

魅力音乐 美好心情



运动减压 健康生活



神奇催眠 解除困扰

别被情绪 算计了

林建雄◎著

林建雄

/ 心理学博士

/ 中国高级经络催眠师

/ 美国催眠治疗师学会

认证催眠治疗师



自然力量 净化心灵

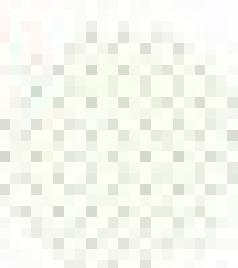
独家解读情绪艺术

唤醒内心强大正能量

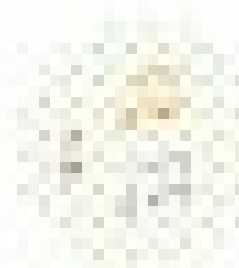
释放心灵、改变心境，收获幸福每一天



亲子关系 快乐家庭



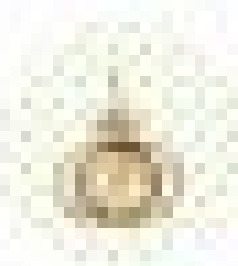
情绪低落时



情绪高涨时



情绪低落时



情绪低落时

别被情绪 算计了

林建雄 著

林建雄

- 1. 情绪管理专家
- 2. 台湾知名心理师、心理咨询师
- 3. 曾任台湾知名电视台主持人
- 4. 曾任台湾知名电台主持人



情绪低落时

情绪管理专家
林建雄 著

别让情绪强大正能力

情绪低落、情绪高涨、情绪失控——



情绪低落时

中国出版集团
中国出版集团
中国出版集团

别被情绪 算计了

林建雄◎著



图书在版编目(CIP)数据

别被情绪算计了 / 林建雄著. —合肥: 安徽人民出版社, 2012.7
ISBN 978-7-212-05661-2

I. ① 别… II. ① 林… III. ① 情绪—影响—健康 IV.
① R395.6 ② R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 167813 号

书名: 别被情绪算计了

作者: 林建雄

出版人: 胡正义 选题策划: 曾 丽 责任编辑: 杨迎会 冯 晨
责任校对: 冯 晨 责任印制: 范玉洁 装帧设计: 程 慧 王艾迪

出版: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼
邮编: 230071)

发行: 北京时代华文书局有限公司
(北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼
邮编: 100011)
电话: 010-64266769; 010-64264185 转 8067 (传真)

印刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司 电话: (010) 87704412
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开本: 880×1230 1/32 印张: 7.5 字数: 186 千字
版次: 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-212-05661-2

定 价: 25.80 元

版权所有, 侵权必究

序：活在当下

许多朋友因为心理上的问题，情绪特别低迷地来到我这里，寻找人生的答案，寻找解决问题的方法。我告诉他们的方法就是：活在当下。

或许有人会说我的这个方法其实等于无方法。那么，请你听我说一个问题：如果你去问一只小狗“请问现在是什么时间？”小狗能回答吗？结果是小狗会不解地眨着眼睛对你“汪汪”两声，然后继续开心地玩耍。反之，如果一个人看到你戴着手表，因此问你“现在是什么时间？”你会怎么回答？我想，你一定不会答非所问地说“噢，正是此刻！”你会看看表，然后告诉对方具体时间。对方会在谢过你之后，匆忙地去办自己的事情。

其实，正如这个小例子一样，我们每个人都经历了过去，也经历着现在，还会经历未来。人类的头脑创造了时间，时间标示了过去和未来，而过去与未来则创造了痛苦。不要否认。你可以想一想，你所遭受过的痛苦，哪一个是因为当下这一时刻的？没有！你的痛苦，不是来自过去，就是因为你对未来的思考。

你看，我们听许多人聊天，一个说“我的童年创伤留下了太多阴影”，一个说“我担心三年后他是否依然爱我”……这样的例子举不胜举。是不是就说明了痛苦的来源问题？其实，造成我们情绪痛苦的原因是因为我们总活在过去，但过去的时光已经过去了，我们根本无法再活回去；造成我们情绪痛苦的原因还因为我们总想活在未来，殊不知，我们根本无法活在未来。我们能拥有的，只能是此刻，只能在这里，只能活在当下。这是不争的事实，这也是人生的真相！

所以，那些因为过去生活中曾经发生的事件而耿耿于怀、郁郁寡欢的朋友，那些为了自己或孩子的将来而身心交瘁、负重不堪的朋友，你们情绪中的痛苦，其实就是因为你们活在过去和将来中啊！因为过去和未来，你们丢掉了当下，也就是丢掉了生命，你们在毁掉生命。而实际上，一个人只有活在当下才是生命所在。

我们情绪中的许多负面的东西，其来源就是过去和未来。过去的我上面已经说了，至于未来的，则更是加重了我们的情绪负担。你看，我们对未来有着太多的期待，期待自己的未来会更好，于是拼命、拼命，努力、努力。结果是，压力越来越大，情绪越来越紧张。导致的结果是，我们的头脑中只有一个念头：未来的梦想实现了，我就满足了！这个念头甚至直到死亡，还在我们的头脑里隐藏着。你们看这句话：“只要这个愿望实现，我就是现在死了也满足了。”看见了吗？这就是对未来的期待，其实也是对死亡的期待。

可问题是，我们现在还活着，于是，情绪就席卷着压力向我们扑来。解决这个问题的根本是什么？那就是活在当下。只有活在当下，你才能意识到，自己是真实地活着。等下一刻消失了，你也就随之消失了，更谈不上各种欲望的满足了。因此，要想解除情绪问

题，最重要的是有一种活在当下的意识，活在当下的满足感。

具体来说，活在当下到底是什么？怎样才能活在当下。

这首先就要求我们每个人要先想明白什么才是活在当下。凡是头脑和身体没有同时在一个地方的活动就不是活在当下；凡是尚未体验就先由头脑预设出结论就不是活在当下；而且凡是带着过往的经验去评判现在就不是活在当下；凡是逃避此时此刻的体验（不论是舒服的还是不舒服的）就不是活在当下；凡是带着某种信念在生活的状态也不是活在当下。

简言之，活在当下就是像一个正在带着好奇心探索世界的孩子一样把整个世界、把每一个片刻都当做未知，细细品尝每一次的真实感觉、感受，没有任何的应该和不应该、没有任何的好和不好，只是全然的允许、全然的存在。

记得一位朋友问我：“我要怎样才能阻止负面情绪对我的影响？”我半开玩笑地回复：“你要怎样才能停止想象一只黑色的猫呢？”对方还是迷迷糊糊的，于是我只能给她一段长长的文字：

“和头脑对抗你永远都会输的。对付头脑的方法就是不要对抗、不要改变、不要否定、不要逃避，只是静静地好奇地看着。小心哦，千万别被它带走，只是看着，就像看着别人的想法（想象）一样。而你可以做的（也就是你拥有的资源）就是回到此刻、享受当下，有意识地带着微笑创造自己想要的生活。”

所以活在当下的第一要务就是首先要放下那些不必要的东西，放下了，你就活在当下。当然，活在当下的方法有很多，而其中最简单的两个方法，也是上天赐给我们的两个方法如下：

第一个是借着身体回到当下。身体总是在当下的，你见过人在此时此地，而身体却在异地他时的吗？没有吧。所以和身体联结，

你就可以回到当下。怎么和身体联结呢？很简单，感觉你的身体，比如摸摸自己的手臂、脸庞，感觉一下自己的脚板，在心里对自己说“我在这里”。这样，你就回来了。

第二个方法就是借着呼吸回到当下。当你在这里、在此刻，你无法在昨天呼吸，也无法在明天呼吸，更无法在几百公里以外的某个地方呼吸（但你的头脑可以跑到九霄云外）。所以感觉自己的呼吸，能让你马上回来。

为什么要活在当下？因为如果某个片刻你没在当下，这个片刻的生命就是一段空白。你希望自己的生命是一段一段的空白吗？

为此，在后面的内容讲述中，让我们一起来活在当下，从行为、感觉、人格、信念、精神和灵性等不同层面去感受活在当下的快乐。如此一来，我们的情绪问题自然就会解决了。

目 录 Contents

序：活在当下 / 001

第一章 情绪主导你的身体 / 001

别让负面情绪伤害自己 / 006

不想生病？正面情绪是关键 / 013

情绪或许是病根 / 022

压力让你生大病 / 026

压力的产生与排解 / 037

负面情绪是万病之源 / 042

第二章 从头到脚的“自我投射” / 049

- 情绪来袭，“首”当其冲 / 052
- 颈部，传递情绪信息 / 058
- 扛起太多情绪的肩膀 / 061
- 手臂，触摸我们的内心世界 / 064
- 包容一切情绪的胸腔 / 069
- 内脏，敏感的情绪表达者 / 074
- 不堪重负的腰脊 / 080
- 骨盆系统，揭示多种负面心态 / 084
- 生殖系统，自我认同的情绪表达 / 087
- 下肢、足部，诚实表达内在情绪 / 091

第三章 调制好情绪 / 097

- 健康问题到底从何而来 / 101
- 催眠，缓解情绪的良方 / 104
- 自然的力量：花精 / 116
- 选择一种音乐，选择一种心情 / 127
- 收藏点滴快乐 / 130

运动减压，健康生活 / 133
动动手指，收获内心平静 / 139
敲打太阳穴，向负面情绪说再见 / 149
无须运动也可以轻松排毒 / 154

第四章 想健康，做到这些 / 163

自我察觉，找到病根 / 166
好转反应，净化心灵 / 168
正视我们的“内在小孩” / 169
对自己再好一些 / 173
上瘾影射的是内心 / 176
直面潜意识中的负面信息 / 181
孩子和宠物——另一种情绪表达 / 185
手机、网络、购物背后，隐藏三大心理动因 / 188
生命的价值在当下 / 192

第五章 这些病，与情绪息息相关 / 195

治病要治本 / 198
内心不适，身体过敏 / 201

心肝疾病，也是情绪惹的祸 / 204
家庭关系也会影响健康 / 207
男人很难：那些难以启齿的疾病 / 211
女人不易：甩不掉的月经困扰 / 214
日常生活，记得为自己减负 / 217

附录一：压力自测法 / 220

附录二：穴位按压纾压法 / 224

附录三：高压人群的健康食品建议 / 226

附录四：开心十法，疾病不再来 / 228

第一章

情绪主导你的身体



我从报上看到，某国发生一起桥梁上的人群踩踏事件，造成七百多人死亡，七百多人受伤。据当地官员称，重大踩踏灾难是因为恐慌引起的。当时恰逢一年一度的“送水节”的最后一天，有近300万人从全国各地赶到那里。当时，无数的人涌上钻石桥，大桥有点摇晃，有人大喊了一声“桥要断了！”结果，此话像魔咒一样，立即引起桥上每个人的心理恐慌。人们争相逃跑，这才发生了人踩人、人踩死人的惨剧！事实上，大桥根本没有问题。

是什么原因导致现场众多人的恐慌呢？是意识状态。别人的一句话、外面的一件事，就可以让人们完全忘记自己，百分百进入恐慌和焦虑的状态，坠入无底深渊！这就是人的意识状态出了问题。如果说这起踩踏事故是个极端事件，那么我们平日生活中类似的现象，更是举不胜举了，只是我们未必察觉而已。

在现实生活中，当一个人处于较低的意识状态时，就变成环境的奴隶，受制于外在的事件，灾难与不幸就容易伴随左右。而当一个人拥有较高的意识，成为了自己的主人，甚至和宇宙合而为一

时，此时就连灾难都会绕开他。你看，当一个人内心纠结、烦躁不安的时候，是不是最容易吸引疾病和事故？当一个人内在喜悦、轻松自在的时候，是不是每天发生在他周围的事情都美不胜收？还有一个现象就是：悲惨的人总是越来越悲惨，幸福的人总是越来越幸福。什么原因呢？意识状态不同！

也许谈到意识状态，许多朋友会感到陌生，没问题，我们现在换个问题。问大家一个现在比较普遍的词：压力。是不是特别熟悉？

有的朋友可能会微笑。是的，对于“压力”这个词，大家并不陌生。这个在英语中称之为stress（压力）的词，它包括的范围非常广，一切对身心有害的内外影响，如过热的气候、过度的工作、误吃食物，甚至缺乏睡眠、过度肥胖等都会对人形成压力。

关于压力对人的身体的影响，我们可以通过一份统计数据来分析：据调查，美国上班族患病者中70%~90%与压力有关；众多欧洲国家的统计数据也显示，一半以上的员工请假，是由于直接或间接的压力造成的。

压力会对情绪造成相当严重的影响。美国南佛罗里达大学心理学教授保罗·斯佩克特做出的调查显示，在美国，近一半在职人员曾在工作中出现大喊大叫、骂脏话等情况；约1/4的受访者表示，曾因不堪压力而流泪；88%的劳动者认为，如今在工作中遭遇的粗鲁行为明显比过去增多；约1/6的人曾在工作中见到拿东西出气造成财产损毁的案例；1/10的人在工作时见到过因情绪不佳而引发暴力冲突的事件。

不可否认，压力在我们的生活中无处不在。心理学上关于压力的作用曾有过具体的分析，甚至直到现在还在进行相关的分析。

这些研究证明，没有压力，人就会变得懒惰，不知进取；适当的压力，可以让我们的表现最完美；过度的压力，则会导致问题的产生。

现在，回到我们最初提到的意识状态问题。压力是怎么来的？上溯到问题的根源，我们会恍然大悟，造成压力的原因也是意识。正是因为人的意识状态不同，于是就有了同一件事不同的人承受的压力不同的现象。到底应该怎样去认识压力对人产生的不同影响呢？我们从下面的几个方面来看一看。

别让负面情绪伤害自己



2010年11月24日晚的广州亚运会110米栏决赛，这是除了开幕式外观众最多的一次活动。当刘翔步入赛场的时候，全场每个人都有着几乎同样的心情、同样的呼吸，甚至发出了同样的声音，那是对刘翔的赞赏和美好的祝愿。霎时，场内洋溢着一种非常正面的能量。比赛开始前一分钟，刘翔在调试起跑器，感觉到现场声音太大可能听不清发令枪的指令，对观众席做了一个手势，顿时全场鸦雀无声，场内的能量马上转变。

赛后的结果出来了，刘翔当晚创下他受伤以来最好的成绩13秒09。我们来分析一下刘翔获胜的原因。除他自身的能力之外，不可否认地还存在着一个全场人正面能量影响的因素。当刘翔身在这种正面能量之中时，他的情绪怎能不振奋？他的状态怎能不好呢？成绩不佳那是不可能的。这就是正面能量赋予人的巨大的力量。

那么，正面能量是怎样影响到人的意识状态，从而影响到我们的情绪的呢？我们从意识状态与正面能量之间关系的角度来看一看。在此之前，让我们先来认识一下人的四种意识状态。

一般来说，人总共有四种意识状态：睡觉、醒着、自我意识、客

观意识。前两种是低等意识状态，后两种是高等意识状态，通常人们只活在两个较低等的意识状态中，很难进入后两种高等的意识状态。

对于第一种意识状态——睡觉，我们每个人一生中有三分之一的时间都在进行。这是一种完全被动、全然无知觉的状态。而对于第二种意识状态——醒着，也叫“清晰的意识状态”，它消磨了大多数人生命中另外三分之二的部分。人们在这种意识状态中从事各种活动，如说话、走路、吃饭，从事政治和商业活动。看起来这种意识状态是非常主动的，其实不然。在一定程度上，绝大多数人的行为都是无意识的，只是受着自己内在潜意识的影响。就如同我们身边的电脑，按事先输入的程序，它就可以自动操作。而我们这些“电脑”的程序来自哪里？来自父母和学校的教导，甚至从受孕到出生的过程、童年的经历、成长的背景、家族的影响、社会和文化的影响，以及牢固的观念等。所以，第二种意识状态实际上也是被动的，其实也是另一种形式上的睡觉。

根据这一点，我们可以分析现实生活中的许多人。你看，有些人看似醒着，睁大双眼，但实际上他是睡着的。他自己根本不能认清自己，我们也不能全然发现他的内心。因为他本身由既定的程序将内在的东西都层层包裹了起来。这种人生活中并不少见。你看一看，那些极易情绪化的人，他们易怒，易和别人发生争执，甚至严重者会和别人大打出手。而当事情发生后，他们又很喜欢为自己辩解，以此来证明自己是对的、好的。细细分析，这种人其实很在乎别人对自己的看法、害怕别人拒绝自己、极度需要别人对自己的认同，这种人也容易认同自己的感受和念头，从而迷失于负面情绪之中。这种人不能停止思绪、不能控制自己的想象和注意力。他们活在“应该、不应该，好、不好，我喜欢、我不喜欢，我要、我不要”的主观世界里。处于这种意识状态中的人，还有一个特点，就是不愿意承认自己在睡梦中，这也导致他们无法真正地

醒来。其实，这就是大多数人产生情绪问题的原因。依此分析，我们看看自己身边的人，是不是这种类型并不少见？

第三种意识状态——自我意识，是记得自己，是自我存在。这样的人能够看见自己，自己能控制自己的念头、情绪变化、信念观点，从而不会轻易改变。他们能了解痛苦来自看法而非问题，这是一种觉醒的状态，但在某些时候，他们的这种状态会出现反复。可以说，一个人要进入第三种意识状态，只有知道自己是醒着的，认清自己的现状，才能实现。

这种人在我们的生活中也会看到。我们看一下，一些做出大成就的人，他们总能清醒地认清自己，以及自己身边的状态，清楚地知道自己要什么，不为外界的观念、变化而影响。尽管在这个过程中，他们也会有所变化，也会出现反复，但总体的意识状态是清楚的。这就是意识处在第三种状态的人。

再看第四种意识状态——客观意识，处于这种意识状态中的人可以看到事物的本来面目，不仅能看到自己，还能看到自己与别人、自己与大自然、自己与宇宙万物之间的联结并能与之和谐合一。这就是开悟的状态。这样的人的内心深处不再只有一个“我”在里面嘈杂喧闹。

处于这种意识状态中的人比较少见，他们是大智者。要达到这种境界，需要一个人具有很高深的修养和意识。但是，人是可以成长的，可以进化的，每个人都具有这样的可能性。意识的进化是一个持续修行的过程。因此，调整我们的情绪，关键的一步就是做到意识的修行，因为意识的进化不仅能提高生活品质，也能提高生命品质。当一个人具有较高意识状态的时候，他的能量频率也会自然提高，他所到之处形成的气场自然就不一样。情绪就不能影响他的人生，不能影响他的生命状态，也就谈不到压力的问题了。

就如上面我提到的广州亚运会的赛场上，一大群人的内在力量可以影响一个运动场的氛围一样，一大群人的意识状态更可以决定一个场域的能量。试想，当刘翔参加比赛时，全球将有一大群人处在高等意识状态，那会是怎样的一种情况呢？我自己的体验是，当一个人拥有高等意识状态的时候，幸福指数会大幅提升。亲密关系、亲子关系会和谐，身体会健康，财务更顺利，内在更平安。

当你的情绪处于正面状态，当你处于正面能量之中时，你还会有情绪问题吗？幸福和健康不就向你招手了吗？

身心联结，治病先医心

在谈到这一点时，不能不提到一个人——巴哈。这位英国的医生，以自己的亲身经历，验证了意识状态所产生的正面能量对于情绪的影响。

1917年7月，因严重出血而病倒的巴哈医生，经检查患上了癌症，且癌细胞已经扩散，他的人生只剩三个月的时间。得知情况后，巴哈医生决定全身心地投入工作，希望能在最后的时光里为人类作出一点贡献。奇迹就这样发生了。令人没想到的是，这种意识上的改变，竟然令他比原来医生所说的三个月多活了18年零9个月之久。

因此，巴哈医生认为，对一个充满烦恼的人说“don't worry, be happy”（高兴点，别烦恼）是没有多大帮助的，要寻求一种医治心灵的治疗方法。

如今，随着现代心理学的发展，人们越来越认识到意识状态的重要，认识到情绪的重要，也研究发现了身心之间的关系，更是把

身心灵一体作为一种全人观点提出。这其实就是认识到了意识状态对人的全面影响。

既然由意识状态决定的情绪对人的身体健康影响如此巨大，那么二者是怎样影响人的身体健康的呢？让我们一起来看一看。

身体疾病，都是负面情绪惹的祸

在身心灵联结的观点中，毋庸置疑，“身”是指身体，“心”是指什么呢？“心”是指我们的心脏，也指我们的情绪、心情。至于灵是什么，其实就是人内心深处的意识状态。当一个人处于较高的意识状态时，他就不会受到周围人或事的影响，而能听从自己内心的召唤。反之，也会形成这种关系，但导致的结果就是第二种意识状态引起情绪的变化，从而影响到人的身体健康。

为了证明由于意识状态引起的情绪变化对人的身体影响，有人曾做过一个实验。这个实验是选取年龄相当的两组人：情绪紧张的母亲（39人，至少有一个需要照顾的病孩儿）和不紧张的母亲（19人，至少有一个健康孩子）进行相应的实验观察。通过对他们的染色体端粒长短的观察，人们发现，前者比后者的实际生物年龄可能要老十年左右。这说明，人的情绪紧张会影响身体健康。

那么，意识状态是怎样影响情绪，进而对人体施加影响的呢？原来，当人处于第二种意识状态时，周围环境的变化就会引起人体的情绪变化，从而影响着我们的感受。同时，研究也证明，这种情绪也会影响人体的免疫功能。

一位女性经检查发现自己患了乳癌，于是她在心理医生的指导下

下，每天重复念“感谢我已经好了”（Thank you for my healing），最后肿瘤真消失了。这是畅销名著《秘密》中提到的一位女性。帮助这位女性治好病的功臣就是意识状态控制下的情绪。她用正面情绪影响了身体，用自己的信念，治愈了身体的疾病。

可以这样说，我们意识状态控制下的情绪就是驻扎在身体内部的小精灵。当它们心情愉快时，人的身体就会健康；反之，如果一旦人精神抑郁，情绪不好，就会相应地产生负面能量，这些负面能量就会对人体产生负面作用，从而导致问题的产生。

所以说，从全人身心灵的观点出发，我们可以说“健康与否，都是人自己想出来的”。

负面情绪，身体疾病的罪魁祸首

关于这个观点，我们可以从现实生活中举一些例子来看。我们会发现，当一个人处于第二种意识状态中，当生气、愤怒、憎恨、恐惧、担心、害怕时，就会在他的体内产生负面能量，也就会出现人们常说的“屋漏偏逢连夜雨”的情况；反之，如果一个人在情绪上表现出爱、慈悲、信心、感恩、安全感时，就会产生正面能量，也就会出现人逢喜事精神爽的状态，从而诸事顺利。这就从一个侧面告诉我们：负面情绪对人的影响非常之大，我们要管理好自己的负面情绪。

在广州葛吉夫催眠中心，我刚刚结束的六天催眠课中，有位学员给我留下了深刻的印象。她是一名出色的白领，天生聪颖、容貌美丽，可是近几个月来身体却开始发胖，即便不吃饭也胖，这令她

很不满。什么原因呢？原来她从小离开父母、寄人篱下，童年饱受歧视与冷漠。幼小的心灵早已立誓长大后要作出一番成就，于是她变成了一名“女强人”。她越能干，她能干得就越多，位置就坐得越高。几个月前，她的工作压力已经令她感到严重超负、身心疲惫，一种想逃开的感觉充满了她的生活。对于一路成功的她来说，这是她职业生涯中第一次感到无力和不安全。而她并没有对人表达“我做不到”的感受，于是“受到威胁、不安全”的强烈感受和情绪投射给身体，身体就自动“膨胀”以抵御“威胁”。于是就出现了美丽的身材走形的莫名烦恼。

尽管后来催眠课堂中的治疗没有令她马上瘦下来，却让她的眼睛里流露出了女性柔和的光。相信不用多久，她也一定会恢复本属于她的优美身材，因为她已经找到并处理了肥胖的肇因。

由此可见，由意识状态引起的负面情绪对人身体的影响有多么巨大。一些研究中也再次证明了这一结论。有研究者指出，人类情绪中的恐惧会直接影响我们的健康，并在负面情绪的引导下，自主地导演出人体健康的一场悲剧。由此看来，我们身体上发生的一系列疾病，总导演就是我们自己。如果我们能很好地控制和调整自己的情绪，让人体的正面能量大于负面能量，病情也会渐趋稳定。

关于意识状态引起的情绪变化对人的身体的影响这件事，你看，同样一个家族的人，有着同样的家族遗传，有的人会患病，有的人则不会。这是不是在某种程度上也说明，如果我们不用负面情绪去刺激我们身体里的负面能量，疾病之门也不会打开呢？

所以说，调整好意识状态，做好情绪的管理对于身体健康非常重要。

不想生病？正面情绪是关键



我们知道了负面能量，即负面情绪对致病的影响，相对应的就会想到正面情绪。关于意识状态引起的正面情绪对人的影响，除了上面我举的刘翔的例子外，我还想从心理治疗中采用的一些常用的方法来介绍一下。

首先，我要谈的是我一直特别难忘的一次远程催眠治疗。这次治疗的成功，很大程度上就是因为，案主让自己内心的正面能量发挥了巨大的作用。

我还记得，那是一个晚上，时间已经很晚了。一位女性通过朋友找到我，说是要生孩子，疼得不得了，医生说不能顺生，要剖腹。因为她曾了解过我和我的葛吉夫催眠中心，为此就想起要找我，想让我帮她进行催眠帮助顺产。我说你要先征求医生的意见我是否可以在场，结果医生说没有这个先例，最好不要来。没办法，我们就决定试一下电话催眠。经过20分钟电话催眠后，这位女性的疼痛感完全消除掉了，甚至连每五分钟的阵痛都没有了。原来医生说剖腹产，结果变成顺产了。现在，她的孩子已经两岁多了。



其实，在这位产妇的生产过程中，催眠的目的是调动她的潜意识，让她用正面能量战胜负面的一些情绪，如害怕、疼痛等，最后顺利生产。其实，这样的例子还有很多。后面我会再向大家介绍一些。

如果远程催眠这个例子大家觉得不太贴近生活，那我再介绍一种大家比较常见的现象，是生活中和影视剧里常会见到的。

心理治疗中常用的一种所谓药品，我们称之为安慰剂。这种药剂其实不含任何药理成分，只是外形与真药很像，一般是对人体没有任何医疗效果的糖球或生理盐水。

顾名思义，安慰剂要达到的效果就是对人的心理产生一种安慰作用。从人的思想、感觉、信念等方面影响其身体，即从意识状态影响一个人，从而让人通过自我心理调剂，达到治病的效果。这其实也是在调动人体的正面能量来战胜负面情绪。

还记得小说《余震》中心理医生沃尔佛为王小登首次治疗时的做法吗？当时，自杀的王小登入院治疗，沃尔佛医生在与其谈话后，开出了两份处方，给他的助理凯西的那张，上面写着“立即停用一切助眠止痛药物，改用安慰剂”。这里的安慰剂，其作用就是达到让患者以为自己仍在服药，其实进行的则是心理治疗，而治疗的目的就是调整人的意识状态，从而影响人的情绪。通过心理治疗，结果是当王小登解开心结的时候，头痛、失眠等疾病也自然痊愈了。这表明，其自身的正面能量获得了成功。

由此我们可以进一步发现情绪对人的重要影响。治病的根本在于改变你的意识状态，帮你激发你意识状态中的正面能量，即你面对疾病时抱有正面的态度。

安慰剂其实代表一种正面的能量，可以影响我们的情绪，从而调动人体的自我治疗功能。但为什么有些人即使吃着安慰剂，病情

还是没什么变化，甚至会更严重呢？这是因为，在我们的意识状态中，还有一种反安慰剂效应。

所谓反安慰剂效应，其在拉丁语中的意思是“我将伤害”。从这个词的意义上我们也不难看出，它其实是患者对治好自己疾病的一种负面情绪，即患者认为自己的疾病不能治好。正是这种负面情绪产生的负面能量，导致疾病无法治愈。

第二次世界大战中，纳粹德国要处死一名囚犯。他们将囚犯的眼睛蒙上，然后告诉他会用刀子割破他的血管，直到血流光为止。在伴随着血液滴下的声音和可怕的沉寂之后，这个囚犯竟然真死了。但他不知道的是，杀死他的不是纳粹，而是他自己。他成了纳粹德国的实验品，对方只是用类似于刀的尖锐物划了他，并配上滴水的声音。当听说自己将血尽而死时，囚犯在极度恐惧之下被吓死。其实，杀死这个囚犯的是他的意识状态，是他这种意识状态引起的负面情绪。虽然这个实验是有违伦理并非常残忍的，但也让我们看到了负面情绪，即反安慰剂效应的可怕之处。

试想一下，只是单纯地想到自己就要死了，人就会死去，何况如果患者本身再患有疾病呢？

再来看一下我们日常生活中的例子，如果一个人特别不喜欢某种人或某种环境，当他与这个人或环境接触时，就会产生一些身体上的反应，如身体不适，头晕等，但检查后证明并没有身体上的疾病。这其实就是典型的反安慰剂效应的影响。这是内心深处的意识状态在不断地提醒这个人，让他不断地产生对特定的人或环境的反感，从而导致疾病的产生。

因此可以这样说，反安慰剂效应不是由所服用的药物引起的，而是基于一个人内心深处对康复的正面期望的意识状态。

由此我们更可以进一步地确认，情绪影响人的身心健康，治病要身心灵一体，这样才能达到彻底根治的目的。

意识，人体自疗的“法宝”

前面我们已经强调了情绪对人的身体的影响，其实，影响人的情绪的就是人的意识。可以说，意识决定于你的心态，也决定了你对事物的认知态度。

通过前面的介绍，我们已经知道了每个人都会受到周围环境的影响，这种影响其实就是意识上的影响。如果我们身体出现正面的意识，我们的心态就会积极；反之，亦然。按这种理论，似乎只要我们改变自己思考问题的方式，即改变自己的认知，就可以改变健康状况。其实远没有那么简单。

我试问大家一个问题：你是否想过自己会中大奖？是不是也尝试去买过彩票？在买的过程中，一方面极其迫切地希望自己中奖，另一方面又清醒地知道自己不一定会中奖？其实，这些都是负面思考，它们所产生的负面能量都会影响着你的行动。

心理学将人的意识分为意识、前意识和潜意识三种。在此之前，我略提了一点。为方便大家理解，我在这里再把这三者简单介绍一下。意识是指当前注意到的，正在进行的心理活动。前意识也称之为“潜伏的无意识”，它介于意识和无意识之间，其心理活动是在一个人出生后成长发育过程中形成的。潜意识也称之为“被压抑的无意识”，是指不能被人们意识到的心理活动。

实际上，人思想的95%以上都是由潜意识决定的。潜意识以每秒

运算2000万笔信息的速度，同时处理成千上万件事情。这种远高于意识的能力，在人的信念中占到了主导地位，而且日积月累，形成了我们的人生经验。这些经验，有的有益于我们，有的则伤害了我们。但无论你承认与否，它们都存在于我们的身体中，并随时产生影响。

当事情发生时，潜意识如同深藏在我们内心深处的小魔鬼，让我们不由自主地按照它的导向行动，让你收获既定的结果。

有个朋友告诉我说他正躺在床上——一边看书一边享受日落的美景——一边感受内在心灵的那份美感，说这种日子太好了，真不想工作了。问我怎么办。我回复：那就继续随心吧。那边又说：不工作不行啊，要吃饭、要还房贷……矛盾啊！

其实，在生活中，像这位朋友这样的人真不少。他们的共同特点就是，很想天天不干活，享受心灵之美，但又苦于生计。如果用心理学的原理解释，这就是意识层面的价值和潜意识层面的价值之间的冲突。

当我们认识到了潜意识这种巨大的力量后，就要细细地研究自己，了解自己的内心以及自己到底需要什么。是开心地生活，还是无谓地伤心？全看你的意识了。

意识状态形成的0~6岁

“3岁看大，7岁看老”，这句中国俗语，强调了0~6岁对一个人一生的重要意义。美国心理学家班杜拉和瑞士心理学家皮亚杰经研究也发现：在儿童的发展过程中，6岁之前，其智力可以达到成人的50%。

不仅仅是智力，人的意识状态也在6岁完成。不妨看看身边，许



多孩子在你不注意的时候，不仅将成人的优点悉数学到手，就连成人的缺点也全盘接收。所以，有人用“海绵宝宝”来形容儿童，我想就是指他们的学习能力之强，不放过身边任何可以学习的内容。就因为这样，与儿童朝夕相处的父母的言行，周围成人的一举一动，都会对儿童的一生产生影响，尤其是父母。

举个例子来说。小的时候，无论是我们自己还是我们的孩子，都被要求遵守一定的界限，这些界限就是人生的规则。如走路要走人行横道、不要玩火等。如果不遵守或超越了这些界限，就会受到处罚或造成危险。这些生存必须的要求是我们最要知道的，也是要教会我们的孩子的。

于是在儿童的成长过程中，父母的人生信念就会潜移默化地进入儿童的世界，从而形成他们的意识。这其实就是一种电脑的程序，我在之前已经提到过。像有的父母为人粗暴，有的父母喜欢挑剔或愿意使用暴力。当家长用这种态度去对待儿童的时候，儿童就会不知不觉地用同样的方式处理他生活中的事情，成年后，这就成了他的意识状态，也决定了他对待身边人或事的方法，从而成为他纾解压力的方式。这就是程序的复制过程。

还有一点，观察我们身边的儿童，他们总会由于不同的特质，被家长或其他人有意无意地贴上标签，如你是个自私鬼、你是个小懒虫、你真笨等。这些来自父母或他人的评价，反复出现，就会在儿童的心中造成压力，长此以往，一语成谶。

我们不得不承认，这是对儿童极其不公正的待遇，甚至影响到了他们的一生。观察许多儿童，他们在成年后之所以缺乏自信，认为自己不够勤劳、不够大方、不够聪明、不够漂亮等，都和儿童时期的某些经历有关。

当然，并不是儿童身上存在的所有问题都来自家长。儿童的其他生活环境，也会对他们形成压力。因为在6岁之前，儿童的眼中不只看到父母的言行，还看到社会中其他人的言行；他们的饮食不只来自父母的烹饪，还来自其他饮食场所，包括幼儿园、餐馆等。来自外界的错误认知和不良的饮食、生活习惯，都会形成负面信息，影响儿童意识状态的形成，使他们在面对压力时，降低排除压力的能力。

因此，6岁之前，做父母的除了要创造一种良好的家庭环境，还要让儿童远离外在不利的环境，以免对儿童造成更多的负面影响。

正面情绪，父母对孩子的引导

我说过一种家族遗传病在同一家族有时也不会人人患上的原因，就在于人的意识状态不同。由于意识状态的不同，人的情绪就会受到不同的影响，从而产生正面或负面的不同能量，也就会产生不同的情绪。由此可见，虽然这些问题并不是由于情绪直接引起的，但情绪对其病情会有一定的影响。所以，做父母的要给孩子从小树立正面的情绪，让孩子以积极的心态去看待身边的人和事。

千百年来，因为孩子自小就要从父母身上获得生存的资源 and 滋养生命的爱，他们也从父母那里学习一切生活的知识和模式，包括欣赏和赞美。所以，我常说的“孩子要么在重复父母的故事，要么在完成父母未竟的心愿”就是最经典的例子。这其中，观察孩子就可以看到父母的情绪，反之亦然。

我的一位催眠班学员和她丈夫曾到我家做客。这对夫妻在来到我家后，我就发现了一个问题：丈夫坐在我对面厚实的船木椅上，

妻子则坐在他左边半米远低矮的小板凳上。他们在和我说话时，常常会说到对方，这时就会用眼睛望着对方，但从头到尾一个小时，我都没发现他们给对方的哪个眼神是带着欣赏和尊敬的。妻子对丈夫基本上都是埋怨和不满，而丈夫对妻子基本上都是指责和低视（用“鄙视”又过分了一点点）。身体语言是这样，说话的语言还用说吗？只是，他们都隐藏得很好，他们会把指责和埋怨伪装得非常得体，一不小心会让人觉得他们是一对相敬如宾的好夫妻。

简单地说，这对夫妻在生活中从来都不会欣赏对方、赞美对方，有的只是不满、抱怨、指责和要求，彼此都生活在各自为对方制造的紧张环境中，根本就谈不上自由、尊重、支持。父母是这样，那他们一年级的儿子会学到什么？

在谈话中，当聊起她那上一年级的儿子时，她说孩子每逢周末就要上各种不同的课，书法、美术、音乐等，周六和周日排得满满的。我说：“一年级的孩子不必让他学那么多，玩得开心才是最重要的。”她说：“都是儿子自己要求的，最近他还主动提出要再学武术呢！”

通常一个一年级的小男孩最喜欢的就是玩，别说主动要求学习课外内容，连学校布置的功课也未必想做，这才是正常的。他们的孩子我见过，活泼可爱、欢快雀跃，太正常了，绝对不是那种“从小就立下革命理想”的非常儿童。为什么会这样爱学习呢？结合这对夫妻的情况，我们不难发现原因。

孩子学习的方法是观察，观察爸爸妈妈，包括爸爸怎么对自己、妈妈怎么对自己、爸爸怎么对妈妈、妈妈怎么对爸爸、爸爸或妈妈怎么对其他人。这个孩子在观察的过程中，没能学到关于欣赏、关于认可等。而这对平时吝于欣赏和表扬对方的夫妻，自然会形成习惯，对孩子会少了一些表扬和赞美。所以，孩子缺乏这方面的心理满

足，于是不惜牺牲自己玩耍的时间和探索的兴趣而去学一个又一个未必是自己喜欢的课外技能，其目的就是为了得到爸爸妈妈的认可。

所以说，父母是孩子的模板，两人间的关系不仅决定了自己的人生，还会影响孩子的一生。做父母的在教育孩子时，别忽视正面情绪的引导，要让孩子学会用正确情绪影响自己。这将是孩子享用一生的财富。

负面情绪，身体疾病的导火索

我曾接待过一个患者，初见时，他那严厉的表情，让我的助理都望而生畏。据他自己介绍，他的家庭具有心脏病的遗传史。

在几次的来往中，我发现，这位患者本人和其家人给人的感觉都是非常严厉的。尤其是他的父亲，教育子女的方式就是严厉的斥责。他的父亲在60岁的时候就早早辞世了。这位患者本人，也是一个为人严肃易怒的人，且在40岁那年患上了心脏病。

同样的情况，在其他一些身体不好的患者身上，我们也都可以发现。由此我们可以发现，父母可能是造成子女罹患某些疾病的施加者。

从心理学的角度来看，在严厉和责骂中长大的孩子，由于不懂得自我调剂，长期受到负面情绪的影响，成年后，他们也会用同样的方式解决问题、教育子女。随着年龄的增长，这种情绪的变化就点燃了体内的炸药包，从而使自己患上疾病，而且这种疾病基本和父辈一样。

所以说，家庭生活环境和个人的负面情绪，共同组成了人体疾病的导火索。做父母的不要让负面情绪影响自己和孩子，要学着改变环境和调整自己的情绪，这样才是孩子和自己的福气。

情绪或许是病根



在谈关于身心统一的原则这一问题时，我先来说一下催眠。当然，具体的催眠细节，后面我会专门用一节来讲。

我记得，在一次访谈中，我曾讲过我用催眠帮一同去西藏旅游的朋友解除高原反应的过程。当时，我们一行人去西藏，同行的一个人高原反应特别厉害。我记得那天已经到了下午5点多，他的高原反应仍严重得不得了，头痛得不得了，真是痛不欲生。一个大男生抱着自己的头恨不能在地下打滚。后来我用很简单的催眠方法，仅用了15分钟就消除了他的痛苦。或许有朋友会问，我用了什么方法？其实，我就是利用催眠让他的身心统一起来。我是怎么做的呢？

我用催眠把他带到海边。你们想，海边的海拔高度是多少？是0米。而这个同学在催眠中感觉自己到了海边，有了在海边的感受。身心得到了统一，自然就解除了高原反应。

催眠是怎样在情绪调解中发挥作用的呢？我还是以这件事为例来加以说明。简单地说，当人进入催眠状态时，是处于一种特殊的

意识状态中。上面，我提到了意识状态的种类，催眠就有点像快睡着了或者是刚刚睡醒时候的那种意识状态。在这种意识状态里，人的大脑或者说人的意识对自己潜意识的干扰程度会减弱一点。换一种说法是人的自我保护会放松一些，此时潜意识就会比较容易开放。于是，我就利用这个时机去探索人的大脑里所储藏的巨大的情绪、巨大的记忆，以及储藏在里面的巨大的潜能。正是在这个催眠的过程中，与我同行的此人对高原反应的紧张情绪得到了调解，身体的反应也就消除了。

这个例子是不是证明了我们这一节的话题？所以说，身心调节中，情绪的调解真的很重要。你看看中医强调养生的原则，就是“恬淡虚无，真气从之”。意思是当你自己的心情处在一种非常平静的状态的时候，你的气血就会正常地运行。这种正常地运行，是维持你生命活动的重要功能。反之，当你的情绪出现异常变化的时候，就会使得你气血产生逆乱，进而导致疾病。

治病，抓住根本最重要

我常发现许多朋友生病后就去医院吃药打针，之后就认为“治好”了。但实际上，真治好了吗？其实不然，这只是消除了疾病的表面症状，并没有从根本上治愈，有时还会反复。但再去医院时，医生还是会告诉你，治好了，可以不必再打针吃药了。其实，根本的原因还是没解决。这个根本的原因是什么呢？就是人的心理，人的情绪。

像我的一个朋友，有一段时间长期睡不着觉。结果去看医生，

医生就给他开了安眠药。但其实他睡不着觉的原因是由于过度的心理压力，公司和家庭的种种问题困扰着他。后来他进行了心理调剂，压力减轻了，能自我纾解了，自然就能睡着觉了。如果他仅仅靠吃安眠药来帮助入睡，那是治标不治本，一停药还会睡不着觉。

所以，治病一定要抓住根本，不能浮于表面。这就像现在一些明星代言产品一样，许多人看到后都羡慕女明星有那样的一张脸，皮肤真是饱满富有弹性，是真正的玉女。于是有人就会说：“看样子，我也得买一套她用的这种化妆品。”其实，到底是女明星天生丽质，还是化妆品的作用，你能确定吗？要想皮肤好，真的用了她代言的这个品牌的化妆品就好了吗？如果一个满脸痘痕、肤色灰暗、粗糙的无盐妹，用了这种化妆品能达到这种效果吗？实在令人怀疑。

所以，这就是只注重结果的可悲现象。治病也是同样的道理。不要认为症状消失了就代表病好了，重要的是找到致病的根本原因，才能从根本上治疗疾病。这也就是为什么《黄帝内经》中强调：“圣人不治已病治未病”的原因。而治未病要靠什么？我觉得第一要务还是调和自己的情绪。

调和情绪治未病之先

真正的治病应该是在疾病尚未形成之前，即在人体的负面能量（负面情绪）还没有形成疾病之前，调和情绪，从而达到“治未病”的目的。这才是治病的最高境界。

我的一个朋友患了心脏病后，中医给他的建议是练气功。经过

一段时间调整后，他本人变得平静了许多，不再像往日一样易怒了。这就是气功发挥了调和情绪的作用。

所以，如果发现自己生病了，首先要查找情绪上的原因，调和自己的情绪，让身体的正面能量战胜负面能量，这样才能达到根治疾病的目的。同时，在平时的生活中，我也向身边的朋友们强调，平时要保持心情的舒畅。这样才能预防疾病，远离疾病。

小·链接

因拍摄《王的男人》一夜成名的韩国男星李俊基，也曾在压力之下受到抑郁症的困扰。当时，他主演的影片*Fly Daddy*即将上映，由于过分担心人们对影片的评价，他忧心忡忡，不但没有享受当明星的光鲜生活，反而背负起了巨大的压力，以至于不敢出门。

李俊基最后之所以能走出抑郁症，首先就在于他调整了自己的情绪。应该说，他的例子也说明了心理压力对身体疾病形成的影响。



压力让你生大病



说到压力对人体的破坏，就不能不提到我曾经看过的一些个案。在这些个案身上，都有一些共性的特点：他们的压力都非常大。像一些企业老板、都市白领，他们由于压力的原因，个人的潜能不但发挥不出来，而且患上了许多疾病。有一位白领自述，自己无法在公众面前说话，不敢到很宽广的地方去，产生了社交恐惧症。最可怕的是，他发现自己已经出现了身体的症状——背部疼痛，无论吃什么药都治不好。

面对这种个案，我采用的方法是，用催眠的方式让他回到前世。在前世的生活里，他本人是个将军，在战场上与敌人鏖战，背部中了箭。我在催眠中让他的身体压力得到释放，心灵得到解放。结果，他的身体疾病和心理疾病都得到了解决。

所以说，来自人的意识状态中的压力是破坏人身体的罪魁祸首。那么，压力是怎样产生的呢？

认知，决定压力的程度

关于压力产生的原因，众说纷纭。在同样的压力环境下，有的人出问题，有的人则没问题。原因是什么？这就是每个人的认知不同。同样处于危机的情境下，不同的人会有不同的反应，有的人认为“我命休矣”，而有的人则认为“柳暗花明又一村”。在这里，我举个不同的人对同一件事不同反应的例子，大家就可以发现其中的奥妙了。

聚会迟到，这是我们每个人都会遇到的事情。但不同的人表现却截然不同。下面，我们把不同的人对于自己聚会迟到的表现分成三组来分析一下：

第一种人，一进聚会包间的门，会不停地为自己的迟到道歉，然后摆出各种各样的理由解释自己迟到的原因，如堵车了，要出门时突然忘了东西于是回去拿……希望大家能理解自己万分抱歉的心情，其实这也是一种纾解压力的方法，而且是用一种较为隐晦的方式表达出来。

第二种人，一进聚会包间的门，会悄悄地找一个不被人注意的角落坐下来，希望大家当他是透明的，不被发现。这种人是采用一种内化的方式处理压力，说明他曾经因为迟到或类似的事情情绪上受到过伤害。

第三种人，迟到在他的人生词典中根本不存在，对于出席聚会的时间，全看他自己的兴趣了。当别人半真半假地说他迟到了时，他也会道歉，但这绝不是发自内心的，只是出于礼貌的回答。在这种人的内心深处，认为迟到是很自然的事情，没什么了不起的。

从这个例子我们可以看出，对于同一件事，每个人由于认知的

不同，态度自然不同。这也说明，压力的产生并不一定是认知上的问题。压力来自我们的内心深处，是一种主观上的东西，所以，不同的人在面对像上面所说的迟到这种压力时，会采用不同的方式化解掉。

上面的例子只是众多事情中的一种现象，只要我们在生活中留意一下，就会发现，每个人在面对压力时，都会有不同的反应。其实生活中本没有那么多的压力，压力更大程度上是来自各人的内心想法。只要调整自己的思维，释放自己的负面情绪，生命中的阳光就会多很多。

负面能量，压力的产物

回顾一下我们的生活，一般来说，当我们突然感到压力产生的时候，我们就会出现消化不良、食物无法吸收、便秘等状况。而有时，一些我们感觉不到的慢性压力，无论是工作还是生活上的，长期不自觉地出现，我们的身体就会逐渐适应，并以此为动力，不断地推动我们去工作，甚至我们自发地用各种方法去应对这些压力，如多吃或喝一些提神的物品，像酒和咖啡等物质。结果长此以往，自己的健康出现了问题，甚至危及生命，出现所谓的“过劳死”。

导致身体出现这些问题的直接原因是压力，但分析一下，其实是由于压力所产生的负面能量。当我们长期承受压力时，内心深处就会产生对工作或生活的一种负面情绪，如愤怒、抱怨等，这些情绪长期积累下来，就会形成一种负面能量。这种能量就如同一种腐蚀剂，不断地侵害着你的身体，直至产生疾病。

在这里，我要举一个例子。2010年春节之前我接收了一位晚期癌症患者。这个患者当时的情况是，医院不收他，他的妈妈开始为他办理后事。送到我这里，只是想再试试。我发现，在这种情况下，他的神志是清醒的，身体在状态好的时候还不错。同时，我还发现，在他癌症形成的过程里存在很多心理因素。于是，我就冒险把他收下来了。结果到现在他还活得好好的。

我是用什么办法做到的呢？首先我要谈一谈癌症的形成过程。癌症的形成其实有很多原因，医学上也无法定论癌症形成的根本原因是什么。从心理学以及能量治疗方面来看，我们认为，一个人的免疫力低下是引发癌症的原因。而免疫力低则与一个人的潜意识有关。

人的生命基本上就两样东西，一个是生，一个就是死。当一个人长期认为自己不够好的时候，或者说他心里面纠结着很多怨气、愤怒等负面情感的时候，就相当于这个人每天都在做负面的自我催眠。举个例子说，如果你每天早上起床的时候对着镜子看着自己的脸说：“我一定会得病，我三个月之内一定会得病，我一定要得病，可能不用三个月。”结果这个人一定会病得不行甚至死掉了，这就是自我催眠。同样的，这种话虽然没有说出来，但在头脑里、在心里长期存在着，也会导致这个结果。我接收的这个癌症患者就是这样的情况。

这个患者有父母，还有一个哥哥。而他的哥哥很优秀，相比之下，这个患者很一般。就这样，他长期觉得自己是哥哥的陪衬，自己永远不如别人好。尽管为了证明自己比别人好，他也做了很多事情，可惜这些事情都没有成功。这种长期的负面自我认知及怨气共同压在他的身体里面，就导致了疾病。

我们采用的方法就是让他把怨气释放掉，同时也对他的潜意识



说话，让他的潜意识原来所形成的负面情绪重新编程。换句话说，就是改写他的底板程序。总之，通过种种方法，让正面能量慢慢产生，进而改变他的身体。其实，真正的心理治疗最终是能量的转变，这种能量的转变来自震动。正面能量越来越多，负面能量越来越少，换句话说，正常的细胞越来越多，癌细胞越来越少，所以免疫力就提高了。

因此，当我们的身体发出信号的时候，就要注意调整自己的情绪，以减轻压力，让我们的身体产生更多的正面能量，以消除负面能量，否则真的会令身体“死机”。

压力，不可忽视的情绪毒素

上文我们介绍了压力产生的负面能量对人的身体的影响。那么，负面能量包括哪些呢？让我们一起来看一看。

★ 愤怒，负面能量的激发者

不管成人还是儿童，发怒时的样子都不可爱。同样的道理，愤怒对人身体的影响也是可怕的。这是因为，当人处于愤怒情绪时，就会产生负面能量。这些负面能量互相吸引，就会对人产生摧毁性的后果。这就是为什么有的人在盛怒之下，竟然一反常态去杀人的原因。

★ 创伤，持续不断的心理影响

在前面谈到，6岁之前，一个人如果受到来自家庭或社会的伤害，就会直接影响到他成人后的表现。弗洛伊德曾通过临床观察发现，各种神经病症状几乎无一例外地可以追溯至儿童时期的创伤经

历。我在为患者进行催眠治疗的过程中也发现，许多出现心理问题的患者，大多是由于童年时期一些创伤影响到成年后的行为。他们在成年后，会出现患有精神病、做事偏激、无法融入社会等问题。

有一个个案的特征特别明显。这个人特别怕黑，即使已经到了四十多岁的年龄。据他自己说，从懂事起他就很怕黑，一个人待在家里就会感到恐惧，如果晚上一个人在家，就会恐惧到无法入睡。后来，我们为他进行了催眠，查到了问题的根源。这就要追溯到他的小时候了。

那时，他才不到3岁。一次爸爸妈妈不在，把他交给姥姥带。有一天晚上，姥姥把他一个人放在屋里，然后去隔壁邻居家办事，说是一会儿就回来。结果，在这期间，突然停电了，屋里一片漆黑，他特别害怕。但他是一个小孩子，除了会喊，没有其他的能力求救。可那个时候，他的恐惧被冻结了，好像一块冰突然之间将温度降下来一样，又不敢哭，怕哭会惹来更多的恐惧。就在那一刻，这种恐惧变成长久的记忆，一直影响到他四十多岁。

后来，在我的建议下，他采用了黑暗脱敏的方法。即刻意给自己制造黑暗的场景，让自己投入到这个环境里去，看看这样的害怕、这样的恐惧会把自己怎么样，会不会让自己在人间消失。刚开始时间要短一些，一般5分钟就可以。因为如果能在黑暗中待五分钟还活得好好的，就意味着向全世界宣布自己在黑暗中待五分钟没什么问题，那么隔两天待十分钟，再过两天在黑暗中待半小时，自然也没问题了。这种黑暗脱敏的疗法，就是把自己放到自己所害怕的东西面前，逼迫自己成长。最后，对这种恐惧不再害怕。

这里要注意的是，不只是这种现象，对于那些来自其他方面的攻击，如童年时的性侵犯，儿时受欺凌，曾经被抢劫或胁迫为人



质，遭受过家庭暴力或是恐怖分子的攻击，以及天灾人祸等，都会对人形成心理创伤。或许有些创伤当时或短期看不出来，但在今后的岁月中，则会表现出它的影响。特别是一些不可预期的创伤，如突然的分离、车祸、突然发现罹患重大疾病等。

因此，创伤尤其是儿童时期的创伤，对一个人的影响是巨大的。这就不能不提到我们之前讲到的儿童时期的界限教育。儿童正是在不断规定的界限成长中，才逐渐明白了一些社会和人生的准则的，也就是在这个过程中，一些创伤性事件的发生打破了儿童的安全感、满足感和自我价值感，使儿童暂时性陷入无助感，并且打破了过去常用的应对机制。当这种对安全感的认知越来越缺乏时，他们的心理变化会持续下去，并可保持多年，就成为成年后患病的决定性原因。

这一点，可以套用中国的一个典故——“杯弓蛇影”来加以解释。当然，这种影响之所以不会被发现的原因，是因为人的潜意识在起作用，它把这种伤害深深地隐藏起来。直到某一天，经历了相同的创伤，这种伤害的影响就会表现出来。但是，当我们把这种创伤当做一种压力来长期对抗的时候，自然会伤害人的身心健康。

冻结反应，应对创伤的自我保护方法

面对突发事件对人造成的创伤，我们是怎样应对的呢？人体自身的冻结反应，就是应对创伤的一种方法。

无论是生活中，还是在看新闻时，当事件发生后，询问当事人当时的感受时，有的当事人会说：“我当时大脑一片空白。”或是

“我当时什么都记不起来了”。像有的车祸发生时，当事人由于没能及时抢救伤者，以致伤者死亡，他常常会说：“我当时怎么就呆了呢？我本应冲上去拉住他的呀。”其实，这并不能怪当事人，这是人体本身的冻结反应在起作用，是它控制了人的行为。

冻结反应就是上天为保护生物而专门赋予其的一种本能。观察自然界的生物，具有这种本能的还真是比比皆是。我们来看一下家鸡。当我们试图要抓它们的时候，有的家鸡会上蹿下跳，有的家鸡会瞬间呆在原处，一动不动，任君抓取。只有你离开或动一下，它才如梦方醒，开始连叫带逃。

其实，家鸡一下子呆在原地，这也是冻结反应，也是失败时的一种自我保护手段。当家鸡产生冻结反应后，如果它们遭遇不幸，在生命结束之前，就不会有太大的痛苦。

但我们会发现，在动物界中，当某种动物在天敌面前表现出冻结反应时，其敌人竟然大多数会停止进攻行为，反而放弃了自己的猎捕行为。这是不是也能从另一个侧面帮助我们理解人或动物之所以会产生冻结反应的原因呢？

同时，野生动物学家还发现，当发生冻结反应的动物在脱离危险后，它们的第一个反应就是发抖或是转身逃跑。

这是不是也提醒我们，由冻结反应到正常的过渡期，运用发抖、逃跑等方法，是人或动物消除苦难记忆，将其深藏到自己的潜意识中的一种手段？其实，脆弱的人类，在承受这种恐惧时，要远远不如动物。自然界中的动物在多次受过惊吓后，仍能恢复正常的生活，但人类则不同。

之所以造成人类与动物在受到惊吓后不同反应的原因就在于：人类不能借用发抖、打冷战等方式，排除自己的冻结反应。这是因



为，人类富有理性，当意外发生后，我们常常用理性压抑自己的心理感受，如自我暗示要冷静，或别人安慰我们要冷静，结果就是把恐惧、伤心等负面情绪，深深地隐藏了起来。于是，日积月累，形成严重的心理创伤，甚至变成身体上的疾病。

这里，我要强调的一点是，被人类驯化的动物，像动物园里的观赏动物、家养的动物等，也像人类一样，不具有排除冻结反应的能力。这个原因就如同人类一样，因为它们已经被人类驯化得比较“理性”了。这就可以解释，为什么我们会在动物园的动物身上发现一些不同于野生动物的怪异行为了。

创伤，你身边的健康杀手

综合上面我所做的分析，我们可以看到，创伤不只伤害人的情绪，也伤害人的身体健康。这是因为，经历过心灵创伤的人，会在心理上产生恐惧、不安全感、羞耻感等。当这些情感无法排解的时候，就会由于心理上对自己的否定，产生焦虑、忧郁等情绪，进而最终发展成身体疾病。最常见的直接由创伤发展而成的疾病，就是忧郁症。

我曾经接过一个个案。这个人是一位三十多岁的女企业家。作为一个女性，她什么都很好，什么都很成功，人又很漂亮，又有钱，一切都满意。她只有一个不满意的地方，就是如果老公没回来，孩子又没在身边，她一个人坐在屋子里面，就会感觉周围的人都要害死她，莫名其妙地开始恐慌，甚至头痛。为此，她尝试过各种各样的治疗方法，最后实在无奈了，她来找我进行催眠治疗。在

心理治疗中，催眠通常是最后的一种治疗技术。我们接触过的一些个案，许多人都曾经在医院的心理科或心理门诊进行治疗，有些人甚至在医院的精神科住过院，结果都没治好病，最后来我们这里进行催眠治疗。一般来说，如果一些心理疾病连催眠都治不好的话，那这病就基本上没什么办法了。因为催眠是最彻底的治疗方法！

于是，我为这位女性患者进行了催眠治疗。在治疗当中，进入催眠状态的她想起自己小时候的事情。那时她只有2岁，得了小儿麻痹症。她的爸爸连续七个月每天背着她去看病。真是从村里一直背到县城的医院，相当辛苦。在那个时候，当地的许多疾病是由医生用针灸来治疗的，就是这种治疗，给她留下了难以磨灭的痛苦记忆。据她回忆，在治疗当中，她的爸爸和医生拿针刺她，当她是魔鬼。因为当时她是个小孩，所以这么认为是正常的，而这种认识就以记忆的形式一直隐藏在她的内心深处，成为潜意识。这也就是后来尽管她功成名就，但每逢一个人孤独的时候，尤其是头脑放松的时候，潜意识中的那些东西为什么会浮现在她的脑海中的原因，而且也就会导致她的恐惧感。如今，她已经是37岁的大人了，我在催眠中让她重建了自己的认识结构，以一个成人的智慧去看儿时的事情，她的恐惧感自然就消失了。就是这么简单的催眠治疗，解决了她的心理问题，进而头痛问题也消失了。而这个心理问题的来源，这个心理压力的源头，就是她儿时所受的心理创伤。

所以说，创伤对人体健康的间接影响就是机体的不舒适感，如疼痛，身体全身或部位莫名其妙地疼痛，或是难以治疗的慢性疾病。更不用说由于创伤导致的一些常见问题，如失眠。休息不好的话，人的身体的免疫系统就发出问题，身体健康出现问题就不奇怪了。

·小·链接

众所周知的香港明星周润发，其所承受的压力却鲜为人知。据他自己坦言，曾有一段时间，忽然觉得心跳得好厉害，不断流汗而且手发抖，有时甚至会觉得好像断气一样，严重时持续失眠。当时他以为身体出了毛病，去医院做全身检查。结果医生没有发现任何问题。后来，情况仍然没有改善，不得已去看心理医生。在与心理医生谈过几次之后，他才知道，自己由于多年不停地工作，突然有一段较长时间的休息，感觉就好像一架从未停过的机器突然停下来，身体机能未必可以马上适应，而心理上因为较多时间产生好多无谓想法，造成心理困扰。就这样，经过几个月时间的心理调解和治疗，周润发终于克服了这个病。

所以说，发哥的这种状态，都是压力引起的。正如我们前面所说的，压力导致人体的免疫系统失去平衡。当我们的身体突然放松下来时，一直不停地工作的自我保护系统就会让可的松的分泌数量增多，最终在这一天爆发出来。

压力的产生与排解



现在，压力对身心的害处是毋庸置疑的了。心理学注重的就是追根溯源，这也是催眠方法应用在查找心理问题根源的重要原因。因此，发现压力产生的根本原因，才好找到最好的办法解除自身的压力。

压力，来自我们的内外

在我从事心理治疗的过程中，一直努力地探究压力产生的原因。结合那么多的个案，我发现压力产生的原因一般包括如下几种：

★ 过高的欲望

中国有句古语是“无欲则刚”，其实这句话从反面来说，也说明了压力产生的原因。我们每个人都有欲望，正是由于人的欲望的无限，所以社会也在被人类推动着不断发展。但细细一想，这种欲望也让我们产生了无穷无尽的压力。如官员希望自己的职位更高一

些，男人希望自己在发妻之外多几个情人，女人希望自己的老公不但会赚钱还温柔，年轻的女孩子希望自己更美丽……总之，这些各种各样的欲望，最终却成了欲望发出者的压力之源。

这也是我在本书开篇谈到活在当下的原因。人之所以痛苦，一个重要原因就是对未来抱着过高的欲望，这种欲望增加了人的压力。

★ 角色的变换

从社会心理学的角度看，每个人在社会上都有自己的角色。一个女性，未出嫁前是女儿，出嫁后成了妻子、儿媳、妈妈，一个男人，没婚前是儿子，结婚后，角色多样化了，成了丈夫、女婿、爸爸。每一个角色都要承担一定的责任，于是压力就大了。

★ 人际关系焦虑

人人都生存在社会间，自然就要与人相处。上学时，要与同学、老师相处，工作后，要与上司、同事相处。已婚的男人或女人，除了与自己家人之间的相处，还要考虑到与对方家人的相处。在人与人相处的过程中，相处的好坏，都成为了一种压力。

★ 工作、家庭的双重负担

前面我提到了每个人的角色担当，当我们在工作中时，工作中的角色就要求我们承担应该承担的责任，回到家中，我们还要承担家庭责任。这也就是为什么现在许多男士慨叹压力大，许多正处于意气风发年龄的老板们，常常过劳死。在工作与家庭的双重压力之下，如果自己不能学会纾解压力，悲剧的发生只是迟早的问题。

当然，是不是幼小的孩子就没有压力了呢？同样存在。前面我就提到6岁之前的孩子同样有压力。而且，孩子在6岁之后的压力只会增加不会减少。孩子上学之后，每天的作业是他们的压力，是玩自己喜欢的游戏还是完成课业的纠结，也会成为一种压力。

总之，不论是什么年龄的人，都有自己的压力。只要我们生存在这个世界上，压力就无处不在。

纾压，像大禹治水一样

压力既然与我们如影随形，压力的承受者——我们，在面对压力时，就在试着排解它，而不要将其压抑在内心深处。

压力是无形的，它纯粹是一种心理的感受。肉体的疾病可以一眼看到，但心灵的疾病只是一种内心感受，它传达给我们的方式也只有借助肉体表达不适。所以，疾病的源头就是压力造成的身心差异。

现在由于人们意识到了压力的存在，“抗压”一词应运而生。有的人甚至得意地吹嘘自己是压不倒的强人。其实，压力不是靠我们抗住的，是要排解的。或许是我们中国人的文化影响，我发现，东西方人的不同之处在于，东方人面对压力，强调的是如何增强自己的抗压能力，而西方人则强调要减压、排压。这也就是为什么西方的个人心理诊所非常多，几乎每个家庭都有自己的心理医生。

如同生命的存在一样，压力也存在我们的心中。就像水一样，你今天堵住了压力的缺口，明天它就会寻找另外的出口。如此反复，终会如洪水决堤。这个决堤，可能就是生一场大病，或是更严重的结果。

我在心理治疗的过程中发现，如果一味地采用治标的方法来堵住疾病，其结果就是疾病的此起彼伏。因此，对于疾病，不管是身体上的，还是心理上的，都要追根究底，发现其发病的真正原因，以便找到正确的治疗方法。

为此，我们一定要学会自我解压。我们不能不让压力产生，但我们可以通过自我调解，为自己减压。不论是来自哪些方面的压力，重要的是你能化解这些负面情绪，以达到身心健康。

一般来说，自我减压的方式很多，在后面我会专门加以讲解。但在这里，我想提前告知大家的是，减压关键要靠自己，要从日常生活和个人观念的调整入手：

保持适当的有氧运动，保持自己的体力，以便应对紧张的工作或学习。

每周参加养心神的运动，如瑜伽或冥想，放松自己的心灵。

饮食尽量低糖，保持充足的睡眠。

改变自己的处事态度，用达观的心态对待生活中的不如意，看问题不要片面，不能局限于个人的小圈子。简单地说，就是要学会修心，让自己的心真正地自由和放松起来。

当然，减压的方式还有很多，甚至无意之中，你自己就能发现了一种很好的减压方式。

解压，从内心调整开始

关于改变自己的心态以解压这个重要的方法，我在前面已经讲过。之所以要先从改变自己的心态上纾压，那是因为，很多时候，我们所承受的压力，并不是来自外界他人，更多的是来自自己，来自自己的意识状态。就像中国古代有个故事：

一个老妇人，看到天下雨了，担心大儿子的凉席不好卖；天晴时，她又担心小儿子的雨伞不好卖。如此一来，老妇人天天生活在

压力之中，身体非常不好。有人告诉她，换个方式去想：下雨了，想着小儿子的雨伞生意好了；天晴了，想着大儿子的凉席会旺销。结果这样一来，老妇人的心情好了，身体也好了。

其实这个故事就是要告诉我们，要想解压，先从调整自己的内心开始，要想办法中止自己的负面思考方式，多从正面思考问题。如此一来，心情自然就好了，身体就不会百病缠身了。

看看我们身边，那些时时担心被老板炒掉的人，在他们的脸上，很难看到开心的笑容，他们又有几人健康的肤色呢？对待压力，我们要具有将其缩小的本领，要将它缩到尽可能小，直至你看不到它。当然，对待我们可以减压的那种正面思考，我们要学会将其无限放大，放大到10倍、20倍，甚至100倍。

我们中华民族的传统文化源远流长，儒家的思想一直影响深远。正是这种文化造成了我们凡事都为别人考虑的无私胸怀，加之我们没有从接受的教育中学会拒绝，只是一味地接受。当面对事情的发生时，我们更多地选择自责，殊不知，这也是一种自我施压。

因此，要想身心健康，首先要善于察觉自己的内心要求，发现困扰自己的问题所在，避免自己陷于无谓的思虑之中。当我们能坦然地接受自己身边的种种不适，能发现自己的内心困扰时，我们的大脑就会自动放下或过滤那些造成压力的负面情绪，重建自己的思考模式，清除身体中的毒素，使身体保持健康。

负面情绪是万病之源



在前面的内容中，我反复提到了负面情绪。种种事实也说明，负面情绪与过度的压力对我们的身心健康会造成不良影响。到底负面情绪包括哪些？它们会对我们的身体健康造成什么样的影响呢？

难以发现的自我投射

为了讲清负面情绪与疾病之间的关联，我要先讲一讲关于心理学上的一个问题——自我投射。

有一个著名的故事：苏东坡去拜访佛印，与佛印相对而坐。苏东坡对佛印开玩笑说：“我看见你是一堆牛粪。”佛印则微笑说：“我看你是一尊金佛。”苏东坡觉得自己占了便宜，很是得意，回家后得意地向妹妹苏小妹提起这件事。结果苏小妹说：“哥哥你错了。佛家说佛心自现，你看别人是什么，就表示你看自己是什么。”

同样，古希腊的《伊索寓言》中也有一则故事：一条狗嘴里叼着一块肉，经过一座小桥的时候，看见水里有一条狗贪婪地盯着它，好像想抢它的肉，于是这条狗威胁地大叫，结果肉掉到水里去了。

这两个故事极其形象地说明了心理学的一个自我防卫机制：投射作用。所谓投射作用，是指个体在进行认知过程中，不自觉地将自己身上所具有的一些人格特点投射到客体身上，从而将一些本属于自身而自身不想要或不想承认的心理行为特征强加到其他对象身上，于是掩盖了客体真正的人格特点、扭曲了客体的真实面貌，进而形成对客体错误的认知，使得认知中的客体并非客观客体，而是趋同于个体本身。简单地说，就是一个人无意识地把自己潜意识中不愿意接受的东西扔给别人，即“以己度人”。相对于投射作用的“扔给别人”。与之相对应的，另一个自我防卫机制“潜抑作用”则是“强压给自己”。

传统心理学研究的投射作用通常是“向外”的，比较容易发现。心理学家常常根据一个人对他人的评判、行为和关系来测量个体的人格特质。但我最近发现，有一种特殊的投射作用一直游离在心理学研究之外，无处不在却难以发现。这就是“自我投射”。这种投射主要表现在个体对自己身体的投射。自我投射作用与潜抑作用是一对同谋，它们合作导演了一出出让人身体和人格扭曲的闹剧。其中就包括疾病。像我上面讲的那个白领发胖的个案，就是一个明显的例子。

其实，只要稍加留意，我们就会发现，人对自己身体的投射是每天都在发生的。当你心情愉快时，你会觉得脉络通畅、身轻如燕；当你抑郁烦躁时，你会觉得腿脚沉重、经络堵塞、头晕脑涨、



消化不良，感觉这副“痛苦之身”变成了你累赘的负担；而当你处在愤怒中却不能发泄时，身体就像一头被捆绑的哑巴狮子，最后就会用那股巨大的能量来攻击自己的机体组织和器官。更有意思的是，种种对身体的自我投射，最后都会由身体返回意识，恶性循环地对自我进行摧毁，从而导致身心疾病的产生。

下面，我们一起来看一下不同的负面情绪引起的问题。

生 气

对于这种现象，大家应该不陌生。许多人会动辄生气，他们以生气的方式表示自己的不满，并传达给其他人。我们可以回想一下，当生气的时候，我们身体会发热，所以中国有句话叫“气炸了肺”，就说明生气时人会发热。当人一生气时，也会产生一些负面能量，更会吸引周围的负面能量。这些负面能量作用于人的身体，于是，那些身体发热的疾病，如发烧、炎症就会产生。

挑 剔

有一些人，总是喜欢发现身边的人或事的问题，不管是多么完美的计划和工作，他们总能发现其中的不足。中国的俗语：“鸡蛋里挑骨头”说得就是这种人。爱挑剔的人的这种表现，从心理上分析，是他们幼时被管得太严的一种心理折射，也反映了他们的一种补偿心理，希望通过发现其他人或物的不足，以突出自己，掌控全

局。但正是由于爱挑剔，这种人与其他人的关系通常不太友好，于是人际关系的问题自然会影响到他们的情绪。爱挑剔的人，极易发生关节上的问题，比如关节炎就是他们最易患的疾病。

悲 伤

我们观察身边的人，那些经常处于悲伤情绪中的人，身体通常都不会太好。这是因为，当人处于悲伤的情绪中时，就会感觉特别压抑。而且，长期累积或过度悲伤，则会产生更多的负面能量，也就会对人产生不良的影响。

愤 怒

一般来说，人发怒的原因一方面是对其他人的言行不满，另一方面是对自己的言行不满，后者是一种自我攻击与处罚的行为，这种发怒易导致自体免疫系统失调。就像我上面提到的那位癌症患者一样。

自责、悔恨

在生活中，许多人常常因为自己的某些言行自责，甚至有些人不能从自责心理中走出来。经常性的消极自责，会令人沮丧、悔

恨、郁闷、绝望，进而影响身体健康。而容易悔恨、自责的人，经常会觉得自己无力或无助，对应的就会产生身心上的疾病。

羞 耻

作为一种普遍性的情绪，羞耻感较强的人，会容易出现自我维持平衡方面的问题。时间一长，这种负面情绪也会影响到个人的身体健康。

恐 惧

就像前面讲过的一样，当人恐惧时，就会如同家鸡一样，随时准备进入逃跑的反应状态。因此，如果一个人长期处于恐惧的状态中，就会产生身心方面的问题。

综合以上分析，我们会发现，情绪与人的健康密切相关。而这七种情绪，我们每个人都曾经历或正在经历中。因此，疾病绝对不是纯粹的外来入侵者，它正是由自我内心引起的。正是由于现代社会中有太多的想法郁结在人们心中，于是许多说不出的想法和情绪，就导致人们罹患各种疾病。

我在进行心理治疗的过程中，发现许多看上去特别严重的病人，其实在经过几次治疗后就获得了痊愈。而这个过程中，我只是让他们敞开心胸，把自己的内心想法和感受“倾泻”出来。由此可见，将压力倾吐出来，绝对有利于自我身心的平衡，从而消除负面

能量，让自己生活得幸福、快乐。

所以，为了让我们解除负面情绪对我们造成的影响，我们有必要学会认出那些难以发现的“自我投射”。而这其中，对付“自我投射”最好的方法就是“自我催眠”。每天你只需要花15分钟用自我催眠让自己放松下来，静静地感觉身体，只是感觉，不要变成图像或文字，感觉身体每一个部分的紧绷和不通畅，并与相关的心理动机联系起来。这样做，无意识的动作就会逐渐上升到意识层面，这就是觉知。

在你静静地感觉身体的时候，不妨留意以下提醒。如果感到眼睛周围很沉重，请释放想哭的冲动；感到肩膀或脖子酸痛，请释放你的愤怒；横膈膜附近酸痛，意味着你常常为了控制情绪或感受而屏住呼吸；感觉下腹或骨盆的紧张，表示你有意切断自己对性欲方面的感受，这样让下肢的感觉也日渐麻木……

身体是一部精密的机器，身体的活动由“本能中心”负责运作，属于非随意控制。当我们对身体进行无意识的“自我投射”时，相当于不断地故意掐自己，却忘记了自己在掐自己，只是纳闷为什么一直痛个不停。所以问题不是“我怎么让身体不痛”，而是如何认出这些紧张和痛苦原来是我自己制造出来的。也就是要能看见“自己在掐自己”、在不断地拉紧肌肉，看见了，就可以停手了，慢慢就不再痛了。

前面说过，“潜抑作用”与“自我投射”互为帮凶，于是我们在认出“自我投射”时也要一并把“潜抑作用”认出。自我投射之所以“掐自己、不断拉紧自己的肌肉”，是为了遏止那些潜伏在内心却违反禁忌且令人不安的情绪及冲动。可见自我投射是为抗拒某种情绪而产生的，当这道封锁线撤出，你就可以直面藏在疼痛肌肉

下面的那股负面情绪，并进而解除它了。

·小·链接

中国台湾的知名男星黄子佼是一个对日本流行信息极有研究的人。他之所以如此研究日本信息，缘于节目主持的需要。因此，为了充实节目内容，他常常需要搜集日本流行情报和数据。如此一来，黄子佼竟然得了罕见的“信息焦虑症”！他对信息非常渴求，甚至到了害怕遗漏任何消息的地步，一天要看十几份报纸。

分析黄子佼的问题，缘于他内心的恐惧，缘于他怕别人说的事情自己不知道，暴露了自己不足的这种负面情绪。

第二章

从头到脚的“自我投射”



病从口入，人人皆知，但病由心生，却一直被人们所忽视。殊不知，在我们每个人的身体里，都有一张关于情绪的地图。这些情绪不仅带来心理上的变化，还通过心理学上的“自我投射”诉诸到身体上。研究已经证明，70%以上的人最终会由于“自我投射”和“潜抑作用”的合作，遭受到情绪对身体器官的“攻击”。如我前面提过，“癌症”与长时间的悔恨、自责有关，常爱挑剔的人爱得关节炎，焦虑和压力过大会影响肠胃，恐惧则容易紧张，会导致脱发和溃疡……

在这一章中，我会按人体的结构，遵循从头到脚的原则，一一介绍由于自我投射导致的情绪与疾病间的关系，以便大家能根据相应的器官，快速查找到相关的疾病信息。

当然，也许有的朋友会说，小毛病没什么，谁都有。那样的话，我们更要关注健康与疾病的关系。因为在这里，我要强调的就是情绪与疾病之间看似微小的关系。



情绪来袭，“首”当其冲



自古以来，中外的文字中都出现了与头有关的词语，其原因就是为了强调了头部的重要性，像中国的“计上心头”“生死关头”，外国的“two heads are better than one”（两个智慧胜一人）都说明了头部在身体中的重要作用。事实也是这样。我在心理治疗中也发现，一些心理疾病投射到身体上的表现，最常见的就是头痛，像焦虑、抑郁症等。那么，头部的这些问题都是由于哪些负面情绪导致的呢？我将自己在心理治疗中遇到的情况加以归纳，大家不妨了解一下。

★ 头部，传达心理问题信息

作为人体的能量中心，头部与大脑，最容易与情绪发生关系。如见怪不怪的感冒与被誉为“心灵感冒”的抑郁症，其患病者开始都会经常性地有头痛、发烧或流鼻涕的症状。这些小的细节，常常不被人注意，即使注意到了，也被认为是病毒惹的祸。其实，这些寻常的小病，就是身体对你的无声警告。

因此，当我们产生无法排解的负面情绪时，头痛或头晕就会发

生。看看下面的表格，你就会发现，头部真的在无形中告诉了我们许多身体问题。

疾病	反映的情绪问题
头痛	剧烈的情绪波动，尤其是负面情绪导致；压力过大与极度紧张，甚至失败感强，从而失去信心
偏头痛	信息饱和以致无法消化吸收，造成心理负担大，负面情绪过多
头皮屑	内心深处想要抛掉一些陈旧的思想
掉发	过度焦虑、紧张，对人生不信任以及难以掌握

★ 脸部，自我情绪的展现

人的五官，除非经过人工处理，否则基本不会发生大的改变。但是，我们会发现，同一个人，随着年龄或环境的变化，虽然五官没改变，但整体给人的感觉却不一样。这是为什么？原来是其内在气质发生了变化。这种变化，是受一个人心性上的自我调适能力和情绪排解能力影响的。所以，中国古代有相面一说。同时，脸部与人的认同感和内在力量也有关。

我们不妨把生活中，由于情绪变化导致的脸部疾病列出来，看一下二者之间的关系。

疾病	反映的情绪问题
粉刺	内心深处的怒气和不满，以及对人际关系的渴望与不安
脸部红疹	过于消极的态度与自我挑剔
面部神经麻痹	过度压抑自己的情绪与脾气，内心深处厌恶自己

★ 眼睛，潜意识的再现

眼睛被人们誉为心灵之窗，因为眼神是无法掩盖的，反映了一个人内心的真实想法。当一个人的眼睛出现问题时，我们就要考虑是不是该人对眼前所见的人或物，产生了不满情绪。

疾病	反映的情绪问题
眼泪	内在情绪过于压抑，想释放，以洗涤自己的心灵
近视眼	内心深处充满恐惧想退缩，但并不自知，于是不想或不愿正视现实事物
远视眼	对自己所面对的一切不信赖，想要放开或逃避
青光眼	对事物愤怒，不愿意接受
眼睛红痒	不想面对眼前的事物，想不断地将它们从自己的眼前拂去

★ 耳朵，心灵的接受器

耳朵是人体头部器官中的精灵，坚忍而又柔软地挺立在我们脸廓上。它承担着接收信息的职责。中国有个词是“充耳不闻”，反映了耳朵能自动地过滤掉自己不想听或不愿意听的内容或声音。生活中有一种“重听”现象，就是一种心理疾病，是患者在心灵上的一种拒绝表现，不一定真的是其听力出现了什么问题而导致听力减弱。

耳朵的问题通常表现在听力的变化上，如耳聋、听力减弱，这种情况一般是由于本人不想听或拒绝接受某种事实，也可以是不希望自己目前得知的信息被打扰，从而制造出的自我防御措施。

★ 鼻子，自我空间的表达

鼻子是一个个性的代表，也是一个人尊严和形象的象征。在日常生活中，人们在强调自己时，往往指着自己的鼻子说：“是我。”对一个人愤怒时，也会指着对方的鼻子骂。而且，鼻子特别明显的反映了一个人的性格。所以，中国的相术中，也强调相鼻一说。

鼻子帮助我们呼吸，让我们感知外界的气味，在一呼一吸中帮我们延续生命。我们会发现，当我们遇事不顺时，会有“哭鼻子”一说；当我们感冒时，就会流鼻涕，而感冒的原因，前面我已经从情绪上加以分析了。因此，鼻子可以表达我们的内心，它常常成为我们争取自我空间的一种表达方式。

疾病	反映的情绪问题
鼻塞	沟通上出现问题后，苦思不得其解后的表现
鼻窦炎	对现状的逃避，对挫折的回避



别被情绪算计了

★ 口腔，人体的中枢管道

口腔，这个我们吞吐和咀嚼食物的场所，甚至我们表达亲密关系时，如接吻，也避不开它。甚至在极端的情况下，对人进行攻击，它也成为了一种武器，无论是吐口水还咬对方，都要经过它。因此，这个角色多变的器官，也恰恰表达了我们情绪的多元化。

疾病	反映的情绪问题
结巴	不自信，害怕表达，或是受父母的强势压力过大
口臭	对与人保持距离想法的一种表达方式，也是表达愤怒的一种方法

★ 牙齿，自我宣泄的对象

牙齿的好坏，也表现出一个人的健康问题。中医认为，蛀牙是肾虚的表现。脾胃不好，也影响到牙齿的好坏，尤其是牙龈的变化。正是因为牙齿与健康的这种关系，所以，人的情绪在一定程度上也从牙齿上表现出来，影响到牙齿的健康。

疾病	反映的情绪问题
蛀牙	当区别事物的判断力减弱和对现实不满时，就会产生这种自我侵害行为
咬牙、磨牙	以此宣泄自己的愤怒与不满

由以上的分析可知，即使是细微的情绪变化，身体器官也会发生相应的变化。所以说，在心理治疗时，我们会根据咨询者的每一

个细微的变化，判断其心理存在的问题。同样的道理，我们可以从以上器官的变化，推知自己的情绪问题，从而很好地去调解情绪，预防疾病。

·链接

有的人之所以患上鼻炎的原因是由于工作过于紧张，工作量过大，心理压力重、生活无规律等。正是由于长期处于这样紧张的状态，人体免疫系统自然下降，于是患上严重的过敏性鼻炎。

从单纯的角度来说，引起过敏的原因可能是气候等外界条件，但是如果从情绪与疾病的角度来看，过敏的人往往觉得自己不够好。因此，这种对自我的过高要求，导致其压力增大，尤其是发生在鼻子上，就更反映了一种对自己极度不满意的挑剔心理。

也许有人会说，过敏是从小就形成的一种体质，不过我们可以想一想，如果一个人从小就外貌出众、品学兼优，在严厉地家长教育下成长，不断地被要求表现好，他（她）怎么会不觉得有压力呢？

其实，换个角度看，这种由于压力导致的过敏，也是他们用过敏这种疾病表现，向所有关注他们的人发出的呼唤：请别苛刻地要求我，让我放松一下吧。



颈部，传递情绪信息



颈部连接头与身体，是身心灵的联结点，它的健康对人体的影响非常大。

颈部与咽喉一起从事吞咽的工作。它不只吞下食物，也吞下了许多我们不得不承受的内容，这其中就包括别人说的话、与自已不同的想法、外部的信息等。

中国有句俗语，非常形象地说明了颈部对食物之外的其他事物的吞功能，那就是“咽不下这口气”。这里的“这口气”实际上指的就是对别人的不服气。从这里，我们可以看到，颈部也承担着我们的各种情绪，像有人生气时，就说梗着脖子；有人发怒了，就说脸红脖子粗；我们受委屈时，就不得不忍气吞声；我们高兴时就不由得引吭高歌。凡此种种情绪，都是通过颈部表现出来的。

另外，我记得在中国东汉的光武帝时曾经有过一个强项令董宣，董宣因为斩杀了光武帝刘秀的姐姐的家臣，光武帝令其向自己的皇姐赔罪，结果对方执意不从，即使让人按着他的头他也不低头谢罪。

由此我们可以这样推断：当颈部和咽喉出现问题时，必然是情绪和表达方式出了问题。此外，咽部的健康也与外在环境的影响有关。我这里指的外部环境，是指一个人成长的家庭环境和社会环境。

前面我讲过，童年时期的经历对一个人的影响非常大。如果一个儿童生长在一个父母天天争吵的家庭中，那对这个孩子来说是个灾难。那些由于父母关系的不和睦而造成的负面情绪和能量，会一点一点地侵蚀着儿童的心灵，以致他对自己的出生产生质疑，从而发出“我是不是不该存在于这个世上”的疑问。这样一来，就会发生一些与呼吸系统相关的疾病。

对此，心理学观察和实验发现，与颈部和咽喉相关的疾病，与情绪有着密切的关系：

疾病	反映的情绪问题
颈部僵硬	做事死板，不知变通，不能换个角度去解决问题
落枕、脖子僵硬	为人、做事固执，不愿意接受新的想法和建议
喉咙病变	不能表达自己，被压抑，言行比较消极
咳嗽	想表达自我，希望得到肯定
扁桃腺发炎	自己的需要没有得到满足，真实的想法无法表达出来

(续表)

哮喘	感到自己接受的爱比较窒息，情感受到压抑，如果是新生儿，则意味着其对生命的恐惧
支气管炎	由于家庭气氛不好，争吵不断，不得不保持沉默和安静
与呼吸相关的疾病	害怕失去生存权
换气过度症	对生命的质疑，对改变的恐惧

·小链接

分析某些病人的哮喘病再度复发的原因，我们就会看到情绪对疾病的影响。医学研究证明，哮喘的发病与中枢神经兴奋性有联系，所以情绪对哮喘病的影响是很明显的。1886年，一位对玫瑰花过敏的女性哮喘患者，在看到人工做的玫瑰花时也会有典型的鼻塞及哮喘样反应，这证明了心理因素特别是情绪与哮喘的关系。某些负性情绪会诱发哮喘，特别是焦虑、愤怒和恐惧。

因此，对于哮喘病患者而言，压力会使情况变得更糟。某些病人面对的压力是导致其哮喘病复发且加重的一个重要的原因。

扛起太多情绪的肩膀



肩膀不只是我们身体的一部分，也是一个人承担社会和家庭责任的象征。因此，中国人常用挑起生活的重担来形容一个人的责任。事实上，肩膀也的确在我们的生活中承担着勇挑重担的责任。如背书包、提重物，哪一样也没能离开肩膀。肩膀帮我们负荷了许多重担。

也正是因为这样，肩膀痛成为目前困扰现代上班族的常见疾病之一。许多人会有这样的感受：每天工作结束后，觉得肩膀僵硬，而且经常被肩周炎缠上，就算不断地贴各种药贴，换上各种不同药效的枕头，甚至泡热水澡、做按摩等，都只是解一时之苦，次日或几天后，疼痛照旧找上来。

可是我们想一想，肩膀只是承担了我们肉体上的一些重量吗？它是不是还承担着一部分我们心理上的重担？当我们出现上面的问题时，不知是否在心里问过自己：是不是最近感到肩上的压力格外大？甚至有些不堪重负的感觉？先别急着否认，请你先检查一下自己最近的工作和情绪，看看是不是有超出自己承受能力的现象存在？



工作时，本来你已经严重地透支了自己的生命，但面对老板交来的新任务，以及那殷切的目光，你是不是又咬紧牙关承受了下来？家庭生活中，当你疲惫不堪地回到家中时，你本想向家人倾诉一下自己的压力，但看到家人同样的疲惫，你是不是把满腔的压力默默地吞了下去？

就是这样了。当你把压力隐藏下来时，肩膀就要与你分担你的情绪。于是，责任不单单是落到你的心里，也落在了你的肩膀上。当然，我们的肩膀不单单是与我们分担责任，也会与我们分享快乐。你看许多影视剧中，在甜蜜的恋爱时刻，那相恋中的定格画面，不就有女孩偎依在男孩肩上一幕吗？还有我们常听到的“借我的肩膀给你用一下”，不也是吗？

所以，肩膀不仅承载着我们的生活重担，也承载着我们的情绪变化，那么肩膀疾病反映情绪问题就不是什么不可思议的现象了。

疾病	反映的情绪问题
肩膀紧绷或僵硬	表示正承受着不可抵抗的压力或自己施加给自己的压力，但无法反抗，只能逆来顺受
肩膀下塌	由于强烈的内疚感或自己的负担过重，感到自己走入生命的困境
肩膀耸起	处于恐惧与焦虑之中，因此不时陷入自我防备状态之中
肩膀后推形成的不自然挺胸	以刻意的动作，掩饰自己内心的不安或脆弱
肩膀骨折	事实与理想冲突，从而产生了负面能量与情绪

不只是肩膀，大家可以看一看我们人体中左右对称的其他部位，几乎这些部分的疾病，都有不同的情绪含义。比如说，右肩的问题，反映了身为男性的价值低落感。

·小·链接

伏在案头工作的人一般都会有肩部的问题，我认识的一位作家就有这个问题。他不时地被肩部疼痛困扰，而且这种疼痛在被出版社催稿时尤其严重。

压力大是此类患者的主要病因，他们承受着自己的特定使命。要把自己的工作完成，又要面对生活和其他各种问题。所以，内心的压力及情绪的变化造成了他们的病痛。



手臂，触摸我们的内心世界



作为人触摸和接触物体的器官，手臂在帮助我们触摸和探索这个世界。表达自己的想法及获取自己想要得到的物品时，起着非常重要的作用。与久没见面的亲友相逢时，我们伸出手臂热烈地拥抱；表达坚定的决心时，我们将手臂伸得高高的，握紧拳头；当外物来袭时，我们用手臂去抵挡……总之，手臂不仅是工具，还是我们表情达意的助手。

正如人体其他器官的疾病与情绪紧密相连一样，手臂的每一部分都能反映出一个人的情绪变化。

手掌，传达不同的情绪

我们从影视作品中，都知道吉卜赛人喜欢看手相，观一个人的手相看命运。中国古代的相士也有看手相推命运的说法。而且最有趣的是，人们的双手通常大小和代表的含义并不一样。同时，由于

手掌的独特作用，使它们能传达自己的某种情绪，如激动或紧张时，手掌心会出汗；担心、害怕时，手掌心会出冷汗。同时，手掌的温度，也会在接触别人时，传达给对方温暖和友善的感觉。

不只是手掌，我们不同的手指，也表达了不同的情绪和含义。这就是为什么戒指的佩戴有不同的说法的原因。

手掌的变化，向人们传达了哪些情绪呢？我们来看一看。

疾病	反映的情绪问题
手掌受伤、不适	内心对于即将要失去支配欲的不安和不满，过分在意生活中的某个令自己不满的细节，且不能忘怀
拇指受伤，不适	对自己的智力不满，过分否定自己
食指受伤，不适	内心的深深恐惧
中指受伤，不适	说明内心的愤怒和欲望得不到满足
无名指受伤，不适	表示内心深处对自己的婚姻不够满意，或是有与之相关的不满与悲伤
小指受伤，不适	对家庭关系不满意，过于伪装自己，防备心理比较重
手指关节发炎	内心深处有很重的受害者意识，以及抱怨与不满足
手指脱皮	告别过去，正在蜕变之中

(续表)

咬手指甲	感到挫折，或内心深处对父母存在愤怒
手部肌肤病变	内心焦虑，压抑着自己的不满，对事物与生活产生恐惧，不想与之接触

手腕，内心冲突的直接体现

我们常听到人说“这个人蛮有手腕儿的”，其实这里的手腕就说出了人体的这个部分的特点：灵活。因此，当我们的手腕有不适的感觉时，其实就代表你的人际关系出现了问题，或是你正在处理的事情事与愿违。因此，手腕的疾病，可以理解为人际关系出现了冲突，发生的事情与你的期望相背离。

下手臂，内心想法的表达

当人有了某种想法时，下手臂是最先付诸实施的部分。它的动作，是手臂动作的必经之路。回想一下，当我们高声赞同某事，并决定立即实施时，一定会将袖子挽起，于是有了“捋胳膊挽袖子”的说法。而且，这挽袖子，必是把下手臂部分的袖子挽上去。因此，下手臂代表了人的某种自信和必胜的信念。

因此，当我们的下手臂出现状况时，那就代表自己对目前的状况没有把握，缺乏信心。

手肘，自我保护的象征

手臂在曲起时，手肘尖尖的，如同武器一样，向别人宣告着自己的力量。而且，当一个人感到内心不安时，就会环抱双臂，而且抱的位置几乎都是肘部。手肘也是一个关节部位，自然也具有灵活的特点，因此，当手肘僵硬时，也代表自己正被限制。

手肘的问题与情绪之间的关系，也可以理清。一般来说，手肘的问题代表如下情绪：

疾病	反映的情绪问题
手肘受伤，不适	表达内心一种无能为力的感觉
手肘僵硬	内心的想法和表现出来的现实互相矛盾，充满犹豫

上手臂，内心强大的表现

我们在看健美表演的时候，不知你会不会发现，当健美运动员展示自己身材的时候，一个必不可少的动作就是展示自己的上臂。这个动作能把他们的上臂肌肉展示出来，以此暗示自己的力量强大。因此，强健的手臂就是一个人力量强大的象征。如果手臂过细或受伤，则代表退缩，以及代表自己比较柔弱。



看，我们的对称的双臂的每一部分，都与我们的情绪息息相关。这是不是也在告诉我们，情绪与我们的身体健康息息相关？

小·链接

曾经有一位网球运动员到我这里进行催眠治疗。在交流的过程中，他告诉我他的肘关节时不时就疼痛，去医院也检查过，各种仪器都用了，但就是没查出问题。而且，这种疼痛越是每逢有重大事情发生的时候，越是严重。

后来，我为他进行催眠治疗才发现，这种疼痛的原因来自他内心深处童年时的一件事。当时，他和父亲在打球回来的路上遭遇车祸，他亲眼目睹了被撞倒的父亲横在马路上，而他自己则被父亲推到了马路边，当时还把手磕破了。

正是这种亲眼看着自己的父亲遇难而无计可施的无助感，使他后来形成了每逢重大事情手肘关节就疼痛的心理问题。

我利用催眠为他消除了这种心理问题，他的肘关节问题自然就解决了。

包容一切情绪的胸腔



中国的词语中，许多与“胸”有关，像胸有成竹、挺胸抬头、了然于胸等，在这些词语中，“胸”的含义，已经突破了它作为人体的主要构成部分的内容。由此可见，胸是我们身心的一个相当重要的所在。我们精神头十足时，别人称之为昂首挺胸；我们没什么学识时，别人称之为胸无点墨。看看，一个“胸”字，可以表达多少无言的情绪啊！

也正是因为胸的重要，从小到大，我们的父母要求我们要挺胸抬头做人，因为这样会给人一种积极向上的感觉，是正气的象征。同时，在生活中，父母在抱孩子的时候，会将孩子紧紧抱在胸前；恋人相爱时，男人会把自己的心爱之人比作“心肝”；当我们感到受伤或无助的时候，会把双臂抱在胸前，以示保护自己。

看，胸的感情太丰富了，因而，胸腔的任何问题，绝对与人的情绪有关。

胸腔，内心的真实表达

在我们的身体中，由肋骨组成的胸腔，如同一道道守护家园的篱笆，保护着我们自我的私密空间，因为它的里面是人最脆弱的部分——心脏。

因此，胸腔具有一定的保护意义，同时，由于胸腔保护着心脏，如同一位母亲一样，当我们至亲的人受伤或出问题的时候，我们常常会说心疼。这也说明我们的这个由肋骨组成的胸腔，具有保护我们的象征意义。

疾病	反映的情绪问题
肋骨断裂	内心感到脆弱和无助，对生命失去掌控
胸腔疼痛	失去安全感和不被爱的绝望

心脏，灵魂的原点

上学时，我们常常因为回答问题出错而遭到老师的批评，老师温和的一句“请你用心思考”会让我们惭愧半天。成年后，我们了解到，思考实际是大脑来进行的，并不是心脏进行的，但这句话还是那么深刻地留在头脑中。而且，当我们的感情世界丰富起来后，什么心心相印等表达爱意，与心相关的词语，也侵占了我们的词汇空间。

由此可见，心脏是爱的象征。它作为血液的传输中心，让人体形成一个圆满的循环，也让人的情感与心智息息相关。所以，从心脏的问题，可以发现我们情绪的变化。

疾病	反映的情绪问题
心脏麻痹	表示内心自我排斥和敌意，以及丧失了对情感与生命的期望
心脏病变	不快乐，过于苛求，不懂得从生命中发现喜悦
冠状动脉疾病	内心缺乏安全感，且不喜欢改变自己
静脉炎	内心有很深的挫折感，对生命和生活不满，却喜欢怪罪别人
高血压	不懂得释放自己的情感，情绪始终受未解决的问题困扰
低血压	童年缺乏关爱，认为自己是个失败者
白血病	对自己比较残酷，限制自己的想法和灵感，对事情感到消极和绝望
动脉硬化	为人顽固，不知变通，凡事往坏处想

肺部，生命的表达者

肺部是人体呼吸的重要器官之一。中国俗语说“人活一口气”，说明呼吸对生命的重要性。如果肺部健康，我们会感到快乐和踏实。因此，与肺部有关的疾病，反映的就是人对生活的绝望和悲伤，对生命失去信心，觉得活着无趣。

疾病	反映的情绪问题
肺炎	对生命感到厌倦，或有不接纳与改善的情绪
肺结核	自我封闭产生的衰弱，对事情怀有愤恨之情，无法原谅并释放心结
肺气肿	对生命与存活的价值产生质疑，对情感压抑

乳房，自我的表现形式

在女性的躯体上，乳房的存在，不只体现一种婀娜的体态美，也是女性的性象征。我在咨询中遇到一类女性——就是乳房切除者。因为乳房的切除，导致她们出现了心理问题。这些心理问题最突出的表现就是对自己的女性魅力和价值产生了怀疑。其实，我们不妨回想一下，当我们对自己身为女性感到不满、不安或怀疑时，就容易产生乳房上的疾病。

疾病	反映的情绪问题
乳癌	对自己身为女性的价值无法认可，厌恶自己身为女性
乳腺炎	过度以他人为中心，过度保护别人，照顾别人
乳房不适	反映出身为母亲所产生的压力

横膈膜，生命的想法反映

生过宝宝的妈妈会发现，当宝宝在子宫中时，胎动对应的就是

胸与腹部的中心点，也就是横膈膜的位置。因此，横膈膜是外在能量与内在生成能量上下交会的临界处。因此，这块小小的部分，虽然只是平坦的肌肉，但却象征着无比重要的生命意义。

疾病	反映的情绪问题
横膈膜不适病变	内在能量冲突，对现实产生错误的认知却不听劝告，一意孤行
因横膈膜产生的呼吸问题	对生命产生质疑与逃避

小·链接

我曾接待过一位女性患者。她是一位老太太，60岁，爱唠叨，经常感觉胸部疼痛，但还查不出什么原因。但据带她到我这里进行治疗的子女反映，这个老太太经常责骂子女，对子女不满意，常常造成子女一肚子怨气。

于是我们在自愿的原则基础上，与老太太进行沟通，同时本着谁要求治疗就治疗谁的原则，把治疗重点放在她的三个子女身上。经过家庭关系的调理，彼此敞开心扉，真情表白，化解矛盾，子女终于体会到了妈妈的苦心，妈妈也明白了子女的意思。后来据说妈妈的胸不再疼了，尽管还是忍不住要唠叨，但子女已经与妈妈不对抗了。

内脏，敏感的情绪表达者



如果你细心体会，你会发现，我们自身任何细微的情绪变化，都会相应地在内脏器官上表现出来。如有的人一紧张，就会胃痛，这个问题在我接触过的个案身上表现的特别明显。然而，有些器官却默默地承受了身体存在的问题，并不表露出来。但一旦发现，就已成重症，终至药石无效。

因此，内脏不像我们的胳膊、头部那样，能轻易地发现它的变化。只有在知道哪些情绪会导致怎样的内脏问题后，有意识地预防，试着化解负面情绪，使自己不再沉浸在其中。当我们把负面情绪清理得干干净净后，就会感觉到内脏快乐的呼声。

胃，对人、事的反映

胃帮我们分解、消化食物，并将其转化成营养成分。因此，我们的饥饿感，就是由胃传出来的。当我们由于饥饿而能量不足时，

胃就会发出声音向我们传达信息。

从胃的这一功能出发，我们可以分析与胃相关的疾病所包含的情绪问题。

疾病	反映的情绪问题
胃痉挛	有令人不愿面对，感到厌烦的事物
胃部不适	对难以接受的情况反感，不确定
胃胀气	对于事态紧张不安，没有可以理解的自信
胃溃疡	对必须自己亲自处理的事情感到非常恼怒

肠，外界的直接感受

在生活中，我们会发现，如果肠的工作出现了问题，自然会反映在我们的消化功能上，进而影响到我们的排泄。因此，肠对异物的反应特别敏感，这种情况，反映到我们的心理上，就是没有安全感和对外界恐惧的一种表现。

疾病	反映的情绪问题
结肠炎	没有安全感，对事态演变感到无能为力
盲肠炎	对生活恐惧，缺乏良性循环

肝，郁结情绪的反映

作为人体巨大的化工厂，肝脏不但具有代谢功能，还具有排毒功能，在我们的健康中发挥着重要的作用。因此，从心理学上分析，肝脏的功能反映了我们寻求生存的意义，所以，肝脏的问题，也反映了我们的情绪问题。其中，常见的肝炎，就是由于恨意和愤怒得不到发泄、改变，情绪郁结的表现。

胆囊，勇气与自信的所在

在心理学中，胆囊一般代表了人的勇气和自信，并且是烦躁无情的象征。因此，胆囊的问题，一般反映如下心理问题：

疾病	反映的情绪问题
胆结石	无法从负面情绪中跳脱，对人谴责与傲慢
胆囊问题	烦躁，对人缺乏耐心，长期处于对人不满的心态中

在一般人看来，胆囊炎似乎与情绪变化并没有什么联系，但实际上，很多胆囊的问题，都与人的情绪变化密切相关。

胰脏、脾脏，爱与亲密的感受者

心理学研究发现，胰脏和脾脏的健康，与我们在生活中是否体

验到足够的爱和亲密交流有关。

疾病	反映的情绪问题
糖尿病	害怕感情，觉得自己无法掌控，选择以逃避和排斥的方式面对，缺乏对生命的热情
脾脏病变	郁郁寡欢，易怒，占有欲强

心理学研究后发现，在现实生活中喜欢哭泣的女性，利用哭泣减轻了自身的压力，因此比较容易让自己的不良情绪发泄出来。反之，那些不爱哭泣，没有利用眼泪消除情绪压力的女性，较容易由于负面情绪影响到身体健康，促使某些疾病恶化，其中就包括胰腺上的问题。

肾脏，负面情绪的接受者

肾脏在一定程度上反映了负面情绪对人的作用。与肾脏有关的情绪问题，通常与人际关系相关。

疾病	反映的情绪问题
肾结石	存在过多的早就应该抛弃的陈旧思想和概念
肾脏相关疾病	对人际关系的担忧，对情感的担忧
肾炎	对令自己失望和担心的事情反应过度

近十几年来，肾病已被医学专家公认为是“常见病、多发病”。究其原因，就是过度劳累和紧张的工作、生活，令人们的免疫力低下，导致疾病的发生。

膀胱，内在悲伤与渴望的反映者

膀胱与一个人的身心状态关系最为密切。大家不妨想一想，生活中有些人一遇到紧张的情况就要上洗手间。为什么？就是由于紧张造成的。因此，当我们压力过大或与别人的亲密关系出现问题的时候，内在的压力和其他负面情绪，就会通过膀胱反映出来。

疾病	反映的情绪问题
膀胱发炎	负面情绪得不到排解或舒缓，无法适应目前的情况
膀胱其他病变	内心对自我的担忧和焦虑，对自我身处的情况不能适应或者无法接受
尿床	对父母，尤其是父亲畏惧或害怕

由此可见，许多疾病的治疗，首先就应从改善患者的焦虑情绪开始。

·小链接

我曾有一个女学员，结婚七年。有一天突然在办公室发病了，说是肾部出了问题，但治疗了半年多，病情并不见好转，而且有恶化的趋势。

为此，我对她进行了催眠治疗。通过催眠我发现，原来是她对自己和丈夫之间的感情产生了怀疑。她感觉老公不再像从前那样关心她了，感觉生活无趣。后来，在我的指导下，她从生活中的小事开始，与丈夫开玩笑，找机会促进二人之间的感情。其中我让她做的最明显的一件事是，让她拿一个枕头，躲在门背后，等老公一进门，就狠狠地砸过去，然后立即跑开。事后，她说打得很解气，夫妻俩为这事笑了一个星期，老公又开始关心她了，而她的肾病也神奇地慢慢好转了。

不堪重负的腰脊



现在的广告中常听到的就是一些与腰腿痛有关的内容，像“腰酸背痛腿抽筋”之类的。前面我说过了双肩承受的压力问题，同样的道理，现代人的工作条件和生活压力，也促使他们患上了腰背疾病。这种问题，许多人都认为是自己不小心抻到或扭到的，于是擦点儿药酒，贴上一贴膏药，一切似乎就都好了。其实不然。如果你细想一下近段时间反复出现的腰背问题，就会发现，它们似乎也和你的情绪息息相关。

有人就觉得怪了：为什么现在我们的疾病处处和情绪相关？其实这个一点都不奇怪。现在社会科技的进步，促使人们不断地提高自己，追赶时代的步伐。更有甚者，对未来世界的探索，让人们对未来也充满了忧虑。在这种情况下，压力的产生就是很自然的现象了。

下面，结合我接触的个案，来看一下腰背的各部分疾病与情绪的关系。

脊椎，支撑的力量

在心理学中，脊椎是支撑力量的一种象征。当我们的脊椎出现问题时，其实也代表了内心的一种危机感。

疾病	反映的情绪问题
脊椎受伤	失去依靠，陷入危机，没有安全感，但拒绝承认内心的软弱
脊椎弯曲	对自己缺乏信心和勇气，不敢改革
骨折	以此表达对权威的反抗
骨髓炎	对生命不满，失去爱和支持

总之，生活的压力大、心情忧郁，人身体的负面情绪就会影响身体健康，从而导致的直接表现就是脊椎出现问题。

上背部，内外情绪的输出点

上背部是人体体内堆积的情绪的延伸点，正如我们对待他人的态度一样，无论好与坏，都会表现出来。

疾病	反映的情绪问题
上背部疼痛 与病变	手边进行的事让自己感到失败与不满，与自己心中的想法背道而驰。压抑的感情与爱得不到表达
驼背	背负着不满与怨情，进而丧失斗志与目标

一般来说，不良情绪会通过背部表现出来，如我们常出现的腰背疼痛，而疼痛会进一步引起感情方面的反应，加重情绪紧张，从而使疼痛与负面情绪出现恶性循环。

腰背部，自我整合与力量的所在

腰背部的不适，反映了我们内在心灵与外在诱惑之间产生的冲突。而联结躯体与下肢的腰部，则因其自有的柔韧性，反映了我们对外在变化的态度与能力。

疾病	反映的情绪问题
中背部疼痛 与病变	内心不坦然，说话言不由衷，不能真实地说出自己的想法，或是内心有更高的渴望，却一再不得不屈从于现实
腰部僵硬	对突发的事件、计划的改变有些力不从心和不安
腰痛与病变	对目前自己手中的金钱与财务感到不安

总之，我们习惯上称腰背部为脊梁、腰板儿，一些常用的词语如，“腰板儿挺得直”“社会的脊梁”，也用来形容那些正直、坚强、有骨气、具有不可替代作用的人物。这都表明腰在人们心目中的支撑作用。就人的情绪而言，腰背出现问题，表示潜意识中的压力过大。

人们借助腰背部的疼痛，想向外界传达的信息就是：“我现在病痛了，我支撑不下去了，我需要休息，我需要关心。”这其实是一种内向，不愿和别人谈论困难的表现，认为这样做代表软弱和无力。

·小·链接

某知名歌手，除了歌唱得好，篮球、羽毛球等体育运动身手也不差，但许多人不知道他饱受病痛折磨时的痛苦。他本人患有严重的强直性脊柱炎，这种病痛，痛起来要人命。有时候他不能动，连睡觉也要侧身睡，直到现在，他都靠药物控制，打球前还要先吞消炎片，帮助肌肉放松。

在关于他的访谈节目中，我们可以了解到他的成长经历以及他单亲家庭的情况。在他倾诉自己的苦恼时，我们可以感知到他内心的痛苦。由此可以看出，他的身体疾病和他的成长经历必然有着一定程度的切合点。

骨盆系统，揭示多种负面心态



从心理学的角度分析，骨盆也代表了一种人际关系。一般来说，人们对亲朋好友产生不信任时，就会出现与骨盆相关的疾病。

除非在特殊情况下，臀部包括我们的排泄器官在内都是被包裹着，不易被人看到的。即使在游泳时，我们也要包裹住它。不过，我们可以回顾一下，是不是在紧张的时候，臀部的肌肉是收缩的，包括在大便的时候。所以，这个位置具有兴奋与排泄的功能，而这种人体的本能，常常是隐秘的，也会给人一种肮脏的感觉。所以，从心理学的角度分析，臀部象征的是一种自我压抑或与外在表现不相符的情感。

一些与骨盆系统所在器官有关的疾病，恰恰反映了人们内心深处的某种情绪。

疾病	反映的情绪问题
骨盆疼痛、僵硬	内心深处对人际关系有不安全感，失去依靠
坐骨神经痛	反映了一种表里不一的态度，以及因金钱而引起的不安
臀部不适、肌肉酸痛	紧张，情绪不稳定，对违背自我感到不安
便秘	内心深处存在固有的守旧、不肯抛开过去的思维，对自己或他人比较吝啬
痢疾	由于身陷恐惧与责难中，对人对物都产生排斥感
肛门出血、脓疮	感到愤怒与挫折，这种情绪可能来自内心的不甘
肛门发痒与疼痛	罪恶感、悔恨，对自己的不认同感

调查显示，由心理因素所致的慢性盆腔疼痛占5%~25%。因此，解决心理问题对于治疗骨盆系统的疾病，非常重要。

小·链接

吴女士是一位52岁的企业家。从一定程度上看，她是一位成功者。但她长期被肛门疾病困扰着，而且此病越来越严重，尤其是近两年。

当她来到我的咨询中心时，面色无华，人也不太精神，而且告诉我，最近生意失败，人生失意。我为她催眠，让她回到童年，了解她的性格成因。结果发现，她有潜在的自卑心理，但总是被强烈的自负压抑住了，对自己要求很高，在生意场上也有了不小的成就，却突然从最高处摔落下来，从此一蹶不振。

经过多次治疗及自我休整，吴女士有了很多感悟，性格也变得豁达了一些。确立了新的人生目标，那就是照顾好家人和自己，做自己力所能及的事情。就这样，肛门疾病也好了许多。

生殖系统，自我认同的情绪表达



生殖系统所产生的性能量，是人类身心沟通上最强有力的能量。我们平时开玩笑时，常听到的一句话是“男女搭配，干活不累”，这其实也反映了一种性能量互相搭配的力量。因此，一旦一个人的生殖系统出现了问题，代表你在性能量上出现了不平衡，也表示对自己性别的一种不确定和不够认同的态度。

说得再直白些，生殖系统也是互为伴侣的两个人之间相当秘密的沟通方式。它在一定程度上，反映了伴侣双方是否对于一个新生命的诞生、抚养做好了身心准备。所以，男女生殖系统存在的问题，反映了双方一定的情绪问题。

女性生殖系统，对自己和伴侣的情结

女性生殖系统的疾病，反映了女性对自己和另一半的某种情绪。



别被情绪算计了

疾病	反映的情绪问题
外生殖器病变	对自己的不认同，认为自己不够好
阴道炎与白带	对伴侣不满，或对自我的惩罚
子宫相关的病变	对自己不够认同，不敢承担母亲的责任
卵巢相关的病变	在寻找全新的生活道路时，内心深处产生的矛盾和冲突
痛经或经期不顺	对自己的不认同，过于自我压抑，想放松和释放自己的内在压力
月经周期不稳	不肯接受真实的自己，无法面对真实的想法
假性怀孕	真实的想法与潜意识产生了冲突
自然流产	潜意识中对怀孕的排斥
妊娠败血症	对胎儿从内心中产生排斥，不愿意付出爱与接纳责任，潜意识中拒绝承担做母亲的责任
分娩困难	过度守护，拒绝让生命独立成长，不愿意放下
性冷淡	害怕失去自我，恐惧不安，甚至有时是排斥怀孕
更年期不适	对自己的不认同，认为自己不够好，害怕变老与不被别人需要

总之，女性生殖系统的疾病，很大程度上与情绪有关。许多女性在每月月经来临前几天，会在情绪上有不同程度的波动，这也是一个明显的反映。

男性生殖系统，自我困扰的直接反映

男性由于情绪导致的生殖系统问题则要少很多。但是，有些情绪问题，还是会在男性的生殖系统上有所反映。

疾病	反映的情绪问题
外生殖器病变	对自己的不认同，认为自己不够好
睾丸、前列腺病变	由于内外原因，身为男性的气概和主张受到压抑对自己身为男性的一些特质及能力害怕失去
疝气	情绪急躁、易受到困扰，感觉负担沉重
阳痿	压力过大，对现实感到恐惧和失落，或以此来逃避欲求无度的伴侣
男性不孕	害怕承担责任，对自我没信心
尿道感染	对伴侣感到厌烦，以责怪别人的方式来逃避责任

一般来说，男性生殖系统的疾病，一定程度上都与紧张、焦虑、抑郁等情绪密切相关。

其他生殖系统问题

其他一些生殖系统疾病，也与情绪有着密切的关系。

疾病	反映的情绪问题
艾滋病	对自我的否定，内心与外在产生痛苦而强烈的情绪冲突
疱疹和梅毒	认为性有罪恶感，进行自我惩罚

一些情绪急躁的男性，极易患上上面的疾病。这是由于情绪的影响，造成免疫系统低下，从而导致这些病的发生。

小链接

曾经有一位男士到我这里进行咨询，一脸情绪不高，心事重重的样子。在咨询的过程中，我发现，他似乎有话想说又说不出。我就静静地等待他自己说出来。后来，看到他实在难言，我就猜到了一些，一定是夫妻关系出了问题。

经他的要求，我为他进行了催眠。原来他和妻子之间出现了第三者。他和妻子是大学同学，相恋四年结婚。如今经过拼搏，家里的经济条件不错，孩子也很出色。但一年前，他在应酬中认识了一个女子，两人之间发生了关系。他想离婚，又舍不得妻子和孩子，舍不得这个家。但面对着妻子，他总有一种沉重的罪恶感。以至于一段时间下来，他不但情绪不高，而且还长了带状疱疹。

其实，这就是典型的自我惩罚引起的身体疾病了。

下肢、足部，诚实表达内在情绪



人体的下肢，支撑着人体的重量，下肢包括起关节作用的膝盖，还有帮助人行走的双脚。因此，有人说，人的下半身比上半身更诚实。它忠实地执行着人们的内心需要，当走则走，累了就走不动了。下半身不同的部位有着不同的作用，也决定了它们存在问题时表达不同的情绪。

大腿，家庭关系的反映

人的大腿，不管粗细胖瘦，都起着支撑我们身体的作用。因为它向上联结了我们能量产出的骨盆，向下联结小腿和足部，因此，它反映了我们与家庭的一种安稳度。一般来说，大腿胖的人，是一种不安全感的反映。它就像一堵墙，把生殖器官隔离开，以此告诉别人，你拒绝别人的了解和进入，也说明了对性行为的不安与排斥。



因此，大腿肥胖，就反映了对家庭关系的不满足。童年存在过创伤，以及对亲密关系的排斥。

膝盖，柔软、自然的态度的象征

膝盖代表了一种柔软、自然的态度。同时，有一个动作一定要用到膝盖，就是下跪。所以可以说，膝盖代表了人的屈服、妥协或者谦卑。因此，膝盖的问题，在情绪上就反映了一个人的某种态度。

疾病	反映的情绪问题
膝盖僵硬	固执、不知变通、害怕改变或进步
膝盖疼痛	屈就与被迫忍受不满的人或事物
膝盖创伤、淤伤	过于骄傲、自我

基于这种心理因素，当我们膝盖疼痛时，不妨首先从心理上放松自己，然后再有针对性地进行中西医治疗，效果会更好。

一般说来，当一个人的膝盖出现问题时，常常反映了以下三种情绪问题：

一是此人遭遇了重大的改变。因此内心抱着一种矛盾心理，对未来很迷茫，此时处于自我认知和对未来的担忧中。因为不知道如何应对，只有用过去的模式去应对当下的问题。这从一个侧面说明了这种人的生活经历相对简单，也说明他的成长环境比较保守。

二是反映了人的性格比较固执。听不进去别人的劝告，不愿意臣服于别人，因而在生活中会发生种种冲突。

三是反映了此人内心深处的一种无助感。因为没人告诉他该怎么去做，所以在这样的思维下，导致盲目的自尊和自信，并且对自己被减少的权力感到恐惧。

小腿，新事物引起的反响

我们可能有过这样的经历，过于紧张或害怕时小腿会抽筋。其实，这就是小腿反映心理的一种表现。小腿反映了我们对新事物、新环境的感想。当你并不喜欢被动地产生的新变化时，小腿就会产生能量堆积、堵塞的情况。小腿用淤伤、受伤表达自己被迫改变而产生的不满，以及害怕未来，不愿前行的某种情绪。

脚踝，身与心的一座桥梁

当我们产生要移动的想法后，最先产生反应的就是你的关节所在之一——脚踝。因此，脚踝发生了问题时，那必然是你的人生产生了问题，这是一种心理上的反映。

疾病	反映的情绪问题
脚踝骨折	表达内心的伤害与冲突，说明缺乏安全感，比较迷茫，不知道生存的方向和意义
脚踝扭伤	内心深处提醒自己需要停下来思考，试着进行自发调整，以便重新出发

所以，当脚踝有问题时，那些想移动或改变的想法一定会受阻，就是基于这种心理原因吧。

双脚，独立、坚强与行动的代表

双脚意味着坚定、独立与行动力。双脚软弱无力、不爱行走，或是不耐久站或久走的人，也反应了其内心深处的依赖性。

体育锻炼中的长跑，对于培养人的耐心极有作用，这也是现在许多人进行自我锻炼的一种方式。这就是说明，当我们的下肢强壮后，身体机能就提升了，整个人就显得有力得多，做事的信心和爆发力也就强得多。

因此，双脚反映了我们内在的情绪。许多关于人类心理分析的书中，对双脚的分析，甚至包括脚的摆放位置，都说明了人的某种情绪。我记得有个心理测试，就是通过看双脚的情况看一个人是否撒谎。这个实验选取了一些经理人，要求他们在情景访问中撒谎，并且尽量表现得令人信服。然而，实验发现，所有参加测试的经理人，不论男女，在撒谎时脚部的下意识动作都会显著增多。

同时，心理研究还发现，当人的双脚呈一种非常正式的站姿时，显示出的是一种中性的态度，不表达任何去或留的倾向。双脚岔开，则传达支配意味。双脚呈稍息的姿势，是把身体的重心放在一侧的臀部和腿上，这样就能让另一只脚伸向前方，稍作休息。此时，人们伸出的脚尖所指向的方向，往往就是他们内心里想要去的地方。

你看，双脚可以表达的情绪是多么丰富，同样，发生在脚上的

问题，也反映了某种内在的情绪。

脚掌，寻找人生方向的象征

我们知道有手相一说，其实，也应该有脚相一说。因为人的脚掌，也反映了人的心理状态。一般来说，人的脚掌是爪型，当脚趾收缩、紧绷得像一只小兽的时候，就反映了内心深处的一种渴望，以及想要掌控的情绪。同时，内心深处的某种狂喜，也会在脚趾的收缩上反映出来。

疾病	反映的情绪问题
脚趾僵硬或萎缩	缺少对抗压力的能力
姆囊发炎红肿	个性软弱，不能当机立断，有害怕改变的鸵鸟心理
脚掌厚或脱皮	需要舍弃过时的观念和想法
脚掌出大量的汗	一种情绪能量的释放，需要内在自我调节
脚掌红肿	情绪不安与苦闷，有无法表达的苦闷感
足癣	因不被接纳而产生的挫折感，进而自我质疑、设限

因此说，脚掌问题，其实反映了一个人的情绪问题。正如一个人站得稳不稳，通常表示他的情绪稳不稳一样。

小链接

李先生，26岁，在一家著名的IT企业上班。由于学历较高，分到管理层，但对那个部门的领导总是怕怕的，在他面前不敢表达自己。而且，据他自己讲述，多年以来，一直深受足癣的困扰，怎么治也治不好。

我在为其催眠后发现，造成他这种困扰的原因来自他的父亲。原来，那个领导跟李先生父亲的形象很相似，而小时候，父亲对李先生要求极严。父亲很出色，那个领导也很出色，这些都是李先生产生压力的根源。而这种压力，导致他产生严重的挫折感和不被接纳感，因此表现在身体上。

为此，在课堂上，我找了两个同学扮演他的父母，用萨提亚家庭模式进行分析，助李先生找到了内在小孩的压力所在。让李先生来到“父母”的面前，表达内在小孩当时不敢表达的心声，李先生忍不住哭了。用灵气手法，给他一些力量，李先生终于说出了自己的心声，表达了对父亲的愤怒。然后让李先生跟“父亲”拥抱，化解了他心中积累的怨气。后来，李先生主动调换了工作岗位。

第三章 调制好情绪



从上面两章的内容，我们知道了情绪与我们的密切关系。如果我们不能很好地管理自己的情绪，当压力增大时，就会产生这样那样的事件。归结到底，这一切都是压力惹的祸。

事实的确如此，压力与我们的情绪息息相关。压力决定情绪，情绪影响我们的身心健康。当过度的压力在我们内心成为毒素的时候，其所导致的负面情绪就会侵蚀我们的人生。为此，我们要想让自己的人生幸福，就要学会为自己的心灵排毒。

早在1989年，世界卫生组织就在关于健康的评定标准中列入了心理健康的条件，即“健康不仅是指没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。所以，要想让自己真的健康起来，只有做到身心灵全面排毒才是正确的。

有人把健康比作1，其他如名利、地位、金钱、爱情、家庭等都是0。当1存在时，0越多越好。反之，一切都是0。我则认为，如果健康是1，那么心理健康应该是0.9，身体健康是0.1。如果心理不健康了，人一生的健康几乎就毁掉了。无论你是否食补、如何药



别被情绪算计了

补，都不起作用。就像那些自杀患者一样，如果自己失掉了求生的意志，则百药不灵。相反，心理健康，对生命充满渴望的人，即使身处危境，也会凭着自己超人的心理和意志，获得重生。因此，要想保持健康，就要让自己首先做到心理健康。第一步就先从减压开始，为自己进行情绪排毒。

健康问题到底从何而来



上面我反复提到了压力。我们也知道，适当的压力，可以让人焕发出无穷的动力；过度的压力，则会令人焦虑，甚至造成死亡。因此，了解自己所承受的压力，是情绪排毒的第一步。

压力，让你百病丛生

让我们一起来分析一下压力的影响范围，我们会惊讶地发现，其影响范围之广是令人难以想象的。这其中包括我们的饮食、睡眠、工作等，可谓无所不到。

因此，在压力的影响下，身体就会产生这样那样的问题。可以说，正是压力产生的负面情绪影响了人的身体健康。

当我们面临一份艰难的工作时，是接受这份挑战，尽自己所能将它做好，还是放弃，转身走向另一份自己喜欢且轻松的事情。这种选择，全在自己。当然，如果决定去做好，那就调动自己所有的

力量，尽量把事情做好。此时，我们的身心就会做好战斗准备，变得紧张起来，压力就会增大。如果选择放弃，那就首先在心里告诉自己，不必为这件事费神费心，让别人去做好了。在这种状态下，按部就班地撤退，然后以轻松的心态进行下面的事情。这时，人就会变得轻松起来，慢慢回到原来的状态。

但是很遗憾的是，我们现代人，很少有这么潇洒地选择放弃的情况。大多数情况下，大家都会迎难而上。好听一点地说，这是一种勇于迎战困难的精神，差一点地说，这是玩命地给自己施加压力。结果是怎样呢？当我们解决完一个又一个的问题后，取而代之的是压力这柄无形的巨剑，伤了我们——它的主人。

压力之于人，通俗地说，就如同一个人拿着一根皮筋，今天将其抻得长长的，达到极限，然后再放松，明天亦如此。周而复始，最终的结果是什么？自然是皮筋老化，失去了弹性。

长期的压力，施加于人的身上，就是如此。当压力持续不断地产生时，感冒、过敏等看上去不起眼的小毛病就会惹上身。接着，各种消化系统的问题也出现了，像消化不良、结肠炎等。同时，一些严重的疾病也就顺理成章地发生在了人的身上。

心病还须心药医

当我们的身体产生各种疾病后，如果只是单纯地打针吃药，是治标不治本的行为。要知道，这些疾病都是由心理压力产生的。要治疗，还要先解决心理问题。

心理压力是个人对任何加诸自身的各种需求产生的非特定反

应。在一般的正常活动中，适度的心理压力有利于人的进步和发展，但压力一旦超过了人的承受能力，则将危害人的身心健康。心理压力过重，就形成了心病。此时，进行心理治疗，为自己解压，是心理治疗的重要方法。因此，中国的古语“心病还须心药医”的说法是相当有道理的。

或许有人说自己气量大，不会计较。但要知道，真正能容天下事的大肚弥勒佛只是一种神话传说，任何人都会有心理压力，只是大小不同而已。过重的心理压力积存在心中，就会使人们对他人和自己产生怀疑，进而影响自己的生活。这就是人思想的力量，所谓疑心生暗鬼，说的也是这个道理。

同时，心理压力过重，尤其是过度担忧，会形成一些负面能量，进而影响人的健康。但我发现，造成一个人的心理压力，并不在于事情的大小，而在于此人是如何看待这件事的。有时，一件无关紧要的小事，都会令当事人反复思考，纠结于其中不能解脱。

所以，来自自我的压力远远高于别人给我们造成的压力。要想解除自己的心理负担，不让负面情绪影响自己，重要的是要做到心病还须心药医。



催眠，缓解情绪良方



催眠，英文是hypnosis。该词源自希腊神话中睡神Hypnos（休普诺斯）的名字。到底催眠是一种怎样的心理治疗手段呢？其实，催眠就是用各种不同技术引发的一种意识的替代状态。当一个人被催眠后，该人对他人的暗示具有极高的反应性，是一种高度受暗示性的状态，并在知觉、记忆和控制中会根据催眠者的要求作出相应的反应。

由于催眠会使人进入一种无意识的状态，在被催眠者的头脑中唤起一种特殊意境，这种意境能使人的心理对生理的控制力量发挥到最高水平。换句话说，即运用催眠术可以使人减轻心理压力，强化生存意志；可以消除心身疲惫，矫正不良习惯等。

其实，催眠的作用远不止于此。根据我这么多年的亲身体验来看，催眠和我们的人生有着息息相关不可分割的关系。在这里，我首先介绍催眠对于情绪调解的作用，然后谈一下催眠的原理和简单的操作方法。

你必须知道的催眠原理

催眠术的发展历史可谓悠久。有的朋友可能会说没听过。不要紧，请你回想一下，在中国的发展历史中，是不是有一些所谓的“巫术”，如民间俗称的“跳大神”、“祝由术”等。其实这些里面都含有催眠的成分，只不过，由于人们的认识不足，这些行为许多被利用来作为行骗的手段，而失去其催眠的真正的作用。

因此，最早对催眠的正规研究是从欧美开始。据记录，最早对催眠进行研究是在1775年，研究者是住在巴黎的一位喜欢心理治疗的奥地利医生麦斯麦尔。

关于催眠的历史，我们就简单说到这里。下面，我给大家重点说一说催眠的原理。

首先，大家要了解催眠和睡眠的关系。催眠和睡眠的关系，常常被人混淆，其实二者是不一样的。人在睡着的时候，在梦里是无意识的，也就是说，睡眠是完全沉睡掉了，没有意识。而催眠状态则不同。当人处于催眠状态时，虽然处于恍惚状态，但意识是清醒的。所以说，一个人处于睡醒又没有完全清醒时，其半梦半醒的状态最像催眠状态了。

接下来，我给大家介绍催眠的原理。不了解催眠的人，会觉得催眠很神秘，有魔术般的色彩，其实这是可以理解的。但当你真正研究催眠后，你就会发现，催眠不仅是催眠、被催眠这一单纯的过程，而是有着非常严密、完整的理论和科学依据的。

弗洛伊德曾说：“我只对人类的黑匣子感兴趣。”他这句话中所谓的黑匣子就是指人类低层潜意识。关于意识与潜意识，我在前



面已经讲过了。这里就不再谈。

我们人类就好比在除了低层潜意识，还有高层潜意识。高层潜意识是什么？就是小我和真我。所谓的真我，就是指人的意识状态处于第四种状态，是人非常有智慧的部分，这是和宇宙连在一起的部分，它是人更圆满的能量。可以说，它是一个人内在的神性、内在的佛性。真我如同一盏灯照亮我们想去的地方，把我们的心照亮。反之，低层潜意识则是黑暗的一片，但如果你穿越了这片黑暗，你就可以到达高层潜意识，就会在那里接触到光明。那么黑暗是什么呢？想一想，我们可能把黑暗赶走吗？举个例子来说，一间屋子的灯都熄了，这个屋子里顿时充满了黑暗。此时这种状态，你喜欢吗？不喜欢。我们就要想着让屋内光明起来。这其实就是我们与黑暗作斗争。这就像我们的生活一样，我们在不停地把自己生活中的黑暗赶走，如一些不良情绪，一些内心的痛苦等。可是，我们会发现，这些黑暗，你越赶它，它越在。但如果拿一根火柴点亮，黑暗霎时就不存在了。只要光明来了，黑暗就不在了。这是什么？这就是每个人自我疗愈的一种能力。因此，所有的催眠原理就是来自这里，来自人类内有的高层潜意识。催眠实际都是自我催眠，所有的治疗，其实都是自我治疗。而催眠师为我们进行催眠治疗就是透过人的几层潜意识，带动一个人利用自己的智慧去疗愈自己，这就是催眠治疗的整个过程。

通俗地说，催眠就是让你醒来！由于我们过去有太多的压抑，太多的东西限制在这些黑暗的区域里面，我们即便平时在白天生活时，睁开眼睛的时候，仍像睡着了一样，甚至比晚上睡觉还要昏沉，根本不知道自己在做什么。一碰到事情，我们内心的潜意识就会自动自发地就反应了。

关于催眠的原理，我就简单介绍这些。大家只要知道，催眠能让我们越来越敏感，对自己越来越敏感，对周围越来越敏感。即让我们的觉知能力越来越强，这就足够了！

不能不说的催眠术及其注意事项

了解了催眠，再让我为大家介绍催眠术。催眠术是专业催眠师运用特殊的诱导手段使人进入类似睡眠而非睡眠的技术，并使受术者的心理活动，包括感知觉、情感、思维、意志和行为等都和催眠师保持密切的联系。此时，受术者充分听从催眠师的指令，自我意识进入一种相对削弱的状态，潜意识开始活跃。

前面我们对于意识和潜意识已经有所了解。因此，当人进入潜意识状态后，内心深处的某些想法、曾经经历的被隐藏起来的一些事情就会浮现出来。同时，在催眠师的引导下，人会达到一种放松的状态，唤醒被压抑的心理的释放，从而达到调解情绪的作用。

催眠术的作用是巨大的。像它可以调解情绪压力，消解焦虑、沮丧、紧张、不易控制的情绪等情形；它还可以调整生理机能，如注意力无法集中、记忆力衰退、失眠、肥胖、烟瘾等。尤其是在提高记忆力上，现在的研究已经证明，在催眠状态下，受术者除受催眠师的单线指令外，外界的一切对其不会造成影响，因而其注意力和头脑清晰度能达到最高极限。为此，催眠术现在已经被用于大幅度提高人的记忆力，尤其作为开发青少年智力的手段之一。催眠术还能传送正面信息，如准妈妈一边抚摸着自已的腹部，一边与腹中的孩子对话，其实就是通过催眠将正面、关爱的能量传送给胎儿。催眠能帮人突破学业



或事业的瓶颈，甚至可以激发人的潜能，从而提升学习力、创造力。借助催眠，人们还能去除特殊困扰，如对特定事物、景象、行为的惧怕、排斥、罪恶感等，建立自信。我个人最为深爱的是，催眠可以提升一个人的灵性成就，助一个人化解内在价值的冲突，开发内在潜能，开启生命动能，探索事业、感情、人生的方向。

总之，催眠对人的作用是方方面面的。但我在这里要提醒大家注意的是，催眠术的使用是有一定的禁忌的。首先，作为一种特殊技艺，催眠必须是经过受术者同意，而且最好由受过专门训练的医生和心理咨询人员施行，以保证受术者的健康。其次，要清楚地知道，当一个人患有精神分裂症或其他重性精神病时，一旦进入催眠状态，很可能造成其病情恶化或诱发幻觉妄想，所以，此类人不能进行催眠。一些脑器质性精神疾病且伴有意识障碍的病人，一旦进行催眠，不但对病情无助，反而会使症状加重。严重的心血管疾病患者，如冠心病、脑动脉硬化、心力衰竭的患者，也不能进行催眠，原理同上。此外，一些对催眠有着严重的恐惧心理，经过催眠师解释后仍然持怀疑态度的人，个人认为不能进行催眠。原因是在潜意识中，他会对催眠持抵触态度，无助于催眠的效果发挥。

自我催眠法助你情绪排毒

上面我说过，催眠术最好由专业的催眠师或医生进行。但这里又提到了自我催眠，是不是矛盾呢？否。我这里要介绍的自我催眠，其实是运用自我暗示方法导入的一种类似睡眠的特殊意境。其原理就是借助自我暗示，让人内心被压抑的心理被唤醒，从而对生

理进行控制。在这种意境中，你为自己暗示的催眠指令会变成清晰的图像和真实的感受。如果一个人自我催眠能力强，方法熟练，就可以运用自我催眠术来克服自卑感、增强记忆力和治疗心身疾病等，当然包括调解情绪，进行情绪排毒。

其实，许多朋友可能在无意中已经运用了自我催眠术，像一些练瑜伽和武功的朋友，其实你们在练瑜伽和武功时，就是通过自我暗示把意念集中指向某一目的的催眠方法。此外，像佛教的“坐禅观法”、西欧的“渐进松弛法”等，都是通过自我暗示，达到催眠目的的方法。下面我来介绍两种简易的自我催眠情绪排毒法。

★ 松弛入静法

这是一种瑜伽的自我催眠方法。当我们身心疲惫时，不妨按下面的方法进行自我催眠，就会使身心得到放松。

第一步：解除束缚。

脱下上衣和鞋子，解下腰带和领带，如有眼镜也请摘下，伸直身子躺在床上的褥垫上。

第二步：伸直身体。

抬起胳膊，一直超过头部。伸直双脚，尽量挺着全身。然后，迅速把手放到你的两肋，让全身放松。

第三步：全身放松。

闭上眼睛。首先把精神集中在两脚的脚尖上，然后，让脚尖放松。请想象你的脚、膝盖、大腿都一一舒适地浸泡在水中，这样一来全身肌肉都放松了。接着放松背脊和两肩，然后放松胳膊、手、指头和下巴，脸上的肌肉也放松。

第四步：闭眼冥想。

现在，请你想象你的身体渐渐沉重起来，终于深深地陷在褥垫



中。这样一来，你已感觉不到自己的重量，就这样保持两三分钟。此时，你完全放松了，心情十分舒适。请想象你是一朵云彩，一朵特别轻盈、万念俱空的、飘拂在辽阔蓝天上的云彩……

随着上述意念的不断深入，身体的不断放松，你不久即可进入睡梦中。梦醒之后，你会觉得身体特别轻松。

★ 自我催眠技巧

自我催眠最好选择一个安静、舒适、温馨的环境，因为这种环境有利于心情放松，同时时间一般在一个小时左右。过程如下：

1.盘腿而坐，身体正直，眼睛微闭，下巴微收。两掌相叠，掌心向上，置于腹部下方。全身放松，心平气和，无思无念。

2.自然呼吸，开始数息，把全部的注意力集中在鼻孔处。当空气流出鼻腔时在心里默数，即每次呼气的时候（也可以吸气时数），就开始数数字，同时暗示自己更放松，数数规则：从1数到10，然后再从10数到1。

3.当发现数错了的时候，就表示你已经精神恍惚了，此时要回头重新从1开始往上数。

要注意的是，在整个练习的过程中，一定要保持身心同时放松，心情平静。如果一旦变得浮躁，杂念很多的时候，就要加重呼吸，由其是呼气的时候，要尽量加重呼气。持续一段时间，待心平气和时，再让呼吸顺其自然。

★ 集体催眠方法

上面我介绍了常用的简单催眠方法，下面，我们一起来体验催眠对知觉的培养。

第一步：呼吸。

来，我们尝试一下。深深地吸口气，一直吸到小腹部。用鼻子

呼吸就好了，对，一直吸到小腹部，让你的小腹部像个鼓起来的小气球一样。然后吐气，对，吐气的时候小腹部就掉进去了，好像小腹部要贴到后背心一样。如果你没有贴到，再吐，再吐。好，吸气，吸气的时候用鼻子吸气就可以了，不要用肚子和肩膀的力量。

记住，做一件事情不要过多地用力。催眠让你敏感度提高，你的敏感度提高了，就不需要像平常那么用力，你就不会累。再来试一下，吸气，一直吸到小腹部，很好，就是这样，第一个动作学会了。

第二步：动手呼吸。

来，现在，头是看着正前方的，然后右手抬起来，望着你的右手，然后你就要开始吸气吐气了。要很放松的。要一边吸气吐气，一边望着自己的手掌，同时在心里面问自己：“啊，这是谁的手呀？”继续保持这种细长和缓慢的深呼吸，让你的手用最慢最慢的速度移动，慢慢地往右边移动，你的眼睛也跟着它很慢地移动，慢得就像灵魂移动的速度那么慢。你的视线一边跟着自己的手，一边问自己：“是谁在移动这只手，是谁在移动这只手？”当你移动到大约右边45度角的时候，就让它停在那里，然后往中间移动，一边移动，一边在心里问自己：“是谁在看这只手，是谁在移动？”一直让你的手移动到正中间，恢复到原来的样子，同时保持细长和缓慢的深呼吸。如果还没有到中间，你再用一次深呼吸，让你的手来到正中间。

此时，你开始感觉到，随着你的眼睛和你的手的连接，随着你一次一次的呼吸，你的手，你的身体，你的眼睛，你的头脑和你的心灵，就开始放松下来了。现在慢慢地让你的手，慢慢地，很慢很慢地靠近你的脸。你需要花两分钟的时间让它靠近你的脸，非常慢，一边靠近，一边感觉到视线的变化。慢慢地，你感觉到自己的



身体好像不由自主地进入了更深的放松，而这种感觉非常美妙。等你的手碰到你的脸或者额头时，你就可以允许你的手自动地掉落下去，就像自由落体一样。同时让你的眼睛闭起来，进入深深的催眠状态。是的，如果你的手还没有碰到，你就在内心深处数到三的时候，让它碰到你的脸。一二三，碰到你的脸，然后让它自由地掉落下去，非常舒服。

第三步：闭眼呼吸。

现在闭上眼睛，继续保持这种细长缓慢的深呼吸，什么也不需要，什么也不需要想，你也不知道接下来会发生什么，你就把这一切交给整个存在。继续保持细长缓慢的深呼吸，在你每次呼吸的时候，感觉你的头顶上方，想象在你的头顶上方有一道瑰丽而柔和的白光，慢慢地照射下来。它非常美丽，也非常柔和，就像一条非常柔弱的白色绸缎，慢慢地垂落下来。这道美丽的白光就像一只非常温柔圣洁的手来到你的头顶，轻轻地抚摸着你的。当它碰到你的时候，你会感觉到一股放松的波浪，开始进入你的身体。此时，你好像能听到催眠师的声音，你也能听到背景音乐的声音，你感觉那道白色的光通过你的头顶，进入你的身体，慢慢地进入到你身体的每一个地方，进到你的肌肉、你的神经，你的每一根血管、每一个细胞，为你的身体每一个部位源源不断地补充能量。

记住，请允许这道白色的光进入你的身体，这些白光让你整个生命变得越来越健康，越来越有生机，越来越有活力。

第四步：心中许愿。

此时此刻，你还可以为自己许一个愿，许一个小小的心愿。是的，去看看这个时候你最想要的是什么，你最大的心愿是什么。在你每次吸气的时候，把这个心愿深深地吸到你的心里面，同时感觉白光

越来越多地进入你的身体，把你的心愿融入到这些白光里面，让这些白光帮助你实现你的心愿。每一次的吸气，都把这种圣洁的能量，转送到身体的每一个部位。白光吸到你的身体，吸到你的心里。现在，让你想象你的心愿已经实现了，就在这个当下，完全地实现了。你的这个心愿实现的时候，你的样子，你所看到的画面，而且是三维的立体画面，当这个心愿实现的时候，你的心情是怎么样的？你能看到什么景象？你的生活变成了怎么样？当你想象这个心愿已经实现了，接下来请你怀着深深的感激，感激白光，感激宇宙最高的能量，感激帮助你实现心愿的宇宙能量，感激你的潜意识。对，再一次感觉一下你的这个心愿已经实现了。现在，继续保持细长和缓慢的呼吸，帮助你头顶上方的那道白光慢慢地、不断地照射下来，你能感觉到整个身体笼罩在圣洁的白光里面，身体开始感觉有些温暖。感觉你的脚板，感觉脚板就像大树的树根，深深地扎根在大地上，非常温暖，这种感觉就像从大地源源不断地吸取能量，生命充满了越来越多的活力。让头顶上方的白光慢慢地照射下来，慢慢地照射下来，让你在灵性层面非常舒服，在天与地之间，你的身体，你的心灵，你连接着天和地，你是天地万物。你和你自己的关系将会越来越和谐，你和其他人的关系越来越和谐，你和这个世界的关系越来越和谐。允许那些白光在你身体任何一个地方，充满你身体的每一个部位，感觉那些白光确实是上天对你的祝福。那些白光就是上天对你的祝福，让自己在这美妙的意识状态里面好好地待一会儿。

第五步：动手共享。

现在，请你慢慢地让你的左手掌心朝上，仍然保持闭上眼睛，不需要睁开。把你的右手掌心朝下，轻轻地放在右边的朋友的左手上。这样你就和你左边和右边的朋友连接起来了，在你吸气吐气的



时候，感觉到能量在你们之前流动起来。在你吸气的时候，请你感觉左手把爱和祝福吸收进来，接受进来，透过你的右手分享出去。在你吐气的时候，请你用右手把爱和祝福分享出去。吸气的时候，接受爱、祝福爱，在你吐气的时候分享爱、祝福爱。在此时此刻，你的头脑完全地停了下来，此时也许你的头脑中还会有些想法和念头，可以像看着天上的云一样，任它自由地飘来飘去。慢慢去感觉白光就这样在我们的手之间流动着，允许这些光在你和我之间，慢慢地会感觉到在这个圆圈里面充满了白色的光，慢慢地你会感受到整个屋子里面都弥漫着白色的光。

现在请你想象，你左边的朋友和右边的朋友，就是你生命当中，在你生活里面最重要的那个人，你和他们，心和心连起来，手和手连在一起。在每次呼吸的时候，把爱和祝福分享给他们。这些光，这些爱的祝福，随着你的心，源源不断地分享出去。你分享得越多，你拥有得就越多。好，我们即将要结束这一次的旅程了。你生活的各个方面从现在起就会越来越好，越来越好……

第六步：回到当下。

在内心深处由一轻数到三，你就可以睁开眼睛，回到清醒的当下，你会觉得整个人神采飞扬，甚至会露出美丽的微笑。一二三，轻轻地睁开眼睛，感谢你左边右边的朋友，同时看看周围的人有什么变化。

怎么样？这就是催眠。实际上，催眠有的时候并不是一种纯粹的技术，它是一种修行，也是一种治疗的方法。它可以让你进入一种很有趣的状态，让你进入一种恍惚而美妙的状态。

最后，我要补充介绍的一点是，在我的咨询中心，一些前来咨询的人曾经问我，是不是一旦被催眠，自己就会不是自己了，其实

这是一种误解。要知道，我们每个人的潜意识都会坚定不移地保护自己，即使在催眠状态中也是如此。催眠可以与潜意识更好地沟通，但不能驱使一个人做他的潜意识不认同的事情。在此，不必担心一旦被催眠就会被控制或者暴露自己的秘密。而且，作为专业的催眠师，对催眠过程中的情况为受术者保密是最基本的职业道德。

·小链接·

小黄，男，25岁，来我这里治疗失眠。他的病根开始于六年前，当时他正在读高中，由于学习紧张，压力大，心情抑郁，睡不着觉。为此，他曾去医院就诊，医生诊断其为抑郁症，还开了抗抑郁性药。结果这个不当的宣判，使小黄假病成真，一直“病”到现在。

于是他来到我这里进行了催眠治疗。经过催眠治疗，我找到了他疾病的真正的根源——压力大。我为其化解了压力，释放了情绪，他的失眠就好了大半。然后在我们的指导下，他开始进行自我催眠。通过自我催眠的学习，他终于突破了睡不着的困扰。

其实，不只是小黄。很多心理问题都是起源于认知，有什么样的认知就形成什么样的行为模式，也就是说，一切心理问题都是心造的，实际不存在。当观念转化，行为就很容易转化。仅仅是行为上的治疗，不一定能断根。

自然的力量：花精



催眠是我最钟情的情绪排毒方法，但在生活中，其实我们还有其他一些情绪调节的方法。比如我们会发现，当我们漫游花海时，心情是格外愉悦的。这就是花的治疗作用。同样，花的产物——花精，也具有这种作用。

花精到底是什么？花精就是利用不同花朵植物独特的气质与习性，再利用水能够记忆的特质，将其细致微妙但强大的能量震动频率转入水之中，形成类似磁化过的植物萃取溶液。它聚集了植物的天然能量精华，具有强大的能量提升作用，通过口服，它可以平衡身心上的负面压力，从而达到调整情绪的作用。因此，服用花精，可以有效地增强身体和心灵的能量，从而感受到一种来自自然界的奇妙平衡、愉悦和舒畅。

作为一种纯天然的产品，花精没有任何副作用，这在当下真是难能可贵的，尤其是对于那些身怀宝宝的准妈妈们，当身心不能平衡时，花精就是最好的选择。

花精，无声的生命守护者

在一些心理咨询中，咨询师经常使用的就是花精，尤其是对一些年轻的女性和身怀宝宝的妈妈。

我曾经为一位女孩进行过心理咨询。当时，这个女孩身心看起来非常疲惫。在我心中，只要一个人对生命充满热爱，有着一一种积极向上的态度，这个人就是美丽的。这是对生命的尊重。

但这个来到我咨询中心的女孩子，形容憔悴，体态臃肿，全身上下充满着对生命的厌弃。原来，这个女孩曾经非常美丽，但一场重病过后，由于服用激素类的药物，她的体型急剧变化，脸上也长了斑。从前的美丽不再，即便想保持平常相貌也不可能了。绝望之下，她把我的咨询室作为人生的最后一站，如果不行，她就不想活下去了。

我了解了她的心情，也知道她曾与不少人进行过沟通，现在的她对生命产生了恐惧，不想活下去。首要的任务应该是让她的心情平静下来，接受自己的生命和自己的存在。于是，我想到了花精，这个无声的生命守护者。

我在38种针对不同情绪的花精中，选择了针对她情绪的，建议她使用一段时间。带着对我的信任，还带着对花精将信将疑的态度，这个女孩走了。

一周后，她再度来到了我的咨询室。我看到她时，知道一颗宝贵的生命的种子再度萌芽了。她告诉我，自己在使用花精后，情绪变得稳定多了，不那么胡思乱想了。在此后的治疗中，我不断地帮助她借助花精作身心的调整，直到心态平和，达到身心灵的



和谐。最奇妙的是，她一直耿耿于怀的体型和面部的斑点，也慢慢改变了。

我们看看，自然而简单的花精，是不是生命的守护神呢？

昂贵而神奇的花精家族

对花精进行研究使我认识到人和植物也有情绪，而且这种情绪是无形和无法测量的。因此，花精也分出不同的种类，针对不同的情绪发挥作用。

下面，针对人类情绪的5大类，以44种最典型的表现综合分析，配合出对应的治疗花精加以介绍，希望能帮助大家调整自己的情绪，做到身心灵一体。

★ 怒

花精	情绪表现
罗马洋甘菊	所有强烈的负面情绪，嫉妒、仇恨、愤怒、蔑视、反感、厌恶、报复、自私自利、暴躁
马鞭草	固执、强迫感，表现为过分热情，总想影响和改变别人
丁香	挑剔感，表现为对别人吹毛求疵，总是看不顺眼，挑剔、不满，难以容忍别人
松红梅	空虚感、依赖感，表现为占有欲强，要求别人关注和爱的回报，操纵性的关爱

(续表)

广藿香	傲慢感，自我优越感强，支配欲，权力欲强，有独裁、控制和指挥的习惯
苦橙叶	紧张僵硬感，自我强迫感，表现为过分死板、过度自律，严格、狭隘地要求自己，要求自己时刻遵循某个标准或原则
佛手柑	抱怨不满感，表现为总是抱怨别人或环境造成了自己的不幸，对外界的怨恨感，怨天尤人，觉得自己的不幸都是别人或环境造成的
薰衣草	急躁感、烦躁感，表现为只顾自己的速度，或烦躁不安、不耐烦，不能容忍别人比自己慢，做每件事都求快。不配合别人。总是指责别人太慢、太笨、浪费时间。习惯快速的工作和生活节奏，好像停不下来。节假日很烦躁，不知干什么
香桃木	具有难以抑制的攻击性，遇事容易产生强烈的反应，如语言、肢体上的攻击性、具破坏性倾向

★ 疑

花精	情绪表现
伊兰	怀疑自己的能力和直觉，总是询问别人的意见，容易受外界影响和误导。过于理性，不相信自己的感和直觉



(续表)

欧白芷	犹豫徘徊感，表现为在两个选择之间反复变化，或心情、病情时好时坏
岩兰草	茫然感、失落感，表现为感到没有生活的方向和目标
黑胡椒	因挫折而长期停滞努力，无助无望，“肯定没用！”或“有什么用呢？”是他们的态度。感到没有前途和转机。在亲人朋友的劝说下，勉强尝试，但不相信有希望
玫瑰	悲观、怀疑论者，总是向坏的方向想，缺乏坚定的信心和克服困难的勇气。对失败的承受能力很低。不自信，遇到一次哪怕很小的失败，就认定全盘皆输，没有继续的勇气。遇事总是先担心会失败，而不是积极乐观地面对
圣约翰草	焦虑感、偏执感，表现为不停地思考和担忧同一个问题，无法摆脱。头脑无法停下来
德国蓝甘菊	突然的紧张感、沮丧感，表现为感到压力太大、太沉重，突然怀疑自己，很灰心
花梨木	总是担心他人会发生不幸，过度操心外界发生的事
茴香	对事物的变化总是感到疑虑，担心自己将无法预料、无法控制，老是不停地产生很多这样那样的顾虑

★ 懒

花精	情绪表现
快乐鼠尾草	用脑过多，缺乏运动，感到身心疲惫，没精打采。感到生活每天都一样，每件事都是重复，没有乐趣
尤加利	没耐心，内心不能真正地专注于任何具体的事，因此适应和变化能力总是落后于现实的变化。不总结经验，也记不住教训，总是犯同样的错误
马郁兰	活在沉思和幻想中，对现实不感兴趣，不愿意投入行动
金山鸡椒	怀旧感，表现为无法摆脱对过去的留恋，总想回到过去或补偿过去的遗憾。活在对过去的回忆中，分手的恋人、去世的亲人、经历的生活、住过的地方，对现实反而没有兴趣
龙艾	受到某些生活打击后，就希望可以像蜗牛一样躲起来，对身边和自己的生活中所有发生的事装作没听见没看见没发生的样子，让自己生活在一片空白中。懒于思考任何问题，不再有任何生活打算和目的
罗文莎叶	身心过于疲惫，没有兴趣做任何工作和享受生活
薄荷	冷漠麻木感，表现为消极应世、听天由命、心灰意懒



★ 畏

花精	情绪表现
橙花	快乐掩饰下的痛苦和不安感，表现为敏感，不愿表露内心的痛苦
矢车菊	软弱，不敢说不。总是对别人忍让和屈服。灰姑娘心态，自己受到欺负，但只是忍耐
小茉莉	孤独感，表现为总想倾诉、谈论自己，只在乎自己的感受。很怕孤独
玫瑰草	精神或物质上过分洁癖，过分迷恋身体和物质的完美。总觉得自己和周围很脏，急切地要清洁和躲避，有明显的洁癖倾向。爱小题大做。对事物的细节过分敏感
杜松子	喜欢独来独往，对他人疏远，不愿和别人保持亲密的关系，孤芳自赏，内向，喜欢独来独往。安静，低调，避免争论。默默承受悲伤和压力，不会求助于别人。不爱讲话，温和而谨慎。不会流露自己真实的喜怒哀乐，内心有点鄙视情绪外露的人。自尊心很强，不喜欢接受别人的帮助和关怀。不会表露自己的弱点
意大利永久花	莫名的恐惧感，表现为莫名的心慌或突然疑神疑鬼
牛蒡滕	任何激烈的情绪，精神接近崩溃的边缘，快要失去控制。自己感觉快要发疯，不能控制自己的冲动。担心精神崩溃，想自杀。偏执、妄想

(续表)

茶树	深层的恐惧感或感到生存需要时刻的奋争。遇事容易惊慌失措、心神不定。遇到紧急的事，就惊慌失措、六神无主。很容易受惊吓，事情未必很糟糕或危险的时刻已经过去，但仍然不能平静，没有安全感
----	---

★ 悲

花精	情绪表现
香蜂草	忧伤麻木感，表现为震惊或打击后，内心深处感到的悲伤
百里香	痛苦茫然感，表现为勉强支撑，接近痛苦极限
天竺葵	极度忍耐感，表现为压抑自己，忍耐再忍耐，坚持再坚持，忘记自己体力和脑力的极限，内心痛苦、干枯
松针	内疚感，表现为总是自责，别人的不幸或过错都是自己的原因，总把责任归咎于自己
丝柏	自卑感，表现为自我贬低，自我放弃
雪松	对美好的事物总是没有兴趣，不喜欢关注身边的事物，什么事情都往最糟的方面想，放弃自己，放弃对整个生活的信心。对周遭世界有感到彻底绝望的心态，有时甚至有想要自杀的倾向
肉豆蔻	突然感到忧伤，像乌云笼罩，说不出原因。突然感到孤单、凄凉，和外界没有任何联系一样。好像到了一个孤岛，没有希望也无法快乐起来。严肃的人周期性地感到一种悲伤，过一段时间难过的心情又自然消失了



以上针对人的5种情绪提供的花精，对应着我们不同的情绪，选择性地使用相对的花精，可以很好地调整自己的情绪。

7种花精，轻松搞定日常情绪

花精鼻祖——英国医生巴哈认为：“除非在精神与心理上努力，疾病无法被根除……如果病人能够知道这一点，或是透过某个有智慧的医师指点，运用在自然界中相对的精神或心理作用力的运作……如果病人愿意尝试这些作用力，只要开始去做，健康会立即改善。”因此，我们要用花精协助我们接纳自己的情绪，提高自我觉察力，平衡身体的能量场。但是花精种类繁多，制作和运用起来比较复杂，加之花精的费用高昂，寻常人岂能样样具备？

下面我介绍7种花精，在居家生活中，可以轻松应对日常生活中的情绪问题。大家不妨细细看一下，有可能的话，将它们作为居家必备物品。

花精	应对情绪
櫻桃李	害怕失去控制、肌肉紧绷与颤抖
铁线莲	头晕、健忘、爱做白日梦、逃避现实
凤仙花	想家，沉溺在过去
石楠	不耐烦、烦躁
蓝蔷薇	恐惧、惊慌失措、神经过度反应
圣星百合	忧伤、心痛、突如其来的恐惧与惊吓、昏迷、创伤症候群

(续表)

救急花精 (由樱桃 李、铁线 莲、凤仙 花、蓝薔 薇、圣星百 组合而成)	减缓紧张、发抖、恐惧、焦虑、激发人体自愈系统功能
--	--------------------------

以上7种花精，如果能都准备在家中，当然更好。如果不行，不妨准备救急花精，它是在你无法确定哪种花精更适合自己时可以选择的，也能起到很好的效果。

发现情绪，正确使用花精

花精能帮助我们渐渐消退消极情绪，让心灵恢复平安和纯净，而情绪的改善则通过我们的态度和行为表现出来。因此，要让花精发挥作用，首先要学会分辨自己的情绪，从而正确地选用花精。

我们东方人所受的传统教育，都是要求我们控制自己的情绪。因此，长期的压抑，使我们无法分辨自己的情绪，或是诸多情绪混杂在一起。因此，常常会遇到这样的一些人，他们情绪非常不好，发着牢骚说自己心情非常不好，但却不知道具体是哪种情绪不好。

此时，如果不能找准情绪的问题所在，盲目单纯地使用花精，是起不到作用的。因此，在使用花精之前，我们有必要了解自己的情绪，练习分清自己的情绪问题。只有这样，我们才能针对自己的



情绪，选择相对应的花精。当然，在危急时刻，不妨把救急花精使用起来，这是最简单的方法。

有人或许会说：“花精既然是天然的，那自然可以用于婴儿和宠物。”这是自然。但在使用时，不能像成人一样口服，不妨将花精喷或滴在舌头下，每次只需要2~4滴就可以了。

根据中医穴位理论，我们都知道神门穴是心经的大穴，它主管着我们的一切情绪。三阴交则是肝、脾、肾三经交会之处，对应到愤怒、担忧、恐惧的情绪。因此，将花精喷洒在纱布上，然后敷在神门穴或三阴交上，都可以发挥调整情绪的作用。

小·链接

用盛开的野生植物的花朵浸泡在新鲜的泉水中，在阳光下日晒或在室内煎煮，直到花瓣开始凋谢，这样获得的植物水溶液就是花精的母液。用适量的法国白兰地（葡萄蒸馏酒）作为保鲜剂，就是我们买到的花精产品。食用的时候再每种取两滴，这样高度稀释后每次食用四滴即可。

选择一种音乐，选择一种心情



据研究证明，音乐对人们的感情影响极大，“节奏缓慢、悲哀的音乐，使人与人之间的接触活动减少，对话中常常充满怨气和敌意。相反，节奏鲜明、流畅快乐的乐曲，促使人们之间友好交谈。”因此，在心理治疗中，音乐情绪疗法越来越被众人接受。目前，越来越多的人将音乐当做排解压力的一种方式，甚至国际医学研究证明，音乐还可以帮助癌症、抑郁症患者，增加他们的身体活力，使他们保持冷静，舒缓身体的疼痛。

音乐影响身体器官

音乐这种神奇的作用是如何达到的呢？这同样是能量的作用。我们知道，宇宙间的万事万物均有自己的能量，人之所以会生病，也是因为体内的能量失去平衡。当体内的能量失去平衡后，人就会出现情绪问题。而当情绪出现问题后，身体就会产生疾病。正如我



前面讲过的中医理论一样，当情绪失衡时，人体的五脏六腑就会相应地表现出问题，生病就是自然而然发生的事了。

快乐，你生活中不可缺少的健康因子

心理学家研究发现，音乐对人们心理层面的疗救，效果是惊人的。因此，让音乐成为我们情绪的调节因子，成为我们生活中的快乐因子，对于忙碌的现代人来说，是最经济而最简单的情绪调节方法。如何让音乐在我们的心理呵护中发挥作用呢？结合人的心理状态和生活现实，我认为不妨从下面几个方面，化整为零地让音乐发挥调节情绪、呵护健康的作用。

★ 音乐，带来清晨好心情

清晨，经过一夜或好或差的睡眠，伴着音乐做一做运动或准备洗漱、早餐，可以让人的心情放松，以愉快、轻松的心情，迎接一天的生活。

适合早晨听的音乐很多，像一些钢琴曲，一些节奏明快的歌曲都可以。每个要可以根据自己的爱好去选择。

★ 音乐，消除上班路上的郁闷

上班族一天中最痛苦的可能就是上班的路上了。那拥挤的人流，让人的心情极易变得焦躁起来，或许还会将早晨的好心情丢到了九霄云外。所以，不妨让音乐伴自己同行。这样的话，音乐会把挤车的痛苦、堵车的郁闷冲淡，保持好心情。

★ 音乐，让饮食与健康同行

自古以来，饮食和音乐就有着千丝万缕的联系。现在的营养学

家，研究出许多均衡的营养食谱，人们也非常关注饮食健康。但上班族由于每天的工作压力大，回到家中，提不起精力做饭，更谈不上去讲究饮食健康。而音乐，可以帮我们消除疲劳，以愉悦的心情为自己和家人准备一顿营养健康的晚餐。

不妨在回到家中后，先放一曲能提起精神的音乐，如爵士乐，然后开始准备晚餐。注意音乐的选择要是轻松的，可以边做饭边享受，在曼妙的音乐中，一餐饭就轻松地准备好了。

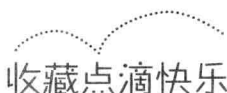
就餐时，不妨也来点儿轻柔的音乐，最好是古典音乐。现在许多餐厅也放音乐，但有些音乐的选择并不好，就餐时的音乐应该轻柔一些，让就餐人感到轻松、愉快。研究已经证明，音乐可以放松人体的自我防御机制，让消化系统更好地工作。

★ 音乐，让劳动变得快乐

回想一下，许多工作中的人们愿意倾听一些音乐，最有名的当推中国有名的船工号子了。细细分析其中的原因，就在于音乐对人情绪的调剂作用。在我们的日常生活中，音乐同样也可以让劳动变得轻松、快乐起来。

在劳动时，尤其是做家务劳动时，不妨放一些轻快的音乐，或是自己喜欢的流行音乐，可以让精神一振，劳动热情提高，也会无形中提高劳动的效率。当然，有心人会把音乐作为自己完成劳动任务的一种动力，在不知不觉中把当做的事情做完。

总之，音乐就是这么神奇，它以一种潜移默化的作用，造成一种“情绪或感情印象”，从而使人们通过“印象”来了解和提高自我情绪或智力。



收藏点滴快乐



在我们的生活中，有许多快乐的事情，这些事情常常被人忽视。因此，许多患者在到我这里咨询的时候，他们感觉不到生活的快乐，认为自己的生活中没有快乐。这并不是一个奇怪的现象，因为当人的情绪低落时，快乐的事情又没有在记忆中贮存，自然就没有快乐可以想起。

根据吸引力法则，一个不快乐的人自然会更多地体验到不快乐之处，这种不快乐会让人心情抑郁，压力加大。时间一长，负面情绪增大，健康就会出现问題。因此，前面我反复提到一定要加强正面思考，而正面思考最重要的一点就是要保持快乐的心情。

为此，为工作和事业、家庭奔波的朋友，要学会贮存一些快乐，当自己感到生活的压力或不高兴的时候，从贮存的快乐中提取一些，以此纾解生活中的压力和不愉快。在看着我们贮存的快乐时，我们会想到：“我曾有过快乐的时光。”生活就是由如意和不如意等诸多事情构成的，不可能都是如意的，否则就不能构成丰富多彩的生活了。

下面我介绍一种贮存快乐的方法——快乐日记，这种方法，可以把我们平时一些点滴的快乐记录下来，成为我们的快乐银行。

快乐日记，美好生活的记载

提到日记，自然要有一个载体——笔记本了。大家可以选一个自己喜欢的笔记本。选笔记本很重要，选的原则一定要自己一眼看到就喜欢的，然后将自己每天中的快乐事情记载在上面。

等你记录一段时间后就会发现，其实生活中真有许多你不曾发现的快乐。这些快乐一点一滴地渗透在你的生活中，全看你能不能发现了。像你在值得纪念的日子收到了礼物。你收到的情书、你与朋友之间可笑的事情等。这些美好的回忆，会让你在再读它们时，开心不已，会发现自己身边其实真的不缺乏快乐。

我曾接待过一个患者，她与老公结婚7年了。人说七年之痒，从心理学的角度是有一定的道理的。她在自己的生活中看不到快乐，觉得除了繁重的家务之外，老公根本不关心自己，孩子也不听话。我给她的建议就是从当下开始记快乐日记。这样坚持一段时间后，她对我说，其实自己的生活中真不缺少快乐，只是自己忽视了这些快乐。

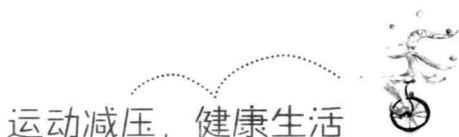
也许有朋友会说，自己的生活中真找不到快乐。那也不必担心，你可以把你听到或看到的一些小笑话、动画片或影片的对白等，记录在快乐日记上。当你不开心的时候，读一读这些，也是很好的纾解情绪的方法。

快乐相册，美好瞬间的回顾

我们在生活中常常会拍一些照片，这些照片记录了我们和朋友或家人之间的快乐时光。那相片上的一颦一笑，都会让我们回忆到逝去的那段快乐时光。所以，快乐收藏的另一个方法就是不妨把生活中的一些照片单独整理后放入自己特别喜欢的影集中。当你心情不好的时候，尤其是和曾经合影的人之间产生不愉快的时候，不妨看看这些照片，你会发现彼此之间还是有许多美好而快乐的事情的，不必因为一些问题而忽视所有的快乐。

这个快乐相册，我认为尤其适合情侣、夫妻之间用做快乐贮存。在彼此发生矛盾时，不妨拿出来看一看，快乐的效果是不可低估的。

总之，生活中贮存快乐的方法还有很多，像把自己喜欢的歌曲或影像制成光盘，在心情不好的时候听一听等，都是贮存快乐的好方法。这些方法能帮你把快乐贮存起来，可以让你在心情低落时翻看，发现生活中的快乐，认识到生活就是由如意和不如意构成的，从而调整情绪。



前面我说过，在清晨听音乐可以让自己有一个好心情。其实，运动也是一种调整情绪的好办法。但遗憾的是，快节奏的生活，使运动已经成了一种必须刻意为之的减压方式。

或许有人会认为，工作本身已经很累了，如果再去运动，岂不是压力更大？其实不然。运动会收到意想不到的效果。

运动，让心情舒畅

运动可以让人的心情得以宣泄，从而调整人的心理。因此，国外的医生把运动比作“温和的抗忧郁素”，把它称之为“西方式的气功”。

★ 宣泄情绪，促人反省

不少人可能和我有同样的感觉：当自己感到压力大的时候，就想到运动，然后在出一身汗后，感觉心里轻松不少。其实，这就是

运动宣泄情绪的功能。当我们无论是在健身房，还是在家中运动，甚至与伴侣、孩子游戏时，只要能动起来，就有助于我们把负面情绪释放出去。而科学研究也证明了，运动可以纾解生气或被威胁时的压迫感，不让负面情绪造成的毒素累积在体内。

而对于有些人来说，借助运动也可以让自己有一个独处的机会，以利把自己从诸多的生活或工作的事情中解脱出来，通过这种独处，反思自己身边的人和事，使自己得到短暂的放松。

一些运动，如拳击、有氧搏击、动感单车等，可以让人发泄压力，而一个人骑单车或晨练，则能让人在运动中获得独处的反省机会。

★ 让心灵沉静，让身体清灵

在紧张的环境中工作的现代人，越来越渴望与山水亲近。原因就在于，与山水亲近时，人的心灵会与山水融为一体，身心得到轻松。这也是一些人喜欢登山、到户外骑脚踏车的原因。因为有些运动，如瑜伽、普拉提等，是一些与心灵相关的动作，在打坐冥想的静心状态中，人的心态就会发生变化，通过运动的呼吸与动作，就可以使人的心情平和下来，从而纾解压力。

还要提到的是，在一些放松的运动项目中，如瑜伽，我们会发现，自己身体的自我觉察能力变强了，身体的一些细节就会发生变化，像肌肉的松紧度、平衡感等，这些都使得经常运动的人比一般人对身边的一些疾病和身体的突发状况，有更好的应对能力。如经常运动的孕妇，在分娩时，比不常运动的孕妇，就会顺利得多。

★ 提升自信，降低压力

运动让人提升自信心，这一点，似乎大多数人并没有意识到。其实，对于这个原因，我认为运动有挑战的意味，当我们的目标达

到时，既学习到了如何把承受到的压力转换到运动中，也会对自己的成功感到高兴，这其实不正是一种自信心的体现吗？还有，在长期运动中，我们的体态得到保持，得到异性的好感，让我们的自信心得到提高。

★ 拓展交往，拉近关系

现在一些休闲会所，提供的一些运动项目，如垒球、高尔夫、瑜伽等，其实为人们在运动的同时提供了一些交流的场所。一些有相同运动爱好的朋友，可以在一起运动时，拉近感情，分享生活，加深友情。同时，一些团队性质的运动，也能让人在运动的同时，学习和体会到人生的道理、团队合作的意识、挫折训练等，这都是运动带来的好处。

运动，不能不注意的几个问题

运动无论是从生理和心理上作用都是巨大的，但运动要因人而异，这就涉及了运动项目的选择、运动时间的安排，以及运动时要注意的一些事项。下面介绍一下几种纾压运动，以及运动项目的选择标准和注意事项。

★ 纾压，不妨试试这些运动

运动的种类很多，关于纾压的运动也很多，但我个人认为，下面几种运动相对来说，更适合现代压力大、工作繁忙的现代人。

1. 瑜伽

瑜伽是比较适合用来纾压的运动方式。它通过呼吸和伸展的方法来调节人的情绪，解除因生活节奏快而带来的紧张压力。从心理



学的意义上来说，瑜伽能促使心神平静、纠正精神的不安宁和感情的紊乱，以保证健康的精神和积极旺盛的生命力。

2.空手道

空手道可以让人的情绪得以发泄，也可以减轻压力。加上这种运动教会人如何自我保护，因而让人有安全感，所以了，在大汗淋漓地战胜对手的同时，不但有成功的自我满足感，也让人心理更加轻松。

3.游泳

人从母体内带来的亲水性，使游泳成为现代人喜欢的一种运动方式。而当人浸泡在水中时，就会感到格外舒服，这种心理上的感觉，也会让人的压力减轻不少。所以，游泳的减压效果虽然不如瑜伽，但也不失为一种纾压的办法。

4.走路

由于不少人很难抽出专门的时间进行运动，于是走路也成为一种经济、简单的纾压方法。更主要的是，在走路的同时，并不影响我们思考，所以，走路成为一种宣泄情绪，促人反省的纾压运动，其效果绝不亚于瑜伽。

当然，还有其他许多纾压的方式，我在这里只是列举自认为较好的几种方式。我们每个人可以根据自己的不同情况和爱好，选择适合自己的纾压运动。

★ 选择运动，也有讲究

运动的种类虽然很多，但如何才能选择到最适合自己的纾压运动呢？大家不妨参照一下我下面的建议：

1.不要选择那些充满竞争意味的运动

因为我们本来就是要纾压的，如果好胜心过强的人参与这种运

动，不但不能纾压，反而会造成更大的压力。

2.不要选择让自己挫败感强的运动

运动本身要让自己觉得好玩，还要让自己有乐趣，如果那些看似高雅的运动，如高尔夫球、门球，却使你一再地产生挫败感，那就赶快远离吧。否则不久，你不但不会解压，压力还会爆棚。

3.不要一味地进行有氧运动

我们都知道，有氧运动可以使慢性病的发病概率降低，对心血管疾病有很好的预防。但一些非有氧运动，则在让人产生成就感的同时，对人的健康也有相当大的益处。如举重，就可以让人的骨质不易疏松。如果能把这两种运动结合起来进行，不但可以增加自信心，还可以产生冷静放松的效果。

4.要根据个人的情况确定运动量

每个人的体质不同，运动的目的不同，所以运动的量也要因人而异。对于那些想保持良好体态的人，最好天天运动，这样才能产生效果。而工作较忙，只是单纯想纾压的人，则可以在空闲时抽时间去运动一下，让自己心理得到放松。当然，如果可以，最好每天运动，因为你是正在为自己承受更大的压力提前做准备，以免一旦压力加大，身体承受不住。

5.要让性爱无压有趣

研究证明，性高潮可以纾解肌肉和情绪上的压力。因此，不难看到，一些压力大的朋友，也颇为钟情于性爱。这就是因为性爱也是一种运动，也可以解压。当然，如果要想性爱达到解压的目的，必须确保性爱的过程是有趣且无压的。

★ 运动，你不能不注意的事项

因为运动有种种解压的妙用，有些人将运动视为解压的至宝。



但我要提醒大家的是，运动解压也要注意一些事项，以免让运动成为另一种伤害。

1.不要过分依赖运动

所谓物极必反，运动也是一样。运动一定要适度，不要过分依赖它，把它当做抵抗压力的唯一武器。要用一种正面情绪，去引导自己纾解压力，而不应该把运动当做一种逃避压力的手段。要知道，当运动结束后，压力还要面对，要学会调解自己的心态，不要形成运动上瘾症。否则，一旦形成运动上瘾，就会引发其他的问题，如紧张、不安、抑郁等。

2.不要让运动引发暴力

运动可以消除负面情绪，排除人体内的毒素，但有些比较激烈的运动，则会让人产生暴力倾向，如拳击。因为在运动的过程中，人不断地体会到暴力侵害带来的成功，这种负面情绪长期积累，就会形成一种思维模式，从而带入生活中，结果在生活中造成新的压力。

总之，运动可以帮我们纾解压力，但更重要的是我们如何运用它，使之为我们所用，有益于我们的身心健康。

动动手指，收获内心平静



我个人一直倾向于通过心灵的调解，通过意识状态的改变去治疗心理问题，这也是我特别钟情催眠治疗的原因。但有一种调解情绪的方法，由于其实施方式和催眠原理有许多共通之处，所以效果也不错。下面我就简单介绍一下。

这种方法简称TAT，即达帕思指压技巧，是Tapas Acupressure Technique的简称。作为处理痛苦忧虑、减轻敏感反应和负面情绪的简易指压疗法，它能在数分钟内引发内心的平静，使人进入放松状态，使身体更具活力、更健康。

在具体施行TAT之前，我先介绍一下施行时的手部位置，以及需要注意的事项。大家一定要看清楚，理解明白。首先我要强调的是心理治疗中一条必须明确的事项，就是无论帮谁做TAT，我们一定要取得对方的同意才可施行，这是最基本的准则。好，下面我开始介绍具体的动作和准备工作。

具体的动作

用一只手的拇指指尖，轻轻地放在同侧眼的内眼角，再用同一只手的无名指，轻轻放在另一只眼的内眼角。两只手指横跨鼻子后，再将中指放在双眉中间的位置。然后三只手指同时轻轻按压这三个位置，另一只手放在头的后部，拇指约在发线上头骨底的位置。

需要提醒的是，如果你保持TAT的姿势，头骨底的部分地方应该被手掌盖住，而手指会在发线之上，两手应该轻柔地放在头部，不要用力按压。

11岁以下的儿童在进行TAT时，应该用一只手覆盖在近眼的三个位置之上的，即一只手放在额头上，另一只手放在头部后面不动。对于婴儿、重病人或任何对接触感觉不舒服的人，则可以采用对待11岁以下儿童的方法，但手掌应该离开头部1~2英寸。

语言准备

如果是第一次做TAT，那就要专注地去做。在轻按头部约1分钟，并在进行3个动作时，专注地分别思考以下问题：

TAT是个很简单实用的方法。

我值得享受并体验富足的人生，而且我接受所有的爱、帮助及治疗。

由于TAT针对的事件不同，所以，在设定句子时也要有所变化。下面，我分别针对已经发生的事实、释放某种情绪、治疗某种创伤三种情况。

（1）事实型句子

对于过去已成事实的情况，在句子设定时，要注意TAT的目的不是让我们再次回忆重新体验，而是知道事情存在就可以了。所以在句子设定时，可以采用下面的方式：

这件事情发生了。

如果你想把事情描述得更具体，可以采用：

_____发生了。

在上面的空白处，可以填入具体的事情。

（2）释放式句子

当我们想释放心中的某种压力或情绪时，就是要提出与事实相反的情境，但这种想法和事实是矛盾的。此时，你应该把注意力放在你的想法上，而不是事实与想法的矛盾上。对于已经发生的事情，你可以这样设定句子：

这件事虽然发生了，但它已经结束了。我很好，一切都很安全，我可以放松了。

注意，此时即使你并不好，也请你用这样的句子，因为这句话说出时，说明你内心并没有受到任何影响，你的内心是安全的，而且永远是安全的。



如果是正在发生的事情，则可以采用下面的句子：

这件事正在发生，但是我很好。

当然，对于“我很好”，你也可以换用其他的句子，如“我很安全”、“我很OK”。

（3）治疗式句子

当创伤和负面情绪累积在我们的内心深处时，它们会存在于我们身体的不同部位，或是存在于事情发生的原因、地点、心态上。因此，根据想要治疗的目的不同，可以设定不同的句子。

由于事情发生的地点涉及相关的时间、季节，甚至相关的人身上，因此，创伤存在对于每个人的触动点不同，用TAT进行治疗时，设定的句子似乎应该不同。但要注意的是，我们的关注点不应该在不同的地点或时间等上面，而应该放在被治疗好这个目的上。

所有储存在我的生命中，以及心灵中的一切，都已经被治好了。

_____（此处可以放任何自己习惯的称呼），感谢你治好了所有存在我生命中以及心灵中的一切。

把注意力放在治疗的源头上：

针对创伤的源头，可以治疗发生在任何时间、地点、事件，甚至自己儿时的经历上。对于这些源头的治疗，你不必把关注点放在曾经发生的事情上，而应该是治疗的意念上。这种句子可以这样设定：

所有问题的根源，现在都正在被治愈。

_____（此处可以放任何自己习惯的称呼），感谢你治好所有问题的根源。

把注意力放在宽恕治疗上：

生活中，宽恕心态是非常重要的。因为只有心存善意的人，心里才是阳光的，才不会对别人产生恶意，从而损耗自己的能力。只有我们心存善意，才能不受阻碍地向前。

当然，人在生活中不可能不与别人发生或大或小的冲突，因此，心存善意就显得尤为重要。这自然涉及了宽恕。宽恕对象有不同，它包括自我宽恕、宽恕他人、宽恕任何与发生事件有关的人。在进行宽恕治疗的TAT句子设定时，你不必去想到底事件是如何发生的，要宽恕的人是如何被牵连进去的。你只需要去想宽恕的意念就可以。

在我们设定宽恕的意念时，并不代表你宽恕了他们所做的所有的事情，也不代表你一定要与他们把关系变好，你可以选择与他们建立新的关系，也可以不去建立。之所以要具有宽恕的意念，是让你在身心灵层面释放别人对你造成的身心灵伤害，进而释放自己的负面情绪。要记住的是，我们是为了自己在宽恕别人，而不是做给别人看的，或是想得到对方的回应或歉意。

因此，在进行TAT时，要专注于下面的三个句子，一次一句：

我向我曾经伤害过，跟这件事情有关的每一个人道歉，希望他们都是被爱、快乐而且平和的。

我原谅曾经伤害过我，跟这件事情有关的每一个人，希望他们

都是被爱、快乐而且平和的。

我原谅所有因此被我谴责的人，包括_____（此处可以放任何自己习惯的称呼），以及我自己。

把注意力放在取与舍的彷徨治疗上：

我们每个人都有这样的体会：一段感情或某一个人，想舍弃但却贪恋这段感情或这个人在当今给自己的确定感，担心分开后是否会遇到更好的感情或人，所以，处在摇摆不定中。这种心态是很正常的，细细分析一下，每个人都有。

其实，这是我们自己的一种心理保护。这是我们潜意识下的自我，通过把自己困在这样的中，给自己创造一个似乎相对安全的处境。因此，对这种情绪的治疗，不必知道应该怎样做是最好的，也不必去承认或过多地分析这种情况。只要进行TAT的动作，专注于消除这种阻碍就可以了。

此时，不妨把注意力放在下面的句子上：

这件事情虽然让我有所得，但正在被处理中。

前面我已经讲过，我们每个人的内心深处都有一个潜意识的自我，其实是一种保护我们自己的本能。如果在进行TAT的过程中，你感到遇到了阻碍，不妨和你内在的自我沟通一下，可以是出声地说，也可以在内心深处默默地。通过这样的方式，让自己放松下来。

关于其他要治疗的部分：

如果经过上面的过程，你仍然发现自己的负面情绪没有释放干

净，你可以用这样的句子，对自己进行TAT治疗：

不管这件事情还剩下什么，都正在被处理好。

到此为止，你可以把自己的整个情绪梳理一遍，看看还有没有没被处理的问题，如果一旦发现新的问题，不妨重新进行之前的过程，但只要重复前面两个过程就可以了。

（4）自我激励式句子：

当事情发生或事情即将发生，而自己又没有把握时，最好的办法就是把自己设想到场景中，大声地说出自己的想法，并试着感觉当时会是什么样子，感觉就像自己心里希望的那样。这时，可以设定这样的句子：

我选择_____。

横线上可以填上自己希望的内容，如“我选择毫不怯场地完成整个表演”。总之，只要是自己希望的样子就好。

施行过程

TAT的施行可以在别人的辅助下进行，也可以自己一个人进行；可以多人进行，也可以一个人进行。

★ 七步骤法

第一步：问题



第二步：相反情况

第三步：现在这个问题所有的起源（源头）都已经被治疗，或者说感谢_____治疗这个问题的所有的源头。（横线上可以填你用惯的任何一个名字）

第四步：我的思想、身体和生命的所有地方都已经得到医治。或说感谢_____医治了我的思想、身体和生命的所有地方。

第五步：现在我的所有部分都已经离开了这个问题，并在康复中。或说感谢_____治疗了我的所有部分。

第六步：我宽恕了在这个问题上的每个人，包括_____和我自己。

第七步：在这个问题上我伤害过的每一个人，我请求宽恕。

完成以上步骤后，应该把注意力放在问题上，再检查有没有其他的问题或东西困扰你。如果有，把注意放在那里，把TAT再做一遍，感觉完成为止。按此方向，直到你感觉再没有什么困扰你、伤害你。直到你再想到这个问题时，感到自由、放松和平安。

★ 三步骤法

第一步：我宽恕每一个人，我会让此事完结。

第二步：我请求宽恕每一个伤害过我的人，直到这件事完结。

第三步：让自己和每一个人有一个静静的对话，直到自己的感觉完成为止。

治疗整合

当上面所有的步骤都进行完后，就要做最后的治疗整合了。这

个整合的目的就是让所有的治疗进入我们的身心灵，整合的过程要注意运用以下句子：

这个治疗正在完美的整合当中。

或是：

_____，感谢你现在完美地整合了这个治疗。

注意，这里的横线上可以填任何你习惯的名称。

注意事项

在TAT的进行过程中，要注意次数的限制，以及其他相关的注意事项。下面我来介绍一下，在进行治疗的过程中，要注意的几点：

TAT的治疗，应每天最多保持20分钟的姿势，不要太多。同时，在进行TAT的过程中，要喝6~8杯水。

将手在穴位上放置的时间不要超过4分钟，以免头晕，可以通过不断地变换手来进行。

在TAT进行的过程中，会有一些情况发生，如情绪变得强烈，此时请你保持TAT的姿势，让注意力回到你的思想中，以免制造其他更多的情绪。只要你跟着思想走，通常会在1分钟内恢复平静。如果在1分钟内仍然没有恢复，请找专业的TAT治疗师帮助你。

当你完成TAT的治疗后，要保持感谢的心。

仔细分析TAT的施行过程，它就是利用我们一种近似于催眠的状态，改变我们的基本意识，从内心深处改变我们。因此，TAT是神奇的，它既不需要任何费用，也不会让使用者再经历创伤的过程，避免了二次伤害，而且没有副作用。

·小链接·

那天，一个老外来到了我们中心，看这个人的表现一切都很正常。经过沟通，我了解到他患了飞机恐惧症。原来，这位40岁的老外，一直不敢坐飞机的原因是因为有一回坐飞机时，飞机出了故障，险些遇难。

我为其进行了催眠，让他在催眠状态下，回到当时的画面中去，重新经历那一次恐惧事件。然后引导其释放情绪，再让其在催眠中反复模拟登机 and 乘机的场景，进行脱敏治疗。这样，他对飞机的恐惧消除了。然后我又告诉他穴位按摩的方法，让其一旦感到紧张时，就按压相应的穴位。

第二天，他就顺利地登上飞机，返回了家乡。

敲打太阳穴，向负面情绪说再见



在心理治疗中，有一个敲打太阳穴的技巧（Temporal Tap Technique），简称TTT。这个方法可以暂时停止过滤感觉与输入信息，从而让潜意识在此时接收特定的信息。

在我们生活的周围，有神秘的能量存在。这一点，我始终坚信，并曾亲眼目睹。在我的博客上，我曾上传了一些照片，这些照片有的是我在国外时拍的，有的是在我们广州葛吉夫“心灵大师班”的课程中和课程结束后拍的。在这些照片上，可以清晰地看到能量球，非常美丽。用我的一位对能量颇有研究的奥地利同学的话说，那些美丽的光球就是“天使”。

既然我们的身体和周围有着无尽的能量，我们就可以利用能量来使身体保持健康，远离压力和疾病。特别是在今天这个快节奏的社会里，人们的身体经常会失去平衡，暴怒、生病、没有活力，这些都是能量场失衡的表现。因此，应用TTT的方法，就可以调动我们人体的能量，加强正面情绪，战胜我们的负面情绪，保持身心灵的健康。



语言设定

就像我之前谈到的一样，TTT在一定程度上也和催眠相通。它也是利用我们的正面能量，激发我们自身的能量，从而战胜我们的负面情绪，达到调解情绪的目的。在进行TTT操作前，也要设定相应的句子。

★ 右脑，输入正向的想法

由于右脑要接受的是正面的信息，所以在进行TTT时，要一边专注于自己要改变或得到的目标，一边用一个句型把自己的想法表达出来。而且要用平常讲话的方式来讲，就如同说话一样。还要在内心深处自问自己，是否有任何想法是否定自己的目标的，以确定把自己所有的负面情绪都释放出来。可以参照下面的形式来设定：

我是_____。

我可以自由地_____。

我要_____。

我可以_____。

_____对我来说超简单。

我对_____很在行。

我的心情会变好，当我_____时。

我值得_____。

我这样做_____是对的。

我享受_____的支持。

_____对我来说很安全。

当我做_____我感到很舒适。

横线上可以填上自己内心真实的意愿和想法，在TTT的右脑敲打过程中，将这些正面的信息读出来。

★ 左脑，设定反向的想法

左脑，接受的是负面的信息，而我们想要自己接受的还是正面信息。如此一来，该怎么办呢？方法其实很简单。在进行TTT时，首先要创造自己的正面句型，再把正面的句型改成反问句，但仍然有你想要的正面部分，如可以多用一些表示否定的词语，以表达正面的意思。切记，句子本身表达的意思应该还是正面的。如：

正问：我会又瘦又高地长到165厘米的理想身高。

反问：我不会像现在这样矮，也不会一直体重超标。

当然，根据每个人的意愿不同，句子的表达也不同。下面提供一些句子，供大家参考：

我不是_____。

我对于_____没有问题。

有任何理由我做不到_____吗？

有任何理由我一定要_____吗？

我有必要去（做）_____吗？

我不需要_____才会觉得好。

_____那不是真的吗？

我并不受限制去_____。

_____并不是我所需要的。

我并不害怕去做_____。

我不会被_____所干扰。

_____无法控制我。

这些用反问的形式表达的正面信息，有利于左脑接受，并执行。

敲打步骤

神奇的TTT是怎样操作的呢？让我来介绍一下。

首先，用3根手指沿着右边耳朵外围从前面轻敲到后面，一边敲，一边要念出正面的期许。如：我今天的学习计划完成得又好又快。用这种方式，以加强正面信息的接受。

然后换一边敲打左边的耳朵，同样是一边从前向后敲打，一边把正面内容用反问的句型表达出来，如：我今天的学习计划不会完成得又差又慢。用这种负面的表达方式，表达一个正面的信息，让左脑接受。

需要提醒的是，如果是左撇子的话，就要用与上面相反的动作进行。

TTT的效果是那么神奇，如果一天施行数次，就可以加强大脑学习新的习惯与行为。更为可贵的是，这种敲打技巧，还可以应用在生活的其他部分，如工作、交友、家庭、戒烟、戒酒等方面，甚至可以帮你改掉一些坏习惯。但利用TTT，重要的是找到你要改变的关键点，让大脑里的坏习惯被好的、新的习惯代替。

注意事项

TTT的敲打不是率心由性进行的，要注意一些事项，这其中最重要的一点就是要找到你想改变的事情，这件事情一定是当下你生命中最想改变的事情。

其次，在进行TTT的时候，要创造出正面肯定的想法和句子。

在敲打时，要注意每一个正面想法要敲3~5次。表达自己的正面想法时，语速要和平时说话一样，不可过急，也不可过缓。

每天敲打的次数不限，因为敲打的次数越多，改变的速度就越快。但改变问题要间隔至少30分钟。如果可能，最好将你要表达的正面想法句子写下来，因为这样就能保证每天敲打时说出来的句子是一样的、因为重复的次数越多，效果就会越明显，反之，就会影响效果。

需要提醒的是，如果你的潜意识仍反对你渴求的目标，那就要先消除负面情绪，然后再敲打，这样才能建立正面力量。

无须运动也可以轻松排毒



其实，生活中的排毒技巧是很多的，除了上面我介绍的一系列方法和技巧，还有一些其他的我将其提出来，供大家选择。这些方法，简单好用，特别适合那些不喜欢运动，而压力又特别大的人。

静坐冥想

这种方法在我讲的瑜伽中就用到了。作为宗教中常用的一种方法，静坐冥想与中医的养生气功作用相同。因为在静坐时，人的心跳和呼吸都会变慢，血压就会恢复正常，身体可以把吸收到肺部的氧气运用好。此时，肾上腺素的分泌减少了，心理的老化速度也会变慢。在这个过程中，人体的免疫力就得到提升。在静坐冥想的时候，人的心理得到放松，压力自然得到纾解。

海盐洗浴

前面我们说到了游泳可以解压，而洗浴也可以解压，尤其是泡盐水浴，其解压的效果更是明显。

有朋友说：“为什么一定是盐呢？普通的白水不是也可以吗？”这除了由于盐自古以来是各种宗教的用物外，更是由于盐特定的成分。在海盐中含有高量的镁，它能排除肌肉中的乳酸，使肌肉的紧张得以缓解，从而有效地减轻压力和身体的疼痛。

这里要提醒的是，在泡海盐浴时，在温度适宜的水中放入的海盐不宜过多，一般3~4杯即可。每次浸泡的时间要在20分钟以上，并且在泡浴结束后，要用清水冲洗身体，并多喝水，以补充由于泡浴造成的水分流失。还要注意的，在泡海盐浴的时候，不要混用一些其他洗浴的物品如精油等，年龄在50岁以上或是有心血管疾病、糖尿病的人，不要将水温设得过高，而且不要让水浸泡到心脏以上的位置。

如果找不到海盐，普通的粗盐也可以。

特定呼吸

在谈这种方法之前，我想问大家一个问题：人的使命是什么？各位的回答可能五花八门。但我觉得，人的使命非常简单，就是“走路”。从前世走到今生、从今生走向来世；从出生走向死亡、从死亡走向重生；从白天走向黑夜、从黑夜走向黎明。这条生命之路的最小单元就是“脚步”，每一个脚步即是每一次呼吸：从吸气



走向呼气、从呼气走向吸气。

还是婴儿的时候，我们都“走”得很好，吸气吸得满满的、吐气吐得爽爽的。长大后，在压力之下我们学会了求生的各种技能，但生命的“脚步”（呼吸）却开始混乱了，甚至忘了怎么“走”了、不会“走”了。如果没人提醒你留意呼吸，你知道你在呼吸吗？是不是忘了？查看一下你的呼吸，是多么的混乱。你还会呼吸吗？

呼吸乱了，代表着生命的脚步乱了，自然就会出现各种各样的问题。我的工作为催眠心理治疗，呼吸引导是进入催眠状态的手法之一，于是特别留意呼吸。从不同的个案中，我看到了五花八门的呼吸。可以说，呼吸是生活的晴雨表，透过观察呼吸基本上能看到一个人生活的状态与生命的品质。

健康的呼吸应该是和婴儿的呼吸一样，是连续和饱满的，吸气的时候可以一直吸到下腹部，随即吸到中腹部和胸部，吐气时再由胸部、中腹部、下腹部彻底呼出退回来。每次呼吸看起来像连续的海浪，美丽、充实、自然、盈满。

然而，成长过程所经历的一次次创伤和痛苦，已经悄无声息地篡改了我们与生俱来的健康呼吸。如果说呼吸是生命的脚步，那么多数成年人的脚步是紊乱和扭曲的。以下是几种常见的现象：

1.呼吸浅而弱。代表自我价值较低，不容许好东西进入自己的生活，也不太能自在地表达我和接纳自我。

2.呼吸到不了下腹部。下腹部是丹田所在，呼吸时下腹部没气代表缺乏生存动力、不太热爱生命，这样的人会因为无法和大地联结而显得力量不足。

3.呼吸到不了胸部。这些人呼吸时胸部没有起伏，气进不来或吐不出，通常代表不愿意敞开心门、不愿意信任爱，或有许多未表

达的情绪滞留在这里（比如未释放的哀伤会转为怒气）。

4.控制吸气。吸气时显得控制而不是大开闸门放气进来，代表难以接受自己的优点、难以接受爱、难以接受宇宙给予自己的美好事物。

5.控制吐气。吐气时屏住不放或一点一点呼出，代表抓住过去的负面事情不放、无法安心表达自我、无法对生命的存在臣服。

6.呼吸停顿或中止。吸气之前先停顿，代表对接受爱、喜悦、力量和灵性指导有迟疑。吐气前停顿代表对表达、释放、分享、给予有迟疑。无意识地停止一小段时间的呼吸，代表感觉到自己在来到人间时不被祝福不受欢迎，这样的人容易发生意外或可能有自残习惯，严重的会有“寻死冲动”。

我在做个案治疗时如果发现案主呼吸有障碍，常常会给对方做个呼吸分析并帮助调整呼吸，而调整呼吸的过程本身就是一次疗愈。对于日常生活中的朋友们来说，有没有什么简单方法可以为自己调整“生命脚步”，帮助自己调整情绪，达到排毒的目的呢？

有的，而且非常简单。下面几种特定的呼吸方式，可以帮助我们进行情绪排毒。

1.腹式呼吸法

这是婴儿和动物的呼吸方法。就是在呼吸时，全身用力，让肺部和腹部充满空气鼓起来，这个过程约需要8秒钟。之后屏住呼吸4秒钟，然后再缓缓地将空气呼出，让腹部凹陷，这个过程同样也要约8秒钟。之后再重新呼吸。每天做10分钟左右的腹式呼吸，可以消除紧张的情绪，让自己得到深度放松。

2.石头呼吸法

用双手握住石头或水晶类矿石，将其握在肚脐下方的能量中



心，一边做缓慢、稳定的深呼吸，一边用右手覆盖石头，边摸边感受石头传递出来的能量，让心境逐渐踏实。这种呼吸方法，是利用人体自身的缓慢呼吸，加上石头提供的大地的能量，使人体会到安定感，保持平静与放松，从而有效地稳定情绪，纾缓压力。

3. 蓝光呼吸法

源于古印度健康理论的色彩疗法，近年来在心理治疗领域得到广泛应用。这种疗法的理论认为，光谱中的每一种颜色都有一定的波长，并产生一定的振动，从而使每一种色彩都拥有自己的特殊能量，这些能量跟人体中7种内在的具有支配能力的能量相吻合。如果能量失衡，则人易患病。反之，利用色彩调节身心则能阻止能量失衡。在各种色彩中，蓝色代表氧，具有镇静的效果。因此，当我们心情不稳定，感觉压力过大的时候，可以试着在一个安静的地方，运用腹式呼吸，闭上眼睛想象自己被天蓝色的光包围着，每次深呼吸时都在吸入宇宙的爱与能量，让身心进入祥和、放松的境界中。

快速眼动疗法

又称眼动身心重建法，是近十几年来新兴的一种心理疗法。这种方法是美国巴罗亚图精神研究所高级研究员芙朗辛·夏皮罗博士创建的。他在研究中发现，眼球的转动会舒缓不愉快的回忆所产生的压力。这种方法是先唤起过去印象深刻的心理创伤，此时要特别留意身体对此记忆的不良反应，接着开始将眼球分别向左右转三次。完成后多喝些水。

快速眼动疗法的原理在于，人的眼球在转动时，可能会出现短

暂的情绪释放，此时只要保持放松的心情就好。

声音疗法

我这里提到的声音，是人刻意为减轻心理压力而发出的声音，如唱歌、呼喊、呻吟。这一点，在生活中我们可能会有一定的感受。当心情压抑时到无人之处大声呐喊，就会感觉心理压力小很多。在身体感到疼痛时大声地呻吟，就有减轻疼痛的感觉。说的就是这个道理。

1. 调音疗法

所谓调音，就是通过自己主动地发出声音，将体内的不良情绪排出体外。这种方法，除了可以缓解压力外，对较严重的身体疼痛也很有效。

做调音疗法时，要取一个安静且放松的环境，采取自己较为舒适的姿势，但无论是哪种姿势，一定要让背部保持挺直。接下来要闭上双眼，感受自己的身体传达感受的中心点，如压力或疼痛，接着试着替你的感受发声。在发声时，想象你的不良感受转化成一种能量，通过你的嘴巴，以声音的形式表现出来。在呼吸允许的条件下，你尽可能把这种声音延长，直到没有声音，然后再重复。

调音疗法的原理在于，通过你的声音，化解掉你的压力。同时，声音也是对你自身能量的试探，是一种调整体内平衡的方法。

在调音疗法的后期，你会发现一个奇妙的现象。随着压力或疼痛的减轻，你发出的声音会越来越悦耳，其实这也表明你身体的能量状况。

2. 呻吟疗法

不同于调音疗法，呻吟疗法是重在对心理和内在压力平衡的一种调解。这种疗法在生活中，不少人会下意识地运用，但会令许多人不理解。其实，这是人的一种心理调解方式。对于一些因情绪而产生的疾病，或是压力太大、内心不安的人，这种方法非常有效。

在进行呻吟疗法时，有些人会不自觉地做出摔东西、踢脚，甚至号啕大哭等动作，这是正常的情绪反应，只要不伤害到别人，对于缓解情绪，都可以运用。

3. 鼓呵法

这是道家的一种养生方法，其原理也是通过发声来调解情绪，让负面情绪或能量释放出来，以达到纾压的目的。用鼓呵法纾压时，先用力吸气，直到胸、腹都胀满后，张口大声喊出“呵”的一声，同时用力呼吸。

这种方法的好处是不仅可以纾压，还对胸痛和气喘有很好的疗效。

自我敲打法

其实，我的这个说法是比较通俗的。在心理学中，专业的说法是情绪释放技巧，即Emotional Freedom Technique，简称EFT。这一理论来自美国的一位心理学博士罗杰·卡拉汉。这种方法可以在3~5分钟内，平缓人们的负面情绪。

不少使用过EFT的患者证实，只要方法正确，EFT对于自己所经历的创伤或虐待引起的惊慌、恐惧、忧郁、上瘾等数不胜数的负面

情绪，以及与其相伴的身体症状，像头痛、四肢痛、呼吸困难等，都有明显的改善，甚至有完全治愈的效果。

具有如此神奇作用的EFT，到底是怎样实施的呢？下面让我来介绍一下。

首先，我们先要将自己的注意力集中在负面情绪上，并为自己的负面情绪打分。一般来说，负面情绪的程度分为0~10分，其中10分是最强的。然后，以食指和中指，当然也可以加入无名指，按顺序轻轻敲打相应的位置，每个位置敲打5~6下，不分左右，以达到宣泄负面情绪的作用。

在开始敲打之前，先感觉一下自己目前的负面情绪强度是几分，接着，开始按下面的顺序敲打，并同时说出自己想要处理的负面情绪：

第一步：敲打眉心中间

第二步：敲打左右眉头

第三步：敲打眼睛正下方

第四步：敲打人中

第五步：轻敲唇下

第六步：轻敲锁骨

第七步：轻敲腋下

第八步：轻敲头顶

按上面的顺序敲完后，再感觉一下自己目前负面情绪的强度是几分。如果负面情绪仍然很强，就重新按顺序开始敲打，直到负面情绪减轻到感觉舒服或消失为止。

上面的过程是经过简化处理的，只要你感到负面情绪严重，可以一直敲打下去。许多人的实践已经证实，这种方法是绝对有效的。

总之，情绪排毒的方法可谓众多，大家可以根据自己的实际情况加以选择。但不论是什么方法，只要选对、用对，坚持下去，就可以帮我们排除负面情绪，令我们保持健康。

·小链接

一位常年从事写作的朋友，常常因为深夜写稿和别人催稿而精神压力很大，以致眩晕、睡眠失调，甚至一到季节变换时，他的情绪波动就很大。在我的建议下，他开始试着用石头呼吸法调整。每天晚上，他将一块石头握住放在肚脐上，然后躺平，深呼吸10~15分钟，之后整个人慢慢放松下来，最后进入浅睡眠。醒来之后，他发现自己变得精神百倍。

一段时间后，他用这种方法解除了自己的眩晕和睡眠问题。

第四章

想健康，做到这些



在本书一开始，我就强调了幸福生活的原则：活在当下。在这里，我再次强调这一点。因为，只有我们内心感受幸福，我们才能从根本调整情绪，生活得愉快。要知道，人的心灵是没有任何实体的，它们是通过情绪表现自己的。当我们心情不好时，我们的身体就会产生相应的反应，如头痛、胃疼等。其实，这就是人的思想情绪的表现。正是由于思想创造了情绪，情绪才造成我们或紧张或忧郁的心情。

为了说明这一点，在本章中，我将从多角度告诉大家这个道理，帮助大家认识自己，解决情绪问题，以达到身心平衡统一。

自我察觉，找到病根



在前面，我们提到了身心一体。在治病的时候，我们也要保持身心一体的原则。这是催眠疗法的首要前提。

在生活中，当我们发现下水道堵了的时候，一定要找到造成管道堵住的根本原因，只有这样才能解决根本问题。治病也是这样，要解决肉体上的问题，先要解决心灵上的问题。要做到这一点，就要让患者做到自我觉察。

何为自我觉察？就是让患者自觉发现自己心灵上的问题，认识到自己完全不必借由疾病这种痛苦的方式来表达自己的情绪，要把负面情绪和能量释放出来。只有做到这一点，才能让心灵得到平衡。

在解决完心灵的问题后，再来解决由于心灵问题已经形成的肉体上的疾病，就会在极短的时间内见到疗效。

关于处理心灵问题的方法，我始终认为催眠是最好的办法。在催眠的过程中，人的灵性得到提升，从而能够自我发觉，能够做到身心灵一体治疗。

小·链接

张先生，26岁，是因失恋来到我的催眠中心的。在第一次治疗时，他始终认定自己很受伤，对前女友充满怨恨却又难以割舍。在第二次治疗时，我为他做了一个前世催眠。在催眠过程中，张先生看到前世那位女孩裸死在路边，有人看一眼就过去了，而他却上前为她披了一件衣服，然后走了，是另外一个人为她掩埋了尸体。催眠后，张先生对催眠过程中的景象与自己现在感情的关联不理解，他奇怪这一段前世意味着什么。我就告诉他：“也许是你为她披过一件衣服，才结下这一世短暂的因缘。而那个为她掩埋尸体的人，可能正是她未来的丈夫。”

经过思考，张先生的心结解开了，并祝福他的前女友有一个幸福的未来。

好转反应，净化心灵



由于每个人的体质不同，在进行心理治疗的过程中，会有不同的反应，不管是用怎样的治疗方法。这种反应，我们称之为好转反应。

也许有朋友会问：“我现在的症状明明是比之前还要严重，又怎么能称之为好转反应呢？”事实是这样，在我们进行治疗的过程中，由于负面情绪的释放，有些人的性格会变得更糟糕，这种糟糕其实就是累积的负面情绪的释放。

正视我们的“内在小孩”



有这样一个例子，一个遭遇过车祸的孩子，为了不使自己回忆起那悲惨的一幕，让自己失明。从精神分析的角度来看，这其实是一部分自我与本体的分离，想以此将自己与悲剧的记忆隔绝开来，以保护自己。但实际上，那段悲剧的创伤记忆并没有消失，只是被小心地隐藏了起来。这部分与自我分离，并守护创伤记忆的能量体，被称之为“内在小孩”。

1940年，荣格最早讨论“内在小孩”概念。他在其作品《儿童原型心理学》中提出“在里面的小孩”（child within）指称儿童原型。而第一位正式使用“内在小孩”（inner child）这个词汇的则是米西迪。此后，关于“内在小孩”这个概念，有不同的说法。但无论是哪种说法，都明确“内在小孩”基本上是一种隐喻，有不同的隐喻对象：

第一种说法是将内在小孩隐喻为过去的创伤记忆；第二种说法是以内在小孩隐喻童年时期未受伤的自我状态；第三种说法将内在小孩隐喻为一种超越的存在状态，其中就以荣格为代表。他除了

用“在里面的小孩”来描述儿童原型外，还用“神圣小孩”来形容人的超越意识；第四种说法是将内在小孩视为次人格的一种，而次人格指基于生存的需要，而在生命中某一时刻留存的行为、感受或想法的整体；第五种说法认为内在小孩指一种从受伤到康复的疗愈过程。

量子物理学认为，我们的思维是存在或被存储于母体的能量场。而内在小孩并不是一个实际存在的能量体，也不存在于体内，它的正确名称应该是分别存在于母体内的过去自我意识灵性能量的投射体。简称为分灵体。

分灵体把创伤的伤害和我们隔离起来，这是一种自我保护机制。而且，这种保护机制早就存在于我们身边。就如同我们无时无刻不受到过去的自己的影响，甚至有时我们一再地犯自己犯过的错误，但却无能为力。其实这就是分灵体的存在所造成的影响。

一个人遭受的创伤越多，分灵体就越多。它如同过去的我们，帮我们保留着过去我们的思考和信念。怎样能发现自己的分灵体呢？其实只要仔细观察自己，你就会发现许多分灵体的影响。

当我们在某种情况下或与某人相处时，我们会发现自己就像一个孩子似的，爱撒娇、耍赖。其实这就是潜意识里的分灵体在活动。社会学家莫里思马西的理论认为，此时我们所像的小孩，绝对不超过13岁。所以，当我们情绪不稳定的时候，我们的行为其实都是受心中一个不超过13岁的小孩的指挥。

那么隐藏在我们内心深处的分灵体在什么情况下会出现呢？就是当一个无意识的举动、一种声音、一个字眼甚至一种气味，触动了我们潜意识中隐藏的创伤记忆时，众多隐藏在我们内心深处的分灵体就会被唤醒。就是在此时，就在那短短的一瞬间，所有的分灵

体都爆发出来，那些为了保护我们的潜意识激起的能量，如排山倒海似的涌来，于是，一个不同于此时的你出现了。这就是所说的人格分裂，与自己原本的想法、言行相去甚远的次人格产生了。

当然，人格分裂是比较极端的例子。事实上，制造分灵体这样的情形，在我们身边无时无刻不在发生。就像前面说过的，当我们有了无法处理的创伤，潜意识为了保护我们，就会以分灵体的形式把创伤隐藏起来。但这种隐藏只是一部分，其他的还会逐渐累积起来。随着时间的变化，累积的会越来越多。这就是生活中我们为什么会有相同的错误反复出现的问题。这就是生活和工作中，让我们感觉不舒服的创伤。

因此，当创伤不断地累积，我们就得不断地用能量来维持分灵体，防止情绪失控。这就是为什么随着年龄的增长，人会愿意反复讨论过往的不愉快，而身体也越来越糟糕的原因。因为身体的能量要不断地维护分灵体。

对于众多的分灵体，我们应该如何去对待呢？不同的心理治疗师有不同的看法。有人主张用正面情绪拥抱内在小孩，爱他，以帮助他走出受伤的处境。而我认为，由于“吸引力法则”，负面情绪造成的分灵体在人体内会越来越多。因此，当我们以正面情绪去拥抱分灵体的时候，越来越多的分灵体只会让你的情绪更出现问题。因此，正视分灵体，除了拥抱他，更主要的是释放造成分灵体的负面情绪，使分离的分灵体回归母体，这样才不会最终影响我们。

小·链接

小洪，女，23岁，在我的催眠课堂上做示范治疗，她的治疗目的是想要跟男朋友分手。

我在为她催眠中了解到，她跟男友相识、相恋的过程是很幸福的，男友对她也是百般呵护，不知道为什么总想要跟男友分手。于是在深度催眠中，我让她回溯童年，这才发现，她的男朋友很像她爸爸。爸爸总是对妈妈很好，但妈妈却一直指责爸爸，骂他没出息，赚不到钱，养不了家。后来，妈妈跟爸爸离婚了。

从催眠的过程中可以发现，在个案的潜意识里，男人对女人好，反而是没出息的表现，婚姻不会有好的结果。于是，通过内在小孩的情绪释放，和萨提亚家庭模式的分析，她终于了解了自己想法的错误，也找到了跟男友做一致性沟通的方法。

对自己再好一些



现在提倡要多爱自己，这种说法我非常赞同。其实在生活中，我们所面临的各种问题如疾病，都是我们不够爱自己的表现。而要做到爱自己，这并不是一件容易的事情。

中国古代传承已久的思想是利人再利己，于是忍让思维几乎左右了我们的生活。因此，忍让这种思维造成的压力，使我们长期以来压抑渴望，勉强自己，如此最终一定会发生问题。这正如用杯子喝水，如果只喝水不加水，最终水一定会干涸。

如何让杯中的水不断填充呢？方法就是多爱自己。怎样做到爱自己呢？在生活中，我们可以从以下几个方面思考和做起：

学会宽恕，全面地接受自己

生活中有那么多的不愉快，一个根本的原因就是我们对自己过于苛刻。我们不满意自己，不能接受自己的现状。因此，我们要学



着接纳自己的一切，也就是宽恕自己。

要做到这一点，不妨从关心自己的身体入手。多运动，吃健康食品。当心情不好的时候，倾听自己喜欢的音乐，纾解自己的负面情绪。随时发现自己最想做的事情，制订自己的活动计划，让自己的内心得到不断地满足，不让其出现更多的分灵体。

自我对话，温柔地对待自己

有句话说得好“世上本无事，庸人自扰之”。其实，很多时候，人就是由于对自己的过分挑剔造成了自己的负面情绪增多，如认为自己不够完美，嫌弃自己身上的某种问题，如此一来，这些负面情绪就会影响我们。为此，要学会用自我对话的方式，温柔地对待自己，发现自己的优点，肯定自己的价值，不自我否定。

当然，在进行自我对话的过程中，也会出现负面情绪。此时请用EFT释放这种负面情绪，或是用TAT清除不愉快的记忆。总之，一定要让负面情绪释放出来，最后用TTT为自己建立正面的意见。你可以反复地告诉自己：“我很棒”、“我一切都很好”等，直到从内心深处接纳自己，认为自己很好或很棒，产生自我激励的力量。

·小链接

何女士，48岁，在某政府部门工作，但她一直因处理不好工作关系而苦恼。我在为其催眠中让她回到了童年的事件中。原来，当时爸爸对她很严厉，缺乏情感交流，还动不动就打骂她。所以她每次见到领导都很紧张，又有一种莫名的怒火，觉得领导对她不公，却不敢表达。

通过催眠找到根源后，我在催眠中为她进行化解，使她宣泄了积压的情绪，找到了自我的力量。何女士回去后，主动跟父亲做了一次沟通，找到了亲情的感觉。

通过后两次的治疗，她的心态更年轻、更快乐了。她说，想换一种态度面对人生、面对工作。再次来到葛吉夫催眠中心的时候，我们惊喜地发现，她变漂亮了，脸上很有光彩，还换了个发型。

上瘾影射的是内心



生活中常见到这样的人：他们执著于对某一种事物的热爱，即使为此倾尽家产、耗尽生命也在所不惜。这就是一种上瘾现象，如购物狂人、对某一食品疯狂地偏爱等。其实，这种现象反映的是人的一种情绪与压力。现在，我以暴食症来分析上瘾背后潜藏的心理问题。

其实，以食物来宣泄自己情绪的情况并不少见。以前我举过一个例子，就是一个人以大吃一顿来庆贺或宣泄自己的情绪，这其实反映的是此人的成长经验中，一定是父母曾以吃东西作为奖赏。因此对于他来说，吃就是一种爱与奖励的象征。当感到缺乏爱时，食物就是他寻找安慰的最好寄托。

根据这种理论，我们可以推断出上瘾是一种补偿现象。其背后的深层情绪，就是用执著于某种事物的行为，止住自己内心的疼痛却破坏快乐的压抑。简单地讲就是一种麻痹自己却又嫌恶自己的表现，是对外界的一种无助、愤怒，但又无法表达的情结。

反溯这种情绪，可以上溯到口腔期，即一个人出生后18~24个

月时。当时，上瘾者可能曾经被母亲拒绝，或是母亲由于在怀孕期间积累了负面情绪，甚至在小时候没有感受到疼爱的人，也会在长大后以一种口腔满足来反映对母爱的渴望。

根据这一点，我们可以发现，不同的瘾，影射了不同的信息。下面，让我来分析一下，看看生活中的这种上瘾，反映了人们怎样的心理。

速食，追求廉价的补偿

由于经济和文化交流的发展，更由于现代人生活节奏的加快，速食食品现在已经在国内越来越普及。一天之中，像肯德基、麦当劳之类的餐厅，真是人头攒动。有的人，甚至一日三餐以这些油炸或速食食物为主。

分析这些人爱吃“垃圾食品”人的心理，多半是由于他们觉得与周围的人群隔离，因此希望借助这些食物，满足情绪上的空虚。也有一些人，是由于无法达成某些目标，所以选择用吃垃圾食物来逃避外界。

爱吃这些食物的人，其实就是内心的一种廉价补偿心理在作祟。即使在家庭中，他们也会有这种习惯。在家庭中，他们可能很容易被拒绝，不管他们提出怎样的需求或想法，都无法实现。所以，他们想做些事情，以满足自己的心理，或是保护自己，逃避现实。

童年时期，父母可能由于工作忙或其他原因，就用食物满足孩子的需求，作为一种自己无法满足孩子的补偿方式。这种方式，让

孩子有自己一下子就被爱填满的感觉。但这种爱的补偿是极其廉价的，在孩子得到短暂的满足后，只能再通过充足的速食来找回爱的感觉，于是成为一种瘾。

我在观察中发现，经常喜欢吃速食的人，会从心理上觉得别人比自己好。这种心理使他们对别人给予的爱产生不信任感，进而只相信自己，并且只认同自己通过食物获得的爱的满足。

除此之外，喜欢吃速食的人，还是为了确认自己的生存感。这是由于速食本身就是为了快速、为了节省时间。所以，它带给人的感觉就是一种快速和孤独的状态。但尽管如此，由于速食毕竟是吃，也在一定程度上表现了速食者身处不好的环境，仍然保有的一种小小的满足感。这也许就是为什么有些人在不顺心的时候，喜欢买一堆垃圾食物独自狂吃。同样的道理，吃油炸食品或喝可乐一类的饮料，也具有这样的心理。

所以，那些和垃圾食物有关联的人，在内心深处都是充满被人接纳渴望的人。如果你的朋友平时对垃圾食物并不感兴趣，但有一天突然要吃，那你就得多对他付出关爱，因为此时他的内心非常渴望关爱。

烟酒，逃避现实的表现

在中国的家庭中，父母总是不允许18岁前的孩子触碰烟酒，但有一个奇怪的现象是，许多孩子，即使背着父母也要偷偷地抽烟、

喝酒，甚至成瘾。这是为什么呢？

其实，无论是烟瘾还是酒瘾，都是一种自我毁灭的逃避心理。这些有烟瘾或酒瘾的人，最大的问题就是不愿接受现实，这也是为什么这种人会在问题发生时，喜欢借酒消愁，或是大量吸烟的原因。

还有一种人，他们之所以对烟或酒上瘾，是由于内心被严重压抑，借用烟或酒表达自己的愤怒。这种人通常生长在较严厉的家庭，父母对其教育也十分专断，一旦犯了错误，等待孩子的就是语言或肉体上的暴力。

其实，我们经历的所有人或事，都会在我们的身上有相应的投射。这就是为什么有些孩子会在长大后，出现这样那样的问题。他们在自己的情绪无处发泄的时候，烟酒就成了其发泄的渠道，甚至天长日久，内心长期被严重压抑，就会发展为对他人施以暴力，直至情绪得到缓解。

对于上面这种人，除了用情绪释放技巧帮助他们将负面情绪宣泄出来，也要让他们明白这是一种短暂的逃避心理。这种负面心理长期下来，只会带来更多的不顺。因此，要想戒除烟瘾或酒瘾，重要的是正视自己的心理，纾解自己的情绪。

所以，无论是哪种瘾，都是心理问题的反映，重要的是纾解情绪，找到问题的症结，解决问题。

小·链接

某中学16岁的张同学虽然是个男孩子，但由于在学校看到女生跳楼受到惊吓，担心自己也会自杀，长时间处于恐惧之中。于是他的母亲带他来到了我的中心。

我为这个学生进行了催眠，在催眠中让他回溯童年生活，结果发现他的童年留下了很多心理阴影。父母经常打架，母亲常常说要自杀。有一回，父亲还拿汽油浇到母亲正睡觉的床上。读书后，总遇到严厉的学校和老师，感情上得不到关爱。

于是在第二次治疗中，我尝试让自杀的那个女同学的灵魂跟张同学对话，化解了他的恐惧，打消了他自杀的念头。

可以这么说，这个学生的悟性很高，通过进一步的治疗和带领，他已经学会从痛苦中跳出来，积极地看待人生了。

直面潜意识中的负面信息



在报纸或网络上，我们经常看到一些女性身受家庭暴力的危害，然而这其中的一部分女性在社会的帮助下，原本有机会远离施暴者，但令人瞠目结舌的现象却出现了：她们重新回到了施暴者身边，或是去到另一个施暴者身边。这是什么原因呢？

这就是错误的安全感在捣鬼。这种错误的安全感是怎样来的？它又是如何影响人呢？

拒绝错误的安全感

我们来看一下被施家暴的女性，她们中有些人是没有独立生活能力的，而有一些则有自己的工作，甚至收入很高。但为什么还会甘心承受施暴、生活在施暴者的身边呢？这其中的原因就是来自她自己错误的安全感。

从身心灵的角度来看，对于承受家暴的女性来说，在她们被施暴



时，已经形成了一种错误的受虐习惯。她们在内心认为，这种被施暴就是一种熟悉的模式，这就是一种安全感。于是，这种错误的安全感使她们明知道应该离开施暴者，却甘心承受着这一切。因为在她们看来，离开才是更大的不安全感，于是宁愿选择待在这个错误的环境中。

那些离开受虐家庭的女性，最后往往还会走入另一个类似的家庭。驱使她们这样做的原因就是由于重复模式让其身体里的分灵体再次重复之前的行为。

同样，潜意识的巨大力量还表现在对人的情感处理上。像一些人，明知道自己目前的恋人种种的不如意，但无论是和对方吵还是闹，却始终不分开，即便是有更好的选择。原因就是潜意识里的那种习惯，让自己习惯了对方的一切，认为一旦打破这种习惯，就会失去安全感。

从这一点上看，我们不能不佩服那些即使相处多年，但发现对方并不适合自己，于是勇敢地抛开的人。这是否在提醒我们：我们能不能分辨潜意识带来的那些制约？这些制约到底对我们是真的有益还是一种假象？

潜意识决定我们的个性

所谓千人千面，其实说的是每个人的个性不同。就如同我们面对同一件事情，但会有不同的处理方式。有的人会根据情况，灵活调整自己目前的状态；有的人会束手无策，坐等结局的到来。之所以会出现这样不同的态度，和每个人的个性息息相关。

但有朋友会问：“个性又是由什么决定的？”其实，个性就是潜意识长久以来建立的信念模式。就像上面的这种情况，潜意识与

分辨是非并不是无关联的，它只是在发布一些保护自己的指令，就算这个指令对当事人未必有帮助。举个例子来说，如果一个人小时候由于淘气被电击到，这个危险的记忆就会被保存到潜意识中，成为一种保护机制。以致成年后，即使看到明明安全的电，也不敢靠近。这都是潜意识出自爱的一种提醒，但殊不知，由于潜意识的过分保护，以致有些人在本该做某事的时候，不敢去做。

我在前面说过，负面思考的害处，以及正面思考的好处。或许有人认为用正面思考去抵消负面思考就可以了。的确，有一些心理咨询师也是这么想、这么做的。但我认为，负面情绪和思考已经存储在我们的潜意识中，如果不把不安释放掉，在一定的条件下，这个已经成为我们分灵体的家伙，就会成为我们在该作抉择时的绊脚石。

因此，在本书中，我在讲到情绪释放技巧EFT后，一再强调要认知、面对和接受自己的负面情绪，因为只有这样，我们才能将负面情绪从我们的潜意识中排除掉。

所以，当你无法修正自己的错误信念和情绪时，不妨面对它，因为只有这样，你才能免于陷入重复模式下，让自己一再受到分灵体的伤害。

面对负面情绪的分灵体

中国有句话是“不要求全责备”，其实就是说万事万物都不是完美的，而且不是所有的事情都能完美。其实，这是人的潜意识中的一个负面情绪的分灵体在作怪。它就是深植于我们潜意识中的参照点，而这个参照点就是来自我们内心深处认为世界并不完美的想



法。这其实是我们人格和个性的缺失，是我们从经过的种种事情中得到的程式。

潜意识的保护模式，让它觉得不必做到完美，这是一种安全的模式。于是，在生活中，我们会发现这种安全模式影响了许多事情。像一个女孩嫌自己的双腿较粗，她就想瘦腿，但却总是瘦不下来，原因就在于当初她的第一个男友，是由于她过于瘦的双腿而离开她的。这种心灵创伤让她毕生难忘，因而形成了潜意识，从而每当她要瘦腿时，这种潜意识的分灵体就会阻止她，使其瘦腿失败。

更加可怕的是，当我们在发现自己期望的目标没有实现时，就开始批评自己，从而加深了自责感、自我嫌弃感等。这又会形成一种负面情绪。于是，在反复的负面情绪下，我们的心理很难调整健康，或是把心理治疗的周期拉得非常长。这不但加重了心理上的失败感，也加重了身体的疲劳感，以致影响身体健康。

就是在这样的情况下，我们的内心充满了冲突和矛盾，潜意识与心智在进行天人之战。由于我们认识不到潜意识的影响，于是就会责怪到自己的身上，更加加重了自责感和失败感。其实，导致我们出现这种状况的就是藏在潜意识中的分灵体，它们把自己曾经恐惧和害怕的情况再度上演，于是我们就不得不再次面对这种没有信心的状况。

所以，你应该明白，在我们的潜意识中，有着正面思想保存下来的天使，也有着负面思想留下的恶魔，它们交相作用，影响着我们。如果不想让负面思想的恶魔影响我们，就要发现它、认识它、接受它，直到将它释放，让自己的心智与潜意识合二为一，保持平衡。

也只有这样，我们才能远离负面情绪造成的安全模式和负面信念造成的噩梦，让自己的心境平和。

孩子和宠物——另一种情绪表达



在这里，我先要问各位读者一个问题：我们的情绪，是怎样表现出来的？在有了前面相关认识的基础上，这个问题似乎回答起来并不难。根据前面身心灵一体的理论，我们的情绪的问题都会通过肉体传达出来吗？其实并不都是这样。那在某些时候，我们的情绪到底是怎样表现出来的呢？

孩子身体状况，折射父母间的关系

在前面我曾谈过6岁前孩子的心理问题。正是由于6岁前孩子的学习能力极强，加之从身心灵的角度来看，儿童对外界的敏感度要远远高于成人。所以，在孩子13岁之前，其身体状况，往往反映了父母之间的问题。像一些身患疾病的孩子，其根本原因可能就是由于父母之间关系的不和谐，孩子感受到了这种情况，但不知道该如何表达自己的情绪，于是，在其人格定型的13岁前，就会以疾病的



形式表现出来。所以，现在心理学研究孩子的问题，就要从父母身上来查找原因。

现在的父母非常关心孩子的健康，让孩子吃各种营养品，饮食上也多方调剂，并带领或督促孩子进行体育锻炼。殊不知，真正让孩子身体健康的是孩子的情绪。无论我们为孩子准备了怎样的物质条件，如果情绪问题没有解决好，那堆积下来的负面情绪，就会形成毒素，最终危害孩子的健康，以意外事件或疾病的形式反映出来。

宠物，折射主人的情绪

对于那些没有孩子的人来说，怎样知道他们的情绪问题呢？有个最直接的反映者，就是他们的宠物。现代社会，那些身边没有孩子的人，大部分会养宠物，以寄托自己的情感。于是，宠物就可以折射主人的情绪问题。

一位上班族养了一只宠物犬，但最近，这只宠物犬的胃肠功能紊乱，不愿意进食。后来经询问，发现这位主人最近一段时间工作特别劳累、精神压力过大。结果这种情绪就折射到了宠物身上。

宠物是人类最好的朋友，它们对自己主人的情绪变化十分敏感，当自己的主人因为天天工作或琐碎生活小事而情绪低落、生病或是精神高度紧张时，宠物犬也会受到影响。

同样的，一位捡拾了一个流浪狗的老人，在把狗捡回家后，这只原来很好的狗，不久之后就患了上癲病，即使宠物医院也无法治愈。于是带着焦虑心理的老人来到心理咨询中心，想缓解自己的

心理问题。在与老人交流后发现，这位老人在10岁前，曾养过一头小牛，但后来，父母趁她不在家时，将牛杀死做了食物，从此之后，她对父母充满怨恨，最终在10岁时离家出走，于是我为她做了情绪疏导。

没想到的是，在老人的情绪平复后，她的那条宠物狗的癫痫病也好了。原来，癫痫病在身心灵上的意义是：被压迫感、拒绝生活、很大的挣扎感、自我暴力行为以及离家出走。

童年时期的心理症结，最后在老年后，仍然从老人的宠物狗身上折射出来，由此老人内心的这种负面情绪才得到释放。

所以，为人父母者，不妨多关注一下自己的孩子的言行，家养宠物的人，多观察一下自己的宠物。从他们的言行上，你会收到许多意想不到的信息。

手机、网络、购物背后， 隐藏三大心理动因



现代社会，科技越来越发达，于是，人们的生活变得非常便捷。但与之相伴的，是人们之间关系的疏远、感情的陌生。这一点，可以从现代人对高科技的依赖中发现。

走在大街上，几乎人人手中都带着手机，一旦手机离手，会若有所失。休息时在家中，一日不上网，似乎生活就缺少了什么。这一切，都反映了人们的孤独、不安，以及对自己的不肯定感。

也正是由于这个原因，现在出现了许多宅男、宅女，也出现了更多的患忧郁症和人际关系失调症的人。到底是什么原因造成了这些人的心理问题？让我来分析一下高科技背后的心理问题。

手机，寄托着难言的情绪

作为现代人不可或缺的通信工具，手机在发挥人与人联系作用

的同时，也寄托着人们的某种情绪。这一点可以从我上面提到的手机不在身边，就会感觉缺了什么这一点看出。那么，手机到底寄托了人们怎样的情绪呢？

1.对自主权的渴望

由于手机可以让人自己决定是否接听，或者是否回电。因此，掌握着手机就仿佛具有了自主权。因此，手机对于生活在家庭压力较大的人来说，潜意识是对父母严厉管教的一种反抗。

2.对良好人际关系的追求

由于手机的功能决定了它是与人保持联系的工具所以，对于一个渴望人际关系的人来说，手机更多地反映了对良好的人际关系的渴望。这一点，可以从离家在外上学的学生身上发现，他们几乎都有手机依赖症，原因就是手机可以让他们与亲友保持联系。

3.了解信息的欲望

现代信息的高速发展，使手机也成了人们获得信息的一个渠道。因此，对于交往范围很广的人来说，手机是他们获得信息的工具，他们希望通过手机随时能跟上世界前进的步伐。这些人也大多来自父母颇具权威的家庭，但在种家庭中，他们有一定的自主权，但却很难确定自己的价值与影响力。

4.渴望受到别人的重视

常常发现有些人在极度愤怒的时候，将手机摔破；或是心情压抑的时候，不停地通过手机与别人说个不停。其实，此时手机就成了情绪的发泄管道。对于这种人来说，正是通过这种方式，一方面发泄自己的情绪，另一方面也意在提醒别人重视自己。

总之，从手机可以窥见一个人隐藏在深处的情绪和心理，或许由此我们就可以理解为什么一些人会形成手机依赖症吧。



网络，逃避心理的庇护所

探寻我们身边沉迷于网络的人，我们会发现，他们之所以喜爱网络，是因为网络可以让他们感到自由，有一种可以隐藏自己的安全感。造成这个问题的原因是，沉迷网络的人的家庭教育孩子的态度，间接地给他们的人际关系造成了影响，使他们疏于与人交往，想躲藏起来，变成另一个人。

花钱，自我肯定和控制的欲望

现在有那么一群人，他们热衷于购物，或是商场购物，或是网络购物。不管是什么品牌的東西，只要是他们关注的，倾自己所有也要买回家。他们的购买范围，从手包到衣服，甚至到汽车等，真是无所不包。

在这永远也买不够的行为背后，到底潜藏着这群疯狂购物族怎样的心理呢？我们从这种行为来分析一下。

其实，这种不停地购物的行为，就是想拥有，是出于一种强烈的自我肯定和控制欲的表现。这一点，也可以从人们的一些细小的行为上发现。你看，同样是朋友聚会，有的人会把自己昂贵的手包摆在桌上，有的人会把手包放到较隐蔽的位置。放在桌上的人，其实就反映了一种心理：用手包标示自己的品位和身价。而这又恰恰反映了这种人的自我缺乏，希望通过自我展示来获得肯定。

疯狂购物的行为，就等同于展示自己的手包。这也就不难解释为什么许多女性本身没有多少钱，却喜欢刷卡买名牌，其实也是变相地告诉大家：“我是有钱人。”而这又恰恰反映了她们内心的空虚。因为没有方向，所以只想通过消费品来肯定自我，以满足自己的控制欲。

总之，无论是手机、网络上瘾还是购名牌，都是一种情绪的反映，也是我们分析一个人的重要部分。

·小·链接

看过电影《天生购物狂》后，我们都不会忘记那种疯狂的购物场面。其实，疯狂购物也是一种心理问题的反映。生活中过大的压力使一些人依靠自己足够的经济实力，用购物来宣泄自己的情绪。

生命的价值在当下



读过林清玄的《前世与今天》，其中一句话我最为欣赏：“昨天的我是今天的我的前世，明天的我就是今天的我的来生。我们的前世已经来不及参加了，让它去吧！我们希望有什么样的来生，就把握今天吧！”

之所以欣赏这句话，是因为，它从一个侧面反映了一个心理治疗的原则：回溯过去不一定必要。之所以这样说，是因为，在心理治疗的过程中，一定要强调活在当下的概念。

往事随风，给自己做心理扫除

其实我们也会发现，如果真的要回溯过去，那真是没完没了。因为对于每一个今天来说，所有已经发生的事情都是可以回溯的过去。在我们不停地纠结于过去生命中的错误的时候，就会不断地质疑，甚至不断地否定自己。

所以说，我们应该把目光放在当下，这样才能活出生命的本来意义。虽然我们要在生活中避免创伤与挫折，但不能在回溯过去中沉湎于后悔与渴望，因为“存在即合理”，每一段经历都有其存在的必要性。与其在回溯中叹息，不如让往事随风，给自己来一次心灵扫除，从而以良好的心态迎接明天。而要做到这点，重要的是调整自己的情绪。

解除压抑，活在当下

我们已经知道，情绪是百病之源。而情绪中的压抑情绪，更是疾病的罪魁祸首。如今网络和报纸中铺天盖地的各种新闻，其实都是心理问题惹的祸。而这其中，促使当事人做出这种行为的根本原因，都是压抑情绪在作怪。

人的情绪一旦被压抑，不能抒发出来，长期下来就形成负面情绪。累积得多了，就会形成身心疾病。

我的一位远亲，在莫名其妙的情况下，突然面部肌肉扭曲，既没有中风，也没有吃坏食物。看过医生，也说不清楚为什么面部神经突然失调。但我与她交流中发现，她最近因为丈夫失业近半年，家中的经济情况日渐糟糕。本来她想去做一家公司的主管一职，但丈夫极力反对，于是夫妻之间爆发了冲突，她甚至都不想回家看到丈夫，二人的关系变得很紧张。

其实，这就是问题所在了。她的这种情绪就是疾病产生的原因。半年以来，她一直纠结于内心的家庭开支与出去工作之中，无法作出决断。这种压抑的情绪，既不能对丈夫喊出来，又不能对家

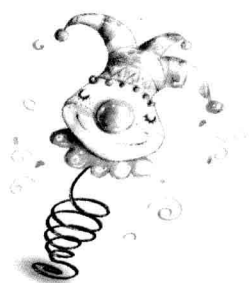
人倾诉，最后就反映到了身体上。

对于这位远亲的问题，我采用了情绪释放技巧，让她把内心纠结的情绪释放出来。不只是我的这位远亲，东方人所受的教育和性格，也决定了习惯于压抑自己的情绪，在前面我已经说过了一些。正是这种压抑，使得深谙养生之道的东方人，一样逃不脱病魔的恶爪。

因此，最好的生活方式，就是重视自己的情绪，让自己的身与心融为一体，要知道，我们每个人，都是地球的过客，要活在当下，活出自己的精彩。

第五章

这些病，与情绪息息相关



在我们中心进行催眠治疗的过程中，我们会接触到各种各样的患者。在为他们进行治疗的过程中，我发现他们许多错误的观念，这些观念，或许初看并不起眼，但长此以往，就会严重影响他们的身心健康。不只如此，还可能会让他们在“损兵折将”的基础上，错误地失去自己的健康。

为此，我在本章中，将针对一些生活细节，告诉大家真正远离疾病的方法，以免盲目治疗，延误病情，失去健康乃至生命。

治病要治本



常常听到邻家的阿姨们喜气洋洋地说自己经过住院手术，病已经全好了。理由就是原来痛的地方不痛了，原来有问题的部位，切除掉了。殊不知，疾病的源头没处理，并不代表病真正好了。

肿瘤，情绪调解很重要

现在肿瘤已经成了人们见怪不怪的疾病。统计数字显示，现代人患肿瘤的人数逐年呈上升趋势。但与此同时，一种错误的观念认为，患了肿瘤，切除就等于治好了病。其实不然。

分析造成肿瘤的原因，主要是我们体内积存的毒素过盛，导致身体失衡，心理无法负荷，只能通过身体发出警告。当心理健康的最后一道防线出现问题时，疾病就会在肉体上显示出来。

所以，肿瘤发生的重点不在于肿瘤的大小，而在于身体要告诉我们什么。我们要关注的不应该是切除了多少，而应该关注患肿瘤

的原因。所以，一旦得知自己患了肿瘤后，首先要注意的就是心理因素的调整，要将重点放在身心平衡上。

更年期，心调胜医治

人到了更年期，许多人强调要补激素，原因是缺什么补什么。其实，更年期症状的出现，并不一定是激素不足造成的。一些个性刚烈的男性，就会出现更年期前列腺问题，而越任性爱耍脾气的女性，更年期的反应越强烈。

这或许从另一个角度提醒我们，是不是要从自己的性格方面查找一下应对更年期的方法，而不单纯是补激素。男性是否要学着温柔些，女性是否要更独立一些。这些问题，不是吃什么补药能解决的，应该从心理上调剂。

疼痛背后的心理原因

我的一位老友来我家玩。坐在一起闲聊，他诉苦说自己最近突然背痛严重，而他这些年始终坚持锻炼。正常来说，我的老友应该去医院看骨科，拍拍片子，甚至做一做CT（Computerized Tomography计算机层析成像），看看骨头到底出了什么问题。但我从一个心理医生的角度，判断他的背痛是心理问题，而不是骨头问题。

依据是什么？是“突然”一词。结果在交流中他告诉我，自己

的公司遇到了麻烦。这就是问题所在了。我在前面已经说过，在心理学上，与背部疼痛有关的问题，一般就是金钱问题。于是，我用情绪释放技巧缓解了他的焦虑，背痛自然轻了很多。一段时间后，他的资金问题解决了，他的背痛也自然消失了。

其实，生活中许多人都有这种情况。如果你观察对自己身体的情绪讯号，及时调整就会让你的疾病好起来。

内心不适，身体过敏



过敏是困扰许多人的痛苦。有的人是花粉过敏，有的人是食物过敏。在这里，我想谈一下食物过敏的根本原因。

是对人的恐惧，而不是对食物

去年中秋节，我请一位朋友吃螃蟹，结果她告诉我，自己最近突然对海鲜过敏，无论吃哪种，身上都会起疹子。我觉得突然出现的问题，背后一定有原因。

在交谈的过程中，她告诉我，从前她并不对海鲜过敏，而且由于前男友喜欢吃海鲜，自己还被迫吃过一些。但自从与那位男友分手后，一吃海鲜就过敏。

其实造成这位朋友过敏的不是海鲜，而是其前男友。是她在内心深处对前男友的情绪投射在了食物上，就成了一种过敏的反应，对前男友的恐惧表现在了前男友喜欢吃的食物上。虽然她与前男友



分手了，但对方在与她共处时，曾强迫她吃海鲜，这在一定程度上给她造成了负面情绪。这种情绪在潜意识中形成了一种自我保护系统，一旦遇到海鲜这个触发点，就会启动这种保护机制，就会产生过敏现象。

像这种情况我们在生活中会发现不少，像不敢吃某种食物或不敢用某种物品的人，一定会有背后的心理问题，正是这些心理问题，导致他们出现身体上的不适反应。

过敏这种我们几乎每个人都经历过的病症，其实并不是食物问题，而是我们的心理过敏。要想解除这种过敏问题，还需要从心理上根治。

孩子过敏，寻根找父母

我们发现，许多人从小就有过敏问题。这就和他们的生长环境有关了，尤其和他们的父母有关。

一个孩子过敏非常严重，多方治疗也不见效。后来，在心理治疗的过程，治疗师从纾压入手，帮助孩子减轻压力，想达到治疗过敏的目的。但收效甚微。后来，在进行家庭治疗时，治疗师发现了问题所在。

原来，这个孩子的父亲是一位非常严厉的人。在他的面前，这个孩子总是很紧张，总是担心自己出错误，而那位父母亲也信奉严厉的教子观。于是，孩子在严厉的家庭环境中生活，压力之大是可以想象的，发生过敏也是很自然的了。

所以，为人父母者，教育子女一定要慎重！减轻孩子的心理负

担，更有利于他们的身心平衡，健康成长。

过敏红疹，其实是一种信号

过敏的症状有许多，其中起红疹就是一种表现。不过，这种红疹，从心理学的角度分析，也带有一定的心理反映。

这一点，我们可以从一些民俗看一看。在一些原住民中，如印第安人，他们在对敌作战时，喜欢在自己的身上或脸上涂上一些颜色。这些看上去很恐怖的颜色，会让敌人感到害怕，由此我们想到红疹。当我们不能像原住民一样在身上或脸上涂颜色时，是不是潜意识中就想在身上或脸上表现出一些颜色，以保护自己呢？

所以，过敏出现的红疹，其实也是一种希望获得保护、缺乏安全感的信号。这也是为什么许多小朋友不想去上学，就会在他们的身上发现一些疹子。对于这样的小朋友，我们不妨多给他们一些关爱，让他们的安全感得到满足，或许那些红疹就会消失了。

所以，一旦发现过敏红疹，除了考虑饮食、季节、细菌外，也要把过敏者的情绪因素考虑进去。听一听他们的心声，或许会找到过敏的根源。

心肝疾病，也是情绪惹的祸



在前面，我们已经知道我们身体不同器官的问题，都反映了某种情绪。对于我们至关重要的心肝方面的疾病，是不是也反映了某种情绪问题呢？

心脏病，欲望得不到满足的表现

现在社会，患心脏疾病的人越来越多。其实，心脏疾病的产生也与心理因素有关。

从心理学的角度分析，心脏出现问题的人，大都是坚持己见，我行我素，而且控制欲强的人。他们一旦发现自己理想的事业、钱财、地位都不能为自己控制时，就会觉得是由于自己不够好造成的。从而形成严重的心理负担，要想不生病还真难。

同时，心脏发生问题的人，也可能是由于内心的不安感造成的，由于爱的匮乏，内心感到不安，这也是形成心脏疾病的原因。

所以，预防心脏疾病，重要的是调整自己的心理问题，让自己有豁达的心胸，能接受身边的改变，试着放下自己内心的欲望。

肝病，心情抑郁和情绪愤怒的后果

肝脏生病的人，一般都是由于生活中经历的某些事件让他们失去了心理平衡，人生从而改变。这种不平衡的情绪影响到肝脏的健康。这是一种什么样的情绪呢？其实就是无论自己如何做都得不到别人的夸奖和认可的不满情绪。

此外，还有一些人肝脏生病的原因是特别爱记仇、而且易抱怨，觉得世界上的事都不公平，总是不断地想找公平，甚至为此产生了复仇心理。这样的人极易对人产生攻击性，之所以这样的原因，细细分析起来，可能因为小时候是在责骂中长大的。成长环境让他们学会了用谩骂来解决问题，以掩饰自己的攻击性与坏脾气。

第三种易肝脏生病的人，是由于对自己的不认可，认为自己不够好，觉得自己与世界格格不入，从而对自己产生不满，甚至出现内在攻击的负面情绪。

一位患了肝病的教师，从小就在责骂中长大，在她的成长过程中，家人始终认为她不够好。这样她在长大后，一直想证明自己的存在价值。但结果是，现实的不如意，让她灰心丧气，面对学校中的不公平现象，没有勇气站起来为自己争取，只好把自己隐藏起来，以逃避现实。最后，这种长期对生活和工作无法掌控的压抑情绪，终于使她患上了肝病。

但在这里我要提醒大家的是，肝病和肝炎二者虽然都与肝有



关，但产生的原因不同。肝病是由于不公和愤怒的抑郁，而肝炎则是由于过去有严重的后悔与懊悔，以致现在没有自信，无法面对当前的现状，从而产生自我怀疑，抗压性差。

总之，我们人体的关键器官心肝一旦产生疾病，就要关注相应的情绪问题，进行情绪排解，以免更加严重。

家庭关系也会影响健康



我在进行心理治疗的过程中，常喜欢询问到患者的家庭问题。这是因为，在心理学上，一个人的疾病并不是他个人的事情，而与其家人息息相关。

我们已经知道，疾病是由于负面情绪没有得到释放，长期累积形成的。这种负面情绪，不只影响一个人，也会影响全家人，甚至会纠结到三代人。这也是为什么有些人的疾病，甚至可以推到上几代的问题。在下面，我将就两个方面，谈一谈疾病在家人之间息息相关的表现。

子女的疾庖，与父母息息相关

我之所以这么说，是因为在生活中看到许多这样的问题。由于家长的过分宠爱，使得孩子缺少独立性，过分依赖家长，以致不愿意独立生活，从而发生身体疾病。

A女士是位单亲妈妈，独自一人将一双儿女抚养成人。但不幸的是，身患僵直性脊椎炎的她，儿子同时患有此病，女儿则不断地被头痛困扰。A女士一直为自己遗传给儿子而自责。但后来却得知，实际上，她儿子病的来源竟然是僵直性脊椎炎病后象征的情绪——不想独立。

同时，这个孩子的一系列表现也说明了这个病征：以僵直性脊椎炎为借口不想上学，高中时又以此为借口而办理休学，连后来找工作都以僵直性脊椎炎无法工作做借口。而且，这个孩子的脾气非常不好。心理医生用情绪处理技巧让这个孩子逐渐有所改变。

而A女士的女儿之所以长期被头痛困扰的原因，则是由于A女士对女儿的强迫。而A女士之所以强迫女儿做自己希望的工作，竟然是由于当初自己是在父母的强迫下从事了自己不喜欢的工作。现在，她将这种模式强加到了女儿的身上，而女儿则以头痛的方式进行了无言的反抗。

所以说，当孩子产生疾病的时候，有可能是父母的某种情绪在孩子身上的折射，甚至可以说是孩子对父母的意见用疾病的形式反映了出来。

孩子多动，父母心理的镜子

B先生夫妇有一个宝贝儿子，但这个儿子的问题让他们非常忧心。原来，这上孩子患了多动症。在与B先生的夫人谈过后才知道，这个孩子多动症的源头竟然是B先生。B先生的父母对B先生非常严厉，从小他就特别渴望父爱。这种情结没想到竟然在他的儿子

身上表现了出来。

从这个个案中我们可以知道，多动儿童的问题，可以追溯到孩子的父母身上，而他们往往对上一辈有着严重的疏离感，对亲情充满渴望却得不到。所以，他们的孩子就成了他们心理的镜子，折射出他们的内心渴望。不管这个时间有多久。

依赖家人，脚部不适

某大学教授C先生半年前开始被骨刺困扰，脚踝特别疼痛。去看了西医，说是骨刺，用了很多药，却并不见效，最终不得不在家休息。他由母亲照料，但病情还在发展，不得不坐上了轮椅。

后来，C先生不得不求助于心理医生。心理医生在与他沟通后，发现造成他脚踝疼痛的原因，最主要的是心理问题。原来，C先生的家庭非常优秀，同样身为教授的父母培养出姐弟二人，姐姐的成就尤其高。从小，他就被笼罩在姐姐的光环下，以致形成了严重的心理压力。不仅如此，母亲看到姐姐这么优秀，也要求儿子同样要出色。这些都让他的压力剧增。

半年前，身为博士的姐姐带出的项目获了奖项，这让C先生更加意识到自己的平庸，心理压力一下子剧增。最终导致脚踝疼痛，不得不由母亲天天照料，甚至坐上了轮椅。

所以，造成C先生问题的不是骨头问题，而是心理问题。由于是家中最小的孩子，C先生从小被母亲宠爱着，但作为家中唯一的男丁，他又有着一一定的心理压力。所以，当压力剧增后，他就不由自主地向宠爱自己的母亲寻求帮助。这就是出现他最后不能行走，



要靠母亲照顾，甚至坐轮椅的结果。

最后，医生从情绪疗法入手，对C先生和他的母亲同时进行心理治疗，让C先生将情绪释放出来，但并没有立竿见影，直到心理治疗半小时后，他才能缓慢地抬腿走路。最后，经过一段时间的治疗，C先生终于能够独立行走了。

从C先生的这件事中，我们可以看到，母亲对孩子的过度关爱，会让孩子缺少独立性，产生依赖心理。当孩子遇到较大的压力时，便不能面对，转而选择去依赖疼爱自己的母亲，逃避压力。

综合以上内容我们可以说，父母与孩子的关系非常密切，这种密切甚至表现在了心理上。做父母的是不是要时时反省一下自己的言行，调整自己的心理呢？

男人很难：那些难以启齿的疾病



对于男人来说，性功能问题是他们最羞于出口的疾病。也正是因为这种羞于启齿的情况，使得许多男性疾病无法解决。但我们要知道，不说出来，并不代表不存在。所以，在这里，我要谈的就是造成男性功能障碍的心理问题。

不举，其实是不认同的结果

林先生曾是我的一个患者。那天，他吞吞吐吐地告诉我，从半年前开始，他就莫名其妙地出现了不举的问题。

和他细细地谈了之后，我知道这位白手起家的青年才俊，有一个美丽的未婚妻。从小就对他要求严厉的母亲，一直要求他在公司再稳定一些后才谈婚事，其实是因为不认可他现在的女友，而是希望他和自己老朋友的女儿结成一对。而且，从小开始，林先生就觉得自己要追着母亲的目标前进，即使自己已经很尽力了，但在母亲

的眼里还是不够好。这让他很有挫折感。这次又反映在婚事上，他觉得特别烦恼。

从谈话中，我意识到，造成林先生不举的根本原因在于他的母亲。由于母亲的过高要求，林先生不能肯定自己。这种没有得到肯定的心理，在已经事业小有成就、即将成家的时候，最终被母亲对未婚妻的不肯定引发了，形成了他的不举。

所以，这个个案提醒我们，做父母的要善于肯定孩子，让他们过自己的人生，而不是一边指手画脚。

轻视，也会造成男人的不举

我在心理治疗的过程中发现，一些男性性功能障碍者的发病原因，竟然是由于与伴侣的感情出现了问题。

一位M先生在妻子的陪同下到我这里进行心理咨询。当时，这对夫妻给人的感觉就是妻子特别强势。在谈话中了解到，这对夫妻共同创业开办了一家公司，也算是事业有成了，但竟然出现了性生活不协调的问题。

原因是什么呢？我在私下与M先生交流中得知，这种情况只是在与妻子同房时出现，而在与其他女人时，却不会出现。那原因就很明显了。

因为在生活和事业上，M先生处处要听妻子的，所以当理智的夫妻之情取代了炽热的恋爱之情时，强势的妻子终于让他产生了挫败感。用他的话说：“我觉得自己不是一个丈夫，而是妻子的附属物。”自己也想过离婚，但多年的夫妻之情，加上还有孩子，他只

能选择沉默。这样一来，就发生了不举的问题。

从他的叙述中，我们能感受到M先生心中的孤寂。其实，现在许多人在夫妻生活中，男人的不举，都是由于这种夫妻关系的不对等造成的。作为妻子，要关心和体贴丈夫的心理感受，要体贴对方，为双方的感情加温。

所以，从上面的个案中，我们可以发现，男性不举在很大的程度上都是心理问题。作为男性，要善于调整自己的心理，减轻自己的压力。而作为男性身边的亲人，要在把握分寸的前提下，多关爱对方的心理感受。

女人不易：甩不掉的月经困扰



我们知道，卵巢是女性的秘密花园。那么，月经则是女性的特征之一。但不少女性，都受着月经问题的困扰。有的人在月经期间和月经到来前后，痛苦不堪。从中医的角度来看，月经不调是气滞血淤造成的，而从自然医学的角度，则认为月经是女性身体机能正常的证明。排除器官上的问题，是不是女性应该反思一下自己的情绪问题呢？

压抑，导致经期不顺

现在不少女性都存在经期问题，她们在月经来临时，会出现种种痛苦。其实，这是女性一种压抑心理的反映。

A小姐是一家化妆品公司的老板，她每天都承担着巨大的压力。每个月固定的那几天，疼痛总是让她烦恼不已。她甚至经常说：“真是痛苦。我如果是个男的，就不会有这种痛苦了。”

其实，分析A小姐的心理，造成她经期疼痛的原因，是否与她的心理有很大的关系呢？因为对自己身为女性角色的压抑，从而导致经期出现这样那样的问题。

像A小姐这样的女性并不少见。有些女性，做事风格和性格与男性无异，但请不要误会，她们并不是同性恋，也不赞同同性恋。她们只是更欣赏男性的处事风格，所以，在内心深处，对自己身为女性这一身份并不认同。还有的女性，由于成长环境的影响，感受到的对女性的轻视让她对自己身为女性感到困惑，甚至不认同。此外，造成女性经期问题的另一个原因则是出于对性的恐惧和罪恶感。

这种种原因，最后都归结到了经期问题上。所以，身为女性，首先要认同自己的身份，并以自己能身为女性感到荣耀，而不是从内心否定自己的身份。

更年期，原来是恐惧惹的祸

女性的一生，到月经结束的时候，就要接受一个大的挑战，那就是更年期。女性到了更年期，不只会出现生理上的变化，更主要的是会出现心理上的变化，尤其表现在情绪上。

女性到了更年期，由于生育能力中止了，女性的价值感常会被自我否定，这种情况对于居家女性尤其明显。

M女士是一位备受更年期困扰的母亲。身为两个孩子的母亲，她本该享受自己的清闲生活了。两个孩子都算事业有成。作为把全部身心放在孩子身上的她，应该是去做自己喜欢的事的时候了。但

她心情并不好，动辄在家中还要发脾气。

其实，造成她的这种更年期问题的原因就是心理上的不被需要感引起的。由于孩子们都已经独立生活，她的失落感使得她觉得自己并不被孩子们所爱，自己已经没用了。这些情绪综合在一起，使得她出现了更年期的问题。

所以，女性朋友，要在认可自己女性身份的同时，调整自己的情绪，让自己以一种达观的心态接受身边的变化，尤其是自己生理状态的变化。而她们身边的人，也要多多关心她们，助她们顺利解决经期烦恼和更年期的变化。

日常生活，记得为自己减负



人的一生，总在不停地成长。在成长的过程中，我们除了面对事业和生活的压力外，还要面对各种各样的身体问题。而这些身体问题，与我们的情绪均息息相关。

追寻目标时当心糖尿病

我们每个人都有自己的人生目标，这个目标不管大小，我们都要注意在追寻目标的过程中压力带来的问题。其中，糖尿病就是我们在追求自己的目标中极易患上的疾病。

L先生是位“富二代”，他的人生目标是开一个自己的创意公司，专门开发儿童玩具。但在父亲突然患病不能工作之后，他被强制性地推上了公司的管理之位。面对公司众多的事务以及人事问题，他感到力不从心。在半年后公司体检时，他发现自己患了糖尿病。



用L先生自己的话说，他虽然对公司的事务不感兴趣，但毕竟这个公司是父亲一手打下的江山，自己不能让父亲失望。可见，L先生接手公司只是为了让父亲放心，与自己的人生目标并不一致。这就是L先生患上糖尿病的原因。

所以，当我们的人生目标与现状发生冲突时，我们就要关注一下自己的身体，尤其是在压力还蛮大的情况下。

强调责任心小心患痔疮

责任感是每个人都应该具有的。我认为，人之所以不同于动物的最可贵之处之一，大概就是责任感了。然而，对于责任感的过分重视，也会加重人的心理负担，从而引发身体问题。这个问题就是最常见的痔疮。

中国有句老话“十人九痔”，可见痔疮这一疾病的普遍性。殊不知，痔疮的发生竟然和人的责任感关系密切。

责任感能产生压力这是每个人都知道的。但不同的人表现形式也不同。有些人把所有的问题都自己扛下，事必躬亲，总担心自己不动手，事情就会失败；有些人更是用时间来压迫自己，把按时、提前完成任务当做自己的头上利剑。

就这样，这些承受压力，用责任压着自己向前的人，是很容易患上痔疮的。所以，痔疮表示我们的身体在向我们提出抗议——我抗议你对别人的要求照单全收，委屈自己。它是以疾病的形式对我们忽视身体表示愤怒。所以我们不妨学着放手，不要把责任一肩全扛。

倔犟的个性小心膝盖毛病

中国人有句话：“男儿膝下有黄金。”这话虽然说的是男性的尊严问题，但从一定的角度来看，也说明了膝盖与人的心理关系。一般来说，当我们的膝盖出现疾病的时候，就要注意是不是我们的个性过于强硬。

我们的膝盖通常反映了两种问题：一是过于倔犟的个性；一是做事强硬、不变通。当我们的膝盖出现问题时，就要考虑一下，是不是最近在做事时不顺，常处于不能变通的地步，以及自己是不是性格过于强硬了。

我们都知道，个性过于倔犟的人，不太容易接受他人对自己的宽恕、理解和帮助。而处事不懂得变通的人，则无法接受新的事物。所以，当这些情况发生时，就会出现膝盖的问题。

所以，我们的身体会最诚实地反映出我们的心理问题，我们的情绪直接影响着我们的身体健康。疾病是一种大爱，它用一种曲折的方式向我们提出警告：关爱自己，让自己解压，适当放松，让自己活得更快乐。

附录一：压力自测法

作为我们普通人，怎样才能知道自己压力的大小呢？我在下面将为大家介绍压力的自我检测法，可以帮助大家发现自己身上存在的压力大小。

★ 肚皮划痕法

这是一种极其简便的压力检测法。其工具就是一根简单的笔。

使用此方法检测压力时，先用笔尾不尖锐的部分，在肚皮上划出一道约15厘米的痕迹。然后根据痕迹的变化来判断压力。

一般来说，正常人的这道划痕会在几秒内先变白，然后变成红色。如果是压力大的人，这道划痕会一直持续白色约两秒钟，而且划痕会变宽。

虽然这种方法只在40%比例的压力大的人身上适用，但准确率却十分高。只要在这个测试呈现阳性反应的人，就一定是压力过大。

★ 手指温度测压法

这种方法检测压力的工具非常简单，就是一支温度计。检测时，用两只手指轻轻地夹住温度计的末端，两分钟后，察看温度计的温度变化。

此时，温度计温度降低多少与压力有关。要注意的是，不能用一两次的测量结果来判断压力，一开始最好观察一个星期，才能知道自己的温度变化范围在什么区域。或是每天可以在不同的状况和环境下多量几次，并记录下你当时温度变化的范围。当然，每个人是不一样的。

在正常情况下，手脚的末梢温度是37摄氏度，这是人体的核心体温。因此，如果平时体温在35摄氏度左右就算好的。下面的这个表格提供给大家进行比较，不妨通过你的检测结果，看看自己的压力范围。

度数	压力程度
26	极度压力
26~29	轻度压力
29~32	中度压力
32~35	放松
35以上	非常放松

需要提醒的是，每个人对压力的反应是不一样的。用手指温度来检测压力，只是一种简单而快捷的方式。有时因为一些特殊的原因，如服用了镇静剂，使用了酒精等，也会使手脚的末梢温度变化，这自然不能归到压力范围之内。还有，有些人的手脚末梢温度会随着季节而变化，这是由于血管随天气变化的原因，也不能归到压力的范围。

★ 事件测压法

我们的生活中处处充满压力，这些压力以不同的形式表现在我们的生活中。根据事件的性质不同，对人造成的压力程度也不同。下面是世界著名的“压力事件程度排名”，每个压力事件后面都注

明了相应的分数。勾出你在近一年内经历的压力事件，并且计算出最后的压力总分。

事件	压力程度
配偶死亡	100分
离婚	73分
分居	65分
判刑	63分
亲密家庭成员的死亡	53分
受伤或者生病	53分
结婚	50分
失业	47分
退休	45分
家庭成员的健康变化	44分
性困难	40分
新增加家庭成员	39分
商业调整	39分
经济状况发生变化	39分
好友死亡	38分
换工作	37分
与配偶的争吵越来越多	36分
超过一年纯收入的抵押	35分
丧失抵押品或贷款的赎回权	31分
工作职责改变	30分
儿子或者女儿离开家	29分

(续表)

与亲家发生矛盾	29分
显著的个人成就	29分
配偶停止工作	28分
开始上学或者结束学业	26分
生活条件改变	26分
个人习惯改变	25分
与老板发生矛盾	24分
工作时间和条件改变	23分
居住地点改变	20分
学校改变	20分
娱乐方式改变	20分
社会活动改变	18分
一年的纯收入的抵押或贷款	17分
睡眠习惯变化	16分
饮食习惯改变	15分
家庭成员团聚的次数发生变化	15分
假期	13分
春节	12分
轻微违法	11分

结合你的测算，算出你的压力总分是多少。如果你的分数在150~190，那么你在一年内的压力处于低水平，生活中你需要适当的刺激和改变。分数在200~299，压力处于适当水平。超过300，你的压力过大，急需减压！

附录二：穴位按压纾压法

我们知道，人体的穴位和健康息息相关，小小的穴位对人体健康能起到大作用。因此，对相应的穴位进行按压，甚至敲打，也能起到一定的纾压作用。

★ 膻中穴

在我们的两乳之间有一个穴位，这就是膻中穴，我们也称之为心轮。将拇指、食指和中指合并，轻轻敲打这个位置，不但可以对我们的心肺功能与免疫系统起到加强作用，还可以释放累积在心中的负面情绪和负面能量，做到打开“心门”，让心胸变得宽广。这种方法，在心理学中叫敲打心轮法。

其实这种原理，在生活中我们也会不由自主地运用。如我们受了惊吓后，会不由自主地把手放在胸口，或拍打着心口说“吓死我了”。其实这就是敲打心轮，是对心轮的一种下意识的保护，也是对自己的安抚。

★ 内关穴

前面我已经说过，情绪过于激动对于人的心脑血管不好，而过

于忧郁也会伤肝。因此，当我们情绪过于激动或忧郁时，按压一下内关穴，可以起到舒肝解郁的作用。

★ 三阴交

在中医学上，三阴交属于足太阴脾经。当我们感到压力过大，失眠的时候，不妨常常按压这个穴位，可以改善由于压力过大引起的失眠。

★ 太冲穴

太冲穴为人体阴肝经上的重要穴道之一。当我们情绪低落或忧郁时，不妨按压这个穴位，可以起到一定的改善作用。

★ 后溪穴

后溪穴与脊椎相关，也与大脑联结，因此，如果以此点为切入点，可以有助于反转负面情绪。因为，这里是奇经八脉的交会穴，敲打它，可以通督脉、泻心火、壮阳气、调颈椎、正脊柱、利眼目。具体操作方法如下：

轻敲左右手的后溪穴，并边敲边念：“虽然我_____，但我还是全然地接受自己，并爱自己。”接下来，开始进入EFT的程序。

附录三：高压人群的健康食品建议

补充品	用途	注意事项
维生素B群	抗压、保肝、增加肝功能、集中注意力	太晚吃会让精神变好而睡不着
维生素B ₁₂	提高新陈代谢、让情绪稳定	应酬喝酒时需要补充，太晚吃会让精神变好而睡不着
硒	帮助肝脏排毒	不要超过400毫克
锌	帮助肝细胞再生	
DHA	对于中枢神经的健康、眼睛的保护、神经系统的修复都很重要	最好是饭后服用液态DHA (Docosa Hexaenoic Acid 二十大碳六烯酸又名脑黄金)，不然胆汁来不及把油乳化，会拉出油来
酵素和益生菌	帮助消化吸收，维持健康肠道	至少要用三种益生菌与综合酵素
维生素C	舒缓压力，补充肾上腺素的生成	最好使用粉状左旋C

(续表)

β-胡萝卜	最强的抗氧化剂，能增强免疫系统、降低罹患癌症的概率，吃下去的β-胡萝卜会在体内自然转换成维生素A，比单独服用维生素A更安全	胡萝卜里面含有多种不同的胡萝卜素。维生素A不要单一使用，服用过量会导致肝中毒
综合维生素E	帮助类固醇类性激素的生成、血管舒张、大脑氧化物的排除、减缓血小板凝结。整体来说，对于心血管、免疫力、眼睛、细胞与皮肤都相当有帮助	
叶黄素	眼睛的保养	
微量元素+水分	帮助平衡电解质，以免进出冷气房容易中暑	
镁	身体每日运作之关键养分、帮助肌肉放松	平常晚上睡不着的话，还可以在晚餐后与睡前各服用300毫克的镁来帮助身体放松，更容易入眠

附录四：开心十法，疾病不再来

1.拥有一颗宽恕的心，时时站在别人的角度想一想，自己就会心情好很多。

2.经常运动，让自己身体轻松、心情愉快。

3.怀有感恩之心，学会爱身边的人。

4.找个僻静的所在，尽情地大声哭喊，可以使压抑心理得到尽情宣泄，同时，由不良情绪产生的毒素，也可“哭喊”出来。

5.睡一场好觉，让自己的心情放松下来，心神一稳定，心情自然就好了。

6.听自己喜欢的音乐，让音乐抚平自己的情绪，但要注意音乐的选择。

7.当遇到不顺心的事件时，可找一个可击打的物体，然后拼命击打。过后，人不再憋闷，心情自然就会好起来。

8.在浴池中淋浴，这样能产生一种安神的活性分子，也能把郁闷冲走不少。

9.吃香蕉。香蕉中含有一种能帮助人脑产生五羟色氨的物质，

它可减少不良激素的分泌，使人安静、快活。

10.做深呼吸，慢慢吸气然后慢慢呼出，每当呼出的时候在心中默念“放松”。

别被情绪 算计了



身体就像一面镜子，诚实地**反映**出我们潜伏的情绪——

突然出现的**烦躁**、莫名其妙的**恐惧**、难以抚平的伤痛

我们，是否让自己的心灵背负了太多的重量？

我们，是否已被情绪的**陷阱**套牢？

关爱自己，幸福生活，从远离情绪的算计开始。

建议上架：畅销书·心理自助

ISBN 978-7-212-05661-2



9 787212 056612 >

定价：25.80元