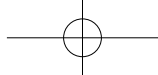


# 轻疗愈 3： 敲除疼痛

[美] 尼克·奥特纳 (Nick Ortner) ©著 成 静 ©译



当代中国出版社  
Contemporary China Publishing House



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

轻疗愈 . 3, 敲除疼痛 / (美) 尼克·奥特纳 (Nick Ortner) 著 ; 成静译 .

— 北京 : 当代中国出版社, 2016.11

英文书名 : The Tapping Solution for Pain Relief: A Step-by-step Guide to Reducing and Eliminating Chronic Pain

ISBN 978-7-5154-0721-0

I . ①轻… II . ①尼… ②成… III . ①精神疗法 IV . ① R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 201111 号

The Tapping Solution for Pain Relief: A Step-by-step Guide to Reducing and Eliminating Chronic Pain by Nick Ortner

Copyright © 2015 by Nick Ortner

Originally published in 2015 by Hay House Inc. USA

This translation published by arrangement with Hay House (UK) Ltd through Bardon Chinese Media Agency.

Simplified Chinese edition Copyright © 2016 by **Grand China Publishing House**

All rights reserved.

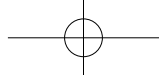
© 2016 本书中文简体字版通过中资出版社 ( **Grand China Publishing House** ) 授权当代中国出版社在  
中国大陆地区出版并独家发行。

未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、节录或翻印本书的任何部分。

版权合同登记号 图字 : 01-2016-4077

出版人 曹宏举  
策 划 中资海派  
执行策划 黄 河 桂 林 隋 聘  
特约策划 任小平  
责任编辑 隋 聘 王延新  
特约编辑 林海旋 张 艳  
封面设计 王 雪  
版式设计 廖国兰  
出版发行 当代中国出版社  
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号  
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱 : [ddzgcbs@sina.com](mailto:ddzgcbs@sina.com)  
邮政编码 100009  
编辑部 (010) 66572264 66572154 66572132 66572180  
市场部 (010) 66572281 或 66572155/56/57/58/59 转  
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司  
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16  
印 张 18.5 印张 196 千字 插图 5 幅  
版 次 2016 年 11 月第 1 版  
印 次 2019 年 1 月第 5 次印刷  
定 价 38.00 元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打 (010) 66572159 转出版部。

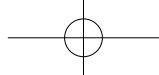


#### Amanda 老师（AFRT 释放法创始人，疗愈的花瓣自助平台创办人）

我相信，《轻疗愈3：敲除疼痛》将帮助更多人放下对药物和诊断单的依赖，有力量通过自助敲打的方式走出疾病和疼痛的困境。在释放疼痛和不适的过程中，陈年的坏情绪会得到梳理和释放，生命因此在各个层面绽放！

#### 徐敬东（著名心理治疗师、价值观与心理健康研究院院长）

身体是情绪的容器，它记录着你的生命历程，未能释放的情绪也会以疼痛的方式呼求处理和帮助。作者提出了一种能够切实有效地处理疼痛的全新视角与方式，绕过了繁复的分析与沟通，帮助求助者简单快捷地缓解疼痛所带来的心理



压力。情绪释放疗法是心理工作者的一项新工具。

### 俞孟成（奇迹学创始人、身心灵作家）

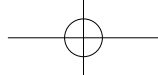
身体上的疼痛绝不是一个孤立事件，它只是整体事件表现在身体上的一种反应。为了彻底治愈这些疼痛，尼克·奥特纳提出了一整套由内而外的治愈方法，由孤立事件而及整体，从根本上疗愈情绪上与身体上的痛苦，这些方法简单易行，切实有效。如果你想彻底疗愈自己身心上的痛苦，这本书确实值得一看，它将为我们生活带来巨大的改变！

### 张芝华（留美著名华人催眠培训师）

情绪释放疗法是一种新兴的能量疗法，我在美国期间曾学习过，结合我的整合性身心能量疗法，有非常好的效果。这是一种敲打身体某些重要穴位的能量暗示：当身体接受到信息时，潜意识就会自动搜寻线索并回应。对某些陈年慢性症状与困扰不解的人生模式以及平衡情绪，有很强的疗效。我个人是此疗法的爱好者，也特别喜欢这本书里面简单易学的操作方法。

### 韦恩·戴尔博士（Dr. Wayne Dyer, 《正能量：实践版》作者）

不用怀疑了，情绪释放疗法真的管用，我找尼克治疗过，这个疗法对我的生活大有裨益。



### 安东尼·罗宾（Anthony Robbins，世界潜能激励大师）

多年来，我一直在向全世界的人们讲述选择以及行动的力量。如果你正经受着慢性疼痛的折磨，那么我建议你选择这本书，并且遵循书中的步骤进行练习。通过情绪释放疗法治愈疼痛的人如此众多，足以证明一切，就是这么简单。

### 克莉丝·卡尔（Kris Carr，《全食物救命奇迹》作者）

如果你正经受着慢性疼痛的折磨，忍受不了随之而来的压力和疲惫，就去找尼克·奥特纳吧。如果说有谁能将你从痛苦中解救出来，那么一定是他。

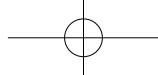
我已经亲身体验过情绪释放疗法，并且取得了惊人的效果，相信你能通过这种简单的工具实现疗愈。就从今天开始使用情绪释放疗法吧，不用担心你会失去什么。健康的人生和千万种可能都在等着你！

### 露易丝·海（Louise Hay，《生命的重建》作者）

我相信尼克·奥特纳的方法。尽管非常简单，但它却有着奇特的魔力。跟着尼克学习并使用敲击疗法后，我的各种压力都得到了释放，更神奇的是，健康状况也得到了好转。

### 道森·丘奇（Dawson Church，畅销书《基因里的魔鬼》作者）

如果你自己，或者你爱的人正在与疼痛对抗，那么你需要



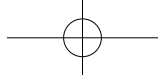
的正是这本书。尼克·奥特纳用词简练，却非常精准地揭晓了许多关于疼痛的谜题，例如：疼痛不只是由疾病所致，所以常规疗法经常无法奏效。书中分享了许多重度慢性疼痛患者的真实故事，结合最新的研究成果，详细地说明了负面情绪和潜意识加剧疼痛的可能性及其原因。尼克用神奇的穴位敲击疗法，引导读者缓解慢性疼痛。搭配合理的敲击顺序，能处理好各种常见的疼痛问题。书中实用的信息能让你从此摆脱疼痛束缚，只需动动手指，非常地简单快捷。

**克里斯蒂安·诺斯鲁普 (Christiane Northrup, 《女人的身体, 女人的智慧》作者)**

在美国，慢性疼痛的发病率甚至与流行病不分上下，许多疼痛患者不得不长期依赖止痛药生活。如今，尼克·奥特纳找到了一种新的治疗慢性疼痛的方法，它安全、自然、有效。这就是他在这本最新作品中为我们带来的好消息。

**露丝·巴钦斯基 (Ruth Buczynski, 美国国家行为医学临床应用研究所主席)**

如果你正经受着慢性疼痛的折磨，非常渴望得到缓解，尝试过很多方法却未能奏效，那么我建议你看看这本书。书中，尼克·奥特纳为我们解读了身体、情绪与压力之间的关系，还提供了能够缓解疼痛的疗法。我发现，他提出的这一疗法非



常实用、简单易行，是身心医学领域的一项重大突破。

#### 金·德埃拉莫 (Kim D' Eramo, 骨科医生、认证急诊医师)

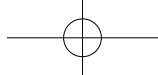
情绪释放疗法能快速缓解疼痛症状，非常适用于急诊室和病患拥挤的医疗诊所。最重要的是，这本书能让患者痊愈！如果病人能读到这本书，整个医疗体系也将随之改变。

#### 戴维·范斯坦 (David Feinstein, 《能量心理学的承诺》合著者)

疼痛是身体在以最自然、最生动的方式告诉你，什么不该做。但慢性疼痛可没那么好应付，全球大约有 15 亿人每天都在慢性疼痛中苦苦挣扎。他们每年花在治疗方面的费用高达几十亿，甚至几百亿美元，然而这些根本就没用，甚至还会影响其思维和大脑的运作。这本书的神奇之处在于，它展现了全新的、自然且有效的方式，能解救这 15 亿疼痛患者的灵魂。很多读过此书的人都会觉得，这简直是上天的恩赐。

#### 乔恩·加布里埃尔 (Jon Gabriel, 畅销书《减肥可视化》作者)

敲击疗法简单易行，也非常地有效，能缓解甚至治愈各种慢性疼痛。通过敲击改变思维，就能完全从生理疼痛中解脱出来，真是太神奇了！这本书叙述条理清晰，让人爱不释手。尼克·奥特纳教会我们如何激发隐藏在内心深处的自愈潜能。每一个想治愈身体的人都应该读一读这本书，其中的方法安



全、自然，而且能永久地改善身体状况。强烈推荐！

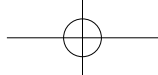
诺曼·希利博士（Norman Shealy，美国国家综合医学研究所所长）

疼痛是最常见的症状，它会告诉我们哪里出了问题，包括生理上的、心理上的或情绪上的。尼克在这本精彩绝伦的书里详细地分析了这些缘由，并提供了最简单有效的工具，让你从此摆脱疼痛困扰！

杰克·坎菲尔德（Jack Canfield，“心灵鸡汤系列丛书”著作人之一）

如果你正遭受着慢性疼痛的折磨，那么这本书将带你走上新的旅程，过没有疼痛的新的人生。尼克已经帮助成千上万的人缓解了疼痛，你就是下一个。





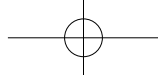
Amanda 老师

(AFRT 释放法创始人  
疗愈的花瓣自助平台创办人)

## 人人都是治疗疼痛的大咖

身体上的每一种疼痛都直指内在的某个还未解决的故事。长久以来，身体独自承载着我们心智所创造的一切——那么默默无闻而又任劳任怨。长久以来，我们忽略了身体自愈的能力，一味地把痊愈的希望和责任扔给权威专家和药物。这些方法并未触及疾病和身体不适的真正原因：情绪和信仰系统。

能量心理学各类疗法的蓬勃发展，为新时代人们对疾病和身体问题的了解，提供了更深刻的洞见和更多的治疗选择。

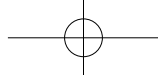


EFT 的出现，为大众提供了一套切实有效而又非常简便绿色的非药物治疗方案。很多看似慢性和极具杀伤力的疾病，很可能是内在的一个需要被看到的创伤或是旧时的情绪问题没有解决。通过运用情绪释放疗法，追本溯源地解开疼痛背后的情绪死结，很多病痛也就不治而愈。

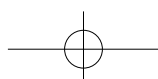
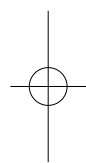
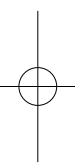
在推广 EFT 和《轻疗愈》系列书籍的过程中，我们频频收到喜讯：使用者在自我疗愈疾病和心理问题的过程中收获不断。通过敲击释放，有些长年服药的抑郁患者逐渐摆脱了对药物的依赖，失眠和焦虑的症状双双减轻，重新树立起正念和对生命的期望；有些长期患妇科病或是月经不调的女性，也完全康复；平时的一些头疼问题，也很快得到缓解。EFT 不仅仅帮助我们摆脱日常的压力和疼痛的困扰，如果你熟练掌握方法，很可能在事业和人际关系等方面得到意想不到的提升，当然，你也很有可能成为像尼克一样的释放大咖！

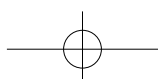
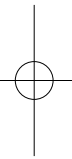
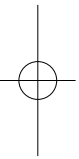
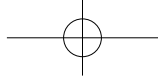
《轻疗愈 3：敲除疼痛》集中针对身体问题进行探索和敲打。不管是关于医生的诊断单，还是慢性疼痛，甚至是潜意识中制造疼痛的真相，在这本书里都有很好的案例说明和敲打操作指南。你会了解到，身体的问题远远不是这些症状所表现出来的部分，在内在很深的地方，我们的心智正在创造着这些问题，并以此规避真正的病因。本书会帮助我们层层深入、在敲打中恢复元气。

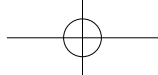
我相信，《轻疗愈 3：敲除疼痛》将帮助更多人放下对药物和诊断单的依赖，有力量通过自助敲打的方式走出疾病和疼痛的困境。在释



放疼痛和不适的过程中，陈年的坏情绪会得到梳理和释放，生命因此在各个层面绽放！《轻疗愈3：敲除疼痛》中简单便捷的自助方法，让我们看到：人人都可以成为疗愈疼痛的大咖！







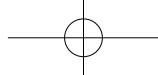
埃里克·罗宾斯

(Eric Robins, 医学博士)

## 敲击坏情绪，做自己的疼痛疗愈专家

多年以来，作为一名注册泌尿科医师兼疼痛专家，我能够治疗各种“不可能治好”的慢性疼痛而在医疗圈小有名气。例如，有位 50 岁的病人在被慢性疼痛折磨多年而求助无门的情况下找到我；另一位病人，她才 33 岁，却因疼痛几乎无法走路；还有一位 41 岁的女士，因为遭受着剧烈的神经痛，仅日常生活的基本自理活动都能耗尽她所有的时间和精力。

这些病人都是抱着极其渺茫的希望来到我的办公室，但他们走出去的时候，身上的疼痛感都会有很大程度的减轻，甚至神奇消失。在接下来的几周或几个月里，他们的身体或许



还会轻微地疼痛，但最终，疼痛会完全被治愈。

如果不是借助情绪释放疗法，我永远也无法帮到这些人（除了以上几位，来求医的其他病人不计其数）。我之所以敢底气十足地这样说，是因为日常工作中，我无数次地使用了这种方法。在过去的15年里，我见证了情绪释放疗法带来的不可思议的效果。而且，不止我一个人这样觉得。相比那些不采用情绪释放疗法的医生，采用这种疗法的医生就相当于在下国际象棋，而对方却在下五子棋。

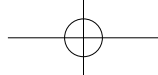
那么，为什么在缓解疼痛方面，敲击能有如此神奇的功效呢？正如我意识到的那样，慢性疼痛往往与尚未解决的情绪问题有关。这一点得到了许多现代医学著作的论据支持。我们知道，生理性的疼痛是真实可感的，而得不到缓解的负面情绪所触发的心理机制又会加重疼痛并延长疼痛周期。这些负面情绪可能源于你很久以前的某段经历或者你最近的情绪波动。下面，让我详细解释一下。

在心理层面上，存在着两种与慢性疼痛有关的典型反应。第一种是慢性紧张与肌肉抽搐。随着肌肉的紧张收缩，肌肉组织内部开始供血不足，含氧量开始降低，疼痛由此产生。第二种是神经的超敏反应<sup>①</sup>。当人们处在慢性的“战斗还是逃跑”状态<sup>②</sup>时，会释放出压力荷尔蒙，这种荷尔蒙会对我们的敏化神经造成巨大影响。当这些神经被敏化<sup>③</sup>

① 即异常的、过高的免疫应答。即机体与抗原性物质在一定条件下相互作用，产生致敏淋巴细胞或特异性抗体，如与再次进入的抗原结合，可导致机体生理功能紊乱和组织损害的免疫病理反应。又称变态反应。——译者注

② 指机体一系列的神经和腺体反应将引发应激，使躯体做好防御、挣扎或者逃跑的准备。——译者注

③ 对刺激更敏感。——译者注



之后，任何疼痛感都会变得更加强烈。我们对疼痛的认知和感觉方式也会影响神经的敏化，因为焦虑情绪会导致身体释放更多压力荷尔蒙。

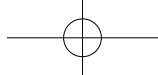
另外一件需要解释的事情是：即便是在遭受慢性疼痛的情况下，我们的身体仍具备自愈能力。但布鲁斯·立顿博士（Dr. Bruce Lipton）却在书里说，当身体处在压力状态时，细胞会进入保护/生存模式。这意味着，处在压力下的身体，自愈速度会减慢。只有当身体脱离压力状态，细胞恢复到正常模式时，疼痛才能得到持续的缓解。

敲击之所以对缓解慢性疼痛如此有效，是因为它可以帮助病人释放负面情绪，正是这些负面情绪令身体陷入压力状态。敲击能够解决他们由于过去或现在的某个特定事件造成的负面情绪问题。当大脑得到的信息是“此时放松紧张的肌肉和敏感的神经是安全的”时，身体就能恢复自愈能力了。而且，不仅能自愈慢性疼痛，还能顺带解决其他问题。

虽然我的专业是治疗慢性骨盆疼痛，但这种“生理反应造成疼痛”的理论适用于治疗身体任何部位的疼痛。

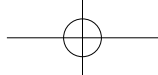
每一天，世界上都有无数人经受着慢性疼痛的折磨，他们非常渴望找到缓解疼痛的方法。所以，当尼克告诉我他要写这本书的时候，我非常高兴。敲击疗法缓解慢性疼痛的效果非常好，而尼克又能用通俗易懂的语言深入浅出地阐述这个复杂的课题。因此我相信，许多人都将从这本书中得到期待的帮助。

这本书将带领你经历一段强大且有效的疼痛缓解过程。希望你能全身心投入，即使在一开始敲击疗法看起来是多么“奇怪”。敲击疗法



将目标锁定为造成你疼痛的罪魁祸首——你的情绪、压力和过往创伤。一旦解决以上问题，身体的自愈能力就会完成剩下的工作，而你将像其他成千上万人一样，为所看到的、经历的不可思议而感到震撼。





## 前言 在缓解疼痛的路上，你并不孤单 1

你忍受着一切痛苦，努力说服自己相信，只要乖乖打针、吃药、手术，就能有出头之日，不料疼痛却愈演愈烈。你变得被动，开始逃避现实、雪藏痛苦记忆，却未曾想过，自己最大的敌人竟是那些记忆里不堪回首的坏情绪。

如果心理创伤可以在 30 秒内发生，那么为什么疼痛不可以在 1 天、1 小时，甚至 1 分钟内消除？

### 第 1 章

#### 疼痛的真相也许并不是你以为的那样 9

慢性疼痛是一种病，而不仅仅是一种症状 14

为什么疗愈情绪，就能疗愈疼痛？ 16

我们的大脑比我们自己更悲观 20

简单敲击，实现身心互动 23

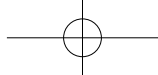
### 第 2 章

#### 24 小时摆脱 12 年疼痛大问题 33

在疼痛缓解的路上，一步一个脚印 35

画一棵敲击树，用不同的“颜料”给它上色 44

疼痛依旧？可能是情绪模式根深蒂固 53



“我感到很疼，觉得整个人生都完了。”这是你疼痛时内心的真实写照吧。不幸的是，你总感觉自己就快被压力淹没，却还要一边忍受疼痛的折磨。先纾解压力，别被困在疼痛的牢笼里！

每个人心里都有一些难以修复又难以察觉的 Bug，它们带来坏情绪，导致疼痛发生。要想摆脱疼痛的束缚，你就必须将这些坏情绪找出来，敲下去！

房间里阴冷依旧，只是现在的萨拉比刚才更加沮丧和失落了。就在上一刻，迟到许久的医生毫无表情地向她宣布了“审判结果”：“你得换一个新的髌关节。”

### 第3章

## 压力是疼痛的牢门，越是厚重，你越难逃 57

你的错误认知比压力本身可怕多了 60

慢性压力到底有多可怕？ 66

在敲击问题上，放自己一马 73

你疼，很可能是因为在生活中遭遇瓶颈 77

给身体一个发言的机会 82

### 第4章

## 静下来，让过往事件里的坏情绪浮上去 89

“当时，我简直是在将自己往坟墓里推” 92

清扫重污区：直指开始疼痛时的经历 96

黏附于情绪事件的负面情绪 101

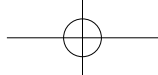
### 第5章

## 或许，你太过相信病情诊断书了 109

“最后你可能得坐轮椅” 112

承认吧，你明明就很生气 119

一直把自己当成受害者，你就很难走出来 127



当我们被疼痛折磨时，从未停下来想想，这是不是由情绪造成的。我们只会将注意力都集中在生理症状上，并把它当做疼痛的原因。

5岁时烙下的情绪创伤，就这样令鲍比疼了25年。

在未治愈的伤痛面前，我们永远只会是曾经那个脆弱的孩子。

你有权体验疼痛消失时的如释重负，也必须勇敢面对它消失后，你需要做出的改变。事实上，你并不需要以疼痛为借口逃避什么，也不该将它当成自己身体的一部分。

#### 第6章

### 将疼痛归结于病症，却放过了罪魁祸首 137

大脑的保护意识恰恰成了一道障碍 139

疼痛背后隐藏着哪些情绪？ 147

坏情绪像个无底洞，你要尽量避开它 156

#### 第7章

### 抚平儿时遗留的心上伤疤 163

儿时负面经历将被编入潜意识中 165

你已经是成年人，你能保护自己 171

你可以哭，但这还不够 186

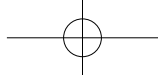
#### 第8章

### 为什么有些人会害怕疼痛突然消失？ 195

“潜意识：疼痛的帮凶”？ 196

记住，你可以夺回主动权 203

设定健康边界，你才能保护自己 211



别犯傻了！你遭遇疼痛、承受折磨，不是因为你做错了什么，所以不要处处苛责自己、否定自己。相反，只有爱自己、接纳自己，你才能真正摆脱疼痛，过上自己想要的生活。

疼痛消失后，你想做什么？会去健身吗？像以前一样遛狗、骑马？还是选择重新创建自己的事业？大胆想象吧，你想要的，未来都会有。想想，连最大的坎儿都迈过去了，你还有什么做不到的呢？

#### 第9章

### 爱自己、接纳自己，一切就会柳暗花明 221

别自责了，错的不是你 223

拒绝疼痛，你可以掌控自己的生活 229

与锻炼建立积极连接 240

#### 第10章

### 你想要的，未来都会有 245

做你以前喜欢做的事情 246

扫除情绪障碍，轻松步入梦想的生活 261

给自己一个更好的世界 264

**结 语** 告别伤痛，在敲击中恢复元气 267

**致 谢** 273