



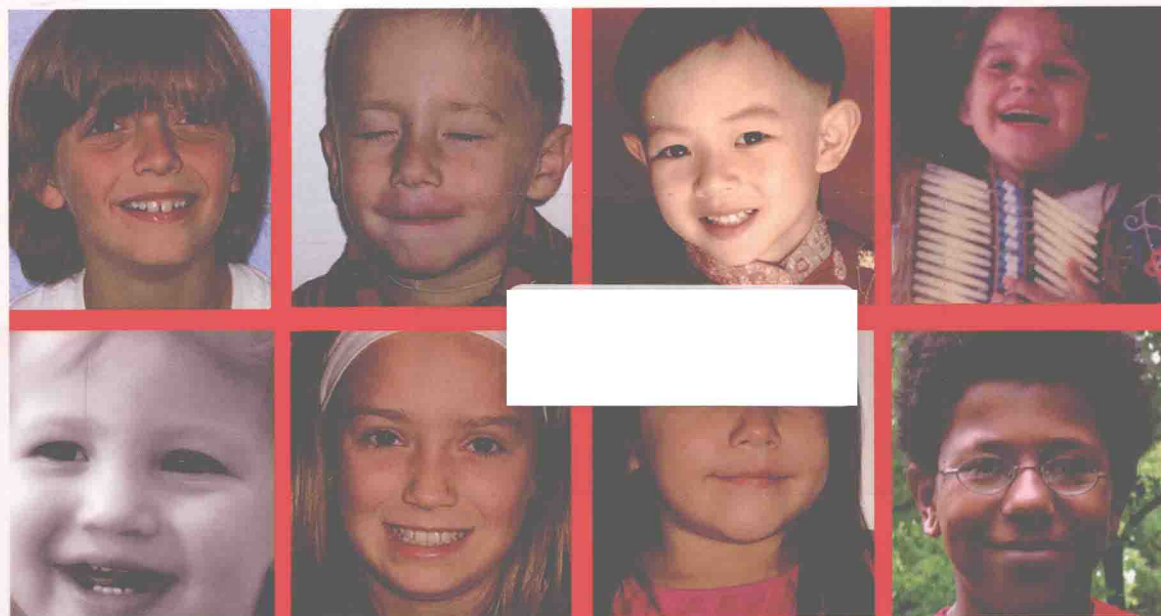
一套适合少年儿童练习的情绪导引操

第I阶(5-7岁)

少儿情绪智慧 养成法

能量
小孩

【美】谢明德
【美】赛瑞娜◎著
孙 潍◎译



内在微笑 & 疗愈之音



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

适合少年儿童练习的一套情绪导引操

少儿情绪智慧养成法

第1阶 (5-7岁)



[美] 谢明德 著
[美] 赛瑞娜 译
孙 淮



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

少儿情绪智慧养成法.第 I 阶 5-7 岁/(美)谢明德,(美)赛瑞娜著;孙潍译.
—北京:华夏出版社,2017.3

书名原文: Universal Chi Kids

ISBN 978-7-5080-9140-2

I. ①少… II. ①谢… ②赛… ③孙… III. ①情绪—自我控制—儿童读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 038969 号

UNIVERSAL CHI KIDS-SMILING ANATOMY FOR CHILDREN LEVEL I

Copyright ©2003 Chi Kids Incorporated

First Published in 2003 by Empowerment Through Knowledge Publishing

版权所有,翻印必究

少儿情绪智慧养成法.第 I 阶 5-7 岁

作 者 (美)谢明德 (美)赛瑞娜

译 者 孙 潍

责任编辑 梅 子

责任印制 顾瑞清

封面设计 小 鱼

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 装 北京金吉士印刷有限责任公司

版 次 2017 年 3 月北京第 1 版 2017 年 4 月北京第 1 次印刷

开 本 787×1030 1/16 开

印 张 5

字 数 60 千字

定 价 25.00 元

华夏出版社 地址:北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028

网址:www.hxph.com.cn 电话:(010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。

序 言

几年来，在给成年人的健康养生培训过程中，我越来越感觉到学员们从情绪导引操中的获益，通过学习情绪分类，他们了解到不同情绪与身体器官的正向、负向的关系，明白了情绪与疾病、情绪与家庭及周遭关系的深刻关联，由此增强了他们对自我内在感受的觉察与认知，学会了与自己身体的对话和交流。因此，我萌生了为孩子们编写一本情绪导引操简易读本的想法，希望孩子们可以通过简单的气息发音和体势来疏导自己的情绪。当下，国内的孩子几乎都面临巨大的学习、升学压力，承载着父母的愿景、家族的希望。孩子们把绝大部分时间都放在教室里，失去了与自然、与天赋的连接。孩子们的负面情绪越积越多，而导致压抑、不表达、阻抗、沮丧等，随着情绪能量从量变到质变，他们也会由生气变为发怒、逃避，甚至离家出走。所有这一切都让孩子的情绪体因压力而放大，导致家庭亲子不和谐，孩子的身心健康受到极大影响，给学校和社会也带来了很多问题。如果能够帮助孩子们从小学会管理自己的情绪，解决情绪问题，对我来说是一件很有意义的事情。

意念发出之后，偶然的一天，我在泰国清迈道花园餐厅里遇见本书的作者赛瑞娜，美籍犹太人，也是我的同学、谢明德老师的学生，

我们都很关心孩子们的健康成长，并希望把中华优秀传统文化中的道家健康养生理念传授给孩子们。于是，她和我分享了此书的内容。书里面孩子们一张张微笑的脸让我真切地感觉到这就是我想要的少儿版，我带了一些书籍送给上海世界外国语小学等几所国际学校的朋友和她们的孩子，家长们一致认为这是一套难得的好书，易学，易懂，有趣味，大道至简，用不同的动物和颜色来表达五行五色五声五象等深奥的中国古代生命哲学精髓。为了让更多的孩子和家长了解书中的健康理念与方法，我将这套书翻译成了中文。当然，征得两位作者同意，对于一些固定表述我做了适当调整，此外，我更多使用了中国小朋友喜欢的语言文字风格。虽然情绪导引操是中国传统养生文化的智慧结晶，并为外国小朋友所学习，但现在用一种新颖的方式呈现并翻译给中国小朋友学习，也是一种全球性的交流。文化是没有国界的，有着几千年历史的古老中华文明更是没有国界的。

谢明德先生早在四十五年前就给这套情绪导引操取了一个美妙的名字——内在微笑与疗愈之音，它源于我国南北朝时期著名医家陶弘景的著作《养性延命录》中的“六字诀”。在长期的实践中，他发现人的五脏六腑对应着不同情绪，通过发出六个声音，可以平衡体内的各种情绪，转化或排出负向情绪，释放内脏过多的热量和毒素，从而培育一个平和、喜悦的内在小宇宙。这六个声音还能够调理五脏，强化脏腑机能，使身心获得平衡与健康。到了隋朝，“六字诀”不仅有发音，还发展出双手

配合发声的体势，以导引负面情绪和有害病气离开身体。

疗愈之音，简单易学，且不需要特殊的场地，在任何地方、任何时间都可以练习。当你熟练以后，发出的声音会越来越弱，直至只有你自己才可以听到。

许多年前，世界各地崇尚自然、热爱生命的人就在学习中国传统养生文化，谢明德先生早在四十五年前就开始在欧美国家传播中国传统养生文化，如中医针灸、内脏按摩、本草及自然疗法，他把自己毕生所学的健康生活理念和实修经验无私地奉献给世界各地的人们。他是第一个也是唯一一个用独特、新颖的教学方法将陶弘景的“六字诀”诠释为“疗愈之音”（Six Healing Sounds）的人，这种方法疗愈了不少人的身心疾患，目前它已广为欧美人士所接受。希望这套图文并茂的书籍会给中国的少年儿童带来一阵春风和雨露，滋养孩子们健康成长；也希望家长们能与孩子一起学习情绪导引操，共同创造和谐的亲子关系！

孩子的情绪具有超能的力量，他们都是宇宙能量小孩！

译者 孙 潍

2015年6月1日于上海

作者简介



谢明德先生是“宇宙疗愈之道”国际健康体系创始人，也是位于喜马拉雅山麓泰国清迈北部山区风景优美的道花园（Tao Garden）健康度假胜地的庄园主和掌门人。从幼年开始，他就一直学习中国传统文化并把它作为自己毕生的生活方式。由于他谙悉古老的中国养生之法，并结合中医、西医等其他学科，最终创立了现在世界各地广泛传播的“宇宙疗愈之道”。

谢明德 1944 年出生在泰国的一个华侨家庭，6 岁时即开始学习如何打坐“静心”。初中时学习传统的泰拳，接着又跟随陆大师学习太极拳，后又学习合气道、瑜伽和更广泛的太极。在香港求学期间，他认识了生命中的第一位中国传统养生老师——云师父，从此，就把中国传统养生方式完全融入自己的学习和生活中。

四十五年的全球巡讲，谢明德先生培训了数十万学生及三千多名国际认证导师，他创办的宇宙道中心、气内脏联合会、自然疗愈研讨会等遍及欧美及澳洲。他毕生致力于中国传统健康养生文化的实践和传播，并著书五十多本，他的书被翻译成三十三种文字，在全球八十多家出版社出版发行。2012 年 2 月，在世界权威杂志《沃特金斯评论》（WATKINS）评选的“在世的 100 位最具影响力的精神领袖和作家”中，谢明德先生排名第 18 位。2015 年他再次获得此殊荣。

谢明德先生出生在一个充满友爱的大家庭里。他非常自豪能将他所学的内在微笑方法带给全世界的孩子们。

致 谢

谢明德老师和赛瑞娜女士希望感谢以下合作伙伴：

感谢：所有很棒的孩子和家长们，他们愿意奉献出这些珍贵的照片，谢谢他们为出版本书所付出的热情和耐心。

感谢：莫登特·马洪（Mordant Mahon），为本书编辑和出版所做的努力。

感谢：安东尼·安达洛罗（Anthony Andaloro），为本书所做的艺术指导和摄影。

感谢：乌达·芥蒂（Udon Jandee），为本书所提供的神奇漫画。

感谢：“宇宙疗愈之道”无条件的支持。

感谢：“能量小孩”公司为孩子们的智慧而做出的努力。

特别感谢那些愿意让我们在他们孩子的照片上涂上颜色和线条的家长们。

目 录

致谢 2

第一章 心的声音

我对我的心微笑 1

第二章 肺的声音

我对我的肺微笑 17

第三章 肾的声音

我对我的肾微笑 31

第四章 肝的声音

我对我的肝微笑 45

第五章 脾和胰腺的声音

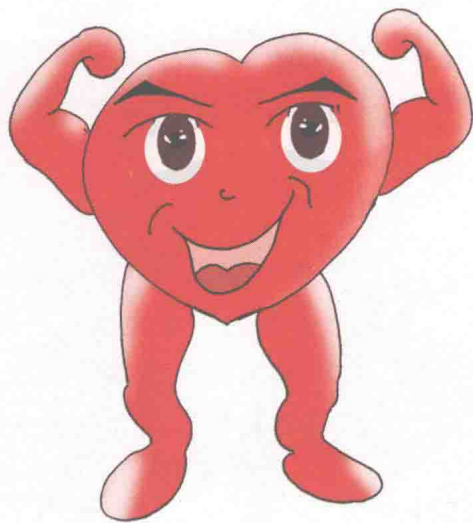
我对我的脾和胰腺微笑 59



第一章

心的声音

我对我的心微笑



内在微笑 & 疗愈之音

欢迎来到能量小孩“**我对我的心微笑**”第I阶。

我叫赛瑞娜，

非常开心可以在这里跟大家分享这个魔法。

我的老师——微笑先生，

在很久以前教会我“如何对我的心微笑”。

现在，我想把这个魔法分享给大家。

一旦你学会了这个魔法，一定要分享给别的小朋友哦！

我把这个魔法叫做“能量魔法”。

在中文里，“气”是一种能量，可以让我们工作。

在这一章，将教会你如何跟你的心沟通，如何让你变得更快乐，而这个方法仅仅是一种快乐的想法。



当一个人开始用他的想法去
改变他身体的一些内在或外在的状况时，
我们就把这个方法叫做“静想”。
问问你自己，在你的成长过程中，
有没有这样的情形啊！

当你感觉不开心或者不快乐的时候，
要学会用你自己的能量来让自己变得更开心、更快乐！



我是能量小孩



小朋友们，我们将要玩一种非常好玩的魔法，
这个魔法在你的内在哦！

你所要做的就是：
给自己一个大大的微笑。



大家看，他就是微笑先生！
给自己一个大大的微笑，
你将看到他也回馈给你更多的微笑。



你有一个身体，
你是这个世界上唯一和你自己的身体在一起的人。



这将使你变得非常特别。



你的身体有很多的部分，有些在我们身体的外面。

外面



有些在我们身体的里面。

里面



红色 —— 心
白色 —— 肺
黄色 —— 脾
蓝色 —— 肾
绿色 —— 肝



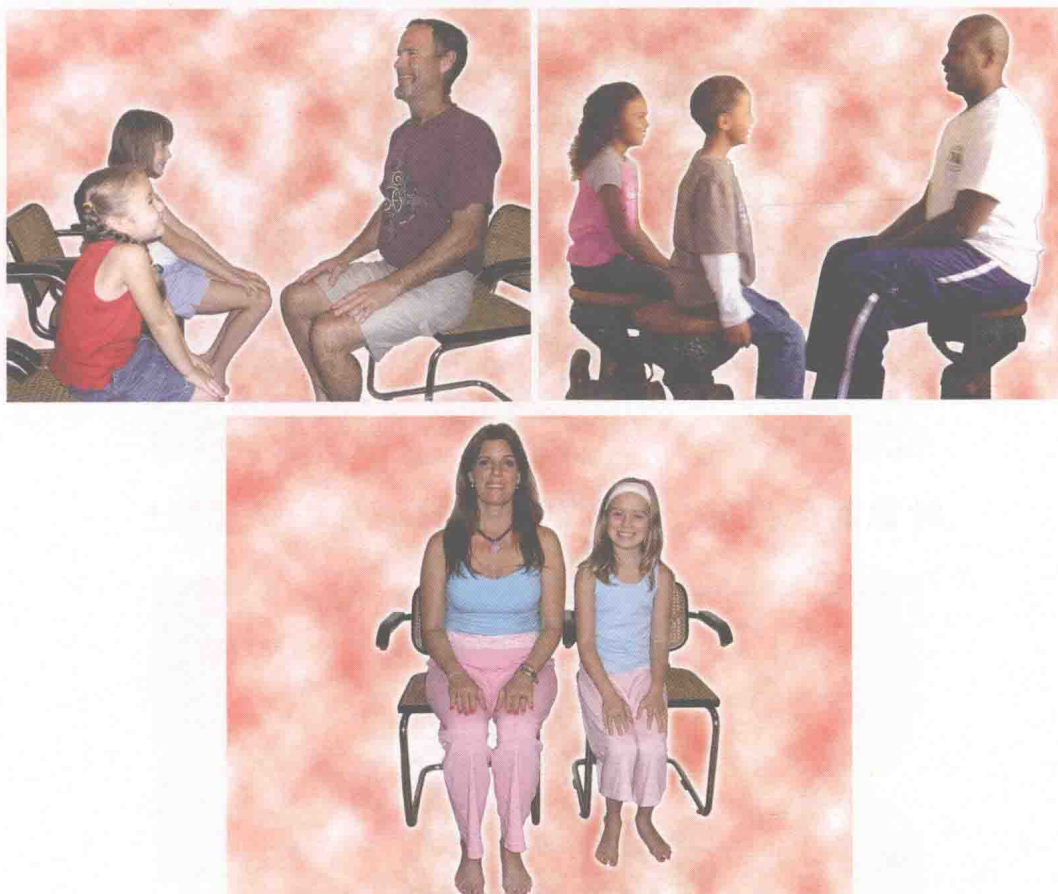
今天，我们将学习如何对你的心说话，
你的心也将学会与你自己交流。

嗨，你好，心
你今天感觉怎么样？

哦，非常好，
谢谢你！



让我们坐在椅子上，双脚平放在地，
然后去感受我们的**心**。
如果你非常的平静，你将感受到你的**心**在哪里。



通过体会你左胸“怦、怦”跳的感觉，
了解你的成长，了解在你的成长过程中，
心为你、为你的血液做了什么。



现在，最重要的事情就是你要给自己一个大大的微笑，
你一定要面带笑容。



对你的心微笑，让你的心回馈给你一个微笑！

