

YOUR BODY
BELIEVES EVERY
WORD YOU SAY

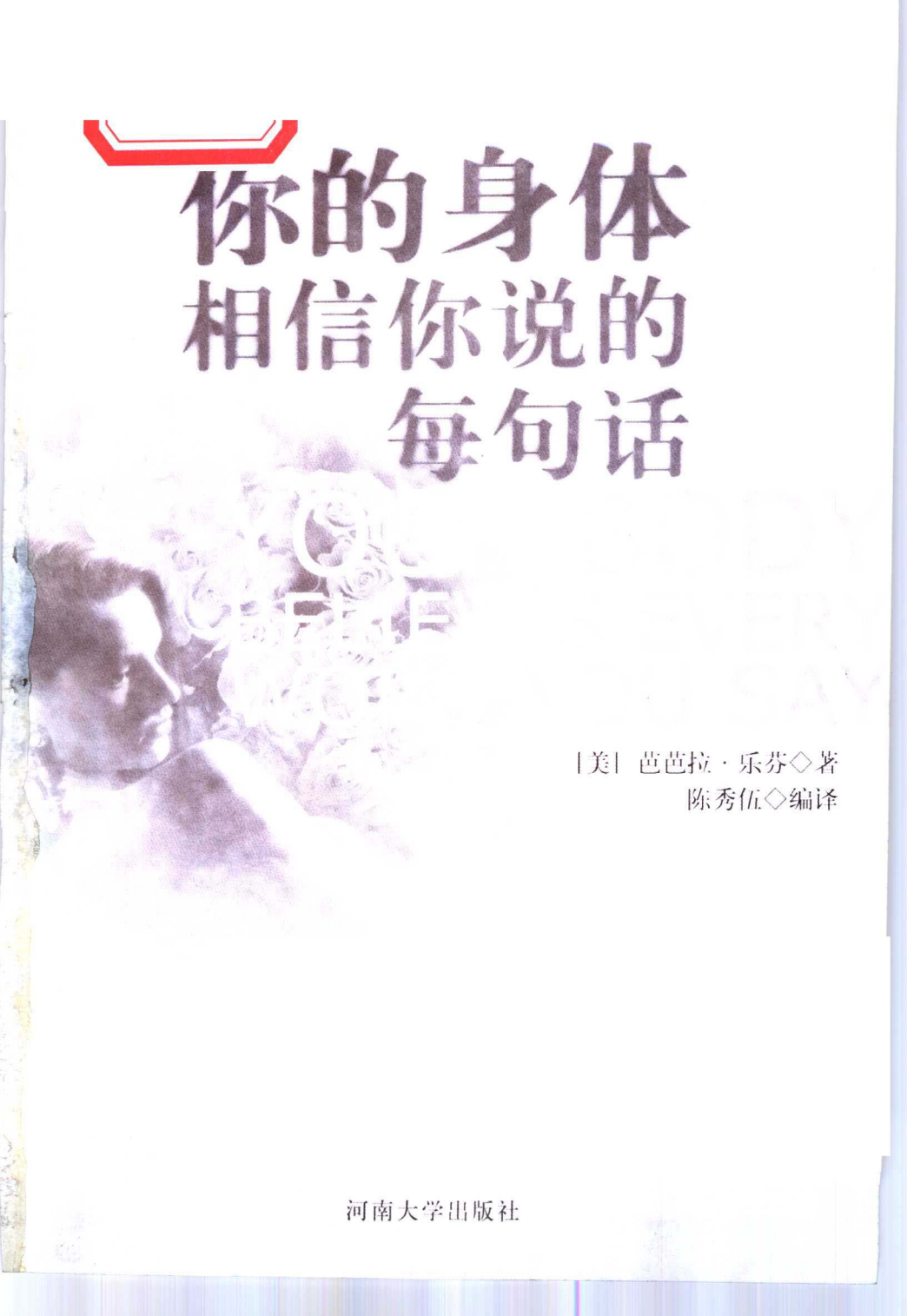
你的身体
相信你说的
每句话



全美1998年最佳“how-to”畅销书

[美] 芭芭拉·乐芬◇著

著名心灵语言专家激发潜能经典力作
第一本深刻描述心灵与肉体关联的作品。



你的身体 相信你说的 每句话

[美] 芭芭拉·乐芬◇著
陈秀伍◇编译

河南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

你的身体相信你说的每句话/芭芭拉·乐芬著,陈秀伍译. —开封:河南大学出版社,2003.3

ISBN 7-81018-124-6

I. 你… II. ①芭… ②陈… III. 心理学-普及读物 IV.

R58

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 010889 号

你的身体相信你说的每句话

芭芭拉·乐芬著

责任编辑:杨立

河南大学出版社出版发行

河南省开封市明伦街 85 号(475001)

全国新华书店经销

北京京丰印刷厂印刷

2003 年 5 月 1 版

2003 年 5 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 印张:8.75

字数:150 千字

ISBN 7-81018-124-6/R·58

定价:20.00 元

序

本书的作者芭芭拉女士，用很轻松的笔调深入浅出的告诉我们，平常生活中所说的话和构思的意念，都跟身体健康息息相关。她还教我们如何以更谨慎的态度来讲话和思考，而且借这种方法来改善病情。我想，领悟到自己对人生所持有的态度，也正是左右整个人生的主要因素，一旦自觉和改变这些态度，就能对身体产生实际而又深远的影响。

她同时指出，运用想像力可以对一般传统的医疗效果产生事半功倍的帮助。这种医学观在我实地的诊疗中已经证实非常有效。而许多讲求偏方或旁门左道的郎中，只会把传统医疗完全推翻。但芭芭拉却用实际的例子告诉我们，病人如对病情有敏锐的感觉，再配合现代医学，就能迅速康复。这本书就是以实例显示，那些对人生观能够加以“掌握”，而又不轻言放弃的病人，在治疗时就有快速的进展。如果那些病人能再懂得用“追忆和回想”的方法，把自己得病的前因后果加以回溯整理的话，就可以由自我反省中产生警惕，重新滋生出更丰富的内在原动力，进而升华到另一种境界。

我要对芭芭拉这本令人鼓舞而又非常有帮助的书，大大的喝几声采!!

艾默·米勒，医生

目 录

序/1

序章 长脑瘤：我的成长/1

自我疗法之一：能让自己变得比较完美的觉察法/10

第一章 我对治疗的看法 13

全面诊疗学/15

经由清除净化来治疗/17

身心医学/19

语意上的对立讲法/23

敞开的心胸，完整的心灵/25

思想影响生理/27

自我疗法之二：如何让肌肉慢慢的放松/31

自我疗法之三：体验心灵力量的钟摆实验/33

自我疗法之四：如何提升你内在的祥和感

让思想协调/34

第二章 要以何种方式来谈疾病 36

名称就好像符号一样会唤起意象/37

鼻腔壅塞性头痛症的来临/39

厌食症与贪食症/41

以行为模式呈现的病/44

自我疗法之五：“癌”难道是个动词吗？/48

自我疗法之六：对重症病人

的率直问话法（重症病患自行问答法）/49

第三章 承担责任和富有创意的智慧 51

疾病就跟信差一样/61

由生病而成长/62

要懂得接受责任/62

自我疗法之七：如何给自己合乎理性的推理/63

自我疗法之八：十九个把你感受列成清单的问题/64

自我疗法之九：挑选想法：专挑

你担心的事来锻炼/66

第四章 基本信念和日常想法 68

头皮屑带给我的讯息/70

我们内在的对话/71

把各种不适感纾解出来/72

陈腔滥调也是情绪的表达/74

到底先有鸡还是先有蛋？/75

自我疗法之十：如何自我留意/77

自我治疗法之十一：如何改变那些令你不安的想法/79

第五章 情绪和你身体的语言 81

情绪对过去的关联/83

你就是意义的制造者/86

不良思想的网路/88

用心灵来主宰事件/91

自我治疗法之十二：用镜子来看清自己/93

自我治疗法之十三：用名字来勾

起好坏思想的锻练法/94

第六章 身体就像情绪的气象台 95

吃得对才能维持健康/97

身体有如气象台/99

“轰！”被情绪逮个正着就炸了/102

自我治疗法之十四：对自己时时

留意的自我省察练习/106

自我治疗法之十五：如何自问病痛/108

自我治疗法之十六：写日记的要诀和好处/109

第七章 口头禅和肢体语言 111

会造成心理负担的不良思想/113

肉体会诉说心灵之语/113

混杂的讯息/118

正面的讲话、肯定的思想、积极的态度/119

自我治疗法之十七：口头练习(-)/119

情绪性的言辩、口头禅、不良想法/120

自我治疗法之十八：口头练习(=)：堆积

起来的不良思想/122

跟健康有关的传统信念：/124

自我治疗法之十九：口头练习(≡)：伤人

的话、治人的话/127

自我治疗法之廿：如何把痛苦的情绪释放掉/128

第八章 对健康跟疾病的领悟信念 130

跟你的免疫系统/133

富弹性的思想创造出富弹性的身体/133

催眠和信念/136

我会活到寿终正寝才会死！/139

自我治疗法之廿一：如何用

“我深信：”来增强信念/140

自我治疗法之廿二：如何制造你深信的方法/141

自我治疗法之廿三：如何选择和采取你的立场/144

自我治疗法之廿四：如何体

认和反省那些无益的想法/145

自我治疗法之廿五：如何在逆境中达到肯定的期望/146

第九章 精神的投射与期盼 149

自行应验的预言/151

能产生疗效的肯定语句/152

期盼/155

身由心管/158

怎么相信：就怎么获得/160

希望有如神医/164

自我疗法之廿六：对自我很有帮助的提醒话/165

自我疗法之廿七：对讲话态度的自我反省法/166

自我疗法之廿八：如何和小孩讲话/167

第十章 操作指南 169

盲目飞行/171

人体内在的沟通/172

人际沟通/173

身体的讯息/174

认识真相的训练/178

自我疗法之廿九：如何创造你的人生操作指南/180

自我疗法之卅：如何了解那些痛苦的讯息/181

自我疗法之卅一：如何训练自己去认清真相/183

自我疗法之卅二：如何让自

己变得比较轻松的活动/184

第十一章 通往健康国度的钥匙..... 186

- 直觉与入定/187
- 入定的各种门派/189
- 专心一意、全神贯注/191
- 移动方式的入定/193
- 祈祷和默祷/194
- 自我治疗法之卅三：全神贯注入定法/195
- 自我治疗法之卅四：改善人生的十个步骤/198
- 自我治疗法之卅五：私下的祈祷/200
- 自我治疗法之卅六：谁替我负责？/201

第十二章 治疗的技术：自我催眠、想像视觉、自我肯定、梵唱 202

- 把你想要的，先用想像的画面呈现出来/203
- 北极熊能吞噬癌细胞/205
- 自我肯定/207
- 催眠/210
- 信念、信仰/212
- 自我治疗法之卅七：打坐入定法·/213
- 自我治疗法之卅八：梵唱/214
- 自我治疗法之卅九：柴莉哲所列的
 - 自我催眠术及自我肯定法之入门纲要/215
- 自我治疗法之四十：米勒博士的想像视觉入门纲要/218

自我疗法之四十一：如何由经典中获得肯定/219

第十三章 梦境和艺境 221

睡觉的隐喻语言/222

梦是启示，而不是隐藏/224

要以谨慎的态度来诠释梦/225

梦境跟随兴涂鸦/228

梦境/229

我对病人的涂鸦也开始注意了/229

涂鸦可以预测治疗结果/230

改善治疗效果/231

由梦来引导治疗/233

自我疗法之四十二：如何

好睡、好梦、又好好记起你的梦/234

自我疗法之四十三：如何让你的梦发挥

有益的功能/236

第十四章 创造一个新格局：先从内在治疗起

..... 238

为什么我会生病？因为...../239

瘤/242

脊椎骨/243

货真价实的你/245

创建一个充满健康的格局/246

 自我疗法之四十四：如何写些东西来充实自己/247

 自我疗法之四十五：用想像视觉来增强免疫系统/248

 自我疗法之四十六：如何改进本身的态度/250

 自我疗法之四十七：白日梦的训练：想像

 自己能对地球有所帮助/251

第十五章 我活下来的关键 252

 治疗方法跟信念/253

 眺望/254

 自我疗法之四十八：组织一个互助会/258

末章 一段心路历程 260

序章

长脑瘤：我的成长

如果你没有成功
就再试一次，一直试下去
直到你成功为止

这本书里面的观念和想法，全是来自我人生那次最大的冒险。那件改变了我人生的经验，好像是在一九七〇年我生第三个小孩珍妮佛的时候开始的。可是再往前想，我才发觉其实是远从一九六六年我父母才五十出头就双双过世之后就已经开始了。那也是我一生之中最大的震撼。虽然我很害怕，可是却不晓得应该怎么样去了解当时的感受。在珍妮佛生下来之后，我本来以为没事了。可是没想到前面那四年的压力早就影响了我。

后来我的声音越来越弱，讲话的声音小到只比说悄悄话大一点。医生说我左边的声带已经麻痹了，可是他们又查不出原因。那时我正好卅二岁。到处求诊的痛苦简直到了无法忍受的地步，病情也愈来愈重。每次化验的结果都找不出原因。最后他们只好怪我得了一种病毒。从那个时候起我就生活在恐惧里，而且连活不活得下去都不大有把握了。一年后，我左耳又聋了。那些医生还是把罪推到莫名的病毒上。

那时候我很胖，又是个大烟枪，身体很差。等左声带哑掉跟左耳聋掉之后，我才开始觉悟这样下去不是办法。我必须找出一条路来让自己活得长一点，才能看着两个儿子跟刚生的女儿慢慢长大成人。我一直都把能亲眼看见小孩长大当成一件大事。

于是我就开始尝试，让自己的每一天都能活得很充实。过了一年，虽然我的声带还是麻痹的，但声音竟然变大了一点。可是左耳还是聋的。把注意力转移到值得留恋的人生

后，恐惧感就变得比较能忍受了，也使我专心的去面对自己，而且又能把经验完美化以便去帮助别人。替妇女争取权利和想办法让自己恢复健康，就成为我人生追寻的两大目标。

因为不晓得究竟还剩下多少日子可活，我才学到如何让每一天都过得更充实。多活一天，就离我的孩子长大成人又近了一天。“扎扎实实过一天、算一天”，就变成我人生的指导方针了。

当初那些医生把我身体上的毛病怪到莫名其妙的病毒上去，一怪就怪了四年。等到一九七四年，我的身体好一点之后，就觉得不管任何毛病出现，都有应付得了的自信。当时也曾想到：“就算脑袋要开刀，我也不怕！”可是由我左耳中所取出的组织切片，证明我长了一个很罕见的良性瘤。天哪，竟然真的在我脑袋里长了个东西！

一九七〇年之前，我不是一切还好吗？可能是从我身心各方面都很差的那段时期开始长出来的吧？在七四年，有个脑科大夫告诉我说，那个脑瘤长的位置太危险，不能开刀。因为正好是在脑神经集合的地方，又刚好被其中几条裹住，压到了负责声带和听觉的神经，所以才会影响我的讲话和听力。幸好这个脑瘤是良性的，小到我即使不开刀也没关系。找出了原因之后，总算让我松了口气。

不能开刀，只好想办法让那个脑瘤不继续长大。当时那些我去治过病的医院，也都同意那个脑科医生的诊断，认为

照放射线也许能治一治。但是在想到钴六十可能对我弊多于利的情况下，我就婉拒了。现在回想起来也觉得当初的决定是对的。如果我们相信某种治疗法会伤害到我们的话，它多半就会如此。

于是我就开始借助全面治疗法来自求多福：由控制饮食、运动、祈祷、冥想、推拿、按摩，到很多稀奇古怪的疗法，我全都尝试过。有整整一年吧，我每一星期至少有一天什么都不吃，只喝新鲜果汁，结果真的涤除了体内不少毒素，让我逐步地健康起来。

好多年了，都没有再发现新的症状冒出来，我就告诉自己已经痊愈了。我当时曾想道：“也许在长时期的节制饮食之下，脑瘤已经化掉了吧？”即使在脑部扫描仪器问世之后，我也没有再特别去检查过，也许是晓得不能开刀的关系吧？只要一有医生建议我照个片子看看，我转头就跑。晓得它长了多大，又有什么用呢？要日子过得轻松些，就得相信它已经没有了。我得相信这些年来所培育出来的坚定信念——我是健康的！

除了自我治疗之外，我的人生也是绕着我的家庭和去帮助别人而流转的。我开始教授女性方面的课程。等后来我的研究有了心得，我就开始再教全面治疗法。

我曾在七一年举办过一次有关妇女性生活方面的研讨会。后来也开业做过辅导顾问。工作时常因需要而转变，大前提却不变：我是一个沟通启发者、一个把人跟想法串联起

来的组织者。

很少人晓得我得过脑瘤。在七〇年发现有脑瘤后，只感到想法看法全变了，常常自我调侃的说：“领教了那么多次检查，像是被洗过脑一样，把好多坏的玩意都从脑袋瓜里给洗掉了。”可是笑话归笑话，事实上也的确如此。我有了一个全新而又有目标的人生，也因此变得更投入与执着。在信心和人性上的成长，让我更有能力去爱别人、帮助别人。

写这本书的念头，是在七六年我选修沟通艺术学时萌芽的。那时候我觉得自己已经很好了，体重也正常，每天运动，也不抽烟了。讲话的声音也变得好多了，很清晰，可是左耳的听觉一直没恢复过来。

我选修了一堂“语言与沟通”的课，那堂课主要是讲如何“借着净化思想语言，把人变得更人性化”。在想找个主题来写论文时，刚好被《共同进化季刊》封面上的那个“语言、思想、疾病”的大标题吸引住了。作者艾勒柏瑞克医生的一段话：“可能是导因于自怨自艾的青春痘，也可以用语言学来治愈。”正好跟我的经验不谋而合。

这么多年来，我一直是拿自己来作实验的对象，想找出一条路来自救。也在从事各种专业之间继续充实。写与讲是传播观念的两种方式。把这些观念印出来散发出去，原来的想法和观念就扩大了。“会作祟的思想”正好用来涵盖语言对症状之间的关联。“会作祟的思想”就是指会影响到肉体 and 情绪的坏念头，让你出现发病的症状。好坏的思想就跟好