

# 你就是 奇迹

战胜肿瘤君的心理  
康复方法

唐婧 孔令雪◎著

朱稷源◎插画



中国工信出版集团

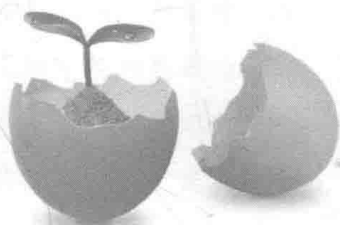


电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

# 你就是 奇迹

战胜肿瘤君的心理  
康复方法

唐婧 孔令雪◎著  
朱稷源◎插画



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

你就是奇迹：战胜肿瘤君的心理康复方法 / 唐婧，孔令雪著. —北京：电子工业出版社，2018.9

ISBN 978-7-121-33944-8

I. ①你… II. ①唐… ②孔… III. ①肿瘤—精神疗法 IV. ①R730.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 061893 号

出版统筹：刘声峰

策划编辑：黄 菲

责任编辑：黄 菲 特约编辑：张燕杰

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1 000 1/16 印张：19.5 字数：216 千字

版 次：2018 年 9 月第 1 版

印 次：2018 年 9 月第 1 次印刷

定 价：58.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式：1024004410（QQ）。

## 推 荐 语 /

不管用什么先进的药物或治疗手段，患者都难以摆脱内心深处对病情的怀疑和拒绝，而现实却又让人难以回避。不管境况如何，唯有找到生命中有意义的事情，一个人的乐观和积极心态才会自然地“长”出来。找个安静的地方阅读本书，轻轻地听上一段音乐，将自己的潜意识放出来，释放它的正面潜能，战胜肿瘤君的这场战役少不了它。

翱宇

癌度创始人，《癌战》《抗癌往事》作者

情绪心理学明确指出，所有的情绪都跟五脏的生理激活有关，即所有的不良情绪都会导致疾病。患者的焦虑、恐惧、抑郁等不良心理情绪不仅能够影响癌症患者的生存质量，而且会使癌

症患者陷入“抗拒治疗导致病情恶化”的恶性循环。

目前，同时从情绪、心理、潜意识方面入手对患者进行康复治疗思路越来越多，方法也越来越多，但是很少有像本书这样实用有效的抗癌攻略。

在本书中，作者不仅能有效调用潜意识层面的正性能量，实施一套卓有成效的训练方法，让癌症患者走向康复，而且能够体会到作者在帮助癌症患者时的那种济世情怀，使每一位患者彻底摆脱癌症的心灵枷锁，重新回归自由、放松的治疗状态，从而在抗癌的道路上创造出一个又一个奇迹。

冯源

北京大学心理学博士，中央财经大学教授、硕士生导师

在治疗疾病的过程中，我们常常会发现，那些心态良好、能够积极配合治疗的患者往往会收到较好的治疗效果，反之则否。治疗癌症，是一场旷日持久的战争，我们更加希望患者们能够克服内心的恐惧、无助和孤独，用积极的心态配合治疗。相信通过这套完整的训练方法，能够帮助患者们充满信心和力量，与我们一起最终赢得这场战争的胜利！

何心

神经外科博士后，北京武警总医院神经肿瘤外科主治医师

# 推荐序

## 1 /

三年前身患乳腺癌，让我开始了心理学习和疗愈之旅。随着越来越多的察觉，有时甚至遭遇风暴一般的震惊，才发现原来在自己潜意识深处藏了那么多压抑、创痛甚至愤怒，而我待在自己乐观豁达的躯壳里，一直都看不到它们，不懂得抚慰内心的声音，有时甚至回避倾听，以为看不到便是不存在。在心理疗愈的过程中，我有了越来越多的“看见”，虽然感受到更多的痛，内心却是愈发自由而轻盈了。我相信，这一切对于癌症患者的终身疗愈一定会是非常有意义的！

于是我很想把这些欣喜的体验传递给在抗癌路上同行的小伙伴们，推荐给他们很多不错的微课，以及一些线上、线下的心

理工作坊，希望有助于众多仍在勉力支撑、却看不到沉重或痛苦来源的病友们，最终找到自我帮助和解脱的路径。然而由于癌友们不得不面对在经济、时间、体力、精力、心力等方面的局限性，以及心理授课针对性不足带来的迟疑，受益始终难以企及大多数朋友，这在很长时间里让我感到困扰。

当我翻阅这本书时，可以说是喜不自禁的，这正是我寻找已久而不得的一本专业性强，且推进节奏适宜，可以长期陪伴癌友的心理自我练习手册！郑重向各位癌友和癌友家属们推荐此书，也感谢唐婧和孔令雪两位心理咨询师朋友为广大癌友的倾心付出！

欧阳雪梅

患者

首都医科大学附属世纪坛医院铿锵玫瑰战友团守护天使

## 推 荐 序 2 /

我作为一名资深的乳腺癌专家，对“心”与“身”的关系体会颇为深刻。三十余年从医生涯中的一个个鲜活案例，让我看到了“心”对“身”的巨大影响。曾有位乳腺癌患者因痛失乳房而失声痛哭，也有患者则因恐惧癌症而竭力否认已经患癌症的事实，甚至为摘“癌帽”不惜与医生对簿公堂！以上这些痛是我们无法改变的。我们能做什么？我们能改变生命的轨迹吗？能！与上述两个真实案例对应的是，多位乳腺癌患者朋友在我的指导下，通过练习冥想放松而得到了良好的反馈，战胜了化疗过程中的恶心、呕吐、疼痛、失眠，甚至是过敏反应！我也曾在手术室握着患者朋友的手，引导她们缓慢、重复地深呼吸，见证了未经药物干预，患者的血压值就从200以上逐渐回落到正常值的“奇



迹”！在我组建的抗癌团体“汝康沙龙”里注册有千余名乳癌患者，她们能从歌唱中找到乐趣，从舞蹈中发掘自信，甚至从志愿服务中得到快乐！我常常惊喜于她们因为内心的强大而创造的一个又一个生命奇迹！当然，无数科学研究也从科学的层面证明了积极心理干预在疾病发生和发展过程有着重要的影响，身心同治才能得到全面的康复！

本书值得每一位肿瘤疾病相关从业者研读，相信我们都能找到打开心灵之锁的密钥，帮助患者朋友创造出奇迹！本书更值得所有肿瘤患者及其照护者们阅读，在一点一滴的生活中见证奇迹发生。愿所有读者们都能从中有所感悟，最终获得内心的从容和安宁，获得破茧成蝶的力量！

王丕琳

中国抗癌协会肿瘤心理专业委员会副主任委员

北京天坛医院乳腺科主任医师

## 前言 /

我和唐婧的本科都是在师范类学校读的心理学专业，毕业之后，我们各自从事了其他领域的工作。在职场内兜兜转转之后，我们又都选择回归心理学领域，再次深入地学习各类理论和疗法，开始咨询和实践。

因为对心理学的热爱，几年来，我们将国内流行的各类心理学课程几乎学了个遍，这使得我们有机会多视角去研习心理学，从西方心理学的发展历史与阶段特点，到心理学大师个人成长经历与学术成果之间的关联，从不同流派疗法的入口、根基到后续发展，再到中国传统文化中的心理学元素，以及地缘、文化影响下的人格特征……这些思维视角，加上各自人生历程的磨砺和个案积累，使我们慢慢开始对身心关系、对宏大生命力的存在有了不一样的理解，仿佛开启了“第三只眼”，可以看到更多表象下的真实内容。这些内容，对于许多非专业朋友来讲却是十分陌生的，以至于他们被无形的命运之手拨弄于股掌之中。

常常有来访者向我们倾诉，“要是早些做咨询就好了”“才知道肚子里憋着的这股气，原来是愤怒，怪不得最近肠胃不舒服”“虽然心理咨询费贵，但是与医药费花销相比，这点咨询费已经很经济了”“不能总是拿别人的过错惩罚自己了，要对自己好一些”……

身为心理咨询师的我们深切懂得，让患者了解心理学知识，及时有效地进行情绪疏导，可以让大家身心健康受益。可是中国目前持证的心理咨询师不过100多万人，有心理问题、心理困扰的患者却是以亿为单位来计算的；国内目前的心理咨询收费从几百元到几千元不等，能够长期支付这项费用的患者还是少数……

这时候，有朋友提醒了我们：与一个患者交流，可以做心理咨询；与多个朋友交流，可以讲课或者出书。是啊，把我们的想法写出来，就可以和千千万万个朋友随时随地交流来帮助他们了。

我们最想和谁交流呢？谁触动我们心灵最多呢？毫无疑问，答案是那些被病魔缠身，依然不屈不挠的朋友。

2011年，唐婧老师开始介入癌症心理康复领域，七年来积累了大量案例。她运用催眠技术帮助患者缓解疼痛，疗愈身心，见证了许多奇迹。

2014年，我开始深入探索身心关系。系统学习之后，我特别兴奋，有种打通任督二脉的感觉，把所学的心理学知识串起来后，

感觉世界也变通透了，好似发现了许多科学秘密，原来行为、情绪、疾病与潜意识之间是互通互联的。当我把这些心理学知识再回归到咨询实践时，许多个案开始出现神奇的变化。

我和唐婧把彼此的发现和实践拿到一起，更加确认了潜意识

的力量。

一路走来，我们见证身心关系的奇妙变化，见证无数奇迹发生，见证由不可能变成可能，见证生命的力量远远超过我们的想象。

一路走来，我们心怀敬畏，仰望一个个从死亡废墟上重生的心灵，感动于他们带来的震撼和力量。

近些年来，癌症患者日益增多，逐渐成为高发疾病人群，或许在你身边就存在曾经或正在经历“癌魔”折磨的亲友。于是，我很想为肿瘤患者及家属这个需要帮助的群体做点什么。他们之中有许多人正在住院治疗，出行不便，需要及时清理超负荷的情绪垃圾，需要发掘属于自己的内在力量……那么，一套贴近他们的需要和便于操作的心理康复方法，也许会有用。于是，有了这28天的训练方法。

本书正文的文字表达刻意回避了肿瘤（书名有是为了让有需要的朋友快速找到我们），目的是不希望给大家过多不良暗示，希望读者可以忘记外界标签，看到内心深处的自己，激发内在力量。

虽然本书是写给特定群体朋友的，但其内容着眼于人心的共性，并非只适合肿瘤患者。不管当前你是什么状态，按照书中的训练体系去整理自我，一定会有或多或少的收获。

这里要郑重感谢为本书出版提供支持的众多朋友：感谢好搭档孙希同先生贴心细腻的支持和鼓励；感谢好朋友耿春波促成与电子工业出版社的合作；感谢电子工业出版社生活出版分社刘声峰分社长、黄菲编辑、张燕杰编辑，感谢你们的认可与付出。

还要特别感谢为本书倾心做序的教授和医师们，他们是：

中科院心理所教授、博士生导师张雨青；

首都医科大学护理学院教授、博士生导师刘均娥；

中国抗癌协会肿瘤心理专业委员会副主任委员、北京天坛医院乳腺科主任医师王丕琳；

北京大学心理学博士，中央财经大学教授、硕士生导师冯源；

神经外科博士后、北京武警总医院神经肿瘤外科主治医师何心；

患者、首都医科大学附属世纪坛医院铿锵玫瑰战友团守护天使欧阳雪梅；

癌度创始人，《癌战》《抗癌往事》作者翱宇；

由衷地感谢各位老师、朋友们的认可与支持。

读者朋友可以在本书的不同位置看到他们精心撰写的感悟。

心理学的内容博大精深，每个人的内心世界又丰富多彩，所以本书定有挂一漏万和不足不美的地方，请海涵，并请提出宝贵意见。

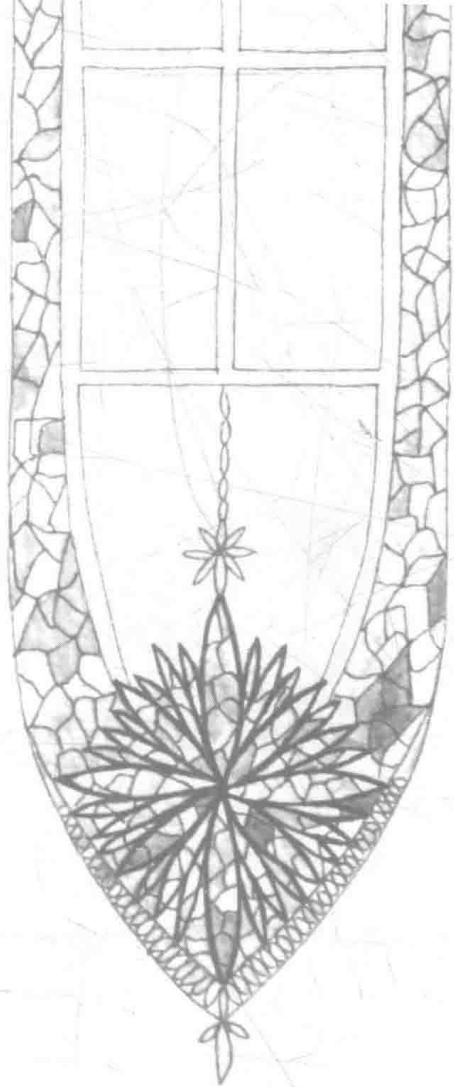
同时，更希望每一个有趣的你，勇于分享你的训练和探索，与更多有趣的朋友相互鼓舞、支持。

祝愿你——我的朋友，努力创造属于自己的生命奇迹。

爱你们。

孔令雪

2018年3月13日 于北京



开 篇 纪





## 潜意识是一切的答案

在我国对上古神话的描写中，开天辟地的盘古、神力无边的女娲等众多神灵的基本形象都是人类的样子。在西方文化中，希腊神话中的众神、《圣经》中的上帝等形象也与我们的容貌无太大差异。

其实，我们古老的祖先早就相信人类本身就蕴藏着巨大的潜能，所以才会依据我们自身，创造出了一个个美丽的神话故事。

人类进化史历经 3000 多万年。从猿到人，从茹毛饮血到刀耕火种，从母系氏族到青铜时代，从封建帝国到如今的世界大融合，这一路走来，多少与我们祖先一样古老的物种，它们曾强大、凶猛，占据食物链的顶端，却在地球进化的历程中消亡，化为尘土。而我们人类活了下来，在没有现代科学、没有发达医学、没有强大的知识存储媒介的数千万年间，人类凭借代代传承的智慧和勇气，最终统治了这颗蔚蓝色的星球。

虽然在现代看来，古代医学缺乏科学性，但是为什么祖先会依靠它来对抗疾病？没有真正的治疗，疾病痊愈何以发生？

现代医学难以解释其中的玄机，而站在心理学的角度上，这一