

★亚马逊畅销榜NO.1，《纽约时报》畅销书  
★已售30国版权，20位各界专家力荐  
★3000万人亲身实证并重获新生

# 轻疗愈

THE TAPPING SOLUTION  
A Revolutionary System for Stress-Free Living

## 15分钟快速减压、实现身心平衡

《生命的重建》

《正能量：实践版》

《零极限》

中国情绪释放  
疗法第一人

CCTV 长期  
特邀心理专家

华夏心理培训  
学校校长

露易丝·海

韦恩·戴尔

乔·维泰利

Amanda老师

李子勋

刘利

好评推荐

敲开情绪牢笼，过一个没有“应该”的自在生活！

放下过往创伤与负面经验，我们才能腾出空间，  
面、更健康、更快乐的自己。

「美」尼克·奥特纳——著  
Nick Otter  
美同——译

当代中国出版社  
Contemporary China Publishing House

# 轻疗愈

[美] 尼克·奥特纳 (Nick Ortner) ©著 美同 ©译



当代中国出版社  
Contemporary China Publishing House

## 图书在版编目 (CIP) 数据

轻疗愈 / (美) 奥特纳著; 美同译. —北京: 当代中国出版社, 2014.9

英文书名: The Tapping Solution

ISBN 978-7-5154-0453-0

I. ①轻… II. ①奥… ②美… III. ①精神疗法 IV. ①B849

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 087096 号

版权合同登记号 图字: 01-2014-4374

The Tapping Solution by Nick Ortner

Copyright © 2013 by Nicolas Ortner

Originally published in 2013 by Hay House Inc. USA

Simplified Chinese edition Copyright © 2014 by **Grand China Publishing House**

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

All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 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, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

## 轻疗愈

[美] 尼克·奥特纳 著 美同译

出版人 周五一

执行策划 黄河 桂林 任小平

责任编辑 任小平 李森

特约编辑 桂凤英 杨华妮 王利军

装帧设计 张英 王芳

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

市场部 (010) 66572281 或 66572155/56/57/58/59 转

印刷 深圳市星嘉艺纸艺有限公司

开本 787×1092 毫米 1/16

印张 18 印张 223 千字

版次 2014 年 9 月第 1 版

印次 2014 年 9 月第 1 次印刷

定价 35.00 元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打 (010) 66572159 转出版部。

## 致中国读者信



TO MY CHINESE READERS,  
THANK YOU FOR ALLOWING ME TO SHARE MY  
DISCOVERIES WITH YOU,  
AS YOU WILL READ IN THE BOOK, THIS TAPPING  
TECHNIQUE HAS ITS ORIGINS IN ANCIENT  
CHINESE MEDICINE, SO I AM ESPECIALLY  
PROUD TO SHARE IT WITH YOU, AND AM GRATEFUL  
FOR ALL THE WISDOM YOUR CREATIVE AND  
INNOVATIVE PEOPLE HAVE GIVEN TO THE WORLD.  
I HOPE YOU ENJOY READING IT AS MUCH  
AS I ENJOYED WRITING IT.  
WITH BEST WISHES,

NICK ORTNER

---

### 致中国读者：

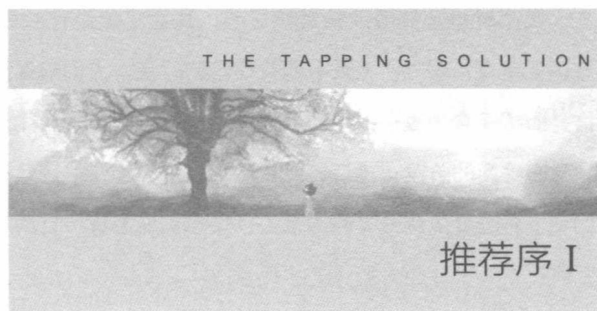
感谢你们阅读这本书。

事实上，情绪释放疗法与中国古代的某些疗法有着异曲同工之妙，所以得知本书将出版中文简体版，我深感荣幸。我想说，中华民族是一个充满智慧和创造力的民族，感谢你们奉献给这个世界诸多宝贵遗产。

写作此书对我而言是一种享受，同时，我也希望把这份美好的感觉传递给你们。

祝好！

尼克·奥特纳



Amanda 老师  
中国情绪释放疗法第一人

## 能量心理学的自助时代来临

能量心理学不同于东方经络学，它虽然以中国 5000 年经络学为基础，但它的重点旨在疗愈心理问题，以及由心理（情绪）问题所引起的身体症状。能量心理学所关注的是情绪健康，而东方经络学更集中治疗身体层面由经络不通引发的各种症状。能量心理学最具代表性的疗法就是情绪释放疗法。

2011 年，我初次把情绪释放疗法及其他一些能量疗法带到国内，那时候大家对能量疗法还是普遍陌生的，也查找不到这方面的介绍资料。当时，我和我的学生翻译了不少情绪释放疗法的介绍性资料，我把它们转化为平实的语言，并加入了很多本土化的东西和自己总结的经验。

当时，尽管万事开头难，但我内心很坚定地看到，能量疗法是非常适合中国人自助使用的，它不涉及任何灵性和宗教的成分，也没有心理学书籍的教条和冗长的理论，容易上手，见效显著，因此它非常符合我们这个“压力山大”而又寻求速食的时代。

我当时也是凭着一颗炙热之心，建立了能量疗法的自助平台，因为我早已预见两点：第一，未来是能量疗法的时代，人们将逐渐放下对药物的盲目迷信，而把注意力放在保健和食疗上，从而逐步走入从能量和情绪释放的角度达到身心平衡的阶段；第二，水瓶时代精神的加深，让我们内在的力量复苏，我们将不再过度依赖外界的力量去创造和实现愿望，自助将是未来疗愈自我的大方向！

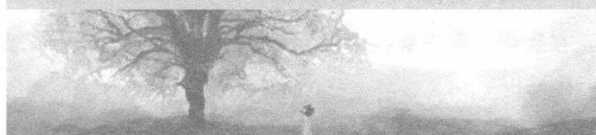
当中资编辑找到我为尼克·奥特纳的《轻疗愈》(*The Tapping Solution*)写推荐的时候，我很兴奋地在想：这本书，我等了2年了！它终于来到了中国！尼克是我非常欣赏的情绪释放疗法领域的先锋人物！我最欣赏他的地方就是他没有经过任何这方面的培训，也没有心理学的背景，他最初创建情绪释放疗法世界网络峰会时完全是凭着一腔热血，几年下来不知让多少人受益，而我也是一员。

尼克对于情绪释放疗法的操作技巧和诠释完全来自实践。因此，他的书中没有长篇大论的教条，而是大量案例和供自我使用的引导语，以及适量的专家研究报告和深入疗愈的资源。全书涉及的面非常广，从简单的头痛到幼年创伤，从工作压力到财务问题，是适合人手一本的好书！可以说，随着这本书的到来，定能引爆能量心理学的繁盛时代！

尽管情绪释放疗法浅显易用，我们中国人的问题也普遍比较复杂，但它在处理我们日常情绪及舒缓压力方面，完全可以胜任！未来，随着人们对能量疗法认识的加深，我们也需要更多的能量疗愈师加入进来，因为内在深层的问题，需要更为专业的辅助。

期待未来的中国全民能敲打释放，能量疗法真正深入每个家庭，我们的生活变得更和谐、更美好，喜悦感恩常驻心间。这也是我心中最美好的愿景！

THE TAPPING SOLUTION



## 推荐序II

马克·海曼  
医学博士

### 释放身心，重获自由

葆拉头疼很严重，几乎每天都犯。这种情况已经持续了十几年。尽管我给她开了安眠药，可她每个月还得跑四五趟急诊室，因为她的头痛和由此引发的失眠实在太严重了。除了服药，她还调整了自己的生活方式，因为这对类似的病症通常有效，比如不吃谷蛋白、肉类、奶制品和服用膳食补充剂等，可她的头痛一点儿也没减轻，这让她什么事都做不了。

一年前，我通过朋友认识了尼克·奥特纳。他擅长使用情绪释放疗法（Emotional Freedom Techniques, 简称 EFT，目前国内尚无统一翻译，本书统译为“情绪释放疗法”。——译者注）。他向我解释了情绪释放疗法的科学原理，分析了这种疗法为什么能解决那么多健康问题，从身体病痛、心理困扰到情感关系。于是我决定让葆拉去找尼克治疗，他的疗法或许能解决葆拉的问题，但我还是拿不准。我

把疑惑告诉了葆拉，不过当时的她已经到了病急乱投医的地步。

在治疗过程中，我零星地听说了葆拉的好消息，比如她的头痛正在缓解，服药量也比以前少了。几个月后，当我见到她时，我还是大吃了一惊。这时葆拉的头已经完全不痛了，同时也不再服用任何药物了。

亲眼见证了情绪释放疗法的神奇疗效之后，我想了解更多，于是我独自探索，并最终认定将情绪释放疗法与医学结合将大有裨益。到现在为止，我仍然把疑难病例介绍给尼克，他用情绪释放疗法治疗的效果仍然稳定而持久。

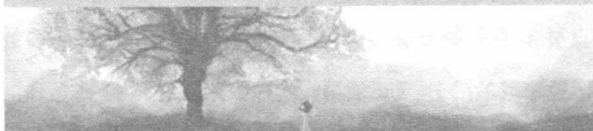
我是一名执业医师，看到情绪释放疗法开创的治疗新天地，我由衷地感到兴奋。无论是医学还是其他任何科学，都需要我们拓展认识的疆域，检视治疗的手段和方法。持续不断的探究最有效的治疗方法是我们的工作和职责，我们不能仅仅头痛医头、脚痛医脚，还应寻找从根本上消除病症的方法。打个比方说，我们不能仅仅给蔫了的枝叶浇水，而应该把注意力放在根部，这样植物才能枝繁叶茂。

情绪释放疗法快速而有效地调节身体的压力反应，找到病症的根源，然后对症下药。它能够在心智、情感和身体等多个层面上改善健康，如治愈情绪低落、焦虑、创伤后应激障碍、纤维肌痛等，如果再配合健康的生活方式，情绪释放疗法就能积极而快速地调适那些经常让我们生病的压力。

想想未来几年、几十年，我能自然而然地见到这样的—个世界：在那里，情绪释放疗法把我们从不必要的药物治疗中解放出来，提升我们的身心健康，为我们创造出更丰富、更圆满、更友爱的富足生活。能够参与创造这样一个新世界，我感到既荣幸又激动，同时我希望你也能运用这本书收获情绪释放疗法带给你的无尽幸福。



THE TAPPING SOLUTION



权威推荐

**李子勋 CCTV 长期特邀心理专家**

皮肤是身体最大的器官，情绪释放疗法可以唤醒皮肤知觉，把身体从情绪中解放出来。这一疗法是最近 20 年心理学界流行的治疗方法，它源于躯体治疗中的拍打理论，暗合中医经络理论，疗愈效果很好。读尼克·奥特纳这本《轻疗愈》，做自己的情绪医生。

**刘利平 华夏心理培训学校校长**

情绪释放疗法是现有自我疗愈方法中作用最快、清理最深的疗法之一。提供培训服务这么多年以来，我们发现简单有效、操作性强的方法越来越受心理咨询师和企业培训师的关注和欢迎。这个方法应用范围广阔，必将大放异彩！

**露易丝·海 国际知名心灵导师和演讲家，《生命的重建》作者**

尼克·奥特纳教我用情绪释放疗法解决了身心的各种问题。

他的方法简单好用,效果也确实很神奇。我很喜欢这本《轻疗愈》,相信你也会喜欢。

**韦恩·戴尔博士 《正能量：实践版》作者**

不用怀疑了,情绪释放疗法真的管用,我找尼克治疗过,这个疗法对我的生活大有裨益。

**乔·维泰利博士 《零极限》作者**

《轻疗愈》介绍了解决我们身心困扰的方法。尼克·奥特纳真是天才!现在就来看这本书吧,它可以帮你永远解脱身心困扰!

**黛比·福特 《接纳不完美的自己》《好人为什么想做坏事》作者**

情绪释放疗法是革命性的治疗方法,众多治愈的案例足以证明其神奇而有效。尼克为这个突破性的新疗法制订了一整套方案,它能帮助你释放恐惧情绪。

**克里斯蒂安·诺斯鲁普 《女人的身体,女人的智慧》作者**

我真心推荐情绪释放疗法!跟着这本书开始你的敲击之旅,前面就是健康和幸福。

**盖伊·亨德里克斯 《大飞跃》作者**

尼克·奥特纳向他的读者详细讲述了情绪释放疗法的历史、敲击的正确方法,以及不同的人如何运用情绪释放疗法改善了自身生活。能够接触这一疗法真的非常高兴!

### 琳内·麦克塔格特 《疗愈场》作者

情绪释放疗法是一种相对较新但非常有效的治疗方法，它能治疗许多让我们苦恼的问题。尼克不仅讲述了情绪释放疗法背后的科学原理，而且提供了操作指南。此外，他还讲述了令人（包括尼克自己）难以置信的成功案例，这些事例将促使你投入情绪释放疗法的怀抱。所以，今天就拿起这本书，让这个简单而行之有效的办法成为你疗愈身心的武器吧！

### 克丽丝·卡尔 《疯狂性感厨房》作者

情绪释放疗法极大地提高了我的生活和工作的质量，除了尼克·奥特纳，我实在想不出更好的人选来为你展示这意义深远的疗法。尼克是我的私人教练，现在只要你读这本开创性的书，他也能成为你的私人教练。你千万不要错过这个治疗的机会，它不仅能改变你的生活，而且能够让你在关键时刻化险为夷。

### 阿里尔·福特 《心心相印的秘密》作者

尼克·奥特纳是一位情绪释放大师，他有一套实用易学的治疗方法，这套方法能够引导你走上负面情绪、身体病痛等问题的疗愈之路。尼克用一种奇妙的方式调整你的大脑，使你过上精彩的生活。

### 奇普·康利 美好生活精品酒店创始人，《巅峰》作者

在我人生最低谷的那几年，我接触到了情绪释放疗法。很神奇的是，这种非正统的疗法居然重塑了我的生活，让我有种拨云见日的感觉。尼克·奥特纳的这本书考虑周详，信息量大。它将

让你了解这种革命性的治疗技术，让你知道如何实施，以及为什么会产生这么好的治疗效果。

### 卡罗尔·塔特尔 《轻声的启迪》作者

如果你想大幅提升你的生活质量，那么就听听尼克·奥特纳怎么说吧。作为敲击治疗领域的重量级老师和带头人，尼克帮助世界各地的人拓展心智和生活。如果要学习并成功运用情绪释放疗法，《轻疗愈》就是最实用的工具。按照尼克的指导去实践吧，巨大的变化和美妙的生活就在前方。

### 梅克拉博士 风靡全球的自然养生网站 [Mercola.com](http://Mercola.com) 创始人

我的几千位遭受身心折磨的患者接受了情绪释放疗法，我亲眼见证了它的威力，没有比这更神奇的事了！情绪释放疗法能够令你获得难以置信的突破，也能给你的日常生活带来便利。尼克·奥特纳是情绪释放专家，他能用切合实际的方式教你应用这一疗法。

### 道森·彻奇博士 《唤醒你基因里的精灵》作者

我认为，情绪释放疗法是 100 年来心理学和医学领域最重要的成就之一。在本书中，尼克·奥特纳对情绪释放疗法的介绍极为详尽，如果你想了解并快速掌握这一疗法，本书正是你需要的。书中详细记录了许多治疗案例、几十个实操练习以及特定部位的敲击指引，这一切都将带你走进情绪释放疗法的神奇世界。

尼克运用神经科学的最新进展解释了情绪释放疗法的治疗原理，与此同时，他也让这一疗法变得真正有用，使它能够解决

我们每天都要面对的现实问题。如果你想打破禁锢生活的锁链，那么这本书就是那把钥匙。

### **丽莎·加尔 《觉醒》灵性广播节目主播**

不仅尼克·奥特纳本人充满正能量，他的书也同样充满正能量。尼克真心想让人们意识到情绪释放疗法的疗愈效果，他的观点应当走向世界。我喜欢尼克的解说，他条分缕析，使情绪释放疗法变得实用易学。只要遵循书中的步骤，你就能立即摆脱烦恼。

### **保罗·舍勒博士 逍遥右脑记忆法的开发者**

在发展情绪释放疗法的技艺和科学方面，在全球范围内尼克·奥特纳可算是数一数二了，尤其是这本书的出版，使得这一点更加确定无疑。经过创新，尼克让情绪释放疗法这一天赐的礼物能够惠及所有人。

无论你是刚刚接触情绪释放疗法的新手，还是实习医生，或者临床治疗师，对你来说这本书都是最完美的指引。方法都在书里，你做了就能立即受益，找人一起快乐地试试吧！未来几年，情绪释放疗法一定会大有发展。

### **唐娜·伊登与大卫·范斯坦博士 《能量心理学的承诺》合著者**

尼克·奥特纳已经让超过50万人感受了敲击穴位的魔力，使他们变得更健康、更幸福。尼克亲自用无比清晰的语言告诉你，如何改变那些对你造成束缚的思想和行为模式，如何改善你的情感关系，如何在你所看重的事情上取得成功，以及如何才能过上更健康、更快乐、更富足的生活。

**露丝·巴钦斯基博士 美国国家行为医学临床应用研究所主席**

渴望新生活的到来，却又不敢有所尝试。那么，你一定不想错过这本书。这本书能帮你找到前行的障碍，然后，运用情绪释放疗法，你就可以永远地解决它们。尼克·奥特纳揭开了情绪释放疗法的神秘面纱，他将指导你把它运用在生活中的任何方面。

**埃里克·罗宾斯 医学博士，泌尿外科医生和心身治疗专家**

哇，这本书真是太神奇了！尼克的文字引人入胜，充满激情，同时他也把情绪释放疗法背后的治疗原理阐释得透彻无比，如何运用它解决各种问题他也讲得十分详尽，尼克不愧是情绪释放疗法的大师。在过去的14年里，尽管我每天都用这一疗法来治疗患者，但我还是从他的书中学到了很多新技能。这是我所读到的最积极、最诚恳、最令人振奋的书之一，它绝对是这一领域的经典之作。强烈推荐！

**帕特里夏·卡林顿博士 临床精神病学副教授**

这本书很开阔眼界，对于尚未了解情绪释放疗法的人，以及已经有所了解，还想立刻运用它解决自身具体问题的人来说，这本书都将为他们带去巨大的帮助。这本书对每一个人来说都意义重大！

**埃里克·列斯科维茨 医学博士，哈佛医学院中西医结合小组主任**

我是一名有超过25年临床经验的精神科执业医师。在我看来，情绪释放疗法是我见到过的最有前景的新兴治疗方法。这本书向读者概要地介绍了情绪释放疗法的来源、原理和功用。

这个疗法看似简单，但其应用将是无限的，是心理治疗和个人成长的重要途径。这本书内容充实、趣味性高、简明易用，尼克·奥特纳应当受到赞扬。

**利萨·兰金 医学博士，《心智胜过医药》作者**

对于那些想消除引发恐惧、焦虑和慢性疾病的负面意念的人来说，看这本书就够了。科学数据表明，人们可以通过身体活动开启或关闭自我修复技能。这种活动能关闭身体的应激反应，同时开启身体的放松反应。

情绪释放疗法就是这样的心身转换活动，尼克·奥特纳热情而又不失优雅地教你掌握这种简单的自我修复方法。

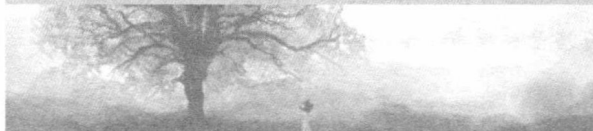
**阿加皮·斯达西诺鲍罗斯 《放飞心灵》作者**

这本书真的很有价值！尼克把情绪释放疗法介绍给了所有的人，让我们能了解并运用它来摆脱不利的固有反应模式，同时体验到更多的自由和快乐，通过情绪释放疗法其实很容易实现这些。

**马斯汀·基普 TheDailyLove.com 创始人，首席执行官**

情绪释放疗法完全改变了我的生活。起初我还以为这只是个小噱头，然而事实并非如此。这是一种革命性的疗法，它将带你深入心灵，让你体验到情感自由。我永远感激尼克·奥特纳把情绪释放疗法介绍给了我。这是一本必读书！

THE TAPPING SOLUTION



## 目 录

### 前 言 放手过去，开始全新的生活 1

尝尽所有传统疗法，玛丽的恐水症依然如故，束手无策的卡拉汉医生偶然间让她尝试在眼睛下方轻敲几下，陪伴玛丽几十年的恐水症就此一去无踪影。或许卡拉汉医生也万万没想到，自己的偶然一试，竟开创了一个新的疗愈时代。

如果心理创伤可以在30秒内发生，那么为什么治疗不可以1天、1小时，甚至1分钟内实现？

#### 第1章

### 疗愈的2.0时代 11

对恐水症病人的偶然一试 14

来自现代科学的强效证明 16

你能改变你的大脑 19

做自己的疗愈专家 22

#### 第2章

### 不可思议的体验 27

简便易行，却实实在在 30

4种常见的敲击对象 40

正面描述 VS 负面描述 48

如果1分钟内奇迹没有发生 49



为什么有的人可以平静地一边享受挑战一边毫不费力地完成各种事项，而有些人面对同样挑战却焦虑紧张、无法承受？

### 第3章

#### 纾解焦虑和压力 51

真的“什么都不管用……”吗？ 54

认知转向和“阿佩克斯效应” 57

终止压力的恶性循环 59

重新讲述生活的故事 65

你最忧虑的是什么？ 67

用“选择”代替“应该” 70

寻求改变的同时，总有一个抗拒改变的破坏者拖着我们停滞不前，陷入泥沼。当头脑选择向左，心灵却选择向右时，唯有找出幕后导演，我们才能迎来切实的改变。

### 第4章

#### 抗拒让我们停滞不前 73

谁是幕后导演？ 75

继续前行，还是原地踏步？ 77

我想保护谁？ 80

用身体的痛阻止心灵的伤 82

你真正想要的是什么？ 84

无论你是23岁、33岁，还是63岁，在曾经未愈的伤痛面前，你永远只是个孩子。

### 第5章

#### 哀悼失落的童年 87

身体与童年创伤 89

童年创伤塑造了我们 91

那些想说却不能说的话 97

拥抱童年的那个自己 99

同情为理解打开一扇门 101