



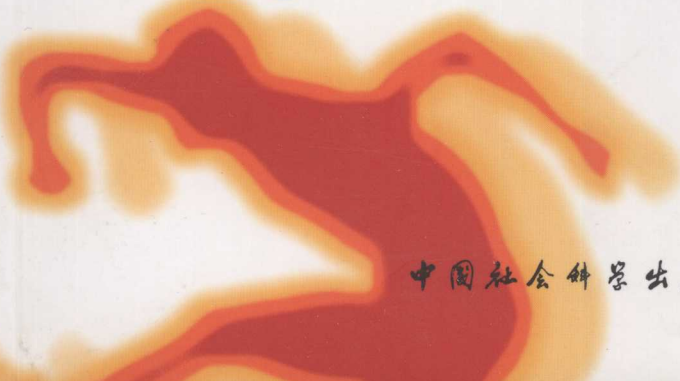
POSITIVE
Energy

[美] 朱迪思·欧洛芙 博士/著
杨 霞 徐海峰/译

积极能量

让自己积极起来

10 将疲劳、压力和恐惧转变为活力、力量和爱的
个最佳处方



中国社会科学出版社

64

POSITIVE Energy

[美] 朱迪思·欧洛芙 博士/著
杨 霞 徐海峰/译

积极能量

让自己积极起来

10 将疲劳、压力和恐惧转变为活力、力量和爱的
个最佳处方

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

积极能量/ [美] 朱迪思·欧洛夫 (OrLoff, J.) 著; 杨霞、徐海峰译. - 北京: 中国社会科学出版社, 2006. 10

书名原文: Positive Energy

ISBN 7-5004-5407-4

I. 积… II. ①欧… ②杨… III. 精神疗法

IV. R459.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 158377 号

图字: 01-2005-2088 号

Copyright © 2004 by Judith OrLoff, M. D.

Simplified Chinese edition Copyright © 2006 by China Social Sciences Press

This translation published by arrangement with Crown Business, an imprint of Random House, Inc., through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

策 划 路卫军 王 曦

责任编辑 王 曦

责任校对 石春梅

封面设计 久品轩

版式设计 戴 宽

出版发行 **中国社会科学出版社**

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720

电 话 010-84029450 (邮购)

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京华审彩色印刷厂 装 订 广增装订厂

版 次 2006 年 10 月第 1 版 印 次 2006 年 10 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 22.25 插 页 2

字 数 290 千字

定 价 35.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

目 录

积极能量计划与能量精神疗法简介：找回你的能量	(1)
------------------------------	-----

第一部分 建立你的能量体系

1. 处方一：唤醒你的直觉，焕发你的青春	(21)
访谈：昆西·琼斯谈直觉	(55)
2. 处方二：找到一条修身的精神之路	(59)
访谈：艾米·格罗斯谈冥想	(86)
3. 处方三：设计一种通过饮食、锻炼和保健来唤醒能量 的途径	(89)
访谈：内奥米·贾德谈能量与健康	(129)
4. 处方四：产生积极能量，对抗消极情绪	(133)
访谈：依安拉·范森特谈抚平负面情绪	(162)
5. 处方五：建立一种发自内心的性爱观	(165)
访谈：伊夫·恩斯勒谈性观念	(195)
6. 处方六：向创造性和灵感敞开你的心扉	(199)
访谈：雪莉·麦克莱恩谈创造性的能量	(231)
7. 处方七：赞美欢笑、无拘束和静养康元的神圣性	(234)
访谈：威薇·格拉维谈欢笑	(262)

第二部分 建立积极的人际关系，抗击能量吸血鬼

- 8. 处方八：吸引积极的人，创造积极的环境 (269)
访谈：拉里·金谈产生积极能量 (298)
- 9. 处方九：保护你自己，避开能量吸血鬼 (302)
访谈：贾米·李·柯蒂斯谈保护你的能量 (334)
- 10. 处方十：产生充沛的感情 (338)
访谈：罗莎·帕克斯谈爱情的力量 (351)

Positive Energy

积极能量计划和能量精神疗法简介：
找回你的能量



你是否总是忙忙碌碌、直到筋疲力尽？你是否总是被指使得团团转，而不好意思拒绝？你是否总是觉得全身的能量仿佛被吸血鬼吸干了？新闻里残酷的暴行是否使你不知所措、无可奈何？

隐蔽的能量危机威胁着我们的世界。高新技术和变幻莫测的社会使得我们中的很多人处于生理、情感 and 精神的慢性消耗中。我们遭遇到过量信息的轰炸，受够了移动电话、电子邮件、传真和电话的骚扰，终于陷入了高新技术所造成的绝望之中。同时，地缘政治的现实也在折磨着我们。我们在全球范围内面临着众多的敌对力量，这无疑又消耗了我们的精力。最应该令人警醒的是，我们已经对疲劳乏味的状态麻木不仁了。尽管外部的各种威胁正在逼近，而且全社会也已经默认了这种近乎疯狂的状态，但是，我们一定要有所改变。我使用了一些特别的方法来解放我们的能量，同时将向大家说明，如何减轻那些耗尽我们精神的压力，以及如何设计一种方式来维持和滋润我们的生活。

在本书中，我试图向大家介绍能量精神疗法（Energy Psychiatry）的内容，这是一个我自己创造出来的词，是我在实践中运用的一个新的心理治疗方法，它致力于研究和探讨：支持我们行为和健康的敏感的能量基础。它是能量医学的一个分支，能量医学认为：我们的身体和精神都是敏感能量的具体表现形式，这种微能量在各种文化的治疗传统中被尊称为“生命力”——这

个概念在主流的医疗理论中是没有的。但是没有这种生命力，我们就没有办法完整地把握我们人类到底是谁，这无疑是对主流医学的一种嘲弄。能量精神疗法结合了传统医学，提出一种可以使我们在日常生活中使这种生命力得到最大化的方法。它广泛汲取了有关敏感能量的知识，并将其应用到精神治疗当中，而精神治疗学这门日益依赖处方的学科可以有所创新。我的研究方法还可以使各种治疗方法从中受益。

作为一个拥有执照的合格精神病医师和加州大学（洛杉矶分校）的临床助理教授，我有 20 年的行医经验。现在我相信，只有在能量层面上，才能发生最深刻的变革。我见到很多人在以理性而非情绪为导向的治疗方法上花费了大量的时间和金钱，期望仅仅通过理性的洞察能够找到所期待的快乐。诚然，心智可以把你领上这条道路，而且对情绪的疗效也可以很显著。而我所鼓励并身体力行的方法是将传统和辅助的疗法相结合，帮助他们调整并从意识角度重建微能量——学会直接掌握你自己的生命力。

我做精神病医师的风格，就是从来不为了谨慎起见而满足现状。我拿出了一名医生所有的本事为我的患者竭尽所能。除了接受过常规的训练之外，我还是一个相信直觉的人，这种直觉来源于很长的遗传链条——我的外祖母、母亲和几位姨娘，包括贝莎阿姨——她是一位塔罗牌算命者。在能量精神疗法当中，我整合了来自于对能量场的图像、认识和判断等各种非线性的信息，来对我的患者进行帮助，这可能对我的行医生涯起了点石成金的作用。（我曾经在我的一本书——《朱迪思·欧洛芙医生对直觉治疗和第二视角的指南》——中描述了我使直觉融合于科学学术世界的痛苦历程。）我所做的不仅仅是一个职业的要求，它饱含了我生命的激情。我将和病人共度的疗程视为神圣的时间。在这 50 分钟之内，每个病人都成为我全身心的关注：我全神贯注，

不但倾听他们的诉说，更注意领会他们没有说出来的东西。使用智力和直觉两条线索来把握病人思想的轨迹是令人愉快的体验，而这个过程就像一台经过精细调整的仪器，在通常无法解决的情况下给出特别神奇的治疗方法。

问题是，我们的临床医生在医学院里面没有受到完整的关于能量的教育。我总是无可救药地好奇，而且带有叛逆的倾向，我一向毫不犹豫地否认感觉不对的事情。（就像我那些女性长辈一样，我自出生就固执且坚强！）因此，虽然医学生都习以为常地漠视能量问题，而我并没有受到影响，也就不足为奇了。那些教授们对自己所讲授的内容都感到有些厌烦，而他们告诉我们，能量就像汽油一样，我们的加油方式是健康的食谱、睡眠和锻炼，然后就可以去面对整个世界了。（即使这些基础知识，也只是作为“核心”科学之外的小零碎介绍的。）我们的能量水平是以我们完成的任务量来计算的。当我们没油的时候，只要再加油就可以了。我深深地感激我所受到的医学教育——我把它当成一种神秘学的训练——它使我认识到了这种传统的能量模型仿佛还停留在黑暗时代。这种模型只抓住了能量最粗糙的一种形式。为了了解更加广阔的资料，我们必须深入到隐蔽在表面之下的敏感能量。在大多数人中，这种能量可能只是潜在的。

我们需要重组医学院的课程，从而教会人们如何感知并利用自身全部的能量。如果你不教人们怎样选择对促进他们能量有特殊效果的食物，而只教他们如何健康地饮食，那还是不够的。就好比告诉一个人要多睡觉，却不告诉他如何放松，这又有什么作用呢？这就是传统的关于能量的建议为何没有效果的原因。如果你听从了医生的建议，却还是感到筋疲力尽，这不是你的错。你只是需要一个更加全面的处方。我会在本书中给出这个处方。

本书是对活力的召唤，是利用我所倡导的能量精神疗法的方法

法来唤醒你的生命力的必读之书。它是献给那些重压之下的人们的，他们可能只有很低能量，或者只有这些能量可付出。如果你是一位工作狂，或者你的工作逼迫你耗尽最后一分钟，或者是一个为事业和家庭难以兼顾而踌躇的家长，你都会发觉这本书是非常关键的。你将会松一口气，突然发现那些“精神病样”症状的真正原因！诸如慢性疲劳、纤维肌痛、抑郁和焦虑等症状。本书也是为那些湮没在时代剧变中而奋力挣扎的人们而写的。你将学会保护自己不被别人榨干能量，以及如何对抗那些由于社会混乱而产生的无助或者毁灭性的感觉。更进一步地，如果你感觉不错而且还想更好，你也会从中受益。我们所有人有了更充足的能量才可以更自由地翱翔。

我们生活的世界充满着暴力、自私、动荡的经济以及可怕的疾病；同时它也洋溢着爱、奇迹和康复。所有这些都影响着我们的能量。与此同时，我们的能量又对周围的人造成影响。无论主动还是被动，我们都同处于一个巨大的无形的能量场漩涡中，它决定了个人的健康和全人类的健康。在这里，我将教会你扩展能量的规则，以及如何积蓄积极能量，彻底改变消极的环境，而这正是拥有平和心境和度过危难所必备的条件。海伦·凯勒曾这样说过：“在命运面前，时刻保持自信以面对各种变化，并像自由的精灵一般不受束缚地表现自己，就是那不可战胜的能量。”这本书将带你走向这个未知的领域。它将教会你如何掌控自己的能量，这样你就能够理解能量的走向以及如何恢复它！

众所周知，能量来自饮食、睡眠和锻炼。但我们同时也受到我们五官无法探测到的广阔的能量场的影响。如重力，即地心引力，能使我们站在地球表面上。或者磁场：你是否还记得学校的自然课上，那些金属屑所勾画出的磁力线。类似地，这里也有一个能量场在影响着我们，或者可以这样说：我们遇到的所有事物

都对我们发出了“暗示”，无论这个事物是食品还是朋友或者是当今时事。在能量层面上，我们对于这些暗示的反应是显而易见的。当我们考虑生理、情绪和性的关系时，我们常常会这样说：“我心跳加快”，“我害怕”，又或者是“我被唤醒了”，这些都是微妙能量不同的表现方式。如果你是一个特别敏感的人而且经常感到疲惫不堪，那么这个信息显示充满活力的生活和总是在摆脱疲惫的生活之间的差异。

这本书将教给你能量精神疗法的具体步骤，以便让你来认识这个未知的领域。能量并不是一些含糊不清的现象。我将向你展示如何释放它并使它为你工作。首先，在脑海中想象一下：能量在积极和消极两者之间传送着。你必须要了解二者，以便掌握自己的健康和情绪。

你将学会如何利用积极能量的力量，诸如同情、勇气、宽恕和信仰等内在的爱与修养的力量。（尽量做最完美的人就会整合这个破碎的世界。）这种力量抑或来自外界：支持你的朋友、富有创造性的工作、开怀大笑的能力以及愉快的性生活。积极能量来自于对地球及其所有生灵的尊重、良好的忍受能力和在和平的文明社会中充满激情地生活着。这些是我们的支撑核心，就像食物或者氧气一样重要。

你需要磨炼，并提高与消极能量战斗的技巧，并改变这些使我们虚弱、致病的消极能量。消极能量使得我们处于体弱多病的状态；又使我们找不到自身最好的感觉状态。当我们出现恐惧、自卑、愤怒或者是害羞等情绪时，消极能量就被我们制造出来了。而我们却没有意识到，创造出这些负面情感所要付出的代价。除非我们能够保证鉴别出并治愈这些消极力量，否则它们将使我们变得萎靡不振。更糟的是，它们将在社会和政治领域不可避免地造成破坏。这种情况的发生概率还将变得更高。作为一个

国家，我们不得不对付国际恐怖主义（一位海军朋友在协调对阿富汗的特别行动中，评价他们为“人类社会的毒瘤”）、种族歧视、全球污染和歧视妇女等消极能量。同时还要应付我们日常生活中普遍出现的消极能量。吸毒罪犯、交通拥挤、工作场所性骚扰等，如同被动吸烟一样，不为人所知晓。

无论事情的大小，我们都必须精确地知道是什么在打击我们，以及那些各种各样的原因。例如，奥普拉·温芙蕾（Oprah Winfrey）曾说道：“电视有自己的能量场，它发送能量的同时也带走能量。我阅读也是这样。”类似地，你需要准确地查出哪些东西影响削弱你的能量，并且清除这些东西。如果你不能消除它们，那么你就需要在改变它们的同时学会保护自己。在每一时刻，都有某种内部的或外部的力量要搞垮你。当你得到积极能量，并对消极能量说“不”时，你就拥有了乐观的生活态度和很高的能量。

我清楚地了解到：如果没有清醒的战略，那么获取你自己的能量将是多么困难。于是，摆在我面前的两个选择令我犹豫不决：到底是在家中进行一次详尽的研究，还是在曼哈顿岛和蒙大拿州之间进行每周一次的巡回演讲。我很清楚那将是什么样的情况：经过一整天的工作后，我将拖着沉重的双腿回到家中，然后重重地倒在床上。虽然疲惫不堪，可我还是无法拒绝这“令人无法抗拒”的机会。所以，我决定接受所有的演讲邀请并因此而付出代价。但是，我一恢复过来就又外出奔走，重新投入到工作中去。另外一种剧烈的能量在摇摆不定，这使得我进退两难。一方面，无论从个人还是从专业的角度来看，我都相信我的直觉。另一方面，在最近几年中我不得不承认自己存在盲点。虽然我成功地做到了帮助别人相信他自己的直觉，并引导他们过上高能量的生活；但我自己却顽固地漠视关于自身能量危机的警告。

虽然我在这方面了解很多，但是我还是被消极能量打败了。最后，极度的疲劳使我不得不改变。我今天答应写这本书就是终于明白了：我将不再滥用自己的激情，去做强求自己的事情。

在日常生活中，我的生活方式就如同我教导别人的一样。我并不是那种一生都很顺利的人。在这个领域，我开拓着、跌倒、站起来，又继续前进。面对层层挑战，我变得更为聪明、自由，并更加热爱上天赋予我们的宝贵时光。也许你也和我一样：当我拥有能量时，我总是想要一直拥有它。在它们用尽之后，我再次得到它，我感觉到了彻底的重生。无论你是面临微小的危机，还是像我一样的麻烦，你所要做的就是：战胜自己。这种做法将教会你如何对待能量这种神秘的东西。同时，你将了解到：承受能力都包含什么方面，它是怎么操作的。而且，你还会体验到那种快令人无法承受的、极度兴奋的感觉。然后，你的能量将比你曾经想象过的更加神秘、更加迷人、更加令人欣喜若狂。

当西部人还在考虑微妙能量的神秘性和新世纪的到来时，那些延续了数千年的传统治疗手段，又变得重要起来了。我把社会的反应比作谚语中的大象，虽然它就在我们面前，我们却看不到它。在中医里，微妙能量被称为“气”；在夏威夷祭司中，被称为“魔力”；在印度草医学和印度的瑜伽修行者中，被称为“prana”；在美国本地土著中，被称为“ni”；在非洲萨满教巫师中，被称为“num”。在美国自然科学的生物和形态学领域中，在一大批国际上知名的物理学家和生物学家的带领下，形成了一种新的反对学说。澳大利亚土著人相信人们通过调整微妙能量，就能够将其用于治疗，以及与心灵沟通。在我看来，这种文化有一个重大的错误。它缺少一个有力的词，来代表能量的多面性。所以在许多信仰系统中，都是将其直接假定为我们自身。

西方科学在这方面正迎头赶上。我们都知道爱因斯坦著名的

公式：能量和质量是可以进行转换的。现在，许多科学家开始推断那些通用的物理法则，尤其是一些关系到我们健康方面的法则。能量精神疗法指出：在抵御疾病方面，使我们的身体（质量）和精神保持平衡是至关重要的。虽然微妙能量的组成至今还未完全明确，但是通过增量式光子喷射和电磁演示，我们记录下了那些产生微妙能量的实践者的全身。这方面最大的创新就是剑桥大学的物理学者斯蒂芬·霍金斯所创造的“膜的原理”。他认为：我们的世界是建立在这样的一个基础之上的——每个人都是由一层薄膜和其他广阔的能量范畴隔离开的。讽刺的是，我们限制了自己的感觉，从而阻止我们去发现这个就我们眼皮底下的领域！

令我高兴的是，国家健康学会在能量疗法的新课题上投入了大量的科研资金。这其中包含了瑜伽术如何帮助治疗失眠、气功如何辅助治疗癌症等课题。微妙能量在治疗学上的接触（插手于治疗）已经有了很多表现，例如：加速伤口复原、免疫反应以及减轻疼痛等。在纽约哥伦比亚长老会医院，能量治疗甚至被用于心内直视手术。虽然大部分治疗工作是通过手术完成的，但在远程治疗方面，微妙能量是有一定作用的。已经有科学文献证明：通过在远处发送微妙能量，可以对酶、植物以至人类产生积极的影响。最近，在《西方医学》和《时代》两本杂志上，都有着关于能量治疗的大幅报道。文中提到：能量疗法的研究，出现了一个新的里程碑——它能够减少艾滋病晚期患者的虚弱症状。这所有的一切表明：我们站在了人类能量领域的前沿。无论这成果是已经发现的，还是即将证明的，它都使我十分兴奋。

关于能量疗法方面，我的做法能够使你立即接触并控制你的能量。（能量疗法和能量心理学是不同的领域。虽然能量心理学也是微观领域，但它起源于脊柱按摩疗法，所以侧重于指压按摩

和肌肉研究方面。)我关注的焦点是大量的经验,而不是你的思想。我穿上白大褂坐在那里,并不是只会点头应付病人。我从不强求病人相信我那关于微妙能量的理论。我实实在在为病人做的是使他们感受到微妙能量。

首先,我要教病人去认识能量。我让他们待在一个封闭的场所里,去感受能量是如何渗透并环绕着身体的。我帮助他们体验身体的能量中心——脉轮。这种方式并不仅仅是为神秘主义者所设计的,它同样适用于大部分普通人。在这个学习过程中,我负责引导我的病人们。当他们说“我无法做到”,“我不能感觉到任何东西”时,我不会让他们在那里停滞不前。举个例子来说,我保持我的手掌紧挨着他们,但却不直接接触。然后,我陪着他感受能量是如何穿梭于手掌之间。而这种感受能量的洞察力是无法分析的。为了使他们能够发觉能量的层次,我让病人们锻炼他们的直觉。一个理性的头脑是无法和这种有力的内在智慧联系起来的,直觉可以使得我们感受到那些神秘的东西。当然,决定性因素还是取决于练习。例如,只有感觉到别人的感应是好还是不好,才能做出正确的选择。

我们的文明崇拜才智,所以就造成了直觉的萎缩。我要扭转这种倾向,将直觉和能量精神疗法的方方面面紧密结合起来。我理解我的病人,并建议他们如何协调好直觉。我从很早以前就这样认为:坐在那里以权威的身份去研究患者,而不去指导患者形成自己的直觉,这种行为从道德上讲是不负责任的。毕竟只有少数有天赋的人才能自己体会出直觉。但通过训练,每个人都可以被教会。我很喜欢看病人们由于第一次感受到能量而得意洋洋的表情。这种初次的感觉是和初吻一样令人难忘的。这是多么惊人的觉醒啊!(我的第一次经历——那时,我感到能量是超自然的,就像天堂一样。我觉得我发现了我一直所向往的东西。)

旦患者体验了这种感觉，我则帮助他们区分什么是积极能量。同时，也教会他们如何同消极能量做抗争，包括由微妙能量场所受到的创伤而引起的能量流失。我们之中的大部分人，都缺乏一种基本的生存技巧来对抗消极能量。

经常有病人来到我面前，表示他们对微妙能量感到怀疑或者是困惑。我不责备他们，要理解这个领域是很困难的。当我翻查文献时，语言能力限制了我。它们要么是使用中医术语进行表达，要么就是用西方科学术语和心理分析术语含糊不清地阐述着。作家约翰·罗斯金曾说过：“思想所做的最伟大的事情就是：看到事物并用一种简单的方式来描述它。”我的工作就是进行这种转换。我让所有的病人通过一种简单的方式勾画出普通层次上的能量。为了避免人们产生反抗情绪，我不使用那些专门术语。举个例子来说，我用“微妙能量”这个词组来代替“气”、“魔力”等词汇。又比如“心灵中心”，这个词听起来有点玄妙，但当我将他们解释为能量中心时，人们就能很快地理解这一概念了。

我的目标并不是转变人们的看法。我希望我所有的病人都能在微妙能量的帮助下快乐地生活。在西方医学领域，我苦苦研究，现在还处于前期阶段：如何以神经系统和免疫系统的作用为基础，建立“心灵中心”理论。同样地，我也强调了其他古老传统，与瑜伽的“心灵中心”等价的说法，这包括：埃及文化、希伯来文化、中国文化、希腊文化和美国土著文化等。随着文明的陨落，许多大图书馆被焚毁。而能量又被认为是危险的、富有颠覆性的理论。所以，大量与能量相关的深奥知识随着书籍的损坏失传了。（虽然各种形式的镇压早就把我吓得心惊胆战，但焚毁书籍这种行为更令人们无法接受。）尽管如此，事实是永远不会泯灭的。赋予他人能量的工作之所以伟大，就在于我们在现代