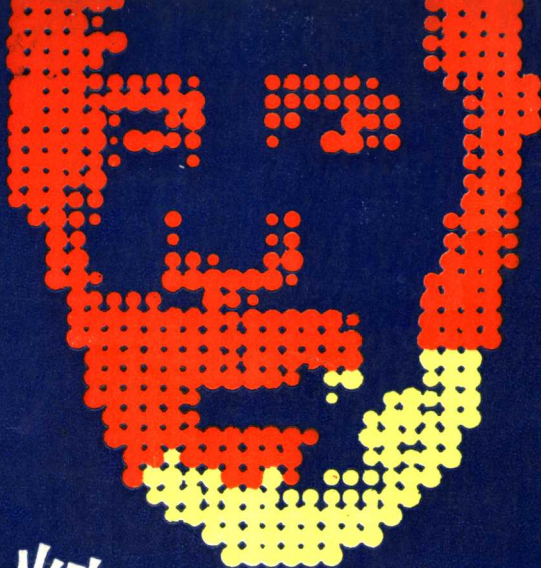
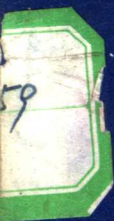




自我精神疗法

——一种恢复健康之法

〔美〕 O. C. 西蒙顿
S. M. 西蒙顿 著
J. L. 克莱顿



自我精神疗法

——一种恢复健康之法

[美] O.C.西蒙顿 S.M.西蒙顿 J.L.克莱顿 著
史 千 译

世界图书出版公司

1990

内 容 简 介

对付癌症，除了用药物、手术和放射等传统疗法外，医学界正在兴起一种身心并重的新疗法。本书作者就是这种新疗法的倡导者。他们在本书中讲到人所受的精神压力及其他情绪问题如何导致癌的发生和恶化；同时也讨论了乐观开朗、积极的信念和有意识的改变心境等，如何使人自创生机，扭转病程，恢复健康。书中介绍了一些行之有效的方法，包括建立积极乐观的人生态度，身心松弛法，静思冥想，善定人生目标法，应付疼痛法，运动法等。此书不仅对癌症病人有用，对其他疾病患者也十分有用。

本书可供医护人员、癌症病人和其他疾病患者、病人家属及一般读者阅读。

Getting Well Again

by

O.C.Simonton, S.M.Simonton, J.L.Crighton

自我精神疗法

——一种恢复健康之法

[美] O.C.西蒙顿 S.M.西蒙顿 J.L.克莱顿 著

史 千 译

人民卫生出版社出版

（北京）前门内大街137号

人民交通出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1990年4月第一版 开本：787×1092 1/32

1990年4月第一次印刷 印张：6

印数：0001—3500 字数：127000

ISBN 7-5062-0648-X/R·12

定价：4.50元

译者的话

目前，癌症已成为人类健康的头号敌人。如何正确对待癌症？如何使病体得以康复？这是每一个病人和其家属都十分关切的问题。

对付癌症，除了用药物、手术和放射等传统疗法外，医学界正在兴起一种身心并重的新疗法。本书作者在他们主持的“癌症咨询与治疗中心”工作多年，成绩卓著。他们从改善病人心境着手，让他们练习复健的精神与体力活动，使人的心灵与身体做自我沟通，激发病人本身的天然抗病能力，从而使康复的机会增加，康复的时间更长，存活的品质更好。这本书，就是作者根据他们富有创意的工作经验写成的，它不仅对癌症病人很有用，对其他疾病患者也同样适用。

书中谈到了人所受的精神压力及其他情绪问题如何导致癌的发生和恶化；同时也讨论乐观开朗、积极的信念和有意识的改变心境等，如何使人自创生机，扭转病程，恢复健康。书中详细介绍一些行之有效的方法，包括建立积极乐观的人生态度，身心松弛法，静思冥想，善定生活目标法，应付疼痛法，运动法等。可以相信，它们必将给病人带来很大的好处。

许多癌病患者对癌怀有恐惧感，有的失去生活信心，他们特别需要这样的书，来帮助他们调整心境，增强信心，从而恢复健康。病人家属同样需要这样的书，来告诉他们如何对待病人，以及在照顾好病人的同时照顾好自己。

本书原名为《Getting Well Again》，我们将它改为《自我精神疗法》。它是现代医学与心理学为病人提供的一本十分实用的读物。它讲解清楚，语言亲切，并有大量病例可供参考。此书在美国、加拿大等国很受欢迎，再版达 22 次之多。我们希望这本中译本也能为我国的癌症病人及其他疾病患者的恢复健康作出贡献。

译者

目 录

第一篇 精神与癌症

一、精神状况与身体健康密切相关：从心理学角度看癌症的治疗	2
奋起求活的第一步	3
第一位病人的病情有戏剧性的转变	5
身心并重的癌症治疗方法	7
这种治疗方式的效果	8
从理论到应用	10
二、痊愈的奥秘：病人的信念	11
病人本身的重要性	11
一个神奇的痊愈故事	13
“自发性”痊愈与安慰药效果	16
身心健康	18
人的生理自我控制与疾病的康复	20
人的健康问题是全面性的问题	21
三、癌的病因到底是什么？	23
癌症是什么？	23
癌症是什么原因造成的？	24
遗传得来的易病体质	26
放射线	27
人体内具有自然抗病本领的免疫系统	30
从监病论探讨人得癌的难易程度	32

四、精神压力与疾病的关系	34
以衡量精神压力的方式预测疾病的发生	34
人类容易因情绪压力而生病	38
小结	41
五、性格、精神压力与癌症	42
癌症与情绪之间的关系的回顾	42
心理学上的证据	45
接治过的一些病例	49
癌症患者的心理演变过程	54
重建健康	57
六、病人对癌的心理预期及它对康复的影响	60
自我的预期真的被自己实现了	61
公众对癌症的成见与成见的影响	63
建立乐观积极的信念	64
七、身心相互影响的康复过程	68
与生成癌肿有关的身心演变	68
回天之术：恢复健康的身心演变	72

第二篇 健康之路

八、怎样左右你自己的健康?	78
怎样看待人生的不如意事件?	79
找出患病的心理诱因	80
承担起你对本身健康的责任	83
九、生病有什么“好处”?	85
借患病解决问题	86
满足感情的需要是个人正当的权利	88
认清病痛为你带来什么“好处”	88
十、练习放松身心，学习冥想技巧，重建健康	92
身心松弛的技巧	93

身心松弛与静思冥想	96
静思冥想的技巧	97
静思冥想的技巧应用于其它疾病	100
身心松弛法与静思冥想法的优点	102
以静思冥想的技巧克服潜在的问题	103
十一、冥想中积极乐观的情境能产生非凡的效果	105
冥想的内容怎样才对病人有益?	107
静思冥想碰到困难时该怎样克服?	109
解说病人根据冥想内容画出来的图画	112
把冥想的内容看成是真正自我的显露	124
十二、克服怨恨情绪	126
怎样和自己心灵的旧创妥善相处?	127
以静思冥想的技巧消解心中的怨恨	128
三位病人克服怨恨情绪的心理演变过程	129
加强对内心怨恨情绪的透视能力	132
十三、放眼未来, 善定目标	134
善定目标的优点	134
怎样制定目标	136
对制定目标的建议	137
决定目标, 列出详细的实行办法	139
运用静思冥想的技巧加强实现目标的信心	140
十四、遵从灵感的指引, 使你恢复健康	144
向自己的内心寻找支援的助力: 四个病例故事	146
指引病人在冥想中的灵感化身还可有什么形象?	150
怎样从你的想象世界中找出灵感的化身并请它为你指引 健康之路	151
十五、怎样看待疼痛	154
疼痛的情绪因素	154
学习不依赖疼痛而使自己理直气壮	155

对待疼痛的态度	156
运用静思冥想的技巧对付疼痛	157
欢悦怎样取代疼痛	160
十六、运动	162
癌病人的运动处方：每周运动三次，每次运动一小时	164
十七、怎样面对癌症复发与死亡的恐惧	167
旧病复发是身体向主人发出告急的信息	167
死亡——人生的新抉择	169
十八、患者家属怎样扶持病人	170
接受病人的感受，也要接受你自己的感受	170
互相沟通时要坦诚，讲求实效，给病人以支持	171
聆听倾诉，反应适当	172
协助病人坚强独立，多方参与	174
要因为病人健康获得改善而给奖赏，别因为他生病而给 鼓励	176
病人和家属的需要怎样长期兼顾	179
学习与成长	180

第一篇

精神与癌症

一、精神状况与身体健康密切相关： 从心理学角度看癌症的治疗

写这本书的目的是让癌症患者或其他患有严重疾病的人知道，怎么样才能恢复健康。同时也告诉那些没有病的人，怎样才能维持健康。

我们有充分的证据相信，人对自己的健康有强大的影响力。大多数人认为患病时，首先该做的事是去看医生，让他治疗。这种认识也对，但只对一部份。

事实上我们全都会自己影响本身的健康，方式是通过信仰、信念、感觉、生活态度，以及更直接的方式，例如：做运动及改善饮食等。此外，我们对于医药治疗的结果也受到了各自态度的影响，例如：我们对治疗效果的信任程度和我们对医疗专家们能力的信心。这一切都说明，“治疗”除了被动式的“接受”之外，病人“主观”的态度同样能“主动”影响健康状况。

这本书的目的绝不在于贬低医生及其他医疗专业人员的重要性。相反的，本书着重叙述怎样才更能配合医生的治疗，获得你本来应当享有的健康。

任何人想恢复健康，首先要弄清楚自己的健康状况或病情到了什么程度。凡是到我们诊所里来就医的病人，我们一定要先研究清楚这一点，它是进行治疗的极为重要的第一步，

对你可能也很重要。

我们夫妇在美国达拉斯市办一所“癌症咨询与研究中心”*卡尔在该中心任主任医师，专长是放射线治疗癌肿。丝提芬妮则是咨询主任，具有心理学方面的专业训练。

我们的病人来自全美各地，其中有许多人已被医生宣判“治疗无效”。因此他们深感绝望，遁逃无路，求助无门。如果动员病人本身的各种生命力，努力影响自己，改善健康，自创生机，则可能活得更久，而且活得更好。

这本书里所叙述的具有创意的概念和技巧，是我们在“癌症咨询与研究中心”采用多年的方法。书中详细地向癌症患者说明，怎样做便能逐渐恢复本身的健康，重新享受生命意趣。

奋起求活的第一步

许多病人的诊断结果一样，为什么其中有些病人后来恢复了健康，而另一些人却死亡？卡尔当他还在美国奥勒冈医院任癌症专科住院医师的时候，开始对这个问题发生兴趣。他当时注意到有些病人嘴里说他们盼望活下去，而实际行动表现却正好相反：肺癌病人拒绝停止抽烟，肝癌病人不肯少喝酒，另外有些病人则不肯定期到医院来接受诊治。

这些病人当中有许多人，只要接受治疗，就很有希望继续活好些年。可是他们却表现得沮丧，甚至绝望。

上面说到另一些被宣告治疗无效的病人当中，只有少数人被施以简单治疗后便被送回家，医生并未期待再和他们见面。可是一连好几年，这些人继续前来接受一年一度或半年

* 现已迁往加州洛山矶。——译者注

一度的检查，结果发现，他们的健康却持续好转，这些曾被专家预测活不长的病人却活了下来，事实真叫人难以解释。

卡尔问这些人，是什么使得他们健康状况转好的，回答往往是：“儿子没上大学之前，我还不能死。”或是说：“他们太需要我继续工作。”也有人这样说：“在我解决父女两代问题之前我不能死。”这些答复的共同点在于：以精神上对他们的疾病演变过程产生某种影响。这类病人和另一类不肯合作接受医疗的病人之间，最重要的不同点是对疾病的态度不相同，对生命的态度也不同。病情持续转好的病人有比较强烈的“活下去的意志”。这方面的发现引起我们的注意。

能够恢复健康比起不能恢复健康的人最大的差异是患者看待疾病的态度，于是我们便想到如何才能改变一般病人的信念，使他们也持有积极的看法。我们进而想到应用心理动机咨询方面的技巧，诱导病人强化那种“活下去的意志”。从1969年起，我们开始尝试各种可能的方法。如施维氏情绪控制法以及心灵动力学，也利用过生理自我控制方面的技术，练习控制情绪。

我们从生理自我控制科学方面的研究中发现，某些技术能使人左右自己体内的变化过程，例如心跳快慢及血压高低。有一种影响生理变化的技术叫做“静思冥想”，它也是我们研究的重要项目之一。对冥想的过程了解越多，我们对它的兴趣愈浓厚。

简单地说，“静思冥想”要求病人在一段时间里凝想一个目标或一种结果。应用在癌症病人身上时，这就是指他努力在想象出来的世界中，构想出癌的象征性形象，同时想象出癌被药物攻击，更重要的是想象他本身的自然防御机制帮助他恢复健康。

第一位病人的病情有戏剧性的转变

我们以新研究发展出来的理论进行试验的第一位病人是61岁的男性病人，他于1971年来到医学院附属医院，诊断为喉癌，估计预后极不乐观。病人显得非常衰弱，体重已从59公斤减到45公斤。差不多只能吞咽口水，呼吸困难。只有百分之五的机会能再活五年。医学院里的医师们讨论要不要对他进行治疗，因为很显然，治疗只会使他更痛苦，对他的癌症可能没有显著的帮助。

卡尔走进诊疗室，下定决心帮助这个人，促使他本人也积极参与治疗。这个人的病情在当时正好属于那种适宜采取特殊治疗方法的病例。卡尔开始治疗时向病人说明各种技巧以便自己主动影响本身的病情。然后卡尔列出一个根据我们累积研究成果发展出来的治疗程序，内容以松弛精神及静思冥想为主。这位病人每天安排出三次独处的时间，每次十五分钟，一次在清晨睡醒后，一次在午餐后，另一次在晚间就寝之前。在这些时间里，他首先安静坐定，注意力集中于全身肌肉，从头部开始，逐步让各部位肌肉放松，依次遍及腿足。然后在那种比较放松的状况下，他要想象自己正身处于一个愉快而宁静的环境中，例如：坐在大树下，坐在溪水边，或处在任何愉快的环境里，只要他自己觉得愉快就行。就在这个想象过程中，他要想象创造自己所罹患的癌症模样，越生动越好。

然后，卡尔要求他画出他所接受的放射治疗的象征想象图，图中设想放射疗法是一组由数百万象征放射能量的微小子弹，不断击打着细胞群，在攻击范围内同时攻击正常的细

胞和癌细胞。由于癌细胞群比正常细胞群衰弱、杂乱，受攻击后比较难以自愈，因此卡尔解释说正常细胞会仍然健康正常，而癌细胞则会死亡。

卡尔又要求病人，在想象中设想一幕最后而最重要的景象。景象中体内的白血球出现，大量包围癌细胞。带出已经死亡的和濒临死亡的癌细胞，将它们一步步地经由肝脏和肾脏排出体外。透过他自己心灵的视觉，想象癌瘤逐渐缩小，健康逐渐恢复。病人要定时做这类练习，其他时间则可做任何自己爱做的事。

治疗结果大出卡尔意料之外，竟然比单纯的治疗效果好得多。病人的皮肤及口腔与喉内粘膜对放射治疗不产生不良反应。治疗期不到一半，他已经能够开始进食，身上力气渐渐复原，体重也增加，癌症病情大有好转，而且症状终告消失。

在放射治疗与静思冥想法同时进行的过程中，病人只有一次没有进行静思冥想。那一天他和朋友一同开车出去，错过一次静思冥想的练习，他感觉对自己病情的控制能力正在有些消减。

这位病人继续接受治疗，直到两个月后发现再也没有癌症症状为止。病人确信他有影响自己身体疾病的力量之后，在治疗即将结束时告诉卡尔说：“大夫，治疗刚开始的时候，我需要你帮助我恢复健康，现在我想你可以不来管我，由我自己来做，结果仍会成功。”

癌症解除之后，病人决定自己应用静思冥想技巧来缓解他所患多年的关节炎。他以想象冥想着白血球正在摩平他臀部和腿部的关节，带走屑渣，患部关节表面终于平滑光整起来。结果关节炎病情真的日有进步，虽然那些症状时而重现，

然而他已经康复到相当的程度，可以常到河里游泳，到河边钓鱼，即使是未得关节炎的人也很难得从事同样程度的活动。

此外，他决定采用肌肉松弛法与静思冥想改善自己的性生活，虽然他患性无能毛病二十多年了，然而试行静思冥想仅仅数周之后，他已经能够全面恢复性活动，这方面的健康状况已经维持长达六年之久。

第一位病人的治疗结果如此戏剧化，真是非常幸运！我们因而能在公开场合里讨论这些经验，提出新观念，认为病人对自身疾病的演变有相当大的影响力，其程度又远比我们愿意承认的为多，我们以前还会认为此种见解会引起消极反应。的确，有多少次连我们自己都会怀疑试验得出的结论。我们象别人一样，尤其更象接受过医药训练的人一样，专业教育告诉我们疾病是“发生”在病人身上，而且认为病人本身没有能力改变疾病发展的过程，更认为疾病本身与病人的其他方面没有任何因果关系。

然而，我们还是继续以这种新方法治疗癌症。虽然有时它对疾病产生不了什么作用，大多数病例却因新法治疗产生显著改变。时至今日，从卡尔治好第一个病人至今已历七年，我们在原有的静思冥想之外，又发展出一套新的治疗方法，这套新疗法首次在特拉维斯空军基地使用，那时卡尔任放射治疗科主任。今天我们在伍实堡市仍使用不辍。这套技巧便是本书第二篇“健康之路”一文的基础。

身心并重的癌症治疗方法

目前癌症还是一种令人恐惧的病，只要一听说谁得了癌症，那么，他的称号往往就被固定了。一切过去属于他的称

号如：爸爸、经理、爱人等全部丧失，只剩下“癌症患者”这一种。周围所有的人包括医生在内只注意到癌症这件事，而所有的治疗都只注重把对象看成一个体躯，而没有当成一个人。

我们的中心理念认为，疾病并非只是身体的毛病，而是涉及身体、心灵和情绪全部。我们相信感情和心理状况在患病（包括癌）与恢复健康两方面都有极密切的关系。我们相信癌症本身往往标志着病人生活中有过挫折，而病人对那些挫折与压力的典型反应往往是一种深刻的“希望幻灭”或是突然“放弃努力”。我们相信这种情绪反应转而触发一连串体内状态的改变，因而抑制人体天然的防御能力，易使异常细胞生成。

假定我们的信念基本上是正确的（以下七章便要告诉你为什么我们如此强烈地相信那些信念很正确），于是有必要让病人及医师，在共同努力恢复健康之时不仅要考虑病人的身体毛病，而且同等重要的是要注意病人生活中到底出了什么问题。如果病人的心理、生理和情绪没有全面朝向康复目标努力的话，那么单纯处理生理毛病便不会成功。正如控制流行性黄热病时，只给病人吃含硫的治疗剂，而不去清理阴沟，不理睬病菌寄生蚊虫的繁殖场，则达不到消灭该病的目的。

这种治疗方式的效果

教育病人从精神和情绪方面改变恶性疾病的方式持续三年之后，我们决定进行一次医学研究，目标为比较情绪与医药两方面治疗的效果差异，以科学的方法说明从情绪方面进行治疗的确有效。