

放慢。放松。放下。

——看见自己——接纳自己——疼爱自己

台中慈济医院精神科主治医师 郑存琪◎著

陈登义（台中静和医院院长）

吕素贞（专业艺术治疗师）

专文推荐

吴珍松·黎人玮·林碧华◎绘图

随书附赠

回到心灵滋养的家
——引导式放松
与自我暗示
CD

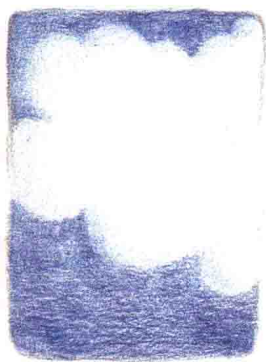


放慢 放松 放下。

——看见自己——

——接纳自己——

——疼爱自己——



台中慈济医院精神科主治医师

郑存琪◎著

吴珍松·黎人玮·林碧华◎绘图

图书在版编目(CIP)数据

放慢·放松·放下/郑存琪著. —上海:复旦大学出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-309-10009-9

I. 放… II. 郑… III. 压抑(心理学)-通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 197448 号

原版权所有:静思人文志业股份有限公司授权复旦大学出版社
独家出版发行简体字版

慈济全球信息网: <http://www.tzuchi.org.tw/>

静思书轩网址: <http://www.jingsi.com.tw/>

苏州静思书轩: <http://www.jingsi.js.cn/>

放慢·放松·放下

郑存琪 著

责任编辑/邵 丹

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

上海华业装潢印刷厂有限公司

开本 890×1240 1/32 印张 6 字数 104 千

2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—5 100

ISBN 978-7-309-10009-9/B·485

定价: 35.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究



〔专文推荐一〕

自己就是最好的治疗师

◎ 陈登义

对我而言，郑存琪医师是年轻一代精神科医师里很特殊的一位。从他在担任住院医师的期间，我就感受到他的不同：讲话轻柔，不疾不徐，做起事来简洁明快，待人处世温文有礼，喜欢心理治疗，甚至本身也修习藏传佛法，对荣格心理学、超个人心理学都有兴趣，听他说要出书了，我很荣幸得以先睹为快！

这本书从压力调适谈到自我探索，不需要什么理论，而是直接的实务操作与亲身体验；有图画物料作为工具，又有如诗般隽永短句轻声叮咛；出入内外、动静之间，随手拈来，都是美妙心灵、巧妙心思的呈现，让人看了爱不释手。

在现代文明的催促下，人们已很少有时间去欣赏生命的历程与生活的本质，随着步伐的加快，更难得有停下来的机



会去看看周遭大自然的欢喜自在。其实我们是活得可以更简单的！尤其当我们体悟了生灭无常的现象后，心更放松了、平静了，还有什么不能放下呢！我尤其喜欢第六章透过书写及艺术治疗所进行的自我探索与全然接纳，谁说压力的调适一定要透过旁人的引导或者治疗呢？原来自己就可以是自己最好的治疗师，只要你愿意来一趟自我探索，你就可以和真实自我相遇，让光照亮了 you，让阴影逐渐消散。你——要不要试试看？

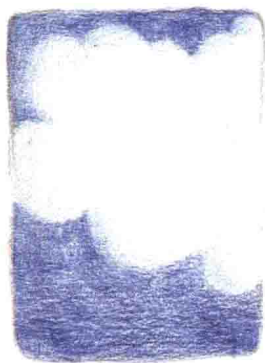
（本文作者为台湾台中静和医院院长）

放慢。放松。放下。

——看见自己

——接纳自己

——疼爱自己



台中慈济医院精神科主治医师

郑存琪◎著

吴珍松·黎人玮·林碧华◎绘图



〔专文推荐一〕

自己就是最好的治疗师

◎ 陈登义

对我而言，郑存琪医师是年轻一代精神科医师里很特殊的一位。从他在担任住院医师的期间，我就感受到他的不同：讲话轻柔，不疾不徐，做起事来简洁明快，待人处世温文有礼，喜欢心理治疗，甚至本身也修习藏传佛法，对荣格心理学、超个人心理学都有兴趣，听他说要出书了，我很荣幸得以先睹为快！

这本书从压力调适谈到自我探索，不需要什么理论，而是直接的实务操作与亲身体验；有图画物料作为工具，又有如诗般隽永短句轻声叮咛；出入内外、动静之间，随手拈来，都是美妙心灵、巧妙心思的呈现，让人看了爱不释手。

在现代文明的催促下，人们已很少有时间去欣赏生命的历程与生活的本质，随着步伐的加快，更难得有停下来的机



会去看看周遭大自然的欢喜自在。其实我们是活得更简单的！尤其当我们体悟了生灭无常的现象后，心更放松了、平静了，还有什么不能放下呢！我尤其喜欢第六章透过书写及艺术治疗所进行的自我探索与全然接纳，谁说压力的调适一定要透过旁人的引导或者治疗呢？原来自己就可以是自己最好的治疗师，只要你愿意来一趟自我探索，你就可以和真实自我相遇，让光照亮了 you，让阴影逐渐消散。你——要不要试试看？

（本文作者为台湾台中静和医院院长）



[专文推荐二]

以曼陀罗迎接新的一天

◎ 吕素贞

收到存琪这本手稿时，正值莫拉克台风重创南台湾，灾民所爆发的强烈情绪已似另一波更可怕的土石流滚滚而来，虽举国动员全力协助灾民居所的重建，然而，灾后心理创伤的修复更是刻不容缓，否则难以达到实质上的身心安顿。

事实上，以目前全球金融风暴，灾难频传，人心特别浮躁激荡之际，每个人都需要找到属于自己的舒压与身心调适的方法，因此，特别欣见由精神科医师所撰写的心灵书籍的出版，存琪这本《放慢·放松·放下》不只图文并茂，读来清新简洁，更搭配了由作者本人柔和温暖的声音所录制的冥想CD，其可贵之处是在于书中简单易行的方法确能落实，方便读者自行运用而不必假手他人。

因为，大道理人人会说，殊不知急于以语言去劝慰他人，



例如：“不要想那么多，要勇敢，活着就要感恩，比起罹难者你幸运多了……”这种语言的空泛与杀伤力往往带来反效果，知易行难的劝慰只会为受苦者带来更大的压力。其实，助人者最需要的是准备好自己的那颗心；安静倾听的心，才有可能真正做到同理陪伴支持与协助他人。

本书深入浅出，值得读者细细品味，但，更重要的是要能做到“起而行”。

作者提到人人可玩的艺术活动时，介绍了“曼陀罗”。事实上，这亦是身为艺术治疗师的我，每天都不可少的静心活动。

每天早上我都会在窗边的书桌前坐下来，在淡淡晨曦中，点上精油，放首音乐，以一个“曼陀罗”迎接新的一天，画着这象征生命的起承转合却又无始无终的圆，为自己揭开这一天的序幕。

记得有一次我正徘徊于某个抉择之间，背负着极为沉重的压力，那天早晨，当我坐下来照例先缓缓画圆，画着画着，



圆内出现了一个人背着背包走着一条漫漫长路，边走还边回头潇洒地挥着手，我对画画的自己说：“是了！就勇敢向前走吧！上帝不会给人承受不起的重担！”

于是，慢慢地我心安静下来，愈画愈笃定，完成后的瞬间还颇为满意这幅画，当下提起笔来，理所当然地要给这幅画一个题目，就叫做“上帝不会给人承受不起的重担”吧！想不到，下笔时突然几个字活生生跳了出来，而我的笔不由自主地写下另外四个字：“一路舍去！”

一路舍去？这四个字深深撼动了！这四个字“一路舍去”到底是从何处冒出来的呢？我无从得知！当它盘旋在我的脑海里时，我却立时有了顿悟：“是啊！并非上帝要人死命地背着重担，而是人自己不肯舍去！当人以为是神给的就只有被动地承受时，会看不见：其实是自己不肯舍才让行囊变得如此沉重的！”

这顿悟令人有一种说不出的赞叹！曼陀罗确能帮助人明心见性，从而看见了人的自由意志，做出及时放下的抉择，



此时的心情顿时变得无比轻快，实非笔墨所能形容！

借此个人的体悟以印证书中所言不虚，更鼓励大众都来动手尝试创作吧！行动就会带来力量，而生活本身即是一门艺术！

（本文作者为专业艺术治疗师）



〔缘起〕

找回放松的本能

◎ 郑存琪

因为个人的个性、兴趣、人生经验与缘分，我常遇到的服务对象，是有所谓精神官能症（俗称：脑神经衰弱、自律神经失调）的个案，也就是因一部分体质与一部分个性和压力因素，造成轻型忧郁症、焦虑症、失眠的人们。他们的共同经验之一，就是容易感受到压力、紧张与焦虑，而在这种紧张的状态下，常希望能赶快完成工作，才有放松的感觉；他们对于挫折、额外的工作或生活变化，通常耐受性不高，所以表象上看起来容易烦躁、生气。

有这些困扰而无法调适、影响到生活功能的人很多，很容易在自己或生活周遭的亲友身上，发现有这些现象。事实上，精神官能症的盛行率是：至少百分之二十五，即每四个人就有一个，而且因为生活步调快、压力大、找不到人生意



义，它的盛行率还在继续增加中，它是现代社会文明的代价。

当然，生活上不可能没有压力，适度的压力也是成长的动力，而且，“压力”的认定，是相当主观的，它牵涉到很多过去成长经验、个性、认知、情绪处理经验的影响，例如：内在没有自信、把内在恐惧投射到外境、担心被他人指责或评论、习惯依赖或讨好他人、把生活价值放在无法把握的他人身上（如：小孩）、完美主义、总是无法达到自我的要求、理想与现实的落差太大、不清楚优先顺序与取舍之道、缺少弹性与策略、想掌控但无法掌控，或外在实质的外在压力（如：负债、经济问题）等因素，都可能是容易紧张、焦虑的原因之一。

所以，压力调适的过程，其实便是内在的自我探索之旅。从纾解压力，到增加自我觉察，了解与接纳自己的特质，探索自己的人生意义，在不断地了解、接纳自己中，深化并整合自己，善用内在的资源，活出个人的独特性，并与他人和平共处，穿越表象，欣赏、感谢与享受生命的丰足，与生命



共舞。在这个旅程中，完整自己的生命。这也许是我们这辈子前来的目的。

在这个压力调适与自我探索的学习过程，我体验了许多方法，后来选择了这一些觉得适用于自己与一般大众的方法，并且反复练习、运用。经验告诉我，方法其实并不需要很多，只要这些方法能有效地纾压、具有自我了解的开展性与深度，对于生命，都具有很多启发性。这就是这本书出版的缘由，希望与大家分享这些方法与经验。

此外，这本书有一些特色：

1. 在压力大时，没有耐心去看许多文字的书籍，反而像是绘本、漫画之类的图画书，比较能在压力大时被使用到，因此本书希望运用图画、音乐与柔软、少少的文字，来建构一个轻松的场域，让我们一方面看书纾压，一方面给予简单的认知概念。

2. 以第一人称的方式叙述，让这些内容像是自己已知、但暂时遗忘的东西，让我们容易进入与接纳这个轻松的场域。



也希望能把复杂的心理学理论化为简单、亲切、好用的方法，让自己方便使用。

3. 利用“太极”的观念，了解压力调适的两大方向：掌握与放下，并且学习融合这两个概念，成为一个完整的生命观。

4. 透过澄清生命的疑惑与意义的探索，来增加自我支持的内在力量。利用重塑与体验苦难的意义，让我们对压力有新的概念，能够善用生命所给予自己的功课与挑战。

5. 利用感官的力量，如：呼吸、觉察身体感受、观看天空、想象舒服的画面、听音乐，让自己将注意力，从担心未来或追悔过去的思绪中，收回到当下，并且达到放松。

6. 利用增进身体觉察、渐进式肌肉放松、自我暗示或催眠，帮助自己放松与自我鼓励，并且学习利用文字所蕴含的正向力量，运用认知来调适压力。

7. 利用冥想的力量来纾压，并且祝福自己、祝福世界。

8. 提供一些自我探索的自助方法。例如：



- 写日记，透过觉察自己的优缺点、或常遇见的困境，来了解自己的特质、对外界常用的认知模式与防卫方式。
- 艺术治疗中的绘画、曼陀罗，来做情绪抒发、深入潜意识自我了解、找到核心意义的媒介。
- 沙画，贴近“生命终将死亡、无法执取”的真相，来减少“执著、不肯放手”所造成的痛苦。
- 静坐，来观看、欣赏内心思绪的起伏变化，慢慢地，会发现想法、情绪并不是自己想象的那么坚实、一定，对于自己与生活的表象，便可能有穿越性的了解与体悟，情绪与冲动的影响会慢慢降低，对自己的掌握会慢慢增加。在掌握的同时，也放下执取。

在这段仍在继续的心灵探索之旅中，要感恩所有曾经启发与引导我的老师，尤其是图敦·梭巴仁波切、罗桑丹巴格西、咏给·明就仁波切、贝诺法王、噶千仁波切、证严上人、蓝先元医师、陈登义医师、吕素贞老师、吴文杰老师以及好