

<<我心医我病>>

图书基本信息

书名：<<我心医我病>>

13位ISBN编号：9787507529548

10位ISBN编号：7507529541

出版时间：2010-1

出版时间：华文

作者：[台]许添盛,王季庆

页数：198

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>

<<我心医我病>>

前言

“身是菩提树，心如明镜台；时时勤拂拭，莫使有尘埃。

”神秀的这首偈告诉人们身体和心灵的关系。

通过身体症状，觉知观照自己心灵上的阴影，面对拂拭尘埃才能达到身心灵合一的健康光明人生。

整体观是这个时代真正有效的信息和观念。

从国外到国内，越来越多的人从事物现象的完整性、统一性和联系性出发着眼于全局，发现问题，处理解决问题，从而获得愉悦快乐的生活和有意义的生命。

但是医生只去医治人的身体症状，心理工作者只从人的心理行为方面去除问题，人为地把“身体”和“心理”分开的现象也非常的普遍。

几乎所有的疾病症状都是要强迫人们去改变自己的思维模式和行为方式。

症状其实是我们自身的镜子，它照出我们的阴影——那些不想成为、不想在自己身上看到、不想经历、不想使之成为特点的所有被排斥的东西。

症状只是阴影的表达模式，它告诉人们信息，是人们的老师和指路人。

<<我心医我病>>

内容概要

现代医学研究进展一日千里，但人类整体的疾病与痛苦仍未能得到同步舒解，甚至我们利用先进的科技与药物来避免或治愈，却可能带给下一代更大的环境破坏、更多新的病痛。

于是，我们发出这样的疑问：我们的身体疾病是否与心灵、环境交互关联呢？

现代人对身体的认知是：身体就像汽车，会随着时间磨损，终至腐蚀成一堆废铁。

其实，正是这种不信任身体的信念，不断催眠体内的每个细胞，让它们慢慢相信自己的无能为力，把身体拱手让给了攻城略地的细菌和病毒。

许添盛医师投入身心灵整体医学研究多年，从新时代的思想出发，配合身心科门诊临床上的实证，在本书中提出40余种常见疾病与心灵的关系，希望帮助读者正视身体透过疾病传达的讯息。

《我心医我病》所提倡的新时代身心灵整体健康观，是指身体天生便有追求健康的倾向，人们应该相信并且倾听身体的智慧，观察它的变化为你带来什么样的讯息，然后学习去解读，才能让自己更健康、更接近存在的真实智慧。

试试看，当你建立起如此的观念，懂得珍惜疾病所带来的讯息，进而着手改善自己时，你一定能拥有更好的生命品质。

<<我心医我病>>

作者简介

许添盛，医师，毕业于台北医学院，先后任台北市立仁爱医院家庭医学科、精神科医师，台北市立疗养院精神科、台北县立医院身心科主任。

现任赛斯身心灵诊所院长，赛斯文化发行人、财团法人，新时代赛斯教育基金会董事长。

喜爱写作及禅修，是《联合报》心灵版、《中国时报》家庭

<<我心医我病>>

书籍目录

推荐序 人生最大的财富——身心健康 用心开启自己生命的钥匙 许医师带给我们的福音——“觉醒”
 原版推荐序 追求一个“全人”的医疗时代 我们都在寻找一个梦想 现代医学另一条开阔的道路作者序
 新时代身心灵健康观 迈开第一步第一篇 身体与心灵的关系 引言 你的身体对保健有什么想法 相信身
 体的灵性与智慧 转换对身体的负面信念 改变整体人格抗癌 疏导被癌症阻隔的生命能量 不肥不胖没
 有安全感？

内脏无法承受的恐惧 不老的身心灵 减缓身心老化的方法第二篇 肉体的慢性病痛 引言 面对生活压力
 的血压反弹——高血压 对人生无力造成心血管无力——中风 把心放软下来——心脏病 拒当郁闷的硬
 汉——肝炎、肝硬化 超越内心的恐惧——肾脏病 软弱一点减轻肠胃压力——消化性溃疡 心情紧张肠
 胃造反——躁肠症候群 不要停止快乐——糖尿病 给自己一个快乐任务——糖尿病 学习倾听内在行动
 ——痛风 失去生活目标天旋地转——晕眩症 除旧布新解决痛苦——头痛 解放温室中的花朵——癫痫
 症 你的脚痒了吗？

——香港脚 心理压力造成腰酸背痛——脊椎病变第三篇 过敏与免疫系统疾病 引言 你有准备生病的
 心情吗？

——感冒 不安全感让孩子气管痉挛——小儿气喘 话在心里咳不出来——咳嗽 排斥环境的反应——过
 敏性鼻炎 忍气吞声后的反弹——类风湿关节炎 失速的脚步——甲状腺机能亢进 缺乏自我肯定破坏免
 疫系统——红斑性狼疮 信任是一帖灵丹妙药——淋巴瘤第四篇 精神、情绪与心智障碍 引言 莫须有
 的意识与潜意识战争——强迫症 引爆被压抑的潜在人格——精神分裂症 撤退异次元的人格——精神
 分裂症 自己吓自己——恐慌症 心怀焦虑难入睡——失眠 骨鲠在喉的不安——焦虑症 生命中不可承
 受的轻——忧郁症 冲突逼迫情绪走极端——躁郁症 遗忘时间的心灵——失智症 上天最珍贵的礼
 物——唐氏症第五篇 性别与性的问题 引言 当女人真悲哀——经前症候群、经痛 心理阴影造成麻烦
 事——阴道感染 爱与性的绝望——子宫颈癌 女人该多爱自己一点——乳癌 害怕被爱所伤的女人——
 卵巢癌 身份认同危机——更年期症候群 男性雄风的迷思——阳痿 无处宣泄的性能量——前列腺肥大
 潜意识对性别认同的困境——艾滋病 人心对性的绝望——艾滋病

<<我心医我病>>

章节摘录

后天性肾脏病的心理成因和患者对存在的恐惧有很大关系，他们恐惧无常随时可能带来的灾难，恐惧自己短暂如蜉蝣的一生，到终了连五百字的祭文都填不满，更遑论意义或价值。

这份内化的恐惧让他们不断防卫自己。

在日常生活上，这些人努力掌控人际关系，希望一切都能如预期般安全地进行、发展；他们努力工作追求成就和价值的背后，隐含着挥之不去的自卑和焦虑。

表现在身体上，则是内在的恐惧不断拉警报，要求肾脏加紧过滤全身毒（废）物，所以肾脏长期负荷比实际需求更大的工作量。

直到丧失功能。

因此，肾脏病患者最大的心理建设工程就在如何放下心理武装.重建对存在的信任 and 安全感。

在我治疗过的慢性肾脏病患者及洗肾个案中，有一个相当令人惊讶的临床发现，这些患者的身边，似乎都有一个在情感层面上很没安全感，或非常情绪化、掌控性强及歇斯底里的亲人，看着这个人的情绪张牙舞爪，肾脏病患者通常“懒得再有情绪”、“懒得再生气”，可是，内在的恐惧及愤怒却一再地累积。

直到爆发肾脏病。

选择信任拥抱健康对周遭人、事、物的信任是人类得以快乐成长的重要因素，否则对存在的信任就会遭受到打击。

成长过程中不断发生的挫折和伤害，也可能会让我们开始质疑人性的善。

新时代的思想认为，所有的恶都只是善被扭曲的结果，但恶的存在是为了回到更大的善。

然而，抱持这样的信仰需要极大的勇气，因为你选择放下盔甲，选择让自己更开放、更柔软，但这也或许就是在这个时代想回归善所要面临的挑战。

想想你的盔甲，穿上它后是为你引来更多的弓箭或更多的拥抱？

生命最可贵的资产在于我们每一刻都拥有选择的自由：我们可以选择恐惧，也可以超越恐惧选择信任。

只要愿意改变信念，重建对存在的信任，在每次抉择时多选择信任，你可能会发现，恐惧原来只是只三寸喷火怪兽，只要泼一桶冰水就足够让它打上半天的哆嗦，而你，却比恐惧更有力量！

从今天起，为自己加入一些新的信念：这世界也许不如我想象得那么危险，我的存在有本然的价值，我所做的一切都是为了彰显这份价值。

地球上的每个生命都是相连的，我并非孤单地在为一己生命奋斗，穿起盔甲并不会让我更有力量，只是让我离开爱和援助更远。

超越恐惧是条漫长的路，因为人类已经遗忘了原本的伊甸园，但回归到存在本然的大爱里，却永远是可能的选择。

<<我心医我病>>

媒体关注与评论

通过身体症状，觉知观照自己心灵上的阴影，面对拂拭尘埃才能达到身心灵合一的健康光明人生。

——应用心理学催眠专业委员会会长 鲜于凉 相信这本书能帮助那些在身心灵成长的道路上行进的朋友们，从思想、观念及生活方式上都达到巨大的改变，打开僵化的思维模式、冲破人生的绝境，使生命得到更新，让爱、智慧、创造力的菩提之花在每个人的心灵深处绽放。

——香港城市大学心理学副教授 岳晓东 许医师提出了新时代的自我疗愈妙方——新时代身心灵整体健康观，帮助现代人正视身体、心理、疾病之间的关系，找到珍惜生命的“灵丹妙药”。

——河南省心理学会副秘书长 宫火良

<<我心医我病>>

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>