

<<身体知道答案>>

图书基本信息

书名：<<身体知道答案>>

13位ISBN编号：9787545905311

10位ISBN编号：7545905318

出版时间：2013-1

出版时间：鹭江出版社

作者：武志红

页数：229

字数：212000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<身体知道答案>>

前言

回归身体，生命真的可以是自由的 肉麻，这个词，你知道。平时你也会用到这个词语。

可是，你真的知道，什么是肉麻吗？我第一次知道什么叫肉麻，是在一次做心理咨询时。来访者是一位中年男士，他讲到一件事情，这件事情让他感觉到烦恼。

烦，是他最常有的情绪，弄明白他的烦恼到底是怎样的，非常重要。所以，我请他闭上眼睛，躺在一张躺椅上，重新讲述一下那件事情，讲的时候，尽可能详细，同时，保持对身体的觉知，而身体则不能动弹。

我们做过多次这样的练习，他驾轻就熟。

然而，闭上眼睛讲了约一分钟，他就打了一个激灵，猛然睁开眼睛说：“武老师，太难受了，我可以不谈这个？”“不行。

”我少有的强硬地说，“这是极关键的时刻，好好去体会它。

”接下来，他一直躺在躺椅上，讲那件事情。

我们很快发现，烦，其实仅仅是一个表面的情绪，而深层的情绪，是羞耻。

这份羞耻弥散在整个咨询室里，也传递到我身上，我感觉到身体麻得不得了。

当这份情绪最强烈时，他停止讲述，只是感受它，而我也静静地陪着他感受。

过了约半个小时，无比强烈的羞耻与肉麻终于消散，整个咨询室归于静谧。

这份静谧也消失后，我问他，发生了什么，这个过程中有什么要和我分享。

他说，终于明白了什么叫肉麻，在讲述的过程中，他的身体麻得不得了，非常难受，而他也终于明白，这就是羞耻。

原来，我的肉麻是对他的肉麻的呼应。

这次咨询，使他产生了一个很深的领悟——这完全是他自己领悟的，他觉得自己的心理发生了很大变化，又过了一小段时间后，困扰他多年的前列腺炎竟然不药而愈了。

前列腺炎、羞耻、烦、肉麻……这些其实都和一件事有关，就是性。

他一直困扰在一个独特而普遍的性问题里，从来不敢直面，这次咨询，我们干脆而彻底地直面了一次他的性羞耻感，最终导致了身与心的变化。

从这个故事中我明白了，我们的很多词汇，并非是形容词，譬如肉麻这个词，就只是一个很简单的描述性词语而已，它没有修饰或比喻的特征。

肉麻，就是你的肉真的麻，而且情绪上伴随着的，是强烈的羞耻感。

由这个小小的感悟，我继而想到，我们的许多词汇，其实都在强调身体在学习与觉知方面的重要性，譬如体会、体验、体证、体悟、体察等。

但是，你可以问问你自己，在你从小到大的成长历程中，有谁告诉过你，学习与觉知必须与你的体验相结合？若是没有，你学到的就只是别人的知识，而非你自己的。

譬如，有谁曾如印度哲人葛印卡那样教诲你说：“别人证悟到的真理，只是他自己的真理，而不是你的真理。

”又有谁曾像美国催眠大师史蒂芬·吉利根那样教诲你说：“如果没有身体的佐证，一个道理对你而言就可以说是一个谎言。

”或者说，你能否有股神巴菲特的运气——他的父亲一直在对他说：“尊重你自己的感觉。

”或者，你能否如乔布斯那样，很早就能领悟到：“最重要的是，拥有跟随内心和直觉的勇气。你的心与直觉知道你真正想成为什么样的人。

任何其他事物都是次要的。

”在中国，假若你拥有以上的运气，那我要祝福你，你真的是太幸运了，你是绝对的幸运儿。

因为，在我们的社会，你最容易听到的是，不要以自我为中心，别太把你自己当回事，要好好听大人的话，好好听权威的话……本来，我们还有极好的传承——体验、体察、体会、体证、体悟等词汇中所藏着的重视身体的智慧，但近几十年来，身体也沦为了一个鄙俗的存在，仿佛身体只是用来吃喝拉撒睡的一个所在，而忘记了一个事实——身体是灵魂的居所。

<<身体知道答案>>

更准确的说法是，你的身体是你的灵魂的居所。

比忘记了这个事实更糟糕的是，我们的社会有一个强烈的倾向：将你的灵魂赶出你的身体，而让别人的灵魂寄居进来。

你不能让这样的事情发生，否则，你就白活了。

一位来访者对我说，他妈妈常讲，他们家的人都是，你为我活着，我为你活着，他们都不自私。

这句话的真相是，我的灵魂没有在我身体的居所里，我却试着将我的灵魂放到你身体的居所里。

这样的人，都没有“活”着。

除了社会与家庭的影响，我们自己也容易割裂自己，无形中将自己的灵魂埋葬。

推动我们这样做的原因很简单——有时候，太痛苦了。

欢乐与痛苦，都必然要有身体的参与。

如果人生有很多欢乐，你不会愿意切断与身体的链接；但如果人生有很多痛苦，你就容易想切断与身体的链接。

譬如前文提到的那位男士，他之所以要切断与身体的链接，是因为身体里有肉麻，有强烈的性羞耻感，这些让他觉得自己糟糕透顶、罪大恶极，为了躲避这些糟糕的体验，他让自己只生活在头脑中。

一个只生活在头脑中的人，身体将逐渐干枯，情感变得简单而僵硬，难以感染别人，也很难被别人感染……总之，他将生活在一个头脑所构建的囚笼中，感到无比孤独。

我们每个人，都程度不一地生活在这样一个囚笼中，而要走出这个囚笼，我们必须有真正的学习与觉知，即头脑与身体合一的学习与觉知，意识与潜意识合一的学习与觉知，也即我们老祖宗所说的体验、体会、体证、体悟与体察等。

这本书的宗旨，就是与大家分享一个又一个的故事，让大家看到，我们是如何与身体取得链接的，而那是多么美的故事。

同时，特别重要的是，这本书也写出我们的心是如何构建了我们自己的世界。

我们绝对是我们生命的创造者。

这句话，从积极的角度看，意思是，你可以使你的生命变得丰盛。

这句话，从消极的角度看，意思是，如果你人生失败，那你并非别人的受害者，你是你自己的受害者。

要使你的生命变得丰盛，要破解你生命游戏的规则，你必须重新与身体建立链接，在头脑与身体之间打通一个通道。

做到这一点后，你将发现，生命真的可以是自由的。

<<身体知道答案>>

内容概要

本书作者从一名心理学者的角度，结合大量生动的案例，分析了身体与心灵、意识与潜意识的关系，指出了我们的心是如何构建了自己的世界的。我们身体的很多反应，其实都是有着深层的心理原因的，因而作者提倡回归身体，将身体与心灵链接起来，“成为真实的你自己”，做到这一点后，你将发现，生命真的可以是自由的。

<<身体知道答案>>

作者简介

武志红，既是资深心理咨询师，又是知名的心理专栏作家。

1992年考进北京大学心理学系，2001年获得心理学系临床心理学专业硕士学位，师从国内著名的心理治疗学家钱铭怡教授。

2009年成立武志红心理咨询中心，已帮助大量患者恢复健康，重获幸福。

曾主持《广州日报》的“健康?心理”专栏，现为《心理月刊》专栏作家，网络视频节目《跟武志红学心理学》主讲人。

著有《为何爱会伤人》《为何越爱越孤独》《为何家会伤人》《解读“疯狂”》《解读绝望》《七个心理寓言》《心灵的七种兵器》《梦知道答案》等，个人作品销量超百万册。

<<身体知道答案>>

书籍目录

序

回归身体，生命真的可以是自由的

Part1回归你的身体感觉

1. 身体是心灵的镜子
2. 身体呼应的美
3. 身体知道心灵的答案
4. 感觉：破除内心藩篱的钥匙
5. 哺育你的内在保护空间
6. 跟着感觉走，成为你自己
7. 尊重自己的真实存在
8. 穿越心灵的保护层

Part2破解你的思维游戏

9. 不要成为自己心念的囚徒
10. 突破思维的心魔
11. 对抗痛苦才是痛苦本源
12. 抚平你内心的钩子
13. 警惕可怕的心想事成
14. 认识你的生命游戏
15. 心理问题是一种选择
16. 想要什么，先给什么

Part 3深入你的潜意识之井

17. 艾瑞克森：疼痛铸就的催眠大师
18. 借天才的策略唤醒你的心灵
19. 问问你的疾病想说什么话
20. 修炼你的第六感
21. 心灵感应：超越距离的心灵共振
22. 流产的胎儿还在怨恨吗？

Part 4让你的身心重归流动

23. 聆听你内在的声音
24. 寻找属于你自己的真理
25. 找回失去的自我
26. 不含敌意的坚决
27. 每天给心灵片刻宁静
28. 清空心灵深处的噪音
29. 让你的身心重归流动
30. 重塑自我意象改变人生

<<身体知道答案>>

媒体关注与评论

你对生命的体验的已有数量，除以你能够有的对生命的体验的理论最大值，等于你的生命的质量：这个数字越接近壹，你的生命的品质就越高。

读武志红的这本新书，可以帮助你无限接近那个令人神往的壹。

——著名心理学专家曾奇峰 这不仅是一本关于身体的书，更是一本关于心理、关于诚实的书——诚实地对待我们身体的感觉、我们心中的感受。

在如布满交叉小径的花园一样的生命里，正视身体、打开身体，就如同找到一条便捷之路——穿越纷繁复杂的过往经历，直抵我们难以捉摸的内心。

心理学者武志红强调这样的身体的智慧：“它一直在运作，最多只是和意识分离而已，健康和快乐都跟身体有关。

”——《北京青年周刊》执行主编乔颖 身体是我们最亲密的朋友，我们的幸福，我们的悲伤，我们的恐惧，我们的病痛，它都懂。

但是，它给我们的每一个信号，我们都读懂了吗？这本书告诉了我们很多答案。

《LADY格调》执行主编石晓芳

<<身体知道答案>>

编辑推荐

《身体知道答案》作者武老师为畅销书作家、心理学博客作者、心理咨询师，有一定的粉丝量，其作品很畅销，博客点击量超千万次。

《身体知道答案》为心理学通俗读物，语言通俗易懂，文中案例贴近现实生活，具有很强的可读性和实用性。

<<身体知道答案>>

名人推荐

你对生命的体验的已有数量，除以你能够有的对生命的体验的理论最大值，等于你的生命的质量：这个数字越接近壹，你的生命的品质就越高。

读武志红的这本新书，可以帮助你无限接近那个令人神往的壹。

——著名心理学专家 曾奇峰这不仅是一本关于身体的书，更是一本关于心理、关于诚实的书——诚实地对待我们身体的感觉、我们心中的感受。

在如布满交叉小径的花园一样的生命里，正视身体、打开身体，就如同找到一条便捷之路——穿越纷繁复杂的过往经历，直抵我们难以捉摸的内心。

心理学者武志红强调这样的身体的智慧：“它一直在运作，最多只是和意识分离而已，健康和快乐都跟身体有关。

”——《北京青年周刊》执行主编 乔颖身体是我们最亲密的朋友，我们的幸福，我们的悲伤，我们的恐惧，我们的病痛，它都懂。

但是，它给我们的每一个信号，我们都读懂了吗？

这本书告诉了我们很多答案。

——《LADY格调》执行主编 石晓芳

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>