



然健康

肖然 著

七种体型

隐藏的心灵密码

身心能量整合的秘密



然健康

肖然 著

七种体型

隐藏的心灵密码

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

七种体型隐藏的心灵密码/肖然著. — 北京: 世界图书出版公司北京公司, 2015. 3

ISBN 978-7-5100-9551-1

I. 七… II. ①肖… 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060696号

七种体型隐藏的心灵密码

著 者: 肖 然
责任编辑: 于 彬
装帧设计: 刘 岩

出 版: 世界图书出版公司北京公司
发 行: 世界图书出版公司北京公司
销 售: 全国新华书店
印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16
印 张: 18
字 数: 200千
版 次: 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-9551-1

定价: 48.00元

版权所有 翻印必究

目录

第一章 *与身体对话*

疾病是一种不健康的生活方式	006
疾病是一个未完成事件	007
疾病是一个固化的信念或观点	008
疾病是一种不和谐的家庭关系	010

第二章 *成就型：世界是个竞技场*

妈妈，请你爱我！	016
高高隆起的肩颈——成就型的外在表现	030
能干人心里的眼泪——成就型的内心世界	032
自我调节——假如你是成就型	035

第三章 *浪漫型：红消香断有谁怜*

因为爱情	044
凹陷的肩颈——浪漫型的外在表现	064
童年的缺失与对爱的憧憬——浪漫型的内心世界	068
自我调节——假如你是浪漫型	070

目录

第四章 **和平型：我不重要**

李萍的故事	078
向心胖——和平型的外在表现	097
我不重要——和平型的内心世界	099
自我调节——如果你是和平型	101

第五章 **安全型：我有病吗**

不写板书的老师	106
死亡阴影下的心理咨询师	117
骶骨透露的秘密——安全型的外在表现	127
莫名的恐惧——安全型的内心世界	130
自我调解——假如你是安全型	133

第六章 **掌控型：你的人生我做主**

把所有的委屈都讲出来	140
坚硬的后背——掌控型的外在表现	163
强大的脆弱——掌控型的内心世界	166
自我调节——假如你是掌控型	169

目录

第七章 **思虑型：防患于未然**

沉默的背后	176
怎么吃都不长肉——思虑型的外在表现	200
没有安全的世界——思虑型的内心世界	201
自我调节：假如你是思虑型	205

第八章 **创造型：失落的天才**

我错了吗	212
用愤怒缓解内疚——创造型的外在表现	220
最痛苦自我折磨——创造型的内心世界	223
自我调节——假如你是创造型	227

第九章 **身体地图**

身体地图之行为模式	234
身体地图之典型情绪与潜在疾病	243
身体地图之家庭关系	251
身体地图之人生经历	258

目录

第十章 身心能量整合疗法治疗心法

一、刚柔并济	268
二、动静相宜	269
三、张弛有度	270
四、深浅有序	271
五、补泻并举	272
六、不拘一地	273
七、心技一体	274
八、随身所欲	276
九、生生不息	278

第一章

与身体对话

生命之初，我们起源于两滴水。一滴来自父亲，一滴来自母亲。爱的动力让两滴水结合，开启了我们的生命旅程。这份爱，无论是轰轰烈烈，还是润物无声，都将深深根植于我们的生命中。

在爱中，我们慢慢长大，慢慢地能感受到一种有规律的震动——母亲的心跳，那种令人安心的韵律陪伴着我们，滋养着我们，我们感受着源自内心的呼唤，感受着其中的欢喜、忧郁、渴望……后来我们还能听到一些外面的声音，当然我们并不能确切地明白那些声音的意义，但能感觉到那些声音里富含的情绪，有喜悦，有怜爱，有焦虑，等等。这些有的让我们感觉无比舒适，也有的让我们焦躁、愤怒、委屈、恐惧，让我们觉得不适。我们被这些情绪包围着，影响着，一天天长大……

十月怀胎，瓜熟蒂落，我们成功地脱离母体，真正地降临在这个世界，外界的一切对我们是那么陌生，恐惧使吸入第一口空气的我们放声大哭，却换来了周围人的笑声——这是对新降世的婴儿最真挚的祝福。

大概很少有人能记得我们自己刚出生时的样子，但是很多人都见过婴儿那小小的、红红的、柔软的身体。它被称为赤子。它的柔软代表着真、纯，代表着原始的生命力。赤子之心，就是一颗真诚、纯朴的心。

《道德经》里说“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？”婴儿处在精神和肉体合一、精气聚结、柔和温顺的状态。婴儿般柔软、有弹性的身体，以及婴儿般单纯的心灵，便是至真至善至健康的理想状态。绝大多数人生下来都是健康的婴儿，我们的身体生来不仅是健康的，而且有着自愈的能力。

虽然我们从两滴水到脱离母体只用了 10 个月的时间，但这 10 个月里所发生的一切却凝聚了人类几万年进化的成果。那个小小的、柔软的身体里具备了免疫系统、修复系统、排毒系统以及应激系统等多个运行复杂的系统，使得它有了从容应对各种自然障碍的基础。人体在某些情况下，抵御外界生存压力的能力之强大会令人惊讶。举一个极端环境的例子，地震救援有一个黄金 72 小时。在地震救援时，24 小时内被救出的人员，存活率在 90% 左右；48 小时之内救出的人员，存活率在 50% ~ 60%；72 小时内救出来的人员，还有 20% ~ 30% 的希望存活。也就是说，人体在缺水、缺食物，甚至是缺氧的极端环境中，各个系统还能维持大约 72 小时之久。

我们来看看各个系统的具体运作：免疫系统让外界的病毒、细菌不能侵害我们身体；身体受到伤害的时候，修复系统自行发挥作用进行修复，我们每个内脏、每个器官，都有自愈的能力；应激系统在身体受到各种内

外环境因素及社会心理因素刺激时出现的非特异性全身反应，让机体进入战备状态，有利于机体的战斗或逃跑，有利于在变动的环境中维持机体的自稳态，增强机体的适应能力，这样我们就可以躲开一切能躲开的危险；排毒系统可以把有毒的、不应该存于体内的物质排出体外，保持身体的纯净。

但是现在我们大多数成年人平时的感觉却是：换季时一不小心就感冒，一感冒就一个月都好不了；各个器官的功能不时出现小毛病，如消化不良、腰酸背痛、头疼头晕等；身体在各种压力下越来越疲惫，不堪重负……不要说被埋在地震废墟下，就连平时的工作和家务都好像应付不过来，只好求助于各种各样的药物和治疗，我们不得不怀疑身体是不是大自然中最脆弱的存在。这一切是怎么发生的呢？

让我们再回到那个最初的、柔软的时刻吧。婴儿无智，而得自然之智。婴儿用哭与笑和别人打交道。高兴的时候，他就笑；难受的时候，他就哭。这就是“自然之智”——他不用去考虑别人的感受，也不用考虑场合，只是忠实于自己，忠实于自己情绪的表达。在婴儿的世界里，没有好与坏，没有对与错，甚至都没有我与你的区别。他的世界里没有分别心，自己和妈妈是一体的，自己和宇宙是一体的。当我们看着婴儿，抱着婴儿，感受着它的时候，我们的心中自然而然地有一股暖流涌出，那就是爱，一种本初的、纯净的爱，没有任何期待，没有任何标准，纯粹萌生于生命最深处的爱。正是这种爱让生命一代代地传递下去。在婴儿的世界里，爱的能量

顺畅地流动着，灌溉着身体的每一个角落，使他成长，使他强壮。

可是有一天，这个小小的人儿忽然发现，忠实于自己的、直接的情绪表达并不总是能被接纳。不知从什么时候起，我们的哭声并不能带给我们想要的东西，我们渴望的爱有时显得那么遥不可及。我们因爱而生，我们一生渴望被爱，然而爱的方式却不总那么简单和直接。得不到爱的时候，我们恐惧、焦虑、愤怒、委屈，我们睁着无辜的眼睛看着这个复杂的世界。慢慢地我们发现了人我之间的区别，我们知道了对错、好坏，我们竭尽所能去做父母、老师、朋友、同事眼中的好人，以换取我们所渴望的爱。

于是，各种各样的行为模式产生了。有的人严格要求自己，为自己的人生设定了一个又一个的高难度目标，在他们眼中没有最好，只有更好。有的人则想方设法对别人好，把别人的事都揽在自己身上，把自己忙得喘不过气来。还有的人希望把所有的事情都考虑周到，预防一切可能发生的危险，生命在他们眼中成了一场输不起的豪赌……

我们靠这些模式生存了下来，我们本也以为这些模式会带给我们想要的生活，却发现我们又有了很多的无奈，很多的纠结与痛苦……

是什么使我们辗转反侧，夜不能寐？

是什么使我们茶饭不思，日渐消瘦？

是什么使我们身心俱疲，空耗生命？

是什么使我们空虚寂寞，孤独迷惘？

我们用我们的大脑苦思冥想，却不得要领。是的，我们所明白的“事理”

都储存在大脑里，大脑负责记忆、思考、指挥我们的行动。可是我们有时会有莫名其妙的恐惧，与大脑里所有的意识无关；我们会有莫名其妙的愤怒，与当下发生的事件无关；我们会有莫名其妙的委屈，与身边的人无关……生命所经历的一切，真的都只记录在大脑里吗？为什么还会有那么多我们无法控制的负面情绪产生呢？

那么，生命用什么记载这些信息？不是用大脑，而是用身体去记忆，用五脏去“思考”！当大脑中找不到答案的时候，请你问问你的身体，与你的身体对话！

还记得婴儿的身体吗？那么柔软，那么有弹性，那么有活力。它代表着生命力，代表着自然的状态。可是几十年过去了，你现在再感受自己的身体，它还是那样的柔软、有弹性和有活力吗？当你去感受身体，更多的感觉是这样那样的“毛病”。当你去接触这个“毛病”，你会发现那里滞留着很多的能量，比如说坚硬，或者形状发生了变化，出现了萎缩甚至空洞。爱是一种能量，因得到爱和得不到爱而产生的情绪也是能量。当爱和情绪能在我们体内自如流动时，我们的身体就充满了能量，健康茁壮。而当情绪过于激烈或表达受阻时，这股能量就会对我们的身体造成破坏。情绪就像是电流，我们身体里的神经、经络、经筋以及细胞都是它的传导媒介。适度的情绪流过时，这些传导媒介受到了滋养。可是当情绪过于激烈，情绪的能量程度超过了传导媒介的承受力时，通路就会受到损伤，或堵塞，或阻断。而我们的神经和血液又是伴行的，神经经络统领血液，血液濡养

神经经络。所以当情绪过大，这些能量媒介通路被破坏时，它所控制的脏器功能也会减退或紊乱，出现各种神经症症状或功能性疾病。于是，我们的生命不再完整，我们的生活出现了这样那样的缺失，身体出现了这样那样的记忆。这些缺失、记忆的背后也许是一种不健康的生活方式，也许是一个未完成事件，也许是一个固化的信念或观点，或者是一种不和谐的家庭关系。它们在影响着我们，影响我们的健康，影响我们的幸福，形成了我们的疾病。

所以，疾病不仅仅是身体某个器官或某种功能出现了故障，更是：

一种不健康的生活方式；

一个未完成事件；

一个固化的信念或观点；

一种不和谐的家庭关系。

◆疾病是一种不健康的生活方式

现代人喜欢追求时髦的生活，但时髦不一定代表着健康。现在很多人工作的地方和家里都装了空调，一到夏天，就把空调开着，窝在屋子里，不愿意出去。一个夏天下来，难得出上一点儿汗。其实自然有四季之分，人的身体也顺应自然，四季有不同的侧重。夏天对于身体而言，要“使气得泄”，也就是要通过排汗的方式把身体里的毒素排出去。夏天都在空调

房里待着，汗出不了，毒素排不出去，到冬天就会有一些毛病显现出来。所以很多中医院都提倡冬病夏治，就是在提醒人们要注意自己夏天的生活习惯。

还有很多年轻人觉得自己年富力强，要在事业上努力一些，或是在生活中多享受一些，熬夜就成了生活的常态。殊不知这样的不节制，会过度耗费自己的精气，让一些病症有了生根发芽的条件。身体的各个脏器都需要休息，每个脏器休息的时间不同，如果晚上12点不睡，就伤了肝胆，肝主血，所以伤了血，第二天眼圈就是黑的，而肝肾同源，伤了肝的同时，肾也受了损害。

现在养生已经成为流行语，其实，最大的养生就是“得自然之智”——按自然规律办事，该吃的时候吃，该睡的时候睡，该动的时候动，该静的时候静，让我们身体的智慧而不是无穷无尽的欲望来主导生活。

◆疾病是一个未完成事件

未完成事件是心理咨询中常用的概念，它最早诞生于德国的格式塔心理学中，指的是某种没能获得圆满解决的事情或未被弥合的既往情境，尤其是创伤或艰难情境。同时，也包含由此引发且未表达出来的情感，多数时候都是负面的情绪，包括悔恨、愤怒、怨恨、痛苦、焦虑、悲伤、罪恶、遗弃感等。

我们在成长过程中都遇到过很多的创伤，大多数在发生的当下就得到

处理而弥合了，有的却被我们压抑或忽略了。我们常说时间是弥合伤口的良药，随着时间的流逝，有些具体事件在我们的意识层面变得模糊，甚至被忘却了，但它曾引起的情绪和身体反应却在我们潜意识的深处潜藏了下来。

我们的身体就像一本账簿，记载着我们一生的经历，我们每一次创伤性的经历都会沉积在我们的身体上，形成各种结节、条索和塌陷。我们身体不同的结节，代表着不同的记忆，比如恐惧会被记录在腰部区域，而伤心会被记忆在左侧肩胛与脊椎之间的区域，压抑的愤怒则会被记录在背部中段的隆起和板结中……所以说，我们的身体就是一个情绪与疾病写成的地图，指导着我们去处理那些被遗忘的未完成事件。在这本书里，我们会看到各种各样的未完成事件如何困扰着我们的人生。同时，我们也会看到，只要我们静下心来与身体对话，这些困扰最终都会得以解决，因为我们的身体生来就是健康的，而且有着强大的自愈能力。

◆疾病是一个固化的信念或观点

我们都知道，情绪的淤积是疾病产生的一个很重要原因，而人们往往把情绪的产生归咎于外部事件。比如，我们经常会听到有人说“这件事太让我生气了”“你这么做太让我伤心了”等，但我们没有意识到的是，让我们产生情绪的，并不是外部事件，而是我们如何看待这些事件，也就是我们的信念或观点。我国佛教故事里有一个著名的公案，说的是广州光孝

寺的和尚在打坐，忽然抬头看到风吹着经幡在动，于是一部分和尚说是风在动，另一部分和尚则认为是幡在动。两派和尚争论不休的时候，恰好禅宗六祖慧能经过，就说了句“既不是风动，也不是幡动，而是心动”。慧能这一语就道破了天机：到底是风动还是幡动，全看自己的心如何动。我们所遇到的事情也是一样，是非对错如何去评判，全看我们的想法。

心理咨询中有一个疗法叫合理情绪疗法，它强调人的情绪、行为是由自己的观念引起的，它的基本理论叫ABC理论。在ABC理论模式中，A是指诱发性事件；B是指个体在遇到诱发性事件之后相应而生的信念，即他对这一事件的看法、解释和评价；C是指特定情景下个体的情绪及行为结果。通常人们认为，人的情绪及行为反应是由诱发性事件A引起的，即A引起了C。而ABC理论指出，诱发性事件A只是引起情绪及行为反应的间接原因，而人们对诱发性事件所持的信念、看法、理解B才是引起人的情绪及行为反应的直接原因。人们的情绪及行为反应与人们对事物的想法、看法有关。在这些想法和看法背后，有着人们对一类事物的共同看法，这就是信念。合理的信念会引起人们对事物的适当的、适度的情绪反应，而不合理的信念则相反，会导致不适当的情绪及行为反应。当人们坚持某些不合理的信念，长期处于不良的情绪状态之中，不仅会导致情绪障碍的产生，也会因为情绪堆积而最终导致疾病的产生。

但我们平时很难觉察到这个B，因为在我们心中很多信念都已经形成了自动化的反应。所以，其实疾病是很好的通信兵。身体通过疾病告诉我们，

我们的某些信念需要改变了。一个很典型的例子就是头疼。很多人都会头疼，我们平时提到某件事情很难办，也会说“这件事真让人头疼”。常常头疼的人，会发现在生活中充满着“让人头疼的事”。我们如果仔细观察这些事情，就不难发现这些事情之所以难办，在于它带有新旧价值观的冲突。我们内心里有很多声音，一个声音说“这样做不好”，另一个声音又在说“可以试试啊”。我们希望能创新，可原来的价值观却缺乏弹性，或者根本认为没有改变的必要，这又让新的生活碰了壁。这个时候头疼其实是在提醒我们要检视自己的内心，看看自己究竟为什么需要改变，又为什么害怕改变。当内心冲突能够在意识层面被呈现时，头疼也就完成了它通信兵的任务，可以功成身退了。所以，习惯性头疼的人，需要的不是止痛片，而是与身体对话，倾听自己内心的声音，当潜意识中的内容得到了表达，外在的症状也会随之消失。

◆疾病是一种不和谐的家庭关系

一个扭曲的身体可能代表着一个扭曲的内心，而一个扭曲的内心往往对应着一种扭曲的、不和谐的家庭关系。近些年来越来越多的孩子脊柱侧弯，当我们去探索他们的家庭关系，会发现他们的父母关系紧张，有很多争吵，他们是在“战争”中成长的。而孩子不但会在心理上“倾向”某一方，也会在身体上展现这种倾向性。他们用身体记录下父母关系。因此父母的良好关系不但能给孩子安全感、自信，让他们建立良好的人际关系能力，