

《身体知道答案：珍藏版》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2016年11月01日

开本：16开

纸张：纯质纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787550282711

编辑推荐

内心常常会自欺，但身体永远是诚实的。

读懂内心，从读懂身体开始。

《身体知道答案》自发行以来，销量可观，读者的好评度很高。作者经过修订出版珍藏版，再次与广大读者分享身体的智慧。

本书首次指出身体的重要地位。人们往往过于重视内心而忽略了身体，无意间做了心念的囚徒。其实，身体是我们*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。

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。正视我们的身体反应，直抵我们难以捉摸的内心世界。武志红老师这样强调身体的智慧：“它一直在运行，*多只是和意识分离而已，健康和快乐都跟身体有关。”

尊重你的身体，尊重你的感受，它们是非常辉煌的存在。当你对身体越来越敏感时，你会深切体会到：身体是心灵的镜子，身体是灵魂的圣殿。

武志红老师带领你与自己的身体建立紧密的连接，在头脑和身体之间打通一个通道，让你的生命变得丰盛，破解你生命游戏的规则，让你成为自己生命的创造者。

随书附赠暖萌励志明信片，送给每一个想真正了解自己、做自己的人。

内容简介

人们往往过于重视内心，而忽略了身体本身。其实，我们的身体就知道内心的答案。感受总是和身体联系在一起的，欢乐与痛苦，都必然要有身体的参与。尊重你的身体，回归你的感受，深入你的潜意识之井，在头脑和身体之间打通一个通道，这样心理问题自会迎刃而解。

如此，活出*真实的自己。

《身体知道答案（珍藏版）》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，而那是多么美好的故事。同时，这本书也写出了我们的心是如何构建了自己的世界的。

我们*是我们生命的主宰。

作者简介

武志红

知名的心理专栏作家，资深心理咨询师，心理学畅销书作家，北京大学心理学硕士。曾主持《广州日报》的“健康·心理”专栏。创办武志红心理咨询中心，在广州、上海、北京均已成立心理咨询中心。

代表作：《为何爱会伤人》《身体知道答案》《梦知道答案（升级版）》《为何家会伤人》《你就是答案》《感谢自己的不完美》等。

以《十诫》及《蓝》《白》《红》三部曲等影片闻名世界的波兰导演基耶斯洛夫斯基说过：“如果你不懂自己的生活，那我想你也不会明白故事中那些人物的生活，不会明白别人的生活。”我深信自己的文章和我的工作能帮助别人，是因为我一直在锲而不舍地要弄懂自己的生活。武志红知名的心理专栏作家，资深心理咨询师，心理学畅销书作家，北京大学心理学硕士。曾主持《广州日报》的“健康·心理”专栏。创办武志红心理咨询中心，在广州、上海、北京均已成立心理咨询中心。

代表作：《为何爱会伤人》《身体知道答案》《梦知道答案（升级版）》《为何家会伤人》《你就是答案》《感谢自己的不完美》等。

以《十诫》及《蓝》《白》《红》三部曲等影片闻名世界的波兰导演基耶斯洛夫斯基说过：“如果你不懂自己的生活，那我想你也不会明白故事中那些人物的生活，不会明白别人的生活。”我深信自己的文章和我的工作能帮助别人，是因为我一直在锲而不舍地要弄懂自己的生活。

[显示全部信息](#)

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

前言

序 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，我可不可以不谈这个？”

“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，其实仅仅是表面的情绪，而深层的情绪，是羞耻。序 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，我可不可以不谈这个？”“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斯蒂芬·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。你的内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……

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

1.身体是心灵的镜子

湖南某媒体曾报道过一个新闻，娄底有一位62岁的老人，冬天要穿38件上衣和11条裤子御寒，但还是冷得要生两个炉子烤火。

怎么会这样？这位叫王少光的退休教师说，他变得特别怕冷是从1992年开始的。那年妻子遭遇车祸去世，此后他的体质开始变差，常感冒，衣服因此越穿越多。近两年，夏天他都要穿10件衣服和多条裤子，而冬天更是要穿几十件衣服，但还是冷。

很可能，这是心冷。最爱的妻子突然过世，丢下自己形单影只度日，这样子心太冷了，任谁都不能替代那个人，令自己的心变暖。心灵的这种状况映照在身体上，便出现了无论穿多少件衣服都不能变暖的怪现象。

对于这样的冷，我也略有体会。

一天，我穿得厚厚的出门，发现与天气并不匹配，好像自己到哪里都是穿得最多的一个，但却仍然觉得冷，忍不住发抖。

“你病了？”朋友问。“应该没有！”我回答。

我猜我没有病，我想身体的这种冷，源自心冷，源自那一天笼罩在心头的孤独的冷。意识上不能沟通，就用身体沟通

身体是心灵的镜子。这个道理，我在太多故事中看到。

一个深圳的男孩，高考发挥失常，没能如愿考上北大、清华这样的名校。最后，他被父母送到了东北读书。他想读广州的中山大学、暨南大学或华南理工大学，但父母不同意，他们的理由是：他从来没离开过家，从来没吃过苦，就去冰天雪地的东北锻炼一下

吧。

结果，他在东北那所大学严重不适应。短短的一学期，他瘦了几十斤，经常肚子疼，会疼得流下汗来，还莫名其妙地摔了腿，骨折了。妈妈心疼他，去东北带他到当地最好的医院检查，却检查不出肚子疼的缘由来。医生还说，照他当时摔跤的程度，骨折按说也是不该发生的。

在我看来，瘦几十斤、肚子疼和骨折，都是他心灵深处的反映。

因为在东北，不只是天冷，心也冷。

首先，他的好友差不多都在南方读书，仅有几个在北方的，也集中在北京，这让他感到异常孤独。1.身体是心灵的镜子 湖南某媒体曾报道过一个新闻，娄底有一位62岁的老人，冬天要穿38件上衣和11条裤子御寒，但还是冷得要生两个炉子烤火。怎么会这样？这位叫王少光的退休教师说，他变得特别怕冷是从1992年开始的。那年妻子遭遇车祸去世，此后他的体质开始变差，常感冒，衣服因此越穿越多。近两年，夏天他都要穿10件衣服和多条裤子，而冬天更是要穿几十件衣服，但还是冷。很可能，这是心冷。最爱的妻子突然过世，丢下自己形单影只度日，这样子心太冷了，任谁都不能替代那个人，令自己的心变暖。心灵的这种状况映照在身体上，便出现了无论穿多少件衣服都不能变暖的怪现象。对于这样的冷，我也略有体会。一天，我穿得厚厚的出门，发现与天气并不匹配，好像自己到哪里都是穿得最多的一个，但却仍然觉得冷，忍不住发抖。

“你病了？”朋友问。“应该没有！”我回答。

我猜我没有病，我想身体的这种冷，源自心冷，源自那一天笼罩在心头的孤独的冷。

意识上不能沟通，就用身体沟通 身体是心灵的镜子。这个道理，我在太多故事中看到。一个深圳的男孩，高考发挥失常，没能如愿考上北大、清华这样的名校。最后，他被父母送到了东北读书。他想读广州的中山大学、暨南大学或华南理工大学，但父母不同意，他们的理由是：他从来没离开过家，从来没吃过苦，就去冰天雪地的东北锻炼一下吧。结果，他在东北那所大学严重不适应。短短的一学期，他瘦了几十斤，经常肚子疼，会疼得流下汗来，还莫名其妙地摔了腿，骨折了。妈妈心疼他，去东北带他到当地最好的医院检查，却检查不出肚子疼的缘由来。医生还说，照他当时摔跤的程度，骨折按说也是不该发生的。在我看来，瘦几十斤、肚子疼和骨折，都是他心灵深处的反映。

因为在东北，不只是天冷，心也冷。首先，他的好友差不多都在南方读书，仅有几个在北方的，也集中在北京，这让他感到异常孤独。其次，他不能接受自己的“失败”。他认为，自己应该去北大、清华的，东北的那所大学尽管也不错，但比北大、清华差了两个档次，他认为配不上自己，所以他根本不愿意去适应这所学校的生活。最后，他觉得自己被抛弃了。高考报志愿时，他的父母没有征求他的意见，强行给他填报了这所大学，而且明确地对他说，以前他们对他太溺爱，他该去过一下独立的、有挑战的生活。这让他觉得自己既被父母否定了，又被抛弃了。这三个原因加在一起，令他在那所大学度日如年。他不能接受那所大学的一切，从老师到同学，从宿舍卫生到食堂水平……于是，他一到那所学校，便对父母说，他在那里待不下去，他想转学，想回到南方去，不然复读也可以。但是，他的父母丝毫没有理会他的这一呼声，反而嘲讽他说：“这么一点苦都受不了，你就这么没出息？”

从那以后，他不再对父母讲他想回去，甚至他可能都不再对自己这样讲，他强迫自己在那所学校待下去，做一个父母眼中有出息的孩子。然而，这只是他意识上的努力，他的潜意识仍然执着于回去，仍然拒绝融入那所学校。于是，在潜意识的指挥下，他讨厌那所学校的饮食，吃得很少，很快瘦了下去。同样在潜意识的指挥下，他经常肚子疼，他

莫名其妙地把腿摔骨折了。他不再和父母说回去的念头，但他会和父母说这些明显的事实：他瘦了，他肚子疼，他骨折了……通过这些事实，他在表达一个信息：我都这么惨了，你们还不让我回去，你们还爱不爱我，你们还是称职的父母吗？本来，他想和父母沟通，用语言来表达这个信息，但父母不允许，无奈之下，他只好改用身体来传递这个信息。癌细胞或是被压抑的情绪这种现象并不罕见，当我们心中升起某种情绪或某种念头时，我们常不愿意接受它们，并试图压制它们，这种压制常常成功，我们果真意识不到它们的存在了。然而，它们并未消失，只是被压制到潜意识中去了。并且，它们还一定会寻求自己独特的表达方式。而通过身体来表达，是最常见的方式。一个男孩，工作很不顺利，常被人批评，他没学会应对这种批评，也不愿意去直面自己的失败，于是他想逃避，他把工作不顺利的细节和别人批评他的刺耳语言全忘了。但是，以前从不梦游的他开始了梦游。他睡着睡着会突然从床上坐起来，说一些发泄性的话，接着会在宿舍里晃悠，盯着宿舍里的工友看，把他们吓得半死。意识上，他努力忘记这些不愉快的事，努力压制自己的愤怒，但梦游状态表明，这些事他并未忘记，他的愤怒也并未消失。一位成功人士，具有非凡的控制能力，他会把自己的每一分钟都安排得合情合理、满满当当，每天像钟表一样控制着自己的节奏，但晚上，他也会梦游。他以为，自己可以操控一切，而梦游这种失控状态则告诉他，他其实做不到这一点，试图操控一切只是妄想而已。身体的健康，不是想追求就能追求到的，也不能仅在身体层面上追求，因为心灵和身体是相互呼应的，真正的健康应当做到心灵和身体的和谐。据我的医生朋友说，癌症病人多有一个共同特点：特别压抑自己某一方面的情绪。这种情绪可能是愤怒，可能是悲伤，可能是内疚，也可能是其他情绪。我想，这或许是这样的道理：某种重要的情绪产生了，你拒绝接受，绝对地拒绝接受，并把它极力压制到潜意识中去，你成功了，你似乎不再受这一情绪的困扰。然而，这一被压制的情绪通过身体表达了出来。或许，癌细胞便是身体对这一被彻底压制的情绪的表达。脊椎病或象征着过度的负担我认识的几个心理医生的身体有了问题，且都是脊椎的问题，有的是颈椎，有的是腰椎，并且其中两名心理医生很年轻，一名三十多岁，一名不到三十岁。脊椎问题有强烈的象征意义：他们帮来访者承担了太多的东西，这些东西压垮了他们。我把这个观点说出来，他们都赞同。他们知道自己真的很累，因为身体无数次地传递过这种信号，但他们还是忍不住想为别人承担，因为他们认为那是自己职业的使命。这听起来挺伟大，但这是意识与潜意识的分裂。潜意识一再表达对过度承担别人问题的不满，而他们在意识上拒绝重视这一信息，最终这一信息只好通过身体来表达。

其实，如果深入探讨的话，这种替别人承担问题的做法也称不上伟大。美国心理学家斯考特·派克说，我们不能剥夺别人从受苦中获益的权利。这种想法的境界要更高。派克的意思是，每个人都会在受挫中成长，这是极大的获益，如果心理医生替来访者承担问题，那就剥夺了来访者通过自己解决这一问题而获得成长的机会，所以这称不上伟大。甚至，这种做法可以说是一种自私。替别人承担问题，这会令自己获得一种价值感。若心理医生在咨询室中追求这种价值感，他便在一定程度上阻碍了病人的自我发展。身与心的呼应，这一点在现代医学上得到了充分重视。现代医学越来越强调心理、生理和社会的统一，强调不能只从生理的角度看身体健康，还要从心理和社会的角度去看身体健康。譬如，我们都知道，各种各样的溃疡多和心理压力有关，而心脏病也和多种心理因素密切相关。对于怕冷的王少光老人，这一点也适用。娄底一家医院的医生说，他可能是血糖低或结核病，也可能是心理问题。如果综合地看，这自然首先是生理问题，因为他是实实在在地怕冷，他的身体有很真实的反映。但这也是心理问题，是心冷，是孤独

的冷。同时，这也是社会问题，他挚爱的妻子过世了，他的社会支持系统遭受了重创。所以，我们不能单纯从生理的角度追求健康，还必须学会聆听并尊重心灵深处的声音。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)