

<<情绪是健康的良药>>

图书基本信息

书名：<<情绪是健康的良药>>

13位ISBN编号：9787800806438

10位ISBN编号：780080643X

出版时间：2006-12

出版时间：群言出版

作者：约翰·辛德勒

页数：203

字数：160000

译者：邱宏

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<情绪是健康的良药>>

### 内容概要

据统计, 50%以上的病皆因自己的情绪所诱发, 辛德勒博士将这种病叫做情绪诱发病 (EII病), 当你产生负面的思想时, 你的身体就会通过神经系统、肌肉、关节、腺体以及器官而产生许多负面的反应, 继而产生相应的不良情绪, 最终破坏我们的生理机体与健康。

本书为我们提出了12大保持情绪健康的方法: 1、保持生活简单; 2、说话令人愉快; 3不要杞人忧天; 4、学会反败为胜; 5、学会热爱工作; 6、遇事决定果断; 7、具有良好嗜好; 8、懂得珍惜今日; 9、懂得知足常乐; 10、学会计划行事; 11、学会喜欢他人; 12、远离生活烦恼。

## <<情绪是健康的良药>>

### 作者简介

约翰·辛德勒，美国著名心理咨询大师，莫诺心理诊所创办人之一。  
在风靡美国的健康运动中，他率先倡导“情绪健康”这一理念，并通过自己的临床咨询，研究和总结出一系列预防和医治“情绪诱发病(EII病)”的实用方法。  
他还在美国的各大电台与电视栏目中开辟“快乐度过每一日”的

## <<情绪是健康的良药>>

### 书籍目录

1 人的很多生理疾病往往由情绪所致2 情绪通过神经系统诱发的疾病3 情绪诱发的过度换气症4 情绪通过分泌腺诱发的病症5 保持良好情绪是治病的良药6 基础情绪与表面情绪7 每个人都能控制自己的情绪8 如何培养情绪稳定的能力9 让生活丰富多彩的12个重要原则10 从家庭中获得稳定的情绪11 达到性的成熟12 如何面对紧张的工作13 人老并不可怕14 六种基本需求的满足15 快乐度过每一日

## &lt;&lt;情绪是健康的良药&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘培养良好嗜好 工作以外，我们一定要有能够陶冶情操、增加乐趣的业余爱好，这可是使人快乐的必要条件。

我们有两个基本的需要，是：新事物的体验感受和有创造性的成果。

一个好的业余爱好可以同时具备这两个需要。

如果没有爱好，就没有什么可以打发闲暇的时间，一旦空了下来，人的头脑就会胡思乱想，总想那些不愉快的事情。

我就不一一列举那些有趣的创造性的爱好了。

总的说来，我认为有创造性的爱好更能给人带来满足感，不过，收藏性的爱好也不错。

我记得有个病人，她是70多岁的老妇人。

40年来一直对人诉说，她的腹部隐隐作痛，她能花上几个小时的时间不停地讲她的不幸经历以及她去看病时大夫们都说了什么，做了什么，检查了哪里等等。

等她讲完，就会感觉自己全好了。

不久，就又觉着没有什么改观，病情反而恶化了。

每次她都会和以往有些不同。

即使这样，这些新鲜的感觉对她的家人来说也变得老套，没有新鲜感了。

他们已疲于老妇人的故事，疲于观看这个演讲者老调重弹。

她的孩子们都躲着她，不想听任何的解释，她把儿女们的疏远也加进了她那传奇的故事中去。

一次，我去拜访她时，又一次“聆听”了她那新版本的故事。

我想办法插进了一句话，旁敲侧击地说：“你为什么不去找一项爱好呢？”她没有回答我的问题——径直走向横着的走廊，可能她的悲剧也就渊源于此。

让我吃惊的是，两个星期后她给我打来电话：“我有业余爱好了！”“很好，”我答道，“是什么？”

“纽扣收集。”

”她说。

我的第一感觉是：“噢，很好呀，收集纽扣！”从那以后，我看到过她到处收集纽扣，不再见人就讲她的故事了。

我想，有一天，我可能也会像她那样去找一项业余爱好。

这个爱好给了老妇人一个崭新的世界，事实上，让她变成了一个可爱的老人家。

现在，当她听说了某种特别的纽扣时，就会去寻找——有时会花好几天的时间，当她找到那个正需要的纽扣时，它就会把它别到卡片上。

和其他的纽扣一样，挂在她的起居室的墙上。

当客人来访时，她发现自己更愿意告诉人们纽扣的来历，而不是那恶心的肠子。

她的家人也回来了，也对她收集的纽扣产生了兴趣。

一天，这位老人来到麦迪逊，要见威斯康辛的州长，那时州长是古德兰德，有84岁高龄了。而她才74岁。

当她被州长接见时，说道：“尊敬的州长先生，我此行的目的是要您背心上的一粒纽扣，我正在收集纽扣，想把它放进我的收藏卡中。”

“我很愿意为您效劳，女士，”州长也很有礼貌的回答，“但是我没有东西把它剪下来。”

老妇人早有预见，她迅速从手提袋中拿出一把剪刀交给州长，这个好心的州长剪下了他的背心和大衣上所有的纽扣。

当州长把纽扣给她时，说：“夫人，给您，我还想给你更多的纽扣，可是我得回去拿。”

懂得知足常乐 不满足的理由有很多，其中一个可以理解的理由是：职责疏忽，不诚实、冷淡不称职。

如，议会里的议员们，当局势不可扭转，他们的抗议无效时，即便表现出再多的不满也是徒劳。

生活中确实有很多不满足的人，他们可能会因天气或其他什么事搞得心烦意乱，长期地生活在不足状态中，觉得事事都不顺心，就像生活在地狱里一样。

## &lt;&lt;情绪是健康的良药&gt;&gt;

实际上，真正的悲剧是：这样的不满根本无用且多余。

你记得我与之去购物的双胞胎姐妹吗？姐姐觉得一切都好，很满足，而妹妹自始至终都觉着不尽如人意。

儿童通常会染上这种不满足的毛病，他们一般生活于单亲家庭或是父母对他人他事都觉着古怪的家庭。

其他人又是通过不同方式染上这一习性的。

阿尔波特是个迟缓、怪异的男孩儿。

别的孩子做错事时，老爱让他做替罪羊。

渐渐的，阿尔波特变得爱怀疑，不喜欢除他之外的任何人。

他开始讨厌别人喜欢做的事或者认为重要的事。

现在。

他对除自己之外的任何人、任何事都不满，他会下意识地捍卫自己所想、所做的一切。

只有少部分的人不满是因为一连串的不幸发生在他们身上。

他们原本就不具备战胜不幸的坚强特性，这种事常发生在那些婚姻不和的男女中，即便婚姻不和也还不得不与之终身相伴，的确有些人束缚于此，以至最终成为杀人犯。

亨利曾告诉过我一个秘密，他知道自己无可救药地“粘”上了最酸的柠檬。

亨利所说的这个秘密就是要培养出一种柠檬的新口味。

假如我有足够的钱去建造一座雕像的话，一定会按照亨利的样子去做。

亨利在他33年的苦难日子里，承受了可怕的、无情的打击。

当他遭受打击时。

仍能保持一种积极向上的精神和热情友好的态度，以及对人类不同寻常的美好心愿。

圣人也不及他的一半受人尊敬。

很多亨利一样的人就像生长于荆棘丛中的鲜花。

为人所不知，只能在荒漠的燥热空气中虚耗芬芳。

我希望有一天能筹足钱去建一座雕像，建一个雕像群，以此颂扬他们所有的人，颂扬他们的精神。

这里要举个不知足的范例，我有一个年轻的女患者，因情绪诱发病需要住院治疗。

她的情况一团糟，潜在的麻烦是她对生活中的一切都不满意，她在东部一所名校读书，毕业后成为一个秘书，在华盛顿有着很好的地位。

二战的爆发把一位年轻、英俊的陆军上尉送到了她的面前，这个陆军上尉常去她工作的地方看她。

就这样，他们一步步发展下去——他们结婚了，到战争结束时，已经有了两个孩子。

对别人来说，战争是结束了，可是对埃伦来说，却不是这样。

她住在拖车里，并在那里抚养着她的两个孩子(不久，就会成三个了)。

我第一次被叫过去看她时，她躺在拖车一头的床上，那个上尉双手抱胸站在另一头。

她语无伦次地以一种令上尉恼火的声音告诉我她一点儿也不喜欢家务活，她讨厌住在拖车里。

在拖车里带大孩子是件可怕的事，而且她也不喜欢拖车里的这位丈夫(她没直说却暗示了)——早知道如此，她一定会留在华盛顿做她的秘书了。

从别人的言语中，我确定她对自己的医生不满意，因为未能让她从呕吐和晕厥中解脱出来。

她很乐意住院的原因仅仅是因为这样她就可以不住在拖车里。

这样的病人根本不用去诊断，我命令她去图书馆借4本《极乐观的人》来。

甄在，很多人可能认为那些书很傻气，可是，通常认为这书傻气的人对此没有全面的认识，根本就一知半解。

不管怎么说，这位年轻的女士看了这些书，现在，她正在医院里享受地看着书呢。

一天清晨，她主动给我看她的诊断书，我知道她已开朗多了。

她说：“我在想，拼命地想，上帝呀，我是多么的傻，我对操持家务不满，对在拖车里抚养孩子不满，对我丈夫不满，他不能给我们更多更好的条件；我之所以不满意是因为我没有像以前当秘书时那样好好的工作。

” “好了，医生，我想清楚了——我是个十足的大傻瓜，你和那本《极乐观的人》赢了，我让自己

## <<情绪是健康的良药>>

那么可怜干吗?毕竟在拖车里过日子更容易些,也没有什么大不了的呀。

如果祖德和我不喜欢外面的风景。

我们就可以挪一个地方,找个风景好的地方继续生活。

这样多好呀!” “至于在拖车上带孩子,也有它的好处呀,户外有很广阔的空间让他们玩耍。

在三十三街住的话,根本没有地方给孩子玩。

我会好好利用的。

我还会设计一所小房子,朱蒂和我将来想要的那种房子,而且,上帝保佑,我不会以此去交换世界上最好的秘书工作。

你看到了,她明白了这个道理,一个简单的道理,就是满足于现状比不知足更简单,更快乐,更健康。

她读完了所有的《极乐观的人》——我猜可能有16本吧,她很快就学会了满足的艺术,还发展了自己的创造技巧,忙得不亦乐乎。

不久,她就彻底康复了。

正如我所说,她真的有灵感,她能从家庭中找到快乐和幸福。

最后。

他们搬进了她和祖德向往已久的房子。

我喜欢去拜访他们,去看看当他们懂得以那样的方式去生活时,家庭是多么的其乐融融和积极乐观。

P105-108

## <<情绪是健康的良药>>

### 媒体关注与评论

书评《纽约时报》畅销书，改变美国人生活观念的心理健康讲座。

对所有人来说，不良情绪是有害的，保持良好情绪能使人身心受益。

如果你想保持身体健康，一定要时刻注意控制自己的情绪，使其处于快乐状态。

——辛德勒博士 美国著名心理咨询师辛德勒博士的健康忠告，成功大师拿破仑·希尔推荐必读书目之一。



## <<情绪是健康的良药>>

### 编辑推荐

本书是《纽约时报》的畅销书，它是改变美国人生活观念的心理健康讲座——在日常生活中，我们每个人都有可能生病，可能是你，可能是我。

通常情况下，那些能诱发疾病的体内变化，就是所谓的“不愉快”情绪。

而“愉快”的情绪所产生的变化能让我们感觉舒服。

或者说，这些变化对人体本身来说，是最理想的变化。

所以，本书由美国著名心理咨询大师来告诉您：如何使你保持身体健康？

如何注意控制自己的情绪？

等等，使您快乐地度过每一天！

<<情绪是健康的良药>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>