

<<情緒決定你的健康>>

图书基本信息

书名：<<情緒決定你的健康>>

13位ISBN编号：9789866846922

10位ISBN编号：986684692X

出版时间：大都會文化事業有限公司

作者：約翰．辛德勒（John Schindler）著

页数：240

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>

<<情緒決定你的健康>>

前言

譯者序 人生在世，求富貴是人之常情。不光我等凡夫俗子，連孔老夫子這樣的聖人都說「富貴我所欲也」。但富貴，或者說財富，到底意味著什麼呢？古羅馬大詩人維吉爾（Virgile）有言：「健康是最大的財富」。他這句話我們真應該好好復習一下，別撿了金錢的芝麻，丟了健康的西瓜，一旦無常病痛來臨，悔之晚矣。

英語中還流行著一個類似的公式，是這樣寫的： $W = H + H$ ，翻譯成中文就是，財富 = 健康 + 快樂。

而快樂無非是一種良好的情緒和心態。

本書宣稱：超過七十六%的疾病是由不良情緒引起的，所以，讀到這本書的時候簡直大喜過望。看來，只要有良好的心態，就會有良好的健康，有了良好的心態和健康，也就擁有了財富，而且不但是精神上的財富，也常常意味著現實的財富，常言道「有健康的身體才有打拚的力氣（本錢）」。

健康分身心兩面。

在身體的一面我們國人常說「病從口入」，在心靈的一面我們則強調「病由心生」。

從理論上說，良好的飲食習慣加上良好的心態就意味著健康。

這話說起來很容易，但很少人能終身奉行。

很多人認為「病由心生」的說法太主觀，有「唯心論」的嫌疑。

那麼，就請有這些想法的人認真讀一下這本書，也許他們會改變自己的看法。

本書是美國的執業醫師約翰·辛德勒根據自己的專業知識、臨床經驗以及統計資料寫成，所有說法和結論都有著真實的依據。

不妨說，本書是以西醫的視角證明了中醫的結論。

傳統中醫認為，人的「七情」與健康有密切的關係。

所謂「七情」是指喜、怒、憂、思、悲、恐、驚七種情緒，這七種情緒與人的臟腑直接相關。

《黃帝內經·素問》中說：「心在志為喜」、「肝在志為怒」、「脾在志為思」、「肺在志為憂」、「腎在志為恐」。

不同的情緒可直接影響人的不同臟器，從而影響人的健康狀況。

有意思的是，《黃帝內經》約在兩千年前已經成書，而本書屬當代西方的「自助（self-help）」書。

兩書對「情緒與健康」關係的論述有驚人的相似，但也有明顯的差異。

本書的作者認為：不良情緒是通過「肌肉群」作用於臟腑的不同位置，從而引發「疼痛」以及其他病理反應；《黃帝內經·素問》對兩者關係的論述則更具有「理論性」和「系統性」，表現在「陰陽五行」、「經絡氣血」等方面。

宋朝徽宗皇帝論讀書是很有名的。

他講的「書中自有黃金屋，書中自有顏如玉，書中自有千鐘粟」，把讀書的功利心推向了極致。

但現代人讀書的功利心恐怕也不亞於徽宗時代：「讓我讀你的書，先給一個理由」。

湊巧的是，本書的價值還就在於「有用」，正是：「書中自有心情好，書中自有沒煩惱，書中自有靈丹藥！」

楊玉功 2007年3月

<<情緒決定你的健康>>

內容概要

情緒的好壞決定自癒力的高低！

約翰·辛德勒博士表示，經醫學證明，76%的疾病都是由情緒引起。

好心情可以刺激腦下垂體分泌激素以達到最佳內分泌平衡，這種平衡所產生的效力，可能比世界上任何藥物都更加理想！

很多人整天這兒痛、那兒不舒服，一天到晚去醫院報到，卻總是治不好身上大大小小的毛病。

如果你正好有上述症狀，那麼請捫心自問：「你，快樂嗎？」

本書作者約翰·辛德勒（JohnSchindler）是一位著名的內科醫生，也是一位心理學大師，他率先提出「情緒決定健康」這一醫學理念，告訴廣大讀者想要過不生病的生活，就要先擺脫壞情緒，讓「愉悅、快樂」等正面情緒，成為你最好的醫生！

<<情緒決定你的健康>>

作者簡介

約翰·辛德勒 醫學博士，著名內科醫生，心理學大師。
率先提出「情緒決定健康」（emotionally induced illness）這一醫學理念，為美國的醫療模式帶來了革命性的改變。
曾在美國威斯康辛大學和美國教育廣播電台開闢「快樂活到100歲」的主題講座，受到廣大讀者和聽眾朋友們的支持。
演講實況在全美以及加拿大各地的電台持續熱烈播放，演講稿更是各大報章媒體爭相刊載的對象。
本書是由辛德勒醫生的演講稿集結出版而成，甫一問世馬上受到北美讀者熱烈歡迎，先後再版30多次，狂銷100萬冊，並榮登《紐約時報》暢銷書排行榜寶座。

<<情緒決定你的健康>>

書籍目錄

譯者序第一篇 情緒決定健康第1章 病由心生：這是一個事實第2章 不良情緒會讓你罹患各種疾病第3章 「過度換氣」：一種由情緒引發的症候群第4章 不良情緒導致內分泌失調第5章 好心情是健康的靈丹妙藥第6章 基礎情緒：一切幸福或不幸的根源第二篇 生命的重建第7章 只有心智成熟了，情緒才能健康第8章 其實，做到心態平和很容易第9章 讓生活多姿多彩的十二條準則第10章 不良家庭氛圍是引發情緒病的關鍵因素第11章 從和諧的兩性生活中感受快樂第12章 如何消除工作中的情緒壓力第13章 正確面對老去的歲月第14章 心理健康的基石——人類的六大基本需求

<<情緒決定你的健康>>

章节摘录

第一篇情緒決定健康 病由心生：這是一個事實 也許你很難相信這個事實。但實際上諸多的事例已經證明了這一結論的真實性。幾年之前，位於新紐奧良的奧切斯勒醫學中心發表了一篇論文，文章表明在五百名連續接受腸胃疾病治療的病人中，有七十四%的人都患有情緒性疾病。而在二十世紀中葉，耶魯大學門診部的一篇論文中也顯示，到醫院就診的病人中有七十六%患有情緒性疾病。

醫學證明，七十六%的疾病都是情緒病 下表列出了不良情緒會導致的幾百種疾病中的一部分。

每種疾病後的百分比反映了在患有這類疾病的病患中，有多少人是由于不良情緒造成的。這些資料都是根據我幾十年的行醫經歷統計出來的。

不良情緒引發的生理疾病	症狀百分比	症狀百分比	頸椎疼痛 75	頭昏眼花 80	咽喉腫大
90 頭痛 80	潰瘍 50	便秘 70	膽囊脹痛 50	疲勞 90	胃(腸)脹氣 99(44)

從上表中，你可以看出大多數疾病都是由不良情緒造成的。

一位校長的怪病 有一位校長，他頭腦冷靜，適應能力也很強，看上去一點兒也不像那種會得情緒性疾病的人。

然而有一天他感到頭暈目眩，只有躺下才會覺得好一點。

每當他試著坐起來的時候，頭暈就會加重，甚至嘔吐。

就這樣過了好幾天，他的病一直不見好轉。

醫生對此束手無策，無論怎樣也不能讓他好起來。

一天，仿佛是著了魔一樣，他突然就痊癒了。

過了幾天，他去找醫生：「我從來沒想過情緒會讓我生病，但我非常肯定，這次的生病完全是由煩惱的情緒引起的。

」「你怎麼會這麼說呢？

」他的醫生問道。

「前一段時間，我的一位好朋友請我給他做貸款擔保。

這筆貸款數目太大，我一直很猶豫，因為我很清楚如果他還不起這筆錢，那我的房子和所有存款也就都沒了。

但是我不能拒絕他，因為他是我的好朋友，所以最終還是簽字做了擔保。

」「過了沒多久，我這個朋友就在車禍中受了重傷，在醫院裡住了好幾個月。

在這期間，他的生意也一落千丈，四處碰壁。

我就是因為擔心這件事才頭暈目眩的。

」「但是，你怎麼就確定是這個原因呢？

」醫生又問道。

「噢，先生，」校長接著說道，「在我臥床養病的時候，這個朋友來看望我。

他告訴我說他已經到銀行，還清了所有貸款。

從那一刻起，我就一下子康復了。

第二天我就去學校上班了。

」英國最偉大的生理學家的死亡悲劇最危險的情緒莫過於憤怒。

在憤怒時人的心律會明顯變快，同時，血壓也會陡然升高。

你也許聽說過，一個怒火中燒的人會突然中風，這就是因為血壓過高而造成的大腦血管爆裂。

此外，憤怒還會使人的心血管系統發生變化，產生心絞痛，甚至是致命的心臟病。

類似約翰·亨特的事在我們的生活中就時有發生。

約翰·亨特是英國最偉大的生理學家之一。

他脾氣急躁，而且冠狀動脈也不大好。

亨特總是說第一個能讓他真正發瘋的人會殺了他。

<<情緒決定你的健康>>

果然，亨特應驗了自己的預言。

在一次醫學會議上，有人激怒了亨特，導致他心肌梗塞，當場死亡。

不良情緒會讓你罹患各種疾病 情緒大致上通過自主神經和內分泌系統對人體產生生理上的影響。

常見的神經作用是肌肉緊張，不論是腿部、血管壁，還是胃部的肌肉緊張都會引起疼痛。

因此，情緒性肌肉緊張會引起後頸、胃、結腸、頭皮、血管和骨骼肌的疼痛，會造成類似潰瘍的劇痛、類似膽結石的絞痛、常見的頭痛、偏頭痛，讓你不得不去做一大堆臨床檢查。

另一種情緒性後果是引起皮膚疾病。

很多疾病，包括皮膚病，都會由於消極情緒而惡化。

我們通常所說的「脹氣」現象事實上有時就是消化道中的情緒性肌肉痙攣。

打嗝絕大多數時候是胃部的情緒性肌肉反應。

胃腸道也是情緒性疾病的一個好發地。

注：神經系統中與情緒有關的那一部分叫做自主神經系統，它不受意志的控制。

自主神經系統的中心部位為下丘腦，也是腦下垂體刺激反應的中心。

不良情緒會導致肌肉緊張 不良情緒常常通過骨骼肌以及體內器官的肌肉緊張表現出來。

如果這些讓肌肉緊張的情緒持續很長時間，或者這種情緒機械性地不斷重複，便會引起相關部位肌肉的疼痛。

痙攣時造成的強烈疼痛就可以很好地說明這一點。

你可以試一試握緊拳頭，不必要太緊，你會發現開始的時候並不感覺疼痛，但是過一會兒，握緊拳頭時所造成的肌肉緊張會讓你感到越來越痛。

「這件事真讓我脖子疼」 緊張情緒通常通過頸部肌肉表現出來。

在筆者接觸到的病例中，頭後部疼痛轉變成頸部疼痛的病人，有八十五%是由於情緒性肌肉緊張造成的。

多年前就已經有人意識到了頸部疼痛的情緒根源。

俗語中的那句「這件事真讓我頭疼」的字面意思就是「這事兒真讓我脖子疼」，實際上這句俗語的發明權屬於一位生理學家。

我們不妨來做一個試驗：請在一張舒服的椅子上坐下，專心地「憂慮」某件事情，堅持一個小時。

你再站起來時一定會覺得脖子僵硬，而且極有可能你會覺得脖子疼痛。

（編注：讀者不必真的去做這個試驗，作者不過是要說明情緒緊張與頸部疼痛的關係。

） 第二篇生命的重建 其實，做到心態平和很容易 我們每個人都會有不成熟的一面，也會有情緒壓抑的時刻。

但我們不必自責，我們是環境的犧牲品，從來沒有人教過我們如何變得成熟，如何獲得平和的心態。

我們學過的東西沒有教我們如何平衡自己的心態，而能讓我們平衡心態的東西我們卻沒有機會學。

至少有一點是肯定的：我們無法讓一切從頭再來，然後再慢慢改變自己。

如果我們要改變自己，就得從這一刻開始，從解決我們所面臨的問題開始，從解擺脫困擾我們的不良情緒開始，沒有別的辦法。

精神壓力糾纏不休，時時讓我們疲憊不堪的時候，正是我們需要改變自己的時候。

如果有人對你說：「嘿，朋友，別那麼愁眉苦臉的！

」但你所面臨的麻煩事卻是堆積如山，讓人頭暈眼花。

在這樣的情況下，想要獲得平和的心態，簡直是讓你在湍急洶湧的河裡學游泳！

但事實上，擺脫情緒壓抑，達到情緒平衡是很簡單的事，這個過程還能讓你身心愉悅，你甚至可以在一夜之間變得成熟起來。

實際上，你現在就可以開始了！

有意識地調整自己的心態，停下來，靜心地想一想。

假設亨利·史密斯學習了如何擁有平和的心態，他與別人會有什麼不同？

答案如下： 亨利會在遇到麻煩時冷靜地思考並保持平和的心態。

<<情緒決定你的健康>>

而同樣情況下，毫無經驗的山姆·鐘斯就會胡思亂想，產生憂懼、氣餒及各種消極情緒。

因為接受過系統學習，亨利·史密斯會不自覺地運用健康的思維方式，對不良情緒做出適當反應。如果了解了他的思維方式以及心態，不用接受任何訓練，我們也能像他一樣隨時調整心態，處理好各種麻煩——也就是說，要有意識地保持平和的心態，冷靜的思維，並隨時運用。

運用正確的方法 你要時刻關注自己的情緒，就好像你站在一個小小的瞭望台上俯視著一切進入你思想的東西。

你必須對一起瞭若指掌，並且在情緒壓力產生時迅速反應。

當自己情緒壓抑時，你就要保持平和的心態，並冷靜思考。

這樣，你就能夠像亨利·史密斯那樣成熟、平和。

這種行為被稱為有意識的思想控制。

任何人都可以做到。

比如，你坐在椅子上，專注地想你去年的假期或者今年的假期安排。

你可以隨意地想任何東西。

現在，試著想想任何快樂的事情。

怎麼樣？

這並不是騙人的吧？

下一步我們要學習的重點，就是如果要變得成熟、平和，我們該怎樣思考，思考些什麼？

第一眼看上去，這個問題好像很複雜。

然而，幸運的是，心理學家和精神病學家們已經解決了這個問題——他們還用簡單易懂的術語表達了出來。

不過，不要誤會。

我說的是「簡單易懂」。

事實上，要調整好心態並不那麼「簡單」。

很多時候你需要給自己施加壓力，促使自己努力。

但是，因為這涉及到你如何成熟，涉及到你的幸福和健康，你的努力絕對值得。

那麼，讓我們開始吧。

我們要怎樣調整心態？

堅持信念 你要堅持這個信念，讓它像個大大的指示牌一樣懸掛在你生活的舞台上：現在開始我要一直保持冷靜的思維以及平和的心態。

牢記這一信條，一遍遍地對自己重複，你就不會忘記：「我要保持冷靜的思維和平和的心態——就是現在」。

生活中不論遇到什麼情況，你都要堅持這個信念。

當然，每天總會有這樣那樣的麻煩讓你氣餒失落。

這時你就要對自己說：「哇，朋友，現在我們需要一點點的冷靜和平和」。

然後，你必須用一種健康的心態——一種包含著平和、勇氣、順從和決心的積極心態——來替換你不健康的心態——一種包含恐懼、憂慮、懊悔、失望及挫敗感的消極心態。

用健康情緒替代不良情緒 剛開始你可能會發現，在你調整好心態以前，你就已經陷入不良情緒中了。

但只要你堅持不懈，以後你甚至可以預防自己因壓力而情緒低落。

任何時候，當你想起這個信條：「我要保持冷靜的思維和平和的心態——就是現在」，你就要停止那些會產生壓抑情緒的想法，然後，想一些愉快的事情。

遇到麻煩時，每個人都有自己獨特的方法來振奮情緒，而且這些方法往往非常奏效。

我的一個病人就學著用吹口哨來緩解情緒，很快他就可以在口哨聲中讓自己重新充滿自信。

另一個病人有一副好嗓子，很喜歡唱歌。

她發現只要一唱歌，心情就能馬上好起來。

還有一個病人學會了通過發掘自己的優點來調整情緒。

此外，有人告訴我他總是會做一些計畫去體驗新事物，當情緒低落時，他就想想這些，讓自己高興起

<<情緒決定你的健康>>

來。

以上都是用來轉換情緒的有效方法，能幫你很好地應對那些小麻煩——麻煩雖小，加起來也夠你頭疼的了。

如何消除工作中的情緒壓力 當今商業社會給人類帶來的物質財富如此之多，是過去任何文明社會無法比擬的。

當然，人類也因此受益菲淺。

但是，商業社會的生產方式也同時給人們帶來了許多不良情緒。

可想而知，商業社會的生產方式是許多人患上情緒性疾病的主要原因。

當工業體系在英國形成時，工廠裡的工人在該體制下備受剝削，最受不良情緒的困擾。

然而，今天，不僅僅是一般勞工和基層的中產階級深受其害，最大受害者當屬指揮管理產業的高層或接近高層的管理者。

商業時代前的商人和手工業者，從沒有像現在的公司主管、主任、行銷經理、行銷人員和生產線工人等等那樣，備受商業社會造成的各種情緒壓力的困擾。

競爭日益激烈的商業環境、想升職發財的願望、生產線的單調工作，一方面推動商業社會的發展，另一方面又給人們造成巨大的情緒壓力，帶來各種情緒性疾病。

經理們的壓力 沃納在一家公司銷售部門工作，艱難地一點點向上爬。

這是家老公司，雖然有幾樣頗具知名度的產品在全國宣傳銷售，卻算不上什麼大公司。

後來，公司推出的一個新產品轟動了全國，銷售額超過了所有人甚至公司頭頭們的預期。

有了第一回，公司董事自然就竭力想開發新產品，想要製造第二回、第三回轟動。

沃納日以繼夜地在公司加班，薪水不高，平日從不為自己或是家人找點樂子，終於在銷售部門混了個不錯的職位。

於是，他就被指派負責新產品的推廣，董事會希望新產品的業績可以超過第一個成功產品。

多好的機會啊！

沃納想。

確實，這的確會帶來很多機會，包括患上各種疾病的機會。

不久後，董事會召見了沃納，當面拿出一個對比性圖表，指責他比起其他更成功的部門是如何地遜色。

董事們還責問銷售量為何低於預期，並要求他在預期時間內提交一份進度報告。

隨著來自董事會的壓力越來越大，沃納的身體不斷感受到新的壓力。

一次董事會議結束後，他去做了次全身檢查，從肺、心臟到胃、膽囊，一次查了個徹底。

他就像一個樂器，董事會的撥弄彈奏，使他不斷發出沮喪之音。

隨著董事會的不斷施壓，他幾乎可以說是成了一部充滿哀怨之聲的交響樂了，中間夾雜了徹底的消化不良之音，主題音律則是晚期胃潰瘍的靡靡之音。

我第一次見到他是在火車上。

這個可憐的人告訴我他的症狀，末尾說道：「醫生似乎都不明白是怎麼回事。」

這最後一句話往往表示病人自己不明白是怎麼回事。

沃納工作壓力極大，還嚴重消化不良，但仍得竭盡全力把新產品推銷給不情願的消費者。

事實上，董事會指派給他推銷的產品已經落後20年了。

它微弱的生命正經歷緩慢而昂貴的死亡過程。

在這個過程中，沃納在公司的地位下降。

整個事件對沃納的影響就好比是董事會直接把肺結核病菌注射到沃納身上那樣。

儘管這樣，董事們還覺得已經夠仁慈的了，而沃納自己也覺得他們只是在商言商，做好本職而已。

現在，以最成功的一位董事為例——事實上，他同時是二十二個董事會的成員——在這方面已是個老手了。

他努力工作，這闖闖，那試試，最終有了不錯的成就。

但成功後意味著要堅持，堅持意味著要與一大批緊跟其後、搖旗吶喊的進取青年競爭，不得不拚一拚老命。

<<情緒決定你的健康>>

同時還要積極奮鬥，渡過公司重組的危機。

在無數失眠的夜裡，苦於不能入睡而去散步；好不容易坐上飛機，本可以閉目養神，休息一下，卻擔心董事選舉的事，緊張兮兮地到處聯繫人，確定選票；最後疲勞導致胃潰瘍出血時，他仍拚命想堅持，終於支撐不住昏了過去。

的確，他獲得了巨大成功——渡過了重組的危機——手握巨額股票——不愧是個真正的金融家。但是，他也因此變得神經質，整日焦躁不安——他不僅給自己創造了巨額財富，也給醫生們帶來大筆收入。

中層管理者的壓力 現在，我們再來看看管理層中部的狀況。

商業社會中，連鎖店經理人的競爭壓力是其他任何管理職位都無法比擬的。我就認識很多這樣的經理——人很不錯，個個都很聰明、坦誠，工作也很拚命。從職員升到經理，他們經歷了嚴格的篩選過程。

但是，我注意到，他們每個人，雖然身居要職，卻都患有這樣那樣的功能性疾病。

比爾是我認識的人中爬得最高的，他如今已是十個行銷區的總經理。

在他還是我們鎮上的連鎖店經理時，我們總共給他做了四次從頭到腳的X光檢查，那時他已經是大病小病不斷了，例如腹痛、胃酸、便秘症狀和頻繁的嘔吐症，每次檢查是為了確定病情不惡化。

每次升職，在他調到外地前，我們就給他做更進一步的X光檢查。

最後一次見到他是在芝加哥，坐在他那豪華的辦公室裡，我發現他仍有嘔吐症狀，而且一直在大量服用抗酸性藥劑。

從他臉上時不時的抽搐表情中，我可以看出，他仍飽受腹痛的折磨。

又例如我認識的喬。

喬是一位的優秀技工，因出色表現而做了二十七個人的領班。

此後，他就一直頭痛、頸椎痛和胸口痛。

他的上司想要業績，而他的下屬又想忙裡偷閒。

夾在中間，兩頭難做，裡外不是人。

勞工也有壓力 下面來看看生產線上的工人的狀況。

亨利因嚮往工廠的工作而離開了農場。

在那裡，僅僅是在生產線上把火花塞放到發動機的工作都讓他陶醉不已。

後來，公司加快生產線組裝速度，於是，亨利也得加快手腳。

接著，工程師又在發動機設計上多加了兩個汽缸，這樣亨利做的工作量又加大了。

但他們才不會為亨利的工作著想呢。

亨利的身體每況愈下。

無奈下請了一次病假，回廠後他被安排去生產壓印器的生產線上工作。

兩年後，他又病倒了。

現在他已經回到農場，怎麼都想不通自己當初幹麻想去工廠工作。

在另一家工廠裡，發生了件很有趣的事——在一個廠房裡，有十二個人操作員，負責研磨金屬片的機器。

但那機器老是會發出刺耳的噪音。

過去兩年裡我見過四個來自那個廠房的人都得了潰瘍。

想想，我真不知道有多少人因為得了胃病而辭職了呢！

憂慮和意外事故的關係 常常憂慮的人最易發生意外事故。

總是有一大堆的煩惱和憂心事在困擾著你，使你無法專注做事——也許是和妻子的矛盾——也許是巨大的房貸壓力——也許是對日常瑣事的焦慮——於是，意外會頻頻發生，比如在切東西時失手切到自己，或是不小心讓一根尖頭竹竿刺傷了手臂。

許多意外都發生在經常發生意外的人身上。

各行各業中壓力本質是一樣的 現代工商業界的各行各業中，都會有巨大的競爭性壓力。

真正說到壓力大，還沒有哪一行的競爭壓力能真正大過新聞報導行業。

一個編輯朋友告訴我，在他的報社裡從自己到基層下屬，沒有一個不抱怨自己身體不好的。

<<情緒決定你的健康>>

他還補充說：「除了身體狀況不好之外，我們這些人基本上都是不快樂的，因為生活、工作的節奏太快，壓力實在太大。

」 商業文明是否值得我們付出健康的代價 當今生產方式得以發展的代價是什麼？
用健康代價換來的財富究竟何用？

當然，最好是同時有健康的身體和富足的生活！

然而，不用付出健康代價就可以过上優渥的生活，這樣的好事到哪找呢？

進一步的商業化給人們帶來激烈的競爭，幾乎每個工作都會給人無數情緒壓力。

競爭激烈的經濟環境造成我們這個時代情緒性疾病的蔓延。

雖然經濟進入迅速發展時期，但在某種程度上說我們這個經濟體系是「幼稚」的——它在很多方面並不成熟。

誠然，在一定階段，它會使人們變得富有競爭力，不斷進取，始終鬥志昂揚。

慢慢地走向成熟過程中，這種競爭心逐漸平穩下來，並開始形成合作意識，更願意與人分享勝利果實，更樂於付出而不是執著於得到。

但是，經濟上自我毀滅的衝動，阻礙了這種體系朝更成熟方向的發展。

成熟，即意味著一旦因為激烈的競爭而產生自私自利的想法時，理性地調整好心態，做出正確的決定。

但在這樣不成熟的體系中，一旦我們成熟、理性地為人處事時，結果卻是必然失敗。

任何人遵守這樣的理性準則——如友好地與人合作、為人處事先利人後利己、幫助別人脫離困境，幾乎不可能在這個經濟社會中取得什麼成功。

我知道幾個所謂經商失敗的例子——也就是說，這些人在商場上從沒有成功過，幾乎無一例外，他們都是我所見過的最善良的人。

誠然，生計問題必須解決 儘管如此，我們還是得生活下去。

也許你患了功能性疾病，是有理由去抱怨如今的競爭體系太不完善。

但不管怎樣，你想要生存下去，就得繼續忍受，並得適應環境，成為體系的一部分。

那麼，這樣告訴自己：把它當作一次遊戲，當作是人生的樂事來做；不要出於責任，把生活當成任務，完成就了事。

要學會苦中作樂，積極快樂地「玩」工作，而不要陷入競爭的旋渦。

這樣說，並不是要你不思進取，也不是說你一定不能開豪華轎車，而是說，這樣做你就能單純地享受起在野餐中吃花生醬土司的快樂、大熱天吃個西瓜的快樂，即使開著吱吱嘎嘎的老舊的雪佛萊車也能快樂。

也許你可能終身都住陋室一間，但是，你卻在其中享受到很多，你能健康得一直活到去參加那些把你擠下管理位置的可憐蟲的葬禮，並在心裡偷著樂一下。

<<情緒決定你的健康>>

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>