

上班族!

病都是你想出來的。

*When Chicken Soup is
Not Enough*

發掘身心之間的秘密，締造奇蹟式的治療

「透過本書的啟發，我們會時時提醒自己探究內心世界，才能解決問題，找到真正的快樂。」— 傑克·坎菲爾 Jack Canfield

不同於其他探討壓力和疾病的書籍，
書中會詳述潛意識在製造疾病和受傷扮演的重要角色
並教導各位讀者因應之道。
這本劃時代的著作探討疾病的癥結和痊癒的關鍵，
以身心之間的關聯為讀者開啟永久的健康之路。



瑞德佛醫生 Ralph E. Retherford, M.D. 著

胡菁芬 譯



中國生產力中心
CHINA PRODUCTIVITY CENTER

上班族！病，都是你想出來的 / 瑞德佛 (Ralph E. Retherford) 著；胡菁芬譯. --初版.-- 臺北縣汐止市：中國生產力, 2008. 09
面：公分

譯自：When chicken soup is not enough: revolutionary healing through the mind-body connection

ISBN 978-986-7096-86-9 (平裝)

1. 心身醫學 2. 心身症 3. 生理心理學

415.9511

97016243

上班族！病，都是你想出來的

作者：瑞德佛醫生

發行人：張寶誠

總編輯：曾玉明

編務統籌：陳美琪

協力主編：郭燕鳳 莊欣喬

美術設計：黃聖文

讀者服務：鄭麗君 林錫表

出版者：中國生產力中心

電話：(02)26985897~8

傳真：(02)26989330

地址：台北縣汐止市新台五路一段79號2F

網址：<http://www.cpc.tw>

郵政劃撥：00127341

總經銷：聯經出版事業公司

初版：2008年9月

定價：280元

ISBN：978-986-7096-86-9

WHEN CHICKEN SOUP IS NOT ENOUGH: LEARN HOW TO CREATE A
HEALING MIRACLE IN YOUR LIFE: REVOLUTIONARY HEALING
THROUGH THE MIND-BODY CONNECTION by RALPH E. RETHERFORD, M.D.

Copyright: 1999, 2002 RALPH E. RETHERFORD, M.D.

This edition arranged with RIGHTS & DISTRIBUTION, INC.

Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Complex Chinese edition copyright:

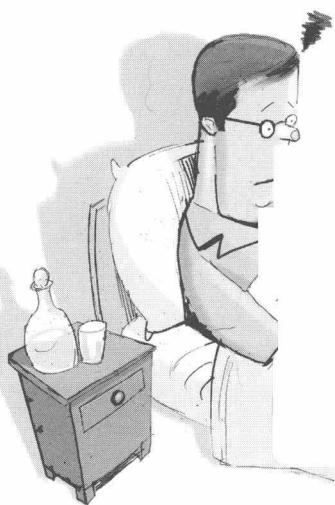
2008 CHINA PRODUCTIVITY CENTER (CPC)

All rights reserved.

如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換
版權所有，請勿侵犯

上班族！病，都是你想出來的

When Chicken Soup is not Enough



出版緣起

中國生產力中心總經理

張宮誠

什麼樣的投資，只要花很少錢，就可以得到豐厚的財富呢？想必大部分的人會說：「買樂透。」不對，因為中獎機率太小。也有人會說：「買股票。」也不對，因為不保證投資一定獲利。請您仔細想想，答案到底是什麼？

您該聽過「書中自有黃金屋」吧！對了！展卷閱讀中的您，就是最聰明的投資人。

在這裡，我們所指的財富，可分兩個層面來講：一個是藉著汲取知識所帶來個人、企業組織績效提升的實質獲利，另一個則是心靈上的財富累積。

中國生產力中心自1955年成立以來，不僅培植無數優秀的輔導顧問，深入各家廠商，親自以專業來引領企業成長。同時推出豐富的出版品，以組織領導、策略思維、經營管理、市場行銷，以及心靈成長等各個層面，來厚植企業組織及個人的實力。

「學習型組織」的締造，來自於「學習型人才」的培養，有好的人才，才有好的組織。我們相信，透過閱讀來吸收新知，可以激發無窮的創意與活力。如此，不論是個人或是組



織，在面對新的環境、新的挑戰時，自然能以信心、以歡喜心來因應及跨越，進而提升競爭力，創造出最大的效益。

想想在一生當中，我們最在乎的是什麼？是金錢嗎？它讓人豐衣足食，卻不一定能帶來快樂；心靈的成長，應是最值得我們投資的財富；這樣的財富，需要以知識來儲蓄。且以書為媒介，藉著書中珍貴的智慧語言，打破時空藩籬，為您守護心靈的明燈。

在網路經濟時代，人們吸收新知有更多元的管道，而您我仍能在芸芸書海中相會，我們很珍惜您選擇這本為您準備的書。為您點亮知識的火炬，陪伴您前行的道路，是我們努力不懈、持續出版好書的唯一理由。

今後我們仍將一本初衷，懷抱著熱情與理想，願將國內外的經典之作傳遞給您，與您以書會友，共同學習，更願您能從書中獲益，成為您個人、家庭、企業組織，甚至國家社會成長的基盤與動能。

推薦序

心理影響生理，心情改善病情

加特福生物科技創辦人暨董事長 程伶輝

看到「生技阿媽」這個稱號，聰明的讀者一定可以猜到，伶輝是個祖母級的生技人，但是諸君可能不知道的是：在53歲才開始創業，一頭鑽進生物科技業，還選擇了代謝症候群——糖尿病這個只能控制、無法治癒的難解題材，曾讓台大醫院新陳代謝科的權威也不禁讚嘆伶輝這個生技門外漢的大膽以及全心投入，在看到伶輝的研究成果連續獲得國家肯定並且開始外銷之後，天下文化的專書——《生技阿媽》，讓這個稱號正式跟上了伶輝這個今年64歲仍在繼續奮鬥的阿媽。

在生物科技界奮鬥了10年，加上和身邊的教授、博士和專家群不斷學習的經驗，伶輝想跟讀者分享的心得是：「即使是最新的藥物或醫療技術，也不見得是最適合你的治病方法。」而這本書《上班族！病，都是你想出來的》就是一本符合我的體認也讓我受益良多的好書。

本書的作者雖然是美國的專業心理醫師，他所蒐集的案例，卻是我們地球村內的眾多工業社會裡，忙碌上班族所普遍



發生的病例，所以非常適合台灣的讀者。在輕鬆閱讀本書的過程中，伶輝心裏不斷產生：「對！我就是這樣！」或者「是啊！我的同事、職員不就是這個問題」的強烈共鳴。接著伶輝會發現，這些普遍發生在我們周遭令人苦惱的問題，都不是用「吃藥」就能夠簡單解決的。然而我們周遭的朋友，仍然是用止痛藥、抗生素甚至安眠藥，來面對這些從心理因素所導致的心病。

除了深入淺出的生活化案例，本書最後還有系統化的整理和解析那些深埋在我們心中的問題。這些簡單實用的工具，伶輝覺得很適合在讀者自己、夫妻或同事間，用共同分享的方式，來幫助自己或身邊的親友。在讀完這本書後，除了諸多章節引發的強烈共鳴之外，伶輝也願意誠心的推薦給所有的朋友：

「心理影響生理，心情改善病情！」——這是一本生技阿媽推薦的居家必備書。

程伶輝簡歷：

2002 年 中興大學全球傑出校友

2004 年 台北大學傑出校友

著作《生技阿媽闖天下》、《生技阿媽程伶輝》（天下文化出版）

簡介

——瑞德佛醫生

「……他接著說，另外一座城堡裡的少女生病了，沒有人知道如何讓她痊癒。」

「喔，這群傻子！」葛瑞芬說道。「地窖的階梯下方，有隻蟾蜍用她的髮絲築巢。只要取回她的頭髮，她自然便會痊癒。」

——格林童話《少女與獅子》（The Griffin）

1970年的夏天，我自舊金山加州大學醫學院畢業，結束了正式的醫學教育。這4年當中，我對人體運作的醫學原理得到最高明的指導。我做過大體解剖、透過顯微鏡觀察細菌，唸過核心課程：解剖學、生物化學、微生物、病理學、神經解剖學、寄生生物學，以及組織學，另外還有許多連我自己也忘記的科學。這樣的醫學訓練讓我成為高科技的修理技師，可以合格診斷病人身體出了什麼毛病。我成了「什麼都修」的全科醫生，符合大家對於醫生的期望。我們都希望醫生能夠看穿身體，感受一下（應該是不存在的）腫大的扁桃腺或淋巴腺，做些測試或是掃描，然後再回報結果給我們。我們希望醫生能夠



開些藥，讓我們覺得好過一些，甚至藥到病除。畢竟，我們實在沒有這個美國時間生病。

這樣的思考模式，就好像開車去修車廠一樣。你跟技師描述車子發出的噪音或震動的情形之後，他會以診斷設備找出車子的問題癥結，並予以修復。就這麼簡單。

當然，你也可以對自己的身體這樣做。畢竟，這不過是一台讓你可以處理日常事務的精密生物「機器」。不是嗎？

可是不管你喜不喜歡這個事實——人和車子是不能相提並論的，可是我在醫學院的教授卻從來不曾討論過箇中的差異。汽車跟人不同，不會有感受；這只是一種機械性的設備，毋須加以說服，便可更換不適合的機油。發生車禍之後，它們也不會因為懼怕回到高速公路上奔馳而停工。如果你借了朋友的保時捷來開，它也不會心生妒忌。如果你忘了採用頂級汽油，它也不會覺得遭到不平等的對待。就算你在交通堵塞中連續兩個小時動彈不得，它也不會得胃潰瘍。如果有個蠢蛋在防護板踢了個凹洞，它們也不會因此發怒。

一般人以為身體不過是一種機械設備，可以像車子一樣地修理，但這種想法卻造成了許多問題。為什麼？這是因為，身體根本就不是機械設備。這個道理是我在行醫生涯的第二階段（自學階段）才領悟到的。大多數經驗豐富的醫生都認同，病人身體上的問題大多跟情緒有關。這表示說，人生路途中發生事情——你的工作、家庭生活、愛情生活等各種私生活的層

面——都可能會讓你生病。

這有什麼好說的？大家都知道壓力會讓人生病，可是當我們真的生病時，卻無法聯想壓力和疾病之間的關係。這是為什麼？答案在於我們的防衛心態，往往令自己不願面對事實。

我們一旦生病，幾乎都不會把問題聯想到壓力上頭，不願認為「問題出在腦袋裡頭，原來這一切都是自己的責任」，而總是想要找出病理上的原因。

我們通常會以發炎或扭到之類的因素來解釋自己身體上的病痛。常見的說法是，「喔，我終於逮到這個亂竄的病毒。」

「我知道頭髮沒有吹乾不應該出門」，或是「我就知道不應該抬那個沉重的箱子。」

有時候確實沒錯，我們的疾病的確是因為身體上的原因造成的，譬如受傷、遺傳性疾病、缺乏運動、食物中毒、營養過剩、維他命或礦物質失衡、感染，或是暴露於有毒的物質之中。可是，因為壓力引起的健康問題只會有過之而無不及。

大多數人都以為，只要放鬆、放慢腳步、建立比較正面的態度，一切和壓力相關的疾病都會無疾而終。這種想法過度簡化我們身心互動的方式，因為大多數壓力引起的疾病，都是因為潛意識裡積壓的壓力對我們的防衛機制反撲而起。我們其實並不知道真正讓自己困擾的問題——而這正是問題的癥結所在。

當我們生病時，這些症狀往往是生活遭遇困難的首要跡



象。可是我們不會面對事實，反而把這些情緒壓抑在心中，進而對身體健康造成嚴重的後果。若要順利痊癒，我們得學習怎樣拒絕別人的要求，或坦承自己的不愉快或憤怒，以及學著化解心中的感受。從這個角度來看，疾病反而是學習和成長的契機。如果我們不知道該怎麼做，自然也無從脫離這樣的固定模式。

西方醫療模式會從身體尋找答案，可是許多疾病發生的原因依然不明，即使治療，成果也很有限。我們希望平衡西方醫療的模式，因此從情緒層面來尋找身體的問題，並發現到當今許多常見的問題其實都根源於身心之間的互動。

這要怎麼克服呢？你們可以先從了解身心之間的關係著手。身體回應內心深處需求、感受和信念的方式極為單純，箇中關聯即使是中學生也可以輕易理解。

各位在展開本書的旅程之前務必要了解，每個人都會因為身體回應生活上的問題而出現擾人的病徵，這是再正常不過的情形——好比說，上台演講之前，你可能覺得口乾舌燥，或是出門約會之前，完全不會想要吃飯一樣。

每個人因為壓力引起身體病徵的傾向也各有不同，有的人比較容易出現這種情形，但沒有人可以免疫。當你真的出現這類症狀時，務必要謹記在心——這不是你的錯。你無法控制潛意識、不是故意產生這些症狀，更不是平空想像出來的。這些問題的產生，純粹是因為內心深處強大力量的爆發。

如果你常為身體的小毛病所苦，厭倦了看過一家又一家診所的日子；那麼不妨看看本書，從中尋找重拾對健康的掌控。當你們一旦了解這些症狀和本身生活當中的關聯，自我探索和痊癒的道路也於焉展開。當局者迷，我建議各位最好配合了解身心關係的醫療專業人員，對自己的內心世界進行評估。

本書和其他探討壓力與疾病的書籍並不一樣，書中會詳述潛意識在製造疾病和受傷扮演的重要角色，並教導各位讀者因應之道。



致謝

本書付梓過程當中，承蒙許多人士的幫助。首先，我要感謝泰德包姆（Judy Tatelbaum），督促我著手寫這本書。我也要感謝她慷慨協助本書初步的編輯工作，幫我找到經紀人，甚至在我面臨難題想擱置本書時，她也極力敦促我不要放棄。

我也要感謝同事和精神導師卡勒羅（Hank Calero）；在他的鼓勵和辛勤奔走之下，我才能推出一系列充滿創意的研討會倡導職場身心互動的理論，並形成職業相關疾病和傷害的部分。紐康（Duane Newcomb）是位經驗卓著的編輯老手，在他寶貴的協助之下，本書方得以現在這副面貌示人。他對我理論的支持來得正是時候。我要感謝卡莫爾男性俱樂部（Men's Group of Carmel）在本書進行期間的支持和智慧之語。

我要特別感謝好友哈姆（Steve Harmer），他的友誼讓我得以順利度過難關，並將我的作品引薦給Millennium Publishing的傑斯特（Hugo Gerstl）。我要感謝傑斯特對本書的熱情，讓我的手稿在Frederick Fell出版公司找到最後的歸宿。我趁此機會也要感謝出版商拉瑟（Don Lessne）以及奧丁傑（Callie Oettinger）高明的編輯。

最後，我要感謝上千名願意對我傾訴私生活的病人，他們的胸懷讓我對身心之間的關係有了更深的認識。



c o n t e n t s

出版緣起	003
推薦序	005
簡介	007
致謝	012
第一篇 會讓我們生病的事情	017
1 情緒怎樣在身上發出警訊？	019
2 潛意識的救贖	033
3 情緒對身體造成的其他影響	039
4 身體要跟我說些什麼？	047
5 信念的力量	053
6 身心失衡會對生活造成什麼困擾	061
7 嘿，我才不會因此煩惱	067

第二篇 會讓人生病的常見狀況	073
8 不平待遇、星期五狂熱及上學焦慮症	075
9 故意發生的意外	089
10 你得把我醫好，醫生，因為……	101
11 截止日期與職業婦女症	111
12 相對而言	119
13 我們怎樣把自己操到生病	135
14 拜託你閉嘴	173
15 藝展症候群	179
16 你可能不想知道的性事	183
 第三篇 開啓永久的健康之門	 209
17 從哪裡開始？	211
18 獵尋：了解深埋心中的問題	217
19 透過催眠探詢心中不為人知的問題	253
20 中醫及身心上的關聯	259
21 愛的魔力	267
 後記	 274