

<<身心合一>>

图书基本信息

书名：<<身心合一>>

13位ISBN编号：9787801708717

10位ISBN编号：7801708717

出版时间：2010-12

出版时间：当代中国

作者：肯·戴奇沃迪

页数：223

字数：180000

译者：邱温

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>

## <<身心合一>>

### 前言

这是一本在各方面都能满足读者需求的好书。

它以亲切、清晰、充实而谨慎的方式，为每位读者解说一项与每个人有着切身关系的主题——身体与心灵之间不可思议的奇妙互动。

打针吃药并不能带来健全的身心。

西方的药学界已经开始认识到健康与疾病并非由外而内在我们身上发生，它们其实反映出我们的内在是否和谐。

我们的意识状态、我们从经验中成长的能力每时每刻都会影响身体内部的和谐程度，而健康与疾病正是这种和谐程度表现于外的实际行为。

随着脑部相关研究的进展，心灵和疾病之间的关联也渐渐揭开神秘面纱。

我们的头脑直接或间接影响身体的各项机能，例如：血压、心率、免疫反应、激素分泌等无所不包。

头脑具有恶魔般的能力，让我们各种天马行空的想象皆能驰骋。

所有疾病，不管是癌症也好，早发性痴呆症也好，甚至只是轻微的着凉，都来自我们的身体心灵。

路易斯·巴斯德（Louis Pasteur）在临终前终于承认对手的主张是正确的。

## <<身心合一>>

### 内容概要

身体是一本活生生的心灵自传，记载着灵魂在成长道路上，通过种种的情绪活动与心理习惯所塑造出的性格、处事态度、人际关系、情感状态，以及心灵深处幽微的点点滴滴。

难以置信的是，不同的身体部位竟然储藏不同的情感；每当胸部肌肉得到舒展时，被遗弃或被忽略的感觉就一再出现；按摩背部上方则会产生强烈的愤怒情绪；按摩下颚会释放出悲伤；按摩臀部会释放出性压抑；按摩肩膀则会倾诉无穷尽的负担和责任。

身体就像一块线路板，每当我们打开肌肉神经系统的某些开关时，类似的故事和经验总会从不同人身体的相同部位涌现出来。

<<身心合一>>

作者简介

肯·迪沃尔德

过去35年里，肯·迪沃尔德博士已经成为北美关于生活方式，市场营销，保健等方面最有洞察力和原创精神的思想者。

他是一位心理学家，老年病学家，纪录片导演，企业家和16本畅销书的作者。

肯·戴切特瓦尔德与美国参议院约翰·麦凯恩，英

## &lt;&lt;身心合一&gt;&gt;

## 书籍目录

推荐序第一章 身体心灵的奥妙 相互依存的身心 情感储存在身体内第二章 身体心灵的互动关系  
 身体心灵的成因 身体心灵分裂的主要形态 左右分裂 上下分裂 前后分裂 头部身体  
 分裂 躯干四肢分裂第三章 脚与腿——心理支持 脚板——身心平衡点 扁平足 脚跟  
 过于用力 脚尖过于用力 沉重的脚 脚踝与膝盖——轻松感的关键 腿部——自我立场安全感  
 瘦弱、发育不良型 粗壮、肌肉发达型 肥胖、肌肉不发达型 细瘦、肌肉紧缩型第四章  
 骨盆——生存的原始能量 骨盆向上凸出(后倾) 骨盆向下凸出(前倾) 肛门部位——昆达里尼能  
 量基地 昆达里尼瑜伽 肛门阻塞与其他部位之间的关联 生殖器区域——性功能与人际关系  
 赖希的性行为理论第五章 腹部与下背——情绪的工厂 腹部——情绪的涡流 罗夫治疗法 下背  
 部位容易累积情绪 横膈膜——情绪通道第六章 胸腔——感情的表达 胸部 肺部 心脏 胸部  
 收缩 胸部扩张第七章 肩膀与手臂——行动的信号 肩膀——负责能力 提高而耸起的肩膀  
 浑圆的弓形肩膀 方形的肩膀 向前拱起的肩膀 向后撤退的肩膀 手臂和双手——行动的延  
 伸 发育不足、虚弱的手臂 肌肉发达、强壮的手臂 瘦弱、紧缩的手臂 肥胖、不发达的  
 手臂 上背部第八章 颈部、喉咙与下颚——沟通的媒介第九章 脸部与头部——自我意识核心第十  
 章 提升宇宙意识附录

## &lt;&lt;身心合一&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：这次经验让我震惊不已的是，他所说的每一件事情，他所观察到的每一项细节，还有他所描述的每一个重点竟然都完全正确。

他扼要地把“我”呈现在我的面前。

他是怎么做到的呢？

他怎么可能如此深入地了解我的感觉和生活？

我们前一天才认识，而且我并未向他透露过个人生活里的一鳞半爪。

我坐了下来，沉浸在自己的思潮里。

而这时其他参与这次活动的成员也一一站起来让皮诺克斯观察分析。

皮诺克斯准确无误地将他对每个人的认识说出来，他们都一一点头，证实他的说法是真的。

从毫厘不差的评断中看得出来，我们究竟是什么样的人他确实是了然于胸的。

但是他如何仅凭着观察身体就能了解我们的心灵和人格呢？

我相信他一定从某种来源获取了所有相关信息，使他能够一下子就对我们的基本个性了如指掌。

问题是：什么样的人有这份能耐一眼就把我们看穿？

他又是根据什么资料来源得知我们每个人自我成长、自我塑造的过程呢？

我愈想愈糊涂，直到最后，我终于意识到：原来告密者就是我们的身体——这副与生俱来、跟着我参加这次工作坊、在我有生之年接受我锻炼与滋养的肉体。

是“我的身体”以某种方式将我的信息呈现在皮诺克斯眼前，而他只是审视完毕再将信息传回来给我。

但这怎么可能呢？

这副身体如何能够鲜活地说明内在的自我？

我的肌肉形状又是如何呈现我的人生历程？

假如“我”就是“我的身体”，那么谁该为它的（也就是我的）健康与幸福负责呢？

究竟是我的身体造就了我的心灵，还是我的心灵塑造出我的身体呢？

如果我早就拥有塑造自己的能力，那么我对自己的所有行动和行为、健康和疾病等等，应该负起什么样的责任呢？

数不清的问题接二连三地浮上我的心头。



<<身心合一>>

编辑推荐

《身心合一》：身体是一本活生生的自传你知道我们的身体在说什么吗？探索身体的奥秘，瞥见心灵深处隐藏的故事美国前总统卡特赞誉他“多年来，我一直从肯·戴奇沃迪那里得到教益，我深信，他是这个时代最具创新精神的思想家之一。”他赢得奖项众多，包括著名的麦肯锡奖与传奇人物彼得·德鲁克并列第一名身体是一本活生生的心灵自传探索身体是一个自我了解、自我疗愈的旅程当作者二十多岁时，一直坚信头脑统治一切，一如我们普通人。然而，他参加了一个裸体工作坊，素昧平生的治疗师毫厘不差地道出他的前半生，他完全被震撼了。“他是如何知道自己是一个怎样的人呢？”作者苦思不得其解，直到他意识到——是自己的身体出卖了自己。在好奇心的驱使之下，他开始探索奇妙的身心世界……年轻时，这一段诚实面对生命的经历，成就了他丰盛的一生。

身体阅读入门经典 风行全球三十年

#### 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>