

<<做自己的情绪调节师>>

图书基本信息

书名：<<做自己的情绪调节师>>

13位ISBN编号：9787507529487

10位ISBN编号：7507529487

出版时间：1970-1

出版时间：华文

作者：许添盛

页数：202

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>

<<做自己的情绪调节师>>

前言

又一本救世的新书要出版了。

许医师又给我们带来了新的福音，为我们迎接下一站的幸福指引明灯。

认识与实践的统一，没有理论指导的实践是盲目的实践，没有实践的理论是空洞的理论。

许医师的这本书正是他在多年的临床经验和对患者的亲身体会中总结融合而得。

健康是一位人人喜欢的美丽天使，疾病则是一个人人讨厌的幽灵。

要远离疾病，首先要懂得健康之道、养生之道；要获得健康，又必须要全面探讨病因病根，掌握正确的祛病之法。

疾病是人生最主要的烦恼之一，反过来，很多疾病又根源于人们内心的烦恼情绪。

因此，消除疾病的根本方法即在于断除人生的烦恼，过一种真正快乐的生活。

人是身心灵三方面的结合，缺一不可，健康也是如此。

正如许医师书中所言：所有的情绪都是我们最好的朋友，也绝对值得我们信任—不管是愤怒的、悲伤的或忧郁的情绪。

<<做自己的情绪调节师>>

内容概要

《做自己的情绪调节师》介绍关于你是否对目前的人生感到不满？你还让自己陷在这样的困境里吗？

许医师给你诚心的建议：观念没有错与对，你绝对有力量改变你的人生、创造属于你的幸福。

“当下就是威力之点”，你大可在人生当中优游自在，但你需要先学会“转念”的功夫。

是啊，人生只要换一种心态，换一种生活方式，你就会发现不一样的生活，也就会找到你从未发现的快乐。

所以，让我们从现在开始，从你开始觉察的这一刻开始，让我们都来做自己的情绪调节师吧。

<<做自己的情绪调节师>>

作者简介

许添盛医师：毕业于台北医学院，曾任台北市立仁爱医院家庭医学科专科医师。

为了更了解人类心灵对身体的影响，于是转入精神科领域，曾任职台北市立疗养院精神科、台北县立医院身心科主任。

现任赛斯身心灵诊所院长、赛斯文化发行人、财团法人，新时代赛斯教育基金会董事长。

喜爱写作及禅修，曾为联合报心灵版、中国时报家庭版、大成报心灵推手版、自由时报家庭版及中国时报医药版专栏作家。

<<做自己的情绪调节师>>

书籍目录

<<做自己的情绪调节师>>

章节摘录

丰收 王季庆好像才一转眼，又要为许添盛医师写序了。

真的，这是他生命力和创造力又一次的惊人展现。

除了看诊、带领好几个读书会、演讲、上媒体、带团体、训练赛斯学派心灵辅导员及做个别身心灵辅导之外，他居然一承诺下来就持续每周替大成报写专栏，至今已超过两年，而这就是那专栏的第二次结集。

他到底如何“挤”出时间来写出这些精彩的篇章？

恐怕连周围的同事、朋友和学生也都百思不解。

添盛曾开玩笑说我是他的“培养皿”。

也许吧，不过，连我都开始怀疑，被培养出来的搞不好是个“异形”咧！

还是说“超人”好听一些？

反正，在理念上，我提供了他“赛斯资料”；在情感上，我给了他护持和赞赏，但他能有今天的成就，还是凭着他先天的禀赋和后天不懈的努力啊！

我想，添盛之所以能周复一周地有这么多好东西与读者分享，其实与他平日的活动有很大的关系，他整个的思想、信念以“赛斯”教我们的宇宙观和人生观为基础，然后不断地在咨商、演讲和读书会中一再地得到印证，使得他活化、活用了赛斯的理念，并且持续由病友和听众之中得到回馈，所以心中的感想和感触唾手可得，像我开玩笑说他的：一泻千里。

以前，他一开口就可以说个不停，现在，他更是一下手就可以写个不停。

而我虽然常听他讲，他的文章更是每篇都先读过，可是仍然每次都赞叹他说得好，说得有道理。

当然，也不是只有我这样感觉，来自各地听众和读者的回应更证实了我所言不虚。

这本书大致可以说是涵盖了身心灵整体健康的情、理、法三面。

在情绪和身心健康这部分，比较浅显易懂，因为它是揉和了许医师多年临床经验的结果，让他深深体会到人性的复杂幽微处。

到了谈信念的篇章，许医师便尽力用一般人可以了解的方式反复讲解赛斯的中心思想。

及至谈自性的部分，更是已超越了身和心的范围，直接接触了哲学与宗教所关怀的层次，并且不受任何传统框架的局限，明白表达了赛斯独特而震撼人心的真理。

我认为，本书的内容就是它自己最好的“见证”，也不须我再多说什么。

何况，添盛曾说，别人的赞美都不算什么，因为都不及他对自己作品的赞叹！

哈哈，“自恋狂”能有这样的效果，也真是普遍缺乏自信、觉得自己不够好的人的好榜样吧？

身心灵的完美交融 陈曜卿许医师又出书了！

这《做自己的情绪调节师》，是他以“身心灵健康生活处方”为中心理念的又一部著作。

许医师从人生基本面的问题着手，辅以实际的咨商个案，用深入浅出的灵活笔触，阐述了许多颇值得我们去体会及实践的意念。

人可以透过心理情境的改变，经由心灵的积极冥想，使自己充满威力地活在当下，让人生过得有尊严、有价值。

我们也能借由心想事成的信念，以强烈的企图心完成自己的心愿，甚至能面对所有的疾病，使它们消失于无形，进而拥有快乐逍遥的生活。

如此一来，纵然存在着身体的苦痛、心灵的创伤，亦将因心念的转换而开启新的希望、新的方向，再付诸外在的实际行动，内外相辅相成，身心灵应能逐步走入健康完美的交融境界。

从许医师在身心灵领域的研究与体会来看，称他是个天才应当当之无愧。

在医院里，担任临床身心科医师所能服务的病人实在有限，而出版这本好书，除了可以将个人的学识及自身的领悟公之于世外，更可以借文字流传使许多无缘与其相见的民众受益。

期盼得识此书的有缘人，能告诉所有关心身心灵健康或有所需求的亲朋好友们：许医师一系列身心灵的著作，绝对值得大众善加琢磨、用心感受。

情绪篇 这一刻就是“威力之点” 睁开你的双眼，环顾你的四周，在心中了悟这一刻就是“威力之点”。

<<做自己的情绪调节师>>

深切地明白，自己不但不受过去、现在及未来的掌控，而且在当下，就可以改变过去、现在及未来的事件。

深深地吸一口气，感觉力量由四面八方涌入你的身体，感觉力量由内心深处缓缓升起。

让你的双眼大开，感觉你的周遭——现在的你，就是一个创造者；现在的你，充满了无穷的威力。

你可以在当下扫除所有的疾病、扫除所有的无力感——威力点就在当下。

我是喜怒形于色的人，情绪起伏不定困扰着我，真是修养不到家？

情绪的真面目以前我老是弄不懂，到底人为什么会有情绪？

情绪的来源、意义及本质为何？

或这样说好了，情绪存在的真正目的是什么？

这实在是一个非常大的题目，绝对有必要从新时代身心灵的观点来好好探讨一番。

就宗教的修行观而言，情绪似乎是个不受欢迎的东西，宗教多是期待人们必须表现出平静、祥和，且仿佛永远不动怒的样子。

一旦你轻易地动怒，一个原因是你的修养不够，修行没到家；另一个原因则是你前世不修、业障太重。

因此，愤怒、嫉妒、悲伤这类的情绪，是一个人的灵魂提升不够才会出现，也是属于世俗众生、凡夫俗子的特有产物。

一个修行人被期待脸上必须永远挂着笑容，必须永远不能动怒，一动怒就破功了。

（唉！

真是太累了！

）在社会的世俗面，对传统的男性而言，有些情绪也是不受欢迎的，比如当一个男人感觉自身有脆弱、害怕、恐惧、想哭或想依靠的情绪时，那实在是个十分令人难堪的画面。

哈哈！

一个脆弱害怕的男人如何成为女人可依靠的坚强臂膀？

如何成为一个能干、果决、发号施令的一家之主或上司？

一个恐惧害怕的男人不但会被同事及街坊邻居讥笑，在社会上根本就没有一席之地，随时会被淘汰。

因此男性的圈子里，恐惧、脆弱、无助、想哭的情绪是绝不受欢迎的。

而科学界及精神医学界是如何看待情绪呢？

首先，情绪的起源是大脑神经传导物质及荷尔蒙化学变化的结果，而情绪障碍乃是脑中化学不平衡所导致的。

因此，一个精神病或精神官能症患者，要么情绪产生过多且控制不良，如躁症病人所呈现的暴怒；要么是情绪产生不足，如槁木死灰、表情平淡的忧郁症患者。

情绪过多让一个人不断地与人冲突，起脚动手，泼妇骂街；情绪过少则让一个人失去动力，不吃不喝，整日消极，仿佛泄了气的皮球。

情绪是生命不可或缺的元素，过多过少都会出问题；色彩太少当然索然无味，色彩过多却也眼花缭乱、漫无章法。

情绪来自生命底层，为生活增加色彩，但它却又如此地不可预测，令人又爱又怕。

情绪和我们的真正关系为何？

我们能信任它吗？

还是——它是一个来自潜意识的危险东西，犹如核能发电或核子弹和世界和平的关系，一不小心“砰”地一声，你多年苦心营造的形象及人际关系立刻完蛋。

在每天的日常生活中，你又是如何看待情绪的？

你也许很气小孩不念书、不专心、爱玩、一天到晚打电动，但是听了教育专家的话，“生气是无济于事的”，于是你改为“柔性劝导”。

结果一天下来，也许工作不顺，回到家又是同样的画面；你终于抓狂了，发完一顿脾气之后，你可能反过来开始责怪自己——你看，又是情绪惹的祸。

你也许很爱父母，但看着他们不良的生活习惯（比如爱乱吃药），你真是又气愤，又痛心，（只是有一天，）你终于忍不住和父母吵了起来，明明知道自己是为他们好，却总是没办法好好说，一说就吵

<<做自己的情绪调节师>>

架，又不能不说。

一方面你觉得自己没错，一方面又觉得自己不该用那种口气，惹得所有人不开心。

此时你也会想：都是我的情绪、我的急性子和坏脾气惹的祸。

以上的诸多观点或诸多现象，都反映出现代人对情绪的又爱又恨。

许多的励志书籍都告诉大家，要有正面的思想才能产生正面的情绪，才会有光明的人生。

又有许许多多的身心医学、身心灵的专家告诉大家，大多数的疾病都是负面情绪的结果，脾气大的人容易导致心脏病、高血压，压抑情绪的人容易得癌症；于是很多生重病的人开始“修身养性”，开始学佛、上教堂，调整自己的情绪，希望不发脾气。

到底这样的做法对不对？

是病会好，还是更早死？

到底负面情绪会不会让人生病？

关于情绪，赛斯说过一句有趣的话：“仿佛只有打扮得漂漂亮亮的情绪才会被接纳为亲生子女似的。

”老实告诉大家，就我对目前所有理论的了解，没有人真的知道情绪的目的及真面目，究竟而言，“情绪永远都不是问题，也绝非障碍本身。

”情绪，或负面情绪，永远不会导致疾病。

所有的情绪，都是我们的老师，是我们最亲密、最值得信任的朋友。

任何情绪的出现，不管是正面或负面，都是为了帮助我们而存在。

以上这几句话各位读者一定要牢牢地记在脑海里。

情绪本身永远不是、不能也不该成为问题。

如果情绪出了问题，有问题的不是情绪，而是情绪帮你指出内在问题的所在。

许多宗教、修行派别、各式各样的修身养性之道，及乱七八糟的身心灵理论，都告诉你“问题出在情绪上”，尤其“负面情绪”不但会破坏你的人际关系、夫妻关系、亲子关系，甚至会影响你的生理功能，造成种种疾病。

因此，我们利用冥想打坐、修行转念，及合理的方法如打枕头、撕报纸、到山上大叫来调理情绪，或干脆直接压抑情绪，告诉自己要平静、要正面、要积极乐观。

但是，我问各位一句话，万一问题不在情绪上，又该如何？

你一向将主要焦点放在“处理负面情绪上”，而非“跟着负面情绪，透过负面情绪的指引，协助你找到真正内在的问题”。

那么你之前所知道的理论、所用的方法，只不过错把冯京当马凉，不但无法帮助你解决真正内心的问题、达到身心灵和谐的境界，反而遮掩了内在的问题，创造出一种和平的假象，或人变祥和了、少发脾气了，却病得愈来愈重。

一旦有了这种知识上的误解，你就会将自己的情绪视为陌生的、可怕的、危险的、找你麻烦的、不可预测的洪水猛兽；你会觉得情绪老是莫名其妙地骚扰你，或带给你麻烦。

因此，你不会有一种天生受宠的感觉，你不会深深地感受到一种信任、幸福、安全及温暖的感受。

所有的情绪都是我们最好的朋友，也绝对值得我们的信任——不管是愤怒的、悲伤的或忧郁的情绪。

且让我细说分明：第一：情绪是一切生命背后的推动力，它带给我们行动的力量及能量。

没有情绪，我们每个人根本就懒得去做任何事。

第二：情绪协助我们去达成与人沟通的目的。

情绪可以促使我们说出内心真正地感受，去冲破人际沟通的障碍，或化解人际沟通的误会，进一步避免更大的冲突及暴力的发生。

第三：请将情绪视为自己最值得信任的朋友，不要把情绪当成问题。

忠实地跟随自己的情绪，我们会因此找到真正内在的问题，也许是内心的不平衡，也许是一个童年伤痛的记忆，也许是一个偏差扭曲的人生观，或早已过时的限制性信念。

比如说，跟随你的儿子不念书的愤怒，或许你可以找到自己幼年失学的伤痛，自卑，或帮助你找到“低学历是导致自己这一生最大失败的唯一关键因素”这个自我逃避及自我欺骗的信念。

也唯有这个方法，你才能找到导致情绪障碍的真正原因。

当真正地原因被面对、被解决了，负面的情绪自然会转成正面的力量。

<<做自己的情绪调节师>>

再举一个例子，跟随你忧郁沮丧的情绪，信任你忧郁沮丧的情绪，体验你忧郁沮丧的情绪，不要恐惧它，急着逃离它、转化它，或用药压制它，它将会带你走完全程，且带你看到它的背后可能还有一个更深的愤怒，或“觉得自己没有价值”这个根深蒂固的信念及随之而来深深的无力感，如此，也唯有如此，你才能彻底改变那带来忧郁沮丧情绪的负面信念。

若非如此，你根本解决不了任何问题，而忧郁沮丧的发作也会一次又一次地，永无休止。

第四：透过与情绪的亲密互动，不再害怕情绪、恐惧情绪，将情绪分成正面或负面；不再与情绪为敌，试图去管理、控制或压抑情绪。

我们才能真正体验到意识心（指“内我”在物质实相里的自己）、信念及情绪三者相互扶持成长的正面关系，也才能真正地联接内在的心灵，拥有内心真实的平静及力量，不再感到恐惧及孤单。

希望这样究竟的理论及实务的操作能够帮助各位脱离情绪的困扰，祝福你！

我常觉得愤怒，发了脾气后，又会觉得这样很不应该？

愤怒有正面力量一般人通常对情绪充满了误解，尤其对“愤怒”这类负面情绪更是充满了负面的看法。

但是根据新时代大师赛斯的观念，“情绪本身是没有问题的”，其实你真的不该怪罪情绪本身，要就怪那带来负面情绪的信念及思想。

我们今天就来看看愤怒吧！

愤怒是内在灵魂带给“有很深无力感人格”的礼物。

我们来看看愤怒的画面：也许心跳加强、血压上升、血流加速、血糖增加、肌肉充满张力，也许双拳紧握、对空挥拳，也许想大声咒骂、音量加大、音调拔升，似乎充满了蓄势待发的行动力。

愤怒在生理学上的意义是加快代谢速度，额外增加体能及精力；愤怒对心理上的意义，是为人格灌注了力量感，一种行动上的强烈驱力。

因此，不论在生理或心理上，愤怒都是力量感的展现。

意识心、情绪及思想是三个互相联接且不断自我演化及平衡的要素。

当意识心拥有很多自我说服及相信自己无能为力的信念时，外在环境便成了触发的因子。

一旦外界发生了令意识心不满、不符合意识心期待的事时，意识心内在的情绪便逐渐转成强大的愤怒能量，这便是一个相当关键的时刻。

愤怒的本意是要带给意识心力量，让意识心扫除无力、沮丧及忧郁的情绪，让意识心重新感到自己是有力的，而且是可以采取有力的行动去改善人际沟通或改善自己所处的环境。

每个意识心都必须感觉自身是有力的，有力量创造自己的实相，有力量改善自身及周遭的人事物。

但因为时下有许多谬误的信念系统，比如科学强调精神乃由物质演化而来，不承认灵魂的伟大及死后生命犹存的事实；心理学过度强调人受早年成长环境或弗洛伊德式潜意识压抑及混乱的影响；医学强调身体的脆弱及老化的不可避免；性别主义强调两性本质上的差异，甚至在遗传基因及心灵能力上都被性别的狭窄观念所切割。

各位读者一定要深切明白，这几类的主流思想都已成为我们教育体系的一部分，弥漫在我们的文化、家庭、社会及政治里，弥漫在我们的骨头、肌肉及血液中，也埋藏在这数代人类根深蒂固的潜意识思想里。

这些主流思想体系都深深地剥夺了意识心应有的力量与能力，只有真的回归到“你创造你自己的实相”，意识心才可能重新拥有强大的力量 既强大又和平，对自己及全世界都带来好处的创造力量。

那么愤怒呢？

现代人充满了如山高、如海深的愤怒：对另一半外遇的愤怒；对经济不景气、找不到工作的愤怒；对小孩的愤怒；对政府、政客们乱搞的愤怒；归结到底，所有的愤怒其实都是对自身的无力感、对自身感到没有用的愤怒。

很多人说，愤怒又有何用？

更多的上街头抗议、更多的吵架，或干脆自己打自己、用手捶墙壁，有用吗？

错了！

如果你真的明白意识心、情绪及信念三者相互补偿、相互协助的运作关系，你会晋升到一个相当棒的境界。

<<做自己的情绪调节师>>

你一定要明白愤怒具有的三个伟大功能，才不会成为一个一天到晚愤怒、令别人讨厌、最后连自己都憎恶的人。

第一：愤怒是要为意识心带来渴望已久的力量。

在生理及心理上，愤怒都可以变成强大的行动驱力，帮助你解除无力的阴霾及压抑，面对自己心中真正地感受及冲破人际沟通的障碍，以便进入下一个和谐境界。

第二：愤怒能帮助你清除体内累积已久的代谢毒素，改变身体的新陈代谢，及发动荷尔蒙重新的平衡，有助于治疗许许多多的疾病。

第三：你必须全心地跟随及接纳愤怒的情绪，千万不要恐惧被愤怒席卷，或基于形象、道德或修行上的种种理由压抑愤怒的能量。

全心地跟随愤怒，看看愤怒带你到哪里去，你一定要找到愤怒背后有没有另一个情绪，也许是恐惧，然后你要继续跟随你的恐惧，看看恐惧的真面目为何；一旦完成这个程序，你才会解除愤怒及恐惧，找到内心真正地力量及平静。

你同时必须去觉悟到：“到底是我的哪种信念带来愤怒及恐惧？”

”在觉察的光照下，找到那带来愤怒的信念，你必须瓦解那令你充满无力感的信念。

因为你有限制性的信念，你才感到无力，因为你感到无力，所以你才会愤怒。

愤怒是要带给你力量，瓦解你“相信自己是无能为力”及“你是疾病不可避免的受害者”的信念。

如果你持续地对家人、朋友、社会或政府愤怒，就表示你持续相信自己是无力的，而且也将这样的力量投射出去。

因此，你必须顺着愤怒收回自己的投射、找到自己的力量，当你觉得有力量令自己的生活及整体大环境更好，那么你不会再浪费能量去愤怒，而成了由当下开始、由你目前所在之处开始的脚踏实地理想主义者。

只有当你真正明白愤怒的这三个伟大功能，你才不会再滥用愤怒或压抑愤怒，才能进一步的顺应情绪，与内心灵魂的伟大力量结合在一起，达到身心灵整合的境界。

.....

<<做自己的情绪调节师>>

后记

据说我的前一本书《许医师安心处方》之所以卖得好，跟正文内容没多大关系，完全是写得好的结果。

因此，我的主编佳颖希望这本书也能有一篇精彩的，令每位读者动容。

可是，门儿都没有，我许添盛是那种你叫我写什么就写什么的人吗？

我只想写出自己真正的心声，用最真实的情感与各位互动。

我想各位也喜欢这样的我，不是吗？

好！

我就来说一说我是如何看待自己的生活、我如何看待“哥哥出家”这件事。

但这次我想以赛斯的观念“你创造你自己的实相”，来剖析自己的内心世界。

接下来读者会问，那你倒说说看，为什么要创造出“自己的哥哥和女友在结婚前夕选择双双出家”的这个实相，甚至这个实相会如此发生。

竟然是经过你内在心灵同意的！

<<做自己的情绪调节师>>

媒体关注与评论

人生最大的财富——身心健康

“身是菩提树，心如明镜台；时时勤拂拭，莫使有尘埃

。”神秀的这首偈告诉人们身体和心灵的关系。

通过身体症状，觉知观照自己心灵上的阴影，面对拂拭尘埃才能达到身心灵合一的健康光明人生。

整体观是这个时代真正有效的信息和观念。

从国外到国内，越来越多的人从事物现象的完整性、统一性和联系性出发着眼于全局，发现问题，处理解决问题，从而获得愉悦快乐的生活和有意义的生命。

但是医生只去医治人的身体症状，心理工作者只从人的心理行为方面去除问题，人为地把“身体”和“心理”分开的现象也非常的普遍。

几乎所有的疾病症状都是要强迫人们去改变自己的思维模式和行为方式。

症状其实是我们自身的镜子，它照出我们的阴影---那些不想成为、不想在自己身上看到、不想经历、不想使之成为特点的所有被排斥的东西。

症状只是阴影的表达模式，它告诉人们信息，是人们的老师和指路人。

在我十几年的心理学习咨询教学禅修中，特别是近些年的体悟实践的过程里，我让患者学会与症状和平共处，面对它，绝对不要抗争和战胜它，就如佛家所说“感谢伤害过我的人”，也有癌症患者绝处逢生，走到了柳暗花明的新世界。

我深深的看到病人既是肇事者，又是受害者，使他受苦的是他的认识的模糊。

无论是细菌、病毒或毒物还是地球的射线都没有引起疾病，是人们把它们作为辅助手段来实现自己的病。

就如水泥、砖和木头等物质都不能形成房子，是人们利用这些物质手段来表达设计师的思想和观念。

所有能见的东西，所有具体和功能性的东西也仅仅是一种思想的表达方式，因而也是通往不可见事物的桥梁。

许医生的书里也会有许多的案例说明这个问题。

非常高兴能看到同行许医生的《绝处逢生》、《我心医我病》、《做自己的情绪调节师》系列丛书的出版。

相信这套丛书能帮助那些在身心灵成长的道路上行进的朋友们。

让爱，智慧，创造力的菩提之花在每个人的心灵深处绽放。

鲜于凉

2009年9月15日于北京蜀三和

<<做自己的情绪调节师>>

编辑推荐

《做自己的情绪调节师》为你准备的一本永保快乐的DIY手册，告诉你最简单、最实用的情绪调节方法，让你真正体验到，将“健康智慧的人生”捧在手心里的感觉现代人的身心困扰似乎特别多，诸如人际关系的纷扰、情感的牵扯、家庭成员的纠葛及对未来的恐惧，不时占据人们的心头，仿佛挥之不去的梦魇。

新时代大师赛斯有句名言：“我创造我自己的实相。

”人生中的每一个思想、每一个情感、每一个意图，都是形成个人实相的素材；而你按照相信自己是个什么样的人，形成了你的真实世界；你相信这是一个什么样的世界，世界也会对你作出回应。

在《做自己的情绪调节师》中，许医师以其潜心研究新时代思想数十年的经验，调配出新颖、有效、充满创意的绝妙处方，针对常见的心理问题及人生课题，带领大家作深度的自我关照及自我觉察，进而安顿情绪，开启自己的内在之旅。

而你可以真正体验到，将“健康智慧的人生”捧在手心里的感觉。

<<做自己的情绪调节师>>

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>