

# 你的情緒體質，決定你生什麼病



[你的情緒體質，決定你生什麼病](#) [\\_下载链接1](#)

著者:Michael A. Jawer

出版者:人本自然

出版时间:2012-9-1

装帧:平装

isbn:9789574705788

情緒是最難讓人掌握的病因，只要了解自己的情緒體質，明白造成這些症狀的原因和過程，自然能遠離病痛。

本書提供「防護牆」的全新概念，讓我們能利用簡單的問卷方式，明白身體是如何處理外來的刺激，藉此得知自己防護牆是厚或薄，進而測試出自己的情緒體質，了解自身健康狀態與容易罹患的慢性病，並找出最適合的輔助與另類療法。

作者介绍:

# 目錄: 導讀 疾病是生命的放大鏡，帶你正視情緒

## 第一章 身心合一，情緒決定健康

情緒具有能量

身體會記錄感覺與記憶

大腦會影響免疫系統

愈憂鬱，愈容易生病

腸子會思考？！

「心領神會」其來有自

「我感故我在」的全新觀點

「防護牆」能讓你更了解自己

## 第二章 防護牆測試你的情緒體質

防護牆測驗能檢測你的個性

防護牆薄的人敏感，防護牆厚的人淡定

臉紅耳赤與偏頭痛都是潛藏在皮膚裡的情緒

情緒就像水般，會在體內流動

五十%的皮膚疾病都與情緒有關

病症是體內發出的信息

防護牆能評估健康狀況

精簡版防護牆測驗

## 第三章 情緒體質決定你的健康：從個性看慢性病因

人與人之間最基本的差異——性別

十二種慢性疾病，都與你的情緒體質有關

沒有能治百病的萬靈丹

慢性疾病與情緒息息相關

情緒表達障礙，是因為不了解自己的情緒

## 第四章 解讀十二種慢性疾病

一、慢性疲勞症候群：身心即將崩潰

二、創傷後壓力症候群：驚恐畫面不斷在腦海中重播

三、大腸急躁症：代表個性過度焦慮

四、纖維肌痛：中樞神經系統處理疼痛功能出了問題

五、皮膚病：負面情緒會使病症惡化

六、高血壓：被隱藏的情緒能量

七、類風溼性關節炎：「堵塞」的情感

八、偏頭痛：日積月累的強烈情感瞬間爆發

九、氣喘與過敏症：情緒強烈脫鉤

十、幻痛：會因防護牆類型而有不同的感覺

十一、潰瘍：厚防護牆人的痛楚

十二、憂鬱症：無關防護牆厚薄的疾病

與防護牆相關的三個議題

## 第五章 從治療病人身心著手的輔助與另類療法

根據自己防護牆類型，選擇適合的療法

你適合哪種另類療法？

超級七療法

一、催眠

二、針灸

三、生物反饋療法

四、冥想

五、瑜伽

六、意象導引

七、放鬆與減壓

多重疾病的治療法

## 第六章 超級七療法以外的其他療法

當西方醫學V.S.東方醫學

## 氣與經絡

「氣」就是生命的能量

能量醫學為什麼有效？

先天遺傳與後天環境形成你的情緒體質

嬰兒對世界的反應

溫和釋放內心的創傷能量就能獲得療癒

疾病就是身體的一部份

附錄1 防護牆測驗

附錄2 參考資料

• • • • • (收起)

[你的情緒體質，決定你生什麼病](#) [下載鏈接1](#)

## 标签

醫學

心理

## 评论

浅显易懂的读物，简单归结起来就是：由于人类经历了某些发展模式之后，人们往往不会直言自己的感受。很多慢性疾病（例如慢性疲劳、大肠干燥、湿疹牛皮癣、偏头痛、创伤后压力症候群等等）的根本原因在于成长过程中的一些不好经历，而经历产生的情感感受被压抑得不到恰当的抒发，造成各种情绪引发的身理病症。药物对于这些病症而言只是治标不治本，可以结合催眠、瑜伽、针灸等舒缓情绪的辅助疗法去全面解决问题。

[你的情緒體質，決定你生什麼病](#) [下載鏈接1](#)

## 书评

『你的情緒體質，決定你生什麼病』，書的封面標題很吸引我，在我的直覺上，原本就認定心理態度與情緒品質會影響身體健康，事實上，身心的互動影響關係千古來就常被語言文字描述，散佈在哲學、玄學與傳統醫學的領域裡，但真正具有說服力的，仍需倚

靠實驗證據與醫學理論為...

---

你的情緒體質，決定你生什麼病 [\\_下载链接1](#)