

心得：

我最近閱讀了一本名為《情緒決定你生什麼病》的書籍，得知情緒是會左右人的抗病能力與身體健康，研究證明癌症很大程度都是不同的情緒問題造成的，目前已能確知不同部位的癌症對應的情緒問題，強調責任心小心患痔瘡、倔強的個性小心膝蓋毛病、背後疼痛一般都是金錢問題、腹部肥胖是對未被滋養感到憤怒、臀部肥胖是對父母有一股倔強的憤怒、大腿肥胖是充滿了兒時的憤怒、常常對父親發脾氣等，人人皆知病從口入病由心生。

焦慮和壓力過大會影響腸胃，恐懼則容易緊張，會導致脫髮和潰瘍，愛挑剔的人常得關節炎，癌症”與長時間的悔恨、自責有關，事實上情緒不僅帶來心理上的變化，還通過“自我投射”訴諸到身體上。

在我們每個人的身體裡，都有一張情緒地圖。研究已經證明，70%以上的人最終會由於“自我投射”和“潛抑作用”的合作，遭受到情緒對身體器官的“攻擊”。而本書淺顯易懂深入淺出的協助圖者快速瞭解自己的情緒與健康病灶。

閱讀這本書對我來說是一次非常有意義且有趣的閱讀體驗，書中強調了情緒對我們身心健康的重要性，並提供了一些實用的技巧和策略來管理情緒，這對我個人來說非常有益。

這本書讓我深意識到情緒對我們身體狀態的影響。作者指出，情緒的積壓和壓力可能會成為我們生病的一個重要原因。過度的憂慮、壓力和憤怒等其他一些負面情緒會對我們的免疫系統和身體機能造成負面影響，增加患上各種疾病的風險。這讓我意識到情緒管理對於保持身體健康的重要性。

書中提供了一些實用的情緒管理技巧，使我能夠更好地應對日常生活中的壓力和負面情緒。首先，書中強調了重要的自我意識和情緒辨識能力。我們常常忽視情緒對身體的影響，但事實上，它們可以對我們的身體產生深遠的影響。負

面的情緒，如壓力、恐懼和憤怒，可能導致慢性疾病的發展，包括心臟病、高血壓和糖尿病等。另一方面，積極的情緒，如喜悅、平靜和感激，可以增強免疫系統，提高身體的自愈能力。其次，書中提到情緒與身體各個系統之間的相互關係。情緒不僅僅影響心理健康，還可以影響我們的免疫系統、神經系統和消化系統等。舉個例子，長期的壓力和焦慮可能導致免疫系統的抑制，使我們更容易感染疾病。

從這本書中我學到了如何更好地觀察和理解自己的情緒，辨識出哪些情緒是正面的，哪些是負面的。這使我能夠更好的處理情緒並採取適當的舒壓發洩方式。通過認識到情緒對健康的重要性，我們可以更加關注和管理自己的情緒，從而改善健康狀況。

參考文獻：<https://www.eslite.com/product/1001273402400028>