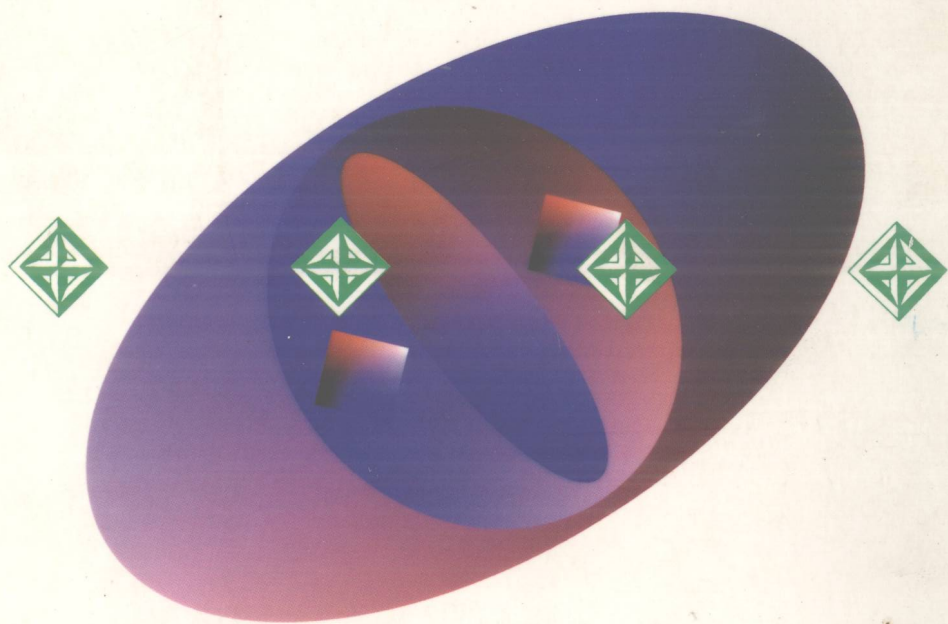


心靈治療系列

心靈的力量

維能·柯里曼◎著 區詠熙◎譯

如何使用心靈來治療你的身體



《聯合推薦》

台北市立療養院院長◎簡錦標

馬偕醫院身心治療科醫師◎孫藝文

比利時魯汶大學哲學博士·文化大學教授◎石朝穎

Mind Power

by Dr. Vernon Coleman

心靈的力量：如何使用心靈來治療你的身體 /
維能·柯里曼著；區詠譯

臺北縣]三

面；

譯自：Mi

ISBN 957-

1. 心理治

178.8

心靈的

作者◎ 維

譯者◎ 區詠

發行人／王永

出版者／新雨

三重市

(02) 9789528 · 9789529 傳真 9789518

郵撥帳號：11954996 新雨出版社

出版登記／行政院新聞局局版臺業字第 4063 號

印刷者／共同文化事業股份有限公司

出版／84 年 7 月初版

定價◎ 200 元

[本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換

版權所有，翻版必究。]

統一書城

TEL: (033) 334494, 333904

貧者因書而富

富者因書而貴

供應：嘉興書局

寶號：(097) 統一書城

出版：新雨

書號：61828001

書名：心靈的力量

1-1

定價：200.0

日期：84.07.26

11

作者簡介

維能・柯里曼(Dr Vernon Coleman)曾擔任全科醫師十年，現職為專業作家及廣播節目主持人。他是英國第一位在電視上為觀眾解答疑難的主持人；他的暢銷書曾製作成電視節目。

他的每週醫學專欄刊登在世界各地的報章雜誌上；著作超過三十餘種，已翻譯為十一種文字流通於世，其中四種曾列入暢銷排行榜。

onon design studio
不倒為視覺創想

DESIGN BY ONON 1995
ILLUSTRATION BY ONON 1995

心靈力量的概念給予醫療保健工作一個全新的啓示：心靈也可以使我們的身體更健康。醫療及保健方面的執業人員，長期以來一直相信心靈態度對病人有很大的影響，但是他們忽略了心靈態度也可被正面的使用來對抗疾病。學習控制自己的情緒和反應，不僅可以增進自療的機轉，更可保持健康狀態。我們應該好好利用心靈的力量，並確定讓這種力量來對抗疾病而不是對抗你自己。整裝起自己控制心靈的裝備吧！你可以再一次為自己的健康和身體負起保衛的責任。

後記

在人的一生中，為什麼會患病，疾病來自何處，這是人們迫切關心的一個問題。如果說本書的內容能夠給人以解答，那麼這對作者來說，都將是一種安慰和鼓勵。

本書在撰寫的過程中，參考和研究了大量的臨床病例以及人們現實生活中各種健康心理現象，對致使人們患病的心理誘因與心病灶作了深入的分析。為了使本書更具有可讀性，在定稿之中，穆憲先生對本書的結構和內容作了較大的修改重新撰寫了有關章節。徐振雷先生為本書的編寫做了一些工作。

〈指標文庫〉

1 成功者的足跡 李光偉著 定價200

本書作者為對青年朋友有所啟迪，乃將多年來積累的中外名人在成功的過程中，運籌時間的事蹟、經驗整理出來，與有志成功者一起共勉。

2 認識自我・超越自我 儲呈平、張德倫編著 定價300元

作者依據多年來從事心理諮詢的豐富經驗，用通俗的筆法分析常見的30餘種性格缺陷，並為人們提供了改變自己不良性格的科學方法。

3 做一個最好的你 李光偉著 定價300元

本書從自我認識、自我評價、自我分析、自我測量、自我管理，詳述達到最佳自我位置的途徑和方法，以期最大限度地開發人的潛能。

4 無畏的歌讚 王文斌著 定價300元

只有在短暫的人生裡，盡可能多地創造自己生命的價值，提升自己生命的美學意義，才算是無愧於自己的生命，才算是死而無憾、死也壯美。

5 被遺忘的世界 柯南·道爾著 裴家勤譯 定價250元

英國科學界派出三人調查組赴南美，深入世界最長的亞馬遜河流域，欲找到有史前生物活動的高原。原始森林就像一座迷宮，他們能如願以償嗎？

6 生命的靈光 L.P.史密斯著 陳蒼多譯 定價180元

作者擅長把握生命的各個層面，將微妙的心情、刹那的感受，訴諸簡潔與詩意的散文，展現出其獨特的文體，值得您細細品味。

7 瑪斯拿維啟示錄 亞伯利著 陳蒼多譯 定價190元

詩人賈米盛讚本巨著為「波斯語的可蘭經」，可見這部波斯宗教文學作品，在形式與風格上是十分引人入勝的，且寓意之深刻涵義，更值得您細細品味。

8 自我保護的藝術 申占華等著 定價180元

人生旅程中不免會有坎坷，期許讀者運用您的理智掌握感情、用知識驅走愚昧和偏見，使周圍的環境得到淨化，不僅保護自己，並教育有意無意傷人的人。

9 創意點子・創造財富 張山頂編著 定價250元

點子是一種方法，一種思維活動。我們可以這麼說：「思維就是財富」，誰善於順應事情情勢恰當運用思維，誰就能為社會創造財富。

10 詭辯之謬 劉源澍編著 定價170元

詭辯術似是而非的欺騙性，給人們的思想造成極大混亂，本書目的即在揭示詭辯術的特徵及手法，以期幫助人們揭露詭辯術的欺騙伎倆。

11 自然手札——春之卷 D.C.皮阿提著 陳蒼多譯 定價160元

作者以優美的文字，高貴的心靈描述自然界的現象，《春之卷》包含了白羊座、金牛座、巨蟹座，述說春天萬物生發，欣欣向榮的景象。

12 自然手札——夏之卷 D.C.皮阿提著 陳蒼多譯 定價160元

螞蟥在工作，兀鷹安靜地停留在空中；在我們四周，夏日展現渾身解數的妙曼。夏日是個具有懶散而放縱美的季節、一個自在的世界，不去想及冬天。

13 自然手札——秋之卷 D.C.皮阿提著 陳蒼多譯 定價160元

秋天是一年中富裕時刻，在這片田野上，穀物聳立著……由於鬍鬚狀穗穗很是沉重，都在點著頭；……一切的豐收成果都被送去充滿穀倉。

〈現代人生心理學叢書〉

1 導引人生 陳永勝著 定價 300 元

人生面臨無數的困擾，學習的焦慮，交往的挫折，婚戀的迷惘，競爭的困惑，親子的衝突，文化的撞擊，這一切都需心理衛生學知識的導引和幫助。

2 開發人生 董奇主編 定價 300 元

人的生命始於精卵結合，自胎兒期起，人的心理、動作如何發展？語言、智力、情感、人格的開發應注意哪些問題？本書對各種層面的讀者均具啟發意義。

3 溝通人生 金盛華、楊志芳、趙凱編著 定價 300 元

人生的美好、豐富在於人際關係的拓展，無論你正享受著人情的溫馨，還是正飽嘗人際衝突的煩惱，你都不會懷疑，人不能沒有別人，不能不與別人交往。

4 優化人生 劉翔平著 定價 300 元

人生是由一系列選擇組成的長河，各種選擇的最佳組合構成了最優化的人生。如何擺脫選擇帶來的心理衝突？如何抓住匆匆而過的機遇？本書有最佳闡示。

5 剖析人生 譚力海、劉力主編 定價 300 元

為什麼有的人個性獨立、有的人依賴？為什麼有人脾氣暴躁、有人溫和？是什麼原因造成這些差異？本書從心理類型學的角度，剖析這些有趣的問題。

6 洞察人生 謝小慶等編著 定價 300 元

本書主要目的在使社會大眾進一步了解現代心理測量學的科學性和合理性，繼而在面臨某些實際需要時，尋求心理學家的幫助。

7 輔導人生 馬建青著 定價 300 元

本書從輔導人生的角度，針對心理諮詢過程中可能涉及的實際問題，作了具體分析，並提出諸多解決方案，可說融理論、實例和練習於一體，具體而實用。

8 矯正人生 淦泉潤主編 定價 300 元

本書針對神經症、精神病、不良行為和人格障礙，從矯正人生的角度，介紹最新的心理治療理論和方法，不僅患者可自我矯正，亦可做為專業人員之參考。

14 自然手札——冬之卷 D.C.皮阿提著 陳蒼多譯 定價160元

多麼嚴酷的冬天啊，大西洋海岸遭到暴風雨接連的衝擊，船隻經由無線電的迷失斷音，在海中呼叫著。寒氣乘著颶風的翅膀，從北極、從基瓦亭吹來……。

15 生活與品格 歌德著 陳蒼多譯 定價170元

這本集子尚未譯成英語前，已普遍流行於英語世界中，對於歌德的影響力，借桑德斯之言：「若說這些格言和感言是很重要的，那不過是很微弱的讀解…」

16 人生小故事 莫洛亞著 陳蒼多譯 定價150元

據說法國人的觀念非常浪漫，若妻子沒有情人，丈夫會覺得自己沒有面子。本書中有多篇是有關妻子與情夫的故事，作者正是描繪這種婚外關係的能手。

17 無法征服的人心 吉伯特·海特著 陳蒼多譯 定價150元

作者秉持悲天憫人的心情，以富於詩意的文體，於本書中描繪了一幅動人的遠景，為苦難的人類注入了強心劑，播下了希望的種子。

心靈治療系列 ①

心靈的力量

——
如何使用心靈來治療你的身體

維能·柯里曼 著
區詠熙 譯

本著作中文版係經大蘋果股份有限公司授權出版發行
原著書名／*Mind Power*

by Dr Vernon Coleman

©Copyright 1986. Dr. Vernon Coleman. Chinese
language edition arranged with Aitken, Stone &
Wylie Limited through Big Apple Tuttle-Mori
Literary Agency, Inc.

All rights reserved.

Translation Copyright © 1995 by New Rain Pub-
lishing Co.

前言

在現代生活中，各種各樣的心理問題已爲人們普遍關心。越來越多的事例表明，人生中大量的困惑和障礙都來自心理的失衡。於是，人們對心理諮詢和心理輔導，開始給予高度的重視。面對這一趨勢，心理學家充滿信心地說，二十一世紀將是心理學的世紀。

不管這一斷言有無充分的根據，我們仍然可以確信，在紛繁複雜，變幻莫測的當代社會，心理學應當肩負起爲人們排憂解難的重任。正是這種背景下，《人生社會心理叢書》才有可能同廣大讀者見面。叢書的選題都是著眼於與現代人生息息相關的 psychological 命題。在撰著過程中，作者們注重將社會心理學的理論與分析研究各類人生社會心理問題相結合，這是本叢書的一大特色。

叢書在編輯過程中，曾得到海內外諸多專家、學者的支持與幫助。在此，一併表示衷心的謝忱。

目錄

前言 3

第一章 健康——新的內涵 9

新的健康內涵 11

人類面臨的威脅 15

緊張、壓力、挫折和適應 22

心理的自我防衛 26

自我的判斷 32

第二章 病由心生——現代醫學的解釋 43

心身疾病及其範圍 45

常見心身疾病分析 49

第三章 心身疾病的致病因素分析 69

第四章

學會心理保健

- A型性格與冠心病 74
- 精神壓力與惡性腫瘤 85
- 緊張與消化系統潰瘍 92
- 心病還需心來治 97

疾病的前兆 108

菸草、酒精和暴飲暴食 113

運動——軀體與精神雙重鍛鍊 120

甜美的夢鄉 126

重視自身的「警報系統」 131

享受生活 137

第五章

心理醫生的規勸

擺脫失眠之苦 147

走出自我設置的「怪圈」 158

我們和世界都有缺點

167

學會面對現實

177

後記

187

第一章 健康——新的内涵