

▶塑心+塑身◀

让你更加轻松地度过属于自己人生的方法

冲刷掉积攒在身体和心里的垃圾，保养自己的40个步骤

和自己 对话

让你身心俱美的40个方法

人际关系不和谐，恋爱失败……工作忙碌……不知道该怎么办才好的不安时代……

心もからだも
キレイにする方法

藤井美弥◎著
高玉芬 ◎译



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

和自己对话



让你身心俱美的10个方法

心もから
キレイになる方法

藤井美弥 著

高玉芬 译



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

KOKORO MO KARADA MO KIREI NI SURU HOHO by Miya Fujii
Copyright ©2009 by Miya Fujii
Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan
Simplified Chinese translation rights arranged with Discover 21, Inc. through
InterRights, Inc., Tokyo and EYA Beijing Representative Office
The simplified Chinese translation copyright ©2014 by Beijing Normal
University Press (Group) Co., Ltd.
北京市版权局著作权合同登记图字01-2012-4926号

图书在版编目(CIP)数据

和自己对话：让你身心俱美的40个方法 / (日) 藤井美弥
著；高玉芬译. —北京：北京师范大学出版社，2014.8
ISBN 978-7-303-15708-2

I. ①和… II. ①藤… ②高… III. ①身心健康 - 女性
读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第080442号

营销中心电话 010-58805072 58807651
京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

HE ZIJI DUIHUA

出版发行：北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京新街口外大街19号
邮政编码：100875

印 刷：北京易丰印捷科技股份有限公司
经 销：全国新华书店
开 本：128mm × 188mm
印 张：5
字 数：76.6千字
版 次：2014年8月第1版
印 次：2014年8月第1次印刷
定 价：20.00元

策划编辑：谢雯萍
美术编辑：袁 麟
责任校对：李 菡
营销编辑：张雅哲

责任编辑：王晚蕾
装帧设计：锋尚制版
责任印制：马 洁
zhangyz@bnupg.com

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话：010-58800697
北京读者服务部电话：010-58808104
外埠邮购电话：010-58808083

本书如有印装质量问题，请与印制管理部联系调换。
印制管理部电话：010-58800825

前言

世界上有许多关于生活方式的书。我自己在对心灵方面感兴趣的过程中，阅读了大量这一类的书籍。但是，在日常生活中，不知道该如何具体实践才好，多次尝试后还是以失败告终。

例如，我在本书中经常提到“你这样就很好”。然而，“这样的自己”本身就净是矛盾，还发现许多讨厌的地方，所以现实是相当难以接受。

“该如何做才能接受原原本本的自己呢？”

我就是这样从向自己提问开始的。

尝试向自己提问，和自己对话，答案就会不可思议地从自己的内部浮现出来。这不



是你最初等待的答案，或者难以相信吧。但是，在持续对话的过程中，怜恤自己的身体、在乎自己的心情，就能够仔细地谨慎地过每一天，体验活着的意味。自然地就会觉得自己是可爱的，心情也会变得舒畅。

和自己对话，就是与自己联系。

一旦心与身体相连，就能够理解各种各样的关系了。外部世界和内部世界、看得见的世界和看不见的世界、自己和自己周围的人们……所有这些全都联系起来，互相支持而存在。了解这些关系，就能够接受自己揣在心里的痛楚，甚至还能够接受对方的痛楚。

这本书中，列举了我平时实践和体验过的一些例子，同时，介绍了让自己身心相联的各种方法。如果能够为大家度过一个更加真实的人生提供一点参考，将是我莫大的荣幸。

カタログ 目 录

前言	1
----------	---

第一章 身心相联.....1

① 身心平衡和身心同调	2
② 身心相照	5
③ 与身交流	8
④ 能量联结身心	11
[补充能量的光的呼吸]	14
⑤ 感情外露于身体	16
⑥ 珍惜“现在、这里”这一瞬间	18
⑦ 关注与周围的联结	21
⑧ 用身体思考，用身体感知	24

第二章 了解现在的自己.....27

⑨ 了解自己现在拥有什么	28
--------------------	----



❶ 接受原原本本的自己	30
❷ 了解自己的美	32
❸ 停止自闭，接纳他人	35
❹ 全部“YES”，全部接受	38
[“YES”地接受的练习]	42
❺ 好好观察周围	44
❻ 什么事情也不要钻牛角尖	46

第三章 我们感受着能量而生存着.....49

❶ 看得见的世界和看不见的世界相互支持	50
❷ 关注整体，活动身体	52
❸ 塑造美丽的身体	55
[基本的站立方法 练习①~④]	59
❹ 注意能量的脉络	62
[提高能量的练习 练习①~⑧]	66
❺ 丹田是生命的源泉.....	70
❻ 感受能量磁场	72
❼ 设定自己想变化的空间	75
[设定能量空间的练习].....	76

第四章 决定自己将来的自画像	79
❶ 知道自己真正期望的是什么	80
❷ 找到自己的脉络.....	83
[找到脉络的示例表].....	87
❸ 想象自己想成为什么样的人.....	88
[实现自我的意念练习].....	90
❹ 设定快乐的目标.....	93
 第五章 放飞心灵	97
❶ 放松身体	98
❷ 和自己的名字成为好友	101
[确认自己名字的练习].....	104
 第六章 传达真正的想法	105
❶ 打开喉咙	106
❷ 配合呼吸	110
❸ 为了传递，整理自己的心情	113
❹ 不要优先考虑他人的价值观.....	114



33 不要太拘泥于自己的价值观·····	117
[了解内心深处的自己的练习]·····	120
34 传递无法传递的事情 ·····	122
 第七章 获得新生 ·····	 125
35 换个角度看问题 ·····	126
36 了解自己的界限，超越自己的界限·····	129
37 不要错过对自己来说是最棒的出路·····	131
38 新的选择，新的自己 ·····	133
 第八章 一切联系在一起 ·····	 137
39 内外相连·····	138
40 在大和谐中生活·····	140
 后记 ·····	 144



第一章

身心相联

身体と心はつながっている



❶ 身心平衡和身心同调

有没有过这样的经历？一旦有“想做这件事情，也想做那件事情”的念头，就算有好的想法浮现出来，却没有气力继续下去，也无法付诸行动，很难再向前迈进了。

还有，有没有过由于压力过大不知不觉中吃多了、喝多了的经历？曾经由于拼命过头、疲劳过度而一度倒下？

好好看一看周围人和自己的身体，从每个人的姿势和动作、表情，就能察觉到那个人独特的气场。

例如，不擅长与人打交道、容易紧张的人，他的姿势多半是驼背弓腰，面部表情僵硬，声音颤抖。由于身体是老实的，当心无法安定的时候，就谋求从外部世界保护自己，因而从外表显露出来。

另外，有没有发现最近在谈恋爱的人脸上总是神采奕奕？

“变漂亮了啊！有什么好事了？”当你注意到身边的人的微妙变化时，你也曾这样问过她吧。心情愉悦的时候表情也会变得柔和，身体也会舒展开来。

心的状态能够从身体得到解读。即使打算隐藏自己心中的想法，但身体自然会出卖他。的确，因为身与心是连在一起的。

身与心彼此间是非常重要的伴侣。如果步调不能一致，身心都会失去平衡。

那么，身心不一，将会陷入怎样的状态呢？

例如，有没有过这样的经历？有什么烦恼的时候，无法专注于眼前发生的事情，心已经跑到了另外一个世界。

心不在焉的时候，即使在吃饭，汤也会溢出来，杯子会滑落……在这种状况下，实际上即使眼睛盯着此处，但心中的那双眼睛却跑到了别处。

一旦心中所想的事情和身体所做的事情有了差异，人便失去了真实感，现实生活也会变得不顺。“不能感觉到活着的真实感”，有这种烦恼，就是身与心不稳定的结果。

前些日子，在知名企业工作的一位女士来参加了我的研讨会。最近，她被调到东京总公司的企划部工作，面对和以前完全不同的新工作和新环境，她感到无所适从。现在工作的强度和节奏跟以前相比，差异之大，简直无法相提并论，



有时还要做会议发言。

这位女士不仅连日熬夜加班，就连休息日也要在图书馆学习或者参加技能提升的培训讲座，每天不得不想着工作和学习。无论如何拼命，思路总是打不开，思维陷入停滞的状态，最后频繁产生轻度心悸。结果，身体累垮了，不得不向公司请假休息。

她新的环境里没有自信，总想重拾信心，结果被这样那样的事情纠缠住了身心。但是对她来说真正需要的是休息。因为过度劳累，身心都超出了负荷。

心，无论是好还是坏，都有逐渐膨胀的倾向。

心脏剧烈跳动的时候，反过来看是身体启动了刹车装置，将对自我进行保护。注意到身体发出的休息信号，并且遵从这种信号，对我们来说是非常重要的。

如果身与心同时得到恢复，再次稳定下来，就能够专心致力于自己的分内工作。

如果心没有无视身体发出的信号，能够按照相同的步调前行的话，我们就能够发挥最高的水平。

♥ 小结

- ♥ 我们的身体与心就是这样组合在一起，一方面如果失去平衡，另一方面就会受到影响。
- ♥ 一旦心所想与身所行不一，现实生活很难顺遂。
- ♥ 如果漠视身体的信号，有时身体就会向心脏启动刹车装置。

2 身心相照

比起自身的事情，我们往往会优先考虑周围的事情。

所谓“善待自己”，估计每个人心里都很明白，但是实际上每日心中挂念的事情，一旦付诸实践，就变得很奇怪。不知怎地便将自己放到后面的位置，只顾瞎忙，而忽略了自己。

为什么我们更加不舍得割舍时间给自己了呢？

那是因为我们不想触碰自己隐藏起来的心情，而将心灵深处自己也不想接受的痛楚掩盖起来了。面对这种痛楚，产生的抑郁的情绪让人觉得恐怖吧。



心灵深处的自我非常纤细，容易受伤。虽然孤身一人可以置之不理，但因为感受到痛楚，所以也不愿去触碰它。

但是，不管如何隐藏，在心里的某个角落总是清楚地知道，自己是孤零零的一个人……这种心绪一不留神就时常显露在脸上。在这一瞬间，心情起伏不定、忐忑不安。

即使得到周围人的认可，自己也认可自身的价值，但是不知何时，突然没有自信的自我出现了……要想治愈这种隐藏在心灵深处的愁绪，如果能够自己认可自己是“重要的人”，将是一件好事。

那么，我们该如何自我认可呢？

首先，细心照拂身体。善待身体，身体就会做出反应。用心照拂，身体便会逐渐恢复元气，不久将会畅快直至心间。

心受身体的影响。更加怜爱身体，心自然也会痊愈起来。

不安的时候，自己跟自己说话，自己给自己打气吧。

“请安心。已经没问题了。”

“我是爱着你的……”

“你这样就挺好。”

“我一直在你身边。”

无论什么时候自己总是在跟自己说话。因为不管什么时候他们都在一起。

我们一旦能够接受自己的痛楚，就会变成一个豁达、平和的自己。变成一个让人感觉到温和从容、有深度的人。

即使遭遇失落挫败，也要像被风吹弯了腰的树木一般，又慢慢回复到原来的自己。这种韧劲，虽然柔和但内部却充满力量，任何攻击和障碍都无法对其产生影响。

小结

- ♥ 我们都不想触碰心灵深处的痛。
- ♥ 无法做一个真实的自己之时，自己要认可自己是“重要的人”。
- ♥ 无法做一个真实的自己之时，自己要对自己说，善待自己，让心安宁。



③ 与身交流

构筑与身体的良好关系，如果能够把它想象成与自己在乎的人在交流一样，岂不是更好？请回忆一下自己与在乎的人在一起时的情景。为了不漏掉那个人说话内容的只语片言，你有没有调整自己的心情？

与身体交流时也是如此。好好注意一下身体，配合意识是很重要的。

但是，由于我们平时很多时候没有充分注意到身体发出的信息，所以无法构筑与身体的良好关系。

我们尝试一下，将身体和心拟人化，就容易理解一点吧。

身体说：“已经很晚了，睡吧。累死了。”

心说：“说什么啊！正玩得起劲。我还想再玩一会！”

身体说：“饱食过度，胃会承受不了的。好好咀嚼品尝。睡觉前不要吃虾之类的食物。不要一边看电视一边吃东西。”

心说：“我刚加班回来，很疲惫。想吃点好吃的东西，舒缓一下压力。也想看一会电视，这就有什么不妥吗？”