

《不生病的思维》

图书基本信息

书名：《不生病的思维》

13位ISBN编号：9787500840367

10位ISBN编号：7500840365

出版时间：2008-1

出版社：中国工人

作者：叶周

页数：146

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

前言

疾病，都是情绪犯的错阴阳失衡，造成了人类最本质的慢性病。西医在解决急性病问题上可谓异彩纷呈，但在解决慢性病方面几乎束手无策。为什么慢性病难治？因为一切慢性病都是社会病，而急性病都是生理病。病这东西，来得快的就去得快，因为邪气侵入不深；来得慢的去得慢，因为邪气侵入太深。慢性病是怎么造成的呢？清华大学的陈加侯老先生如是说：黑白颠倒、是非混淆、心为物役的人类社会是个大染缸，它极大地污染了人的心灵，使人变得自私、懒散、愚昧、烦恼，严重削弱了心灵的智慧力、觉悟力、慈悲力、意志力等精神的伟力，使肉体失去了英明的统帅。五光十色、物质泛滥，热衷享乐的人类社会是个大暖房，它全面地严重娇惯了人的肉体，使人变得怕风怕雨、怕冷怕热、怕苦怕累、怕饿怕渴……变成了生活在暖房中缺乏生命活力的花草。脆弱的心灵、娇贵的肉体，一阴一阳的失衡，合成了人类最本质的慢性病。情绪失衡，造成了人最普遍的慢性病。心理平衡，它是我们健康最重要的方面。人要健康，最为关键的是心理健康，心态好，一切都好。要知道，大约80%的疾病皆因情绪而起，90%的失败是处理不好情绪。总之，情绪不好，心理不痛快、不平衡，是一切疾病之源！洪绍光教授在一系列的健康讲座中、图书中都说：人们要想健康活到100岁，四大基石中的第四条，心理平衡的作用占50%以上，合理膳食占25%，其他占25%。心理平衡对身体健康是最重要的。谁能保持心态平衡就等于掌握了身体健康的金钥匙。得了病没关系，随着科技发展水平的提高，什么糖尿病、高血压、心脏病等都有很好的预防方法和药物。但是，如果心态不好，爱着急、爱生气、没事找事、没气找气，整天跟自己过不去，这样的人死得最快。根据北京市疾病预防控制中心健康教育所在2003年的一项调查显示，因工作等构成心理压力的，知识分子比非知识分子高出10%，35岁以上人群则更为突出。知识分子由于自我价值不能实现的失落感所造成的心理问题导致身体患病，这在医学上被称作心理问题的躯体化症状。脑力劳动者由于工作压力大，影响正常的内分泌，影响睡眠和食欲，在这些人群中服用安眠药的比例高，高血压、颈椎病、糖尿病、心血管疾病的发病率较一般人群也高。人情绪不好就容易感冒，而长期抑郁则容易患癌症。所以，如何做到心理健康对他们来说更是至关重要。人生在世，谁都会遇到无数的困难、压力，前面我们已经讲过要学会自我解压。而在这里，我主要讲的是如何保持一颗平衡心，如何达到心理平衡，使自己的心态更加平稳。现在是一个竞争十分激烈的时代，每个人几乎都是在自己成长的同时，不断地与周围人进行横向纵向的比较，一旦自己在比较中处于劣势，心理就会产生不平衡感，压力也就陡然而生。于是就要靠自己的努力来达成一个又一个欲望。当然，这种追求上进的精神我们提倡，但我在这儿要说的是要有个度的问题。人活在世上，欲望是永无止境的，我们不可能实现所有的愿望，这时我们就要学会放弃，进而摆脱失望后的心理不平衡，避免压力对我们的身心产生各种各样的损害。心理不平衡是很多疾病的根源。因此，心理平衡、心态好的作用可以超过其他一切保健作用的总和。有了心理平衡，才能有生理平衡；有了生理平衡，人体的各个系统才会处于最佳的协调状态，一切疾病都能减少。但心理平衡并非心如枯井，更不是麻木不仁；心理平衡是一种理性的平衡，是人格升华和心灵净化后的崇高境界，是宽宏、远见和睿智的结晶。心理平衡、心态好的作用可以超过一切保健作用的总和。那么，为什么心理难以保持平衡呢？因为种种情绪，尤其是负面情绪的影响！负情绪最容易导致的病是癌症。人们在工作、学习、生活过程中，对任何一种事物的反应绝不是无动于衷的，有时使人愉快、有时使人忧愁、有时使人愤怒、有时使人恐惧，但无论是哪种情绪反应，都要保持在一个限度内，不足或者超过都会造成伤害，特别是那些悲观失望的负面情绪反应，对身体伤害更大。许多研究表明：有过度忧郁、失望、悲观情绪的人，最容易得的病是癌症。一位英国医生对250例癌症患者进行了调查，发现他们因在病前受精神打击，情绪悲观消极的人竟然占了三分之二还多。情绪变化致使疾病形成的主要原因，是降低了肌体内细胞免疫力和体液的免疫功能。免疫功能的降低就意味着疾病将要发生。因为肌体的防御系统发生故障，会导致病菌或者致病因素乘虚而入。心理因素，对癌症病人的影响是十分巨大的。有位专家说：目前，尽管癌症的奥秘还有待进一步揭示，但有一点却可以明确，即它与心理因素关系密切。心理因素既可以致癌，也可以抑癌；既可加速癌症的恶化，也能使癌症病人奇迹般好转。已经肯定的是，内向、忧郁、压抑，将悲伤、怨恨强咽在心中，属于经常性负性情绪的人，最易患癌症。而性格坚强、豁达开朗的人即使患了癌症，也比性格内向、忧郁、压抑的人康复得快。我国著名人口学家马寅初91岁高龄时，被确诊为直肠癌。从文献上看，凡年过80岁的老人就不宜做手术，可马寅初不向癌症屈服，坚持要求做手术。医院做不了主，只好上报中央，经周恩来总理同意，先后进行两次手术，均获得成功，这打破了医学文献上耄耋之年不能动手术的记录。古今中外实属罕见。马寅初手术后康

复得很好，一直活到1982年5月逝世，终年100岁。马寅初不仅是学术上的明星，而且也是抗癌明星。他坚持真理，乐观豪爽，不向癌症屈服，这是他健康长寿的精神支柱。生活中有许多人得知自己患了癌症之后，不像马寅初老人那样坦然对待，他们往往会出现下面几种心理变化：恐惧，表现为对病症发生强烈的恐惧感；日夜担心治疗无效。这主要是因为癌症确实是令人恐惧的疾病，人们往往把癌症与死亡等同起来。由于不少癌症治愈率低，化疗、放疗存在一些副作用，因此这些都会给患者带来沉重的心理压力。愤怒，主要表现为情绪不稳定，遇事易激动，甚至与亲属、病友、医护人员发生冲突。病人不能忍受癌症带来的压力和痛苦，整日担心患病对家庭、工作、前途和经济收入带来的影响，因此常感到周围的一切都不顺心，变得固执、偏见和不理解身边的人和事。焦虑是癌症患者对疾病造成的危害所产生的情绪反应，受疾病本身、家庭、社会和经济条件影响，这类病人往往对困难估计过高，对自己和环境变化过于敏感，情绪起伏特别强烈，增加了自身心理和生理上的痛苦。孤独症病人因患病不能参加正常的社会活动，改变了正常情况下所处地位的适应性，使生活质量下降。病人表现为心事重重，敏感多疑，情绪低落或焦虑紧张，很容易产生孤独感，主要表现为不愿与人交谈，表情淡漠，对诸事都不关心等。抑郁症病人情绪特别低落，对工作、学习、生活及前途丧失信心，常伴有自责、自卑意念，重者有自杀企图。从上述分析不难看出，负性心理因素对癌症病人情绪影响很大，对病人康复很不利。在癌症的治疗上，专家们发现心理因素完全能够发挥积极影响。医生使用礼貌性、解释性、安慰性的语言，可使病人消除忧愁、紧张、焦虑情绪。这不但能加强药物的镇痛效果，还能调动病人的抗病能力，延长其生存期。受众多患者称赞的一些气功疗法之所以有抗癌效应，也是通过对病人进行心身调节，使之放松情绪，增强信心，提高免疫力，从而充分发挥肌体抗癌潜能。而患者的情绪、意志、信念在与癌魔斗争的过程中完全能够发挥巨大作用。情绪良好，则疼痛明显减轻，耐受力提高。只要意志坚强，坚信自己能够战胜疾病，癌症病人往往能创造出令人难以置信的奇迹来。目前世界上已有数以万计的癌症自然消退病人，经对他们进行的研究发现，除了与医疗、营养、运动等因素有关外，最重要的就是精神状态的作用。良好的心理状态作用于神经免疫调节系统，就可成倍增强肌体对癌细胞杀伤作用。一位著名的肿瘤专家说，对于一位身患癌症的病人而言，“最可怕的不是癌症本身，而是我们对于癌症的恐惧和沮丧，是完全失掉生活的勇气。一旦这样，癌魔夺走生命的时刻就指日可待了”。这话足以令人深思。七情最能导致的疾病。人非草木，孰能无情？喜怒哀乐，本是人之常情。人为万物之灵，情志反应最为灵敏。然而，反应太强，时间过长，就是反常之情。异常的情志活动，是人体内重要的致病因素。从现代心理学的理论来看，祖国医学中的所谓七情致病可分为两类：一类是激情致病，即爆发性的强烈情绪引起的疾病，如绝望、恐怖、盛怒、狂喜等；另一类是心境引起的疾病，即在一段时间内持续的不良情绪状态引起的疾病。所谓“七情”，就是指喜、怒、思、忧、悲、恐、惊，这些不同情绪的波动或偏激，将伤及不同的脏腑，产生不同的病理变化。喜：喜悦本来是心情开朗、精神愉悦的一种表现形式，能使气血调和，食欲增加。但暴喜，即突如其来的惊喜、大喜，则易伤心，使人精神失常，思维紊乱，也会诱发心脏病的发作。范进中举后喜“疯”，牛皋活擒金兀术后喜“亡”等事例，都说明了暴喜的危害性。导致一系列疾病。《红楼梦》中林黛玉、秦可卿心地狭窄，争强好胜，郁郁寡欢，最后伤及元气而早夭，实为可鉴。悲：悲哀由哀思、烦恼、痛苦等产生。若悲哀太过，则肺气抑郁，甚至耗气伤阴，引起胸闷气短、饮食不下、肌肉麻木、下肢软乏等疾病。长期处于悲哀状态中的人，肌体容易衰老，很少有长寿者。思：思虑是集中精力思考问题的表现，若过度，则会伤神致病，引起胸腹痞满、食欲不振、腹胀腹泻、头脑胀痛等症。长期思虑过度，可造成神经系统功能紊乱，轻者经常失眠、形体消瘦，重者则会神经错乱。恐和惊：人受到突然惊吓，或出现恐惧，则心气耗损，肾气受伤，心神惊惕，致使大小便失禁、瘫痪、肌肉消瘦、手足乏力、月经不调、阳事不举，甚至僵卧不省人事、痴呆、心悸而死。现代医学研究表明，突然的恐惧会引起呼吸暂时停止，外周血管收缩，血压升高，脸色苍白，出冷汗，心律失常，甚至发生猝死。社会因素也是致病重要原因。古人认为：“心感物始动。”各种精神活动大凡都有着外界诱因，都是由一定的刺激信息所引起的，故探讨身心医学也必须涉及社会环境等因素。一般来说，社会因素影响人的心理，而人的心理又能影响人的健康状态。人们通过大量的流行病学研究已经证明：紧张的社会事件和心理刺激，如爆发战争、突然降临的天灾、社会的极度动荡、生活方式的剧烈改变、丧偶、离婚、失业、事业受挫、人际关系紧张、社会地位急骤改变等，都可导致精神活动的异常而引发高血压、肿瘤、冠心病、中风、心肌梗塞、糖尿病、风湿性关节炎等疾病。另外，不同的社会文化背景与某些心身疾患或精神病变有着内在的联系。比如心身疾病的发病率总的说来城市高于农村，脑力劳动者高于体力劳动者，工业化水平较高的国家高于发展中国家。这些现象表明，因社会心理刺

激所引起的疾病与人们参与社会活动的多少密切相关。就工作环境而言，工作场所视野宽阔，或相关领域众多，从业者的心胸往往豁达大度，情感奔放，性格外倾明显；相反，屈身于狭小的空间，或始终从事某一部分专门而又枯燥简单的工作，人们容易情感压抑不舒，久而久之，心胸趋窄，性格偏于内倾，常可因郁闷而致情志疾患。同事关系也是如此，宽松协调显然有助于各方的心身健康，情绪稳定；反之，则成为主要的致病因素，故汪绮石有“孤臣治血”之说。个人禀性亦能致病。明末名医汪绮石在《理虚元鉴》中指出：“人之禀赋不同，而发病亦异”，肯定了个体禀赋素质和精神情志疾病之间的某种关联。个人禀性突出反映在各人的性格上，历史、小说人物，往往以其独特的心理特点与行为方式给人留下难忘的印象。例如，鲁智深鲁莽、侠义，诸葛亮足智多谋，林黛玉多愁善感。人格的成熟与完善有利于身心健康，人格的不成熟、不健全，不利于身心健康。例如，有的人对疾病总是抱着恐惧的心理，有的人则无所谓；有的人得病后坦然处之，有的人则惊慌失措。可以肯定，性格健全的人不易患病，即使患了病也易恢复健康，而性格不健全的人不仅较易患病，而且恢复健康也较慢。科学家对性格、个性与疾病的关系进行了很多研究，获得了一些成见。比如，偏头痛患者的性格特征是固执、好强、谨小慎微；高血压患者的个性特点则为愤怒被压抑、好高骛远等；心脏病患者的个性则为急躁、忙碌、好静等；结肠炎患者的性格特点则为抑郁、强迫性、吝啬；溃疡病患者的个性特点是依赖、雄心勃勃；如此等等，说明人的个性、性格与某种疾病的发生有着一定的趋势关系。20世纪30年代起，出现了一门心理学与医学的交叉学科，称为身心医学。它既是医学心理学的一个重要分支，又是现代医学的一个新学科。身心医学最显著的特点是强调人的心理因素与生理因素的相互作用，强调人对环境刺激的心理生理反应。身心平衡，是唯一的治病之道。著名生理、心理学教授石大璞先生说：随着科学技术的发展和生活方式的改变，社会剧烈竞争和人际关系复杂化，生活节奏日益加快和社会心理应激增强，疾病谱和死亡顺位发生了改变，导致身心疾病异军突起，几乎占人类疾病总数的50%~80%，为力求解决临床医学的窘境，现代身心医学才受到重视。身心疾病是一组与心理因素密切相关，并伴有病理生理和病理形态学变化的疾病。它不同于生物、物理、化学因素引起的躯体疾病，例如肺炎、骨折、烧伤等，也不同于心理因素引起的功能性疾病，如神经衰弱、焦虑症等。身心医学是对过去难以诊断的疾病进行进一步明确诊断，使过去难以治疗的疾病能得以综合治疗，从而使临床医学摆脱“山重水复疑无路”的窘境，因而延长了人的自然寿命。属于身心疾病范畴的病约200余种，常见的如心血管系统的原发性高血压病，其发病及愈后复发都与愤怒、严重的焦虑紧张等情绪及过分好动、好斗、易激动等性格特点有关。冠心病、心肌梗塞其发病虽与多种因素有关，但其中社会心理应激、紧张、受挫都具有临床意义。消化系统的消化性溃疡与精神紧张有关已早为人知，生理试验也得到证实。又如内分泌系统的肥胖症、神经性厌食、糖尿病，泌尿生殖系统的阳痿、早泄，神经系统的偏头痛，皮肤科的荨麻疹、神经性皮炎等均属身心疾病，皆不可忽视社会心理因素对疾病的影响。可见当疾病发生时，除了积极接受躯体治疗外，人们还应调整、平衡其心理功能和行为对疾病的影响，以增强个体适应能力，方能防患于未然。身心疾病的患者，除必要的药物治疗外，应配合医生的疏导、解释和接受心理治疗。调整生活习惯，解除焦虑或紧张或愤怒的情绪，以心理干预进行心理治疗。只有处于精神上、身体上的完好状态，人们才能预防身心疾病的发生和发展。俗话说：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”它形象地说明了心理与健康的关系。相传伍子胥过昭关，一夜间愁白了头发。虽然这种传说未免有些夸张，但从医学心理学的理论来看，情绪的紊乱的确可以使头发发白。医学的理论与实践表明，不仅有害的物质因素能造成各种各样的疾病，而且有害的心理因素也同样可以起到这种作用。最后，希望得到大家的支持，我们一起来共同关注身心的平衡健康问题。人类的基本痛苦和烦恼就只有四个。马克思研究了“社会辩证法”，用来解决社会中人与人的冲突问题；恩格斯研究了“自然辩证法”，其目的是用来解决人与自然的冲突问题；佛陀等宗教家研究了“心灵辩证法”，用来解决人内心世界的心灵冲突问题；我这些年一直在研究“身心辩证法”，出了一系列图书(还有多本待出)，其目的是用来解决人类的身心冲突问题。我的智识十分有限，在这个领域最多也只不过是起到抛砖引玉的作用而已，您若对此有兴趣，酒足饭饱后，我们可以多多交流！缘起：部只因为想不开曾目睹了一个个亲朋死去。年少时以为他们是应该到该死的时候了，应该是自然死去的。随着年岁增大，我逐渐感觉到有些亲朋是不应该死去的，因为他们还不到死亡的年龄。我的一位叔叔因夫妻吵架而负气喝药死去，他虽然有病在身，但他是死不得的人，是不应该死的人，他三个子女还很小。他为什么早逝了呢？我现在想起来，便知一二——他真正的死因是因为对生活绝望了，他是死于他思维的局限。又如前年，我一个堂兄割腕死亡，他死时才四十多岁，两个女儿出嫁了，手中还有几万元吃饭的钱，因与他老婆吵了几句就割腕死去了。我这个堂兄也是不该死的，我们虽然见面

《不生病的思维》

很少，但他那性格我是知道的。他十分犟，一发火就用头撞墙，这种脾气，这种自残力很强的人，一旦遇到了受气的言辞，自然就易产生负向的思维惯性，这次死亡证明他只是加剧了自残程度而已。所以，他的死去，是必然的。我听了这个电话后，十分为他的举措而悲伤，他本是不该死的人呀！另外，我还目睹了数十位熟人和邻人的非正常死亡，这些人许多都是死于他们的负面思维，死于他们的“思维转正力差”。我还看到中外许多所谓的名人——诺贝尔奖获得者——也不是自然死亡，如写《老人与海》的海明威就是自杀的，日本的川端康成也是自杀的。另外，在中国的非正常死亡更是比比皆是，如从新月派诗人朱湘投江自绝到1989年天才诗人海子在山海关卧轨自杀；从17世纪大哲方以智晚年活死人般孤泊荒江的遭遇，到陈独秀晚年无可名状的凄凉心境；从草庵中糠食课徒的青衫铁拐的大批桐城派文人，到服毒自尽的黄梅民间女严凤英；从刺杀清朝五大臣的吴越，到刺杀安徽巡府的徐锡麟；从战国第一位文人屈原抱石投江，到清末最后一位文人王国维投湖自尽；甚至到了蒙古灭亡南宋后，大批文人宁可跳海自尽也绝不降于元朝；受辱自尽的傅雷夫妇……历史是河，谁也不可能重复跨越同一条河，然而，历史的教训，却可以令后人镜鉴。难道活着的后来人，不可以从这些非正常死亡的中国文人身上，悟到一些负面情绪和失败个性所造成死亡的原因吗？在我看来，这些人在心理上都不是健康的人。无论是尼采，还是王国维，还是一些所谓的大人物在我看来都是十分可怜的人。我本人是十分鄙视那些自寻短见的人的。但鄙视之中也有我的同情。他们的死有一个共同原因——想不开。为什么就那么想不开呢？因为他们没有学习想得开的思维技术，学校里没有专人教，生活中没有人专门传授。这显然是教育的不足和教育的漏洞。为了不再失去一些不该失去的亲人，为了挽救更多的想不开的人，我对情绪性疾病和非正常死亡的原因，及如何规避作了一些思考，但愿能对你有所帮助。本书就是在这种思考驱使之下写作的。愿天下更多的苍生能结缘此书。至少，此书出版之后，我要自购几百册送给我所有认识的亲朋好友。我是真心希望不再有想不开的人得上不应该得的疾病或非正常死亡。我也只能做这么多，望读者自我珍惜生命。各位，多多保重！另外，本书引用了国内、国外五十多位专家、学者的关键性观点和资料(有些资料没有找到作家名字，未一一署名)，没有他们的珍贵的资料和成果，是不可能由本书出版的，也是不可能给读者带来更多更好的健康福音的，在此，请允许我献上真诚的感谢！最后，我还要感谢长沙的苏畅斌教授提供的研究经费和理念指导。——叶舟
写于北大资源东楼

《不生病的思维》

内容概要

《不生病的思维:心理解脱师叶舟的思维健康疗法》讲述的是思维的故事。思维一旦缺少必要的灵活性、深刻性或变通性的品质，就可以说是不太正常了。不正常就是“病”，与身体、心理和精神上的病一样，需要及时的诊断与治疗。喜欢钻牛角尖的人不妨经常来个换位思维，让自己多一个认识事物的角度；喜欢眼见为实的人不妨多来几次“耳听为实”，提高自己的抽象判断能力；而经常自以为是的人不妨理性地审视一下自己的日常用语，看看“肯定”、“当然”、“绝对”、“相当”、“十分”、“很”等程度副词在自己的话语中出现的频次是否过高，倘若如此，就要格外注意了。

《不生病的思维》

作者简介

叶舟：心理学博士，中国思维科学研究院院长，中国思维战略首席专家，北京大学、清华大学、北京师范大学、中国人民大学、浙江大学、武汉大学等多所重点大学总裁班特聘教授，被誉为“中国最有使命感的学者”之一，讲授的主要课程有“总裁思维风暴”系列、“国学大智慧”系列、“心理解脱大师讲坛”系列等，这些课程在各院校的MBA、EMBA、DBA、总裁研修班、卓越领导力项目培训中备受欢迎，至今出版了10部专著以及心灵、国学类畅销书50多部。

《不生病的思维》

书籍目录

序疾病，都是情绪犯的错缘起：都只因为想不开一、这样想，就易生病 1.赌着气想——一位校长夫人得了癌症 2.憋着气想——周瑜因为诸葛亮“憋气”至死 3.带着怨气想——一亲戚肺病迅速转肺癌 4.带着怕气想——一太太忧郁过度得了精神病 5.带着痴气想——一刘德华的粉丝走极端而自杀 6.带着哀气想——一个熟人在苦海中得了肠癌 7.带着怒气想——一位教授发火时脑溢血死亡二、这样想，就治小病 1.往宽处想开点——治好一个编辑的偏头痛 2.往好处想开点——治好一个女人的掉头发 3.往事后想开点——扭转了长征干部的死症 4.往前因想开点——治好了一女生的连连打嗝 5.往下比想开点——治好了一个妇人的心绞痛 6.往乐处想开点——一法国女孩子子宫癌迅速转机 7.往前方想开点——治好了一个中年人的阳痿 8.往善处想开点——美好的思维创造美好的习惯 9.往清静想开点——治好了员工的颈痛、背痛三、这样想，就治大病 1.身心放松想——治好了一名教授严重的颈椎病 2.集中式冥想——一个朋友治好了她的白内障 3.阳光气化想 4.呼吸入静想——能治疗高血压、冠心病、糖尿病 5.自我催眠想——能迅速减肥及治疗多种癌症 6.强烈求生想——治疗好了一种必死无疑的怪病 7.心理自演想——能诱发患者自发治疗心脏病四、这样想，就不生病 1.阴阳失衡——百病丛生 2.心理平衡——百病不生 3.正面思维——疏导一切负面情绪 4.思维障碍——尽可能减少身心的冲突 5.思维病——最可怕的流行病 6.意识的能量——治病的新力量 7.思维治疗——威力无比且最便宜

一、这样想，就易生病1.赌着气想——一位校长夫人得了癌症有一组织曾对500个癌症患者作过深入研究，大量事实表明，许多癌症患者都有一个共同的特征：就是时常赌气。所谓赌气，就是内心深处不认同对方的观点、行为或思想，出于某种原因不直接反对对方，更不想心平气和地坐下来作深入沟通，把自己内心的冲突和郁结化解掉，而是憋在心里，时不时表现在自己的行为之中、态度之中。有一对夫妻，老婆以前在商业单位工作，效益十分差，而丈夫在一高中当副校长，人长得又帅，口才又好。夫妻共生有两个子女，大女儿已读高中。老公和一女学生在床上被女儿意外发现了。女儿告诉母亲，母亲先是到学校大吵大闹，让自己男人下不了台，后来开始闹离婚。老公考虑到子女都还小，不便离婚，就坚决不同意离。于是老婆就开始过上了长达10年的赌气日子。就这样，她不上班，不与老公同床，不配合老公的任何行为，不到老公的所有亲戚家中去，有一段时间还不让老公进门。整天寒着一张脸，好像与天下所有人都有仇似的。不仅这样，她还拒绝阳光，拒绝人群，大部分日子都把自己封闭在家中，仅看看电视而已。子女一天天大了，两个都成家了，家中只剩下她一个人。她恨丈夫的心更是与日俱增，丈夫也被搞得十分狼狈，校长自然当不成了，只好带着那女人到外地打工去了。吵不起，躲还不行吗？一个赌了十多年气的女人，结局怎么样？生病，而且得了癌症，到医院一检查，子宫癌晚期，医生的“死亡通知书”说她最多还能活六个月。这一下，这个女人傻了眼，无可奈何之下，对生活更是绝望了。丈夫同情她，要求照顾她生命中的最后六个月。她却没有任何想开，依然拒绝了他，将从外地回来的他赶到外面去住，见了他就好像见到了杀父仇人似的。三个月以后的一天，她死了。每个人都无不同情地摇头——她就是赌气得的癌症。她并不是死于癌症，而是死于赌气呀！你也许会说，她是死于闹情绪，而不是死于思维病。这样说，是大多数人的观点。通常，我们把闹情绪看成是偶然的結果。试想，一个人十多年都对同一个问题、对同一个人闹情绪，显然不再是偶然的情绪导致的结果，而是此人思维反复考虑的、决策的结果，不是非理性的。本例中的她，以前还是一个部门的领导，显然是一个正常的人。她面对老公出轨，自然做过无数次权衡利弊的假设，她并不是不想挽救这个家庭，只是找不到恰当的途径而已。她也试图缓和夫妻关系，但当她一想到老公和别的女人上床的情景，她就立即受不了了。所以，她最终就将那个气坚持赌到底了。因此，她的死，是起于情绪，死于有缺陷的思维判断和决策——为了实现她的赌气，她在生活的方方面面为老公悔改设置了障碍，又是给脸色看，又是发无名火，又是砸电视机，又是不与老公同床，又是将老公赶出家门……她的赌气成功了，而她却输掉了生命和人生！赌气为什么就生出大病呢？气有正气和邪气，正气使人健康，邪气让人生病。当然，从生气到生病是需要一个过程的，生病也是需要量的积累的。偶尔你赌一回气，自然不会立即生病，但当你长时间的赌气，那么，那些负向的能量就会会聚在你身体的某个地方，当积累到一定程度后，当你身上某处的正气斗不过邪气时，你就必然会生病了。经常赌气是百病之源，它对我们身体至少有如下七大伤害：伤脑。气愤之极，可使大脑思维突破常规活动，做出鲁莽或过激举动。气血上冲还会导致脑溢血。伤神。生气时由于心情不能平静，难以入睡，致使神志恍惚，无精打采。伤肤。经常生闷气会颜面憔悴、双眼浮肿、皱纹增多。伤肺。生气时可致气逆、肺胀、气喘咳嗽，危害肺的健康。伤肝。人处于气愤愁闷状态，可致肝气不畅、肝胆不和、肝部疼痛。伤肾。气懣之时，不思饮食，久之必致胃肠消化功能紊乱。影响内分泌。生气可使甲状腺功能亢进，心跳加快，出现心慌、胸闷，甚至诱发心绞痛或心肌梗死。日本有一本畅销书叫《脑内革命》，书中说，你生气、赌气时大脑内或神经系统就会产生出一种毒素并在体内储存起来。当储存到一定量后，就会对身体造成负面伤害，干扰细胞的正常运转。有医学家将一种鱼杀死时，发现鱼在绝望、死亡那一瞬间，体内便分泌出一种剧毒素。最令人吃惊的是，慢慢地将那种鱼割死，那条鱼将分泌出更多的毒素，足以将一桌人毒死。前几天看电视里说浙江有一种螃蟹在购买时只能买活的，死了的就有毒，我想也是如此。人一旦产生负面情绪时，体内也会或多或少地分泌出一些毒素。人若长期处在负面情绪之中，处在负向思考之中，自然会产生更多的毒素。当这些毒素达到一定量时，你就生病了。当然，人并不是那么容易生病的。人有免疫力，而且有强大的免疫系统。首先是思维免疫力，即思维转化力。如每个人都会遇到人生的苦难，都会有不如意的时候，有倒霉的时候，此时，要想不生病，第一关就得看思维转换能力的高低了。若有较强的思维转化力，一切负面的东西都能转成从正面来看，那么，就难以生病。另一方面，若思维转换力差，那么负向的能量就会击破思维免疫力，而直达肌体。当肌体细胞的正气不足，细胞免疫力不足时，就会真正生病了。前面案例中，为什么赌气是全身心的运作结果，而她却得了子宫癌，而不是其他的部位呢？我是这样认为的，一个链条肯定是从最薄弱的环节先

《不生病的思维》

断。一个人生病有如挤牙膏，若故意拧上牙膏盖再挤时，当挤的力量达到一定的程度，牙膏就会从一个最薄弱的环节上出来，也许是“屁股”后面，也许是中间某薄弱处。人生病，也正是如此。当身体的某个环节最薄弱时，如果生病，就一定是那个最薄弱的环节先生病。故事中的女人之所以得子宫癌，显然是因为她的大脑中有过太多关于她老公与那女人床上运动的负面思考，而自己年纪轻轻却十多年没有与丈夫过正常的夫妻生活。由此，她得子宫癌或宫颈癌的可能性是非常大的。看看别人，照照自己。你若还在持久地与老公，或者老婆，或者领导，或者子女，或者朋友，或者同事等长时间地赌气，那么，你就要当心，你是在伤害自己，在产生身体毒素，在为搞垮自己的身体作负面的能量积累。时间一长，一定会生病。有的人气大，甚至还会走上自杀之路。赌气，最大的问题就是放不下。人生短短的几十年，一晃就过去了，若长期赌气，那你就误解了人生。这世界上，又有什么大不了的事呢，又有什么放不下的情？一位带着许多金银财宝的富翁整天闷闷不乐，因为他总觉得所有人都在觊觎他的钱财。有一天，他碰见一位背着一大捆柴草的农夫，就问农夫什么是快乐。农夫将柴草放下来，说：“放下就是快乐呀！”放下就是快乐！说得真好。在我们日常生活中，如果你被名缰利锁缠身，整天患得患失，何言快乐？如果你为人处世小肚鸡肠，心胸狭窄，快乐何在？如果你终日心事重重，烦恼郁闷，快乐又到哪里去寻呢？《红楼梦》中有句话：赤条条来去无牵挂。每一个人都是赤条条地来到这个世界上，最后又赤条条地离去。所以大可不必背上功名利禄等身外祀物的沉重包袱。人生短暂，要想活得潇洒快乐一些，不妨尝试放下一些：放下功名与利禄，放下自私与贪婪；放下权术与心计，放下伪装与假话；放下清高与冷漠，放下固执与偏见；放下狭隘与报复，放下指责与埋怨；放下领导的架子，放下长辈的尊严；放下所有该放下和能放下的……那么，你便会觉得“心轻万事如鸿毛”，你的心就会时时被喜悦充盈，你的身边就会常常有快乐相伴，你也会活得很健康。

《不生病的思维》

编辑推荐

《不生病的思维:心理解脱师叶舟的思维健康疗法》告诉你思维的健康疗法。

《不生病的思维》

精彩短评

- 1、很早就挺想看这本书了，因为我们这边一直没有（就算有也是原价），在这里看到后打折不是很多，但是免运费，挺划算的，下面评价一下这本书：首先我觉得起初读的时候，挺快的，都是讲一些例子，有点意思，章节不是很明确，不知不觉就读了一半了；然后才发现这本书是三个部分的，我还是最喜欢轻松的思维训练，确实很有效，能什么都不想就是轻松了；结果我发现这是本心理学方面的书，讲的是道理，教授的是方法，我觉得还不错！
- 2、这本书写的不错，从里面可以学到很多东西。
- 3、超级不靠谱。。
- 4、我买书无数，心理学的也不少，但这本书是我目前所见最好的，最通俗易懂，直面癌症或其他病人的心理开导的书。病由心生，从古到今的养生学，中医学，宗教等一个共同的认识就是病由心生，所谓无欲则刚，现金为止，人类大多数疾病都是由于心理问题而引起，简单的道理，如果失恋了，难受了，就没有胃口，吃不下饭，睡不好觉，即使是一个健康的人，也会因此而消亡。本书没有太过专业的心理学词汇，只有通俗易懂的事例及说明，打开病人的心扉，开导，劝慰病人，要想身体好，首先要有正确的心态，坚定的意志，良好的作息。本书最大特点就是通俗易懂，特别适合病人自己阅读，文中列举种种心病，包罗万象，病人心理定能对应一二。强烈推荐买给病人看，即使没病，亚健康的也适合看，让读者开导自己，宽慰自己，以达到佛学的善行人间，善有善报的效果。身体健康就是一种幸福，千金难求，这就是善报。
- 5、心态也可以决定一个人的健康。

《不生病的思维》

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：www.tushu000.com