

解读心灵的秘密

黄丽娟 方 桥 著



天津科学技术出版社

解读心灵的秘密

黄丽娟 方 桥 著



9 787302 011111 >

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

解读心灵的秘密 / 黄丽娟, 方桥著. — 天津 : 天津科学技术出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5308-7122-5

I. ①解… II. ①黄… ①方… III. ①心身疾病—诊疗 IV. ①R749.92

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第148750号

责任编辑: 王连弟

责任印制: 兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编300051

电话 (022) 23332399 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcbs.com.cn

新华书店经销

深圳市新视线印务有限公司印制

开本 787×1092 1/32 印张 6.625 插页 6 字数 300 000

2012年7月第1版第1次印刷

定价: 35.00元



黄丽娟

1993年广西医科大学毕业，高级心理咨询师、高级心理保健师，全科医学主治医师、内科主治医师、神经内科主治医师，国际睡眠医学会催眠心理专业委员会会员。

师从著名实力派心理咨询、催眠心理治疗及成功心理训练专家蒋平教授。经过多年的潜心钻研及系统地研究国内外众多顶尖催眠大师的技术后，整合出独具特色的黄氏催眠心理治疗技术。曾应多家电视媒体邀请拍摄神奇催眠术。

专长治疗各种神经症（包括抑郁症、强迫症、焦虑症、恐惧症、躯体障碍、神经衰弱等）及中轻度人格障碍、顽固性失眠、婚恋情感、人际关系、亲子教育、个人发展及特殊心理问题等。

工作单位：深圳市圆融心理咨询公司

公司网站：www.fangqiao80.com

联系电话：22203425，22259033



方 桥

工商管理专业毕业，资深心理咨询师、催眠心理治疗师，国际睡眠医学会催眠心理专业委员会会员。师从著名实力派心理咨询、催眠心理治疗及成功心理训练专家蒋平教授。

从事心理咨询之前曾涉猎多种行业，学识广博、阅历丰富，对人生感悟深刻。多年来，在不同的领域中历练出成熟干练、积极乐观、睿智豁达的气度，广受来访者欢迎。

擅长婚姻情感咨询、亲子教育咨询、人际关系辅导、催眠术与催眠心理治疗、性心理障碍咨询治疗、中轻度人格障碍及各类神经症（包括抑郁症、强迫症、焦虑症、恐惧症、躯体障碍、神经衰弱等）的心理治疗。



黄丽娟于北京在央视节目中及接受深视主持人采访



广东新闻频道专访黄丽娟



黄丽娟于北京与中国佛学院研究生导师济群法师探讨佛教与心理治疗



黄丽娟在北京人民大会堂内参加学术会议



黄丽娟于北京与国际催眠导师曹子策探讨催眠



黄丽娟在某学校给孩子们上课



黄丽娟于北京与中国著名心理学家朱建军在一起交流



方桥在深视《娱乐频道》拍摄神奇催眠术



黄丽娟于广州在广东电视台《解密大行动》节目中



广东电视台新闻频道专访催眠专家黄丽娟



黄丽娟于广州三九脑科医院录制神奇催眠术



黄丽娟师弟黄慰欢于广州三九脑科医院表演催眠“人桥僵尸”



黄丽娟与黄慧欢在广东电视台



黄丽娟于广州与广东电视台主持人在录制神奇催眠术，
并把深视主持人博超带入深度催眠梦游状态



神奇催眠术摄制中



方桥把深视主持人小黑催眠成“人桥僵尸”



序言

如今屈指算来，我在心理咨询这一领域摸爬滚打已经快十年了。我一直以来的愿望就是能够用通俗易懂的语言编写一本心理学书籍，以便所有识字的人都能看得懂并受益良多。历时多年，这本书终于完成了。本书中的故事都是经过改编的，所有经我诊疗的来访者尽管放心，我绝对没有把你们当中任何一个人的述说原原本本地搬进书中。我对人性的复杂早已了然于心，不必照搬现实生活，就可以编构整个故事。

书中故事情节跌宕起伏、扣人心弦，把各种人物心灵深处最隐秘、最黑暗的部分剖析得淋漓尽致、入骨三分。这是一本适用于所有人阅读的书。因为只要你活着，你就必须与人打交道。有一句话说得非常好：

“认识人，了解人，你将能人所不能。”也就是我们常说的“知己知彼，百战不殆”、“知人者智，自知者明”。印度谚语说：“认识自己，你就能认识整个世界。”当我们对人性有更多了解的时候，就知道怎么让自己好好活着，也知道怎么让他人好好活着。

我们现在的人格特征、处世态度大多与童年所生长的环境密切相关。幼小的时候，我们的一切需求（生理、心理、精神）完全需要依赖他人。如果这些正常需求没办法得到满足，我们就会受到伤害，并本能地做出反应来保护自己，渐渐形成习惯化的思维、行为模式。

就像一棵植物，如果生长在土地肥沃，水分、阳光充足的大地上，它就能长成一棵枝繁叶茂、挺拔健壮的大树；如果生长在紧靠着高楼大厦的墙脚边，它的树干就会斜向空旷的一面生长，因为这样生长才能获得更多的阳光雨露；如果这棵小树在幼年的时候，被人为地扭曲成各种造型，它长大后就会形成相应的形状。如此就远远偏离了它在辽阔大地上所形成的样子。其实人也是同样的道理，为了应付不正常的生活环境，我们的人格也会渐渐地扭曲，慢慢地发展成另一个“我”，一个远离本来面目的“我”。

家，常常被我们用最诗情画意的语言，描绘成玫瑰色的港湾甚至天堂，但实际上，家既是爱的最主要的传递者，也是恨的最主要的传递者。伤害往往不是来自陌生的人，而是来自亲人，是亲人（往往是父母）用不适当的爱造成的。这个不适当的爱就是创伤的种子。如果这粒种子有足够的能量，就会在青春期以后某个适当的时机生根发芽成长起来。

每个人都有身（身体）、心（情绪）、灵（思想）三个层次，身心灵和谐统一才是真正的健康。要想身体健康，必须情绪健康；要想情绪健康，必须思想健康；要想思想健康，我们的思想观念必须遵循宇宙自然法则。

人生病的理由通常非常简单，就是没学会如何照顾自己。不照顾自己就是不爱自己，压抑自己的情绪情感，不允许它自然流露。这些被压抑的负面情绪能量郁积并凝滞在身体内，导致气血不通、经络不通，这时我们的精力、活力、生命的热情逐渐黯淡，最后不可避免地形成疾病。心理治疗就是把来访者消极负面的思想转变成积极正面的思想，同时疏通受阻堵塞的能量。

人之所以有心理问题，原因就是活得不真实，不按照人的自然本性生活。我们常常说“真善美”，只要你用心想一想，就会发现有很精彩的道理在这三个字里面。是啊！世上的万物如果没有了一个“真”字，何谈“善美”！虚幻的我，无论多么奇幻美好，都是站不住脚的；真实的我，也许不是十全十美，但却自有强大的魅力在其中。

明代哲学家张岱说：“人无痴者不可与之交，因其无真气也；人无癖者不可与之交，因其无深情也。”意思说白了，就是不要跟没毛病的人玩。上帝喜欢不完美的东西，所以他创造的万物都有瑕疵。我们是人，不是神，所以我们注定要带着人的全部优点和弱点活着。

就像一天有白天与黑夜，我们不能只要白天不要黑夜；就像一年有春夏秋冬，我们不能只要春天不要冬天。我们是人不是神，既然是人就要接受人的局限性。



人的情绪和思想是一种能量，凡是在我们心灵中存在的能量，无论是正面的还是负面的，压抑都是有害的。情绪是无所谓对错的，它既然存在着，就必然有其合理的走向，都需要去面对。

人最大的消耗，不是来自智力或体力的透支，也不是来自跟大自然或同类的争斗，而是来自自己对自己的战争。

每个人都是平凡的，而正是因为平凡，所以人才需要上帝，上帝也才喜欢人。当我们明白了自己的平凡软弱无助之后，我们就能理解别人的软弱无助，我们的心就会变得宽容，懂得感恩和感谢。从表面上看，感恩是在感谢上苍，感谢身外之物，但真正受益的却是我们自己。

我踏上心理咨询这条路纯属偶然。我是神经内科主治医生，在我的患者中，大部分疾病症状都是心理因素导致的。有一天，我的一个同事邀请我去参加一个催眠培训班，培训老师是中国著名催眠专家蒋平，新中国成立后第一家医科大学催眠术心理治疗门诊——皖南医学院催眠术心理治疗门诊创始人。在培训课中，看着蒋平教授眨眼工夫就把一个活蹦乱跳的人变成了“人桥僵尸”；再一会儿，只见他口中念念有词，一套行云流水似的动作又把入带入各种奇妙的梦游状态。太神奇了！这次培训课激发了我对催眠的极大兴趣，我很快辞去当时的工作，拜蒋平为师，从此踏上了心理咨询催眠心理治疗的道路。我的小师弟黄慰欢及师兄方桥的催眠技术也都达到了炉火纯青的地步。每当广东电视台邀请我拍摄神奇催眠术时，我都会把他们带上。

对我影响很大的国内外心理界大师有：蒋平、毕淑敏、刘墉（美）、安东·尼罗宾（美）、朱建军、李应、李子勋、武志红、阿玛斯（科威特）、王学富、佛光星云（中国台湾）、尚致胜·厄尼斯特·科兹（美）、肖然、赛安慈（美）、吴至青（美）、约瑟夫·墨菲（美）、曾奇峰、张德芬（中国台湾）、胡晓梅、马建青、明天、曹昱、曹子策等。在此我衷心感谢他们！特别需要感谢的是蒋平老师，他是我的启蒙老师。我们弟子几乎都把蒋平老师神化了，因为在我们的印象里，几乎没有什么心理障碍是他解决

不了的，无数的疑难心理怪症只要经他治疗，没有不好的道理。

在此也要感谢曾经与我一起并肩作战的同事们，其中有不少非常优秀的心理咨询师，如：方桥、刘奕君、朱玲、黄慰欢、曾小霞、王剑戈、黄慧明、张文辉、张晓燕、蒋美柳、殷果珍等等。

黄丽娟

2011年11月25日

