

<<补身不如补心>>

图书基本信息

书名：<<补身不如补心>>

13位ISBN编号：9787802510685

10位ISBN编号：7802510686

出版时间：2008-6

出版时间：金城

作者：王龙泉 编

页数：253

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>

<<补身不如补心>>

前言

病由心生。

古代医学指出，情绪不正常、波动大，就要伤身，就要引起五脏的损伤和失调。

人体保健首要一条就是要防治病由心生。

情绪与人体的健康有着密切关系，《内经》记载：大怒伤肝、暴喜伤心、思虑伤脾、悲忧伤肺、惊恐伤肾。

心理和情绪疾病越来越成为现代社会的突出疾病。

在竞争日趋激烈、生活节奏愈来愈快的今天，存在大量不良致病因素。

有专家预测，21世纪，心理疾病将成为人类健康的主题。

心理学家布兰特女士曾预言，心理和情绪疾病将成为本世纪一种潜在的危机，人类在经历“传染病时代”、“躯体疾病时代”后，开始步入“精神疾病时代”。

统计资料显示，55%的食管癌病人有忧郁、高血压、心脏病倾向；64%的淋巴瘤病人情绪低落。

面对心理、情绪性疾病，我们必须学会多种应对办法，不能仅仅靠吃药、手术来解决问题。

我们要学会自我诊疗，学会做自己的心理医生。

当然，情绪的波动并不等同于生理疾病，身体生病了吃些药就没事了，大不了做个手术，把致病源彻底切除。

心理出现问题了，应该如何呢？

一般来说，大多数情绪性疾病患者都不是因为遭遇了强烈而可怕的情绪，而是开始于一些小的不良情绪，如焦虑、恐惧、气馁、失落等。

心中的不良情绪不会自我消除，相反，它还会不断恶化，以致产生大的生理疾病。

心理压力是造成不良情绪的一个重要原因。

在生活中，每个人都要面对来自各方面的压力，如沉重的生活压力，工作、生活中的不如意，突如其来的天灾人祸，社会环境的长期不良影响等都会是不良情绪的来源。

当一个人所面临的压力超出了心理承受能力，就会导致心理失衡，引起抑郁、焦虑等心理疾病。

心理压力会以各种方式在不同时期出现，如升学竞争、经济拮据、情感危机等。

当它到来时，我们会感觉到彷徨无助、惊慌失措、悲痛不已，这些不稳定的因素会影响肌肉和血液，会刺激某些激素的分泌，如肾上腺素。

同时，它们还会干扰消化系统和呼吸系统的运行，削弱免疫力，让我们更容易被疾病击倒。

压力是产生不良情绪的一个重要根源，那什么又是导致压力不断扩大、遍及，并成为一种社会性现象的根源呢？

我们生活在一个快速变化的社会之中，快速变化的生活方式搅乱了人们的内心。

现代生活使我们的脑超负荷运转，内心也常处在紧张和忧虑之中。

当一切皆有可能，而你可以让自己随心所欲、随时随地地做事时，常常会感到不知所措。

如可以在一天24小时中随意工作、随时休息，我们开始怀疑对睡眠的需求；可以乘车或飞机去想去的任何地方，我们开始怀疑走路的需要；现代有丰富的物质条件，我们开始怀疑是否还要按时进餐、规律饮食；我们可以随时通过网络缩小人与人的距离，进而怀疑是否还需要面对面的交流；我们甚至开始怀疑自己活着的意义。

如何调节自己的情绪和心理已经变得越来越紧迫和重要。

常言说，心病还需心药医。

为了针对性更强地了解 and 调补自己的心灵，本书分别从工作与生活、理想与现实、心态修炼、音乐调补、修心智慧、改变思维模式、生活休闲、生活习惯等9个方面帮助读者补养自己的心灵。

<<补身不如补心>>

内容概要

如何调节自己的情绪和心理已经变得越来越紧迫和重要。

常言说，心病还需心药医。

为了针对性更强地了解 and 调补自己的心灵，本书分别从工作与生活、理想与现实、心态修炼、音乐调补、修心智慧、改变思维模式、生活休闲、生活习惯等9个方面帮助读者补养自己的心灵。

人类在经历传染病时代、身体疾病时代，现在已经开始步入心理疾病时代。

生活在都市里的人，都患有不同程度的心理疾病。

21世纪，心理疾病将成为76%身体疾病的引信，将引发人类新一轮健康危机。

心理整容、精神除尘、快乐生活将成为人类健康的主题。

任何一种心理疾病都不会自动消失，如果得不到及时调整，就会在人体内快速裂变。

酿成大危机。

本书分别从工作与生活、理想与现实、心态修炼、音乐调补、修心智慧、改变思维模式、生活休闲、生活习惯等9个方面帮助读者补养自己的心灵。

<<补身不如补心>>

作者简介

王龙泉。
曾用笔名王勛平。
毕业于河南财经学院，图书策划人，自由撰稿人。

策划、编撰作品有：

《心灵排毒：无毒一身轻》、《致命的食物》、《致命的健康误区》、《睡眠养生法：会睡的身体不生病》、《治病不如防病：不生病的生活方式》等。

<<补身不如补心>>

书籍目录

- 第1章 万病源于心——心理整容胜于健身 1. 病由心生：你是如何生病的？
2. 身体和情绪的密切联系 3. 了解自己的情绪 4. 身随心动：学会调节自己的心情 5. 压力病：现代人的心理压力 6. 压力来自生活节奏的变化
- 第2章 补养生活中的不良心理 1. 地狱之火：不要让愤怒毁了你 2. 莫要悲伤：找回心灵的阳光 3. 爱抱怨的人，心情会变得灰暗 4. 让自己远离恐惧的阴影 5. 焦虑：克服情绪起伏不定 6. 面对困扰：积极的自我暗示 7. 控制生活，不要去设计生活 8. 增加愉快的生活体验
- 第3章 补养工作中的不良心理 1. 化解浮躁：不要让自己迷失方向 2. 正视嫉妒：不要既伤人，又害己 3. 直面挫折：态度决定成败 4. 祛除猜疑：相信别人，不要作茧自缚 5. 不再逃避：要敢于承担责任 6. 宽容：消除报复心理的良药 7. 自负之害：认清真实的自己 8. 自私，让你发展受限制
- 第4章 当你迷失在理想与现实之间 1. 理想与现实：现实来自梦想 2. 排解孤独：携一颗孤独的心前行 3. 空虚之心：不能失去信念和精神 4. 抑郁之毒：你的心灵感冒了吗？
5. 在自己心中存一份信仰 6. 学会平衡过去和现在
- 第5章 好心态是健康第一要素 1. 阳光心灵：修炼你的幸福心态 2. 不要把仇恨埋在心里 3. 不要让自己在得失之间徘徊 4. 乐观心态：用微笑面对生活 5. 进退之间：不争的哲学 6. 看破胜负：做最好的自己 7. 方圆之道：把荣耀送给别人
- 第6章 音乐，心灵障碍的最佳疗法 1. 音乐是化了妆的药 2. 让音乐和你的心共舞 3. 自然之音：静也是一种音乐 4. 轻音乐：奇妙的轻音乐疗法 5. 孤独时的音乐疗法 6. 爱与音乐：让“天空之城”留在心中
- 第7章 耐人回味的心灵智慧 1. 佛学智慧：学会用佛疗心 2. 做人智慧：让自己做一个仁爱的人 3. 大道之门：超越主观，依从规律 4. 处世智慧：做一个看透本质的人
5. 平衡智慧：用包容之心去博爱 6. 养心智慧：天人合一，身心共养 7. 安贫乐道：让自己随遇而安
- 第8章 心乱了，不妨换换思维模式 1. 不要在一个模式中苦苦挣扎 2. 洞穴理论：让自己及时解脱 3. 不怕不悔，让自己活在当下 4. 让自己的心灵宽广起来 5. 做一个心灵超越的人
- 第9章 学会休闲，养出好心情 1. 寄情山水：不要把自己的心锁起来 2. 运动养心：让自己爱上运动
3. 种花养草可以调补身心 4. 让宠物愉悦你的生活 5. 阅读可以陶冶你的情操 6. 垂钓：享受等待的快乐
- 第10章 好心情来自好习惯 1. 食烦恼：远离暴饮暴食 2. 烟烦恼：走出烟瘾的困扰
3. 酒烦恼：酒瘾越早戒越好 4. 睡烦恼：调整不良的睡眠习惯 5. 购物烦恼：调补疯狂购物者的心灵 6. 网络烦恼：不要让自己沉迷于网络

<<补身不如补心>>

章节摘录

第1章 万病源于心——心理整容胜于健身 1. 病由心生：你是如何生病的？

饿了吃饭，冷了穿衣，生病了看医生，是人们不假思索就去做的事情。

很少有人去想，我为什么会生病，什么是导致生病的根源。

我们知道，如果不知道疾病产生的根源，自然也就很难从根本上将疾病祛除。

你是如何生病的呢？

中国工程院院士钟南山告诉我们，长期的忧虑苦闷容易使人患上癌症。

人体每天会产生3000个癌细胞，同时人体里又有一些“自然杀伤细胞”专门对付癌细胞。

如果一个人整天处在忧虑、苦闷、孤独等不良情绪中，体内“自然杀伤细胞”的作用就会下降20%以上，抵御肿瘤细胞的能力也就大大减少，患癌症的几率也就增大了。

不良情绪是造成身体各种疾病的一个重要原因。

所以，我们不能忽视情绪对健康的影响，了解和调补自己的心灵是预防疾病的一个关键因素。

那么什么是情绪呢？

每个人都有情绪，而当他开口解释这个词的时候，才发现很难做到。

情绪和情感一样，是我们身体的一种生物反应。

情绪是内心感受经由身体表现出来的状态。

工作、生活中的任何变动都可能是不良情绪的来源，而可以预测及不可预测的事情，如重要的生活变动、工作中的不如意、突如其来的天灾人祸等都会给我们带来或大或小的情绪。

身体所反映出来的最基本的情绪有5种，即：痛苦、愤怒、恐惧、快乐和爱。

前三种属于危险的情绪，它们意味着发生或即将发生的危险；后两者属于令人愉快的情绪，告诉我们可以放松和享受，需要可以得到满足。

当人们面对那些危险性情绪时，如果不能及时缓解，这些小情绪就会变成大情绪，以致影响身体健康。

情绪与健康密切相关 情绪与人的健康有着密切关系。

大多数情绪性疾病患者都不是因为遭遇了强烈而可怕的情绪，而是开始于一些小的不良情绪，如焦虑、恐惧、气馁、失望等。

心中的不良情绪不会自我消除，相反，它还会循环累积，以致产生大的生理疾病。

关于这个结论，曾有心理学家用实验的方法得到证明。

研究员在一只羊的腿上系上了一根很细的电线，羊可以拖着它随意四处运动。

一个星期后，这只羊非常健康，各方面情况都很正常。

接下来的一个星期，研究员开始对这只羊进行电击，电击强度不大，只会使羊腿有点轻微的痉挛。

一个星期内，尽管研究员多次对它进行电击，这只羊像往常一样可以正常进食或运动。

不过在多了以下两个因素后，这只羊却患上了严重的疾病。

研究员在每次电击前十秒钟，先响一次铃，而电击强度保持不变。

经过多次这样的刺激，它只要一听到铃响就会停下来了，然后惶恐地等待电击的到来。

在不断地重复这种恐惧后，这只羊就出现了生病迹象，如停止进食，接着就不再和其他同伴在牧场上游荡了，然后不再行走，再过一段时间就无法站立了。

在对多只羊进行这样的实验后，研究员都得出同样的结论。

强烈情绪反应带来的后果 中央电视台播出过一个纪实短片。

一个姓蔡的女士近来总是尿血，于是就到医院做检查，令人吃惊的是这位女士身体里竟然有20余根铁钉，这些铁钉分布在身体的各个致命之处。

有的在头部，有的在胸部，有的在盆腔附近，甚至有几根离心脏只有毫厘之差。

研究人员认为，这些铁钉是在她很小的时候，陆续钉进身体去的。

对于她来说，能够存活下来，而且一直很健康地活着，真是一个奇迹。

更令医学专家难以置信的是，她居然顺利产下了一个孩子，因为有几根铁钉离她的子宫很近，她从怀

<<补身不如补心>>

孕到顺利分娩的几率几乎为零。

儿子今年已经7岁了，这个蔡女士也浑然不知地生活着。当医生把这个情况告诉她时，她一下子变得神情黯然，眼神迷茫，一下子瘫倒在床上。她的心理遭受了严重的打击，一股酸楚、悲哀、绝望把她的身体击垮了。

强烈的情绪反应会给身体带来极大的伤害，甚至危及人的生命。医学证明，76%的疾病都是情绪病。一项临床实践总结得出如下数据，75%的颈椎疼痛，90%的咽喉肿大，50%的溃疡，50%的胆囊胀痛，80%头昏眼花，80%的头痛，70%的便秘，90%的疲劳都是由情绪引起的。

有一个病人，身体非常虚弱，头晕目眩、无法站立，更不用说走路了。经过医疗人员测量，他的心跳竟然达到了每分钟180次。不仅如此，他还伴有呕吐、大小便失禁。在接受治疗的过程中，他的这种症状一直持续了三个月，以致后来医疗人员都以为他无可救药了。

之前，这个病人还是一个非常健康的人。他的突然病倒和其在家中看到的那恐惧的一幕有关。那天早上，他走进妻子的卧室，发现妻子杀死了他们唯一的女儿，自己正准备自杀。这让他感到惊魂失魄，一下子瘫倒在地上，从此就一病不起了。

他没有病，只是受到了强烈的精神刺激。不仅是他，想必换成任何人都无法承受这样的精神刺激。甚至像这个病人一样，也患上严重的疾病。所以，强烈的情绪反应会给人的身体带来严重后果，因为没有人能够对情绪产生免疫。

由不良情绪引发的生理疾病还有很多，而这些数据向读者传达一个信息：病由心生，情绪影响健康。正如美国著名健康专家黛比夏比洛提醒我们：是坏情绪出卖了你的健康。

所以，健康的身体必须有良好情绪的支撑。在许多疾病的治疗中，有时良好情绪甚至起到了决定性作用。

2. 身体和情绪的密切联系 最危险的紧张性刺激与病毒无关，而是不良情绪。因为不良情绪会刺激身体，使身体分泌很多种甚至所有的荷尔蒙。所以，不良情绪给身体带来的危害往往会更严重、更深远。

更为重要的是，这种危害持续的时间会很长，通常是几个月，也可能是几年。而一般的病毒感染只会持续一两个星期。

我们的心理、情感状态同样影响着内分泌系统。《有限的身体，无限的精神》一书中写道，“没有情绪就没有荷尔蒙，没有荷尔蒙就没有情绪……所谓革命性的精神——身体医学，就是基于这样一个简单的发现：思想如何波动，化学物质的运动都会与之呼应。

” 大脑的情绪中心与免疫系统直接连接。健康的情绪能帮助人们抵抗感染、感冒和流感，可以帮助人们战胜疾病。而那些恐惧、焦虑、绝望的情绪则会让疾病恶化得更快，甚至导致死亡。

情绪左右脑下垂体的工作，而脑下垂体的一个重要作用就是保护人体不受伤害。脑下垂体像一颗大号的豌豆，位于头盖骨内，大脑之下，它是人体十分重要的器官。脑下垂体是全身的管理者，它就像指挥家一般，控制着内分泌系统的工作。

内分泌体系由内分泌腺构成，而脑下垂体能分泌出各种各样神奇的荷尔蒙，有的会使血压升高，有的会使平滑的肌肉收缩，有的还会抑制肾脏产生尿液；还有一些荷尔蒙能调节人体其他的内分泌。这内分泌腺又会产生更多的荷尔蒙去控制调节人体的各项机能。不良情绪给内分泌系统带来的破坏最严重，而脑下垂体可以从各个方面保护人体不受“紧张性情绪的”的伤害。

神奇的神经肽 将大脑、免疫系统和神经细胞联系在一起的是一种被称作“神经肽”的荷尔蒙，它就像信使一般，把情感传到身体，再将身上的反应带回来。

<<补身不如补心>>

它们构成的双向交流系统，将情感与身体的各个部位连接起来。神经肽将我们内心的恐惧、焦虑、快乐和失落感带往身体的每个角落。

下丘脑是人脑里的小腺体，在那里情感被转化为身体反应。下丘脑是大脑的情感中心，它不仅仅是神经肽的受体，还控制了脑垂体、肾上腺、食欲、血糖浓度、体温、心脏机能、呼吸器官、消化系统和新陈代谢系统。

下丘脑就像一个药房，不停地分配化合物与激素以维持系统的平衡。每一个想法、每一丝感觉都通过下丘脑翻译成相应的动作。

一点压力就可能触发身体一连串的反应。

神经肽是情绪和身体相互传送信息的桥梁，它可以将知觉与思想连接，将大脑与荷尔蒙的分泌连接，将身体器官与体内细胞的活动连接。

我们对神经肽的了解越深，就越难以用传统的观点来解释意识与身体的关系，而越倾向于用一个独立的、整合的观点来表述——“身体意识”。

很显然，身体与意识并非两个互不相关的系统，它们相互整合，对内外环境一同产生反应。

我们的所思所想都对身体的健康状态有着即时的影响，同时身体的处境对精神和情感状态也有着对等的影响。

把两者分开对待，就相当于把我们从自己的身体分离。

情绪影响免疫力的强弱 积极心态有益于身体健康，因为情绪影响人的免疫力强弱。

美国科学家研究发现，人的积极情绪或消极情绪会使人的免疫力增强或削弱。

戴维斯等人在美国《国家科学院学报》网络版上报道说，那些大脑活动模式与积极情绪相关的人，能够对流感疫苗做出最佳的免疫反应。

戴维斯认为，这作为一种机制，也许可以解释“为什么情绪积极的人会更健康”。

正面情绪是免疫系统正常工作的重要支柱，而负面情绪能使人的免疫系统失衡或弱化，它是免疫系统正常工作的无形杀手，能给人造成种种疾病，危害人的健康。

所以，生活中要注意调节一下情绪。

多点积极，少些消极，这样才能避免自己的免疫力被削弱。

3. 了解自己的情绪 人的情绪波动和心理活动与生理功能是紧密相连的，一个人的心理状态直接影响他的身体健康。

如暴怒会使交感神经高度紧张亢奋，结果心跳加快、血管收缩、面色苍白、血压上升。

悲伤、焦虑等不良情绪会影响人的消化功能，如食欲减退、吸收不良、躯体消瘦。

还有长期严重的抑郁情绪会导致免疫功能减退、癌细胞滋生等。

不要患上“情绪病” 古代医学指出，情绪不正常、波动大，就要伤身，就要引起五脏的损伤和失调。

人体保健首要一条就是要防治病从心生。

《内经》早就记载：大怒伤肝、暴喜伤心、思虑伤脾、悲忧伤肺、惊恐伤肾等。

1. 大怒伤肝。

如果遇事不随愿就闷闷不乐、心情不快，那么时间一长就会导致肝气郁结，甚至导致抑郁性精神分裂症。

暴怒伤肝，若遇事不冷静还会出现肝气上冲，导致人头晕目眩。

严重者，还会出现脑溢血、语言不清、半身不遂等严重病症。

2. 暴喜伤心。

一个人正常的欣喜与快乐都是精神愉快、心情舒畅的表现，如果狂喜暴乐就会让人产生心悸、失眠等症，甚至出现精神错乱、哭笑无常、语无伦次、举止无常、狂躁不安等症。

生活中，我们都有过遇到特大喜讯激动得睡不着觉的经历，这是喜伤心、心神不定的表现。

还常常可以听到有人官复原职，有人因找到失去多年的亲人过于高兴而猝死。

3. 悲忧伤肺。

过度的悲哀忧愁会使肺气闭塞，导致疾病缠身。

有些人患了癌症、早衰症，甚至精神错乱。

<<补身不如补心>>

这些多是忧郁所致。

情绪抑郁、闷闷不乐，还可使人出现神疲乏力、食欲不振等症。

现在，抑郁症正在全世界蔓延，有专家预测它将成为人类生命的第二大杀手。

4. 惊恐伤肾、思虑伤脾。

当一个人受到大的惊吓时，会造成心气紊乱、气血失调，同时还会出现心悸、失眠、气短等症，甚至还会出现精神错乱、言语举止失常等症。

当一个人思虑过度时，会出现食欲不振、消化不良、腹胀、形体消瘦、睡眠不佳、多梦健忘等症。

由此可见，一个人要想不生病，或少生病，对自我情绪的调节是必不可少的。

如果一个人能保持一个良好的心情，就能预防疾病对身体的侵犯，才能祛病健身，保证一个好身体。

现代生活更需要调节情绪 心理和情绪疾病越来越成为现代社会的突出疾病，如何调节自己的情绪和心理已经变得非常紧迫和重要了。

有专家预测，21世纪，情绪性疾病将成为人类健康的主题。

心理专家布兰特女士曾预言，心理和情绪疾病将成为本世纪一种潜在的危机，人类在经历“传染病时代”、“躯体疾病时代”后，已经开始步入“精神疾病时代”。

常言说，心病还需心药医。

与这一现状相对应，心理补养与心理治疗也将成为21世纪的健康主题。

在竞争日趋激烈、生活节奏愈来愈快的今天，存在大量不良致病根源。

统计资料显示，55%的食管癌病人有忧郁、高血压、心脏病倾向；64%的淋巴瘤病人情绪低落。

这是一种文明病，面对心理、情绪性疾病，我们必须学会多方应对的办法，不能仅仅靠吃药、手术来解决问题。

我们更要学会自我诊疗，学会做自己的心理医生。

4. 身随心动：学会调节自己的心情 生病了，你是否只是认为那是外部原因造成的？

是否从来都不认为它与自己的思想、感觉和情感有任何关系，甚至从来就没有考虑过这方面因素？

我们习以为常的观念是，疾病是由遗传基因或者环境污染引起的，而生病是一件无可奈何的事情。

身体随心情而变 身随心动。

你的心情决定了你的身体状况，好的心情是身体最好的补药。

研究认为，85%的疾病是由生活态度和生活方式引起的。

你的态度和你习以为常的生活方式影响着你的心情。

你对自己的人生是漠然还是尊重；你是全身心地享受生活的每一个细节，还是漫不经心地懒散度日？

面对生活的琐碎、纷繁，你是积极面对、淡定从容、乐于接受，还是竭力挣扎、牢骚满腹、消极困顿？

这些都是影响你心情好坏的根本因素。

一个人可以通过改变自己的生活态度，来改变自己的生存状态。

如果你并不是发自内心地爱自己，同时经常感到活得毫无价值，整日为自己容貌不佳而伤心烦恼，并因此而感到内疚和羞愧，那么长此以往，这些念头就会渐渐控制你的情绪、左右你的心情了。

你可以把自己想象成主人的一条腿，一条又胖又难看的腿。

主人一直希望你有所改变，如少点赘肉、更柔滑、更修长，而你十几年来一直如此。

你也在努力地讨好自己的主人，可因为你又粗又丑，得到的永远是主人的冷漠。

此时，你是多么孤单和失落啊！

与那些终日闷闷不乐的病人相比，那些具有乐观精神的病人会痊愈得更快。

因为当自己把疾病当作不可逾越的困境时，体内的潜能就无法正常发挥，康复之路也就布满坎坷。

如果我们把疾病看作是一种挑战、一种经历，身体内自愈的能量就要大得多。

你的感觉决定你的外形 和对自己心灵的呵护相比，现代人对身体的关注更为突出。

多数人会更喜欢自己苗条一点，希望自己更有线条感，希望自己更高挑些，或者渴望自己脸上的皱纹更少。

对身体的态度本身就可以反映一个人的心理及其各种态度。

感觉决定外形，接受自己的程度越高，你也就会发现自己原来是那么可爱。

<<补身不如补心>>

当我们对镜中的自己产生排斥感觉时，就是在拿自己和一些天生丽质的人做比较。尽管社会迫使我们接受并承认一种美，然而为了保持一颗健康的心，我们应该勇敢地接受自己，摒弃那些世俗的眼光。

感觉是一种自我选择。

一个人可以选择紧张窘迫，也可以选择随意放松。

不过每种选择都会对自己的身体产生不同的影响。

当你开始紧张时，你的肌肉就开始绷紧、萎缩，你的关节也开始僵硬。

当你选择随意轻松时，你的肌肉就会变得松弛、发达，关节也会变得很灵活。

这些身体反应都是一个人情绪的映射。

我们创造了本体事情负起责任来，因为我们创造了本体。

我们的所思所想决定了未来的发展，无论结果是好是坏，这一切都是我们自己选择的。

如果这样，我们就不应该自找麻烦，更不应该将所有过错推诿到别人或者外部环境上。

无论现状或未来如何，我们都应该从自己的选择着手，为自己的选择负责。

也许对于外在，我们可以改变的太少。

不过，我们可以改变自己，可以改变对待自己的态度。

当学会把责任揽到自己身上时，我们就能学会如何避免愧疚、自责及面对失落感。

尽管我们创造了本体，但谁也无法完全控制自己。

因为我们不是独立存在的，在进行自我控制的同时，总会有一些其他因素掺和进来。

我们可以根据自己的感受来改变对待自己和世界的态度，但是我们无法决定结果会是什么。

从广义的角度来讲，我们并没有创造本体，而只是对本体作出反应。

内心的补养与平静是必要的，药理治疗也必不可少。

疾病是身体给我们的一个信号，并不是身体对你错误行为的一个惩罚，它是自然界创造身心平衡的一种方式。

不要问太多的为什么，也不要总觉得自己要对所发生的事情负全责，更不能让绝望和愧疚占据心灵。

<<补身不如补心>>

编辑推荐

大怒伤肝，暴喜伤心，思虑伤脾，悲忧伤肺，惊恐伤肾。

没有包治百病的名医，求医不如求己，求己不如无所求。

没有起死回生的良药，好药不如好事，好事不如明白事。

一个人每天可以通过慢跑8公里和摄取各种营养食品，来保持身体健康，但同亲属或同事发生一次争吵，就能影响他几天生活的质量。

——美国心术研究所执行总裁 德博拉·罗斯爱博士

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>