

与死神相遇的11分钟II

# 做自己最好的医生

一位心理学家的自愈实录

钟灼辉 著

心理学博士一次教你  
如何成为自己的医生、  
心理咨询师、  
催眠治疗师、  
潜意识梦境治疗师！



华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

与死神相遇的11分钟II

# 做自己最好的医生

一位心理学家的自愈实录

钟灼辉 著



华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

做自己最好的医生: 一位心理学家的自愈实录 / 钟灼辉著. —北京: 华夏出版社,  
2015.5

( 与死神相遇的11分钟 )

ISBN 978-7-5080-8381-0

I. ①做… II. ①钟… III. ①心理学 - 通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第006064号

## 做自己最好的医生: 一位心理学家的自愈实录

---

作 者 钟灼辉  
责任编辑 陈 迪 王占刚  
责任印制 刘 洋  
版式设计 殷丽云

出版发行 华夏出版社  
经 销 新华书店  
印 刷 三河市兴达印务有限公司  
装 订 三河市兴达印务有限公司  
版 次 2015年5月北京第1版 2015年5月北京第1次印刷  
开 本 670×970 1/16开  
印 张 15  
字 数 160千字  
定 价 39.00元

---

华夏出版社 网址: [www.hxph.com.cn](http://www.hxph.com.cn) 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028  
若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。 电话: ( 010 ) 64663331 ( 转 )

## 自序 ○ 文字的治疗力量

曾经有人说，看一本书等于经历了别人的一生；写一本自己的故事，就好像又活了一遍自己的人生。我写下这本《做自己最好的医生》，重新经历自己的伤痛与疗愈的过程，本书装载的是一颗病者与医者的心。

于我来说，书好看的地方在于它的感染力。文字承载着讯息的同时，也在散播情感，让人读来感觉像活在别人的生命里一样。但这也变成了写书可怕的地方，要让文字重现生命，需要的并不是华丽的辞藻和技巧，而是写作者赤裸的心。所以作者必须真实地再活一次，重新经历当时的悲欢离合、喜怒哀乐。这是一个诅咒，同时也是一种祝福，其本质就像生死的关系一样。坦白说，这对我是一次艰巨的挑战。每当写到伤痛处，身体上的十道伤疤便跟着燃烧，脚踝患处也隐隐作痛。有很多个深夜，内心一直被当时的忧郁情绪所缠扰，彻夜挥之不去。

如果你在书里闻到了血腥，感受到疼痛，请不要讶异，因为那来自我的身体；如果你尝到愁苦，变得忧郁，请不要害怕，因为那来自我的内心。但你一定不要错过文字里的治疗力量，那是来自我已被疗愈的身心，是我用生命换取的，这亦是你最后需要带走的东西。

如果说每个大难不死的人，都带着某些使命而重返人世，那我的使命又是什么？我相信其中一项重要任务，就是要和大家分享我的奇迹康复故事，因为这个奇迹不是属于我个人的，我不过是一个被挑选出来说故事的人。

我很喜欢雨果的一段话：“出版一本书，就像在荒岛上向大海丢出一只求救瓶：随着天候潮汐，随着命运，瓶中的稿子会漂向何处，何时落到何人手里，我一无所知；正因为一无所知，所以充满希望。”我永远不知道，这个装了书稿的瓶子会漂流到何方，在何时、何地被何人捡到。不管捡到的人得到的是治疗的启发，或是单纯的支持与鼓励，只要有个人捡到了希望，这个世界便因我的经历而变得有些不一样。谢谢你，成为这个打开瓶中信的人。

在此我要谢谢无条件爱我、支持我的妈妈，把重伤的我带回家的哥哥！最后我更要谢谢正在读这本书的你们，让我的人生故事有了共鸣的听众！

## 前言 ○ 身心灵疗愈工具书

这是一本专家自救的身心灵疗愈工具书。

2004年，我在新西兰发生了一场濒死的坠机意外。这场让我几乎终生残疾的意外，却也成了我重生的契机。

本书可被视为一本伤病者的心情日记，同时也是医者的治疗实录。我透过伤病者的角度，详述了从意外到康复的心路历程，如何从一个意志坚强的病人，变成最后消极放弃的伤残者，渴望奇迹的同时又不敢相信奇迹。当信心与信念消磨殆尽以后，就只有愤怒与绝望：我的明天将会比昨天更加黑暗，这就是我所看到的人生。其实那时候的我，不只身体伤残，心灵也同样残障。

之后，我得到人生的大觉醒，从放弃生命到相信生命，从一个绝望的重大伤残者，恢复为专业的心理学家，并悟出自救的另类疗法，从而解开生命的秘密，再一次创造生命的奇迹。

生命究竟有多大的可能？如果我的大难不死是一次意外奇迹，我保住了右脚又是另一次医学奇迹，这些奇迹是如何发生、如何创造的？抑或这都只是生命的巧合，就像中彩票的幸运儿一样？

其实在人这个复杂的身体里，不单有着无限的智慧，还隐藏了无尽的生命可能，而这一切都写在我们的遗传密码上。要揭开生命的奥秘，就必须深入潜意识里，因为所有的生命奇迹都在那里发生。只要能进入潜意识的底层，我们就可以开启生命的力量，启动自我疗愈的能力。我决定运用潜意识的力量，以医生都难以置信的“梦境疗法”来医治我的右脚。我的生命展现了让医生都难以相信的奇迹，扭转了医生宣判的我将终身残障的命运。

然而，这个奇迹治疗法，并不存在于任何现有医疗或心理治疗系统中，是我走过这段濒死意外与伤病经历后，透过对大自然征兆的解读与人类潜意识的解密，所领悟出的一种治疗心法。这也不是什么神奇的力量，而是我们与生俱来的宝贵的自我修复能力，从心理专业的角度上是绝对可信可行的。

从意外生还到后来的康复，我的生命里出现了一次又一次的奇迹。我希望透过我的亲身经验，跟大家一起回顾这趟难得的生命奇迹之旅，一起探索如何扭转自己的人生，以及如何靠自己创造生命奇迹。请相信，奇迹不只属于某些幸运儿，它属于所有的生命。

一路走来，我发现了治疗的重大秘密，其实每个人才是自己唯一且最有效的医生，而相信自己就是相信生命奇迹。我希望这些宝贵的方法，能给每一位目前需要奇迹的人最及时的身心灵救援，并谨以我的实例献给所有相信奇迹的伤病者，希望在疗愈的路上携手扶持。

虽然时至今日，我的右脚踝骨骼还是被现代医学诊断为“缺血性坏死枯竭”，检查结果也显示不出任何血液的流经，但血气正以其他神秘的管道输进骨骼里，让骨骼可以继续奇迹般地生长。本书面世之前，这秘密可能只有我一个人知道，也只有我一个人相信。

生命奇迹的解密档案，此时此地，向你而来。

目录

CONTENTS

上部

心理疗愈篇

自序 文字的治疗力量 / 001

前言 身心灵疗愈工具书 / 001

第一章 死后复活 / 003

活着的痛 / 003

重生的噩耗 / 005

生命的流逝 / 007

遗失的拼图 / 009

第二章 回家 / 012

给哥哥的电话 / 012

亲人的味道 / 013

再度飞翔 / 015

枯萎的骨头 / 017

第三章 一念地狱 / 021

孤绝的治疗之路 / 021

压碎身心的最后一根稻草 / 024

掉进黑暗地狱 / 027

第四章 一念天堂 / 030

从妈妈的眼睛学转念 / 030

从小孩的眼睛学转念 / 032

建立心理疗愈室 / 034

## 第五章 最强的心理治疗团队 / 037

做自己的心理学教授 / 038

神秘的催眠术 / 041

进入潜意识的高速列车 / 043

补充数据：一般人对催眠的误解 / 044

## 第六章 做自己的催眠师 / 046

催眠的奇幻舞台 / 047

催眠实用手册 / 048

如何进行自我催眠 / 051

催眠记忆回溯 / 053

催眠导入 / 055

如看电影般的死亡笔记 / 057

催眠导出 / 062

## 第七章 做自己的心理分析师 / 064

行为解密的读心术 / 065

性格决定遇上的意外 / 068

性格决定患上的疾病 / 070

梦的分析 / 074

## 第八章 做自己的心理治疗师 / 078

忧郁症的专业诊断 / 079

忧郁症就在你我身边 / 080

解构忧郁风暴 / 083

医病者的共同盲点 / 086

忧郁的终极治疗 / 089

内观放松法 / 089

正念意象法 / 092

## 第九章 做自己的痛症治疗师 / 095

痛是心理也是身体的疾病 / 096

与痛同行 / 098

看清痛楚真面目 / 101

切断身体痛楚的病态思维 / 104

切断内心痛楚的病态思维 / 106

正念认知疗法：心茶道 / 108

补充数据：心五道正念认知疗法 / 112

心理篇结语：治病先治心，走出心灵残障 / 116

## 下部

## 身体疗愈篇

## 第一章 心理专家圆桌会诊 / 121

消失的密室 / 121

五位专家会诊 / 123

潜意识自愈能力 / 127

## 第二章 寻找潜意识医生 / 130

生命元素催眠导入法 / 130

遇见潜意识医生 / 134

心念的力量 / 136

## 第三章 念力金字塔 / 140

吸引力法则的秘密 / 140

建构自愈金字塔 / 145

## 第四章 潜意识内在疗愈力 / 153

梦境与生理的秘密互动 / 153

二度催眠的梦中梦 / 156

梦境的疗愈意象 / 158

|                      |  |
|----------------------|--|
| 第五章 枯竭的大地骨骼 / 161    |  |
| 第一次梦境治疗 / 161        |  |
| 第二次梦境治疗 / 167        |  |
| 梦境念力疗法的诞生 / 169      |  |
| 第六章 修路工、筑桥师与农夫 / 171 |  |
| 第一阶段：清理暨修补工 / 171    |  |
| 第二阶段：接骨的建筑师 / 172    |  |
| 第三阶段：灌溉大地的农夫 / 178   |  |
| 第七章 大自然成就的自愈奇迹 / 184 |  |
| 寻找太阳雨 / 184          |  |
| 与大自然连接沟通 / 186       |  |
| 大自然的自愈异能 / 188       |  |
| 补充数据：中医心理学 / 191     |  |
| 参考文献 / 195           |  |
| 第八章 潜意识自愈疗法 / 197    |  |
| 月禅自愈气功 / 198         |  |
| 月禅起势 / 198           |  |
| 呼吸身语意 / 199          |  |
| 收功归息 / 205           |  |
| 重生后的十道伤疤、十个梦想 / 205  |  |
| 后记 / 207             |  |
| 让别人同创奇迹 / 207        |  |
| 做自己最好的医生 / 214       |  |
| 五感梦境疗法 / 218         |  |
| 结语 / 224             |  |



上部  
心理療愈篇





## 第一章 死后复活

### … 活着的痛 …

我感到痛，无比的剧痛自身体四面八方涌来，强行把我从死亡的昏迷中拉回。因为这不是一般的失去意识，而是失去生命后的深度混沌，所以必须以极高剂量的痛楚，才有机会把死者再次深度唤醒。

痛楚是回到这个现实世界的第一感觉。身体仿佛在对我说：“活着本来就充满了各式各样的苦痛。”此刻，痛正提醒我仍然活在这个世界上。

然后，我开始听到声音。

“伤者奇迹生还！赶快救援！”我听到了坠机意外后的第一句话。

救援人员正拼命跟时间竞赛，从跑道方向赶来营救。他们拿着各种消防工具，试图把垂死的我从飞机残骸中拖救出来。他们的喊叫声跟救护车的鸣笛声此起彼伏，只要细心聆听，便可以发现当中隐藏的旋律节奏，抑扬顿挫、高低起伏。这让我想起贝多芬第五交响曲的开端，命运正赶到门前，发出三短一长的敲门声。

“不用担心，我们很快便会把你救出来，你一定要撑住。”有个声音在我耳边低声安慰说。

身体其他的感官逐一恢复，我感到手脚异常冰冷，体温像从大量伤口急速地流失。我闻到了玻璃纤维因高速摩擦而产生的烧焦味、刚被切断的青草气味以及新鲜的血液腥味，正不协调地混合着。虽然我的眼睛一直张开着，但光线与影像却没有成功进入眼球，我只感到眼前白蒙蒙一片。

视觉是最后回来的。我看见了自己残破的身体与爆裂后的驾驶舱，这跟我灵魂离体时所看见的恐怖景象是一样的，所以我并没有出现预期中的惊讶。

救援人员在检查我的心跳脉搏，小心翼翼地替我固定头部，把一些不知名的液体注射进我的血管。

可是，我的痛楚并没有一丝减轻。

“没办法把他拖出来！控制杆被撞得扭曲变形，压住了他的上半身，他的双腿被困在残骸里，脚掌更卡死在操控尾舵的脚踏板上。”一人在报告状况。

“快去拿大剪和电锯！先固定右边的机身，用路旁那根白色的大木柱，快把木柱抬过来！”另一人在指挥抢救。

消防队大约花了三十分钟的时间，最后成功把我从残骸中救出来了。我被抬上救护车，虽然我极度虚弱，但生理的痛楚让我保持着清醒的意识。救护员为我做各式各样的检查，仔细地记录着各项生命体征。

“意外是怎么发生的？伤者昏迷了多久？”救护员这样问着。

“飞机在刚起飞不久便发生了意外，从大约一百多米的高空失控坠落，最后坠毁在跑道外不远处的土地上。我们接到报告后马上从控制塔赶去现场，从时间上看，伤者昏迷了十一分钟。”有人在

我旁边回答。

就在这短短的十一分钟，我再一次经历了三十年的人生岁月，与死神相遇后又再折返人间。

### … 重生的噩耗 …

当救护车到达医院大门时，我隐约看见七八位穿着白袍的医护人员，神情肃穆地站在急诊室门外。他们听取了救护员的详细报告后，便开始在我身体上插上各样的管了，我像是一个活体实验品，被送进不同的医疗仪器做检查诊断。奇怪的灯光不停地在我身上扫射游走，各种仪器的声音不断地在我耳边响起。

“先生，你清醒吗？能清楚听见我的话吗？我要跟你说明受伤的情况。”一位医生以沉重的声音对我说。

我向医生眨了眨眼睛，表示我能听见。

“你从差不多五六十层楼的高度摔下来没死，已经算是我见过的最大奇迹了。你的脑部受到了轻微的震荡，不会对你构成严重伤害，但可能对你的记忆有短暂影响。

“你的右前臂出现了复合性骨折，其中一根骨头更从手腕处岔了开来，外露于手臂之外。我们要先清理碎骨，彻底消毒后再用钢板钢钉帮你固定复原。你的左膝由于受到强大的撞击后冲击力，后十字韧带与内外两侧韧带都同时断裂，只差一点整条小腿就会飞脱出来。我们可以通过外科手术，从你身体别处抽取合适的筋腱组织，重建这些破损的韧带。身上其他大大小小的割伤裂伤，我们也都可以帮助缝合修补，只是……”

主治医生突然停下来，吞了一下口水，喉咙间发出了令人不安

的巨大声响。

“只是，你的右脚踝，我们无能为力了。”

我凝视着他的眼睛，努力寻找他这话的真正意思。虽然医生所说的每一个字我都听懂了，但把这些文字合起来，我却无法顺利解读当中的讯息。“无能为力”既不是诊断的一种，也不是什么治疗的方法，比较像是犯错后的惩罚性宣判。

医生露出难过的表情继续说下去：“复合性骨折彻底破坏了整个右脚踝关节，除了软组织与筋腱的断裂，输送血液的血管也被彻底扯断了。即使勉强把骨头用钢钉连接起来，但没有血液的输送，整个右脚掌组织终究会坏死枯萎的，到时候便可能危及生命。”

“所以很抱歉，我们必须把你的右脚踝连同脚掌同时切除。”这是医生最后的判词。

听到这冰冷的判词，我并没有立即做出响应，只是我的眼泪却安静地流了下来。不只是我，身边的朋友也在默默地流泪，整个病房出奇地寂静。

“因为你目前没有生命危险，而且你是处于清醒状态的，所以我们需要得到你的同意，才能进行切除手术。”主治医生在等着我的首肯。

“我不同意，不可以拿掉我的自由。”这是我死而复生后所说的第一句话。

“这样，你可能会因组织感染而有生命危险的。”医生劝说。

“那请不要救我，让我安静地离开吧，反正我已经到过那里了。”我出奇平静地说着。

如果早知道回来有这样的结果，当时我便二话不说选择“离开”，我开始后悔为什么没有跟着光源离开。虽然当时我做不了决定，但变成残废是我绝对无法接受的选择。