

<<身心柔软与平衡的智慧>>

图书基本信息

书名：<<身心柔软与平衡的智慧>>

13位ISBN编号：9787510028014

10位ISBN编号：7510028019

出版时间：2010-10

出版时间：世界图书出版公司

作者：肖然

页数：282

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>

<<身心柔软与平衡的智慧>>

前言

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。”

<<身心柔软与平衡的智慧>>

内容概要

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。

”

<<身心柔软与平衡的智慧>>

作者简介

肖然，中医世家身心能量整合专家《中国心理学名家公益大讲堂》特邀主讲专家世界华人心理学家协会身心能量整合疗法专业委员会主任委员“最好的平衡，还是让我们从自身做起，善待自己的身体，善待自己的生命，善待生命之中所有的人，让自己的生命完善而精彩，形成和谐健康人生。”

<<身心柔软与平衡的智慧>>

书籍目录

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 / 21 . 2 整体健康 / 41 . 2.1 读懂身体，读懂健康 / 71 . 2.2 健康的平衡之美 / 151 . 2.3 健康的真正规律 / 181 . 3 柔软的智慧，身体之钥 / 231 . 3.1 上善若水 / 231 . 3.2 柔软的智慧，身体之钥 / 262 身体和心理能量的秘密父精母卵结合形成生命的种子，带来身体最初的生命能量。

神经和血液相伴而行，神经统领血液，血液濡养神经，它们与身体当中的经络、淋巴、韧带、筋腱等构成身体的能量通道，传导身体能量，调解着各器官系统之间的平衡。

人的内心有一个保护机制，身体也有它的保护机制。

当我们内心感觉太痛苦了，身体就会帮我们屏蔽所有的感觉，从而使能量流动产生阻塞，形成疾病。

但我们的身体有自愈的功能，只要把被阻塞的能量通道疏通，让能量可以正常的流动，机体就可以自己治愈自己。

2.1 能量和谐的身体 / 302 . 1.1 从能量角度了解健康 / 302 . 2.2 影响人体能量的因素 / 382 . 2 身体与心理能量的关系 / 462 . 2.1 五脏、五行与情绪的关系 / 462 . 2.2 身心能量的关系冰山 / 642 . 3 家庭中的五行平衡对身心能量的影响 / 713 解读身体能量“身与形俱。

”我们的身体会说话，它用它的方式呈现和传递着一些信息。

身体背部不同的反射区域的聚结、隆起、僵硬等情况反映着我们的身体状况和病症。

而“病由心生”，这些病症和我们的情绪、行为模式、人生经历是分不开的。

本章根据对背部脊椎每个椎节的健康状态的解析，讲述情绪、经历在何时、以何种方式记录在我们的身体当中，并对我们的身体产生了怎样的影响，以及相应的身体和心理上的调整方法。

3.1 按图索骥 / 823 . 1.1 肩颈部厚重、隆起或两侧坚硬 / 83 保健方法之八法 / 883 . 1.2 左侧心俞区域有一根条索状突起或整个凸出来 / 893 . 1.3 右侧肩胛上部有一条横着的隆起 / 943 . 1.4 右侧肩胛骨和胸椎之间出现条索 / 963 . 1.5 整个脊椎像弓一样 / 99 保健方法之五禽戏 / 1023 . 1.6 肩胛区域隆起、板结 / 1053 . 1.7 胸椎11椎~腰椎1椎之间板结、隆起 / 1073 . 1.8 腰椎、腰椎1-5之间坚硬 / 109 保健方法之增强免疫力 / 1113 . 1.9 骶骨 / 113 保健方法之五禅心定 / 1173 . 1.10 整个后背厚重，臀部干瘪 / 1193 . 1.11 腰腹部赘肉，肩胛区厚重、腿细 / 1213 . 2 岁月的痕迹 / 1263 . 2.1 尾椎、骶椎与0~3岁 / 1283 . 2.2 腰椎与3~6岁 / 1303 . 2.3 胸椎11~12节、腰椎1~2节与6~12岁 / 1313 . 2.4 胸椎1~10节与12~22岁 / 1323 . 2.5 颈椎1节到胸椎10节与22岁以上 / 1353 . 3 行为模式对身体造成的影响 / 1373 . 3.1 何谓行为模式 / 1373 . 3.2 每种行为模式与身体的关系 / 1393 . 4 身心共同治疗的案例分享 / 1623 . 4.1 我不再害怕了 / 1623 . 4.2 妈妈，我想回家 / 1743 . 4.3 爸爸、妈妈。

我爱你们 / 1783 . 4.4 妈妈，我不必优秀 / 18s3 . 4.5 我长大了 / 1913 . 4.6 处理个案的个人分享

/ 1954 从身心能量的角度解析常有问题和病例5 提高生命的能量附录1 学院问答附录2 肖然能量疗法简介参考文献

<<身心柔软与平衡的智慧>>

章节摘录

插图：这样的人追求完美，凡事都要做到精益求精，他有一个信念，只要把事情都做到完美极致，他的人生就能达到完美，这样所有的人都能接纳他了。

你摸他的肩颈两侧肯定是僵硬、强直的。

我有一个学员，刚见到她的时候，她的脖子直挺挺的，正常的生理弯曲也变直了。

她不但要求自己极尽完美，苛责自己，也苛责周围的人，活得非常辛苦。

探究根源，原来在她两岁多的时候妈妈生了一个小弟弟，父母实在忙不过来就暂时把她送到亲戚家，一年之后才被接回来，这是她第一次被寄养。

之后只要是大人觉得家里忙不过来，就会把她送走。

在小时候的她看来，都是自己不好，父母才不要她的。

可是她又不知道怎样才算好，她所能理解的，就是我得做事，而且把事情做好，让周围所有的人都夸奖“这么乖的孩子，这么懂事的孩子”，只有表现好才不会被父母抛弃。

无论孩子待在家里还是去幼儿园，无论他们生活在国内其他城市还是国外，所有孩子和父母的分离焦虑在十三个月大时都是最强烈的。

尽管儿童有可塑性，但童年时代的精神创伤也会在大脑中留下印记，分离带来的压力可能会给他带来持久的伤害，因为分离破坏了依恋关系。

当破坏了一个孩子的依恋关系时会出现什么后果呢？

婴儿对父母的依恋不仅仅是因为父母满足了他们生理需求，更重要的是父母给婴儿提供舒适、熟悉和及时的照顾。

<<身心柔软与平衡的智慧>>

媒体关注与评论

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。

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数十万个身体、治疗过数十万个病人得来的呀。

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。

——张鸿懿（中国音乐学院音乐治疗专业教授）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。

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。

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。

——叶斌（华东师范大学心理咨询中心主任）肖老师是极具个人魅力的人，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。

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。

——一位中级班学员的感受

<<身心柔软与平衡的智慧>>

编辑推荐

《身心柔软与平衡的智慧:中医心理学解密真正的健康》：“身体如婴儿般柔软而富着弹性”，才是真正的健康中医经络学+心理学+西医神经学·手诊脊椎，解读疾病根源·“身心合一”，全方位健康之道·梳理情绪，打开彻底治愈之门·多种经络疏通的养生治病方法随书附赠讲课视频VCD，教您解读自己和家人的健康状态。

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

<<身心柔软与平衡的智慧>>

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>