

轻疗愈3

敲除疼痛

The Tapping Solution for Pain Relief: A Step-by-Step Guide to Reducing and Eliminating Chronic Pain

★ 3000万人亲身实证的全球疗愈革命
★ 哈佛医学院推崇备至的身心疗愈法
★ 英文亚马逊健康类图书NO.1

15分钟，敲开被压抑、被隐藏的情绪，
压力轻了，疼痛少了，活力自然回来了

这本书记载的是一个曾被天价索购的神秘疗法

情绪释放疗法
疼痛疗愈分步指南

AFRT 释放法创始人 / 著名主播 / 《正能量：实践版》作者 / 世界潜能激励大师
Amanda 老师 / 青音 / 韦恩·戴尔博士 / 安东尼·罗宾

【美】尼克·奥特纳
(Nick Orner)
成静一译

唤醒身体自愈力，有效减轻和消除偏头痛、牙痛、肩颈痛、
背痛、膝盖痛、纤维性肌痛等数十种慢性疼痛

当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

轻疗愈 3： 敲除疼痛

[美] 尼克·奥特纳 (Nick Ortner) ©著 成 静 ©译



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

轻疗愈 . 3, 敲除疼痛 / (美) 尼克·奥特纳 (Nick Ortner) 著 ; 成静译 .
— 北京 : 当代中国出版社, 2016.11

英文书名 : The Tapping Solution for Pain Relief: A Step-by-step Guide to Reducing
and Eliminating Chronic Pain

ISBN 978-7-5154-0721-0

I . ①轻… II . ①尼… ②成… III . ①精神疗法 IV . ① R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 201111 号

The Tapping Solution for Pain Relief: A Step-by-step Guide to Reducing and Eliminating Chronic Pain by
Nick Ortner

Copyright © 2015 by Nick Ortner

Originally published in 2015 by Hay House Inc. USA

This translation published by arrangement with Hay House (UK) Ltd through Bardon Chinese Media Agency.

Simplified Chinese edition Copyright © 2016 by **Grand China Publishing House**

All rights reserved.

© 2016 本书中文简体字版通过中资出版社 (**Grand China Publishing House**) 授权当代中国出版社在
中国大陆地区出版并独家发行。

未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、节录或翻印本书的任何部分。

版权合同登记号 图字 : 01-2016-4077

出版人 曹宏举
策 划 中资海派
执行策划 黄河 桂林 隋 聘
特约策划 任小平
责任编辑 隋 聘 王延新
特约编辑 林海旋 张 艳
封面设计 王 雪
版式设计 廖国兰
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱 : ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010) 66572264 66572154 66572132 66572180
市 场 部 (010) 66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 深圳市汇亿丰印刷科技有限公司
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张 18.5 印张 196 千字 插图 5 幅
版 次 2016 年 11 月第 1 版
印 次 2016 年 11 月第 1 次印刷
定 价 38.00 元



目 录

前 言 在缓解疼痛的路上，你并不孤单 1

你忍受着一切痛苦，努力说服自己相信，只要乖乖打针、吃药、手术，就能有出头之日，不料疼痛却愈演愈烈。你变得被动，开始逃避现实、雪藏痛苦记忆，却未曾想过，自己最大的敌人竟是那些记忆里不堪回首的坏情绪。

如果心理创伤可以在30秒内发生，那么为什么疼痛不可以在1天、1小时，甚至1分钟内消除？

第1章

疼痛的真相也许并不是你以为的那样 9

慢性疼痛是一种病，而不仅仅是一种症状 14

为什么疗愈情绪，就能疗愈疼痛？ 16

我们的大脑比我们自己更悲观 20

简单敲击，实现身心互动 23

第2章

24小时摆脱12年疼痛大问题 33

在疼痛缓解的路上，一步一个脚印 35

画一棵敲击树，用不同的“颜料”给它上色 44

疼痛依旧？可能是情绪模式根深蒂固 53

“我感到很疼，觉得整个人生都完了。”这是你疼痛时内心的真实写照吧。不幸的是，你总感觉自己就快被压力淹没，却还要一边忍受疼痛的折磨。先纾解压力，别被困在疼痛的牢笼里！

每个人心里都有一些难以修复又难以察觉的 Bug，它们带来坏情绪，导致疼痛发生。要想摆脱疼痛的束缚，你就必须将这些坏情绪找出来，敲下去！

房间里阴冷依旧，只是现在的萨拉比刚才更加沮丧和失落了。就在上一刻，迟到许久的医生毫无表情地向她宣布了“审判结果”：“你得换一个新的髌关节。”

第3章

压力是疼痛的牢门，越是厚重，你越难逃 57

你的错误认知比压力本身可怕多了 60

慢性压力到底有多可怕？ 66

在敲击问题上，放自己一马 73

你疼，很可能是因为在生活中遭遇瓶颈 77

给身体一个发言的机会 82

第4章

静下来，让过往事件里的坏情绪浮上去 89

“当时，我简直是在将自己往坟墓里推” 92

清扫重污区：直指开始疼痛时的经历 96

黏附于情绪事件的负面情绪 101

第5章

或许，你太过相信病情诊断书了 109

“最后你可能得坐轮椅” 112

承认吧，你明明就很生气 119

一直把自己当成受害者，你就很难走出来 127

当我们被疼痛折磨时，从未停下来想想，这是不是由情绪造成的。我们只会将注意力都集中在生理症状上，并把它当做疼痛的原因。

5岁时烙下的情绪创伤，就这样令鲍比疼了25年。

在未治愈的伤痛面前，我们永远只会是曾经那个脆弱的孩子。

你有权体验疼痛消失时的如释重负，也必须勇敢面对它消失后，你需要做出的改变。事实上，你并不需要以疼痛为借口逃避什么，也不该将它当成自己身体的一部分。

第6章

将疼痛归结于病症，却放过了罪魁祸首 137

大脑的保护意识恰恰成了一道障碍 139

疼痛背后隐藏着哪些情绪？ 147

坏情绪像个无底洞，你要尽量避开它 156

第7章

抚平儿时遗留的心上伤疤 163

儿时负面经历将被编入潜意识中 165

你已经是成年人，你能保护自己 171

你可以哭，但这还不够 186

第8章

为什么有些人会害怕疼痛突然消失？ 195

“潜意识：疼痛的帮凶”？ 196

记住，你可以夺回主动权 203

设定健康边界，你才能保护自己 211

别犯傻了！你遭遇疼痛、承受折磨，不是因为你做错了什么，所以不要处处苛责自己、否定自己。相反，只有爱自己、接纳自己，你才能真正摆脱疼痛，过上自己想要的生活。

疼痛消失后，你想做什么？会去健身吗？像以前一样遛狗、骑马？还是选择重新创建自己的事业？大胆想象吧，你想要的，未来都会有。想想，连最大的坎儿都迈过去了，你还有什么做不到的呢？

第9章

爱自己、接纳自己，一切就会柳暗花明 221

别自责了，错的不是你 223

拒绝疼痛，你可以掌控自己的生活 229

与锻炼建立积极连接 240

第10章

你想要的，未来都会有 245

做你以前喜欢做的事情 246

扫除情绪障碍，轻松步入梦想的生活 261

给自己一个更好的世界 264

结 语 告别伤痛，在敲击中恢复元气 267

致 谢 273

THE TAPPING SOLUTION FOR PAIN RELIEF



前 言

在缓解疼痛的路上，你并不孤单

既然你已翻开此书，我猜想，你自己或者某个所爱之人可能正经受着某种身体疼痛的折磨。你们也许正在想办法解决这个问题，也很可能与其他慢性疼痛患者一样，正处于崩溃、愤怒、失望甚至抑郁当中。

我猜对了吧，疼痛可不是闹着玩儿的。痛感分很多种，从不太舒服到非常痛苦，甚至再到折磨。随之而来的情绪体验也同样糟糕，特别是当身体疼痛成为一种慢性病症的时候。

疼痛一直以惊人的方式限制着我们的生活，包括我们能做的事、能去的地方、与别人交往的方式、为世界创造的价值，以及我们在日常生活中呈现的样子等。随着疼痛不断加剧，

我们被一天一天地消耗着。我们不断寻求解决办法，想要永远消除这种疼痛，但诸多尝试都宣告失败。渐渐地，我们开始觉得自己仿佛再没有出头之日。以下是我从那些饱受慢性疼痛折磨的病人那里听来的一些话：

疼痛是持续的，永远不会消失。我只有像吃糖一样不停地吃止痛药才有精力做点事情，但疼痛似乎永远不会消失。

大概 10 年前，我摔了一跤，脚部伤得很严重。到目前为止，我的脚已经做了 6 次手术，这让我痛苦不堪。我尝试了各种办法，但没有一种奏效。甚至，手术还加剧了疼痛，这让我非常愤怒。

我曾经努力坚强起来，但后背上的疼痛总是时隐时现，永远无法消除。

如果觉得上面的话有点熟悉，说明你不是一个人在战斗。在美国，超过一亿人正经受着慢性疼痛的折磨，而这还只是冰山一角。无论我身处世界哪个地方演讲，每次在讲台上问一句“谁正在经受慢性疼痛的折磨”，一定至少有 1/3 的观众举手。然而，他们从未参加过任何针对缓解疼痛的活动。

在西方文化背景下，我们最常被告知的解决疼痛的办法就是去找医生，做手术、打针或者吃药。上述方法都有各自的用武之地，但面对慢性疼痛，人们一致认为传统药物是不起任何作用的。我们期待

吃药、打针、手术能在某种程度上缓解疼痛或者暂时麻醉神经，但通常会带来一些副作用，例如，加剧我们的情绪性疼痛。持续的生理上和心理上的疼痛循环，让人痛不欲生。

需要澄清的是，我并不是要反对医生或者西方医学。相反，本书建议大家将东西方医学结合起来，互相补充，进而找到一种持久的疼痛缓解疗法，获得应有的治愈。

本书提供的是一种令人震撼的疼痛缓解疗法，一开始，这种疗法看起来可能有点傻，但你很快就能看到它的力量所在。敲击疗法（也称情绪释放疗法，EFT）是一种工具，在过去的10年里，我一直使用、教授这种工具，并且尽可能地将其传播到地球的每一个角落。它融合了东方的按摩技术和西方的心理学，可以帮你找到可能导致身体疼痛的深层原因。在缓解疼痛和心理压力方面，它的效果令人难以置信。

2004年，我开始尝试情绪释放疗法。有一天早上，我起床之后发现脖子疼得厉害，但通过敲击，痛感竟在几分钟之内消失了。这让我非常震惊，因为以前落枕后，我都要等上好几天，忍受脖子、肩膀、背部的疼痛与僵硬，直到它自己好起来。但这次，由于我采用了情绪释放疗法，疼痛和不适感竟然在几分钟之内消失了。我可以舒舒服服地开始新的一天，这简直太神奇了！

很快，我开始将情绪释放疗法推荐给朋友和家人，并且发现他们也得到了类似的效果。不久之后，我想到一个听起来很疯狂的主意，那就是制作一部关于情绪释放疗法的纪录片。情绪释放疗法是如此有效，我必须和尽可能多的人共同分享。我从来没有拍过片子，而且，

我必须调高信用卡额度才能支付这笔费用。最后，我和妹妹杰茜卡·奥特纳（Jessica Ortner）、好朋友尼克·波利齐（Nick Polizzi）一起把这部纪录片拍了出来。这也开启了我新的生活。

通过纪录片《轻疗愈》（*The Tapping Solution*），通过情绪释放疗法，我帮助全世界很多人创造出梦寐以求的新生活。而这一切的开端，是我们在 2007 年举办的为期 4 天的情绪释放研习班。

疼痛只是身体在告诉你，它不开心

我们从几百名申请者中挑选了 10 位学员进入研习班，共同实践情绪释放疗法。第一次见到学员乔迪，是在她得克萨斯州的家里。她患纤维肌痛已经长达 15 年，痛感主要集中在膝盖部位。在家的時候，乔迪一般会選擇爬行，以避免走路帶來的劇痛。晚上睡覺時，她經常被疼醒，一晚上甚至會醒來 20 次之多。

和乔迪对话几分钟后，我了解到两个情况。第一，在很小的时候，她经历过几次严重的创伤性事件，包括目睹父亲殴打母亲；第二，即使是在最黑暗的日子里，她仍然决定努力保持积极正面和创造力。尽管承受着常人难以想象的痛苦，乔迪依然充满了正能量，不仅成为一名老师、治疗师、四个孩子的母亲、妻子，还是一位有理想的作家。更可贵的是，她下定决心突破人生，无论是在健康上还是写作上。

研习班开始的第一天，我们问乔迪，在她的膝盖开始疼痛时，生活中可曾发生过什么事情。乔迪告诉我们，当时她怀有身孕的女儿被确诊患上了艾滋病。在形容那个阶段的状态时，她用了“悲伤”这

个词。于是，我们的情绪释放专家里克·威尔克斯（Rick Wilkes）针对她“悲伤的膝盖”进行了敲击。

乔迪因为无法帮助女儿摆脱困境而感到悲伤，针对这一“悲伤”进行敲击后，她竟然可以自己上下楼梯而不感到疼痛了。一开始，乔迪并不相信这种疼痛缓解能够持续下去，以为这不过是疼痛消失的少数几个时刻之一，悲观地认为疼痛很快又会故态复萌。但到了第二天，她竟轻松地进行了一次长距离散步。事实上，乔迪以前很喜欢散步，只是因为膝盖疼痛而不得不放弃。这次散步，是她多年来的第一次。

后来，乔迪才意识到，自己已经走在了整个疼痛人群的前面。这么久以来，她第一次相信，自己终于可以摆脱疼痛了！在接下来的几个月里，乔迪坚持每天敲击，有的时候甚至一天敲击多次。收获是，她能一觉睡到天亮，再也不会被疼醒了。

每天早晨醒来，乔迪都能精神百倍地开始崭新的一天。随着疼痛的消失，她终于能轻松地上下楼梯，于是，她的丈夫终于可以建造他们的梦想家园——一栋双层小阁楼了。乔迪又可以定期远足，并在两个月的时间里写完了两本书。要知道，在过去几年里，乔迪甚至连一部书稿都没完成。

另外，她和家人的关系也得到了改善。同样重要的是，乔迪的生活还发生了其他一些巨大变化。在研习班针对“悲伤的膝盖”进行敲击时，乔迪承认自己有一个习惯，那就是照顾周围的每一个人，却很少照顾自己。研习班结束后，她除了每天进行敲击，还特意学着慢下来，聆听自己的身体，尝试更好地照顾自己。

研习班结束大约7年以后，2014年，我又一次联系了乔迪，并为她的新生活感到非常激动。她依旧每天进行敲击，而膝盖再也没有疼过。“那次研习班之后，我一直住在两层的小阁楼里。”她说，“因此，我每天都会上下爬楼梯。”乔迪还有了新的事业：成为一位情绪释放专家，同时也是一位作者和演说家。

与坏情绪打一场“软仗”

在本书中，你会遇到很多像乔迪这样的人——凯茜、鲍比、南希、维基、汤玛斯。像乔迪一样，他们每个人都是被慢性疼痛困扰很久后，才开始接受情绪释放疗法。在针对疼痛背后的事件进行敲击之后，他们最终成功摆脱了疼痛的困扰，获得了梦寐以求的新生活。

除了这些例子，我还将分享近期的一些科学发现。这些发现强有力地佐证了情绪释放疗法的科学性：疼痛是如何产生的？情绪和压力如何影响疼痛？为什么情绪释放疗法能有效缓解疼痛？

在第2章中学习如何使用情绪释放疗法之后，在第3章，我们将通过审视压力和疼痛之间的关系，正式开启疼痛缓解之旅。接着，在第4章，我们需要回顾疼痛第一次出现时发生了哪些事情。

在第5章中，我们会详细研究你的诊断结果及其影响。如果你并没有得到任何医生的诊断结果，也可以跳过这一章。但我建议你在接受情绪释放疗法之前，最好找医生诊断。对身体的详细情况有一定了解之后，再使用情绪释放疗法消除疼痛，这一点很重要。

分析完你的诊断结果后，我们将在第6章处理一些尚未解决的心

理问题，释放负面情绪。人们常常会惊讶地发现，生活经历与疼痛之间竟有如此深的联系，这就是我要在第7章了解你的过去以及童年重要经历的原因。即使你拥有快乐的童年，我还是希望你读完这一章。因为，一些看起来微不足道的小事也有可能一直潜伏在身体里，在多年后造成你的慢性疼痛。

在第8章，我们将探索人们是如何拒绝改变的，包括在缓解疼痛这种积极行为方面的改变。在这一章，我们还要探究疼痛蕴含着的深层意义，以及身体试图通过疼痛向你传达怎样的信息。

在第9章，你将和身体、你自己以及生活建立一种新的关系。你将继续朝着没有疼痛的生活前进，然后在第10章许下你对未来生活的新愿景。你会发现，在这个愿景里，不仅你的身体不再受疼痛的折磨，你还会有其他方面的积极追求。

在疼痛缓解之旅中，我们将引导你学习敲击剧本，并完成一些练习，帮助你发现慢性疼痛背后的问题。如果想获得最佳效果，请务必完成这些练习。只有当你真的跟着练习做了，敲击疗法才能发挥作用。

我曾指导成千上万人进行敲击练习，许多人都能沉浸其中，并最终取得显著效果。开始阅读本书，让这段旅程开启你的新生活吧。请务必完成书中的所有练习，更重要的是，尽量做到每天敲击。

我建议你在进行书中的大部分练习时，将过程记录下来。情绪释放笔记将帮助你更清晰完整地认识与疼痛相关的事件。将所有因素、事件整合起来，并在此基础上进行敲击，对缓解疼痛至关重要。

每个人的疼痛缓解之旅都有所不同，但对大多数人来说，这需要

他们同时思考大事件和小细节，并且将它们联系起来。而一切的最终目的都是缓解疼痛。要想实现这样的目标，你需要一点一点地用心体会自己的细微变化。关注你的疼痛、情绪与观念，以及身体发生的细微变化，有助于更有效缓解疼痛。另外，情绪释放疗法还可以释放压力，让你身心舒畅。

轮到你了，开始敲击吧

多年以来，情绪释放疗法缓解疼痛的效果仍然令我惊叹，并激励着我。就好像发生在患者身上的奇迹，同样在我身上发生了。尽管情绪释放疗法背后有权威的科学支撑，在敲击的时候，你仍然要相信奇迹的存在。任何进步都是有价值的，即使只是一点点，你也要对此感到兴奋，要庆祝每一次小小的进步。

情绪释放疗法不仅能够缓解疼痛，帮你恢复健康，更能令人难以置信地、一次又一次地改变我们的生活。随着不断探索疼痛背后的深层原因，你不仅能够治愈身体的疼痛，还能治愈生活中受到的心理创伤。疼痛缓解之旅将让你发现，原来每个事件都是如此紧密地相连，并让你相信真正的改变是能够实现的。

现在就开始憧憬没有疼痛的未来生活吧，开始想象每天早上起来，没有疼痛、一身轻松的样子；开始想象自己正在做着曾经乐在其中却因疼痛不得已中止的事情。找到那一丝希望，便是找到了一切的答案。翻开书，采用情绪释放疗法，朝着美好的未来前进吧。我曾经见证奇迹在成千上万的人身上发生，现在，轮到你了！

第1章

疼痛的真相 也许并不是你以为的那样

THE TAPPING SOLUTION FOR PAIN RELIEF

你忍受着一切痛苦，努力说服自己相信，只要乖乖打针、吃药、手术，就能有出头之日，不料疼痛却愈演愈烈。你变得被动，开始逃避现实、雪藏痛苦记忆，却未曾想过，自己最大的敌人竟是那些记忆里不堪回首的坏情绪。



所有负面情绪产生的原因都是因为身体的能量系统遭到了破坏。

加里·克雷格 (Gary Craig) 《EFT 立论宣言》

那是一个安静的周日清晨，我刚坐下来，准备喝杯咖啡浏览新闻，享受早上的时光，却被《纽约时报》上的一篇头条新闻给搅乱了。新闻标题是这样的：

医生发现了一条新的膝关节韧带

又来了？2013年年底我就读过类似的新闻，报道称人类已经解码人体奥秘——发现了一条“新”韧带。要知道，发现的不是一种新的基因、一种新的外科手术，或者一次药物学上的新突破、一种新的人体化学物质，仅仅是一条韧带而已！更令人震惊的是，美国每年都要进行60万例的膝关节置换手术。也就是说，我们已经花费大量时间来研究膝盖和韧带了。但眼前的这条新闻却说“我们还停留在寻找新组