

<<换一种心境不生病>>

图书基本信息

书名：<<换一种心境不生病>>

13位ISBN编号：9787533745554

10位ISBN编号：7533745558

出版时间：2010-5

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：张维君

页数：207

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>

<<换一种心境不生病>>

前言

小时候，母亲带我去打针，我怕得直哭。
可自从打了那些防疫疫苗后，除了偶尔不小心感冒外。
如流脑、脊髓灰质炎等流行性感染疾病就很少生过。
正是这些疫苗让我们有了抗御病毒侵袭的免疫力。
也许正是这样，我们潜移默化地形成了生病就要打针吃药的想法，从小到大，一不舒服就想到了打针吃药。
完全把自己交给了医生，却忽视了免疫力的呵护。
其实，健康的主动权应把握在自己的手中。
免疫力就像是驻在我们体内的健康卫士，其战斗力的高低，可以因为处于高度激活状态而充分发挥威力。
也可以因为受各种因素压抑而效率低下，使人生病。
而影响免疫力变化的一个重要因素就是心情的好坏。
例如，当生活中不幸的打击像病毒一样袭来时，我们感觉悲伤、沮丧、烦恼、恐惧、暴躁、忧郁等，抗体的反应大大降低，在心理上失去了免疫。
有些人任由那些“事件病毒”摧残自己的免疫力，沉浸于负面的心境中。
当免疫力不好时，体内的防疫卫士们如淋巴细胞、中性粒细胞等就像没“吃饭”一样，个个“缴械投降”了。
于是，你开始一病不起（这时，心病转为生理疾病了）。
我曾遇到过这样一位病人，B超报告提示肝癌，病人见到报告就突然晕倒。

<<换一种心境不生病>>

内容概要

在许多情况下，心境、思维模式可以达到对身体的控制，降低疾病对人体的伤害，甚至使人体不生病。

这一观点已经得到了越来越多人的认可。

“心病”还需“心医”解。

长期以来，人们习惯了有病打针吃药，却忽视了药物副作用的累积会导致免疫力的下降，并且讳疾忌医，不愿意看心理医生。

正是这种治标不治本的思维模式，导致了许多人病情反复，体质虚弱，以致久病不愈。

只有从改变心态、创造良好心境着手，提高免疫力，只有转变观念。

才能战胜顽疾！

<<换一种心境不生病>>

作者简介

张维君，教授、主任医师、研究生导师。
历任北京安贞医院心导管室主任，北京安贞医院干部保健中心主任医师，中国老年保健医学研究会理事，中国老年保健协会心血管分会副主任委员。
从事心血管临床及介入工作20余年，有着丰富的临床经验。
作为国家“九五”攻关多项重要科研课题的负责人，有12项研究获北京市及卫生局科技成果奖。
曾主编10余部专著，发表论文60余篇。
除撰写大量高质量专业著作外，她还积极通过广播、电视、报纸、杂志等媒体对大众进行健康教育，宣传健康知识，深受欢迎。

<<换一种心境不生病>>

书籍目录

Part 1 别让不好的心境和情绪 夺走了你的免疫力 同样的身体状况为什么有些人不得病或是病得轻 压力和处理压力的方式会影响我们对疾病的免疫力 慢性疾病许多是你的潜意识“一手策划”出来的 人为什么越老越怕死 把一切责任都推给疾病，“没病找病”也是病 强迫症者，免疫系统会失去平衡 性格也会影响你的免疫力 忧郁会使最强壮的人生病 情绪过激，一夜白头Part 2 生病有时也是心理的需要 “疾病意识”是导致免疫力下降的重要因素 探寻生病的目的——病是生给自己和关心自己的人的 在竞争的心态中，老鼠也会得高血压 心理应激易引发冠心病等心血管疾病 心理矛盾冲突不断，最容易神经衰弱 负面心境会诱发哮喘 恐癌症是癌症的促进剂 头痛时间长，有时患的是心病 问问大肠，想开了吗？

精神刺激也会导致甲亢 皮肤是情感的地图 坏心情是胃痛、胃胀的致病病毒Part 3 拥有免疫力，从转变思维做起 境由心造：改变情绪，从改变思维方式做起 世界上没有纯粹健康的人，只有身心不平衡的人 一思一念都会造就疾病 思维方式影响免疫力 为什么看娱乐片的人体内免疫细胞比看恐怖片的人更活跃 学会逆向思维 弹性思维，拉伸你的免疫力 改造个性，收获免疫力 有什么样的思维定式，就有什么样的生活 用乐观的心境创造快乐 静心做头脑的主人Part 4 别让情绪主宰你自己 让忧虑到此为止 在马马虎虎与完美主义之间找寻平衡点 给自己恰当定位，走出偏执思维 与悲伤低落的情绪对抗 多行善事、敌意低的人，免疫力更强 螃蟹心理的人缺乏免疫力 生闷气，十有九人会生病 别长了脾气 丢了免疫力 心理的恐惧比生病的后果更严重 “逆来顺受”也会“偷”走你的免疫力Part 5 把住心态平衡，提高免疫力 与自己的贪欲对抗——欲望也需要管理 今年过年不送礼，送礼就送一颗关怀的心 希望常在，生命常青 爱的免疫力效用远远超过健康生活 夫妻恩爱的人更有免疫力 建立适合自己的生活节奏可提高免疫力 来点新阿Q精神，用“安慰剂”增强你的免疫力 善于内视的人少生病 人逢喜事精神爽，常葆乐观让你体内的“护卫军”精神抖擞Part 6 告别疾病的心理疗法 告别失眠——想象力是一种神奇的免疫力 治疗和调整神经衰弱的音乐“按摩”法 糖尿病，向左转，向右转？

治“糖”先治心 稳“压”，控制性格、调节压力最关键 冠心病要筑起心理防线 神经性皮炎的治疗应求治于心 追寻病源除根本，斑秃可不药而愈 为你的颈椎“减负” 意念催眠，解除头痛Part 7 用思维能力调动体内的“医生” 坚定的康复信念是“起死回生”的妙药 没有治不好的病，恢复健康就是挑战自己的思维 善医者，先医其心而后医其身 用主动的心态治疗疾病 想开点，一切慢性病都是纸老虎 苦中作乐，生病并不是一件十分糟糕的事情 善待疾病，将病魔永远地甩在身后 关怀过度康复难，病人还要好心态附录 测测你的思维能力

<<换一种心境不生病>>

章节摘录

一般人听到强迫症时，都会想到害怕疾病上身的人，强迫自己洗手。一天可洗到上百次。

有一部影片叫《爱你在心口难开》，描绘了主人翁的强迫行为，就像走在马路上看到间隙，一定要跳过去一样。

事实上，强迫症除了大家较熟悉的强迫行为外，还有外人看不到的强迫思维。

强迫性思维，是一种潜在的强迫症。

强迫思维的患者，经常不经意、不自主地在脑中出现自己不想出现的念头、冲动和画面。

强迫性思维的人尤其喜欢刨根问底。

他会总是问人一些感觉很无聊或者让人一时无法回答的问题，如：“我从哪里来，我到哪里去”，“为什么受伤的总是我”。

“一个受精卵居然竟能长成一个成人，真是不可思议！”

再如：“在这个答案的问题上，是不是有一个公式？”

然后这些问题就会一直萦绕在他的思绪中，不经意地反复思考，工作时也想，睡觉前也会突然从脑海里蹦出来思考。

总体上说来，强迫性思维可以归结为四种表现：一是强迫性怀疑。

对自己行为的正确性疑虑不安，常常需要再次验证后，才能放心。

例如，早晨出门上班，坐在公交车上，想着出门前是否将门锁好了，煤气是否关闭，电灯是否熄灭；到邮局寄包裹，已经发出去两天后，却想着自己有没有写错地址。

还有没有什么话没有嘱托……二是强迫性回忆。

往事、经历总是历历在目，像放电影一样出现在眼前，虽然自己也不想这样做，但却反复出现，无法摆脱。

三是强迫性穷思竭虑。

对于一些缺乏实际意义的问题，如病人反复思考“温家宝总理开会时会不会带保镖，保镖怎么保护他”等，明知思考这些问题毫无必要，但大脑却没法让这种思索停止下来。

四是强迫性对立思维。

病人被一种和自己正常认识相反的思维所纠缠，明知这种相反的想法不对，却无法抗拒，内心十分痛苦。

如看电视，主持人说到“快乐”二字时，他会立刻想到悲伤；当新闻中谈到某某人中了500万彩票大奖时，他会想到这个买彩票的人要是没看到中奖信息，彩票就不会有人去领了的想法。

强迫性思维的人如果让他们停止思考这些问题，就会感觉心里不踏实，生活秩序就会变得紊乱，有的患者会什么事也不愿干。

这些奇怪的问题在强迫性思维者的脑海中会长久存在。

挥之不去，让病人感到很痛苦又无助。

有趣的是，具有强迫性思维的人往往善辩，口才非常好。

因为他对某个问题较为关注，并对这个问题进行深入研究，但比较偏执，让人感觉有点“走火入魔”的味道。

例如，沈阳市有一位从小就失去母亲的女性，家境有些窘迫，她把改变家境的希望全部寄托在婚姻上，希望梦中的白马王子有一天乘着金碧辉煌的马车来找她。

这样，她就不会被世俗的眼光所看扁。

于是，她开始了马拉松式的相亲。

在3年中，相亲达99次。

23岁那年，经人介绍，认识了一个个体户，可她嫌个体户长相寒酸，像暴发户，之后，又认识了个斯文的大学毕业生，又觉得人家像个“绣花枕头”……就这样一直挑来挑去的，条件越来越苛刻，自己也感觉累，但仍对婚姻抱有极大的希望。

到如今，也还是没有找到意中人。

<<换一种心境不生病>>

实际上，她就属于典型的强迫性思维和幻想症。

由于强迫性思维往往打着“为美好目标而奋斗”的幌子，人们很难察觉。

所以，对强迫性思维患者应及时加以提醒，患者本人也应该及时自我检视。

因为，这类人群的思维系统很容易失去平衡。

因此，有强迫性思维的人千万不要忽视进行自我心理矫正。

首先，要加强预防意识，消除容易导致精神紧张的心理压力，改变心理矛盾的状态。

其次，对自己的强迫性思维应该适度淡化。

最好的方法就是在强迫性思维出现时，将自己的注意力集中到工作、学习和业余兴趣上。

例如，做最感兴趣的事，或听听音乐，以转移大脑对强迫性思维的注意，帮自己忘掉所联想的情景。

最后，要积极寻求心理治疗。

对于强迫性思维的患者，我常给他们采用森田疗法，效果非常不错。

森田疗法是日本学者森田正马对隔离疗法、作业疗法、说理疗法及生活疗法等加以择优组合而创立的一种心理治疗方法，它强调患者应该顺其自然，平静地接受已经发生的一切，做自己应该做的事。

让自己从过去的幸中走出来，从内心的矛盾斗争中解脱出来，投入到工作和学习中。

所谓“退一步海阔天空”，道理正在于此。

森田理论认为，强迫性思维患者对人对己、对事物往往过分敏感，具有疑病性，做事做人追求完美，过分地关注自身，患者本身虽然也想摆脱这种思维，但却苦于无法摆脱，以致给生活、学习、工作造成障碍。

所以，森田正马主张患者接受症状，对强迫性思维要顺其自然，做到“不怕，不理，不对抗”。

不怕。

强迫性思维就像一阵风吹过树林，树叶哗哗作响。

树叶哗哗作响就好像是强迫性思维带给我们的焦虑。

风还没有吹来时，不少人会担心风什么时候会吹来。

其实，我们不必把风放在心上，当风吹过以后，树林又会恢复平静。

因此，对待强迫性思维，我们要消除毫无根据的恐惧心理。

不理。

不去注意那些症状，不要去谈论它，不要把自己当做一个病人，一切不适、痛苦就随他去吧，不要让他干扰你的正常生活、工作和学习。

不对抗。

不要企图排斥心理出现的不和谐“音符”。

要完全接受它们，与痛苦对抗或试图去消灭它是不可能的。

要像一个健康人一样，做到“忍受痛苦，为所当为”，将心理的一切负面情绪变为正面情绪，让每天都过得充实而有意义。

森田疗法之所以对心理疾病疗效独特，是因为它是一种人生哲学，强调以顺其自然的人生观重新认识自我。

掌握它，我们就可以轻松面对烦恼与挫折，更好地调节自我，学会自己拯救自己。

<<换一种心境不生病>>

编辑推荐

人体思维疗法保用手册，病怎么想出来的，就让它怎么想回去！
用思维力调动体内的“医生”，负面的心境和思维可以诱发疾病。

《换一种心境不生病》告诉您的是：别让不好的心境和情绪夺走了你的，免疫力，生病有时也是心理的需要，拥有免疫力，从转变思维做起，别让情绪主宰你自己，把住心态平衡，提高免疫力，告别疾病的心理疗法，用思维能力调动体内的“医生”。

<<换一种心境不生病>>

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>