

著 { [美] 亚瑟 M·尼祖 博士
[美] 克里斯汀·马桂斯·尼祖 博士
[美] 蒂娃卡·瑾 博士

心脏病的 情绪疗法

The best emotional therapy of heart diseases

糟糕的情绪，糟糕的心脏，5类不良情绪引发心脏疾病
10种不同方法，帮助你更好地管理情绪，拥有健康的心脏
恐惧、愤怒、悲伤、尴尬、内疚，别让这5种情绪影响你的工作和生活
7招教你建立表达自己情绪的方法，排解不良情绪，健康身心
管理情绪的九大步骤，理解自己、提高生活质量
改变自己，有效想象的8堂课，助你达到目标，迈向成功

心脏病的 情绪疗法

Heart best emotional therapy

著【美】

亚瑟 M·尼祖 博士
克里斯汀·马桂斯·尼祖 博士
蒂娃卡·瑾 博士

图书在版编目(CIP)数据

心脏病的情绪疗法 / (美) 尼祖, (美) 尼祖 (美) 金著;
周财林等译. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5384-4728-6

I. ①心… II. ①尼… ②金… ③周… III. ①心脏病 - 精神疗法

IV. ①R541.05

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第071036号

EMOTIONAL WELLNESS WAY TO CARDIAC HEALTH: HOW LETTING GO OF DEPRESSION,
ANXIETY AND ANGER CAN HEAL YOUR HEART by

CHRISTINE MAGUTH NEZU, DIWAKAR JAIN, ARTHUR M. NEZU

© 2005 BY CHRISTINE MAGUTH NEZU, DIWAKAR JAIN, ARTHUR M. NEZU

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS through

BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2010 JILIN SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE.

非经书面同意, 不得以任何形式重排、转载

吉林省出版局著作合同登记号:

图字 07-2008-1921

心脏病的情绪疗法

著者 亚瑟 M·尼祖 克里斯汀·马桂斯·尼祖 蒂娃卡·金
译者 周财林 陈晓娇 段卓 林子琪 姜丽 田甜 庞甜甜 王亮
周瑞丹 于倩

出版人 张琰琳
选题策划 孙 默
责任编辑 孙 默
封面设计 墨工文化传媒有限公司
制版 墨工文化传媒有限公司
开本 720×990 1/16
字数 180千字
印张 13.5
印数 1-6000册
版次 2010年12月第1版
印次 2010年12月第1次印刷

出版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发行 吉林科学技术出版社
地址 长春市人民大街4646号
邮编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网址 www.jlstp.com
制版 墨工文化传媒有限公司
印刷 长春新华印刷集团有限公司

书号 ISBN 978-7-5384-4728-6
定价 22.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

你知道吗？抑郁这一情绪特征普遍存在于患有各种心脏疾病的人群之中，抑郁不仅仅是指悲伤或情绪低落，也是指临床意义上的情绪抑郁，而这种情绪特征的存在是非常普遍的，在被诊断出患有冠心病的患者当中，大约有2/5的人表现为情绪抑郁。更加糟糕的是，在众多冠心病患者中，绝大多数人的抑郁情绪会进而导致其他心脏疾病甚至死亡，尤其明显的是伴随剧烈的心脏病突发事件。因此，抑郁这一情绪特征对心脏病患者有很重要的影响。换言之，如果一名心脏病患者表现为抑郁（不管其自身承认与否），与一个不抑郁的心脏病患者相比，他的前景都是更加堪忧的。事实上，在没有患心脏病的人当中，抑郁情绪也会增加冠心病的发病率。

抑郁、焦虑、愤怒等一系列消极情绪与各大心血管疾病（如冠心病、心肌梗死和心脏病）的发病有着密切的关系，同时这些消极情绪也会给心电系统的检测造成极大的困难，这些都是已经被科学研究所反复证实过的。这些观点既不是伪科学的，也不是什么最新推测。有关这方面的大量研究报告已经刊登在各大权威医学及心理学刊物上。

尽管在此之前人们已进行了数十年的研究，但是关于介绍消极情绪与心脏病之间关系的研究仍没有被很好地阐释出来，这也正是我们最终决定出版此书的缘由。尽管在整个医学界，关于心理因素对心脏疾病的影响到底有多大仍存在争议，但没有一个健康专家能够断言良好的情绪对心脏健康是有害的。事实上，基于这庞大的科学研究之上，该书的观点是一个健康的心态以及一个积极的情绪对心脏健康所具有的积极影响。

健康专家会为你提供一個全面的健康指导建议，例如“减少

压力”、“平衡饮食”等等，但是如何达到这些目的则是另外一回事。当你听到这些建议时，首先会想到一句话：“说起来容易做起来难。”因此，我们需要的就不仅仅是一些简单的建议，更重要的是一些行之有效的实际处理办法，以帮助我们更好地应付那些消极情绪，而此书恰恰提供给你很多具体的方法，帮助你改善自身的情绪。

在该书中，我们为你提供了多种方法供你判断是否正处于某种情绪低落症状中，帮助你学习运用多种手段来解决这些情绪上的难题，使你拥有一个健康的情绪，进而提高你心理和生理上的双重健康水准。

当然，这绝不是说该书能够取代医学上的建议，例如少食高脂肪类食品、增强锻炼等等，更确切地说，此书是你整套健康计划中的一部分，以此达到一个保持心脏健康的良好生活习惯。

亚瑟 M·尼祖
克里斯丁·马洛斯·尼祖
蒂娃卡·金

第一章 情绪与心脏的联系

为什么你应该阅读本书 / 010

- 为什么你应该考虑情绪健康 / 013
- 你的情绪如何影响你的心脏 / 015
- 情绪对心脏疾病有哪些影响 / 016
- 对相关疾病经常被问到的问题 / 017
- 这本书能够如何帮助你 / 019

如何评估你的需要 / 021

- 如何使用本书 / 021
- 你的情绪如何 / 022
- 计算情绪测试的分数 / 025
- 如何决定哪种方法最适合你 / 030
- 哪个方法最适合你 / 031
- 你的核心治疗方法的轮廓是什么样的 / 034
- 其他的建议和提示 / 035
- 积极地阅读，而不是热血沸腾地阅读 / 036
- 坚持和练习 / 036
- 跟踪你的进步 / 037
- 奖励你自己 / 038

你的心脏——入门知识 / 039

- 你的心脏如何工作 / 040
- 你的血压 / 041
- 高血压 / 042
- 心率 / 042
- 心脏疾病 / 043
- 造成心脏疾病的风险因素 / 047
- 治疗方式选择 / 048

第二章 了解你的情绪

抑郁与心脏疾病 / 052

抑郁的症状 / 052

抑郁与心脏疾病 / 054

抑郁能够被有效地治疗 / 057

现在，能够对你的抑郁做些什么 / 057

你个人排除抑郁的计划 / 059

焦虑与心脏疾病 / 060

强烈焦虑的症状 / 060

焦虑紊乱症的不同类型 / 061

焦虑与心脏疾病 / 063

焦虑能够被有效地治疗 / 066

现在，能对你的焦虑做些什么 / 067

愤怒与心脏疾病 / 069

有毒的愤怒对你有害吗 / 070

第三章 消极情绪的处理

情绪调节法：用情绪更好地了解你自己 / 078

倾听情绪：你的情绪对你说了什么 / 083

利用你已得到的信息做什么 / 086

情绪调节法：建立情绪表达法 / 088

为什么表达情绪是重要的 / 089

情绪调节法：培养接纳感 / 093

回避如何让你失败 / 094

为什么接纳感对你的健康是有益的 / 094

接纳生活的消极方面 / 095

需要记住的一个重点 / 102

情绪调节法：学会原谅 / 103

通向原谅的常见障碍 / 104

30%的解决方案 / 108

本章建议 / 113

行为调节法：促进积极经历 / 114

从恶性循环中解放出来 / 115

促进积极心态 / 116

思维调节法：改变消极思维 / 127

心和思想相遇的地方 / 127

认识损害心脏的思维方式 / 129

学习面对和改变消极的思维方式 / 138

你可以改变你的消极思维 / 142

思维调节法：解决压力问题，学会轻松生活 / 144

解决压力和抑郁的问题 / 145

有效地解决问题 / 145

改变问题的性质 / 152

放松调节法：学会深呼吸 / 159

你受到“不良呼吸”的伤害了吗 / 160

有益健康的自然呼吸 / 160

深呼吸 / 161

健康呼吸 / 163

放松调节法：自生训练 / 165

用自我催眠的方式训练你自己 / 165

自生训练是有效的 / 166

自生训练 / 167

记录你的进步轨迹 / 171

放松调节法：深度肌肉放松 / 172

肌肉放松训练是有效的 / 172

学习深度肌肉放松 / 173

深度肌肉放松 / 174

想象调节法：让精神旅行到一个安全之所 / 179

跟踪你进步的轨迹 / 184

想象调节法：想象成功 / 185

想象是有效的一种方法 / 185

本章建议 / 191

人际关系调节法：获取社会支持 / 192

社会支持对你的健康是重要的 / 192

获得社会支持 / 195

本章建议 / 197

精神调节法：唤起你的精神 / 198

精神是如何不同于宗教的 / 199

精神状态与健康 / 199

本章建议 / 213

针对夫妇和其他人群的情绪测试 / 213

😊 第一章

情绪与心脏的联系



QINGXU YU XINZANG DE LIANXI

为什么你应该阅读本书 / 010

如何评估你的需要 / 021

你的心脏——入门知识 / 039



为什么你应该阅读本书

WEISHENME NI YINGGAI YUEDU BENSHU



你的心脏病专家已经建议你寻找对消极情绪（例如抑郁、焦虑或愤怒）管理方面的帮助，因为他相信这些不良情绪会对你目前的**心脏健康状况产生负面影响**。如果是这样的话，你就与约翰——一位51岁的会计师的情况相似，他正处在一次心脏病发作后的恢复期。他8个月前失去了工作，心情抑郁，并且在找新工作中又不断遇到问题。约翰有心脏病病史，在压力作用下，病情变得更加严重。他的心脏病专家推荐他寻找相关的心理顾问咨询，因为他的不良情绪在这次心脏病发作后变得更严重。尽管约翰对在这次危险的心脏病发作中能够幸存感恩不已，但他对于未来却不断地感到无助，特别是当他的债务在增多，而一年后是他的大儿子即将升入大学的时候。除了抑郁，一次心脏病发作还可能成为一个潜在的致命交叉点。约翰的医生知道，科学研究表明，慢性抑郁与一次剧烈的心脏病发作后的头6个月不断增高的死亡率有关。约翰的医生希望通过给约翰推荐心理咨询顾问从而减轻他的抑郁，这样也可以减少病人病情的进一步恶化的危险和其他心脏问题。

你已被告知，你正处于心脏病发作的巨大危险中，并且正有其他生活中的变化（例如，减肥或者戒烟），因此你被告知停止对人们发火。如果是这样的话，你与玛丽相似，她是一位44岁失去丈

夫，同时是3个孩子母亲的女人。尽管她作为一家体育用品商店的经理拥有一份不菲的薪水，但她却不断发现积蓄是个难题。据她所言，她的主要“排压法”是在与她的孩子们看电影时不断地吸香烟和吃小食品。当我们第一次见到她时，玛丽坦白地告诉我们：她意识到她需要停止吸烟并且改变她的饮食，因为在她的丈夫去世后两年里她的体重已经增加了12千克。此外，她承认在她原来的保健师处进行身体检查时，她不得不面对这样的事实：她经常对孩子们发火，特别是在工作时对人发火。“我有时感到我的头快要爆炸了”，她解释。因为相信只有男人容易产生心脏疾病，她从未认为自己有可能产生心脏方面的问题。她的老板提供的医疗保险要求每年一次的身体检查使她睁开眼睛，尤其是因为她正开始出现呼吸问题、疲倦感以及感到缺少精力。她的医生建议她与一位心理医生沟通，从而学会控制愤怒的技巧以及培养一种更快乐更有利于心脏健康的生活方式，这也会帮助她戒烟和减轻体重。

最近一次心脏病发作或者其他心血管问题，让你变得抑郁，有一种无助感，并且你也很想让情绪好起来。如果是这样的话，你可能很容易与保罗的情况联系起来，他是一位49岁的厨师。尽管他已经接受了一次成功的心脏自动减颤器移植手术，并且极大减少了突发性心脏病死亡的可能性，但是保罗在这次手术康复后几个月内却一直抑郁。保罗的术后情况是很好的，但是他感到他的行动受到严格地限制。他不得不停止地方小型垒球队的训练；他总感到自己正成为妻子艾莎的负担，特别是自从他开始对驾驶感到紧张，现在，妻子要开车送他上班和回家；这些都使他越来越抑郁。尽管他知道抑郁可能会恶化他的心脏问题，他更关注于他的生活的整体质量。当我们第一次见到他时，他悲哀地说：“即使我现在带着心脏自动减颤器能活得更久

些，但这是什么样的生活啊！就这样度过以后的时间吗？我感到未来没有希望，并且我知道我把我的妻子也拖进来了。您能帮助我感觉得更好些吗？我要做些什么才能找回自己，摆脱这些坏情绪呢？”

你最近在一本杂志上读到，减少不良情绪能够实际上改善心脏病人的状况。如果是这样的话，你与凯伦的情况相似，她也是一位44岁的办公室经理，对保持健康心脏的生活方式感兴趣。她经常锻炼，保持均衡饮食，还定期练习瑜伽。她总是热衷于学习新的生活方式从而更好地释放压力并保持生活的平衡。她不时地阅读杂志和报纸上关于生活方式和健康文章，并且参加对大众开放的健康展览和会议。正是在这样一个场合下（当时我们正代表一个压力调节工作组进行调查），我们遇见了她。事实上，正是像凯伦这样的人在对大众开放的展览会上，在寻找一本关于情绪和心脏健康的书，才促使我们编写本书。

实质上，我们相信这句格言“一分的预防值十分的治疗。”足球迷们会熟悉另外一句名言：“最好的防守就是最好的进攻。”在第一章中，我们将讨论产生各种心脏疾病的多种因素，包括体重超标，高血压，吸烟过多。在第二章第一、二、三部分中，我们将讨论心理因素，例如抑郁、焦虑和愤怒怎样对心脏方面的问题产生潜在的风险因素。

从来不吸烟可能极大地减少你得心脏病的危险。如果你目前在吸烟，停止吸烟作为一种减少这类风险的方式，是一个有利于健康的决定。同理，你能够通过全面提高你的情绪健康和承受压力的能力，来降低你可怜的心脏患病的风险。因此，全面提高你的情绪健康是抵抗这种类型风险的一种有价值的防御。

你的一个朋友或者是某个家庭成员有心脏疾病。如果是这样的话，那么你可能像玛莎——阿诺德先生62岁的妻子，阿诺德刚刚结束

一次心脏病修复课程的学习。尽管66岁的阿诺德先生像是非常感兴趣做一些能够保持健康的活动，但是玛莎感到他有点懒惰，并且需要一些帮助。特别是，她注意到，在阿诺德从这次修复课程中“毕业”后的2个月，他很少参加规定的锻炼和活动。玛莎还注意到，阿诺德变得越来越紧张。他好像感到即使他使尽全力，仍然会有另外一次心脏病发作。为了尽可能与他共度一生，玛莎约了我们寻找建议。我们的目的是帮助阿诺德先生减少压力，提高他的情绪健康指数。我们列出了几个本书中列出的情绪调节技巧，并且向玛莎传授了这些技巧和方法，使她可以成为阿诺德的一个朋友般的康复教练。而在我们处理与癌症病人的工作中，我们已经发现如果夫妇或者伴侣都参与其中，则会产生巨大的积极效果。

为什么你应该考虑情绪健康 |||||

即使你的状况呈现出和上面所提到的人相同的情况，你仍可能会问，为什么我应该阅读本书？我不可能不处于这些压力下！毕竟，我不是疯子或者类似一个那样的人。我关心的是我的心脏，而不是我的精神或者我的情绪。

即使你有这样的想法，在你放下这本书之前，也请阅读以下内容：

一项哈佛大学的研究者所进行的研究发现，年纪越大的人当中，情绪越乐观，就会有更少的患心脏病的风险。

美国的心脏协会发行的颇有名望的杂志《循环系统》上登载一篇文章，描述了一个9年的研究项目，它得出结论：在整个心脏康复过程中，减少不良情绪使150位患有心脏病的病人的康复状况得到提高。

澳大利亚的国家心脏基金会在考察了压力与心脏病之间关系的研究试验后，在最近的论文中得出结论：有强有力且一致的证据表明不良情绪、社会关系疏离和缺少社会支持与心脏病的诱因和康复之间有独立的非偶然性的联系。注意“独立”这个词，它暗示这些心理和社会的因素能够导致心脏病。

一部科学作品最近的评论标题为“不良情绪症状能够提高冠心病的发作风险吗？”结论是不良情绪症状不仅仅有导致严重的和独立的心脏疾病的风险，而且，实际上比其他相关因素如二手烟更容易导致发病的风险。

最近，对芬兰的一家金属业公司中812位职员的研究中，开始阶段他们所有人没有心脏疾病，随后发现，在十年的发展中，职位升迁越高的职员的工作压力（界定为高级工作需要2倍低级工作的处理压力能力）就越大，他们与那些具有低工作压力的同事相比，具有200%倍或更高的发生心脏病发作的死亡风险。

一项对1623位曾患有心脏病的病人的调查中发现，因发怒而引发另外一次心脏病发作的概率会比不发怒者提高200%。

另外，许多研究也表明社会支持的重要性。例如，波克曼（Berkman）、利欧·沙默（Leo Summers）和豪威兹（Horwitz）发现较少拥有情感支持的心脏病病人中有3倍的概率再次发生一系列心脏方面的问题。相似的，研究者在观察中发现：那些没有结婚或者没有重要的情感关系的病人心脏病死亡的概率提高了300%。

具有生命威胁的心室心律不齐（即指不正常的心脏搏击或者脉动）表现出不仅仅是心律的漫无规律，而且在方式上表明与工作周开始与结束有关系，年龄、性别、心脏疾病的类型以及心脏治疗药物具有独立影响。

以上这些研究和其他成百上千的研究，强烈地指出在心理因素与心脏疾病之间存在着重要的联系。因为这些科学的发现，关心你的情绪生活如何影响你的心脏，对你的健康是重要的，无论你目前是否有心脏疾病。换句话说，“无论什么时候，关心你的心脏都是重要的。”

你的情绪如何影响你的心脏|||||

你或者你的一位朋友可能正在经历下面的情形。你认识一对彼此非常恩爱的夫妇，他们非常亲密，并且拥有长期而稳定的家庭关系。不幸的是，他们之中的一位去世了。不管前一位死亡的原因是什么，当这对夫妇的另一位随后不久也去世时，你和你的朋友对此并不会感到吃惊。你可能认为另一位是因“心碎而亡”。你可能并没有考虑到这个想法的字面意思，但是你却感到了强烈的悲伤会对人的整体健康有一种负面的影响，甚至会达到能促使人因此而死亡的程度。

如果你相信强有力的身心联系——我们如何思想、感受和行动会与我们的生理健康之间有一种强劲的且互惠的关系，那么本书所提出的基础理念就不会让你吃惊。事实上，本书的这个观点存在已经相当久了。众所周知的现代药理学之父，早在16世纪就创建了现代医药学的医生菲利普斯·帕拉切尔苏斯的名言“想象的力量是医药中一个伟大的因素。它可以让人产生疾病，……同时它可以治疗这些疾病。”再想想18世纪的哲学家阿那卡斯·柯鲁切斯的话：“糟糕的情绪，糟糕的心脏。”最后，想想马丁·路德金认为精神在健康方面的作用：“健康的思想带来健康的身体；精神被压抑时，肉体也如此。”因此，这样一种信念——精神和肉体之间彼此存在密切的联系——已经

存在几个世纪了。

然而，仅仅是从20世纪后半期，在科学和医疗研究及实践中的各种原理才使健康的心理与身体健康状况方面相联系。这些领域有：行为医学、身心医学以及健康心理学。这些领域的本质是它们都接受了疾病、病痛、健康和康复的物理心理学模式理念。简单地说，就是这个模式认为物理的、心理的和社会的因素都能体现在疾病的成因、过程和预防以及治疗的关键方面。在过去的几十年里，来自各个领域的健康专业人士，包括医生、心理学家、护士和科学研究者，他们的努力已经为这个模式提供了关键性的支持。

情绪对心脏疾病有哪些影响||||||||||||||||||||||||||||||||||||||||

在第二章里，当我们讨论各种消极情绪与心脏疾病的关系时，我们将提供更多的关于一些行为生理医学方面的细节（即从生理的原因探讨为什么情绪与心脏疾病相关）。但是这里有一些例子：

心脏变化频率（HRV）指的是窦房的节点规律，或者心脏的自然跳动，这些都是由自律神经系统形成（我们将在第一章第三部分讨论自律神经系统）。降低心脏变化频率已被发现具有有效预测最近经历了一次心脏病发作病人再次发作的情绪变化的作用。此外，有研究发现，在减少心脏变化频率和抑郁之间有紧密的联系。因此实际上，抑郁能够提高心脏的节律运动障碍的潜在可能性（即提高了心脏的节律出现问题的风险。）

慢性和突发的生活压力能够导致动脉血压升高，突发的压力能够诱发心肌萎缩（即冠状动脉堵塞导致血液和氧气不能充分达到心脏