

悠生活
健康书系


心回归身体——身体健康
人回归家庭——家庭幸福

把心 带回家

精力管理与健康回归

李宏诗 刘 军 著


- 你认识自己吗?
- 你在哪里?
- 你是谁?
- 你能控制自己吗?
- 你注意过自己吗?
- 你带着心回家了吗?
- 你有多少时间属于自己?

 中国轻工业出版社

把心 带回家

精力管理与健康回归

李宏诗 刘 军 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

把心带回家：精力管理与健康回归/李宏诗，刘军著．
北京：中国轻工业出版社，2006.8
ISBN 7-5019-5428-3

I. 把... II. ①李...②刘... III. 心理卫生-健康教育 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 050035 号

责任编辑：胡玫娟 白 兰

策划编辑：胡玫娟

责任终审：滕炎福

封面设计：伍毓泉

版式设计：九度空间

责任校对：郎静瀛

责任监印：胡 兵

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

经 销：各地新华书店

版 次：2006年8月第1版第1次印刷

开 本：880×1230 1/32 印张：9.375

字 数：243千字

书 号：ISBN 7-5019-5428-3/R·110 定价：22.00元

读者服务部邮购热线电话：010—65241695 85111729 传真：85111730

发行电话：010—85119817 65128898 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60331S2X101ZBW

序

和谐社会从和谐身心开始

“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。”

从古至今，无数人在嗟叹时间的流逝，可很少有人后悔精力的耗损。

人们常说“做某某事情浪费了大量的时间和精力”。

既然时间和精力是可以浪费和节省的，那么它们就是可以管理的。

现在，时间管理已经成为学生乃至职场人士的必修课，但精力管理却很少有人重视。

毋庸置疑，时间就是生命。然而相对于时间来说，精力才是生命本身。人一出生就是一团“精气神”。生命就是精力由多到少、由旺盛到衰竭的过程。

时间和精力就像人生坐标的两个轴，有时间同时也有精力才能演绎出灿烂的人生画卷。

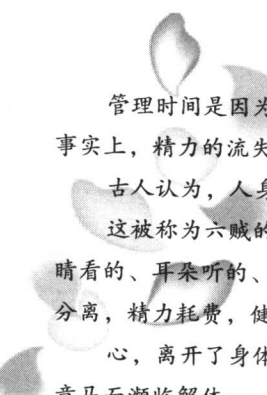
其实，精力和时间一样，也极富弹性。有的人可以整天地精力充沛，神采奕奕，做起事来精神集中、旁若无人。可以形容为“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”。

而有的人则时常无精打采、精神涣散，做事时注意力难以集中，心猿意马！这种状态被戏称为“风声、雨声、读书声，声声入耳；家事、国事、天下事，事事关心”，什么声音都能引起他的注意，什么事都能钻进他的心，怎能有高效的学习或工作状态？

显而易见，精力使用的不同，产生的效果也截然不同！精力是需要管理的。如何集中精力、节省精力、合理地利用精力、快速地恢复精力、有效地保持、涵养和增强精力对谁都非常重要！

然而本书主题不在于探讨精力管理对学习以及事业成功的影响，我要告诉大家的是如何通过精力管理达到身心健康。

然而，一个能够通过积极有效的精力管理保持身心健康的人必定在学习、工作乃至其他方面都能够取得健康的成效。



管理时间是因为人们在浪费时间。要管理精力也是因为人们在浪费精力。事实上，精力的流失并不在于体力消耗，关键在于心理耗损。

古人认为，人身有六贼：眼、耳、鼻、舌、身、意。

这被称为六贼的“人的感觉器官”偷走的不是别的东西，正是精力。眼睛看的、耳朵听的、心里想的等等情绪和欲望把人心带到了体外，使得身心分离，精力耗费，健康丧失……

心，离开了身体，也离开了家！越来越多的家庭因为丈夫或妻子的心猿意马而濒临解体……

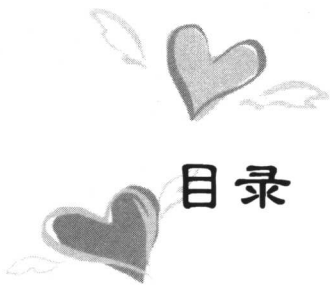
所以我提倡要“把心带回家”，关注生命、关注家庭。

提出“回归”的理念：心回归身，身心合一；人回归家庭，家庭和睦；人回归自然，天人和谐。

每个人的身心、每个家庭都和谐了，那么我们一定会拥有一个和谐的社会。

故此，我把本书介绍的运动叫做“回归运动”：通过心理调节和形体锻炼，回归健康、回归家庭、回归自然的运动；心回归于身的形神相和的运动。

从紧张回归放松，从躁动回归安静，从散乱回归集中，从偏颇回归中和，从乖戾无序回归安详和谐，从对自身健康的透支使用回归到保持身心的平衡发展，从对自然的野蛮征服回归到和自然的和谐相处……



目录

第一部分 触动灵魂的七个问题

第一讲 触动灵魂的七个问题 / 2

- 一、你认识自己吗? / 3
- 二、你在哪里? / 5
- 三、你是谁? / 6
- 四、你能控制自己吗? / 8
- 五、你注意过自己吗? / 10
- 六、你带着心回家了吗? / 12
- 七、你有多少时间属于自己? / 14

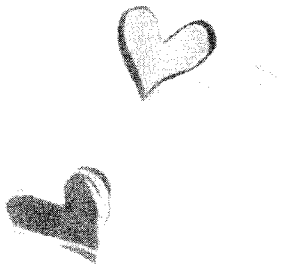
第二部分 认识自己 回归健康

第二讲 内视 / 18

- 一、感谢自己的身体 / 19
- 二、心肝宝贝 / 21
- 三、不要把最重要的交给别人 / 23
- 四、知行合一 / 24
- 五、十年后我不这样 / 26
- 六、察照 / 31
- 七、一个鼻炎患者的康复 / 35
- 八、上士闻道，勤而行之 / 37
- 九、感觉的富有（一） / 41

第三讲 知道体内发生了什么 / 43

- 一、内视“骄傲”：自觉修养 / 43
- 二、内视运动：有意运动 / 45
- 三、内视呼吸：用心呼吸 / 46



四、像洗脸一样洗涤心灵 /46

五、不要踩一脚牛粪 /47

第三部分 找到自我 回归健康

第四讲 找到自己：一个抑郁症患者的康复 /50

一、丢失自我的抑郁症患者 /50

二、从妈妈那里要回“我” /51

三、你是谁——你的本质是联系 /52

四、你是谁——你的本质是责任 /53

五、在爱和责任中找到自己 /55

六、融入虚空 /56

七、在锻炼中找到自己 /59

八、环境的力量 /59

九、爸爸妈妈的改变：重做家的主人 /60

第五讲 谁是骡子的爸爸 /63

一、谁是骡子的爸爸 /63

二、观念的认同——你在帮助别人争吵 /64

三、你被观念寄生 /66

四、爱面子不是爱自己 /67

五、向镜子学习真实 /69

第四部分 精神集中 回归健康

第六讲 活在当下 乐在其中 /72

一、走神——被绑架的经历 /72

二、进入状态 /75

三、我正在…… /81

四、活在当下 乐在其中 /85



第七讲 精神集中训练 / 90

- 一、多动症的孩子：“有一种样子叫安静” / 91
- 二、五个“游戏”：精神集中训练法 / 92
- 三、安静不下来的爸爸 / 95
- 四、区分忙碌与忙碌的感觉 / 96
- 五、稳定的心 / 98
- 六、沉得住气 / 99
- 七、六元归一法 / 100
- 八、自重 / 101
- 九、有事心不乱，无事心不空 / 103
- 十、运动眼睛——灵动心灵 / 104

第八讲 速读、健康、精神集中 / 106

- 一、吃饭只知吃饭、读书只知读书 / 106
- 二、读书与看书 / 108
- 三、练习速读并不难 / 109
- 四、整体吸收：速读让理解更容易 / 111

第九讲 感觉训练 / 113

- 一、木偶游戏：形如枯木、呆若木鸡 / 113
- 二、只用感觉 / 114
- 三、站庄：培元固本之法 / 115
- 四、站庄姿势 / 116
- 五、静观感觉：让感觉带着你回归 / 117
- 六、主动感觉：锻炼神为主宰的能力 / 119
- 七、开合练习 / 121
- 八、感觉的富有（二） / 122
- 九、背后有人的感觉 / 125
- 十、停电的感觉 / 126



第五部分 控制自己 回归健康

第十讲 控制惯性 /130

- 一、人们时常被控制 /130
- 二、命系鼻烟壶 /131
- 三、控制疾病 /132
- 四、控制惯性 /133

第十一讲 有意运动 回归健康 /136

- 一、伸缩开合 /137
- 二、控制运动：要控制不要惯性 /139
- 三、体察运动：要体察不要推理 /140
- 四、体验有意运动：形神相合 /143
- 五、形神并练：说给健身房的朋友们 /146
- 六、这样运动最健康 /147
- 七、打折扣的运动 /148

第十二讲 用心呼吸 回归健康 /149

- 一、呼吸带着你回归 /149
- 二、用心呼吸 /151
- 三、分享呼吸心得 /152
- 四、脊呼吸 /155

第十三讲 把握情绪 回归健康 /156

- 一、不是被气糊涂了，而是糊涂了才被气 /156
- 二、面对黑熊 /161
- 三、看看你的手势 /164
- 四、为善最乐 /168



第十四讲 笑：全然的健康运动 / 176

- 一、体察笑 / 176
- 二、笑自己的笑 / 178
- 三、以笑相应 / 179

第十五讲 需要团队和导师 / 180

第六部分 意注自己 回归健康

第十六讲 意念的力量 / 184

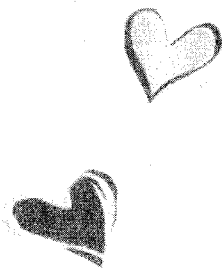
- 一、意识作用：神秘力量并不神秘 / 184
- 二、意识作用：众所周知无人深知 / 190
- 三、意念作用：挑战科学的七个实验 / 198

第十七讲 形松意充 / 207

- 一、放松就是放心 / 207
- 二、放松就是长出一口气 / 209
- 三、放松就是各就各位 / 210
- 四、放松就是从容、主动 / 212
- 五、放松就是开心地笑 / 213
- 六、放松就要“形松意充” / 214
- 七、体验松静：下班后的大楼 / 215
- 八、放松的力量：游戏鳄鱼 / 217
- 九、安静的力量 / 218

第十八讲 冥想：让意念有力量 / 220

- 一、“愣神儿”的力量：快速冥想 / 221
- 二、灵感思维 / 223
- 三、实在的意念和空虚的身体 / 227
- 四、乘虚而入 / 230



五、让意念有力量：视觉力训练/231

六、对意念力的思考/234

第七部分 涵养道德 回归健康

第十九讲 涵养道德 回归健康/236

一、心中有所敬畏：一个肾病综合症患者的康复/236

二、涵养道德就是涵养生命力/241

三、为母亲祈祷/244

四、涵养道德就是涵养天地灵气/245

五、涵养道德就是自我爱护/249

第二十讲 调整心态 回归健康/250

一、事情还是原来的样子吗？/251

二、生命的操场/253

三、拔起心中的天线/253

第二十一讲 用心生活 回归健康/254

一、吃好的与好好吃/255

二、说好的与好好说/256

三、走好路与好好走/257

四、做好事与好好做/258

五、睡得好与好好睡/260

六、休息好与好好休息/260

七、休养好与好好休养：以通为养/262

八、好好生活，则一定生活得好！/263

九、吃得下饭、睡得好觉、笑得出来/265



第八部分 管理精力 回归健康

第二十二讲 管理精力就是管理生命 / 268

- 一、生命通过精力而表现 / 268
- 二、精力是能量，用到哪里就加强哪里功能 / 269
- 三、时间和精力 / 270

第二十三讲 管理精力 回归健康 / 272

- 一、流失精力、丧失健康 / 272
- 二、管理精力、回归健康 / 274
- 三、健康是一种力量 / 275
- 四、以身心健康之不变应社会之万变 / 276

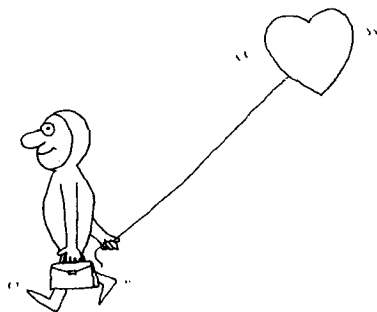
后记 正气存内 邪不可干

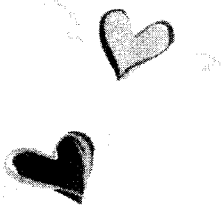
- 一、一粒米改变了一生 / 278
- 二、好好照顾自己：做自己的医生 / 280
- 三、“治人的病”与“治有病的人” / 282
- 四、生活健康，身体才健康 / 284
- 五、正气存内，邪不可干 / 285
- 六、身心健康才是真健康 / 286
- 七、健康需要运动，运动要科学 / 287
- 八、共勉 / 288

第一部分

触动灵魂的七个问题

几千年前，古希腊奥林匹斯山上的特尔斐神殿里有一块石碑，上面写着：“认识你自己！”千百年来，这一直是古人向世人提出的最伟大的建议……





第一讲 触动灵魂的七个问题

- 1.你认识自己吗？
- 2.你在哪里？
- 3.你是谁？
- 4.你能控制自己吗？
- 5.你注意过自己吗？
- 6.你带着心回家了吗？
- 7.你有多少时间属于自己？

每次培训我总以这六个问题开始，这些问题深深地触动了同学们的心……

——没想到老师会从这个特别的角度提问，感到耳目一新！

——真的感到羞愧，我竟然从未观察过自己的心脏和血液。它们每时每刻都在为我工作，我竟然不认识它们，也从未对它们表示过感激！

——的确，我的精神不能集中，经常“走神”，也就是老师说的经常被“绑架”，而且是自愿的、不知不觉的。人在这里，可是心却被“绑架”到了其他的地方。我常常处于“身心分离”的状态！

——老师说得太对了，交付这种“精神绑架”的赎金就是大量的时间和精力！

——是的，我想拥有一切，管理一切，想把一切控制在自己的手中，可当我躺在手术台上的时候，我才意识到，我竟然拱手把最珍贵的生命控制权交给了别人。

——我从未用心地关注过自己，30年了，竟然没有一次和自己单独相处！我的时间是属于别人的，从未真正留给自己一点点。

——我一直为“面子”活着，我的一切努力都是为了装饰我的



接下来的问题可能会让你觉得可笑。但这却是非常重要的。

3. 如果从很多个人身上各抽出 10 毫升血液，放到同样的试管里，你能认出你的血液吗？

4. 如果将每个人的心脏拍成照片，然后把所有的照片放到一起，你能找出你的心吗？

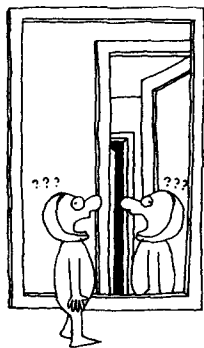
——不能，答案肯定是不能！你肯定找不到自己的心！

你会觉得可笑：我又没有所谓的特异功能，如何可以看到自己的内脏？

我们不讨论是否能够用肉眼看到自己的内脏，我也教不了你所谓的“神通”。我想提醒你的是，一层薄薄的皮肤让你对自己的生命失去知觉，让你对皮肤之内的丰富多彩的生命活动毫无了解。

认识东西是需要用眼睛看的，而我们每天或者说自从记事起，睁开眼睛看的都是外面，我们从未认真地体察过自己这个生命的存在，更没有闭目内观，省察自身。也就是说我们从未关注过自己！

只有到一个时候你才会关注自己，那就是你病了，不过这个时候你还不是自己看自己的身体，你会看医生——其实是让医生看你——把生命交给别人。



二、你在哪里？

这又是个奇怪的问题，有谁不知道自己在哪里呢？除非被绑架了，被绑匪锁进了一个黑屋子！

我要告诉你的正是你被绑架了的事实。每天、甚至是时时刻刻，你都在被绑架，不过被绑架的不是你的身体，而是你的心、你的思想、你的精神。

想想你每天的学习、生活和工作吧。你在教室里听课，你真的在教室吗？你的心可能在操场上，在游戏中。

你在办公室上班，可你真的在工作吗？你的心可能在酒吧，或在回家的路上。

你在家里看电视，你真的在看电视吗？你的心可能又跑回了办公室。

现在你在看书，你真的是全神贯注吗？当然这是我希望的，希望你把全部的精神贯注到读书这个状态里，听不到周围的声音、看不到周围的景象。

……

现在你知道了吧，你真的常常被绑架，绑匪就是眼睛看到的、耳朵听到的、鼻子闻到的、舌头尝到的、身体感觉到的、脑子里想到的……

