

你很好 不要被情绪伤到

「中国台湾」林嘉瑗
(卡萝林·柯林斯)
著

华语世界首席
心灵畅销书作家

张德芬

倾力推荐

EFT

自我情绪疗愈

轻松减压，找回
能量满满的自己



分钟简单敲拍
让能量与智慧觉醒！



哈佛医学院、美国国家行为医学临床
应用研究所最推崇的身心疗愈法

你很好 不要被情绪伤到

「中国台湾」林嘉瑗
(卡萝林·Carol Lin)
／著

EFT
自我情绪疗愈

轻松减压，
找回能量满满的自己

图书在版编目 (CIP) 数据

你很好, 不要被情绪伤到: EFT 自我情绪疗愈 / 林嘉瑗著. —北京: 北京理工大学出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5682-0403-3

I . ①你… II . ①林… III . ①情绪—自我控制—通俗读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 068313 号

北京市版权局著作权合同登记号图字: 01-2014-8310

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 160 千字

版 次 / 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

定 价 / 36.00 元

责任编辑 / 张慧峰

文案编辑 / 袁 臻

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 李志强

〈作者序〉

飞跃在生命的成功和喜悦中

你是否跟许多人一样，总是压抑情绪，试着表现出百毒不侵的优雅姿态，让他人认为你是好相处的、是行事得宜的？你可曾发现，内心暗潮汹涌的自我批判、愤怒、焦虑、拖延、忧伤等负面情绪，正在侵蚀你生命中的喜悦和活力？

不管是任由情绪主导你的生活，让它影响大脑功能、损害身体健康、破坏人际关系、降低工作效率……还是一直努力克制，以掩饰内心的感受，这些都是行不通的。

不妨试想一下，你正开车上山，不断踩着油门试图加快速度，油耗得很快，车子的引擎振动得也非常剧烈，但车速始终不如预期。突然，你发现，左脚正踩在刹车上，手刹也是拉起来的。请问，如果想要加快速度，你是要继续用力踩紧油门？还是要放开阻碍你加速的刹车系统呢？

生命是一个不断挑战自己的过程。华德·迪斯尼说过：“如果你可以

想象的到，你就可以做的到。”然而，我们为什么没有过上自己梦想中的生活？没有拥有自己梦想中的身材、梦想中的房子、梦想中的工作呢？因为我们的脑袋里存在着许多阻碍我们前进的刹车系统——各种恼人的负面情绪，有些我们知道，但还有更多我们不知道的情绪阻力藏在潜意识里，妨碍我们前进。

世上有无数的人对生命妥协，他们有很多的情绪包袱，健康每况愈下，无法创造梦想中喜悦的生活。他们的生命好似被堵住了，时常卡在不健康的生活状态、有阻碍的思考习惯里，或者长期陷入某种身体上的病痛中。有人烟酒成瘾，有人疯狂购物，有人埋头工作，有人通宵玩乐……这都是情绪依赖的表现。还有些人一天到晚抱怨，整晚握着电视遥控器不放，或成天沉迷 FB、网络，或无法克制吃的冲动，甚至出轨……这些只是让人暂时逃避的止痛药，长期下来会戕害身体、心灵的健康。更糟的是，它们将损害你的自信心和自尊心，然后你会开始自责，生命的能量也变得更加负面。这些作为无法帮助我们实现梦想中的生活，就算你很富有，也无法在生命中得到真正的喜悦和自主。

如果你或你的家人、朋友陷入这类的恶性循环，时常感到悲伤、忧郁、焦虑、恐惧、愤怒、没有安全感，而你们也受够了，受够了将生命的自主权交给别人，你们深切渴望得到平静、满足、喜悦，那么请注意了，一套有效的情绪疗法能帮助我们彻底清理情绪、提升正面能量——EFT(Emotional Freedom Techniques, 情绪释放技巧)，它能让我们释放长期背负的情绪包袱、过去的重大创伤、恐惧、自我设限等问题，帮助我们实现理想中的生活。

这套技巧能清理大多数人都有情绪问题，卸下情绪包袱后，你强烈地感受到：

- 你的头脑和思绪会变得格外清晰，能做出正确的决定。
- 你会充满力量，去处理眼下该做的事情。
- 你会激荡出更多新的创意来解决问题。
- 你会回归内在并感到平静。
- 你会重拾生命的自主权。
- 你会更有信心并对生命持续保持乐观。
- 你会对自己的生命负责，对任何一个行动或不行动负责。
- 你会有更多的自信和正面积极的能量，推动你往前走。
- 你会对生命有全新的看法；你会有更多的慈悲、关怀和宽恕的力量。
- 你会将过去批判和奴役你的声音，转变成你最好的教练和支持你的啦啦队。
- 你会更快乐、更有效率地达成期待的成果。
- 你会彻底改变你的能量场，吸引正确的人、事、物进入你的生命中。

在本书中我将向你坦白自己的生命故事，当初我是如何深陷在情绪的狂风暴雨里，并借由 EFT 一步一步走出迷雾的。这段生命插曲引发我高度的好奇心，我不仅亲身体验了 EFT 的情绪疗愈，从中得到了莫大的帮助，一一印证了上述诸项的“神奇效果”，而且进一步直接师从 EFT 创造者——盖瑞·克雷格 (Gary Craig)、PSYCH-K® 创造者兼创始人罗伯特·威廉斯 (Robert Williams) 和布鲁斯·立普顿 (Bruce Lipton) 博士，以及 NLP 创始者理察·班德勒 (Richard Bandler) 等诸位大师潜心研习能量心理学疗法，取得了专业证书，成为能量心理治疗方面的专业教练。

书中除了叙述我与 EFT 的“机缘”，并介绍 EFT 情绪疗愈的发展背景、基本原理与效用外，我将根据亲身经历及我指导过的实例，带领大家逐一清理我们最常背负的十大情绪。为了充分说明敲拍的方式与顺序，在介绍每一种情绪的排毒过程时，我都会重复地将分解动作的图示做一次完整的呈现，以方便读者配合不同情境的引导进行实际操作。

EFT 情绪疗愈的方法非常简单、方便且有效，它适宜在我们自己有困扰时自行运用，也适合陪伴家人、朋友克服情绪的阻碍，帮助更多的人一起飞跃在生命的成功和喜悦中！

目录

作者序 飞跃在生命的成功和喜悦中 / 1

与 EFT（情绪释放技巧）的相遇

第 1 章 从一段人生故事说起

自棋局中迸射而出的火花 / 3

卡帝斯的最后通牒 / 5

像电影一样的狗血剧情 / 6

美景中的告别式 / 8

初遇 EFT / 10

重新看见自己 / 11

朋友看到的改变 / 14
寒风冷雨中的最后一夜 / 14
隐藏在痛苦背后的礼物 / 16
愿身处沙漠的旅人，都能找到自己的绿洲 / 18

第 2 章 对你的情绪说声“嗨”

是什么让我们变得软弱 / 22
对你的情绪说“嗨” / 23
EFT 敲拍疗法的来源 / 25
治疗潜藏于内心的恐惧 / 26
EFT 怎样发挥作用 / 29
谁需要 EFT / 31
拨开情绪迷雾，让自己能量满满 / 33
陪你走过每一个关键时刻 / 36

第 3 章 十大情绪的解药

披着狼皮的羊 / 39
信念的循环 / 41
“想”出你的好情绪 / 43
10 种毁掉美好人生的负面情绪 / 45

自我疗愈，赶走十大破坏性情绪

第 4 章 十大破坏性情绪之一：难以负荷的沉重感

脑中响不停的闹钟 / 51

快乐四步曲 / 53

“活在当下”的五个练习 / 61

养成好习惯，带来正能量 / 65

第 5 章 十大破坏性情绪之二：不断的自我批判

逃离痛苦还是追求快乐 / 68

爱在批判蔓延时 / 69

负能量的终极制造者 / 71

快乐四步曲 / 73

第 6 章 十大破坏性情绪之三：逃避现实

想要逃避，因而欺骗 / 86

我们远比自己想象的更勇敢 / 88

快乐四步曲 / 90

第 7 章 十大破坏性情绪之四：拖延和自我破坏

拖延是潜意识与意识的拉锯战 / 100

爱拖延的人往往是完美主义者 / 101

打破拖延和自我破坏的恶性循环 / 102

躲在成功背后的心魔 / 103

情绪的不当释放，造成自我破坏 / 104

快乐四步曲 / 106

第 8 章 十大破坏性情绪之五：罪恶感和自责

放不下的罪恶感就像背上的一块大石头 / 116

负责任与罪恶感的差别 / 117

良知给予我们负责任的勇气 / 119

让罪恶感的高墙倒下 / 120

快乐四步曲 / 121

第 9 章 十大破坏性情绪之六：自我设限

从好奇宝宝到瞻前顾后的大人 / 132

挣脱自我设限的牢笼 / 134

用信念激发潜能 / 136

模拟成功经验同样可以激发潜能 / 139

快乐四步曲 / 141

第 10 章 十大破坏性情绪之七：对某些事成瘾

一杯咖啡植下的温暖心锚 / 152

隐藏在暴饮暴食下的情绪 / 153

快乐四步曲 / 156

第 11 章 十大破坏性情绪之八：对不可预知的改变感到恐惧

看见内在那座恐惧的大山 / 167

三种移山的工具 / 170

转换想法，改变能量场 / 172

与内在小孩和解 / 173

快乐四步曲 / 175

第 12 章 十大破坏性情绪之九：害怕承受不起的失败

悲观者的失败基因 / 185

害怕失败的自我诊断 / 187

敲掉负面的感觉 / 188

快乐四步曲 / 190

第 13 章 十大破坏性情绪之十：控制不了的愤怒

愤怒的三个阶段 / 203

面对愤怒的三种态度 / 205

看见自己的真实面目 / 206

快乐四步曲 / 208

第 14 章 EFT 应用之 Q&A

结语 / 228

与 EFT (情绪释放技巧) 的相遇



第 1 章

从一段人生故事说起

我与 EFT 的接触，是从一段人生故事开始的。

我曾经拥有一个家，它建立在晴空朗照的云端之上；我曾经拥有一种幸福，它立基于平静圆满的身心之巅；我曾经拥有许多记忆，它们存放在虚无浩瀚的云端硬盘之中……

那一年春天，不知从何处突然吹来了一阵狂风，这狂风吹走了我生命中那一朵洁白的云，摧毁了我的家。在飞沙走石的惊惶迷乱中，我什么都看不清，直到风止了，尘埃落定，我才发现自己跌落在一片荒芜的沙漠中，一个人徒步行走，饥渴交迫，我甚至没有太多时间悲伤，因为，我必须赶紧找到我的绿洲。

自棋局中迸射而出的火花

2008年2月，我只身从美国西雅图的家飞往奥勒冈，因为，我和先生在那里投资了一处高尔夫球度假村，我必须赶去处理自来水管线及污水排放等问题。4月中旬，我回到西雅图，迎接即将到来的报税季，并规划我们原定于5月成行的西班牙之旅。

我如往常般忙碌着，幸福而满足，因为，我和先生有一个共同的梦想，就是希望提早退休，迁居到我们正规划中的海湾别墅。我们在华盛顿州史魁恩（Sequim）附近的海滩买下了一块地，那是美国西北部，也是加州人梦想中最美好的退休圣地，许多航空公司退休的飞行员都住在那里。那里总是晴空万里，不像西雅图那么多雨，从高空往下俯瞰，在一片棉花般堆叠的云层中，史魁恩就像一个湛蓝的洞口，好似造物主特意留下来窥探人间的一扇窗。史魁恩有两个高级海湾，不大，住户也很少。我们买下的那块地就在约翰韦恩的高级游艇码头旁边，附近还有一个度假村与公园。退休后，我们可以在那里享受与海天云影为伍的悠闲生活，可以去环游世界，想做什么就做什么。这一切美好的想望，值得我们付出一切努力。

但是，就在回到西雅图的第一天，我嗅到了一丝不寻常的气息。我先生并没有像往常一样，下班后立即回家，左等右等，直到深夜12点多还不见人影，于是我打了一个电话给他，没想到在电话那头迎接我的竟是一股冲天的怒气。我被这股怒气给震傻了，奇怪！他晚归，我打电话关心是天

经地义的事，他为何发怒呢？自从认识他以来，历经6年交往、20年婚姻生活，他从来不曾夜不归宿，几乎不发脾气。为什么一个既内向又温文儒雅的人突然变了个样子？显然在我滞留奥勒冈期间，一定发生了什么事。他到底怎么了？

我心中揣着许多疑惑，等待着……深夜一点钟，他总算回来了，脸上写满了不高兴。我问他：“到底发生了什么事，你为什么不开心？又为什么这么晚回家？”

他说：“就是之前我告诉你的，我的同事成立了一个西洋棋俱乐部，我去教他们下西洋棋，就是这样而已，什么事也没有。”

我先生是挪威西洋棋冠军，几个月前，他的确曾经告诉我，他手下的一位女同事成立了一个西洋棋俱乐部，邀请他去指导他们下棋。关于这件事，我始终是赞成的，因为我先生是个极端内向的人，除了公司同事之外，几乎没有朋友，也极少与人互动。过去，我不断鼓励他多走出去结交朋友或参与一些社交活动，他总是极不情愿，如今他总算开始有了社交活动，我岂有不支持的道理？然而，眼前的状况却开始令人感到不安与疑惑，我问他：“你和那位同事之间没有什么吧？我是说，你们之间有没有什么暧昧‘关系’？”

他知道瞒不住我，索性老实对我说：“没什么大不了的，我们之间大概就是彼此有些喜欢，互相有些吸引力吧！”我当时心想，他既然敢如此坦诚对我说出实话，就表示他们之间还没发生什么，事情大概还不严重，于是我非常慎重地提醒他小心点，千万别不小心擦出爱的火花。

我们家大到置地、买卖房屋、投资、报税、度假规划，小至柴米油盐酱醋茶，整理、剪草，统统都是我一手打理，我先生只负责上班。由于忙着报税，于是我暂且放下了那些不安与疑惑，同时开始安排5月的西班牙之旅。