

《驾驭负能量》

图书基本信息

书名：《驾驭负能量》

13位ISBN编号：9787540460242

10位ISBN编号：7540460245

出版时间：2013-3

出版社：湖南文艺出版社

作者：马修·曼宁

页数：224

译者：江月

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.tushu111.com

前言

从20世纪70年代开始，我就一直在位于英国萨福克的康复治疗中心治疗各种病人。我在那里接治了许多患上绝症的病人，其中有许多人都是由他们之前的临床医生推荐过来接受治疗的。作为一名康复治疗医生，我清楚地认识到，积极向上的态度对患者恢复健康是有帮助的。可是，假如患者面对的是需要长时间进行治疗的慢性病，抑或是目前医学已宣布无从医治的疾病，这时非要他们保持积极向上的态度，确实并非易事。病痛的折磨必然会带给他们生气、愧疚、哀伤、恐惧等负面的情绪，而这些情绪，不但会使病人心中感到无比痛苦，还会令他们身体内的疾患进一步恶化。不但如此，我还发现，在许多时候，病人不愿将他们的内心感受表达出来，换言之，他们不知应当怎样进行表达，更不知应当怎样面对这些负面的情绪。一旦上述的各种消极情绪在人的头脑中占据了主要位置，那么人的心理状态便会变得低落、消沉。实际上，所谓的“消沉”，也是一种在人类进化过程中产生的心理机制，是人类在生活中对压力的自然反应，应当说，这也是正常反应。然而，假如病人长时间陷于消沉的状态中，就会严重地伤害到他的身体。你知道这个数字吗？当今世界有15%左右的人正被慢性疾病所困扰，然而西医只能就他们的物理症状采取治疗措施。人们忽略了最重要的一点--在身体、心理这两个方面，患者都应当康复。举个例子来说，患乳腺癌的病人通过接受切除乳房的手术将肿瘤去掉了，然而患者心灵上的伤痛仍然存在。那么，应当让谁来负责病人心灵的康复呢？实际上，我坚信：每一位病人都有能力进行自我康复。正如弹钢琴那样，谁都能够学会--尽管有些人有较高的天赋，学得比较快，另外一些人则学得比较慢。如今，我们已经知道：实际上，通过练习，人们能够一步步地训练自我康复的能力。换言之，实际上，康复治疗是一件非常容易的事。其实，人们在无意中进行的“康复治疗”，与他意识到的相比，往往要多得多。一声友好的招呼，一个善意的行为，也许都是康复治疗的一个组成部分。自我康复原本便是人类天生的才能，关键在于你愿不愿意运用它。作为医生，康复治疗便是给别人以关照、重视和爱，甘愿为别人服务。难道这不是世界上最容易完成的一件事情吗？我经常这么说，你无须具备医学方面的学历，也无须掌握精确的解剖学知识，同样能够做一名十分优秀的康复治疗者。其中的缘由是：效果最好的治疗方式，便是将“心理治疗”同“生理治疗”结合起来，两者互惠互利。此外，进行心理方面的康复治疗的时间越早，也就对患者越有利。但可惜的是，据统计，全世界可以接受到某些形式的心理治疗的慢性病患者的人数还不到患者总人数的10%。所有康复治疗皆为“自我康复”在我刚开始从事康复治疗工作的时候，曾有一名临床医生告诉我，不管是他，还是我，都无法将任何人的病治好。对此，他是这么解释的：我们可以做的，便是帮助患者让他的身体达到最好的状态，从而让他们自己治好自己。我将会在本书中陆续为你介绍一些我所认识的病人，因为我的康复治疗，他们获益无穷，实际上，他们都是“自己治好自己”的人。康复的一切力量都源自你自己的身体，康复的动力存在于你的体内，只等着你将它启动。例如，你翻开这本书，寻找有关的知识，那恰恰是由于你那自我拯救的潜能正在发挥作用。要知道，你身体中总是有健康的火花闪烁着，你需要做的事情便是看你愿不愿意亲自将火花点燃。人，确实能够掌控自己的想法--可能我的这一结论会让你觉得惊讶。我们都清楚，借助药丸和注射器，人们可以解决生理上的疾患。那么，心理上的伤口与苦痛呢？对于它们，是不是也有一些同样简单的治疗办法？这也是这本书主要想介绍的内容。我们经常认为自己遭到心中的不良想法和感受的摧残，特别是当你那消极的想法与感受不被其他人所认同，而他们还劝你不应当有这样的想法、要你“振作”时，你往往会产生更糟糕的感觉。听我的，实际上，硬要自己振作起来并非一种积极的做法，并非真正意义上的心态改变。可能你不愿大声喊出内心的痛苦，但也无法强行将其推到一边或压抑它们。这种所谓“让自己振作起来”的办法，完全无济于事，因为很快你就会发觉，那些消极的情绪又出现了，而且这次你会觉得更无助。假如你在过去曾受到过很深的情感创伤，也许到了如今，对那些伤害过你的人，你还怀恨在心。有的时候，这种仇恨心理会变成你对自己的愤懑和仇恨，即自我仇视。而自我仇视往往让人变得更加消沉，这种情绪会不断地在你的体内产生化学物质，对你的身体造成伤害，同时也阻碍你正确看待事物。你要知道，这种消极的情绪是没有用的，你再怎么生气，也不会让已发生的事情有任何改变。那么，你应当怎样积极地思考，积极地做事呢？首先，你要知道，大脑所形成的思想并不一定是你所有的真实想法。我们可以将人类的大脑看成一台性能十分优越的计算机，从你出生开始，老师、家长、社会还有各种媒体为你带来的信息，都已在你的头脑里编好了程序。因为这台计算机就在你的体内生长着，所以它所接收到的知觉，在你看来就是真实的。例如，纵使大脑说“你是一个没有任何价值的蠢货”，你也一样会接受这个消极的讯息，并在大脑中将其储存起来。你要知道，你并非一台计算机，也并非

《驾驭负能量》

一套被编制好的程序，而是一个让计算机为你服务的人。一旦你对这点有所了解，那么你就可以开始对“计算机大脑”程序进行改变。我会在本书中陆续地教给你一些相应的方法，让你学会怎样应对那些正对我们的健康产生消极影响的情绪。

《驾驭负能量》

内容概要

《驾驭负能量》内容简介：作者是最富才华的康复医疗专家，他总结了自己从事康复治疗二十多年来的宝贵经验，愤怒、自卑、自责是对人体有害的能量，这些能量如果长期存在于体内会对人类健康造成很严重的危害。本书教会读者认识自己身体中的负能量，并教会人们如何将负能量释放出来，并将负能量转化为生命的动力。鼓舞人们前进。令人们及时摆脱疾病和不良心理的困扰。

《驾驭负能量》

作者简介

《驾驭负能量》

书籍目录

《驾驭负能量》

精彩短评

- 1、很浅的一本书，题目翻译得比较接近网络热点，道理不错，例子扯淡，快速阅读扫过即可
- 2、内容还不错，我还在继续阅读
- 3、太简单了，建议翻读
- 4、内容真实，调养身心很有帮助
- 5、整本书用各种事例来证明精神力量的强大。负能量包括恐惧，怨恨，自责等……。感觉一般~
- 6、是在团委的微信上看到的推荐买的这边书，书刚到，翻看了下，有故事情节、有教你怎么转换负能量的练习，还可以，这样的书多看看没坏处
- 7、不怎么样呀，一顿大道理后面附上一些医学案例。。。
- 8、书的质量可以，也适合遇到困难、挫折、疾病的人阅读。
- 9、有点像生了病才需要看的书，打算更难过的时候再翻出来看
- 10、我会通过学习，尽快驾驭负能量的
- 11、装裱都还不错 就是有好几页字又重影 请先检查再发货吧 看了很头晕
- 12、内容比较虚无~后悔。
- 13、还不错
- 14、跟在书城看到的一样，而且价钱还便宜，内容还没看，一定很不错
- 15、本书通过详实的案例，证明拥有积极向上的心态是何等的重要，对于心理压力过大、抑郁症患者有着极大的帮助。
- 16、已阅。。。
- 17、没有实质性的建议和可操作可指导性的东西
- 18、关于过分【自责】。
- 19、一般般，比起买的第一本《正能量》，有些差距。

《驾驭负能量》

精彩书评

- 1、书里面很多例子说的神乎其神的！基本上情绪可以影响身体的健康情况，长期的负面的情绪也可以导致重大疾病的发生，书里面从医学身体学方面讲了负面情绪是怎样产生疾病的，基本就是通过什么T细胞 自杀性免疫细胞 等等的多少 让身体的免疫系统受到破坏等等！书里面的一些破解方法还是ok的，正视问题，心态健康一些！
- 2、感觉还行吧。。。有些帮助的。你的评论太短了？那我再说一句我自己的体会。解决恐惧的唯一途径就是开放自己，让自己迎接一切现实中的可能。另外！！！把注意力集中在你想要做的事儿上。你关心的人或者世界上。不要一边儿做一边用脑袋想着恐惧！！！脑袋想的恐惧是你的“思想界”。而你关心的事儿是在：现实界“。这时候要用注意力，去注意现实。而不在意脑子里胡叨叨些什么。

《驾驭负能量》

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.tushu111.com