第一图书网, tushu007.com

<<破解情绪密码>>

图书基本信息

书名：<<破解情绪密码>>

13位ISBN编号：9787510700903

10位ISBN编号：7510700906

出版时间：2009-10

出版时间：中国长安出版社

作者：约翰·A·辛德勤

页数：213

译者：刘杰

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

“正确的思维让人健康，错误的念头让人犯病。”自1950年问世以来，《破解情密码》与约翰·辛德勒博士的大名已经享誉欧美，在这本书的影响下，数以亿万计的读者改善了自己的健康，改变了自己的生活。

这是一本具有经典意义的心理学通俗读本，没有太多枯燥艮涩的术语或图表。
作者本身就是一位资深心哩专家，在他数十年的行医过程中，遇到过各种各样的心理疾病患者和求助者。
所以，在书中你能看到大量发生在现实中的真实案例。
这些人，无论是身处高位的富豪、企业家、专业人士，还是平凡的工薪阶层、家庭主妇、稚龄孩童，无不有着各自的心理、情绪问题。
看过了他们的经历，你将发现情绪控制方法在改变人们生活中的神奇作用。

作者简介

约翰·A·辛德勒（John A Schindler），美国著名心理咨询大师，莫诺心理诊所创办人之一。
自1930年代开始，在风靡美国的健康运动中，他率先倡导“情绪健康”这一理念，并通过自己的临床咨询，研究和总结出一系列预防和医治“情绪诱发病（EII病）”的实用方法。

此外，他还在美国的各大电台与电视栏目中主持了“如何陕乐度过每一日”的健康专题节目，倡导保持情绪健康的观念，并指导人们如何控制情绪，如何保持精神健康。
辛德勒博士将这些讲座集结成书，面世以后，十分畅销，并荣登《纽约时报》畅销书榜。
在数十年中，一直在读者心目中享有崇高的地位。

书中的理论已经为众多最新的医学案例所证实，在全世界，有无数的临床医学家、医生、心理学专家和平民大众受到了它的影响。
可以毫不夸张地说：这是一本关于现代人心理健康问题的警世之作。

辛德勒博士的心理健康讲座极大地改变了大多数美国人的生活观念，而本书也是成功学大师拿破仑·希尔大力推荐的必读书之一。

<<破解情绪密码>>

书籍目录

译者的话第一章 生理疾病和情绪的关系1.无声战斗：那些不起眼的“ 官能性疾病 ”2.智商高的人更容易罹患Ell3.两种情绪的侵扰4.不要引爆愤怒情绪5.小事情引发情绪大战争第二章 不可不知的情绪诱发病1.你是不是面临肌肉紧张危机？
2.心脏真的能到嗓子眼？
3.胃部肌肉是情绪晴雨表4.结肠是情绪的镜子5.胆囊炎症被坏情绪引起？
6.疑似“ 阑尾炎 ”也是由于情绪7.“ 肚皮鼓鼓 ”的病人8.尴尬的暖气9.情绪作用于血管后10.皮肤病也是情绪反应11.情绪指引你的纤维肌12.今天，你Ell了吗？
第三章 情绪对呼吸和分泌腺的影响1.你有“ 呼吸过度 ”的困扰吗？
2.不要总埋怨神经紧张3.稳定情绪还需要脑下垂体4.紧张性刺激会让你的身体危机四伏5.一个ACTH测试第四章 良好情绪是治病良药1.坏情绪致命，好情绪疗伤2.良好情绪产生的奇迹3.我们为什么不好好活着？
4.表面情绪、基础情绪：深浅两面5.基础情绪最影响身体，你知道吗？
第五章 做情绪的主人1.情绪不稳诱发症，并不是危言耸听2.四面埋伏的情绪影响.3.成熟也是情绪的检验标准.4.关于成熟，你有误解5.要获得情绪安定，先培养成熟品质6.有一种关于成熟的思维体系是错误的7.让“ 性的不成熟 ”滚远一点8.别理会那些伪君子们9.真正的成熟什么样？
1 0.成熟还包括你的适应性和可塑性11.那一场奇妙的成熟经历12.和压抑绝缘最好13.“ 道阻且长 ”：我们可以穿越14.山姆和威廉15.鸡毛蒜皮惹大事第六章 保持多彩生活的12条原则1.越简单，越心安2.杞人忧天最可怜3.游手好闲的人不快乐4.美好的情绪跟着美好的爱好5.知足才能常乐6.欣赏别人就是善待自己7.开启美好的情绪还得靠话语8.坦然接受还是逆势反抗？
9.犹豫和果断，黑暗和光明两面10.珍惜当下1 1.展望未来1 2.不要总是沉溺于烦恼第七章 家庭可以给我们稳定的情绪1.家庭是情绪的源头2.别让家庭扼杀喜悦的情绪3.吹毛求疵的家庭不会有好心情4.要是家庭缺乏友爱，远离它5.别和自我主义太重的人绑在～起6.家庭成员不能互相抱怨7.过度忧虑过不好生活8.过多姻亲，也是烦恼导火索9.简单、有朝气的家庭会为我们带来美好的心境10.自信的家庭最有力量11.充满友爱的家庭最温情12.要让每个成员都能在家里找到快乐第八章 性成熟是检验情绪成熟的标尺1.对性的约束是必须的2.不要轻易上了“ 色情贼船 ”3.时髦恋情等于玩火自焚4.婚前性不成熟会铸成大错5.婚姻中的性不成熟会影响婚姻质量6.到位的早期性教育是美满婚姻的根本7.婚后性成熟可以维系美好的婚姻第九章 在紧张的工作面前保持好心情1.机器工业会产生情感压力2.职位高低和情绪好坏可能成反比3.男人和体力劳动者更容易情绪不良4.必须勇敢生活下去第十章 苍老的压力面前要情绪坦然1.“ 寿命危机 ”没那么可怕2.长寿的秘密：好情绪3.必须要摒弃一些无谓的担忧4.晚年成熟成就夕阳之美第十一章 完美人生来自于六种需求的满足1.一切都源自爱2.安全感就是处境安稳3.不要扼杀创造性4.每个人都需要得到肯定5.新鲜体验：可以助长快乐情绪6.自信让我们昂首阔步7.基本需要怎样得到满足？
8.做出你的选择

章节摘录

第一章 生理疾病和情绪的关系　　1无声战斗：那些不起眼的“官能性疾病”　　我们最常见的官能性疾病就是情绪诱发病（Emotionally InducedIlness简称：EII），为什么说它最常见？
因为目前大多数求医的人基本上患有这种疾患。
怎么能检测出自己是不是患有这种病呢？
其实很简单：如果你感到自己身体的某个部位非常不舒服，像是要生病了，或者你已经染上了疾病，那么你就很有可能患上EIl病。
　　假如你对医学知识知之甚少，你或许很难相信上面的这个理论，许多事实却证明了这个理论是正确的。
美国新奥尔良的一个诊所曾经做过这样一个调查：他们检查出在500个患过胃肠疾病的人中，有74%的人都得过EIl病，耶鲁大学的校医院也有过类似的结论：到他们医院就诊过的病人中，有76%的人都得过EIl，也就是说，EIl病正在流行。
下面这份研究数据表明了由EIl病引起的生理症状：　　上述的数字可不是耸人听闻，不过有人会问了，既然Eli病如此流行，为什么我们从来没有听说过呢？
这就不得不提到EIl病在现代医学里的盲点了。
　　情绪不像感冒发烧，来了就走，它是人本身的一种生理反应，贯穿整个生命的始终，所以我们每一个人，在人生的各个阶段，都可能患上情绪诱发病。
大概好多人都碰到过这样的现象：你感到很难受，去看医生，医生针对你的病症却说不出个所以然，也没有告知你究竟得了什么病。
出现这种情况的原因可能有两个：　　第一种情况是，这个医生很有经验，对你的病情也能做出相应的分析，但毕竟他对这方面的研究还不透彻，所以不敢妄下诊断。
　　第二种可能是医生不告诉你得了什么病，是由于他们也不明白到底这样的病用什么方法才能治疗，也就跟你说不清楚。
　　假如你不舒服去医院看病，医生告诉你：“你身体没有什么毛病，你的问题是由情绪产生的”，或者对你说：“你的疾病是由你的心理紧张造成的”。
那你肯定会更不舒服，因为这话明摆是在敷衍你，负的医生不是只能看病而不会治病，他应该在长期行医的过程中养成应付差事的习惯和处事方法。
　　如果医生只用“你的病情是由你的情绪造成”这样的话来应付病人，这样不仅让病人心理压抑，还会激怒他们，导致病人产生不好的情绪。
如果患者经常遇到敷衍他的医生，病情肯定始终得不到有效诊治。
　　有效的治疗方法是什么？
　　到底有没有有效的治疗方法呢？
当然有了，那就是：医生婉转地告诉了患者的病情，并且给予他安全的治疗。
而这个过程有很大难度。
大多数医生都习惯了正面为病人解决问题的方法，一旦告诉了病人他得的是情绪诱发病，就要做好准备如何解释下面的问题：我的这种病症是怎么产生的？
什么情绪能诱发这种病？
我怎样才能用好的情绪来替代掉已有的不良情绪？
如果这些问题都能顺利回答，最有效的心理疗法也就完成了。
这种治疗EIl病的方法是非常合理并且有效的。
　　尽管想法很好，但令人遗憾的是，我们这份“最满意的疗法”只能存在于幻想里，为什么这样说呢？
因为“令人满意的心理疗法”的最大障碍就是治疗一个病人通常需要花费20个小时。
如此长的疹疗时间，基本上没有哪一家医院或哪位医生能够做到。
　　我们推算一下就可以想到：假如诊断一个病人需要20个小时，医生就要连续工作20个小时，一天下来不吃不喝也只能诊治一位，这在哪个国家都不可能实现。

要知道，在美国，平均每个医生每天要接待大约40个病人！
由于医生的数量问题，“最满意”治疗方法还暂时只能存在于想象里。
有人还提出这样的建议：情绪有问题的病是不是应该送到精神病医院让专门的精神病医生来治疗？
这个建议更加不切实际，正如前面的图表中所显示的，EII患者的群体很多，如果把这类病人都送到神病治疗专家那里去，精神病医师和心理学者也将是一个多么大的需求啊！
很明显，用“适当的”方法来治疗官能性疾病是目前亟待解决的问题。
当下的情况却是，几乎没有多少情绪诱发病患者能够得到这种令人满意的心理疗法。
另外一种治疗情绪诱发病的疗法叫做替代疗法，替代疗法是目前比较通用的治疗情绪诱发病的方法。
顾名思义，替代疗法就是用一种副作用较小的药物或治疗方法来取代病人一直在使用的药物或治疗方法。
该治疗方法适合那些对某种治疗成瘾或过分依赖某种治疗的病人。
通过给予病人作用相似的非成瘾药物，逐步取代病人对之成瘾的药物，从而使病人解除心理障碍。
替代疗法治EII病包括两个步骤：给病人做过诊断之后告诉他一个他能接受的病因，而不是直接告诉他得了情绪诱发病，以此作为那种令人满意的心理疗法的替换方法，然后再对病人实施治疗，而这种治疗表面上是针对你给病人说的那个病因，实际上则是治疗他的EII病，所以叫做替代疗法，说白了替代疗法就是一种不同类型的心理疗法，由于它比起前一种方法简单易行，大多数EII疾病患者都得到了这种被称之为“替代疗法”的治疗。
替代疗法可不是什么新鲜事物，早在很久以前这样的方法已经广为人们所接受。
举个例子来说，如果有个病人交到了巫师手里，原始的巫师在面对这类问题时，总会说病人的病因是由于邪恶的幽灵在支配着躯体，只需用神奇的巫术驱走这个邪恶的幽灵就能治好此类疾病，病人也很容易相信巫师能驱除鬼神。
所以，每当我碰到一个难对付的病人时，我也很希望能有一种不完全像巫师对待他的病人那样的方法来诊治他，用“神奇的巫术”来驱走他体内的“邪恶幽灵”。
除了巫师除“幽灵”，古代郎中还会用人体内四种体液（血液、黏液、胆汁、忧郁液）失衡的原因来解释这种官能性疾病，他们认为只要排出四种体液中的一种，病就会痊愈——结果排除的通常是血液，因为血液是最容易被排出的，这也算是一种替代疗法。
替代疗法的缺点也是显而易见的，它通常会导致病人情绪更差，甚至形成某种慢性疾病。
而且这种疗法的恢复期比较长，在一年内能恢复的相当少，还有些人会染上另外一种治疗恐惧症——害怕他们的病再也治不好了。
因此，替代疗法不能广泛实施的一个原因就是：害怕还没有完全治疗好情绪诱发病却又患上了恐惧症，结果当然得不偿失。
目前，我们正在努力研究出一些更有效、更合理治疗情绪诱发病的方法，以期能达到这样的效果：即便是普通医生，将来也会用我们研究出来的方法治疗EII病患者。
也许不久，我们就会看到这个领域里的明显成效，让更多的情绪诱发病患者重新恢复健康。
2 智商高的人更容易罹患EII　　很多并不了解EII病的人认为，凭着自己的高智商可以避免EII病的发生。
事实上，EII的发生是在人类意识到了自己的责任、变得更加聪明、更加理性之后才开始扩大的。
也就是说，智商越高的人越容易患上EII病。
一般来说，在同一个时间段内，头脑聪明的人能发现10件让不开心的事儿，而那些不太聪明的人却只能发现一件。
智商高的人往往会给自己施加更大的责任，而这些责任又常常给他们带来比那些不是很聪明人更紧张的情绪。
举个例子，那些在家务农的妇女很少患上情绪诱发病，她们一天到晚在家操持家务，相夫教子，还得去地里做农活，几乎没有属于自己的时间。
忙碌的生活让她们没空去思考、也不会多想与自己生活无关和事情，她们往往为了家里人的事情而忽

略了自己，更无暇去想自己的痛苦。
　　我曾经和一位在家务农的女性交谈过，我问她：“ 你是不是总感到特别疲惫？
（官能性疾病最典型的症状）”她摇摇头说：“ 嗨，这个问题在25年前我就告诉自己不要再去想了！
”言下之意是忙碌的生活让她根本没有时间去思考，也不会去抱怨什么，就是简单过自己的生活就好了。
假设你拿这话去问那些在写字楼里工作的白领，他们八成会说：“ 我快痛苦死了！
事情一件接着一件，都要受不了了！
”　　这就是情绪的巨大差异，那些在农田里工作的农妇不比写字楼里的A领们清闲，她们罹患情绪病的几率却很小。
情绪其实是和人的智慧联系在一起的，智慧的主要部分是由智商构成，也就是说在智慧所包含的各个因素当中，最重要的就是智慧定位和情绪支配。
不过情绪支配的能力一般都会在智慧这个含义中离析出来，所以我们才会看到这样的状况：所谓的高智商人往往无法从自己日常生活中的迷惘情绪中解脱出来，而那些比较愚笨的人却能够享受现有的生活，正所谓“ 无知者无忧 ”。
　　3 两种情绪的侵扰　　在了解什么是真正的情绪诱发病之前，要懂得什么是情绪，哈佛大学著名教授威廉?詹姆斯这样给情绪定义：情绪是由身体明显变化而体现出来的一种精神状态。
人们在任何时间都可能会出现各种各样的情绪：快乐、痛苦、平静、兴奋……伴随着这些情绪的发生，你的生理机能，比如人体的肌肉、血管、内脏和内分泌腺都有不同程度的变化，而这些变化的产生以及伴随着这些变化出现的有知觉的精神状态就是情绪，身体上没有发生变化不能称为“ 情绪 ”。
　　情绪是由三个部分构成的：主观的、生理方面的和行为方面的，少了一个因素就不能称之为情绪。
比方说恐惧情绪应该包括：1.主观感受很不愉快；2.会出现心跳加速、手心发热、出汗等生理反应；3.会有特别想逃离这个环境的行为倾向。
只有这三个条件都具备，才可以说是有恐惧情绪。
　　每个人都有两种情绪，尽管有些情绪是特例，不过几乎所有情绪都可以被划分到两大类由身体变化所引起的情绪中。

媒体关注与评论

辛德勒博士的方法得到了充分的证实，能让大家对自己的想法提高警惕，以便更好地控制自己的情绪。
一旦你掌控了自己的情绪，你的生活就会充满欢乐，最重要的是：如此一来，预防和治疗情绪诱发症就成了一件容易的事。
——亚马逊网站书评　　★情绪平衡技巧是管理情绪最陕见效的方法之一。
持续练习情绪平衡技巧，将使你学会以不压抑的方式，辨识、认知、接纳并协调你的情绪，成为情绪的主人。
你的生活将变得更轻松平顺，开始吸引不同类型的人，并创造新的人生情境。
——美国著名心理专家麦克斯威尔·马尔茨

编辑推荐

全球销量1500万册，亚马逊网站5星级畅销书　　数次荣登《纽约时报》畅销书榜　　前后再版30余次，成功改变了亿万人生活的心理自助经典之作　　世界500强企业员工心理培训教程，美国人最推崇的心理指导书　　一位改变了一个国家心理医学概念的权威专家　　幸福快乐是可以选择的，它需要你具有一种情绪平衡的能力　　任何一个和你、我一样的普通人，都会有基本的生理需要，也就是在人类内心深处想要得到的、想要拥有的东西。
一旦其中任何一个得不到满足，心头便会涌起不安、烦躁，期盼落空的失落情绪就会笼罩着整个人，使其每时每刻都沉浸在失望的忧郁阴影中。
有这么一些患有情绪诱发病的人，根本意识不到自己的病会是由情感原因造成的。
造成疾病的原因是由于他们的基本需要得不到满足，心理就会产生各种各样的变化，因此会并发很多常见的疾病。
辛德勒博士认为，超过一半的疾病是由于情绪诱发症(EII)引起的。
当你的大脑中出现了消极的想法时，你的身体正经受着从神经系统、肌肉、关节、腺体和器官传来的各式各样消极的回应。
这些消极情绪强烈程度的不同所引起的身体反应会造成咽喉肿痛、胃溃疡或者其他更严重的疾病。

第一图书网, tushu007.com

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