

《大而化之》

图书基本信息

书名：《大而化之》

13位ISBN编号：9789867323095

10位ISBN编号：9867323092

出版时间：20050101

出版社：高寶

作者：何權峰

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

《大而化之》

內容概要

吸血蝙蝠與野馬

在非洲的草原上，有一種不起眼的動物叫吸血蝙蝠，牠身體極小，卻是野馬的天敵。吸血蝙蝠在攻擊野馬時，牠常附在野馬腿上，用鋒利的牙齒迅速、敏捷地刺入野馬腿，然後用尖尖的嘴吸食血液。無論野馬怎麼狂奔、暴跳，都無法驅逐這吸血蝙蝠，而牠卻可以從容地吸附在野馬身上，直到吸飽吸足才滿意離去。野馬通常是在暴怒、狂奔、在流血中無奈地死去。動物學家們百思不得其解，小小的吸血蝙蝠怎麼會讓龐大的野馬致命呢？於是，他們進行了一項實驗，觀察野馬死亡的整個過程。結果發現，吸血蝙蝠所吸的血量是微不足道的，根本不可能使野馬斃命。

那原因到底出在哪裡？動物學家們經過分析討論，一致認為野馬的死亡是牠暴怒的習性和狂奔的動作所導致，而不是蝙蝠吸血致死。

情緒就像脫韁的野馬，一旦被激起，理智便無法控制得住，這也就是為什麼「大而化之」會如此重要。

在生活中，造成情緒失控的原因，大多並不是什麼天大的大事，而是一些微不足道的芝麻小事，然而就像小小的吸血蝙蝠能把偌大的野馬的生命置於死地一樣，問題就在於你是否能大而化之。

在這本書中，我把內容粗分成兩部分，前半部著重於了解，了解為什麼人們喜歡小題大作？為什麼要誇大事實、擴大痛苦.....原因是出在哪裡？透過了解才能化解，才能徹底的了斷。

《大而化之》

作者簡介

何權峰

不只是一位醫師。對何權峰來說，行醫多年，醫學著作十餘本，且長期在多種報章雜誌上撰述醫學專欄，教導大眾預防疾病觀念的作法，已無法滿足他身為一名醫師「救人」與「自救」的情懷。

他認為：一個健康的人，不只要擁有「健康的身體」，更必須擁有「健康的心靈」。但事實上，雖然目前醫療科技已能有效地降低老年人口的死亡率，但30至50歲的中年人口死亡率卻仍不斷的遽增。根據哈佛與耶魯大學教授們的研究指出，這些導因於煩惱、壓力……的疾病，即產生自人們的「負面心念」；而這些負面心念，就像在大腦裡安裝了錄音機般的，不斷對自我暗示，牽引著自己走向黑暗自毀的不歸路。

因此，何權峰決定拋開過去的醫學撰述，改由心靈層面切入人們的生活。他希望藉由本書，讓「已生病」的人痊癒，更要讓「未生病」的人自行種下「正面心念」的種籽，使人人都遠離疾病，活得更好。

「醫治病人時，若不深入了解病人生活，只是機械式的對症下藥，就像播種而不鬆動土壤，得不到成效。」

這句加州大學柏克萊分校的傑克教授所說的話，或可為何權峰寫作此書的動機，作最完美的詮釋。

【經歷】

美國耶魯大學醫研所畢業 UCLA大學進修

耶魯大學神經生理學博士研究

歷任榮總、台大醫師 加州大學神經科學研究員

中國醫藥研究會學術委員

聯合報、常春月刊、拾穗雜誌專欄作家 學術論文散見於國內外媒體

《大而化之》

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