

身体知道答案



[身体知道答案_下载链接1](#)

著者:武志红

出版者:鹭江出版社

出版时间:2013-1

装帧:平装

isbn:9787545905311

《身体知道答案》作者从一名心理学者的角度，结合大量生动的案例，分析了身体与心

灵、意识与潜意识的关系，指出了我们的心是如何构建了自己的世界的。我们身体的很多反应，其实都是有着深层的心理原因的，因而作者提倡回归身体，将身体与心灵链接起来，“成为真实的你自己”，做到这一点后，你将发现，生命真的可以是自由的。

作者介绍:

武志红，既是资深心理咨询师，又是知名的心理专栏作家。

1992年考进北京大学心理学系，2001年获得心理学系临床心理学专业硕士学位，师从国内著名的心理治疗学家钱铭怡教授。2009年成立武志红心理咨询中心，已帮助大量患者恢复健康，重获幸福。

曾主持《广州日报》的“健康·心理”专栏，现为《心理月刊》专栏作家，网络视频节目《跟武志红学心理学》主讲人。

著有《为何爱会伤人》《为何越爱越孤独》《为何家会伤人》《解读“疯狂”》《解读绝望》《七个心理寓言》《心灵的七种兵器》《梦知道答案》等，个人作品销量超百万册。

目录: 序

回归身体，生命真的可以是自由的

Part1 回归你的身体感觉

1. 身体是心灵的镜子
2. 身体呼应的美
3. 身体知道心灵的答案
4. 感觉：破除内心藩篱的钥匙
5. 哺育你的内在保护空间
6. 跟着感觉走，成为你自己
7. 尊重自己的真实存在
8. 穿越心灵的保护层

Part2 破解你的思维游戏

9. 不要成为自己心念的囚徒
10. 突破思维的心魔
11. 对抗痛苦才是痛苦主源
12. 抚平你内心的钩子
13. 警惕可怕的心想事成
14. 认识你的生命游戏
15. 心理问题是一种选择
16. 想要什么，先给什么

Part 3 深入你的潜意识之井

17. 艾瑞克森：疼痛铸就的催眠大师
18. 借天才的策略唤醒你的心灵
19. 问问你的疾病想说什么话
20. 修炼你的第六感
21. 心灵感应：超越距离的心灵共振
22. 流产的胎儿还在怨恨吗？

Part 4 让你的身心重归流动

23. 聆听你内在的声音
24. 寻找属于你自己的真理
25. 找回失去的自我
26. 不含敌意的坚决
27. 每天给心灵片刻宁静

- 28. 清空心灵深处的噪音
- 29. 让你的身心重归流动
- 30. 重塑自我意象改变人生
- • • • • [\(收起\)](#)

[身体知道答案_下载链接1](#)

标签

心理学

武志红

心理

身心灵

成长

心灵

行为科学Behavioral_Science

爱和自由

评论

我自己的书：)

虽然整本书都充斥着“伪科学”，但这种精分取向就是容易让人点赞。最受不了的是有几个科学实验还硬生生的被解读成精神分析，给三星仅仅出于“我虽不同意你的观点，但我誓死捍卫你说话的权利”。

有事好好说，别乱忽悠人。

有些说的还在点儿上，也有一些可实践的方法。只是为了出书的需要讲了很多无关痛痒罗里吧嗦的东西。PS：心理学这样写很肤浅，都是哪个哲学家说，又是哪个心理学家说。然而作者自己的观点呢？逻辑呢？其实讲的并不透彻。必要的数据、实验也没有，还不如看知乎。但最主要的问题是作者其实没有自己的体系，都是片段式的感悟。心理学跟哲学相比。。。哎我还是看王阳明吧。

有点玄，提到好多没见过又暂时无法证明的现象。倒是有个感觉：人感知到的远远不是全部的世界，一层又一层的幻觉会破灭，到底什么是真实呢？

怎么写的这么难看，科学不像科学，鸡汤不像鸡汤

最重要的是，拥有跟随内心和直觉的勇气。你的内心与直觉知道你真正想成为什么样的人。任何其他事物都是其次的。

这本书读到后面好累。难怪不少人书评觉得玄，因为实在是塞了太多东西在一起，有些内容级别还很高（所以不是完全看懂）。这么多方法放到一起讨论当然可以说是人心的道理殊途同归，可是要消化确实辛苦。能这样简单明了的写出来，作者也很是厉害。

一般，啰里啰嗦的话好多。

感觉像是作者参加一系列工作坊和课程的闲散笔记。内容有一部分可取，一部分略玄乎。可取的部分作者缺乏调理来归纳内容，重复性高，杂乱和堆砌。而玄乎的部分作者只管表达，不管听者的认证度如何。但，还是感谢那些自我映照的提醒。

玄乎极了，而且跟其他的书重复太多。基本上武志红就那么些料了。

摘抄了一些投喂狗哥。他老：果然是说的挺好，但是语气太像卖精油的。

觉知自己。很多案例看看了解下什么意思，然后在自己身上体会下～「片面之谈」想吃就吃想玩就玩觉得羞愧就羞愧难过就难过，就是一个普通人的七情六欲不是超人不是完美的人，面对自己的需求欲望与爱，没什么好遮遮掩掩不好意思的，坦然些，接受负面的存在～「不含敌意的坚决」真是非常有意思的点

放下二元对立的思维，敏锐地觉察身体的感受，充分地尊重与接纳身体传递给我们的信号，求助于潜意识的帮助，是减轻甚至解决心理问题的重要途径。

对于心理学知识非常匮乏的人来说，是一本普及和带有治愈功能安慰功能的书，最近集中看了很多武志红的书，理论浅显容易理解阅读，对不是专业需求，而是更多偏重于解决自我问题的人来说很适合看。推荐。

深入浅出，值得一读。

有一种小时候看读者小故事的感觉，你要说这玩意不对吧，可好像还有点道理，而且毕竟挺积极的，也不是为了忽悠你犯错误，但要是真从心理学方面去分析，这样的书还挺讨厌的，心理学到底是什么，生生的就被你们这帮人给带偏了，整的跟神棍似的，说些玄之又玄莫名其妙的话，然后总结成一个心灵鸡汤的模样，就算内容积极给了你一点安慰，但总归是跑偏的。

《身体知道答案》
留在脑子里面最关键的两个词是：感受、连接。我们可以“控制”和“改变”自己脑子里的思想，但身体却非常诚实。如果我们的思想和身体总是矛盾，身体和心理都会非常容易生病。为了自己的身心健康，要提醒自己身心合一，不要让两者分开。
我们的身体非常敏感，能感受到周围人的磁场和能量场，所以有些人我们遇见了觉得很合得来，有些人我们总觉得哪里怪怪的。这也让我想起了九型人格中的“和平者”，他们天生具有一种亲和力，能调节自己的能量场与周围的人保持亲切感。或许就是感受力非常强？！
里面多次提到《遇见未知的自己》，因为两者的理念非常相似。知行合一，身心合一才能做到内心真正的平和。

有种看修正小说的即视感，总觉得还是伪科学啊

连续三天跑得连椅子都没沾，所幸有此书陪伴。重温身心灵的体验，在疲惫中从感知到感恩，从释然至自然，近日果然又有新体会。作者很多话说得恰当而深邃，一看就是有体验之后的文字。解析病例虽有些冗长，但比起释梦还是浅显易懂得多。这类书的最大好处是，永远有人不会相信，所以永远有人会写下去。10.14读毕

[身体知道答案_下载链接1](#)

书评

常常有人在恋爱的前期问我，不确定自己是否真的喜欢对方。
我说答案其实很简单，你要是发自内心地想去牵手，拥抱，亲吻，靠近，那就是喜欢。
其实你的身体很多时候更诚实，只是人常常习惯用大脑去认知，而不是身体感知。如果你是活在头脑里，你可能会分析一大堆喜欢对方的理由...

1、
普通的人从别人的评价中寻找支撑，排斥或忽略自己内心的体验、感觉，做决定的时候，也容易迷失在缜密但摇摆的理性中。 2、带着对问题的觉知去行动 3、
真正的亲密感是真我与真我的链接感。 4、
按照印度古老的传说,每个人临死前最后一个信念,就是这个人下一辈子的使命。 5...

对于一本书是不是好书，很多人的看法都不一致。因为每个读者的生活经历、自身经验都是不一样的，一本书对于不同的人来说，带来的作用程度深浅不一，自然读者评价高度也就不一样。
读书，最美好的体验就是与书中产生了共鸣。在我看来，能与自身产生共鸣的书，就是一本好书。 生...

读武志红的书，有的时候很容易有种特别需要让人警惕的快感。就是那种好像他一下说中你的问题所在的一样的感觉。包括里面提及到的案例以及方法和策略。某种程度在语言层面上看起来像是说教或者是洗脑的东西。我是如何如何经历什么的，这个事情是真

的，我解决了什么问题。...

看完之后才知道，原来身体真的有很多我们不知道的秘密。非常喜欢。
以前一直觉得身体不舒服就连带着心情也变坏了，现在才知道，原来这就是身体给出的
警示，知道痛比麻木要好多了。
里面有很多关于身体的细节描写，很细致的展现了身体想要传达给人的秘密，现在都知道
了。 好书， ...

之前看过武志红的两本书，感觉找到了我自己成长经历中的症结（但还是没有找到方法
）。说老实话，这本书刚开始有点看不进去，太玄了，但坚持看完，还是有些收获的，
也算是找到了一些方法。具体如下： 1、觉察
当你觉察到你的情绪时，你就不会受这个情绪所控制了，这就好像有另...

读后实在忍不住吐槽----垃圾！真不知道豆瓣上分怎么这么高（8.3分），群体的智慧也
不可靠呢。看那些打高分的人都是评价有限的几本书，估计都是水军。本书里全是些
灵修、心灵感应等怪力乱弹，都是主观的玄学布道，没有像西方心理学书里那样有充分
详实的实验数据...

绝缘体是缺乏感受能力的人。
太多这样的人，他们割裂自己的头脑与身体的联系，不能体会自己的感觉。“体会”，
如作者所言，就是“通过身体去领会”。像这样的割裂，甚至是许多问题的来由。
在把理性思维推崇至前所未有的高位的时代，唯物主义和科学主义仿佛就是答案的时代
，作...

这是武老师一贯的写作手法，通过案例讲述道理，但里面的案例分析感觉是浅尝辄止，没有触及血肉。整本书看完还是有收获的，对于中国文化中的身体文化有了更客观的认识，之前看完孙隆基的《中国文化的深层结构》之后对于中国的身体文化有些排斥。如今看完这本书，意识到中国文化...

不久前被一个喜欢武志红的好友，安利了武老师，然后买了这本书，喜欢这本书的名字。和心理学著作相比，这本书确实不值一提，仅仅是引经据典。然而对于想要了解心理学，太过于重视思维的人，这本书可以带来一些新的认知，如果被这本书的观点打动，建议继续去读《当下的力量》(本...

[身体知道答案_下载链接1](#)