

王中平著

心灵的潜能

——心平健康学

- 人的意念活动和心情波动不但对所想事物有定向性和定位性而且对气血在体内的流动方向有定向性和定位性
- 人的意念活动和心情波动，对人体内的气血变化有定向的生理效应和病理效应
- 心情波动后变化的气血对身体的作用有存留性
- 心情变化后的气血对身体的作用产生机转
包括疾病的良性机转和恶性机转
- 用平静的心情状态、辩证自然的观点，反作用于人体的存留信息可以将存留信息（病因）祛除，使疾病减轻或痊愈

山东人民出版社

王中平著

心灵的潜能

——心平健康学

■ 人的意念活动和心情波动不但对所想事物有定向性和定位性而且对气血在体内的流动方向有定向性和定位性

■ 人的意念活动和心情波动，对人体内的气血变化有定向的生理效应和病理效应

■ 心情波动后变化的气血对身体的作用有存留性

■ 心情变化后的气血对身体的作用产生机转
包括疾病的良性机转和恶性机转

■ 用平静的心情状态、辩证自然的观点，反作用于人体的信息
可以将存留信息（病因）祛除，使疾病减轻或痊愈

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵的潜能:心平健康学/王中平著. — 济南:山东人民出版社,2003.9

ISBN 7-209-03306-8

I. 心... II. 王... III. 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 083417 号

山东人民出版社出版发行

(社址:济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码:250001)

<http://www.sd-book.com.cn>

新华书店经销 东营市新华印刷厂印刷

*

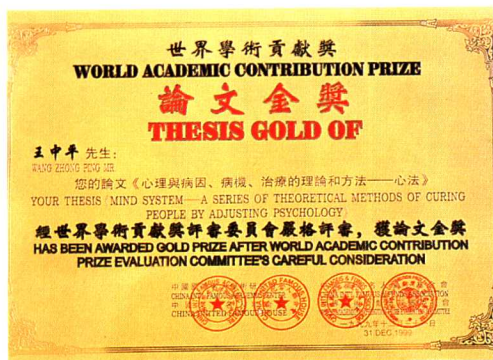
880×1230 毫米 32 开本 11.375 印张 4 插页 260 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-8000 定价:28.00 元



2000年2月参加“全国临床医药学与心理
卫生学术会”并荣获杰出成就奖、特殊贡献奖

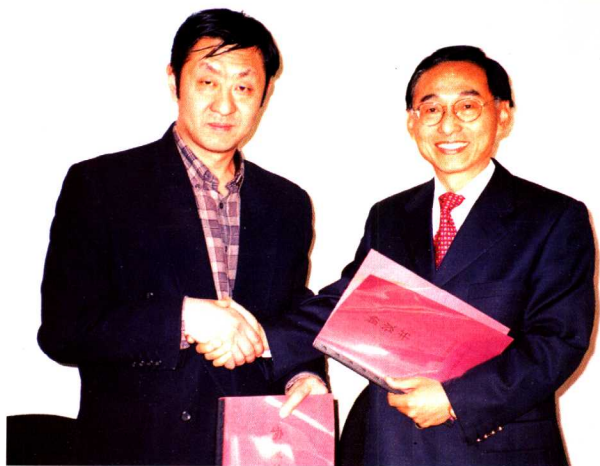


1999年12月荣获世界学术论文金奖



2003年2月荣获北京雪世界
杯抗寒极限男子组冠军

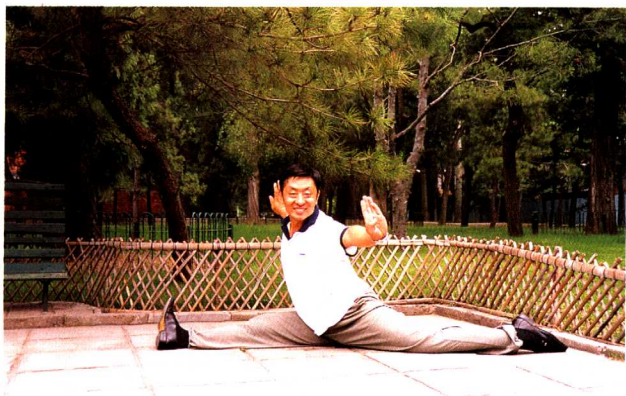
二〇〇二年一月与中国青基会美新路
基金会叶祖禹先生签订讲课协议书



二〇〇〇年参加全国临床医药学
与心理卫生学术会



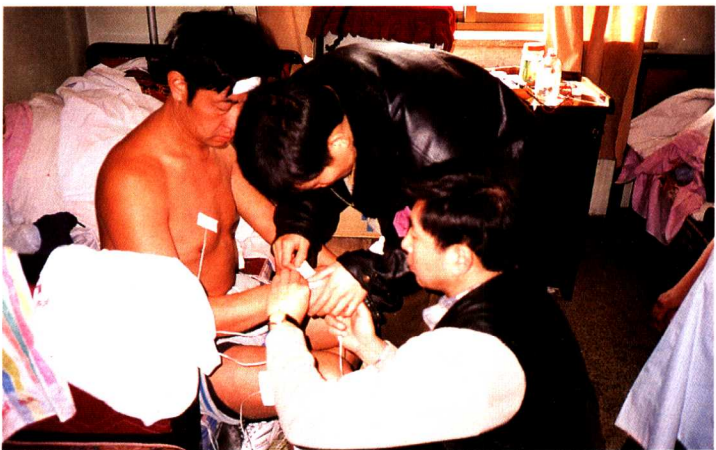
王中平老师进行身体锻炼



二〇〇三年二月九日王中平老师荣获
北京昌平雪世界耐寒极限挑战赛冠军



王中平老师在耐寒比赛前接
受身体测试



王中平老师在哈尔滨
进行耐寒锻炼





2001年1月宣武区公证员为吉尼斯冰台纪录活动宣读公证词



2001年1月王中平老师带领学员创吉尼斯冰上纪录



序

科学技术日新月异的发展，为人类的生存和健康提供了坚实的物质基础；医学的进步，为人类战胜疾病提供了有利的武器。然而，这一切都没能有效地遏制住疾病的蔓延和复杂化。随着科学的发展、医学的进步，病的种类也多了起来，疑难病症的难以治愈更是让中西医头痛，甚至许多疾病在医学上目前尚未找到发病的原因。人们把它归结为环境的恶化、空气的污染、细菌的侵袭和病毒的感染等原因。心平健康学创造性地将心理学、中医学、西医学及哲学等多门学科有机地结合在一起，形成了一整套系统完善的理论。心平健康学与现代医学治病不同之处，是找到得病的内在原因，通过改变理念，达到治病的目的。根据心平健康学的理论，人体如同一个大的化工厂，你有什么样的心情，身体就进行什么样的化学合成。心情就如同化工厂的调节密码，而心平健康学研究的就是怎样破译这些密码，研究人的心理、生理和病理之间的变化规律。如：害羞时脸红，吓一跳脸白。这些简单的生理现象没有人注意它，人在生气、烦恼和悲伤等诸多心理

情绪发生后，生理上会发生什么样的变化？更是很少有人去研究。心灵的潜能到底有多大？很少人去挖掘，心平健康学研究的正是这一点。

我们的祖先早在两千多年前的中医理论中就对此作了明确的归类，如：“喜伤心”，“怒伤肝”，“思伤脾”，“忧伤肺”，“恐伤肾”，“惊伤胆”；以及“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”以上论述早已说明了心情的这种变化规律的存在。心平健康学在此基础上更系统地完善和发展了该理论，并创造性地提出了“百病更由心解”的独到见解。即什么心情得什么病，怎么想才能治病的理论和应用方法。以往人们都认为得病容易去病难，但是掌握了心平健康学就会做到去病也容易，治疗过程就是转变理念的过程，在解开你心结的同时，你身体的疾病也随之减轻并祛除。

十几年来，我从研究和实践中逐渐发现，宇宙间有一种力了了分明，它和我们每个人的一切都在发生作用。它控制着国家、社会、单位、家庭、个人等等，在进行着各方面的平衡。这个力我们叫做自然力，对此力越了解、越明白，就活得越轻松；越不理解，活得就越累。

心平健康学是以自然力为核心，以平衡论为主导，覆盖着人生的各个方面。从而进一步探索自然科学和人体生命科学这一古老而又新兴的课题，使每个人都能从中深刻地理解自然力、平衡论与万事万物之间的关系以及与吉凶祸福的关系。心平健康学就是让人们了解自然界每一个现象，并懂得自然力在平衡着什么，只要从中了解宇宙间这种力，那么一切问题将会迎刃而解，一切问题将会顺其自然。心平健康学之所以与众不同，是因为它对病痛患者治的不仅是病而且是心，通过人们思维观念的转变和存留信息的排除便可达到根除疾病的目的。它对每个人的心理疾病和生理疾病，都能起到改变本质的作用，达到心理和



身体的健康。马克思说：“一种美好的心境比千付良药更能解除生理上的疲惫和痛楚”。要知道人没有精神的超越，就没有身心的健康，只有身体和心灵同时健康，才能在新的形势下以崭新的精神风貌去迎接生命的旅程并战胜各种坎坷，使人生活得更加充实而又丰富多彩。

在前进的道路上，我们坚持两条信念：一是发扬对科学不懈探索的精神；二是实践是检验真理的惟一标准，要发扬实践精神。

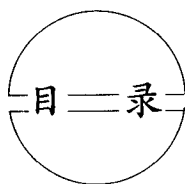
谨此，我们诚恳地希望广大心平健康学爱好者、医学专家以及社会各界有识之士给予指正、提出建议，共同探索人体科学之奥秘。

随着心平健康学不断地揭示出更多疾病心理因素的奥秘，它将会给现代医学注入新的活力，同时也为更多的追寻健康的人们提供一种有效的自我心理调整、自我祛除疾病的保健方法，心平健康学将会为正在同疾病抗争的人们带来新的曙光。

我们有理由相信，心平健康学这块现代边缘科学的瑰宝在新世纪的舞台上，定会绽放出更加绚丽多彩的光芒。

王中平

2003年8月于北京



序	1
---------	---

理 论 篇

第一部分 基础理论

第一章	心平健康学概述	3
	第一节 什么是心平健康学	4
	第二节 心平健康学的诞生过程	5
	第三节 心平健康学的理论体系	8
	一、中医学	8
	二、传统的养生保健方法	9
	三、辩证唯物主义哲学	9
	四、现代西医学	9
	五、心理学	9
	六、现代科学	10
	第四节 心平健康学的理论基础	11
	一、《黄帝内经》的启示	12
	二、中医学的理论	12
	三、心情平静就能抵御病邪的侵害	12
	四、心平健康学初步理论	13
	五、心平健康学的五条基础理论	14

第二章	第五节 心平健康学的发展及其社会实践和 社会意义	14
	心平健康学的病因理论	18
	第一节 定向性和定位性理论	18
	一、定向性和定位性的基本概念	18
	二、心情对气血定向性的研究过程	21
	三、定向性和定位性分析	22
	四、定向性和定位性研究的结论	23
	第二节 定向效应理论	24
	一、心情对身体的物质变化效应	24
	二、心情对身体感觉的变化效应	25
	三、研究心情对气血定向效应的意义	26
	四、研究心情对气血定向效应的四种方法	26
	五、研究心情对气血变化效应的意义	27
	第三节 存留性理论	28
	一、存留性的产生和存在	29
二、存留性内容的性质分类	30	
三、现代医学病因理论和心平健康学病因理论的 区别和联系	31	
第四节 疾病与原发心理和继发心理之间的关系	35	
一、原发心理转变,疾病由重变轻	35	
二、原发心理不转变,疾病难以治愈	35	
三、原发心理与继发心理相统一,原有病加重	36	
四、原发心理与继发心理不同,可产生新的病种	36	
第三章	信息理论(信息论)	37
	第一节 信息	37
	一、什么是信息	37



	二、存信息	38
	三、调信息	38
	四、消信息	38
	第二节 存信息与记忆的区别	39
	第三节 存信息与免疫力	39
	第四节 人的性格特点与存信息的关系	40
第四章	心平健康学的病机理论	42
	第一节 心理变化与病症机转	42
	一、心理变化与感觉机转	43
	二、心理变化与病位机转	43
	三、心理变化与病性机转	43
	四、从无病到有病的心理机转	44
	五、环境变化与病症机转	44
	第二节 良性疾病和恶性疾病的机转	45
	一、良性疾病的良性机转	45
	二、良性疾病的恶性机转	46
	三、恶性疾病的良性机转	46
	四、恶性疾病的恶性机转	47
第五章	自然力与平衡论	48
	第一节 自然力	48
	第二节 平衡论	51
	一、正平衡	52
	二、反平衡	52
	三、横向平衡	53
	四、纵向平衡	54
	五、自然力平衡的三个条件	55
	第三节 自然力平衡制约的属性	56
	一、客观性	57

	二、平等性	57
	三、可知性	57
	四、立体性、统一性	57
	五、类比性	58
第六章	系统论——取象比类理论	60
	第一节 系统论与信息论的关系	60
	第二节 (全息)取象比类规律	61
	第三节 (全息)取象比类规律的客观性、普遍性	62
第七章	同频对位——心平健康学定向病因理论	64
	第一节 功能取象与形象取象的定向心理病因规律	66
	一、功能(效用)取象定向心理病因规律	66
	二、形象(特征)取象定向心理病因规律	67
	第二节 时间取象与空间取象定向心理病因规律	68
	一、时间取象定向心理病因规律	68
	二、空间取象定向心理病因规律	69
	第三节 直接取象与间接取象定向心理病因规律	70
	一、直接取象定向心理病因规律	71
	二、间接取象定向心理病因规律	71
	第四节 整体取象与分解取象定向心理病因规律	72
	一、整体取象定向心理病因规律	72
	二、分解取象定向心理病因规律	73
	第五节 联想取象与意会取象定向心理病因规律	75



	一、联想取象定向心理病因规律	75
	二、意会取象定向心理病因规律	77
	第六节 复合取象定向心理病因规律	78
	一、简单的复合取象定向心理病因规律	78
	二、交叉复合取象定向心理病因规律	78
	三、全身性复合取象定向心理病因规律	79
第八章	心平健康学的调治理论	84
	第一节 想对、想准、想开	84
	一、存留信息的可变性	85
	二、决定疾病的三个方面	85
	三、心平健康学的调治过程	86
	第二节 理解与反思	87
	一、理解	87
	二、反思	87
	三、对事、理如何反思	91
	四、心平健康学反思的特殊情况	91
第九章	控制论——调治方法	94
	第一节 写病法	94
	一、什么是写病法	94
	二、写病法的作用	95
	第二节 规律法	96
	第三节 反思法	99
	一、反思事	99
	二、反思道理	99
	三、反思状态	100
	第四节 对镜法	101
	一、时间对镜反思法	102
	二、姿势对镜反思法	103

三、场所对镜反思法	103
四、颜色对镜反思法	104
五、取象比类对镜法	104
第五节 想开的几种方法	105
一、原谅法	105
二、安慰法	106
三、认命法	106
四、自然平衡法	107
第六节 心理状态的四个层次	107
一、乱想	107
二、少想	108
三、定向想	108
四、自然想	108
第十章 心平健康学学习指南	109
第一节 掌握要领	109
一、全面理解心平健康学理论	109
二、学透理论,不走极端	110
三、掌握好基础理论和规律,做到运用自如	112
四、与自己相结合	113
五、持之以恒	114
六、平常心	115
七、战胜自我的弱点	115
第二节 运用心平健康学效果差原因分析	116
一、治病心情过急	116
二、过于固执、偏激	116
三、反思不到位	117
四、不能正确面对疾病的反复现象	117
五、理解才是真	118

六、寄希望于老师	118
第三节 调心治病的几点经验	119
一、先解诱因	119
二、追根究底	119
三、学会逆向思维	119
四、自主平衡	120
五、矫枉之过正	121
六、角度要精确	121
七、寓心平健康学于生活之中	122
八、降服自己躁动的心	122

第二部分 心平健康学与中医十二官

心	127
肺	130
膻中(心包)	132
肝	135
肾	137
脾胃	140
胆	145
小肠	146
膀胱	149
大肠	150
三焦	152
总结	153