

<<SAT疗法治疗抑郁症和癌症>>

图书基本信息

书名：<<SAT疗法治疗抑郁症和癌症>>

13位ISBN编号：9787302280859

10位ISBN编号：7302280851

出版时间：2012-4

出版时间：清华大学出版社

作者：宗像恒次

页数：141

译者：杨文洁

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>

## <<SAT疗法治疗抑郁症和癌症>>

### 前言

在日本，自1998年泡沫经济崩溃之后，每年有3万人以上自杀，截止至2010年的13年的时间里，有40万人因自杀而死亡，这些人中的7成以上与抑郁症相关。

这个数字在世界所有的发达国家中，也是首屈一指的。

此外，癌症被认为与慢性自杀、以及长期的悲伤有密切的关系。

自1981年以来，癌症跃居日本人死因的首位。

在日本，每年都有相当于青森县人口总数的30万人死于癌症。

并且据推测，到2015年，日本每年将会有上百万人罹患癌症。

在全世界范围内，仅2010年，就有1240万人被初诊为癌症，760万人死于癌症；到2030年，预计将会有2640万人被初诊为癌症，约1700万人因为癌症而死亡(世界卫生组织，WHO)。

如果是因为战争或自然灾害，出现了如此多死亡者的话，那毫无疑问是相当悲惨的事，然而若换做是因患抑郁症或癌症而死去这么多人，人们或许就会因感到无能为力而想要放弃、不予理会。

但是，如此大规模的死亡人数，与同样属于疾病的艾滋病问题一样，与其说是个人或家庭问题，不如说是社会的问题，甚至是文明的问题。

与此同时，针对其他的诸如糖尿病等生活习惯病，虽然政府与医疗机构均采取了各种各样的预防及治疗对策，可是民众的患病率依然无法控制地持续增长。

或许我们真的不应该把这些疾病仅仅归结于单纯的老化病，把它们当成文明病可能会更恰当一些。

如此看来，我们人类至今为止赖以生存的生活方式、以及现代医疗的方式方法，就有必要从根本上进行改变了。

总之，我们有理由并且有必要去怀疑至今为止我们都相信的一些常识。

正如在我的许多论文中所介绍的那样，精神科医生的自杀率是一般人的3倍以上。

此外，治疗癌症的医生，自己罹患癌症、死于癌症的例子也不胜枚举。

由此可见，专业医师在解决治疗抑郁症或癌症的问题上是多么痛苦，并与之做出了多么艰巨的斗争。

虽然，这些医师们用现有的方法在这些疾病的早期治疗中获得了一定的成功，但用这些方法去应对一些迟发的问题，显然还是存在很大的难度；而且，面对越来越多的涌到医院的患者，相信很多医生也积累了相当大的压力。

幼年时代的我，是由祖母代替母亲抚养长大的，后来，与我至亲至爱的弟弟，年纪轻轻的就因癌症去世了。

我在想，我自己虽然并非治疗癌症的专科医生，可亲身经历的这些事情也许正是促使我走上研究SAT疗法，以攻克难病这条道路的原因，抑或是我本人命运的安排。

我们经常会经历这样的状况，有很多悲伤和痛苦，非患者本人或家属是无法体会的，另外，克服了抑郁症或癌症的患者及家属所感受的兴奋与喜悦也是无与伦比的。

我研究治疗这些难病的动机取决于自己也曾深深体验过这些悲伤和痛苦，而激励我持续走下去的动力正是因为我不断感受到这些无以复加的喜悦。

不管至今为止的常识怎样，SAT疗法的诞生，是我在临床中不断地探索追求能够真正克服抑郁症和癌症的生活方式及治疗方法的成果。

今后，我依然会继续努力，不断完善SAT疗法的研究及开发。

本书于2005年在日本出版发行，书中所示的用心去发现遗传基因(亦称为精神遗传基因治疗)的研究，是世界上从未有过的尝试。

在此，我要衷心感谢在遗传基因研究领域属于世界权威的村上和雄先生、在癌症整合医疗领域属于日本代表人物的带津良一先生，以及许许多多相关研究领域的前辈们，没有他们的指导、关怀和守护，就不会有此项研究成果的诞生。

写作本书时，我尽力做到深入浅出，但其中某些知识以现有的常识可能会很难理解，或许会给部分读者留下一些疑惑，敬请包涵！

本书的翻译者杨文洁女士是中国目前唯一SAT印象疗法士资格证的持有者。

取得该资格需要付出巨大的努力，不仅仅局限于必须克服语言难关。

<<SAT疗法治疗抑郁症和癌症>>

我想对她这种不懈努力的精神以及她的热情表示深深地敬意。

在她身上，有一点是我本人相当尊敬的：在面对众人都感到棘手而想要回避的难题时，她总会迎难而上，大胆挑战，也因此总会有意想不到的收获，帮助到很多人。

拥有这样一位中国友人，是我一生的骄傲。

最后也是最重要的，我要向给予本书厚爱的中国的读者朋友们，致以深深的敬意和感谢。

宗像恒次 2012年新春

## <<SAT疗法治疗抑郁症和癌症>>

### 内容概要

《SAT疗法治疗抑郁症和癌症——挽救家庭的爱之疗法》是日本著名医学保健学家、日本三大疗法之一“SAT疗法”创始人宗像恒次教授首部中文译著。

本书的核心观念为：人类是为了爱而生存的。

人类有三种最基本的心理需求：渴望被爱、渴望爱自己、渴望爱他人的需求。

不管什么原因使这三种心理需求得不到满足或失去平衡，就会产生相应的压力状态，而人们在这种“爱的饥饿感”影响下形成的生活方式及紧张的人际关系，正是抑郁症、癌症等身心疾病产生的根源。通过让患者及其家人认识到这一点，改变其旧有的观念及生活方式，培养与提高患者及其配偶的三种“爱的能力”，改善夫妻间的关系是真正治愈这两种疾病、挽救家庭的关键。

《SAT疗法治疗抑郁症和癌症——挽救家庭的爱之疗法》作者结合自身历经30年开发研究健康咨询疗法的成果、亲身成功治疗抑郁症和癌症的案例，跳出以往传统知识结构的束缚，全新地揭示了抑郁症、癌症的发病机理，从正面阐释了这两种疾病的特殊意义，为患者及其家人带来了福音。

抛开疾病不谈，书中用大量的科学实验证实了人类“爱的细胞”与“爱的荷尔蒙”

的存在，带领读者领略了“爱”的真谛、认识到培养真正的“爱的能力”、乃至用心去发现自己的遗传基因对于自我成长的重要性。

这一点即使对没有患病的普通读者也有较高的指导价值，这在以往的各种生理及心理治疗中是一个空白的领域。

<<SAT疗法治疗抑郁症和癌症>>

作者简介

作者:(日)宗像恒次 译者:杨文洁

## <<SAT疗法治疗抑郁症和癌症>>

### 书籍目录

#### 序章

子宫内到底有什么？

连本人都未知的过去的记忆

恐惧的情感，会在母体子宫内世代间传递

改变印象脚本，甚至可使身体的平衡都得以恢复

为了制造出“牢固的爱”的关系

第1章 未获得“被爱”的胎内记忆

人类是为了“爱”而生存

爱的饥饿感主要是在母亲子宫内被制造出来的

胎儿依靠父母的爱而生存

第2章 重构“杏仁核”记忆

那份愤怒究竟源于何时？

三岁为止的记忆决定了整个人生

被世代传递的精神创伤

作为幕后黑手的杏仁核

爱的细胞与被爱的细胞

第3章 你听到了来自所爱之人的心灵呼唤了吗？

命运的伴侣

培养爱自己的能力

不具备爱他人的能力，是父母的过错吗？

联结夫妻关系的荷尔蒙

最棒的肌肤接触

第4章 关于抑郁症治疗的误解

抑郁症的身心症状

自杀式生存方式

向着愉悦自己的生存方式转变

改变父母的故事印象脚本

应用sat疗法治疗“抑郁症”的案例集

第5章 以癌症为同伴一起生活

容易罹患癌症的压力性格

压力记忆会刺激交感神经兴奋

爱能提高免疫力

因为爱而发现的遗传基因

收获新的人生印象脚本

治疗癌症的新的入121

应用SAT疗法治疗“癌症”的案例集

最终章 夫妻间可行的自我治疗

只要改变未来，就能改变现在——“未来自我印象法”

意识到本来的自己的生活方式——“再养育印象法”

人们，都是因为被爱、被守护而生存着——“sat地球印象法”

小结

## &lt;&lt;SAT疗法治疗抑郁症和癌症&gt;&gt;

## 章节摘录

人类是为了“爱”而生存 不知大家是否意识到了这一点：我们人类所有的行动，不管我们有否觉察，其目的其实都是为了使我们的需求得以满足。

人们为了满足需求而采取的行动，有时能奏效，有时却不尽人意。而如果我们能保持这些满足和无法满足之间的平衡，不让无力感(自己做什么都不行的思想)持续控制我们的话，我们就能从行动中获得快感——即如果我们生存在这世间的喜悦和幸福感得到满足，我们就能够保持身心的健康。

那么，如果为了满足需求而采取的行动总是无功而返，长时期持续心理需求未被满足的状态又会变成什么样呢？

身体各方面的不适理所当然会不期而至，除此之外，心里还会逐渐被“做什么都不行”、“自己没有生存下去的价值”之类想要放弃或无力的感觉所吞噬。

人类身心健康的前提条件是：必须能够实际体会到我们被诞生到这个世上、生活在这个世上的幸福。而为了体会这种幸福，掌握好需求被满足与未被满足之间的平衡是必不可少的。

从大方向来说，人类拥有两种需求。

一种是生理的需求，如：食欲、性欲、睡眠欲等，这是为了保存个体及种族繁衍的需求。

另一种是心理的需求，如众所周知的美国的心理学家H·A·莫雷所分类的二十八种w需求。

我认为，莫雷分类的心理需求只能算作浅层的需求。

人类心理的本质需求隐藏在更深层次里，那就是对“三种爱的需求”。

1. 慈爱愿望需求——渴望“被爱”的需求 2. 自我信赖需求——渴望“爱自己”的需求 3. 慈爱需求——渴望“爱他人”的需求 例如，莫雷所列举的心理的社会性需求之一的“支配欲”，是指“不能与这个人作对”、“去追随这个人吧”，诸如此类渴望被人关注、被人认可的需求。

可以说是一种由于自己的力量被人承认而感到内心满足的需求。

还有“成就欲”，是指即使拼尽全力完成了一个任务、只要没有获得他人的好评，自己的心理需求就不算百分之百的被满足。

如此这般，不管哪一种心理的社会性需求，其背后一定潜藏着“渴望破爱”、“渴望爱自己”以及“渴望爱他人”的需求。

因此，没有植根于“爱的需求”的心理需求是不存在的。

我们人类有时即便搭上自己的性命，也只是为了要去满足自己对爱的渴求。

虽然本人并无察觉，其实决定自己是“生”还是“死”的病是由自己制造出来的。

对人类来说，比生命还要重要的事，仿佛就只有“爱”了。

我们人类是“为了被爱而诞生”、“为了爱自己而成长”、“为了爱他人而生存”，这是命中注定的事。

问题是，很多人并没有意识到这三种爱的需求的存在。

比如，当人遭遇“得不到爱”或者“看来得不到爱”的状况时，本人即使没有意识到其理由，也会感到气愤或者不安。

这其中，甚至会有人因无法抑制情绪而陷入惊恐状态。

难以抑制的愤怒、恐惧、悲伤等否定的情感变化(伴随身体、生理变化的情感活动)，是人在爱的需求未被满足或是眼看无法被满足时所产生的生物体反应。

但是，很多人往往会在受制于这样的情感活动的同时，产生疑问：这种情感到底是从哪里涌现出来的？

为什么会有这样的情感涌现出来？

但真正的理由本人却根本不知道。

而正是这种“不知道”，可能成为其重大的压力源。

在我看来，不仅是抑郁症、癌症，还包括糖尿病、高血压等绝大多数生活习惯病，都是属于爱的需求没被满足、由爱的饥饿感制造出来的“爱之压力病”。

爱的压力对应以下三个种类的爱需求。

## <<SAT疗法治疗抑郁症和癌症>>

1. 慈爱愿望需求(渴望被人爱)的压力 感到无法得到来自父母或配偶等重要亲人的无条件的爱, 并且也不知道如何得到他们的爱的状态。

2. 自我信赖需求(渴望爱自己)的压力 感到自己无法按自己的想法控制自己(对自己没有自信), 并且也不知道如何去爱自己的状态。

3. 慈爱需求(渴望爱他人)的压力 自己无法无条件地去爱父母或配偶等重要的亲人, 并且也不知道如何去爱他们的状态。

这些“爱的压力”, 是与人的生命息息相关的心理本质的压力。

从这个意义上来说, 也可以把它们称为“灵魂的压力”。

正是这个灵魂的压力, 对人的脑干(延髓、脑桥、中脑、间脑)产生了重大的影响。

脑干是维持人的精神平衡、神经平衡、免疫平衡、内分泌平衡、发现遗传基因平衡(如致癌基因和抑癌基因)等生理平衡的重要器官。

灵魂的压力还能使我们及时发现心悸、胸闷、呕吐、恶心、眩晕、癫痫等生理反应。

首先, 要意识到自己体内确实存在“爱的需求”。

仅仅是知道有爱的压力存在这一点, 就可以进行压力管理, 从而使病情或症状得以减轻。

下表为三种爱的需求表现。

P13-15



## <<SAT疗法治疗抑郁症和癌症>>

### 媒体关注与评论

抑郁症、癌症等压力疾病的真正原因，存在于大脑的“杏仁核”记忆中。

本书介绍了能医治灵魂的创伤、斩断病根的SAT印象疗法，并阐释了能使亲人的疾病恢复的神奇力量——三种爱的能力。

——日本健康咨询学会SAT印象疗法医师、心理学博士 胡文燕女士 很早就对抑郁症的治疗感兴趣了，在朋友的推荐下读了此书。

作者提出的很多观点与概念颠覆了我过去的常识，给我带来相当大的触动。

书中所介绍的内容，包括很多实际改善的案例，对我初步了解SAT印象疗法有很大的帮助。

作者采用了与读者面对面交谈的方式来写作此书，因此即便是初学者也很容易理解书中的内容。

这真是一本让人想了解更多的好书。

——亚马逊网友评论 利用印象脚本、没有副作用的治疗方法——这就是SAT疗法。

本书不断提供科学的依据、并有很多故事情节，非常好读，容易理解。

而且，读完之后，有种非常温暖的感觉，涌起了想要去用心爱他人的愿望，感到很不可思议。

对以往的医疗方法感到力不从心的保健医疗从业者、患有抑郁症或癌症的人，以及患者周围的家人及朋友，本书内容值得推荐。

——亚马逊网友评论

## <<SAT疗法治疗抑郁症和癌症>>

### 编辑推荐

作者(宗像恒次)认为包括其他生活习惯疾病在内, 这些疾病都并非只是简单地老化病, 把它们当成“文明病”或许更自然一些。

而我们也很有必要从根本上来重新看待我们的生活方式以及现代的治疗方法了。

《SAT疗法治疗抑郁症和癌症——挽救家庭的爱之疗法》所揭示的用心去发现遗传基因这种也称为精神遗传基因治疗的研究, 在世界上属于空前的、划时代的尝试。

《SAT疗法治疗抑郁症和癌症——挽救家庭的爱之疗法》不仅介绍了夫妻如何共同来克服疾病的方法, 而关于患者本人今后的生活方式、夫妻及家人之间的理想状态等内容的阐述也更加发人深省、耐人寻味。

<<SAT疗法治疗抑郁症和癌症>>

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>