

主持人Vernon Coleman令人耳目一新的
英国BBC著名健康节目
健康哲学系列畅销书

该书被英国《好书指南》杂志的读者评为过去20年来100本最佳图书之一

○医疗保健的一种新方法

○你的心理如何影响你的身体

○如何控制消极情绪

○如何处理负罪感

○如何利用积极情绪

○白日梦是如何放松你的大脑

○如何利用你的个人力量

○如何克服你的弱点

○教会你自己进行心理上的自我防御

○帮助你享受良好健康的具体建议

还有更多的精彩内容……

心理的力量 MINDPOWER

——隐藏的功能The Hidden Function

[英国]弗农·科尔曼 著
樊伟 译

安徽人民出版社



责任编辑／王海涛 马乐

装帧设计／进步视觉 黄树东

策划／海熙图书



■ “许多专家相信，一个人的心理状态通常会反映出一个人的身体状况，如果你也相信这一点，那么你就会非常欣赏弗农·科尔曼博士所著的《心理的力量》这本书。科尔曼博士解释了病人的心理因素在控制和治疗疾病方面的重要性，并建议了一些简便易学的方法。”

——《女性世界》

■ “……它使人们可以洞察世界上最为强大的治疗物质——心理的力量。”

——《明翰邮报》

■ “它将会向你展示出生活中全新的一面！”

——《北部苏格兰人》

■ “毫无疑问的是，科尔曼博士又写出了一本令人冥想的杰作。”

——《沃里克郡和伍斯特郡生活》

■ “一本关于隐藏的治疗力量的指南。”

——《替代性药物期刊》

■ “科尔曼博士的心理力量哲学令人鼓舞，也给了人们希望。”

——《西部晨报》

■ “一本关于自愈的实用指南，提供了翔实的科学证据来证明人类想象力是如何能够有力地影响身体。”

——《出版新闻》

★ 对《心理的力量》一书的评价 ★

ISBN 7-212-02316-7



9 787212 023164 >

ISBN 7-212-02316-7/G · 560
定价：18.90元





心理的力量

MINDPOWER

——潜意识功能 The Hidden Function

[英国] 约翰·科尔曼 著
樊 佳 译

安徽人民出版社



B1288407

责任编辑 王海涛 马 乐
装帧设计 进步视觉/黄树东
策 划 海熙图书

Mindpower—The Hidden Function

By vernon Coleman

Copyright© 2003 by Vernon Coleman

本书中文版专有出版权由 Vernon Coleman 授予安徽人民出版社,版权为安徽人民出版社所有。未经出版者书面允许,不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

图书在版编目(CIP)数据

心理的力量——隐藏的功能/(英)科尔曼著;樊伟译. —合肥:安徽人民出版社,2004.4

ISBN 7-212-02316-7

I. 心… II. ①科…②樊… III. 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 114321 号

心理的力量——隐藏的功能

(英)科尔曼 著 樊伟 译

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编:230063

发 行 部:0551-2833066 0551-2833099(传真)

经 销:新华书店

制 版:南京海熙图书有限责任公司

印 刷:合肥瑞丰印务有限公司

开 本:880×1230 1/32 印张:8.75 字数:200 千

版 次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7-212-02316-7/G·560

定 价:18.90 元

印 数:0001-5000

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

2014年11月1日 星期一

2014年11月1日 星期一

2014年11月1日 星期一

2014年11月1日 星期一

2014年11月1日 星期一

2014年11月1日 星期一

这本书不能用来代替个人的、专业的医疗建议。在所有与健康，尤其是可能要求诊断或医疗的病征有关的问题上，读者应向医师咨询。

尽管书中的建议和信息在出版时据信是准确的，但作者和出版商并不承担可能发生的任何错误或疏忽而引起的任何法律义务或责任。



MA494/08

序

《心理的力量》一书于1986年首次出版。当时该书被认为是一本极具新意和相当大胆的书籍。不可避免地，它受到了那些医学权威们的攻击，因为他们认为对付任何疾病唯一“正确的”方法就是给病人一个装满药片的药瓶。该书将我的形象定位为一个疯狂的医学作家，大脑中满是危险的想法。对此我并不在意，因为就在此书出版后短短几个月之内，我收到了大量的来信，这些患者告诉我他们认为这本书救了他们的命。对于我来说这些信比任何对我有利的书评更为受用。一位患乳房癌的女性曾被她的医生告知只能活几个星期，后来她使用了我在书中所描述的想像法，几个月后在一次聚会上她向她的那些医生们挥动着这本书（这位患者现在仍然非常健康地活着）。

在第一版精装本的封面上有一行大标题，称该书含有一种“医疗保健的新方法”。而在该书的封底则写着：“你的心理状态决定了你将得什么样的病，你能够活多久，以及你的健康程度。虽然你的心理状态可能会杀死你，但它也可能会治愈你和保护你。当你生病时，通过利用心理的力量来支持身体中所含有的神奇的自愈机制，你能够摆脱疾病并最终取得康复。”

如今，有大量的证据可以证明，心理对身体能够起到一种有力的、积极的作用，当然，心理力量的理论也不应再被描述为一种“新”理论。

在本书的这一版本付印之前我对书中内容再次浏览了一遍，看是否要作一些更新。结果我发现这本书就像我当初写它时那样有效。唯一的变化就是医学理论上的变化——医学界现在已经开始同意心理的力量确实可以用来战胜疾病。我感到奇怪的是，为什么医学权威们总是需要很长的一段时间才能接受如此明显的事实呢？

弗农·科尔曼
于英国德文郡



《身体的力量——自愈的秘密》，一部既简单又精彩的论述，告诉你人体令人惊异的自我恢复功能——并介绍了人们利用这种力量战胜疾病的方法。



《精神的力量——挖掘你的灵魂》，本书所展示的，是机体、思维、精神三重结构的最高层面。作者对造成当前人们病态的精神状态作了历史回顾，分析了我们现今的灵魂环境，也为这样的变化开出了处方，指引我们重新获得个性自主及实现自我。



MINDPOWER

《心理的力量——隐藏的功能》，以深刻的洞察力阐述了世界上最有力的治疗力量——心理，剖析了心理因素在控制和治疗疾病方面的重要性，并介绍了人们如何调动积极的情绪克服消极不利的影响，同时教会你如何进行思想上的自我防卫。此书曾被英国《好书指南》杂志（Good Book Guide）的读者评为过去20年来100本最佳图书之一。



作者介绍:

Vernon Coleman

英国著名医学博士、名誉科学博士。其90多本著作被译为22种文字，畅销50多个国家。全世界数百万读者阅读他的周刊专栏，十分之一的英国家庭把他的医疗热线当作福音。继畅销书《别让医生杀了你》之后推出的这一系列是他著名的力量三部曲，书中阐述的全新理念的“健康哲学”观点，将带来振聋发聩的革命性认知体验。



MINDPOWER

序 / 1

第一部分：心理力量理论 / 1

1. 一种思想的诞生：心理力量的起源 / 2
2. 传统的影响和医疗实践 / 9
3. 治疗者和患者所扮演的角色 / 30
4. 心理和身体之间的联系 / 47
5. 利用你的心理来治愈你的身体：处理消极情绪 / 83
6. 利用你的心理来治愈你的身体：控制积极情绪 / 111
7. 心理力量的方法 / 143
8. 了解你自己的心理 / 167

第二部分：心理力量的实际运用 / 185

心理上的自我防御 / 186

- 意外事故 / 188
- 焦虑和抑郁 / 192
- 关节炎 / 196
- 哮喘 / 201
- 癌症 / 205
- 感冒和流感 / 209
- 康复 / 212
- 糖尿病 / 214
- 湿疹和皮炎 / 217
- 头痛 / 220

心理的力量 目录
MINDPOWER

心脏病 / 223
高血压 / 227
消化不良 / 230
不育 / 234
更年期问题 / 239
月经问题 / 242
偏头痛 / 246
过度肥胖 / 248
疼痛 / 252
恐惧症 / 255
怀孕 / 257
性问题 / 261
失眠 / 265
抽烟 / 268

后记：正确地看待心理的力量 / 272

心理的力量
第一部分\心理力量理论

心理的力量

第一部分\心理力量理论



① 一种思想的诞生： 心理力量的起源

心理力量对身体的影响问题让我着迷已经有10-15个年头了。大约在10年前我所写的一本书便是关于压力这个主题以及压力和焦虑可能会对人类身体造成破坏的方式。在研究了为什么紧张会如此广泛地存在于我们所生活的这个社会之后，我详细地分析了各种可能会因为某种压力的存在而导致或使其恶化的疾病。

那时我认为心理对身体的影响主要是消极方面的。我了解到满足和快乐能够减少患病的危险，但我并未能真正地认识到心理不仅能够起到一种破坏的作用，而且它也能够起到一种治愈的作用。我所了解到的快乐以及其他积极的情绪具有治疗作用也仅限于它们能够消除紧张。

后来在我写出这本关于压力的书几年之后，我得到了一个启发。当时我的一本书的促销之旅已经接近尾声，整个人是筋疲力尽。在大约两周的时间里，我访问了数十家电台和电视台演播室，接



受了大量的报纸和杂志记者的采访，旅行了数千英里，住过形形色色陌生的旅馆客房。乘坐了各种交通工具，有时还要步行。对同样的问题我得回答上千遍。

当时我所促销的那本书实际上与压力一点关系也没有——它讲述的尽是一些美容业如何向客户兜售梦幻和偶像而不是向他们销售良好的、诚实的产品，但在旅行途中我所经受的压力却达到了承受极限，身心都已筋疲力尽。

在促销行程大约只剩下5天时，一天早上，我一觉醒来后发现自己得了重感冒。喉咙火烧火燎，头痛欲裂。我的腿、胳膊和后背疼痛难忍，好像被重量级拳击冠军狠揍过一样。我患上了流感，因此不得不原地休息几天。

但我仍有几个重要的访谈节目要做，而且这本书卖得正热，我所到之处都激起了读者极大兴趣。每当我在电台做一个热线直播节目时电话就会被打爆。我知道，如果我能挺过剩下的这5天，那么我就能够想休息多久就休息多久。我还知道，如果我提前终止这次行程，那么我已经成功地在读者中激起的这些兴趣很可能会丧失。只要自己还能从床上爬起来继续完成余下的行程，很可能我就可以激起读者对这个主题更大的热情；与此同时，书的销售成绩将更上一层楼。

我就那么躺在床上，感到自己非常愚蠢，于是我开始和我的身体以及那些明显已侵入我体内的病毒讨价还价。我告诉它们说我的身体需要保持5天的良好健康状态，在这段时间内我不能生病，直到这5天结束。我解释说，在这5天结束以后我将非常愿意容忍流感对我的侵犯。于是我便从床上爬了起来，洗了个淋浴，然后穿好了衣服。

当我准备好再次出发时，感到自己的身体状况好多了。我的



喉咙不再火烧火燎，声音也不再沙哑。我的肌肉感觉非常有力，头痛现象也消失了，鼻子不再阻塞，现在我甚至是有点儿急切地想要上路了。

剩下的5天我的身体一丁点儿麻烦也没有给我添。我准时地到达电台和电视台的演播室，成功地完成了预定的访谈节目。每件事都进展得非常顺利，书籍销售一空并且不得不重印。

在这次旅程结束以后，我回到了家中短暂地休息了一段时间，然后又开始写我的下一本书。我甚至已经知道我打算写些什么，我也知道在重新开始工作前我需要一段短时间的休息。但我却彻底地忘记了流感的侵袭，忘记了我与我的身体之间达成的交易。

可我的身体却并没有忘记，流感病毒也没有消失。我甚至还没有来得及脱下鞋子，我的喉咙便又重新开始火烧火燎地痛。头痛也回来了，大腿重新感到如灌了铅般沉重。我又再次开始流鼻涕。一两个小时之内5天前的所有症状重新回到了我的身上。

那时我真的没有十分在意发生在我身上的这些症状。我感到劳累，不舒服，我只是想休息。既然没有了访谈要做，在接下来的几天里我彻底地卧床休息，让我的身体以它自己的节奏进行恢复。

后来我才想起了在那次令人疲惫不堪的促销活动中途我和我的身体之间达成的协议。我清楚地记得当我一觉醒来后想到还有5天行程时的感受，我也清楚地记得流感症状是如何神奇地消失的。

直到那时我才第一次意识到人类心理所具有的力量比我以前曾经认为的强大得多。这件单独的、孤立的甚至我曾经认为在某种程度上无关紧要的小事，使我开始了解到我们尚未对之进行探索的心理力量的存在。这种心理力量可以控制我们的身体对疾病和感染作出反应的方式，并且我们也可以对这种心理力量进行控制以改善我们的健康状况。就这样，突如其来地，所有的事情开



始在我的头脑中变得清晰起来，并且显得有意义。

在我取得医生资格之后的10年时间里，在我开始成为职业作家之前，我一直是一名全科医生。在这期间我经常发现我所接待的病人常常是诊断出本应去世但结果却并没有死去。对我这样一个年轻人来说，打小时候起被灌输的思想就是科学万能论，人类身体以一种非常严密的方式对疾病和压力作出反应，当出现上述这些现象时就令我感到非常困惑了。

例如，有一位叫做帕姆的年轻女性，她患了直肠癌，按照医院专家的话来说，她活不过几个星期的时间。但帕姆并没有得到死神的召唤。她甚至不愿呆在医院里。她没有结婚，但有3个孩子，她坚持要回到家中照看这些孩子。医院医生们进行的实验室化验表明她早就应当死去了，但她却没有。她变得越来越消瘦，甚至看上去越来越像一具骷髅，但她仍然没有死去。

每个参加对她治疗的人都发现这令人难以理解。很难想像到底是什么支撑着使她能够活下来。当然，使她活下来的并不是什么医生给她开的药。这些药使她感到恶心，一直以来她都在拒绝医生们所建议的治疗。

最终，当有一个家庭愿意照顾她的3个孩子时，身体已经变得非常糟糕的帕姆同意住进医院作一番短暂的休息。突然地，似乎一切都变得真相大白了。甚至于，如果她的3个孩子必须被分开照顾，那么她也不愿住进医院。

当帕姆住院时，她的孩子们每天都去看她。孩子们告诉她，他们过得快乐而又舒适。他们谈到了与养父母一起做的事以及他们玩的那些地方，他们也很想念她。令我感到奇怪的是，帕姆不再要求离开医院，这时她似乎乐于呆在医院里了。

后来有一天，她问我孩子们是否能够永远呆在养父母家里，



回答是肯定的，因为这些孩子们的养父母很快已经爱上了这些孩子，不想与这些孩子分开。

帕姆就在这一天死了。似乎她的生命支撑了这么长一段时间就是为了保证她的孩子们能够活得很好。她用意志的力量拒绝了医学，用强有力的意志来支撑她的生命，直到她确信她的孩子们能够得到很好的照顾，能够成为某个家庭成员。一旦她对他们的担心得到了缓解，她便不再眷恋生命，而屈服于本来在几个星期前或几个月前就应致她于死命的癌症。

当然，帕姆并不是唯一的例子。我说服我自己，所发生的情况只是一种例外，一定是实验室结果弄错了，一定还有一些其他未知因素。每次我都拒绝相信可能存在某种更强大的内在力量，是它拒绝了死亡或与死亡达成了某种交易。

使我开始相信心理对身体的影响可能要远远大于我曾经认为的那样，并不仅仅是因为我作为一名全科医生的个人经历。一直以来我都在进行着大量的阅读，可以说是我所碰到的每一本书我都会读。我对书籍和杂志的阅读如饥似渴，对那些反传统的思想有着浓厚的兴趣。整个20世纪60年代后期和70年代，我不断地接触到一些作家，他们都声称人类心理对我们的所作所为和我们的生活方式有着较大的影响。

开始时，我所阅读的许多材料都带有奇闻轶事色彩，可以很容易地把它不当一回事。与大部分其他医生一样，我对那些所谓可以停止他们的心跳或在烧得通红的木炭上面走过的东方瑜珈故事持怀疑的态度。对这些现象我感到好奇，但并不相信。医生们所受的教导就是要怀疑和批判，在我身上也具有这两种特质。我不会相信任何事情，除非我亲眼看到了确凿的证据。

但我所接触到的大部分材料都并非可以很容易就把它不当



一回事。例如，1972年两位美国研究人员——其中之一是哈佛医学院医学副教授，发表的研究结果显示当人在冥想时他所消耗的氧气以及他的新陈代谢速度会有明显的下降，并且当人在冥想时他的焦虑程度的下降可以测量出来。在法国，也有来自心理学家的证据可以证明某些人在冥想时能够放慢甚至停止他们的心跳。1970年《柳叶刀》上发表的研究结果表明，人在冥想时每分钟呼吸速率会大幅下降。德国科隆大学的研究人员发现，人在冥想时其攻击性、压抑性、易怒性和紧张感会下降。

另外还有许多其他类似的研究成果发表。全世界的研究人员都发现，人类心理对身体有着各种各样的积极影响，通过学会控制心理，人们便可以控制身体反应的方式。当然，我并不是将所有这些研究成果都夸大为新发现，数十年来人们一直在争论心理是否能够对身体产生影响，只是我对这个问题研究越多，结果就变得越肯定。这些并不是什么假设性的废话，它们是些有价值的成果，但医学界却选择了忽视。

当我开始回顾医学几千年来所走过的路程时，我发现早在几千年前人们就已懂得心理对身体所起的作用可能是巨大的。例如，在印度，四五千年前鲜花、香水和音乐疗法就已经被用来加快康复。被称作现代医学之父的古希腊医师希波克拉底知道，一个人的心理对他可能患什么样的疾病，以及当他患上这些疾病时他的身体将会发生哪些变化有着巨大的影响。生活在两千多年前的希波克拉底就已经懂得了冥想和心理放松的价值，他已经意识到心理能够对身体起到一种巨大的、积极的作用。

当我四处寻找新的证据来证明不断发展的心理力量这一理论时，我也发现自己所面对的问题几乎与答案一样多。例如，当我还是一名全科医生时，我记得有一位老太太来到诊疗室让我给她某



种可以使她在冬天不再得感冒的东西。她说她并不想要任何普通的如流感疫苗或维生素片之类的东西，她想要某种特殊的药物。

我感到很奇怪，于是问她到底想要什么。

“我想要你们医生使用的东西，”她告诉我，“你们整个冬天都坐在那里，不断地有病人冲着你们咳嗽和打喷嚏，但你们却从来没有得感冒。”

当然，对她的这个要求我无能为力，但她所说的话多多少少也有一点道理。医生们，尤其是那些全科医生，确实是大量的时间直接坐在那些打着喷嚏、擤着鼻涕，随时散发细菌的病人面前，然而似乎很少有全科医生会因此而患上感冒。例如，在我10年的行医生涯中，我只得过一次普通感冒，那也是我离开了日常坐诊的喧嚣环境时得上的。我能够在诊疗最前线一坐就是三个月而不会患上感冒，但当我离开一段时间度过一个长长的假期后，回来时就会鼻涕与眼泪齐飞。

不仅普通的感冒是这样，那些治疗患有其他传染性疾病的医生似乎也很少会患上那些疾病。这是为什么呢？这只是那些我所不能回答的许许多多问题中的一个。而这些问题正是我竭力想解答的。

到了20世纪80年代早期，我觉得自己已经接近于得到问题的答案了，它可以解释所有这些悬而未决的问题，并使我能够理解像帕姆这样的病人当他们本该死去时是如何做到能够活下去的；在我为书籍进行促销的行程中，为什么我能够摆脱流感病毒的纠缠，以及身体状况和所承受的压力都明显相似的病人为什么会以如此大的差别生存和遭受痛苦。

我开始怀疑，传统医学一定在某个地方出了问题，我所受到的训练是一种误导，我们所有的人，医生和病人，如此迷信现代科学所造就的机械奇迹以致于我们都迷失了我们的方向。



② 传统的影响和医疗实践

我的第一本书曾对医药行业进行了严厉的批评。在书中我揭露了医药公司用来误导和鼓励医生开出一些既不安全又没有效果的药物的若干伎俩。当时，该书在医学界激起了众怒，医生们对我进行了猛烈的攻击，因为我竟敢说他们开出的药不安全。

在大约一年之后出版的我的第二本书中，我的这种尖锐的观点更进了一步。在对医药研究领域作了一番调查之后，我得出了在当时非常令人吃惊的结论：医药研究人员对医疗保健的质量没有作出什么贡献，他们只是收集一些新的信息并用大量的研究论文充斥着实验室，而这些论文根本没有什么实用价值。因此，我得出的结论是：医药研究人员只是为个人和商业动机所驱动，他们只是出于错误的理由而在堆积信息。

尽管我在医药行业和研究“行业”中发现了如此多的弊病，但实际上我仍然未能找到医药界为何会变得如何离谱的原因。不



过有一点**很荒唐**：这个行业不仅变得离谱，更严重的是它已经完全不能应对20世纪出现的健康问题。

医药界在19世纪取得了长足的进步。在19世纪初期人的寿命还非常短，数以百万计的婴儿和儿童不能长大成人，天花、伤寒、霍乱和肺结核之类的疾病威胁着整个人类社会，但到了19世纪末，情况得到了很大的改观。人类平均寿命获得了提高，婴儿也开始有更多的机会能够活到童年，甚至是成年。公共卫生设施、住房条件、食物供应和农业政策得到了改善，所有这些都有助于保证人们可以有更多的食物来吃、更好的房子来住、更干净的水来喝，并且在防止疾病和感染方面人们也受到了更好的保护。

到了20世纪初叶，人类的前景似乎一片光明。医药行业正在发展，外科技术正在被提升到新的高度，任何活在20世纪初的人都会以为医药行业将会繁荣，将来人们一定会寿命更长，更健康。

然而这种情况并没有发生。在过去20年中花在医疗保健上的钱比人类历史上的任何其他阶段都要多；即使把通货膨胀因素考虑在内，这些钱也相当惊人。医疗保健已经成为世界上最大、发展最快的产业之一，但我们所花费的这些努力并没有取得任何实际效果。过去25年来几乎没有取得任何重要的医疗进展，而在那些取得进展的领域，研究工作实际上早在数10年前就已经开始了。

尽管医生们仍然恪守职责，诊治那些患病和体弱者，但医学界已经堕落，发达国家人们的寿命和生活的质量几乎都没有得到改善。实际上，来自世界卫生组织的数据表明，近年来在某些发达国家，人的寿命已开始下降，年轻人的死亡率开始上升。

医学开始变得充满困惑和矛盾。医生们使65岁以上和75岁以上年龄组的人的比例变高了。但与此同时，在三四十岁时英年早逝的人的比例也增加了。在发达国家，医疗保健方面的花费飞速



上升，但统计数字却表明，现在的人们比他们的上一辈更容易生病。每年医生的数量都在上升，但每当医生们罢工时，死亡率就会下降。

如今，我们所拥有的食物和药品比以往任何时候都要丰富，但所有的证据都表明，在英国，人们的健康状况决不比第二次世界大战结束后强。政府声称意识到预防医学的价值，然而在英国有一半的成年人和三分之一的儿童每天都得服用某种形式的药剂。

在过去的25年中，我们为医院配备了相当先进的机器，可是癌症、免疫系统疾病和敏感症问题日益变得普遍。现在我们为心脏病患者准备有专门的冠心病监护室，但现在死于心脏病的人比以往任何时候都要多。年轻人与我们的祖先比较起来块头更大了。更强壮了，但患有糖尿病的儿童的数目每隔十年就会翻一番。如今越来越多的人住在有空调和中央供暖系统的建筑里，然而，仍然有数以百万计的人死于感染。

我们现在所拥有的外科医生和手术室比以往任何时候都要多，然而，仍然有大量的人在排队等候进行手术。对大量的新疗法和新药物进行的试验比以往任何时候都要有效，但因医生方面的原因而引起的医疗事故却持续上升。从来没有像现在这样有如此多的规章制度来保护患者的权利，但患者却从来没有像现在这样失去了如此多的自由。我们所拥有的技术可以终止不希望发生的妊娠，然而对堕胎的需求却从没有停止增长。医药从没有像现在这样先进，但患者也从没有像现在这样感到不满。医生们从没有像现在这样努力工作，但他们却从没有像现在这样不受爱戴。

对于这种灾难性的状态并没有一个直截了当的简单解释。部分原因是，过去一个世纪以来医学界所创建的医疗保健体系是设计用来满足它自身的需求而不是患者的需求的；还有一部分原因



则在于医学界未能成功地定义或弄清楚社会的真实需求。

但关键的原因却在于医生们自己进行的控制太多。过分钟情于科学奇迹的医生们却忽视了人类身体和心理的治愈力量，迷信于他们自己的职业宣传。医生们所构造起来的这个医学领域过多地关注治疗而对治愈却注意不够。历史上我们第一次有了医生这个职业，它能够干预自然。而同样是因为有了医生这个职业，我们却第一次选择忽视自然治愈现象。

医生们已经习惯于有一种权力感和担负起太多的责任，患者出于一种尊重、崇敬和畏惧掺杂在一起的复杂情感也就让医生们承担起这些责任。这样，在我们本应该认识到人类心理那神奇的治愈和保护力量时，我们放弃了所有的责任，把我们的身体完全交给这些“技术人员”来处理。

为什么医生们作为一个群体会倾向于忽视人类身体和心理的自然治愈力量的最重要的原因之一便在于，他们对待身体和疾病的态度在很大程度上受到了一位叫做雷内·笛卡尔的17世纪哲学家的影响，他认为人类身体只不过是一台机器而已。

传承笛卡尔哲学的衣钵，现代医生们认为当身体出了问题，开始出现症状，或者当身体系统不能有效运行时，你所需要做的只是将“机器”拆卸开来，检查所有的零部件并对那些出了故障的部件进行维修就行了。

这是一种简单的、机械式的方法，但它对科学界的影响却长达数个世纪。现代的外科方法和手术治疗都是用来帮助一台因感染或受伤而发生故障的机器恢复正常运行，大部分现代治疗手段的基本目标便是尽可能迅速和有效地抑制住疾病的症状。头痛使用止痛药来治，消化不良使用抗酸剂来治，而高血压使用可以降



低血压的药物来治。

尽管这个哲学导致了现代医学的许多成功之处，但一个多世纪以来也有很多人并不相信笛卡尔就是完全正确的。例如，有许多人指出了人类身体奇特的自愈能力，并且他们认为就我们所知道的身体自愈体系而言，采取机械式的方法未免过于简单化了。

在19世纪法国生理学家克劳德·伯纳德和美国生物学家W.B. 加农的带领下，全世界的许多研究人员提出了证据来证明身体的内部机制是设计来使身体能够适应内部压力和变化的，并且同时也证明了世界上最有效的治愈体系既不是存在于西医的玻璃瓶子里，也不是存在于中医的草药园子里，而是存在于身体本身。

即使是最简单的研究证据也可以有力地证明，不能把人类身体仅仅看作是一台简单的机器，相反，它应当被看作是能力惊人的内部自愈体系。例如，请考虑一下经研究人员所证明的当你割伤自己时发生的情形。首先，那些始终在人类血液中循环着的特殊蛋白质将自动形成一个保护网来捕获血细胞，同时它们还可以形成血凝块来堵住伤口从而防止进一步的、不必要的血液流失（当然，事实上，凝血机制要远比这里所描述的复杂。身体中有一整套的自动防故障机制，它是设计来保证当没有泄漏发生时，这个系统不会被意外地触发，并保证凝血系统不会开始工作，除非足够量的血液流向了受伤的地方以冲走可能存在的任何污垢或细菌）。

一旦凝血系统已经保证血液的流失被控制在一个最小的程度，那么另外一套复杂的系统将保护身体免于受到任何潜在的感染。随着血凝块的形成和血液流失的停止，受到损伤的细胞将释放出某种物质到组织中，从而引起本地血管的扩张，这样，更多的血液就可以流到受伤部位了。这种血流量的增加将使受伤区域变得红肿而发烫。热度有助于杀伤任何受感染的有机体，而肿胀将保证



受伤部位不会被过多地使用。疼痛和僵硬将会使受伤区域得到固定，它们的作用相当于自然夹板。

来到伤口处的白细胞将会帮助吞食任何可能存在的组织碎片或细菌。这些因吞食了废物而显得浮肿的清除细胞一旦完成了它们的工作后将被排出体外而成为脓液。直到此时身体才会显示出格外精妙之处，因为它所形成的疤痕组织将比原先受到破坏的皮肤区域更为坚韧。尽管可能会比较难看，但这种疤痕组织可以保证受伤的区域将更加坚韧，更能够承受任何将来的伤害。

即使血液凝块机制不是足够迅速或足够有力以应对由伤口而造成的破坏从而阻止大量液体的流出，也并不是所有的血液都会流失。你的身体仍然具有一些其他机制来使你能够对付伤口。例如，向受伤区域供应血液的动脉将收缩以限制血液的进一步流失，向皮肤供应血液的毛细血管将关闭以保证为更重要的器官留下血液供应，肾脏将减少尿液的产生以使身体内的体液维持在尽可能高的水平，组织中的液体将被收集以扩大和增加剩下的血液的体积，身体内的红血球生成场所将加快红血球的生成以代替丢失的细胞。最后，作为任何一位工程师都会为之而骄傲的附加的精巧工艺，血液的流失将引发一种口渴感，以保证丢失的液体能被尽可能快地补充。

每个人的体内都有成千上万同样复杂的保护系统。例如，我们所有人体内都有一些有效的温度控制机制，这样，不管我们身处何地——不管是坐在一大块浮冰上还是一座滚烫的沙丘上，我们体内的温度将维持平衡。如果外界温度过高，我们将会流汗，这样我们皮肤中的血管就会膨胀，以便增加我们身体热量的流失；如果外界温度过低，我们皮肤中的血管就会收缩以便尽量减少我们体内热量的流失。



20世纪20年代，芝加哥的克莱拉·M.戴维斯博士发现人类身体本身有一个非常有效的食欲控制中心。戴维斯博士选取了一组刚断奶的婴儿作为试验对象，让他们在没有任何外界引导的情况下自己挑选食物。试验的结果非常令人震惊。戴维斯博士发现，在没有任何提示的情况下，婴儿们都挑选了良好的、不同的食物。他们的成长速度、发育、活力和气色与那些由专家们精心为其挑选食物的婴儿们一样的好。

更近一些时候，其他研究人员发现在人类大脑中存在一种自然镇定物质，当有镇痛的需要时，它便能释放出一种与吗啡一样有效、有力的镇痛物质。另外他们还证明，当一个人发生感染时他会发低热并且会失去食欲，而这两种症状其实都是在表明身体在与感染作斗争。那些导致感染的病菌需要定时供应新鲜的养料，并且这些病菌怕热。当你失去胃口并且体温上升时，产生病菌的组织将受到威胁和削弱。

几年前我写了一本叫做《身体的力量》的书，它全面阐述了人类身体神奇的自愈机制。证据是毋庸置疑的，但重要的是它一直被人们所忽视甚至受到医学界的有意打压。仍然受笛卡尔机械论影响的现代医学界就是不愿承认这些发现的重要性，这一点令人感到非常奇怪。他们更愿意相信，是他们，并且只有他们，才能解决所有的健康方面的问题，而不愿承认他们必须与身体本身的自愈系统一道工作才能最大程度地取得成功并将破坏减至最小。

医学界人士，尤其是那些从事医学教育的医生们迟迟不愿承认机械论可能是错误的。早在大约10年前，我曾在某家报纸上撰写了一篇文章，指出高血压是对紧张和压力的一种自然反应，并且通过学会放松高血压有时是可以得到缓解的。后来英国一所医学院的一位教授写信给编辑指责我的观点，并称如果我是作为他



的一名学生来发表这种观点的话，那么他将绝不会允许我及格（当然，如今即使是最反动的教授也会承认压力和高血压之间存在着紧密的联系）。

在某种程度上，这种压制性的，甚至有点令人沮丧的态度是不可理喻的。毕竟，笛卡尔当初提出他的机械论时，医生们还没有多少科学手段可以用。他们依赖于巫术和信仰，他们不得不努力地工作来创造出只有他们自己才能知道的关于健康秘密的神话。

因此，尽管现在已经有证据证明身体的自愈力量是广泛存在的，但仍然有大量的医学界人士坚持机械论。既然他们宣称身体是一台机器，那么他们宣称能够解决问题的最佳人选是一位“技师”——医生也就不足为怪了。

为什么自然治愈机制未获承认的另外一个原因在于，如今有许多商业利益团体和压力集团的存在，他们在维持现状、保护并保持对待健康和治疗的传统观点上有着既得利益。

医学界这种家长式的作风非常符合工业界的胃口。例如，由于医生们开出的大量处方，药品行业每年都赚取数百万英镑的利润，但如果对待医疗的机械式态度发生改变的话，那么这个行业将遭受巨大损失。多少年来，药品行业一直很关注该行业和医学界之间的密切联系。如果药品行业有什么风吹草动，那么医学界必将会受到影响，这也不是什么秘密了。国际药品行业的削弱将会导致绝大多数医学杂志的终结，将会导致许多研究资金的丧失，将会导致医药公司停止对医学研究的赞助，以及，或许最重要的是，将会导致药品行业不再能够保护医学界。这是一个互相依赖的怪圈。

结果便是，大量的执业医师仍然认为所有的症状都需要某种形式的干预主义治疗，绝大多数的病症只有通过压制身体自身的



反应才能得到最好的治疗。他们非常清楚地知道，如果他们承认高血压或失眠之类的疾病能够不使用药物便可以得到有效的治疗，那么药品行业和医学界都将会遭到重大损失。

这种对药品的执迷不悟已经对医学界造成了破坏。这种执迷不仅意味着医生们继续对身体的各种自愈系统所带来的好处视而不见，而且它还导致了因接受医疗而受到伤害的患者人数的大量增加。事实上，对于每10位躺在医院病床上的病人来说，他们中间就有一位可能是由于医生的缘故而生病躺在那里的。或者，我们也可以换一种说法，如果你在接受医生的治疗后出现了一种新的症状，那么你的新症状很可能是因为治疗原来的疾病而引起的。尽管那些常常要求得到神奇药丸的病人应该受到指责，但却是那些对开药方上瘾的医生们首先导致了问题的产生。

这样或那样的药品无疑在20世纪社会的发展中扮演了一个重要角色。光是青霉素就已经挽救了成千上万人的生命。避孕药的发明使这个社会不至于发生人口爆炸。胰岛素帮助数以百万计的糖尿病患者过上一种正常的、健康的、舒适的生活。类固醇使对哮喘和关节炎的治疗发生了革命性的变化。

但人们对药品的使用并不明智，或者说并不小心。尽管已经有证据表明药品既能治人也能杀人，但医生们仍然听从于药品公司的劝告连续不断地开出药方。25年前医生们平均每年为他们的每位病人开出4种药方，而如今他们平均每年为病人开出6.5种药方，并且这一数字仍在上升。尽管过去25年来医生和病人之间的诊疗对话已经有所下降，但医生们每年为每位病人开出的药方却上升了许多。

医生们不断地宣称他们之所以要开这些药方是因为病人需要这些药品，但真实情况却并非如此。医生们所开出的所有药品



中约有一半根本就未曾使用过，它们只是被存放在浴室里的药箱里，直至最后变了颜色，落满了灰尘。最初，医生们是在威逼利诱之下才过量地开出这些药方的，而现在他们已经习惯于过量开药甚至开药成瘾，他们绝不是为了满足病人的需要。

使医生们犯错误的不仅仅是他们所开出的药品的数量，而且还包括他们开出的药品种类过多。1977年世界卫生组织让一群专家来决定哪些药品——从当时市场上数千种药品中进行选择——是真正需要的。专家委员会得出了一个相当惊人的结论：只需要不超过200种药品和疫苗，医生们就完全能够对付大部分健康方面的问题（包括所有的热带病）。1977年以后该专家委员会曾对这个药品和疫苗目录做过两次修订，但都只是作了些小的调整。

尽管如此，西方社会的医生们仍然继续开一些不适当的、不必要的、危险的或者无效的药物。受药品公司广告的误导，他们继续开出一些已经被意识到的危险药物，并且滥开那些仅仅是对他们自己安全有效的药物。

毫无疑问，主要问题之一在于医学院中存在的令人震惊的低标准教学。通常学者们对他们自己的研究项目的关注甚于对花钱买教育的学生们的关注，结果便导致了那些过时的哲学和技术一代代地传承了下来。从医学院毕业的那些学生们对他们将终其一生来开出的那些药品了解得少之又少。1983年，英国医生兰特教授在伦敦皇家医学学会召开的一次研讨会上发言时指出，医生们所开出的抗生素中有一半要么是没有必要，要么是不适当。根据格拉斯哥皇家医院拉尔森教授的说法，药物治疗至少会在25%以上的住院病人身上产生副作用。这种开药上的随意性背后隐藏着极高的危险系数。

最能说明药品行业极具危险性的促销活动和医疗职业非常恶



劣的开药习惯的药物便是所谓的镇静剂。自它们被发明以来的25年时间里，安定和利眠宁之类镇静剂的使用已变得非常广泛：每年有大约五分之一到三分之一左右的妇女都会收到医生开出的镇静剂。在1981年，世界上最贫穷的67个国家花在医疗保健上的钱还没有发达国家花在镇静剂上的钱多。当富裕国家的婴儿长到18个月大时，大约有25%的婴儿已经服用过某种镇静剂了。

仅仅在英国一个国家，就有超过100万人服用镇静剂的历史达到数年，有25万人服用镇静剂的历史达到或超过7年。实际上，服用这种镇静剂的时间绝不能超过一两个星期，也就是说，有很多医生当他们开镇静剂时都没有意识到他们在干些什么。

之所以会造成这种状况，有几个方面的原因。首先，或许最重要的一个原因是，现在正在执业的大部分医生都是在这种药物出现在市场上之前就已经取得了执业资格。

为什么会有这么多的医生过度地开出镇静剂的另外一个原因在于，当众多的患者因为压力和焦虑所致产生疾病而向他们寻求帮助时，他们根本不知道除了开镇静剂之外还能做些别的什么。

直到20世纪60年代，人们才清楚地知道压力与身体和心理疾病之间存在着密切的关系。患者几乎是在同样的时间内与医生们一起了解到这种联系。既然传统的医学教育主要是关于纯粹的身体问题的，如心脏病和骨折，因此几乎没有哪位执业医生知道如何处理与压力有关的症状。如今，尽管医生们已经知道镇静剂会带来问题，但他们仍然开这种药，因为他们除此之外依然无能为力，并且他们也不愿意承认这一点。大多数医生如今不得不继续开着镇静剂，还因为他们自身都没有别的办法来摆脱日常工作的压力。

他们也并非无计可施，要不是医学界如此热衷于人类身体机械论，如此依赖于制药行业，早在镇静剂的使用流行开来之前，医



学院就可以教会医生们用更好的方法来帮助那些患上焦虑症和其他与压力有关的疾病的患者的。

制药行业的解决办法之所以会取得成功，乃是因为医学界的权威们只愿意固守已经建立起来的治疗体系及其所带来的解决办法，而不愿向外突破，寻找一些新的、替代性的解决办法。制药行业的影响并不只局限于全科医生的诊疗活动，该行业对医院处方也有着极大的影响。许多医生们最经常开的心脏药既不是特别有用也不是很安全，但药品公司仍然以巨人的热情来对这些药进行促销和推广。同样，他们也以一种异常坚决的姿态来宣传可以治疗关节炎之类疾病的新药。

当然，由此而带来的费用也是不菲的。世界卫生组织曾估计每位患者每年的药物花费不应超过1美元，而在英国以及大部分其他发达国家，这方面费用为该数目的将近20倍。国际制药行业能继续在医疗保健上取得巨大的利润，真得感谢医生们所接受的差劲的教育。每当有人试图控制医生开处方时，医生代表（当然，他们是受到了制药行业的鼓励的）就会大声地叫嚷着要求开处方的自由和维护病人的权利。实际上，仅仅在英国，每年就可以从国家健康服务中心削减大约10亿英镑的医药费用而不会对患者造成任何影响。

影响医疗实践的并不仅仅是制药行业。如今有太多的公司在销售许许多多昂贵的医疗器械和高科技产品。每台设备的一端都有一个插头，在中间某个地方有一台计算机，而在另一端则是一个上面标着成千上万英镑价格的标签。

对于不懂行的人来说，高技术的医学听上去似乎能够解决所有的问题，但实际上它只是一种福斯蒂娜式的交易。例如，当你向扫描仪看过去时，很快地一切都会非常清楚地显示出来。就技



术而言，所有这些可能是成功的，但就人类身体而言，它们既不能说是成功，也没有什么用处。这种医疗玩意儿可能会为制造它们的公司带来利润，并且能够满足使用这些机器的医生们的自豪感和职业好奇心，但它们并不能拯救多少生命，当然，它们也不能改善病人的生存质量。如果你仔细地研究一番医学文献，你就会发现没有证据可以证明电脑断层（CAT）扫描仪值得购买，然而有很多医生帮助组织筹款委员会来购买这些医疗仪器，从而为自己换来更大的、更光鲜的摩托车。

最后，还有一个商业方面的因素也对医生们的医疗活动产生影响，即赚钱的驱动力。这种影响在外科医生们的身上体现得最为明显。几一年来他们是如此地被赚钱的动力所驱使，以至于他们所做的成千上万个不必要的手术仅仅是为了增加他们在银行的存款。即使是在英国，虽然绝大多数病人是通过国家健康服务中心来看病的，但每年仍然有无数个不必要的手术。

除了笛卡尔哲学以外，还有另外一个更为古老的传统许多世纪以来也在影响医疗实践方面扮演着一个重要的角色。这个传统就是，医生和患者之间的关系是建立在信息、建议和技术的出售这个基础上的。

如果一位病人生病了，他就会去看医生，然后得到建议和治疗，然后是付费，最后要么是病情好转，要么是再回来找医生。这种简单而又根深蒂固的传统对医疗思想有着决定性的影响，同时，它也阻止了医生们接受预防医学的思想。

对预防医学付出更多的注意力并不会破坏机械论哲学，也不会使医生们能够更多地关注自愈哲学所带来的真正可能性，但它至少是一个开始。如果医生们愿意付出努力和热情来了解他们的



病人的生活方式，来鼓励病人改变较危险的活动，那么他们至少能够在劝说病人重新承担起对他们自己的健康的责任方面取得一定的进展。

这并不是说预防医学似乎是一种新的概念。毕竟，希波克拉底早就说过，一个人和他所生存的环境之间的关系是非常重要的。他指出，一个人的健康在很大程度上取决于他的个人习惯和他所生活的环境。他相信，了解并影响一个人的生存环境对于使他保持健康来说非常关键。

自希波克拉底提出预防医学的重要性以来的几个世纪里，其他的一些专家也曾指出，为了进行有效的治疗，医生们必须考虑到每位病人生活中四个方面的因素。

首先，他们必须考虑到病人的总体环境：他所呼吸的空气，他所饮用的水，以及他所居住的国家的总体气候条件。所有这些因素都会不可避免地对他的健康产生影响。那些居住在丛林中、饮用不流动的池塘里的脏水的人所患上的疾病也肯定会不同于那些居住在纽约或巴黎的人。

其次，医生们必须考虑到病人的直接环境。那些居住在耸立于30公顷私人庄园上的别墅里的人所承受的压力肯定不同于那些居住在狭窄的两室套公寓房里的人，而那些坐在办公室里的人所患的疾病也肯定不同于那些开公共汽车的人。

再次，病人的个人环境也必须考虑到。吸烟和饮食习惯都会对一个人的健康以及他所可能患的疾病的类型产生影响。

最后，如果一个人要想得到有效的保护，他的医生必须知道他是个什么样的人。一个人的个性将对他应对其直接环境的方式产生很大的影响。当然，它也会对他与他周围的人——包括医生，相处的方式产生较大的影响。



如今大部分医生都同意这种观点：试图治疗一位病人而不调查清楚他的环境就好比是试图撒下种子而不看你将要把种子撒在什么样的土壤里。实际上，我们可以毫不夸张地这么比喻：用药物或手术来治疗一位病人而不调查他的个性或外部环境，就好比是将一棵长得不是很好的盆景拔出花盆，用剪刀在其根部作一番修剪后再将其直接放回到同一个装满泥土的花盆中去。

尽管存在大量的证据可以证明预防医学的价值，但医学界仍然对预防医学的思想采取一种不冷不热的态度。历史上有太多的经验教训可以证明，医生们只需对病人的生活方式提出一些建议便可以对病人产生极大的帮助。

20世纪的医生们仍然未能有效地利用他们曾经拥有的最佳机会。在试图运用预防医学的原则时，他们犯了两个基本的错误：首先，他们试图将预防医学转变成一种新的医疗专门知识，病人和医生之间的关系仍然是一种一对一的关系。不难理解的是医生们非常熟悉这种方式。毕竟，它把预防医学变成了一种相当普通的商业过程，即医生收取一定的费用并且承担起所有的责任。除了记得定时出现在诊疗室或门诊部进行“检查”或咨询外，病人们对其自身健康不承担有任何多余的责任。

这种新型的预防医学现在以许多不同的形式出现。例如，你可以去看你的医生，然后得到一种流感疫苗以防止你得流感（实际上，绝对没有任何证据可以证明流感疫苗真的有什么作用，因为流感病毒的数目每年都会成倍地增长，你所得到的流感疫苗可以保护你防止所有流感病毒的可能性真的是微乎其微）。或者你可以去医生那儿测量你的血压（目前尚没有人确切知道什么样的血压水平是危险的，是需要治疗的，而什么样的血压又是安全的，是不需要治疗的）。



如果你是位女性，你可以去医生那儿进行子宫颈涂片检查。这种大约于30年前发明的检查到1973年时已经变得非常普及，在美国所有17岁以上的女性中约有一半的人每年都会至少接受一次子宫颈涂片检查。然而不幸的是，虽然子宫颈涂片检查很久以前就已经被作为一种诊疗手段，但对其有效性却一直没有进行过适当的测试。如今，虽然已经进行了数以百万计的子宫颈涂片检查，但仍然有一些地方人们尚不清楚：什么样的女性适合进行子宫颈涂片检查？什么样年龄的女性做子宫颈涂片检查最有用？以及什么样的女性做子宫颈涂片检查风险最大？现在人们已经广泛接受了这样一种观点，即：每年为所有女性进行子宫颈涂片检查的代价过于昂贵，但如果不是每年都进行子宫颈涂片检查，那么快速生长的肿瘤（这些肿瘤必须被尽早诊断出来）又不容易尽快诊断出来。

令人感到奇怪的是，到目前为止仍然没有可信的证据可以证明癌症涂片检查运动已经导致宫颈癌发生率的大幅下降，倒是有大量的证据可以证明不同的细胞学者在读同样的幻灯片后通常会得出不同的报告。另外，也有大量的证据可以证明成千上万名女性在被告知由于“技术”原因她们必须重新做涂片检查之后会焦虑成疾。

被医生们作为一种预防性医疗提出来的重要革新就是年度“体检”，或者说一般性医学扫描检查。实际上，体检和扫描检查早在20世纪早期就已经存在了。早在1917年，美国300家最大的公司中就有超过10%的公司已经开始为它们的员工进行定期检查了。在第一次世界大战期间，当400万被征召入伍者中有超过一半的人都彻底地或部分地不适合服兵役时，保险公司可乐坏了，他们也开始盘算起为普通大众进行扫描检查来。

如今，进行扫描检查的诊所正在飞速增加。但是，仍然没有任何证据可以证明健康检查有什么好处。实际上，最近由英国政



府资助进行的一项调查得出的结论是，例行性的扫描检查既花费昂贵，又没有什么效果。通过对两组人在7年时间内的比较研究发现，那些定期进行扫描检查的人和那些不进行扫描检查的人的健康状况并没有比较大的差别。另外一项对7000位病人进行的研究也表明，那些进行健康检查的人与那些没有进行健康检查的人在工作时间、需要住院、需要看家庭医生或者在寿命长短等方面并没有多少差别。

在其他国家进行的调查所得出的结论基本相似。在加拿大，一个联合调查组在对医疗扫描问题进行3年的研究之后得出的结论：是年度性的身体检查应当废止，因为它们没有什么效果并且可能会带来危害（身体检查会给病人以一种错误的自信，鼓励他们忽视今后可能会出现的警告信号或症状。简而言之，问题在于扫描检查使病人更多地丧失了个人责任并将这些责任交给了他们的医生）。

医生们在试图以一种职业上可接受的方式将预防医学介绍给社会时所犯的第二个错误在于，他们公开地这样做时没有首先在他们内部达成某种协议，并且也没有采取措施来平息商业团体和游说集团的怒气，而这些团体在特定的产品和产品种类上是有着既定利益的。结果便导致了混乱和无所适从。更可悲的是，这也削弱了医学界作为一个整体在谈到任何重要问题时能够吸引人们注意的能力。

就拿食品界的例子来说吧，这里便存在着无数的论战。你该不该吃盐？你的饮食中应当含有多少纤维？动物脂肪对你来说是好还是坏？如果你认真地听所谓的专家们告诉你的一切，你就会彻底地变得无所适从，因为当一个团体告诉你这样时，另外一个同样杰出的团体肯定会告诉你完全相反的情况。

要想知道这是怎么回事并不难。例如，可以设想瑞典一位独立的研究人员研究得出一个结论：红花菜豆会引起偏头痛。由于



食品和健康问题常常是人们感兴趣的话题，因此，某些报纸或电视记者就会注意到这项研究工作，并印出一两段文字详细报道该项研究成果。事情在这个阶段还没有造成什么损害，因为这项研究工作能够影响到的人非常地少。

但此时红花菜豆营销委员会着急起来了，它的顾问人员将翻遍世界上所有的文献，直到他们发现有一位专家的观点认为红花菜豆对人是有好处的。如果他们够幸运的话，他们可能会发现一位奥地利或加利福尼亚（比方说）的研究人员认为如果人们不天天吃红花菜豆的话，那么患肝病的危险性就会增大。

由于担心红花菜豆的消费会因原先那位瑞典人的报告而受到影响，红花菜豆营销委员会（当然，这个委员会是由那些其生计依赖于红花菜豆的稳定销售的农民们资助的）将掏钱请其他国家的研究人员进行全世界范围的学术演讲。他们将为这些研究人员举行新闻发布会，并且向各地的医生和营养学家们寄送这些研究人员的报告。

这时，蚕豆营销委员会就会着急起来了。他们将把所有这些红花菜豆营销委员会进行的宣传活动视为一种威胁，并将四处寻找一两位他们自己的专家。他们将会发现有一位德国或以色列专家认为蚕豆可以预防心脏病或龋齿，他们将会为这位专家提供一个国际化的平台来扩展他的观点；并且，如果这位专家使用他们为他武装起来的大众宣传机器来宣扬另外一个不怎么站得住脚的理论，说胡萝卜会导致秃顶和阳痿，那么他们是不会很在意的。毕竟，按照他们的推理，如果人们停止购买胡萝卜，那么他们很可能就会购买更多的蚕豆。

当然，胡萝卜营销委员会对于这种新情况的发展不会感到太高兴，很快，他们也将发起他们自己的运动。这样，几乎是在同



一个时刻，全世界成百上千位专家将会互相辩论，提供完全不同的统计数据，给出各种各样令人不可容忍的观点，最后使得没有人会听从医生的话。

食品行业是那些首批意识到可以用一些赞助和到迈阿密参加会议的飞机票来收买无数位医学专家的行业之一。并且，它已经成为在游说方面做得最为成功的行业之一。

为了举出一个更为具体的例子，让我们来考虑动物脂肪这个问题。我们在对动物脂肪重要性的认识上出现的混乱便突出显示了这种充满热情的商业游说活动的力量、效果和威力。动物脂肪是一种大多数真正独立的专家都认为我们应当避免的食物，如果我们希望保持健康的话。早在1953年就已经有令人信服的证据表明，在动物脂肪的高摄入量 and 心脏病之间存在着一定的关联。

1982年，世界卫生组织（该组织似乎总是在很长时间之后才会得出某种结论）出版了它自己的一份建议书，建议人们减少对油脂的消费。全世界各大科学和医学委员会都认为，我们应当少吃肥肉、黄油、奶酪和鸡蛋。

如果我们能够冷静地、科学地看待这些证据，那么对此并没有任何疑问。在世界上的许多国家，对动物脂肪消费量的下降已经导致心脏病发病率的下降。

然而，在英国，曲解和混乱仍然存在。对动物脂肪的消费量仍然居高不下，并且心脏病的发病率也没有下降。我认为英国医生之所以未能说服人们少吃脂肪性食物应归功于（不知这话是不是恰当）英国的农场主和食品制造商们共同努力的结果，是他们组织起了强大而又有效的游说行动来掩盖关于动物脂肪的真相。由于我们继续消费大量的黄油和牛奶对于他们来说有着明显的商业利益，因此，英国农场主和食品制造商会联合起来为许多非常有效的宣传



组织提供赞助。这些组织通过以下几种方式来开展它们的工作。

首先，它们用动物脂肪对你来说毕竟没有什么害处，这样的信息来对各种各样的刊物进行狂轰乱炸，这样可以保证在新闻上和电视上导致一定的混乱。然后，他们通过被他们所收买的专家来向医生们寄送源源不断的信息。我这儿留存有关于各种各样医学专题的最新文件，在写这一页内容之前我取出这些关于脂肪问题的文件，并把我所收集到的这些论文称了称，这些积累起来的论文和报告重达7.5磅。

相应地，医学界已变得越来越富于攻击性和独断专行。医生们不能将建议应用于实际，相反，他们却陷入到那些渴望最大程度地引起混乱的游说客所挑起的无休止的、复杂的论辩中去了。

由此所导致的结果只能再一次是，病人的个人自由受到了侵蚀。医学界与预防医疗的调情未能使人们在事关自身健康的问题上承担起更多的责任，并且也未能使医生们理解自愈的原则。充满矛盾而又令人感到意外的是，医生们利用预防医疗原则的努力却加强了传统的医疗哲学，它认为医生应当居于主导地位和作出所有的决策，而患者应当服从医生。

一半是出于偶然，一半是由于故意，在20世纪里，医生传统上的控制角色得到了确认和加强，而患者传统上的屈从角色也同样程度地得到了确认，而且在一定程度上是患者自己鼓励了这种趋势的发展。当你恐惧和生病时，有人可以照料你的生活是件很惬意的事；当你对你的健康感到焦虑和担忧时，能够将所有的责任交给一位不带感情色彩的职业人士是令人放心的。但在我对20世纪晚期病人与医生之间的关系作对比研究时，发现这种关系已经变得相当不健康了。病人们将太多的责任交了出去，这种不对等、不平衡的责任分配已经带来了一些不好的后果。首先，毫无



疑问的是，它破坏了医生与病人之间的关系。医学界最终是过度夸大了自己的角色，它所承诺的要远远大于它能够提供的。结果是，一旦那些将他们的全部信任都寄托在医生身上的数以百万计的人们生了病，那么他们的信任就会破灭。本来他们是得到承诺可以保持健康和长寿的，但他们的医生却未能履行这两个诺言。

其次，这给医生们自己施加了太大的压力。如今医生已经成了世界上最不健康的人群。他们死得比大部分人都要早，比其他人更容易发生自杀，更容易患上心脏病和胃溃疡，比其他人群更需要心理咨询，比他们的同时代人更容易发生酗酒和吸毒。他们的婚姻持续时间不长，他们在巨大的压力下步履维艰，不堪重负。他们将自己置于一种难以忍受的境地。当他们自身的健康状况是如此糟糕时，他们又如何能够假装给其他人以良好的健康呢？谁又会相信一位破产的会计师，一位竖起大拇指在路边搭便车的汽车修理师，一位体重超标的营养学家，或者一位蹲牢房的律师呢？

再次，由于拒绝给病人机会来为他们自己的健康承担起更多的责任，20世纪的医生未能利用人类身体强大的自愈能力。这种自愈能力的存在已经被越来越多的证据所证实，并且它不需要任何成本，不会带来任何副作用，还可以提供保护、治愈、幸福和良好的健康。

最后，也是最重要的一点是，通过强化健康机械论，20世纪的医生们拒绝给我们每个人机会来经历和得益于隐藏在我们心灵深处的神奇的自愈力量。由于拒绝给我们机会来学会如何利用心理的力量，医生们忽视了一种远比身体本身的自动治愈过程强大得多的治愈过程。这是一种隐藏的力量，深不可测，能量惊人。如果将它与自然自愈相比的话，那么它们之间的关系就好比是喊叫与耳语之间的关系。



③ 治疗者和患者所扮演的角色

20世纪70年代末和80年代初对我来说是一段令人感到彷徨和困惑的时期。由于确信医学界对完全机械论式的医疗保健方法的全力支持是错误的，我辞去了医师工作而开始写关于医疗方面的书籍，以此来寻找一种更为实际的解决办法，使医生和病人能够携手工作。

我之所以对传统的医疗方式感到失望，这中间有很多原因，但其中最重要的原因是我觉得医生们把医疗看作是一种排外性的科学，这种观点是极其错误的。我所认识的医生中几乎全都是些处处为病人着想的、考虑周到的人，他们非常希望能够帮助病人，使他们的病情好转，而当他们未能做到这一点时就会对病人感到无止境的担忧。可是，他们所受到的训练使他们认为自己能够提供一种彻底的治疗办法，他们所受到的教导就是要为他们所能见到的每位病人的健康承担起责任，当他们的权威在某种程度上受



到威胁时，他们中的大多数人似乎就会感到不安。

例如，记得当我还是一位年轻的住院医师时，有一次和我共事的一位医生，由于有位病人告诉他她去看了整骨疗法家而变得怒不可遏。就这位医生而言，这位病人确实是以一种背信弃义的方式背叛了他。他坚定地相信，她去寻求另外一位职业人士的意见就是有意地想羞辱他。他的这种想法一点也不意外。实际上，从我作为一名住院医师和全科医生的经历来说，我认为这位医生的反应是相当有代表性的。

这也不是一个当病人们去看非传统的治疗者时医生就会感到难过的问题。在最近10年，我所遇到的许多医生都非常在意他们的病人对他们的忠诚程度，哪怕是他们的病人和其他医生谈了话，他们也会感觉受到了伤害。

我认识这么一位全科医生，如果他的病人竟敢去寻求其他医生的建议，那么他就会拒绝再看这个病人。对于他来说，病人的健康属于照看他的医生的职责范围，而病人根本没有权利向其他医生寻求建议或治疗。

医生的这种特殊的态度造成了许多病人的极大苦恼。我记得有一位年轻的病人，我们姑且把她称作卡伦吧，她的生活就受到了医生的这种专属感的极深影响。卡伦在一家美发沙龙工作，她有一位男友，没有工作，但正试图开一家小型的摄影社。卡伦19岁，而她的男友比她大一岁，他们同居在一起。

在他们同居的最初几个星期里他们没有采取避孕措施，因此，在焦急地等待了几天之后月经仍然没有来的情况下，卡伦急忙来到她全科医生那儿寻求帮助。她希望开始服用避孕药。作为一名年轻的、健康的女孩而又没有个人的或是家庭的历史可能会带来的问题，因此，她完全有理由当时就在医生那儿得到早期避孕药



而不会有任何医疗上的不妥之处。

然而，卡伦的医生是位坚定的天主教徒，他拒绝给卡伦开避孕药。他告诉她，他不赞成避孕并且无论如何他也不会为病人开出避孕药。这位医生不仅用自己的个人道德观来决定卡伦能够或不能够对她的身体进行怎样的处置，而且他还告诉她，如果他发现卡伦在其他医生那里得到了避孕药的话，他将会把卡伦从他的病人名单中清除出去。并且，他还明白地告诉她，如果卡伦被从他的病人名单中清除出去的话，那么毫无疑问他会让她父母知道其中的原因。后来当卡伦换了医生时，她怀孕已经6个月了。她的家庭医生的这种独占式的态度不可逆转地改变了她的生活。

我还可以叙述许许多多类似的故事来说明这一点，但在此我只想再举一个例子。这次我们把病人称作玛丽，尽管这并不是她的真实姓名。她22岁，非常漂亮。但她身上存在着一个让她烦恼不已的问题：她的乳房。大自然赐予了她丰满的胸部，而这却极大地影响了她与男人之间的关系。自十二三岁起她就不断地受到各种各样猥亵话语的骚扰，说这些猥亵话语的不仅有陌生人，也有她的朋友，而她也就自然而然地对她的乳房的大小格外敏感。她希望做一个整形手术，将她的乳房变小。

当她把她的想法告诉医生时，她却遭到了医生的嘲笑。他告诉她，大部分年轻的女性有她这么一对丰满的乳房都会感到乐不可支的。他还告诉她，他认为如果将她的乳房变小那真是莫大的耻辱，并且他也不允许她进行这种整形手术。他让她回去，享受并感激她的这种丰满而性感的体形。

后来她回去了，但她并不快乐，并且她对于自己这种丰满而性感的体形也并没有心怀感激。她仍然感到为自己的巨乳所拖累，仍然希望通过手术来将它们缩小，因此她按照一本杂志上的广告



来到了一处私人诊所。

她等待了将近一年的时间才盼来了这次整形手术，可这场手术绝对是个灾难。私人诊所里的医生粗鲁而又笨手笨脚，当 she 从诊所出来时她的乳房严重变形，鲜血淋漓，疼痛难忍，并且根本不是她所希望达到的那种刚刚好的效果。回到公寓以后，她无法忍受手术后的剧痛，因此，她又拖着伤病之躯重新来到她的医生的晚间诊疗室。

这位医生的反应简直让人无法想像，如果说他没有同情心则未免太轻了。他严厉地指责她，说她去一个私人诊所是如何愚蠢。他冲她大喊大叫，说 she 不该整形。他让她走开，因为她没有服从他的命令而擅自缩小了她的乳房。接着他正告她，因为她没有得到他的允许就去看了另外一位医生，因此他不打算再为她提供任何治疗，也不想再见到她。他觉得让自己无法饶恕的一点是她竟敢背着 he 去看另外一位医生，她没有保持对他的忠诚而让其他人分享了她的身体。

我也曾认识一些这样的医生，他们会因为病人进行自我治疗而生气。在某些情况下，这是可以理解的。例如，如果有位医生给某位病人开了治心脏疾病方面的药，而这位病人从诊疗室出来后又买了非处方药，那么一旦这两种药有可能发生严重的反应，就会非常危险。但在其他一些情况下则很难解释医生为什么会感到不高兴。

许多年来，我一直在不断地鼓励那些患有失眠症的病人尝试不用安眠药来治疗他们的疾病。我的依据是安眠药并不能长远地解决问题，它们只能短期地提供一种解决办法。当病人们使用安眠药的时间超过了一两个星期之后，安眠药便不再能够帮助病人入睡，相反会使他们保持清醒，这一事实更支持了我的论点。还有一点就是，那些生产安眠药的公司也常常声称他们的产品最好是偶尔使用。



但当我将这个建议在电台节目中进行介绍以后，曾有几位病人告诉我，说他们不敢尝试别的解决办法或尝试停用安眠药，因为他们的医生会因此而生气。有一位病人在打电话时哽咽着告诉我说，当她告诉她的医生她可以不用安眠药时，这位医生竟然冲着她嚷了起来。他感觉受到了冒犯，因为她能够无需他的帮助就能解决自己的问题，当然她也不再需要定期从他那儿开药了。

这种事情绝不是仅此一例。同样的事情也经常发生在那些服用镇静剂的病人身上。所有这一切在我看来都是非常错误的，那时我已经开始考虑用替代性的医疗来作为可能的解决办法。在20世纪70年代期间，我并不是唯一对传统医疗从业人员的态度不再赞同的人，大量的病人从登记在册的医疗从业人员那里流失，转而去寻求替代性的或补充性的治疗人员的帮助。

在那段时间里寻求针灸医生、顺势医疗论者、催眠师、整骨疗法家和其他一些治疗者帮助的人迅速地增加。1981年，三分之一的法国人尝试过非传统的治疗方法。1983年，寻求替代性治疗者帮助的英国人第一次达到了100万人，并且据说仍然在以很快的速度增加。1984年在英国进行的一项调查表明，每三个英国人中就有一人曾求助于替代性治疗者。在美国、德国、澳大利亚、斯堪的纳维亚和几乎每一个发达国家，情况基本上都非常类似。

人们开始寻求替代性治疗者的帮助有几个方面的原因。有些人不再相信传统的执业医师是因为他们希望对他们自己的健康能有更多的控制，并且他们感到如果他们去看替代性医疗者的话，他们就可以分享对自己的健康的控制。有些人则是害怕现代药物和手术治疗所带来的较大的副作用。还有一些人去看替代性医疗者只是因为他们未能从传统医疗身上得到缓解或治愈。

作为一名受过严格的科学训练的怀疑主义者，我发现替代性



治疗者所提出的许多主张都是令人困惑的，他们所提出的某些观点根本就是不诚实的；但也有一些较为有根据的替代性治疗在我看来似乎可以提供有说服力的、符合逻辑的解释。例如，针刺疗法在我看来似乎就既有用也有效。在我查阅了世界各地出版的科学刊物之后，我发现有大量的证据可以证明那些技术娴熟的针灸医生所提出的观点是非常有道理的，是站得住脚的。例如，1974年，有4位美国医生报告说他们在纽约及其周围地区使用针刺疗法治疗了300多位病人。这些医生指出，在四分之三以上的病例中他们都发现在对付关节炎、神经痛和其他骨骼肌疼痛方面，针刺疗法是最有效的治疗方法之一。

同年，两位医生在加拿大麻醉师学会刊物上撰文指出：“大量以针刺麻醉法进行的手术病例的成功率达到90%以上；关于这些病例的报告现在已经充分地证明针刺疗法的有效性已不容置疑。”

到了1979年，对针刺疗法的报道已经非常多，对针刺疗法的试验和尝试已经非常普遍。这一年在一次由世界卫生组织全部6个地区的代表参加的会议上，与会者们得出了这样的结论：“有足够的证据表明，针刺疗法作为一种非常有价值的诊疗方法，必须对其加以认真考虑了。”

更晚一些时候，世界卫生组织实际上还指责医生们未能把针刺疗法作为一种有效的医疗手段加以运用，并指出许多医生和其他医疗界人士的敌对态度是阻碍针刺疗法得到承认的一个主要障碍。

但随着我对替代性治疗方法的研究走向深入，我越来越觉得尽管有些替代性疗法看上去有道理而有些看上去比较可笑，但没有一种方法真的可以完全取代传统医疗。在我看来这是替代性治疗方法致命的弱点。

替代性治疗人员越是有用，越是负责任，他就更加会坚持他



所提供的治疗不是完全替代传统医疗而只是部分地替代传统医疗。那些最好的替代治疗者都告诉我说，他们只把自己看作是为传统医疗提供一种替代性的服务。那些最好的针灸医生、催眠师、整骨疗法家都是采取与执业医师合作而不是竞争的态度。

只有那些疯疯癫癫的、不负责任的替代性治疗者才会宣称可以提供一种彻底的服务。那些负责任的替代性治疗者都会承认他们经常会让某些病人去看全科医生或住院医生，他们承认他们不会接收那些心脏病发作的病人或那些严重骨折或发生脑溢血的病人。在我看来这些所谓的替代性的医疗形式根本就不是真正的“替代性的”解决方法，它们只是现有医疗理论的变种。

实际上，到了20世纪80年代早期，已经有大量的传统医生开始尝试某些所谓的替代性治疗。例如，有的医生开始进行催眠疗法、整骨疗法和针刺疗法。不可否认，他们中的许多人没受过什么训练，所提供的服务也是非常地不合格，但他们毫不费力地就能够把这些奇怪的新理论融入到他们的医疗实践中去。即使是英国医疗协会，这个医生们的工会，也开始对替代性医疗产生兴趣并成立了一个特别委员会来对此进行调查。

所谓的替代性治疗正被融入到传统治疗中来，针刺疗法和整骨疗法已经开始与传统的治疗手段如药物和手术发生联系。在我看来非常清楚的一点是，再过几十年所有那些替代性治疗中的最好方面将会全部融入到传统医疗实践中去，而在全英国替代性治疗者将和那些执业医师一道在保健中心和诊所中工作。

另外还有一些事情也使我相信替代性治疗的新浪潮其实并不是什么真正的替代性医疗，那绝大多数的替代性治疗者遵循的仍然是笛卡尔关于人类身体的机械论。在我看来，绝大多数替代性治疗者都已经被传统的医疗思想洗脑了，他们全都掉入了一个陷



阱，即：他们出售他们的技巧和产品的方式与那些传统医生出售技巧和产品的方式完全相同。

在我看来，那些开出青霉素或镇静剂的人、将针刺入到病人身上的人、开出草药的人、进行同种疗法的人、进行催眠疗法的人与在起居室地毯上围绕着一堆死人骨头跳舞的人之间没有任何区别。所有这些人有一个共同点：他们都是在提供一种干预的方式。他们希望为病人的健康负起责任，为那些需要帮助的人提供他们的技巧和服务。

在20世纪80年代早期，我对不断增加的替代性治疗开始感到怀疑和担心，这有几个方面的原因。首先，似乎全世界到处都在兴建新学校来教授人们如何进行替代性治疗。它已经成为了一个很大的产业，并且有相关的文凭可以出售。许多从事替代性治疗的人除了在周末上一两节课之外其实什么也没有做，某些人甚至只是参加了一些短期的函授课程。

其次，许多替代性治疗者都热衷于吹嘘他们所拥有的设备。很多人都配有计算机，而在那些最为成功的替代性治疗者的诊疗室里，我们通常能够看到各种各样复杂的仪器设备。

再次，有越来越多的报告表明病人们已经受到伤害或因替代性医疗而致病。似乎替代性治疗者所提供的治疗方法有时候和传统医生们所提供的方法同样地危险。

由此我可以得出一个必然的结论：尽管替代性医疗已经受到了广泛的注意，但这些替代性疗法中没有一个是真正能够替代传统医疗的，它们中的许多是对传统医疗有价值的补充，但也仅此而已。

既然已经得出结论替代性治疗者并没有能够提供什么新东西，因此在很大程度上我又回到了我在20世纪70年代就已经提出的观



点。我相信，对所有这些问题必须有一个简单的解决办法，必须有一种新哲学、一种看待健康问题的新方法，能够使我们对待疾病和医生的态度发生革命性的变化。我认为我正在接近于得到它，但首先我感到需要弄清楚医生究竟应当扮演一个什么样的角色。

一直以来，我对医疗保健从业者，尤其是医生，态度都是相当苛刻的，但现在我需要对我的这种批判态度作一番检讨。因为，不管我可能对医生们的家长式作风如何地不赞成，也不管我可能是如何地希望人们注意到医学界、药品行业以及不断成长的替代性医疗保健行业中存在的缺点，但我从来没有认为我们可以没有这些从事这些行业的人们。

医生以及所有其他的卫生保健从业人员扮演着一种至关重要的角色，他们维护和保持我们的健康，治疗对我们具有威胁性的疾病，并且当我们变得虚弱、身体状况不佳或伤残时，他们帮助照顾我们。

这就是问题的症结所在。直到今天，重点一直被弄错了，医生完全地承担起了卫生保健的责任而几乎没有给作为病人的我们留下什么责任。在过去，医生与病人之间的关系类似于老师和学生、雇主和雇员、主人和仆人的关系。

我认为医生和病人之间的关系根本不应当向医生这一边倾斜。医生和病人都应当作出他们认为适当或可能的贡献。而且，我认为绝对重要的一点是，病人应当总是处于主导地位；医生，不管他是外科医生、内科医生还是全科医生，他的作用只是提供技术建议和帮助，而且医生的角色应当仅限于技术顾问而不是其他的什么东西。

在这种关系建立起来之后，医生的责任就可以减少到一个可以控制的水平，而病人的责任将得到扩展，使他能够充分利用自身的许多自愈机制。

在结束了这种传统的主人与仆人式的关系之后，我们将得到



三个方面非常明显的实际好处。首先，病人将获得更多的自由。他们将能够向任何他们认为合适的治疗者寻求帮助，而不用担心会破坏任何已经存在的关系。并且，随着自由度的增加，毫无疑问的是病人们将会变得更加诚实。病人们可以去看他们的家庭医生、当地的针灸医生或者当地的中医，但他们可以光明正大地去看，诚实地去看。根据他们当时的病情，病人们确实会咨询其他治疗者的意见，但无一例外地他们都会对此保持沉默，不会说出其他治疗者都说了些什么：这是很危险的。

当我还是一名全科医生时，曾经有一位长期患有高血压的年轻女性到我这儿来看病。我开始教她如何放松，建议她减肥，帮她学习如何更有效地应对压力，最后，由于她的血压比较高，我给她开了一些我认为对她会有所帮助的降压药。但一星期后，当我再次为她看病时，她的血压非但没有下降，反而上升了。由于急着想控制她的血压，我增加了降压药的剂量，然后我让她过一个星期后再到我这儿来。

当她再次来看病时，她的血压变得更高了。我也不知道是什么驱使我问她是否同时在别人那里看病——这个问题当时我并不经常问，但那次我却问了她。在经过一段时间的犹豫之后，她终于哽咽着承认她去过当地的一名中医那里，并且接受了医生向她建议的治疗。她没有把这件事告诉我是因为她相信如果那样的话我肯定会生气。当然，结果是这两种药物发生了危险的反应，导致了她的高血压不但没有下降反而升得更高了。

通过改变医疗从业人员的这种家长式的作风，我们就能够使病人获得自由，从而可以咨询任何他们想去咨询的治疗者的意见，然后诚实地说出他们都曾尝试过或正在尝试些什么样的治疗。这是一种更为安全的办法。（如果在一个国家里医生每年是根据看



病人的多少按人头取得报酬，那么这种制度必须改革为按照问诊的次数收费。按人头收费只会强化医生对病人的所有感。）

结束医生和病人之间这种家长式的关系所带来的第二个好处就是过时的机械论将受到削弱。医生们更倾向于把病人的身体看作是一台机器，因为他们发现更容易把病人看作是一个物体而不是一个人。医生们在谈到病人时，经常挂在嘴边的是“病例”和“疾病”而不是独立的人。在医院里一个男人或女人经常会成为“最边上那张床上的肝病（患者）”或“右边第二张床上的心脏病（患者）”。在这些情况下医生们会把病人当作机器来看待就一点也不奇怪了。（有时真的很难判断到底是哪一个先出现：是家长式的做法还是机械论哲学。但只要循环在某个地方被打破，它就会保持这种被打破的状态。）破除医生和病人之间这种老式关系的第三个好处便在于医生将能够充分利用自己作为治疗者的潜力。

到目前为止我还没有提到医生作为治疗者的角色，但我认为这种角色绝对是至关重要的。有史以来已经形成了一种惯例，即只需通过靠近或触摸，医生、牧师、替代性治疗者、国王、医学界人士以及各种各样的人都可以对病人进行治疗。

例如，在数个世纪里人们都非常相信皇室人员只需伸出手就能够治愈病人。在法国，对大规模人群的（成功的）治疗是由法兰克国王克洛维于公元496年首次尝试进行的。而在英国，这种明显是离经叛道的治疗方法据说是自圣徒爱德华开始的。病人们将会排队等候上数天以便有机会受到一位皇室成员的触摸或祝福，而这些人通常都会因为接受了他们的祝福而病情有所好转。

数个世纪以来也有无数的例子表明医生们同样能起到治疗的效果。例如在中世纪，当时医学处于最低谷，一般的治疗者几乎没有什么有效的治疗方法可以使用，幸而还有医生，他们的成功



率是相当高的。如果他们不能成功地治愈一部分病人的话，那么他们所从事的医疗这个行业也持续不了多长时间；如果医生不能治好任何病人的话，那么也就没有人愿意花钱去看医生了。

我仍然能够清楚地记得刚开始时，我是如何意识到医生之所以具有神奇的治愈力量仅仅因为他们是医生。我的一位名叫兰的病人是一位常年患有关节炎的患者，她的关节炎反复发作，而她只是在完全有必要时才会服用药物。

在一个星期五晚上很晚的时候，她来到诊疗室，告诉我她的关节非常疼痛。她迫切地需要一些药物以便在周末服用。另外她还想为她十几岁的儿子开一些长期服用的抗生素，因为她的儿子患有非常严重的面部粉刺。我开出了两个处方，但我告诉她，我并没有给她开我以前通常会给她开的止痛药，而是打算尝试一些新的药物。我所开出的药经过了严格的临床试验，并且根据我所阅读过的所有资料，它很可能会产生一种持续的疗效。我对这种药非常有信心，并且告诉她我认为这种药对她很有帮助。

当她来到药剂师那里时，药剂师那里只剩下其中的一种药，他告诉她要想拿到另外一种药她必须等上一段时间。她没有听清楚他告诉她的话，认为她拿回家的那种药就是我给她开的用来治疗关节炎的药。于是，她就开始服用这些抗生素，并且认为它们会对她的关节炎疼痛产生一种有效的作用。事实上，这些药是用来给她的儿子治疗粉刺的。

奇怪的是，两天之后她的关节炎症状较以前大为缓解。她基本上已不再感到疼痛，并且能够自由地四处走动了。她非常高兴，回到诊疗室把这个好消息告诉了我，还把装药的瓶子拿出来给我看，以便我可以在她的病历中记录下这种证明是如此有效的药物。这时我才发现她吃错了药，抗生素本来是不可能对她的关节炎有



任何疗效的。这是我第一次认识到了安慰剂效果的力量。

在医学院念书时我从未听说过“安慰剂”这个词，当然也没有人曾经提到那些明显是没有作用的药物能够在医疗实践中具有一种有用的、实际的疗效。但那次事件的经历引发了我对这个问题的兴趣，于是我开始翻阅各种医学刊物以便找到更多能够证明这种治疗效果的例子。

我发现，医学文献中有大量关于安慰剂作用的例子。似乎自第二次世界大战期间它就已经开始出现了，当时有一位美国陆军医疗官在治疗受伤的士兵时用光了所有的吗啡。这位医生并没有告诉士兵们（这些士兵中的很多人正承受着巨大的痛楚）他已经没有药物来为他们止痛，而是找来了一些装着普通水的小瓶子并将其注射到伤兵们身上。令他感到奇怪的是，这些普通的水在镇痛方面的效果竟然与吗啡一样地好，这些伤兵们的疼痛止住了，尽管只是给他们注射了一些普通的水而不是任何有效的药物。

在接下来的若干年里，许多专家对安慰剂的作用进行了彻底的调查。1946年，一位叫做杰里耐克的研究人员发现，在199位患有头痛的病人中间，只要给他们吃一种没有任何疗效的糖丸，其中120位病人的头痛症状就会停止。有证据表明，那些手术后持续感到异常疼痛的病人中，有30%的人在安慰剂的作用下疼痛症状会有所减轻。并且，根据医疗刊物1970年发表的一份报告称，那些患有咽喉痛的病人中，有超过60%的人在服用安慰剂并被告知他们的疼痛次数将会减少之后，都感到疼痛次数确实减少了。

进一步的研究表明，尽管安慰剂的颜色、形状和大小会影响其效果，但对安慰剂效力影响最大的莫过于在将安慰剂提供给病人时医生的热情了。

因此，如果医生在将安慰剂给病人时说了这样一些话：“试



试这个吧，它可能会对你有所帮助。”那么安慰剂能够起作用的可能性就非常小。

然而，如果医生在将安慰剂递给病人时充满热情地这样说道：“请试试这个，它是市场上最有效的药物。它肯定会对你有所帮助。”那么安慰剂能够起作用的可能性就大大增加。

医生们甚至能够影响到病人身上可能会出现副作用——仅仅通过医生说的话。

因此，如果医生在将药物（不管它是否是安慰剂）给病人时说：“当心，这种药可能会引发皮疹并使你有昏昏欲睡的感觉。”那么病人便很有可能会抱怨说这种药真的使他感到昏昏欲睡，并真的使他身上出现了皮疹。我们的身体似乎不仅会对药品中实际包含的物质作出反应，而且会对我们预期药品中会含有的物质作出反应。

另外，能够产生安慰剂效果的不仅仅只限于那些药片、药丸或其他形式的药物。我们之所以把安慰剂效果与药物联系在一起只是因为我们把药物与医生联系在一起，但实际上安慰剂效果也能够以许多其他方式出现。

因此，举例来说，如果一位即将为病人做手术的医生对病人说：“恐怕在你醒来后很可能会疼得满地打滚。”那么很可能病人在醒来后真的会感到非常的疼。（听起来似乎只有那些很愚蠢的外科医生才会这么说，但就我所知确实有医生这么说过。）

另一方面，如果即将为病人做手术的医生说了一些这样的话：“你醒来后可能会感到好一些、镇静一些，我们将保证不会使你感到任何疼痛。”那么病人在醒来后很可能不会感到疼痛和不适。

再举另外一个例子。如果医生在为一位患有颈部疼痛的病人看病时说：“我只需做一点按摩就可以为你去除疼痛。”那么在简单的按摩之后病人的疼痛很可能就会消失。去除疼痛的可能并



不是由于按摩的缘故，而是因为医生承诺可以治好病人。

当然，现在我们可以非常清楚地看出，如果医生能够具有这种“治愈”效力，那么那些不合格的治疗者当然也可以具有类似的效力。这正是实际发生的情形。许多在治疗病人方面成功率非常高的那些替代性治疗者非常依赖于这种安慰剂效果，他们依靠热情和乐观来帮助病人的病情有所好转。

那些不用任何伎俩、药物或机械手段而只是通过靠近或触摸病人就能够“治愈”他们的治疗者拥有一种终极的安慰剂效果。我也曾经见过这种现象，并且我完全相信只是通过告诉他或她你将会治愈他们，你就可能“治愈”一位病人。

我必须承认，我对治疗者能够带来真正变化的能力一直持怀疑的态度，直到我在一个中部地区电视节目中对一位治疗者进行采访之后，这种怀疑态度才有所改变。这位治疗者曾写信给我称其具有非同寻常的治愈能力，并要求我帮助评估她的技能。在我的要求下，她将一位有着数年严重关节炎病史的病人带到了演播室，这位病人称该治疗者已帮助她去除了痛苦。我完全相信这位病人的痛苦已经消失，但却不大相信她的身体状况发生了真正的变化。

然而，在我看到这位病人在医院里所拍的X光照片之后，怀疑便消散了。我发现，从放射线学的角度来看，她的症状已得到明确的改善，而这位病人在去看治疗者之前所拍的X光照片明确地显示出关节炎的症状。一位并不知道该病人曾去看过治疗者的放射线学专家认为，病人的状况已经得到明确的、但却明显不能解释其原因的改善。

在100年前，这种治愈事件将被称作是一个奇迹。即便是在今天，仍然有一些心理疗法治疗者坚持认为，当治愈的情况发生时，它也是因为来自其他世界的某种心理的干预。我认为这是胡说八道。如今大多数负责任的治疗者都同意，他们所做的并没有什么



特别不可思议的地方，他们并没有使用一些不可言说的手段，他们只是帮助身体自身来自愈。

事实是，如今有大量的证据可以显示“治愈”是通过对身体产生一种积极的影响来起作用的，并且它是可以用简单易懂的生理学术语来解释的。（心理疗法治疗者争辩说他们能够远距离地“治愈”病人，对治愈的物理学解释并不排斥所谓的“远距离”治愈。另外，我认为动物也可以治愈这个事实也并没有什么特别非同寻常的地方。）治疗者所做的只是激发身体的内部治愈反应从而使身体能够自愈。

我之所以写这一段关于安慰剂和治愈的内容意在表明，通过结束医生和病人之间那种家长式的、主人与仆人式的关系，医生作为治疗者的能力就会得到提高。我认为关于这一点的证据在于这样一个事实：即所有那些最好的治疗者都是与他们的病人一道工作的。

为什么替代性卫生保健从业者能够从传统医生们身边吸引走那么多病人，原因之一便在于替代性治疗者一般显得更为友善，以及明显地更富有同情心。他们仍然遵循着古老的机械论哲学，他们仍然是干预主义者，但他们身上的那种家长式作风则要少得多。他们中的大部分人还没有来得及学会通常存在于传统医疗从业者身上的那种毫无感情色彩的职业习气。

而且，大多数替代性治疗者非常依赖于安慰剂效应，依赖于他们的康复能力和激发康复反应的能力。那些仍然保持着冷淡的态度并与病人保持着距离的医生，将由于病人的盲目信任而取得一定的治疗效果，那些希望病情好转的病人，将非常信任那些为他们看病的人，但那些能够打破如今存在于医生与病人之间的传统障碍的医生，将更有可能获得一种积极的治愈效果。医生必须学会对他的病人有信心，正如病人也应当对他的医生有信心那样。如果



要想获得治愈效果的力量，那么医患双方必须相互尊重和信任。

在探索了职业“治疗者”必须扮演的真正角色之后，不可避免地，我也得重新定义病人所必须扮演的角色。时至今日，病人在医疗保健中扮演的仍然是一种从属的角色。

但我在本章中所指出的角色转换只是意味着，我鼓励的是，只有当有必要使用职业人士提供的技巧时，病人才能利用这些技巧。当病人对如何最好地处理某种具体的病情感到不确定时，那么他必须寻求职业人士的建议；当他不能应对那些已经威胁到他的舒适或生存的症状时，他必须寻求专门的技术帮助；当他感到虚弱或健康受到威胁时，他必须随时准备寻求支持和鼓励。他绝不应该因为害羞而不去寻求职业人士的帮助。

一位可以控制自己的健康状况的独立病人应当知道，他身体中发生的那些他既不能解释也不能有效地加以处理的未知变化，必须尽快得到技术上的建议，他应当尽量接近医疗建议而不是远离它。他最好能够利用20世纪范围广泛的卫生保健业所提供的技能和设施。他应当能够从范围广泛的职业人士那里选择最适当的帮助，因为这些人正随时提供他们的服务。

但同时，独立的病人最好应当准备好照顾他自己。在将职业人士置于一种顾问的地位后，他将创造出一个真空，而他自己可以用他的个人技能和力量来填补这个真空。这样，他就能够充分利用这个可以增强健康和抵御疾病的心理力量了，而长期以来这种心理的力量一直被人们所忽视、误解和压抑。

只有那些独立的病人才能够利用心理的力量，而只有心理的力量才能提供我一直以来所苦苦寻求的解决方法。在下一章我将具体地介绍你的心理是如何来控制你的身体，以及心理的力量是如何起作用的。



④ 心理和身体之间的联系

数年前，大多数医学界科学家还会嘲笑在心理问题和身体问题之间存在实质性的联系这一想法。任何在该领域具有一定知名度的医生都不敢承认这种联系的存在。

1978年，我写了一本叫做《压力的控制》的书，在这本书中我所提出的观点是：几乎所有的20世纪常见疾病都是由压力引起的或因压力而恶化。我认为压力是我们当今这个时代最严重的环境危害，医生应当花更多的时间来帮助控制压力而不只是简单地治疗症状。

即使在那个时候，许多在学术界非常有地位的医生也嘲笑这种想法，斥之为一种臆测性的胡说八道。他们仍然相信所有的疾病都有一个物质基础。如今，我非常怀疑世界上任何地方是否还有哪位医生或有声望的医学界科学家不认为压力、恐惧、焦虑、担忧、忧愁、紧张、愤怒甚至是快乐，所有这些情绪都可能真的会引起身体上的反应，真的会引发疾病。



统计数字可能会根据报告的不同而有所不同，但即便是保守的估计，医生所看的疾病中至少有四分之三在起源上都完全是或部分地与心理问题有关。如果你把所有那些没有请医生看的疾病都包括进去——这里所说的是这样一些疾病，如头痛、周期性疼痛、轻微的焦虑、失眠、背部疼痛、感冒等等，那么这个比例将会更高。在和工作于许多不同地区的医学专家们进行过详谈之后，我估计所有疾病中至少有90%-95%都可以完全或部分地归因于心理因素。我们的心理正在谋杀我们。

例如，就拿普通的头痛来说吧，有些头痛是因受伤或脑肿瘤而引起的，但专家们如今同意认为至少98%的头痛与压力或紧张有关。当承受压力时我们就会睁大我们的双眼，使我们的头部肌肉变得紧张，因此我们就会头痛。

或者可以举消化不良这个例子，这是20世纪人类最常见的疾病之一。它真的是非常普遍，如果有五个人坐下来吃饭的话，那么很可能后来至少有一个人会发生胃疼。有时消化不良可能是由不好的饮食习惯或吃了不该吃的食物引起的，但在大多数情况下它都是因为焦虑和紧张引起的。

即使消化不良似乎是由于不好的饮食习惯引起的，但也很容易证明其根本原因还是在于压力。当一个人吃饭匆匆忙忙时，他很可能是因为正承受着压力才会这样。当一个人吃饭狼吞虎咽时，很可能是因为正急着回到办公室看他的最新的一笔生意谈得怎么样了。当一位女性一把抓过她办公桌上的一块三明治时，很可能是因为正对她的工作感到担忧。

已经得到的一些证据可以表明压力是与特定类型的职业相联系的。举例来说，美国人于1956年首先认识到了工业压力的重要性，当时一位名叫詹姆斯·卡特的机器操作工在位于底特律的通



用汽车公司生产线上工作时，突然发生了健康崩溃。如今人们把卡特当时发生的疾病称作心理失常，后来他起诉了通用汽车公司，声称正是由于工作上的压力才导致了他的崩溃。这是一个非常重要的法律诉讼，因为卡特赢得了这场官司，并且自那天起，美国工业界开始非常严肃地对待压力和疾病之间的关系。

自那时起，世界各地的研究人员已出版了很多著作来指出特定职业与特定的由压力所导致的疾病之间的联系。

时不时地，那些代表医生、护士、收税员、学校教师、新闻工作者、出租车司机、飞行员和空中交通管制员的工会组织都声称他们的成员尤其容易受到压力的影响，甚至有人认为某些职业是与特定的由压力引起的疾病联系在一起的。杰克·邓海姆博士，一位供职于伯克郡委员会和巴斯大学的心理学顾问，声称学校教师在教室里所承受的那种压力可能会导致不育。

但实际上，患上与压力有关的疾病并非一定要有工作。如今已有许多研究人员发表的著作表明失业也可能会产生压力以及与压力有关的疾病。这些证据应当可以使那种古老的荒诞说法不攻自破，即唯一可能会承受压力的人是那些过度操劳的商人，因为他们总是匆匆忙忙地赶下一班飞机。实际上，在过去的一两年里，我已经发现有证据表明人类在各种各样的情况下都有可能会承受压力。

已经有许多发表的论文指出社会环境可能会导致产生破坏性的压力。某位作者在递交给美国心理病学协会的一篇论文中指出：一位新近丧夫的寡妇的免疫系统显示出效率下降的迹象，因为压力已经改变了她身体应对疾病的能力。另外一篇发表在美国医疗协会刊物上的报告指出，发生在那些丧失配偶者身上的那种情绪低落可能会严重影响身体的内部防御机制，其严重程度足以使那些本可以被身体的自我防御机制抑制住的小型致癌肿瘤存活、生



长并最终要了病人的命。还有一篇在澳大利亚发表的研究文章指出，这些身体内部免疫反应和防御方面发生的变化是在亲人去世后8周之内就会发生的。换句话说，仅仅在我们的亲人去世之后两个月的时间内，我们的身体就会受到压力的严重破坏，它们在癌症和各种感染面前变得格外脆弱。

当然，任何一位医生都可以证实往往会发生这样的情况：一个人死了之后，在一两个月之内他或她的伴侣也会死去，尽管先前他或她明显是强壮而健康的。一项大型研究表明，那些丧失了配偶的人的死亡率是那些没有丧失配偶、身体状况类似的人的死亡率的12倍。压力并不会出现在死亡证书上，但它却是导致死亡的原因。

类似的证据也可以用来说明各种各样其他的社会压力。如果你在家庭中承受压力或者如果你的爱情生活过于狂热，那么你患上心脏病的机会将是正常情况下的6倍。如果你为钱而烦恼或与亲密的朋友之间发生了矛盾，那么情况将类似。如果你是那种被称之为“有事业心”的人（希望获得职务的升迁，想要得到更好的工作，挣更多的钱，住更大的房子，等等），那么你患上心脏病的机会将会增加3~4倍。

在所有这些情况下，最重要的因素在于压力。毫无疑问的是，它已经成为20世纪的一个主要杀手。

压力正在杀死很多人，尽管关于这一点已经绝对没有任何疑问，但仍然有一个重要的问题需要弄清楚：为什么在我们的生活变得如此井井有条之后，我们反而更容易受到压力的影响？我们的祖先必须为得到足够的食物而操劳，必须找到温暖而干燥的地方以便晚上可以睡觉，并且能够在嗜杀成性的野生动物四处游走的情况下保持活命。但现在我们中的大部分人都有足够的食物可



以吃，有地方可以住；我们无需担心被野生动物吃掉，我们有中央供暖系统和微波炉，并且我们可以选择不同的电视娱乐频道。与我们的祖先相比我们的生活更容易了，然而我们却比我们的祖先承受着更多的压力。这是为什么？

答案很简单。我们的身体不是设计来生活在我们如今所生活的这个世界的，它们是设计来生活在一个战斗和奔跑是有用的和实用的解决办法的世界里的。它们是设计来使我们可以应对剑齿虎所带来的身体挑战。

如今我们仍然以同样的方式作出反应。当我们面对一种危险时，我们的肌肉会紧张，我们的心跳会加快，我们的血压会上升，肾上腺素会扩散到我们的血管中，我们的身体会处于全面戒备状态。我们能够以令人震惊的敏捷身手战斗、奔跑、跳跃和攀爬。

然而，问题在于如今危险已不像以前那么简单或直截了当了。我们发现自己面对的已经不再是一只剑齿虎、一群饿狼或一头发怒的野猪，我们更有可能会发现自己面对的是失业、巨额的煤气账单、交通管理员、停车问题或多管闲事的警察。这些现代的问题中没有一个是容易解决的，并且没有一个是可以通过心跳的加快、血压的升高或肌肉的收缩就可以应付的。我们那些自然的、生理学上的反应不再能够帮助我们有效地或适当地应对我们的问题。

在面对任何威胁时，我们的身体只能以它们所知道的唯一方式作出反应：准备采取身体上的行动。我们进化得还不够快，还未能了解到纯粹身体上的反应于事无补。问题的真正根源在于我们改变世界的速度比我们身体能够适应的速度要快。在世界历史上，人类思想从没有像现在这样不断地发生着变化。风尚、主题和态度从来没有像现在这样变化得如此迅速。期望和压力也从来没有像现在这样变得如此巨大。



过去几个世纪以来，医疗、航海、印刷、农业、军事技术、设计、运输、工业方法和通信系统领域发生的革命性变化已经改变了我们这个世界，但我们的身体几乎与十年前、二十年前，甚至数十万年前一模一样。人类身体需要数千年才能适应，而我们出于自身目的前进的步伐则显得太快了。

可悲的是，正是这些自然反应导致了由压力而引起的疾病。由于压力而导致的疾病症状之所以会发生，乃是因为引起反应的问题并没有消失而是会持续数小时、数天、数月，甚至数年。

当一份巨额煤气账单落在你家的门垫上时，你的身体将以它所知道的唯一方式对威胁作出反应：你的心跳将加快，你的血压将上升，你的肌肉将变得紧张，你的整个身体将准备好进行战斗。不幸的是，你能够支付账单的可能性并不会因为这种简单的生理上的反应而增加。实际上，这些反应不仅没有用处，甚至比这更糟：它们会带来破坏性的后果，这是因为煤气账单并不会在几分钟之内消失。这个问题将持续相当长的一段时间。只要问题仍然存在，那么你的身体就将保持戒备状态。

像许多人一样，很多年以前我就已经认识到了压力的重要性，但是关于压力总是有一些令人感到困惑的地方：它似乎并不是以同样的方式影响着所有的人。为了说明我的观点，让我举两位当我还是全科医生时所认识的病人的例子。

当我第一次遇到哈姆弗雷时，他三十四五岁，已婚并且有两个年幼的孩子。他在一家离诊疗室不远的小杂货店里担任经理助理。我认为这家杂货店根本就不需要一位“经理助理”，但店主希望给哈姆弗雷一点地位（我猜想，很可能是以此作为借口从而不给他加薪），因此他便给哈姆弗雷买来了一件白色的外套和一



张别在外套翻领上的姓名标签。

哈姆弗雷是那些经常遭遇生活不幸的人之一。他几乎从来就没有停止过光顾我的诊疗室，总是对生活中的种种压力感到忧心忡忡。如果商店中的蚕豆或猫食或番茄酱似乎要缺货了，他会着急；如果有大量的顾客排队等候服务，他会着急；如果没有顾客，他会着急；如果天下雨了，他会着急，因为坏天气可能会使顾客不再光顾杂货店；如果出太阳了，他会着急，因为所有的顾客都有可能去游泳或呆在家里进行日光浴。他对每一件事都感到担忧，于是，他生病了。

哈姆弗雷成为了压力可能会带给你什么样疾病的一个典型。他患有高血压；他患有哮喘，当他感到焦虑时哮喘就会加重，他患有消化不良，并且这种消化不良老是不见好转，这意味着他可能患有早期的十二指肠溃疡；他患有湿疹，当他对任何事情都感到特别伤心时湿疹就会复发；而且，他在每年气候最为恶劣的那些日子里会定期腹泻；最终，他甚至患上了心绞痛。在我离开诊所之后，他的身体已经完全垮了。他看上去有45岁，而不是35岁。他根本不能应付生活中的压力。

然而，以任何人的标准来看，哈姆弗雷根本不需要承受这么多的压力。他的妻子非常爱他并且对他很忠诚。他有自己的房子，还带有一个小车库。他有一份相当不错的、稳定的工作，收入稳定并且几乎没有什么责任。他有两个健康的孩子。相对来说，他本来是应当感到相当轻松的，但他却没有。他成了压力的受害者。

与哈姆弗雷相反，多莉似乎完全能够应对任何压力。她看上去坚如岩石，难以撼动。她结婚很早，但她的第一任丈夫抛弃了她，留给她两个年幼的孩子。有一段时间她曾担任过学校老师，后来，在嫁给了一位建筑商之后就辞去工作，并且又生了两个孩子。



3年后，这位建筑商在破产之后自杀了，给多莉留下了满满一抽屉的账单，没有钱，没有房子，并且还有4个孩子要照顾。

但是多莉不仅生存了下来，而且还活得很好。她重新开始工作，并且在10年后成为了一所大型综合中学的女校长。她的孩子们大多比较顺利地长大成人，除了有一个孩子是糖尿病患者，还有一个孩子经常给当地的警察惹来一大堆麻烦。

多莉在学校承受的压力与在家里所承受的压力几乎一样多。在学校她有1000多名学生要照顾，要与众多的教职员工打交道。她有一个校董委员会、一个管理委员会和一个家长与老师协会要管理。她要处理罢工、吸毒和青少年怀孕问题。而在家里，她没有丈夫，却有一个巨额的购房分期付款要付，有4个正在成长的、非常不安分的孩子要照料。

但是，多莉却从来没有患上任何与压力有关的疾病。我在诊所里只见过她两次——都是进行例行性的接种疫苗。

这两个例子以及其他成百上千名病人方面的例子使我相信，尽管压力是大多数20世纪疾病的根本原因，但使人丧命的却并不是压力本身。的确，我们所有人都会以同样的方式对具体的压力和危险作出反应，如果我们所有人都面对面地站在剑齿虎这样的敌人面前，那么我们的心跳都将会加快。（我们中的某些人的反应可能会更为激烈一些，但我们都会以一定的方式对危险作出反应。）

可是，绝大多数20世纪的压力都是些抽象的恐惧、担忧、焦虑和猜疑，使我们作出反应的并不是真实地发生在我们身边的事情，而是那些我们猜想可能会发生的事情，我们认为可能会发生的事情，所有这些都只是我们的想像而已。

而正是这一点启发了我，使我能够创建心理力量的哲学。20世纪的压力是通过我们的心理才造成破坏的。杀死我们的并不是



我们身边正在发生的事情，而是我们认为正在发生的事情，以及我们猜想可能会带来的结果。

布莱恩在一家大型的汽车配件制造商那里工作，他的工作报酬很高。他已婚，有一个19岁的儿子在外地上一所师范学院。当我第一次见到布莱恩时，他正躺在床上，刚刚从一次心脏病发作中缓过神来。他确信他的心脏病都是因为所承受的压力才导致的。他说几乎所有的压力都与他的工作有关，但当我让他解释他必须应对哪些具体的压力时，他想了很长一段时间后才回答我。

“这个问题很难回答，”他说，“压力太多了，我不知道从哪说起。还是给你举个例子吧，”他继续说道，“我最重要的任务之一就是采购原材料。如果我不能准时地将原材料运到工厂里，那么我们就生产不出来任何产品。这是非常令人揪心的。”

“可它为什么会令你感到揪心呢？”我问他。

他看上去有点不解。

“我知道把材料送到工厂是你的职责之所在，”我解释道，“但当原材料似乎要缺货时你为什么会着急呢？”

“可是，首先来说它关系到我的工作呀。”布莱恩说道。

“你的意思是，如果哪位供货商没有提供你所订购的货物的话你就会被解雇？”

“不，不，也不至于会被解雇。”布莱恩承认道，“但那样似乎对前途不太妙。”

对这个问题他沉思了一两分钟。

“我会对此感到内疚，”他说，“我会感到自己让人失望了。”

“如果你真的被解雇了又能怎么样呢？”我问他，“后果有多可怕？”

“很可怕，”布莱恩很快答道。



“你喜欢你的工作吗？”我问他。

“大部分时候。”

“工作中也有郁闷的时候吗？”

他点了点头。

“是不是有些事情你想做但却没有时间去做的呢？”

“这样的事情太多了，”他说道，“我为一本杂志撰写关于蟋蟀方面的文章，如果有一天我有时间的话，我希望把这些文章编成 本书。”

“这么说来，如果你丢了工作的话你是有事可做的了？”

“噢，是的。”他同意道。

“你的房子里有几间卧室？”

布莱恩看上去有点不解。“四间。”他告诉我。

“那么你需要几间呢？”我问道，“我指的是真正需要的？”

“一间，”布莱恩想了一会儿才说道，“或许最多只需要两间。”

“你是什么时候买的房子？”

“20年前。”

“与你当初购买时的价钱比较起来，它很可能已经升值不少了吧？”

布莱恩微笑着点了点头。“它值不少钱，”他承认道，“人们常说明智的做法是将钱投在房产上，这句话对极了。”

“因此，如果你把它卖出去的话，你还可以买一所小一点的房子并且日子仍然能够过得挺富裕？”

布莱恩想了一下，然后点了点头。他仍然微笑着。“是的，我想是这样。”他同意道。

“这么说来，被解雇完全没有那么可怕哦？”我说，“你可



以买一所小一点的房子，更好地享受生活，并且可以写关于蟋蟀方面的书。”

接下来是一阵短暂的沉默。“这是一种想法，”布莱恩说道，“你认为我应该这样做吗？”

“不，”我很快说道，“我并不是建议你去做任何具体的事情。我只是想向你表明，你的生活中很可能并没有如你所认为的那样多的压力。实际上，使日常问题和任务变成压力的只是你思考工作的方式而已。”

当然，适用于布莱恩身上的这个道理同样也适用于我们其他人。我们常常不是对我们生活中的现实情况而是对我们认为是现实的情况作出反应，不是对我们身边真实的压力，而是对我们认为存在的压力作出反应。正在谋杀我们所有人的这种压力并不是存在于我们身边这个真实的世界，而是存在于我们大脑中的心理世界。通过改变我们的社会，我们同时也改变了我们必须面对的压力。因为这些新压力常常是抽象的和不真实的，因此我们无中生有，凭空又创建了新的压力和恐惧。

引起心脏病的并不是失业，而是我们对失业作出反应的方式。引起高血压的并不是煤气账单，而是我们对煤气账单作出反应的方式。引起十二指肠溃疡、大肠炎和头痛的并不是堵塞的交通和电话，而是我们对交通堵塞和电话作出反应的方式。

剑齿虎能够用它们的爪子和牙齿杀死你，但煤气账单只能通过它们对你心理的影响才能杀死你。

每个月世界各地出版的医学刊物大约有6 000种，越来越多的医学刊物上不断地刊登出新的报告，证明心理压力与身体和心理疾病之间存在的联系及其重要性。



早在1946年，位于巴尔的摩的约翰·霍普金斯大学医学院进行了一项有将近1500名医学院学生参加的研究项目，该研究项目是设计来调查态度和疾病之间的关系的。这项研究持续了17年，它得出的结论是，人们对压力作出反应的方式对他或她的身体会产生什么样的疾病有着很大的影响。

自那时起，出现了大量的证据可以证明这种论断的正确性。在一届由加拿大安大略省的麦克马斯特大学流行病学和风湿病学系主办的大会上，与会者一致同意病人对待生活的态度直接影响到他的身体和心理健康。甚至有证据表明，当人生病时他们对疾病的担心也可能会带来进一步的问题，从而延缓了他们身体康复的速度。心理与身体之间的联系可能会产生一种收缩性的、破坏性的怪圈，在身体疾病和心理疾病之间无休止地循环下去。

心理和身体之间的这种关系非常紧密，即使当疾病或伤害完全是因为某种外部原因引起时，人的态度也会对身体受损害部位的恢复速度有着很大的影响。如果你从高处掉落下来而摔断了腿，那么你腿上断裂的骨头愈合的速度将取决于你的态度、希望、恐惧和渴望。（实际上，这些态度甚至能够影响到你是否会摔断腿——我将在以后的章节里重新讨论这个问题。）

我有一位医学界同事在一家足球俱乐部担任医疗官，他曾告诉我这样一件事：足球队里他负责照料的两位运动员在被残忍的对手铲倒后所受的伤几乎完全一样。其中一位名叫米歇尔，他感到痛苦、愤恨并且非常生气，因为那个对他犯规的对手既没有被裁判员掏牌，也没有受到他所在的那家俱乐部的处罚。另外，米歇尔也对他在队中的位置感到担忧。他非常清楚地知道，二线队员中有一位比他年轻的队员正想充分利用这个机会在一线队中大放光芒。他还意识到，即使他能够完全恢复，他也将必须踢得非



常卖力才能有机会重新赢得他的位置。

另外一位运动员名叫托尼，他对自己所受的伤显得较为镇静。他把这种犯规看作是一次偶然的伤害，并且对自己重新赢得在足球队中的位置的能力感到非常有信心。他基本上没花多少时间来夸大他的伤情，而是专注于观看足球比赛录像。他非常希望能够代表他的国家去踢球，而把这次受伤看作只是暂时的挫折。

几个月后托尼重新回到了一线队，他已经完全恢复并且渴望着成功。而那位总是生气和担心的米歇尔仍然需要拄着一根拐杖才能行走，他看上去经历了一段很长的、艰难的康复过程；他可能真的再也不能作为职业运动员踢球了。

心理对身体的控制力量是如此强大，以至于它甚至能够影响到一个人生存的愿望和活下去的可能性。我们这些生活在西方世界中的大部分人都把伏都巫术看作是一个笑话，并对此感到夷匪所思：生活在非洲的某些人竟然对某个巫师发出的威胁感到如此恐惧，以至于当他们被告知将会死去时，他们真的会在几小时之内倒地而死。

其实我们也一样，只是我们的巫师并没有着盛装、穿草裙、戴着可怕的面具；相反，他们会穿着黑色的长裤、白色的褂子，并且他们的脖子上挂着听诊器。如果哪位医生告诉我们说我们只能活3个月或6个月或类似的话，那么很可能到时候我们真的就会准时死去。

例如，请看一位名叫莱昂内尔的病人的真实故事。连续数个星期莱昂内尔一直觉得胸部不太舒服。他的咳嗽老是不好，并且他的呼吸也有点困难。以前他的胸部从来没有发生过问题，但这次的症状似乎挺严重。莱昂内尔的全科医生尝试了所有常用的抗



生素，但似乎所有这些抗生素都不能起到任何作用。尽管莱昂内尔仍然能够强撑着去工作，但他发现自己的症状非常恼人、麻烦和让人感到累。

最后，莱昂内尔实在是受够了这种连续的咳嗽、唾沫飞溅和疲劳，于是他请求他的医生把他引荐到最近一家医院的另外一位专家那里去看病。他认为，换一位医生可能会为他提供一种较为长久的解决办法。他确信，应该有某个地方的某个人能够告诉他到底哪儿出了问题——然后就可以采取一些措施。

在医院里，为莱昂内尔看病的医生有点迷惑不解，但他意识到毫无疑问病人的症状相当麻烦，于是他建议莱昂内尔在医院里住几天，这样他可以对他进行正确的诊断。他认为，一些复杂的测试和X光照片将使他们能够为该问题提供一个满意的解决办法。莱昂内尔自然是非常乐意接受医生的建议，于是就住了院并进行了若干项测试。

一个星期后他出院了，回到家中。他的病情并没有比住院时有所好转，但也没有变得更糟。他被告知，在家里呆上几天后将有人会电话告诉他测试结果。

回到家中5天后，电话终于打来了，但电话那头传来的消息却糟透了。医院代表向莱昂内尔的妻子解释道，测试结果显示病人身上存在一种迅速扩散的癌，对于这种癌症没有任何有效的治疗可以提供。这位医院人士预测病人的病情将会迅速恶化，至多只能再活一两个月。

这个令人感到伤心、恐惧、意外和压抑的消息击垮了莱昂内尔和他的家人。他们没有料到问题会如此严重。在得知这个消息后两天之内，莱昂内尔的病情开始迅速恶化。自病倒以后他第一次变得卧床不起。工作是不可能的了，他感到非常虚弱以至于不



能吃东西。他的体重下降得如此迅速以至于家人感到他能挺过那个星期就算不错了。他日夜都需要人照料，并且抱怨胸口痛、胳膊痛、头痛。家庭医生为他提供止痛药、护理服务和其他一些必要的医疗上的安慰。亲戚们从英国其他很远的地方赶来等待着预期的结果。

就在此时，医院的第二个电话打过来了。一个充满歉意的声音告诉莱昂内尔的妻子说事情弄错了，莱昂内尔根本没有患癌症，他患的只是一种非常罕见的胸部感染——这种感染通过药物是可以成功治疗的。这位显得有点尴尬的医院人士又解释道，这次失误是由于把两个姓名非常相似的病人的医疗记录弄混了。

于是乎，24小时之内莱昂内尔就从床上爬了起来，又重新回到了工作岗位。他的食欲回来了，他的疼痛消失了，并且他能够轻松自如地行走。他的虚弱彻底消失了，他身上留下的还是以前的那些症状：咳嗽和喘不过气来。

这个充满戏剧性但却真实的故事其实很常见。例如，有一位名叫达芙妮的病人，在她小时候有人说她走路时一定会有点瘸，因为她的一条腿比另一条腿短了一截。因此她就真的瘸了。后来她在20岁时去看了一位医生，这位医生对以前的诊断表示怀疑，于是重新拍了一些X光照片，然后告诉她：她的双腿完全正常。根据X光照片的结果，她的两条腿的长度完全一样，没有任何不正常。在得知这个消息之后达芙妮瘸了20年的腿竟然不再瘸了。几乎是在一夜之间，她又能够正常地走路了。

作家T.H.怀特曾描述过这样一则故事，说是有一位老人躺在床上，只剩一口气，一天又一天，但就是不死。最终，老人的亲戚们想起来老人的脖子上总是挂着一串作为幸运符的项链。在他的一生中这位老人从未摘下过这个幸运符，因为他总是相信它能



够给他带来超人的力量，可以为他抗御死神。当项链被割断并从老人的脖子上轻轻地取下时，他很快就死了，并且死得很安详。

在这本书的前面部分我曾描述过我的一位病人是如何拒绝死亡，直到确信她的孩子们能够得到很好的照顾，但她并不是我所看过的唯一出于个人的爱而藐视死亡的人。

海伦与她的丈夫离婚了，在她40出头时她患上了癌症。这是一种非常致命的癌症，几个月之内癌细胞已经扩散到她的全身，她所看过的每位专家都预测说她活不过几个星期。她身体里的每一个器官都受到了损坏，都是有病的，不能起作用。附近医院实验室里的医生发现她能够活到现在已经是奇迹了，因为她的身体受到的破坏是如此严重。

然而，尽管所有的专家都预测她很快就会死去，但海伦却并没有死。她有两个孩子要照顾，因此她仍然活着。她反复地重申，她不会也不能死去而把他们单独留在这个世界上。她坚持认为，她应当活下去照顾他们。她看上去可怕极了，癌症完全吞噬了她的身体，直到在她身上似乎能够看到的更多是癌症而不是她自己。然而她仍然拒绝死去。最后她一直活到她的孩子们已经长到十几岁，能够去寄宿学校念书为止。这时她终于死了。尸体检查显示医学诊断并没有弄错，她身体的每一个部位都已经受到癌症的侵袭，她应当早在几年前就该死去了。

由于非常清楚心理能够对身体产生影响，科学家们一直在努力地工作，试图精确地指出身体功能是如何受到暂时的思维过程的影响。他们证明，心理是通过想像力这个媒介来施加它们的影响力的。影响我们身体的是我们认为已经发生的、正在发生以及将要发生的事情。



如果你认为你就要被解雇，那么你的身体就会以一种激烈的方式作出反应，就好像你真的被解雇了那样。如果你认为你怀孕了，那么你的月经就会停止，你的乳房就会变大，而你的体重也会增加，即使你的体内并没有孕育胎儿。

多少年来，催眠疗法家们一直在探索人类想像力的力量。一两年前，我曾亲眼目睹了一位催眠疗法舞台表演家非常生动地展示了想像力的力量：在将一位志愿者从观众中叫上台去之后，这位催眠疗法家（或者，我想我们更应当把他称作催眠术士）让他的这位志愿者站到舞台的中央。然后他悄声地与这位观众交谈了约几十秒种的时间，或许有一分钟吧，接着告诉这位志愿者说他是放松的，感觉舒适，并且可以听从建议了。

这位催眠术士露的第一手就足以使我相信他所展示的技能的价值。他只是告诉这位志愿者说他的手臂将会变得很沉，不能举过他的头顶。碰巧我刚好认识这位志愿者，我猜想他将很难被催眠。当然，我也知道他不会同意做任何事情来使这位催眠术士看上去很神。但令我感到吃惊的是，当他试图将手臂举过头顶时，他真的不能做到。他的两只手臂看上去似乎的确因为过于沉重而举不起来。

自那时起我曾经见过许多其他的例子，它们都显示出催眠术和催眠疗法能够起作用。我自己也曾对人进行过催眠，毫无疑问的是，这是一种有效的力量。我曾见过一位志愿者在被催眠后竟然相信一块冰是一根滚烫的拨火棍，这位志愿者在接触到冰块后竟然被烫出了水泡。在这里身体对想像而不是对现实作出反应。

催眠疗法常常与斯文加利式人物、昏暗的房间、拉下的窗帘、轻柔的声音、摇摆的怀表和长长的皮睡椅联系在一起。人们通常把它与吹牛者、庸医、廉价的文凭、暴利和不诚实的治疗者相联



系。但实际上，它却是一种真正的使用想像力的力量的方法。

证明催眠疗法能够起到效果的第一个证据产生于1847年，当时詹姆斯·伊斯戴尔在印度进行了300个大型的手术，除了催眠之外他并没有使用任何其他麻醉剂。自那时起，全世界有越来越多的证据表明，通过对病人进行催眠和改变他们的意识状态是能够战胜许多种痛苦和不适的。

另外，科学家们进行的实验还证明想像力的力量是如此之大，以至于那些明显是不自觉的反射也能够通过思维过程进行控制。例如，似乎人的消化过程就可以用想像力来控制。在一项实验中，志愿者们甚至能够产生出他们的身体并不需要的酶。在正常情况下，如果人们吃了富含大量脂肪的食物，那么人的身体就会产生特殊的酶，这些酶能将脂肪分解并把它们转变成容易在血液中运输的物质。这些酶的产生是不需要任何思想的，它们的产生是由一系列特殊的反射控制的。然而，在实验的情况下可以证明如果志愿者被告知他们吃了脂肪而实际上并没有吃，那么他们的身体就会对想像的情况而不是对真实的情况作出反应，于是就会分泌出脂肪分解酶。

另外一项实验证明了身体的免疫系统也可以通过运用想像力来控制。正常情况下，当向人的身体中，皮下注射结核菌素以查明一个人是否对肺结核有免疫力时，这个人的身体就会自动作出反应。如果一个人先前曾患过肺结核，其体内已经形成内部免疫防御系统，那么在注射部位就会产生一个肿起的小红点；如果这个人先前没有患过肺结核，其体内尚没有形成任何免疫防御系统，那么就不会产生肿起的小红点。这项测试定期进行，以查明病人是否需要接种疫苗，以便为他们提供不会患上肺结核的保护。



可是研究人员已经证明，身体这种对测试注射明显是完全无意的反应能够用想像力来控制。如果在正常情况下会对皮下注射结核菌素发生反应的那个人被告知不会发生反应，那么他的身体就真的不会发生反应，肿起的小红点就不会形成。似乎想像力甚至能够控制以细胞为媒介的免疫反应。

在我的医疗实践中，我曾见过大量的临床证据可以证明免疫系统能够通过想像力来控制。我的一位名叫马尔科姆的病人是一位长期的花粉热患者。他对很多种植物都过敏，但似乎对花的过敏最为严重。只要一靠近任何花朵，他就会不停地打喷嚏。他的眼睛会流泪，他的神态和他的声音都会让你觉得他真的是非常难过。他的过敏变得如此严重，以至于只要看到一束花他就会开始打喷嚏。

花粉热是一种过敏性失调，它在很大程度上是由于身体的免疫防御系统失去控制才导致的。由于某种原因，身体把花粉看成一个敌人从而开始准备自卫。它的想法是要尽快地除去花粉，而花粉热症状就是设计来做这件事的。眼泪的产生是用来将花粉从眼睛中冲走，而打喷嚏的目的则在于清空鼻腔。这是一种有效的过度反应。

当然，从理论上讲，这些反应只有当有花粉存在时才会发生。有一天，当马尔科姆走进候诊区并且因为看到了一位病人放在那里的一大瓶花而开始打喷嚏时，我就确定马尔科姆的过敏并不纯粹是物理上的反应，因为那些花是人造花。发生过敏反应完全是马尔科姆的想像力引起的。

由于现在有越来越多的证据表明身体的免疫系统与许多20世纪最具破坏性的疾病——包括风湿性关节炎和某些癌症都很有关系，因此，想像力与身体的免疫反应之间的这种联系的重要性不能被低估。



如果想像力能够具有如此强有力的效果的话，那么它所具有的破坏潜能就必定与它的治愈力量一样强大。关于想像力最值得一提的一点或许就是，通常我们会意识到它的力量，但却没有真正了解这种力量的重要性。我们可以很容易就能找到大量其他的例子来证明想像力对身体的控制作用。

如果你将一块木板放在地上，然后在木板上面行走，你会发现这是一件非常轻松的事情。现在，你可以试着想像木板被悬在离地面50英尺的高空中，并且下面有老虎在等着你掉下来。木板的宽度以及其距离地面的高度都没有发生变化，但你会发现在木板上行走将变得比原来更困难、更令人提心吊胆了。

足球教练也知道人类想像力的价值。如果一位足球运动员在心理上感觉到了累，那么他就会真的很累，这样他就会发现在下半场比赛时连续奔跑很困难。如果一支足球队的所有运动员都认为他们会输掉比赛，那么他们很可能就真的会输掉。如果一支足球队的所有运动员都认为他们会赢得比赛，那么他们很可能就真的会赢。中场休息时鼓舞士气的讲话对一支足球队的成功能够起到至关重要的作用。如果一支足球队的教练或队长能够为他的足球队灌输进一种自信和决心，那么单凭这一点他就是一位合格的领导者。

许多年以来，电影导演们一直在利用人类想像力的力量，但他们实际上却并没有完全意识到他们所运用的想像力力量的强度。当一位电影观众坐在座位上享受一部精彩的电影时，他就会沉浸在为他而创造的虚幻世界里。只要电影好看、令人信服，那么每位观众都会忘记他正与几百人一起坐在一间黑暗的房间里。他并不会听到人们撕扯太妃糖纸的声音或咀嚼爆米花时发出的嘎嘣声，银幕上所创造的虚幻就足以使他能够逃离那个禁锢他的躯壳的真实世界。他的思想在银幕上的人物动作的指引下将可以自由地翱



翔，而他的思想里所发生的变化将控制他的身体上的变化。

当电影《来自阿拉伯的劳伦斯》放映时，全世界的影院经理都报告说冰淇淋的销售直线上升，因为无边无际的沙漠场景使得观众们感到异常烦躁和闷热。他们的身体对认为他们正在看到和经历的事情作出了反应，因而在中场休息时成千上万名观众都为自己买来了冰凉可口的冰淇淋。

下次在家里如果电视上也播出电影的活，你就可以亲自体验到这种影响。例如，如果电影上出现在寒冷的荒芜之地上一群探险者蜷缩在帐篷里的画面，那么你很可能会发现和你一起看电视的人会发抖、抱怨太冷并会打开暖气。如果电影非常恐怖，上面尽是些黑暗的走廊、躲在暗处的怪物、吸血鬼、谋杀者等等之类的画面，那么和你一起看电视的人将会啃指甲、用手蒙住眼睛，并且在电视广告间隙冲出房间去检查后门是否锁上并拴牢了。

通过阅读一本精彩的书你也可以获得同样真实的物理反应。如果书中的故事非常吓人，那么你会感到心跳加快，脖子后面和手背上的寒毛会竖起；如果故事非常悲伤，那么眼泪就会开始顺着你的面颊流下来。你的身体将会对你的想像力作出反应。

若干年以来，世界上一些非常著名的研究机构的科学家们已经找证据可以证明那些深思和放松的病人通常能够应对与压力和紧张有联系的疾病。在实验室条件下，毫无疑问的是那些彻底放松的人能够降低他们的血压，缓解他们的心跳，并且通常会提高他们应对压力的能力而不会生病。

从已有的研究结果来看，似乎现代生活过于快速、狂热和无情，因而我们中间大多数人感到生活压力太大、节奏太快。我们没有时间来使自己适应我们的生活方式，我们也没有机会来用舒



缓的、令人感到快乐和放松的想像来调节我们的思想（以及我们的身体）。

我认为，彻底放松的好处之所以没有为更多的人所分享是由于三大方面的原因。首先，“放松”这个词容易使人产生误解。很多人认为如果他们拿着一块三明治或一瓶啤酒坐在电视机前，他们就是在放松了。

实际上，虽然这种放松确实能够有助于放松他们的身体，但却无助于放松他们的心理。正如我已经证明的那样，心理能够控制身体，恍恍惚惚地躺在电视机前的沙发上对调节备受困扰的心理并没有什么好处。白天的那些问题仍然会在脑海中盘旋，与夜晚的电视节目争抢位置，电视新闻将大量的新的焦虑塞进你的大脑中，与那些已经存在的焦虑一起请求你的关注。一点也不令人感到奇怪的是，在整整一晚上坐在电视机前之后，许多人都需要安眠药来帮助他们入睡。我真的希望电视台能够恢复以前那种老式的“穿插在节目之间的表演”。我非常相信，它将为绝大多数电视观众的生活质量带来很大的不同。这种每隔一小时就会演上5分钟的穿插表演，将会给观众非常有效地放松他们思想的机会。

其次，宗教和半宗教特征似乎是许多种冥想术必不可少的一个组成部分，而这种宗教和半宗教的特征往往令许多人感到害怕，并且因此望而却步。“放松”和“冥想”这两个词已经变得和剃着光头的神秘术士、宗教团体以及穿着橙色长袍举止古怪的人联系在一起，因此许多人会因害羞而对这两者躲得远远的就一点也不奇怪了。他们希望知道如何去应对生活中的问题，但他们不希望参加任何有组织的仪式，如果他们不得不唱诗或者口中念念有词，那他们就会感到不自然。



那些尝试将冥想引入到我们的文化中的人犯了一个简单的错误，即他们尝试引入的这种方法是为东方人设计的。重复性的舞蹈动作和口中念念有词这些方法被世界各地的原始部落运用的历史已经有好几个世纪了（而且还运用得相当有效，他们在这样做时会失去自我意识并且能够获得一种放松的感觉），但它们绝不适合在西方世界广泛传播。

再次，那些大谈特谈冥想的价值的人不断地宣称有必要将大脑中所有的输入信息和思想全部排空以使大脑得到暂缓，但要做到这一点却并不容易。许多人认为排空，他们的大脑这种想法太令人害怕了，他们甚至从未尝试过。

这三个缺点导致了冥想和放松仍然只是一小部分人能够享受的特权。这真是一个可怕的耻辱，因为毫无疑问的是，数以百万计的人本来是可以受益于这两种方法的。冥想有助于激发身体本身非常自然的放松反应——对压力反应的一种自然对立面，但具有讽刺意味的是，尽管我们大多数人正使我们的身体和心理承受着比我们的祖先更多的压力，却忘记了如何使用这些自然的方法来处理压力。

对一个人在压力环境下作出反应的方式有着很大影响的另外一个因素，便是一个人的个性本质。实际上，现在不仅已经有大量的证据可以证明一个人的个性会对他或她的身体对压力、紧张和身边环境作出反应的方式有着巨大的影响，而且也有证据可以证明一个人的个性对他会产生什么样的疾病同样有影响。

某些将个性类型与特定的疾病相联系的研究结果在很早以前就被提出来了。1910年，奥斯勒在《柳叶刀》上写道：那些充满野心、工作拼命的人最有可能产生心脏方面的问题。1945年，另外



一项研究表明 那些患有心脏病的人通常会被与他们的父亲一比高下的想法所折磨。

自那时起更多的研究人员对这些论述进行了补充研究。例如，简·阿里哈特·忒切尔在她写的《体质类型》（伦敦，1981年出版）一书中叙述道，在20世纪50年代初，一位家具修理工在修理两位医生合用的接待室中的椅子时，注意到只有椅子的前侧边缘破损了，就好像曾坐在这些椅子上的病人是有意坐在边缘上似的。这两位医生是罗森曼和弗莱德曼，在接下来的20年时间里，他们一直试图更详细地了解哪些类型的病人更有可能患心脏病。

他们发现，患有心脏病的人通常为男性，一般承受着巨大的压力。他们成功地证明了这些人通常对竞争和成功有着很强烈的动机。心脏病患者似乎倾向于长时间地工作，渴望成功，耐不下性子，不会放松，并且是完美主义者。不管他是多么地成功，但他很少能够感到满足。当然，决定你的满足感的并不是你获得了多大的成功，而是你认为你获得了多大的成功。

将个性与癌症联系在一起的证据也可以追溯到很久以前。早在公元二世纪，罗马医生伽林就注意到那些压抑的女性患癌症的可能性远比那些快乐的女性要高。近些年来我们获得了大量的证据可以支持这种早期的观点。如今我们知道，那些易患癌症的人倾向于极力讨好这个世界。而当他们不能做到这一点时——这是不可避免的（原因很简单，因为你是不可能在所有时候让所有人都高兴的），他们就更容易患上癌症。

癌症患者通常有着不幸的童年，一般是在缺少爱的环境中长大，成长过程中他们会感到孤独，感到他们被最亲近的人抛弃了。癌症患者倾向于给予多过索取，他们倾向于压抑自己的欲望和感情。他们大公无私，极力讨好周围的人。当他们为自己营造的内



部世界出了问题时，他们就得了癌症。

有证据表明，某种类型的个性可能与所有的疾病都有联系，例如关节炎、哮喘、大肠炎、湿疹、花粉热和偏头痛。甚至有证据表明个性因素能够决定哪些人最有可能患感冒、轻微的喉炎和胸部感染。苏塞克斯大学的理查德·托特曼博士和牛津大学的多纳德·布莱德本特博士与英国普通感冒研究中心的研究人员一道得出的结论表明，内向的人经常患感冒的可能性要远远大于外向的人，而那些强迫型性格的人尤其容易患感冒。所有这些似乎表明某个感冒患者的症状的严重程度取决于他所感受到的压力的大小。

不仅特定类型的个性与特定的身体状况存在着联系，而且有大量证据表明一个人的个性将影响到他会选择什么样的生活方式、什么样的伴侣以及什么样的工作。

一个人的个性可能有助于保证他的生活遵从某种设计得非常好的模式，但同时它也可能意味着他将会经常面对一系列的压力和问题。

让我们来看看亨利这个例子。在16岁时亨利就知道自己希望终生与数字为伴。他在学校时就喜欢数学，并且在与相当枯燥的数字打交道时能够获得非常大的满足。到了25岁时他已经是一家会计师事务所里的知名会计师了。这种工作是他一直以来就希望做的，并且，这也是他最擅长的。

然而，后来当亨利到我这儿来看病时，他的工作已经对他的健康造成了极大的损害。他的大肠发生了严重的炎症，他患上了一种叫做大肠炎的疾病——这种疾病通常与紧张和压力有关。亨利的问题在于尽管他非常喜欢他的工作，但他把工作看得太重。当他面前的一栏栏数字出现错误时他就会很难过。如果在结束一天的工作之后账目上出现了哪怕是一便士的误差，他都会夜里睡



不着觉，非常着急。他的这种强迫型个性意味着他非常适合他所从事的工作，但他的强迫型个性同时也意味着他所从事的工作会使他生病。

亨利的情况绝不是唯一的。在我作为全科医生的那些年里，我曾遇到过成百上千的病人，他们的个性便决定了他们的生活，而在很多情况下，这些病人为自己选择的生活方式最后都毁了他们的健康。

我们的个性在我们的生活中扮演着极为重要的角色。它们决定了我们为自己所创造的那种直接的生活环境，并且它们也决定了我们对紧张和压力作出反应的方式，而这些紧张和压力是与这种我们自己创造的环境相一致的。通常情况下是我们的心理杀死了我们的身体，但决定以何种方式杀死我们的却是我们的个性。

在某些情况下人类的记忆格外无效，但在大多数情况下它又是极其有效的。不同的人似乎能够以完全不同的方式记忆不同的事情——并且成功的程度也不同。品酒师大脑中存储的是数十种酒的味道，艺术史学家能够在大脑中清晰地存储一些图像，音乐家大脑中存储的是一些乐谱和它们的排列，裁缝能够在大脑中保存某种布的“触感”，厨师和美食家能够记住某些味道。

当然，一个人可能在某个方面有着非常好的记忆，但在另一个方面却很糟糕。我曾经遇到过一位病人，他能够记得他最喜爱的一位边锋参加过的每一场足球比赛，他能够告诉你每一场联盟杯比赛和联合会杯比赛的结果，他能够告诉你比赛是在主场进行的还是在客场进行的，他能够告诉你比赛双方的出场队员以及半场和全场比赛的比分，而且他能够记得几年前进行的比赛和比分。在这个方面他的记忆可以说是无人能比的。可是当他工作时他却记不得如何做一些非常简单的事情。他甚至想不起来如何操作归



他照看的那台机器。在听了他对足球比赛的侃侃而谈之后你会觉得他是个天才，但在听了他的领班描述了他在工作上的失败之后，你更有可能认为他是个弱智者。

为什么我们的记忆会有如此大的变化——为什么那位病人对足球比赛的记忆是如此有效而对工作的记忆又是如此糟糕——原因就在于我们的记忆通常与情绪、情感、态度和偏见混合在一起。这些情绪和态度影响我们对特定事件作出反应的方式，并且它们也会影响这些事件停留在我们大脑中的方式。我的病人记得他所喜爱的球队所进行的所有比赛是因为他对足球，尤其是对他所喜爱的边锋的成功特别感兴趣。当他谈论某场比赛时，他能够“看到”它正在进行，他能够记得当时他是高兴还是伤心；但他对他正在从事的工作却一点兴趣也没有，并且也没有感情上的辅助手段来帮助他记住领班告诉过他的话。记忆经常受到这种方式的影响，结果是我们对待新情况、事件和压力的态度不仅直接受到过去记忆的控制，而且还受到那些因联想和时间的流逝而扭曲的记忆的控制。

我很少穿西装，但最近，因为开玩笑我穿上了一套已经很多年没有穿过的三件套细条纹西装。和我一道工作的一位电视制作人抱怨说，每次我在演播室出现时总是穿着一件套头衫，说我需要看上去更像是一名医生才行。我想，三件套细条纹西装再配上蓝白条纹的领结，可能会使人们发出一两声会心的微笑吧。

事实上，这套西服还是在我第一次参加医学院访谈时穿的。我在参加医学院考试时也是穿的这套西服。除了访谈和在其他类似的正式场合下我很少穿它。就身体而言，这套西服仍然非常合身，但是，每当我穿上它时就会明显感到不舒服。从理论上说，穿着这套西服与穿粗呢夹克、背心和裤子并没有什么不同，但对



于我来说它会重新使我回想起那些已经被遗忘了很长时间的恐惧、焦虑和担忧。过去的回忆和联想又如潮水般涌了回来，我会感到非常不舒服和紧张。我的胃开始翻滚，我的心跳开始加快。我并不是要去任何危险的地方或做什么令人焦虑的事情，但我的身体（在我的心理的影响下）所作出的反应就好像我正准备参加一个重要的访谈。

如果你停下来想上一两分钟的话，你就会意识到这种事情经常发生。如果在你去买一些新家具时推销员让你想起了某个过去常常令你生气的人——例如，或许他看上去像在学校时的一位特别讨厌的官员——那么你就会变得非常挑剔和猜疑，不管他是多么苦口婆心，也不管他提供的价格是多么优惠，你很可能不会从他那儿买家具。

然而，如果为你提供服务的推销员让你更多地想起了的是你的一位亲密朋友，你就会对他感到亲切得多，即使他并没有为你提供一个优惠的价格，你也很可能会从他那儿买些家具，除非当推销员向你推销家具时不幸勾起你某些不愉快的记忆。例如，他问到你度假的情况，而你刚刚在西班牙度过了两个星期非常痛苦的假期，在那段时间里你得了各种各样龌龊的疾病，遭遇过抢劫，发现自己住在尚未完工的旅馆里，并且所有的食物都非常难吃。于是，你就会收起你的幽默来，下意识地你就会开始不喜欢他了。

在写这本书时我正在花大量的时间周游德文郡和康沃尔以寻找一个新家，在无数情况下我注意到这种情形确实会发生。当我走进一幢房子而房子的主人热情而友好时，我就会对房子产生好印象——即使这房子有蛀虫、潮湿或破落；而当我走进一幢房子时房子的主人态度冰冷而又不友好——或者更重要的是他向我提起了那些曾让我生气的人或在过去对我不友善的人——那么我就



会对他的房子不怎么感兴趣了。

另外，我们还会对一些简单的表情如微笑或皱眉头作出反应，只是因为我们的思想（以及我们的记忆）告诉我们微笑表明事情进展顺利，而皱眉头则表明事情正在变糟。这种现象可以用一个真实的例子来生动地说明。

我们的行为会受到其他人行为的影响，并且会受到我们对由我们在记忆和环境之间的联想所决定的这种行为的解释的影响。受此研究结论的影响，一群美国心理学学生决定捉弄一下他们的心理学教授。

这位教授在讲课时习惯于在讲台上来回走动，通常在一小时的讲课时间里他会从讲台的一端走到另一端，如此反复许多次。因此学生们决定根据教授所到达教室位置的不同而作出不同的表现。当他走到讲台的左边时，所有的学生就会冲着他微笑并且仔细地倾听他讲课的内容；而当他走到讲台的右边时，他们就会变得非常吵闹，注意力不集中。在很短的时间内这位教授就开始变得只站在讲台的一边讲课了。你可以很容易就猜出他会选择哪一边。

到目前为止我所讨论过的心理控制因素都是可以解释和容易理解的，但人类心理还有许多方面却是很难解释的，因为我们所了解的人类心理所具有的某些技巧、强度和力量还只是冰山一角。例如，你是否曾注意到：如果你是在一个派对上，许多人在那里大声地谈论着，这时如果有人提到你的名字，你的耳朵会自动地竖起？尽管你未曾有意识地去听别人的对话，但你却能够把提到你名字的声音从众多的嘈杂声中分离出来。

从过去几年所进行的试验中可以证明，似乎我们的听觉真的比我们所想像的要敏锐得多。在一项有趣的试验中，研究人员让



志愿者听从一盘磁带中读出的不同数字。每当读到数字5时，一股气流就会吹到志愿者的眼皮上。最终，所有的志愿者都产生了一种反射，也就是说，每当听到磁带上读到数字5时他们就会眨眼。

这已经足够证明人类心理的复杂性，但试验的下一部分更为精彩。进行这项试验的研究人员发现，当他们将录音机的音量关小到几乎听不见时，每当磁带中的声音读到数字5时志愿者竟仍然会眨眼！不知何故他们于无意识中成功地听到了他们的意识所无法探测到的东西。

自从尤里·盖勒以他那著名的“金属弯曲”试验震惊了整个世界之后，全世界无数的研究人员也用其他人进行了试验并且得到了类似的结果。例如，在伦敦大学的伯克贝克学院，约翰·哈斯特德教授对20多位年轻人进行了试验，他使用了复杂的电子传感器来防止欺骗现象，过滤掉异常大气条件和电干扰所带来的效果。他和世界上的其他科学家一道证明了许多人确实具有非常奇特的、完全不能解释的力量。和电影工作人员一道工作、记录这些试验的摄影师们曾报告说他们的设备常常会发生断裂和扭曲。

现在已有无数的科学家确信不能再将超感现象简单地斥之为一种科幻小说，有许多经过证实的故事可以证明心理的这种不可解释的力量。

在加利福尼亚萨拉托加，一位在公寓中熟睡正酣的49岁寡妇，凌晨2点突然惊醒，因为她梦见了一座熊熊燃烧的房子，里面尽是一些穿着睡衣的老人在四散逃命。这个梦境是如此逼真以至于她感到她必须采取一些措施。虽然自己觉得有点愚蠢，但她还是迅速穿起了衣服，驱车赶往她帮助照看的三座养老院中的第一座，急于想知道是否发生了不测。

在这家养老院房子后面的一个小房间里，她发现正有火苗从



煤气总管中窜出来。本来是没有能够发现这些火苗的，赶来灭火的消防队队长说要是火烧起来的话，半小时之内就会烧毁养老院并会烧死许多住在养老院里的老人。

没有人能够解释这种现象，并且许多科学家也并不否认这些事情的发生。实际上，尽管还没有确定的答案，但某些答案和解释似乎已经开始出现。例如，在伦敦的莫德斯雷医院，彼得·芬维克博士和他的同事们对大量的脑部伤、因意外撞击而失去知觉、眩晕和一些严重疾病进行了研究。他们的研究似乎表明，一个人因撞击而失去知觉和他后来显示出某种如心灵感应或透视力之类的特殊能力之间存在着联系。

好的科学家会以一种健康的、掺杂着怀疑主义和恐惧的心态来对待所有新思想和那些已经部分证实的理论，我认为现在已有压倒性的证据表明，第六感确实存在，超感知觉、心灵感应和前兆之类的东西就像视觉和听觉一样真实。我们所知道的感觉器官的能力要比几年前我们可能会猜想到的要大得多。我们尚未发现的感觉器官的能力非常广泛，在这个阶段即使我们试图为它们划定一些界线也将是非常不明智的。

已经存在的证据的力量已不容再受到忽视，人类有能力通过他们的心理来传递和接受信息，并且人类也有能力仅仅通过他们的心理力量就能够影响事物。这些事实可能会令传统的科学教学感到不安，而且我们也有可能并不了解这些机制是如何起作用的，但它们的存在已不容否认。

到目前为止，我所给出的大部分实际证据都是证明了心理可能对身体造成破坏性的后果。但是，同样有大量的证据可以证明心理的力量对身体也可以起到一种非常积极的治愈效果。这些能够



导致疾病产生的力量也可以用来刺激身体的自愈过程并保护人们不会发生各种疾病和不适。同样是这种能够产生破坏性的力量，它也可以用来防止疾病的发展和治疗那些已经产生的疾病。

当我还是一名医学院学生时，我记得有一位生理学讲师经常将一根金属长钉插进他的二头肌中，以向我们显示肌肉收缩所产生的电效应。他经常将此作为他的日程教学内容的一部分，并且他从未因此而流血或有任何的疼痛。那根金属针约有缝衣针那么长，这位讲师在将金属针刺进他的胳膊时没有丝毫的畏缩和犹豫。

许多年来这件事一直留给我很深的印象，但我却从没有搞清楚这位讲师是如何做到这一点的。后来，就在最近，我遇到了另外一位美国医生：在他还是一名医学院学生时曾遇到过与我类似的经历。他的讲师也曾将一根约有缝衣针那么长的细金属棒刺进他的二头肌的中央而没有流下一滴血，并且也没有任何明显的痛苦表情。

或许是因为这位学生比我当时更勇敢也更好奇，他请他的讲师解释是如何能够做到这个壮举的。

于是这位讲师解释道，每当他进行这种演示时，他就会在心理上将自己远远地置于教室的另一头，这样，当细金属棒穿过他的骨肉时他就不会感觉到任何痛苦。并且他会在心理上发出指示，以便他身体的防御系统可以处理肌肉发生的感染，同时保证在细金属棒穿透皮肤时遭到破坏的那些血管能够自动关闭从而不会导致流血。

这并不是一位疯狂的马戏团演员所说的话，而是一位普通的心理学讲师对一位医学院学生所讲的话。虽然它只是一则轶事，但我认为它说明了心理在多大程度上能够影响身体对感染和病的感受性。当然，这两位讲师都走在了他们所处时代的前面，因为就在一两年前，绝大多数医学界的学者们还仍然不相信心理能够



对身体产生这么大的控制力量。

但是，已经发表的一些科学论文可以表明：心理确实能够对发生在身体上的变化产生这种神奇的控制力量。例如，想像力能够对身体获得某种具体技巧的能力产生一种深远而持久的影响。

1983年，在澳大利亚进行的一项试验中，研究人员选取了一组试验对象，这些人没有任何共同之处，但除了一点，那就是他们以前都不曾打过篮球。在花上一天时间练习将篮球扔向篮筐之后，这些志愿者被分成了三个不同的小组。第一个小组一个月之内不许进行任何篮球练习，他们甚至被告知不可以想到篮球。第二小组的人则每天都练习篮球，而第三小组的人则被要求每天花上10分钟的时间来想像他们正在将篮球投入篮筐中。

在为期一个月的试验结束后，第一小组的人在打篮球方面与他们刚开始练习篮球之前没有任何区别。然而，其他两个小组的人所取得的进步则几乎是差不多的。那些花大量时间在篮球场上进行投篮练习的志愿者们的投篮命中率提高了24%，而那些每天只花10分钟时间想像他们正在进行投篮的志愿者们的投篮命中率提高了23%。

给人印象更深刻的一项研究是由卡尔·西蒙森博士和他的妻子在美国进行的。许多年以来，他们一直在教授病人如何通过运用他们的想像力来对付癌症。他们的理论是，如果想像力能够起到一种破坏性的效果，那么它也能够起到一种积极的效果。如果人们会因为消极的考虑问题的方式而患上癌症，那么他们也应当能够通过积极的思考问题的方式来保护自己不会患上癌症，甚至于治愈癌症；如果人们会因为痛苦和悲伤而患上癌症，或许快乐和高兴会有助于他们病情的好转。在他们试验的头几年，西蒙森夫妇就发现他们的病人比那些没有运用心理因素来帮助战胜疾病的病人平均要多活一年时间。



现在全世界有越来越多同样给人深刻印象的试验结果。越来越多的医生和各种各样的治疗者都发现心理能够保护身体，帮助它防止不良的健康状态并克服和战胜疾病。

在这本书的开始部分，我曾解释我是如何意识到人类心理是能够控制身体的反应的。正因为影响我们的每一种身体上的不舒服，都会以这样或那样的方式受到心理因素的控制，因此，这些心理力量的影响是深远而又广泛的。我相信，心理的力量是一种积极的力量，它能够帮助处于任何状况下的任何病人；我们不再只是作为我们的疾病的观众了。

我希望到现在为止已经让你相信：你的心理确实能够控制你的身体，并且我希望你懂得，如果你学会了如何最大程度地利用你的心理力量，那么你在心理上和身体上都会变得更强壮，你将更快乐、更健康，相对于没有利用心理力量来说，你将会更不容易受到疾病的纠缠。心理的力量是传统医学理论和现代技术之间的联姻，它为20世纪人类生活所面临的挑战和威胁提供了一种安全的、真正的解决方案。

作为其最简单的应用，心理的力量能够帮助你处理许多身体通常会遇到的麻烦，这些身体上的麻烦似乎困扰着我们所有的人。如果你知道了你的消化不良是由焦虑引起的，那么明显的更合逻辑的做法是应当对你的焦虑（或者你对那些引起你焦虑的事情的反应）采取一些措施，而不仅仅是不停地治疗消化不良。那种老式的、干预主义式的方法只是将一瓶瓶抗酸剂倒进充满胃酸的胃中来消除症状。我认为，这种方法无异于用纸重新糊住因屋顶漏水而被破坏的卧室天花板。

心理和身体之间的联系是如此复杂，以至于你根本无需真的



承受压力就会患上由压力所引发的症状——你只需要想像你承受了压力。你无需真的失业就会患上与失业有关的身体症状，你只需要担心可能会被炒鱿鱼；你无需真的身无分文，你只需担心自己可能会变得身无分文；你无需真的感到紧张就会发生头痛，你只需担心你可能会变得紧张；你无需真的怀孕就会月经失调，你只需担心你可能怀孕了。一旦你真的相信你有某个方面的问题，那么你的身体就会作出反应，就好像问题已经真的发生，于是你就会真的出现疾病症状。完全是想像出来的问题能够引起可能致命的身体变化的发生。

因此，心理的力量能够在一个更为复杂的水平上发生作用。由于担心和想像某种可怕的事情将会发生，你能够真的会生病。但是，当你生病时，通过运用你的想像力的力量来帮助你支持身体的自愈机制，你也能够使自己保持坚强和逐渐康复。

想像力能够帮助我们战胜疾病，但我们还没有完全了解想像力的这种能力，并且仍然有很多人发现这一点令人难以接受。大多数人只是认为心理会对身体产生一种破坏性的作用，但很少有人愿意承认心理同样也能起到一种强大的、建设性的作用。

如果你仍然持怀疑的态度，那么请停下来，重新阅读一下前面的内容。要知道，当我们试图相信心理的力量时，我们所有人都会遇到的问题之一，便在于这些生活中的新理论和新原则与我们曾经接受的所有知识都是格格不入的。然而，如果仅仅因为这些事实不符合我们过去习惯于认为是真理的那些事实就忽视它们，这将是非常愚蠢的做法。

在20世纪下半叶，我们学会了开始接受那些我们既不能解释也不了解的事物，并且这些事物正越来越多地出现。我们接受了电视节目可以传播到世界各地，尽管我们大多数人并不了解这是



如何发生的。我们接受了人类可以在月球上行走，尽管我们不知道如何才能做到这一点；我们接受了飞机的飞行速度可以比声音的传播速度更快，收音机可以透过房屋墙壁接收信号；我们还接受了电话和电灯。那么，我们为什么仍然对看不见的心理力量持怀疑态度呢？尽管我们的心理能够使我们生病，但它同样能够让我们变得更健康，为什么我们对此视而不见呢？

近些年来，锻炼身体已经成为了某种类似于宗教性的东西。成千上万的人定期地锻炼他们的身体以期变得更健康和避免生病。但我认为，通过学会锻炼你的心理以及正确而又有效地运用它，这比锻炼你的身体对你的健康更有好处。心理上的压力所带来的问题比由于缺乏身体锻炼所带来的问题要多得多。通过运用自然的心理力量，你就可以应付这些压力并保持良好的健康。你可以学会如何对付那些可能会影响你的身体的绝大多数问题，而无需寻求任何一种干预主义式治疗者的帮助。并且，当你真的需要外界帮助时，你也能够增加你的生存机会。

心理的力量是一种可用来进行卫生保健的有效资源。学会利用潜在的心理力量以后，你就能够学会控制你的健康。



⑤ 利用你的心理来治愈你的身体：处理消极情绪

○ 悲伤

面对紧张和压力时，情绪上一种常见的反应是哭泣。小的时候，当我们不高兴时就会非常自然地流泪，以此来向那些我们身边的人以及那些与我们亲密的人表明我们需要同情和关心。慢慢地，当我们长大以后，发现通过流眼泪我们可以获得同情、疼爱 and 怜惜：所有这些都可以帮助我们在生活中战胜悲伤。

眼泪不仅可以提供一种情感上的宣泄，而且它们还能提供一种真正的身体上的放松。有一群专门研究悲痛问题的专家，曾在华盛顿参加美国心理学协会主办的一次会议上提出，因悲伤而流出的眼泪不仅提供了一和重要的缓解压力的阀门，而且，它们还能帮助身体除去有害的化学物质。

圣保罗—拉姆齐医疗中心的威廉·H.弗雷对一群男性和女性进行的研究表明，由于感情上的原因而流出的眼泪，比那些因为风吹、灰尘和其他刺激物引起的眼泪有着更高的蛋白质含量。因此，



显而易见的是流泪是对付悲伤的一种有效的、建设性的方法。

然而，由于流泪是一种非常明显的表示悲痛的身体反应，因此许多人把它看作是一种脆弱和情绪不稳定的表现。家长们通常会教导男孩子们说在公共场合流泪是不可饶恕的，他们应当隐藏自己的感情而不是让别人看见自己脸颊上流有泪水。如果哪位政客在不适当的场合流出了一两滴眼泪，那么他就会毁了自己的前途。不幸的是，但或许也是可以预料到的，同时也有证据显示在承受了压力时如果孩子或成年人不流眼泪，那么他们将受到严重伤害。那些由于认为流泪是不可接受的而不哭的人，最终抑制的不仅是他们的眼泪，而且同时也抑制了他们的情感。

由此造成的损害有三个方面：第一，收起眼泪意味着不需要的有害化学物质没有被排出；第二，不流眼泪意味着不能获得迫切需要的爱和关心；第三，同时也得不到因流泪而带来的情绪上的宣泄。大多数人都会承认，在哭过之后他们会以一种奇怪的方式感到镇静和放松，并且对先前的问题、恐惧和担忧感到好受一些了。

从所有已经获得的证据所得出的一个必然结论是，哭泣是对付悲伤和难过的一个极好的方法。那些压抑自己想哭的自然冲动的人，将会增加患上与压力有关的疾病的机会。如果你习惯于在感觉到眼泪在眼眶中打转时强忍住不让它流出来，那么请除去这种习惯吧；下一次当你感到难过时，请尝试释放自己的情绪。流泪并不是什么见不得人的事情，如果你身边有人从不流泪，那么请尝试劝说他相信流泪既非不自然，也无损于他的男子气概。



○ 愤怒

愤怒是对那些引起肉体或精神痛苦的事物的一种常见反应。它是最常见、最基本的人类情感之一。我们自己的缺点、失望、挫折和我们所看到的并认为是不公平的事情都会引起愤怒的情绪。好斗的收票员、乖戾的停车场服务生、多管闲事的警官、粗鲁而又态度冷淡的官僚、心胸狭窄的小职员、缺乏耐心的司机、考虑事情不周到的亲戚以及不讲道理的老板，所有这些人也都可能会激起我们的愤怒情绪。

不论因何而起，愤怒常常会带来身体上的、精神上的、社会上的和经济上的损害。一个愤怒的人会提高他说话的音量并且会变得脾气暴躁，他的脸会涨得通红，他会比平常更为坐立不安、四处走动，而且，由于恐惧常会伴随着愤怒，因此他还会出汗。累积起来的、没有发泄出来的愤怒会导致高血压和所有其他与压力有关的疾病症状。流入胃中的过量的酸会导致溃疡，而持续的愤怒会导致精神疾病症状，如失眠。愤怒常常与痛苦和不舒服联系在一起，因此我们会反过来把红肿的、令人痛苦的灼伤和创伤用“angry”（引申意为“肿痛发炎的”）这个词来形容，这一点绝不是偶然的。

多种疾病都是由愤怒引起的。高血压、心脏病和中风，所有这些疾病通常都是不加控制的愤怒所导致的结果。18世纪的一位外科医生约翰·杭特曾正确地预测他的性命掌握在那些“使他愤



怒”者手中，最终他果真死在一个医院行政人员参加的会议上。

如今，我们知道愤怒并不仅仅是以这种直接而又简单的方式来导致疾病发生的，现在有大量的证据可以证明，那些压抑自己的愤怒的人，比那些以一种更自然、更情绪化的方式对自己的愤怒作出反应的人，更有可能患上癌症。在已经进行的多项研究中，伦敦精神病学研究所进行的一项研究表明，那些压抑她们的愤怒的女性，比那些在感到愤怒或伤心时宣泄自己的情感的女性，更容易患乳腺癌。

愤怒是一个杀手。为了降低它的危害性，我们非常有必要知道如何安全而又有效地对付它。如果你想要学会如何控制愤怒的负面作用，你必须记住以下四点。

1. 接受这个事实，即：与其他人一样，有时你必定会发怒。愤怒是对压力环境一种极其自然和合理的健康反应。愤怒本身并没有罪——或许有罪的只是允许你的愤怒完全地控制了你的情绪。记住，压抑你的愤怒并且拒绝承认它的存在是非常危险的。

2. 学会识别何时你正处于冲突中，并且如果可能的话，避开那些有压力的情况。不要对他人苦苦相逼，否则的话他们只有在颜面尽失之后才能得以脱身。应当尽早判断出一件事情是否值得为之激动。如果你对你的问题小心谨慎地进行处理，那么你的愤怒就会有理由并且可能是有效的，这样你就能受到更少的伤害。

3. 如果你感到愤怒并且你相信你的愤怒是有理由的，那么不要压抑它——就让它发泄出来吧。芝



加哥大学社会服务管理学院副教授谢尔顿·托宾博士发现，疗养院里那些最有可能生存下来的病人，通常是那些最敢做敢当、最恼人和最苛求的病人。那些被动而又性格温和的人，他们从不抱怨，常常逆来顺受，但这些病人一般死得最快。

如果你的医生对你说了些你所不喜欢的话，那么就明白地告诉他你不爱听这种话。如果他告诉你只有3个月可以活，那就以一种更坚决的语气明白地告诉他，你反对他的这种自以为是。让你的愤怒发泄出来并下定决心证明给他看：他到底能不能预测出你能活多少时间！（荒谬的是，对你的医生发火通常会加深你和他之间的关系。如果对医生发火破坏了这种关系，那也不要紧。不是吗？如果他不懂得你的感受并且不理解你的反应，那么他的存在对你将没有任何帮助。）在过去，某些专家曾认为当感到愤怒时，明智的做法是在采取行动或说话前数到十，现在看起来这似乎是一种很可能会产生相反效果的做法。它并不能阻止愤怒产生破坏性的效果，而只是隐藏了后果，最终只会导致更大的问题。对愤怒的最佳反应既不是隐藏它也不是让它变成一种无法控制的、充满吵闹声和不愉快的大爆发，而是通过具体的、大声的抱怨以及以尽可能积极的方式表达出你的愤怒和挫折来去除它。



不要成为一名懦弱的人，但也不要变成一头野猪！

4. 如果你感到愤怒在你体内膨胀，感到非常希望以某种具体的方式把它发泄出来，那么就尽可能地听从你的自然本能吧。我并不是主张你去狂奔或去揍那些让你感到愤怒的人，但你可以通过参加一些狂热的、耗费体力的体育活动来去除你那多余的能量和愤怒。打壁球、打网球、踢足球，所有这些运动都是很好的方式，可以去除好斗情绪。或者，你可以将你所不喜欢的某个人的脸画在一个沙包上——然后就去猛揍这个沙包。或者，也可以尝试在花园里劈柴火。或者，挂出一些地毯，然后对着它们一顿猛揍。或者，在花园里的一块地上不停地挖。或者，将一堆旧盘子拿到车库里或花园里，然后一个个地把它们摔碎。不管你选择哪种方法，去除好斗的情绪比把你的情绪憋在体内将更有助于你的健康。



○不健康的症状

大约在15年前当我刚开始成为一名全科医生时，我所看的首批病人中有一位名叫威廉的6岁男孩，他患有间歇性的肚子痛。据他母亲说，这种疼痛的持续时间从来没有超过几个小时，但它们总是来势凶猛。我对威廉进行了检查，但在他身上却没有发现任何异常，因此，我让他的母亲在下次再发生疼痛时打电话给我。

在接下来的那个星期天晚上大约9点钟的时候，她打电话告诉我她的儿子正躺在床上，非常痛苦。由于怀疑他可能是阑尾炎，我驱车尽可能快地赶到了他们家。在进行了彻底的检查之后，我必须承认我仍然未能发现有什么不对的地方，但威廉的疼痛非常严重，以至于我认为他应当住院才行，因此我做好了所有必要的安排。

在接下来的星期一早晨，在完成了我所做的手术之后，我专程到医院去看一下我的小病人怎么样了。我本以为外科医生已经为他摘除了阑尾，然而，令我惊奇的是威廉已经不在医院里了。坐诊的医生已经再次将他送了回去。

“他以前痛过好多次了，”这位外科医生解释道，“并且它们总是发生在星期天的晚上。我认为这非常奇怪，因此我就问他母亲这种疼痛一般持续多长时间。她说它们无一例外地一般都会持续到星期一的早晨。”

这位外科医生继续解释说，这句话提醒了他。

“每个月的第四个星期一，我们的这位小朋友和他所有的小



伙伴都要参加一个拼写测验，”外科医生继续说道，“像我们大多数人一样，他并不怎么喜欢考试……”

慢慢地，我开始明白了事情的真相。

小威廉曾经“利用”他的肚子痛作为逃避他每月必须忍受的拼写测试的一个借口。虽然他后来并不是故意装病，但他的心理已经了解到如果他显示出肚子痛的迹象，那么他不仅能够从他的母亲那儿获得许多额外的同情和关爱，而且他还可以呆在家里并且不用参加测试。

“那么我们该怎么办呢？”当我看到他的父母并将事情的真相告诉他们之后，他们这样问我道，“当他下个月肚子再痛时我们可以直接把他送到学校而不用管它吗？”

我告诉他们我认为这不是解决的办法，并指出他们的儿子的疼痛毫无疑问是非常真实的。

“解决的办法，”我解释道，“在于尝试着使他不再对拼写测试感到如此担心。”

“和他谈谈这件事，帮助他懂得只要他尽了自己的努力，你们就不会介意他取得什么样的分数，请他的老师淡化测试的重要性，并逐渐尝试重建他的自信，在家里对他进行一些小测试以使他习惯测试。另外，同时也让他的老师明确地宣布，任何错过测试的那些学生都必须另选时间进行补测。”

后来他们就是这么做的，并且我可以非常高兴地说也确实管用了。威廉的心理了解到产生身体上的症状并不能躲开在学校里参加测试的压力，并且也了解到测试的重要性已经变得非常有限。威廉利用了一种疾病来帮助他应对生活中的一个实际问题，如果不是那位外科医生发现了肚子痛和拼写测试之间的联系，那么他的疾病症状无疑将会继续困扰着我们所有人。



在这以后的很多年里，我遇到了大量的其他病人，他们都下意识地利用相当真实的身体问题来帮助他们对付日常生活中的问题。我曾遇到过一位年轻的律师，他利用自己的偏头痛来避免遇到一个特别讨厌的客户；遇到过一位老太太，她利用自己的关节炎来避免与她的妹妹一道旅游；还曾遇到过一位年轻女性，她利用自己的月经问题来避免与她已经不再爱的丈夫行房事。

所有这些病人的症状之所以会发生和发展，乃是因为这些症状为他们提供了一个借口，以此来避免做某些他们惧怕或不想做的事情。并且在每种情况下，如果不查明病人将因此而得到一些什么样的好处，并找出一些其他方法来解决作为问题的根本原因的社会的或心理上的担心，那么医生都将无法治疗这些疾病。

如果不是那位外科医生发现了小威廉的拼写测试和他的肚子痛之间的联系，那么毫无疑问的是威廉已经失去了他的阑尾，并且医生会用各种各样的药物对他进行治疗。然而，他的疼痛并不会消失，因为原先的问题并没有得到解决。如果不是我发现了那位律师每次在遇到一位格外难缠的客户时都会发生偏头痛，那么不管给予什么样的治疗，他都仍将继续受到偏头痛的困扰。

在某种程度上我们都会使用这些借口来避免一些令人不愉快的任务。当我们感到尴尬、恐惧、紧张或羞耻时，身体上的一两个症状能够给我们一种令人信服的、可靠的借口。患上感冒是一种很好的借口，可以因此避免参加一个你不太喜欢的晚宴；肌肉紧张也是一个非常好的借口，可以借此退出一场令你害怕的体育对抗；而头疼更是一个典型的借口，可以借此避免一次不想进行的房事。

身体和心理之间一些潜意识的联系也可以从语言现象中看出来。例如，在英语中我们有这样一些句子：“他是脖子上的一种疼痛”（他非常令人讨厌），“他令我不舒服”（他令我恶心），



“他们爬到我的鼻子上”（他们令我感到愤怒），“他使我膝盖无力”（他使我屈服），“我不能把这句话吞下去”（我不能轻信这句话），“我希望他能从我的背上下来”（我希望他能不再找我的麻烦），“我感到脚冷”（我感到失去了信心），以及“我必须把它从我的胸膛中掏出来”（我必须把它倾吐出来）等等。

如果你正在使用一些症状或某种疾病作为一个借口，那么几乎可以断定的是，你将会完全没有意识到这一点。但如果它们之间存在联系，那么它也不难发现，而努力地去发现这种联系是非常值得的，因为从长期来看，以这种明显势利的方式来利用疾病症状所导致的问题，将比它能够解决的问题要多。导致你的恐惧的根源并没有消失，你仍然会以一种不健康的方式应对压力，并且你将会使某种对你的健康和享受生活的能力有负面影响的状况发生乃至恶化。

如果你确实怀疑为了防止某些不愉快的或威胁性的经历使自己可能患上了某种疾病的症状，那么你必须问自己从这些疾病身上能得到些什么好处，以及这些疾病对你来说意味着什么，然后你必须学会以一种更积极、更有建设性的方法来处理你面临的问题。问你自己是什么使你觉得难以接受以至于你需要利用疾病来隐藏它，然后再去寻找替代性的解决办法。

例如，如果每次在参加每月一次的老师家长委员会会议前，你的背部问题似乎都会更加恶化，那么对你来说更为明智的做法可能是退出该委员会。至少，你应当问自己是什么才使你如此地讨厌这些会议。

如果每当你必须去见你的地区经理时，你的偏头痛就会变得格外令人难以忍受，那么就问自己在会见的哪些方面给你带来如此大的压力，你都害怕些什么，即使在最坏的情况下地区经理又



能把你怎么样，你的工作值得如此担忧和恐惧吗，等等。

如果每当你有某些具体的工作要做时你的大肠炎就会恶化，那么治疗你的大肠炎的最佳方法要么是找到一种办法来避免这些工作，或者试着去找出到底是这些工作中的什么地方使你觉得如此难以接受。

如果你的孩子总是在每个月的第三个星期二会发生一种奇怪的肚子痛，那么你应当找出每个月的第三个星期二有什么事情使他担心，他从他的疾病中能够得到什么好处，疾病对他来说到底意味着什么。

如果每当你提议行房事时你的伴侣都会头痛，那么你就应当问自己，你们之间的关系什么地方出了问题，而不是如何去解决对方头痛问题。当你的心理在利用你的身体时，你的身体上出现的问题可以通过分析你的心理来找到解答。

最后顺便提一下，父母们还须记住一点：注意不要过分保护处于痛苦中的孩子，也不要鼓励孩子将痛苦与爱和关怀联系在一起。当孩子碰伤身上的什么地方时父母常常会大惊小怪，结果便导致了孩子在成长过程中容易将疼痛和不适与爱抚和关心联系在一起。从长期来看，这很容易导致各种各样的问题。



○ 厌倦

我们一般会认为紧张和压力是由于过多的活动引起的，但不活动和厌倦同样也是引起紧张和压力的一个很大方面的原因，并且有可能会带来所有那些与活动过多相联系的身体上和精神上的问题。

有四大类人，他们的生命会受到厌倦和不活动的威胁。

首先，是那些日常工作要求不高或者屈就其职的人。我们周围有数以百万计的人，他们的工作只是要求他们作为保姆那样去照看那些他们不懂的昂贵而又复杂的机器。工厂里一台台这样的机器可以生产出许许多多的精细产品，没有哪位工匠有望可以用自己的双手和工具仿效机器的这种精确；在办公室里有计算机和文字处理机可以写信、检查拼写并保存文件，它们的速度和效率是任何人都无法企及的。如今这些机器变得如此复杂，以至于它们已经不可避免地变成了一切工作关系中的主导者，个人已经没有自豪或自我表现的机会了。

用机器来代替有经验的工人同时还导致了第二大厌倦症候群——失业者。由于得到非常短视的政客们的批准，许多公司如今正在安装越来越多的机器而裁减越来越多的劳动力。失业导致了一些破坏性的问题，其中人们的厌倦情绪是破坏力最强的一个。

受到厌倦困扰的第三种情况是那些从工作岗位上退下来但在退休后却又无所事事的人。那些成千上万的在50岁或55岁时退休的男男女女，在退休后会发现无需工作的生活常常也会变得乏味、



没有目的和令人厌烦。

最后，厌倦是导致许多在家中工作的女性感受到压力的一个重要原因。整天与厨房洗碗池、洗衣机以及一群小孩子打交道，如今的家庭主妇可能会极大地受到厌倦情绪的困扰。当你成天的工作尽是打开一盒盒的糕饼馅或是寻找丢失的袜子时，你是没有机会来感受到工作成就的，你只会发现到头来没有人会尊重和感激你的工作。

有无数已经发表的报告表明，那些失业的人或工作乏味而无趣的人会患上各种与压力相关的常见疾病，他们患上胃溃疡、心脏病、哮喘和湿疹之类皮肤病的风险要远高于一般人。但政客们和新闻记者仍然在低估厌倦的破坏力。他们未能意识到正是厌倦才导致了我们这个社会许多与压力有关的疾病，他们也未能注意到通常正是由于感到厌倦才会吸毒与酗酒。那些偷偷酗酒的家庭主妇，那些开始吸毒的男学生，那些服用过量镇静剂的囚犯，那些以一种粗鲁的、不可原谅的方式野蛮踢球的足球运动员，所有这些人都有一个共同点：他们的生活乏味、单调、无趣，并且没有希望。他们似乎无法摆脱对日常生活的厌倦感，他们对将来不抱希望。

在这些情况下，我们的足球场上有如此多的暴力，我们的大街上有如此多的吸毒现象就不令人感到奇怪了。相反，令人感到奇怪的是这些现象为什么会这么少。

无论是谁，如果他或她受到厌倦——或者厌倦所带来的不良后果的困扰，那么他或她的生活就需要增加一些令人兴奋的东西。兴奋可以提供一种刺激，可以使人的心理和身体保持活跃和健康。

托尼、罗伯特和克里斯都是一家医院里的病人，而这家医院的护士长更像是战俘集中营中的看守而不是医院里的管理人员。他们被几个穿着护士服的“看守”严格地控制着。这3个人都只



是做了很小的外科手术，但他们的病情却都迟迟不见好转。他们每次离开病床的时间不得超过10分钟，他们不能与其他人大声说话，只能窃窃私语。当然，他们也不能玩纸牌，他们的心理开始感到极度厌倦。

如果他们不是决定起来反抗并为他们的生活增添一些乐趣的话，我认为直到今天他们可能仍将呆在医院里——仍在康复过程中。在过了一两天之后，他们小心翼翼地策划了一个“越狱”计划。他们知道在离医院入口约50米的地方有一个酒吧，因此，他们开始着手策划一次夜间饮酒之旅。他们让亲戚偷偷地送进来外出的衣服，然后他们把这些衣服藏在床垫下面。接着，他们开始练习用枕头和垫子在床上做人形的隆起物。他们在卫生间里发现了一扇松动的窗户，从这扇窗户他们可以逃到大街上。他们甚至在旁边的一个病房里策划了一次人员转移的小演习。

这种办法确实有效。他们成功地逃出了医院，在酒吧里呆了20分钟，每人喝了半品脱储藏啤酒。当他们回到病床上时没有人注意到他们。但由于策划和实施这次冒险所积累起来的那种兴奋却给他们——以及病房里的其他人——的身体带来了极大的好处。在他们实施这次逃离行动48小时后，他们就全部出院回到了家中。

如果你感到你的生活已经乏味到了无法形容的地步，感到需要向你的生活中添加一些兴奋和色彩来平衡这种乏味，那么请不要绝望。你可以用很多方法来为你的生活增添兴奋。



1. 培养一种你认为有益的消遣或业余爱好，从事一些你能够变得非常擅长、能够让你引以为豪的活动。如果你没有任何工作要做，那么可以考虑做点小生意。清洁窗户、割草、园艺以及为一些特殊的场合提供饮食，所有这些都明显可以作为小生意的开始并且无需太多资金。

2. 如果你发现你所用来工作的机器你不了解或者经常出故障，那么可以尽你最大的努力来弄清它们是如何运行的以及你如何才能使它们正常运行。索取使用说明书然后阅读它们，写信给制造商索取背景资料以及没有包括在服务手册中的任何详细资料。

如果你整天与之打交道的机器你不了解，那么它将会成为你的主人而毁了你的生活；如果你知道机器是如何运行的，并且你能够使它保持在良好的运行状态，那么它能够成为你的仆人。

3. 如果你在生活中需要更多的智力上的刺激，或者你感到需要结识更多的新朋友，那么你可以参加当地大学里的夜间课程或白天课程的学习。不要只是选择那些听起来似乎实用的课程，你应当寻找那些令你激动、使你快乐的课程；如果它们同时也实用，那就更好了。

4. 学会尽可能地运用那些你所掌握的技巧和方法来避免可能使人感到厌烦的情况。



我的一位在电视台工作的朋友在逃避令人生厌的会议方面有绝招。他会解释说 he 感到接受的信息太多了，他同意会议的主题很重要，但他会争辩说在进一步讨论这个主题之前他需要时间来仔细考虑，于是他就会消失：在私下里安静地“考虑”这个问题。他说这些话时脸上会露出一一种迷人而诚挚的表情，因此我从未发现他在使用这种方法时失败过。

5. 尽可能小心谨慎地对你的生活作出计划，但有时也必须作好承受风险的准备。如果你因为惧怕风险可能会带来的后果而从来不敢承受它，那么你的生活将变得非常乏味。我们发现生活中那些最有吸引力的人都是那些非常敢于冒险的人。在体育世界里我们倾向于钦佩那些敢做敢为、勇于承担风险的人，我们发现他们的大胆和勇气令人激动而又非常吸引人。他们经常会失败，但他们对待生活的态度意味着他们从不会令观众失望，因此，他们的生活从来不会令人感到厌烦。

如果你冒险了但却失败了，那么你至少已经尝试过。如果你从未冒过险，那么你就永远不会知道你的潜能有多大，你将很可能会死于厌倦。这是一个多么令人伤心的生活之路啊！

6. 如果你正在做的事非常非常地乏味和令人厌烦，那么你可以为自己创造一种白日梦境界来暂时



时地逃离现实。可以想像令你感到愉快的情形，你乐于相处的人，你希望游玩的地方，然后只要你喜欢，你可以向白日梦中加入尽可能多的异国情调（或桃花运）。这种白日梦与那种用于放松的白日梦有很大的不同。为了使你的心理放松，你需要创造一种宽心的、平静的、放松的环境；而为了战胜厌倦，你需要一种令人感到心旷神怡的、激动异常的白日梦。

你可以幻想成功，幻想如果你在橄榄球比赛输赢赌博中赢得了50万英镑后你想干什么，幻想如果你将一艘摩托艇停泊在摩洛哥会有什么样的感觉，幻想攀越喜马拉雅山又会是怎样的一番感受。

如果你自己不能创造出白日梦来，那么你可以收集一些旅行社的宣传册，或从刊物经销商那里购买一两本用优质铜版纸印刷并有许多图片的杂志。一本充满优雅的乡村田舍、昂贵的小艇或裸露异性的照片的杂志将提供一个有益的起点。

这种简单但却有益的幻想将可以帮助你暂时性地逃离厌倦，而且通过为你提供一种积极的生活态度，向你的大脑中装入一些积极的、令人愉悦的画面，它同时也将提高你的自信。



○失败的人际关系

我们与其他人的关系对我们的生活，尤其是对我们的健康有着重大的影响。当我们与周围人的关系变得很糟或纠缠不清时，我们就会对那些在正常情况下可能被认为是无关紧要的紧张和压力，作出过于激烈的反应。与恋人、工作中的同事以及朋友的争吵，可能会引起一系列情绪上的反应。为了保持健康，非常重要的一点是我们必须了解哪些因素将会影响我们与别人相处。

我们要认识到的第一件事是，我们自己的态度并不总是保持不变的。当我们与不同的人相处时，我们的行为会表现出不同的方式，我们在与我们的恋人、雇主、雇员、配偶、邻居、医生、朋友、父母和孩子相处时态度均会有所不同。

一位担任高职、离婚的中年商务主管对待他的前妻可能是一种怨恨的态度，对待他所在公司的董事会主席可能是一种阿谀奉承的态度，对待他的金发碧眼的年轻女秘书可能是一种好色的态度，对待他的助手可能是一种颐指气使的态度，而对待他的孩子则可能是一种极权的态度。相反地，他的父母可能为他感到骄傲，他的秘书可能因为他的骚扰而感到难堪和受到了冒犯，他的妻子可能会对他的自由感到嫉妒，他的孩子可能会害怕他，他所在公司的董事会主席可能会蔑视他，而他的助手可能会不喜欢他。

不管我们可能会把自己想得多么稳定和一如既往，不同的人往往会以不同的方式看待我们。我们的银行经理看待我们的方式



会不同于我们的邻居，我们在假期里同游的朋友看待我们的方式也会不同于我们工作上的同事。

我们在生活中所扮演的角色将随着我们的信仰和渴望，随着他人的态度和需要，随着我们自己的需要和他人的需要之间的相互作用而变化。我们所有的人都不是单独的个人。如果让我们的父母描述我们的优点，我们商业上的竞争对手将认不出我们来；如果让我们的孩子描述我们，那么很可能我们的雇员将不知道他们说的是谁。

然而，我们却倾向于匆忙地对他人、对其他人看待我们的方式下结论。我们所作的猜测可能证明是有害的或破坏性的，我们花非常少的时间来考虑我们与他人之间的关系。最终，我们与他人的关系通常会破裂，并会使我们感到非常痛心和难过，但这一点也不奇怪。实际上，同样不奇怪的是，我们与他人的亲密关系并不一定会给我们带来舒适，相反，它通常会带来很大的不愉快，以及由此而导致的身体上的疾病。

如果你尝试着去了解你的个人关系建立的基础，那么你就更有可能享受这些关系而不是受到它们的困扰。

在处理你所有的关系时有一些简单的基本原则值得遵守。

1. 尽量做到不要让其他人的偏见影响到你对那些你尚未谋面的人的态度。如果你接受了他人的判断，那么通常你就会犯错误。

要记住，任何一种关系都是两种相对独立的需要、野心和要求相互作用的结果。如果你接受了第



二手的判断，那么你就是在接受第二手的需要、野心和要求。

2. 如果你遇到了以前未曾打过交道的人，那么请尽量不要让你过去的偏见和个人阅历对你的新关系有着太多的影响。例如，如果你仅凭衣着来判断他人，那么你能交到那些与你有着相似的社会和文化背景的朋友。

3. 请务必记住，即使是那些与你关系非常亲密的人，他们的感情、愿望和担心通常也会与你自己有很大的不同。因此，他们对待某些具体事件的态度也会与你有着很大的不同。

如果你期望其他人对变化的环境的反应与你相同，那么毫无疑问的是你将会以失望告终。你应当尽可能多地了解与你关系亲密的那些人——这些人对你以及你的健康非常重要。你应当了解他们的担心和需要。如果你能做到这一点，那么你的个人关系将会得到加强。



○内疚

内疚是一种情绪，它与爱一样常见，与恨一样具有破坏性。这种情绪很难给它精确地下定义，而且实际上也很难将其与我们通常称之为良心的东西区分开来。当我们做错了某件事，或者没有做某件我们认为应当做的事情时，我们就会感到内疚，因为我们感到自己在某些方面失败了。我们会用自责来折磨自己，然后，在控诉完自己之后，就会发现自己开始感到内疚。内疚是人类情感中最有力、最具破坏性的一种。然而具有讽刺意味的是，这种情绪是建立在爱和同情的基础上的。

可能引起内疚感的原因非常之多，因此我们是不可能将所有原因列举出来的。但绝大多数内疚属于以下两大类别中的一类：第一种内疚是由于我们与他人的关系引起的。有时候，引起内疚的方式可以说是粗鲁的和故意的，比如一位母亲对她的儿子或女儿说：“如果你还爱我你就不应当做这件事。”有时候，引起内疚的方式也可能是微妙的和无心的，比如当一个人对他或她的伴侣说：“别担心我，你走吧，愿你过得开心，我没事。”

还有一种内疚是由于周围的人对我们的命令、期望和说教引起的。我们大多数人都有一种与生俱来的对错感，如果我们违犯了这种对错感，那么我们会感到内疚。然而，这种藏在我们内心的对错感并非来自某种神秘的遗传力量，而是来自指示和榜样的力量建立起来的社会和宗教成见。某些力量是简单的、合理



的、符合逻辑的，例如，如果我们偷盗，我们大部分人都会感到内疚，因为人们普遍认为偷盗是一种反社会的行为。但其他的一些内疚感就不那么容易解释了，因为它们是从那些并没有明显起源的成见和恐惧演变而来的。例如，如果我们星期天早晨赖在床上，如果我们赚了太多的钱，如果我们在海滩上赤身裸体，或者，如果过得太惬意，那么我们会感到内疚。这些内疚的产生是由于老师、宗教领袖、政客、哲学家和各种各样的权威们施加给我们的压力而造成的。

所有这些内疚都会给我们的生活方式带来一些破坏性的后果，但最重要、最具破坏性的后果在于它使我们在内心深处产生了一种自卑感和不适当感，从而导致极端缺乏自信。我们感到内疚是因为我们未能满足周围那些人的期望，因此我们便有一种不安全感，从而失去了自信。

内疚能够破坏我们的自信，所以它才会对我们的身体和心理造成这么大的伤害。因为我们未能使自己的父母（以及那些对我们有期望的人）满意而内疚，因此，我们会有一种羞耻感并且失去了我们的自尊。由此导致的结果便是，我们施加给自己的压力将会比任何奴隶主施加给奴隶的压力更为残酷。

这种身体内部产生的压力是破坏力最强的。你无法摆脱它，因而其后果可能会非常严重。我们愈是缺乏自信，我们患上心脏病、胃溃疡、哮喘、肠道疾病、皮肤病和其他各种各样与紧张和压力有关的疾病的风险就会愈高。

例如，那些工作狂只会一个劲地卖力工作，他们不会放松，他们必须强迫自己不停地工作，尽管他已经拥有了他可能需要的所有钱。这可能是因为他没有自信，没有自尊，因为他仍然害怕失败，因为他非常需要取悦于那些他希望得到其尊敬的人，或者



是因为不管他做些什么，不管他所取得的成就可能有多大，而他却总是有一种欠缺感。所有这些感觉很可能都是由于他总是未能得到他父母的称赞而引起的。他的十二指肠溃疡、高血压和心脏病可能都是由于他感到未能满足他们的期望而引起的。

如果你的健康正受到缺乏自信的威胁，那么你可以使用你的心理来帮助你的身体，将憎恨、遗憾、恐惧和内疚清除出你的身体，而代之以积极的情绪和充满希望的想法；你必须学会认为自己是成功的。

你可以采取10个具体的步骤来帮助自己战胜内疚并且重新赢得有益于健康的自信。

1. 如果你缺乏自信，那么可能的情况是，尽管你非常清楚你的弱点是什么，但你却不知道你的优点在哪里。你很可能相当胆怯、害羞（即使其他人可能并没有意识到这一点），并且毫无疑问你对自己的能力没有什么信心。

为了克服这些恐惧，你可以坐下来，拿出纸和笔，然后写下你能够想起来的自己所有的优点。想像你正在准备自己的讣告，因此尝试列出你身上的所有优点。你很可能会惊讶地发现自己身上竟然有这么多的美德。那些害羞并且缺乏自信的人通常都会非常诚实、慷慨、有思想，并且工作努力。你很可能也有这样一些优点：守时、细心、有道德、善良、有雄心，并且非常富于创造性。

或者，你也可以尝试为自己写一则广告。想像



自己是一位广告词撰写人，你的工作就是要将自己推销给一群潜在的“买主”。编写一篇广告词，列出你所有的美德，描述出你所有的优点并将这些优点夸大。记住既要列出身体上的优点，也要列出心理上的优点。尽可能地多看看这则广告以便在内心建立起你自己的形象。

2. 学会一分为二地看问题。你可能会感到让父母失望，因为在35岁时你未能努力成为一位百万富翁，但你真的会因为这个荒谬的“失败”而去批评其他人吗？几乎可以肯定的是，你将会发现你对自己的期望太高——从而使自己承受的压力到了不近情理的地步。

3. 通过把你的缺点看作是优点来增强你的自信。例如，害羞不一定就是一个缺点。特别害羞的人通常会格外留心他人的需要，会格外注意到在建立某种关系时会遇到的问题。害羞的人倾向于更努力——他们对别人更关心，会与他们的朋友和他们所爱的人无私地分享关爱。

你可能是强迫型的性格，但这很可能意味着你非常注重细节，意味着你很守规矩，非常小心谨慎。你很可能常常对批评特别敏感，但想想那些对批评不敏感的人是什么样子：他们通常粗鲁、没有思想，并且土里土气。那么你希望成为哪种人呢？



4. 你的缺乏自信意味着你通常会担心一些不幸的事情会发生在你身上。其实你可以通过经常问自己“在这种情况下最坏的情形又能是怎样的？”来战胜这种恐惧。你常常可以惊讶地发现“最坏的”情况其实并没有那么坏。一旦你已经知道了最坏的情况，你就能够相应地制定计划。

当我在中学以及后来在医学院参加考试时，与我所知道的每个人一样，我通常会担心如果不及格会发生什么样的事情。但当我停下来仔细想一想以后，我才意识到实际上它并没有那么可怕，它只不过意味着我得改变所修课程或是去找一份工作而已。我仍然可以拥有我的健康，仍然有大量的机会可以享受我的生活。其实无需太多的想像就可以使我自己相信，考试不及格很可能意味着我将能够享有更多的乐趣。当我对考试不再感到如此担心并且克服了对那些未知事物的恐惧（世界上效力最强的一种恐惧）之后，我就发现它们根本不是什么威胁，也不是什么问题了。

每当你感到害羞或紧张时你就可以使用这种方法。例如，如果你希望向你的老板要求加薪，但你却害怕他说“不”之后你该怎么办，那么你只需问你自己：你得罪了他之后最坏的后果又能怎样呢？你很可能会发现最坏的结果也不过是他将会因为你



的这种厚脸皮而解雇你。但这真的是很可怕的一件事情吗？如果你的薪水是如此之低以至于你不得不要求加薪，而你的老板又是如此不讲情理，竟会因为你要求加薪而解雇你，那么你到别的地方去试试运气难道不是件好事吗？

5. 尝试着不要把每一次拒绝都看作是一种对个人的侮辱。如果所有的电影制片人在读过你的剧本之后就将其退了回来，那么很可能是因为他们正忙于其他的一些事情，或者是因为虽然他们看到了一个好的剧本，但他们却没有识别的能力；他们并不是因为憎恨你或你的剧本才拒绝了它。

6. 下一次当你感到情绪异常低落时，你可以试着列出你所有的财富。我的意思不是让你去列出你所拥有的那些乏味的钱财，而是列出你的生命中对你很重要的那些东西——你的伴侣、你的孩子、你的正直、你的朋友、你的健康、你的国家、你的兴趣、你的知识、你的成就，等等。

7. 列出那些你自认为非常不擅长的事情，把这些事情按照顺序进行排列，你的最大缺点放在列表的最顶端。然后，按照列表中的顺序自下而上，尽你的努力依次消除每一个缺点。

在生活的旅途中，我们常常都会得到各种各样的标签，而这些标签在多数情况下都是相当不公平



的。如果你搭起了一个架子，而这个架子却歪歪扭扭，那么别人很可能会给你一个标签，说你不是一个好手艺人。其实，如果再给你一次机会，你很可能将会证明你已经从你的失败中汲取了教训。如果你在小时候不喜欢园艺，而有人却让你去为看上去足有40公顷的地块除草，那么你在长大后很可能会得到这么一种名声：他不是个擅长园艺的人。实际上，你可能非常擅长园艺，并且园艺可能是你真的很喜欢的一件事情。

给人贴标签通常是基于一个孤立的评论、经历或曲解。但你一旦得到了某种标签，你就会发现自己总是会失败。由于其他人对你的感觉，你将会变得无助而又无能。

8. 要意识到有许多人在你的缺点上面有着既得利益。制造商和广告商希望你认为自己无能，这样他们才能够向你销售产品以帮助你获得信心。同事和竞争对手希望你感到无能，这样他们才能够提高他们自己的地位。而且，有时朋友和亲戚也会希望你感到无能，这样他们才能够通过为你提供指导和保护来继续加强他们自己的自信。

9. 不要因为你所犯的过错而感到羞耻。每个人都会在某个时候犯错误。不要害怕承认自己错了，没有人能够做到永远是对的。承担起你的责任，处



理好任何可能造成的后果，并且尝试着尽可能地从错误中学会一些东西。那些不愿意接受你的道歉的人很可能自己也缺乏自信，他们会格外留意你的错误，因为你让他们想起自己也非常容易犯错误。

10. 接受你的极限、你的缺点以及你的错误。去发现自己究竟能走多远——以及走不了多远。在了解自己的极限之后，你也应当意识到所有其他人也都有其极限。至少你要知道你的极限是什么，而这常常会使你获得一种优势。



⑥ 利用你的心理来治愈你的身体：控制积极情绪

○ 欢笑

关于一个人通过欢笑和乐观来面对疾病因而重获健康的故事已经是众所周知的了。诺曼·科森斯被他的医生明确地告知，他所感染的疾病已经无法治愈了。这位内科医师神情悲哀地告诉诺曼，他们所能做的只是尽力使他感到舒服一些。诺曼·科森斯对医生的预感非常地不高兴，同时沉闷的病房也让他感到极端痛苦，于是他搬出了病房，住到了附近的一家旅馆里。在那儿，他通过观看一些他最喜爱的喜剧电影，以及阅读一些他最喜爱的幽默作家所写的书籍来试图有意识地使自己高兴起来。

诺曼发现他在令人愉快的旅馆房间里比在医院病房里感觉好多了，在那些仍然在照料他的医生们的帮助下，他成功地提供了无可争议的科学证据，来证明他的欢笑和愉快的情绪确实对他的身体状况起到了一种有效的、积极的而又实际的效果；医院实验室甚至可以证明影响他身体的炎症已经有所减弱。诺曼·科森斯



通过欢笑使得他的病情得到了好转。

笑声和幽默是如何对人类身体起到这样一种积极的效果，至今仍然是个谜。人们推断，欢笑是通过改善呼吸作用、降低血压以及可能增加体内产生某种治愈激素的供应来起到帮助作用的。横膈膜得以松弛下来，肺得到扩张（结果导致血液中的氧增加），心血管系统也因此而得到锻炼。

加州大学的保罗·艾克曼博士曾宣称，因微笑而导致的面部肌肉放松动作可以对神经系统、心跳速度和呼吸系统起到一种真正的镇静作用。下一次当你感到痛苦时，你可以尝试着在脸上堆起一种真正高兴的微笑，尝试着使你的眼睛中也充盈着笑意，你将会发现效果更明显。

幽默也可以帮助分散病人的注意力。当你因为观看或阅读某些东西而大笑不止时你就会“忘记”你的疼痛。当我还是一名医院里的医生时，我们经常给那些年轻的病人来一出圣诞哑剧。在有圣诞哑剧演出的那一天，我们需要给病人开出的止痛药通常都会变得非常少。笑不仅仅是一种令人愉快的经历，它还是一种积极的自然现象，有助于保证身体最大程度地获得益处。欢笑很可能真的是最好的药物！

你可以通过以下一些方法来将更多的欢笑带进你的生活。首先，你可以尝试着尽可能长时间地与那些开朗、快乐的人呆在一起。如果你整天都和那些拉着长脸、悲观沮丧的人呆在一起，那么最后很可能你也拥有一张拉长的脸，也会习惯于看到事物黑暗的一面。沮丧是会感染人的。精神病医师尽做一些愚蠢的事情，其中最愚蠢的莫过于他们会把所有情绪沮丧的病人集中在一个病房里。花尽量多的时间与那些常常会欢笑，会尽情享受生活的人呆在一起，你将会从与他们的相处中获益良多。开朗和精神愉快



的朋友所带给你的好处很可能会比医生给你开的任何药都要多。

其次，尝试着不要把自己弄得过于严肃。许多相对来说在工作上要担负较大责任的人认为他们无论在什么时候都必须保持一种严肃的举止。然而，他们大错而特错了。只要你在真正有必要时能够注意保持一种严肃的态度，那么即使允许自己偶尔笑一笑你也并不会损失什么。

我曾经有过一位病人，他的工作是工厂里的领班，这位病人在工作时常常会头痛得非常厉害——原因是在很大程度上他把自己以及他的责任看得太重。当他休假时从来未曾头痛过，因为那时他可以享受与家人和朋友在一起时的愉快时光。后来在我成功地说服他把他在生活中的角色看得轻一些，并且在工作中多一些乐趣时，他发现头痛终于不再困扰他了。使他更感到惊讶的是，他发现手下的工人仍然一如既往地尊重他，并且他还得到了一个意外的好处：工人们甚至喜欢上了他。

再次，现在列出你最喜欢的搞笑电影和书籍的清单。如果你有一台录像机，那么你可以收藏一两部你认为非常有趣的电影——你知道能够依靠这些电影来为你提供一两个小时真正的放松。另外还可以收藏一些你最喜爱的有趣书籍。当你发现你所钟爱的一位作家的作品常常使你忍俊不禁时，你可以将他或她写的一两本书收藏在一边，这样当有一天你的心情不好时便可以用它来使自己高兴起来。我常常会在我的书桌一侧放上几本短篇小说或卡通书籍。当我感到情绪有点低落时，我总是能够找到一些东西让自己很快地高兴起来。当然，有趣的是，当你知道有某种可以使你变得开心一些的书籍时，你甚至都无需真的去阅读它，只要有一种把它拿起来进行阅读的冲动就足够了。

当然，如果你不喜欢看书，那么杂志或漫画也能够使你发笑。



最近我碰到一个人，他在银行担任的职务使他担负着非常重大的责任。这个人总是在他的公文包里放着一张小男孩的漫画，如果哪天他在银行里的工作使他感到非常累，那么他就会在回家的列车上拿出漫画来看。过去他常常将这漫画藏在了一本《时代》周刊的封面后面，如今他已经不在乎谁会注意到他在看这个漫画了。

通常，通过观看有趣的电影或阅读有趣的书籍并不能够使我们摆脱那种特别具有破坏性的绝望情绪。在情况真的变得非常糟糕时，我们通常会依赖获得朋友和亲戚的理解，然而可悲的是那些看望生病的朋友或亲戚的人很少能够以欢笑这种方式来提供积极的鼓励。一般的来访者出现在病床旁边时都会拿上一大包用牛皮纸包起来的葡萄（这些葡萄一般情况下病人从来都不会吃，并且实际上也不怎么喜欢），然后坐上半个小时左右的时间，再说一些不那么鼓舞人心的伤感故事或者扯一些乏味的闲话。因此，一点也不令人奇怪的是，一般情况下来看望病人的来访者离开病房以后，病人甚至会比以前感到更加的痛苦和抑郁。

另一方面，如果来访者到医院或病床旁边时带来的是一大包令人愉快的杂志和好看的书籍，以及半个小时让人高兴的故事和笑话，那么在他们离开后病人将会感到愉快和高兴得多。

使病人保持一种高兴而又愉快的情绪的重要性如今已获得广泛认可，因此，医院方面应当更多地关注他们采取一些什么样的方法才能使病人快乐起来。全世界有许多专家如今都声称，医生帮助病人使他们能够开怀大笑或微笑比鼓励他们减肥、戒烟或注意饮食更有助于病人的健康。不管这其中所蕴含的道理是什么，我们所有人都应当更多地来关注笑容的治愈价值。我们应当想尽一切办法使医院成为温暖而又友好的地方，应当保证使医院工作人员意识到尽力使他们的病人保持愉快和高兴的情绪的重要性。



○ 目标

在学校时所学的化学知识我并没有记得多少，但有一件事情却深深地刻在我的脑海中。当我们学习到气体的凝固温度时，化学老师给我们讲了一个凄凉的故事。这个故事是关于那位终身致力于找出具有科学里程碑意义的凝固点的科学家的。在他的实验室里工作了多年之后，这位科学家最终成功地完成了他的研究：他发现了最后一种气体的凝固点。他的妻子和同事都认为他一定会感到非常高兴，因为他终于完成了他的工作并且取得了绝大多数人根本无法企及的成就。但这位科学家却并没有感到高兴，相反，他陷入了深深的绝望之中。他开始变得异常消沉，就在他做出这个重大发现一两个月之后，他死了。这是因为一旦他的工作已经完成，他的生命便没有了目标。

我曾听说过有人在退休回到家中以后，挂起他们的工作靴，躺到床上，就再也没有醒来。我曾听说过有探险家在成功完成探险之后却陷入了极其绝望的迷茫之中，而这些探险活动本来可能会要了他们的命，但却使他们活了很多年。我曾听说过登山运动员在征服了数十年来一直未被他们征服的高峰之后会完全被苦恼占据。我也曾听说有运动员在赢得他们自儿时以来就梦寐以求的奖杯以后会茫然四顾，就好像因迷路而陷入绝望之中一样。

当然，所有这些现象背后的真实原因是在我们的生活中需要有一个目标。我们需要希求某些东西，争取某些东西，企盼某些



东西。没有了目标和意义，我们的生活就会变得空洞而没有价值。有了目标和希望，我们就能挺过最艰难的境遇，就能解决最令人头疼的问题。目标和雄心壮志使我们能够战胜生命中最艰难的危机。

记下当你还是一个十几岁的孩子时的所有目标和抱负，以此来开始向你的生活中注入目标。尝试着回想起在那个年龄时是什么样的希望和渴求激发起你的想像力来，或许那时的你梦想着成为一名演员、音乐家、政治家或艺术家。记下你所有的抱负——长期的、短期的、符合情理的期望或者是大胆的、疯狂的梦想。

然后检视一下你记下的这些东西，看这些梦想和抱负中还有多少仍然能够使你激动。暂时地忘掉你的责任和义务，尝试着去重新激活你在十几岁时的希望和热情，回想当时你感到你所具有的天分和使你的生命变得有意义的那种能量。

现在，仔细地想一想你的抱负和希望，你很可能会意识到你原来的梦想中仍然有一些是可以实现的。对你来说，成为一名体操世界冠军可能年龄是大了点，但你完全可以去写一本书或一个剧本，对于这些事情来说你的年龄一点也不大；你成为一名宇航员的梦想现在看来可能有点遥不可及了，但你周游世界的计划却并不一定是不可能的。一旦压抑并忘记了你的希望和抱负，那么你就会减少实现它们的可能性。如果你认为某种梦想不可能实现，那么你的消极态度就会影响你接近梦想——并且将会影响那些可能会对你有所帮助的人的态度。除去这些不必要的限制，你的潜意识就会复苏，从而来帮助你。一旦你决定打算重新开始学习绘画（其实并没有任何事情可以阻止你重新学习绘画），那么你会注意到各种各样的线索、提示和可能性，而如果你没有重新开始学习绘画你是不会注意到这些东西的。

如果某个人提到一位非常著名的演员而你以前竟然从未听说



过，那么很可能在接下来的几天里你就会处处留意这位演员的名字。这种意识的增强意味着你开始去关注某些事情，而这些事情你本来是可能会忽视的。同样地，通过使你隐藏在内心深处的那些抱负浮现出来，你将使自己的大脑能够帮助你收集一些有用的零散信息。因此，如果你觉得自己真的希望重新开始学习绘画，那么你就会注意到当地报纸上一则晚间绘画班即将开课的广告，开始学习你最喜爱的一本杂志上的某篇文章介绍关于绘画工具的初步知识，留心人们谈论为初学者举办的画展。除了认识到你自己的抱负（因此便向你的生活中注入了目标）之外，其实你并没有做任何别的事情，但你已经极大地提高了实现这种抱负的机会。

这样做的好处在于你的生命将获得一种新的目标和意义。如果没有抱负、希望和渴求，我们的生命将变得贫瘠而空洞；有了这些，你就能够使自己获得巨大的新动力，从而可以战胜由于你的日常烦恼、紧张和挫折而带给你的压力和疲劳。

不管你的年龄多大，你的工作是什么，你的个人责任是怎样的，你的生命都需要目标和方向，正如它需要食物和氧气那样。你需要挑战自我，你需要抓住机会，你需要知道不管你所取得的成就如何，至少你已经每次都会给自己机会去尝试这些早期的抱负和梦想。



○乐观

我在医学院里的最后一年时，就我所知道的每个人来说他们似乎都快要精神崩溃了。在经过5年的学习之后，我们的神经已经变得麻木了。我的两位同学以非常不同的方式对这种压力作出了反应。正如我在这本书中一直所做的那样，我将隐去他们的真实姓名。

杰克把一切都看得很悲观。他学习用功而自觉，他学到了他应当知道的所有知识。他是我们那个年级最好的学生之一，几乎可以肯定的是他一定能够顺利通过考试。尽管如此，他似乎总是认为他将会失败。他成天地复习课本，在学生公寓里闷闷不乐，精神上处于一种非常可怕的绝望状态。

而另外一位我们姑且把他叫做克里斯托弗的学生却非常乐观。他几乎没怎么花时间学习，并且有好几次考试他都不及格。他被院长警告过好几次，但他却总抱着一种随遇而安的态度。他非常自信他能够通过毕业考试，并且他也不怎么担心万一没通过会有什么样的后果。

考试结果张贴出来后，杰克通过了考试（尽管他的考试成绩没有如我们其他人所预料的那样好）而克里斯托弗则没有通过。你可能会认为杰克将会非常高兴，将会冲出去庆祝他的成功。但你错了，他并不高兴，并且他也没有去庆祝。在一个问题消失了之后他又开始担心另外一个：得到一份声望很高的医院工作。他告诉任何一位愿意听他讲话的人说，在好的地区、好的医院获得好



的工作是如何如何地重要，还说他知道如果他能得到一个好的职位，那么他的事业就毁了。

而另一方面，克里斯托弗对于他的未来却相当镇静。他似乎非常能够适应这一切，非常愉快地企盼着这种作为医学院学生可以享受的最后几个月无忧无虑时光的到来。“它将是非常非常平静的6个月，”他说，“并且它意味着在我的生命中我还有5个月的时间可以推迟交纳所得税。”

杰克是那种典型的悲观主义者，总是以为最坏的情况会发生，总是以为会发生灾难；而另一方面，克里斯托弗却是一个地地道道的乐观主义者，他从来不会让自己去担心什么事情。

在我们离开医学院后我和他们都失去了联系。最近，出于好奇我又和他们联系上了。目前杰克在英国一个非常好的地区担任医院高级顾问，但在我和他交谈时他却对自己没有指望得到一个很好的养老金计划而担心；他还担心着他的女儿，因为她不久后将要参加一次重要的学校考试。他确信她将会失败，从而会为她的生活带来一场灾难。另外，他也承认担心他的高血压以及有轻微的胸部疼痛症状。

克里斯托弗成为一座繁忙的内陆城市里的一名全科医生，并且看上去与以前一样无忧无虑和乐观。他每星期打几次高尔夫球，他有一辆旅行大篷车，他和他的家人每个夏天都会驾驶着这辆旅行大篷车在法国环游好几个星期，而他的健康状况可以说也是非常好。

在我看来，这两个医生的例子非常清楚地说明了乐观主义者和悲观主义者之间的明显差别。杰克总是在担心一些事情。他永远都不能享受生活中美好的事物，因为他老是担心事情会变糟。他身上已经有了一两个严重的健康问题，如果我是某家保险公司的推销员的话，我将不怎么乐意向他推销人寿保险。而另一方面，



克里斯托弗却永远是一个乐观主义者，不管在生活中遇到什么情况，他总是能够面带笑容并且总是能够看到事物光明的一面。他很可能会长寿。

如果你注意观察一下你周围的朋友、亲戚和邻居，你很可能会发现你所认识的绝大多数人既不是特别地乐观，也不是特别地悲观。但大多数人都有悲观或者乐观的倾向，并且你也可以发现那些倾向于悲观的人总的来说比那些倾向于乐观的人将会遇到更多健康方面的问题。

如果你生来就是一个悲观主义者，那么你将很难把自己转变成一个彻底的乐观主义者，但是，你可以用一些乐观的成分来调和你的悲观主义。首先，你可以尝试着以一种快乐的、乐观的心态来开始每一天的生活。如果你在早晨一觉醒来时就想到那些今天必须完成的可怕的琐事，想到那些你必须去见的讨厌的人，那么原来只是可能会是可怕的一天将会真的变成一种令人非常痛苦的经历。

如果事情在清晨就不顺，那么你的糟糕的心态只会使事情变得更糟，你的郁闷的心情将会加重，而你处理事物的方法将很可能意味着灾难会接踵而至。当你带着满脸愁容和阴郁的表情四处走动时，面对你的人们也会因此而觉得压抑，他们将会相应地作出类似的反应，这也就没有什么好奇怪的了。到了晚上，你自己的情绪将陷于一种深深的沮丧之中。你的悲观主义将再次作用在你身上，从而加剧你的恐惧和痛苦。你的沮丧、不知所措、恐惧、愤怒和受挫感，所有这些情绪加在一起最终将导致产生真正的身体上的疾病症状。

因此，当你醒来时你应当尝试着去想想所有那些使你的生命变得有意义的事情。你不是有四肢可以活动，有眼睛可以去看吗？



你不是有一个关心你的伴侣吗？你不是有爱你同时也需要你的孩子吗？你对将来不是有一些可以企盼的事情吗——一个假期、一个周末或者一个派对？你不是有一本企盼已久的书吗？不是有你正计划要看的电视节目吗？不是有一场你正盼望能参加的体育比赛吗？不是有一次和朋友的会面吗？

从生活中的小事上获得乐趣：干净的衬衫、早晨醒来后的第一杯茶或第一杯咖啡、花园里的鸟儿、雨水的气息，等等。把你面前的杂事看成是一些简单的任务，把那些最困难的工作看成是对你的良好幽默的一和挑战——用你的决心和热情来对付这些挑战。

每一个必须完成的工作都可以用许多种不同的方法来看待它们。一位建筑工人可以认为自己的工作非常简单乏味，只是接连好几个小时把一块块的砖头砌在一起；他也可以把他的工作看成是为了自己以及他的家人谋一条生路，这样他们就能够幸福而舒适地生活在一起；他还可以把自己的工作看成是帮助建造一幢房子，可以让某个新家庭非常开心地住进去。

尝试着以一种积极的态度对待你所做的每一件事和你所遇到的每一个人。尽管有时你会失望，但以积极的态度对待人和物总是比以一种小心翼翼的消极态度对待人和物将使你从生活中获得更多的好处。

如果你购买了一辆新车、“发现”了一处新的旅游景点或者听说了一位新的电影明星，那么很可能在接下来的几天或几个星期里，除了你所购买的那款车、你所发现的那个旅游景点或你所听说的那位明星外，你什么也看不到，什么也听不到。你的兴趣和你的记忆力将会加强你的某种意识。

通过某种类似的心理机制，你的兴趣和你的记忆力将会控制你对生活中其他事物的态度。如果你在尝试搭架子时曾有过不愉



快的经历，那么你对用一把斧头和几块木板搭架子的技能的印象和记忆就将会是负面的。如果你在经商过程中犯了某种错误，那么下次当你遇到类似的情况时你就会变得格外小心。当某种关系失败后，下次当你尝试建立某种新关系时你就会记得这种失败。你的态度和你的记忆将会影响你对新事物的反应和反应方式。

当事情出了差错时，在一个人的生命中这一点是在所难免的，你应当从每次不愉快的经历中尽量吸取教训，然后就忘了它。你应当从每次经历中尽量萃取一些有益的记忆，并把这种经历看作是一个教训而不是一种惩罚。如果你对于失败总是耿耿于怀，那么很可能它们将会再次出现，最终会在你的脑海中扎下根来并且会不断放大，达到一种无法控制的程度。悲观主义者倾向于把他们的失败看作是不可原谅的并且会在心中永远地诅咒这些错误，而实际上它们却是一种无价的经历，没有这些失败，我们谁也不能改变、进步或提高我们自己。

当然，我并不是说失败是受欢迎的，但如果你惧怕失败，正如许多悲观主义者那样，那么你将永远不会去尝试新事物。你应当学会控制你的失败，与别人分享你的失败而不是把失败隐藏起来，利用它们而不是让它们来限制你。



○果敢

安妮·班姆布里奇大约在圣诞节前6个星期左右来到我的诊疗室。我非常清晰地记得她的这次就诊。她以前到我的诊疗室来都是为了开避孕药或者是带着她的一个孩子来，但这一次并不是她的一个孩子病了，并且她也不是来开避孕药的。

“我的状况糟透了，医生，”她对我说，“你能给我开一些药使我放松一点吗？”

当时离圣诞节只有几个星期的时间了，我知道几乎每一个人都变得过于兴奋和焦虑，因为有太多的事情要做——尤其是如果家里有孩子的话，感到有一点紧张几乎是不可避免的，因此，班姆布里奇夫人的话并没有让我感到很惊讶，虽然说圣诞节还有相当长一段时间才会到来，我简单地让她告诉我是什么事情让她如此焦虑。

使我诧异的是她竟然开始哭了起来。最终，在用了两三张纸巾之后，她终于开始和我对话了。她解释说她之所以感到焦虑不安是因为她的父母要来住几天而她自己认为自己不能应付。

“这并不是做饭或其他一些类似的问题，”她很快补充道，“而是因为他们对我就像对待一个白痴一样，并且他们老是摆布我，让我感觉糟透了。我非常生他们的气，可是我却从来没有对他们说过什么，因此我感到沮丧极了。”

她继续告诉我说在整个圣诞节期间她都会无一例外地患上持续的头痛。



“去年我还得了非常严重的疝气，”她坦承道，“我敢肯定所有这一切都是因为我非常害怕他们到我家里来并且以他们的方式来对待我。”

“都发生了些什么事？”我问她。

“唉，比方说吧，我们喜欢看一些在圣诞节期间播出的电视节目，”班姆布里奇夫人说道，“但我母亲却并不认为在圣诞节时看电视是对的，因此我们所有人都得坐下来谈心。如果我们能够很友好地嗑家常也就罢了，但这种嗑家常后来总是发展成为我父亲对米歇尔——他是我丈夫——的抱怨，说什么没有找到好工作，没有赚到更多的钱之类的话。”

“听上去好像你的日子真的很难过，”我同意道。

“而在节礼日这天，我父亲又常常会坚持我们出去进行一次五英里远的散步，”班姆布里奇夫人说道，“他一大早就把我们都叫起来，尽管这是我和米歇尔可以躺在一块睡觉为数不多的早晨之一。”

“你没有提出过让他们出去散步而你们自己宁愿躺在床上吗？”我问她。

“去年我提出过，”班姆布里奇夫人说道，“我是鼓足了所有的勇气后才敢这么说的。但我父亲对我的话只是一笑了之，他说我别那么傻了，还说散步会对我们有帮助，如此这般。”

“于是你们屈服了？”

“我不喜欢争吵，”班姆布里奇夫人说，“因此我确实屈服了。但事情过后我又会非常生自己的气。你知道吗，在他们最终离开了我家之后我整整病了将近两个星期。”

“过圣诞节时你其实是真的不想你父母来你们家，我的这种推测对吗？”

“噢，那真是太好不过了，”班姆布里奇夫人承认道。



“你告诉过你的父母你和你丈夫有时候希望过一个安静的圣诞节吗？”

“几年前我曾经含蓄地提到过这一点，”班姆布里奇夫人说，“但我母亲把这个问题说得很龌龊。她说我这是想把他们拒之于门外，她认为我这种做法很自私，并且她还提到他们一直企盼着能够与我们一道共度圣诞节。她告诉我说，如果他们不到我们家来，他们就得独自呆在自己家里，因为家里只有他们两个人，他们甚至于连火鸡都没得吃。她的这一席话真的使我感觉糟透了，于是我也不好再说什么了。”

我向班姆布里奇夫人解释说，如果我只给她开点药已经没有什么意义了，这样只会使她在圣诞节期间变成一个怪癖的人。

“距离圣诞节还有6个星期的时间，”我指出，“而你已经处于一种非常可怕的精神状态。你认为到了圣诞夜时你会怎么样？如果到时候你还能保持健康而没有躺在医院的病床上就算是够幸运的了。或许也有可能穿上（约束疯子双臂用的）束缚衣。”

班姆布里奇夫人麻木地点了点头表示同意。

“但我该怎么办？”在沉默了片刻后她这样问道，“我不能让他们不要来，那样我会感到糟透了。”

“你为什么会感觉很糟呢？”我问她。

“因为我会感到让他们失望，”班姆布里奇夫人解释道，“我会感觉到我的行为很自私。”

“从一个外人的观点来看，在我看来自私的似乎是你的父母，”我告诉她，“是他们坚持要和你们一起过圣诞节，并且按照他们希望的那种方式来组织圣诞节的活动。”

班姆布里奇夫人想了一会儿，然后缓缓地点了点头。“他们非常不近情理。”她同意道。



“如果你有某个好朋友，她的父母做出同样的事情来，那么你会告诉她怎么做？”

“我会建议她找一个机会告诉她的父母做点别的事情。”班姆布里奇夫人说道。

“你会认为她的做法不近情理或自私吗？”

“根本不会。”班姆布里奇夫人马上回答道。

“那么如果你想要享受你的圣诞节并且保持健康的话，你就必须按照你给某个好朋友的建议那样去做，”我告诉她说，“你已经承认如果某个朋友那样做的话你不会认为她的做法是不近情理的。”

“如果我说我的一个孩子生病了怎么样？”班姆布里奇夫人这样问道。

“你母亲会怎么说？”我问她。

“她很可能会坚持要到我们家来看看我是否能够把孩子们照顾得很好。”班姆布里奇夫人承认道。

“那就是了，”我赞同道，“没有必要去找一些借口，你父母不会那么容易就可以搪塞过去的，唯一的解决办法就是开诚布公地和他们谈一谈。你必须向他们解释这个问题你已经很认真地考虑了很久，并且已经决定今年你们打算单独过圣诞节。”

“但如果我母亲又开始说他们没有人陪伴那我该怎么办？”

“告诉她那样的话对她和你的父亲来说很可能会更好地享受圣诞节，因为他们无需忍受你们的吵闹，无需忍受电视发出的噪音，也无需把你们从床上拖起来。并且现在就确定一个日期好在假期过后去看望他们。”

“她将会非常生气。”

“她会熬过去的，”我保证道，“她可能会生一段时间的气，但她会熬过去的。”



有成千上万的人像我的病人班姆布里奇夫人那样由于不能果敢地处理问题而使自己承受着很大的痛苦。他们会被他们的父母、家人、朋友、亲戚、雇主、医生以及几乎他们可能会遇到的所有人支使得团团转。他们的生命是由别人来支配的。他们发现自己老是为别人当差，而那些人是完全能够由他们自己来做这些事情的。他们发现自己坐在某某委员会里，做一些令人厌烦的管理工作，而实际上并没有任何人希望他们做这些工作。他们要照顾孩子，被压得喘不过气来，而其他的人却出来享受派对的逍遥。他们不得不在周末仍然加班加点地工作却得不到报酬。他们不停地接受饭局邀请、作出承诺等等而实际上他们非常希望能够拒绝这样做。

在餐馆里那些不够果敢的人从来不会考虑退掉做得很差的菜肴，当餐馆收费太贵时他们也不会抱怨。在商店里，他们会购买一些其实他们并不需要或想要的商品，因为那些能说会道的售货员让他们感到不得不买。在排队上公交车时他们会发现自己老是被那些妄自尊大的、果敢的人挤出队伍。

这种情况在医院里表现得最为明显。那些不够果敢的病人将被安置在病床上，穿着病号服，并且将一直呆在病床上，规规矩矩地服从安排，听凭医生的指挥，还要保持绝对的安静，也不会问任何问题。

医生和护士喜欢不够果敢的病人，因为这样医院更容易管理。如果所有的病人都保持安静，都不会问太多的问题，那么医生和护士的生活就会非常轻松。但有证据显示，那些病情严重而又不够果敢的病人会首先死去。这种被认为是“模范”的病人，为医生和护士所喜欢的病人将很难健康地生存下去。

那些可以生存下去的病人是那些果敢的病人：他们要求得到信息，他们拒绝被操纵，他们记下别人告诉他们的事情，他们希



望被安置在靠近窗户或电视机的好位置，他们并不会因为其他人都接受而就去接受管理者的废话，他们想知道每项测试和每个手续背后的原因。简而言之，他们是一些为自己着想的人。他们要求准许他们离开病床甚至回家，他们不怎么为医生和护士喜欢，但他们康复得很快并且他们能够生存下来。

当然，医院里的情况是一种相当特殊的情况，但在医院之外那些不够果敢的人也可能在几个方面受到影响。除了由于为他人忙碌而在身体上和心理上感到疲劳之外，通常他们还会遭受到大量的挫折和隐藏在内心深处的愤怒的伤害。这些情绪可能非常强烈并且极具破坏性，从而导致范围广泛的身体上的和心理上的问题。疼痛和胃痛只是一个人不能果敢地处理事情所导致的两种常见的身体上的疾病。

实际上，成为一个果敢的人从而获得身心的健康是一件非常容易的事。要记住的第一件事是你没有必要去变得好斗、粗鲁或令人生厌。你只需能够更多地意识到自己的需求和愿望，当其他人给你施加压力时能够更坚定地坚持自己的立场。

自然地你并不总是能够为所欲为。但通过学会如何更有效地坚持自己的权利，你将能够帮助你自己保持更健康。从你所拥有的更大的自尊以及不再将你的大部分时间花在你不喜欢的事情上这两个方面，你将获得很多益处。

首先，你必须记住要时常保持坦率和诚实。如果你不想做某件事，那你就应该直说。如果你试图向别人提供解释或借口，那么很可能到头来你会害了自己并且没有任何退路。

例如，如果你受到邀请去参加一次会议，而你却不想去参加会议，于是你说在开会的那天你很忙，那么如果会议日期发生了改动的话，你就会掉入自设的陷阱，因为你的借口意味着只是在



你提到的那一天里你才没有时间参加会议。如果你因为不想做某件事而找借口说你不具备做那种工作的特殊技能，那么你只是在鼓励别人对你进行表扬和奉承，他们将使你不得不接受一项工作或邀请，而这种工作或邀请其实你是很想拒绝的。

你应当注意，当其他人试图让你去做某些你非常不想做的事情时，不要去尝试为他们解决问题。例如，如果有人打电话给你请你向一群人发表演讲，而这些人又是你不希望见到的，那么如果你试图建议其他演讲人选，这时你就会掉入陷阱中。因为很可能你所建议的人选要么不能来，要么不适合，当你不能帮助他们提供有用的替代人选时，你就会发现自己接受了邀请。

你也可以通过试图使自己站在一种局外人的立场上来帮助你自己。许多不够果敢的人通常不能有效地审视他们自己，因为他们一想到别人将会怎样看待自己就会感到害怕。但如果你真的将自己置于别人的立场上，那么你常常会发现你的表现实际上并不是如你起初认为的那样可怕。如果你最好的朋友没有每隔两个星期就邀请她那些常会惹麻烦的亲戚们来吃饭，你会真的对她有所看低吗？如果你最好的朋友告诉她的老板说她准备在每个星期天的上午都去上班，那么你会瞧不起她吗？如果想到有人会在餐馆里将一道烹饪得很糟糕的菜肴退回去或者拒绝付小费给一位粗暴而又不合作的服务生你会感到害怕吗？

一旦你开始一点点地坚持自己的立场，那么很快你就会发现你的受挫感将减轻。同时，在与别人相处时你也会感到更愉快。并且，或许最令人感到奇怪的是，你会发现其他人会以一种尊重和体谅的态度来对待你。



○爱 and 关心

世界各地的研究人员都已经发现了证据可以证明各种年龄段的人都能够从分享一种温暖而相互关心的人际关系中受益。例如，美国的保险公司发现，如果每位丈夫早晨去上班时她的妻子和他吻别的话，那么他在去办公室或工厂的路上发生车辆事故的可能性就要小很多，并且平均来说，他的寿命将比如果他的妻子没有在早晨和他吻别的情况下多出5年时间。

婴儿尤其可能会从与他们母亲的亲密关系中受益，如果失去了这种亲密的关系他们特别容易受到伤害。有证据表明那些失去了和母亲的亲密关系的婴儿在情绪上将变得不稳定，并且比其他的婴儿发育迟缓。

人的身体中甚至还有一种自然机制可以确保母亲和婴儿能够尽量多地相互亲吻。在怀孕的最后3个月以及怀孕结束后的12个月内，母亲的嘴唇产生性感的、诱人的化学物质，使她的嘴唇对婴儿更具吸引力；而新生儿嘴唇周围的皮脂腺产生类似的化学物质，帮助婴儿以一种适当的方式回应母亲的吻。

当我们长大后，我们对与我们最亲近的人的这种亲密关系的需要并没有消失。那些在成长过程中受到父母的冷落、失去了与父母的正常关系的孩子将会在身体和情绪两个方面都变得更为“困难”和“艰苦”。他们对身体上的不适或病痛作出反应的速度更慢，而他们自己对他们周围的人也会更少关心。



即使是作为成年人，我们对各和关爱的需要也并没有下降。拥抱的治愈力量实际上已经得到广泛认可，1985年，林肯郡的某些医院宣布在产科内提供双人床以便丈夫能够拥抱和安慰他们的妻子。而在其他一些医院，医生和护士常常会对那些住在单人病房里的病人视而不见，其实这些病人非常希望把医生和护士的查房时间变成一种私人性的治疗经历。当没有得到这些身体上的关爱时，我们就会变得更脆弱，情绪上更不稳定，并且更容易受到恐惧、紧张、压力和忧伤的困扰。

你可以通过以下一些方法来增添你生活中的爱。

1. 尝试着不要去隐藏你对与你亲近的人的情感。如果你爱某个人那么就不要害怕去告诉他。不要羞于亲吻或拥抱。要记住，同样重要的是当某个与你亲近的人要亲吻你、拥抱你或以其他的肢体语言向你表示友爱时你不能因为害羞而躲开。

2. 尝试着丢掉那种认为不应当在公共场合示爱的守旧偏见。老一辈人总是认为恋爱中的人不应当牵手，年轻的母亲不应当在公共场合给婴儿喂奶，而夫妇俩不应当在大街上亲吻。

这些偏见的产生只不过是出于宗教上的负罪感和不自然的尴尬混合在一起的一种情绪罢了。关于性、求爱或爱情根本没有什么不自然的。几十年前某些人会认为裸体是一种罪过，而性则是那些准备为社会承担起繁殖后代任务的人的一种义务。这些态度已经过时了，现在是摒弃这些偏见的时候了。



我们要学会接受两个人当众拥抱或亲吻从本质上来讲并没有任何不对的地方。如果你不能抛弃对在公共场合示爱的恐惧和焦虑，那么你将继续会发现自己也很难享受或进行私下的示爱。

3. 不要羞于触摸别人——或者是让别人触摸你。通过按摩别人或让别人按摩你，或许你能够打破自己身上存在的一些障碍。

“按摩”这个词近些年来获得了相当暧昧的意味，主要是由于它通常与“袒胸露背”和“消遣”这类字眼扯上了关系。但实际上，彻底的按摩可以很好地起到一种放松和镇静的作用，它使得我们有理由可以触摸别人。当然它也具有治疗的作用。

在某些情况下，有时甚至可以用一根指头轻轻地按摩一位烦躁不安的老人或婴儿的前臂而使其镇静下来并最终睡去。当我还是一名职务不高的医院医生时，我常常会用这种方法来按摩那些无法入睡的老年病人或婴儿，并且效果非常好。这种方法特别适用于那些处于年龄段两端的人——很可能是因为他们最不容易感到尴尬或受到惊吓。

另外，并且效果更为明显的是，对颈部肌肉进行一种彻底的推拿常常能够有助于消除头痛和背部疼痛。以上所述的这两种技能都不难掌握，除了双手、一些练习以及一些润滑油来克服自然阻力之外，



并不需要任何别的东西。任何人都可以让一位好朋友来替他进行正当的按摩而无需支付任何费用。

当接受按摩或给别人按摩时要记住的是一种气味好闻的润滑油将会很有帮助。首先，任何一种润滑油都可以减少进行按摩的人和接受按摩的人皮肤之间的摩擦力。其次，它们可以起到一种积极的作用，因为我们所有人都喜欢好闻的、具有治疗作用的气味。

嗅觉上的影响在激起记忆方面非常有效。在1938年，对1000位女性进行的一项测试表明，在给每四双长袜中的一双稍微撒上一点香水后，96%的受测试女性都认为这些长袜是一捆长袜中最好的——尽管所有这些长袜实际上都是由一种相同的材料制成的。

英国沃里克大学的乔治·多德和其他一些研究人员对那些承受压力的人进行了一项实验。他们证明了，当给这些人分配一些有压力的任务并且同时让他们闻一种不熟悉的气味时，他们就学会将这种气味与所分配的任务联系起来。然后，如果下一次再让他们闻到这种气味，他们所作出的反应就好像是他们又在承受着压力。

正是气味和经验之间这种简单的联系才解释了为什么医院里的气味会使一些本来很勇敢的人感到



害怕，为什么某些特定的香水会使某些男人身上出汗。也正是由于这种联系才解释了为什么新近修剪过的草坪的气味会让有些人感到精神为之一振，而滚烫的柏油的气味会让有些人流口水。因此，这种联系也解释了为什么用气味好闻的润滑油给人进行放松性的按摩会特别有益处。

4. 要记住，孩子们尤其容易受到缺少关爱的影响。新生儿在出生后应当尽快放到他们母亲的肚子上。在婴儿出生后的头几年里，那些与他们最亲近的人应当尽可能多地触摸他们。在我们的社会里，大人们总是非常轻易地就把他们的孩子成天放在婴儿车和婴儿床里，从而使这些婴儿远离了大人们。对婴儿来说这是一种非常有害的经历，做父母的应当尽量将他们的孩子留在离他们最近的地方。

要记住，当哪个孩子开始特别喜欢一个玩具（比如说一只玩具熊）时，那么这种现象其实说明了这个孩子非常渴求更多的来自父母的关爱。如果某个孩子老是需要拥抱他的玩具熊，那么这便是个危险信号：他没有从父母那里得到足够的关爱。



○分清事情的轻重缓急

几年前，我的一位朋友发现电脑生意有钱可赚。实际上他对电脑一无所知，但他注意到了年轻人排着长队站在游乐中心和酒吧里，因为那里有电脑游戏可玩。他在做了一些调查后发现有好几家公司正计划销售家用电脑。短短几个月之内他匆匆忙忙地参加了计算机编程课程，从他的银行经理那里借来了几千英镑，然后便开起了一家制造和销售电脑软件的小公司。这些软件是设计来帮助年轻的电脑用户在自己家里就可以玩电脑游戏的。

结果这桩生意比他原先预料的要成功得多。在成功地卖出他的第一盒软件6个月之后，他不得不雇佣了二十几个人来帮助他应对来自客户的需求。头12个月的总营业额超过了25万英镑。我的朋友自然为他生意上的成功感到非常高兴，但他却根本不知道如何来为他的雇员分配权力和责任。他雇了一名会计，但他仍然坚持亲自签每一张支票，亲自检查每一张发票。他雇了数名程序员为他工作，但仍然要检查他们所做的所有工作。他雇了一位有经验的生产经理为他工作，但他仍然坚持密切关注着公司的生产状况。

他开始变得为生意上的琐事所困扰，他花费大量的时间来检查数字、软件上的标签和程序。他早晨7点半就到公司上班，一直到晚上10点才下班。星期天、星期六以及银行休息日他仍然工作，他把一切都给了他的生意。于是，他患上了胃溃疡，并且还



有偏头痛。他付出了他的时间、他的精力以及他的健康。

在成立公司两年后，他似乎要成为一位百万富翁了，但又过了一年之后他却破产了，因为在他把所有的时间都花在处理那些生意上的琐碎的日常问题时，他完全未能注意到市场正在发生变化。他既没有时间也没有精力来考虑作多样性投资的必要。几乎是在一夜之间，对家用电脑游戏软件的需求消失之后，他的生意也就垮了。由于他过多地纠缠于一些琐碎的小事，因此他未能留意到一些预警性的信号，而这些信号本来是可以让他知道他需要将一些新的思想和理念引进他的公司的。

不能从正确的角度看待问题的绝不只是我的这位朋友一个人。美国前总统林登·B.约翰逊据说曾花大量的时间帮助重新设计空军制式长裤，而吉米·卡特据说曾坚持要为白宫的网球场安排网球活动表，尽管他们本应该去考虑一些更大的、更重要的问题。

当然，不能区别对待那些需要对其加以足够关注的重要问题和那些完全可以放手、可以忽略或者可以把它交给别人去做的毫不重要的问题，所导致的后果绝不仅仅是经济上的或政治上的，它还可能会导致一系列的健康问题。压力、焦虑和各种各样的问题会对你的身体和你的心理产生一种负面影响，而那些较小的问题和较不重要的焦虑与那些较大的问题一样，也会对你的健康产生一种破坏性的效果。

如果你不能区别对待不同的问题，如果你不能在生活中分清事情的轻重缓急，那么你将会在几个方面遭受痛苦。首先，你所必须面对的那些问题将证明是破坏性的，因为有太多这样的问题。如果你允许自己去担心你汽车上的擦痕以及你衬衣袖口上丢失的扣子，那么你的大脑就会把这些烦恼添加到那些已经在你大脑中的较重要的担心中去。除非你能够有意识地将这些较小的问题与



那些较大的问题区别开来，否则的话，你的大脑将会以同样的方式对待它们。

其次，当你将宝贵的时间花在担心那些小困难上时，你将不能很好地解决那些较大的问题，而这些问题才真正需要你的关注。当我的朋友为他的电脑软件采用什么颜色的盒子来包装而烦恼时，市场的需求却正在发生着变化。当你为衬衣钮扣不见了而烦恼时，你可能会错过一生只有一次的商业机遇。当你由于担心一些较小的问题而把自己搞得疲惫不堪时，那些较大的困难将会变得越来越严重——到最后必然导致更大的问题。

最后，如果你在生活中不能切实地分清事情的轻重缓急，它还将意味着你花在这些无关紧要事情上的时间太多，而花在这些重要事情上的时间太少。那些将其生活中的每一个小时都用于赚钱以便家人可以尽情享受这些财产的商人，可能会在某个早晨醒来后却发现他并不“了解”他的妻子，而他的孩子们也已经长大了成了陌生人。学会如何在生活中区分琐碎的事情和重要的事情是保持精力充沛和健康的一个重要方面。

将你需要优先处理的事务进行分类其实并不难，但它将会花费一些时间。以下的一些建议应当会对你有所帮助。

1. 你必须做的第一件事是决定哪些事情对你来说是重要的。这听起来似乎比较简单，可实际上并不简单。但在你决定哪些事情对你来说是不重要的之前，你必须知道你需要优先处理的事情是什么。你必须决定在你的一生中你到底想做些什么。你的家庭比你的工作更重要吗？或者你的事业比其他任何



事情都要来得重要吗？你的业余爱好比你的工作更为重要吗？为了实现你的雄心，你应当和不应当做哪些事情？有些什么样的限制？是不是有时间可以坐下来放松并且享受生活比财富和成功更显得重要？是不是你的孩子比任何其他事情都更重要？在英国某个令人感到愉快的地方有一个美好的家是你的主要目标吗？

你还必须决定金钱对你来说到底有多重要。你的物质需要是怎样的？你的生活为其他人的物质需要所左右的程度如何？如果其他人的物质需要正在主宰你的生活，那么你必须决定这些人以及他们的需要对你来说有多重要。你必须作的那些牺牲是可以接受的吗？你的需要在多大程度上受到你所认为的其他人的需要（与他们实际想要的相比较而言）的影响？你如何才能对你的生活作最佳的调整以适应你的需要？

在列出那些对你来说重要的事情时，请不要忘了把生活中一些简单的事情也包括在内。我们通常会认为房子、汽车以及物质财产才是我们生活中最重要的东西，它们很可能确实很重要，但也有很多乐趣是你无需花一个铜子便可以享受到的。仰面躺在地上望着朵朵白云在天上飘过，将一只猫放在你的膝盖上，在海滩上度过温暖的一天，在雨中漫步，



坐在老式的烧原本的壁炉旁品尝松饼——生活中许多非常享受的事情根本不会让你花费多少钱。

但是，如果你想要享受这些东西，你就必须准备做一些特殊的努力，并且从每天繁忙的事务中抽出一一点时间来。计算出在你的生活中有多少重要的事情是需要用钱来解决的，计算出在你的生活中有多少重要的事情是需要人来解决。计算出在你的世界里有多少事情因为你目前的生活方式而正在失去。如果你的生活重心已为其他人所控制，那么很可能在你生活中的大部分时间里你都是在争取那些你实际上并不需要也不想要的成功，但同时却失去了那些本来可以给你乐趣的东西。

记住，在你的优先事务中包括你的健康。你的健康有多重要？你给予了你的健康所应该得到的那种关注了吗？

2. 列出你的生活中所有那些使你紧张的事情，仔细地检查这些事情，然后尝试着决定对于这些给你带来最多麻烦的问题你都能做些什么。或许你可以将某些问题交由别人去处理，或许你可以通过采取特定的行动来解决这些麻烦，你还可以寻求帮助或与其他人分担这些任务。

在决定了哪些事情是需要优先处理的之后，你将能够集中精力处理那些对你来说最为重要的问题，



并且可以搁置那些不太重要的问题。

在对你的问题进行梳理时，要记住的是，你对压力的反应给你带来的麻烦要甚于压力本身。

3. 当某些人希望你去做一些可能会消耗掉你的时间或干扰你的个人优先事务的事情时，你应当学会对这些人说“不”。如果你总是去为一些不相干的人做事，那些真正相干的人很可能会受到损害。对与你生活很重要的人来说不是特别紧要的任务，就应当毫不犹豫地拒绝。

另外也要记住的是，没有什么人是必不可少的。你不妨走进一块墓地，你身边躺着的这些人都曾经以为这个世界要靠他们来做这个或做那个。偶尔对别人说“不”并不会使这个地球停止转动。

4. 当你面对一个问题时，请尝试着以一种辩证的态度去看待它。打了一杆糟糕的高尔夫球真的会毁掉你的一生吗？一双袜子不见了会干扰你整整一个星期的生活吗？你的职业真的安排得如此精确以至于没赶上一趟火车会让你在经济上遭受毁灭性的损失？洗衣机漏水会让你的生活中再也没有乐趣了吗？

5. 尝试着对你的生活作一些计划并且以一种辩证的态度来处理你的雄心、目标和优先事务。在5年、10年或15年以后你会想做什么？如果今天是你活在人世间的最后一天，那么你每天都操心的那些



些事情中又有多少是值得你花时间的？今天的重要问题中在5年——甚至是6个月——以后看上去又能是如何地重要呢？然后决定你怎样才能最好地实现你的目标并且逐一地解决你的问题。

6. 不要让你自己受到愚弄，把时间、努力和精力花费在对你来说不重要的那些产品或野心上。如果你在乡间买了一栋小别墅只是为了让你的朋友、邻居和亲戚知道你很成功、很富有，那么你将从这桩买卖中得不到任何好处，因为在此之后你就得每个周末花时间来清扫排水沟，重新为屋顶添瓦，维修栅栏，甚至还要处理花园里疯长的杂草。如果你买了一辆很酷的意大利跑车只是为了给高速公路上的陌生人留下深刻的印象，那么你将付出更高的代价，因为你将不得不支付巨额的车辆保险金，还得为它得到的服务花钱。如果你因为在自家花园里建一个游泳池而整整一个夏天都在忙于捞出落叶、鼻涕虫，赶走邻居家吵闹的孩子，那么很可能你会觉得要是当时你没有这么急于向所有人炫耀就好了。

只有通过事先对你的这些需要优先处理的事务进行梳理你才能够保护自己免受压力的侵扰。

7. 千万不要为自己制订不切实际的目标，否则的话，到头来你一定会遭受到因受挫而带来的压力和焦虑的困扰。一旦你决定了你的优先事务并且计



划改变你的生活，你应当使你的那些近期目标尽量实际。那样的话，成功便会垂青于你。例如，如果你想减掉50磅多余的体重，那么刚开始时不要将目标定得太高。相反，你可以定一个计划，比如说在第一个月全面节食之后能够减掉10磅，在这个月结束时再确定下个月减掉10磅的目标。



⑦ 心理力量的方法

○ 平静

罗杰（当然不是他的真实姓名）是我的一位好朋友，他从事电视节目主持人这一工作有好几年了。在这期间他花费了相当大的精力来处理一些压力很大的棘手问题。在他事业发展的早期阶段，他患上了胃溃疡，不久后又患上了高血压，另外他的膝盖也常年患有关节炎。为了帮助他每天应对制作电视直播节目所带来的压力，他经常抽烟，并且服用镇静剂。

不可避免地，所有这些问题开始对他作为一名节目主持人的技能产生了一种负面影响。他的急躁开始在主持节目过程中显露出来，而那些他需要用来帮助他保持一定程度的镇静的药物在事情出了差错时也开始影响他的快速思维能力。一位节目制作人告诉他，说他们正在考虑终止与他签约，并且建议，如果他觉得在镜头前工作过于伤脑筋，或许他可以考虑寻求一份幕后工作。

这种警告其实是一种隐蔽的福音，因为尽管它使罗杰很害怕，



并且它也意味着在未来的一两个星期里他将需要更大剂量的镇静剂，但它却激励了他去尝试一些积极的措施来解决他的问题。

刚开始时，当我建议把“白日梦”作为一种永久性的解决办法时，罗杰对此非常怀疑。他认为这个主意听上去相当好笑，对他来说过于简单化了，是不会起作用的。但他已经到了绝望的地步，并且他也知道如果他想保住他的健全心智以及他的工作的话，他就必须尝试一些东西。于是他决定试一试。

当节目即将开播前几个小时、气氛变得非常紧张时，罗杰将暂时离开10分钟坐到他的更衣室里。他锁上门，在耳朵里塞上一些棉絮以阻隔外面的噪音，然后仰靠在一张舒适的椅子上，闭上双眼，想像自己正在某个地方沐浴着海滩上的阳光。他可以调整椅子的位置，以便它能够处在室内最强的灯光下，闭上双眼，想像他能够感受到的从灯上发出的热量是由太阳光线产生的。在十分钟的心理放松之后，他从更衣室里出来，精神抖擞，完全做好了节目开播的准备。

过了几个星期之后，他发现已经不再需要将自己锁在更衣室里来“躲开”身边的那些压力。他只需闭上双眼，找一个舒适的地方坐上一会儿。他发现他甚至能够在演播室里就可以进行放松，想像着来自演播室强光的热量如同夏日的阳光，而剩下的事情交给他的心理来做就可以了。

现在罗杰能够相当有效地应对生活中出现的压力。他没有了高血压和消化不良，并且也不再需要服用镇静剂。他没有完全把烟戒掉，但减少了吸烟的数量。对于他说最为重要的是，他的镇静和平静感改善了他在节目中的表现，并且打消了制作人对他是否胜任他的工作的疑虑。

我还可以引述许多其他病例来证明这一点。同样，许多对医



学中的这个领域进行研究的其他人也可以证明这一点。现在有确凿的科学证据可以证明，任何人只要学会了如何通过心理放松来应对压力都将获得几个方面的好处，他将比那些受压力支配的人更强壮、更健康、更不容易受到烦恼和焦虑的困扰。

在正常情况下，事实和情感流几乎是源源不断地进入你的大脑。你的眼睛和耳朵将与你的其他一些器官一道收集大量的零散信息。每个单独的信息本身将会产生分析、解释和结论。即使你没有有意识地思考某些事情或者没有使自己承受任何压力，但大脑中成千上万的感觉画面将使你的身体忙于适应你周围环境的变化。

如果你能够削减大脑所接收的信息量，你就能够削减大脑反应的数量，你将得到放松和休息，你的身体和你的大脑将获得几个方面的益处。如果你患上了由压力而引起的疾病（如高血压、大肠炎、哮喘、消化不良或湿疹），那么通过削减大脑所接收的信息你将发现你的症状不再那么明显。如果你产生了某些由压力而引起的精神问题（如焦虑或失眠），那么这些问题在程度上也会有所降低。这样你会感到更强壮、更健康，更能够抵御任何一种疾病和不适症状。

许多人发现难以削减进入我们大脑中的信息量，因为如果我们慢下来的话就会感到内疚。如果我们坐下来闲上一两分钟，我们就会感到辜负了我们自己以及我们周围的那些人。我们已经习惯于认为只有当我们尽可能努力地奋发向上时，我们才能获得某些成就或者赢得我们周围人的尊敬。

为期望所驱使，我们的生活总是步履匆匆，忙于应付接踵而至的危机，尽我们的所能将我们生命中的每一刻都塞得满满当当。我们以最高速度驾驶着生命之舟呼啸而过，我们给自己施加了过多的压力而精疲力竭，同时我们不能从自己所做的事情中获得任



何真正的乐趣，因为我们总是那么匆匆忙忙。我们以一种非常危险的速度沿着美丽的乡村公路疾驰而过，丝毫没有留意到这个世界的景致，匆匆忙忙却什么也没有得到。

当然，要想确切地知道如何才能做到无所事事通常并不容易。如果你坐在花园里，很可能你会受到邻居家割草机噪音的打扰，或者你会发现花园里的野草需要拔了，还可能会有某个人前来造访从而打断了你的幻想。但你也可以用一些办法来使自己无所事事而没有人会来打扰你。

你可以培养某种业余爱好，比如说集邮，它将让你花费大量的时间静静地坐在那里而无须做其他的事情。这是用一种极好的办法来放松你的心理。或者你也可以成为某项平和的体育运动如板球或木球的热情观众，在当地的一家公园里坐下来观看一场比赛：只要你喜欢，通常没有人会来打扰你。

或者你可以在海边找一条舒适的长椅坐下来。我知道一些可以让人放松的事情，比如说看温柔的大海轻抚海滩上的沙子或鹅卵石，当你在看海时几乎不可能再感到生气或焦虑。如果你觉得海滩上的孩子们过于吵闹或者人们谈话的声音打扰了你，那么你可以拿上自己的轻便折叠躺椅或者在偏僻的地方找一块岩石坐上去。或者，你也可以找一家咖啡馆，在那里你可以坐下来，然后来一杯咖啡或柠檬茶，并且你可以在里面呆上很长时间，只要你喜欢。你可以就那么静静地坐在里面，看着外面的人们来来往往地走过。巴黎和维也纳的咖啡馆是理想的放松心理的好地方。

你也可以将电话机摘下来，然后给自己来个温水浴。淋浴可能是最卫生的一种洗澡方法，但温水浴却可以起到一种非常好的放松效果。要保证有足够的热水，这样你就能够使水温保持在一个令人舒适的水平。然后你就可以躺下来享受泡澡时的那种温暖



和宁静了，它仿佛使你我又回到了母亲的子宫里面。

或者你也可以尝试躺到乡间的田野上，甚至是教堂的墓地里（很少有哪个地方像墓地那么宁静和令人放松）。然后你可以看天上的白云在头顶上缓缓飘过。如果是雨天，你可以找一个安静的教堂，然后花上10—15分钟默默地祈祷。你并不一定必须是某个正式的宗教团体的成员才可以享受教堂里的宁静。

还有最后一种方法，如果你承受了很大的压力，感到身心疲惫，那么你可以尝试出去走走，彻底地清闲几天而什么事都不用管。但是不要匆匆忙忙地出发，恨不能去6个不同的国家，或者马上飞奔出去试图驾车环游半个欧洲，或者企图打破世界最快纪录。你应当制订计划，在某个宁静而又偏僻的乡村旅馆呆上几天，在那里你可以仔细地品尝你的早餐，可以坐在那里什么也不做，可以在很大程度上纵容自己。如果由于某种原因你不能出去度假，那么你也可以在家里过上一段清闲的时光。不要听收音机，也不要看电视（可以用音乐磁带和录像带来娱乐），拿开电话；不要做任何杂事，告诉任何潜在的来访者说周末你“不在家”；不要忘了消闲的书籍和杂志。

通过让你的大脑得到休息，让你的思绪以这种方式自由地徜徉，你将会极大地受益。你甚至会发现那些存储在你大脑中的想法和担忧慢慢地浮现在眼前。在你的身边放一个笔记本，当这些想法和担忧浮现出来时就把它草草地记下来。当你通过那种什么也不做的方式来放松时，如果你发现你的大脑中塞满了那些令人不舒服的担忧、想法和焦虑（仅仅通过把这些担忧记下来的方式你是不能消除它们的），那么你就需要切断那些具有潜在危害性的信息流进入你的大脑，你需要学会如何做白日梦。

我们中的大部分人在小时候都会做白日梦，长大以后我们的



老师和父母告诉我们做白日梦是一种有害的、不好的习惯，我们必须摒弃这种习惯。实际上它根本不是什么坏习惯，相反，它是一种自然的方法，当你周围的环境一如既往地吵闹时，这种方法可以帮助你彻底放松你的大脑并获得一种非常有益的心理平静。（没有什么地方比电视演播室更吵闹的了，但我的朋友罗杰却可以非常有效地在那里做白日梦。）当你做白日梦时，你使用的是一种阻断过程，你的大脑是具有这种能力的，但它却忘记了如何运用这种能力。

为了有效地做白日梦，你必须让你的想像力控制你的思维以及你的身体。这种技巧其实一点也不难掌握，一旦你学会如何做，那么不管你身在何处，也不管你当时正在做什么样的事情，你都将能够运用这种方法。（但是我必须警告你，做白日梦这种方法太有效了，以至于你在驾车时或操作任何一种机器时千万不能尝试它。）

开始时，你必须学会如何练习。学做白日梦有点像学打高尔夫球或学跳舞，如果你不练习，那么你是永远也不可能轻易地或自然地就会的。

找一个舒适的地方躺下来。你的卧室很可能是最理想的场所。关上门，如果可以的话，把门反锁上。在门的外把手上挂一个“请勿打扰”的牌子。顺便提醒你一下，在进到卧室前要把电话机摘下来，并把小猫抱出去以保证在大约15—20分钟的时间里没有任何人会打电话或到家里来。

现在，躺到床上，使自己尽可能地感到舒适。深呼吸，尝试着从你过去的经历中回想起某些特别宁静、特别放松的场景。不要让其他人闯入你的白日梦，否则的话很可能你的白日梦将要么成为一个虚幻的梦，要么成为一场噩梦。



当然，在做白日梦时你可以回想那些你最喜欢的场景。随着岁月的流逝，你甚至可以建立起一个只属于你自己的、私密的白日梦库。在这个白日梦库里面你可以存储许许多多有价值的、属于你自己的快乐记忆——有些记忆可能是真实的，有些是来自电影或电视节目中的记忆，而还有一些则可能是基于你在那些最喜欢的书籍或杂志所记载的故事中所遇到的场景。

为了说明何为最有效的白日梦，在这里我准备了三个简单的例子。你可以阅读这些例子中所描述的场景，然后把它们记在心里，或者你也可以让某位与你关系亲密的人为你缓慢而轻柔地念这些句子，与此同时，你可以躺在床上，尽可能地感受着放松和舒适。

白日梦一

想像自己穿着一件睡衣，躺在乡村旅馆里的一张大而软的卧床上。在你的正上方，床上挂着的是大红色和金黄色织锦帐篷。床的四角挂有匹配的床帘，用红色的绳子挽了起来，结成好看的弓形。房间的四周镶嵌着橡木裙板，在你的右侧有一扇窗户。这是一种老式的金属格子窗，窗子的两边垂着厚厚的用红色天鹅绒做成的窗帘。透过窗户，你可以看到一片恬静的、典型的英国式乡村花园，并且在远处，你还可以看到一大片赏心悦目的、起伏波动的田野。在窗户前面布置有一个长长的靠窗座椅，上面盖着与窗帘非常相配的垫子。

在你和床的左侧有一扇门。门是由完全一样的镶嵌橡木制成的，因而与墙壁浑然一体，很难将门与墙壁区分开来。一把巨大的钥匙从门锁中伸出来，并且门上还装有一个门闩作为额外的安全措施。

你不知道外面的天气怎样，但卧室给人的感觉温暖而又舒适。



在你的床前不远处有一个巨大的、敞开式的壁炉，木柴正在熊熊地燃烧。火本身看上去非常旺，足够烧上好几个小时，但仍然有一大堆新劈的木柴整齐地码放在炉膛里。

当你闭上眼睛仰面躺在床上时，耳朵里是炉火燃烧的噼啪声，身体感受到阵阵的温暖。你可以听到外面的莺歌燕语以及远处农舍里家畜的鸣叫。一阵微风轻轻拂过树梢，房间里有一股淡淡的木柴烟的味道。

你仰躺在床上，处于一种迷迷糊糊、似睡非睡的状态，接下来可以一连好几个小时什么也不用做。由于清早你在乡间小路上尽情地散步已经把自己弄得很累了，你的那些湿漉漉的出门衣服都晾在了楼下。你已经吃过了午饭，已经洗过了澡，而距离吃晚饭还有好几个钟头。负责照料你的旅馆工作人员安静、体贴而又考虑周到。他们明显地对你怀有好感，而你也知道即将来临的是一个平静而又快乐的夜晚。你什么都不要做，只是休息，打瞌睡，让自己的大脑处于一种迷迷糊糊、似睡非睡的状态。

白日梦二

想像自己正躺在温暖而又充满阳光的海滩上。这是盛夏中的一天，然而海滩上却没有什人。在你周围很远的地方有一两家人零星地散落在海滩上，你能够隐隐地听到孩子们玩耍的声音。在你前面波涛正轻抚着柔软的沙滩，而在你后面一阵微风正掠过沙丘上长着的长草。在头顶上，你可以听到海鸥在盘旋，鸣叫着相互打招呼。在安详的午后，只有这些海鸥和远处孩子们的声音才稍微打破了这种宁静。

然而，给人一种最持久的感觉的却是温暖。你身体下面的沙



子是温暖的，而太阳也暖暖地照在你的肌肤上。你已经仔细地在身上涂好了防晒油，并且你还能闻到它的气味。如果你睁开眼睛，你将会发现自己的皮肤在阳光下正泛着光泽。但阳光直直地照射在你的眼脸上，所以你只是不想睁开双眼。你安静而又平和地沐浴着阳光，享受着午后的温暖（如果你发现想像这种场景很困难，那么你可以尝试用太阳灯来模拟太阳的热量，用音效录音来模拟大海的声音）。

白日梦三

想像自己正仰面躺在一条青草茵茵的小溪边上。这是一条清澈透亮的小溪，底部的小鹅卵石透过清亮的溪水可以很清楚地看到。当小溪蜿蜒地向前流去时，你能够听到溪水被鹅卵石划过时发出的潺潺的声音。你可以听到头顶上方那些栖息在巨大的橡树枝上的鸟儿的鸣叫声。你可以听到昆虫在你身后的牧场里发出的鸣叫，而在小溪对面的牧场里你偶尔可以听到一两声绵羊发出的叫声。鸟儿在高空中盘旋，但你不能看到它们，因为阳光刺得你眼睛睁不开。这是一种温暖的、令人放松的夏季阳光，而你躺在上面的岸边草地让人感觉到的丝丝凉意与此形成了一种令人惬意的对比。

如果你发现很难进行以上所述的这些想像，那么你可以翻出一张某个景点的旧相片或明信片，它在你的记忆中是宁静的、平和的和令人放松的。把相片或明信片带在身边，经常以半睁半闭的眼睛去瞄一瞄它。尝试着想像自己又再次回到了相片或明信片中的地方，试着回想起所有的相关感觉：声音、气味、温度等



等。尝试着将自己尽可能地经常置于这种令人放松的环境中。

将来当你度假时收集一些你认为令人感到舒适和镇静的风景明信片，同时自己也拍一些相片。如果可能的话请别人帮你拍摄一些照片，照片中你可以坐在或躺在某个平和的、舒适的、令人感到放松的地方。然后你就可以把这些明信片或照片带在身边。

做白日梦与某些医生和许多宗教团体所倡导的那种冥想相比有一个明显的优点。冥想时你必须彻底清空你的大脑，用一种治疗性的、空洞的、干净的空间来代替现实的焦虑和烦恼。要做到这一点并不容易。但当你做白日梦时，你是用一些令人镇静的、舒适的、安静的记忆来代替你的自然恐惧，而这些记忆本身就可以起到一种有益的、积极的效果。毫无疑问，冥想确实可以阻止外部世界的压力所造成的损害，但当你用平和的、安静的思绪来填补大脑中的空白时，你所做到的便不仅仅是阻止了损害——你还做到了许多其他事情。通过用积极的、使人健康的情绪来填充你的大脑，你可以建立起你的内部力量。一旦你学会了如何正确地做白日梦，那么不管你身在何处，也不管你当时正在做什么，你都可以运用同样的方法。例如，如果你陷在交通堵塞中动弹不得，此时你感到心跳加速、肌肉紧张，那么你可以躺下来，让自己尽量地感觉到舒适。闭上你的双眼，想像自己躺在以上所述的海滩上或乡村旅馆里。用那些使人觉得放松的情绪和那些在你的记忆中使你觉得抚慰和镇静的场景来代替现实世界里的恐惧和受挫感。

类似地，当你坐在办公室里被一群渴望得到你的关注的人包围时，你也可以尝试同样的方法。你可以抽身暂时离开，适当而彻底地休息几分钟。如果没有地方可以做你的白日梦，你可以躲进洗手间里。几分钟的放松可以帮助你更有效地工作。

顺便提一下，如果你想要自己来证明这种方法到底是多么有



用，那么你可以在开始做白日梦练习之前测一下你的脉搏，然后当你结束时再次测一下你的脉搏。几乎可以肯定，你将会发现在进行了10~15分钟的白日梦练习之后你的脉搏将会显著下降。

然而，不要经常性地进行这种测量，因为这样很容易就会把一种放松方法变成了一种竞争性的练习。如果到头来你总是希望使自己的脉搏能够越来越低，或者对心跳速度的自然变化感到担心，那么你就不会从这种方法中得到任何好处。

最后再提一点警告：当你放松过后，不要立即坐起来。如果你的放松非常有效，那么你的血压将会下降得比较厉害。而这时如果你突然坐起来的话，很可能你会感到相当眩晕。相反，你可以小心地、轻柔地舒展你的四肢，时间大约为1~2分钟。如果放松时你是躺着的，那么你可以慢慢地变换坐姿并且保持这种状态几秒钟的时间，以便你的身体有时间进行重新适应。



○ 身体上的放松

你的心理会对你的身体产生一些非常明显的影响。如果你生气，你的皮肤会变红，如果你害怕，你的皮肤会变得苍白并且你会出汗，你的心脏将跳得更快，你的肌肉将变得紧张，你的呼吸速度将会上升，而如果你容易患上哮喘的话，那么这时你很可能会开始喘息。

所有这些变化都可能会给身体带来一些极具破坏性的后果。例如，肌肉紧张常常会导致头痛、背部疼痛和颈部僵硬。如果你遭遇到了身体上的紧张所带来的问题，那么各种各样的职业人士都可以为你提供帮助：传统的医生可以帮助你对付疾病症状，而如果你的症状是由肌肉紧张引起的，那么物理专家或男按摩师可以帮助你放松肌肉。

但是，当你患上了由压力所导致的疾病时，寻求医疗人士的帮助只会为你提供一种短期的解决办法。非常明显，更明智的做法是学会如何由你自己来应对你的症状。中国有一则古老的谚语“授之以鱼不如授之以渔”，意思是如果你给别人一条鱼，你可以让他吃饱一天；而教会他如何钓鱼，你可以让他吃饱一辈子。对于放松也是同样的道理。

如果某位职业人士帮助一位病人放松紧张的肌肉，他提供的只是一种直接的解决办法。然而，如果这位病人能够学会如何由他自己来放松肌肉——以及学会在紧张的环境下使他的肌肉保持



放松——那么他就可以获得一种永久性的解决办法，可以随时运用。

学会如何通过放松你的身体来帮助你的大脑并不难。你可以选择以下所述的这些方法。

1. 做缓慢的深呼吸。愤怒或恐惧将会使你的呼吸加快，然而，有意识地做缓慢的深呼吸可以使你的情绪变得平静。如果你感到焦虑是因为你将在公共场合发表演讲，那么你可以尝试长吸一口气，然后再缓缓地把气吐出来，你将会发现这样的话你的焦虑就会得到控制。

2. 使你的声音尽量放低。愤怒和其他一些情绪常常会让你觉得想要大喊大叫，这时候你必须让你的愤怒发泄出来。但如果发泄你的愤怒完全是不适当的，那么就小声嘀咕吧——你会发现这样的话你就很难保持这种愤怒的情绪了。

3. 学会放松你的肌肉。当你感到愤怒或心烦时，你的肌肉就会变得紧张，然后这种紧张就会导致一些症状，如肌肉疼痛和头痛。通过有意识地放松你的身体，你可以对付这些症状并帮助缓解你的心理紧张。

下一次如果你非常愤怒，你的肌肉变得紧张，你的拳头紧紧握起，那么你可以试着躺下来，有意识地放松你全身的肌肉，很可能你会发现你的愤怒就这样慢慢消失了。当你彻底放松时，你便很难保持这种愤怒的状态。

要想学会如何放松你全身的肌肉，首先尽可能



地握紧你的左手肌肉，使手指捏紧成拳，就好像你准备去揍某个人。最终你的指关节会变得苍白而你的手会感觉非常酸痛。如果现在松开你的拳头，你将感觉到肌肉的放松。要想彻底地放松你的身体，你可以运用同样的方法来收缩和放松你全身的肌肉，可以肌肉群轮流进行。大约在15分钟之后你就可以使你全身的每一个肌肉群都得到放松。

4. 记住，令人疲劳的体力劳动具有非常好的放松效果。当然，不要做得太过火。一旦你的肌肉开始感到疼痛，你就必须停止。劈柴或为花园松土便有很好的疗效。此外，通过简单的身体锻炼也是有可能使疲惫的大脑得到放松的。如果你的体格不是很强壮，不能劈柴，或者你没有花园可挖，那么我建议你可以去散步，它是消除肌肉紧张的一种极好的方法。

5. 紧张而又酸痛的肌肉可以通过简单的按摩来放松——按摩对肌肉所起的放松效果同样也会使心理得到放松。（心理和身体之间的联系是非常紧密的：心理紧张会导致肌肉紧张，而肌肉放松也可以使心理得到放松。）你可以按摩你自己的脚、腿和手臂，甚至还可以按摩你自己的颈部肌肉，但背部肌肉的按摩最好应由别人来做。记住，使用一些润滑油将使得按摩在疗效上变得更舒适、更有效。



○精神上的想像力

想像力和现实之间的关系比你所认为的要紧密得多。这种关系为人们所承认和接受已经有很长的历史了。莎士比亚曾写道：

“并没有什么好事与坏事，只不过是想像使然罢了。”更近一些时候，哲学家威廉·詹姆士也宣称，在他看来，通过改变大脑中内在的想法，人类能够改变他们生活中的外部因素，从而可以控制他们自己的命运。

然而，只是到了近些年来这些哲学思想才被付诸实践。尽管世界上绝大多数的内科医生和外科医生仍然在使用手术刀、药物、电、化学试剂和放射线来对付疾病（他们忘了作为战场的人类身体在他们所使用的武器面前与在疾病面前是一样的脆弱），但却有一小部分执著的研究人员继续在试验运用想像力的方法。它是一种武器，既简单又复杂，既常见又独一无二，用法简单又比所有其他可用的方法都要有效。

众所周知，人类的想像力可能会是破坏性的。如果某个人认为他身上正在产生癌症，那么很可能他真的难逃一劫。如果哪位女性认为她将会流产，那么流产的可能性便会大大增加。甚至一个人觉得自己即将离开人世，那么真的可能会发生不幸。

正是这种想像力对身体的影响解释了伏都教士和非洲巫师的力量，正是这种影响巩固了医生使病人相信他的绝对可靠性的能力，也正是这种影响才解释了安慰剂效应以及那些未经训练的治



疗者仅凭他们的双手就能够战胜病痛的能力。

在过去，几乎无一例外的是，想像力的力量被夸大为干预主义者不自然的技能手段。当全科医生和医院里的专家们告诉病人他们所提供的药方能够消除病人的症状时，他们利用的便是病人的想像力。同种疗法医师、催眠术士、针灸医生和中医都是利用病人的想像力来夸大和提高他们自己有限的技能。当职业人士对病人说他们的病情会好转时，病人的想像力就会作出反应，促使身体分泌出一种自然的镇痛荷尔蒙（或内啡肽）；而当病人的病情后来真的好转时，职业人士常常会把功劳归到自己头上。

然而，最近人们已经清楚，如果要利用想像力的力量，病人并不一定需要医疗人士的帮助。他只需相信自己的想像力的力量就可以从它的潜在力量中获益。为了利用这些力量，他必须学会一些简单的、富有创造性的“窍门”，但基本的要求、原理和前提是，他必须相信。

要想在拉紧的绳索上行走，你就需要对自己的技能有信心，你必须相信你将会成功。如果你没有这种信心和信念，那么不管你的技能有多棒，你都会掉下来。要想利用你的想像力来帮助你战胜疾病，你同样需要对你自己的能力有这种信心和信念。为了建立你对自己的想像力的信心，我建议你从前面所述的白日梦练习开始。你无需在练习上花费太长时间——5-10分钟就够了——但你应当尽量地多加练习。除了这些普通练习外，你还可以尝试一些更具体的练习。

将一个柠檬切成两半，然后从其中的一半中吸吮出一些柠檬汁。仔细地品尝柠檬汁中的那种酸味，然后注意感觉你所有的反应。注意你的嘴里是如何充满口水的，你的鼻子是如何由于厌恶这种味道而自动皱起来的，以及你发现自己是如何几乎开始逃避



柠檬的。几个小时后尝试着想像你正在重新吸吮那瓣柠檬，利用你的想像力来帮助你品尝那种酸味，不久你就将注意到你的鼻子再次自动皱了起来。

你可以经常重复这种简单的练习，只要你喜欢。它有助于使你对在想像力的帮助下再现某些场景的能力产生自信。每次当你的嘴巴自动流出口水时，你就将得到确切的证据可以证明你的想像力正在起作用。

当你生病了，需要利用想像力的力量来帮助你战胜非常真实的症状时，你可以使用一些简单的方法来刺激起你的想像力来对你进行帮助。

1. 总是认为自己的病情正在好转并且尝试着想像你已经痊愈，可以做那些你在正常情况下将会去做的事情。如果你开始出现感冒的早期症状而你又想像着自己鼻音很重地躺在床上，不能参加所有的重要活动，那么很可能最后你真的会因为患上严重的感冒而病倒在床上——真的不能参加所有的重要活动了。

然而，如果在几个小时的轻微鼻塞之后你想像自己正在从感冒中康复过来，那么感冒症状将真的会消失，而你则根本不会错过任何重要的活动。当然，我并不能保证通过想像自己是健康的就可以在一切时候都使你保持健康——一些真正的问题将需要外界帮助——但像咳嗽、伤风、浑身不适这样一



些小麻烦通常是可以利用这种简单的方法来对付的。即使仅凭你的想像力本身不能战胜疾病，但让它为你所用总比让它为你的疾病增添力量要好得多。至少，你的想像力将有助于使你生病的时间缩至最短。

2. 千万不要认为有什么疾病是异常强大和不可战胜的，要总是把你的身体想得比那些疾病更强大。如果你发生了某种感染，你可以把感染性的有机体看成是邪恶的，但却是脆弱的、无家可归的、孤独的和受到惊吓的，相信你的身体在危难时刻是可信赖的。如果你患上了癌症，你可以把它想像成一位不确定的入侵者，正在为活命而挣扎。如果你把某种癌症或感染想像成一个“人”，那么你可以想像它是瘦弱的，不停地干咳，并且有着可怕的皮肤。

3. 如果你正在遭受某种疼痛或疾病的折磨，那么你可以尝试离开你的身体。你可以决定你将走到房间的另一头，将自己安顿下来以帮助治疗你的身体。你可以想像你能够从各个角度看到你自己，将疼痛或疾病留在身后。现在你可以想像有许多熟练而又敬业的医生正在你的身体上工作着以除去疾病和疼痛，疾病便是一堆有待清除和运走的垃圾。可以想像你身体内的疼痛是通过一种特殊的导线来传输的，然后尝试着想像有医生正在割断这些导线。直到你确信医生们已经尽他们所能帮助你清除了疾



病和疼痛，你才可以重新进入你的身体。

4. 如果你正在用某种药物进行治疗，那么你可以想像每一个药片或胶囊中都装满了一些特殊的微型战斗力。可以想像这些战斗力正释放到你的胃中，进入到你的血液循环中，然后到达你的全身来与那些感染你的疾病战斗。你可以想像你身体中的白细胞也站在你这边战斗，把你的这些战斗力量想像成牛仔、想像成骑兵、想像成太空人或者想像成中世纪的圆桌骑士。只要你以一种积极的、富有成效的方式来运用你的想像力，只要你相信并信任从记忆中选择画面，那么至于你如何具体地去运用你的想像力真的并不重要。

这些方法可能听起来相当简单，但这只是因为我们已经习惯认为医疗技术是解决所有问题的答案，已经习惯于认为我们的身体异常脆弱和容易生病。在我们还是孩子时大人就教育我们不要沉湎于幻想和做白日梦，长大后我们则学会了信任那些职业人士。然而，如今已经具备的一切证据都可以表明职业人士的解决方法非常有限，倒是我们的身体具有相当多的力量，但我们却常常低估了这些力量。我们的心理可以使我们的身体生病，但它们也可以使我们的身体保持健康——并且还可以使我们的身体康复。



○治疗性的触摸

普通的“康复治疗”和“信念康复治疗”有着很大的不同。在进行信念康复治疗（或者说精神康复治疗）治疗时，治疗术士需要运用一些超自然的力量，某种神或宗教人物，由它们来提供治愈效果，且通常情况下会伴随着某种形式的祈祷、朝拜或祈愿。

然而，许多现代的治疗术士实际上并不认同信念康复治疗。康复治疗当然并不一定是神秘的，也不一定非要与任何宗教或宗教团体发生瓜葛。近些年来康复治疗已经切切实实地变成了一种蓬勃发展的替代性医疗手段，已经从宗教中分离出来。仅在英国，康复治疗组织联合会就代表了不下9个不同的康复治疗团体以及近7000名个人治疗术士。或许最令人感到奇怪的是，大多数的治疗术士并不认为他们所做的事情有什么格外特殊的地方。“康复治疗，”一位治疗术士说道，“并不是治疗术士所具有的某种特殊天赋，它只是那些职业治疗术士进行大量练习并对之加以熟练掌握的结果。”

许多年来，有相当多的人对治疗术士抱有一种非常怀疑的态度。然而，有大量的证据可以证明康复治疗对很多病人确实有疗效。

世界上最著名的治疗术士之一，纽约大学护理学教授多罗斯·克里格通过受控临床试验证明，因康复治疗所导致的血压变化可在实验室中测量，这使得许多将信将疑的医生们不得不信服。实际上，你不可能找出比这更好的证据了。

一些研究项目正在研究康复治疗对那些患有诸如风湿性关节



炎之类疾病的病人的疗效，在这些研究中可以非常精确地测量到改善情况。这些研究项目将得到一些什么样的研究成果仍然不得而知，但似乎已经明确的一点是，当病人知道自己正在接受康复治疗并且也积极地希望其病情能够好转时，治疗术士似乎确实可以使病人病情好转。康复治疗看上去似乎是通过释放病人体内的自我治愈力量来起作用的。

实际上，有相当多的治疗术士似乎同意认为，尽管去看某些职业治疗术士可能会带来一些益处，但大多数人自己也能够运用康复治疗。每一个人都可以成为治疗术士，让治疗术士看病的唯一好处在于你可以从他或她的个性力量或热情中获得益处。让他的双手置于或接近你的身体，然后将他身上那种良好的、舒适的健康感觉传递到你的身体。

如果你希望检验一下你自己的治疗潜力，你可以尝试一种简单的试验。开始时将你的双手尽量地靠近，手指指向远离你身体的方向，就好像你正在做祈祷。不要让你的双手接触，但应使它们尽可能地靠近。现在使你的双手分开两英寸，并使它们保持这种分开的状态几秒钟。然后再让它们回到原先的位置——尽量地靠近但不接触，使你的双手在这个位置再保持几秒钟。然后使它们分开四英寸，然后再一次使它们分开几秒钟。

使它们回到原来的位置，然后再使它们分开六英寸。在进行以上这些动作时应尽可能地缓慢，记住在每个不同的位置都应停留几秒钟。最后，将你的双手分开8-10英寸，然后按照上述方法两英寸两英寸地让它们回复到原先的位置。很可能你会感觉到一种奇怪的弹性，就好像你双手之间的空气受到了压缩，同时你也可能会注意到你双手皮肤的温度所发生的变化。它们可能会变得比先前热了一点或者有一种麻刺感，但对大多数人而言他们的皮肤会比先前凉了一些。



○直觉

在一二十年前，你很难发现有哪位知名的科学家愿意承认他相信心灵感应或超感现象，但如今你也会很难发现哪位知名的科学家敢直截了当地说他不相信超心理学。在美国，联邦调查局请心理学家来帮助他们解决犯罪问题，五角大楼在整个超心理学研究领域投入了数百万美元的资金。全世界有许多有才智、有地位的人都曾就个人和职业方面的问题寻求过具有这种神奇的超感力量的人的建议。

随着这种现象愈来愈为人们所知晓，因此也有愈来愈多的人为我们提供实际证据来证明大脑发生作用的这种神奇方式。有些人一觉醒来后会发现他们的梦境与现实非常接近，关于这样的故事多得数不胜数，似乎大脑能够以许多非常奇妙的方式发生作用。

但经常发生的一个问题是，人们总是很容易会举出某些关于直觉的例证，然后便夸大或扭曲了它们的重要性。但即便是这样，毫无疑问我们大多数人确实具有一些特殊的技能，而我们却很少运用这些技能。同样毫无疑问的是，通过对这些技能多加利用，我们可以更好地对付许多日常问题，我们就会承受更少的压力，就会有更少的心痛。

如果你希望更有建设性地利用直觉的力量，请仔细阅读以下几段内容。



1. 如果你喜欢花费很长的时间来决定一些相对来说较小的问题——经常发现你自己在决定穿什么、吃什么之类的问题上举棋不定——那么在做决定时你便可以为自己设置一个10秒钟的时间限制。你将发现这是一个会让你感到轻松的方法。你只需按照第一个闪现在你脑海中的想法去做决定。如果你的第一直觉告诉你要穿红色的衣服，那么这样做好了，不要浪费你的大脑能量来考虑上一个小时，或者把衣橱里的衣服都试遍了。同样地，如果你的直觉告诉你要点蘑菇，那么就点蘑菇好了，不要花上半个小时来考虑是点蘑菇还是其他的一些什么瓜。一般来说，你的第一个、本能的解决办法很可能是最好的；并且，不管怎样，在做这些相对来说较小的决定时你是不会有什么损失的。在得出一个结论之前你犹豫的时间越长，你为拒绝你的直觉而付出的代价就会越大。

另外还要记住，如果你不按照你的直觉去做，那么事后你就会恨你自己，并且很可能会再也得不到能真正令你满意的解决办法。

2. 如果你有一个很难的问题要解决，并且它已经困扰了你很长时间，那么你可以暂时把它搁置在一边而去做完全不同的其他事情。比如说可以去散步，或泡一个可以令你放松的热水澡，或者，你还可以拿一本消闲的书籍坐到炉火前面。很可能在



隔了一两个小时之后最好的解决办法会浮现在你的脑海中，因为你的潜意识仍然会考虑这个问题从而为你找到解决问题的办法。

3. 当你在思考一个重大问题的答案时，你可以尝试把一些可能的解决办法记下来。以尽可能快的速度把它们草草地记下。这样记了10—15分钟之后，你可以坐下来并检查你已经记下的内容，你将发现你所记下的许多东西仍然是一些没用的内容或者简直就是很愚蠢。这些内容你完全可以不管它，但其他的一些内容则是有用的，你所草草记下的某一个办法很可能就是你现在苦苦思索的解决办法。

4. 如果你想加强你的预测能力，可以尝试去猜测明天早晨的报纸上会有些什么样的头条新闻。或者，可以试着猜测谁的照片将会出现在某个新闻周刊杂志的封面上。你还可以尝试预测即将举行的体育比赛或选举的结果，看谁会赢。或者，也可以尝试想像你手上拿着一份报纸，上面的标题清晰可见。记住，视觉图像比其他任何手段都更有助于你的记忆。因此，当你在尝试这种练习的时候，请务必试着去“看见”某件事情的发生，而不是用冷冰冰的分析性的词语去思考它。如果你经常尝试这种方法，那么你的大脑在对信息进行分类并立即获得问题的答案方面将变得越来越有效——你的直觉将得到改善。



⑧ 了解你自己的心理

每个人都具有心理的力量。下面的一些问题是设计来帮助你判断如何最大程度地利用你的个人力量克服你的弱点，以及如何利用可能会对你极有帮助的心理力量的方法。

你的生活中有足够多的笑声吗？

用“是”或“否”来回答以下一些问题。

1. 你是否觉得自我解嘲很难做到？
2. 如果你在参加一个重要的会议时有人讲笑话或有趣的故事你是否会感到生气？
3. 如果你做了一件愚蠢的事情而遭到别人的嘲笑时你是否会感觉自己受到了很大的冒犯？
4. 你是否喜欢看严肃的纪录片胜过看轻喜剧电影？



5. 你是否认为你的职务或地位意味着在公共场合你必须举止严肃?
6. 你是否认为看卡通书籍或连环漫画杂志是浪费时间?
7. 你是否认为性和幽默应当截然分开?
8. 在医院里或教堂里你是否会羞于开怀大笑?
9. 你是否认为恶作剧一定非常幼稚?
10. 你是否认为经常笑的人不成熟?

如果你对上述问题中的四个或四个以下的答案是肯定的,那么你的生活中已经具备了相当多的幽默;如果你对上述问题中的五个或五个以上的答案是肯定的,那么很可能你的生活中欢笑太少。欢笑不仅可以为你提供保护,而且它还可以提供一种治愈的力量。

你的生活有目标吗?

为了判断你的生活中是否需要更多的目标,你可以就以下的问题回答“是”或“否”。

1. 你是否觉得你的生活中缺少某些东西?
2. 你是否经常感到烦恼?
3. 你是否有一些未完成的心愿?
4. 你是否希望能够担负起更多的责任?
5. 你是否有时候会感到自己在浪费生命?
6. 你现在所做的事情是否是你在18岁时梦想去做的?
7. 你对未来有憧憬吗?
8. 你是否觉得没有发挥自己的最大潜力?
9. 你的某些天赋或才能是否没有得到最大程度的利用?
10. 你对你的成就感到自豪吗?



如果问题1的答案为“是”：1分；如果为“否”：0分。

如果问题2的答案为“是”：1分；如果为“否”：0分。

如果问题3的答案为“是”：0分；如果为“否”：1分。

如果问题4的答案为“是”：1分；如果为“否”：0分。

如果问题5的答案为“是”：1分；如果为“否”：0分。

如果问题6的答案为“是”：0分；如果为“否”：1分。

如果问题7的答案为“是”：0分；如果为“否”：1分。

如果问题8的答案为“是”：1分；如果为“否”：0分。

如果问题9的答案为“是”：1分；如果为“否”：0分。

如果问题10的答案为“是”：0分；如果为“否”：1分。

如果你所得到的分数在7-10之间，那么它说明了毫无疑问你的生活需要更多的目标。在你未能完成你的那些最简单的心愿时，它即意味着你会产生受挫感，会烦恼。而受挫感和烦恼都具有破坏性的力量，都会带来身体上和精神上的问题。如果你所得到的分数在4-6之间，那么它说明了你还不是非常缺乏对自己的满意度，但你会受到烦恼和受挫感危害的风险仍然存在，它意味着你的生活需要目标。如果你所得到的分数为3或更低，那么它说明了你的生活中充满了目标，你似乎可以满足你的部分心愿，如果说不是全部心愿的话。至少，你已经尝试过。

你是乐观主义者还是悲观主义者？

用“是”或“否”来回答以下10个问题，看看你是乐观主义者还是悲观主义者或者是两者的折衷。

1. 你是否曾经打过赌？



2. 你是否曾经梦想过如果你突然有了一大笔钱你将会去干些什么？
3. 你是否经常随身携带一根安全别针以防止衣服上的某个地方会裂开？
4. 如果深更半夜听到敲门声你是否会认为它要么意味着坏消息，要么意味着将会发生某种麻烦？
5. 假设你收到了一张情人节卡片，但你不知道是谁寄的，你是否会认为它是某个朋友开的玩笑而不是来自于某个不知名的崇拜者？
6. 你是否曾经没有事先预定好旅馆房间就出门了？
7. 你是否经常花钱买这样或那样的保险？
8. 当你出门时，你是否经常带着笔记本电脑或雨伞？
9. 如果你的医生安排你去看某位医院顾问，你是否会猜想你的身体出了问题？

10. 如果你有一个重要的约会，你是否会不必要地提前赶火车？

如果问题1的答案为“是”：1分；如果为“否”：0分。

如果问题2的答案为“是”：1分；如果为“否”：0分。

如果问题3的答案为“是”：0分；如果为“否”：1分。

如果问题4的答案为“是”：0分；如果为“否”：1分。

如果问题5的答案为“是”：0分；如果为“否”：1分。

如果问题6的答案为“是”：1分；如果为“否”：0分。

如果问题7的答案为“是”：0分；如果为“否”：1分。

如果问题8的答案为“是”：0分；如果为“否”：1分。

如果问题9的答案为“是”：0分；如果为“否”：1分。

如果问题10的答案为“是”：0分；如果为“否”：1分。

如果你所得到的分数在7-10之间，那么它说明了你是一个彻头彻尾的乐观主义者。你对生活的态度将保证你的健康不会受到



你对一些小问题和小麻烦的态度的负面影响。（但是，你应当意识到，如果你的态度太随意，那么总有一天你发现自己将陷入很大的麻烦。）如果你所得到的分数为4或更低，那么说明你是一个彻头彻尾的悲观主义者。你对生活的态度很可能会对你的健康产生负面影响，因此你应当试着去修正你的那种天生的悲观主义情绪。如果你所得到的分数为4、5或6，那么你是一个在乐观和悲观之间相当平衡的人，但毫无疑问的是，通过以一种更加乐观的态度看待你在生活中的得失，你将能够改善你的健康。

你对生活的态度是否过于冷淡以至于损害了你的健康？

用“是”或“否”来回答以下一些问题。

1. 你是否至少每天触摸一次你爱的人？
2. 你是否喜欢别人用肢体语言来对你表示关爱？
3. 你是否经常向你爱的人倾诉你对他们的感受？
4. 你是否享受你爱的人的亲吻和拥抱？
5. 你是否不乐意一个人睡觉？
6. 你是否曾经有过你特别喜爱的宠物？
7. 你是否喜欢被别人按摩？
8. 你是否会乐于在公共场合与那些你所关心的人握手？
9. 你是否认为应当鼓励女性在公共场合为婴儿喂奶？
10. 你是否在看到婴儿时也产生过要小孩的冲动？

如果你对上述问题的答案低于5个“是”，那么它表明你是一个相当冷淡的人，因此，你应当作更多的努力来让自己变得更加



关心他人。更重要的是，你应当试着让自己显露出你对他人的关爱而不至于感到不好意思。如果你对上述问题的答案有5个“是”或更多，那么它意味着你已经是一个对别人非常关心的人，在这方面没有什么问题。你对上述问题的肯定回答越多，越说明你是一个关心他人的人。

你能够分清生活中的轻重缓急吗？

仔细阅读下面的一些问题。对于这些问题的回答并没有对错之分，但通过你自己对这些问题的回答，你将能够对自己区分生活中重要事情和琐碎事情的能力有所了解。

1. 你知道你的生活中那些事情是重要的吗？
2. 你能够总是保证你生活中那些重要的事情比其他事情得到优先处理吗？
3. 你是否发现对一些小问题更容易承担责任？
4. 你是否曾经浪费时间担心一些琐碎的问题？
5. 你在多大程度上会去优先保证或进一步推动你生活中那些应优先处理的事务的实现？
6. 你生活中的哪些事情给你最大的乐趣？
7. 你生活中的哪些事情最使你痛苦？
8. 你在那些给你乐趣的事情上花费的时间有多少？
9. 你在那些使你痛苦的事情上花费的时间有多少？
10. 哪些人最使你感到快乐？
11. 哪些人最使你感到痛苦？
12. 你花在那些你最关心的人身上的时间有多少？
13. 你花在那些你不太喜欢的人身上的时间有多少？



14. 你花在寻找快乐上的时间有多少？
15. 钱对你来说有多重要？
16. 你花在赚钱上的时间有多少？
17. 你的工作有多重要？
18. 你花在担心你的工作上的时间有多少？
19. 你的财产对你来说有多重要？
20. 你花在赚钱来买东西上的时间有多少？
21. 你的业余爱好有多重要？
22. 你花在业余爱好上的时间有多少？
23. 你的最大心愿是什么？
24. 你如何才能最大程度地改善你的生活质量？
25. 与你关系亲密的那些人的优先事务是什么？

你需要使自己更果敢吗？

回答以下这些问题，看看你是否需要更果敢一些。用“是”或“否”来回答这些问题，然后计算一下你的回答中共有多少个“是”。

1. 你是否发现自己曾经接受过一些你实际上宁愿拒绝的邀请？
2. 你是否参加了一些你认为是在浪费时间的委员会？
3. 你是否曾经出去参加宴请或看望朋友而当时你更愿意在家里度过一个安静的夜晚？
4. 如果你让电话铃声就那么一直响着而不去接你是否会感到内疚？
5. 你是否曾经因为不喜欢说“不”而借钱给别人（或别的什么勉强的事）？
6. 在看电视时你是否会无一例外地附和别人去看他们想看的节目？



7. 如果某位侍者对你无礼，你是否会忍受他的这种行为而没有任何抱怨？

8. 你是否曾经买过一些你并不想要的东西，只是为了不想让售货员失望？

9. 你是否曾经在一些你并不喜欢的地方度过假？

10. 你是否曾经和一些与你关系并不怎么好的人共度圣诞节？

如果你的答案中有7-10个“是”，那么你的这种缺乏自信很可能将会对你的健康产生负面作用。你需要在更大程度上对生活进行控制。如果你的答案中有3-6个“是”，那么你可能需要使自己更果断一些。如果你的答案中有两个“是”或更少，那么你在这个方面可能就不再需要建议了。

你对哭泣有一种健康的态度吗？

回答以下一些问题，看看你对哭泣是否有一种健康的态度。对每个问题你只须回答“是”或“否”。

1. 如果你在公共场合哭泣你是否会感到心虚？

2. 你是否认为哭泣是一种脆弱的表现？

3. 你是否认为应当鼓励男孩子收起他们的眼泪？

4. 如果你在看一部电影或一本伤感性题材的书时掉下泪来，你是否会感到不好意思？

5. 如果是参加葬礼或在某种悲伤的场合你是否会强忍住你的眼泪？

6. 你是否会不信任那些在公共场合流泪的领导人？

7. 如果有人意外地发现你在流泪，你是否会假装眼睛里揉进了什么东西？



8. 如果你看到大男人流泪你是否会觉得难堪?
9. 如果有人发现你流泪你是否会让别人来安慰你?
10. 你是否认为眼泪是一种不必要的表达情感的方式?

如果你对这些问题的回答有3个或3个以上的“是”，那么你对哭泣的态度就是不健康的。哭泣是一种正常的反应，强忍住眼泪只会在今后给你自己带来麻烦。

愤怒是否正在损害你的健康?

为了判断在多大程度上你会受到愤怒的伤害，请用“是”或“否”来回答以下一些问题。

1. 你是否经常试图隐藏你的愤怒?
2. 你是否长时间地处于一种愤怒的状态?
3. 你的情绪是否曾经失控?
4. 当你愤怒时你是否有一些明显的身体上的症状（头痛、胃痛等）?
5. 如果你对某件事情感到愤怒你是否常常强忍住抱怨的愿望?
6. 你是否经常生气?
7. 你是否会对那些令你感到愤怒的事情念念不忘?
8. 在某件事情惹恼了你之后你是否会难以入睡?
9. 当你愤怒时你的脸是否会涨得通红（或变得煞白）?
10. 你是否曾经因为你的愤怒而陷入麻烦之中?

如果你对这些问题的回答有7-10个“是”，那么即意味着你必须学会控制你的愤怒。如果你对这些问题的回答有4-6个“是”，



那么愤怒就不大可能会给你带来问题。如果你对这些问题的回答有3个“是”或更少，那么这说明愤怒在你的生活中很少出现，并且它也不大可能会给你带来身体上或精神上的伤害。

你需要以生病作借口吗？

为了判断你是否利用某些疾病作为一种武器或者说借口，请用“是”或“否”来回答以下一些问题。

1. 你所患的某些疾病是否经常以一种明显没有规律的时间间隔反复发作？
2. 你是否患有某种长期的疾病而你的医生却无法给出任何解释？
3. 你小时候是否曾经利用某种身体上的疾病作为借口来逃课？
4. 当你患上了某种可以让你避开某些令人不快的社会活动的疾病时，你是否曾偷着乐？
5. 在你小时候如果生病了你的母亲是否会非常地大惊小怪？
6. 当你生病时你是否乐于有别人来照料你？
7. 你是否经常必须以身体不适为由来逃避重要的但却令人不快的约会？
8. 当你感到紧张或承受压力时，你是否无一例外地都会患上轻微的身体疾病（如恶心、腹泻、肌肉疼痛等）？
9. 是否有人曾指责过你装病？
10. 在你难过、担忧或焦虑时你是否习惯于躺到床上？

如果你的答案中有7个“是”或更多，那么很可能你（或许是无意识地）经常利用疾病来使你可以避开令人不快的冲突或有威胁的经历。以这种方式利用疾病的真正问题在于，只要你需要你



的疾病，那么你永远都别指望保持健康。如果你的答案中有4-7个“是”，那么你可能是在利用疾病作为一种武器。如果你的答案中有3个“是”或更少，那么它说明你没有利用疾病作为武器。

你的生活中需要更多的激情吗？

请仔细地阅读以下这些问题，并用“是”或“否”来回答。

1. 你是否认为你的生活一成不变？
2. 你是否经常感到无聊？
3. 你是否希望自己能够承担起更多的责任？
4. 你是否经常发现你花了大量的时间来操作的机器很难控制或无法控制？
5. 你是否总是知道每天你在做些什么吗？
6. 你配偶的习惯是否经常令你不安？
7. 电视是否为你提供了生活中最大的乐趣？
8. 你的配偶在床上是否总是墨守成规？
9. 你是否希望你的生活中能有更多的意外？
10. 你是否嫉妒那些生活中充满激情的人？

如果你的答案中有7个或7个以上的“是”，那么它说明你的生活已经非常无聊，你的生活中需要增添更多的激情。如果你的答案中有4-6个“是”，那么它说明无聊是影响你的健康的一个重要因素，你应当做一些事情来战胜你的无聊。如果你的答案中有3个“是”或更少，那么无聊将不大可能会在你的生活中扮演一个重要的角色。



你需要变得更自信吗？

为了判断你的生活有多大程度上受到缺乏自信的危害，请仔细阅读以下问题并用“是”或“否”来回答。

1. 你是否经常避免去做那些可能会得罪别人的事情——即使这些事情是你喜欢做的？
2. 如果你走进一家商店而出来时没有买任何东西时你是否会感觉很糟糕？
3. 你的穿着打扮是否总是为了取悦别人？
4. 你是否花费大量的时间做那些你并不喜欢做的事情？
5. 如果你真的过得很开心你是否会有负疚感？
6. 你是否让别人来主宰你的生活？
7. 你是否认为你身上的缺点远远多于优点？
8. 如果你于无意中得罪了别人你是否会非常担心？
9. 你是否发现自己经常向别人道歉？
10. 你是否经常发现希望自己要是能有更多的技能和天赋就好了？

如果你的答案中有7个或7个以上的“是”，那么它说明你非常需要更多的自信。毫无疑问，自信的缺乏正在对你的健康起到一种负面的影响。如果你的答案中有3-6个“是”，那么它说明缺乏自信仍然可能会影响到你的健康。如果你的答案中有2个“是”或更少，那么你的健康就不大可能会受到缺乏自信的危害。

你和他人的关系在多大程度上影响到你的健康？

列一张表，上面记着所有那些与你有着重要的、亲密关系的人的名字。现在，从最上面的姓名开始回答以下一些问题，然后



对于表上的每一个人重复回答这些问题。你对这些问题的回答将有助于你更好地了解你与他人的关系。

1. 在你与他人的关系中谁对你更重要？
2. 你是否在很大程度上依靠他或她？
3. 他或她是否在很大程度上依靠你？
4. 你是否在很大程度上想当然地把他或她看作是朋友？
5. 他或她是否在很大程度上想当然地把你看作是朋友？
6. 当你需要帮助时你能够总是指望他或她吗？
7. 当他或她需要帮助时他或她能够总是指望你吗？
8. 他或她是否曾威迫或恐吓过你？
9. 你是否认为你曾威迫或恐吓过他或她？
10. 他或她是否依赖于你的钱财？
11. 你是否依赖于他或她的钱财？
12. 在金钱或重要的财产问题上你是否会信任他或她？
13. 你是否认为在金钱或重要的财产问题上他或她会信任你？
14. 你喜欢他或她吗？
15. 你爱他或她吗？
16. 你认为他或她喜欢你吗？
17. 你认为他或她爱你吗？
18. 你从你们的友谊中得到了些什么？
19. 他或她从你们的友谊中得到了些什么？
20. 当他或她不在场时你是否总是会说他或她的好话？
21. 你认为他或她是否总是在你在场时说你的好话？
22. 他或她的最大心愿是什么？
23. 他或她最害怕的事情是什么？
24. 你认为在他或她的生活中最重要的事情是什么？



25. 如果你的汽车在凌晨三点抛锚了，你可以给他或她打电话寻求帮助吗？

26. 如果他或她的汽车在凌晨三点抛锚了，他或她可以给你打电话寻求帮助吗？

27. 他或她是否从你们的关系中得到经济上的好处？

28. 你是否从你们的关系中得到经济上的好处？

29. 他或她身上的什么地方最令你生气？

30. 你认为你身上的什么地方最令他或她生气？

对于这些问题并没有什么正确的答案。但是，如果你仔细地思考一下你的答案，那么你将可以发现你能够从中了解到一些关于你和他人的关系。

你有多么安静？

这些问题是设计来帮助你判断你的心理在紧张和压力面前的脆弱程度如何——以及你可以在多大程度上从学会如何放松你的心理中获得好处。用“是”或“否”来回答这些问题，然后统计一下你对这些问题的回答为“是”的总数。

1. 你是否很容易就会生气？

2. 你是否曾经有过恐慌心理？

3. 你是否发现难以放松？

4. 你是否希望自己可以承担更少的责任？

5. 你是否经常发现自己遭受挫折？

6. 你是否需要镇静剂或安眠药来帮助你对付紧张或压力？

7. 你是否曾想到过什么都不管而逃之夭夭？



8. 你是否患上了某些因压力而引起并因压力而恶化的疾病？
9. 你愿意承认自己是一个“发愁的人”吗？
10. 你是否总是步履匆匆？

如果你的回答中有7-10个“是”，那么你必须学会如何放松你的心理，这说明你极其容易受到紧张、压力、焦虑和担忧的困扰。如果你的回答中有4-6个“是”，那么它说明你不大容易受到担忧和紧张的困扰，但你仍然能够从学会如何放松你的心理中获得好处。如果你的回答中有3个“是”或更少，那么它说明你相当坚强；不过你仍然可以从上面关于安静的问答中获益。

你身体上的紧张程度如何？

下面这些问题是设计来帮助你判断你的身体在紧张和压力面前的脆弱程度如何——以及说明正确地放松你的身体的重要性。用“是”或“否”来回答所有这些问题，然后统计一下你对这些问题的回答为“是”的总数。

1. 当你激动时你是否曾发生过呼吸困难或者喘息？
2. 当你愤怒时你的脸是否曾涨红过？
3. 当你害怕或焦虑时你是否会出汗？
4. 你是否曾神经质地发抖过？
5. 当你焦虑或心烦时你是否发生过心悸？
6. 在参加重要活动前你是否曾发生过呕吐或腹泻？
7. 当你激动时你的脉搏是否会加快？
8. 当你激动或紧张时你是否曾得过皮疹？
9. 当你担忧时你是否曾头痛过？



10. 当受到惊吓之后你是否曾晕倒过？

你对这些问题的回答中的“是”的个数表明了你的身体对精神紧张和压力作出反应的程度。如果你持续地感受到紧张和压力而没有学会如何保护自己，那么最终你将患上由压力而引起的疾病。（你所回答的上面这些问题很可能将帮助你确定哪些问题最有可能令你担忧。）为了保护你自己，你必须学会如何放松你的身体。

如果你的回答中有7-10个“是”，那么说明你的身体尤其容易受到紧张和压力的困扰。如果你的回答中有3-6个“是”，这是一种正常情况。如果你的回答中有2个“是”或更少，那么表明你比大部分人都更不容易受到那些由压力而导致的身體疾病的困扰。

你的想像力发展得如何？

请仔细地阅读以下的问题并用“是”或“否”来回答。

1. 当你睡着时你是否曾做过梦？
2. 你是否曾像一个孩子那样做过白日梦？
3. 你是否曾做过恶梦？
4. 你是否曾对某些你认识的人、电影明星或社会名流发生过幻想？
5. 你是否曾对某地有过一种似曾相识的感觉？（认为你以前曾到过某个地方，而实际上这是你第一次到这个地方。）
6. 当你在做爱时是否曾有过幻想？
7. 你是否有很强的宗教信仰？
8. 当你在观看恐怖电影时你是否曾感到害怕？



9. 你是否曾幻想过如果生活在另外一个世纪将会是什么样子？

10. 当你所爱的人在旅行时你是否曾担心过他们的安全？

你的回答中的“是”越多，说明你的想像力越丰富。但是，即使你的回答中只有一个“是”，那你的想像力仍然可以用作一种治疗的力量。

你的直觉有多强？

请用“是”或“否”来回答以下一些问题：

1. 你是否总是在猜谜游戏中做得很好？

2. 你是否曾在赌博中有过很长一段时间的好运气？

3. 你是否曾在打开一封信之前就知道了它的内容？

4. 你是否曾做过一些不好的梦而后来变成了现实？

5. 你是否曾想到过某些你并没有听说过的人，然后突然地接到了他们的电话、明信片或信件？或者是在大街上意外地碰到了他们？

6. 你是否曾在某些人开口之前就知道了他们将会说些什么？

7. 你是否曾听到过某些声音告诉你去做什么？

8. 你是否曾在拿起电话听筒前就凭直觉知道了是谁打的电话？

9. 你是否曾在看到一幢房子的一刹那就感觉到它正是你想要的？

10. 你是否曾有过在看了某些人一眼之后就想更多地了解他们？

如果你的回答中至少有一个“是”，那么它即表明你具有可以加以利用的直觉。你所获得的分数越高，你的直觉越强。

心理的力量
第二部分
心理力量的实际运用

心理学的理论与实践

心理学的理论与实践

心理学的理论与实践

心理学的理论与实践

心理学的理论与实践

心理学的理论与实践

心理学的理论与实践

心理学的理论与实践

心理学的理论与实践

心理学的理论与实践

心理学的理论与实践

心理学的理论与实践



心理的力量
第二部分
心理力量的实际运用



心理上的自我防御

以下这些章节将为你举出一些例子来说明如何运用心理力量的原则。尽管你可以利用心理的力量来帮助你应对超过90%以上的各种症状和疾病，但显然仍有一些疾病是确实需要干预主义者帮助的。总的来说，如果发生下列情况之一，你应当寻求职业人士的帮助：你的身体出现严重的或不能控制的疼痛，这种疼痛反复出现或者持续时间超过5天；你的身体出现原因不明的出血；你的身体或任何已经存在的肿块、疣或其他皮肤上的瑕疵出现持续的变化；在已经接受医疗后你注意到新的症状的发展；或者存在严重的精神上的症状，如：神志不清、妄想狂、方向感的丧失或严重的抑郁症。如果你对上述诊断有任何疑问，那么我建议你看职业医师以对你的健康状况进行初步分析。

但是不要忘记，即使某个问题需要健康方面的职业人士的帮助，你仍然可以利用心理的力量来帮助改善你的治愈力量和速度。



心理的力量在你的自我保健中也扮演着极为重要的角色。如果你总是认为自己体弱而多病，那么你就会真的变得体弱多病。相反，如果你自认为体格强健，那么你变得强壮健康的可能性就会大大增加。你父母患有关节炎，因而你杞人忧天担心自己难逃一劫，那么很可能你真的就会患上关节炎。然而，如果你自我感觉关节灵活而毫无疼痛，那么很可能它们就会保持灵活健康。

最后，请记住下面的这些内容只是运用心理力量方法的一个入门。要想全面地利用心理的力量，我建议你重读第5、6、7章，然后将心理力量的原则运用到你的具体问题中去。



○意外事故

如果你因为发生在工作上的某件事情困扰而在驾车时忽略红灯，那么这真的算是意外吗？如果你因为与家人闹矛盾引得你心烦而在公共汽车前面加快脚步，那么这真的是飞来横祸吗？如果你挂念经济上的麻烦心不在焉并因此而在厨房里烫伤了自己，那么这真的可以描述成一种不可避免的情况吗？我并不这么认为。紧张、压力和焦虑，所有这些都是引起意外伤害的主要原因，而在很多情况下，意外原本都是能够避免的。

实际上我认为我们完全可以这么说，绝大多数的意外其实根本不是偶然的。它们的发生并不是因为完全不能预料到的情况，而是因为某些人过于粗心或心不在焉，或者，更普遍的情况是因为某些人由于外在的问题引起的担忧和焦虑而使他们不能集中精力。

如果你是那种容易发生意外事故的人，并且名气大到当地事故伤亡专职救护部门都会频繁提及你的名字，那么你可以利用心理的力量来帮助你以两种截然不同的方式避免发生意外事故。

一个易于发生意外事故的人，很可能永远都在为一些细小的问题所困扰着。你的大脑总是忙于想着那些小事情以至于你根本不能将注意力集中于那些你应当做的事情上。因此，将你的烦恼好好梳理一番将能使你获益匪浅。

首先，将所有那些令你担忧的事情列在一张表上并将其归类。例如，你可以列出一张表，记下那些困扰你的家庭问题、工作问



题以及人际关系问题。

然后，试着对每一个问题依次进行检查并判断担心这些问题是否会——以及怎样——改变一些事情。尝试着判断对每一个问题你能做些什么，以及在什么地方你可以采取一些行动，然后便去采取这些行动。很可能你将会惊奇地发现，那些似乎很重要、在未经仔细考虑前困扰着你的问题在这以后将会变得远没有以前那么大的破坏性。

你可以用来避免发生意外事故的另外一种方法就是尝试提高你的直觉能力。如果你能够做到这一点，那么将同时改善你的反应能力以及你对各种威胁和危险作出反应的方式。尽管直觉这个词似乎暗示着某种神秘的非理性含义，实际上我们的直觉反应是基于我们已有的知识之上的。

因此，你可以通过留意你身边的每一件事件来提高你的直觉能力。比如说，尽可能多地了解你所操作的机器、你所驾驶的汽车，以及你工作和生活的地方。举例来说，如果你知道距离你的办公室最近的灭火器位于两个电梯之间的楼梯平台上，那么发生火灾时你就能够本能地冲到那里去。看上去这似乎是直觉或者说本能，但实际上它只不过是普通常识加上实际知识罢了。

即使意外已经发生，你仍然可以运用心理的力量来提高你迅速康复的可能。当然，你必须对心理力量的价值再次加以认真思考。如果你的腿骨折了，很可能你将需要夹板或石膏绷带来固定你的断腿，并且你将需要来自整形外科顾问和物理疗法医师的建议。但是，通过运用心理的力量，你将能够加快你的康复速度。你可以用以下几种方法来帮助你自己。



1. 如果你确实受了伤，那么你应当尽可能对自己充满希望，并且以一种积极的态度面对。假设你在滑雪时摔伤了自己，如果你立刻沮丧地认为你的腿骨折了，它将会腐烂甚至需要截肢，甚至幻想你的下半生将在轮椅上度过，那么当你到达当地负责事故伤亡救护部门时你的身体将会对你所想像的重大威胁而不是对你的实际摔伤程度作出反应。你的肌肉高度紧张，疼痛也会变得非常剧烈，而你的心跳速度和血压将会根据你的想像作出更剧烈的反应。

相反，如果你认为尽管受伤的腿有点痛，但你仍然能够站立和行走，你告诉自己只是擦伤了某些组织，今后你会稍微小心一点，那么你的痛苦将会小得多，行动上也不会受到很大的限制。如果你不是想像着自己躺在医院的病床上而是憧憬伤口恢复后赢得了奥运会速降滑雪赛的金牌，那么你从这次意外事故中康复过来的速度就会更快。

2. 你对受伤的关注将会受到大脑中其他事情的重要性的影响。如果你的注意力全部集中于某些对你来说非常重要的事情上，那么你根本不会注意到伤口。比方说，运动员在比赛中通常并不会注意到他们所受的一些较严重的伤。在一次著名的足球决赛中，有一位守门员坚持打满了比赛，比赛结束后他才意识到他的颈部骨折了。



如果你在做园艺活时撞到了你的胳膊，那么你可以使劲地揉一揉它，检查一下是否发生骨折或割伤，然后你就可以去做你计划中的下一件事情了。这样你胳膊上的伤就远没有你想像的那么严重。

3. 笑声有助于去除疼痛和治愈受到破坏的组织。因此，如果发生在你身上的意外事故使你躺到了床上，那么你应当保证能够得到足够多的娱乐书籍和杂志来阅读以及有趣的电影和录像来观看。

4. 那些伴随受伤而来的疼痛通常可以通过利用想像的方法来减轻。例如，你可以彻底地自我放松，想像那些困扰着你的疼痛是通过一种细导线在你的身体内传输，然后尝试着想像有一队很小的外科医生正在你的体内四处巡视，割断他们能够发现的那些导线。你可以依次想像在你的每一个疼痛部位都有一队医生在割断这些导线。

要记住，我的意思并不是说单凭这些方法就可以修复你那断裂的骨骼或拉伤的肌肉。你仍然需要职业医疗人士的帮助，但通过运用心理的力量，你将提高你康复的速度并且将减小病情恶化的风险。



○焦虑和抑郁

精神疾病正变得越来越常见。在美国，国家精神健康协会进行了一项持续6年、耗资达1500万美元的调查，此项调查最终得出的一个令人震惊的结论是，每6名美国人中就有1人至少患有一种精神疾病，其中最常见的精神疾病是焦虑和抑郁。如果这种调查在英国、法国、德国、斯堪的纳维亚半岛、澳大利亚或任何一个所谓的“发达”国家进行的话，那么都会得到类似的结果。

当然，有时抑郁确实需要专家提供精神病治疗方面的帮助，某些很难治疗的抑郁症需进行住院治疗并且可能会持续相当长的时间。但大多数患有焦虑症或抑郁症的病人并不需要专家的帮助或住院治疗，在所有常见的医疗问题中，这两种精神疾病很可能是全科医生处理得最糟糕的两种。

对于全科医生来说，一般的反应恐怕是开出这样或那样的镇静剂。而在我看来，这些镇静剂不仅在短期上没有什么效果，而且从长期来看既不安全也不能令人满意。如今镇静剂成瘾已成为一个世界性的医疗问题。

然而，心理力量的哲学确实可以为那些患有焦虑症和抑郁症并且希望学会如何安全地、永久性地处理他们的症状的人，提供一些有效的治疗方法。顺便提一下，我认为同样是这些方法，它们也可以帮助那些正在努力戒掉对由苯并二氮革制成的各种镇静成瘾的人。



1. 那些患有抑郁症或焦虑症的人常常缺乏自信。自卑可能会是导致你的精神疾病的原因，那么你可以尝试通过想起你的所有优点这种方法来恢复你的自信。想像你是自己的一位好朋友，然后以一种热情的观点从局外人的立场来描述你自己，很可能你会惊奇地发现你有许多隐藏的美德。

2. 运用你的想像力来帮助建立你的自信。大多数患有焦虑症的人总是去想像最坏的情况，从而把事情弄得更糟。

我的一位叫做奥利弗的病人在一家大型百货商店里担任店员。当楼层主管这一职位空缺后她非常想申请这一职位，但每当她来到人事办公室准备填写申请表时她就会丧失勇气。她认为他们很可能会因此而嘲笑她，并且她能够想像得出他们会在她背后窃笑，并确信他们不会认真考虑她的申请。

这件事情令她感到非常苦恼，她的问题明显是对自己或自己的能力缺乏自信，而正是这种缺乏自信在削弱她获得这份工作的机会。她想像不出自己的成功，却能够想像出自己肯定会失败。

我说服她尝试用一种更为积极的想像去代替那些消极的想像。我让她每天花上几分钟的时间去想自己交上她的申请表，然后人事经理约她面试，最后得到了楼层主管这一职位。一个星期后，奥利弗



成功地交出了她的申请。出乎她意料的是，人事办公室里的职员们说他们一直在等着她提出申请，并且他们感到奇怪的是她为什么没有早点提出申请。10天后奥利弗得到了这份工作。

3. 许多神经紧张的人发现自己难以表达情感——他们总是习惯于把感情隐藏起来，而这样做是非常有害的。

因此，请试着把感情的自然流露培养成一个习惯。如果你感到愤怒，那么就发泄出来，你无需大喊大叫或者在商店里大发雷霆，但如果你对购买的某件商品或提供的服务感到不满，你可以写一封措辞强硬的投诉信给公司的常务董事。这样你不仅可以发泄出你的愤怒，而且还可以建立起你的自信和自尊。

如果你确实感到自己的愤怒在体内聚集并且吞噬了你，那么你应当通过一些具体的活动来消除这种累积起来的紧张情绪。比如说，出去好好地散一次步，散步真的可以消除某种愤怒的情绪。某件事情让你感到很伤心，那么就请自然地流露出来。不要害怕哭出来，哭过以后你会感到更健康、更强壮。

某些患有焦虑症或抑郁症的人说他们无法将自己的精神状态向别人倾吐，因为他们没有好朋友。



实际上，正是因为他们拒绝与别人分享情感才导致了他们没有好朋友。友谊就是分享——把那些让你感到伤心的事情告诉别人并且倾听别人的伤心事。与别人分享，你就会发现自己能够交到好朋友。

4. 认真仔细地检查一下你与别人的关系。同事中是否有人令你感到心烦？有亲戚令你生气吗？如果有，那么问你自己为什么事情会弄得如此糟糕。这是谁的错？你能做些什么来弥补这种裂痕？你是需要弥补这种裂痕还是可以视而不见？

5. 要学会笑。你的生活需要更多的乐趣吗？你过于严肃吗？许多人认为找乐子、玩游戏、开怀大笑或者尽情娱乐是幼稚的表现。这或许是事实，但笑声和乐趣有助于健康。去光顾一下当地的玩笑店或玩具店，看看在你的脑海中能激起什么样的记忆来。购买一些你认为是娱乐性的而不仅仅是教育性的书籍。观看一些娱乐性的电视节目——或者试着偶尔去租一些搞笑的VCD。

6. 花一些时间来做白日梦。如果天气又湿又冷让你感到非常难受，那么你可以躺下来，闭上眼睛，想像自己正躺在某处海滩上享受着美好时光。到当地的旅行社去，取回几本度假宣传册，浏览一下里面的插图，找一幅你喜爱的图片，然后想像自己身临其境，沐浴着阳光。



○ 关节炎

没有什么疾病像关节炎这样影响这么多的人，造成这么多的疼痛、不适和残废，成为这么多荒诞说法和误解的主题。实际上，第一个应当破除的荒诞说法就是认为有这种叫做关节炎的疾病这一想法本身。“关节炎”这个词在用法和意义上与“感染”基本相似，正是因为有100种以上的不同的感染，所以会有100种以上的不同的关节炎。这些不同形式的关节炎在它们所造成的危害程度和它们可能持续的时间上有着极大的差异。

另外，还有非常重要的一点是，尽管关节炎通常是不可治愈的，但我们总是能够将产生的症状减低至最轻程度。这些总称为“关节炎”的疾病并不会致人于死地，并且，如果是以一种尊重而不是恐惧的态度来对待它们的话，我们是可以降低它们所能造成的危害程度的。

不管引发关节炎的原因是否是压力、衰老、磨损、基因上的易感性、细菌或病毒的感染、受伤、新陈代谢或化学污染或荷尔蒙失调，或者因此而恶化，如果不加以治疗或治疗不力的话，关节炎的症状将会加剧。及早治疗并且方法得力，前景就会乐观得多。

通过利用过去几十年来获得的知识，现在人们已经能够防止对身体关节造成的损害和相关的破坏，减轻关节疼痛和僵硬，恢复丧失的关节功能，以及减缓甚至是停止关节炎影响身体的速度。尽管一个非常真实的情况是，已经证明某些用于治疗关节炎的治



疗方法具有非常危险的副作用，但同样真实的另外一个情况是，全世界已经有数以百万计的病人相当安全地用药物、外科方法和物理疗法进行了治疗。

尽管我认为对于关节炎的病情应当强调获得适当的传统医疗建议的价值这一点非常重要，但同时我也相信心理的力量在治疗这些疾病方面可能扮演着重要的角色。关节炎与绝大多数其他疾病一样，并不仅仅是一个机械问题。我们知道，以关节功能失调为特征的关节变化所导致的身体症状会因为焦虑、压力、紧张和担忧而加剧。

我们知道，关节炎很可能是由于身体免疫系统的变化所导致的一种失调，另外，身体的免疫系统可能会受到心理的影响，受一个人个性的影响。关节炎因发炎而导致失调，并且发炎引起的失调会因为焦虑而恶化。神经紧张产生的肌肉紧张通过对肌肉以及骨骼和关节的简单的机械作用而使关节疼痛和畸形恶化，但紧张是如何使关节炎恶化的以及所有这些因素是如何发生相互作用的仍然是一个谜。

然而，我们也知道，由关节畸变引起的症状能够通过运用心理的力量来减轻。心理的力量本身并不能产生什么绝妙的“神奇”疗效（尽管它的疗效要远远胜过那些常规的治疗方法），但它不管是单独运用或是与其他处方药配合使用都能够减轻症状，帮助消除疼痛以及恢复丧失的关节活动功能。

心理的力量能够通过以下这些方法来帮助关节炎患者。



1. 首先通过学会如何放松你的身体。举例来说，如果你的腿患有关节炎，那么通过学会如何放松腿部肌肉你就能够使关节炎引起的疼痛减轻到最低程度。

当疼痛症状最轻微时开始练习，并且应当从患病部位最小的肌肉开始练习。例如，如果你的左腿患有关节炎，那么刚开始时你可以先练习卷起你左脚脚趾。试着尽可能地用力收缩起你的脚部肌肉。当肌肉真的开始感觉到疼痛时，有意识地并且非常小心地让它们放松下来。尽量去感受肌肉的舒展和放松，想像有大量的新鲜血液供应到患病部位从而带来大量新鲜的氧气。

接着，针对你的左脚踝进行同样的练习。使脚踝尽量地向下，然后再尽量地向上；紧接着使脚踝尽量地向左，然后再尽量地向右。在进行上下左右转动练习时，应使脚踝在每个位置停留的时间稍长一点，直到相关部位肌肉感觉到轻微的不舒服并且开始疼痛为止，然后有意识地、缓慢地放松你的脚踝肌肉。

最后，慢慢地向上练习你的腿部肌肉，依次收缩和放松所有的腿部肌肉。当你向上抬腿时，将体会到你的腿部肌肉在放松时会有何感觉。在做完此项练习之后，你将能够非常迅速地放松你的腿部肌肉而根本无需经历完整的放松和收缩过程。这项练习你每天早晨和晚上都可以做，只要关节炎的疼痛



折磨你，你就可以做。

2. 那些患有关节炎的人看上去似乎意志坚强而有目的，但那通常只是一种骗人的假象。关节炎患者常常缺乏自信。如果你认为自己缺乏自信，可以尝试通过列出你所有的美德和优点这种办法来提升你对自己的看法。站在你的中肯的好朋友的角度为自己写出一份讣告；或者把自己想像为产品，写出一份促销传单，就像某位广告代理商可能会写出的那样，然后试图将自己向全世界推销。

3. 运用心理的力量来帮助你战胜关节的疼痛。以这种方式你可能无法完全消除你的关节疼痛，但你肯定能够减轻疼痛并且减少你对止痛药的依赖。

尝试着可以洞察到每个疼痛的关节。举例来说，如果你的髌关节疼痛，那么你可以试着想自己的眼睛具有X光的功能，因此可以看到关节内部。想像着能够看到粗糙的骨骼边缘相互摩擦，发出刺耳的咯吱咯吱的声音，令人感到非常地不舒服和痛苦。现在想像你能够看到有一群穿白大褂的人在关节里勤奋地工作着，试图填满骨骼表面那些有凹陷和裂缝的地方。他们面前摆着一项艰巨的任务，但这纯粹只是一个物理问题，是可以解决的。花几分钟的时间来想像这些人在你的关节里面努力地工作着，想像有一位领班监督着这群人并且有一些专家提供



专门的建议。

然后在一天里每隔一段时间就返回到你所想像的关节处的场景，检查这群人的工作进展得怎样了。慢慢地，这群穿白大褂的人就能够修复骨骼受到的损坏从而减少你所感受到的疼痛。

或者，也可以试着想像你的大脑中有一个中央疼痛中枢，在你所有的关节与该中央疼痛中枢之间有一些传输疼痛的导线。你的左膝盖有一根导线引出来，你的左腕关节有一根导线引出来，你的右踝也有一根导线引出来，等等。在你的那些不感到疼痛的关节处，这些导线已经被割断或者已经断裂，但在关节痛得厉害的地方，这些导线可以看得很清楚。现在，依次割断这些导线，从而防止疼痛信息传输到你的疼痛中枢。

在以上所举出的两个例子中，你可以运用通过想像来实现的心理力量的方法帮助自己战胜疼痛。你也可以创建一些为你自己度身定做的新方法来适应你自己的想力。比如，如果你喜欢看牛仔电影，那么你可以用飞驰的牛仔代替穿白大褂的工人来对付疼痛；如果科幻电影是你的挚爱，那么你可以想像你关节处的疼痛是由来自外星球的怪物引起的，然后想像这些引起疼痛的怪物被你身体内的一群微型宇宙飞船歼灭。



○哮喘

在我还是一名全科医生时，我就已经非常清楚地意识到了紧张和哮喘之间的密切关系。一次又一次地，我看到成人或者儿童由于焦虑和担忧的积累而导致气喘和呼吸困难。孩子们有时会因为对焦虑作出反应而气喘——比如说在学校考试或测验之前的两天，有时候他们的哮喘也会出于对父母的恐惧和焦虑而加重。成年人的哮喘症状可能会因为来自家庭的、职业的或社会的压力而加重。

作为一种短期治疗手段，那时我发现通常有必要开一些对胸部感染有特定效果并且可以帮助放松控制呼吸的肌肉的药物。如果哮喘是因为过敏反应引起或加重的，那么在某些情况下有必要用抗过敏反应药物来进行配合治疗。如果哮喘因为感染而有所恶化，那么显然必须给病人开抗生素。

如今，许多有效而又绝对安全的药物可以用来治疗哮喘。除了口服的药片或需要注射的药物外，还有很多药物只需通过吸入器的帮助便可以使用。（很长一段时间以来，我遇到了很多病人，他们都已经变得非常依赖于吸入器。哮喘患者全都知道，如果他们发现自己没有带吸入器的话，他们马上就会开始气喘。）

尽管毫无疑问的是这些药物非常有用，尽管这些产品将继续在治疗哮喘方面扮演重要角色，但我仍然相信影响心理的压力和哮喘症状之间的联系是非常紧密的，心理力量的原则在很多情况下是可以起到很好的效果的。



实际上，我已经逐渐认识到只有运用心理的力量才能使病情得到真正的、长期的改善，从而获得真正的解决办法。必须教会病人如何有效地对付他们自身的压力，并且必须学会如何保护他们自己免受环境因素的影响，因为这些环境因素最有可能使他们的病情恶化。身体力量中的许多原则都能对你有所帮助，这些原则的具体运用方式无疑将取决于个人的易感性。以下的这些注释将为你提供一些基本的指导。

1. 哮喘病中最常见的气喘现象之所以会发生，乃是因为胸腔肌肉的收缩从而使得空气不容易进出肺部。哮喘患者呼气时会发出响声，这其中的原因类似于如果你用手指将气球颈部捏紧，那么流出气球的空气也会发出响声。哮喘患者通过想像他们能够看到他们肺中受到压缩的气管，然后有意识地放松并打开这些气管，通常能够减轻自己的症状。

坦率地讲，这听起来有点过于简单，甚至还有点好笑，但事实是它确实管用。将空气运进肺中的那些通道是些带有肌肉组织的气管，正是由于这些肌肉的收缩才导致了气管的变窄。有意识地放松这些包裹在气管周围的肌肉实际上一点也不比有意识地放松手或脚上的肌肉难，需要做的只是练习以及相信它会起作用的那种信念。当你停下来仔细地想一想，其实并没有任何理由能够说明它不能起作用。毕竟，如果那些控制气管大小的肌肉会因为紧张而变窄，那么认为它们能够通过放松来变宽是符合逻辑的。



2. 哮喘患者通常能够通过学会如何放松他们的心理便可以获得很多好处。一种全面的放松状态将会影响到整个身体——包括肺部。

开始时你需要在一间黑暗而又安静的房间里进行练习，干扰和分神将会使练习变得困难。然后，当你舒适地躺下来后，你应当闭起你的双眼，想像自己在某处温暖的海滩上，想像你能够听到海浪拍击海岸的声音，想像你能够听到海鸥在头顶上鸣叫，想像你能够感受到温暖的阳光照射在你的脸上。白日梦做得越逼真，它作为一种放松的辅助手段就会越有效果。

3. 那些患有哮喘病的人通常很难表达他们的情感。他们会隐藏起他们的愤怒，也不会让自己哭出来。而这点必须加以改变。

如果你是一位哮喘患者，那么你应当试着确保你能够尽可能地发泄出你的愤怒。如果你对某件事情感到愤怒，那么你就应当让别人知道。你仍然可以很有礼貌并且通情达理，但不要将愤怒和挫折隐藏在你的内心深处——它们只会把事情变得更糟。告诉别人你生气了，告诉他们你为什么生气，并且要求得到解决办法、答案，或者如果合适的话，要求得到道歉。作为一种最终的解决方案，记住练习通常是消除愤怒的一种好办法。如果你感到心烦意



乱，那么你可以出去好好地走一走。

另外还要记住，当你感到想要哭时就让自己发泄出来，这一点非常重要。不要将悲痛深埋在心底，它将会对你造成伤害并且会使你的哮喘加重。让眼泪流出来，不要害怕让别人看到你的悲伤，如果他们是你的好朋友，他们将会来安慰你而不是感觉难堪。

4. 那些患有哮喘的人有时会缺少关爱——或者，即使他们并不缺少，但他们却可能认为他们缺少关爱。如果你是一位哮喘患者并且感到你的生活中需要更多的爱，那么你应当问自己你是否做到了尽量去爱别人。你是否告诉你所爱的人你对他们的感受？你尽可能多地触摸他们吗？你经常拥抱他们吗？如果你付出更多，那么很可能你也将会得到更多。

如果你的身边有哮喘患者，那么你应当尝试尽你最大所能向他伸出双手——并且鼓励他向你伸出双手。那些患有哮喘的人通常害羞而又非常容易陷入尴尬——他们需要脱下他们的面具。



○癌症

“癌症”这个词的含义相当宽泛，基本上与“感染”所指的意思差不多，它涵盖了一系列不同的疾病。正如研究人员不大可能为所有的感染找到一种药物治疗方法，同样，医生们也不大可能为所有的癌症找到一种药物治疗方法。换句话说，尽管在治疗某种癌症方面可能会取得一些突破，但这些突破却不大可能会让其他类型的癌症患者受益。

在过去的几十年里，医生们已经花费了成百上千万的英镑来寻求治疗癌症的方法。这些医生所做的许多努力都是试图为这种实际上是全身性的机能失调（即癌症）找到一种简单的、药理学上的治疗方法。医生们之所以会坚持不懈地进行他们的这种相当缺乏理性的研究有很多原因——大多数是出于经济的或政治上的而不是科学或医学方面的原因。

同时，全世界的实验室研究人员在癌症治疗方面已经取得了具体的并且是重大的进展，许多新药已经投放到市场上，在放射线治疗技术方面也已经取得了非常大的进展。正是这些研究人员取得了最大的成功，正是他们使得医生们能够提高那些患有诸如皮肤癌和白血病之类癌症病人的生存率。

具有讽刺意味的是，那些在非正统的、将心理的力量与身体疾病联系起来的研究领域工作的研究人员作出的贡献却是最大的。

从这些研究人员在这个价值不凡但却经费不足的医学研究领



域所得出的证据可以清楚地看出，通过利用心理的力量，有一些非常具体的方法可以让癌症患者帮助他们自己。

另一方面，有大量的证据可以证明为了取得最佳的治疗效果，心理力量的方法应当与传统的医疗手段如药物治疗或放射疗法配合使用。如果你是一位癌症患者，你能够战胜癌症的最大机会在于将由医生提供的传统治疗武器与心理力量提供的精神上的态度结合起来。单独一种方法将不具备这两种方法结合在一起时所具有的那种力量，并且任何其他方法组合起来也不像这种方法那么有效。

1. 尽你最大的可能学会彻底地、经常性地放松你的心理。为自己准备一些令人愉快的白日梦场景来帮助你对付那些有压力的场合和威胁性的环境。

2. 试着避免经常接触那些令你感到沮丧和压抑的人，并且试着尽可能长时间地与那些能让你微笑的人呆在一起。不要害怕笑，也不要害怕使自己快乐。在这个世界上我们的寿命都是有限的，如果我们不笑，不学会快乐地生活，那么我们的生命就会很不值。

3. 当你已经学会了完全地、彻底地放松你的心理之后，你就可以利用想像力来帮助你挑战你的癌症。在1985年6月的《每日邮报》上，女演员吉尔·艾尔兰描述了她是如何运用想像力的方法来帮助她与病魔搏斗的。

“我开始想像着能够看到癌细胞，然后告诉自



己癌症是一种脆弱的疾病，是由一些虚弱的、不知所措的、变形的细胞组成的……我想像着能够看到自己的白细胞，我把它们想像成水虎鱼，它们蜂拥而入癌细胞所在的部位并且摧毁这些癌细胞。我看到它们静静地在四周巡逻，非常称职地从事着它们的工作；它们照看着我的身体，如果它们发现了任何癌细胞的话，它们马上就会摧毁这些癌细胞。”

你可以对这种方法进行调整以适应你自己的想像力。例如，把癌细胞想像成坏人而把你身体中的防御系统想像成好人；想像你身体中的防御卫士们在你的身体内四处奔跑，摧毁那些吓得四散逃命的癌细胞。

4. 学会表达你的情感。如今已经有大量的证据表明那些压制他们的愤怒和眼泪的人更有可能会患上癌症，并且一旦患上癌症便会更容易屈从于它。

如果你感觉到想要哭，那么就尽管去哭好了；如果你对某件事情感到愤怒，那么就不要害怕让你的愤怒显现出来，让他人能够分享你的情感经历。你越是把你的情绪深深地埋藏在内心，这些情绪就可能会造成更大的伤害。

5. 使自己变得果敢。如果你住院了，而医生和护士不让你知道那些你感到想要知道的事情，那么你可以完全小题大做，可以喋喋不休，直到他们回



答你的问题为止。

不要躺在病床上任凭医护人员在你身上做这做那。你应当坚持要求参与对你的身体的治疗，应当坚持要求凡事都得征求你的意见。如果你真的希望从病床上爬起来，那就起来好了；如果你想看电视，那就把手伸向遥控器吧；如果你真的想在半夜三更吃花生酱三明治，那就美美地饱餐一顿吧。

6. 建立起你的自信。学会尊重你自己，学会认同你的个人价值。那些患上癌症并且死于癌症的人通常会小看他们自己。建立起你的自信，你将会活得更长久。



○感冒和流感

对感冒和流感的那些正规治疗都过于简单，价值有限。通过开一些药物制止分泌物的产生这种办法来治疗感冒，无异于通过开一些药物制止泪腺产生眼泪这种办法来治疗抑郁症。当然，大多数医生和药剂师正是这么做的。

实际上，这些显然是作为解决办法来提供的东西本身也会带来问题。如今有很多证据表明，市场上出售的某些广泛用于治疗感冒的药物如果使用时间超过了一两天，那么它们最终将会导致与这些药物设计来制止的那些症状完全相同的症状。举例来说，如果你使用吸入器来试图治疗你的鼻腔充血，那么最终你可能会因为使用吸入器而使你的鼻腔充血。

同样，其他一些用来治疗感冒的传统方法也没有什么价值。比如，青霉素之类的一些药物并不能起作用，其中一个很简单但也很重要的原因在于，虽然青霉素可以杀死细菌，但病毒却可以引发感冒，因为病毒是一种对青霉素和类似药物具有很强免疫性的生物体。

疫苗并不能起作用，因为大多数情况下感冒可能是由于数百种不同的病毒中的一种病毒引起的，而你身上所接种的流感疫苗可以保护你防止所有流感病毒的可能性真的是微乎其微。实际上，既然可以引发感冒的病毒如今在全世界传播的速度有飞机那么快，因此很可能那些在一个国家中使用的疫苗当它们可以广泛使用时



已经变得非常过时了。

医疗界之所以未能成功地研制出一种可以对付普通感冒（实际上是流感病毒）的有效药物，其主要原因在于，尽管就这个问题已经进行了大量的研究工作，但我们仍然不能确切地知道感冒是如何传播的，也不知道是什么原因使得特定的人群容易受到传染。我们知道的只是，感染似乎是通过空气传播的，而引起感染的病毒似乎是通过口腔或眼睛进入人的身体的。我们还知道，许多患了感冒的人之所以会感冒是因为他们用携带病毒的手指接触了他们的眼睛，而这些带有病毒的手指会使离得最近的泪腺受到感染。但我们却不知道，为什么某个人会患上感冒而另外一位似乎置身同样危险中的人却不会患上感冒。

比较清楚的一点是，情绪上的任何一种失衡将会使我们更容易传染上感冒。当我们恐惧、担忧、心烦或紧张时我们会感冒；当我们情绪低落、感觉自己会感冒时，我们就会感冒；在参加一些重大活动或出席重要场合前我们会感冒；当我们对某些事情感到不确定时我们也会感冒。在知道了这些以后，至于引起感冒的病毒是如何进入身体的已经变得无关紧要了。

看上去问题的答案似乎在于不要把我们所有的精力都花费在试图寻找干预感染传播的途径上，也不要花费在继续治疗症状上。（治疗症状本身就是一件相当愚蠢的事情，因为如今我们知道，当我们发生较轻微的感染时，自然发生的低烧和失去食欲可以通过将前来侵犯的那些有机体暴露在较高的温度中以及通过让它们缺乏养料供应而将其杀死。）相反，我们应当将我们的努力集中在运用心理的力量来改善我们抵御这些较轻微的感染的能力上。通过以下一些方法可以做到这一点。



1. 如果你经常在参加一些重要活动前患上感冒，并且经常发现你自己必须逃避一些宴会或会议，那么你就得仔细考虑一下了。你是否真的希望参加这些会议或宴会？或者，你只是利用你的感冒作为一种借口？在这些场合下是否某些东西使你恐惧或令你担忧？如果你真的希望参加这些会议，那么你就不会如此经常性地感冒——你的身体将会压制感冒症状。只有在弄清楚你试图逃避什么之后，你才能找到如何避免经常性地患上感冒的办法。

2. 那些缺乏自信的人格外容易生病和发生感染。你可以通过试着去回想起自己所有的优点来提高你的自信心。

3. 厌倦情绪可能会增加你患上感冒的机会。如果你打算使自己经常患感冒的可能性降至最低，那么你应当向你的生活中增添更多的目标和激情。为什么医生们很少患感冒的原因之一在于他们工作时有一种目标感。给自己更多的奋斗目标，这样你的身体在与病毒和感染搏斗时就会变得更有效率。如果你的工作单调而乏味（或者根本没有工作），你可以通过掌握一种技能或学会一项可以让你全心全意投入热情的体育运动来为你的生活增添目标和激情。



○ 康复

在探视时间走进任何一家大型医院，你将会发现这是一种令人备感压抑的经历。从停车场到医院入口，到处都是满脸愁容的男人和女人，他们的脸都绷得紧紧的，一副毅然决然的样子。男人们都穿着拘谨的节日盛装——擦得锃亮的、吱吱作响的皮鞋，笔挺的西服以及已经不流行的雨衣；而女人们都穿得异常严肃和庄重，就好像前去参加葬礼。

病房里的谈话都是压低嗓音、小心翼翼地进行的。所有的谈话都是庄严的窃窃私语，绝没有任何笑声。探视者和病人都会每隔一段时间就会看他们的表，就好像是在计算这种沉闷的探视任务还将持续多长时间。

没有人会从这种遭遇中得到任何好处——至少对所有病人来说是这样。在探视者离开之后，病人将会静静地躺在病床上，对刚才的遭遇深感郁闷。在他们那上锁的存物柜里将躺着这些令人伤心的探视纪念品：几瓶橘子水和几张上面尽是一些悲惨故事的当地报纸。

在所有这些现象中一个令人伤心的讽刺是，如今有大量的证据表明，如果能够使那些生病或刚做完手术的人微笑或开怀大笑，那么他们的康复速度将会更快。各种年龄、形形色色的病人不管他们身在何处，都将会极大地受益于希望、鼓励、笑声、快乐、爱和关怀。

我认为医疗人员不仅在他们自己对待医疗保健、医院设计和



内部管理的态度上，而且在他们对待病人的态度上都有责任意识到这一点。（医院必须对病人做到招待周到——许多医院都显得过于阴郁和死气沉沉。）但不管医疗人员是否意识到并接受这种责任，亲戚和朋友通过对那些生病或处于康复过程中的人采取的正确态度却可以起到很大的作用。

1. 要记住，那些生病的人会对幽默和快乐作出很好的反应。当你前去探视住院的病人时，你可以带上娱乐性的礼物——书籍、杂志、连环画、谜语，甚至是玩具。

2. 记住，所有那些康复中的病人都会从显示出来的关爱中获得极大的益处。要确保不断地告诉你所爱的人说你爱他们。如果你不能去医院探视，可以寄一些卡片和信件；或者，可以寄鲜花，也可以打电话或捎口信。要确保他们知道你的关心。

3. 要注意不要让病人的疾病变成一种盾牌，将他或她与未来隔断。人们通常会利用他们的疾病来躲藏起来。病人通常很容易就会赖在病床上，而将自己与现实世界隔绝。为了防止这种可能会发生的问题，你可以花一些时间与他们讨论未来的一些计划。和他们以一种非常积极的态度谈论当一切都恢复正常之后将会发生什么样的事情。可以着手制定假日和康复回家后的聚会方面的计划。要确保病人记得外面的世界有值得他们企盼的东西。



○糖尿病

糖尿病这种疾病是一种发生在人身上的机能紊乱，也就是说病人的血流中会有过多的糖。正常情况下，我们所吃的食物会被我们的肠道中一系列的酶和酸所分解。如果食物富含碳水化合物，那么分解后的物质中将包含糖，而这些糖最终将会出现在我们的血液中。糖可以为我们提供能量，我们所有人在任一时刻都会有一定量的糖在体内循环。碳水化合物包括很多食物，比如面包、马铃薯、蛋糕、糕点、饼干、果酱、巧克力、米饭、意大利面食和水果等等。

那些我们并不需要马上用来作为能量的糖将存储在我们的肝中。如果肝中已经存储了过多的糖而新的糖又源源不断地进入到肝中，那么多余的糖将变成脂肪存储起来。在任意时刻允许进入血流中的糖的量将由一种叫做胰岛素的荷尔蒙来调节，而胰岛素是由胰腺分泌的。

在正常情况下，如果一位普通的健康人吃了一包饼干或一盒巧克力而他或她的身体并不需要那么多的能量，那么他或她的胰腺就会分泌出大量的胰岛素来保证将多余的糖存储到肝中。如果这个人继续吃饼干或巧克力而超出糖的储备需要，那么某些糖就会以脂肪的形式长期存储起来。如果某人患有糖尿病，那么这种在正常情况下有效的系统将不能正常工作，胰岛素的分泌将不足，因此在血液中循环的糖的量将达到相当高的水平。



糖尿病可分为两大类：在第一种情况下，没有或基本上没有胰岛素的分泌。这种糖尿病一般发生在儿童身上，称为儿童发作型糖尿病。而在第二种情况下，有一些胰岛素分泌，但对于吃下的糖来说远远不够。在这种情况下，胰腺仍然具有一定的功能，但工作得不够好，我们把这种糖尿病称作成人发作型糖尿病。前者，正如它的名称所指出的那样，通常发病于儿童时期或成年早期，而后者通常要等到中年或晚年才会发病。儿童发作型糖尿病患者一般第一次出现症状是在他12岁时。到目前为止，在这两者中最为常见的是成人发作型糖尿病。这两种糖尿病加在一起形成了所有长期疾病中最为常见的一种疾病，全部人口中约2%都患有糖尿病。

有几个不同的因素会影响到一个人患上糖尿病的可能性。毫无疑问，遗传是最重要的诱病因素。如果你有家族糖尿病史，那么你患上糖尿病的机会就会高得多。另外也有证据表明如果你体重超标，那么你患上糖尿病的可能性也会大大增加。如果你属于中度肥胖，那么你患上糖尿病的机会将增加4倍；而如果你属于重度肥胖，那么你患上糖尿病的机会将增加30倍。其他的一些因素包括种族、国籍、年龄和性别。

另外，压力在决定一个人是否可能会患上糖尿病方面也扮演着一个非常重要的角色。压力不仅会增加你患上糖尿病的机会，而且它还会使你和你医生更加难以对你的病情进行成功的控制。当你承受着压力时，正常情况下你的身体将会通过增加你血液中的糖的量来作出反应，以此来保证你的肌肉可以更有效地工作。如果你可能需要对某种威胁或危险作出反应的话，那么较高的血糖水平是必须的。当你的血糖水平发生变化时，你的体内对胰岛素的需求也会发生变化。结果便可能是，某种存在压力的环境（或



者臆想的压力环境，或者可能存在的压力环境）将会导致在正常情况下比较稳定的糖尿病病情变得不稳定并且非常难以控制。

一旦患上了糖尿病，它只能通过一些非常有限的方法来进行控制。如果是儿童发作型糖尿病，那么胰岛素注射很可能是必须的；如果是成人发作型糖尿病，那么可能需要用一些药片来刺激胰腺分泌更多的胰岛素。但不管是哪种糖尿病，重要的是病人必须控制他的碳水化合物的摄入量，并且要非常当心他的饮食和体重。当然，对于这两种糖尿病来说，如果能够控制糖尿病患者的压力，那么它将非常有帮助。

这时就可以运用心理力量的方法来取得最好的效果：帮助糖尿病患者和他们的医生对威胁和潜在的危险环境进行控制。

1. 情绪宣泄上的压抑可能会对你的身体产生有害的影响。如果你是糖尿病患者，那么对你来说了解如何安全而又令自己舒适地应对情绪上的所有极端反应这一点就显得格外重要了。

2. 学会如何有效地进行放松。你可以花一点时间来学习如何做白日梦。



○ 湿疹和皮炎

我们的皮肤可以非常明显地反应出我们的情绪状态。当我们害怕时我们的皮肤会变得苍白，当我们难堪时我们的皮肤会变红，当我们焦虑时我们的汗腺会超负荷工作，从而使我们的皮肤出汗并且变得油腻腻的。当身体和周围的环境发生冲突时看上去似乎总是我们的皮肤第一个知道。因此，如今引起湿疹高发病率的最主要的原因之一是我们的社会生活中压力在增加，这一点是不令人奇怪的。

我可以直截了当地指出，湿疹并不是一种单一的疾病。相反，它是一种由于多种不同因素导致的皮肤疾病，但通常会产生一些非常明显的症状，包括干燥、发红、发痒、起包、起水泡以及渗液等。（顺便提一下，在“湿疹”和“皮炎”这两个词之间的区别相当模糊。尽管某些专家声称有一些区别，但这两个词或多或少是可以互换的，并且基本上可以用来描述同一种皮肤病。）

研究人员已经发现有几种因素将会影响到一个人患上湿疹的可能性。首先，他们发现有来自基因方面的很大的影响。如果父母中的一方在小时候患上了湿疹，那么他或她的孩子患上湿疹（或某些类似的疾病如哮喘）的风险约为50%。如果父母双方在小时候都患上了湿疹，那么他们的孩子感染湿疹的可能性将会更高。

其次，他们发现一个人的个性也可以产生很大的影响。例如，他们发现许多湿疹患者都是些极其敏感的人，他们倾向于压抑他们的情感。在沮丧或伤心时，他们拒绝哭泣，也不让别人看到他



们是多么地心烦。很明显，这种态度在男性中间最为常见，因为几乎可以肯定的是当他们还是小男孩时就有人教导他们要控制自己的情绪。

另外，研究人员还发现湿疹患者都是些依赖性特别强的人。在他们小时候，当生病时他们很可能会得到许多的关心，但在病好了之后又会受到很严格的管教，因为父母们很容易陷入这种认识上的误区：在孩子皮肤发炎并且疼痛时对他们宽容一点、和蔼

一点，而当孩子感觉好一点之后再对他们严格一点，这样便可以在两者之间取得平衡。他们认为这些都是非常自然的事情，但是，问题在于，那些患有湿疹的孩子长大后可能会因此把关心和爱护与生病和依赖性联系在一起。

研究人员还发现，湿疹患者倾向于对压力尤其敏感。我们所有人对压力作出反应的方式都不同，并且我们都有不同的压力极限。我们面临的压力所带来的问题绝没有我们应对这种压力的能力所带来的问题那么大。湿疹患者总是对那些相对来说较小的压力作出很坏的反应。

最后，研究表明湿疹患者倾向于承担起比他们份内应当承担的更多的内疚感。他们总是特别地大公无私，特别地忠诚，他们非常在乎别人的想法。实际上，他们对什么事都担心：他们是否能够赚到足够多的钱，他们的工作是否出色，他们周围的人是否快乐等等。当然，他们也担心他们的皮肤病。

并不是所有的湿疹患者都会表现出这些个性上的特点，但大多数湿疹患者很可能会从以上所述的几点中发现一些与他们的个性相符合的地方。如果你是一位湿疹患者，那么通过对照检查你自己的个性特点你就可以看出你应当最关注心理力量的哪个方面。

以下列出的关于心理力量的几个方面可能对患有湿疹、皮炎



和其他类似皮肤病的患者来说证明是极其有用的。但我必须强调，正如我在前面的内容中一直指出的那样，湿疹患者在运用心理力量的同时必须遵循他的医疗顾问给他的所有建议。许多有用的药膏可以用来改善湿疹病情。有些药膏是用来保护皮肤的，还有些药膏是用来治疗已经存在的或正在恶化中的皮肤问题的。心理力量的方法并不一定能够治愈某种湿疹疾病（尽管它们比任何已有的药物更有可能治愈湿疹），但它们将最大程度地减少病人的痛苦。

1. 让你的情绪释放出来，特别地，如果你是那种习惯于压抑情绪的人，那么你就更应当如此。隐藏你的情绪将会导致各种各样的问题，而你的皮肤将会遭殃。

2. 学会如何正确地放松你的心理。你可以在没有承受压力的情况下进行一些练习。

3. 建立起你的信心。湿疹患者作为一个群体通常没有什么自信。

4. 问你自己你是否曾经利用你的湿疹来避开一些你认为可能是有威胁的或困难的场合。如果是这样，那么你就应当找一些别的办法来解决你的问题。否则的话，你的湿疹将会继续存在。



○头痛

头痛非常常见，可以说每五位读这本书的读者中就有四位会经常性地或偶尔地受到这种无疑是最为常见的单一医学症状的折磨。当然，头痛可能是由于各种各样的原因引起的。如果你饮酒过量、用眼过度、牙齿不好、咬冰淇淋或者你的颈部骨骼患上了关节炎，你都有可能会头痛，甚至于有些人在达到性高潮时也会头痛。

因为头痛非常痛苦和折磨人以至于它们会令人害怕，所以很多患上头痛的人都确信头痛是一种迹象，表明某种严重的病症正在发生，比如说脑瘤。然而，实际上脑瘤是非常罕见的。最近一位专家调查了1152位因为头痛而去看专科医生的病人，他们中间只有一位病人患上了脑瘤。全科医生曾对所有这些人都进行了检查并且认为他们都可能患有脑瘤。显而易见的是，如果你的头痛是经常性的、不间断的发作并且程度特别厉害，那么你必须寻求专家的医疗帮助。如果你的头痛还伴有其他一些症状，那么也应当寻求医疗建议。对头痛的焦虑只会使病情加重，而通过职业人士的检查来打消顾虑通常是能够获得的最有用的治疗。

绝大多数的头痛患者都属于紧张或压力型头痛——这些病人约占所有头痛患者的88%。紧张型头痛的发病原因很简单，它们是由于持续的肌肉收缩引起的。当头部、颈部和头皮处的特定肌肉收缩得过紧、过久时，就会发生紧张型头痛。你只需观察一下你周围那些忙碌的办公室或发生交通堵塞时的情况，你就能明白问



题是如何产生的了。你将会发现，有很多人都是双眉紧锁，斜着眼睛看东西，同时他们缩着双肩，而他们的脸则因为焦虑而扭曲。神经上的紧张导致了肌肉紧张，而肌肉紧张导致了头痛。

或许可以用阿斯匹林或扑热息痛之类的止痛剂来对付头痛，很可能这两种药都证明是有效的，但心理的力量能够为紧张型头痛患者提供一种更好的长期解决办法。这种治疗通常是唯一永久性的、有效的治疗。

1. 许多经常性的头痛患者之所以会头痛乃是因为他们总是被迫做一些他们实际上并不想做的事情。

劳拉是我的一位病人，40刚出头，她老是抱怨头痛。当我第一次为她看病时，她每天要吞服好几十片的阿斯匹林，拼命地希望能够控制她的头痛，而她的这种做法是非常危险的。在和她聊了一会儿之后我发现，劳拉的主要问题在于她有一位个性极其要强、非常霸道的朋友。劳拉的朋友强迫她为当地的一个慈善委员会服务，并强迫她与一个儿童俱乐部扯上了瓜葛，还强迫她成为了教师家长联合会的一位成员。

劳拉根本不是在过属于她自己的生活，她所过的生活是二手的，因此一点也不奇怪的是她会感受到那么大的压力，而这些压力又会使她产生几乎是无休止的头痛。后来，当劳拉学会了勇敢地站出来指出她实际上并不想在每个星期一、星期三和星期五都去参加会议，学会了在承受压力时变得坚强，



她的头痛便奇迹般地消失了。

使你自己变得果敢是对付神经紧张以及诸如头痛之类由连续的肌肉紧张引起的症状的一种极其有价值的方法。

2. 我们通常把头痛作为一种借口来避免做一些我们不想做的事情。如果我们过于频繁地把头痛作为借口，那么最终我们的身体将会在其他一些情况下也开始让我们头痛。头痛已变成了一种对那些似乎没有答案的问题的一种通用的解决办法。在面对各种各样的问题时，我们的心理学会了“创造”头痛，头痛变成了一种通用的解答。如果你发现自己利用你的头痛作为一种借口，那么你应当试着找出藏在这种借口背后的真正问题。

3. 学会在心理上放松是对付那些已经发生的头痛症状的一种极好的方法。同时，它也是防止头痛症状加重的一种极好的方法。通过心理放松你也可以打破这种从神经紧张到肌肉紧张之间的连锁反应。

4. 如果头痛是由肌肉紧张引起的，那么放松你的肌肉将有助于消除你的头痛。



○心脏病

在欧洲，每年有超过100万以上的男性和女性死于心脏方面的疾病，在美国也有类似数量的人死于心脏方面的疾病。仅在英国一个国家，超过6万年龄在65岁以下的男性和女性都是突然地、出乎意料地死于心脏病。年龄在45~55岁之间的男性是风险最高的群体。尽管某些人的死亡是由于心脏功能故障引起的，而心脏功能故障本身又是心脏瓣膜故障或心肌劳损引起的，但大多数年轻一点的患者的心脏却是健康的，他们的死亡是因为向他们的心肌供应血液的动脉发生了闭塞从而不能运输新鲜的养料和氧气供应。

人的心脏约有一只拳头那么大，它每分钟可以泵10~50品脱的血液，具体取决于身体的需要。为了做到这一点，普通的心脏必须一分钟跳动70次，一天跳动10万次，一年跳动3 600万次，一生平均约跳动25亿次。包裹在心脏外面的冠状动脉所提供的原材料使心脏能够正常工作并带走废物，否则的话这些废物可能会聚集起来并造成损害。

有一些因素会影响冠状动脉有效地工作的能力。研究表明那些能够得到锻炼的人，比如说公共汽车售票员，患心脏病的风险要低于那些得不到锻炼的人，比如说公共汽车司机。并且，高血压、超重和食用动物脂肪都会增加患上心脏病的可能性。

突然地暴露于寒冷的天气中、突然受到惊吓或者过度兴奋都会引发心脏病。每年都会有一些人在看电视时突然死去。诸如足



球比赛之类的体育运动尤其可能会在易于激动的观众中间引发心脏病，我记得在一次重要的足球比赛期间我曾被从家里叫出去抢救四位不同的病人。

吸烟会损害冠状动脉，因为烟草中含有的某种成分会使血管收缩。那些死于心脏病的男性绝大多数都是烟民。当然，也有例外的情况。

但是，心理压力无疑是引起心脏病的最重要的原因之一。在300年前，外科医生约翰·亨特曾说他的性命掌握在那些会使他愤怒的人的手上。两位专门研究压力对心脏的影响的美国医生弗雷德曼和罗森曼对一群会计师进行了研究，他们发现，当4月份的征税最后期限来临时这些会计师就会更加容易患上心脏病。

那些研究心脏病患者个性的研究人员得出的结论表明，患心脏病风险最大的人是那些野心勃勃、争强好胜、工作勤奋的人。更重要的是，有证据表明如果这些人能够学会放松，那么他们患上心脏病的机会就会大大降低。

在一个大型的临床试验中，将800名患有心脏病的男性分成了两组。对于第一组中的人给予他们一些非常标准化的医疗建议。要求他们降低对动物脂肪的消费，减少他们抽烟的数量并且服用为他们开的那些药物。而对于第二组中的人则给予他们更多的想像力方面的指导。除了给他们所有的标准化的建议外，还教会他们如何放松，如何更安全地处理情感问题以及如何重新评价他们的目标和野心。

然后研究人员便静观其变，等着看将会发生什么样的情况。不久后这两组男性的健康状况便出现了非常明显的差异。结果表明，那些得到关于如何放松的建议的第二组男性患者心脏病发作的次数只有第一组男性患者的一半。



我真诚地、强烈地建议那些有心脏病病史的患者重新阅读第7章。以下这些建议旨在向心脏病患者介绍一些运用心理的力量来对他们的病情有所帮助的方法。

1. 那些患有心脏病的男性和女性通常倾向于给他们自己施加太多的压力。他们长时间地工作，很难静静地坐下来放松一下，他们常常难以限制自己的抱负。他们自加压力的结果就是使自己过早地进入了坟墓。

如果你患有心脏病，那么重要的是你应当试着为你的生活确定一些正确的优先事务。你在工作上花多少时间？你花多少时间和你的家人呆在一起？而你给你自己的时间有多少？记住，如果你拼命工作的结果换来的只是你的英年早逝，那么即使赚到了100万英镑又有什么意义呢？因为你并不能享用这笔钱。

决定一下为了生活得快乐你到底需要多少钱，考虑一下你希望花多少时间在工作上，尝试一下挤出一些时间给放松和友谊，尝试一下以正确的角度思考你的生活。

如果你愿意付出努力去理解在你的生命中你到底需要些什么，那么你会极大地受益于此。

2. 学会如何放松你的心理和你的身体，并且你要准备好花一些时间来练习放松。一屁股坐到电视机前面而白天的问题仍然在你的大脑中盘旋，以这



这种方式你是不能指望取得正确的放松的。不通过练习你就别指望会打高尔夫球，因此，不通过练习你又如何能够正确地放松呢？

3. 那些患有心脏病的人通常缺乏耐心而又争强好胜。不要让你的愤怒杀了你，尝试着全面地看待问题。当你感到你的愤怒有理由时，那么就让你的愤怒发泄出来，告诉别人你对他们感到失望。从你口中静静地说出一个表示抗议的词很可能与勃然大怒同样地有好处，并且这样的话你的健康所受到的损害就会小得多。不要让自己在一些小问题上过于激动，当问题不值得生气时，就忘了它。如果你发现它难以忘记，那么你可以就这个问题写一个备忘录，然后将备忘录放进一个文件袋里。一旦某个问题写下来之后，通常就会变得更容易忘记。



○ 高血压

为了生存和繁衍，需要不停地向人类身体的组织和器官供应新鲜血液。正是血液带来了氧和其他一些必需的养料，没有这些物质组织就会死去；也正是血液带走了人的身体中产生的许多废物。为了通过由动脉、静脉和毛细血管组成的一个复杂的网络来到达人的全身，必须向血液施加一定的压力。当然，正是心脏保持着这种压力的存在，而心脏是通过有规则、有节奏的搏动来做到这一点的。

在正常情况下有几重因素影响血液流到身体各个部件的压力。首先，是心脏这个泵本身。如果心脏跳动得非常快或非常有力，那么这明显将会增加血液的压力。其次，是血管的粗细，尤其是包裹着厚厚的肌肉壁的动脉的粗细。如果动脉管腔因为肌肉收缩而变窄，那么明显地必须对血液施加更大的压力以便于其通过动脉。第三个因素是身体中的血液量。如果由于某种原因血液量增加，那么血压就会上升；如果血液量减少，那么血压就会下降。

一天天地，你的血压会根据各种各样的外界影响而改变。举例来说，如果你正遭受到身体上的攻击，那么你的身体在意识到你的组织需要更多的氧来应付这种危机之后就会使你的血压升高。这种暂时的血压变化将帮助你保持活命。一旦你已经脱离了危险，那么你的血压就会恢复到正常水平。这种暂时性的血压变化是可以接受的，同时也是有用的。如果单从字面意义来理解，它应当



能够帮助挽救你的生命。

不幸的是，血压有时候上去后就下不来了，这样的话就会导致各种各样的问题。全身的组织 and 器官将承受着过高的压力，这样就会存在着使它们受到损害的真实危险。如果不对其进行检查，那么持续升高的血压能够致人于死地。举例来说，高血压是引起心脏病和中风的一个主要原因。在西方国家，高血压也是导致人们死亡的重要原因之一。据估计，在全世界有高达20%的人口都患有高血压。

一个人的血压之所以会不正常地上升有几个方面的原因。对于某些人来说可能存在着基因方面的影响，而对于另外一些人来说吸烟可能是致病因素，食用过多的盐或动物脂肪也可能会引发高血压。但毫无疑问的是，当前高血压之所以会变得如此盛行，其中最重要的原因之一在于有太多的人承受的压力远远超过了他们在正常情况下可以应对的水平。现在我们已经清楚地知道，压力会引发、加重或影响几乎每一个高血压病例。

传统上，对高血压进行的医学治疗都会涉及一些有效的药物，某些药物在对付和控制高血压方面扮演着一个重要的角色。但如今的证据表明，患有高血压的病人也可以通过减肥、避免食用动物脂肪和抽烟、削减对食盐的摄入量、避免消费大量的咖啡以及通过学会如何最好地应对紧张和压力、如何最好地放松他们的心理以及他们的身体来帮助他们自己。

如果配合起来使用，这些方法通常可以使一个人能够控制他或她的血压而无需求助于药物，在所有这些方法中，到目前为止最重要的是应对紧张和压力的能力。正是从这个意义上来说，心理的力量能够帮助那些患有高血压的病人。

通过遵照以下这些建议去做，许多高血压患者在获得医生



的许可后将能够削减甚至完全脱离那些用来控制他们的血压的药物。

1. 非常重要的一点是，所有患有高血压的病人必须学会如何正确地放松，并且每天应当至少腾出10分钟的时间来进行练习。

2. 那些患有高血压的病人通常都是非常喜好竞争的以及争强好胜的。当你感到愤怒时，你应当问自己你的愤怒是否真的有理由。如果有，那么就让它发泄出来；如果没有，那么就忘了它。在一个无关紧要的问题上变得激动并没有多大的意义。

3. 仔细地检视一下你与他人的关系，然后问自己你与别人相处时发生的某些问题是否是你的错。你的哪些朋友和亲戚对你来说真的重要，你在与朋友相处时是否公平，是否通情达理；同时也问自己他们对你是否公平，是否通情达理。你受到利用了吗？或者，你利用别人了吗？这样，你将能够更多地了解到你自己——并且能够了解到你的生活中的压力是如何产生的。



○消化不良

胃的工作是把你吞进胃里面的各种各样的食物变成一种黏稠状的流汁，而这种黏稠的流汁便可以继续进入到消化道的其他部分。胃是整个消化道的前庭，食物正是在这里开始做好了消化的准备。重要的一点是，我们必须知道胃并不是一个被动的存储食物的仓库。

你的胃通过两种方式来帮助消化食物：首先，胃壁细胞每天分泌出约三公升的胃液。在组成这些胃液的不同成分中，最重要的成分很可能就是盐酸，它是由壁细胞产生的。这些壁细胞存在于胃壁中，总数约为10亿个。

在我还是一个医学院学生时，我的一位导师喜欢指出一个普通人的胃中的酸液其酸性强度足以在你起居室的地毯上烧出一些洞来。这些酸液的效力在胃的肌肉壁的作用下得到了加强，这就是胃工作的第二种方式。因为胃的肌肉壁在将食物和酸液组成的混合物通过一个瓣膜推进到下一段消化道，即十二指肠之前会对这种混合物进行搅拌。正是胃的这两种属性使其具备了消化的能力。

胃的正常工作取决于几个不同的因素，比如说，正确的食物的持续供应。但如今越来越多的胃都出了故障，实际上，消化不良已经变得非常常见。如果有六个人坐下来吃饭的话，那么很可能在咖啡端上来时就已经至少有一个人患有消化不良。

有几个不同的因素可能会导致消化不良。例如，吃饭速度过快可能会引起消化不良。或者，吃下错误的食物也会引起消化不



良。如果你由于某个约会将要迟到而狼吞虎咽地吃下一顿饭，你就会知道将过多的食物塞进你的胃里是多么容易，而你的胃却根本无法处理这些过多的食物。或者，如果你曾经试着吃下滚烫的玉米粥，那么你就会知道错误的食物可能会带来多大的伤害。

饮酒或抽烟过度也会引起消化不良——原因很简单，因为它们会刺激和破坏胃壁从而使得胃壁更容易受到胃酸的损害。大量的证据表明，在大多数情况下消化不良是由于压力、紧张、担忧或焦虑引起的，或者说至少会使消化不良恶化。

关于压力对胃的影响最生动的研究之一是在大约19世纪由斯图尔特·沃尔夫博士进行的，他的大部分研究工作都是通过一个叫做汤姆的病人来完成的。在汤姆还是一个9岁的男孩时，他犯了一个很大的错误：将一些滚烫的杂脍塞进了他的嘴里。滚烫的食物严重地烫伤了他的食管，结果导致汤姆无法以正常的方式吞咽食物；因此，医生不得不在他的腹部开了一个口子以便能够将食物直接放到他的胃里。

当沃尔夫博士遇到汤姆后他意识到汤姆给他带来了一次绝佳的研究机会，于是他安排汤姆得到了一个医院勤务员的工作。然后沃尔夫便开始非常仔细地研究汤姆的胃。他所得出的最著名的发现之一是，在汤姆生气或愤怒时，他的胃壁细胞就会产生大量的但却不必要的酸液。

非常明显，胃之所以会产生过量的酸液的生理学原因相当合理。因为身体在意识到某种外界威胁之后，它就会分泌更多的酸液来保证胃里的食物能够迅速准备好进行消化，以便食物可以尽快地转变成血糖供应。就你的身体而言，它这样做是非常有道理的。它是以一种它所知道的唯一的方式来对外界威胁作出反应：准备好战斗。



然而，不幸的是，过量的酸液并不需要，并且由于引起酸液分泌的威胁并没有消失，因此，胃将会继续分泌出大量的酸液。

结果便导致了当酸液开始侵犯胃壁时就会出现与消化不良、胃炎以及其他胃病相联系的胃部疼痛和不适。

对付消化不良的传统做法是服用一勺白色的抗酸药物，但这只能提供一种短期的解决办法。要想找到一种长期的解决办法，你应当遵循心理力量的原则。当然，如果你的消化不良反复发作、持续时间很长或者老是难以控制，那么你在运用心理力量的同时还必须寻求医疗上的建议。

1. 不加控制的或控制得不是很好的愤怒是引起消化问题的一个常见原因。那些没有学会如何有效地控制他们的情绪的人到头来很可能会使他们的消化不良发展成一种严重的胃溃疡。

2. 学会如何放松你的心理。不要上当受骗，相信自己能够通过10分钟的课程就能学会如何放松。为了正确地、有效地进行放松，你必须每天都花一定的时间来练习。

3. 不要让一些小麻烦令你过分苦恼。把你生活中的那些优先事务记在一张表上，要确保你能够记住哪些事情重要，哪些事情不重要。

4. 不要让紧张或压力迫使你过快地吃食物。确保你有足够的时间以正确的方式吃食物，并且要做到慢嚼细咽。如果你吃食物时狼吞虎咽、不加咀嚼，那么你会肯定会患上消化不良。每天吃午饭时多花上



几分钟的时间，那么你能够更好地应付一天中的其他问题。

5. 试着梳理一下你与其他人的关系。如果你的人际关系常常会让你感到担忧和苦恼，那么你应当花一些时间来弄清楚自己究竟怎样才能永久性地解决这些问题。

6. 如果你正受到消化不良症状的折磨，那么你可以试着想像流进你的胃里的酸液受到了一些特殊的体内“管道工人”的控制，他们正匆忙地关上那些流出酸液的管子。同时，你可以试着想像另外一些专业人士正忙着向你的胃里倒抗酸剂以中和胃酸效应，并防止症状进一步恶化。



○不育

每十对夫妻中大约就有一对受到不育这个问题的困扰。尽管在出现不能怀孕的情况时通常是女方会受到责备，但实际上男女方出现问题的概率是相等的。

据说关于不育可能有大约40种身体方面的原因，然而，如果你更仔细地找一找的话很可能你将会发现更多。对于女性而言，常见原因包括排卵功能障碍和输卵管堵塞（通常是由于曾经受过感染引起的）。对于男性而言，问题主要包括精子数量不足和所产精子质量存在问题。这些身体机能失调本身又可以追溯到许多情况下的其他原因。举例来说，当某位女性不能排卵时，原因可能是某种特定的疾病，如子宫内膜异位、体重大幅的或突然的下降。当某位男性的精子存在问题时，其中基本的原因可能在于以前受到的感染甚至是某次意外事故。例如，腮腺炎就是一个非常常见的可能会引起男性不育的原因。诸如糖尿病和甲状腺功能紊乱之类的普通疾病也有可能引起不育；过去的性病史可能会成为不育的原因，并且有时候男女双方中一方的体内可能会产生精子抗体。

另外，还有一点要记住的是，不育可能不是由于某种内部疾病而是精子没有机会与卵子会合这一非常简单而又直接的原因引起的。举例来说，如果某位男性阳痿，那么他就不大可能使他的配偶怀孕。最后，值得记住的一点是，房事的频率也是一个重要因素。那些每6个月才行一次房事的夫妇与那些每天都行房事的夫



夫妇一样，他们都不大可能会得到孩子。

一般来说，通常并不需要去调查所谓的不育病例，除非某位女性超过了30岁，或者，在两年的时间里某对夫妇行房事时不采取任何避孕措施而仍未能使女方怀孕。不过，用不着等上两年，这对夫妇可以主动提高他们得到孩子的机会。

首先最重要的一点是应当在最接近于排卵的时间行房事。大部分女性在她们的月经周期结束后的第14天排卵，所以说此时行房事比在月经周期结束前后行房事更有可能导致怀孕。在月经期间行房事尤其不太可能导致怀孕，因为此时不仅没有卵子排出，而且子宫壁也尚未做好接受受精卵的准备。顺便提一下，无论是哪位女性，只要其月经有规律，那么她一定会排卵。排卵的时机可以通过记录女性的体温来测定。体温的小幅度的上下波动通常意味着排卵。

为了保证使精子处于最佳状态，男性应当避免穿过紧的牛仔褲，避免洗热水澡和桑拿浴，并且坐下时应使他的双腿尽可能经常地分开，因为精子对热非常敏感（这也解释了为什么睾丸会垂在身体的外面）。

在行完房事后，那些希望怀孕的女性应当继续在床上躺半个小时，应当收起她的膝盖并且应当在她的屁股下面垫一个枕头。这样做的目的是为了提髙精子进入并通过了宫颈的机会。进入到宫里面的精子越多，受孕的机会就越大。

以上这些就是全部的关于不育方面的实用知识。但不育通常并不是一件很容易解释的事情，往往它也很难用一种纯粹是实用的方式来解决，似乎还有一些隐藏的因素对女性的怀孕能力也会产生影响。

有证据表明女性的怀孕能力取决于她的心理状态。例如，在



一些原始部落里据称直到女性结婚、得到社会的承认可以有孩子之后她们才会怀孕。不管某位女性有多少位性伙伴，也不管她在不使用任何避孕措施的情况下进行性行为的时间有多长，似乎这条规则真的能够起作用。

这种声称可能令人感到震惊，但来自发达国家的证据表明它并不是像刚开始听上去时那样牵强。即使是在我们这个高度发达的社会里仍然有许多女性声称当她们感觉到要孩子的正确时机来临之后她们能够很快就怀孕。我们知道女性体内荷尔蒙的变化很容易受到心理因素的影响。举例来说，常见的一种现象是，如果某位女性处于担忧或紧张的精神状态，那么她的月经周期就会不来，因此很有可能受孕可以通过心理的力量来调节，而这一点是我们以前未曾想到过的。

既然生育可能会受到精神状态、恐惧和焦虑的影响，因此说那些害怕在怀孕之后对丈夫降低吸引力的女性就不大可能会怀孕，这并不是因为任何身体上的异常，而仅仅是因为她们对可能成为母亲的看法和态度。

那些希望利用她们的心坦力量来帮助而不是阻碍其成为母亲的女性，尤其是如果她们非常渴望怀孕但却由于无法说明的原因而不能受孕的话，那么她们应当阅读以下这些建议。

1. 你是否存在某些疑虑或恐惧（不管是有意识的还是无意识的），它们可能会妨碍你的身体受孕？你是否担心怀孕会破坏你的体形？你是否确信怀孕后你与丈夫的关系将会得到加强而不是削弱？你是否担心怀孕会对你的职业造成损害？如果你能



够想到某些可能会因为你的怀孕而导致的问题，你就应当意识到你的这些潜在的问题可能会对你的怀孕能力产生影响。

尝试着以尽可能直接和诚实的方式来处理这些问题。和你的伴侣以及你的老板谈论你可能成为母亲方面的情况。下定决心，以一种积极的心态肯定你对成为母亲的渴望。

2. 通过思考你的生活中的优先事务和目标将对你自己有所帮助。你知道哪些事情对你来说最重要吗？你的职业有多重要？而你的家庭又有多重要？尽管这些问题可能很难回答，但是，如果你希望克服那些影响你怀孕的潜在障碍的话，你就必须决定你生活中需要优先处理的事务到底是什么。

决定你将有一段时间需要做兼职而在将来某个特定的时间再重新恢复全天工作，这样可能会对你自己有所帮助。或许现在你还得考虑你准备再要几个孩子。（当然，你完全可以改变自己的想法，但现在做出一个积极的决定将可以避免任何临时性的不确定。）

3. 仔细地考虑一下你的人际关系。你的伴侣也想要一个孩子吗？你是否对你的人际关系存有某些疑虑？在你怀孕时和在你怀孕之后你与那些在你的生活中占有重要地位的人之间的关系是否可能会出



现某些新问题？

4. 恐惧会使一位女性不育。你可以通过尽可能多地了解女性在怀孕后将会发生哪些变化来消除你对怀孕的恐惧。

5. 建立起你的自信。你可以尝试着去想怀孕可能会在哪些方面使你的容貌变得更美而不是变得更丑（举例来说，如果你认为你的乳房太小，那么怀孕可以使它们变大）。

6. 学会尽可能彻底地放松你的心理。已经有证据表明，那些工作中有压力的女性可能难以受孕。



○更年期问题

在40~55岁时大部分女性都会进入更年期。她们的性腺分泌性激素的速度开始放慢，她们的卵巢不再产生卵子，并且她们的月经周期也会停止。她们将失去怀孕的能力。

般与更年期相联系的问题主要是由雌激素水平的下降导致的，此时出现的症状主要包括（按照出现频率的顺序）：

阵发性皮肤炽热感；

焦虑、压抑、易怒、疲劳、嗜睡；

月经周期没有规律；

对行房事兴趣的下降以及行房事时会感到疼痛；

身体某些部位的疼痛——以头痛和关节疼痛最为常见；

皮肤变得干燥，皱纹开始变得异常明显，头发开始变得稀疏，脸上可能会出现汗毛比较严重的情况；

记忆力和注意力下降；

阴道干燥，有时会疼痛；

信心的丧失，感觉自己不怎么像个女人；

泌尿系统出现问题，例如小便失禁；

口腔中有灼热感或有异味；

容易发生骨折。

处理那些经常与更年期相伴的问题从某种程度上来说是一种



挑战。当然，如果有时候某些特殊的问题非常棘手，那么可以尝试一些特殊的解决办法。补钙可以有助于防止骨质疏松，雌激素可以有助于使干燥的阴道壁变得更柔软，而有时伴随更年期变化而产生的那种精神上的压抑状态会变得非常严重以至必须进行抗抑郁治疗。

除了荷尔蒙变化引起身体上的问题以外，一般女性到了50多岁以后所面临的一些变化将会使她感到压力，从而感到紧张和焦虑。

这些压力的影响非常大，因为导致典型的更年期症状——脸红、热汗等等——的荷尔蒙变化会受到进入更年期的那些女性的精神状态的极大影响。那些因为脸红而感到难堪的女性将会变得更加脸红，那些害怕其更年期症状会让周围所有人都知晓的女性只会因为自己神经质的行为而变得更加敏感，那些担心月经周期停止后会出现大量不适症状的女性几乎肯定会受到大量的不适症状的困扰，并且那些担心其伴侣或孩子的女性将会更多地受到更年期问题的折磨。

然而，正如伴随更年期出现的这些症状可能会因为一个人的心态而加重，如果一个人具有正确的心态，那么这些症状同样也可能减轻到最小程度。心理力量的原则是设计来使女性能够找到这种正确的心态。



1. 许多女性到了50多岁以后就变得缺乏目标。她们的孩子可能已经离开了家，而退休就在眼前。不可避免地，她们经常发现生活没有了方向。如果你正受到更年期问题的困扰，那么问你自己你的生活是否需要目标。如果答案是肯定的，那么尝试着创造新的任务、目标和野心。你可以在当地的大学里开始学习或者参加函授课程，学一些总是能够激起你的兴趣的东西，可以做一些属于你自己的生意，也可以承担起更多的责任。

2. 更年期问题通常会因为缺乏自信而变得更糟，建立起你的自信。

3. 运用想像的方法来帮助你克服你的身体上的问题。如果你感觉到身体变烫、变红，那么你可以尝试着想像自己坐在或站在某个非常冷的地方。想像你正站在几英寸厚的雪地里，正在进行冷水浴，或者正在参加北极探险。这样你的皮肤温度就会下降，而已经发生的身体潮红现象就会减小到最低程度。



○ 月经问题

每个月女性的子宫壁都会做好接受一个受精卵的准备。子宫壁或者说子宫内膜的生长受到由卵巢分泌的荷尔蒙的控制。如果精子在排卵前后进入到子宫并且使卵子受精，那么子宫内膜将留在子宫内，如果没有卵子受精，那么子宫内膜细胞就会在子宫中脱落，从而准备开始一个全新的周期。子宫内膜的脱落构成了女性月经周期的主要内容。月经周期的平均时间（从一个周期的开始到下一个周期的开始）为28天，但在21—42天之间都可以视为完全正常。重要的并不是月经周期的长短而是其规律性。如果某位女性的月经周期为35天，那么对于她来说也是正常的。

月经周期本身，通常持续2—7天，平均约4—5天。同样，重要的是方式和规律性。如果某位女性的正常周期为6天，那么对于她来说3天的周期便是不正常的；如果某位女性的正常周期为3天，那么6天的周期便是不正常的。

月经周期问题通常可划分为4大类：没有月经周期，月经期间血量过多，月经周期没有规律，以及痛经。当然，没有月经周期通常并不意味着某个地方出了毛病，那些还没有进入青春期的少女以及那些已经过了更年期的女性就不会有月经周期。在怀孕期间，当受精卵在子宫里着床以后也不会有月经。怀孕后，那些以母乳喂养婴儿的女性中约有三分之二的人要一直等到她们的宝宝3个月大时才会来月经。



虽然对于为什么没有月经周期尚没有确切的解释，但对于某些女性为什么没有每月一次的月经现象倒是有几个可能的原因，饮食过量、神经性食欲缺乏以及某些药物都可能会导致月经在该来时不来。

月经期间流血量过多可能有几个方面的原因。有时过量的血是由于荷尔蒙的变化导致的，有时它也可能是由于疾病、纤维瘤、人流不彻底或子宫为避孕器引起的。显而易见的是，如果能够找到原因的话，那么首先必须确定具体的原因。一旦问题得以确定，那么便可以采用具体的药物或手术治疗方案。

月经没有规律可能是由各种各样的问题引起的，因而通常需要对其进行调查。造成月经没有规律的可能原因包括荷尔蒙问题、子宫颈受损、息肉以及十几种其他方面的原因。显然，解决的办法取决于问题的原因，但避孕药通常可以解决月经没有规律问题。

痛经通常可分为两大类：一种是在进入青春期后一两年内开始的（称为原发性痛经），还有一种是在经历了若干年的无痛月经后开始的（称为继发性痛经）。原发性痛经的疼痛现象通常是在进入青春期时发生，它是由前列腺素的分泌所导致的子宫收缩引起的。它是一种疝气痛性质的疼痛，在来月经之前数小时开始，持续大约一天左右的时间，有时伴随有恶心、出汗、眩晕和便秘等症状。疼痛的部位通常位于下腹部，并且疼痛通常还会延伸到大腿根和臀部的下方。那些患有原发性痛经的女孩中有二分之一的人都有这种疼痛的家族史，那些痛经非常厉害的女孩都曾受到过她们的母亲的警告说来月经后会有很多的疼痛和苦楚。至少，她们都会看到她们的母亲所遭受的痛苦，从而学会了将月经与疼痛联系在一起。

继发性痛经可能由几个不同的原因引起。它通常（由其定义）



是在经历了若干年的无痛月经后开始的，引起继发性痛经的原因包括感染、子宫内膜异位、骨盆炎症方面的疾病、纤维瘤、息肉、癌症、子宫内避孕器、肠功能失调、骨骼方面的问题、泌尿疾病以及你能够想到的所有其他原因。

在这四类月经方面的问题中，最有可能通过运用心理的力量来使其得到缓解的是第一类和第四类。没有月经通常是因为相关的女性对某些事情感到担忧。典型的情况是，那些担心可能会怀孕的年青女孩或妇女的月经周期将会推迟或彻底地不来。

在这些情况下，毫无疑问的正是心理对身体施加力量才导致了这种戏剧性的效果。既然月经没来的原因是由于压力对心理产生的影响，那么解决办法也非常明显。相关的女性应当尽可能有效地放松她的心理。她应当每天3-4次，每次花上10-15分钟的时间通过做白日梦来有意识地放松心理。她应当想像她正躺在某个安静的地方，没有担忧，也没有顾虑。温暖的阳光照在脸上，身体下面是温暖的海滩和柔软的沙子。她应当让在阳光明媚的海边度过的一天中的声音和气味驱赶走她生活中的烦恼和压力。

当然，当她从她的白日梦中醒来之后问题仍然存在，但她将会得到心理上的放松，并且她身体上的压力将会减轻。结果很可能是她的月经将恢复得相当正常。

另外一个特别适合用心理力量的方法来治疗的月经问题是痛经。尽管医生们仍然用各种药物来治疗痛经，但有证据表明心理态度在发生痛经问题上也起到了一个非常重要的作用。因此，分析并解决态度、猜疑和焦虑更有可能带来一种长期的改善。

痛经每个月都会给成千上万的女性带来极大的苦恼。然而，实际情况是，少女们通常在预期她们的月经期间会有几天的疼痛这件事情上受到了鼓动。好心的母亲和医生，以及那些没安什么



好心的做广告商家，所有这些人合起来使得对痛经的猜疑和预期变成了实实在在的疼痛。

心理的力量可以通过以下一些实用的方式起到帮助作用。

1. 想像是一种极好的方法，可以用来对付许多种不同的疼痛。对于因月经问题而导致的具体的腹部疼痛你可以尝试两种方法。

第一种方法是，试着将你的右手尽可能地握紧，在你的右手肌肉收缩的同时想像你的子宫的肌肉也在收缩。使你的右手保持这种紧握状态约1-2分钟。现在，缓慢地放松你的右手肌肉并让你的手指松开。在你这样做时，你的子宫肌肉将也会放松，因而你的疼痛慢慢地就会消失。

第二种方法是，想像你的右手感觉到极端地冷。试着用想像力使它冷到甚至感觉非常麻木。然后将你的“冻僵”的右手放到你的肚子痛得最厉害的区域，让右手上的那种麻木感通过你的腹壁直达最需要这种麻木感的地方。

2. 学会完全地、彻底地放松你的心理。



○偏头痛

偏头痛患者必须忍受头痛、鼻塞、眼睛发痒、情绪反常、对光和声音敏感以及恶心等症状。这种通常只出现在一侧的头痛可能会非常严重并且很难治疗。

尽管人们还不能确定偏头痛发作的原因，但似乎问题主要是由身体对压力作出了不适当的反应引起的。由于误认为使肌肉立即采取行动可以应对压力，因此，身体增加了对肌肉的血液供应而减少了对人脑的血液供应。然后，当威胁似乎消退了以后，通向人脑的血管再次打开，而血液又重新涌回到脑组织中。似乎正是这种血液的回流导致了偏头痛的发作。

到目前为止，医生尚未找到任何真正有用的解决办法可以用来帮助偏头痛患者，但可以运用几条心理力量的原则，它们相当有效。

1. 压力和偏头痛之间存在着很强的联系——或者更确切地说，某个人所认为的有压力的问题和偏头痛之间存在着很强的联系。

因此，通过减少自己的压力，偏头痛的发作便可以保持在最低程度。对你的生活中那些真正需要优先处理的事务进行一番梳理，确保你不会花过多



的时间去处理那些相对来说重要性可能较小的问题。

2. 学会放松你的心理。一旦你掌握了这种方法，每当你处于一种有潜在压力的环境时你就能够运用它。

3. 偏头痛患者通常缺乏信心，要有意识地建立起你的自信。

4. 通过运用想像的方法你或许能够消除偏头痛（你将一定能够使疼痛的程度降至最低）。既然偏头痛主要是由于负责向大脑供应血液的血管的收缩引起的，因此，任何想像的方法必须有助于扩张相关的血管。当然，问题在于要想打开向大脑供应血液的血管非常困难——主要原因在于很难判断某种想像练习的有效性如何，因为血管和大脑都看不见。然而，由于每当向大脑供应血液的血管收缩时那些向手臂供应血液的血管也会收缩，因此便有了一个解决办法：你必须有意识地使血液流到你的手臂上。

要做到这一点并不是很难，你只需想像你的手臂正变得越来越暖。当你这样想像时你的血管就会扩张以便让更多的血液流入到组织中，而当你手臂上的血管扩张时，同样你的大脑中的血管也将扩张。



○ 过度肥胖

在这个世界的一个半球上，大多数致命的和使人残废的疾病是由于缺乏食物引起的，而在另外一个半球上，大多数疾病却是因为我们吃得过多而引起或恶化的。

我们无法精确地计算出每年都有多少人会因为过度肥胖而死亡——正如我们不可能计算出有多少人会因为吸烟而死亡——但毫无疑问的一点是肥胖是导致死亡的一个重要原因。暴饮暴食和过度肥胖这两个因素合在一起很可能是西方世界里导致人死亡的最大原因。

如果你过度肥胖，那么你就更有可能会患上高血压、心脏病、糖尿病或中风。而且，肥胖可能会使你的生活变得不愉快、不舒服。它会加重诸如哮喘和关节炎之类致残疾病的病情。通常它还会引起精神上的问题，如焦虑和抑郁。

当然，人们之所以会变肥胖有一些不同的原因。有些人会因为抑郁而去吃东西，还有一些人会因为他们需要安慰而去吃东西，但绝大多数过度肥胖者都有一个共同点，那就是在他们大量地吃东西时他们并不听从他们的身体的建议——他们吃东西并不是因为饥饿，他们吃东西只是为了满足社交的和情绪上的需要而不是从身体出发。

在我们的大脑深处都有一个食欲控制中枢，它是通过检测我们血液中糖的量来加以控制的。该中枢会告诉我们何时需要进食



以及我们需要吃多少食物。毫无疑问的是，如果我们能够听从我们的食欲控制中枢的建议，那么我们绝对不可能变胖，我们的饮食就会均衡并且饮食的量也会适当。但我们并没有听从它的建议，我们吃东西时完全是出于错误的原因。

回想一下你小时候的情况，你可能还记得那时你总是在固定的时间吃饭。你很可能会受到鼓励去吃特定种类的食物，你也可能受到鼓励去吃完你的盘子里的所有食物。大人们很可能会告诉你，将食物剩在盘子里是一种淘气的行为，因为在非洲和印度仍然有很多人在挨饿，如果能把这些你吃剩下的食物给这些人的话，他们将会非常感激。实际上，如果你是用牛乳喂养大的，那么对你的“训练”很可能在你能够坐在餐桌旁之前就已经开始了。你的母亲将会鼓励你不断地吸吮直到你把奶瓶中的牛奶喝光——尽管有时候你实际上已经不想再喝了。（母乳喂养的婴儿能够有机会服从他们的饮食控制中枢的建议，其中非常简单但令人信服的原因是，婴儿的母亲在给婴儿喂奶时不可能看到容器里还剩下多少奶。）

所有这些扭曲的行为模式加在一起使得你在长大后变得习惯于拒绝你的食欲控制中枢的建议。最终，控制你的饮食习惯的不是你的身体的需求，而是社交上的需求。在你成长的过程中你已经习惯于在固定的用餐时间进食，并且食物也是由别人来安排的，你进食的量也是由他们来放在你的面前。下一次在外面吃饭时注意一下你的周围——你将发现大多数人都会吃光他们的盘子里的所有食物，不管刚开始时放了多少食物在里面。你不是按你自己的需要来控制你的食欲，而是让其他人的需要和要求来控制你的个人饮食习惯。

或许你还养成了在吃东西时看书、工作或看电视的习惯。因



此，你很可能都不知道自己在吃些什么——或者说吃了多少——你只是不停地吃，直到你感觉到发胀或者直到所有的食物都吃光。

你可以运用几种心理力量的方法来帮助你重新获得并保持你的自然的、健康的体重。

1. 学会利用你的直觉来帮助自己判断什么时候饥饿，什么时候已经饱了。如果你听从你的身体——以及你的饥饿——的建议，只有当你需要吃东西时才去吃，那么你就能够做到按照你的身体需求的量来进食。

养成按照你的自然感觉而不是严格的进餐时间来进食的习惯。并且，同样重要的是，要养成一旦吃饱后就停止吃东西的习惯。为了做到这一点，吃东西时必须集中注意力。

2. 学会在吃东西的问题上变得更果断。如果你继续让其他人来决定你的进餐量，无疑你仍将会过度肥胖。如果你让其他人来决定放多少食物在你的盘子里，给你多少份食物，以及什么时候你可以停止用餐，那么最终它将会为你带来长期的体重问题。如果你想要永久性地控制你的体重，那么你就必须学会控制你自己的进食量。

要记住，那些坚持要给你来第二份食物的人的行为才是不合情理的。想像如果一位朋友有胆量向某个过于强迫性的女主人说“不”的话，你的感受会是怎样的。



3. 如果你正打算减轻体重，那么你应当为自己制定一个可行的减肥计划。如果你一开始便制定一个要减去几十磅的长期计划，那么很可能早在你减去1磅之前你就会失去了耐心，因为目标太大，太难以实现。应当以一个较短期的目标作为开始——比如说，先打算减去10磅——这样很快你就能够实现你的目标。目标的成功实现将会给你更多的信心，这将增加你的长期节食目标取得成功的机会。你将会认为自己是一个胜利者。

4. 如果你想要对你身体上的某个特定的部位进行减肥，那么可以试着想像你喜欢的那种体形。尽量不要去想你那过粗的腰部、过于肥大的臀部或其他的一些部位。如果你总是想着你的缺点，那么你就会迫使那些负面的印象留在你的脑海中，从而将你自己定位在一个过度肥胖的胖子这一形象上。相反，你应当试着想像你希望拥有的那种身材，把自己想像成既苗条又匀称。你所作的这种想像越逼真，你越有可能在减肥时获得成功。



○疼痛

很久以前人们就已经认识到了疼痛和心理之间的关系，并且我们可以非常容易地找到一些实际的例子来说明一个人的心理状态是如何影响他对疼痛的感觉或反应的。你可能并不同意把拳击看作是一种“运动”，但下次当电视上有拳击比赛时你可以注意一下当较量结束后比赛中的两位主角的反应。尽管他们都受到了大量的击打，并且很可能他们受伤的程度也非常相似，但输掉比赛的那一位似乎比赢得比赛的那一位感受到更大的疼痛。

或者，看一下那些刚刚完成比赛的田径运动员。胜利者看上去精神非常好，他将继续沿着场地四周跑动以得到观众的掌声；而获得第二名的运动员将会弯着腰站在那里，手扶着膝盖，喘着粗气，脸上明显地有痛苦的表情。

不管引起疼痛的原因是什么，毫无疑问的是担忧、焦虑和恐惧将会加剧疼痛。如果你能够放松，使自己镇定和高兴，那么疼痛将会减轻。下面是一些具体的心理力量的方法，你可以通过这些方法来帮助你自己对付疼痛。



1. 记住，我们所有的人有时候都会利用疼痛作为一种借口来使我们能够避开令人不愉快的或艰难的任务。如果你身上反复出现的、持续时间很长的疼痛可能与某种具体的责任有联系，那么你应当试着去应付对这种责任的恐惧和焦虑，而不是简单地去应付疼痛。

换句话说，如果每当你去参加某个特定的会议时都会头痛，那么你应当问自己是会议的什么地方使你如此心烦。如果每当某些亲戚到你家里来时你都会胃痛，那么只有在解决了你与亲戚之间的冲突之后，你才有可能得到一个长期的办法来解决你的疼痛。

2 紧张和焦虑能够使你更容易感受到疼痛——并且会使你已经感受到的疼痛变得更加厉害。如果当由于紧张和压力导致的疼痛来临时，你想要降低感受到疼痛的可能性，并增加战胜疼痛的机会，那么你应当学会放松你的心理。

3. 想像的方法对于控制疼痛来说同样非常重要。放松你的心理，然后试着想像你能够看到你的身体的自愈机制在起作用，想像你能够看到你的血液中的白细胞朝着你的疼痛部位进发并且还带着一些有价值的、可以减轻疼痛的荷尔蒙，想像你能够看到你的白细胞作为你的和平卫士正在你的身体里巡逻。

或者，你也可以试着离开你的身体，从房间的



另一头观察你自己。然后想像着看到一位护士在搓揉着你的眉毛，让你感到舒服一点，好过一点。想像你的周围有很多温柔的、充满爱心和同情心的人与你一道帮助你减轻你的疼痛。当疼痛消失后，再回到你的身体。

4. 疼痛通常会因为伤心和不快乐而加重。如果和一些令人痛苦的人呆在一起你会使很小的疼痛加重。相反地，微笑、开怀大笑并使自己高兴能够使你减轻疼痛的程度。问自己你的生活中是否有足够多的乐趣和笑声，你是否把事情看得过于严肃了。如果你的生活过于严肃，你可以试着找一些时间来多玩一些游戏，并且使自己更高兴一些。

5. 爱、关心和疼惜都将有助于减轻疼痛。应当尽量保证你的生活有足够的爱和关心。并且也应当保证你周围的那些人也不缺少爱和关心（需要注意的是，你不应当只有在某位朋友或亲戚有痛苦时才给他关爱。否则的话，他们将会逐渐意识到，为了赢得你的关爱，他们必须显出一些痛苦或不适的迹象）。



○ 恐惧症

我们所有人都有属于我们自己的喜好和厌恶。我的一位朋友不大喜欢猫，另外一位朋友则承认当他看到电视上出现蛇的画面时他会感到有点不自在。通常这些喜好和厌恶都可以得到合理的控制，但有时它们也有可能会变得非常强烈从而产生具体的身体上的焦虑症状，它们可能会演变成恐惧症。

据说那些不仅是不喜欢猫，而且看到猫时会因为害怕而真的感到身体不适的人患有惧猫症。那些不敢站到高处的人据说患有恐高症，害怕马的人患的是惧马症，对黑暗感到异乎寻常甚至是不近情理的恐惧的人患的是黑夜恐惧症。惧外症害怕的是陌生人，恐火症害怕的是火焰，恐雷症害怕的是打雷，幽闭恐惧症害怕的是一个狭窄的或密封的空间，如小房间、电梯或碗橱等。旷野恐惧症——所有恐惧症中最为常见的一种——害怕的是走出房门到空旷的地方去。

当患上某种恐惧症时，通常能够找到某种具体的原因。某些人害怕狗很可能是因为儿时有被狗吓过这一不愉快的经历。某些患有幽闭恐惧症的人很可能是因为曾经被偶然地或是故意地关在碗橱里。患有旷野恐惧症的人害怕走出房门是因为她在面对现实世界的压力和紧张时缺乏自信并且会感到害怕或不适应。

因为现在我们已经知道了引起恐惧症的原因，所以我们能够采取很多措施来帮助他人避免患上恐惧症。当一个小孩被狗吓过



以后,明智的做法是鼓励他慢慢地开始对狗产生兴趣。如果一个孩子从椅子上摔了下来,我们应当立即帮助他重新坐到椅子上,和他就这件事开个玩笑,紧紧地抓住他以便给他一种安全感。

如果恐惧症已经产生,那么可以利用心理的力量来帮助找到一种永久性的解决办法。

1. 恐惧症通常因为我们让我们的想像力夸大恐惧而加重。然而,同样也可以利用想像力来帮助患者消除恐惧症。

举例来说,患有旷野恐惧症的病人可以通过每天花一些时间来想像她走出家门、沿着街道和马路来到离她家最近的商店这种办法来减轻她的恐惧。接着她必须想像自己和她遇到的某个人进行了一番谈话,买了她需要的一些东西,然后回到家中。她为她自己创造的成功的想像将使她能够克服旷野恐惧症这一可能会发展成一种严重的社会问题的心理疾病。

同样地,如果一位病人患有惧猫症,那么他应当每天花一些时间想像自己先是观察猫,然后接近它们,最后去抚摸它们。是他的想像力导致了恐惧症,而想像力同样也能够帮助消除恐惧症。

2. 那些患有恐惧症的人通常缺乏自信。因此,他们应当花一些时间来想一想他们的所有的个人优点。



○怀孕

怀孕并不是一种疾病，但怀孕的女性受到的对待让人觉得她们好像生病了。而且，更重要的是，人们通常鼓励她们把自己当作病人来看。

自打怀孕一开始，那些怀孕的女性就必须去看她的医生，量血压，化验小便样本，并且还要填写一两张表格。医生可能会为她化验血液，然后告诉她必须开始服用补铁的药片。她的朋友和亲戚还会问她是否有孕妇晨吐反应。

正是在这种背景下，难怪许多女性在怀孕时确实会感到非常不适和苦恼。她们从来得不到机会可以去想一想她们腹中的胎儿，人们只是一个劲地鼓励她们想到她们在怀孕时的症状。

由于担心对其自身健康可能造成的风险，怀孕的女性将承受着大量的压力。如果为她进行检查的全科医生在测过她的血压之后说了些不负责任的话，那么她在离开诊疗室时就会担心她会患上某种不好的并发症。如果医院里的产科医师就她那尚未出生的宝宝嘀咕了几句她听不懂的话，那么她下个月就会老是担心她的恶心是否说明什么地方出了问题。

在这些情况下，女性确实会患上高血压以及发生严重的晨吐症状，这点倒不是令人很奇怪，而是竟然有这么多女性顺利地度过了怀孕期而没有发生任何的并发症。为了顺利地度过怀孕期并且将可能由于心理压力、焦虑和担忧造成的并发症的风险降至最



低，我建议那些即将当妈妈的女性通过以下的一些方法来保护她们自己。

1. 如果有哪些你不懂的地方，千万不要害怕去问。对未知事物的恐惧是所有恐惧中破坏性最强的。如果你的医生说的某些话你不能完全理解，那么你可以请他解释清楚。或者，也可以请别人来解释他的意思。不要把恐惧和不安带回家里，让它们在它们的心里滋生和蔓延。否则的话，你将可能会忧虑成疾。

2. 一定要把你自已看作是一位完全健康的女性，只是怀孕了而已。记住，你可能并不需要去诊疗室和医院。除非发现了某些异常情况（绝大多数女性在怀孕时并不会出现异常情况），否则的话，你去医院的目的只可能是预防性的而不是治疗性的；你去医院只不过像去诊疗室进行例行的接种疫苗或进行保险体检而已。如果你把自己当作一位病人来看，那么你很可能会成为一位病人。

3. 尽量地去想怀孕时那些积极的、令人高兴的方面。要知道，很多男性认为怀孕的女性非常吸引人。要知道，除非你发现行房事会带来痛苦和不适，否则的话尽管你怀孕了，你和你的伴侣没有理由不能行房事。而且你还可以想一想你的子宫里的婴儿，把自己看作是一位即将做妈妈的人，而不是一位不得不忍受怀孕所带来的苦恼的人。



4. 如果你已经开始发生早孕反应中的晨吐，那么你应当知道它只是一种常见的、通常是很微弱的一种症状，基本上不需要治疗，并且通常它的持续时间也不会很长。晨吐并不是由于什么复杂的或是有威胁性的原因引起的，只是由于荷尔蒙的变化引起的。避开那些令人反胃的、油腻的气味会对晨吐有所帮助，并且你的医生也可以为你开一些简单的药物来帮助你减轻症状。随着你体内的荷尔蒙水平的变化，晨吐几乎肯定会消失。它基本上不会对你以及你的宝宝构成威胁。

当你的孕期接近尾声时，你会发现自己将面临一些其他问题。实际上，有许多文化上的因素似乎导致了怀孕的女性在分娩时不得不承受着巨大的痛苦。比如说，女性在分娩时会发生的自然的肌肉收缩不是简单地称为肌肉收缩，而是称为“产痛”——这个词几乎可以保证必须使用某种人工止痛措施。

下面是一些心理力量的方法，可以用来减轻分娩时的疼痛和不适。



1. 怀孕的女性通常会花大量的时间去考虑她们将会感受到的疼痛。关于疼痛的这种先入为主的医学观点无疑意味着在分娩时疼痛会是一个问题。然而，如果以一种快乐的心态来期待宝宝的出生，而不是想到那些医生们所声称的种种不愉快，那些准妈妈们通常能够减少她们所需要的止痛剂的量。

我的意思并不是说分娩完全没有任何疼痛，也不是说分娩时如果哪位女性感觉到疼痛便有什么地方不正常。我的意思只是说通过用积极的想像来代替消极的想像，通常可以有助于减轻分娩时的疼痛。

2. 恐惧会导致紧张，而当肌肉紧张时它们便会很容易受到损伤。因此，并不令人感到奇怪的一点是，那些在分娩时抱有一种恐惧心态的孕妇更容易发生组织损伤，从而需要进行治疗。如果女性能够在分娩时运用做白日梦的方法来彻底地放松她们的心理，通常会对她们有所帮助。



○性问题

许多最常见、最具破坏性的性问题的发生都是因为当环境勾起我们的记忆时，我们的那些早期经历便会得到强化和反复刺激。

我的一位叫做尼科拉的病人在她的婚姻问题上遇到了很大的麻烦，因为她总是拒绝让她的丈夫看到她的裸体。当她终于鼓足勇气和我谈她的问题时，她甚至连“赤裸”这个词都难以说出口。自然地，她的丈夫认为她的沉默寡言令人难以理解，甚至让人难以接受。他有着非常正常的、健康的性欲。他并不指望他的妻子能够配合他进行一些非常性感的肢体动作。他只是希望能够欣赏到她的胴体而已。因此，与她做爱时关着灯，用被褥紧紧地裹在她的身上一直到脖子处，她的睡衣几乎都没有弄皱，凡此种种实在是让他感到腻味透顶。

在与尼科拉进行了一番深谈之后我发现，在她还是一个女孩时，她的父母对她非常严格。她对身体裸露的恐惧以及她的极端害羞都是起因于在南部海滨度过的几个暑假。与她那个年龄段的其他女孩不同的是，尼科拉的父母不允许她穿游泳衣（更不用说比基尼了），并且让她用衣服包得严严实实地站在沙滩上，而此时其他的孩子们却在大海中享受着戏水的乐趣。有一个夏天，她匆匆忙忙地撩起了裙子，然后把脚伸进了海里，但她的父亲却让她当着所有人的面下跪，然后把她送回了他们所住的公寓，让她丢尽了脸。

这次经历，以及后来的一两次类似的经历让尼科拉的内心深



处产生了一种深深的恐惧：她害怕如果她让别人看到了她的身体没有被衣服遮住将会有什么样的后果——穿衣对她来说是那么优雅而又令人伤心的一件事情。即使在结婚以后她也未能忘掉这些儿时的禁忌——至少一直到和我进行长谈并将她的内心世界表露出来之前。

尼科拉的问题是相当特殊的，但它并不能算是独一无二的。虽然我们中间很少有人有如此多的禁忌，但我们中的大多数人都有属于我们自己的禁忌。当陌生人或与我们同性别的人碰我们、看我们时，我们会感到局促不安。正如很多其他情感一样，我们的反应来自于我们儿时了解到的规矩。

在我们小时候，当成年人因为他们所见到的事物而激动、兴奋、震惊或厌恶时，我们就能够感受到这些情绪，从而我们就学会了相应地作出反应。我们在性问题上的焦虑、恐惧和紧张都是由那些我们在小时候尊崇的人们导致的。因此毫不奇怪的是，在我们长大后，当涉及性方面的情绪时，快乐和恐惧总是掺杂在一起。

为了成功地解决你自己在性方面的问题，你首先必须试着去发现在形成你自己的品味、爱好、愿望和弱点方面都涉及哪些因素。你应当试着去弄清你对性问题的个人态度，然后搜寻你过去的那些记忆，寻找可能的联系和解释。你在性问题上的喜好可能会留有你的父母、老师、朋友以及早期性伙伴的烙印。

你在小时候所了解到的那些知识将会影响你成年后的态度和偏好。举例来说，如果你曾被人发现在起居室的地上做爱，那么在以后的岁月里你可能会发现这是最刺激的记忆。你可能会发现只要一想到在起居室地上做爱，自己就会变得非常冲动。当然，另一方面，这件事留在你记忆中的也许是羞耻和害怕，只要一想到它就会使你因为恐惧而阳痿。如果你的父母不赞成性行为，并



且告诉你性是某种肮脏的东西，那么或许你只有通过躲在隐蔽的角落里搞一些偷偷摸摸的行为才能获得真正的性满足。

不管你可能有什么样的性问题（也不管导致这些问题的原因是什么），你都将能够利用一些心理力量的方法来帮助你。这些方法可以与职业人士的建议配合使用，也可以单独使用。

1. 通过学会幻想或许你能够提高你的性能力或性吸引力。在性吸引力和身体上的危险之间存在着很强的联系，你可以运用它们之间的这种联系来加强你的个人性吸引力。

举例来说，如果你想像自己正在卷入到一场疯狂的飙车中，你的生命不断地处于危险之中，那么，你的身体就会对这种假想的危险作出反应。你的心跳将会加快，你的瞳孔将会放大，你的脸将会变红，而且你还会出一些汗。所有这些变化同时也是一些信号，表明了一种高度的性唤起，因此你看上去将会变得对异性更有吸引力。

2. 如果你是一位勃起有困难的男性，那么幻想很可能会对你有所帮助。幻想一位你认为特别有吸引力的女郎，然后想像她以一种非常媚惑的方式挑逗你。让你的想像力无拘无束地自由驰骋。想像她缓缓地解去了她的衣衫，然后是你的。让你的想像力编写出一部非常出色的色情电影剧本来。

3. 另外一个常见的男性问题（除阳痿外）是早泄。你可以通过想像一些非色情的幻想来克服这个



问题。当你开始做爱时，你可以想像自己正在做一些明显是不会让你产生性冲动的事情——比方说查账；或者，也可以是做园艺活。你想像出的这些乏味的事情将会放慢你的性反应。

4. 许多性问题是由于缺乏自信引起的。你可以列出自己在性方面的强项、身体上的优点和个人所取得的成就。想一想你的个性中那些具有性吸引力的方面。想像出一些其他人可能发现你特别吸引人的地方。把你自己想像成一个性感的人。

5. 如果你不能与其他人建立或维持性关系，那么你就应当问自己，你与其他人的关系在什么地方出了问题，你是否企盼得太多？你是否承诺得太多或太少？通过问你自己这样一些在性关系方面的具体问题，你会发现问题出在哪里。



○失眠

每天夜里都会有无数的人靠服用药物来帮助他们入睡。但可悲的是，这些安眠药片在大多数情况下只会带来更多的问題而不是解决问题。如果你接连一两个星期连续服用安眠药，那么你很可能会发现自己需要增加安眠药的剂量，原因很简单，因为在连续服用7天左右的时间后，安眠药实际上会导致失眠症。

如果你在夜里难以入睡，你首先应当找出你为什么会难以入睡的原因。一旦你找到了问题的原因，对症下药便会有一个非常简单的解决办法。

请回答以下这些简单的问题。

1. 你目前是否正在服用安眠药或镇静剂？

如果答案是肯定的，那么你所服用的药片很可能会加重你的问题。与你的医生谈一谈，考虑减少药片的剂量，但要记住，减少安眠药或镇静剂的剂量时必须在医生的指导下进行。为了“剔除”掉你的习惯，你必须尽可能地以一种循序渐进的方式小心谨慎地减少在夜间服用安眠药的剂量。每隔两个星期你服用的安眠药的剂量应当减半。



2. 你的失眠是不是疼痛引起的？

如果答案是肯定的，那么你应当试着先去对付引起你疼痛的原因。与你的医生讨论一下你的问题。如果他不能帮上你的忙而你自己又无法消除掉你的疼痛，那么你应当寻求其他人的意见。

3. 你的失眠是不是因为其他的症状如呼吸困难或痛经？

如果答案是肯定的，那么你应当去寻求医生的帮助和建议。

4. 你的失眠是不是因为你感到太冷、太热或者是因为你在其他方面感到不舒服？

如果你对上面这些问题的回答中有一个是肯定的话，那么你应当对你的睡眠环境作一些必要的调整。

5. 你是不是因为噪音而睡不着？

如果是这样，你可以尝试用书架和双层玻璃窗来对你的卧室进行隔音处理。或者也可以试一试戴上耳塞。

6. 你是不是正在减肥？

那些正处于减肥状态中的人们似乎睡得比别人少。他们的失眠似乎是因为他们的血液中糖的含量较低。

7. 你睡不着是不是因为饥饿？

如果是这样，那么你应当吃点夜宵。不要吃那些过热、油腻或辛辣的食物。一杯牛奶加上几块饼



干就完全可以了。

8. 你是不是需要半夜里起来小便？

如果是这样，你应当避免晚上喝酒、茶、咖啡和饮料。在上床休息前应当清空你的膀胱。如果问题仍然存在，那么你就需要去看医生。

9. 你是不是有午睡的习惯？

你在夜里不能入睡很可能只是因为你睡得太多了！你应当取消午睡。

10. 你是不是情绪低落？

当情绪低落与失眠同时发生时，需要医生来治疗的是情绪低落。

11. 你担心你的睡眠是不是因为你的睡眠时间没有其他人多？

有些人夜里需要睡9个小时，还有一些人夜里只需要睡5个小时。可见，睡眠时间并没有什么确切的标准。

12. 你担心你的睡眠是不是因为你睡得比平时少了？

年龄大了以后，所有人的睡眠时间都会减少。

13. 你是不是服用了某些医生开的药？

如果是这样，那么你应当和你的医生谈一下这个问题。某些药物可能会导致失眠。



○抽烟

自从克里斯托弗·哥伦布从圣萨尔瓦多土著居民手里接受了一种叫做烟叶的礼物并带回欧洲之后，便有了烟草。在接下来的几个世纪里，慢慢地咀嚼烟草和抽烟这种习惯传播到全世界。然而，考虑到机器卷制的香烟诞生的历史还不到100年，因此，这种习惯真的是非常流行。卷制得非常漂亮的烟草甚至让女性也开始吸烟。

在烟草流行达到今天这种程度的这么多年来，科学家们对它进行了大量的研究。1928年，研究人员分离出了尼古丁，从而证明了它是烟草中毒性非常大的一种有效成分。令人震惊的是，平均每根香烟中含有的尼古丁的量足以杀死两个人，但香烟和雪茄之所以并不会立即致人于非命的原因在于，它们所含有的尼古丁是经过一段时间以后非常缓慢地进入人体的。

除了它的毒性外，尼古丁还会对人的身体产生一些影响。它会刺激中枢神经系统，增加大脑中的电活动；它还会降低皮肤温度，使皮肤中的血管收缩，使血压升高，心跳速度加快，使舌头上的味蕾麻木。

正是由于它对人的身体产生如此多的影响，因此毫不奇怪的是，现在人们已经了解到抽烟会导致或加重很多种疾病。我们一般只会认为抽烟会导致肺癌、支气管炎和其他的胸部感染，但实际上，抽烟也是引起心脏病和高血压的一个重要原因。吸烟会使动脉变窄，从而降低心脏的效率。那些死于心脏病的较年轻的男



性中有很很大一部分人都是烟民。

吸烟还是导致胃溃疡、胃炎和消化不良等疾病的一个主要原因。香烟会对胃产生一种刺激性的、破坏性的作用，它们会导致溃疡，而在已经有溃疡的地方它们会阻碍溃疡的愈合。

许多烟民不承认吸烟的危害，因为他们辩称他们所认识的一些烟瘾很大的人并没有受到香烟的影响。例如，我曾遇到过一位男士就坚持说他的父亲抽烟抽了半个世纪，每天抽50支香烟，但却并没有导致任何身体上的疾病。他们的这种理论就好比是，因为某些人能够从严重的车祸中幸存下来而没有受伤，所以严重的车祸并没有任何危险。

当然，那些声称吸烟没有害处的人受到了烟草商的鼓励，因为这些烟草商出于显而易见的原因是非常急于拒绝承认已经存在的证据的。很少有商业游说团体能像烟草行业那样强大，并且当涉及烟草行业时很少有哪国政府能够做到完全的铁面无私。例如在英国，1992—1993年度烟草业贡献的税收是7.561亿英镑。不管是哪国政府都很难忽视如此重要的一位纳税人的要求和抗议。

尽管关于吸烟是否有危害性还存在着种种的争论，但现在已经有越来越多的人开始努力地打破烟草可能会带来的强有力的控制。由于相信他们所看到的和读到的证据，并且相信无疑他们已经注意到他们自己的健康受到了烟草的损害，现在每年有成千上万的烟民正努力地戒烟。当然，这并不是件容易的事。吸烟就像喝酒或吸毒一样成瘾。

很多人会在短暂的一段时间内放弃吸烟，但几个星期或几个月以后他们又会重新开始吸烟。他们戒烟失败并不是因为他们被身体上无法戒除的上瘾吸引了回去，而是因为首先他们从来就没有能够正确地面对那些使他们染上烟瘾的问题。



如果你正计划戒烟，那么你必须首先弄清楚你为什么吸烟。有时候情况可能确实是这样，你吸烟只是为了社交，或者因为其他人递给了你一支香烟，于是你就接下来了，对此并没有多加考虑。但在大部分情况下，你吸烟只是为了帮助你自己去对付一些具体的、这样或那样的问题。比方说，当你承受着巨大的压力时你可能会吸烟，或者，当你感到烦恼时你也有可能吸烟。

如果你不能弄清楚这些问题是什么以及你为什么吸烟，而你又找不到其他的办法可以用来对付这些问题，那么你能够永久性地实现戒烟的可能性将会非常有限。然而，心理的力量可能会对你有极大的帮助。

1. 如果每当你感到紧张或承受压力时你就会去抽烟，那么你可以试着去回想起某个特定的场合，能够让你记起当时你因为承受巨大的压力而开始抽烟。尽力去回想你当时所处的那个房间以及你和一些什么样的人呆在一起。试着想像能够闻到家具的油漆味以及淡淡的烟草的味道。现在试着去回想当你坐在那个房间里时你所感受到的恐惧、焦虑和担忧，试着去感受当时你嘴里的干燥和你手心里的汗，试着去回忆起是什么事情让你感到如此担忧。

当你成功地为自己创造好背景之后，你可以试着回到当时的那种环境中去，看到自己又重新坐在那个房间里。你成为一个看不见的陌生人，站在房间的另一头观察你自己。现在你可以发现你完全能够应付自如而根本无需燃上一支香烟。你可以看到



你自己可以应付出现的所有问题，可以看到自己能够应付自如而不需要抽烟。

如果你经常练习这种想像的方法，你将可以用自己完全能够应付自如而无需抽烟的形象来代替你的那种每当碰到有压力的环境就习惯于抽烟的形象。

2. 如果每当你感到烦恼时你会抽烟，那么你可以尝试以下两种方法。第一种方法是，试着想像你自己静静地坐在那里，可以很好地应付烦恼而无需抽烟。想像自己坐在餐桌旁等着吃早餐时静静地读着报纸，但手指间并没有夹着香烟。想像自己坐在火车上，手上没有拿着香烟。尽可能地经常为自己创造这种想像，这样，慢慢地你就将为自己建立起一个不用抽烟也可以应付烦恼的形象。第二种方法是，下次当你感到烦恼时，你可以试着用一些激动人心的幻想来塞满你的大脑。用这种办法你将可以克服你的烦恼，并且抛弃掉你对香烟的需要。试着想像自己与某个你认为非常有吸引力的人做爱，想像自己做一些大胆的、激动人心的和富有魅力的事情。

3. 如果你能够确定你之所以抽烟是因为你缺乏自信，那么在你建立起你的自信心之后，你对香烟的需要慢慢地便会消失。

注：你也可以利用上述方法来帮助你克服其他的一些坏习惯，如咬指甲和口吃。



后记：正确地看待心理的力量

心理力量的好处在于它的简单易行。它的目的是使你能够征服引起疾病的那些因素，然后转而利用这些因素来产生良好的健康。你不可能改变你的个性，你也不可能改变你的环境，但你能够改变你的个性和你的环境相互作用的方式。这就是心理力量的简单原理。

遵循心理力量的哲学，你将在两个方面受益。当你身体健康时，它将降低你生病的可能；当你生病时，它将提高你康复的可能。

最后还有两点我想强调一下。

首先，心理的力量并不能代替传统医疗。我希望《心理的力量》能够鼓励病人们以一种完全不同的视角来考虑医疗保健问题。我认为作为个体的人的我们应当对自己的身体以及心理承担起更多的责任来。但心理的力量并不会取代医疗，医生和治疗者们永远都会有他们的位置；他们将作为技术人员，在我们为良好的健



康和幸福而斗争时作为助手为我们提供帮助。《心理的力量》提供了一种新的方法，一种新的哲学，一个新的领域，以及一个新的关注点。

其次，心理的力量实质上是一种哲学，是专门针对个人的一种哲学。当我刚开始谈论心理力量的思想时，我非常高兴地发现，几乎我所接触到的每一个人都充满热情地接受了它。但与此同时，当我发现有一些人试图将心理的力量变成一种“替代性医疗”的手段时，我又感到非常害怕。有两个人希望在全英国建立起一个心理力量诊所的连锁网络——其中由弗农·科尔曼来担任常任领导。还有一位则更有野心，他希望在全世界建立起一种诊所连锁网络。

他们完全弄错了。心理的力量是为人们提供一个机会来掌握他们自己的生活，来负责他们自己的医疗事务，并且来重新承担起一些责任，因为这些责任近些年来已经被那些传统的干预主义者横刀夺走。

不会有什么心理力量诊所，不会有什么心理力量产品，也不会有什么心理力量医生。心理力量是一种思想，一种方法，以及一种生活的哲学。它只是一本书。仅此而已。但我希望它能够改变你的生活。