

B842/30

快乐的自我

——自我发现与心理调适实用方法

〔美〕 J. P. 韦斯 著

刘培毅 译

刘协和 校

重 庆 出 版 社

1997 年 · 重庆



21540999

(川)新登字 010 号

Jordan P. Weiss: Psychoenergetics™

Authorized translation from the second edition 1995 of English language
published by Oceanview Publishing.

Copyright © 1994, 1995 by Jordan P. Weiss, M. D.

All rights reserved.

本书中文简体字版由原著作者 J. P. 韦斯医学博士授权出版。未经出版者书面
许可,本书的任何部分不得以任何形式或任何手段复制或传播。

版权所有,翻印必究。

责任编辑 叶麟伟
封面设计 卢 军
技术设计 刘忠凤 王世红

[美] J. P. 韦斯 著 刘培毅 译

快乐的自我

——自我发现与心理调适实用方法

重庆出版社出版、发行(重庆长江二路 205 号)

新华书店经销 陕西安康印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.5 插页 4 字数 140 千

1997 年 11 月第一版 1997 年 11 月第一版第一次印刷

印数:1—5 000

*

ISBN 7-5366-3772-1/B·84

科技新书目 449-321 定价:12.00 元

此书献给我的双亲——米利和维克，
他们教会我关爱自己，相信自己。

作者简介



J.P. 韦斯博士是心理能量治疗中心主任，通过了精神病学和内科学的国家考试。他专攻行为医学、应激处理、个人改造及慢性疾病，是整体医学领域的先驱。韦斯博士还是电视台和电台出色的嘉宾主持人。

他的治疗的理论基础是：我们的现实及主导的情绪是无意识的，并以能量的方式储存于我们体内，我们可以学会体验这种情感。心理能量学是一种系统的方法，教导个体如何与这些情感能量相互作用并掌握它们，以达到无可限量的个人成长与健康。

韦斯博士是美国医学会会员、加利福尼亚州医学会会员、美国精神病学会会员、橘县精神病学会会员、世界精神病学会会员。

他在美国和欧洲到处发表讨论心理能量学的论文，举办讲习班，并继续私人开业。

译者的话

《快乐的自我》(原书直译名:《心理能量学》)是一本关于如何发现真实的思想和情感的书。作者在书中介绍了他所创立的心理能量学理论和技术。这一理论将人视为能量体,同时呈现出一系列的概念和技术,教给你全新的方法和途径,帮助你发现和认识真实的自我,包括深层的感觉和思想,并将不良的情感能量释放出去,最终实现自我帮助和自我治愈,使自己更健康、更快乐。

本书介绍的任何一种方法和技术都可单独使用。尽管书中的方法与那些已被人们所接受的方法完全不同,但其并非神秘莫测,而是反映出作者的独特创见。本书介绍的技术和方法易学、易懂、易做,非常适合于自己帮助自己,自己治疗自己。所以,我决定挤出时间,接受重庆出版社的邀请,承担此书的翻译工作。在翻译本书的同时,我在从事心理治疗工作,有时我就将书中的方法运用到治疗中,使我治疗的个案从中受益。

在此,我感谢我的导师刘协和教授,他在百忙之中对本书进行了细致的审校。此外,刘鲁、刘培峰、施小琼参与了反复校对的工作;还有承担编辑和出版工作的出版社同志做了许多工作,我在此谨向他们致以真诚的谢意,是他们的辛劳才使本书顺利出版。

本书除正文后“建议阅读书目”和“索引”外,其余全译。由于

翻译水平有限,译文中定有许多不足之处,恳请读者指正。最后,我真诚地祝愿每一位读者有一个幸福、快乐的人生。

刘培毅

1996年7月于成都

第二版前言

这是一本关于自我发现的书。发现你最深层的情感和思想,发现如何去了解它们,将会使你再一次把握住你的生活。通过一个我称之为“心理能量学”的过程,你对真实自我的发现也会达到你的心灵和躯体的治愈。

自本书第一版后,我收到许多反馈,这些心理能量学的技术和概念起了很好的作用,许多人解决了存在多年的问题。在大众讲座中,使我非常惊讶的是,我认为需要更多的训练和学习才能掌握的概念和技术,一些人只用数小时便能理解。我还在六个欧洲国家作心理学演讲,这些技术能被母语不是说英语者及通过翻译听讲的那些人所理解。现在我知道不存在限制。有机会去改进一个人的工作,使其更易被接受和工作起来更顺利是令人激动的。

在我发展心理能量学之前,我一直广泛地做传统的心理治疗,包括催眠。我发现传统心理治疗有三个主要的不足。第一,过分依赖治疗者,没有足够的知识让被治疗者自己去使用。第二,传统的心理治疗缺乏一个系统,换句话说,就是没有一个逻辑有序的方法去解决生活问题,也没有一个准确的方法来接受一个人的实实在在的进一步的反馈。第三,也是非常重要的一点,心理治疗不承认心理、躯体与能量之间的关系这一事实。人类是精神与肉体能量的一个复杂的结合体,这些能量遵循一定的规则,

并可受我们心灵的指导达到自我医治的目的。

自我帮助或自我医治有时具有达不到真正的帮助的含义，尤其在治疗职业本身更是如此，在这一职业中，业余爱好者被建议“退出”，以免给自己造成精神或肉体的伤害。然而，由于目前健康保护的资源贫乏，将来也不会有切实的改进，因此预防性自我保护以及在问题发生后保护我们自己仍显得非常重要。心理能量学就是一种高效、经济、简便的自我保护方法。

此外，一些人在饮食、运动及做完所有的家务琐事，好像是失调的样子，我完全理解这一点；可是我也知道爱护自己是保持健康的关键。当你了解你内心深处的情感和愿望并能将它们表达出来时，你就是在最好地爱护你自己。假如你每天花 15 ~ 20 分钟练习你的生命能量并将它们表达出来，你一定会变得更强壮、更幸福、更健康。请和我一起踏上这一学习和健康保护的旅程，我相信你会大有收获。

J. P. 韦斯 医学博士

1995 年于加利福尼亚州

引 言

你可能经常听说：“生活是由你创造的。”这种说法基本上是真实的，我们确实创造了我们的生活（至少大多数时间是这样）。但有时我们的生活像是刚刚发生，并且我们根本还没有创造它们，却已受到它们的影响。那么，我们不得不问自己：“是否也干涉了我的生活？或我仅仅持有一种错误的态度？”

改变你的态度能否确实地改变你的生活？你可能知道，有的人在面对逆境及失望时仍然满怀希望。也即是说，面临悲伤或失望时仍然非常乐观的人有一个好的态度。你的态度实际上是你的信念系统的一种反射。信念是一些规则和规律，你根据它们来安排你的生活。正如本书所言，信念的确能决定你的生活方向。

在我小的时候，我的邻居发生的一件不寻常的事使我开始认识到态度（信念）及它的效应。他是一个犹太老人，一天他和妻子正沿街行走，他的妻子突然昏倒了。那天是一个安息日，依照传统习惯，在那一天是不允许骑机动车的。在这一生死关头——这是对这个犹太人对传统的犹太风俗的态度（信念）的一个真实的挑战，经过激烈的思想斗争，他决定自己将妻子背到医院而不叫救护车或出租车。他的信念是在任何情况下都必须服从上帝的规则。

这个犹太人的决定是非常有意识的宗教信念的结果，他用这样的规则——一个系统来生活。我们大家也都有系统，不管这

些系统是否与一种信念相结合。你的“主义”或许是个人的，可称之为“史蒂文主义”、“玛丽主义”或“拉里主义”。就像犹太人的信仰一样，你常常遵照某些会引起一定后果的规则。不同的是，犹太人知道他的规则和信念，你则可能完全意识不到或不知道你个人所遵循的“宗教”中的某些规则和仪式。如果你对这一点还有质疑的话，我随后将作进一步说明。当你做了重要的决定，却不知道所遵循的规则是什么时，你肯定会有所损失。如果遇到麻烦，你可能也不知道为什么。甚至你已努力做一些正确的事，而这些事正在出错，似乎也不会成功。不知道游戏的规则可能是一个严重的问题。因此，假如你希望对婚姻、工作、健康及友谊的每日体验都有所不同，你就存在一个问题。

对问题的解决取决于有一个能工作的系统。这样，你就能准确地判断形势，检查动机和目的，并采取必要的行动。这就需要你想方设法向内观察并对你的真实的感觉和动机有所了解，最终帮助你解决问题。

这本书提供了一个系统，可以帮助你对自己有更多的了解。在你的系统的帮助下，你可以做你觉得是正确的事情。你的系统是开放的、无限的，这一点优于犹太人。而他的系统从根本上是受限制的，就像大多数“主义”一样。在一个开放的系统里，任何思想都被允许并受到鼓励。假如任何思想都被接纳或任何感觉都被感知，那么，解决问题就变得更为可能。在这本书里，我要鼓励你开始海阔天空地思想，并搞清楚你目前的信念和态度是怎样顺应你的整个系统的。我希望你问自己：“我为什么相信这个或那个？我怎样才能知道什么是真实的？我要相信什么？”这些问题在后面章节中还会遇到。

除了提出适当的问题并得到正确的回答外，这里描述的系统告诉我们，心灵还有许多值得我们去了解的能力，这些能力包

括想像和创造内部的视觉以激活和影响人体的能力，建立相关的过去的经验的能力，当受到一些“命令”或“程序”的促使时做出计算机式的评定的能力。这最后一个创新对于你来说可能是新观念，我相信它对你会是很有吸引力的。

无论 you 怎样使用我这里所说的系统，你都会发现它是前所未有的。这个系统可以加入你现存的系统并使之扩大。你也可以根据你个人的需要使用本书中的任何一部分，有的技术可以单独使用。但是为了使整个系统有清晰性和连续性，我建议你从头读起。

我尽量避免含糊的术语，我认为含糊的术语可能会造成沟通的错觉。最后，我希望这个系统能帮助你更好地了解自我的内部，并享受健康和快乐的人生。

祝你好运并愿上帝赐福于你。

J. P. 韦斯 医学博士
于加利福尼亚州

目 录

译者的话	(i)
第二版前言	(iii)
引言	(xiii)
第一章 情感释放的治愈力	(1)
一、情感能量及它的威力	(2)
二、心理能量学之路	(4)
(一)情感带动思维	(5)
第二章 心理能量学的基本概念	(7)
一、能量和载体	(7)
(一)人是能量体	(7)
(二)真实的我们是什么?	(8)
二、检测错误的情感模式的三种方法	(11)
(一)想像你的感觉	(13)
(二)在沟通的时候感觉	(14)
(三)利用你的无意识的心灵	(14)
第三章 信念和团块	(16)
一、完整思维的概念	(16)
二、正确与错误的信念	(19)
三、迅速总结	(20)
四、情感团块的结构	(20)

五、基线	(22)
第四章 反射与吸引	(23)
一、反射	(23)
(一)这儿反射的是什么?	(27)
二、分裂	(27)
三、改变你的反射	(28)
四、吸引	(29)
五、磁性的信念和治愈	(31)
六、用反射来实践	(32)
七、用磁性来实践	(33)
第五章 呼吸	(35)
一、检查你的装备	(35)
二、呼吸与能量释放	(37)
(一)吸气	(37)
(二)屏气	(38)
(三)呼气	(39)
三、开始呼吸练习	(39)
(一)练习一：通过一个管道呼气	(39)
(二)练习二：通过深吸气释放情绪	(40)
(三)练习三：用屏气达到放松	(41)
(四)练习四：用呼气来促进情感释放	(43)
第六章 发展认识	(44)
一、开始认识身体	(45)
二、在认识中练习	(46)
(一)练习一：一般的身体认识	(47)
(二)练习二：认识疼痛	(48)
(三)练习三：制造疼痛	(49)

(四)练习四：情感和认识·····	(49)
(五)练习五：激发·····	(49)
第七章 想像和联想·····	(51)
一、想像的三个部分和能量流·····	(52)
二、想像与生物反馈的联系·····	(53)
三、开始想像的练习·····	(53)
(一)全身认识的练习·····	(53)
四、现实生活想像·····	(56)
(一)治疗性的想像练习·····	(59)
五、放开的想像·····	(61)
第八章 你的情感·····	(63)
一、为什么要深入地研究情感？·····	(63)
(一)什么是情感？·····	(63)
二、情感与感觉的特性·····	(65)
(一)释放负性的情感·····	(67)
(二)身体总在记忆·····	(67)
三、保持情感·····	(67)
四、关于情感的神话·····	(69)
(一)神话一：情感表达会伤害别人·····	(69)
(二)神话二：情感一旦被表达，就会变得不可控制 ·····	(70)
(三)神话三：情感的麻烦多于情感的价值，没有情感 会使我们的情况更好·····	(71)
(四)神话四：情感是软弱的一种表现·····	(73)
(五)神话五：在事情发生后表达情感是无用的·····	(74)
(六)神话六：与情感所引起的感觉状态不同，情感 没有价值·····	(75)

第九章 心理反馈	(77)
一、自我发现介绍.....	(78)
(一)描述错误的信念模式.....	(79)
(二)想像愤怒.....	(82)
(三)理解你的反应.....	(83)
二、视觉反馈的其它方法.....	(83)
(一)门的技术.....	(84)
(二)变换主题.....	(85)
三、制造模式.....	(86)
四、如何放松自己.....	(88)
(一)放松颈肩部.....	(88)
(二)放松颌部.....	(89)
(三)放松骨盆.....	(90)
五、感觉你的思想.....	(91)
六、适当的意图.....	(91)
七、害怕.....	(92)
(一)理解你的反应.....	(93)
八、感觉你的呼吸.....	(94)
九、抑郁.....	(95)
(一)理解你的反应.....	(96)
十、内疚.....	(98)
(一)理解你的反应.....	(99)
十一、爱.....	(101)
十二、其它问题.....	(102)
(一)价值和自尊.....	(102)
(二)成功.....	(102)
十三、对疾病提问题.....	(103)

(一)理解你的反应·····	(107)
十四、痛苦的真实·····	(108)
第十章 信念的力量和重要性 ·····	(109)
一、信念和信念系统·····	(109)
二、安慰剂效应·····	(110)
三、决定相信什么·····	(111)
四、“现实”与错误的信念·····	(112)
五、信念、见解及强度·····	(113)
六、普遍的见解·····	(114)
七、信念或真理·····	(115)
八、选择信念导致的见解·····	(116)
九、持有的信念·····	(117)
第十一章 释放错误的信念模式 ·····	(119)
一、技术一：用重复来激活模式的释放·····	(119)
二、进到更深层·····	(120)
三、释放错误信念的激活程序·····	(124)
四、技术二：用呼吸来清除模式·····	(124)
五、技术三：用光来清除模式·····	(125)
(一)延伸和夸大·····	(125)
六、确定情感释放的数量·····	(125)
(一)开门·····	(126)
(二)越过头顶·····	(126)
(三)直接的百分比·····	(126)
第十二章 内部沟通 ·····	(128)
一、内心到底是谁?·····	(129)
二、无意识·····	(130)
三、三个方面·····	(132)