

## 1 教你如何走出情绪的低谷

-----“郁闷”心理是一种消极情绪体验，在这种情绪下一个人容易从认识上扭曲自己与现实的关系，头脑中会出现否定自己的消极暗示，甚至对客观事实颠倒黑白。对处境感到无能为力、无望、可怜、孤独自责，严重的会进入抑郁怪圈。在生活中遭到抑郁心理的侵袭时，应如何面对和克服呢？美国心理学家艾里斯和贝克指出：人们对某种情境的解释、思考、方法（即认知结构）决定他们的情绪和行为反应。抑郁心理的产生是认知结构歪曲造成的。但一般人意识不到，因为认知结构背后有一种自动思想，它存在潜意识里不被人察觉，却受当前事件的触发，产生消极情绪和行为。要想转变歪曲的认知，我们必须找出这种想法，用积极、新的、建设性的思想代替，就能走出抑郁心理。

首先：把头脑中的消极想法写在纸上，看它是否有道理？是否符合逻辑？然后用积极的思想代替它，把它从纸上消灭。消极思想包括：缺乏根据的推理、以点带面的看法、对问题过度引申、对问题事件夸大和缩小、与自己进行消极性的联系，比如“如果这样……肯定就会那样”；“他不喜欢我 别人也不会喜欢我”；“我到哪里都一样”；“我处处不如别人”；“这事情根本就解决不了了”；“我的前途没有希望了”；“事情全是我的错”；“都是我不对造成的”；“我太内疚 太渺小了”；“没有人同情理解我”等等。其次：找出这些不合理的思想后，用理性批判它们的荒谬和歪曲的推理，用积极思想取代它。比如：人无完人各有所长；失败乃成功之母；世界上没有解决不了的问题；他不爱我，说明还没找到爱我的人；我要发挥我自己的特长和优势；命运掌握在我自己手里；我只要努力肯定会行；苦难是人生最好的老师；我要活出自我不在乎别人评价；我还没挖掘出我的潜力；事情虽然出了但不全怪我允许自己犯错误；还有不如我的呢；不好的人终究是少数……可以这样提醒自己：我这样判断没有根据；我有时候看问题确实偏激；我要接受现实；我要吸取教训；让别人看看；我绝不是弱者。对不合理的思想要反复和自己辩论，反复批评就会动摇这种思想，最后铲除它，走出抑郁心理。

如何让自己的情绪不低落 人总有情绪低落的时候，也许因为一个人，也许因为一件事，让人久久不能释怀。情绪的低落，影响生活，也会影响日常的工作学习。当你感觉你正在被一些问题所困扰时，不妨试着照下面的方法做做，也许会有所帮助。

一. 确定几件你认为一生中最有价值的事情，然后专心去做。当人处于低潮时，对任何事情都提不起兴趣。总是想着那些伤心的事情。所以，要想摆脱这种情绪，首先应该让自己不要总是去想这些问题，转移注意力。

二. 对于某种不能改变的事实，那就全心地接受它。有时候，有些事情是人们无法改变的。既然已经成为事实，不要总想着如何再让它变为虚无，尝试去接受，去面对现实。一个人不可能改变全世界，事物不会因你而改变。我们所能做的，就是适应这个世界。所谓物境天择，适者生存，想让自己开心，首先就要让自己不那么极端，不去钻牛角尖。

三. 生活要简单而有情趣。不要总是对现在的生活不满，不要总是和别人去攀比。你的生活，应该有你的精彩。有时候，幸福的生活不是用大把的票子堆起来的。

四. 原谅别人就当作原谅自己。宽容是一种美德，是对犯错误的人的救赎，也是对自己心灵的升华。不要总是想着对方如何得罪了你，给你造成了多少的损失。想想对方是不是值得要你去如此发火。他是故意的还是无心的？平日待你如何？给对方一个机会，就是给自己一个机会。对于一些人，原谅，远远要比惩罚来的有效。也许只是一时的失误，也许只是一闪而过的歪念。人总有犯错误的时候，不要过于苛刻。

五. 相信人是可以改变的，若要改变别人，需先试着改变自己。不要总是认为江山易改，本性难移。有时候，只要有信心，人是可以改变的。或许是为了友情，或许是为了爱情，又或许是为了亲情。要用发展的眼光看待他人。尤其是对于相爱的人。也许你无法容忍对方的一些毛病，

如果你要是爱着对方，就给他机会去改变。但是，严格要求对方的同时，也要严格要求自己，对于自己的一些为对方所不能容忍的毛病，一样要加以改正。永远不要严于待人，宽于待己。这样做会让对方伤心，失望。



六. 确信任何痛苦和逆境都是有意义的，并且尽量去找出它们的意义。你现在所受到的痛苦，不是毫无意义的。人生不如意，十之八九。人一辈子会碰上许许多多的痛苦，这是我们无法避免的。痛苦可以让人颓废，也可以激发人的斗志。痛苦磨练了人的意志，让人们不会轻易的被困难所打倒。

七. 不要求全，部份的美也是美。追求完美的人生，是每个人的梦想。但是，这种完美真的存在么？我们穷尽一生，只是为了追求那完美的一刻，值得吗？每个人都有缺点，每件事都会有不足。看人看事，先看到其美好的一面，如果你认为这个人值得你去付出，我向你一定可以容忍对方的缺点。不要把目光总盯在丑恶的方面，那样你永远找不到快乐，永远不会有好的心情。

八. 坚拒那些毁灭的情绪盘据心头，像：愤恨、忧伤、焦虑、内疚、自怜等等。人都是有恶念的，也许只是一瞬间的想法，不必为自己有这种恶念而恐慌。人的思想是复杂的，不是只有善念。有时一些恶念，还可以帮助人发泄心中不满。比如被人欺负，你可以幻想自己把他痛扁一顿等等。这都是可以的，关键是要能控制住自己的恶念，让它不去左右自己的行为。所以恶念不可怕，只要运用得当，反可以帮人疏导压力。

九. 对原来引起你某种不良情绪的刺激，试作不同的解释。有时候对一件事，因时间的改变会有不同，当时对你来说很痛苦的一件事，过一段时间之后，你也许会有另一番见地。尝试从不同的角度看问题，你也许会发现，痛苦并不像你想象的那样真实。

十. 不强求、不追悔、凡事试着顺其自然。一个成熟的人，应该勇于对自己做过的事情负责。对于自己做过的事情，不要后悔，因为这是你自己的选择。这样的选择，是被当时的你所认可的，因此，你没有理由去后悔。不要总是想着也许我那样做就不会有这样的后果了。要知道，不要以同一个结果去比较不同的选择，也许另外一个选择导致的结果比现在还糟糕。既然选择了，就不要后悔。只要自己尽力了，其他的一切，就让他自然发展吧。有些事只要自己努力去做了，收获是水到渠成的。不要总是想着自己会得到什么样的结果，用心去欣赏自己努力的过程，那才是你最应该记住的。

十一. 学习在日常生活之中享受一般人视为平凡的事物。不要总是幻想这会遇到什么新奇的事情。这不是童话的世界。这个世界是现实的，是残酷的，也是美好的。往往越平凡的事，越能带给人震撼。

十二. 快乐是一种内在的涌现、真正的快乐是不假手于任何外在的人、事、物的。永远不要把自己的快乐建立在别人的痛苦之上。那样的快乐不会长久，很快就会被无边的痛苦所取代。真正的快乐，是发自内心的。人总会有心情低落的时候，不管是因为爱情，还是因为友情，或是其他的因素，让你痛苦，让你找不到人生的乐趣，首先，不要放弃对美好事物的渴望，有希望才会有动力。

其次，如果你真心想摆脱目前的困境，那首先要敢于面对困难，一味逃避，只会让自己痛苦之路更加漫长。最后，请大家记住一句话：知足常乐，平淡是真。希望大家都能找到自己的快乐

心病全靠心药医

我的故事

我于 2001 年从重庆市国家机关辞职去美国留学，现在我可以坦率地同大家讲我辞职的原因是当时我不能同我的领导搞好关系，我当时极度痛苦，而且自己不能发现解决的途径，我于是选择了逃避。其实我现在才知道逃避不是解决的办法。

来到美国，才知道美国也不是室外桃园，心情的失落可想而知，特别是从一个在国内吃饭的成了一个端盘子的，而且经常还遭到老板的批评，这个时候我真想躲到一个西伯利亚去，过一个猎人的生活。

但是在我成为一个猎人之前，灾难发生了。直接原因是，我同老板关系特别僵，吵过几次架，开始时每天晚上做噩梦，并经常半夜惊醒，全身出汗。直到五月的一天，我开始感到无缘无故的害怕，并且心情极度低落并完全无法摆脱，紧接着开始连续一周的失眠，一点也睡不着，感觉到自己要大难临头，并且全身焦虑不安。

一天晚上，我开车接我太太，突然我完全不行了，我心理发慌，开始抱着我的太太哭泣，我同我的太太说：“我不行了，你赶快回国”。我的太太听了我的话，既害怕又吃惊。

由于对心理健康知识不了解，把许许多多的心理对抗视为理所当然，更不知道怎样去防范和治疗，以至我持续一个星期失眠，我都不知道怎么回事。

后来我到了学校保险指定的医院给我开的药，才让我恍然大悟，原来我患有严重的抑郁、焦虑和恐惧综合症。于是我开始吃药，这类药物的副作用非常之大，我吃药的时候是夏天，但是嘴唇都干裂出血，全身打哆嗦，直到一个月后药物才发生作用。

一个月后，我在去同样的诊所去开药，医生死活不开，要我去心理医院去，于是我打电话去预约，最快也要 20 多天。这时，我简直欲哭无泪，国内的药寄不到，美国的药又买不到，因为美国的处方药管制特别严，据说美国一位中国留学生就是因为自己开药而判了重罪。

这个时候，我的太太要回国，我告诉她：“美国是世界上心理最发达的国家，在美国治不好，回国更困难”。现在想起来，我当时的决策是非常正确的。

没有药物的十多天，简直是要我的命。接着我开始调整保险，我开始交纳每月 320 美元的最贵医疗保险，并接受药物和心理治疗。同我想象的不一样，美国心理医生并不是个个身怀绝技，很多心理医生也没有好的方法。我在三个月的时间里，换了几个心理医生，结果是让我失望了。

我同许许多多的心理疾病患者一样，我当时也想到了死，但是一个偶然的的机会改变了我的生命。一天我同我太太去一个小杂货店买菜，那里放了几本免费赠送的书籍，我好奇的拿了一本。这本书是“you can heal your life”，由美国作者露意西丝·海所著，这本书几经再版，仍然是美国最畅销书之一。

我开始时就是用这本书指导我，在医生的同意下，我把所有的药都停了，该书的作者曾经患有癌症，她也是在他人的指导下，彻底改变了她的思想，终于战胜了癌症，她成了美国有名的积极思想研究和实践大师级人物，她的很多书籍在美国的所有书店均有出售。我把书中的所描绘的法则在我的身体进行实验，我刚开始就做宣誓练习“我爱我自己，满意我自己”，“我放弃在我意识中制造担心和害怕的旧思想，我现在接受我安全”。我发现以前经常想害怕的事情，经过一段时间的练习，我想得少了。接着我练习了“大脑是我的工具，它随时接受我的控制，我现在每天晚上睡得特别的熟，特别的香”，经过一段时间的练习，我的睡眠有很大的改善。三个月后，我的病情基本得到控制，三个月的练习给了我很大的信心，我意识到这个理论是科学的。刚开

始以为这个理论是孤立的，后来进一步研究的时候，我发现这套理论非常系统，从事这项理论的研究和实践的群体非常大，有心理医生、科学家、医生、社会工作者、应用领域也极其广泛，后来才知道美国比较成功心理咨询师都是运用这种方法，这种理论称为积极思想心理学。

但时有几大问题当时困惑我，一是我的家族成员中，我的妈妈是“疯子”，并于1992年服毒自杀，我的舅舅“精神失常”，我的姐姐也同我的妈妈的病情一样（在我的帮助下，姐姐现在已经痊愈），这让我想到了遗传，我非常害怕。二是抑郁症到底能不能治好，从统计数据上显然得不到满意的答案。

由于家庭在农村，我妈妈临死时都不知患了什么病。从我的记忆中，我发现很多人偷偷叫我妈疯子，其实我发现我妈一点也不疯，她意识很清晰，就是有时特别烦躁，这时候就很容易同他人吵架，现在知道这就是焦虑的表现。我妈经常睡不着，并且害怕，我原来不知道我妈会害怕什么，我爸爸还经常为这事情骂妈妈。现在才知道这些都是抑郁的表现。

在研究中，美国哥伦比亚大学 Helen Schucman 和 William Thetford 教授的研究成果给了我第一个问题的答案。Helen Schucman 和 William Thetford 是美国研究医学心理学的杰出心理学家，

他们出版了一本轰动全美书籍，名为（A Course In Miracles）“一个神奇的课程”给了我重要的启示，Helen Schucman 和 William Thetford 在书中指出：“我们所有的痛苦都来自过去的思想。”我想“我们所有的痛苦都来自过去”是不是说我们的抑郁、焦虑及恐惧也是来自过去，在回想我的成长历程，我认识到 Helen Schucman 和 William Thetford 教授是完全正确的，我发现我们所谓的抑郁、焦虑及恐惧等都是后天习得的，小时候父母亲不和，家庭经常同邻居发生纠纷，我不断地从家人那里学来了很多的仇恨，而且心眼也同妈妈一样很小。我的心理对抗正是随着个人的成长与日俱增，我的童年虽然家庭很贫困，但总体上来说愉快多于郁闷。我真正的抑郁和恐惧实际上从大学开始的，由于和同学们和老师的关系不好，而且自己特别容易生闷气，在临近毕业分配的时候，我的面部肌肉已经不听使唤，经常无缘无故的紧张，而且心情非常低落，实际上在当时我已经是抑郁很深了。我的生活经历给了我对于抑郁、焦虑及恐惧的重新认知，我现在相信没有人会遗传抑郁、焦虑及恐惧等心理疾病，因为没有人一出生就会很抑郁、焦虑及恐惧，所有的抑郁、焦虑及恐惧都是我们后天积累的。这种研究让我坚信改变我的思想及世界观，我的抑郁就会消失，我的愈合证明我是对的。我原来的讲稿是英文，一位美国大学的老师看到我关于抑郁、焦虑及恐惧的形成的解释，非常高兴并鼓励把我的讲稿送到出版社出版。

紧接着的问题是抑郁、焦虑及恐惧能不能治愈的问题，特别是抑郁症，一是从统计上来讲抑郁症治愈率是非常低的，二是医学上讲内源性抑郁都要靠药物。因为多数时候我的抑郁是突然爆发的，似乎没有外因，这就是国内所说的内源性抑郁。

关于这个问题我从心理医生所用的方法得到了答案。

大多数心理医生目前使用的方法是认知疗法，所谓的认知疗法就是同来访者讲道理，这个方法存在二个问题，一是认知疗法的效果直接取决于咨询师的认知水平，如果一个咨询师在某方面存在认知误区，那么咨询师对心理障碍的治疗就是不彻底的。二是认知疗法并没有解决潜意识问题，如很多人认识到愤怒不好，可谓解决了认知问题，但是就是无法摆脱愤怒，因为愤怒的思想还在，思想就会指导行动。从心理医生目前使用的方法就印证了统计学的规律，而我所用的宣誓法就完全不一样了，它是根据个人的目标进行彻底的改变思想，你有任何不满意，我们就可以改变它。

再就是内源性抑郁，给人感觉是没有直接原因，但内源性抑郁会不会像作者安得逊所著“癌症征服者”一书中对癌症所描述的那样，癌症它是一个过程，它仅仅对你发出一个警告信号，要求你改变你的生活方式。同样，我们的内源性抑郁也不是从一开始就有的，它是我们成长到一定程度，或者说我们把内部的对抗累积到一定程度而发出的警告信号。

改变的过程绝对不是一件很容易的事，有时还非常痛苦。每当我极度痛苦时，我总会想起一个美国小男孩的一句话，“世界上没有不可能的事”。

这句话来自詹姆帕尔司基著作“让爱赶走害怕”，詹姆帕尔司基是美国最有名望的外科医生、心理学家之一，这本书在美国也是非常畅销，书中他介绍了一位十多岁的男孩被三辆车从他身上压过，经过医生的精心治疗，几个月尚未苏醒。治疗组决定放弃治疗，但孩子的妈妈坚持要求继续治疗，孩子终于苏醒了，在接下来的日子里，他在医生的指导下开始身体和心理康复，一段时间后孩子居然能站立起来并主动帮助他人，这实在让詹姆帕尔司基感到非常喜出望外，詹姆帕尔司基问这个男孩：“在你最艰难的时候，你是怎么想的”。小男孩说：“世界上没有不可能的事”。

就是小男孩的话不断地激励我，我对自己说：“在他人身上发生的奇迹，也一定能在我的身上发生”。

记得刚停药的一段时间，我晚上睡觉时很难入睡，全身冒汗，我就做宣誓练习，实在睡不着我就起来打坐念佛，我并不完全信仰佛的教义，我只是借助了其方法，特别是现在很多的出家人并不能了解佛教的精华所在，很多的佛堂已经成了香火佛堂、发财佛堂，我不是说赚钱不好，我只是说香火佛堂、发财佛堂本身是违背佛教教义的，但是佛教的很多方法是非常科学的，我发现无论你的心情有多烦躁，打坐念佛能有效地让自己平静下来，我在特别焦虑的时候，我就大声念佛。

还有一次，我突然感到非常害怕，我就开始慢跑，同时不断地对自己说：“我现在接受安全”。我不断地告诫自己我所有的害怕都是一种假象，安全才是真实的。

对付害怕我发现了一个非常有效的方法——“安全冥想”。我想象自己在一个室外桃园，我在室外桃园的入口处安装了一个害怕杀死装置，所有的害怕一到入口处就全部被杀死，我进入室外桃园里无忧无虑，我做了这个练习大约一周后，我在想象我的室外桃园在不断扩大和延伸，扩大和延伸到我所生活的城市，就是这种方法我赶走了我所有的恐惧感。

在改变自己的过程中，我意识到把握每一刻是至关重要的。有一次，我的心情突然低落得有点失控，我暗暗地对自己说，我不能让这样的心情继续下去。于是，我在车里不断地大声吼道：“我现在完全的健康”并装作完全健康的样子，很奇怪的是，低落的心情立即就跑了。

改变的过程我也曾经走过一段弯路，在运用宣誓法出现成效的时候，我非常高兴并简单地认为只要同旧的思想斗，我就会走出困惑。我在做了很长一段时间宣誓“我放弃害怕，我现在接受我安全”后，我由原来的意识思想害怕到发现意识思想我并不害怕什么，这是一个巨大的进步，但是我的潜意识似乎还是有些害怕，这个时候一旦出现害怕的思想，我就立即用“我现在安全”同害怕的思想斗。在接下来的两个月的时间里，我心情曾经出现了很大反复，我知道一定是某种方法出现了问题，在继续研究之后，我得到了答案，原来害怕分成两部分，一是害怕的本省，也就是说害怕本身就是一种消极思想，如一个人为了达到撒娇的目的，装着很害怕的样子，其实她没有害怕的对象；第二种害怕某种事物，因为你害怕某种事物，如动物，害怕饿死等。第一种害怕用“我放弃害怕，我现在接受安全”就能有效地让你感到安全，第二种害怕就不能通过“我放弃害怕，我现在接受安全”来达到目的，如你害怕饿死，你用“我有足够的金钱养活我的家人和我”才能达到目的。

我在研究和自我治疗的过程中，我发现所有的消极思想都会影响我们的心情，直接影响我们的心理健康，我就把一个又一个消极思想都改过来。

刚开始的时候，发现自己的消极思想真是很多，而且真是让人害怕，一天下午我从书店回来，我的脑子里一会会出现“你的身体完了”，一会会出现“这么多消极思想，会不会成精神病”，一会又出现“怎么会得这个

病，真实很可怜”，出现第一个消极思想的时候，我不假思索并大声对自己说：“我的身体正在变得完全的健康”，出现第二个思想的时候，我立即说：“我的精神健康”，出现第三个思想的时候，我又大声对自己说：“我幸福而快乐”。就是这样一点一滴，我发现我的积极思想越来越多，消极思想愈来愈少而且愈来愈弱。

嫉妒也是影响我心情的一个重要方面，为此我做了这样一个宣誓练习，“我很愉快地欣赏他人成功”，一段时间后我有些改变。有一天，我听说我的一个同学考取了CPA（美国注册会计师），我的嫉妒有回来了，这个时候我对自己说，“我一定能改变自己”，我又练习了一会儿“我很愉快地欣赏他人成功”，于是我拨通了我那位同学的电话，并从心底里真心地对我的同学说：“我很高兴你考取了CPA，我从内心里真心地祝福你”。就是这样一个思想一个思想的改变，我的心情逐渐变得平静下来。

通过一年多的耐心、艰苦、细致的研究和自我治疗，我终于走出了抑郁、焦虑和恐惧的阴影。总结我治愈的过程，我认为一是相信科学，在我治愈的过程中，我研读了大量的心理学著作，一年多的时间我研读了包括美国心理学家，心理医生，心理咨询师，佛学等专著达30多本，这些知识为我战胜疾病提供了利器。不知道是因为版传还是传播途径的原因，我发现我们国家的书籍很落后，大家现在用的森田疗法及ABC等理论一个是上个世纪20年代理论，一个是五十年代的理论，其实美国现在有许多好的方法，我们还没有有效的发掘。二是要有爱心和耐心，在最困难的时候往往就是黎明前的黑夜，一定要对自己有信心，无论现在情况如何，一定要最大程度地善待自己。

在走出阴影后，我开始在麻省南部和罗德岛州公用图书馆和精神病院讲座，很多中国同学感到很奇怪，说冯大荣敢给美国人上心理课，其实对我来说是很简单的事，我所讲的都是我对心理治疗的体会，我要告诉所有的人，抑郁、焦虑和恐惧症是完全可以治愈的，并同时在美国以老师的职业开始帮助那些需要帮助的人，老师是美国的一个古老而新兴的职业，它是通过知识传播的形式帮助那些需要帮助的人，他不同于心理咨询，心理咨询主要解决心理障碍，老师的职业要广泛的多。通过自己的改变我认识到，大凡杰出的心理学家或心理医生都曾有过严重的心理创伤，因为心理实在是精细而微妙，在书本上很难学到的。

我于2005年2月同我的家人一同回到了重庆并创立了重庆重塑人生心理咨询（www.csr.cn），我的电话是：023-63672686。我从年初开始在全国各地开始进行心理健康讲座，我正准备在中国大陆，香港，台湾和星加坡进行巡回演讲。我要让所有的心理障碍者明白：心病全靠心来医。

下面就是我研究的体会：

你可以重塑人生

各位听众，你们好！

今天很荣幸有这么一个机会，同大家一同探讨人生的话题。今天，我主要从心理的角度同大家一同探讨。什么是人生呢？人生同我们的思想有什么关系呢？我们怎样才能过一个有意义的人生呢？

我想在回答大家的问题之前，我想先做一个调查。

现场调查

请问诸位在高考之前，认为你能考取大学的请举手。

大部分人举手了，这种调查结果我们可以做如下推断：

相信你能考取大学（一种思想）→认真学习（行动）→考取大学（结果）

我们再来看看康奈尔大学慷博教授的实验。

美国康奈尔大学慷博教授做了这样一个实验，他配制了一种试剂，测试人在平静和发怒状态下呼出的气体，结果是平静状态下，我们的呼出的气体呈现清亮透明，而在发怒状态下，我们呼出的气体呈现黑色，进一步研究发现，在发怒状态下呼出的气体含有毒素。

美国研究机构PNI研究证实我们的免疫系统能够感受到我们的心情，也就是说我们的心情直接影响到我们

的免疫系统，改变我们的心情我们的免疫能力就会发生变化。

上面的研究成果，让我们可做如下推断：

某种思想→导致我们身体器官的某种变化→决定我们身体的健康与否

综合上面的实验，我们是否可以做出如下推断：

我们思想→决定我们的行为→决定我们的人生（包括人际关系，个人成就，身体健康等等）。

## 一、人生是思想的外在表现

### 1. 意识和潜意识

为了进一步说明思想是怎样影响我们的人生，我们有必要了解意识和潜意识思想的原理。了解原理之前，我们再做一个实验。

让你身体和思想放松下来，轻轻地把眼睛闭上，现在你想象你买了一个又大又甜的西瓜，你把它洗好放入冰箱冷冻，过了一会儿，你把西瓜从冰箱中拿出来，你用刀把西瓜切成一片一片，你先欣赏一下又红又甜的西瓜，然后你用力咬又红又甜的西瓜，看看你有什么反应？

你一定开始分泌唾液了吧？为什么你没有吃西瓜也分泌唾液呢？

原来我们的思想分为意识和潜意识两部分，意识思想有判断和逻辑推理的功能，潜意识思想只根据意识思想进行盲动。意识思想好比是船长，船长视野开阔，船长可以根据自己看到的、听到的、感觉及经验做出判断和决策，并把决策的内容让潜意识思想去执行。而潜意识思想则好比是船舱里开发动机的工人，工人们不清楚外面的情况，他们只管开发动机和工作，而不进行逻辑推理，即使意识思想是错误的，他们也是不折不扣地去执行，潜意识思想又是我们通常所说的心理暗示。

所以你们能看到上述吃西瓜的那一幕，你的意识思想其实是给潜意识思想一个假象，但是你的潜意识思想完整地去执行并及时分泌唾液。这个原理很重要，他对我们运用冥想法的原理很有帮助。

也就是说只要我们潜意识接受了我们的某种思想，我们的思想就会以某种形式在我们的生命中表现出来。如“我很容易找到我满意的工作”这个思想会指导你不慌不忙且乐观地去寻找工作参加面试，“人们总是很友好”会指导你友善地对待他人，“我要吃东西”这个思想会让我们的胰腺分泌出唾液，并帮助我们消化，“他让我沮丧”这个思想会让你心情压抑，你会闷闷不乐并嗜睡，你愤怒会让你的外部形象表现为脸红脖子粗，你内部会分泌有害的生化物质毒害你。

上面我们了解了意识和潜意识的原理，我们接着来看另一个与意识潜意识相关的原理。

### 中和法则

美国婚姻家庭咨询协会会员、美国心理治疗和心理创伤组协会会员、著名心理咨询师杰瑞·范克华瑟出版了一本《宣誓的力量》，杰瑞·范克华瑟指出：“众多的物理学定理中有这么一个定理，当你出现负方时，你可以输入正的，并能发生中和作用，反之亦然”。“在思想的领域也是一样，你有消极思想，你可以用积极思想应对，你能对消极思想产生中和作用，反之亦然”。

中和法则给我们一个重要启示就是只要我们不断地接受积极思想，我们的积极思想就会首先中和我们意识中的消极思想，并最终进入我们的潜意识而成为我们生命的一部分。中和法则为宣誓法和冥想法提供了理论基础，也就是说为了实现我们人生的某种目标，我们应该给船舱里的工人（我们的潜意识）下达一个准

确的命令，为了下达一个准确的命令，我们必须统一我们的意识思想，只要我们不断地以积极的思想去思考问题，我们的人生也是积极而健康的。

思想同人生的关系,我们还可以用其它几种方式进行表述：在你的生命中，你所相信的就会变成现实，或者你可以说，你能看到你所相信的。

知道思想的原理，我们就很容易了解生活中的一些现象，懂得现象背后的原因，我们就可以趋利避害。

世上本无鬼神，如果你一天到晚疑神疑鬼，鬼神就会在你的身边。如果你整天琢磨别人，你很容易发现人们处处同你作对。如果你不相信鬼神，你在墓地旁也能安然入睡。如果你不计小节，友善地对待他人,你得到的一定是友爱。

如果你整天为你的身体忧心忡忡，你的思想正引导你的每个细胞忧心忡忡，无精打采，你的身体只会一天天跨下去。纵然你患有癌症，如果你乐观向上，积极开朗，特别是你坚信你的身体一天天好起来，医生很容易还给你一个健康。

从上面我们可以看到，思想决定我们人生，所以认识思想就显得非常重要。

## 二、思想是能动或被动接受某种教育的产物

### 1. 大脑类似计算机

人的思想原理有些类似计算机的原理，当然大脑要比计算机要复杂的多。计算机主要有存储和处理数据的功能，计算机刚出厂的时候，计算机的存储器是空的，如果这个世界上没有可供利用系统的话，那么计算机同废铁一样，是没有什么实际意义的。在使用计算机之前，你必须让计算机装入系统，你装入什么系统，在我们的显示屏上就出现什么内容,而不会出现其它内容。就是说，计算机屏幕仅仅显示计算机存储的内容。还有一个要说明的是，计算机的系统或程序仅仅是一系列数据。

人脑同计算机有些类似，在人生的某个阶段，我们的大脑也是空白的，这个阶段可能在我们母亲的子宫内，也可能是我们出生的那一刻，但多数学者倾向于前者。我本人也倾向于前者。

如果一个人出生后，而不受教育，也像计算机一样而不装入程序，这个人就不成其为人。计算机要程序员装入系统，我们人类需要教师教育我们。这儿的教师是广义的，他可以是父母，兄弟姐妹，玩伴等。实际上在人生的成长中父母是最好的老师。在你上学之前，你的父母已经在你的大脑中充填了足够的数，你已经学会了综合运用大脑里的材料进行推断，分析和决策。

当你的父母不断地对你说：“我爱你，你是最好的”，“你能行，我们能帮助你”你的人生很大一部分就是成功。当你的老师经常对你说，“这个你都干不了，你长大了没什么出息”或者说你的爸爸妈妈经常说，你这孩子就是笨”。你爸爸妈妈的这些话很大程度决定你的人生失败多于成功。甚至那些刑事犯，当他们小时候，他们的父母和周围的人不断地对他们说，“这个孩子真坏，简直没救了”，“这孩子长大了也就只能当三教九流”，当他们违法是，他们的感觉是对的，因为他们的行为符合他们大脑中的数据。说到这里，听众们就知道教育方法对孩子的重要性。

所以说人生是我们思想的显示器。也就是说你有什么思想，你的生命就是什么样子。中国有一句话，时事造英雄，这句话实际上是不准确的，准确的说，时事只是揭示英雄。

我要提醒各位的是，我们的思想同计算机一样，输入计算机的系统是一系列的数据，她包括声音，图像,文



字等。我们的思想同计算机一样，我们接受的思想也包括文字，图片，声音，感觉等（了解思想的组成要素，我们就可以以这些要素重新输入我们的思想）。你父母的一个愤怒眼神可能让你心惊肉跳，你老师伸出的一个大拇指，可能让你神采飞扬，一个空旷而寂静的沙漠可能让你不寒而栗等（当然你也可以改变，一切在于你自己）。

接着，我想从我实践中，谈谈抑郁和焦虑的思想根源。因为，这部分群体现在还忍受着巨大的痛苦。

## 2. 抑郁和焦虑的思想模型

抑郁和焦虑同你的所有人生经历一样，也仅仅揭示你思想的内容。焦虑和抑郁主要消极思想有“我不够好”，“焦急”，“当心和害怕”。这些消极思想主要来自于你的父母，你的父母有选择性的接受你，如爱好小提琴的人，希望自己的孩子成为像吕思清式的人物，如果你不愿意学，你的父母就会非常失望，父母的失望在你的思想里就意味着你失败了。有些人从我们的眼中好象取得了巨大的成功，如张国荣，但这成功的背后是父母不断的批评和指责，其结果是，他接受了“他不够好”这个思想，并把它沉入了他的潜意识，别人认为他取得了成功，但他认识不到，或者说他潜意识里的批评和自责经常发生，而他成功的喜悦非常短暂。为了让孩子的想法一致，有些父母在批评的同时，还带着威胁的口吻，“你不好好学习，将来就要当乞丐”，“你不好好干，将来就要饿死”等等，由于我们年龄小，我们尚无辨别力，我们想当然地接受了这种思想，当我们长大以后，我们从来没有去审视它。于是“我不够好”，“焦急”，“当心和害怕”就伴随我们的一生。所以抑郁和焦虑的人往往表现为自卑，内疚，害怕，焦虑，低落等等。如果你能接受自己的话，你的焦虑和抑郁就好了一半。

听到这里，我们的听众可能会开始埋怨我们的父母，学校的老师，兄长，其实，他们都是无辜的，因为他们也不知道哪种教育方法是最好的，因为他们也是从他们的父母，老师哪儿学到的。他们认为这种方法是最好的。从这个意义上，我们是感激而不是埋怨我们所有的老师。

许许多多的人经常问我，抑郁和焦虑可以治疗吗？我的回答是：所有的抑郁和焦虑都是可以治愈的。这已经在美国得到了证实，就连精神分裂都已被证明是可治愈的。

## 3. 抑郁和焦虑是不断积累的过程

我们知道意识和潜意识，我们很容易了解抑郁和焦虑的形成。我们的潜意识根据我们的意识思想分泌出相应的生化物质，并对我们的心理和身体产生影响。我们的心情同我们所有的器官一样，就像一竿弹簧秤，在弹性范围之内，我们可以不断地累积各种消极思想以及由消极思想所创造的内心的创伤，每一个消极思想及其创伤都会给我们的心理增加一份荷载，我们的身体和心理还必须承受由消极思想所分泌的有害的生化物质，抑郁和焦虑是由多个小荷载如批评、自责、内疚、仇恨、沮丧等累积而成，美国婚姻家庭咨询协会会员、美国心理治疗和心理创伤组协会会员、著名心理咨询师杰瑞·范克华瑟出版了一本《宣誓的力量》，杰瑞·范克华瑟指出：“我们很多人有内心创伤，这些创伤代表了痛苦的事件和场景，然而这些创伤从来都没有得到愈合，我们带着在我们内部这些感知的区域，当一个现在发生的情形同我们内心创伤情形相类似时，我们不仅对现实正在发生的事情做出反应，我们还触及到那种创伤并发现我们自己在感受我们所有过去痛苦的经历。”荷载累积过程不断的持续下去，直到一天你会收到强烈的警告信号，这个强烈的警告信号同你心情的弹性极限相吻合，这个时候心理医生会同你说，你患有抑郁症或焦虑症，这个时候你除了心情经常出现低落或严重焦虑以外，有害的生化物质还伤害了你身体的其它部位，如你的消化功能出现问题，你的身体其它部位也出现病变。其实在这之前，你收到了很多的警示信号，比如你很容易疲劳，你很容易发怒，你都忽略它。

认识抑郁和焦虑是一个过程是有很意义的，是过程就可以逆转，是过程就可以让心理咨询师的工作重点从分析思想到改变思想。

#### 4.发现我们的思想

什么是我们的思想呢？我们绝大多数人不了解我们的思想,更不知道怎样去改变它.我们每天大约有五万个思想，这些思想又可分为积极、中性和消极。“我是最好的”这是积极的思想，“天空是蓝的”这是中性的，“人们总是很坏”这是消极的,其中只有消极的思想是对身体才是有害的，所以我们把主要篇幅放在发现消极思想和接受积极思想上。

为了发现我们的消极思想，我给大家举一个例子。

一天，你高高兴兴来到单位上班，单位的小李对你说，“你的脸色怎么这么难看”，你回答说，“真的”，在回答的过程中，你产生了第一个消极思想，担心。过了一会儿，你拿出镜子照了照，你又觉得好像是有点，于是你产生第二个消极思想，害怕。小李接着对你说，你是不是白血球过低，听了以后，你说“闭嘴”，于是你产生第三个消极思想，愤怒。过了一会儿，你又想，小李是我的好朋友，我怎么可以对他发火呢？于是你产生第四个消极思想，后悔……

这就是你的消极思想，你的这些思想直接影响你一天的心态，当然也影响你的健康。为了发现你的消极思想，我再给你介绍一个方法。

我们每一个人身体内都有一面魔镜，这面魔镜就是我们的心情。当你的心情发生巨大变化时，在这个变化的背后一定有一个消极思想的出现。

上面我们讲了思想同人生的关系，并得出人生仅仅揭示我们的思想。你知道你现在想什么吗？你现在是在想你拥有一个健康的身体，和谐的人际关系,巨大的财富？还是继续拥抱仇恨，嫉妒，批评，自责，后悔？你想让你下一个五分钟，半小时甚至一天的生命揭示你现在的思想吗？如果你不愿意让你现在的思想在你生命中下一个五分钟，半小时甚至一天内变成现实，请你立即改变它。

#### 三、审视我们的人生

在你改变的过程中，你会发现你的消极思想是很多的，随着你的改变不断的深入，你的人生变得越来越精彩，有时你会问，那人生到底应该是什么样子呢？我们改变的标准是什么呢？

在我们的人生中，我们总可以找到一个阶段或一点，你感觉到无忧无虑，似乎你在世界的顶端。其实，这个顶点就是真实的你，其它的消极思想都是你在戴着有色眼睛看世界。

我们再回过头来看我们的思想，当我们出生时，我们作为一位可爱的小婴儿，我们无忧无虑，世界在我们的眼里是多么的和谐，平静和美好。然而，随着我们的一天天长大，我们不断地从我们的爸爸妈妈、老师，同伴那学会仇恨、嫉妒、批评、自责、焦虑等等。其实，我们的思想并不表示什么意义，它仅仅表示我们选择了某种思考模式，我们所有的内在冲突都是我们自己人为制造的。

#### 1. 我们曾经选择了我们的思想

我在美国读研究生的时候，乔教授出了一个讨论题，“你是赞成还是反对新移民政策？”。平静的课堂上立即分成两派，争论非常激烈，只有很少一部分同学不参加讨论。赞成移民政策的，列举美国的经济奇迹与移民的联系。反对者则拿出日本、德国作辩论的依据，说明经济成就与移民没有关系，试图说服对方。结果是，谁也说服不了谁，有些同学显然有些生气。

教授翻开字典，轻声地对同学们说，“移民指的是一个人进入或定居一个不属于他原籍的国家和地区，你可能接受了你父母的移民观点，你的观点也可能来自报纸，电台，电视或网络，什么是你的思想呢？，你的思想仅仅表示你接受了某种观点，其实它并不表示什么意义？”美国哥伦比亚大学的 Helen Schucman 和 William Thetford 教授，出版了一本轰动全美书籍，名为《A Course In Miracles》一个神奇的课程，在书中，作者运用了巧妙的方法让学生们理解“我们所有的思想并不代表什么意思”。从而让我们放弃过去的而接受新的思想。

在我们生活中，你之所以愤怒，一方面是别人的思想同你的思想不一致，另一方面是你强烈认定你是对的。其实在生活中，除法律规定之外，是没有绝对的对和错。我记得在我小的时候，我们村里所有的女人都穿长袖衣服，而不穿短袖，据说穿短袖是不道德的。现在我们知道其实这只是一种观念，或者说这只是一种思想，它并不表示什么意思。如果在过去，你坚持穿短袖，而不畏惧人言，你也可以活得很愉快，关键是你自己，因为在你的世界里，你自己才是唯一的主宰。

## 2、在我们的世界里，我们自己才是唯一的主宰

我们很多人，把属于自己的权利往往交给外部世界，习惯把自己当成机器人。当别人迎合你的思想就像启动快乐的按钮，于是你就高兴起来，当别人的思想同你的思想不一致时，就像启动了愤怒的按钮，于是你就愤怒起来。

其实我们所有的喜怒哀乐都来自于我们的内心世界，而不是外部世界。你认为某人可爱，“如圆圆的脸，大大的眼睛，樱桃小嘴”，其实，真正可爱的是你的思想，这个人本身没有关系，你爱某人，是因为你的思想有一个模型，你认为她这种样子可爱。在美国，我们发现很多美国人认定小眼睛，单眼皮，塌鼻子是东方的美，于是很多大公司的老总就选定这样的东方女性为妻。这个不奇怪，因为思想决定人生。所以你现在知道为什么情人眼里出西施的道理。

愤怒同样是我们自己制造出来的。我们总是习惯于按我们的意愿行事，与我们的愿望相违背是，我们就发怒。于是你就会把这个思想应用到你人生的每时每刻，你希望别人对你和颜悦色，当别人怒目相视时，你开始愤怒；你希望你的孩子成为吕思清式的小提琴家，当孩子不愿意学琴，你就开始发怒；你希望你的旅途顺利，当一个小小的鹅卵石把你绊倒，于是你开始发怒。在你发怒时，你还理直气壮地认定是他人包括小石头惹怒了你，其实是你自己惹怒了自己。

有的人甚至还相信算命先生，把自己的前途交给算命的人。我的老家在江西九江，我今年春节回家过年，村里人同我讲，邻村的一个算命先生可灵了，他算准了李某某在某年某月某日要出事，果不其然那天他死了。我笑了笑，我说这有什么奇怪的，因为他接受并相信了算命先生的话，如果他不死那反倒奇怪了。因为我们知道，人的生命仅仅揭示你的思想，他的死是算命先生直接杀了他，他可以起诉那位算命先生。希望大家以后不要相信算命，如果家里人帮你算了命，你不相信它就不灵了。所以算命先生每次在算命之前，要说两句，信则灵，不信则不灵，这说明算命先生是了解一些心理学原理。

## 3、真情付出，我们将收获的更多

在我们的人生中有一个重要的思想定律就是，你给出的是什么，你回报的也就是什么。我这里讲的同民间的善有善报，恶有恶报不同，因为民间掺杂了神及外力因素。我这里讲的是你给出的爱越多，你得到的爱也就越多，前提是，不求回报。

在我们生活中，我们往往只想到索取，认为我们不吃亏，我们才会赢，其实不然。我给大家一个例子，大家就知道了其中的原理。

在美国我曾在中餐馆打过工，我打工是送外卖，送外卖收入主要靠小费。一般人会给送外卖的两美元到五

美元不等，我当时在美国东北部，小费比纽约要好一些。我们餐馆除我以外，还有一名送外卖工，没有外卖送的时候，我们经常谈哪个客人的小费好，哪个不好。但是我很奇怪的是，有几个客人从不给他小费，但基本上每次都要给我小费，这是怎么回事呢？原来刚开始的时候，那几个客人没给他小费，于是他就不高兴，甚至还给脸色给客人看，从此以后，客人从不给小费给他。因为我知道小费是要不来的，他们给或不给我都很平静，我知道这个思想的定律，给出的爱越多，你得到的爱也就越多，前提是，不求回报。刚开始，一两次他们也没给我，我还是乐呵呵的，该向他们问好还是向他们问好，该聊天还是聊天，后来他们基本上都给我小费。

我们很多人总是希望得到别人的帮助，自己很少帮助他人，或是帮助他人的时候，总是附有条件。其结果是，朋友越来越少，人际关系越来越僵。如果我们改变我们的思想，当我们能帮助别人的时候，我们力所能及，不求回报。当然当我们没有能力帮助别人的时候，也不勉强。这样一来，我们主观上不求他人的帮助，但客观上我们得到的帮助是越来越多，人们对我们也越来越友善。

从上面我们可以发现，由于我们有意或无意间接受了某种教育，形成了某种思想，而我们视所有的意识思想为理所当然，而我们的潜意识又没有判断和推理能力，这样就造就我们过去的人生。意识和潜意识的原理告诉我们，只要改变我们的思想，我们的人生就会发生改变。

#### 四、你可以重塑人生

上面我们讲了很多基本原理，如果原理不转化成我们的思想，并沉入我们的潜意识，那么这些美好的东西就不会成为你生命的一部份。这就有点像游泳，教练同你讲了很好的理论，你想要是会游泳该有多好！但是，你从不下水，从不实践，所以你从没有享受游泳的乐趣。改变我们的思想也是这样，它是有阻力的，让我们看看这些阻力吧！“都几十年了，就这样凑合着过吧！”“这个方法是好，但未必适合我”，“以后再说吧！”，“我不想用这个冤枉钱”等等。

我今天讲的主要是实践，现在我同大家讲一讲如何有效改变自己，让自己快乐和健康，在讲方法之前，我先纠正大家的几个错误认识。

#### 思想是可以改变的

关于心理，目前人们尚有一些错误认识。一些人认为思想是不可以改变的。我们很多人尚停留在“江山易改，本性难移”这个旧观念上，这是多么的愚笨啊！思想可以改变是不争的事实。西方在七十年代末发明的宣誓法为改变思想开辟了通途，而宣誓法和冥想法的结合更是相得益彰。很多传统的咨询师还沉醉于进行思想分析，试图在几百种消极的思想中找到所谓的思想模型，取得的效果可想而知。其实这种分析在西方正在被淘汰，因为不能从根本上改变旧的思想，不改变大脑中的数据，就不能解决问题，这就是为什么传统的心理咨询不能有效解决心理问题的原因所在。

心理和身体是统一的。中国权威的心理医学典籍中，罗列了所有的疾病同心理的关系。但在实际中，人们根本没有认识到心理同身体的关系。在美国，连小学生都知道心理和身体是一体的。这可能就是中国同美国的差别吧？人的细胞每十一个月就改变一次，改变你的思想，你在改变你的心理同时，你也改变了你的身体。这就是美国为什么成千上万的癌症患者不动手术而得到治愈的原因。其实，治愈的又岂止是癌症呢？很多人患有肩周炎、关节炎，吃了一二十年的药不见好转，我们为什么不从心理上找一找原因呢？听众朋友们，你们中间是不是也有患有肩周炎、关节炎的呢？你问一问你自已，你是不是有强烈的自责和内疚。在西方，内疚和有罪是同一个词，有罪就要寻求惩罚，于是在你的身体就会表现痛。

#### 1. 改变的关键是每一个现在

改变人生的关键点是在现在。就是现在的每一刻。你现在想什么，是积极的，还是消极的，就决定你接下来

的几分钟，一小时，或一天的心情，当然也就直接影响你的身体。为了便于说明问题，我再把上面的故事从改变的角度来演示一次。

一天，你高高兴兴来到单位上班，单位的小李对你说，“你的脸色怎么这么难看”，你回答说，“不会吧！我的身体很好。”，在回答的过程中，你产生了第一个积极思想，我身体健康。过了一会儿，你拿出镜子照了照，你对自己说，“我的身体很好！”，于是你产生第二个积极思想，自信。小李接着对你说，你是不是白血球过低，听了以后，你说“谢谢你，小李，你真会开玩笑”，于是你产生第三个积极思想，感激。过了一会儿，你又想，小李是我的好朋友，他真会关心人？于是你产生第四个积极思想，“人们总是很友好”……

## 2、改变的方法

首先，要确定你的目标，你想让你的人生朝什么方向转变。你想让你的人生向快乐、健康、和谐、富有的方向转变吗？在确立目标之后，你准备一个快乐人生笔记本，在笔记本上，我建议你设立一个人生改变的目标图，目标图上贴上你想要图片，书写上文字等等。比如说你想让你成为一个热情、潇洒、豁达、开朗的人，你找一副你人生中最满意的照片，在照片周围写上你最想要的人生，如我现在是一个热情、潇洒、豁达、开朗的人。如果你想让你的身体完全健康，你也可以找一幅你完全满意的照片，你可以把你所喜爱的运动项目放在你的照片周围，并写上“我精力充沛”，“我有很强的运动天赋”等等，并把这个笔记本经常带在身边，经常想到你的目标。下面我来讲几种非常实用而简便的方法，来帮助你实现你的目标。

上面我们讲了人的思想同计算机有些类似，输入的思想可能是文字、图像、声音、感觉等，所以我们改变的方法也从文字开始。

宣誓法。就是在确定你需要改变的目标后，选择宣誓的句子，每天在你的快乐人生笔记本上书写十遍或二十遍。其目的就是让这些积极的思想沉入我们的潜意识，并让它成为我们生命的组成部分。当然你也可以在步行时默念，在无人区高声朗读。在宣誓时，你可以用不同的人称进行，如我，大卫，身体越来越健康，他，大卫，身体越来越健康，你，大卫，身体越来越健康。因为我们的思想信息也是通过不同的人，用不同的人称方式接受的。

下面是最常用的宣誓句子。

我爱我自己和满意我自己就是我现在的样子。  
我放弃过去的，我现在爱我自己，满意我自己。  
我的身体正在变得越来越健康  
我放弃所有的紧张，我现在接受安全和轻松  
人们总是很友好  
我放弃烦躁和不安，我现在平静和安宁  
幸福和快乐是我的权利

这种方法看上去简单，但是它是一个非常有效的方法，朋友们千万不要小看这个方法。在做这种练习的时候，一定要让自己平静下来，当旧的思想出现的时候，观察它并把它记录下来，并适时把它纠正过来。一定要记住，千万不要同旧的思想斗，斗只能消耗你的精力并可能在你的心理产生新的创伤。其实，我们在改变思想的过程中，我们不是去消灭所有的旧思想，我们只是改变看问题的角度，因而我们选择不同的思想。但同时，又一定要坚决，宣誓法的英文是肯定，它的意思是坚定的誓言。还有一个技术性问题是，刚作这个练习时，最好不要让周围的人知道，因为改变思想是有阻力的。当你发现这个方法已经起作用时，你就可以告诉任何人。

冥想法

在冥想之前，一定让你完全的放松下来，放松的方法我给大家介绍一种。

怎样才能让自己放松和平静下来呢？如果你有自己独特的放松方法，就照你的做，如果没有，我跟大家介绍一种。

让你静静的坐下或躺下，手和脚都不发生交叉，做几口深呼吸。轻轻地对自己说，我让我的脚放松，说的时侯，想到自己的脚放松的样子，然后对自己说，我让我的腿放松，说的时侯想到我们的腿。然后依此从腹部，胸部，腰部，背部，颈部，头部和面部。继续做深呼吸，并重复地说，我现在完全的放松下来，直到你完全放松下来为止。

现在我来讲冥想法。想到你在一个安全而无忧无虑的地方，这个地方可能是海滩，草地，森林或沙漠，在这个地方，你感到特别安全并且很愉快。首先你尽情地欣赏这个室外桃园的美景。想象的画面要像真的看到一样，在画面中你能听到鸟在歌唱，树叶在风中摇动。然后，你想象你要到达的目标，如你是一个非常自信的人，你笑容满面。当你看到一个非常满意的你在画面出现时，把这个画面把持住几分钟，并对自己说“这是真的，这就是我！”

做这种练习的时候，你可以同宣誓法一块做。当你看到了一个你完全满意的画面时，你对着画面做宣誓。我们在进行思想分析的时候，我们知道，画面声音也是思想的重要组成部分。这种练习是非常神奇的，它治愈作用是非常明显的。你可以经常想到你理想的画面，冥想法让很多人在很短的时间内改变了人生。

这个练习要注意的是，一定让自己完全的放松和平静下来。在平静和放松的状态，你最容易接受新思想。

打坐。打坐虽然没有直接改变我们的思想，但是它是一种让我们迅速平静和放松下来最有效的方法。在美国，打坐和冥想已成为最时尚的生活之一。美国的前副总统戈尔，也同许许多多的公司总裁一道，加入这个行列。许多美国公司每天专门给员工安排半小时打坐。很多美国的杂志经常把打坐放在封面上。

打坐的方法多种多样，我现在给大家介绍一种较简单的。

让你自己平静下来，全身放松，两腿交叉。刚开始的时候，把你的前面放上一个静字，口中念着静字，眼睛看着静字。时间长了，你可以把眼睛轻轻闭上，口中念着静字，脑中想着静字。每天早晚各坚持半小时，这是治疗失眠的良药。

### 3、用新思想指导行动

从练习一开始，就用练习过的思想指导你的行动。以前你不能完全得接受你自己，你习惯于在陌生人面前低着头，现在你爱你自己，你可以昂首挺胸，感觉你是世界上最好的，其实上你就是。刚开始，你有些坏习惯，经常做，你就习惯了，你一旦你习惯了，就说明你已经完全接受了这种积极思想。

过去我们习惯于把所有得到的视为理所当然，当我们没有得到时，我们会愤怒。现在我们可以采取一种新的方法，每天早上起来，我们可以怀着感激的心情，我们可以感激那些我们曾经视为理所当然的事情，如感激清洁工人为我们创造了优美的环境，感激水厂的工人为我们送来了清洁的自来水，感激大自然为我们制造了清新的空气等等。

改变是要时间的，想要改变的朋友一定要有赖心，在改变的过程中一定要善待自己，千万不要急躁。

### 五、放弃过去我们才能有效的改变自己

Helen Schucman 和 William Thetford 教授指出，“我们所有的问题都来自我们的过去”，只有放弃过去，我们才能有效的改变自己。

放弃过去一个重要的方面就是原谅他人，我们很多人并不知道怎样去原谅他人，他们认为某人过去做了对不起我的事，我现在原谅他，其实这种方法达不到原谅的目的。因为他人的性格和特征并没有改变，他的处事方式还是原来的样子，他原来的语言和行为还会对你造成伤害。正确的原谅是，他人过去并没有对我们做错什么，我们所有仇恨或愤怒是因为我们过去的思想造成的，是因为我们思维的方法出了问题，只有这样我们才能原谅他人。知道了原理并不等于你就能原谅他人，就像很多患有心理障碍的人对我说，“我知道我不应该这样抑郁和焦虑，但是大脑它总是要那样去想”，这是什么原因呢？原来你的抑郁和焦虑思想在你的潜意识里已经留下了烙印，我们的方法就是要去掉烙印。

知道了这个原理后，我接着介绍一种原谅的方法。

你让你平静的坐下来，想象你需要原谅的人站在你的面前，然后你真诚的对他说，“，我现在原谅你，我原谅你过去没有按照我所要求的那样对待我。”

然后你想象他也真诚地对你说：“谢谢你原谅我，我现在也让你得到彻底的解脱和自由”。

这个练习可以经常做，至到你原谅这个人为止。

原谅的方法多种多样，英国人福克斯（Fox）发明的戏院法是消除仇恨很好的方法。其基本方法是：

想象你在一个戏院里，戏院里只有一个座位。现在想象你需要原谅的人在舞台上，戏院里唯一的观众就是你，想象你需要原谅的人在他生命中发生了愉快的事情，如他提升了或中奖了，想到他笑容满面的样子，想象的要像真的看到的一样，并把他笑容满面的样子这个画面保持五到十分钟，每天做两次，至到下次你想到这个人的时候心情平静，这就说明你已经原谅了这个人。

需要特别注意的是，放弃过去除了原谅他人以外，还有一个重要的方面就是要原谅自己。原谅自己就是放弃所有的过去，完全的爱和接受自己。你可以不断地宣誓：“我放弃过去的，我现在原谅所有的人，我也原谅我自己。”，“我放弃过去的，我爱我自己和满意我自己就是我现在的样子。”

很多人在做这种练习的时候，视力变得越来越好，有人说这与视力有关吗？我可以肯定地告诉你，患有焦虑的人做这种练习，你的眼睛会由模糊变明亮。

西方国家越来越多的人认识到我们的思想同我们的器官的联系，我们器官的每一个变化，是有其需要的。

如：批评→心烦→不想看→视力变得模糊→视力下降。

健康的身体是你的权利，和谐的人际关系你可以拥有，幸福和快乐是你真实的生命，宇宙的巨大财富你可以共享。人的生命现象仅仅是思想的外在表现，你可以改变思想，重塑人生，我们可以帮助你