

英国BBC著名健康节目
主持人Vernon Coleman令人耳目一新的
健康哲学系列畅销书

该书被英国《好书指南》杂志的读者评为过去20年来100本最佳图书之一

○医疗保健的一种新方法

○你的心理如何影响你的身体

○如何控制消极情绪

○如何处理负罪感

○如何利用积极情绪

○白日梦是如何放松你的大脑

○如何利用你的个人力量

○如何克服你的弱点

○教会你自己进行心理上的自我防御

○帮助你享受良好健康的具体建议

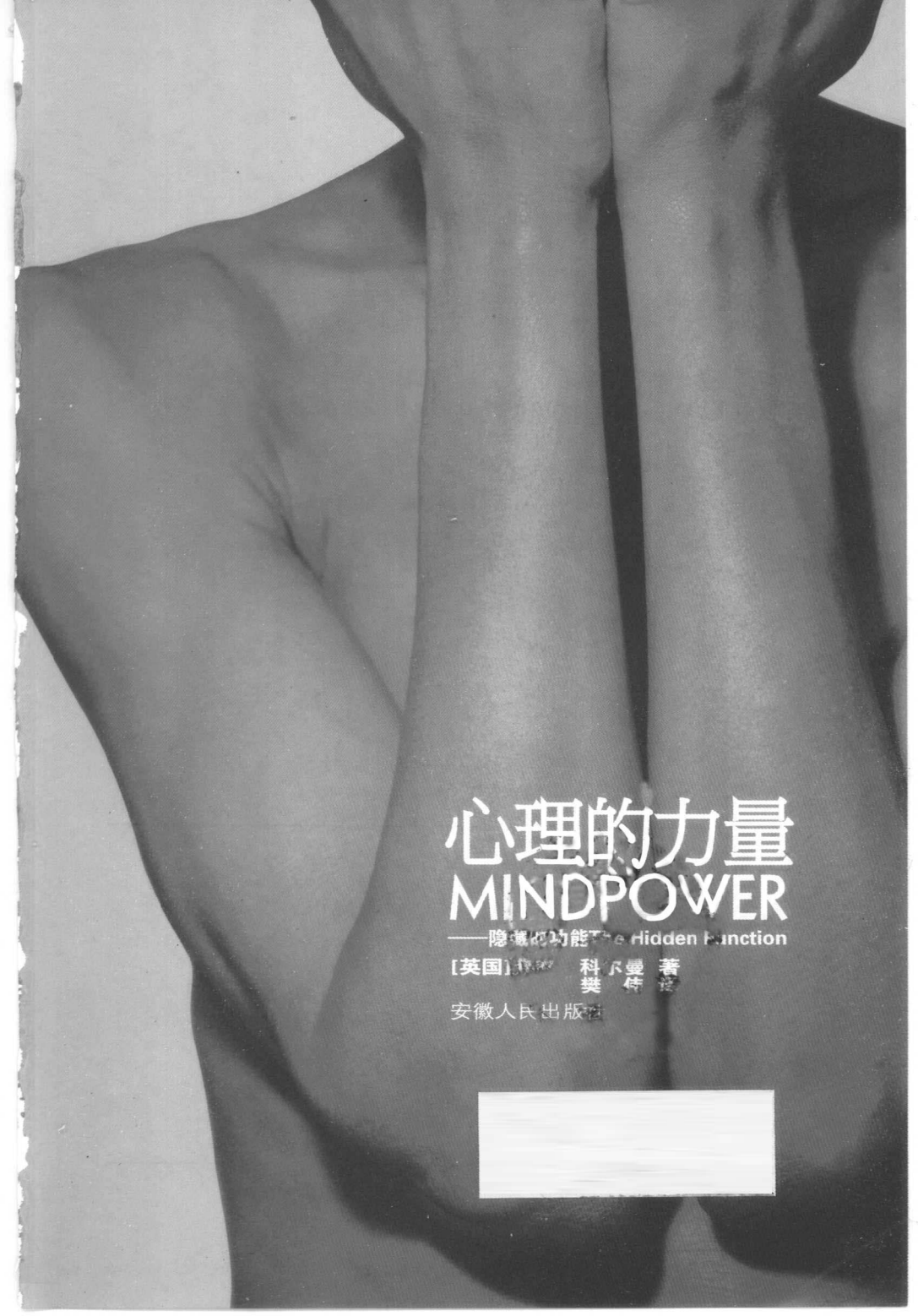
还有更多的精彩内容……

心理的力量 MINDPOWER

——隐藏的功能The Hidden Function

[英国]弗农·科尔曼 著
樊伟 译

安徽人民出版社



心理的力量 MINDPOWER

——隐藏的功能 The Hidden Function

[英国] 科尔曼 著
樊 佳 译

安徽人民出版社



责任编辑 王海涛 马 乐
装帧设计 进步视觉/黄树东
策 划 海熙图书

Mindpower—The Hidden Function

By vernon coleman

Copyright© 2003 by Vernon Coleman

本书中文版专有出版权由 Vernon Coleman 授予安徽人民出版社,版权为安徽人民出版社所有。未经出版者书面允许,不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

图书在版编目(CIP)数据

心理的力量——隐藏的功能/(英)科尔曼著;樊伟译. —合肥:安徽人民出版社,2004.4

ISBN 7-212-02316-7

I. 心… II. ①科…②樊… III. 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 114321 号

心理的力量——隐藏的功能

(英)科尔曼 著 樊伟 译

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编:230063

发 行 部:0551-2833066 0551-2833099(传真)

经 销:新华书店

制 版:南京海熙图书有限责任公司

印 刷:合肥瑞丰印务有限公司

开 本:880×1230 1/32 印张:8.75 字数:200 千

版 次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7-212-02316-7/G·560

定 价:18.90 元

印 数:0001-5000

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

CONTENTS 目录

- 1. 前言
- 2. 第一章 概论
- 3. 第二章 呼吸系统疾病
- 4. 第三章 循环系统疾病
- 5. 第四章 消化系统疾病
- 6. 第五章 泌尿系统疾病
- 7. 第六章 内分泌系统疾病
- 8. 第七章 神经系统疾病
- 9. 第八章 运动系统疾病
- 10. 第九章 皮肤系统疾病
- 11. 第十章 生殖系统疾病
- 12. 第十一章 传染病
- 13. 第十二章 寄生虫病
- 14. 第十三章 肿瘤
- 15. 第十四章 遗传病
- 16. 第十五章 免疫学
- 17. 第十六章 实验诊断学
- 18. 第十七章 影像学
- 19. 第十八章 临床检验
- 20. 第十九章 临床病理
- 21. 第二十章 临床药理学
- 22. 第二十一章 临床营养学
- 23. 第二十二章 临床心理学
- 24. 第二十三章 临床伦理学
- 25. 第二十四章 临床社会学
- 26. 第二十五章 临床经济学
- 27. 第二十六章 临床法学
- 28. 第二十七章 临床哲学
- 29. 第二十八章 临床宗教
- 30. 第二十九章 临床艺术
- 31. 第三十章 临床文学
- 32. 第三十一章 临床音乐
- 33. 第三十二章 临床舞蹈
- 34. 第三十三章 临床戏剧
- 35. 第三十四章 临床电影
- 36. 第三十五章 临床电视
- 37. 第三十六章 临床网络
- 38. 第三十七章 临床手机
- 39. 第三十八章 临床电脑
- 40. 第三十九章 临床互联网
- 41. 第四十章 临床云计算
- 42. 第四十一章 临床大数据
- 43. 第四十二章 临床人工智能
- 44. 第四十三章 临床虚拟现实
- 45. 第四十四章 临床增强现实
- 46. 第四十五章 临床混合现实
- 47. 第四十六章 临床元宇宙
- 48. 第四十七章 临床区块链
- 49. 第四十八章 临床数字货币
- 50. 第四十九章 临床数字资产
- 51. 第五十章 临床数字身份
- 52. 第五十一章 临床数字隐私
- 53. 第五十二章 临床数字安全
- 54. 第五十三章 临床数字治理
- 55. 第五十四章 临床数字法治
- 56. 第五十五章 临床数字文化
- 57. 第五十六章 临床数字文明
- 58. 第五十七章 临床数字生态
- 59. 第五十八章 临床数字社会
- 60. 第五十九章 临床数字国家
- 61. 第六十章 临床数字世界

这本书不能用来代替个人的、专业的医疗建议。在所有与健康，尤其是可能要求诊断或治疗的病症有关的问题上，读者应向医师咨询。

尽管书中的建议和信在出版时据信是准确的，但作者和出版商并不承担可能发生的任何错误或疏忽而引起的任何法律责任或责任。

目录

- 第一章 概论
- 第二章 呼吸系统疾病
- 第三章 循环系统疾病
- 第四章 消化系统疾病
- 第五章 泌尿系统疾病
- 第六章 内分泌系统疾病
- 第七章 神经系统疾病
- 第八章 运动系统疾病
- 第九章 皮肤系统疾病
- 第十章 生殖系统疾病
- 第十一章 传染病
- 第十二章 寄生虫病
- 第十三章 肿瘤
- 第十四章 遗传病
- 第十五章 免疫学
- 第十六章 实验诊断学
- 第十七章 影像学
- 第十八章 临床检验
- 第十九章 临床病理
- 第二十章 临床药理学
- 第二十一章 临床营养学
- 第二十二章 临床心理学
- 第二十三章 临床伦理学
- 第二十四章 临床社会学
- 第二十五章 临床经济学
- 第二十六章 临床法学
- 第二十七章 临床哲学
- 第二十八章 临床宗教
- 第二十九章 临床艺术
- 第三十章 临床文学
- 第三十一章 临床音乐
- 第三十二章 临床舞蹈
- 第三十三章 临床戏剧
- 第三十四章 临床电影
- 第三十五章 临床电视
- 第三十六章 临床网络
- 第三十七章 临床手机
- 第三十八章 临床电脑
- 第三十九章 临床互联网
- 第四十章 临床云计算
- 第四十一章 临床大数据
- 第四十二章 临床人工智能
- 第四十三章 临床虚拟现实
- 第四十四章 临床增强现实
- 第四十五章 临床混合现实
- 第四十六章 临床元宇宙
- 第四十七章 临床区块链
- 第四十八章 临床数字货币
- 第四十九章 临床数字资产
- 第五十章 临床数字身份
- 第五十一章 临床数字隐私
- 第五十二章 临床数字安全
- 第五十三章 临床数字治理
- 第五十四章 临床数字法治
- 第五十五章 临床数字文化
- 第五十六章 临床数字文明
- 第五十七章 临床数字生态
- 第五十八章 临床数字社会
- 第五十九章 临床数字国家
- 第六十章 临床数字世界

序

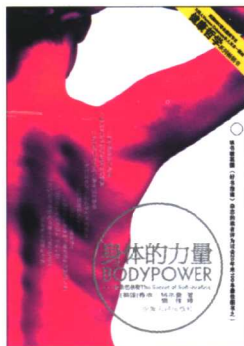
《心理的力量》一书于1986年首次出版。当时该书被认为是一本极具新意和相当大胆的书籍。不可避免地，它受到了那些医学权威们的攻击，因为他们认为对付任何疾病唯一“正确的”方法就是给病人一个装满药片的药瓶。该书将我的形象定位为一个疯狂的医学作家，大脑中满是危险的想法。对此我并不在意，因为就在此书出版后短短几个月之内，我收到了大量的来信，这些患者告诉他们认为这本书救了他们的命。对于我来说这些信比任何对我有利的书评更为受用。一位患乳房癌的女性曾被她的医生告知只能活几个星期，后来她使用了我在书中所描述的想像法，几个月后在一次聚会上她向她的那些医生们挥动着这本书（这位患者现在仍然非常健康地活着）。

在第一版精装本的封面上有一行大标题，称该书含有一种“医疗保健的新方法”。而在该书的封底则写着：“你的心理状态决定了你将得什么样的病，你能够活多久，以及你的健康程度。虽然你的心理状态可能会杀死你，但它也可能会治愈你和保护你。当你生病时，通过利用心理的力量来支持身体中所含有的神奇的自愈机制；你能够摆脱疾病并最终取得康复。”

如今，有大量的证据可以证明，心理对身体能够起到一种有力的、积极的作用，当然，心理力量的理论也不应再被描述为一种“新”理论。

在本书的这一版本付印之前我对书中内容再次浏览了一遍，看是否要作一些更新。结果我发现这本书就像我当初写它时那样有效。唯一的变化就是医学理论上的变化——医学界现在已经开始同意心理的力量确实可以用来战胜疾病。我感到奇怪的是，为什么医学权威们总是需要很长的一段时间才能接受如此明显的事实呢？

弗农·科尔曼
于英国德文郡



《身体的力量——自愈的秘密》，一部既简单又精彩的论述，告诉你人体令人惊异的自我恢复功能——并介绍了人们利用这种力量战胜疾病的方法。



《精神的力量——挖掘你的灵魂》，本书所展示的，是机体、思维、精神三重结构的最高层面，作者对造成当前人们病态的精神状态作了历史回顾，分析了我们现今的灵魂环境，也为这样的变化开出了处方，指引我们重新获得个性自主及实现自我。



MINDPOWER

《心理的力量——隐藏的功能》，以深刻的洞察力阐述了世界上最有力的治疗力量——心理，剖析了心理因素在控制和治疗疾病方面的重要性，并介绍了人们如何调动积极的情绪克服消极不利的影响，同时教会你如何进行思想上的自我防卫。此书曾被英国《好书指南》杂志（ Good Book Guide ）的读者评为过去20年来100本最佳图书之一。



作者介绍:

Vernon Coleman

英国著名医学博士、名誉科学博士。其90多本著作被译为22种文字，畅销50多个国家。全世界数百万读者阅读他的周刊专栏，十分之一的英国家庭把他的医疗热线当作福音。继畅销书《别让医生杀了你》之后推出的这一系列是他著名的力量三部曲，书中阐述的全新理念的“健康哲学”观点，将带来振聋发聩的革命性认知体验。



MINDPOWER

序 / 1

第一部分：心理力量理论 / 1

1. 一种思想的诞生：心理力量的起源 / 2
2. 传统的影响和医疗实践 / 9
3. 治疗者和患者所扮演的角色 / 30
4. 心理和身体之间的联系 / 47
5. 利用你的心理来治愈你的身体：处理消极情绪 / 83
6. 利用你的心理来治愈你的身体：控制积极情绪 / 111
7. 心理力量的方法 / 143
8. 了解你自己的心理 / 167

第二部分：心理力量的实际运用 / 185

心理上的自我防御 / 186

- 意外事故 / 188
- 焦虑和抑郁 / 192
- 关节炎 / 196
- 哮喘 / 201
- 癌症 / 205
- 感冒和流感 / 209
- 康复 / 212
- 糖尿病 / 214
- 湿疹和皮炎 / 217
- 头痛 / 220

心理的力量
MINDPOWER 目录

心脏病 / 223

高血压 / 227

消化不良 / 230

不育 / 234

更年期问题 / 239

月经问题 / 242

偏头痛 / 246

过度肥胖 / 248

疼痛 / 252

恐惧症 / 255

怀孕 / 257

性问题 / 261

失眠 / 265

抽烟 / 268

后记：正确地看待心理的力量 / 272



1

心理的力量

第一部分\心理力量理论

[illegible]



① 一种思想的诞生： 心理力量的起源

心理力量对身体的影响问题让我着迷已经有10-15个年头了。大约在10年前我所写的一本书便是关于压力这个主题以及压力和焦虑可能会对人类身体造成破坏的方式。在研究了为什么紧张会如此广泛地存在于我们所生活的这个社会之后，我详细地分析了各种可能会因为某种压力的存在而导致或使其恶化的疾病。

那时我认为心理对身体的影响主要是消极方面的。我了解到满足和快乐能够减少患病的危险，但我并未能真正地认识到心理不仅能够起到一种破坏的作用，而且它也能够起到一种治愈的作用。我所了解到的快乐以及其他积极的情绪具有治疗作用也仅限于它们能够消除紧张。

后来在我写出这本关于压力的书几年之后，我得到了一个启发。当时我的一本书的促销之旅已经接近尾声，整个人是筋疲力尽。在大约两周的时间里，我访问了数十家电台和电视台演播室，接



受了大量的报纸和杂志记者的采访，旅行了数千英里，住过形形色色陌生的旅馆客房。乘坐了各种交通工具，有时还要步行。对同样的问题我得回答上千遍。

当时我所促销的那本书实际上与压力一点关系也没有——它讲述的尽是些美容业如何向客户兜售梦幻和偶像而不是向他们销售良好的、诚实的产品，但在旅行途中我所经受的压力却达到了承受极限，身心都已筋疲力尽。

在促销行程大约只剩下5天时，一天早上，我一觉醒来后发现自己得了重感冒。喉咙火烧火燎，头痛欲裂。我的腿、胳膊和后背疼痛难忍，好像被重量级拳击冠军狠揍过一样。我患上了流感，因此不得不原地休息几天。

但我仍有几个重要的访谈节目要做，而且这本书卖得正热，我所到之处都激起了读者极大兴趣。每当我在电台做一个热线直播节目时电话就会被打爆。我知道，如果我能挺过剩下的这5天，那么我就能想休息多久就休息多久。我还知道，如果我提前终止这次行程，那么我已经成功地在读者中激起的这些兴趣很可能会丧失。只要自己还能从床上爬起来继续完成余下的行程，很可能我就可以激起读者对这个主题更大的热情；与此同时，书的销售成绩将更上一层楼。

我就那么躺在床上，感到自己非常愚蠢，于是我开始和我的身体以及那些明显已侵入我体内的病毒讨价还价。我告诉它们说我的身体需要保持5天的良好健康状态，在这段时间内我不能生病，直到这5天结束。我解释说，在这5天结束以后我将非常愿意容忍流感对我的侵犯。于是我便从床上爬了起来，洗了个淋浴，然后穿好了衣服。

当我准备好再次出发时，感到自己的身体状况好多了。我的



喉咙不再火烧火燎，声音也不再沙哑。我的肌肉感觉非常有力，头痛现象也消失了，鼻子不再阻塞，现在我甚至是有点儿急切地想要上路了。

剩下的5天我的身体一丁点儿麻烦也没有给我添。我准时地到达电台和电视台的演播室，成功地完成了预定的访谈节目。每件事都进展得非常顺利，书籍销售一空并且不得不重印。

在这次旅程结束以后，我回到了家中短暂地休息了一段时间，然后又开始写我的下一本书。我甚至已经知道我打算写些什么，我也知道在重新开始工作前我需要一段短时间的休息。但我却彻底地忘记了流感的侵袭，忘记了我与我的身体之间达成的交易。

可我的身体却并没有忘记，流感病毒也没有消失。我甚至还没有来得及脱下鞋子，我的喉咙便又重新开始火烧火燎地痛。头痛也回来了，大腿重新感到如灌了铅般沉重。我又再次开始流鼻涕。一两个小时之内5天前的所有症状重新回到了我的身上。

那时我真的没有十分在意发生在我身上的这些症状。我感到劳累，不舒服，我只是想休息。既然没有了访谈要做，在接下来的几天里我彻底地卧床休息，让我的身体以它自己的节奏进行恢复。

后来我才想起了在那次令人疲惫不堪的促销活动中途我和我的身体之间达成的协议。我清楚地记得当我一觉醒来后想到还有5天行程时的感受，我也清楚地记得流感症状是如何神奇地消失的。

直到那时我才第一次意识到人类心理所具有的力量比我以前曾经认为的强大得多。这件单独的、孤立的甚至我曾经认为在某种程度上无关紧要的小事，使我开始了解到我们尚未对之进行探索的心理力量的存在：这种心理力量可以控制我们的身体对疾病和感染作出反应的方式，并且我们也可以对这种心理力量进行控制以改善我们的健康状况。就这样，突如其来地，所有的事情开



始在我的头脑中变得清晰起来，并且显得有意义。

在我取得医生资格之后的10年时间里，在我开始成为职业作家之前，我一直是一名全科医生。在这期间我经常发现我所接待的病人常常是诊断出本应去世但结果却并没有死去。对我这样一个年轻人来说，打小时候起被灌输的思想就是科学万能论，人类身体以一种非常严密的方式对疾病和压力作出反应，当出现上述这些现象时就令我感到非常困惑了。

例如，有一位叫做帕姆的年轻女性，她患了直肠癌，按照医院专家的话来说，她活不过几个星期的时间。但帕姆并没有得到死神的召唤。她甚至不愿呆在医院里。她没有结婚，但有3个孩子，她坚持要回到家中照看这些孩子。医院医生们进行的实验室化验表明她早就应当死去了，但她却没有。她变得越来越消瘦，甚至看上去越来越像一具骷髅，但她仍然没有死去。

每个参加对她治疗的人都发现这令人难以理解。很难想像到底是什么支撑着使她能够活下来。当然，使她活下来的并不是什么医生给她开的药。这些药使她感到恶心，一直以来她都在拒绝医生们所建议的治疗。

最终，当有一个家庭愿意照顾她的3个孩子时，身体已经变得非常糟糕的帕姆同意住进医院作一番短暂的休息。突然地，似乎一切都变得真相大白了。甚至于，如果她的3个孩子必须被分开照顾，那么她也不愿住进医院。

当帕姆住院时，她的孩子们每天都去看她。孩子们告诉她：他们过得快乐而又舒适。他们谈到了与养父母一起做的事以及他们玩的那些地方，他们也很想念她。令我感到奇怪的是，帕姆不再要求离开医院，这时她似乎乐于呆在医院里了。

后来有一天，她问我孩子们是否能够永远呆在养父母家里，



回答是肯定的，因为这些孩子们的养父母很快已经爱上了这些孩子，不想与这些孩子分开。

帕姆就在这一天死了。似乎她的生命支撑了这么长一段时间就是为了保证她的孩子们能够活得很好。她用意志的力量拒绝了医学，用强有力的意志来支撑她的生命，直到她确信她的孩子们能够得到很好的照顾，能够成为某个家庭成员。一旦她对他们的担心得到了缓解，她便不再眷恋生命，而屈服于本来在几个星期前或几个月前就应致她于死命的癌症。

当然，帕姆并不是唯一的例子。我说服我自己，所发生的情况只是一种例外，一定是实验室结果弄错了，一定还有一些其他未知因素。每次我都拒绝相信可能存在某种更强大的内在力量，是它拒绝了死亡或与死亡达成了某种交易。

使我开始相信心理对身体的影响可能要远远大于我曾经认为的那样，并不仅仅是因为我作为一名全科医生的个人经历。一直以来我都在进行着大量的阅读，可以说是我所碰到的每一本书我都会读。我对书籍和杂志的阅读如饥似渴，对那些反传统的思想有着浓厚的兴趣。整个20世纪60年代后期和70年代，我不断地接触到一些作家，他们都声称人类心理对我们的所作所为和我们的生活方式有着较大的影响。

开始时，我所阅读的许多材料都带有奇闻轶事色彩，可以很容易地把它不当一回事。与大部分其他医生一样，我对那些所谓可以停止他们的心跳或在烧得通红的木炭上面走过的东方瑜伽故事持怀疑的态度。对这些现象我感到好奇，但并不相信。医生们所受的教导就是要怀疑和批判，在我身上也具有这两种特质。我不会相信任何事情，除非我亲眼看到了确凿的证据。

但我所接触到的大部分材料都并非可以很容易就把它不当



一回事。例如，1972年两位美国研究人员——其中之一是哈佛医学院医学副教授，发表的研究结果显示当人在冥想时所消耗的氧气以及他的新陈代谢速度会有明显的下降，并且当人在冥想时他的焦虑程度的下降可以测量出来。在法国，也有来自心理学家的证据可以证明某些人在冥想时能够放慢甚至停止他们的心跳。1970年《柳叶刀》上发表的研究结果表明，人在冥想时每分钟呼吸速率会大幅下降。德国科隆大学的研究人员发现，人在冥想时其攻击性、压抑性、易怒性和紧张感会下降。

另外还有许多其他类似的研究成果发表。全世界的研究人员都发现，人类心理对身体有着各种各样的积极影响，通过学会控制心理，人们便可以控制身体反应的方式。当然，我并不是将所有这些研究成果都夸大为新发现，数十年来人们一直在争论心理是否能够对身体产生影响，只是我对这个问题研究越多，结果就变得越肯定：这些并不是什么假设性的废话，它们是些有价值的成果，但医学界却选择了忽视。

当我开始回顾医学几千年来所走过的路程时，我发现早在几千年前人们就已懂得心理对身体所起的作用可能是巨大的。例如，在印度，四五千年前鲜花、香水和音乐疗法就已经被用来加快康复。被称作现代医学之父的古希腊医师希波克拉底知道，一个人的心理对他可能患什么样的疾病，以及当他患上这些疾病时他的身体将会发生哪些变化有着巨大的影响。生活在两千多年前的希波克拉底就已经懂得了冥想和心理放松的价值，他已经意识到心理能够对身体起到一种巨大的、积极的作用。

当我四处寻找新的证据来证明不断发展的心理力量这一理论时，我也发现自己所面对的问题几乎与答案一样多。例如，当我还是一名全科医生时，我记得有一位老太太来到诊疗室让我给她某



种可以使她在冬天不再得感冒的东西。她说她并不想要任何普通的如流感疫苗或维生素片之类的东西，她想要某种特殊的药物。

我感到很奇怪，于是问她到底想要什么。

“我想要你们医生使用的东西，”她告诉我，“你们整个冬天都坐在那里，不断地有病人冲着你们咳嗽和打喷嚏，但你们却从来没有得感冒。”

当然，对她的这个要求我无能为力，但她所说的话多多少少也有一点道理。医生们，尤其是那些全科医生，确实是大量的时间直接坐在那些打着喷嚏、擤着鼻涕，随时散发细菌的病人面前，然而似乎很少有全科医生会因此而患上感冒。例如，在我10年的行医生涯中，我只得过一次普通感冒，那也是我离开了日常坐诊的喧嚣环境时得上的。我能够在诊疗最前线一坐就是三个月而不会患上感冒，但当我离开一段时间度上一个长长的假期后，回来时就会鼻涕与眼泪齐飞。

不仅普通的感冒是这样，那些治疗患有其他传染性疾病的医生似乎也很少会患上那些疾病。这是为什么呢？这只是那些我所不能回答的许许多多问题中的一个。而这些问题正是我竭力想解答的。

到了20世纪80年代早期，我觉得自己已经接近于得到问题的答案了，它可以解释所有这些悬而未决的问题，并使它能够理解像帕姆这样的病人当他们本该死去时是如何做到能够活下去的；在我为书籍进行促销的行程中，为什么我能够摆脱流感病毒的纠缠，以及身体状况和所承受的压力都明显相似的病人为什么会以如此大的差别生存和遭受痛苦。

我开始怀疑，传统医学一定在某个地方出了问题，我所受到的训练是一种误导，我们所有的人，医生和病人，如此迷信现代科学所造就的机械奇迹以致于我们都迷失了我们的方向。