

<<从心治病>>

图书基本信息

书名：<<从心治病>>

13位ISBN编号：9787554300213

10位ISBN编号：7554300210

出版时间：2013-4

出版时间：羊城晚报

作者：马志国

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>

<<从心治病>>

前言

是谁救了我的命 2009年11月20日，我轰然病倒。

一个麻烦不小的病光顾了。

头一个麻烦：这个病可以要命。

用专家的话说，可能久治不愈，可能终生截瘫，可能危及生命。

死亡率有多大？

和扔钢铺儿的概率差不多，正面，反面，各一半。

我病倒后，知道了5个跟我一样的病例，其中3人没治好，走了，走上了不归路。

再一个麻烦，比要命还要命的麻烦：这个病得长期卧床，不是平常的卧床休息，是把一个人彻底撂倒，让你走不了，站不了，坐不了，只能头不离枕地躺在床上，一躺就让你躺个春夏秋冬。

我知道有个病例，一躺躺了3年多。

没这样躺过的人，无论如何也想象不出那是个什么滋味，真是比要命还要命。

从这个病躺“走”了的人，多半就因为没躺过那难熬的日日夜夜。

我躺在病床上，读张海迪，读史铁生，读霍金。

他们都是英雄，都了不起，都给了我力量。

但是，他们到底能坐着，头到底能与地面基本垂直；而我却只能躺着，头要长期与地面保持平行。

说实话，最难的时候，我甚至不能正常思维了，甚至就要躺不下去了……感恩天地人，我终于躺了过来，又坐了起来，站了起来，走了起来，活了起来。

真的，重新走出家门，大家为我高兴“您好啦！”

“我更庆幸“托大伙的福，又活啦！”

”如此大难不死，说起来真是助缘多多。

但最是良方心不倒，最关键的康复秘诀是四个字——从“心”治病。

不然，一个大活人，不能坐，不能站，不能走，不能活动，只能头不离枕地累月积年躺在床上，也足以让你躺坏了身心，躺丢了性命。

一句话，是从“心”治病，治了我的病，救了我的命，给了我越来越棒的健康。

究竟我得了什么病？

究竟我是如何从“心”治病好起来的？

这，在书中，特别是在最后两章，我们再细说。

对了，这本书最好先读后两章，然后再从头读起。

这样更便于我们交流。

这里，我特别想说的是，走过病痛的亲身经历让我坚信，从“心”治病才是真正的自救，从“心”治病才是真正的走向康复的必由之路。

从“心”治病，就是治病先治心，就是病倒了心不倒，就是从心理调节上下功夫，激发自身积极的心念力，激发自我救助的心理潜力，激发自心深处蕴藏的蓬勃生命力，来提高疗效，来促进康复。

没有春夏秋冬，哪来一年？

没有生老病死，哪来一生？

谁都难免疾病的光顾。

病来了，当然首先要看医生，该吃药吃药，该打针打针，该输液输液，该手术手术。

一句话，该怎么治怎么治。

这叫“从医治病”。

那种有病不就医的说法，谁信谁上当。

病倒后，我就一直在吃药，一直在从医治病。

我深深地感谢医学，感谢医生。

问题是，一样的病，一样的治疗，效果却会不一样。

为什么？

原因固然很多，关键是心态不一样，是从“心”治病的功夫不一样。

<<从心治病>>

治病讲究综合效应。

从“心”治病绝不排斥从医治病；从医治病更离不开从“心”治病。

治病好比建塔，从医治病是建塔尖，从“心”治病才是建塔座和塔身。

有了坚实的塔座，有了牢固的塔身，才有坚固的塔尖。

就是说，有了坚定的从“心”治病，从医治病才更有效，即便从医治病无效了，只要坚定地从“心”治病，前面也会柳暗花明，有的是希望。

从书中我们看到的事实正是这样：没有不治之症，只有不治之人，关键的关键都在人，都在人有没有从“心”治病的硬功夫。

真是祸福相依，不是这场大病，我哪会找到从“心”治病这个法宝？

冥冥之中又好像听一个声音在说你可不能光顾救自己，你得写出来救人。

但是，写从“心”治病这样的书，光凭你是作家，不行；光凭你是专家，也不行；你还得好好当一回“病家”。

要不，你说从“心”治病，谁信？

谁买账？

这回，给你一场大病，作家、专家、病家，三位一体了。

说从“心”治病的机缘来了，不快把你的法宝告诉大家，还等什么？

于是，在我的病床上开始有了敲击键盘的声音，敲出了我想和大家分享的心声，敲出了这本书。

我相信，一定有很多朋友会从中找到自己的康复心路。

这，就是这本书写作的缘起。

多年来，在我写的三四十本书中，这是写得最投入的一本。

我写这本书，不单是一个作家在创作，不单是一个专家在著述，更是一个病家在记述自己从“心”治病的亲身经历与切身感悟。

也可以说，这本书里记述的，是一个心理学家自己当“被试”的一次特殊的心理学实验。

这，应该说是本书独具的最大特色。

读起来你会发现，本书还有几个特色最入人心：让科学说话最贴心。

为什么要从“心”治病？

为什么说境由心造？

为什么说病从心生？

书中把这些科学道理，娓娓道来，像聊天，像对话，句句贴心。

让事实说话最动心。

从“心”治病有事实为证吗？

书中有大量的真实病例，特别是那些从“心”治病的奇迹和笔者从“心”治病的亲历，像故事，像传奇，处处动心。

让方法说话最救心。

究竟怎样从“心”治病？

书中总结出的24个从“心”治病的验方，实用，好用，管用，一看就会用，一用就见效，像灵丹，像妙药，个个救心。

读起来你还会发现，这本书不仅能帮我们从“心”治病，从心走向健康生活，还能帮我们从心防病，从心走向幸福人生。

好，现在让我们一路同行，走向健康，走向幸福。

马志国 辛卯初冬于空心斋

<<从心治病>>

内容概要

马志国所著的《从心治病》讲述从“心”治病，就是病倒了心不倒。

就是从心理调节上下功夫。

激发自身积极性的心念力，激发自我救助的心理潜能，激发自心深处蕴藏的蓬勃生命力，以此提高疗效，促进康复。

心念力，是一种心理能量。

是一种精神能量，是一种起心动念而“想”出来的能量。

心念可以产生无穷的心理能量。

让人在某一段时间内专注于某一目标，调动自身的和外界的各种资源，来为实现这一目标努力。

心念力强大的人。

在宏观上能坚持远景目标，比如为康复而持之以恒地努力；在微观上能聚焦近景目标，比如把心念聚焦于疾病的化解。

《从心治病》就是一本专门讲述如何通过心念之力。

结合生理疗法，以达到除病消疾的实验报告。

作者马志国先生是全国著名心理学家，他以自己亲身的实践经历，有效地证明了心念康复的奇迹。

希望能通过本书，给广大正在病痛中，以及渴望拥有健康身体的人。

一些启迪与帮助。

<<从心治病>>

作者简介

马志国，心理学者，应用心理学研究员，著名心理咨询师，天津市作家协会会员，中国心理学会会员。
中国性学会性心理专业委员会委员。
中华医学保健国际研究院研究员，中国教育家协会理事。
国家基础教育实验中心心理健康教育研究总课题组专家委员会委员，全国网上家长学校心理健康专家。
《中国青年研究》等多家报刊心理专栏作家，CCTV等多家电视台心理节目专家。
从事心理研究30余年，著有《心理咨询师实用技术》等著作30余部。
入典《中国专家大辞典》、《世界名人录》。

<<从心治病>>

书籍目录

第一章 从“心”治病的奇迹 第一节 神奇的不治而愈 第二节 两次病危通知之后 第三节 了不起的“健康病人” 第四节 重症在身舞翩跹 第五节 “折翅天使”笑对厄运 第六节 重新站起来的青春 第七节 “老病号”的奇遇 第八节 精神不倒是关键第二章 从“心”治病的奥秘 第一节 奇迹的力量从哪里来 第二节 探秘人的“心”世界 第三节 境由心造：为自己的心做主 第四节 境由心造：为自己的命运做主 第五节 境由心造：神奇的心理奥秘 第六节 境由心造：神奇的心念力 第七节 境由心造的警人启示 第八节 应该如何看待心念力第三章 从“心”治病的奥秘 第一节 透视人的心身关系 第二节 病从心生：意识与疾病① 第三节 病从心生：意识与疾病② 第四节 病从心生：潜意识与疾病① 第五节 病从心生：潜意识与疾病② 第六节 病从心生的自我剖析 第七节 病从消极情感中来 第八节 病从不良性格中来 第九节 病从“应激事件”中来 第十节 病后心态与治疗效果第四章 从“心”治病的验方 第一节 勇敢担当法：不放弃生命 第二节 重识疾病法：把握生命的契机 第三节 转换视角法：从地狱到天堂 第四节 心有不受法：让病痛无处藏身 第五节 放下病痛法：病痛必会逐渐远离 第六节 待病如友法：和谐相处好康复 第七节 修剪欲望法：为康复聚集生命能量 第八节 适当宣泄法：大雨过后有晴空第五章 从“心”治病的验方 第一节 积极思维法：最好的心理免疫 第二节 积极信念法：引领康复的火把 第三节 积极暗示法：给自己贴个好标签 第四节 情感调控法：让微笑给你力量 第五节 意志锻炼法：最重要的一味良药 第六节 性格重塑法：为自己的康复做主 第七节 潜能激发法：播撒美好的种子 第八节 学会宽恕法：康复力量重新勃发第六章 从“心”治病的验方 第一节 汇聚助缘法：让真情化作生命力 第二节 心怀感恩法：滋润生命的最好营养 第三节 意念放松法：激活康复的机制 第四节 康复对话法：输入康复的指令 第五节 自愈观想法：调动康复的能量 第六节 清洁心房法：更好地走向康复 第七节 静坐调心法：康复的莫大助力 第八节 随缘修行法：重新走向幸福人生第七章 从“心”治病的亲历 第一节 多来点谦卑之心——病中断想之一 第二节 自由是那样的美妙——病中断想之二 第三节 天天都有好消息——病中断想之三 第四节 少一些计较之心——病中断想之四 第五节 躲不过去的生命过程——病中断想之五 第六节 孤独是可以拿来享受的——病中断想之六 第七节 最重要的是担当——病中断想之七 第八节 努力当个正常人——病中断想之八 第九节 不给自己制造“第二箭”——病中断想之九第八章 从“心”治病的亲历 第一节 收回你自己的心——病中断想之十 第二节 心有不受痛自除——病中断想之十一 第三节 疾病不是“战胜”的——病中断想之十二 第四节 柔弱力量更神奇——病中断想之十三 第五节 病中自有好运来——病中断想之十四 第六节 最好的助缘是真情——病中断想之十五 第七节 放下就会有心安——病中断想之十六 第八节 最是良方心不倒——病中断想之结语后记

<<从心治病>>

章节摘录

一个人大病之后不但恢复如常，还越活越精神，有什么秘诀？

有人说是找到了适合自己的良药，有人说是找到了适合自己的康复方式。

河南中医学院一附院的老中医王瑞麟，就属于后一种。

王瑞麟教授，43岁就获得“全国名中医”称号，是上世纪60年代初卫生部命名的第一批“全国名中医”，曾因医术高超受到周恩来总理的接见。

拿出1975年9月发黄的病历，上面清楚地写着：王瑞麟，58岁。

诊断：冠心病、动脉硬化、快速性房颤、高血压，两次病危通知。

双眼因白内障、中心视网膜炎、玻璃体混浊，视力分别为0.2、0.4。

而如今，90多岁的王老虽然满头白发，但血压、血脂正常，心功能正常，而且耳聪目明，思维敏捷，每天外出散步五个小时。

更让人不可思议的是，现在老人视力1.0，看小五号字的报纸不用戴花镜，他甚至至今没配过花镜！

取得这样好的康复效果，难道他是服了什么灵丹妙药？

我们听听王老先生90岁的时候自己怎样说：15岁那年，我竟然被告之得了肺结核！

我不停地咯血，短短时间内身体消瘦不堪。

我告诉自己绝对不能倒下。

每天早晨醒来后，我第一件要做的事情就是安慰自己：“我还没有死！

我要充满热情地活完这一天！

”起床后，我就到太阳下做大量运动，累了休息一会儿，接着再做，每天从不间断。

渐渐地，我咯的血一天天少了，精神也好了很多。

让家人和邻居都惊诧不已的是：我竟然活下来了！

在我此后70余年的行医过程里，每当看到身患重症的病人，我都会花上十几分钟给他们鼓劲儿：不能总想着自己明天可能会死，而要庆幸自己今天还活着。

只要以积极的心态面对疾病，甩掉思想包袱，就一定做不了病魔的奴隶。

57岁时，死神再次盯上了我这个“漏网之鱼”。

当时，我因突然昏过去，被大家紧急送到手术室。

醒过来后，同事告诉我，我得了高血压、冠心病、快速性心房纤颤、眼底II期动脉硬化。

这么多疾病在身，我躺在床上动都不能动，只要稍动一下，心脏就会剧烈跳动，好像快要蹦出来一样。

医院先后给我下了两次病危通知书。

了解到我的病情后，国内许多知名专家也都得出一个安慰性的结论：听天由命吧！

我觉得我这次肯定必死无疑了。

但我真的很不甘心，我不相信自己就这样死去。

我认定患病的主要原因就在自身。

就像人感冒多由外寒引起，但根本原因在于你自己不注意保暖，所以才使外寒有机会侵袭人体引发感冒。

于是，我又一次开始营救自己。

中医常谈论“气”，“气为血帅”“正气内存，邪不可干”，只要能增加人体的“气循环”，就能推动“血循环”，控制病情。

于是，每天醒来，我首先让自己静下来，然后将呼吸变得细、匀、长。

在调理气息之余，我还默默背诵自己所学的中医典籍，借此让脑子始终保持清醒；嘴也不闲着，每次练习时，我就用舌头顶住上腭牙龈，口腔内的舌下腺、颌下腺、腮腺会分泌出很多津液。

从现代医学讲，津液有助于改善胃肠消化，杀灭口腔细菌。

就这样，每天坚持“运动”，慢慢地我开始感觉，每次呼吸后全身的血管好像都被调动了，身上竟然微微出汗了。

有一天，我调理过气息后，就试着想坐起来。

<<从心治病>>

让我和家人意想不到的我竟然成功了，我的心房颤动没以前那么厉害了，心脏再也没有出现以前稍一动就想跳出来的感觉。

此后，我逐渐能下床，能外出散步了。

随着身体状况的好转，我也逐步增加了其他锻炼，身体也越来越好。

这其中的原因，之前连我自己也说不清楚。

直到数年后，我在一本西方医学翻译过来的杂志中，发现了一项有趣的研究：人体大小血管总长约10万公里，可以绕地球两周半，但人体静止时所使用的血管仅占人体的2%~10%。

刹那间我恍然大悟，看来我是通过锻炼血管，使自己的疾病发生转变的。

现在，我已经90岁了，除了高血压和轻度的胆囊炎外，什么病都没有…… 在王瑞麟老先生简陋的小书房里，空气中弥漫着米兰的幽香。

谈到祛病养生，他拿出自己的《长寿三字经》书法： 别着急，莫生气。

脑要用，心要静。

私无争，喜均衡。

欲长寿，必运气。

他解释说，第一句最重要，“气”为百病之源。

他推崇的是“责己养心”法。

即不要老想着别人对不住自己，多想想自己的不足。

把张三李四都谅解了，不愉快的事都忘了，就不会生气了。

第二句说的是老年人要用脑，脑会越用越灵。

退休这30多年里，他每天三四点钟起床，看书，抄写《中华本草》，练功，至今眼不花，耳不聋，思维清晰，与人交谈三四个小时不累。

心静就是要学会放下，不该管的事不管，不该操的心不操。

这样才好养病。

第三句他深有感触。

他说，有个银行的科长来找他时愁眉不展，说这次晋级又没他。

王瑞麟问他，你当了几年科长？

他说当了十几年。

“我说你当了十几年科长，人家一天也没当，你沾大光了！”

这人一听，茅塞顿开，三服药没吃完，病就好了。

最后一句，不用说，更是他祛病健身的亲身体验了。

P4-6

<<从心治病>>

后记

又是一个春天，又是一个万绿萌发的三月。

这本书的写作，从我2009年冬天病倒开始，到这个2012年的春天，已是第4个年头了。

先是随着病程记下了我的《病中断想》，也就是本书的后两章。

随后，三度冬去春来，五番增删修改，今天终于敲定了最后一个句号。

这本书写作的过程，是一个研究的过程，更是一个实践的过程。

写作本书的每一天，我都在探究着从“心”治病的奥秘，都在践行着从“心”治病的方法，都在收获着从“心”治病的成果。

几天前，3月27日，我做了最新的一次复查，虽然还没有完全康复，效果却非常好。

医生看过片子后看住我，由衷地笑了：“好，比预想的还好，这样好的效果不多见。

”我心里清楚，这样好的效果，当然得靠从医治病，但是，更得靠坚持不懈地从“心”治病。

可以说，这本书是我从“心”治病的一份特殊的心理学实验报告。

在这个充满希望的季节，这本书定稿付梓，是个好兆头。

回顾成书的前前后后这本书真是助缘多多。

感谢老天给我这场大病。

没有人为写书而闹病。

但是，没有这场病，绝不会有这本书。

这，能说不是上苍给的一份殊胜的眷顾？

感谢我的妻子骆志霞。

没有她早早晚晚的照料，病中的我如何写出这本书？

感谢《健康周报》的王欣老师，感谢《健身科学》的水莲老师。

没有编辑朋友的关怀和勉励，一个卧病之人从“心”治病的心路探索能走这么远？

感谢中国妇女出版社资深编审李白沙老师对选题的肯定，感谢北京源创图书有限公司董事长吴法源先生对书稿的建议，感谢漓江出版社社长郑纳新先生对初稿的审读，感谢广州市士加堡图书有限公司及羊城晚报出版社的编辑出版，感谢资深图书策划编辑佳辰朋友的精心策划与愉快合作。

没有出版人为人做嫁衣裳，这本书怎样来到读者朋友手上？

虽然我做了最大努力，但是，由于个人水平所限，书中还难免不足，甚至谬误。

如果能够得到读者的指点，更是我的幸运了。

也欢迎朋友们与我交流从“心”治病的体会。

当然，作为心理咨询师，更愿意为需要的朋友提供心理咨询服务。

如果来信，请寄天津市宝坻区邮政16信箱，邮编：301800，或发E-mail：tjbdmzg@sina.com；如果来电，请在周六晚7~10点拨通我的心理咨询专线022—29228042；如果来访，请别忘了千万要预约呦！

马志国 王辰季春记于空心斋

<<从心治病>>

媒体关注与评论

2010年5月，中央电视台“百科探秘”播出了一期节目。

节目的主角是身患癌症的山东省微刻艺术家张翼，内容讲述了他经过3年4个月的时间，用368块小石头，雕刻完成了四大名著的故事。

这个故事最让人不可思议的是，他的癌症病痛竟然在不知不觉中消失了。

王瑞麟教授，43岁获得“全国名中医”称号，是上世纪60年代卫生部命名的第一批“全国名中医”，曾因医术高超受到周恩来总理的接见。

15岁那年，他经检查被确诊为肺结核。

为了活下去，他每天早晨醒来后，第一件要做的事情就是安慰自己：“我要充满热情地活完这一天！”出人意料的是，肺结核竟然从此奇迹般痊愈。

2011年7月20日晚，中央电视台《中华医药》节目，报道了7年癌龄3次转移的高仁杰“乐观进取笑对人生”的故事。

这个故事也是一个通过“心念”之力成功抗癌的真实案例。

他告诉我们：只要具有必胜的信念，我们就能够治愈任何疾病。

著名作家贾平凹是文坛上著名的老病号。

他30多岁时患了乙肝，当时几乎跑遍了西安市所有著名的医院接受治疗，都没有治好，差一点就死了。

可是最后，他的病也奇迹般地好了。
这又是为什么呢？

<<从心治病>>

编辑推荐

为什么要从“心”治病？

为什么说境由心造？

为什么说病从心生？

马志国所著的《从心治病》不单是一个作家在创作，不单是一个专家在著述，更是一个病家在记述自己从“心”治病的亲身经历与切身感悟。

也可以说，这本书里记述的，是一个心理学家自己当“被试”的一次特殊的心理学实验。

这，应该说是本书独具的最大特色。

<<从心治病>>

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>