

The Complete Guide To Your  
Emotions And Your Health

# 心灵导师

## 情绪管理全书

做心理上的强者

上册

著 默里·帕德丝  
威廉·古特雷  
马克·布瑞克林

译 包黛莹 王惠琳  
纪佩君 傅湘雯  
黄汉耀 黄明正

台湾·联 出版社

## 中文版编者的谢辞

台大心理系的吴英璋教授在台湾心理学界是出了名的忙人——除大学部课程、研究所的课程及各医院的工作外，手上还有十几个研究案正在进行，每天工作行程表安排得密密麻麻。正在台大心理研究所修博士班课程的陈秀蓉小姐是吴老师的门下弟子，一听到我打算请他校阅《情绪管理全书》三册共五十几万字的书稿并撰写序文推荐，马上告诉我老师有多么忙碌，劝我打消念头找别人。当然，经不起我这辅大小学妹的千万拜托，她还是答应有机会便为我引介。

《情绪管理全书》厚重的原文书，编辑企划书及部分书稿经陈秀蓉小姐转交吴老师一个多月后，我战战兢兢地前往台大。和蔼可亲的吴老师一见面就说，他一直想写大众化的心理学实用书，不过，在这之前，就先从这一本书开始。他还鼓动我，社会上需要这本书的人很多，他自己就会在出书后购买一两百本使用。终于，压在我心里的那块石头掉了下来。

在这之后的半年内，我前前后后又去了台大三次。

第一次，吴老师满脸歉然表示，他已将序文写好，但没办法就这样交差了事。他认为，此书乃针对美国大众所写，而美国读者对心理学的理解方式和应用层面的广泛，和台湾有很大的差距，因此必须重新调整章节结构，并撰写导读，以帮助台湾读者循序渐进了解书中内容，并加以应用。我们

在征得原授权人同意后，重新安排工作进度及出版日期。

第二次，我们讨论重新调整过的章节结构，并确定每一册撰写一篇导读文章的构想。为让此书尽早推出市面，吴老师将邀请他的博士班学生们帮忙，由他审核、品管。

第三次，吴老师先交两册书稿及导读文章。他为了慎重起见，改邀政大心理系副教授许文耀及任职台大医院精神科的李执中博士协助校阅一、二册书稿及撰写导读，第三册则由他亲自撰写导读。

1992年8月美国罗岱尔出版公司同意授权《情绪管理全书》中文版至今，刚好届满一年。感谢许多专家学者愿意不计稿酬地付诸心力，本书才得以顺利出版。除了前述三位外，还有：

任教于辅大、东吴及师大等心理相关科系的林文瑛、刘惠琴及邬佩丽三位老师，她们因为肯定此书的出版意义，所以二话不说即接下初稿审订的工作。

阳明医学院的林一真教授及辅大应用心理系的翁开诚老师，是我在大学求学时的授业老师，策划此书时，他们是我的义务顾问，除精神上鼓励外，并提供许多宝贵的意见。

翻译本书的包黛莹、王惠琳、纪佩君、傅湘雯、黄汉耀及黄明正等六位译者朋友，有些是专业译者，有些是业余译者，他们在时间和质量上的努力，令我十分感佩。

最后，谨将此书中所列举数百种业已证明为有效的心理技术，献给那些已经开始或将要开始追求健康生活的人。

(廖娟秀 台湾月旦出版社总编辑)

英文版序

# 打开心灵，让你更健康

马克·布瑞克林

(Mark Bricklin, Editor "Prevention" Magazine)

## 思想与情绪是心灵的补品。

如同我们的身体需要维他命、蛋白质、以及其他营养品来维持精力，获得健康；每一个人也需要补充心灵的“养分”，保持快乐、宁静、以及创造力。

许多人——或许是大多数人——忽略了这一点。他们相信快乐是环境造成的，或是好运所引起。如果今天阳光灿烂，那么，股票就会大涨，体重就会减轻，你快乐的不得了；反之，你愁眉苦脸。

真的是这样子吗？不尽然。

全人心理学 (holistic psychology) 指出，我们内心的感觉就是改变的力量。进一步说，创造美好、积极的感觉，让日子值得活下去，正是每一个人自己的“责任”。现在，新

全人心理学就是要教我们如何去做。

新时代的心灵导师同时告诉我们——而且在无数的研究中已经证实——我们的心灵态度强力影响我们的身体健康。您将在本书中读到，我们的态度与情绪有极大的防卫能力，保证我们免受各种疾病的侵害——从头痛到癌症——或者刚好相反，引起各式各样的疼痛，从小病痛到心脏病发作。

**控制、改造我们态度与情绪的力量，同时兼有两种功能，那就是让我们快乐，和让我们健康。**

我个人相信，我们现在是处于突破的阶段，我们正在学习那种思想、感情、经验是关乎快乐与健康的维他命 A、B、C。其实早已经有特别处方——“心灵饮食”。如果你愿意在思想上、行为上服用这个药方，必然重新恢复身心健康。大卫·布罗斯博士（David Breslow）多年前就曾建议“每日拥抱十次”。当时我认为这是无稽之谈，如今我才看出他的前瞻性——无异于一百多年前有人发现每天吃一粒新鲜莱姆（lime），可预防严重缺乏维他命 C 所引起的坏血症。

也许你马上想到了，拥抱可以预防疏离或孤独的感情（并因此而产生暖意与爱意），这与预防血管受损因而而牙齿掉落的坏血症这种身体疾病，根本不能相提并论。结论可别下得太早。

如果你注意日本人的营养摄取，就知道他们发生心脏病的比率极低。有些日本人移民夏威夷后，开始接受更多的西方食物，比起他们传统注重蔬菜、米饭、鱼肉的饮食，这些人摄取更多脂肪后，心脏病发作比率升高了。同样，移民加州数年的日本人，在完全接受西方饮食后，心脏病发作比率也同样居高不下。但是科学家从研究计划中调阅资料后却发现

现，某些住在加州的日本人似乎丝毫不受这种新移民病的影响。

科学家发现，这可能和饮食无关，也和胆固醇、吸烟、或其他引起心脏病的因素无关。这一组人的不同特色在于他们深深受到日本传统文化的影响。从孩童时代起，他们就更为浸溶其中，长大后更是以日本文化为依归。虽然身在新大陆，但他们的心却萦绕“旧祖国”。他们特别强调团体利益，轻视个人间的竞争。也就是说，美国最“传统”的日本人，他们心脏病的发生率不高于日本本土的人，虽然他们已经放弃了对健康有益的日本饮食。

你一定需要“每日拥抱十次”的证据，还不止这些。

研究美国人的资料也在说同样的故事。那些跟别人关系密切的人，他们与亲朋好友共同享受时光、思想、欢笑，并分劳解忧，结果，他们的收获是健康方面有很大的受益。换言之，你不必是日本人；让心脏与灵魂稳当运转，你需要的补品是祥和宁静的心情，还有人际间的密切往来。

这本书将要打开你的心灵，让你有机会更健康，更能享受人生。好东西就近在咫尺。

# 导 读

自我管理可以让个人抓住自己生命的优先目标，可以帮助一个人掌握自己的时间与生命。如同杰斐与史考特两位博士说：“生活中最难以解决的冲突之一便是找到充足的时间与精力来做一切我们所想做的事。”确实，人生的旅途中最令人扼腕的就是做不到自己想做的事。因此，如果能够透过自我管理的方式，面对压力，并解决掉它，使自己不会失去平衡，且能自我更新，那“享受人生”的目标便可顺利完成。

不过，如果要发展自我管理的能力，你就必须有“学习的动机”。你可以试着想想看，当你面对一件难以处理的事，不能如心所愿的时候，或是处于耗尽崩溃时，你是只会说“我完了”，还是想避开麻烦？你想不想接受挑战，容许生活中有变化？或是你内在喋喋不休的声音，老是将你推往沮丧的深渊？你发现有一些作法，不但无法解决压力，反而让压力吞噬你。结果生活中的压力就愈多愈重，生病的机率相对地增加了。

如何增加自己控制与管理的能力呢？本书可分为三大部分，第一部分的第一章至第十章，详细地告诉你可以怎么做。第一章强调当一个人具有对自我、工作、家庭和其他重要价值的执着，对自我生命掌握的感觉，及能视生活中的转变

为突破的挑战等三种人格特性，（即具有“坚毅个性”），会更能抵抗压力。文中编列十二项题目来评估一个人的坚毅度，并且提供方法促进个人的坚毅度。第二章的内容强调“你怎么想，对你的身心健康绝对有影响”，所以不断以消极念头看待自己和生活的人，不仅增加自己的沮丧，并且还会让更多的压力加诸在自己身上。因此你必须了解那些扭曲的想法影响着你，试着去打破它们，并培养积极、肯定的行动。

第三章至第五章是强调“社会支持”对压力的缓解有极大的功效。心理学的研究指出当一个人有良好的人际关系，遇到问题时，有人可以和其讨论，或伸出援手时，此人通常较能应付压力，不易被危机击倒。进一步看，如果要维持“社会支持”的系统，你必须具有“爱和被爱”及“付出”的能力。

第六章说明运动可以强化应付情绪的坚毅度。运动具有提神、放松精神、增加自信等功能。虽然运动对心智有利，可是运动有时会令人感觉需要付出很大的身心力量，因此使人“无心”运动。作者给了一些有关如何“暖心”的建议，以及运动所需注意的事项，可以让运动深植在个人的生活里。

第七章至第九章强调“自尊”是维持健康的条件之一。把自己看贬，或是过分自恋，都容易造成压力。保持适度的自我及让自己感觉有价值，才能稳定自己的情绪。因此一颗浪漫的心，有幽默感，不会太在乎自己，把自己的幸福认为是个人的责任的人，才会克服困难。“你，是自己最大的敌人”，所以朋友，好好地爱自己吧！！

第十章介绍四种放松自己的方法，分别是超觉静坐，渐

进式的放松，自律训练以及深呼吸。放松训练最大的目的是节省你不必浪费的身心力量。常常保持放松，是有益身心健康的。

综合第一章至第十章的内容，当个人对自己具有一副“完整”、“有能力”、“放松”、“爱与付出”之影像，则其身心健康是比较好的。第十一章便是整理前十章的内容，说明你是可以主控自己压力的。

松弛自己的紧张情绪的方法，除了“放松训练”之外，还可以在自己的日常生活作息中进行。心理学的研究指出，生活中若是有太多的变动，每天的作息排得满满的，则易使人的身心有较多的不舒服。所以如何于生活中追求安宁，就相当的重要。例如听盘能给人抚慰的录音带，借按摩创造平静的心灵，具有松弛功能的健康录音带，扩大自己的私人空间以及度假，都能帮助自己释放压力，重获精力与工作热情。

调整自己与保持放松均可减缓情绪的作用，而直接疏通情绪则是处理情绪的另一种方法。宣泄情绪的首要条件是必须了解有哪些负向情绪影响着你，以及你不愿或是不敢面对的情绪有哪些。只有自己觉察，才能面对，进而处理。本书作者认为会影响一个人的身心健康的情绪有紧张、沮丧、生气、悲伤、恐惧、寂寞、害羞、无聊及不确定性等等。每个人都希望自己能掌握情绪，而不要成为情绪的奴隶。可是如何做到呢？本书第十七章至第二十四章的内容就是介绍这些情绪管理的方法，例如，了解自己为什么对某一特殊行为有某种感觉。了解为什么会有这种行为，对解除怒气是有帮助的；让自己有丰富的社会网络，平衡的饮食，摄取健康的饮

料，固定的运动及休息可减少悲伤；不寂寞的一大关键在于关心，多关心自己真正的感受，关心别人的及周遭的一切，可以降低寂寞感；分辨什么是可控制的，哪些是不可控制的，可以减少不确定感。

影响一个人的情绪之因素，除了个性，想法，以及是否拥有处理情绪的方法之外，外在的压力事件也会直接影响情绪的恶化；例如家庭的不和谐，工作中的人际冲突，失业等，因此如何编织和谐的家庭关系，停止金钱预算的沮丧，解决工作中常见的冲突，将失业转变为一个正向积极的经验，以及选择一位专业的咨询顾问，都能够使你免于这些压力事件的袭击。在本书第三部分详细地说明运用及解决之道。

整体而言，一个人面对环境要求，挫折、失败等困难时，如果他常退缩、逃避，或是不合理性地批评自己，可想而知的是问题不但没解决，反而更增加困难。反之，如果自己能有效地处理，找人帮忙，并且在无法解决时，亦不曾不合理地批评自己是不会有太多的情绪困扰发生，且可能增加解决困境的方法。

**朋友，情绪管理是可以自己掌握的！**

许文耀 台湾政治大学心理系副教授

### 请注意：

从心理治疗的理念而言，最好的心理医生就是自己，如果你想做自己的良医，就得学会观察自己，并根据症状为自己的心病开处方。本书中的信息与概念可帮助读者认识自己情绪与健康的密切关系，并有助于在专业治疗中与医师互相讨论，找出适合自己的身心医疗方式。

## 《上册 做心理上的强者》

### 英文版序——

|                  |         |
|------------------|---------|
| 打开心灵，让你更健康 ..... | 马克·布瑞克林 |
| 中文版编者谢辞 .....    | 廖娟秀     |
| 导读 .....         | 许文耀     |

### 第一章 执着、掌控和挑战

|               |     |
|---------------|-----|
| ——新的健康观 ..... | (1) |
|---------------|-----|

### 第二章 你积极吗？

|                 |      |
|-----------------|------|
| ——用光线驱除黑暗 ..... | (14) |
|-----------------|------|

### 第三章 爱与被爱

|                   |      |
|-------------------|------|
| ——与健康成功携手同行 ..... | (25) |
|-------------------|------|

### 第四章 付出，让你更健康

|                  |      |
|------------------|------|
| ——收获来自心中的善 ..... | (30) |
|------------------|------|

### 第五章 朋友和爱人

|                                   |              |
|-----------------------------------|--------------|
| ——有好朋友，才有好健康 .....                | (35)         |
| <b>第六章 运动强心</b>                   |              |
| ——良好的心脏可以救你一命 .....               | (42)         |
| <b>第七章 天天浪漫</b>                   |              |
| ——这世界真美好 .....                    | (59)         |
| <b>第八章 别太在意自己</b>                 |              |
| ——我是个普通人 .....                    | (64)         |
| <b>第九章 你，是自己最大的敌人</b>             |              |
| ——你也是自己最好的朋友 .....                | (71)         |
| <b>第十章 最佳的放松技巧 .....</b>          | <b>(79)</b>  |
| <b>第十一章 主控压力</b>                  |              |
| ——如何保护自己免于压力之害，且能享受人生之乐？<br>..... | (97)         |
| <b>第十二章 追求安宁</b>                  |              |
| ——调谐身心的特殊妙方 .....                 | (122)        |
| <b>第十三章 借按摩创造平静的心灵 .....</b>      | <b>(134)</b> |
| <b>第十四章 新式健康录音带</b>               |              |
| ——正面的松弛功效 .....                   | (143)        |
| <b>第十五章 扩展你私人空间的领域 .....</b>      | <b>(152)</b> |
| <b>第十六章 度假，是为了让自己更健康</b>          |              |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| ——把烦恼抛在脑后 .....       | (160) |
| <b>第十七章 哭泣与呻吟</b>     |       |
| ——自然的安全阀 .....        | (167) |
| <b>第十八章 发泄怒气的健康方法</b> |       |
| ——被误解的情绪 .....        | (174) |
| <b>第十九章 好个悲伤</b>      |       |
| ——从失落中成长 .....        | (181) |
| <b>第二十章 征服 N 级恐惧</b>  |       |
| ——别让恐惧主宰你的生活 .....    | (190) |
| <b>第二十一章 孤单但不寂寞</b>   |       |
| ——在孤独中找到满足 .....      | (198) |
| <b>第二十二章 破除害羞的心结</b>  |       |
| ——做欢欣鼓掌的外在者 .....     | (203) |
| <b>第二十三章 逃离无聊的魔掌</b>  |       |
| <b>第二十四章 不确定性</b>     |       |
| ——人尽皆知的头号压力 .....     | (212) |
| <b>第二十五章 和谐家庭</b>     |       |
| ——如何编织美好的关系 .....     | (220) |
| <b>第二十六章 金钱的忧虑</b>    |       |
| ——如何停止预算沮丧 .....      | (226) |

## 第二十七章 工作压力

- 解决最常见的冲突 ..... (232)

## 第二十八章 失业

- 让它变为正面的经验 ..... (247)

## 第二十九章 替自己找一位咨询顾问 ..... (261)

## 第三十章 有益的疲累经验

- 生龙活虎的5分钟运动 ..... (270)

## 第三十一章 早起精神好

- 好睡早起19招 ..... (274)

## 第三十二章 纸上安眠药 ..... (282)

## 第三十三章 战胜午后昏睡感 ..... (287)

## 第三十四章 从身不由己到自由选择

- 了解轻微瘾癖 ..... (293)

## 第三十五章 开始行动吧 ..... (298)

## 第三十六章 不吸烟行不行 ..... (303)

## 第三十七章 你是咖啡瘾者? ..... (312)

## 第三十八章 打击推拖拉 ..... (318)

## 第三十九章 工作之外 ..... (325)

## 第四十章 如何运用你的心灵成为运动天才 ..... (330)

# 执着、掌控和挑战

◎赢得快乐的长生

只有强者能生存是句少有争议的名言。但如何才能成为强者？是一颗永不放弃的心？身上流着强人的血？还是强壮的体魄？

当然，上述条件有助于成为强者，但在现代人日渐增强的情绪不安和心理压力下，压力已造成沮丧、癌症、心脏病等各种疾病，因此，强者有了不同的定义。在芝加哥大学做研究的心理学家，柯巴沙博士和同僚们指出：**有三种人格特征是强者们特有的，使他能抵抗压力。这三种特征是，执着于所做的事；感觉生命在掌控之中；以及将改变视为挑战而不是威胁。**

“这便有助于说明，为何在同一工作环境压力下，有些主管不是头痛便是胸口闷，而有的人却生龙活虎。”柯巴沙博士如此说道。本文即是柯巴沙博士著名的研究解说：

承受压力会让人致命的观点，可远溯至 50 年代，许多科学家开始在疾病和压力间找寻关系，20 年内，他们已有极不乐观的重大发现：**你生活中的压力愈多愈重，生病的机**

率也随之加大。

在典型的研究中，研究员会采访不同病症的住院病人，调查他们过去二年来承受压力的经验。结论得知，这群住院病人较对照组的健康者承受更多的压力。

另一个设计较佳的研究，则先针对健康良好者做问卷调查，请他们填写过去半年内令他们感到有压力的事件，然后再追踪较多压力是否会导致较多症状。

果不出所料，压力排名前三级的受访者中，有近九成的人比后二级者，在接下来的一个月中出现更多病状，而在接下来五个月的追踪研究，亦显示高压群的身体状况较差。

上述这两种研究，和其他诸多研究一样，都以简单方法来描述和测量压力。在60年代，医学研究员福尔摩斯—瑞德设计了一种很多人大概都见过的通用的表格，用来检测记录造成压力的事件。他们使用“任何重大改变均造成压力”的概念，像“家人重病”或“与上司纠纷”这种负面事件均得高分，另外一些生命中重大的正面转变事件也在高分之列。也许你可拿福尔摩斯—瑞德测试表，来测测看你身上承受多少压力（见“压力评估表”）。但切记，分数并无助于缓解压力，只能告诉你有多少压力有待缓解。现在我们已知道，如何处理这些重大事件，将对身体健康有戏剧性的影响。

在70年代初期，福尔摩斯—瑞德研究之后出现了数百种相同性质的研究，数百万生活于压力下的美国人，对这些报告忧心忡忡；因为，研究结果常被简化成某种易记的资讯。如女性杂志就可能出现“压力造成疾病”的标题，内文