

赠讲课视频
肖老师课程500元代金券

身心柔软与 平衡的智慧

—— 中医心理学解密真正的健康

| 肖然 著 |

洞见柔软的智慧，成就健康人生！

- 传统中医与心理学的睿智融合
- 健康理念与实用保健方法的完美兼顾
- 透过身体，解读经历、情绪、行为模式与疾病
- 科学、系统地解读身心合一，保障整体健康



世界图书出版公司

身心柔软与平衡的智慧

——中医心理学解密真正的健康

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

身心柔软与平衡的智慧：中医心理学解密真正的健康 / 肖然著. —北京：世界图书出版公司北京公司, 2010.10

ISBN 978-7-5100-2801-4

I. ① 身… II. ① 肖… III. ① 保健—普及读物 ② 养生 (中医) —普及读物 IV. ① R161-49
② R212-49.

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第188816号

身心柔软与平衡的智慧：中医心理学解密真正的健康

著 者：肖 然
责任编辑：张文青
封面设计：星银河书装
排版设计：华伦图文

出 版 人：张跃明
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
(地址：北京朝内大街137号 邮编：100010 电话：64077922)
销 售：各地新华书店
印 刷：三河市国英印务有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16
印 张：19.25
字 数：300千
版 次：2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-2801-4

定价：39.00元

版权所有 翻印必究

推荐者序1

一口气读完了肖然老师的书,合上书页,一个高大闪光的人格形象从心底油然而起。书中虽未读到肖然老师发大愿救赎苦难众生的文句,但却真实地感受到他的道德观:视每一个求治者为自己的亲人,无条件地、积极地关注每一个人,竭尽一切可能,忘我地帮助他们恢复身心健康。书中叙述的一个个案例仿佛一个个鲜活的生命跃然纸上,令人有时震撼,有时荡气回肠,有时牵肠挂肚。读到动情之处,不觉潸然泪下。

肖然老师的书为我们打开了一个新的视野,他将传统的中医与西方的心理治疗相结合,创立了新颖的疗法,也形成了全新的“身体观”、“疾病观”、“身心能量观”、“家庭五行观”、“新冰山理论”等观念。

在“身体观”中肖然老师倡导“柔软的智慧”为“身体之钥”,而非有些常人设想的把自己锻炼成“钢筋铁骨”才能够叱咤风云。

在“疾病观”中肖然老师写道:“我认为疾病只是一种形式,每一个疾病就代表着一个信息,对抗这些疾病,就是把它看做我们的敌人,而当我们看清这些疾病,其实它是我们的朋友,它在告诉我们有一些过去的事情没有完成,有一些事情需要处理,它只是在提醒你,身体的某个地方需要你去照顾。”

在“身心能量观”中肖然老师认为:人体是“天地合和而成的”,“父母精卵结合形成生命的种子,带来身体最初的能量”,“身体能量不通是产生疾病的根本原因”。

在“家庭五行观”中肖然老师把《易经》、《黄帝内经》中的阴阳五行与家庭结构对应,做了很好的诠释,并加入深入浅出的树根、树干、树冠的理论,使人很容易理解。

在“新冰山理论”中肖然老师运用弗洛伊德理论的框架填入不同的内容,将身心模式的不同侧面明晰地展示了出来。

.....

这些令人耳目一新的理论、观念是生存的智慧结晶,是在解除他人病痛中的感悟,并非是从某些书本上得来的。读者如细细研读,或许也能在某种程度上改变人生轨迹,体会到生命的新天地。

当前的心理治疗界,有一些人知道弗洛伊德、斯金纳、罗杰斯、萨提亚、海灵格……却不知中国传统中医的“情志理论”就是心理治疗,而且也鲜有人致力于在中国传统中医的“情志理论”的基础上发展中国的心理治疗学派。西方的心理治疗学派确实博大精深,然而,细品一下肖然老师的“中医心理学解密”,你会感到,“肖氏体系”不像弗洛伊德的潜意识、精神分析那样扑朔迷离,它是看得见摸得到的。肖然老师一摸你的身体,似乎就穿越了你的人生经历,你的不同年龄段的情绪、情感、创伤、你的家庭、你与家庭成员的关系就都在他的掌中了。参加过培训班的学员目睹这一切常不觉发出惊叹:“太神奇了!”这都是肖然老师摸过十余万个身体、治疗过十余万个病人得来的呀。

肖然老师的“身心能量整合疗法”的确立与普及是国人的福祉,因为广大的民众再不会被锁定在高文化阶层的精神分析式的心理治疗之外了。真正能使心理治疗走近

大众,这才是中国人需要的有中国特色的心理治疗。

希望肖然老师在“身心能量整合疗法”基础上发展成为体系化的心理治疗学派,能培训更多的治疗师,将来这一真正中国的心理治疗学派必将与西方心理治疗学派并驾齐驱,为世界的心理治疗殿堂中增加一件积淀着厚重的中国传统文化的珍宝,并造福于全人类。

张鸿懿

中国音乐治疗学会副理事长

中国音乐学院音乐治疗专业教授 博士生导师

推荐者序2

肖然医生打电话给我,说是让我给他的书写序。听到消息,一方面我很为他高兴,高兴他的新书出版,高兴能看到他这么多年行医助人的经验总结,但另一方面,我又很惶恐,不知该如何写这个序,因为我对于他从事的领域实在是个门外汉——所以,从心底里,我更愿意做一个学习者,好好拜读他的作品,看看能学习到什么,能对我自己的工作有什么启发。而作为门外汉在一旁指手画脚地点评,确实让我不自在。

我认识肖医生很偶然。几年前我参加一个心理学的专业培训,因为有事耽搁第二天下午才得以抽空参加。到得比较晚,就随意在近门口的位置坐了下来听课。下课后,主办方跑来给我介绍坐在我旁边的人,这个人就是肖医生。通过介绍,我大致知道了他的一些情况:按摩专家、中医世家、诊疗高手,学员中有很多人过去是、或现在是乃至未来是他的客户——他在课间免费给学员诊病,所以等整个培训结束,更多人成了他的客户。

但是,当时我有些奇怪:他为什么跑来听心理治疗?

后来,一来二往更熟悉了,他告诉我他在推拿诊疗时发现很多人的身体问题与心理有关,甚至有一些很特殊的关系,比如某人受过一个心理创伤,在他推拿脊柱某个部位时就会感觉那里有些问题,甚至那个不妥或不适部位的位置和其童年受创伤的年龄都有暗合。于是,有时他的治疗会变成这样:他按摩到病人的某个部位,感觉到了什

么,就问病人:“你是不是某岁时经历过一些创伤?”然后病人会很惊奇地问:“你怎么知道的?”或者病人一愣之后,开始抽泣乃至痛哭……

就这样,肖医生为了搞清楚身体疾病与感觉和心理的关系而开始学习心理学、学习心理咨询,渐渐地对身体和心理的对应有了更多的经验和想法。我想,这本书的问世,也是他这番努力的阶段性总结。

中医本来就 and 心理健康很有渊源,大抵也可算得上是中国本土最早期——如果去掉更早的巫术之类的东西的话——比较系统的心理健康学思想了。中医的情志说很早就看到了情绪和健康的关系,并提出了相生相克理论,以解释情绪对身体疾病的影响和其治疗方法。实践证明,这些理论很有道理,且也比西方出现得更早,只是那时没有用心理学的标签而已。

就当代心理治疗的领域而言,对于心理与身体关系的研究和应用也是一个很热门的方向,比如从更早的完形疗法,到现在的以人本主义疗法为背景的聚焦疗法,比如内观技术,比如现代催眠技术,比如神经语言程式学(NLP)技术等,从中都可以看到心理治疗对身心关系的重视,有些理论、方法和技术甚至视之为核心,它们很重视利用身体给心理提供疗愈。

至于心理与行为、与身体相互关联的观点,更是在专业界被广为认同。比如在本书前言部分作者写到的股骨头坏死的案例,就心理学中精神分析学派的视角,会作出这样的分析:对自己身体健康的严重不重视的背后,往往潜藏着自我毁灭的内在驱力

(求死的本能)。这种驱力是每个人都有的,但由于当事人出生在一个充满暴力的家庭,缺乏爱的滋润,生存环境的质量低下,让当事人在潜意识中有更为强烈的自我毁灭动机——潜意识的台词是:“我是没有价值的的人!我不配生活得好!我不配生存下去!”所以,他不会好好爱惜自己,不会好好过自己的生活,非到最后自毁才罢休,因为,“这才是我该有的命!你看,我早就知道!”潜意识的自我实现效应终于应验在自己的身上了。

就我个人的立场,这是一本很有趣的书,书里有大量的案例,很生动鲜活。作者对于案例的分析,也给人新的视角和启发,其中的五行八卦、能量等理论和方法远超过我的专业领域和知识积累。很期待作者未来能在这些方面有更多的实证积累和理论探索,在这条身心健康研究的道路上走得更扎实、更稳健、更长远。

作为朋友,我很高兴在此祝贺他的作品问世。

是为序。

叶斌

华东师范大学心理咨询中心主任

推荐者序3

因为偶然的机缘,我参加了肖然老师的课程。

肖老师是极具个人魅力的人。课程伊始,我认为他对课堂和个案的控制能力纯粹是依靠个人天赋,如同站在神坛上,供大家敬仰,不可复制。接触多了才发现他是一个真实的人,他的能力与天赋固然重要,但更重要的是多年坚持不懈的实践与探索,以及对自我的深刻认识和解析,这些成就了现在的他。他愿意把经过感受、思考和实践得来的见地和大家分享,真是一件让人高兴的事。

肖老师经常会说一句话“和你的感觉待一会儿”,起初我觉得简直是开玩笑,后来却真切地感受了这个过程。我的左肩胛骨内侧经常会在劳累的时候疼痛,我一直认为是用电脑太多造成的。上课的时候,后背又痛起来,使我如坐针毡。肖老师说:他感觉那是一个伤心,我曾经失去过一件非常重要的东西,他不知道是什么,我的身体会告诉我。我觉得这件事对我是天方夜谭。可是当我一个人开着车回家的时候,疼痛再次袭来,我终于决定试一试和我的感觉在一起,尽管我认为那是一个玩笑。我不再思考的时候,一件八年前的事,从心底浮现出来,随之而来的竟是痛不欲生的感觉和泪水,我的确失去过一个人,我很理智,甚至带些自嘲的处理了这件事,我认为我不在意,在那一刹那我明白自己因为软弱和恐惧放弃了她,我为这件事感到悲伤和自责。在我痛哭过之后,我的疼痛居然减轻了,一股暖意从后背升起。

通过自己的身体了解自己的心灵,是一种悟见本真的喜悦。身、心本是每个个体存在的不同侧面,他们互相依存,互相作用,互为镜像,我们在生活中完全忽略了它们真实的需求。我们用丰富的物质生活满足我们的身体,获取各样的信息来取悦我们的心灵,而实际上它们需要的只是沟通和平衡,需要被关注和成长。能量像泉水一样灌溉着我们的身心,让身心之间的能量流动不息,才能让我们僵硬的身体和沉寂的心灵重新变得清澈起来,让我们重新获得灵动的生命力。

身心的平衡和能量的流动是肖老师课程和书中最基本的概念。肖老师的课程和这本书,给我们一个直接感受身心和能量的方法,看着每一个肖老师展示的个案,感受身体变化和情绪的对应,逐渐深入到冰山的底层,竟然发现,我在自我的层面已经迷失了很久,找不到真实的自己了。正是从肖老师的课程中,我真正开始了向内寻找自己的旅程。我们用科学循证,哲学思辨,或是宗教与信仰,终究不能回答那永恒的问题:“我从哪里来? 要到哪里去? 我是谁?”当我们真正用行动去实践、去感受内在的自我,我们原本具有的智慧一定会给出真实的答案。彼岸就在那里,我们可以感受到明心见性的喜悦,而是否有勇气踏上去往彼岸的路,是个人的选择。

这本书是跳跃的,旁征博引,信手拈来,涵盖了中国的传统哲学、中医理论、现代医学及心理学的内容和信息,又有自己独到的体系。一本书带给自己什么,是仁者见仁,智者见智。而我在读它的时候,像是又听到了肖老师明亮的声音,在空中飞舞。

一位中级班学员

作者自序

总想写本书，一本能呼吸、能跳跃的书，它会有生命，有灵魂，并且能让我们用感知读懂。

很小的时候，我经常在野外凝望天空，天空会出现无数的变幻，尤其夜晚的天空更是深邃莫测，会把我的思绪带到一个我不知道的地方，让我迷茫，让我追问自己：“我从哪里来？到哪里去？我到底是谁？”那时每想到这些，我就会觉得自己的身体在飘，觉得心在慢慢地扩大而变得空旷起来，自己也消失了。此时，我会很享受，这种消失是一种被分解、被融化的感觉，仿佛我和大自然没有了距离，仿佛那是生命的来源，也是生命的归处。

一晃，四十几年的时光过去了，回顾流逝的时光，穿越生命的轨迹，我才发现生命是一本书。

二十几年的从医经历让我透过病人身体，经历了上万人的人生历程，穿越了上万个生命的轨迹，也让我不得不写出这本书，它是生命和灵魂在时空中划出的痕迹，每个痕迹都能看到鲜活的生命，看到它们的灵动和美丽。

记得十几岁的时候，父亲告诉我：“疾病是有生命的，每种疾病都是一个特别的生命。而且疾病就像人一样，世界上没有完全相同的两个人，同样也没有完全相同的两种疾病。”当时我不理解，觉得有很多疾病相同呀，因此持反对态度。带着质疑，我和父

亲学习各种疾病的治疗方法。几年过去,回看所有经历的病例,我发现,它们无一相同。不知不觉中我在重复着相同而不同的工作,当我试图用相同的方法对待不同的病例时,却发现总有不同的收获。

我发现,每一个疾病都是一个系统,它不会孤立地存在。比如,曾经有一段时间我治疗了很多腰椎间盘突出病例,我发现不同的年龄,即便是相同的症状、相同的病程,治疗起来也是不完全相同的;甚至即便是相同的年龄、相同的症状、相同的病程,治疗起来也不完全相同。追其原因,每个人有不同的生活习惯和性格特质,有不同的人生经历和家庭环境。比如两个相同病例,症状、病程、年龄完全相同,而家庭环境不同,他们的愈后效果就会出现很大差异。如果家庭充满着温暖、和谐,就有可能出现一个良好的愈后效果;如果家庭充满着纠葛、冲突、分离,充满着火药味儿,则可能出现一个极其不满意的结果。同样一个病例,虽然症状、年龄各方面相同,然而他们的性格迥异的话,治疗效果也会有很大的不同。比如,一个人脾气很急躁,可能会给他的治疗带来很大的麻烦,如果再加上他的固执,治疗效果就很难肯定;如果一个人性情温和、包容、很接纳,即使他的病比另外一些人严重一些,其愈后效果也会很理想。所以《黄帝内经》里有这样一句话,译后是这样的:“没有治不了的病,却有治不了的人。”这也是我曾经长期很困惑的地方。

我曾遇到过这样一位病人,他出生在农村,弟兄六个,他排行第四,家庭环境以暴力为主,家庭文化几乎没有。在他家庭的规条中,“不听话就会打你”,弟兄之间经常发

生冲突,在他们的思想当中,暴力就能解决一切,他们各自的婚姻也不稳定。他得了腰椎间盘突出症,不能行走,疼痛难忍。第一次来到我诊室,我对他的第一印象是,外貌形态像黑社会老大。给他做完身体检查后,我告诉他:“你的腰椎间盘突出症是因为着凉引起的。寒气客居在椎体两侧,造成椎体间隙缩小,椎间盘供氧量减少。当在某种情况下,你某一个动作,使椎间盘受到挤压,脆化的椎间盘髓环破裂,压迫了你的神经。并且你的寒气是夏天而得的。”他跟我说,他怕热,每到夏天,睡觉前都要在水泥地上铺上凉席,再倒上一瓢凉水,上面对着快速转动的电扇,旁边对着空调,这样才能睡觉。当我告诉他要改变这个习惯时,他居然眼睛一瞪,对我说:“你瞎说,这样会热死我的。”于是我告诉他:“你要不听我的,你的病是不会好的,你的病是因为着凉引起的,你的习惯是造成你疾病的原因。如果你不改掉这个习惯,坚持这样下去,不但会引起椎间盘病变,而且将来股骨头也会出现病变,甚至会坏死。”他在我诊室治疗了一段时间,腿疼症状消失,就停止了治疗。六年之后,他的弟弟带着自家的孩子来找我看病,笑着问我:“肖然,你是否说过我哥哥会得股骨头坏死?”我说:“是的,而且是双侧。”他说:“你完全说对了,我四哥得了双侧股骨头坏死,已经瘫痪了。”我告诉他弟弟,我为他感到难过和遗憾,这样年轻而健康的身体,因为他的不良习惯被毁坏了。我问他弟弟,他四哥的血压怎样、心脏如何。他弟弟说他四哥的血压高,心脏也不好。我还告诉他,他四哥最需要的不是治病,而是改变他的生活习惯和人生态度。多少年过去了,这个人给我留下了深刻的印象,我不知道是心痛,是怜惜,还是感慨……

也许一个疾病正是一个人的生活习惯和人生态度。比如说：急躁的人就容易血压高，委屈的人就容易内分泌失调，焦虑的人就容易得皮肤病，思虑的人就容易脾胃不和，忧伤的人就容易肺出问题。所以说，一个完整、健康的人格以及良好的生活习惯是我们一生最珍贵的财富。

我还遇到这样一个案例。由于工作原因和对健康知识的不了解，他患了腰椎间盘突出症，瘫痪半年，下肢肌肉废用性萎缩，每天从早到晚都疼痛难忍，在床上只能用一个姿势才能使他稍微缓解疼痛，那就是一条腿跪在床上，另一条腿伸在后面。我初次见他时，他头发蓬乱，满脸胡须，面色憔悴，一脸焦急，左腿肌肉严重萎缩，但能运动，只是疼痛不能着地。每次家人用车带他到我的诊室门口，然后需要两个人驾着他，他才能进入诊室。我见他第一面的时候，就感觉他很忠厚正直，只是脾气暴躁。他老婆带着关切、焦急、温柔的眼神看着我，问我：“我们还能好吗？”我肯定地告诉她：“能好。”在整个治疗过程中，他们一家人表现出团结、关爱、支持与配合。他有两个孩子，女儿12岁，儿子8岁。妈妈忙于工作而不能带爸爸来看病时，两个孩子则用三轮车送父亲来我这里，蹬不动就推着走……虽然他的病情很重，但整个治疗过程中，他的家庭很和谐，家人很支持、接纳。两个月的时间，病人奇迹般地康复。当他们全家含着眼泪来到我家和我一起吃饭时，我感到的是民族文化的体现——温暖、质朴、诚实，我只说了一句话：“你的病大部分是靠你自己治好的，我只为你做了一点点，并非常感谢你们对我的支持，我非常高兴，你们只是得到了健康，而我得到的是信任与接纳，甚至更多。”一晃

十几年过去了,我们一直保持着联系,虽然联系很少,但我知道他们过得很幸福。一个和谐的家庭不但是我们幸福的保障,也是我们健康的保证。

一个疾病只是一个现象,而现象的背后蕴藏着人生的经历、家庭的环境、情感的纠结、灵魂的碰撞。如果面对一个症状、一个现象时看不到一个系统,我不认为我是一位好的医生。健康是一个工程,改变是个旅程,在我探索一个又一个生命的过程当中,每一个生命都蕴藏着无数的秘密,藏在海底,而疾病正是这些秘密在海面上的浮现,于是我愿意和大家一起深入海底去探索这些秘密。

如果你细心地倾听,你会听到我们的身体在用不同的语言和我们说话,这种语言就是身体的语言,当你能听懂它时,你就读懂了我们的身体。我们的身体就是一本书,一本带着生命的书,透过这本书,我们可以探索一个一个的生命,再透过生命,看到一个一个的故事,再透过故事,探索一个一个的灵魂。我们下面所要看到的就是身体的语言,也就是身体之匙。如果你拿到这把钥匙,你就了解了自己的生命;当你了解了自己生命的时候,你就可以探索整个宇宙,包括身体的宇宙——灵魂。

肖然

2010年9月

目 录

推荐者序 1

推荐者序 2

推荐者序 3

作者自序

1 柔软的智慧,身体之钥

身体是智慧的,它就像一个账本,记载着我们一生的经历和情绪,反应我们的健康状况。而健康是一个系统工程,疾病有可能就是一种生活习惯、一个情绪、一段人生经历演变而来的。如果只是解决了身体的问题,而造成疾病的生活习惯不改变,情绪没有得到梳理,同样的疾病就会卷土重来。

婴儿的身体,是非常柔软且富有弹性的,他的所有经络、气血运行是通畅的。身体像婴儿般柔软,内心像明镜般不染一尘,才是真正健康的状态。

1.1 整体医学 / 2

1.2 整体健康 / 4

1.2.1 读懂身体,读懂健康 / 7

1.2.2 健康的平衡之美 / 15

1.2.3 健康的真正规律 / 18