

心安有方

神奇的弹穴位
情绪释放法

田茂平 著



生活节奏太快，压力太大，情绪不佳

现代人的身病，大多与心病有关，甚至根本就来自心病

神奇的弹穴位情绪释放法

可以帮助我们摆脱困扰，收获心安



文献出版社
ACADEMIC PRESS(CHINA)

田茂平 著

心安有方

神奇的弹穴位情绪释放法



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS(CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

心安有方：神奇的弹穴位情绪释放法 / 田茂平著.
—北京：社会科学文献出版社，2014. 11
ISBN 978 - 7 - 5097 - 6650 - 7

I. ①心… II. ①田… III. ①情绪障碍 - 穴位疗法
IV. ①B842. 6②R245. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 237118 号

心安有方

——神奇的弹穴位情绪释放法

著 者 / 田茂平

出版人 / 谢寿光

项目统筹 / 孙元明 杨 轩

责任编辑 / 杨 轩

出 版 / 社会科学文献出版社·北京社科智库电子音像出版社
(010)59367105

地址：北京市北三环中路甲 29 号院华龙大厦 邮编：100029

网址：www. ssap. com. cn

发 行 / 市场营销中心 (010) 59367081 59367090

读者服务中心 (010) 59367028

印 装 / 三河市尚艺印装有限公司

规 格 / 开 本：880mm × 1230mm 1/32


印 张：6.375 字 数：120 千字

版 次 / 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5097 - 6650 - 7

定 价 / 29.80 元

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社读者服务中心联系更换

 版权所有 翻印必究

序 一

茂平是我的大学同班同学，2013年10月我们老同学在北京济济一堂，庆祝毕业三十周年，茂平不远万里从加拿大回到北京参加聚会。同学们都知道他曾经历过一段人生的挫折与磨难，但一见面，从他身上看不到一丝抱怨和沮丧，而是一种气定神闲、不失乐观的神情，大家都暗自称奇。他给同学们介绍说，之所以有这样好的心理状态，是因为研究和践行“弹穴位情绪释放法”，清除了心理阴影，把过去的苦难完全放下了，从内心深处接受自己并开始了新的生活。

“弹穴位情绪释放法”的神奇和在茂平身上体现的功效，激起了大家的兴趣，我们都希望他写一本书，把这个方法介绍到国内来，让更多的人能受惠于这个方法。茂平说他会的，回到加拿大以后他就开始写作，并在微信里不断向大家通报

写作的进展，初稿出来以后还发给大家征求修改意见。经过一年的努力，茂平的大作终于面世，这是他十来年倾心研究中医理论和“弹穴位法”的最新成果，可喜可贺。

我是从事人力资源管理教学、研究和咨询实践的，在长期的深入企业的咨询实践中，我深深地体会到，企业经营的本质就是经营客户与经营人才，而经营客户是经营人，经营人的最高层次是经营人的心理，是提升员工的心理价值体验与快乐指数。尤其是我们所处的时代，是一个质变和不确定的混沌时代，是一个人生价值迷惘，精神家园荒芜，幸福感下降，充满躁动和不安的转型变革的时代，无论是企业家和员工都需要在心灵层面上寻求慰藉、缓释压力，茂平的《心安有方》一书的问世，无疑为我们开启了一扇心安之路的大门。

我在青少年时期练过十余年武术，对于经络穴位理论略知一二，对中医推拿稍的心得。中医讲究“通则不痛，痛则不通”，疾病治疗总的原则就是活血化瘀，打通经络。人的生理和心理失调都是经络不通造成的，从理论上说打通经络就可以恢复人体的平衡，从而治疗生理和心理的疾病，保持生理和心理健康。“弹穴位法”把中医的这一理论推广到了心理疾病治疗和情绪调节领域，是对传统中医理论运用的一大发展。“弹穴位法”的可贵之处在于它没有故弄玄虚的理论演绎和说教，而是回归人的自我认知与认同，倡导完完全全认可

和接受自己的理念，将人生不快的终极对手转向自我调理与调适，将生命旅途中的不幸遭遇所形成的阴影轻轻拭去，注入快乐前行的正能量，在经络通达之中寻求心安身正、健康快乐的心态。这正是在质变与不确定的时代我们应该具备的一种思想意识和境界。唯有如此，我们才能成为一个独立自主，对己对人友善，内心强大而充满使命感的人。

“弹穴位法”不仅可以在中国传统医学理论与实践中找到渊源，而且也具有现代西医的学理基础，“弹穴位法”在三十年前由美国的心理医师首先发展出来。包括哈佛医学院在内的十个国家的科研院所进行过六十余次的科学实验，都证明“弹穴位法”是非常有效的。茂平积极进取，善于学习，大胆开拓，把传统和现代、东方和西方的优秀文化和最新的科研成果融合在一起，在流传于西方国家的“弹穴位法”的基础上，根据切身的体验、大量的临床实践和深入的理论研究，为这一方法注入了新的内容和新的成果，并努力在东西方医学理论融合创新的基础上发展出一套身心双治、身心双养的整体治疗和调理的全新模式，这无疑将是一大创举，也将是对国人身心健康的一大贡献。

命运对每个人都是公平的，人之所以有幸运或者不幸，与自己的价值观和人生态度有很大的关系，而茂平最大的幸运，恰恰就是他做到了在逆境之中始终充满正能量，始终以乐观、善待他人的心态去对待社会的不公和人生的磨难，始

终期许以一技之长为社会创造价值，为他人带来快乐与健康。与其说《心安有方》一书是茂平呕心沥血写出来的，不如说是茂平人生价值追求和人生态度的真实写照！看得出，茂平是用心去写作的，相信读者也会用心去读，用心去领悟作者的意境和豁达的生活态度，在领略“弹穴位法”的神奇功效之中，快乐活着，健康一生！

是为序。

中国人民大学教授、博士生导师，
华夏基石管理咨询集团董事长 彭剑锋

2014年10月20日于北京

序 二

初秋时节，收到在加拿大行医的注册针灸师田茂平先生的书稿《心安有方——神奇的弹穴位情绪释放法》，读罢感觉心情为之一畅！

现代人的病，非常难治，原因是生活节奏太快，压力太大，导致很多人情绪不佳。这样就会出现肝气不舒、气血失调的情况，最终导致身体患病。因此我观察到的结论是：现代人的身体之病，绝大多数与心病有关，甚至根本就是来自于心病。

但是调整情绪，确实是件非常困难的事情，很少有人天生具有完美的自我调控能力。我们中的绝大多数人，都是凡夫俗子，都需要学习，通过学习和修炼，来帮助自己走出低谷，避免身心受到伤害。

而田先生的这本书，为我们打开了一扇大门。这套方法，是中医在海外开花结果的典型案例。国外的学者，通过自己的领悟和研究，在中医经络理论的基础上，找到了不良情绪与经络穴位之间的联系，并通过弹穴位的方法，有效地调整情绪。尤其可贵的是，他们通过大量的研究，用科学数据证明了其有效性。田医师又在临床中广泛应用，积累了丰富的经验。田先生写得非常具体，很精彩，深入浅出，可读性强。我相信，这套方法对国内的广大读者，是个福音，对大家化解不良情绪，将起到很大的作用，读者将为之受益。

中医，是我们祖先留给人类的宝贵财富。现在，我们非常高兴地看到，越来越多的海外人士投入到发展中医的行列，很多外国学者所做的研究，令人刮目相看。我们现在看到的“弹穴位法”，就是外国学者对中医理论的一个新的贡献。这对国内的中医人也是一种鞭策，海外进步如此飞快，我们作为中国人，要更加努力了。

希望，“弹穴位法”在中国可以帮助到更多心灵处于困苦中的人。希望，中医在保护全世界人民的健康方面起到更大的作用！

罗大伦 谨序

他们说……



■ 鲁迪和作者

我是阿尔·鲁迪，一名专业的“弹穴位情绪释放法”训练师。在过去的八年里，我运用“弹穴位情绪释放法”开讲座和提供咨询服务，帮助本地和世界各地的人平衡情绪，让他们能平静和幸福地生活。我很享受自己的工作。

田医师六年前来参加我的一个讲座，我们从此成了好朋

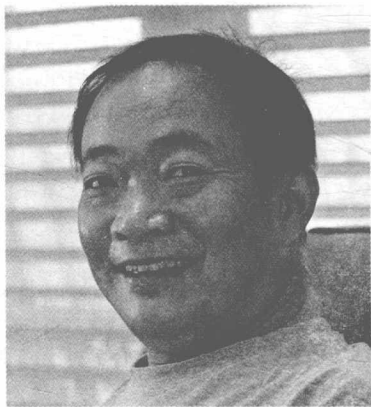
友。田医师有一颗仁慈的心，富有开拓精神。他深入研究“弹穴位情绪释放法”并运用于临床上，通过努力，他已经精通此法。三年前他告诉我他打算写一本书把“弹穴位法”介绍给中国人民，我很高兴他实现了这个愿望，我为他感到自豪。

在田医师的书出版之际，我借此机会告诉中国的读者们，中国人创造了辉煌的文明，“弹穴位法”就是基于中医的理论发展起来的。现在，全世界上百万的人不仅受益于针灸，还在享受“弹穴位法”带来的好处。

我们都面临着一个快速发展的社会带来的压力，一个有效的情绪管理工具是非常必要的，“弹穴位法”就是这样的工具。我很高兴地看到在田医师的努力下，“弹穴位法”正走在回家的路上。

祝愿所有的中国人都有平安幸福的生活。继续弹穴位吧，我的朋友！

您真诚的
阿尔·鲁迪



■ 黄小龙

我是田医师的朋友黄小龙。田医师这些年潜心研究“弹穴情绪释放法”取得了丰硕成果，可喜可贺。

我自己经商多年。商场如战场，其中波澜起伏，强手如林，优胜劣汰，经常有竞争带来的心理压力，以前不知如何疏导自己的心理压力，不时陷入困惑之中。自从跟田医师学习了“弹穴位情绪释放法”，每当遇到较大的问题必须面对时，我总是用该法敲击穴位，并反复诵读田医师教的口诀，让自己面对现实，接受现实，疏导压力，经常取得奇效，可以用很坦然的心情对自己遇到的困难和波折，大幅降低了商场风云变幻给自己带来的负面影响。我因而成了“弹穴位法”的坚定支持者。我曾经参加了田医师在圣玛丽大学举办的弹穴位法的讲座，听众大多是圣玛丽大学的教职人员。在一个小时的的讲座里，田医师用英语深入浅出地给听众介绍

了经络、气、穴位这样的中医理论，教会了大家如何使用“弹穴位法”来调节情绪，还现场帮助听众清除心理阴影，减轻心理压力。讲座非常成功，得到大家的热烈掌声。我感觉“弹穴位法”对于正常人群调节情绪、减轻心理压力非常有效。本书里提到的肯特的一家，就是我介绍给田医师的。我亲眼见证了田医师用非常丰富的专业知识，帮助肯特一家疏导心理取得了非常好的效果。田医师热心地用“弹穴位法”为病人解除心理疾患，并立志推广以帮助更多的人清除心理阴影，治疗心理疾病，减轻心理压力。这是一项为人类造福的事业，祝田医师万事如意！

黄小龙

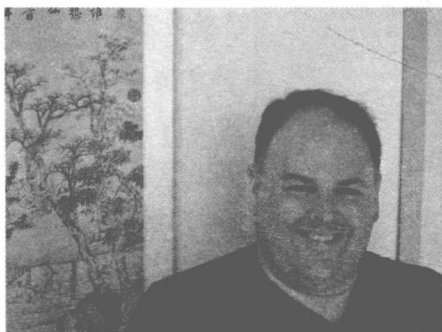


■ 玛丽娜·勒布朗

我是玛丽娜·勒布朗，有一次我到天元堂去做针灸治疗，当我告诉田医师自己感觉心理压力很大时，田医师教给了我一种“弹穴位情绪释放法”。我学会以后，几个星期里经常会按这个方法弹一下穴位。那段时间我负责省里的国际留学生事务，我并不很确定这个方法是否能帮助我减轻压力，但那段时间我的确感觉到心情很平静。

一天晚上，田医师举办一个“弹穴位法”的讲座我和丈夫都去听了。参加完这个讲座，我对“弹穴位法”有了更深入的理解，我才意识到是“弹穴位法”让我在那段时间没有因为一些小事不开心而产生压力感和烦躁情绪。从此，我更加自觉地弹穴位。我感到更爱自己，感到有自信和安全感以应付日常生活和工作中的压力。我更加喜欢我的学生，他们也更喜欢我了。如果遇到问题，我依然会弹穴位。不沉湎于过去和没有压力的日子，感觉真是太棒了！

玛丽娜·勒布朗



■ 汤姆斯·弗朗

我是汤姆斯。长期以来，我都有非常严重的抑郁症和非常强的自卑感，因而丧失了社会活动和工作的能力，我已经有10年时间没有工作了，靠政府发给的伤残补助生活。我没有朋友，和我80岁的母亲生活在一起，每天晚上在家里看书就是我全部的生活。我虽然是个中年人，但心理上还像一个没有长大的孩子一样，对母亲有强烈的依赖感。以前我去看过心理医生，但最后都因为没有效果被放弃了治疗。自从田医师这里运用“弹穴位法”调节心理，我的生命又看到了希望。现在，弹穴位成了我每天都要做的事，心里感到不安就用弹穴位让自己平静下来。田医师是唯一可以给我指导的人，没有他我不知道自己的生活要如何进行下去。

汤姆斯·弗朗



■ 茱莉亚

我是茱莉亚，我在天元堂治疗已经有五年了，我的丈夫布莱德在天元堂治疗也已有三年时间了。

我的丈夫有躁郁症、陌生环境恐惧症和收藏书籍的强迫症，他对针也有恐惧症。我过去无法想象他会接受针灸治疗。当他看到我的慢性痛症在经过针灸治疗后得到改善，他也同意接受针灸治疗。

有一天，在我开始治疗之前和田医师交谈，他讲到用“弹穴位法”帮助严重心理创伤后压力症（PDST）的病人。我对他说：“布莱德不一定是PDST，但他的焦虑症水平和陌生环境恐惧症和PDST很相似。”下次在布莱德去治疗时，田医师用“弹穴位法”帮助了他。在过去的六个月里，布莱德在家也经常自己用“弹穴位法”调节心理。

布莱德症状的改善是渐进和微妙的，但也是非常明显的。在以前的十多年里，布莱德只要一出门，身体就在不停

地颤抖，而现在他在外面行走不会颤抖和狂出汗了。他以前就像一匹带上眼罩的马，只想往前奔跑而对周围的环境视而不见，他只想从一个室内环境赶快到达目的地。而最近，我们参加了一个 100 天的室外挑战活动，我们要徒步 100 次，到达 100 个目的地，我注意到布莱德现在可以放松地欣赏一路的风景了。

这是田医师教布莱德弹穴位以后的变化。

我自己没有经常用“弹穴位法”，但我发现“弹穴位法”帮助我平复了工作环境里产生的愤怒情绪，让我的注意力不再纠缠于现在的不快而转向未来。

茉莉亚