

# 《话是开心药》

## 图书基本信息

书名：《话是开心药》

13位ISBN编号：9787111327332

10位ISBN编号：7111327330

出版时间：2011-1-1

出版社：机械工业出版社

作者：（美）马修·巴德（Matthew Budd）,拉里·罗思坦（Larry Rothstein）

页数：244

译者：陈婧怡,刘勇军

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](http://www.tushu000.com)

# 《话是开心药》

## 前言

译者并不希望在序中再次赘述本书的一些理论知识，仅希望将翻译过程中的些许心得跟读者分享，或能以译者有限的知识帮助大家更好地理解作者的初衷、本书的要旨。从来没有心理治疗方面的书能像本书一样给译者这么大的帮助，以至于从刚开始接手本书的翻译工作一直到完稿的过程中，译者始终都有一种相见恨晚的感觉。译者来广东十年有余，也不知是水土不服还是其他方面的原因，肠胃向来不好，期间求医问药多次，收效甚微，但神奇的是，当译完本书的时候，困扰译者多年的毛病竟然奇迹般康复了。这可不同于一般的小感冒，今天打个喷嚏，第二天就好了，如果译者将这种情况也考虑进去，那岂不是混淆视听。实事求是地说，译者也并非完全按照书中所示的练习，一板一眼地学着做下去，但书中所教的那些冥想、呼吸训练、情绪控制方法，译者一直坚持练习。情绪状态的确是我们生活中的晴雨表，也就是本书作者所说的，身体跟情绪状态是互为一体的。那些有胃痉挛、腹泻、头痛、颈椎病或心脏病的读者，也许有过这样的经历，当自己情绪不好的时候，这些病症十有八九会立即“显形”。所以，学会控制自己的情绪，对我们的健康大有裨益。正如《法句经》中说的那样，行为决定语言并且形成习惯，而习惯又会决定你的性格，至于性格，大家都知道是决定你命运的关键因素。其实思想也是一种语言，译者曾见过有人这样定义思想，思想即是一种模糊不清的“语言”。人如其言，你所思、所想、所说、所做即能让你养成某种习惯，而这种习惯会慢慢地改变你的身体结构。人在说话的时候也许会撒谎，但你的思想、行为则不会撒谎，你过去的种种经历也不会撒谎，这些真实存在的东西一定会影响你的性格最后导致你的身体结构发生变化，从而影响你的身心健康。作者多次引用德国著名的哲学家、神学家马丁·布伯的一些观点，尽管布伯的一些作品并无中译本，但有了这些引用，加之网上出现的英译本中的一些资料，译者相信，本书作者意在提醒读者注意许多心理治疗理论都强调的关系：医生切不可将病人当成观察、研究的对象，要设身处地地体验治疗效果，病人也应该站在医生的角度来体验治疗效果，则以往的治疗关系便不复存在。在人际关系中，既亲若兄弟，又落落寡合，唯有此种人才可以治疗他人、教育他人。其实在现实生活中，不仅是医患关系，我们在处理人际关系中又何尝不是这样，学会从对方的角度思考问题，以一种“人格对等”的态度学会聆听他人，如果是这种情况，你不也是在聆听自己的心声吗？

# 《话是开心药》

## 内容概要

"你的话语可以治疗自己

你是否知道，你的身体会通过语言“学会”许多的反应，不论是有意识的还是下意识的？

你所说的话，会逐字逐句地使你变得悲伤难过，改变这些表达的信息，就可以改变你悲伤的情绪，并使你恢复到良好的状态。

只要跟从书中提到的步骤，就可以让自己恢复健康和快乐。"

你是否知道，你的身体会通过语言“学会”许多的反应，不论是有意识的还是下意识的？你所说的话，会逐字逐句地使你变得悲伤难过，改变这些表达的信息，就可以改变你悲伤的情绪，并使你恢复到良好的状态。作者作为哈佛的前任教授，创造了这种自然的疗法，这一已经得到验证的六步法可以帮助你打开记忆、发现秘密、解除愤怒和恐惧，让所有这些曾经困扰你多年的难题烟消云散，只要跟从书中提到的步骤，就可以让自己恢复健康和快乐。

# 《话是开心药》

## 作者简介

"Matthew Budd，是Harvard Communication Health Plan行为治疗部门的第一个专家，并发展了这方面的改善计划，目前还参与个人健康改善计划。  
Larry Rothstein，是自助类书籍的领先作者。"

## 书籍目录

"导论：唤醒生活

1.我的黑包半空着

练习

2.我们是动物，但我们已经忘记了

练习

3.历史——我们生命的雕刻家

练习

4.言如其人

练习

5.心理的原因

练习

6.整合起来

练习

结语：由此开始"

## 《话是开心药》

### 章节摘录

插图：在过道的另一边，坐着一个外貌清秀的女人，从上课到现在，一直咳个没完。我瞄了下她的名字牌，上面写着芭芭拉。她大概二十六七岁，很有几分姿色，穿着白T恤和蓝色牛仔裤，脚上是当时很流行的厚底鞋。一头红色长发懒懒地散在腰间。突然，她咳得更加厉害，开始喘起来。我知道她是哮喘发作了，得这种病的人，呼吸会变得很困难，有时相当危险，甚至会致人死亡。她现在的呼吸听起来就像一个气球被扎了个洞，然后空气扑哧扑哧地往外冒。我赶紧站起来去帮忙，脑袋里闪过无数个可能的原因：她很可能是对什么东西过敏了，早餐的食物？大厅里的某幅画？地毯？还是空调里的霉菌？我还没走到她跟前，她就从位子上跳起来，公然挑战欧文的规则“先举手，等叫到名字后才能说话”。她只来得及叫了声：“不要教我怎么做！”就昏天黑地地咳起来。这时，欧文朝她走去，我已经走到她身边了，我大声说：“她得的是哮喘。”欧文挥挥手，让我退后，然后他站在她面前，说：“你听见我说的规则了吗？只有当我叫你名字的时候，你才能讲话，而我并没有叫你。”芭芭拉又是一阵激烈的咳嗽，她浑身都在发抖，越来越痛苦。欧文蹲下去，距离她的脸不过半米，看着她，坚定而温柔地说：“看着我，我并不是你爸爸。”这句话让我确信他已经疯了。芭芭拉气得呼吸更加困难了，我也很愤怒，打算叫欧文走开，我要给她看病。欧文接着说道：“芭芭拉，看看我的右耳。”这个要求好奇怪，芭芭拉也不由得朝他耳朵看了一眼。欧文依然盯着她，问道：“这不是你爸爸的耳朵吧？”“当然不是。”芭芭拉答。同样的问题欧文又问了鼻子、眼睛、嘴巴和头，芭芭拉不耐烦地统统答不是。欧文接着说：“我不是你爸爸，对吗？既然这样，你为什么这么生气呢？举手吧，等我叫你以后，才说话。”他很温柔，语调充满了感情。

## 《话是开心药》

### 媒体关注与评论

“这是一本具有先锋性的书，巴德博士以其生花妙笔，揭示了语言对意识的关键作用，而意识正是治疗的第一步。巴德让我们明白，那些痛苦的经历一旦运用得当，就能如催化剂般改变我们的生活。书中教我们怎么运用，并说明我们与他人、与自己的沟通方式深切地影响着我们的健康。强烈推荐！”

——迪安·奥尼斯医学博士、《迪安·奥尼斯博士的心脏病逆转项目》的作者“巴德博士一生救死扶伤，极为专业。此书集其经验之大成，荟萃古今治疗理念，为难得佳作。书中介绍的方法丰富而简单，读者若能按照书中要求去练习，定能有所收获。”——郝伯特·本森医学博士《哈佛权威教你放松自疗》的作者“书中介绍的疗法简单有效，在它的帮助下，数以千计的病人已经成功地缓解了痛苦，获得更好的生活。强烈推荐！”——史蒂文·洛克医学博士、哈佛先驱者医疗协会身心医学部主任

## 《话是开心药》

### 编辑推荐

《话是开心药》：你“会”说话吗？你说的话，九三灵丹妙药以语言之力，对抗压力、愤怒与抑郁。十大语言病毒：一、不做请求担心被拒绝或被看做无能，宁可在背后抱怨也不开口求人。二、不愿有所期待“想当然”地认为他人应该做什么，却并不公开向对方请求。三、请求不明确请求不够准确、详细，常会导致误会产生。四、忽视求人的态度求人办事时态度极端，要么像是下命令，要么像是摇尾乞怜。五、没有听清楚要求就应允对方先是“胡乱应允”，随后又陷入迷茫。六、不拒绝任何请求对别人的要求来者不拒，却没办法一一实践。七、没有信守诺言而且没有补救措施履约过程可能出现意外，不仅不告知对方，加以补救，反而避而远之。八、错将评价当成真理评价是个人化的主观感受，真理则依赖于客观的标准，两者并不等同。九、在没有严谨的事实根据下做出评估即使真相未明，自己说的话应该有理有据，严谨求证。十、虚幻的主张和宣言发表了不少声明，但却没有任何行动，到头来没有一个能够付诸现实。十种语言病毒令人们心生隔阂。让人产生失望、怨恨、焦躁不安、垂头丧气等消极情绪。对健康带来极大威胁！



## 《话是开心药》

### 精彩短评

- 1、书还木有看，不过应该是不错的吧，快递效率高，包装挺好。
- 2、书介绍了如何说话，和其他一些知识！
- 3、昨天在国书馆看到，非常好，做了很多笔记。“放到日常生活中就是说，我和你及其他一切生物对外界环境的反应都体现了我们的内部结构，也就是说，我们的行为方式并不是由环境所决定，而只是外部环境触动下的内部结构的反应。”以前我奇怪，同样是看书，看同一本书，每个人收获不同。有的人书看了，白看，没有改变任何原来的行为，看来是他的内部结构没有被触动。这样的解释非常有特色。所以，那么多好书，那么多同样读好书的人，仍然会选择完全相反的行事方式，结果自然也不同。
- 4、近两年国内畅销的养生书籍特别多，什么《不生病的智慧》之类的，里面很多治病方法，我感觉属于偏方一类，再不就是需要长时间的坚持才可以得到效果。归根结底还是中医理论的应用，不过作者的水平参差不齐，在用药上面确实还是要小心为妙。我们印象里的西医，除了抗生素就是动手术，但其实西医们也在研究更多治病救人的方法。《话是开心药》的作者是美国的一名医生，在对许多慢性病治疗没有效果的时候，他开始怀疑医生这个职业，他们总是头痛医头，却没有把人看成一个整体，没有考虑他生病的原因，所以即使暂时的治疗取得效果，之后还是会再次出现问题。作者从人的性格、成长的历史上面，教你认清自己，学会冥想和写作，帮助你摆脱各种慢性病！
- 5、这是一个医生写的书，我觉得相比心理学家、教育家还有一些杂家公司的领导写得书强太多了，这本书的作者来自哈佛医学院，受过良好的科学训练，他在书中一直强调的觉知、接受、行为，始终强调练习的作用，每章后面都有大量的练习，能够把东方的知识讲得明白的现在往往都是西方的人，这真是一种伤悲。人是一个整体，思维、语言、行动之间相互联系相互影响，而这个影响和联系就是生命的结构，每形成一种习惯，我们的思维就会发生变化，我们的结构也会随之而改变。
- 6、有故事、有干货、有态度。尤其普拉瓦族部落捕鱼的秘密。。。
- 7、我最喜欢的一本书，可惜知道的人很少。
- 8、室友买的，老师推荐的，望有用

# 《话是开心药》

## 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](http://www.tushu000.com)