

<<病由心生>>

图书基本信息

书名：<<病由心生>>

13位ISBN编号：9787802116283

10位ISBN编号：7802116287

出版时间：2008-5

出版时间：才永发 中央编译 (2008-05出版)

作者：才永发

页数：308

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>

## &lt;&lt;病由心生&gt;&gt;

## 前言

人是由身体和心灵共同构成的完整生命体，也是宇宙中最具有创造力、最有灵气、最具神性的高级动物，可是我们却经常使得身心分离，达不到和谐而生病。

科学的发展呈现了我们征服自然，利用自然，驾驭自然规律的神通和创造力，人类研制了无数的现代化高科技产品，可是我们却很难驾驭自己的心灵，自己的情绪，有关身心健康的科技产品少之又少，只是大量药物、保健品。

可喜的是近年来，有关心身调整、心理训练的书越来越多。

《病由心生》也是调整心身的书，打开了我们的眼界，唤醒了我们麻木的心身保健的神经。

其实，心身和谐原本是我们的本能，是我们中华民族的优势专长。

早在两千多年前的中医典籍中就曾大量记载过身心的关系，情绪致病的原理，以及治疗方法，阴阳五行也是朴素的哲学观在医学中的运用。

中国古代医者、养生者、道家、佛家都非常注重心身关系，注重心灵对身体健康的影响。调身必先调心，才能产生由内而外的变化。

《内经》曰：“恬淡虚无，真气从之”，“正气存内，邪不可干。”

”正气中包涵心气。

在几千年的社会文化、科技、变迁、进化中，不可否认的是：心灵的关注，心身关系的和谐，却被我们渐渐忽略了，遗忘了，受到心身疾病、高血压、糖尿病、心脑血管病、肥胖症、神经症等惩罚。

当今为了提高生命质量、生活质量，我们又开始补这个人生基础课。

这不需要过度外求，不需要花很多钱，完全可以自助、自修、自控。

《病由心生》帮我们找回丢失的心身和谐意识和心身调养方法，可喜的是作者不仅以科普的方法向读者介绍了《医学心理学》中心身疾病的关系和原理，如溃疡病、高血压的人格特质，糖尿病与情绪的关系，哮喘与依赖个性相关等等微观研究的交叉学科知识。

还向我们介绍了社会心理学中的一些普遍存在的心理问题、社会问题（不是病也不是心理障碍），如虚荣心、贪婪心、嫉妒心、嗔恨心、猜疑心、完善心等等。

在社会生活中难免会比较，难免冲突，失衡，这些也是常见的，是人性中不确定感的一种心理投射，完全可自我调节或者通过咨询改变。

同时，作者也介绍了临床心理学的一些常见心理障碍：抑郁症、焦虑症、躁郁症、神经衰弱、强迫症等等，这些却是属于心理治疗的范畴的。

我们不可以讳疾忌医，在我35年的临床生涯体会中，总是会感到他们求诊的太晚了，很多人早已拖了三五年，乃至十年，其实越早调治效果越好，越会减少人生的损失和遗憾。

这部分内容有辅助自我认识，自我诊断的作用，然后要大胆的、主动求助于专业人员。

有这些心理障碍的人其实都是一些“大好人”，或胆小怕事的“老实人”，会得到心理医生或专业人员的接纳、尊重帮助，千万不要自贬，自我打击，也许他们只是优点发挥过当而已！

如求完美，认真的人会患强迫症，喜欢为别人考虑的人易患焦虑症，情感致深的人易患抑郁症。

《病由心生》为你打开了认识心灵问题的百叶窗，可以从中看到我们忽略过的，困扰我们的问题。

在驾驭自己心灵，调控心灵方面，《病由心生》还交给了我们一些方法，简便易行，可以用以自助和助人。

当你关注自己心身的时候，才能倾听到心灵的呼唤，才知道身体不适的真正需求和含义。

当你知道了病的心灵真相，改变也就开始了。

要相信我们内心有一个更高的心灵自我在所有情况下都会照料我们，只是不要再忽略它的存在与作用。

接受自己的不足，照顾好自己的身体，多给自己积极、快乐的心理暗示，多去传播心身健康的理念，也会倍增你的力量。

全国第一家中医心理门诊创始人      CCTV-10《走近科学》栏目心理顾问      著名心理专家、心理训练师、主任医师      许丽霞

<<病由心生>>

## <<病由心生>>

### 内容概要

幸福的人生应当建立在健康的基础之上。

如果说“人食五谷杂粮，孰能无病”可以理解，但因为过度追求海市蜃楼般虚无缥缈的幸福，而让自己陷入心理疾病的泥潭，则可以说是人生最大的不幸。

幸福有很多种定义。

拥有健康的身体，是幸福；拥有甜蜜的爱情，是幸福；拥有美满的家庭，是幸福……幸福不仅仅是你拥有几幢豪华别墅，拥有几辆顶级名车，当这一切无人与你分享，或者你已经没有能力和精力去享受，你还会感觉到幸福吗？幸福也不是你中了500万之后的欣喜若狂，如果你的心理承受能力在生活的重压之下早已不堪一击，这样的惊毒你或许无福消受。

真正的幸福，不是用你所拥有的财富作为衡量的标准，而是当你拥有这一切时，你还是从前的你，你的微笑依然灿烂，你的爱心依然让周围的人感到温暖。

朋友们，拥有健康，你就是这个世界上最富有的人。

假如你在生活的压力下无所适从，假如你正遭受心理疾病的困扰，假如你的微笑越来越少，假如你的天空越来越暗……不妨打开此书，在这里，你将找到重返健康家园的“灵丹妙药”，你将重拾昔日单纯而无忧的笑容！

风雨过后，相信你的生命依然绚烂如花！

<<病由心生>>

书籍目录

<<病由心生>>

章节摘录

<<病由心生>>

媒体关注与评论

良好的健康状况和由之而来的愉快的情绪，是幸福的最好资金。

——医学博士 斯宾塞      尊重生命尊重他人也尊重自己的生命，是生命进程中的伴随物，也是心理健康的一个条件。

——心理学家 弗洛姆      情绪是身体的温度计，可以使人沸腾，也可以使人冷却。

——哲学家 塞内加

<<病由心生>>

编辑推荐

《病由心生:健康心理幸福一生(珍藏版)》由中央编译出版社出版。



<<病由心生>>

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>