



情绪掌控术

如何掌控你的情绪和身体

林建雄◎著

中国华侨出版社



情绪掌控术

如何掌控你的情绪和身体

林建雄◎著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪掌控术 / 林建雄著. —北京: 中国华侨出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5113-1301-0

I. ①情… II. ①林… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第045088号

情绪掌控术

著 者 / 林建雄

责任编辑 / 华 轩

装帧设计 / 视界创意

开 本 / 165 mm×240 mm 1/16 印张 / 14.5 字数 / 189千字

印 刷 / 北京嘉业印刷厂

版 次 / 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1301-0

定 价 / 25.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 88876681 88876682 传真: (010) 82101012

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

序

活在当下

许多朋友因为心理上的问题，情绪特别低迷地来到我这里，寻找人生的答案，寻找解决问题的方法。我告诉他们的方法就是：活在当下。

或许有人会说我的这个方法其实等于无方法。那么，请你听我说一个问题：如果你去问一只小狗“请问现在是什么时间？”，小狗能回答吗？结果是小狗会不解地眨着眼睛对你“汪汪”两声，然后继续开心地玩耍。反之，如果一个人看到你戴着手表，因此问你“现在是什么时间？”，你会怎么回答？我想，你一定不会答非所问地说“喔，正是此刻！”你会看看表，然后告诉对方具体时间。对方会在谢过你之后，匆忙地去办自己的事情。

其实，正如这个小例子一样，我们每个人都经历了过去，也经历

着现在，还会经历未来。人类的头脑创造了时间，时间标示了过去和未来，而过去与未来则创造了痛苦。不要否认。你可以想一想，你所遭受过的痛苦，哪一个是因为当下这一刻的？没有！你的痛苦，不是来自过去，就是因为你对未来的思考。

你看，我们听许多人聊天，一个说“我的童年创伤留下了太多阴影”，一个说“我担心三年后他是否依然爱我”……这样的例子举不胜举。是不是就说明了痛苦的来源问题？其实，造成我们情绪痛苦的原因是因为我们总活在过去，但过去的时光已经过去了，我们根本无法再活回去；造成我们情绪痛苦的原因还因为我们总想活在未来，殊不知，我们根本无法活在未来。我们能拥有的，只能是此刻，只能在这里，只能活在当下。这是不争的事实，这也是人生的真相！

所以，那些因为过去生活中曾经发生的事件而耿耿于怀、郁郁寡欢的朋友，那些为了自己或孩子的将来而身心憔悴、负重不堪的朋友，你们情绪中的痛苦，其实就是因为你们活在过去和将来中啊！因为过去和未来，你们丢掉了当下，也就是丢掉了生命，你们在毁掉生命。而实际上，一个人只有活在当下才是生命所在。

我们情绪中的许多负面的东西，其来源就是过去和未来。过去的我上面已经说了，至于未来的，则更是加重了我们的情绪负担。你看，我们对未来有着太多的期待，期待自己的未来会更好，于是拼命、拼命，努力、努力。结果是，压力越来越大，情绪越来越紧张。导致的结果是，我们的头脑中只有一个念头：未来的梦想实现了，我就满足了！这个念头甚至直到死亡，还在我们的头脑里隐藏着。你们看这句话：“只要这个愿望实现，我就是现在死了也满足了。”看见了吗？这就是对未来的期待，其实也是对死亡的期待。

可问题是，我们现在还活着，于是，情绪就席卷着压力向我们扑

来。解决这个问题的根本是什么？那就是活在当下。只有活在当下，你才能意识到，自己是真实地活着。等下一刻消失了，你也就随之消失了，更谈不上各种欲望的满足了。因此，要想解除情绪问题，最重要的是有一种活在当下的意识，活在当下的满足感。

具体来说，活在当下到底是什么？怎样才能活在当下。

这首先就要求我们每个人要先想明白什么才是活在当下。凡是头脑和身体没有同时在一个地方的活动就不是活在当下；凡是尚未体验就先由头脑预设出结论就不是活在当下；而且凡是带着过往的经验去评判现在就不是活在当下；凡是逃避此时此刻的体验（不论是舒服的还是不舒服的）就不是活在当下；凡是带着某种信念在生活的状态也不是活在当下。

简言之，活在当下就是像一个正在带着好奇心探索世界的孩子一样把整个世界、把每一个片刻都当做未知，细细品尝每一次的真实感觉、感受，没有任何的应该和不应该、没有任何的好和不好，只是全然的允许、全然的存在。

记得一位朋友问我：“我要怎样才能阻止负面情绪对我的影响？”我半开玩笑地回复：“你要怎样才能停止想象一只黑色的猫呢？”对方还是迷迷糊糊的，于是我只能给她一段长长的文字：

“和头脑对抗你永远都会输的。对付头脑的方法就是不要对抗、不要改变、不要否定、不要逃避，只是静静地好奇地看着。小心哦，千万别被它带走，只是看着，就像看着别人的想法（想象）一样。而你可以做的（也就是你拥有的资源）就是回到此刻、享受当下，有意识地带着微笑创造自己想要的生活。”

所以活在当下的第一要务就是首先要放下那些不必要的东西，放下了，你就活在当下。当然，活在当下的方法有很多，而其中最简单

的两个方法，也是上天赐给我们的两个方法如下：

第一个是借着身体回到当下。身体总是在当下的，你见过人在此时此地，而身体却在异地他时的吗？没有吧。所以和身体连结，你就可以回到当下。怎么和身体连结呢？很简单，感觉你的身体，比如摸摸自己的手臂、脸庞，感觉一下自己的脚板，在心里对自己说“我在这里”。这样，你就回来了。

第二个方法就是借着呼吸回到当下。当你在这里、在此刻，你无法在昨天呼吸，也无法在明天呼吸，更无法在几百公里以外的某个地方呼吸（但你的头脑可以跑到九霄云外）。所以感觉自己的呼吸，能让你马上回来。

为什么要活在当下？因为如果某个片刻你未在当下，这个片刻的生命就是一段空白。你希望自己的生命是一段一段的空白吗？

为此，在后面的内容讲述中，让我们一起来活在当下，从行为、感觉、人格、信念、精神和灵性等不同层面去感受活在当下的快乐。如此一来，我们的情绪问题自然就会解决了。

目 录



♥ 第 1 章 情绪告诉我们的那些事儿

- >> 意识状态，情绪的主导 / 006
 - 身心连结，治病先医心 / 009
 - 身体疾病，都是负面情绪惹的祸 / 010
 - 负面情绪，身体疾病的罪魁祸首 / 011
- >> 正能量，人体疾病的克星 / 013
 - 意识，人体自疗的法宝 / 016
 - 意识状态形成的0-6岁 / 018
 - 正面情绪，父母对孩子的引导 / 019
 - 负面情绪，身体疾病的导火索 / 021
- >> 身心统一，情绪调节最重要 / 022
 - 治病，抓住根本最重要 / 023

调和情绪治未病之先 / 024

>> 压力，破坏身体的罪魁祸首 / 026

认知，决定压力的程度 / 026

负面能量，压力的产物 / 028

压力，不可忽视的情绪毒素 / 029

冻结反应，应对创伤的自我保护方法 / 032

创伤，你身边的健康杀手 / 034

>> 找到原因，摸清压力的来龙去脉 / 036

压力，来自我们的内外 / 036

纾压，像大禹治水一样 / 038

解压，从内心调整开始 / 039

>> 负面情绪，可怕的病因 / 041

难以发现的自我投射 / 041

生气 / 043

挑剔 / 043

悲伤 / 044

愤怒 / 044

自责、悔恨 / 044

羞耻 / 044

恐惧 / 045

♥ 第 2 章 “自我投射” 的表现形式

>> 头部、颜面及五官，“自我投射” 的青睐点 / 050

>> 颈部，情绪的运输站 / 055

>> 肩膀，情绪的直接反映 / 059

- >> 手臂，内心世界的表达 / 062
 - 手掌，传达不同的情绪 / 062
 - 手腕，内心冲突的直接体现 / 063
 - 下手臂，内心想法的表达 / 063
 - 手肘，自我保护的象征 / 064
 - 上手臂，内心强大的表现 / 064
- >> 胸腔，直接传达情绪的部位 / 066
 - 胸腔，内心的真实表达 / 066
 - 心脏，灵魂的原点 / 068
 - 肺部，生命的表达者 / 069
 - 乳房，自我的表现形式 / 069
 - 横膈膜，生命的想法反映 / 070
- >> 内脏，注解情绪的细微之处 / 071
 - 胃，对人、事的反映 / 071
 - 肠，外界的直接感受 / 072
 - 肝，郁结情绪的反映 / 072
 - 胆囊，勇气与自信的所在 / 073
 - 胰脏、脾脏，爱与亲密的感受者 / 073
 - 肾脏，负面情绪的接受者 / 074
 - 膀胱，内在悲伤与渴望的反映者 / 074
- >> 腰脊，内心压力的反映 / 076
 - 脊椎，支撑的力量 / 077
 - 上背部，内外情绪的输出点 / 078
 - 腰背部，自我整合与力量的所在 / 078
- >> 骨盆系统，心态的折射所在 / 080
- >> 生殖系统，性与自我认同的感受 / 082
 - 女性生殖系统，对自己和伴侣的情结 / 082

男性生殖系统，自我认同的反映 / 083

其他生殖系统问题 / 084

>> 下肢、足部，内心隐秘心理的指引 / 086

大腿，家庭关系的反映 / 086

膝盖，柔软、自然的态度的象征 / 086

小腿，新事物引起的反响 / 087

脚踝，身与心的一座桥梁 / 088

双脚，独立、坚强与行动的代表 / 089

脚掌，寻找人生方向的象征 / 090

♥ 第 3 章 内外结合，为自己的情绪排毒

>> 不能不关注的压力问题 / 097

压力，让你百病丛生 / 097

心病还须心药医 / 098

>> 神奇催眠，助你排解情绪 / 100

你必须知道的催眠原理 / 100

不能不说的催眠术及其注意事项 / 102

自我催眠法助你情绪排毒 / 104

>> 花精，自然的神奇情绪魔法师 / 112

花精，无声的生命守护者 / 112

昂贵而神奇的花精家族 / 114

7种花精，轻松搞定日常情绪 / 119

发现情绪，正确使用花精 / 120

>> 音乐，心灵解压的灵丹妙药 / 122

音乐影响身体器官 / 122

- 快乐, 你生活中不可缺少的快乐因子 / 122
- >> 快乐收藏, 积累快乐的DIY / 126
- 快乐日记, 美好生活的记载 / 127
- 快乐相册, 美好瞬间的回顾 / 127
- >> 动起来, 让你的压力跑没影 / 129
- 运动, 让心情舒畅 / 129
- 运动, 不能不注意的几个问题 / 131
- >> 简易指压技巧TAT / 135
- 具体的动作 / 135
- 语言准备 / 136
- 施行过程 / 140
- 治疗整合 / 142
- 注意事项 / 142
- >> 敲打太阳穴, 调动正面能量 / 144
- 语言设定 / 144
- 敲打步骤 / 146
- 注意事项 / 147
- >> 情绪排毒的其他技巧 / 148
- 静坐冥想 / 148
- 海盐洗浴 / 148
- 特定呼吸 / 149
- 快速眼动疗法 / 153
- 声音疗法 / 153
- 自我敲打法 / 154

♥ 第4章 健康身心，你要做的这些事

- >> 自我察觉，治疗见效的第一步 / 160
- >> 正视情绪释放过程中的各种问题 / 162
- >> 释放负面情绪，让分灵体回归“母体” / 163
- >> 要学会用多种方法爱自己 / 166
 - 学会宽恕，全面地接受自己 / 166
 - 自我对话，温柔地对待自己 / 168
- >> 拒绝上瘾，不安全感巧排解 / 169
 - 速食，追求廉价的补偿 / 170
 - 烟酒，逃避现实的表现 / 171
- >> 远离重复模式与负面信念的噩梦 / 173
 - 错误的安全感来自习惯的重复 / 173
 - 潜意识决定我们的个性 / 174
 - 面对负面情绪的分灵体 / 176
- >> 孩子、宠物，被你忽略的情绪仪表 / 178
 - 孩子身体状况，折射父母间的关系 / 179
 - 宠物，折射主人的情绪 / 180
- >> 网络、手机、购物，背后隐藏的心结 / 180
 - 手机，寄托着难言的情绪 / 180
 - 网络，逃避心理的庇护所 / 181
 - 花钱，自我肯定和控制的欲望 / 182
- >> 不要纠结于过去的情绪，活在当下才最好 / 183
 - 往事随风，给自己做心理扫除 / 183
 - 解除压抑，活在当下 / 185

♥ 第 5 章 生活细节，反映身心健康

- >> 手术后，病就真“好了”吗 / 190
 - 肿瘤，情绪调解很重要 / 190
 - 更年期，心调胜医治 / 190
 - 疼痛背后的心理原因 / 191
- >> 情绪作怪，过敏反映 / 192
 - 是对人的恐惧，而不是对食物 / 192
 - 孩子过敏，寻根找父母 / 193
 - 过敏红疹，其实是一种信号 / 193
- >> 不能不说的心肝问题 / 195
 - 心脏病，欲望得不到满足的表现 / 195
- >> 疾病，家人之间息息相关 / 197
 - 子女的疾病，与父母息息相关 / 197
 - 孩子多动，父母心理的镜子 / 198
 - 依赖家人，脚部不适 / 198
- >> 性功能障碍与男人的情绪有关 / 201
 - 不举，其实是不认同的结果 / 201
 - 轻视，也会造成男人的不举 / 202
- >> 月经问题，其实反映女性的心事 / 203
 - 压抑，导致经期不顺 / 203
 - 更年期，原来是恐惧惹的祸 / 204
- >> 成长过程，留心疾病惹上身 / 205
 - 追寻目标时当心糖尿病 / 205
 - 强调责任心小心患痔疮 / 206
 - 倔强的个性小心膝盖毛病 / 206

- 附录1 压力自测法 / 208
- 附录2 穴位按压纾压法 / 212
- 附录3 给压力大人群补充健康食品的建议 / 214
- 附录4 10条法则，让你迅速开心 / 216





第 1 章

情绪告诉我们的那些事儿



