

心理决定生理，健康从“心”开始

心理学大师托马斯·F·科伊尔博士最新健康心理学力作

医生不懂

的

你就是奇迹

[美] 托马斯·F·科伊尔（心理学大师）/著

让你的人生更加完美健康

健康心理学

本书循着“积极”而不是“被动”这个积极健康心理学的方向，集中力量探索利用人积极的本性，使没有病的人避开疾病、更加健康；使有病的人在个人的心理调节和治疗中缓解疾病。

- 医生可以治疗你的疾病，但他不知道积极的想法也可以营养你的神经细胞。
- “心理学大师”托马斯·F·科伊尔教你如何挖掘利用精神的力量，创造生命的奇迹。
- 自己影响自己，做自己的心理保健医生。

Healthy psychology that's beyond
comprehension of doctors

欧美最佳
心理保健
畅销书

中国出版社

Healthy psychology that's beyond comprehension of doctors

医生不懂的健康心理学

你就是奇迹

让你的人生更加完美健康

中国 社会 出版 社

图书在版编目 (C I P) 数据

你就是奇迹/ (美) 科伊尔著; 宋杰青, 许冬生译.

北京: 中国社会出版社, 2004.3

ISBN 7-5087-0046-5

I. 你... II. ①科... ②宋... ③许... III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第017131号

书 名: 你就是奇迹
医生不懂的健康心理学

作 者: [美] 托马斯·F·科伊尔 (成功学大师、医学博士)

译 者: 宋杰青 许冬生

责任编辑: 张殿清

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

联系方式: 北京市西城区二龙路甲33号新龙大厦

电 话: 66068205 电 传: 66051713

经 销 商: 各地新华书店

印刷装订: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 880×1230毫米 16开

印 张: 15

字 数: 220千字

版 次: 2009年1月第2版

书 号: ISBN 7-5087-0046-5/B·47

定 价: 25.00元

凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换。

欢迎读者拨打热线010-85863281

怎样发现你内在的神奇 >>>

我们可以选择成功与幸福

什么是人的潜能？

曾经有记者问爱因斯坦：“您有这样的成就，是不是因为您充分开发了自己的大脑？”爱因斯坦回答道：“不，我大概只利用了百分之十的脑力。”记者十分震惊，继续问道：“那一般人能利用多少呢？”

回答是：“可能百分之四左右。”

通常我们可能会认为，自己至少利用了百分之十甚至百分之十五的潜能，事实上并非如此。

从事康复医疗的这二十多年来，我有幸接触了许多肢体残障的病人，在此我要向他们表示衷心的感谢。他们让我意识到，一个人，哪怕一个身体有缺陷的人，所能做到的事也是远远超乎我们想象的。

他们积极、坚韧，懂得自我激励，懂得尽自己所能抓住每一线成功的希望，最终他们达到了一个个看起来似乎永远无法达到的目标——这所有的一切让我学到了许多宝贵的东西。看看他们如何达观地面对难以逾越的困难，看看他们势在必得的决心和毅力——换作我们中的许多人，可能早就已经放弃服输了。尽管他们的肢体有缺陷，但他们的精神依然强健。

他们锲而不舍地挖掘着自己内在的无限潜能。他们的经历告诉我们：只要有目标，很多事情我们都能做到。

在我看来，这是现代医学领域里最激动人心的部分。两千年前，古罗马诗

人维吉尔曾说过：“只要你相信自己行，你就行。”这么多肢体残障的人成功地做到了他们想做的事，这无疑为这句格言提供了十分有力的注脚。

“只要你相信自己行，你就行。”

无数人已经证明了这一点。我的朋友小汉克·维斯卡迪不幸生来就双腿残缺，但他却成功地创建并正经营着一家在世界各地都设有分支的大公司，他还先后担任过六位美国总统的顾问。

弗兰克·D·罗斯福因患脊髓灰质炎而下肢瘫痪，但这并不妨碍他蝉联四任美国总统；海伦·凯勒身有三重残疾，是一个双目失明的聋哑人，但她对这个世界产生的影响，恐怕一百个妇女合在一起都无法与之相提并论。

他们每个人都有自己的目标，但这些目标究竟是如何实现的呢？

运动神经的康复实践证明，心理的形象化（或者说视觉化）能够大大改善患者肌肉运动的动作、节奏和协调性。换句话说，患者应该清楚地理解每一个步骤，并能够在心里形成清晰逼真的画面，就好比一个篮球运动员看着球离开自己的双手，在空中划出一道弧线，最后稳稳地落入篮圈。

且不论具体过程如何，现代医学已经证实，我们是能主宰自己神经生理健康状况的主人。已经有确切的科学证据表明，人可以通过主观选择对神经生理系统加以控制，进而决定身体的反应——高兴还是忧伤，健康还是病痛。这一发现无疑是十分令人振奋的。

我们的精神力量可以医治疾病，在某些情况下（如配合化疗或其他治疗方法）甚至可以化解恶性肿瘤。

我们的免疫系统和内分泌系统不仅会受到外界刺激的影响，而且也受制于我们精神层面的需求、欲望、理想、信仰以及思维形象等许多因素。

用同样的方法对两个患同样病症的患者进行治疗，结果有时会截然不同。其中一位可能很快便彻底痊愈，另一位则可能进展缓慢，而且无法完全康复。

为什么毫无药性的安慰药能使某些人的病情大为好转，而真正的药物有时反而对病人束手无策呢？为什么那么不起眼的小红药片有时反而更有效呢？是不是因为大脑认为“小的”反而蕴藏着不寻常的威力，而红色就是力量的象征呢？

相信自己能活下来的垂危病人最后真的奇迹般地活了下来，而总是担心自己会死的病人，虽然病情原本不重，但最终却遗憾地离开人世。这又

是什么呢？

我们的神经生理机制会影响我们的脑垂体、下丘脑、内分泌系统以及整个神经系统（包括中枢神经系统、边缘神经系统和自主神经系统），从而产生相应的生理和心理反应。我们可以运用科学的方法，测算出生理的反应，再将情感刺激的成分记录下来，便可以从中证明二者之间的联系。

目标，更确切地说是可实现的目标，是身体残障病人前进的动力。但除此之外，还有什么因素促使他们努力超越极限呢？这些事实的确让我们震惊！

在他们努力的过程中，是否还有对自我价值的肯定？由于他们设定的目标是短期的，因而更快更容易实现。而每一个目标的实现，又为下一个目标、再下一个目标提供了动力……在这一个个目标的实现过程中，他们获得了一种满足感。

我们中的许多人，也许肢体健康完整，却是精神上的残疾人，他们对生命、对世界都缺乏一种积极肯定的态度。我们说，只要愿望足够热切，最终一定能如愿以偿，但真正这样做的人为什么寥寥无几呢？人们知足安逸的心态是否会成为我们国家止步不前的原因？

一项大学民意测验的结果显示，只有百分之五的学生有明确的目标。几年之后，另一项研究表明，全国的大部分财富集中在这百分之五的人手中。

其实，我们完全有能力决定自己的航线。通过主观选择，我们可以在很大程度上把握自己所处的环境和所交往的朋友。我们可以有选择地对待自己的所见所感，可以控制会对自己产生生理、心理影响的外部刺激。我们还可以将自己生活中的消极因素过滤掉，选择催人奋进的书籍，选择积极的生活氛围。

积极的态度带给人健康和长寿，有助于使人保持良好的生活习惯。

实践证明，生活态度积极的人很少患大病，即使生病了也能恢复得更快更彻底。与一般人相比，他们的免疫系统更好，身体状况会比实际年龄更年轻，生活质量也会更高。可以说，积极的生活态度胜过任何医生或药物。

上天赐予我们决定自己命运的能力，这也正是我们与其他生物的区别之一。我们每个人都有这种潜在的能力，但怎样才能激发这种能力呢？

这主要是一个教育的问题，要让我们学会如何主动地选择，如何使自己的身心都积极地运动起来。而首先就要让大家明白我们具备这种选择的

能力，然后再教会大家怎样设立目标。

这种教育可以从孩子很小的时候开始。

你能做到任何你想做的事

知道“能干的小火车头”这个故事吗？小小的火车头经过努力，竟然能将庞大的火车拉上高山。这个故事可以让孩子们感受到什么是勇气，鼓励他们打破原先对自己能力的顾虑，做一些更大胆的梦。

而从小就学会设立目标，这种习惯在孩子以后的成长岁月中会成为他努力奋斗并获得成功的强大动力。

如果家里没有条件，这种教育也完全可以在学校里进行。比如，孩子们富有创造性的独特想法是不是应该得到鼓励？有没有告诉他们，其实每个人都有一种潜在的能力，能让他们做到任何他们想做的事？有没有给他们机会让他们设立目标——包括一些短期目标和一些关于未来的长远理想？

如果一个孩子在成长过程中缺乏明确目标和自我肯定，那么他的生活也就失去了方向和希望。不少孩子因为失去目标而自甘堕落，他们成了街头的小混混。

我们的先辈们曾经不得不为生存而拼搏，他们坚定的决心和毅力使他们成功地克服了重重困难。正是这样的磨砺才锻造出一批伟大的先行者，他们创建政府、编写宪法，我们今天仍然受福于他们。正如马里奥特饭店的创始人 J·威拉德·马里奥特所说的：“安逸的环境出不了好材。风愈大，树弥坚。”

为什么有些人好像生来就注定要有所成就呢？

应该说，成功的因素有很多：全面均衡的营养，健康向上的朋友，良好的学习机会，可供创作的安静空间，还有理想，思维和精神训练等等。

但如果一个人在成长过程中未能学会目标设定和树立良好的自我形象，那么长大后，他只能在一个很难有发展的工作岗位上做一颗不起眼的小螺丝钉。

有不少公司或企业不懂得激发员工的潜力，把他们百分之九十的才干都埋

没了，结果遭殃的只能是企业。这些企业的管理层往往会很关注他们的近期目标、财务盈亏、上个季度的业绩等等，但惟独把自己的员工疏忽了。

在日本，很多企业把重心放在长远的发展目标上，他们关注的焦点不是今天情况如何，而是将来会怎样。他们十分重视如何使员工作为积极的参与者参加到企业的发展中来。

在皮特斯的一项题为“追求卓越”的研究中，有几家美国企业获得高度评价，原因就是它们良好的业绩和员工高昂的士气。

苹果电脑公司将开发麦金塔操作系统（McIntosh）的重担全权交给一群富有激情的年轻人。事实证明，这些年轻人热情而投入的努力给公司带来了良好的效益。

3M企业的做法则是鼓励员工提出新点子。他们的原则是从盈利和创新两个角度考虑一项方案。可粘贴的小记事本就是这样的创意，现在它已成为办公室文员案头必备的办公用品。

有一家小公司每周都会评出一个“本周最佳建议奖”，虽然奖金不多，但员工因此感受到的这种被重视的感觉是无法用金钱来衡量的。

有一家小公司要求它的全体员工设立目标，达到目标的就是优胜者，这样使工作变成了竞赛，工作效率显著提高。

这些想法都与目标设定和自我形象密切相关。当然，除了这两方面之外，还有许多因素也会对人们起激励作用。

人很容易受到外界因素的影响。刮风会让人兴奋，下雨给人以清新振奋的感觉，此外还有阳光、色彩，所有这些都会对人的神经生理系统产生影响。

例如有些公司很善于利用色彩。

麦当劳连锁店内大量运用明亮的橙色，因为研究表明人在这种环境中吃东西的速度会加快——这对于快餐店来说再合适不过了。西屋电气公司则经常尝试改变墙壁的颜色，结果发现每次变换都会使产量进一步提高。

音乐也是一个可以利用的元素，比如有些办公大楼内会播放背景音乐，而且音乐的风格在一天中的不同时段作相应的变化——或柔和，或欢快，或激昂。此外，办公场所的空调始终保持在一个让人体感觉舒适但又不至于使人昏昏欲睡的温度。

有一家公司每天专门开辟出一个小时的安静时间。在这一个小时中，

没有任何打进或打出的电话，也不安排任何会谈，所有的员工可以不受干扰地进行工作。还有一家电影公司专门聘请一名按摩师每天对每个主管人员进行十分钟的按摩。

有些公司还会设立健身房、幼护中心和快餐厅等设施。

这种种外部条件都有助于让员工感到舒适和满足。但对大多数企业来说，所要做的还不仅仅是这些。

医护人员的工作环境中充斥着各种各样的消极因素，他们几乎每天都要目睹病痛折磨，垂死挣扎，悲观抑郁等各种情况。除了产科之外，医院很难让人感受到积极的气息。因此，应该有机会让医护人员放松身心，使他们的精神重新振作起来。

假如能给他们这样一个地方——一个阅览室，在那里可以欣赏到许多内容积极、催人奋进的书籍和影碟……一个按摩室，在那里可以享受一下足底按摩或手部、颈部按摩，可以做一做蒸汽美容……一个安静的房间，在那里可以伴着柔和的音乐和清新的薄荷香味，闭目养神，甚至畅游梦乡……或是一个聊天室，在那里大家可以畅谈新的目标，探讨如何给自己的工作和生活注入新的活力。这样的片刻休息就好比一个微型假期，令人重新焕发激情和活力。

这样的放松能减缓脑电波的频率，降低血压和心律。员工的大脑清醒了，才能更富有创造性地进行思考。

我们可以主观地控制精神和身体状态

每个生命都是宝贵的。因此每个人都应该学会善待自己。

假如买了一辆劳斯莱斯，我们是不是肯定会给它用上最好的燃料和机油？是不是还会细心保养皮革，定期给车身上蜡？但即使是劳斯莱斯这样的尊贵之物，与人的价值相比又算得了什么呢？

如果工作接近极限，很容易给人带来挫折感和紧张感，更进一步，会导致忧虑甚至疾病。

这种状态的后遗症在生理上直接表现为各种形式的身体机能的反常：偏头

痛、溃疡、抑郁症、冷漠、自卑等等。在这种情况下人很可能会采取暴饮暴食甚至酗酒吸毒的方式以填补空虚，逃避现实。

肥胖、高血压、中风和各种心脏疾病也都是其自然结果。

人的神经系统包含多种神经传递素，如乙酰胆碱、复合胺、内啡肽等。简单说来，这些传递素的作用可以分为两种：促进机体反应或抑制机体反应，二者形成一种动态的平衡。

正如我们之前说过的，我们在某种程度上可以能动地控制神经传递素的分泌，进而能够主观控制我们的思维过程、情绪以及各种各样的生理反应。科学也已经证明这些因素会影响我们的免疫系统。

心理影响生理这是一个真理。

积极的想法带来健康和安宁，消极的想法导致不适和病痛。

有句格言说得好，笑声是最好的药。其实，笑的作用也正在于，它能促进人体分泌一些会产生积极的生理反应的神经传递素，这些体内的天使将把我们的身体和精神变得很舒适。要想让我们每个人都变得健康、聪明、富有，就一定要懂得怎样让自己的身体多分泌一些积极的神经传递素。

阿基米德说过，“给我一根足够长的杠杆、一个支点和一个立足的地方，我能将地球撬起。”

每个人自己就是这根杠杆、这个支点，行动就要靠他自己。只要能找到一个立足点，他同样能撬起整个世界。他身上潜藏着的巨大能量是他自己都无法想像的。

我的所有受到激励的病人跌倒后都成功地站了起来——无一例外。他们一次又一次地让我看到，他们身上的潜能是怎样奇迹般地战胜身体的局限的。

我们体内有一个沉睡的巨人。

我们要做的第一件事就是要认识这个事实，然后才有可能采取一步步的措施，唤醒这个巨人，使他真正活动起来。而神经生理学的方法就是我们人人都拥有的，能将我们体内潜藏着的巨大能量释放出来的一把钥匙。

成功，就在我们每个人身边。而这成功，不仅意味着金钱上的富足，更是一种内在的成功，意味着一个生理、情感和精神都十分完整的完美人生。

像“残疾人”那样创造奇迹

盲人也能骑自行车！

小时候发生的一件事让我第一次看到，人有能力战胜一些看起来似乎无法战胜的困难。

我在幼儿园有个双目失明的同班同学，他一直很想学会骑自行车——那种双轮的脚踏车。但我们都知道，要保持自行车的平衡，骑车的人要不断根据实际环境迅速做出相应调整，而这离不开眼睛的帮助。

我看着他试了一次又一次，别的小孩都说他肯定学不会。但让我惊讶的是，他竟然真的做到了。他找了一条车辆行人比较少的小路，而且有人在旁边指导他，只要他的方向稍稍有所偏离，那人就会大声提醒他。不管怎么说，他真的会骑自行车了。就是这个小男孩，长大后成了一名出色的工程师。

我不敢说我在五、六岁时看到的一些事情，对我后来的生活究竟产生了多大的影响。但是当我长大后投身医学时，我发现自己几乎是身不由己地跨入了康复医学的领域。长岛能力公司的创始人小亨利·维斯卡迪的精神最终促使我选择了物理医学与康复这一领域。

亨利天生双腿残缺，一走起路来，他的手就挨着地面，因此有人叫他“猿人”。虽然身材矮小，但维斯卡迪并没有被这个严重残疾击垮。他成了一个伟大的人物，是一家成功企业的创始人和一位多产的作家，并且从罗斯福总统开始至今一直是各位总统在残疾人事业方面的顾问。

我们的病人有各种生理上的残疾，中风、脊髓炎、截瘫、风湿性关节

炎、肌肉萎缩症、大脑性麻痹等等。但正是这些人，不屈地奋斗着并一再战胜他们遇到的困难。从某种意义上讲，他们和我幼儿园里的那个同学有着共同的特点。

算起来，我从事康复医疗已经将近30年了。在这30年里，我亲眼目睹了一幕幕令人难以置信的场面，无数病人战胜了我原本以为他们无法克服的困难。我的职责是帮助他们，但有意思的是，我发现他们也同样在帮助着我，使我反省自己的生命。

每当我在医院忙了一整天回到家时，家里总有一个烂摊子在等着我。车子出了问题。孩子娇纵任性。女儿要这个，儿子又要那个。妻子被弄得焦头烂额，束手无策，“爸爸回来了，他能解决这些事。”

假如我从事的是别的什么工作，这时我可能会很生气：“凭什么这些乱七八糟的事都要推给我，这不公平。”但是想想白天我所遇到的那些患者，他们有的人全身瘫痪，惟一能动的地方就只有嘴唇，有的人在关节活动时必须忍受巨大的痛楚，还有些人已经丧失了说话和吃东西的能力。

相比之下，我家里遇到的这些事实在微不足道。我完全可以心平气和地解决这些琐事，而不是为它们所困。我尽力不让自己去想：“怎么会有这么多杂七杂八的事情？这些家庭琐事真是可怕。老天怎么对我这么不公平？”因为这些想法只会让我更加消极，而对事情的解决毫无帮助。

健全的人为什么总是为小事而烦恼？

我遇到过真正的困难，所以我知道，相比之下我的麻烦是多么不值一提。

但有个问题却一直困扰着我。为什么那些严重伤残的人总是能够取得常人无法想象的进步，而我们这些健全人，却总是因为一些实际上微不足道的问题而陷入困境？为什么会有这样的反差？我一直在思考，却总是找不到答案。

这个问题就像我职业生涯中的导航灯。最初我曾在儿科、放射科和急诊室实习，但很快我就转到物理医学与康复科，并在那里当了三年的住院医师（译者注：住院医师时期也称为高级专科住院实习期，或简称高级实习期）。在部队服役的那段时间，我在德克萨斯州休斯顿市的布鲁克综合医院工作，一直从事的也是康复医疗。住院实习期满后，我获得梅奥诊所（译者注：美国著名的私人医药中心，由美国外科医师威廉·詹姆斯·梅

奥兄弟创办)的研究员资格,专攻神经生理临床诊断学,这一经历使我觉得以更准确地诊断由神经和肌肉引起的各种残障。

这一领域简直让我着迷。我们通常所说的物理医学,是在20世纪30年代由梅奥诊所开创的。当时有一些医生(主要是内科医生)开始尝试运用物理药剂进行诊断和治疗疾病。他们尝试运用光、热、水、电流以及深加热装置等各种形式,并将它们与动作、肌肉、平衡、协调等方面的训练结合起来,以期能带给那些残障病人更大程度的康复。

大约就在这时候,第二次世界大战产生了大量伤残人员,而且这些病人对自己突如其来的残疾毫无思想准备。比如一个年轻的士兵由于颈椎受伤突然终身残疾。通常,会有各科专家参与对他的诊治——神经外科、整形外科、泌尿科、精神科以及其他相关专科的医护人员。

事实证明,不管病情怎样严重,物理医学对病人的帮助是惊人的。

康复医疗专科医生的职责是配合其他各科的医生,帮助残障病人更快地康复。这正是我想做的事,我也终于如愿以偿。

但这么多年来,我依旧无法参透那个本质的问题:我和我身边的许多人在生活中遇到的问题与那些残障人士的困难比起来实在微不足道,但为什么他们能够克服,而我们却痛苦徘徊?为什么康复医疗的工作经历依然不足以使我们从更好的角度来审视自己的生活?

所谓的正常人需要反省自己了

我曾在康涅狄格州东费尔菲尔德县的希尔东康复中心当了五年多的医学主任。这个中心当时算得上是希尔东所有全国连锁医院的旗舰,是最先进、最有活力的一家康复中心。在此之后,我又到威斯特普特的物理与预防医学中心当主任。在最近的这16年,我则一直是南加利福尼亚康复医疗服务中心的医学主任。

我的工作全职的,而且可以说,十分繁忙。但是丰富的工作经历依然无法解除我的困惑,残疾人与健全人之间的对比所体现出来的某些东西总在我脑海中盘旋,但又说不清是什么。直到最近,我才终于豁然开朗。

长期以来一直困扰我的——从某种意义上说，在我的事业生涯中一直激励我前进的，正是我每天与重度残疾的病人接触的过程中所目睹的他们与正常人的反差。

一方面，我看到这些人在不断超越他们严重的身体障碍。他们半数以上能够克服身体的缺陷，开始参加一些十分有意义的社会活动。

而另一方面，我却看到我们这些健全人无法解决一些相对而言实在不值得一提的小问题。我们的处境与我工作中接触到的病人相比，困难程度往往不及其十分之一，甚至百分之一，但我们却总是向困难低头。在我身边有很多终日自怨自艾，萎靡不振，一事无成的人。我们正常人应该反省自己了。

多年来一直困扰我、激励我的是一个可怕的事实：只有当身体受到摧残时，人内在的巨大潜能才会被激发出来。如果生活一直平平稳稳，我们也就一直顺着道路往前走。我们满足于平凡的生活，不懂得挖掘自己深藏的潜能，也缺乏克服困难的坚强意志。而只有当灾难和疾病袭来时，我们才突然发现自己潜藏的伟大奇迹。

为什么？为什么会这样？我一直在问自己。为什么我们一定要等到灾难降临才想到要寻找自己潜藏的奇迹？

我试图在物理医学与康复医疗中寻找答案。这里有我们沿用了半个多世纪，用以激励病人、帮助他们获得新生的经验与技术。我渐渐意识到，先进的医学疗法一旦与残障病人的特殊处境结合起来便会创造奇迹，二者缺一不可。

于是我就想，我们是否可以总结一下我们用以激励残障病人的一些行之有效的方法，将它们运用到健全人身上？如果我们能让一个健全人明白，他的处境在某种意义上和那些残疾人并没有什么本质的不同，而且我们有办法帮助他，那结果会怎样？

仔细想想。一个本来几乎完全瘫痪的人尚且可以经过努力，最终离开床铺，坐进轮椅并依靠轮椅行动，那么一个具有完全行动能力的健全人能做到的事该有多少呢？我常常想：既然残疾人能够创造那么多奇迹，而一个普普通通的正常人是否有潜力成为一个行业的领袖，一名才华横溢的艺术家，一位世界级领导人，或一个全国杰出的销售人员？如果能将激励残障病人的一些因素用到你我身上，我们还会有什么做不到的事情吗？

谨 以 此 书



献给我美丽的妻子卡罗尔，
她是一个活的“奇迹”，
也是我永远的至友……

献给我的孩子们：小汤姆、凯利、卡罗林、塔雷
和我的儿媳伊丽莎白，
他们是我们快乐的源泉……

献给我的母亲，她一直
是一个非常积极乐观的人，
十分善于发现每个人的优点……

也献给我的父亲，感谢他多年一如既往的支持
和一直以来为我们树立的榜样——
凡是正确、美好、合乎道义的事情
他都始终坚定不移。



独特观点足以改变你的人生



由不起眼的卵蜕变成幼虫再到成蛹，最后终于诞生了美丽的蝴蝶——这正是宇宙中“潜藏的奇迹”得以展现的过程。我们不妨想一想，蝴蝶尚且如此，在我们身上是否蕴藏着更为惊人的奇迹呢？衷心希望您能认识自己的巨大潜能——培养、开发并最终绽放自己全部的美丽，将潜藏的奇迹彻底展现。

★ 情绪消沉是导致癌症或其他疾病发展的重要因素。

★ 你的所思所想可能会伤害你，令你病倒！

★ 我们并非无助，我们影响自己的能量是巨大的。

★ 真诚地爱和接受爱可以看作是对心灵的治疗。

★ 把压抑转换为压力的方法是积极思考，其原动力就是爱。

★ 所有的疾病最终都与爱的缺乏或有条件的爱相关，所有康复则都与给予爱的能力和接受到无条件的爱相关。

★ 压力是作用在我们身上促使我们成长的外力。只有通过挑战、冒险和困难——这些都是压力——我们才能强壮起来。对于一切有机体来说，压力都是保持生命的动力。

★ 如果你在某一方面觉得自己所做的是“工作”而不是娱乐，那就说明你在这一方面失去了平衡——也正是这个方面破坏了你整个生活的质量。

★ 对人们最重要的就是你内心真正相信的东西。

★ 我相信：对于我们这些健全人来说，是我们的想法和心态决定了我们的生理和社会极限。

★ 意志力是上帝赐予我们的一个礼物，它使我们能够在正与负、善与恶之间作出选择。

前言 /1

引语 /8

第一章 意志的力量

意志的失败——不愿意为自己的愿望付出代价 /2

意志坚定是获得回报的惟一法则 /3

你的状态由你的期望决定 /5

你的意志等级是几级? /8

意志就在那里! 拿来用! /9

意志教育的重要性 /10

第二章 人的精神力量来自何处

想得到就能做得到 /14

你的思想观念可以影响身体健康 /16

积极的想法可以营养你的神经细胞 /16

态度向性的重要性 /17

积极心态有利于身体健康 /19

用精神战胜癌症的道理 /21

紧张会导致什么样的恶果 /21

你的态度和性格控制着你的记忆 /22

现代人所面临的最大威胁是缺乏有意义的生活 /23

促进身心健康的九种外在刺激 /26

削弱意志力的八种消极情绪 /28

控制身体的生物化学变化 /30

学会控制大脑和身体的关系 /32