

悦读版
THE
TAPPING
SOLUTION



15分钟快速减压 平衡情绪的深层疗愈法

[美] 尼克·奥特纳 (Nick Ortner) 著 美 同 译



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

2018年·北京

The Tapping Solution by Nick Ortner
Copyright © 2013 by Nicolas Ortner
Originally published in 2013 by Hay House Inc.USA
Simplified Chinese edition Copyright © 2018 by **Grand China Publishing House**
This translation published by arrangement with Hay House (UK) Ltd through Bardon Chinese Media Agency.
All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 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，本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

版权合同登记号 图字：01-2018-4587

图书在版编目 (CIP) 数据

轻疗愈：悦读版 / (美) 尼克·奥特纳
(Nick Ortner) 著；美同译。—2版。—北京：当代
中国出版社，2018.11

书名原文：The tapping solution

ISBN 978-7-5154-0858-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第182804号

出版人 曹宏举
执行策划 黄河 桂林 隋 聃
策划编辑 隋 聃
责任编辑 隋 聃
特约编辑 韩周航
封面设计 安宁书装
版式设计 汪勋辽
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
邮政编码 100009
编 辑 部 (010) 66572264 66572154 66572132 66572180
市 场 部 (010) 66572281 66572161 66572157 83221785
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印 张 10 印张 221 千字
版 次 2018 年 11 月第 1 版
印 次 2018 年 11 月第 1 次印刷
定 价 45.00 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。

致中国读者的信



TO MY CHINESE READERS,
THANK YOU FOR ALLOWING ME TO SHARE MY
DISCOVERIES WITH YOU.

AS YOU WILL READ IN THE BOOK, THIS TAPPING
TECHNIQUE HAS ITS ORIGINS IN ANCIENT
CHINESE MEDICINE, SO I AM ESPECIALLY
PROUD TO SHARE IT WITH YOU, AND AM GRATEFUL
FOR ALL THE WISDOM YOUR CREATIVE AND
INNOVATIVE PEOPLE HAVE GIVEN TO THE WORLD.

I HOPE YOU ENJOY READING IT AS MUCH
AS I ENJOYED WRITING IT.

WITH BEST WISHES,

NICK ORTNER

A decorative horizontal line with a wavy, hand-drawn appearance, extending across the width of the signature.

致中国读者：

感谢你们阅读这本书。

事实上，情绪释放疗法与中国古代的某些疗法有异曲同工之妙，所以得知本书将出版中文简体版，我深感荣幸。我想说，中华民族是一个充满智慧和创造力的民族，感谢你们奉献给这个世界诸多宝贵遗产。

写作此书对我而言是一种享受，同时，我也希望把这份美好的感觉传递给你们。

祝好！

尼克·奥特纳



Amanda 老师
“疗愈的花瓣”自助平台创办人

能量心理学的自助时代来临

能量心理学不同于东方经络学，它虽然以中国 5000 年经络学为基础，但它的重点旨在疗愈心理问题，以及由心理（情绪）问题所引起的身体症状。能量心理学所关注的是情绪健康，而东方经络学更集中治疗身体层面由经络不通引发的各种症状。能量心理学最具代表性的疗法就是情绪释放疗法。

2011 年，我初次把情绪释放疗法以及其他一些能量疗法带到国内，那时候大家对能量疗法还是普遍陌生的，也查找不到这方面的介绍资料。当时，我和我的学生翻译了不少情绪释放疗法的介绍性资料，我把它们转化为平实的语言，并加入了很多本土化的东西和自己总结的经验。

当时，尽管万事开头难，但我认为能量疗法很适合中国人，它不涉及任何灵性和宗教的成分，也没有心理学书籍教条而冗长的理论，容易上手，见

效显著，因此能够满足我们这个“压力山大”而又寻求“速食时代”的需求。

我当时也是凭着一颗炙热之心，建立能量疗法的自助平台，因为我早已预见两点：第一，未来是能量疗法的时代，人们将逐渐放下对药物的盲目迷信，而把注意力放在保健和食疗上，从而逐步走入从能量和情绪释放的角度达到身心平衡的阶段；第二，水瓶时代精神的加深，让我们内在的力量复苏，我们将不再过度依赖外界的力量去创造和实现愿望，自助将是未来疗愈自我的大方向。

当编辑找到我为尼克·奥特纳的《轻疗愈（悦读版）》（*The Tapping Solution*）写推荐序时，我兴奋地想：这本书，我等了两年！它终于来到了中国！尼克是我非常欣赏的情绪释放疗法领域的先锋人物！他没有经过任何这方面的培训，也没有心理学背景，他最初创建情绪释放疗法世界网络峰会时完全是凭着一腔热血，几年来不知让多少人受益，而我也是一员。

尼克对于情绪释放疗法的操作技巧和诠释完全来自实践。因此，他的书中没有长篇大论的教条，而是大量案例和供自我使用的引导语，以及适量的专家研究报告和深入疗愈的资源。全书涉及的方面非常广，从简单的头痛到幼年创伤，从工作压力到财务问题，是适合人手一本的好书。可以说，随着这本书的到来，定能引爆能量心理学的繁盛时代！

情绪释放疗法浅显易懂，尽管我们中国人的问题普遍比较复杂，但它在处理我们日常情绪及舒缓压力方面完全可以胜任！未来，随着人们对能量疗法认识的加深，我们也需要更多的能量疗愈师加入进来，因为内在深层的问题，需要更为专业的辅助。

期待未来的中国全民能敲打释放，让能量疗法真正深入每个家庭，使我们的生活变得更和谐、更美好。这也是我心中最美好的愿景！



马克·海曼 (Mark Hyman)
医学博士

释放身心，重获自由

葆拉 (Paula) 头疼很严重，几乎每天都犯。这种情况已持续了十几年。尽管我给她开了安眠药，可她每个月还得跑四五趟急诊室，因为她的头痛和由此引发的失眠实在太严重了。除了服药，她还调整了自己的生活方式，因为这对类似的病症通常有效，比如不吃谷蛋白、肉类、奶制品和服用膳食补充剂等，可她的头痛一点儿也没减轻，这让她什么事都做不了。

一年前，我认识了尼克·奥特纳。他擅长使用情绪释放疗法 (Emotional Freedom Techniques, 简称 EFT, 目前国内尚无统一翻译, 本书翻译为“情绪释放疗法”。——译者注)。他向我解释了情绪释放疗法的科学原理, 分析了这种疗法为什么能解决那么多健康问题, 从身体病痛、心理困扰到情感关系。于是我决定让葆拉去找尼克, 他的疗法或许能解决葆拉的问题, 但我还是拿

不准。我把疑惑告诉了葆拉，不过当时的她已经到了病急乱投医的地步。

在治疗过程中，我零星地听说了葆拉的好消息，比如她的头痛正在缓解，服药量也比以前少了。几个月后，当我见到她时，我还是大吃了一惊。这时葆拉的头已经完全不痛了，同时也不再服用任何药物了。

亲眼见证了情绪释放疗法的神奇疗效之后，我想了解更多，于是我独自探索并最终认定将情绪释放疗法与医学结合将大有裨益。至今，我仍然把疑难病例介绍给尼克，他用情绪释放疗法治疗的效果仍然稳定而持久。

我是一名执业医师，看到情绪释放疗法开创的治疗新天地，我由衷地感到兴奋。无论是医学还是其他任何科学，都需要我们拓展认识的疆域，检视治疗的手段和方法。持续不断地探究最有效的治疗方法是我们的工作和职责，我们不能仅仅头痛医头、脚痛医脚，还应寻找从根本上消除病症的方法。打个比方说，我们不能仅仅给焉了的枝叶浇水，而应该把注意力放在根部，这样植物才能枝繁叶茂。

情绪释放疗法快速而有效地调节身体的压力反应，找到病症的根源，然后对症下药。它能够在心智、情感和身体等多个层面上改善健康，如治愈情绪低落、焦虑、创伤后应激障碍、纤维肌痛等，如果再配合健康的生活方式，情绪释放疗法就能积极而快速地调适那些经常让我们生病的压力。

想想未来几年、几十年，我能自然而然地见到这样的世界：在那里，情绪释放疗法把我们从不必要的药物治疗中解放出来，提升我们的身心健康，为我们创造出更丰富、更圆满、更友爱的富足生活……能够参与创造这样一个新世界，我感到既荣幸又激动，同时我希望你也能运用这本书收获情绪释放疗法带给你的无尽幸福。

THE TAPPING SOLUTION



权威推荐

田宛灵：全球好太太俱乐部创始人

《轻疗愈（悦读版）》向我们介绍了一种备受心理学界喜爱的治疗技术：情绪释放疗法。它像一块“情绪橡皮擦”，从心理学、中西医学和脑神经科学的角度，带你快速抹去愤怒、忧伤、焦虑等破坏性情绪，让你释放潜意识伤痛、轻松疗愈自我。跟随本书敲击，你将一扫阴霾。

露易丝·海：Louise Hay，《生命的重建》（*You Can Heal Your Life*）作者

尼克·奥特纳教我用情绪释放疗法解决了身心的各种问题。他的方法简单好用，效果也确实很神奇。我很喜欢这本书，相信你会也喜欢。

韦恩·戴尔：Wayne Dyer，《正能量：实践版》（*Your Erroneous Zones*）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。

乔·维泰利：Joe Vitale, 《零极限》(Zero limits) 作者之一

《轻疗愈 (悦读版)》介绍了解决我们身心困扰的方法。尼克·奥特纳真是天才！现在就来看这本书吧，它可以帮你永远解脱身心困扰！

黛比·福特：Debbie Ford, 《接纳不完美的自己》(The Dark Side of the Light Chasers)、《好人为什么想做坏事》(Why Good People Do Bad Things) 作者

情绪释放疗法是革命性的治疗方法，众多治愈的案例足以证明其神奇而有效。尼克为这个突破性的新疗法制订了一整套方案，它能帮助你释放恐惧情绪。

克里斯蒂安·诺斯鲁普：Christiane Northrup, 《女人的身体 女人的智慧》(Women's Bodies, Women's Wisdom) 作者

我真心推荐情绪释放疗法！跟着这本书开始你的敲击之旅，前面就是健康和幸福。

盖伊·亨德里克斯：Gay Hendricks, 《大飞跃》(The Big Leap) 作者

尼克·奥特纳向他的读者详细讲述了情绪释放疗法的历史、敲击的正确方法，以及不同的人如何运用情绪释放疗法改善了自身生活。能够接触这一疗法真的非常高兴！

琳内·麦克塔格特：Lynne McTaggart, 《疗愈场》(The Field) 作者

情绪释放疗法是一种相对较新但非常有效的治疗方法，它能治

疗许多让我们苦恼的问题。尼克不仅讲述了情绪释放疗法背后的科学原理，而且提供了操作指南。他还讲述了令人（包括尼克自己）难以置信的成功案例，这些事例将促使你投入情绪释放疗法的怀抱。所以，今天就拿起这本书，让这个简单而行之有效的方法成为你疗愈身心的武器吧！

克丽丝·卡尔：Kris Carr，《疯狂性感厨房》(Crazy Sexy Diet) 作者

情绪释放疗法极大地提高了我的生活和工作的质量，除了尼克·奥特纳，我实在想不出更好的人选来为你展示这意义深远的疗法。尼克是我的私人教练，现在只要你读这本开创性的书，他也能成为你的私人教练。你千万不要错过这个治疗的机会，它不仅能改变你的生活，而且能够让你在关键时刻化险为夷。

阿里尔·福特：Arielle Ford，《心心相印的秘密》(The Soulmate Secret) 作者

尼克·奥特纳是一位情绪释放大师，他有一套实用易学的治疗方法，这套方法能够引导你走上负面情绪、身体病痛等问题的疗愈之路。尼克用一种奇妙的方式调整你的大脑，使你过上精彩的生活。

奇普·康利：Chip Conley，美好生活精品酒店创始人，《巅峰》(Peak) 作者

在我人生最低谷的那几年，我接触到了情绪释放疗法。神奇的是，这种非正统的疗法居然重塑了我的生活，让我有种拨云见日的感觉。这本书考虑周详，信息量大，它将让你了解这种革命性的治疗技术，让你知道如何实施，以及为什么会产生这么好的治疗效果。

卡罗尔·塔特尔：Carol Tuttle，《轻声的启迪》(The Child Whisperer) 作者

如果你想大幅提升你的生活质量，那么就听听尼克·奥特纳怎么说吧。作为敲击治疗领域的重量级老师和带头人，尼克帮助世界各地的人拓展心智和生活。如果要学习并成功运用情绪释放疗法，《轻疗愈（悦读版）》就是最实用的工具。按照尼克的指导去实践吧，巨大的变化和美妙的生活就在前方。

乔·梅克拉：Joe Mercola，自然养生网站 Mercola.com 创始人

我的几千位遭受身心折磨的患者接受了情绪释放疗法，我亲眼见证了它的威力，没有比这更神奇的事了！情绪释放疗法能够令你获得难以置信的突破，也能给你的日常生活带来便利。尼克·奥特纳是情绪释放专家，他能用切合实际的方式教你应用这一疗法。

道森·彻奇：Dawson Church，《唤醒你基因里的精灵》(The Genie in Your Genes) 作者

我认为，情绪释放疗法是 100 年来心理学和医学领域最重要的成就之一。在本书中，尼克·奥特纳对情绪释放疗法的介绍极为详尽，如果你想了解并快速掌握这一疗法，本书正是你需要的。书中详细记录了许多治疗案例、几十个实操练习以及特定部位的敲击指引，这一切都将带你走进情绪释放疗法的神奇世界。

尼克用神经科学的最新进展解释了情绪释放疗法的治疗原理，同时，他也让这一疗法变得真正有用，使它能够解决我们每天都要面对的现实问题。如果你想打破禁锢生活的锁链，本书就是那把钥匙。

丽莎·加尔：Lisa Garr,《觉醒》(The Aware Show) 灵性广播节目主播

不仅尼克·奥特纳本人充满正能量，他的书也同样充满正能量。尼克真心想让人们意识到情绪释放疗法的疗愈效果，他的观点应当走向世界。我喜欢尼克的解说，他条分缕析，使情绪释放疗法变得实用易学。只要遵循书中的步骤，你就能立即摆脱烦恼。

保罗·舍勒：Paul Scheele, 逍遥右脑记忆法的开发者

在发展情绪释放疗法的技艺和科学方面，在全球范围内尼克·奥特纳可算是数一数二了，尤其是这本书的出版，使得这一点更加确定无疑。经过创新，尼克让情绪释放疗法这一天赐的礼物能够惠及所有人。

无论你是刚刚接触情绪释放疗法的新手，还是实习医生，或者临床治疗师，本书对你来说都是最完美的指引。方法都在书里，你做了就能立即受益，找人一起尝试吧！未来几年，情绪释放疗法一定会大有发展。

唐娜·伊登、大卫·范斯坦：Donna Eden、David Feinstein,《能量心理学的承诺》(The Promise of Energy Psychology) 合著者

尼克·奥特纳已经让超过 50 万人感受了敲击穴位的魔力，使他们变得更健康、更幸福。尼克亲自用无比清晰的语言告诉你，如何改变那些对你造成束缚的思想和行为模式，如何改善你的情感关系，如何在你所看重的事情上取得成功，以及如何才能过上更健康、更快乐、更富足的生活。

露丝·巴钦斯基：Ruth Buczynski，美国国家行为医学临床应用研究所（The National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine）主席

渴望新生活的到来，却又不敢有所尝试。那么，你一定不想错过这本书。这本书能帮你找到前行的障碍，然后，运用情绪释放疗法，你就可以永远地解决它们。尼克·奥特纳揭开了情绪释放疗法的神秘面纱，他将指导你把它运用在生活中的任何方面。

埃里克·罗宾斯：Eric Robins，泌尿外科医生和心身治疗专家

哇，这本书真是太神奇了！尼克的文字引人入胜，充满激情，同时他也把情绪释放疗法背后的治疗原理阐释得透彻无比，如何运用它解决各种问题他也讲得十分详尽，尼克不愧是情绪释放疗法的大师。在过去的14年里，尽管我每天都用这一疗法来治疗患者，但我还是从他的书中学到了很多新技能。这是我所读到过的最积极、最诚恳、最令人振奋的书之一，它绝对是这一领域的经典之作。强烈推荐！

帕特里夏·卡林顿：Patricia Carrington，临床精神病学副教授

这本书很开阔眼界，对于尚未了解情绪释放疗法的人，以及已经有所了解、还想立刻运用它解决自身具体问题的人来说，这本书都将为他们带去巨大的帮助。这本书对每一个人来说都意义重大！

埃里克·列斯科维茨：Eric Leskowitz，哈佛医学院（Harvard Medical School）中西医结合小组主任

我是一名有超过25年临床经验的精神科执业医师。在我看来，

情绪释放疗法是我见到过的最有前景的新兴治疗方法。这本书向读者概要地介绍了情绪释放疗法的来源、原理和功用。这个疗法看似简单，但其应用将是无限的，它是心理治疗和个人成长的重要途径。这本书内容充实、趣味性高、简明易用，尼克·奥特纳应当受到赞扬。

丽莎·兰金 : Lissa Rankin, 《心智胜过医药》(Mind Over Medicine) 作者

对于那些想消除引发恐惧、焦虑和慢性疾病的负面意念的人来说，看这本书就够了。科学数据表明，人们可以通过身体活动开启或关闭自我修复技能。这种活动能关闭身体的应激反应，同时开启身体的放松反应。情绪释放疗法就是这样的心身转换活动，尼克·奥特纳热情而又不失优雅地教你掌握这种简单的自我修复方法。

阿加皮·斯达西诺鲍罗斯 : Agapi Stassinopoulos, 《放飞心灵》(Unbinding the Heart) 作者

这本书真的很有价值！尼克把情绪释放疗法介绍给了所有的人，让我们能了解并运用它来摆脱不利的固有反应模式，同时体验到更多的自由和快乐，通过情绪释放疗法其实很容易实现这些。

马斯汀·基普 : Mastin Kipp, TheDailyLove.com 创始人，首席执行官

情绪释放疗法完全改变了我的生活。起初，我还以为这只是个小噱头，然而事实并非如此。这是一种革命性的疗法，它将带你深入心灵，让你体验到情感自由。我永远感激尼克·奥特纳把情绪释放疗法介绍给了我。这是一本必读书！



放手过去，开始全新的生活

我看上去一定很傻，至少我这么认为。

2004年的春天，我一个人坐着，一边盯着电脑屏幕，一边自言自语，同时还在身上的不同部位敲来敲去。如果你从窗外看到我，你肯定会觉得我有毛病。

实际上，我确实有点反常。那天早上醒来，我的脖子非常疼，疼得我不知道那一天该怎么过。你知道我说的那种疼法吧？接下来的一天、两天，甚至三天，可能我都得缓慢地转动脖子，在别人眼里就像个机器人。

只要能消除疼痛，让我干什么都行，包括敲敲打打，虽然它看上去有点奇怪。

关于情绪释放疗法，我已经听说过很多，据说它将中国古代的针灸和现

代心理学相结合，能治疗极为广泛的病症。我从书上读过一个又一个无比神奇的成功案例，所以我想，为什么不试一试看看结果如何呢？

奇迹一个一个在我眼前发生

让我惊奇的是，本来应当持续好几天的疼痛，不出 10 分钟就消失得无影无踪了。啊！真是种解脱啊！我又能像正常人那样自由地转动脖子了，而且一整天都没有感到任何不适！这个情绪释放疗法真有用啊！

我突然意识到，这种疗法应该不只能治脖子疼，它应该还能帮我改变其他。我跟很多人一样，认为疼痛是不可能瞬间消除的，然而这个小小的经验打破了我的惯性思维，我开始设想从未考虑过的各种可能性。

我们所受的教育告诉我们，无论是解决问题还是改善局面，都需要一些时间，而且前提是有改变的可能。假如疼痛、疾病、成瘾、肥胖、情感关系、财务等问题真的能轻松迅速地解决呢？这些看似不可能的事情如果真的发生了呢？

这是我第一次尝试情绪释放疗法后在心里酝酿的想法。我开始思考，我生活中的其他方面是否也能获得改善，如何才能帮助我关心的人。

起初，情绪释放疗法对于我来说只是一项爱好。我在自己身上反复运用，后来又介绍给亲戚朋友。没过多久，我又开始接待来访者。就这样，我身边的人很快都知道，如果他们把生活中遇到的事情告诉我，无论是身体疼痛还是情绪低落，我都会建议他们采用情绪释放疗法。在我的坚持下，他们都得尝试这种匪夷所思的疗法，一个都逃不过。

随后，奇迹一个又一个地在我眼前发生了。当时，我只关心这个疗法有没有用，至于它如何起作用，其实我并不了解。不过今天，最新的科学和研

究已经分析了情绪释放疗法背后的原理，以及为什么它能彻底解决问题。

我刚接触情绪释放疗法时，全球至少有几万人在使用它，并且形成了一个活跃的圈子，成员们一起探索治疗原理，分享治疗经验。不过，很多人对这种疗法存有疑问，所以我觉得有必要把这种疗法介绍给更多的人。

任何问题都能交托给它

尽管我没有任何制作经验，口袋里只有几张刷爆的信用卡和几笔短期贷款，但接下来我还是决定制作一部名为《轻疗愈》的纪录片，以便介绍情绪释放疗法的神奇疗效。我还拉来了妹妹杰茜卡（Jessica）和最好的朋友尼克·波利齐（Nick Polizzi）。我想这部纪录片不仅要有冲击力，还要教会观众如何运用，更要展示它的神奇疗效。

开始的6个月，我们去了很多国家，采访了情绪释放疗法的一系列专家、教授、医生、心理学家、精神病学家、个人发展培训师和畅销书作者。他们把对情绪释放疗法的热情和使用后的积极体验全都分享给了我们。虽然我们拍到的内容兼具说服力和教育意义，但仍然不完整，我们还得拍摄普通人对这种疗法的运用，而且不能只讲述他们过往的经历，还要全程展示情绪释放疗法及其疗效。因此，我们计划把10位患有各种严重病症的患者集中在一起，开展治疗工作，用以检验情绪释放疗法的疗效。

2007年秋，为了拍摄一些前期画面，我和尼克·波利齐走进了得克萨斯州（Texas）乔迪·麦克唐纳（Jodi McDonald）的家。乔迪患有纤维肌痛综合征（属于风湿病的一种，该病症原因不明，患者可能有躯体或精神创伤史，其最突出的症状是全身弥漫性疼痛。——译者注），我想拍摄乔迪的症状和这些症状对她造成的影响。此时的乔迪尚未接受敲击治疗。我详细地了解了她的

生活，并开始热切地期待：情绪释放疗法将会对她产生怎样的作用？

望着乔迪热情的笑容和明亮的双眼，你一定想不到，她的病痛多么严重，她常常疼得趴在地上，一晚上疼醒 15 ~ 20 次。你也一定猜不到，长年累月的膝关节疼痛让她不得不放弃酷爱多年的远足，更严重的是，她甚至连一小段楼梯都上不去。8 年来，她的纤维性肌炎不断地损耗她的生命，缓慢地侵蚀她的人生。

乔迪是个教师，酷爱写作，同时还是 4 个孩子的母亲。疼痛给她的生活造成了很大影响，医生也告诉她，她的病治不了，可她不服输。她坚信积极心理学和吸引力法则，决心笑对人生。无论怎样，她都拒绝放弃。

数分钟的交谈后，我发现了两件事：第一，年幼时乔迪受过严重的心理创伤，她曾眼睁睁地看着父亲殴打母亲；第二，尽管发生了很多事，乔迪还是决心做一个积极高效的人，她花大量时间去帮助他人。

她尽力让自己高兴起来，她找过所有应该找的医生，也尝试了各种疗法。为了战胜疼痛，她已经做了所能做的一切，然而迟迟未见成效。这到底是怎么回事？情绪释放疗法会有效吗？

乔迪所做的一切打动了我，当时我真想把情绪释放疗法教给她，然而我必须等待。我们已经达成一致，几星期后我们会开展为期 4 天的敲击治疗，那时才能把这种疗法介绍给她。

拍完乔迪这一段，尼克和我去访问其他参加敲击治疗工作坊的人。这些可敬的人正在不顾一切地寻找解决问题的良方，苦苦盼望状况的改善：

唐娜 (Donna) 患了乳腺癌，身心备受摧残，失眠症更令她虚弱不已；
越战老兵约翰 (John) 腰疼已经 30 多年，无论是求助医生还是吃止痛药，都收效甚微；

勒内（Rene）的妻子在3个月前因车祸离世，这让他痛不欲生，以致身体极度虚弱；

杰基（Jackie）不敢在众人面前讲话，因为胆小，她喜欢的很多事情都没法开展；

……

这10位来访者正沉浸在巨大的痛苦当中，他们努力寻求改变，结果却无功而返，试想又有多少人处在同样的境遇当中？此时，对我来说最重要的问题是，情绪释放疗法真的能起作用吗？

我会在这本书其他部分介绍他们的转变，为了能让你先了解一些情况，我先说说乔迪的变化吧。乔迪的疾病被诊断为“不治之症”，谁也帮不上任何忙，然而为期4天的治疗刚过了1天，她疼痛的毛病就消失了！接下来的几年，再也没有犯过，她生活的方方面面也有了很大的起色。

如果对于这么严重的情况都可以有如此惊人的疗效，那么对于你的情况又会有怎样的疗效呢？你想获得如此惊人的转变吗？

生活中，你是否想做出改变？孩童时期有没有遗留创伤？是否焦虑？身体是否疼痛？是否觉得自己过于肥胖？财务状况是否糟糕？感情关系是否亮了红灯？经过证实，无论哪种情况，情绪释放疗法都可以为你解决。在本书中，我不仅会介绍如何运用情绪释放疗法改变问题背后潜藏的惯性模式，还将深入探讨以上提及的和未提及的问题。

击溃惯性模式，重获身心平衡

无须特异功能我就知道，有些事情肯定是你希望改善却毫无进展的，我也能猜到，总有那么几件事，你一而再再而三地付出努力，却屡战屡败。

你也可能无数次地对自己说：

“唉，我的老毛病怎么又犯了！”

“我为什么又跟他提那件事？”

“我为什么又吃那种东西？”

“我为什么又没锻炼？”

“我为什么又没钱了？”

“我为什么又灰心丧气（生气、失落、崩溃、焦虑、疲惫）？”

上面说得其实挺委婉，对自己你可能不会这么客气，大多数人都免不了要加上一两个脏字儿！

虽然你有这些负面想法和行为，但你正在努力改善，然而，你想要的结果还是不见踪影，于是难过之外又平添了几分懊丧。不了解自己的惯性模式也就罢了，可事实上你了解！只不过你对它们无能为力。实际上，我们现在的惯性模式形成于7岁之前，它们来自父母、老师、社会和朋友的影响，这点我们稍后探讨。

之前的问题在于，我们能将这些模式识别出来，却没办法打破它们或实实在在地做一番改变。我们可能会求助于心理医生或精神科医师，一周接一周地谈下去，而效果往往不尽如人意，即使情况很理想，改善也是姗姗来迟；我们可以认真地考虑问题，使情况暂时改善，可过不了几天，甚至过不了几个小时，同样的问题又卷土重来；我们也可以运用意志的力量强迫自己改变，可这通常是个痛苦的过程，无法长久，有时能达到目标，有时又不能。总之，这些方法都无法给予我们一种牢牢掌控生活的感觉。

然而，现在情况不同了。

情绪释放疗法与我知道的任何疗法都大不相同，它的出现是为了改变世界，它正在全球范围内的精神创伤治疗方面大放异彩。不过，在讨论改变世界之前，我们还是先讨论怎样改变你的人生吧。

还记得我们说过的那些模式吗？现在，我们终于有办法去影响、摆脱甚至击溃它们了。情绪释放疗法直击问题的根源，在心理和身体之间取得平衡，同时改变我们所做的事情、我们的感觉，还有我们体验世界的方式。情绪释放疗法可以运用在任何方面，不过，首先我们会把它集中运用在生活的重要方面，也就是那些对你影响最大的方面。然后，你会自然而然地学到如何把它运用到生活的其他方面，以及如何与世人分享。

该是时候改变了

最前面的两章内容至关重要，它们是后面内容的框架和基础。第1章讲了情绪释放疗法的起源和历史，以及探索该疗法治病的最新科学发现。

在第2章中，我会分步骤介绍情绪释放疗法的运用，这样你就能知道如何做，并在自己身上体验一番。情绪释放疗法最大的好处就是你能立刻感受到它带来的改变，而根本不用花几个小时学习如何操作，也不用等1个月后再看疗效。

学习了情绪释放疗法的基本步骤，并且感受到它的魅力之后，我将带你分析可能阻碍改变发生的原因。在改变的需求背后，往往有一些念头以无意识或半意识的形态存在着，是这些看不见的惯性模式阻挡着理想结果的实现。

在第3章，我们将用情绪释放疗法来清除这些惯性模式，以便最大限度地发挥这本书的作用。

第4章将讲述如何运用情绪释放疗法迅速缓解生活压力，降低焦虑水平，从而减轻崩溃感。

第5章可能是蕴含能量最大的一章。在这一章中，我们将分析幼年时期经历的负面事件与当前处境的关联。我见过疗效最显著的几个案例都从中获益。

接下来的两章更加详细地介绍了情绪释放疗法和我们的身体。第6章概括地讲述了压力影响身体的方式，以及我们应当如何使用情绪释放疗法加速疗愈进程。第7章集中介绍了如何运用情绪释放疗法解除身体疼痛。

在第8章中，我们将重点介绍如何借助情绪释放疗法减除赘肉、重塑形体。我知道很多读者都喜欢读这一章，而且很多人会跳过其余部分直接看这一章，我建议你不要这样做。只有了解了前面章节，你才能更有效地运用情绪释放疗法达到瘦身的目的。

在第9章和第10章中，我将与大家分享自己从情绪释放疗法中获得的神奇体验，包括找到心爱的人、改变财富观以及随后在财务上的体验。你也能获得同样的体验，而且改善的速度一定会让你吃惊！

第11章以一个令人发笑的小故事开头，这一章将告诉你如何面对某些严峻问题，比如内心最深处的恐惧。

在第12章中，我将介绍情绪释放疗法更为广泛的用途，比如，如何治疗失眠或加深睡眠、儿童如何使用情绪释放疗法、如何提高体育竞技水平、如何治疗成瘾等。

第13章可能是最振奋人心的一章，我将介绍全球的个人和机构所做的情绪释放疗法，它们或者十分出色，或者具有突破性意义。

在最后，我将通过情绪释放疗法为你和你的生活展现一幅新的远景图。

你将在这里找到希望和灵感，它们将激发你奔向梦寐以求的新生活。

整本书中有很多情绪释放疗法的应用介绍，它们将帮你把这一疗法融入生活。我也会重点介绍几位在自己的专业领域运用情绪释放疗法的医生，其中有心理医生和精神科医生，让你一窥传统治疗中运用的情绪释放疗法。

能带你走进情绪释放疗法的新天地，我感到非常荣幸。我通过情绪释放疗法体验到了希望、神奇和灵感，我希望你也能在这本书里找到，这是我内心最殷切的期待。它给我的生活带来了很大转变，而且改变还在继续，每一天都在继续。我相信同样的事情也会发生在你和你爱的人身上。

是时候去改变那些惯性模式了……

是时候去拥有一个健康、精力充沛、充满活力的身体了……

是时候去收获富足、美满和幸福的生活了……

是时候去享有舒适、惬意、积极的情感关系了……

也是时候开始读这本书了！