

<<精神信念决定生老病死>>

图书基本信息

书名：<<精神信念决定生老病死>>

13位ISBN编号：9787802500778

10位ISBN编号：780250077X

出版时间：2008-12

出版时间：中国言实出版社

作者：华莱士·沃特斯

页数：174

译者：任剑

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：<http://www.tushu007.com>

<<精神信念决定生老病死>>

前言

今天，对于英语国家的读者而言，华莱士·D.沃特斯(Wallace D.Watiles，以下简称沃特斯)是一位耳熟能详的畅销书作家，可是当人们追根溯源时，才发现我们对他的生平信息知之甚少。

一个生前默默无闻的人，在他死后，他的作品为什么能这样流行呢？

如果读者在阅读本书时能不放弃对这个问题的探寻，我们想你一定会得到更多。

沃特斯去世不久，他的女儿弗劳伦斯·A.华莱士(Florence A.Wallace)发表的一封短信，首次也可能是唯一一次将她父亲生前的一些情况公诸世人。

沃特斯生于1860年，死于1911年，父亲是一位园丁，母亲是一位家庭妇女。

他只受过些许的基础教育，一辈子和田地打交道。

“他富有、健康，除了极端的脆弱之外”，女儿这样反讽地评价他，并将其归结为一个“生不逢时”的人。

“生不逢时”是耐人寻味的。

一些人注定是为未来而生的，他们那极具真知灼见的作品，使他们在身后暴得大名。

沃特斯的传世作品有三种，分别是The Science of Getting Rich，The Science of Being Great和The Scionce of Being Well。

其中第一种有多个中译本。

我们现在要介绍给中国读者的是第三种。

这是一本讲人的精神状态和身心健康关系的书，其主题一如我们冠于其上的中文书名——精神信念决定生老病死。

沃特斯认为宇宙中有一种创造万物的原初性物质叫做“生命元素”，具体化到人体内则名之为“健康元素”，只要“健康元素”积极工作，人就能够永葆青春；所以，人要做的就是发挥潜能，培养坚强的精神信念，并养成协调的生活方式。

作者还给出了不少具体的健康方案和建议。

须说明的是，作者的某些思想、观念和认识，与我们的文化和观念是有出入的；作者一些关于生理、饮食、健康的说法，与现代科学所作的结论也不一致。

这些都是需要广大读者批判地阅读的。

所以，我们在全书共十六章的十一章之后都附有“延伸阅读”，把更具专业色彩和当代性的科研成果介绍给读者，以求便于读者阅读和掌握。

当然，任何作品都要依托于一定的带有观念烙印和时代烙印的文字来展示其观点，但一部好的作品，其真知灼见又是能超越这些有局限的介质，而向读者揭示出带有永恒的和普遍意义的内涵；这种真知灼见与世人的认可与否无关，与作者的人生际遇无关，甚至与作者所受教育的水准也没有关系，因为这是人们思想力发挥到极致而产生的洞见。

沃特斯和他的作品就是这样，它所揭示出的精神信念和健康之间的某种隐秘却真实存在的关系，对节奏日益加快，日益依靠物质和技术手段解决问题和危机的现代社会而言，无疑是大有裨益的。

精神信念不是万能的，但没有精神信念或忽视精神信念是万万不能的，对健康如此，对其他方面又何尝不如此。

愿广大读者能从这本书中真正获益。

译者

<<精神信念决定生老病死>>

内容概要

人体自身拥有一种称之为健康元素的物质，人体各项机能的正常运转都要归功于它。现代医学衍生出了多个流派，治疗方法纷繁多样，但是，最终治愈我们身体的，不是各式各样的处方，而是我们自身拥有的健康元素。

我们可以通过自己的思想，激发健康元素发挥作用。

当一个人头脑中只有关于健康的想法时，他体内的机能就会正常运行。想要拥有健康的理念，你必须先培养自己的健康意识，以一种健康人的姿态去思考和生活。记住，不要对疾病念念不忘，要多想想怎样才能获得健康。

你希望自己成为什么样子，你就应该朝那个方向做出努力，极力避免自己的思想和行为朝着与此相反的方向发展。

你思考的事情、说出的话、做出的行动都应该与健康的理念和谐统一，尽力避免和疾病扯上关系。

关于吃东西。

一个人必须能够克制自己，只在饥饿的时候吃东西。

他得分得清什么是饥饿，什么是食欲；而且还要分清他对食物的渴望到底是出于饥饿呢，还是出于欲望。

记住，除非你真的饿了，否则不要碰任何食物。

关于呼吸。

挺直自己身体的同时，慢慢地深呼吸，直到你的整个肺部再不能容纳更多的空气。

屏住气，让这些空气在胸腔里停留一会儿，再把肩膀向后舒展，挺起胸膛，做出一种伸懒腰的样子来，然后慢慢地呼出体内的气体。

<<精神信念决定生老病死>>

作者简介

沃特斯，一生创作出了许多极具影响力的作品，包括《失落的世纪致富经典》和《精神信念决定生老病死》等等。

这些著作对后世产生了深远的影响，这其中包括著名的“思考致富”学大师拿破仑·希尔（Napolean Hill）、安东尼·罗宾斯（Anthony Kobbins）和罗伯特·舒勒（Robert Sc

<<精神信念决定生老病死>>

书籍目录

写在前面的话第一章 你的健康与什么有关 支持人体正常运转的终极因素：健康元素 使疾病得到治疗的，是患者对治疗方法的态度 你的健康与你的情绪有关 你的健康与你的心态有关 保持健康的关键：信念第二章 学会从健康的角度思考问题 人体健康与精神世界的互动原理 不健康的精神导致不健康的身体 总是从积极的角度思考问题第三章 病态的精神状态是疾病产生的根源 思想决定你的生命力 病态的思想是疾病产生的根源 洗涤一下你的灵魂之窗第四章 健康的精神状态=健康的身体 将对疾病的担忧转化成对健康的信心 别让错误的生理学知识害了你 只保留那些健康的念头第五章 养成冷静的思维和平和的心态 只有执著的信念才有创造的能力 想要保持身体健康，你必须相信什么？

只有懂得感恩，才能得到生命物质的帮助 第六章 相信健康的真相，形成健康的信念 如果你愿意相信健康的真相，你就会形成健康的信念 将注意力集中到健康上 使自己在思想意识上成为一个健康人第七章 自然力量可以赐给你健康 如何从自然力量中获得健康 亲近自然力量，可以让你获得健康智慧 一个人获得的健康能量取决于自身的意志第八章 营造健康的精神世界 健康精神造就健康身体的科学原理 有颗健康的心才会有个健康的身体第九章 根据你的感觉，决定你的饮食 遵循身体的饥饿感用餐 早餐一般是为满足人的食欲，而不是解除人的饥饿感 中午十二点是一天中第一次进食的最佳时间 吃什么并不是主要的，你如何感受食物才是主要的 按你的喜好控制食量第十章 通过自己的感觉选择恰当的食物 只吃居住地出产的新鲜食物 世界上最健康的人的长寿秘诀 非天然食品是不健康的 食用那些你身体需要的东西第十一章 从每一口食物中体会快乐 吃饭的时候应该保持心态的平和 集中精力享用你的食物第十二章 养成健康的饮食习惯 不再有饥饿感的时候，就停止用餐 每顿饭的食量取决于你做了多少运动 健康的饮水方式第十三章 呼吸与养生 坐直身体来做个深呼吸 让吸入的每一口气都包含着生命力第十四章 睡眠与养生 保证自己睡着以后同样可以呼吸到清新空气 带着快乐的心情去睡眠第十五章 精神状态决定生老病死 想要过上幸福生活，必须拥有健康的观念 坚持一种健康的用餐态度 健康是人体最自然的生活状态第十六章 最有价值的养生经验与忠告 养生是一门精确的学问 生病的时候，要想象自己的患病部位正在痊愈 疲倦的时候，要带着感恩的心情休息 最好的运动是最自然的方式运动 需不需要长期节食 把好的工作方法用到健康上

<<精神信念决定生老病死>>

章节摘录

总是从积极的角度思考问题病变并不是自然规律，不应该是生命的一个自然成分。

大自然的本意是创造出完美的生命。

我们可以从每一个生命体的最初阶段中体会到这一点。

生命的本质是使自身更为完善，这种完善是生命行为的必然结果。

而健康的生命又最终会繁衍，会将这种完善传承下去。

粮仓里的种子是生命体，但是它们没有体现出自己的生命，只有将它们种到田地里，我们才能见证它们的生命历程。

从接触到土壤的那一刻起，它们就会自觉自发地从周围环境中吸收营养，形成一棵植株。

一粒种子结的穗可以创造出三十、六十乃至上百粒新的种子，每一个都像它们的创造者那样拥有自己的生命。

生命，通过自身的繁衍生息而壮大自己的种群。

没有繁衍生息的过程，生物种群就不能长久存在。

繁衍是生命体最基本的生存需求。

生命物质也不例外，正是为了这种最基本的需求，它们会不断创造，增加自我的数量。

以此方式，所有的生命体才代代相传。

交给一个孩子笔和纸，他也许会给你画出一幅图画；给他一堆积木，他也许会给你搭建一所房子；给他一样乐器，他也许会弹奏出美妙的音符，所有这些行为都是生命的表达。

像人总是不断地完善自己一样，人体内的生命元素也在不断努力完善它的生命。

只有人身体健康，它才能生活得快乐。

造就人的生命物质不知何谓疾病。

它所做的一切努力不过是想使生命更完美，使生命体更健康。

只有人类自己，才会不断联想各种疾病的状态，而这种联想反而对他自己造成了损害。

人是一个思想中心，他的思想所产生的能量足以影响他体内的功能运转。

如果他一直担心自己可能会患上某种疾病，那么恐怕有一天这真的会成为事实。

但是，如果你能够做到思想上的转变，从健康的角度思考问题，你的生理机能就会朝着健康方向的发展。

你需要做的第一件事就是学会从健康的角度思考问题，之后你还要学习如何吃饭、喝水、呼吸和睡眠。

这几样都做到了，你就不必再为自己的健康担心了。

<<精神信念决定生老病死>>

媒体关注与评论

人类潜能开发大师赠予我们的心灵和身体养生秘籍。
这本书的内容和数学一样，是一门学问。
不要试图自增添内容，也不要马虎应付我提醒你注意的事项。
——作者

<<精神信念决定生老病死>>

编辑推荐

《精神信念决定生老病死》是风靡美国100年的健康养生方案。

<<精神信念决定生老病死>>

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:<http://www.tushu007.com>