

<<病由心生>>

图书基本信息

书名：<<病由心生>>

13位ISBN编号：9787802500723

10位ISBN编号：7802500729

出版时间：2010-1

出版时间：约翰·辛德勒(Schindler.J.A.)、权迎生、杨玉功、等 中国言实出版社 (2010-01出版)

作者：(美) 辛德勒 著  
杨玉

页数：215

译者：杨玉功

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>

## <<病由心生>>

### 前言

人生在世，求富贵是人之常情。

不光我等凡夫俗子，连孔老夫子这样的圣人都说“富与贵是人之所欲也”。

但富贵，或者说财富，到底意味着什么呢？

古罗马大诗人维吉尔有言，“健康是最大的财富”。

他这句话我们真应该好好回味一下，别捡了金钱的芝麻，丢了健康的西瓜，一旦无常病痛来临，悔之晚矣。

英语中还流行着一个类似的公式，是这样写的： $W=H+H$ ，翻译成汉语就是，财富 = 健康 + 快乐，而快乐无非是一种良好的情绪和心态；本书宣称：超过75%的疾病是由不良情绪引起的，所以我读到这本书的时候简直大喜过望。

看来，只要有良好的心态，就会有良好的健康，有了良好的心态和健康，也就拥有了财富，而且不但是比喻意义上的财富，也常常意味着现实的财富，有道是“身体是革命的本钱”，当然也可以说“身体是发财的本钱”。

## <<病由心生>>

### 内容概要

《病由心生（绘本典藏版）》是一本趣味盎然的书，主题如此，内容如此，手绘漫画则是更上层楼，它令人信服地表明，76%的疾病都是情绪性疾病；养生和治病的关键是消除负面情绪、培养健康心态。

其实，我们可以别的都不注意，只要注意心理平衡，就掌握了健康的金钥匙！

## <<病由心生>>

### 作者简介

作者：(美国)约翰·辛德勒(Schindler.J.A.) 译者：杨玉功 等 插图作者：权迎生约翰·辛德勒(John A.Schindler)，医学博士，著名内科医生，心理咨询大师。

率先提出“情绪决定健康”这一医学理念，给美国的医疗体系带来了革命性的改变。

在美国威斯康星大学和美国教育广播电台开辟“快快乐活到一百岁”的主题讲座，取得空前的成功。

辛德勒演讲的录音在美国和加拿大的各个地方一遍又一遍地播放，演讲稿也被相继登载在全美性的杂志上。

本书由辛德勒博士的演讲稿集结而成。

面世以后，十分畅销，先后再版30多次，狂销1000000册，并荣登《纽约时报》等畅销书排行榜。

## &lt;&lt;病由心生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 百病皆须心药医病由心生：这是一个事实医学证明，76%的疾病都是情绪病一位校长的怪病英国最伟大生理学家的死亡悲剧有些人为什么会一见到血就晕倒强烈的情绪反应会带来严重后果小的情绪郁积能导致大的疾病智商越高的人越容易患情绪性疾病本章小结不良情绪会让你罹患各种疾病不良情绪会导致肌肉紧张“这事儿真让我脖子疼”心真的能蹦到嗓子眼吗胃是最能表现情绪的器官结肠是心情的镜子这是情绪性结肠痛，不是胆结石情绪性“阑尾炎”情绪可以让“肚子全鼓起来”打嗝也多由情绪引起血管对于情绪的刺激最为敏感情绪引起的皮肤问题骨骼肌的情绪表现紧张情绪可以放大任何一个轻微的痛感情绪性肌肉症状还有许多本章小结不良情绪导致内分泌失衡情绪在左右脑下垂体的工作不良情绪给内分泌系统带来的破坏最严重不良情绪会阻碍孩子的身体发育本章小结好心情是健康的灵丹妙药良好情绪的强大功用好心情与内分泌平衡好心情能创造奇迹好心情通过两种方式产生效果感受生命的美好本章小结基础情绪：一切幸福或不幸的根源什么是基础情绪基础情绪对人体的影响最大精神生活不丰富导致不良基础情绪心智不成熟也会产生不良基础情绪愉快的基础情绪：幸福生活的本质本章小结第二篇 心理健康病自暖只有人成熟了，情绪才能健康生活难题很少不等于没有情绪性疾病不良教育引发情绪压力“成熟”是平和心态的代名词成熟的一个误区成熟的人都具备哪些品质责任心和独立自主是成熟的首要品质成熟意味着付出而不是索取成熟就是不以自我为中心，不争强好胜性心理的成熟成熟意味着不与人为敌成熟就是能分清现实与虚幻灵活变通是成熟的重要品质成熟是一种态度本章小结其实，做到心态平和很容易有意识地调整自己的心态运用正确的方法坚持信念用健康情绪替代不良情绪解决麻烦事身处顺境时，务必让自己玩得快乐身处逆境时，要尽可能表现开心平和两个男人的故事山姆：忧郁王国的国王威廉：生活中的国王一对双胞胎姐妹的故事本章小结让生活多姿多彩的12条准则1 享受单纯的生活2 不要疑神疑鬼、过分敏感3 喜欢自己的工作4 良好的兴趣爱好5 学会满足喜欢抱怨的典型例子要感觉好并不难不要强求你得不到的东西6 喜欢别人厌恶人群的人厌恶别人实质上是幼稚7 多去谈论美好事物要保持心情愉快让你的家人觉得快乐8 面对不幸，转败为胜9 针对问题做正确的决定10 抓住现在11 做好计划，体验新事物12 不要轻易动怒学习能力是快乐的根源本章小结不良家庭氛围是引发情绪病的关键因素引发情绪压力的家庭氛围扼杀快乐型家庭氛围批评式的家庭氛围厌恶式家庭氛围自私自利型家庭氛围怨天尤人型家庭氛围恐惧兼焦虑型家庭氛围……从和谐的两性生活中感受快乐如何消除工作中的情绪压力正确面对老去的岁月心理健康的基石——人类的六大基本需求

## &lt;&lt;病由心生&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：我有过一位73岁的病人，他患有严重的泛发性皮炎，而且已经有多年病史。68岁之前他从未患过任何皮肤病。他67岁时妻子去世，68岁时与第二位妻子结婚。妻子与他同龄。蜜月期间他首次患上皮炎。度完蜜月回家之后，皮炎已经发展到特别严重的程度，他不得不住院治疗。住院一周后皮肤有明显好转，于是出院回家，回家不久皮炎又复发。这之后的时间里，有次他不得不因公出差去往好几百英里外的一个小镇。在那里呆了一周后，他的皮炎竟然痊愈了。回家后皮炎又一次复发。他不得不返回到医院进行治疗。一段时间之后他去往另一个遥远的小镇出差，同样发现在那里一周不到皮炎症状就消失了。最后，他的妻子因为要离开家去照顾一位生病的亲戚，我们这位患者独自一人在家。一周后，皮肤又正常了。直到那时，皮炎的原因才完全清楚。我们问他：“你和第二位妻子度蜜月的时候，你觉得她人怎么样？”他毫不迟疑地回答道：“我发现她专横跋扈，我简直无法忍受！”之后我们私下叫来他的妻子，向她解释：她就是导致她丈夫皮炎的原因。她似乎不大相信。但还是保证会努力改变自己，不再那么专横。她表现得相当好，她丈夫的皮炎也就慢慢地彻底消失了。偶尔皮炎会有复发的征兆，而我们只需跟他的妻子谈话就能解决问题。

<<病由心生>>

媒体关注与评论

一本最有操作性、见效最快的自我保健手册！

在书中，那些辛德勒自己医治的病案使本书的观点总是那么的鲜活、可信！

——《芝加哥论坛报》心理平衡的作用超过切保健作用的总和。

你可以别的都不注意，你只需要注意心理平衡，就掌握了健康的金钥匙。

——著名健康专家 洪昭光

## <<病由心生>>

### 编辑推荐

《病由心生(绘本典藏版)》：跟《大便书》一样精彩的健康养生绘本在美国销60年，再版30多次狂销1000000册的全民健康教育读本改变千万美国人命运的心理健康读本任何儿女都应该送给父母，老人的健康是儿女的福气!任何公司都应该送给员工，任何政府机关都应该送给职员，只有他们心情愉悦、身体健康，公司的效率才能提高，国家才能繁荣昌盛!医学证明：76%的疾病都是情绪病



<<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>