



情緒 管理手冊

THE COMPLETE GUIDE TO YOUR
EMOTIONS AND YOUR HEALTH

做心理上的強者

1

帕德絲●主編 吳英璋●總校閱
許文耀、李執中、吳英璋●導讀
林文瑛、劉惠琴、鄔佩麗●審訂



情緒管理手冊。一，做心理上的強者 / 帕德絲(Emrika Padus), 古特雷(William Gottlieb), 布瑞克林(Mark Bricklin)編 ; 包黛瑩等譯。--初版。-- 臺北市 : 月旦出版 ; 臺北縣新店市 : 學英總經銷, 1993[民82]面 ; 公分。-- (月旦生活系列 ; 9)
譯自 : The complete guide to your emotions and your health
ISBN 957-696-055-X(平裝)

1. 應用心理學 2. 健康法

177

82005891

情緒管理手冊(一)——做心理上的強者

編 者：帕德士(Emrika Padus)、古特雷(William Gottlieb)、布瑞克林(Mark Bricklin)

譯 者：包黛瑩、王惠琳、紀佩君、傅湘雯

發行人：洪美華

主 編：戚繼華

責任編輯：徐惠蓉

出版者：月旦出版社股份有限公司

台北市大安路二段15巷2號3樓之1

電話：3690258

登記證：局版臺業字第5298號

印刷：成陽印刷股份有限公司

初 版：1993年8月

初版二刷：1994年1月

郵撥帳號：17239354 月旦出版社股份有限公司

定 價：新台幣240元

本書由美國羅岱爾出版公司授權出版發行

The Complete Guide to Your Emotions And Your Health (PART 1)

Copyright© 1992 by Rodale Press, Inc.

©1993, Chinese translation copyright by Moon Sun Publishing Company

Published by arrangement with Rodale Press, Inc., Emmaus, PA, U.S.A.

In association with Bardon-Chinese Media Agency.

ALL RIGHTS RESERVED.

版權代理／博達著作權代理有限公司

本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換。

ISBN 957-696-055-X

總經銷：學英文化事業有限公司

台北縣新店市民權路130巷2號3F

電話：(02)218-7307

情緒管理手冊(一)

做心理上的強者

(The Complete Guide To Your Emotions And Your Health)

Part 1

帕德絲 主編

包黛瑩 王惠琳 譯
紀佩君 傅湘雯

月旦出版社股份有限公司

請注意：

本書中的訊息與概念可幫助讀者認識自己情緒與健康的密切關係，並有助於在專業醫療中與醫師互相討論，找出適合自己的醫療方式。

但請勿在接受專業診斷、醫療前自行判斷、醫療。

· 目 錄 ·

《第一冊 做心理上的主人》

中文版序——掌握自己的健康／吳英璋 12

英文版序——打開心靈，讓你更健康／馬克·布瑞克林 15

中文版編者謝辭／廖娟秀 18

導讀／許文耀 21

第一章 執著、掌控和挑戰——贏得快樂的長生／25

第二章 你積極嗎？／41

第三章 愛與被愛／53

第四章 付出，讓你更健康／59

第五章 朋友和愛人——健康的守護神／65

第六章 運動強心／73

第七章 天天浪漫／91

第八章 別太在意自己／97

第九章 你，是自己最大的敵人／105

第十章 最佳的放鬆技巧／115

第十二章 主控壓力——如何保護自己免於壓力之

害，且能享受人生之樂？／135

第十三章 追求安寧——安適區域以及一些能調適身

心的特殊妙方／163

第十三章 藉按摩創造平靜的心靈／175

第十四章 新式健康錄音帶——正面的鬆弛功效／185

第十五章 擴張你私人空間的領域／195

第十六章 渡假，是爲了讓自己更健康／203

第十七章 哭泣與呻吟——自然的安全瓣／211

第十八章 發洩怒氣的健康方法／219

第十九章 好個悲傷——從失落中成長／227

第二十章 征服N級恐懼／237

第二十一章 孤單但不寂寞／247

第二十二章 破除害羞的心結／253

第二十三章 逃離無聊的魔掌／259

第二十四章 不確定性——人盡皆知的頭號壓力／263

第二十五章 和諧家庭——如何編織美好的關係／271

第六章 金錢的憂慮——如何停止預算沮喪／277

第七章 工作壓力——解決最常見的衝突／285

第八章 失業——讓它變為正面的經驗／303

第九章 替自己找一位諮詢顧問／319

《第二冊 身心改造計畫》

中文版序——掌握自己的健康／吳英璋 348

英文版序——打開心靈，讓你更健康／馬克·布瑞克林 351

中文版編者謝辭／廖娟秀 354

導讀／李執中 357

第一章 紓減焦慮良方——生龍活虎的五分鐘運動／361

第二章 精神飽滿早起十九招／367

第三章 戰勝午後昏睡感／377

第四章 紙上安眠藥——一讀就睡／383

第五章 從身不由己到自由選擇——了解輕微癮

癖／389

第六章 開始行動吧！／395

第七章 打擊推拖拉／401

第八章 戒除甜蜜的誘惑／409

第九章 不吸煙行不行／417

第十章 你是咖啡癮者？／427

第十一章 工作之外／433

第十二章 減肥成功的心理學／439

第十三章 在夢中演戲——自我覺察的新技巧／447

第十四章 日誌研討會——捕捉白紙黑字裡的感情／465

第十五章 身心改造——四種親身經驗／477

第十六章 你的身體韻律——善選良機好好表現／493

第十七章 盤算風險——快意人生的關鍵／503

第十八章 超級學習術／511

第十九章 輕輕鬆鬆解決困擾——三種新技巧／521

第二十章 如何準確表達心意／541

第二十一章 如何運用你的心靈成為運動天才／549

第二十二章 身心聯結(一)——意外事件、過敏和哮喘、心

絞痛／561

第二十三章 身心聯結(二)——關節炎、背痛／571

第四章 身心聯結(三)——燒(灼)傷、癌症、兒童的

健康問題／581

第五章 身心聯結(四)——小水泡和口腔潰瘍、蛀牙、

癩痢症、齒齦疾病／591

第六章 身心聯結(五)——頭髮與頭皮的問題、頭痛／597

第七章 身心聯結(六)——心臟疾病／607

第八章 身心聯結(七)——血友病、高血壓／617

第九章 身心聯結(八)——失眠症、性無能與性功能

失調／627

第十章 身心聯結(九)——過敏性胃腸併發症、骨盆

疼痛、懷孕、皮膚的問題、潰瘍／637

《第三冊 情緒療法》

中文版序——掌握自己的健康／吳英璋 660

英文版序——打開心靈，讓你更健康／馬克·布瑞克林 663

中文版編者謝辭／廖娟秀 666

導讀／吳英璋 669

第一章 健康外一章——新的健康觀／673

第二章 第一步，先療心／687

第三章 抗癌的心／703

第四章 對生命許個願／723

第五章 存在於心的止痛藥／731

第六章	幫助他人做自我療傷／	739
第七章	家庭再整合／	747
第八章	愛／	753
第九章	幽默／	757
第十章	色感與光感／	767
第十一章	創造力／	775
第十二章	音樂與歌／	785
第十三章	寵物／	795
第十四章	玩樂／	805
第十五章	詩歌／	815
第十六章	安慰物／	825
第十七章	觸摸／	831

中文版序

掌握自己的健康

吳英璋

現代人生活得很充裕，很豐富，豐富得必須為個人的生病與社會的生病付出很高的代價。

對於社會的生病，一般人雖然感受著許許多多的無奈，但是大多會認定生病的社會要靠生活在這社會裡的每一個人共同來改善她。

對於個人的生病，許多人的感受卻不只是無奈，往往認為生病是外在因素造成的；生了病只能靠醫生來治療，個人無法改善生病的情況。

然而，我們在維護自己的健康與改善自己生病的狀況真的使不上力嗎？東方傳統的養生之道與現代醫學的生物心理社會觀點 (biopsychosocial model) 都認為並非如此。我們可以維護甚至促進自己的身心健康，也可以在生病時，靠自己的努力改善病情，而不能，也不必只依賴醫護人員的照顧。

我們試著從「健康是什麼」了解起。

世界衛生組織 (WHO) 於一九四六年對健康下的定義是：「一個人在生理的、心理的、社會

與文化的，以及心靈的完善而安適的狀態。」大英百科全書則替這個定義加上因應環境的效能說明，也就是：「健康是個人長期地因應環境的要求，顯現出生理的、心理的、社會文化的，以及心靈的等四方面的效能，而維持個人的完善安適的狀態。」

世界衛生組織指陳出一個健康的理想狀況，對大多數人而言，是可望而不可及的；而將之視為因應環境所能顯現出的效能「程度」，就可以把所有的人放在一把「以因應效能構成的尺」上面，相對地比較出每個人的「健康程度」。

所以，一個人的「今天的健康」比「昨天的健康」好，甲的健康比乙的健康好，應該是可以比較出來的。

不過，你一定碰到過這樣的經驗；某某人生理上看起來是滿健康的，可是他並不快樂；某某人情緒上一直是不錯的，可是常常要向醫院報到；某某人身心兩方面看起來都很好，可是比較自我中心一點，因此人際關係很差……這些人的健康又如何比較呢？

其實「比較」的意義是在協助個人對照出可能的改善策略或方法，讓自己更接近各方面的完善而安適的狀態。

察覺自己現今的健康狀態比以前的健康狀態好，基本上是印證了自己最近的努力有了功效，可以以這個方式繼續維持下去；而察覺到現今的健康狀態比以前的差，也只不過是凸顯出這一陣子個我的生活方式對健康是不利的，需要調整，甚至需要在專家的指導下、調整生活方式。

所以，發現甲的健康狀態比乙的好，也只是說明甲的某些生活方式比乙的某些生活方式更合乎健康的需要；「某某人生理上看起來是滿健康的、可是他並不快樂」的了解，也只不過是讓我們思考「他生活中該有些什麼改變？」

所以，「比較」是爲了改善而作的比較。

杜波士博士進一步提出：當我們意識到這種爲了改善而作的比較，而在任何一刻都試著讓自己比前一刻好，那就是「健康」的。患了絕症而被宣佈只剩有限生存時間的個案，試著讓自己的這段有限時間顯現出有意義的生命，而不是只留在耽心、無助、憤怒、責怪、不安等情緒裡，根據杜波士博士的健康定義，這位個案是健康的。

也就是在任何時刻的任何情況下，我們如果仍存有「現在做什麼最好」的思考並且去實現它，我們就是健康的。

在這本書裡，有許多專家舉出許多的例子來告訴我們「在某些情況下、做某些事、保持某種態度，對我們是最好的」，可以協助我們更趨向掌握我們自己的健康。爲了幫助你更方便地吸收這些資訊，每一冊都有一篇「導讀」，當然更重要的是在你讀完之後，記得設計出適合你的健康生活，尤其是目前你健康情況如果不十分完善，更要積極作一番設計，並且在設計好之後，實行它！！

（本文作者現任台灣大學心理系教授）

英文版序

打開心靈，讓你更健康

馬克·布瑞克林
(Mark Bricklin, Editor "Prevention" Magazine)

思想與情緒是心靈的補品。

如同我們的身體需要維他命、蛋白質、以及其他營養品來維持精力，獲得健康；每一個人也需要補充心靈的「養分」，保持快樂、寧靜、以及創造力。

許多人——或許是大多數人——忽略了這一點。他們相信快樂是環境造成的，或是好運道所引起。如果今天陽光燦爛，那麼，股票就會大漲，體重就會減輕，你快樂的不得了；反之，你愁眉苦臉。

真的是這樣子嗎？不盡然。

全人心理學 (holistic psychology) 指出，我們內心的感覺就是改變的力量。進一步說，創造美好、積極的感覺，讓日子值得活下去，正是每一個人自己的「責任」。現在，新全人心理學就是要教我們如何去做。

新時代的心靈導師同時告訴我們——而且在無數的研究中已經證實——我們的心靈態度強力