

# 《心灵的疗愈力量(世界身心疗癒研究开山鼻祖投身30年研究探寻信念和信仰在疾病和危难中的传奇作用)》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年07月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787111505341

## 编辑推荐

世界身心疗愈研究开山鼻祖，投身研究30年，探寻信念和信仰在疾病和危难中的传奇作用

“健康”不只是生理上的概念，还包括心理上的平衡状态；这是每个人每天睁开双眼所应致力的、有关治愈的艺术。

## 内容简介

信仰与信念事关重大。如果你期待并且相信治疗是有效的，那么治疗就真的可以为你的身体带来疗愈的效果。

这是一本能让人乐在其中，同时也相当具有启发性的书，除了描写作者对冥想所进行的科学研究，以及如何练习冥想外，还介绍了各式各样的心灵专注技巧的练习方式及其成效。阅读此书，你能够跟随作者的脚步，和他们一同踏上这段理智与心灵并重的旅程，学习这门融合了科学与人类心灵的治疗艺术。作者强调，每天抽出时间练习如何达到“放松反应”或是我们说的“内在的平静”能够让人们的信念一直维持在“回忆起的幸福”状态中，为健康带来正面影响。

## 作者简介

赫伯特·本森（Herbert Benson）

身心医学研究所（Mind/Body Medical Institute

）的创始者。他毕业于哈佛医学院，目前也任教于哈佛医学院，并且是贝斯以色列女执事（Beth Israel Deaconess）医疗中心的心脏科医生。作为170篇科学研究文章及10

本书的作者或协同作者，其著作已经被翻译成多国语言，在全球售出超400万本。

## 目录

导读

前言

第1章 寻找某种永恒之物

第2章 回忆起的幸福

第3章 信念的本质

第4章 天赋异禀的大脑

第5章 医学界的心灵危机

第6章 放松反应

第7章 信心因素与性灵经验

第8章 信心治疗

第9章 信念回路

第10章 最适度的医药，最适度的健康

第11章 信任直觉，信任医生

第12章 信息的弊害

[显示全部信息](#)

## 前言

### 前言

在我过去的著作里，我一直把重点放在个人在自我疗愈上可以做的事。而就在我探索各种自我照顾模式，试图将这些治疗的利益“分离”并“简化”为最单纯的形式之时，一个远比这个重点更远大的宗旨浮现在眼前。在疾病和危难时刻祈求信念和信仰是人的特性，而这个特性越来越吸引我，于是我投入30多年时间积极研究，得出了我在本书中所呈现的各项发现。为了悬壶济世同时也为了医学研究，我领悟到：激发信念不只能让情感和精神得到慰藉，而且对生理健康同样重要。

我很荣幸，能从我的许多患者身上观察到因信念而痊愈的现象。不过，为了让他们自由地道出自己在“回忆起的幸福”及“信心因素”方面的经验，我请我的合作伙伴玛格·斯塔克与他们交谈并诉说个人经历。我也保证为他们化名以保密，虽然后来每一位都同意让我使用真名。

写这本书的目的，是帮助那些愿意帮助自己的人。如果你选择在你的医疗上运用这些教诲，请与医生合作，以获取传统医学所提供的对策及治疗的最大效益。

不管信念的效果是否得到认同，它的生理机制可以保证，它在所有的健康医疗层面都会

永远存在。我们的价值观和人生经验会不由自主地显现于外，而它们的影响力是长久的。我希望本书能助你领会信念的力量，从而拥抱生命及生命的意义，迈向最高的健康境界。

**前言** 在我过去的著作里，我一直把重点放在个人在自我疗愈上可以做的事。而就在我探索各种自我照顾模式，试图将这些治疗的利益“分离”并“简化”为最单纯的形式之时，一个远比这个重点更远大的宗旨浮现在眼前。在疾病和危难时刻祈求信念和信仰是人的特性，而这个特性越来越吸引我，于是我投入30多年时间积极研究，得出了我在本书中所呈现的各项发现。为了悬壶济世同时也为了医学研究，我领悟到：激发信念不只能让情感和精神得到慰藉，而且对生理健康同样重要。我很荣幸，能从我的许多患者身上观察到因信念而痊愈的现象。不过，为了让他们自由地道出自己在“回忆起的幸福”及“信心因素”方面的经验，我请我的合作伙伴玛格·斯塔克与他们交谈并诉说个人经历。我也保证为他们化名以保密，虽然后来每一位都同意让我使用真名。写这本书的目的，是帮助那些愿意帮助自己的人。如果你选择在你的医疗上运用这些教诲，请与医生合作，以获取传统医学所提供的对策及治疗的最大效益。不管信念的效果是否得到认同，它的生理机制可以保证，它在所有的健康医疗层面都会永远存在。我们的价值观和人生经验会不由自主地显现于外，而它们的影响力是长久的。我希望本书能助你领会信念的力量，从而拥抱生命及生命的意义，迈向最高的健康境界。

赫伯特·本森（Herbert Benson, M.D.）写于马萨诸塞州波士顿

[显示全部信息](#)

## 媒体评论

本森教授的著作揭示了“信念”对身体健康的重要性……正面或负面的信念的确可以发挥如同医药般的强大力量，这一理念为身心之间的联结带来了新鲜而有力的刺激。

——美国《出版人周刊》（Publishers Weekly）

本书中肯地说明了现代医药科技的局限，并透过详尽的说明深刻探讨了心灵与治疗之间的关系；不论是专业人士还是初涉足此一领域的人，都可以借由本书一窥身心医学的堂奥，获得身心平衡，使自己更加健康。

——美国《图书馆学刊》（Library Journal）

## 在线试读部分章节

### 导读

早在30多年前，本森医生就将能够达到内心平静状态的方法引入西方医学界，他称之为“放松反应”。虽然不熟悉或怀疑冥想练习的社群和学术界视冥想为特定宗教团体所持的神秘仪式，但本森医生在引进放松反应的过程中，一一克服了这些巨大的障碍。在设计完备的科学研究之下，他证明了这样的练习能在人们身上体现出令人印象深刻的效果

，同时要想呈现人类在压力减轻状态下的生理改变，这个方法也非常有效。根据在人类生理上所发现的这一效果，本森医生在书中指出：信仰与信念事关重大。如果你期待并且相信治疗是有效的，那么治疗就真的可以给你的身体带来疗愈的效果，他称之为“回忆起的幸福”。本书主要是让患者专注于健康时的种种回忆，就像治疗已经发挥成效一般；它同时也讨论了有关药物带来的“安慰剂效应”：当患者和医护人员相信患者所接受的治疗真的可以治愈疾病时，治疗就真的会产生效果，这种治愈的关系存在于患者与医护人员之间。

近几年来，对医学技术信心的低落为医疗手段罩上一层阴影：不管是药物治疗还是外科手术，许多人都已经认知到心灵对我们的健康其实影响重大。本森医生强调，每天抽出时间练习如何引出“放松反应”——或是我们所说的“内在的平静”，能够让人们的信念一直处于“回忆起的幸福”状态中，为健康带来正面影响。他也观察到许多传统其实是有益于健康的：信仰“上帝”或其他至高无上的力量、宗教治疗的仪式、高度自尊和社群保持联系，并且时刻怀抱着希望、利他主义与爱，它们可以形成坚实的生理基础。本森医生鼓励人们利用类似心理学的技巧，好比对负面想法进行“认知重建”，保持正面观点、心理层面的肯定、幽默感，以及接受那些无法被你控制的事物等，如此一来便可培养出每个人的“回忆起的幸福”。这些不受时空限制的治疗手段对于发展个人自我照顾的内在资源是非常有帮助的。另一个重要的论点则是：医疗机构所提供的治疗只是维持我们身心健康的要素之一。

我发现《心灵的疗愈力量》是一本能让人乐在其中的图书，同时也相当具有启发性。在本森医生丰富的临床经验与个人观点说明之下，它除了描写了本森医生对冥想所进行的科学研究、如何练习冥想的实作指南以外，还介绍了各式各样的心灵专注技巧的练习方式及其成效。读者将可了解到本书所蕴含的高度教育性。借着阅读本书，你有机会跟随本森医生的脚步，和他一同踏上这段理智与心灵并重的旅程，学习这门融合了科学与人类心灵的治疗艺术。

杨世贤

美国麻省总医院临床及研究计划初级保健研究主任

哈佛医学院精神科助理教授

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