



放下药罐 活心态



成功成长必备书

刘翰宇◎编著

让全球千万人拥有健康心态的经典力作

一本让你从内心开始改变自己、走向成功的经典指南

宁可1000次容许窃贼从你的居室盗去你最有价值的珍宝，绝不能容许精神上的敌人——混乱、病态的思想，忧虑、嫉妒、恐惧的思想——闯入你的头脑，窃去你心中的平安，盗去你心中的那份宁静。



吉林出版集团
时代文艺出版社

放下药罐 活心志



中国医药出版社

ISBN 7-5067-4000-0

《放下药罐 活心志》是作者结合自身多年临床经验和心得，从中医理论出发，结合现代医学研究成果，对中医治疗心脑血管疾病进行了系统、全面的阐述。本书内容翔实，图文并茂，是广大心脑血管病患者及家属了解中医治疗、掌握自我保健知识的良伴。



中国医药出版社
地址：北京市东直门内大街165号
电话：(010) 64087600

放下药罐 话心态

刘翰宇◎编著



吉林出版集团
时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

放下药罐话心态 / 刘翰宇编著. — 长春 : 时代文艺出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5387-3504-8

I. ①放… II. ①刘… III. ①心理保健—通俗读物 IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第014553号

出品人 陈琛

责任编辑 李天卿

选题策划 刘乐

封面设计 壹诺设计
Loveslady@126.com

装帧设计 周凤人

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可

本书任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段

进行复制和转载, 违者必究

放下药罐话心态

刘翰宇 编著

出版发行/吉林出版集团 时代文艺出版社

地址/长春市泰来街1825号 吉林出版集团 时代文艺出版社 邮编/130062

总编办/0431-86012927 发行科/0431-86012939

网址/www.shidaichina.com

印刷/北京画中画印刷有限公司

开本/787×1092毫米 1/16 字数/175 千字 印张/16

版次/2011年12月第1版 印次/2011年12月第1次印刷 定价/29.80元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

目录 | CONTENTS

第一章 积极健康的人生态度

好心态塑造好身体	/001
透视健康与心态的诀窍	/003
好心态是不竭之水	/005
强健体格诚可贵，健康精神价更高	/008
要不断丰富自己的“精神产业”	/010
身心健康缺一不可	/011
做好自己的心理医生	/014
健康是自己创造的	/017
时时注意了解你的健商	/020
掌握保持身心健康的秘诀	/022

第二章 好心态酿造更健康的人生

积极的心态让你受益无穷	/025
掌握培养积极心态的诀窍	/028

七种有益于健康的好心态	/032
生活中要保持自信	/034
学会摆脱心理制高点的束缚	/036
好心态胜过高智商	/038
让自己活得洒脱些	/041
积极的心态是成功的加速剂	/045
掌握保持积极心态的诀窍	/047

第三章 好心态重在选择

学会驾驭你的消极心态	/051
保持愉快心情活出生命热情	/056
不断升华自己的心理素质	/057
掌握消除心理疲劳的良方	/059
消极心态阻碍成功	/061
需要避免的人格缺陷	/063
学会克服致命的心理缺陷	/067
提高自己的情商	/068
战胜自己摆脱自卑	/069
要做一只烈火中的凤凰	/073
成败关键在于你自己	/075
自我补偿是克服自卑心理的法宝	/078
培养自信的诀窍	/083

自信点要懂得为自己加油	/086
学会多角度看世界	/088

第四章 嫉妒——你心灵的地狱

嫉妒是心灵上的肿瘤	/091
要千方百计克服嫉妒的心理	/093
学会保持一颗平常心	/095
虚荣是嫉妒的祸根	/097
走自己的路，让别人说去吧	/101

第五章 情绪影响健康

生活中不要自我压抑	/105
学会处理生活中的压力	/108
对自我封闭症不能任其自然	/111
别让心灵落有“灰尘”	/114
警惕陷入精神空虚	/116
用情绪疏导法走出压抑	/119
学会宣泄负面情绪	/121
用微笑驱走抑郁	/123
让改变代替内疚	/125

及时疏导紧张的情绪	/126
懂得心病还需心药医	/129

第六章 忧虑是腐蚀心灵的魔鬼

忧虑仅仅是杞人忧天	/133
忧虑者自食苦果	/136
心急吃不了热豆腐	/137
有好心态才会无怨无悔	/140
向忧虑永别的秘诀	/143
把烦恼和沮丧停留在昨天	/147

第七章 心态乐观，生活阳光

让快乐贴身相随	/149
可以不完美	/151
换种好心态生活	/153
学会在缺失中寻找快乐	/156
人生没有返程票	/157
放慢生活的脚步，学会欣赏路边的风景	/160
内心的富足是快乐之源	/162
学会领略生活的乐趣	/163
学会排解心中的不快	/165
快乐是自己创造的	/168

学会淡泊名利	/170
在平淡中享受生活	/171
宽恕别人也就是在宽恕自己	/173
努力改善人际关系	/175
学会选择性地遗忘	/176
学会净化自己的心灵	/178
学会分享爱与生活	/180
学会在繁忙中享受多彩的生活	/181

第八章 心灵慢跑

学会自制才能服人	/187
要拥有自我控制意识	/190
充分发挥自己的价值	/191
生活中切忌狂妄无知	/192
幸福是为自己而活	/193
千万不要盲目攀比	/195
改掉刚愎自用的坏习惯	/196
学会自我反省来完美自己	/198
谦逊也是一种有效的驭人术	/200
盛名也会让人受罪	/202
不要总是对自己的错误耿耿于怀	/203
改变现状调整心态	/205
为自己加油	/206
培养客观理智的心态	/207

敢于突破心理障碍	/209
付诸行动才能获得成功	/210
要拥有锲而不舍的精神	/212
优柔寡断是成功的绊脚石	/213
突破固执的心态瓶颈	/215
要想成功就得将毅力与行动相结合	/218
跌倒了再爬起来	/222
要有坚韧的意志	/223
克服懒惰心理	/226

第九章 每天给自己一个希望

要明确人生的奋斗方向	/229
漫无目的是一种过错	/233
空想只是浪费生命	/235
对自己的命运负责	/237
雄心壮志是永恒的希望	/238
把快乐寄托在今天	/241
学会创造机遇，把握机遇	/243
梦想点缀着生活	/246

第一章

积极健康的人生态度

忘记身份证上的年龄，找出自己觉得重要的，以及会让自己心跳加速的事物，让这些点点滴滴充满生活，就能让自己永远拥有年轻不老心。

——心态是健康的原驱力

宁可一千次容许窃贼从你的居室盗去你最宝贵的珍宝、金银财物，不可容许精神上的敌人——混乱、病态的思想，忧虑、嫉妒、恐惧的思想——闯入你的头脑，窃去你心中的平安，盗去你心中的恬静。失掉了心中的平安与恬静，生命不过是活坟墓而已！

现实生活中到处都有人因为他们内在的挫折、仇恨、恐惧或罪恶感，而给自己的健康造成损害。显然，要保持健康身体的秘诀是摆脱所有不健康的思想。我们必须洁净自己的心灵，要想拥有健康的身体，先得去除心中的消极念头。

正确地运用肯定的态度将有助于改善你的健康，延长你的寿命，使你精力充沛，倍感幸福，从而在各方面取得成功，并且还能替你保持一种最主要的东西——心里的平静。

◎ 好心态塑造好身体

强烈的失落感意味着什么呢？意味着焦虑和不安，意味着彻夜的失眠，意味着食欲的严重减退，意味着身体的消瘦。

●●●●● 放下药罐话心态

有一位身体很好的老局长，因为无法排遣退休后的寂寞与失落，以致迅速地走向了衰老和死亡。

退休是一件十分正常的事，也是自然规律，然而，这位局长却不能用正确的心态去对待，他始终沉浸在以往的岁月里，留恋昔日的忙碌和辉煌。但现实的情形使他的门庭冷落了，再也无人来请示汇报工作了，两相对照，他感到无比的苦恼和沮丧。他陷入了极度的失落情绪之中。

强烈的失落感意味着什么呢？意味着焦虑和不安，意味着彻夜的失眠，意味着食欲的严重减退，意味着身体的消瘦，意味着抵抗力的减弱和免疫能力的降低，意味着离幸福越来越远、离死亡越来越近。就这样，这位局长在退休一年后就离开了人世。这无疑是一个悲剧，这个悲剧揭示出的深远意义——心态决定着一个人的健康。

其实，这位局长只要换一种心态，他就完全可以过另一种生活，绝不至于使自己的人生走到尽头。

十多年前，有一部轰动一时的电影——《芙蓉镇》，影片里有这样一个情节：一位知识分子被打成右派，下放到芙蓉镇去打扫大街。每天早上，天刚蒙蒙亮时，他就拿着扫帚不停地扫大街。他没有怨言，也不感觉疲倦。他为何能承受如此大的打击呢？秘密就在于他有一个好心态。他对别人说，其实扫大街就在于一个心态，如果你感觉到扫大街是一种惩罚，你就越扫越痛苦；如果你将扫地视为跳舞，那么，你就会从中得到许多乐趣。这位被打成右派的知识分子就是这样，他把扫帚当成了舞伴，在清晨冷清的大街上跳起了人生的华尔兹，他顶住了命运的不公，顽强地生活了下来。

所以，当人生面临重大变化之时，心态的力量就显得尤其重要。如果我们能调整自己的心态，好心态就会给我们带来幸福和健康；如果我们像前面提到的那位老局长一样，那么，坏心态就会让我们失去幸福和健康。心理学家告诉我们，身体不健康并不一定由食物引起，更多的是由于自己的心态。肉体上的化学反应常常由于感情的激发而产生，如果心灵长期处在沸腾状态，肉体的所有部分均会开始衰弱。例如，人如果处在焦虑过度的心态之中，就会心跳速度加快，导致心律不齐，甚至造成“心绞痛”；人如果时常处在紧张的心态之

中,就可能造成心血管血流不畅,即一般所说的“冠状动脉血栓症。”同时,焦虑和烦躁的心态也容易让人感染上细菌或其他微生物。因此,怨恨、憎恶、嫉妒、自卑、失落等一切消极心态,都是引起身体不健康的原因。

一个人要想有一个好身体,首先就必须拥有一个好心态。莫茨小姐的故事正说明了这一点。她是新西兰一位建筑商的女儿,于1983年移居美国,开始时在休斯顿一家电视台工作。1990年起任CNN摄影记者。1992年6月,她被派往萨拉热窝,当时那里正是内战战场,曾有34名记者在这里丧生。莫茨逗留六个星期后,已习惯了周围的流弹。一天清早,一颗子弹击穿了CNN采访车的玻璃,正好击中了她的脸部。虽然没有穿过致命的动脉,但却掀掉了她的半边脸,颧骨被打得粉碎,牙齿没有了,舌头被打断。送到诊所时大夫们直摇头,认为她不行了。经过二十多次手术后,她又奇迹般地回到了工作岗位上。这时的她,下腭仍无感觉,脸部还留着弹片,体重减轻了八公斤。令大家吃惊的是,这时她还对采访记者说:“我已经要求重返萨拉热窝,说不定我还能在那里找回我的牙齿。”

她甚至想认识一下当初袭击她的枪手,“我会请他喝一杯,问他几个问题,比方说当时距离有多远。”

毫无疑问,莫茨小姐之所以能创造出生命的奇迹,就是因为她拥有积极的心态。

◎ 透视健康与心态的诀窍

健康是生命的基石,是一个人可以拥有的最大财富。有了健康,其他一切的拥有才有意义。有这样一个形象的比喻:健康是1,事业、财富、家庭、爱情……是0,有了健康,后面加0,就能成百上千,失去健康,一切归零。因此,健康是别人夺不走的资本,拥有这笔资本,你就能取得更多的财富,使你终生受用不尽。

世界卫生组织早在《组织法》中就提出健康的定义:“健康不仅是没有疾病和衰弱。而是保持身体、心理和社会适应上的完好状态。”可见,对健

康，我们不能只把它理解为没有疾病，在精神上，我们也应该让自己的心态保持积极放松。一个人要有一个好身体，首先就必须拥有一个好心态。

积极的心态，对你的健康乃至生活和工作都起着重要的作用。积极的心态会促进你的心理健康和生理健康，延长你的寿命，而消极的心态会逐渐破坏你的心理健康和生理健康，缩短你的寿命。有些身患疾病的人由于具备了积极乐观的心态，从而战胜了病魔，赢得了健康。

所以，我们一定要以积极健康的意念来激发出积极健康的心态，因为只有心态健康了，我们的身体才能健康。

20世纪科学领域发生了一次重要革命，被称为“量子物理学”，它处理的是微观世界。科学家们通过相关实验得出的结论：意识可以改变能量波。后来，有科学家再一次证明了意识有可能瓦解能量波的结论。这就是说人的心态确实实在影响着人的健康和幸福，甚至在决定着人的一切。

科罗拉多医科大学的富兰克林·耶伯博士认为，在一般医院的疾病案件中，有三分之一在性质及发作症状方面是因器官上的障碍，三分之一为感情上和器官上的疾病所造成的结果，剩下的三分之一属于情感因素。

身体上的病症很多是由于情感的激发而产生的，怨恨、憎恶、恶意、嫉妒及复仇这些心理状态就是引起身体不健康的原因。

许多人认为，在运用积极心态时，多使用积极的表述也有利于身体健康。如果你经常运用消极的话语来描述你的健康，便可能激发对你身体不好的消极力量。你习惯性使用的一些字眼会反映出你内在的某些消极性思想。而你的思想是积极还是消极的，这会影响你内在的各种器官是否健康。

为了获得健康与活力，必须选择那些积极的态度(创造性、热情、爱、信念、希望)，同时抛弃那些消极的态度(憎恨、恐惧、不安、愤怒、忧虑)，保持自己健康的身体。为了做出这样的选择，就需要具备明确的思考和坚毅的信念。信念一虚弱就会被怀疑取代，怀疑到最后会伤害所有人。只要一有松懈，消极的态度就会乘虚而入，缠住你不放，一旦被缠住

了，以后就会不断地产生消极的结果，也会使活力、创造力或意愿减退，最后夺走宝贵的健康。

查尔斯·梅约博士说：“我没有听说过有谁因为工作过多而死亡，但因疑念而死亡的人可就太多了。”

积极的心态，对你的健康起着积极的促进作用。“我每天过得愈来愈好。”就某种意义来说，说这句话的人正在运用积极的心态，正在把生活中美好的东西吸引到他的身边。

现实生活中到处都有人因为他们内在的挫折、仇恨、恐惧或罪恶感，而给自己的健康造成损害。显然，要保持健康身体的秘诀是摆脱所有不健康的思想。我们必须洁净自己的心灵。要想拥有健康的身体，先得去除心中的消极念头。

情绪上的积怨和不满，多年以后会在生理上造成病痛。不过，也有人因为日常生活的不愉快而引起头痛、背痛、关节痛。

事实上，拥有积极心态仅是重要的第一步；第二步是将这种积极心态付诸行动。当你在做的时候，你心里必须想着，这些都是存在的事实。行动有活力而积极，将会使你很惊讶地发现自己可以享有新的充满活力的生命能量。

其实我们的身体并不觉得疲惫、生病或老化，你应该改变你对自己的看法。先看清楚其实你是健康的，再遵守并实行各种健康的法则，你就能变得充满活力、精神十足。

因此，如果你的健康情况不甚良好，那么从现在开始慎重地做一下自我分析吧，你必须率直地反省是否有恶意、怨恨及愤怒等情绪，如果有，一定要把这些情绪迅速加以根除，不要让这些坏情绪影响了你的身体健康。

◎ 好心态是不竭之水

心灵会接受不管多么荒谬的暗示，一旦接受了它，心灵就会对它做出反应。这就是说，人的理智接受事实，人的心灵则接收暗示。

第二次世界大战时期，德国的纳粹分子曾进行了一次触目惊心的心理实验，他们声称将以一种特殊的方式来处死人，这种方式就是抽干人身上的血液。实验那天，他们从集中营挑选了两个人，一个是牧师，另一个是普通工人。纳粹士兵将俩人分别捆绑在床上，用黑布蒙住双眼，然后将针头插进他们的手臂，并不时地告诉他们：“现在，你已经被抽了多少升血了，你的血将在多少时间内被抽干！”其实，纳粹士兵并没有真的要抽干他们的血，而只是在他们的手臂上插进了一支空针头。结果，普通工人的面部不断抽搐，脸色变得惨白，渐渐地在惊恐万状中死去。显然，这位普通工人内心充满了恐惧，恐惧的心态使他心力衰竭，导致了死亡。而那位牧师却始终神情安详，死神没有夺取他的生命，他活了下来。事后，人们问他当时想些什么，他说：“我的内心很平静，我不害怕，我问心无愧，即使死了，我的灵魂也会进入天堂。”

纳粹分子的这个实验虽然残酷，但却告诉了我们一个道理：心态的力量是无穷无尽的，如果你有一个好心态，你就可以选择生；如果你有一个坏心态，你就只能选择死。

西方心理学家反复证实了一个观点：心灵会接受不管多么荒谬的暗示，一旦接受了它，心灵就会对它做出反应。这就是说，人的理智接受事实，人的心灵则接收暗示。人如果给心灵以积极的暗示，心灵就会呈现出积极的状态；人如果给心灵以消极的暗示，那么，心灵就会呈现出消极的状态。

俄国作家契诃夫曾写过一篇小说——《小公务员之死》。小说讲，有一个小公务员一次去看戏，不小心打了一个喷嚏，结果口水不巧溅到了前排一位官员的脑袋上。小公务员十分惶恐，赶紧向官员道歉。那官员没说什么。小公务员不知官员是否原谅了他，散戏后又去道歉。官员说：“算了，就这样吧。”这话让小公务员心里更不踏实了。他一夜没睡好，第二天又去赔不是。官员不耐烦了，让他闭嘴、出去。小公务员心想，这下子可真是得罪了官员了，他又想办法去道歉。小公务员就这样因为一个喷嚏，背上了沉重的心理负担，最后，他……死了。

契诃夫对小公务员死因的描写虽有些夸张，但却说明一个人的心态对其身心健康有着极其重要的作用。

西方一位心理学家给我们讲述了一个故事——他的一位亲戚向一位印度水晶球占卜者卜问吉凶，占卜者告诉他，他有严重的心脏病，并预言他将在下一个新月之夜死去。

这一消极的暗示进入了他的心灵，他完全相信了这次占卜的结果，他果然如预言所说的那样死了，然而他根本不知道他自己的心态才是死亡的真正原因。这是一个十分愚蠢、可笑的迷信故事。

让我们看看他真正的死因：这位心理学家的亲戚在去看那个算命巫婆的时候本来是很快乐、健康、坚强和精力旺盛的，而巫婆给了他一个非常消极的暗示，他则接受了它。中国有句古语：信则灵，不信则不灵。消极的暗示使他的心态变得消极起来，他非常害怕，在极度恐惧和焦虑中不停地琢磨他将死去的预言。他告诉了每一个人，还为最后的了结做好了准备。这种必死无疑的心态终于让他结束了自己的生命。

毫无疑问，不同的人对同一暗示会做出不同的反应。例如，如果你走到船上的一位船员身边，用同情的口吻对他说，“亲爱的伙计，你看上去好像病了。你不觉得难受吗？我看你好像要晕船了。”

根据他的性情，他要么对你的“笑话”抱以微笑，要么表现出轻微的不耐烦。你的这次暗示毫无效果，因为晕船的暗示在这位船员的头脑中未能引起共鸣。一位饱经风浪的水手怎么会晕船呢？因此，暗示唤醒的不是恐惧与担忧，而是自信。

而对于另一个乘客来说，如果他缺乏自信，晕船的暗示就会唤醒他头脑中固有的对于晕船的恐惧。他接收了暗示，也就意味着他真的会变得脸色苍白，真的会晕起船来。我们每个人的内心都有自己的信仰和观念，这些内在的意念主宰和驾驭着我们的生活。暗示一般是无法产生效果的，除非你在精神上接受了它。

所以，我们一定要以积极健康的意念来激发出积极健康的心态，因为只有心态健康了，我们才能有健康的身体。