



别被情绪算计了

赢回内心的平和

林建雄◎著

最实用的情绪排毒疗法
权威解读情绪艺术
挖掘情绪的惊人力量



幸福快乐是一种选择，
情绪平衡是一种能力。
良好的情绪是唤醒内心正能量的源泉！
消化怒气，摒除怨气，
释放心灵，改变心境。

别被情绪算计了
赢回内心的平和

林建雄◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

别被情绪算计了 / 林建雄著. -- 北京: 北京时代华文书局, 2014.7
ISBN 978-7-80769-735-0

I. ①别… II. ①林… III. ①情绪—自我控制—通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 155482 号

别被情绪算计了

著 者 | 林建雄

出 版 人 | 田海明 朱智润

选题策划 | 曾 丽

责任编辑 | 曾 丽 田晓辰

责任校对 | 田晓辰

装帧设计 | 新艺书文化 王艾迪

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 北京鹏润伟业印刷有限公司 010-80261198

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32

印 张 | 7.5

字 数 | 190 千字

版 次 | 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-735-0

定 价 | 29.80 元

版权所有, 侵权必究

林建雄

工学学士、EMBA、心理学博士；
中国国家高级经络催眠师；
美国催眠师公会（NGH）授证催眠治疗师和催眠训练师；
团体灵修导师、灵气师父、葛吉夫律动导师；
美国NLP大学授NLP高级执行师；
OSH0动态静心导师。

对心理学、哲学、宗教、艺术、人类潜能开发等，研究深入，并有独到见解。

作为广州葛吉夫催眠中心的创办人，林老师的从业宗旨是：让人们带着觉知地生活，可以选择地生活，掌握自己的生命。

序：活在当下

许多朋友因为心理上的问题，情绪特别低迷地来到我这里，寻找人生的答案，寻找解决问题的方法。我告诉他们的方法就是：活在当下。

或许有人会说我的这个方法其实等于无方法。那么，请你听我说一个问题：如果你去问一只小狗“请问现在是什么时间？”小狗能回答吗？结果是小狗会不解地眨着眼睛对你“汪汪”两声，然后继续开心地玩耍。反之，如果一个人看到你戴着手表，因此问你“现在是什么时间？”你会怎么回答？我想，你一定不会答非所问地说“噢，正是此刻！”你会看看表，然后告诉对方具体时间。对方会在谢过你之后，匆忙地去办自己的事情。

其实，正如这个小例子一样，我们每个人都经历了过去，也经历着现在，还会经历未来。人类的头脑创造了时间，时间标示了过去和未来，而过去与未来则创造了痛苦。不要否认。你可以想一想，你所遭受过的痛苦，哪一个是因为当下这一时刻的？没有！你的痛苦，不是来自过去，就是因为你对未来的思考。

你看，我们听许多人聊天，一个说“我的童年创伤留下了太多阴影”，一个说“我担心三年后他是否依然爱我”……这样的例子举不胜举。是不是就说明了痛苦的来源问题？其实，造成我们情绪痛苦的原因是因为我们总活在过去，但过去的时光已经过去了，我们根本无法再活回去；造成我们情绪痛苦的原因还因为我们总想活在未来，殊不知，我们根本无法活在未来。我们能拥有的，只能是此刻，只能在这里，只能活在当下。这是不争的事实，这也是人生的真相！

所以，那些因为过去生活中曾经发生的事件而耿耿于怀、郁郁寡欢的朋友，那些为了自己或孩子的将来而身心交瘁、负重不堪的朋友，你们情绪中的痛苦，其实就是因为你们活在过去和未来中啊！因为过去和未来，你们丢掉了当下，也就是丢掉了生命，你们在毁掉生命。而实际上，一个人只有活在当下才是生命所在。

我们情绪中的许多负面的东西，其来源就是过去和未来。过去的我上面已经说了，至于未来的，则更是加重了我们的情绪负担。你看，我们对未来有着太多的期待，期待自己的未来会更好，于是拼命、拼命，努力、努力。结果是，压力越来越大，情绪越来越紧张。导致的结果是，我们的头脑中只有一个念头：未来的梦想实现了，我就满足了！这个念头甚至直到死亡，还在我们的头脑里隐藏着。你们看这句话：“只要这个愿望实现，我就是现在死了也满足了。”看见了吗？这就是对未来的期待，其实也是对死亡的期待。

可问题是，我们现在还活着，于是，情绪就席卷着压力向我们扑来。解决这个问题的根本是什么？那就是活在当下。只有活在当下，你才能意识到，自己是真实地活着。等下一刻消失了，你也就随之消失了，更谈不上各种欲望的满足了。因此，要想解除情绪问

题，最重要的是有一种活在当下的意识，活在当下的满足感。

具体来说，活在当下到底是什么？怎样才能活在当下。

这首先就要求我们每个人要先想明白什么才是活在当下。凡是头脑和身体没有同时在一个地方的活动就不是活在当下；凡是尚未体验就先由头脑预设出结论就不是活在当下；而且凡是带着过往的经验去评判现在就不是活在当下；凡是逃避此时此刻的体验（不论是舒服的还是不舒服的）就不是活在当下；凡是带着某种信念在生活的状态也不是活在当下。

简言之，活在当下就是像一个正在带着好奇心探索世界的孩子一样把整个世界、把每一个片刻都当做未知，细细品尝每一次的真实感觉、感受，没有任何的应该和不应该、没有任何的好和不好，只是全然的允许、全然的存在。

记得一位朋友问我：“我要怎样才能阻止负面情绪对我的影响？”我半开玩笑地回复：“你要怎样才能停止想象一只黑色的猫呢？”对方还是迷迷糊糊的，于是我只能给她一段长长的文字：

“和头脑对抗你永远都会输的。对付头脑的方法就是不要对抗、不要改变、不要否定、不要逃避，只是静静地好奇地看着。小心哦，千万别被它带走，只是看着，就像看着别人的想法（想象）一样。而你可以做的（也就是你拥有的资源）就是回到此刻、享受当下，有意识地带着微笑创造自己想要的生活。”

所以活在当下的第一要务就是首先要放下那些不必要的东西，放下了，你就活在当下。当然，活在当下的方法有很多，而其中最简单的两个方法，也是上天赐给我们的两个方法如下：

第一个是借着身体回到当下。身体总是在当下的，你见过人在此时此地，而身体却在异地他时的吗？没有吧。所以和身体联结，

你就可以回到当下。怎么和身体联结呢？很简单，感觉你的身体，比如摸摸自己的手臂、脸庞，感觉一下自己的脚板，在心里对自己说“我在这里”。这样，你就回来了。

第二个方法就是借着呼吸回到当下。当你在这里、在此刻，你无法在昨天呼吸，也无法在明天呼吸，更无法在几百公里以外的某个地方呼吸（但你的头脑可以跑到九霄云外）。所以感觉自己的呼吸，能让你马上回来。

为什么要活在当下？因为如果某个片刻你没在当下，这个片刻的生命就是一段空白。你希望自己的生命是一段一段的空白吗？

为此，在后面的内容讲述中，让我们一起来活在当下，从行为、感觉、人格、信念、精神和灵性等不同层面去感受活在当下的快乐。如此一来，我们的情绪问题自然就会解决了。

出 版 人：田海明 朱智润

特约监制：曾 丽

责任编辑：曾 丽 田晓辰

责任印制：刘 银

封面设计： 新艺·书文化 蔡小波
02-1437221816

版式设计：王艾迪

投稿邮箱：timepublish@sina.com

目 录 Contents

序：活在当下 / 001

第一章 情绪主导你的身体 / 001

别让负面情绪伤害自己 / 006

不想生病？正面情绪是关键 / 013

情绪或许是病根 / 022

压力让你生大病 / 026

压力的产生与排解 / 037

负面情绪是万病之源 / 042

第二章

从头到脚的“自我投射” / 049

情绪来袭，“首”当其冲 / 052

颈部，传递情绪信息 / 058

扛起太多情绪的肩膀 / 061

手臂，触摸我们的内心世界 / 064

包容一切情绪的胸腔 / 069

内脏，敏感的情绪表达者 / 074

不堪重负的腰脊 / 080

骨盆系统，揭示多种负面心态 / 084

生殖系统，自我认同的情绪表达 / 087

下肢、足部，诚实表达内在情绪 / 091

第三章

调制好情绪 / 097

健康问题到底从何而来 / 101

催眠，缓解情绪的良方 / 104

自然的力量：花精 / 116

选择一种音乐，选择一种心情 / 127

收藏点滴快乐 / 130

- 运动减压，健康生活 / 133
- 动动手指，收获内心平静 / 139
- 敲打太阳穴，向负面情绪说再见 / 149
- 无须运动也可以轻松排毒 / 154

第四章 想健康，做到这些 / 163

- 自我察觉，找到病根 / 166
- 好转反应，净化心灵 / 168
- 正视我们的“内在小孩” / 169
- 对自己再好一些 / 173
- 上瘾影射的是内心 / 176
- 直面潜意识中的负面信息 / 181
- 孩子和宠物——另一种情绪表达 / 185
- 手机、网络、购物背后，隐藏三大心理动因 / 188
- 生命的价值在当下 / 192

第五章 这些病，与情绪息息相关 / 195

- 治病要治本 / 198
- 内心不适，身体过敏 / 201

心肝疾病，也是情绪惹的祸 / 204

家庭关系也会影响健康 / 207

男人很难：那些难以启齿的疾病 / 211

女人不易：甩不掉的月经困扰 / 214

日常生活，记得为自己减负 / 217

附录一：压力自测法 / 220

附录二：穴位按压纾压法 / 224

附录三：高压人群的健康食品建议 / 226

附录四：开心十法，疾病不再来 / 228

第一章

情绪主导你的身体



我从报上看到，某国发生一起桥梁上的人群踩踏事件，造成七百多人死亡，七百多人受伤。据当地官员称，重大踩踏灾难是因为恐慌引起的。当时恰逢一年一度的“送水节”的最后一天，有近300万人从全国各地赶到那里。当时，无数的人涌上钻石桥，大桥有点摇晃，有人大喊了一声“桥要断了！”结果，此话像魔咒一样，立即引起桥上每个人的心理恐慌。人们争相逃跑，这才发生了人踩人、人踩死人的惨剧！事实上，大桥根本没有问题。

是什么原因导致现场众多人的恐慌呢？是意识状态。别人的一句话、外面的一件事，就可以让人们完全忘记自己，百分百进入恐慌和焦虑的状态，坠入无底深渊！这就是人的意识状态出了问题。如果说这起踩踏事故是个极端事件，那么我们平日生活中类似的现象，更是举不胜举了，只是我们未必察觉而已。

在现实生活中，当一个人处于较低的意识状态时，就变成环境的奴隶，受制于外在的事件，灾难与不幸就容易伴随左右。而当一个人拥有较高的意识，成为了自己的主人，甚至和宇宙合而为一

时，此时就连灾难都会绕开他。你看，当一个人内心纠结、烦躁不安的时候，是不是最容易吸引疾病和事故？当一个人内在喜悦、轻松自在的时候，是不是每天发生在他周围的事情都美不胜收？还有一个现象就是：悲惨的人总是越来越悲惨，幸福的人总是越来越幸福。什么原因呢？意识状态不同！

也许谈到意识状态，许多朋友会感到陌生，没问题，我们现在换个问题。问大家一个现在比较普遍的词：压力。是不是特别熟悉？

有的朋友可能会微笑。是的，对于“压力”这个词，大家并不陌生。这个在英语中称之为stress（压力）的词，它包括的范围非常广，一切对身心有害的内外影响，如过热的气候、过度的工作、误吃食物，甚至缺乏睡眠、过度肥胖等都会对人形成压力。

关于压力对人的身体的影响，我们可以通过一份统计数据来分析：据调查，美国上班族患病者中70%~90%与压力有关；众多欧洲国家的统计数据也显示，一半以上的员工请假，是由于直接或间接的压力造成的。

压力会对情绪造成相当严重的影响。美国南佛罗里达大学心理学教授保罗·斯佩克特做出的调查显示，在美国，近一半在职人员曾在工作中出现大喊大叫、骂脏话等情况；约1/4的受访者表示，曾因不堪压力而流泪；88%的劳动者认为，如今在工作中遭遇的粗鲁行为明显比过去增多；约1/6的人曾在工作中见到拿东西出气造成财产损毁的案例；1/10的人在工作时见到过因情绪不佳而引发暴力冲突的事件。

不可否认，压力在我们的生活中无处不在。心理学上关于压力的作用曾有过具体的分析，甚至直到现在还在进行相关的分析。