

The Complete Guide To Your
Emotions And Your Health

B842.6/3

心灵导师
情绪管理全书

身心改造计划

下册

著 默里·古特雷
威廉·古特雷
马克·布瑞克林

译 包黛蓉 王惠琳
纪佩君 傅柏安
黄汉耀 黄明正

首都师范大学
图书馆藏
章

首都师范大学图书馆



21559058

台湾·联 出版社

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。

导 读

本书下册大致上可以分成三大类及一篇较特殊的文章。

第一类是关于我们人本身所拥有的疗伤治病的潜能，能够如何发挥作用，以及这份潜能可能达到的效果。包括前面的五章。

这五章的出发点是心理神经免疫学的基本观点：心理的活动、神经系统的激发、以及免疫系统的发挥作用，是互相关连的，而我们本身最容易意识到并且可以尝试去掌握的，就是心理的活动。

生病，尤其是重病，常常造成患病者担心、害怕，失去控制自己生活的能力、失去生活的目标，而令个人继续生病下去。该怎么办？瑞蒙医师在第一章里提醒大家所谓的健康并不是只靠饮食、维他命、运动等所营造的身体而已，健康的人是能够运用他的身体（不论他的身体目前是什么状况）去接近、去达成个人的生命目标的人。因此，当你生病了，记得利用你的生病省思一下，你准备用你的身体达成什么生命目标，多用用你的想象力，重新看看你自己，如果你因为生病而领悟到生命的另一些意义，内在的疗伤潜能就会开始活动了，带你进入一个缓慢而有秩序的复元过程。

第二章里的詹普斯基医师强调“内心的平静”。如果你可以放弃负面的想法，包括对“病”，对“你自己”、对“别

人”、对“这个世界”的负面想法，就会让自己走入疗伤的道路。詹医师提供了许多具体的作法，协助我们“抓到”内心的平静——你必须是非常迫切地想拥有它。

第三章是希格尔医师的建议：只有下意识的接纳自己，再结合降低生活的压力，消减冲突因素，以及获得“期许”与“爱”，那时人体免疫系统受到刺激，好的医疗处理才可能发挥疗伤的效果。在他的治疗生涯中，发现患病之后反而更健康的人们有一种特性：面对病痛的折磨时，愿意以负责任的态度重新调整生活方向、乐意参与使自己康复的活动。病人与医师应有充分的沟通，令病人“有责任感”地选择一项自己可以接受的治疗。

第四章的佩勒提尔医师说明了心理状态导致生病的可能过程，再度强调健康的生活之重要性；第五章的约翰医师与盖列特医师以疼痛病症为例，说明心灵与身体接触的重要性。

这五章值得仔细读一读，最好再回过头想想自己，将这些内容消化在你的心理生活中。但是，请不要误解成生病不必看病，自己处理就好了，而是要以前述的态度去看病，同时重新调整自己的心理生活。

六、七、八三章强调的是相互的关怀，也是一股强而有力的愈伤力量。就只是为了关怀而去关怀，不带有其他目的的关怀，协助患病的亲人、亲友积极面对生病，面对生活的关怀，不见得只是容忍包涵，更多的是积极地鼓励和关怀，会让我们的亲人、亲友走进自我疗伤的过程。在这个过程中，我们的角色会有改变，我们的家庭（家族）可能发生再度的整合，我们也一起变得更健康。

社会变迁的结果，造成家庭结构上的变化，使得我们的社会里渐渐失去了“家”的疗伤力量。希望你看了这三章之后，愿意再把这份疗伤的力量培养起来。

接下来的八章（九至十六章）仔细说明了幽默、色感与光感、创造力、音乐、宠物、玩乐（游戏）、诗歌、以及安慰物的疗伤与维护健康的功能。你可能很难想象这些日常生活中熟悉的活​​动居然与疗伤、维护健康有如此大的相关！希望你都拥有这些，如果不可能都有，至少也能培养个一、二项吧。

最后一章谈到是经由接触所造成的能量转换之疗伤力量。可以看到中国医学中所强调的“气”的影子。从具体的生活中的活动看这项带有“玄”味的养生之道，是不是更觉得可亲！

（吴英璋 台湾大学心理系教授）



《下册 身心改造计划》

导读 吴英璋 (1)

第一章 健康外一章

——赢得快乐的长生 (1)

第二章 第一步，先疗心 (14)

第三章 抗癌的心 (28)

第四章 对生命许个愿 (46)

第五章 存在于心的止痛药 (53)

第六章 帮助他人做自我康复 (60)

第七章 家庭再整合 (66)

第八章 爱能降低压力 (71)

第九章 用幽默笑走压力 (73)

第十章 色感与光感 (83)

第十一章 创造力 (91)

第十二章 音乐与歌 (99)

第十三章 拥有宠物 (107)

第十四章 玩乐	(115)
第十五章 诗歌	(124)
第十六章 安慰物	(132)
第十七章 触摸	(138)
第十八章 减肥成功的心理学	(146)
第十九章 在梦中演戏	
——自我觉察的新技巧	(152)
第二十章 日记研讨会	
——捕捉白纸黑字里的感情	(168)
第二十一章 身心改造	
——四种亲身经验	(177)
第二十二章 你的身体韵律	
——善选良机好好表现	(192)
第二十三章 盘算风险	
——快乐人生的关键	(201)
第二十四章 超级学习术	(207)
第二十五章 轻轻松松解决困扰	
——三种新技巧	(217)
第二十六章 如何准确表达心意	(235)
第二十七章 身心联结 (一)	
——意外事件、过敏和哮喘、心绞痛	(243)
第二十八章 身心联结 (二)	
——关节炎、背痛	(251)

第二十九章 身心联结 (三)

- 烧(灼)伤、痛症、儿童的健康问题…………… (260)

第三十章 身心联结 (四)

- 小水泡和口腔溃疡、蛀牙、癫痫症、齿龈疾病 ……
…………… (268)

第三十一章 身心联结 (五)

- 头发与头皮的问题、头痛…………… (272)

第三十二章 身心联结 (六)

- 心脏疾病…………… (281)

第三十三章 身心联结 (七)

- 血友病、高血压…………… (289)

第三十四章 身心联结 (八)

- 失眠症、性无能与性功能失调…………… (297)

第三十五章 身心联结 (九)

- 过敏性胃肠并发症、骨盆疼痛、怀孕、皮肤
的问题、溃疡…………… (306)

第三十六章 戒除甜蜜的诱惑…………… (314)

健康外一章

◎新的健康观

瑞蒙医生对于未来的医学走向怀抱着高度的期望，然而，它却和今日许多医学研究人员所梦想的人工心脏及科技硬体等毫无关系。她说：医学上真正尚未开发、有待研究的领域是在个人的内在世界。

瑞蒙是出身于康乃尔大学的医师，前斯坦福医学中心的成员之一，以及《人类病患》一书的作者。她提出了一项令人信服的案例：

“看看今日所谓的医学突破：一个没有心脏的人被连线，接到一部象档案柜大小的机器上。你不觉得这样实在太粗糙了吗？另一方面，如果我们能够以自己的意识取得对我们的身体更大的控制，并发动我们内在自然的治疗程序，我们就真的有所突破了。甚至，有朝一日当我们熟悉了这种技巧，服用药物将会变成矫枉过正的落伍行为，就像用长柄的大锤子敲破一颗蛋一样。”

瑞蒙医生相信：心理神经免疫学（Psychoneuroimmunology）的范畴，对于我们医学的未来而言是最有展望的。而

除了科学上的资料之外，必须借助于另外一个角度，对这项学科再做衡量。如果不这么做，我们将永远无法彻底了解身心两方面所蕴含的潜能。

瑞蒙医生曾经在她加州的办公室里对这个新观点详加说明——那是另一种看待健康、生病和疗伤的方式，这种观念可能会在医学界掀起革命性的变化。

问：目前一般人对健康的认识偏向于对生理上的关注，所以人们到户外活动、吃健康食品等等。但是，过于重视生理方面是否可能使我们忽略了另一个或许更为重要的健康的层面呢？

瑞蒙医生：的确。我们常会把人的身体和人两者混为一谈，这是不对的：人是有思想、有感情、有智慧的，而不只是血肉与骨架的组合。

当我们只关心到身体，我们就会开始误以为健康就是生命的目的。所以我们会花很多时间吃对身体有益的食物，服用妥当的维他命，同时去做对健康有帮助的各项运动；这么一来我们就被自己的身体困住了，只能把眼光限制在生理范畴。却忘了还有另一个更重要的主题需要大家去注意，就是：我如何以一个健康之躯来完成我的生命目标呢？

这就像是：拥有一部车，却将所有的时间花在维修上，而从来就没有驾驶过它。迟早你必须停下来问自己：这部车有什么用呢？我有了这部车可以像什么事？我可以去那里？能看到什么？我又能学到什么呢？

健康的身体犹如一台交通工具，能帮助我们去我们想去的地方；因此健康是一种手段，而不是目的。它让我们活得

有意义又丰硕。

健康的生活

问：根据你自己的定义，可否描述一下怎样的人才是在过着健康的生活呢？

瑞蒙医生：你会问这个问题，我觉得很有趣，因为当我在史丹佛大学教书时，我也曾问过学生同样的问题。他们都会举出一些达到最佳生理功能的医学标准之实例回答我，接着我就会提出汤尼的案例：

汤尼的颈部以下完全瘫痪，他依赖一颗人工心脏生存，身体的功能只限于说话和移动一根手指头。然而，汤尼却过着有意义、有目的和成就非凡的生活。他是一名心理学家，创办了“超心理学会”（the Association of Transpersonal Psychology），同时出版超心理学杂志。他的观点打开了心理学和人类意识方面的相关研究。

这是一个健康的人吗？在我看来，的确是。

在定义“健康”这个名词时，我会问：**人们是否运用他们所拥有的身体去达成他们的目标、过着有意义的生活呢？**事实上有很多在身体上十分健康的人并没有过着所谓的“健康的生活”。对他们而言，生活没有价值、没有方向、也没有目的；然而，也有不少疾病缠身的人却过着十分丰盛的生活。和那些徒有健康身体、没有生活目标的人比起来，我认为这些人就要健康得多了。

问：有些人因为失去了某种方向感或目标——即所谓的“生存之意志”——而身体孱弱、较易得病，并且很难痊愈。

是否真是这样呢。

瑞蒙医生：或许是。有很多生病的人失去了他们的生活目标；但是，也有很多生了病的人反而能从自己的疾病中找到更大的生命之意义。

问：你的意思是不是说：在某些情况下，疾病可能会是一种正面的经验呢？

瑞蒙医生：长期来看，它经常会有一些正面的结果。我想我们可以从东方文化对于疾病的观点学到宝贵的一课：对他们而言，疾病未必是一种灾难或危机，反而是代表一种体验人生的全新方式之开始。

保留你的判断

东方的哲学观不会把一个事件判定为好的或坏的，它本身只是个事件罢了。在一段时间内，它对你产生了什么样的影响，这才会决定它是个好的或坏的事件。此刻，可能某件事让你觉得很幸运，但是五年之后，或许你会希望它从未发生过——看，这两种反应的差别有多大！相对地，此时某件事可能让你觉得是个十足的灾难，例如：身染痼疾、或丧失了身体上某一部分的功能。但是，最后或许你会发现：这个事件竟然丰富了你的人生。换言之，身体可能有所亏损，但是整个人却更加丰盈了。

我所要强调的一点是：身染疾病比回到生病前的无恙状态收获更多。人类的本性会随着每一种经验——不论是正面或负而的——向前迈进，而诸如一场大病那样严重的事情也真的能够使你往前推进，在心智上、精神上和情绪上都是如

此。

问：能否说明一下疾病成为我们生活上的一股助力之过程？

瑞蒙医生：有句歌词这么说：“你不知道自己拥有什么东西，直到你失去了它。”很多人似乎都相信自己会永远活着，我们以为自己的各种人际关系都是理所当然的；明天我们将会毫无疼痛地醒过来——这也是个想当然的事实。但是，当疾病来袭时，我们就像以时速 90 英里去撞击一面墙一样，我们愣住了，心里凉了半截。有段时间，我们掌握了每一样事物，然后，常常自然而然地，当初以为是理所当然，现在却开始重新去体认个中的道理。

这里有个很好的例子，有位拥有权位的企业经营者患有心脏病，他重视个人的成就、生产力、权力和影响力，却忽略自己的病况。当他躺在一家医院的加护病房里时，他才领悟到自己失去了在生活中一些重要的东西，例如他对自己几个孩子了解得太少，也根本不记得什么时候曾去划船，或到什么地方去过。

这些人大概会说：“我再也不要一个礼拜工作 80 个小时了；因为除了工作之外，生活中还有其他更重要的事呢！”于是，他们经常会自动地重新调整自己的价值观。

我再告诉你另一个例子：当我刚开始执业时，我有一名患了子宫癌的病人。后来她幸运地康复了，却也经历了一段漫长、可怕的痛苦过程。在医疗末期的访谈中，我问她是否从这个经验里得到了什么，她回答说，她永远不愿意再回到自己患病之前的那种状况。

她告诉我：“我很‘爱干净’，如果我的房子不是那么合

乎理想，我就无法享受到其中任何美好之处；如果我在院子里看到一朵蒲公英，我就无法欣赏所有其他的花了，当我的病情加重时，我再也没有体力去做那样的事；同时，我也了解到自己当时把家人搞得七荤八素。如今，我们有了三只小猫咪和一大堆活泼快乐的小孩子，生活中的确有许多比保持厨房地板干净更为重要的事。”

自我关照的时刻

最糟糕的事莫过于被迫停下手上的工作；但是，它却提供了我们一次自我反省的“暂停时间”——这在我们的社会里是相当稀罕的机会。东方社会趋向于做自我关照、暂时的隐退与自我评鉴。

大部分的人至今仍然停留在二十年前的时代里，以致我们的价值观念跟不上时代。我们可曾问过自己：我们仍然秉持着过去的那些信念吗？它是否仍然值得我去遵循呢？有什么重要的观念有待更新呢？又有什么东西是我们必须放手的呢？往往，生一场病会促使我们去想这些。由于生病，我们被迫置身在四面为白色墙壁所环绕的房间中，我们被迫躺在床上，注视着那墙；这可以说是一种西式冥想。

问：你是否认为——如果我们在平时就勤于自我关照，我们就没有生病的顾虑了吗？

瑞蒙医生：不是这么说！我认为要拿出证据来说明这两者之间是有关系的是件不容易的事。但是，对我而言，并没有什么关系。只要我们明白：当我们生病时，要以建设性的方式度过难关；这么一来，当我们再度拥有健康的身躯时，

我们会活在较高的精神层次了。

人有一种潜能（生病之后会知道如何过得比生病之前更好），只是这种潜能尚未在医学上得到肯定。我们总是只想回到以前，总是极尽所能的避开失落的可能性；诸如功能丧失、经济不稳定等等这些失落的事件。毫无疑问的，这些经验是非常重要的，只是我们也容易忽略一个事实：往往失去一点点却得到更大的回报的事实，用温和的态度去看待失落将使我们拥有空间去迎接新事物，也迎接未来。

问：听起来挺有道理的。但是，当我们面对着一场严重的疾病时，那种因对未来无法预测所产生的焦虑将诱发一些不理性的情绪；例如我们会惊慌失措、担心忧虑，就好像最糟糕的事情随时会出现。那么我们该如何摆脱这些负面的想法，去打开心胸做到你刚才所说的较为积极层面的态度呢？

瑞蒙医生：就是将原本在焦虑所耗费的能量导入积极疗伤止痛的意念中，这种过程姑且称为“想像”（imagery）。有意思的是，大部分第一次来寻求协助的人，都坚称他们没有办法去做想像，而这些入当中，又多半处在焦虑的困境里。然而，事实上我们每一个人都在想像，这是我们常用的方法，所不同的是，当想像伴随负面的想法时，我们称之为焦虑。

如果我告诉你：“你胸腔内有一个肺似乎出了问题，下周二我们必须做个检查。”你立刻开始串起一大堆的负面想法。当然，你的身体并不能分辨出这些想法是否就是事实。所以当你心中开始兴起负面想法时，你的身体跟着就产生反应。你的心跳加快、呼吸急促，甚至已经汗流浹背了。

掌握你的想像力

我所要强调的就是：首先，每一个人都能想像；其次，没有道理的乱想通常是负面的；最后，掌握住你的想像力就能更具建设性、积极性而且影响力。

问：想像力为什么能成为一个具有影响力的经验探索呢？

瑞蒙蒙生：因为它使你脱离受难者的角色，而重新扮演一个生还者的角色。每一个受难者都有可能是生还者，只是他还不知道罢了；在想像时，这些人会将他们的注意力放在他们的长处而非短处。因此，他们能以相当程度的自尊和自信来度过他们的痛楚。

我再举个例子：我曾经接触过一个病人，她罹患了一种很严重的肠胃病，经常需要开刀。她来见我时看起来很痛苦，而且因为生病，虽然身体状况还不错，却是长久待在家中，少有外出。经过一年的治疗，她找了一份兼差的工作，也开始使自己的生活更为充实。接着两年没有音信，后来她丈夫打电话问我可否来看她，原来她的牙医发现她的牙齿有个小脓疮，需要动个小手术，突然之间消极的情绪捕获了她。她苦涩地抱怨着，她的表现使她犹如受难者：“我活不下去了，这真的不公平。我已经受过那么多苦，现在又碰到这种事，为什么是我呢？我没有办法再这样下去了！”

于是我带她做了一个很简单的想像活动，我请她合上眼睛，并想像我正拿了一面镜子在她而前，我问她：“这是一面什么样子的镜子？”

她回答说：“圆圆的，有一个橡木做成的边。”

我说：“很好，现在看看镜子，你会在里面找到能帮你解决难题的答案。”

她眼前开始掠过以往的医疗经验，她也一幕幕地描述给我听。她看到自己经过一次次的手术、又一次次的病情复发——总共 13 次之多，每一次的手术都带来更多的并发症，她一再地看到所有的希望和失望。

当她这么做的时候，我理性的心灵不禁一直在问：“这对她有什么帮助呢？不是使她更加受苦吗？”

从受难者到生还者

当她说到大概是她的第 9 或第 10 次手术时，她突然睁开眼睛、放声大笑，然后说：“你是在开我玩笑吗？我可以很轻易地去做这个小手术！电话在那里？我要告诉那位牙医。”

怎么会有这种戏剧化的转变呢？当她回顾过往时，她体会到那贯穿整个经验的共同脉络——某种她可以信赖的因素：她自己的勇气、力量、和她那疗伤止痛的能力。她是个历劫归来的生还者！

然而，她不是唯一这么特别有能力的人，事实上，我们每个人都可以做得到。病人总是会告诉我他的痛苦，却完全忽略了自己所拥有的力量和勇气。当我问起他们是如何度过难关的，我所得到的答复总是消极的：“我就是那么固执罢了。”或“我就像个傻瓜一样，一直不放弃希望。”

那就是想像带来的助力，它把我们的注意力从痛楚转移