

# 身体是 灵魂之镜

〔德国〕吕迪格·达尔克著  
高玉译



“我是谁？”

——你的身体最知道答案  
——你的身体告诉你你是谁

“我是谁？”



译林出版社

# 身体是 灵魂之镜

〔德国〕吕迪格·达尔克 著

高玉 译

## 图书在版编目 (CIP) 数据

身体是灵魂之镜 / (德) 达尔克著; 高玉译. — 南京: 译林出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5447-4921-3

I. ①身… II. ①达… ②高… III. ①身心健康—研究  
IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第178926号

Der Körper als Spiegel der Seele, by Ruediger Dahlke,  
ISBN 3-8338-0722-0, © 2007 by GRÄFE UND UNZER  
VERLAG GmbH, München

© 2010 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München 

Chinese translation (simplified characters) copyright © 2010 by

Beijing Pengfeiyili

All right reserved.

著作权合同登记号 图字: 10-2011-552 号

书 名 身体是灵魂之镜

作 者 [德国] 吕迪格·达尔克

译 者 高 玉

责任编辑 陆元昶

特约编辑 宗珊珊

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

电子信箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 三河市尚艺印装有限公司

开 本 787×1092毫米 1/32

印 张 8.875

字 数 115千字

版 次 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-4921-3

定 价 32.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

我们之所以会有这样的外貌，是偶然所得吗？其中蕴藏着哪些挑战？存在着哪些机遇？脸型的背后隐藏着哪些性格特质？不同的身材代表着什么？本书以深入浅出的方式告诉人们要观察自己，进而找到自己的天赋所在，从而发现并实现自己的内心诉求。

本书讲述了每个身体部位的形状对我们意味着什么，绝对不仅仅是好看或难看这么简单，它们的后面往往暗示着我们的成功道路与机遇。通过本书，我们可以加深对自己的认识，进而成就全新的自己！

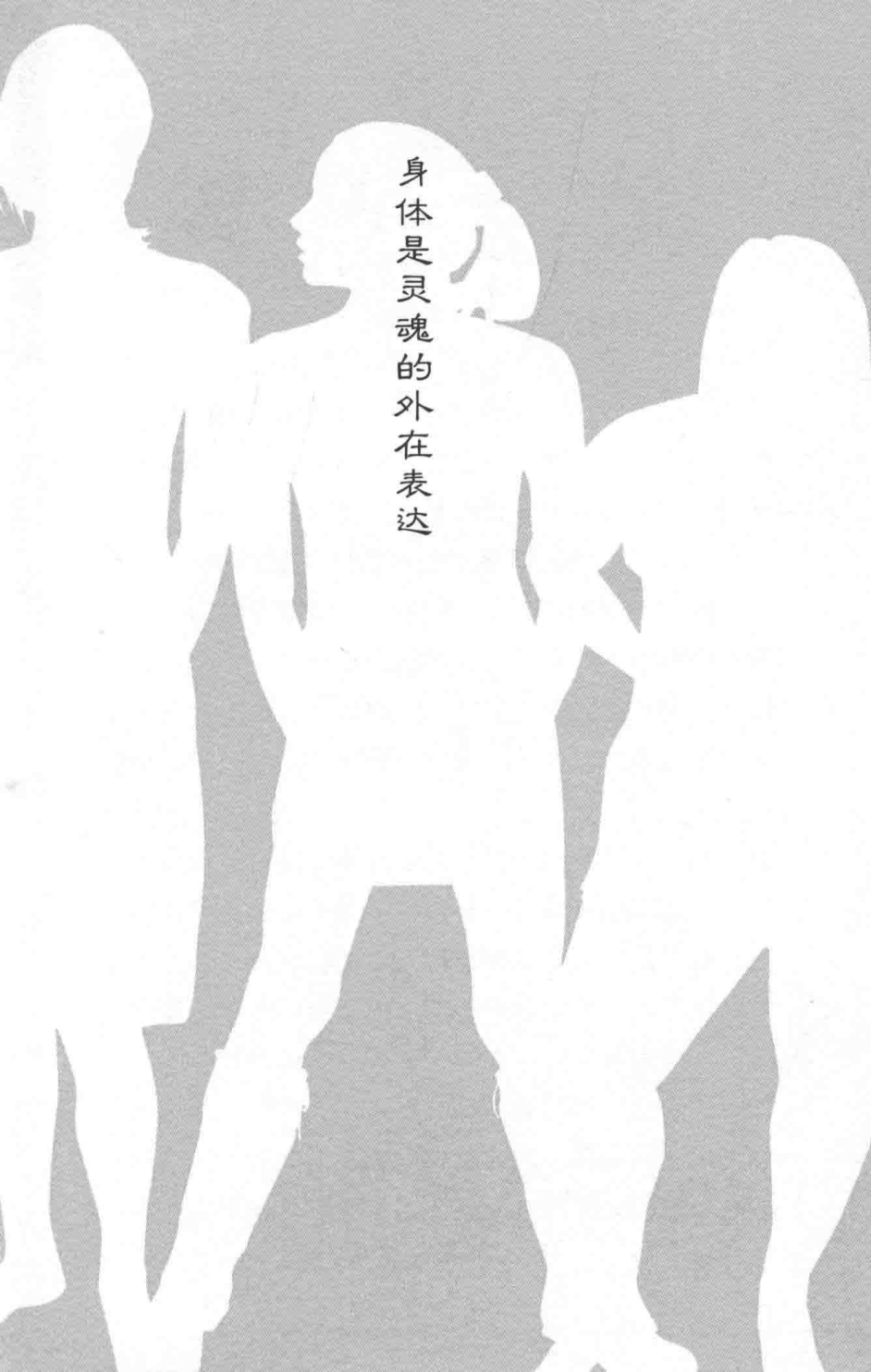
吕迪格·达尔克 (Ruediger Dahlke), 1951 年生于柏林, 德国心理治疗医师, 医学博士, 曾就读于慕尼黑的路德维希-马克西姆大学人类医学专业。20 世纪 70 年代接受人文心理治疗领域的培训。1979 年之后从事医生和心理治疗师工作。

高玉, 青岛科技大学德语系毕业, 毕业后一直从事翻译工作, 累计翻译著作百万字以上。已出版的独立翻译作品有:《跟着达·芬奇做飞行梦》《跟着莫奈玩色彩》《跟着伦勃朗画自己》《跟着高更去远方》《异床族》《老夫老妻》。2011 年取得了国家德语二级口译证书, 并于 2013 年获得歌德学院“翻译赞助奖”。

# 目 录

身体是灵魂的外在表达·····	3
自我认识·····	5
用充满爱的眼睛看待世界·····	7
找寻属于自己的道路·····	10
幸福和满足·····	11
诠释身体特征暗示的练习·····	14
体型——意义及解救办法·····	25
身体比例和美感·····	25
身    高·····	30
趋同的男性与女性身材模板·····	33
如今，为了苗条而斗争·····	37
新的模特标准·····	51
问题频出的外科整形·····	57
女性剪影·····	65
男性剪影·····	79

不同的身体部位及其象征含义·····	97
头部——生命之树的树冠·····	97
脸——门面和名片·····	110
皮肤——灵魂的地图·····	135
眼睛——灵魂的窗口·····	139
鼻子——方向和行动·····	158
耳朵——聆听和服从·····	163
嘴巴——表达和享受生活·····	175
牙齿——健康、攻击性的标志·····	181
脖子——连接大脑和身体·····	192
肩膀——担当和态度·····	203
胳膊——我们拥抱世界的工具·····	207
双手——抓住生活·····	210
背部——努力和正直·····	215
女性胸部——感性和母性·····	219
肚子——人体的中心·····	225
腰和臀——在运动之中·····	240
骨盆——生活基础·····	243
屁股——实现自我·····	247
双腿——前进和稳固性的表现·····	260
双脚——稳定性和根深蒂固性·····	269
住在灵魂之屋·····	278



身体是灵魂的外在表达





## 身体是灵魂的外在表达

从身体特征上看，我们是谁？我们之所以是这样，会给我们带来哪些任务和挑战——以及由此带来了怎样的机遇？我们需要到自己的身体中去寻找这些问题的答案，首先需要从身体的外部形态和结构入手。

我们的身体有自己的语言，世界性的语言——身体语言。本书中将要述及的身体语言并不是同样重要的手势和表情，而阐释更多的是，我们的身体是如何通过其外在形态或多或少地展示了我们的内心世界和我们的任务使命。

我们通过镜子观察自己，镜子本身可以透露出我们的身体为何会长成现在这样。如果我们解释一下镜子中自己的形象，那么我们就能触摸到我们存在的更深层面，感受到我们内心的使命和机遇，并且重视它们，期待着抓住、利用并实现它们。同时我们还能够看到我们不是谁，以及与之相应的、我们完全无法拥有的那些可能——还有，我们最好不要追寻哪些目标。只有在这种认识的基础上，通过外部措施（比如训练）

来改变我们的身体，才具有意义。那些对自己无法达到的目标了如指掌的人，会节省很多时间精力，同时也能避免失望的发生。

相反，如果我们利用身材和外貌上的特点，认识了自己的性格和行为方式，那么我们就能更好地做自己。与自己性格相匹配的生活之路也就不言自明。我们跟自己步调一致、按照自己的天资禀赋生活，生活对我们的帮助也就能更迅速、更轻易地浮现。

要想利用这些机遇，你必须首先要学会关心自己。因为我们必须要自爱。《圣经》中也有对我们提出要求：像爱自己一样爱周围的人——不多不少，要一样。精神分析学家埃里希·弗洛姆<sup>①</sup>曾引用过《塔木德》<sup>②</sup>中的

---

① 埃里希·弗洛姆 (Erich Fromm, 1900.03.23—1980.03.18)，是 20 世纪著名的心理学家和哲学家，是精神分析的社会文化学派中对现代人的精神生活影响最大的人物。毕生旨在修改弗洛伊德的精神分析学说以契合发生两次世界大战后的西方人精神处境。埃里希·弗洛姆在此被尊为“精神分析社会学”的奠基人之一。

② 《塔木德》，希伯来文：דומלתה，转写：Talmud，是犹太教认为地位仅次于《塔纳赫》的宗教文献。创作于公元前 2 世纪至公元 5 世纪间，记录了犹太教的律法、条例和传统。其内容分三部分，分别是密西拿 (Mishnah) ——口传律法、革马拉 (Gemara) ——口传律法注释、米德拉什 (Midrash) ——圣经注释。

一首诗，在此我也同样稍作处理，引用之，以作为本书的主旨：

如果我不看我，那我看谁？

如果我只看我，那我是谁？

如果不是现在，那是何时？

现在，在我们做其他任何事情之前，请让我们先开始观察自己，认识自己，关心自己。我们会发现，为何其他人会对我们有特定的看法。

## 自我认识

我们知道，在古希腊庙宇入口上方写着“认识自己”，接着你就会看到与之遥相呼应的下半句：“如此一来，你才能认识上帝。”开始在自己的身体里发现上帝（或者命运）的影响之前，你首先要做的就是，开始坦诚地审视自己，做好接受自己的心理准备。

换言之，我们能够根据我们的外貌特点获知上帝赋予我们的使命，并能找出其深层次的意义。一旦做到这些，那么接下来的步骤就是，认识其他人的外貌特点，然后试着理解上帝对其提出的要求。这样我们

就能更好地与自己与他人相处，于是人与人之间也就能更和谐更有爱地共同在地球上生活。“要求”这个词在这里有双关意味。

我们的观点无疑会受到我们所处文化圈的影响和限制，比如佛教徒们将身体看作上天赐给自己的最大礼物，他们试图通过符合道义的和大自然规则（法）的生活来正确对待身体。带着这种态度，他们从一开始就既不评价，也不判断，更不用说表达任何预示着偏见和批判的观点了。

越是以这种玄之又玄的、让人敬畏不已的方式解释，我们的身体就越显得具有象征意义，于是，我们就不仅能够避免自己再受伤害，甚至还能够治疗曾经的伤害。如果你能够在阅读此书之后生活得更加幸福、满足，能够更加明显地感受到自己的力量所在，那么这本书的目的也就达到了。

“认识你自己”——这是一个使自己变得更加健康愉悦的简便并且行之有效的方法，同时也是变得睿智、生活幸福的基础。

比身体更重要的是灵魂，就像比房子更重要的是住在里面的人一样。我们的身体应当得到我们的关注，

但是身体并不能不朽，能够长久存在的只有灵魂。如果我们抓住机会，利用身体来了解更多有关我们灵魂及其任务的东西，那么我们就能够在让自己的灵魂获得发展的同时，更好地利用身体，因为只有这样，我们才能正确对待身体，而非高估身体。如果身体可以成为这种特殊的存在，得到了应得的关注与关心——如果它获得了自己存在于世上的最大机会，那么身体就会发展到最佳的状态。

### 用充满爱的眼睛看待世界

那些能够识别蕴藏在自己身体内部发展机会的人，也可以在那里发现美，并一眼看出问题所在。然后他就可以带着爱接受自己的任务。甚至连自己的“问题区域”都有机会被接纳，即使不是那么满心欢喜、充满爱地接纳。

如果现实、机会以及期许相距甚远，那么这种观看方式就会面临困难。在这种情况下，最好的机会在于能够自己带着爱接受自己的最大最难的任务。爱，永远都是敞开心扉，接受自己，接纳别人。

本书中的基本问题就是对立而又统一的语言。它能迅速伤害到你，尤其是当书中对一些症状和疾病进

行有针对性的描述时。在我看来，这些暗示性语言需要完全触动读者，并且感动他。只有当读者有所触动的时候，才能有切身的感受，并且采取相应的行动。有时候，人有必要脱离自己的固有轨道，去找寻自己的道路。有时候一些文字游戏和意象造成的痛苦，可能恰恰是治疗痛苦的最好方式：这就是顺势疗法的初步反应。它可以给你指引出一个新的发展过程，激发你的生命活力，并且让你的生活发生改变。从这一层面上来说，甚至连那些由暗示所引起的痛苦也值得热爱，可以利用。需要谨记的一点是，要从一开始就调整自己的心态：热爱真实的现实，摒弃美丽的谎言。

一旦一个人开始诚实地面对自己，回归内心，那么他就开始了自我统一。他找到了自我，寻到了自己的旋律，而这些是让我们感动，给我们带来美的享受的东西——所以，诚实的人实际上魅力无穷，魅力完全和他们的外表无关。用克里斯蒂安·莫尔根施泰恩<sup>①</sup>的话来说就是：“美是一种感受到的韵律。外部的一切通过韵律波的形式传递给我们。”

---

<sup>①</sup> 克里斯蒂安·莫尔根施泰恩 (Christian Morgenstern, 1871—1914)，德国诗人，作品主要是抒情诗和箴言诗。最初受新浪漫主义的影响，后来大多写怪诞的寓意性的或讽刺性的诗。主要作品有《绞架山之歌》(1905)、《帕尔姆施特勒姆》(1910)、《帕尔玛·孔克尔》(1916)。

或者也可以这么说：“美其实是一切带着爱观察到的东西。一个人越是热爱这个世界，就越是会认为这个世界很美。”当然，他自己也会变得越美，因为爱外面的世界和自己的身体世界会让人变美。为此，你几乎不用对两者做出任何改变，但是如果你想改变的话，那就会更加轻而易举。

爱意味着敞开心扉接受自己——在我们说的这种情况下，就是面对自己身体这座房子内反映出来的任务。

真正的美源自内心。迈向美的第一步就是要诚实地面对自己，接受它的样子，坦诚对待它，然后带着充满爱的双眼观察它。这么做将会一直为机会打开大门。那些一眼看上去很美的部分，你就可以立马享受它；那些一眼看上去不美的部分，你可以给它一个被你第二眼的机会，然后学着感受它的美，无条件地接受它。在这种情况下，这一做法对我们的自我发展非常重要。我们对待自己的身体，可以比作一位充满爱子之心的母亲对待自己的残障孩子，虽然要求越来越多，但是孩子却越来越有进步。



## 找寻属于自己的道路

如果能够稍微带些自嘲和幽默对待自己的身体，那么我们观察自己身体时就能更容易取得突破。因为除了爱，幽默也是很重要的一个方面，这个词本身也代表着流动性。此时我们就可以想到古老的幽默病理学——要是有人生病了，那就说明他体内的幽默在混合或者流动的过程中发生了故障。

更不要说一些任务如此之重，以至于人们不得不带着一种流动的轻松态度承受，只有这样才能把任务解决掉，每个人都该尝试着对自身带着的问题或者已经接受的问题微笑。如果能够做到这一点，那不仅能够很快地找到解决问题的途径，而且还能轻而易举地搞定问题背后需要应对的隐藏挑战。

能够对帮助我们承受这一切起到重要作用的方法就是，用一种本质上与不同的东方哲学思想相连的想法思考。然后每一个想自我体现的灵魂都开始找寻自己的父母，然后和身体以及相应的环境一起努力，以期最佳地解决生活中的任务。这时必须要变得特别有魅力或者只是感到舒适的，既不是父母，也不是身体，更不是生活环境。首先就是，一切需要满足他的目的，