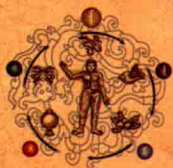


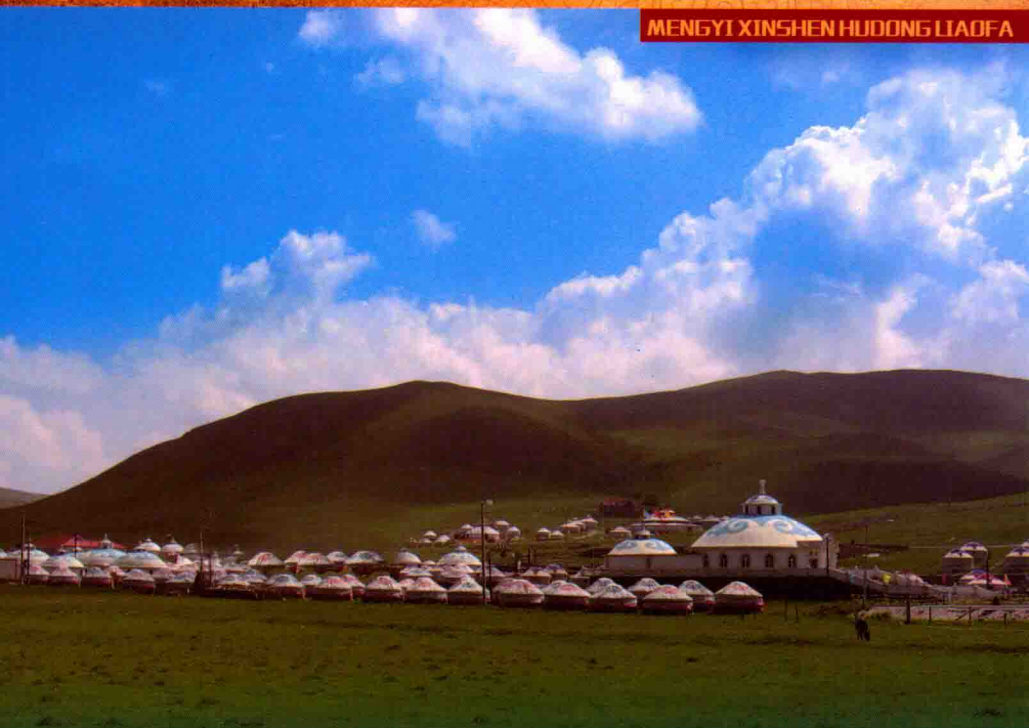
◎ 纳贡毕力格 阿茹娜 著

蒙医

心身互动疗法



MENGYI XINSHEN HUDONG LIAOFA



长江出版传媒 湖北科学技术出版社



心身互动疗法

MENGYI XINSHEN HUDONG LIAOFA

◎纳贡毕力格 阿茹娜 著

图书在版编目(CIP)数据

蒙医心身互动疗法/纳贡毕力格,阿茹娜著. —武汉:湖北科学技术出版社,2016.11

ISBN 978-7-5352-7451-9

I. ①蒙… II. ①纳… ②阿… III. ①蒙医 IV. ①R291.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 050722 号

责任编辑:高诚毅 邓子林

封面设计:喻杨

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 13—14 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:武汉中科兴业印务有限公司

邮 编:430071

880×1230

1/32

9.875 印张

6 插页 270 千字

2017 年 1 月第 1 版

2017 年 1 月第 1 次印刷

定价:75.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换



作者简介

纳贡毕力格,男,1964年5月生,蒙古族。蒙医临床心理主任医师(国家二级教授)、硕士研究生导师、在读博士,国家二级心理咨询师、国际认证催眠治疗师、国医大师苏荣扎布教授学术继承人;蒙医心身医学学科奠基人,蒙医心身互动疗法创立人、著作权人,内蒙古国际蒙医医院心身医学科创建人、科主任;2014年获得“内蒙古自治区优秀科技工作者”和“全国优秀科技工作者”称号,2012年度获得“内蒙古自治区草原英才”“全国卫生系统先进工作者”“全国中医药系统创先争优先进个人”称号,2011



年度获得“全国中医药文化建设先进个人”称号；担任“国家临床重点专科”“国家民族医重点学科”“国家民族医重点专科”“国家标准化项目”“内蒙古自治区重大科技攻关项目子课题项目”等多项国家级和自治区级科研课题的学科带头人及项目主持人工作；又任“世界中医心理学会常务理事”“中国民族医药学会蒙医药分会理事”“中国民族卫生协会心理专家委员会副主任委员”“内蒙古自治区蒙医药学会理事兼心身医学主委”“内蒙古自治区心理咨询师协会副会长”等学术团体社会职务。

出版发行了《健康之友》《新概念医学健康教育讲座》《世纪健康之歌 CD》《蒙医身心健康学概论》等 10 部专著，其中《蒙医身心健康学概论》荣获中国民族医药学会学术著作全国一等奖（2014 年）；发表了《从与西方医学的差异点上论蒙医学特色》《身心灵互动疗法简介》《蒙医新型心理疗法理论之初探》等 20 余篇学术论文。其中“从与西方医学的差异点上论蒙医学特色”荣获第十届内蒙古草原文化节优秀论文三等奖（2013 年）；一项发明——“磁针贴”获得国家专利奖。



A. 全国人大副委员长、时任卫生部部长陈竺（右4）于2012年7月26日在内蒙古国际蒙医医院心身医学科考察调研



B. 全国政协副主席、国家民委主任王正伟（右3）于2014年2月17日在内蒙古国际蒙医医院心身医学科考察调研



C. 国家卫计委副主任、中医药管理局局长王国强（右3）于2013年5月21日在内蒙古国际蒙医医院心身医学科考察调研



A. 国家卫计委副主任崔丽（前排右2）于2013年8月24日在内蒙古国际蒙医医院心身医学科考察调研



B. 作者被国医大师苏荣扎布教授挑选为学术继承人，2013年6月28日拜师仪式



A. 作者等蒙医学专家应联合国人居署邀请在美国考察期间于2013年2月13日受世界卫生组织驻联合国大使库玛艾森（右3）接见并做蒙医蒙药介绍



B. 作者等蒙医学专家应联合国人居署邀请在美国考察期间于2013年2月8日受美国石溪大学邀请做学术演讲



C. 2014年1月15日作者在访问日本期间拜访“水知道答案”作者江本胜博士



A. 2011年10月14日内蒙古自治区卫生厅组织专家对“心身互动疗法”课题进行论证会，作者与专家组全体成员合影。左起：内蒙古自治区名蒙医博导杭盖巴特尔，内蒙古医药学会秘书长、内蒙古自治区陶苏和佩诚，内蒙古医科大学心理学教授、博导胡佩诚，北京中医药大学心理教育委员会副主任、第四军医大学教授万承奎，卫生部自治区卫生健康委副主任、博导乌兰，内蒙古自治区中医医院院长、世界中医心理学学会会长、博导汪卫东，北京广安门中医医院副院长、世界中医心理学学会副会长、博导孟柯。

B. 2013年4月30日作者在内蒙古国际蒙医医院做心身互动治疗康复汇报



C. 2014年3月28日作者在锡林郭勒蒙医医院做健康教育讲座

内蒙古自治区

蒙医临床心理诊疗中心

内蒙古自治区卫生和计划生育委员会
2014年4月25日

内蒙古国际蒙医医院

国家临床重点专科
蒙医心身医学科

中华人民共和国卫生部
中华人民共和国财政部



第二期“蒙医互动心理疗法”实用技术暨科研方法培训班

2014.9 呼和浩特



第二期蒙医心身互动疗法实用技术培训（2014年9月28日于内蒙古国际蒙医医院）



图中所示为纳贡毕力格一家人。

前 言

我的“心”医学之路

岁月流逝，转眼间我已达知命之年。不知在我这个年龄段的朋友们，你们是否还记得童年时父辈们所留下来的故事？那个年代里城市都还没有几台电视机，更别说草原牧区了，估计连半导体也没有见过几台。所以听故事就成了孩子们最喜欢做的事，也是大人们茶余饭后的主要娱乐活动，一旦听到有说书先生来到本地，无论多远人们都会走去听一听。

可是时间悄悄地溜走了，留下来的故事又有几个人能记得？虽然忘得了故事，但我相信很多人一定忘不了围坐在大人身旁听书时的情景。我就是其中的一个。小手把腮帮一托，兜里揣上几把炒米，听到入迷时嘴里的炒米还咯吱咯吱作响，那意犹未尽的感觉至今仿佛还在眼前。

我从小生长在一个有宗教信仰的家庭里。我的奶奶（爷爷在我出生前就已经去世了）、爸爸、妈妈都是虔诚的天主教徒，并且我的三奶奶和近亲姑姑是教堂里的修女，近亲大伯是国内乃至世界上都有一定名望的神父。



在文革期间，破四旧迫使教堂关闭。从那以后三奶奶和姑姑就搭伴儿一起生活，成了一个没有子女伴陪，孤苦伶仃的特殊家庭。或许是考虑到两位老人的孤单日子，我便常常被父母送到两位老人家里住，时间一长我也就成了她们的半个家人。

无论是在三奶奶家还是父母身边，那时候我很小，常常被他们“自言自语”的怪异行为所迷惑。当我问及原因，她们却回答我：“哦，没什么，只是在重复数一数白天的羊而已”。待我长大懂事后，我才慢慢懂得她们是在念经。

那时候，大人们经常给我讲关于宗教的寓言故事。老人们总能把一个个原本枯燥的做人道理和难懂的人生哲理化为一小段简单明了的小故事，从中让我懂得如何做人的道理。在无形之中，这对我的成长，特别是人格的形成有着很大的影响。这些故事虽然听起来平凡，可是寓意很深，对树立正确的世界观、人生观、价值观和道德观的教育价值很大。每一个故事就好像一盏明灯，给我人生的航道上指明了方向。可见，一则故事对于一个人的心灵成长是多么的重要。

除了受到宗教家庭教育的影响，我还受益于蒙医带给我的实惠。我在初中时得过肺结核和黄疸肝炎，起初用西医治疗，但疗效甚微，最终还是被蒙医彻底治愈了。所以，当我考大学时志愿填的都是蒙医学专业。在学医和从事医疗工作实践当中我又被心理学的神秘所吸引，渐渐对心理学也产生浓厚的兴趣。于是，我就立志要成



为一名优秀的蒙医心理医生。

心理治疗中有两大难点，即阻抗和情感共鸣。曾经有人说过，解决了阻抗，心理治疗就成功了一半；还有人说，治疗师和个案之间达成了情感共鸣，心理治疗也就成功了一半。可见，这两个因素是心理治疗成败与否的关键所在。那么我们也应该反过来理解，如果解决了这两个“一半”的问题，心理治疗就成功了百分之百！我为了解决阻碍心理治疗这两个瓶颈问题思考了很多。功夫不负有心人，有一天灵感突然来了……

我在初中时代看过一本小说，叫《第二次握手》。我记得在看的过程中，不知不觉就被故事情节所感动得热泪盈眶。现在大家都会看到很多电视台有关于情感方面的访谈节目，随故事主人公的讲述，无论是主持人还是观众，时而频频点头有着共同的喜悦，时而红着眼眶充满共同的悲伤，我想这就是故事的力量！

人生有如故事。说故事有很多的好处。故事让人们以轻松的方式获得教育；故事会拉近人与人之间的距离，增强人与人之间的亲和力；故事会鼓励和启发，甚至改变病人情绪状态；故事更是生命与生命真挚地交流，当撞击出情感共鸣时，阻抗也就会随之消失，心理治疗也就很顺利了。

正如吉姆·洛尔所言：“生命即是故事，故事即是生命”。聆听故事，就是进入一个人的生命世界，一个人聆听故事，会感动到“热泪盈眶”，表示她真的听到生命里面去了，这即是情感共鸣的表现。所以，我突然发现讲故事



会是一种最省力、最有效，也是人们最容易、最乐于接受的心理治疗方法。所以我在传统心理治疗方法上做了创新，研究用讲故事的方式来做心理治疗。从学术上，我把这种治疗模式命名为“蒙医心身互动疗法”。这就是我所走的一条“心”医学之路。

创新是促进事物发展的必然路径。经过十几年的艰难实践，我的医疗方法绝不是仅仅依赖药物，也不是仅仅依赖某种营养，而是着重开发病人自身的心理能量和身体潜能，还有我们对生命的热爱和尊重，这是一种创新之路。我越来越清晰地看到自己的路，心身医学理念必将成为引领医学发展的导航，成为世界推崇的学科之一。

然而，创立一件新生事物是何等的艰难！一路披荆斩棘走来，碰到了很多的阻力和误解，新的治疗方法明明帮助了许多患者，取得了很多临床成功的案例，却被一些人错误地认为是在无中生有，弄虚作假，这使得我在创新治疗的过程中尝尽了委屈和苦头。好在童年的家庭教育造就了我独立、自信、坚强、忍耐、慈悲，善于思考、敢于拼搏、乐于助人的个性。每当看到新的治疗方法解决了常规医学无法解决的问题时，特别是看到我的患者、病友受益时，我的内心便得到了莫大的安慰和鼓励，我的那些心身疲惫也就随之消除，反而使自己越挫越勇。只要是能救死扶伤，可以解除患者的痛苦的好方法，我就要坚持，哪怕是头破血流也要坚持到底，这就是我的信念。

到目前，我的治疗团队已初具规模，我非常感谢和感恩他们，有了他们的理解、支持、加入和陪伴，我们的理想



和视野就多了几分成功的把握。现在，我们正在建立一个心灵社区，正在帮助越来越多的人，找到生命的喜悦，找到健康快乐的源泉。

一个新的医疗模式正在形成，无论成为常规医疗的补充、替代或是发展，相信都是人类健康的发展迈出了重要的一步！现今走在前面的人，将是未来的主角。我的“心”医学之路刚刚开始，路漫漫其修远兮，希望有更多的有志者与我同行，也希望社会大众给予我们团队更多的关注、关心和支持，共同为人类健康事业开拓出一条新路来！

在当前大力提倡心身疾病治疗、自然医学疗法和本土化心理治疗的社会背景下，我坚信自己的医疗实践无论是对患者还是医务工作者都很有裨益。本书能够顺利出版，同时得益于湖北科学技术出版社高诚毅编审的大力支持和协助，谨致谢意！

纳贡毕力格

2016年10月28日