

<<深度唤醒>>

图书基本信息

书名：<<深度唤醒>>

13位ISBN编号：9787515507071

10位ISBN编号：7515507071

出版时间：2013-4

出版时间：金城出版社

作者：钟灼辉

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>

<<深度唤醒>>

前言

前言这是一本自救的身心灵疗愈工具书。

二〇〇四年，我在新西兰发生了一场濒死的坠机意外。

这场让我几乎终身残废的意外，却也成了重生的契机。

我的自传式小说《生命回旋》，讲述我从发生意外后奇迹般地康复，到领悟人生的真正的智慧与自由，并成功找到回灵魂意识光海的道路的过程，那是一段历时七年的生命寻根之旅。

而在这本《深度唤醒》中，我想和大家分享的，则是在《生命回旋》中如谜一般的自救过程与方法：怎样脱离自己的身心残障，寻回心灵的平静与自由，并通过心理学专业找到奇迹的治疗方法，重拾健康的身体。

本书可视为一本病者的心情日记，同时也是医者的治疗实录。

我通过伤病者的角度，详述了从发生意外到康复的心路历程，包括如何从一个意志坚强的病人，变成最后消极放弃的伤残者，渴望奇迹的同时又不敢相信奇迹。

当信心与信念磨灭殆尽以后，就只有愤怒与绝望：我的明天将会比昨天更加黑暗，这就是我所看到的人生。

其实那时候的我，不只身体伤残，心灵也同样残障。

之后我开始了人生的大觉醒，从放弃生命到相信生命，从一个绝望的重大伤残者，回复为专业的心理学家，并领悟出自救的另类疗法，从而解开生命的秘密，一次又一次创造生命的奇迹。

生命究竟有多大的可能？

如果我的大难不死是一次意外奇迹，那么我保住了右脚是另一次医学奇迹。

这些奇迹是如何发生、如何创造的？

抑或这都只是生命的巧合，就像中乐透的幸运儿一样？

我一向喜欢神话故事。

在希腊神话中，潘多拉受好奇心的诱惑，偷偷打开了宝盒，把关在盒内的邪恶释放了出来，从此给人类带来了各种罪恶与疾病，但最珍贵的东西还留在盒内——希望。

这让人们在绝望的黑暗中，还能看到一丝光明，在困顿中依旧有坚持的力量。

“希望”让我们相信，只要不放弃，奇迹就会出现。

从一开始，医疗团队便一致对我宣称治疗无效，但我并没有因此放弃。

相反的，我比任何人都努力坚持，不断四处寻求另类治疗。

我尝试过中医、气功、针灸、推拿、药膳、穴位疗法和民间偏方等，甚至还找过灵媒、神医、巫医...结果花了大笔金钱，却徒劳无功，更觉得自己被欺骗和愚弄。

一次次抱着期望，却又不断地失望。

一切努力都没有得到应有的回报，当时的我就像是一头垂死待宰的羔羊。

当每个医学报告对我宣判未来无望时，老实说，我已经不知道该如何坚持，该如何继续相信奇迹会发生。

我与其他伤病者一样，瞬间跌进悲剧角色，以负面的眼光看待眼前的人、事、物，所见的未来一片漆黑。

我怨恨命运，怀疑自己，甚至严重质疑生命的意义与价值。

我最初怀抱的信心、决心与斗志，都被痛楚与绝望磨灭殆尽。

然而，寻求治疗的过程也让我明白，原来我最害怕的不是死亡，而是终身伤残的严酷事实。

我虽然保住了性命，却必须以身体的自由来交换，这样算什么奇迹？

！

我从人生的高峰一下子掉进了不见天日的幽谷，在三十岁之前努力打拼才获得的一切，居然瞬间被命运全部夺走。

我为此变得愤世嫉俗。

最后，我得了严重的忧郁症，被动地等待死亡来终结我的痛苦，等待死神给予我最后的救赎。

我对上天说：“让我死吧，否则你就是个凶手！”

<<深度唤醒>>

”就在我不再斗争，乖乖引颈以待生命终结的屠刀时，我竟在一处毫不起眼、从前每天疾步经过的小公园里，看见重要的生命讯息。

当我安坐在轮椅上以小孩的高度看事物、以老人的速度过生活时，我从自然世界领悟到何谓生命的流向与节奏。

面对生命的无常，大自然中的生物都能坦然求生存，没有执着好或坏的将来，只是认真地接受当下的一切。

万物跟自然世界是一体并和谐共存的，正是“一花一世界，一叶一蓬莱”。

只是人却永远抱着二元对立的思维，一直想要改变世界，操控未来。

而我，却不曾接受自己不完美的躯体，拒绝容许存有污点的人生。

但家人无条件的接受与关爱，以及大自然不断在我眼前所展现的无常与和谐，让我逐渐找回一颗平常心，并再一次领悟到人生的大觉醒。

方法其实很简单，只要懂得把自己从自我世界中心抽离，摘下带有偏见与批判色彩的有色眼镜，用心观看这个世界，你便能看破过去的命运，看穿意外与疾病的意义，以及看见离开困顿的方法。

我要从悲剧中脱离伤病者角色的迷思，转变成拥有生命的主动决定权的治疗专家。

因为事实上，我就是一名专业的认知心理学家，我研究人的潜意识与梦境语言，并擅长心理的催眠、分析、咨商与治疗。

我并没有特定的宗教信仰，也不迷信科学，我所相信的是生命的无限可能。

我开始不停地去思考生命发展的可能性，并重新启动长达半年的自救治疗。

我发现在实际生活中，每次我到医院看诊时，我的身体就像被分割成许多不同的部分，然后按病况被分派到不同的专科部门。

例如，右足踝的骨枯由骨科负责，左膝韧带的断裂需要运动创伤科处理，骨枯所引发的长期疼痛则交由痛症专科照顾，忧郁症被归到临床心理科等等。

每一个专科都各司其职，专责处理所属范畴的问题——这种专科系统即为现今西方医疗制度的普遍模式，对单一病症的患者确实能提供高针对性的专业治疗。

可是当面对同时具备多种病症的患者，这种各自为政的体制，却会严重忽略病人的整体性需求，毕竟人体各器官并不是独立运作的，而是相互依赖、互惠互存的一个整体。

有时候，因为缺乏统一的决策与监控，专科专属的制度甚至出现了互不协调的局面。

这不但会使患者治疗成效受影响，更让患者无所适从、呼救无门。

有鉴于此，我开始借助自身所拥有的心理学专业知识，在虚拟实境中开设了一所综合性的心理服务中心。

我把自己有计划地幻化作不同的心理专家，在不同的阶段以不同的身份，协助正在重伤病的我，逐一处理身心灵的相关问题。

在这套“心理专科整合制度”之下，每位分科的心理专家扮演了互补的角色，并最终融为一体，提供了全面性的治疗。

通过这个存于内心，极为强大，目标一致，且为我专属的“医疗团队”的会诊，大大提高了我的自我疗愈能力。

我在潜意识里将自己幻化成五个不同的心理专家：心理学教授、心理催眠师、心理分析师、心理治疗师以及痛症治疗师。

通过角色转换的方式，我逐渐走出了伤病者的世界，以全新的视野观看自己的身心，用不一样的思维来解读意外与伤病，并为最终的治疗作好准备。

当身心状态都准备好时，我看到了脱离轮椅的征兆。

我决定运用潜医识的力量，以医生都难以置信的“梦境疗法”来医治我的右脚。

经过一百四十四天的梦境自愈疗法，我的脚奇迹般康复，我救回了坏死的骨骼，成功离开了轮椅，并从改用拐杖走路，到丢掉拐杖也可以正常行走。

我的生命展现了让医生无法置信的奇迹，反转了医生对我宣判的终身残障的命运。

然而，这个奇迹治疗法，并不存在于任何现有医疗或心理治疗系统中，是我走过这段濒死意外与伤病经历后，通过对大自然征兆的解读与人类潜意识的解密，所领悟出的一种治疗心法。

<<深度唤醒>>

这也不是什么神奇的力量，而是我们与生俱来的、宝贵的自我修复能力，从心理专业的角度来看是绝对可信而且可行的。

其实，在人这个复杂的身体里，不单有着无限的智慧和力量，还隐藏了无尽的生命奥秘，而这一切都写在我们的遗传密码上。

要揭开生命的奥秘，就必须深入潜意识里，因为所有的生命奇迹都在那里发生。

只要能进入潜意识的底层，我们就可以开启生命的力量，启动潜医识——一种自我疗愈的能力。

从意外生还到后来的康复，我的生命里出现了一次又一次的奇迹。

我希望通过我的亲身经历，跟大家一起回顾这趟难得的生命奇迹之旅，一起探索如何扭转自己的人生，以及如何靠自己创造生命奇迹。

请相信，奇迹不只属于某些幸运儿，它属于所有的生命。

一路走来，我发现了治疗的重大秘密：其实每个人才是自己唯一且最有效的医生，而相信自己就是相信生命奇迹。

我希望这些宝贵的方法，能给每一位目前需要奇迹的人最及时的身心灵救援，并谨以我的实例献给所有相信奇迹的患者，希望在疗愈的路上一起扶持。

在意外事故后的头一年，我已经可以正常行走，我重回新西兰意发生时的坠机地点，并在那里找到了事故时遗留下来的太阳眼镜，从而展开了一段寻找智慧与自由的奇幻旅程。

第二年，我逐渐可以游泳、跑步、爬山、旅游，并回到了香港大学继续攻读我的心理学博士课程。

第三年，我重回海洋怀抱，当上了潜水教练，再次潜进美丽的深海世界。

第四年，我成功登上了雪山，从陡峭的雪山峰顶俯冲滑落下来。

第五、第六年，我不仅到处旅游，还参加了射击和拉丁舞比赛，我活得比意外事故发生之前更加自由和丰盛。

第七年，我把濒死经历与奇幻旅程编写成一本自传式小说《生命回旋》。

时至今日，我的右足踝骨骼虽然还是被现代医学诊断为缺血性坏死枯竭，检查结果也显示没有任何的血液流经，但血气正以其他神秘的管道输进骨骼里，让骨骼可以继续奇迹般生长。

直到本书面世之前，这秘密可能只有我一个人知道，也只有我一个人相信。

生命奇迹的解密档案，此时此地，向你而来。

<<深度唤醒>>

内容概要

《深度唤醒：一个心理学家的潜医识之旅》伊能静、王唯工、李欣频等郑重推荐，都市人最实用的身心灵疗愈工具书。

一个创造生命奇迹的神奇旅行，却是一段真实的亲身经历。

他在一次飞行训练时从五六十层楼的高空坠落，从濒死经验和奇迹康复中，对生命有了新的启发与领悟。

一本结合生命励志与灵性指导的奇书！

可帮助个人提升修养与智慧，帮助人们获致身心灵的合一与和谐。

昨天的作者 钟灼辉，香港大学认知心理学博士，种族差异与脸孔辨认专家，曾任香港警务处高级督察。

九年前他自驾滑翔机失事，从百米高空坠落，濒死获救奇迹生还后，年仅三十岁的他被医生宣布右脚必须截肢才能活下来，他拒绝自己的未来成为残障的命运。

今天的作者 三十九岁的他——登山、开船、潜水、滑雪、跳舞、射击、旅游三十多国，还会茶道、香道、取得潜水教练、催眠治疗师、品酒师专业执照。

他以过去康复的奇迹经验，以及心理咨询师的专业，帮助许多目前正面临绝望的身心灵病患扭转人生！

关于本书内容 本书记录了作者以绝大的生存意志力、中医心理学知识、潜意识梦境疗法等，以绝大的生存意志力克服剧痛与忧郁症，保住了自己的右脚，并已完全康复！

它对现世的意义 太多太多因误诊造成的悲剧充斥在我们身边，这种事情可能会发生在任何人身上。这本书就是要传达给读者一件事：医生的宣判并不代表没有其它选择，只要一息尚存，都不能轻言放弃。

别人怎么说 本书内容被人赞为如电影《盗梦空间》的真实版，是一本专家自救的真人真事示范。

本书告诉你

如何用潜意识梦境意象治疗坏情绪与慢性病

为什么每个人都可以做自己最好的治疗师

破解伤病背后的隐藏意义

经济危机背景下如何自疗、抵御负能量、疗愈不治顽疾

2004年，他驾驶滑翔机因意外故障从高空坠下，险死还生却被医生宣判终身残障。

作为心理认知专家的他，开始不停思考生命发展的可能，并启动长达半年的自救治疗。

这个过程让他发现原来每个人的身体里都拥有一种与生俱来的、可以创造生命奇迹的自愈能力——潜医识，只是一直以来我们没有找到唤醒它的办法。

通过对大自然征兆的解读和人类潜意识的解密，他悟出一套独特的治疗心法，一百四十四天后他奇迹般康复……

<<深度唤醒>>

作者简介

钟灼辉，1974年出生于香港。

香港大学心理学博士、认知心理学家；种族差异与脸孔辨认专家；曾任香港警务处高级督察。

2004年，他在新西兰自驾滑翔机遇上夺命意外。

康复后，展开了寻找自由与智慧的奇幻人生旅程，把经历写成自传小说《生命回旋》。

钟灼辉是首位通过梦境治疗，成功启动潜医识自愈能力的真实范例。

曾为许多的企业高管和知名人士提供心理和灵性的指导，善于启发个人潜能，协助恢复身心灵的整体健康。

他的专长在于将“传统文化艺术”结合“心理认知治疗”，开创出一套独特的“正念认知心理疗法”，目前是香港慈善团体国际书法治疗学会的副主席。

<<深度唤醒>>

书籍目录

自序文字的治疗力量 前言生命究竟有多大的可能 Chapter1做自己的心理学教授 意识与记忆的架构 何谓催眠术？
催眠术与潜意识 如何进行自我催眠 Chapter2做自己的心理催眠师 玩转时间的魔术师 催眠记忆回溯 如看电影般的死亡笔记 Chapter3做自己的心理分析师 行为解密的读心术 性格决定遇上的意外 性格决定患上的疾病 患者孤绝的康复之路 寻访另类治疗 精神分析学：梦的分析 Chapter4做自己的心理治疗师 患者的绝望宣言 可怕的忧郁症 告别忧郁的治疗 内观放松法 正念意象法 发现一个重大的秘密 Chapter5做自己的痛症治疗师 与痛同行 疼痛的真面目 切断身体疼痛的病态思维 切断内心痛楚的病态思维 正念认知疗法：心茶道篇 Chapter6潜意识里的潜医识 专家们的圆桌会诊 解构潜意识里的潜医识 寻找潜意识治疗室 遇见潜意识医生 二度催眠的梦中梦 解密潜意识治疗 Chapter7潜意识梦境治疗 第一次梦境治疗 第二次梦境治疗 整合后的梦境疗法 第一阶段：清理暨修补工 第二阶段：接骨的建筑师 第三阶段：灌溉大地的农夫 十道伤疤，十个梦想 编者访谈 结语我是被挑选出来展示梦境疗法的人

<<深度唤醒>>

章节摘录

版权页：发现一个重大的秘密 我一直以为自己是一个专业的心理治疗师，不相信自己会有患上心理疾病的一天。

直至遇到这次意外，我才发现自己从来没有当过一位真正的治疗师，从前盲目自信的治疗师，已随这场意外死去了，变成了同样盲目绝望的伤病者。

但通过伤病者的眼睛，才能将死去的治疗师唤醒，并得以发现一个又一个治疗的秘密——我重新学做自己的治疗师，学习如何把自己的心灵治愈。

在这之前，我一直以为自己跟患者的心有多么接近，对患者所论述的心理状况有多深切的体会，但原来我不曾跟患者站在同一战线上看世界，也没有真正触摸过他们悸动的心。

当我变成伤病者后，我彻底经历了心理病患者口中的病态思想与负面情绪，确切地体验到压力、焦虑、恐惧、无助、绝望的煎熬与恐怖。

这次的意外让我有机会把角色逆转，从专业的心理学家变成绝望忧郁的伤病者，我第一次以患者的眼睛观看心理治疗的世界，看到了从前看不见的治疗盲点。

这时我才发现一个事实，即使在治疗的同一天空下，治疗师与患者永远是处在两个截然不同的世界。不管治疗师有多敏锐的洞察力，有多渊博的心理知识，或有多强烈的同理心，治疗师永远只能虚拟患者的心境与感受。

这就像在观看电影一样，观众跟故事的主角同歌同泣，尽情投入，理解并模拟他们。

但治疗师与患者之间，却真实存在一道永远不能穿越的玻璃幕墙。

想要真正进入患者的心理世界，除非你拥有进入那绝望领域的钥匙，但办法只有一个，就是变成他们的一份子。

钥匙并不是靠专业知识、想象力或是同理心铸造的，而是靠痛苦的真实经历换取而来的等值交易。

所以，只有真正尝过忧郁绝望的人，才能拥有忧郁世界的钥匙，穿越那道透明的墙，跟他们并肩而行，一同呼吸——这就是治疗师与患者永远的隔阂。

这让我想起治疗师最常听到患者说的一句话：“你又不是我，你不会明白的。”

治疗师总是回答：“我可以想象你的处境，我能理解你的心情，我完全明白你现在有多么的痛苦与无助。”

虽然这都是治疗师真心真意的体恤与安慰，但原来再多的真诚，再怎么努力把自己投进患者的世界，虚拟体验或是模拟患者的感受，都无法改变真实与想象之间存在一道看得见但却触不到的玻璃墙这个事实。

明白了这点，我不但没有感到气馁，相反，我发现了治疗的另一个重大秘密。

原来每个人都可以成为自己的治疗师，亦都只能成为自己的治疗师，因为除了你自己以外，没有人比你更懂得你的真实状况、你内心的渴求。

不管多专业、多高明或收费多昂贵的治疗师，也永远只能从旁协助患者，让患者替自己进行治疗。

同样地，只有患者才拥有真正的治疗自己的能力，所有的治疗都要通过患者自行启动，然后再反作用在自己身上，所有的疗愈都是自我疗愈。

<<深度唤醒>>

后记

结语我是被挑选出来展示梦境疗法的人在这次由意外与伤病所开启的惊险旅途中，我亲身体会到生命的无常，经历过不治顽疾的可怕，深深明白伤病者眼中所看到的扭曲世界。

不论是自己的伤病也好，亲人的不幸也好，只要不小心跌进绝望的迷思，人便会自动成为悲剧的主角，不断地重演自怨自艾的剧情，不知不觉地扮演着受害者的角色。

当面对突如其来的噩耗或死亡威胁时，伤病或意外的受害者好像就只有抗争与放弃两种选择。

抗争是因为感到不甘心、不明白与不公平，不愿也不知如何接受伤残的命运（就如同我一样），眷恋着从前完整的生活，害怕接受仿佛没有希望的明天。

这种拒绝相信与抗拒接受的情况，反映出了伤病者内心极端的愤怒与恐惧，是心理治疗中常见的现象。

但即使伤病者渴望改写不幸的命运，能做的事情往往也是少之又少，最常做的只是一心祈求奇迹的降临。

可是，当人们发现原来一切并非掌握在自己手里时，便会开始感到彷徨与无助。

在一次又一次的尝试失败后，我们便会对自己失去信心，连最后的希望也幻灭时，只好消极放弃，不再相信自己，不再相信生命，认为垂死地挣扎只是徒劳无功，最终跌入万劫不复的绝望深渊。

我从意外后的死命反抗到自暴自弃，便是一个活生生的例子。

因此，我希望借着意外后的心路历程，让大家看清楚伤病者常误坠的陷阱迷思。

这陷阱能瘫痪我们的思想、情绪与行为，让我们成为一个真正的心灵残障者，而这比身体残障更可怕。

其实，除了抗争与放弃之外，我们还有第三个选择，就是接受并勇敢面对。

接受并不代表认同或喜欢，只是单纯地接受已经发生的遭遇，接受生死有时、命运无常的宇宙法则。

当人能够真正接受自己的现状并面对现实时，力气才不会消耗在逃避与抗拒上，能量才能再次集中在更有意义的适应与改变上。

所以伤病者需要学习的是：从自己的不幸中抽离，试着以豁达的心态再次观看周围的世界，无论顺逆，都要努力地活在当下。

在放下执迷，释然地面对生命的无常后，人就不会再时刻想着自己的不幸。

以我为例，当我把目光从轮椅上移开，我才能看见大自然的和谐场面，寻回内心的平静与安慰。

原来只要学会转念，便可摆脱心灵残障；换个角度看世界，就能驱走伤病者的心魔。

当身心准备好以后，我十分鼓励伤病者重新审视自己的疾病与意外，因为能坦然面对自己的不幸是心灵疗愈最重要的一环。

其实每个伤病背后，都隐藏着内心想要传达的重要讯息，只是我们不曾认真聆听内心的诉求而已。

伤病只不过是潜意识的一个讯息载体，讯息如果没被成功解读，伤病便会一直抓住我们不放。

我再次回溯整个意外经过，就是为了解读我的性格如何促成了这次坠机意外，我的脚伤如何代表心灵的自由渴求。

当我成功地解读这一切，我就已经得到离开轮椅世界与伤残身体的契机。

要有效地进行治疗，我建议伤病者优先处理心理上的问题，因为自愈能力会受到内在思想与情绪的影响。

当人在充满正面思想、放松愉快的心情下，自我疗愈的速度最快，复原的效果也最好。

相反，如果人处于负面思想或紧张绝望的情绪下，自我疗愈能力将会大受影响，复原速度也是最缓慢的。

所以，要让自愈系统发挥最大的效用，必须保持心灵健康。

虽然我书中所展示的潜医识梦境疗法并不存于现时的心理医学系统里，但人类历史上许多前所未闻的治疗方法，都是通过不断地探索与努力尝试才出现的。

我并不是什么异能人士，我只是被上天挑选出来向众人展示梦境治疗——如何通过潜医识来发掘生命的无限可能——的人。

时至今日，我们对潜医识的了解还属于初级阶段，相信还有更多的奇迹等待我们去发现。

<<深度唤醒>>

虽然每个人所面对的伤病际遇不尽相同，但希望通过我的康复奇迹，让所有人能再度成为自己生命的主人，成为自己最好的医生！
期盼以我的生命影响更多的生命！
我遇见了奇迹，因为我相信。
那你呢？

<<深度唤醒>>

编辑推荐

《深度唤醒:一个心理学家的潜医识之旅》编辑推荐：如何用潜意识梦境意象治疗坏情绪与慢性病；台湾跨年度畅销书；大中华地区首位专家自救现身说法；伊能静倾情推荐！

<<深度唤醒>>

名人推荐

喜欢书里的一句话：“我要从悲剧中脱离伤病者角色的迷思，转变成拥有生命主动决定权的治疗专家

。”与其永远责怪埋怨，扮演受害者，不如努力去学习承担，变成主导者。

人活着本就不是为了低声讨好，习惯扮演弱者的人，有一天一定会变成真正的弱者。

——伊能静这本书还有一句经典的话：“以小孩的高度看事物，以老人的速度过生活！

”——李欣频

<<深度唤醒>>

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>