

心安有方



[心安有方_下载链接1](#)

著者:田茂平

出版者:

出版时间:2014-11

装帧:平装

isbn:9787509766507

【编辑推荐】

●节奏太快，压力过大，社会问题突出，导致中国人的心理失衡加剧，心理亚健康状态

十分普遍，迫切需要调节，特别是自我调节。

●弹穴位情绪释放法，是经络理论与现代心理学完美结合的心理调节法，风靡西方国家30年，数千万人用它成功解决了心理问题。

●它简便易学但效果显著，因为它找到了产生心理问题的根源，从根本上帮助人清除障碍、接受自己、收获心安。

●作者经历独特，行医10年，毫无保留地与读者分享治疗经验。

●中国人民大学教授、著名人事管理专家彭剑锋，著名中医学者、北京电视台《养生堂》栏目发起人罗大伦，倾情作序推荐。

【内容简介】

弹穴位情绪释放法，是将传统经络理论与现代心理学相结合，发展而成的一种心理调节法。这种方法是以前中医经络理论为基础，认为心理疾病也是由于经络不通导致的，科学的弹穴位法，可以帮助人疏通经络、打开心结，清除心理阴影，治疗心理疾病，将负面情绪彻底释放，让气血通达，真正接受和爱自己，获得内心的平静与愉悦。这种方法安全、简单、治疗彻底、不反弹，经过30多年的发展，已经得到西方主流社会的认可。本书是田茂平医师结合多年在加拿大的临床实践和研究，写成的介绍弹穴位法的著作。详细讲述了弹穴位法的理论基础、发展历程、科学原理、操作方法、具体应用和成功案例。

【推荐】

我见证了成千上万的病人（有身体疾病的也有心理疾病的）用弹穴位法产生的良好效果。没有任何方法比这个方法更接近奇迹了。

——约瑟夫·梅卡拉医生，www.mercola.com网站创办者

弹穴位法用起来非常方便但效果奇佳，帮助我解决了我的身体和心理的问题。

——露易丝·海，美国著名心灵导师

弹穴位法极大的提高了我的生活和工作质量。

——克丽丝·卡尔，美国著名抗癌女作家

放下你的怀疑，这个方法的确是有用的，对我的生活有极大的帮助。

——韦恩·戴尔，美国畅销书作家，《正能量·实践版》的作者

弹穴位法是近些年出现的提升个人素质的最有力的新方法。

——杰克·坎菲尔德，美国著名作家，《心灵鸡汤》作者

最新科学研究成果表明经络是人体的废物处理系统。经络不通就会引起生理和心理疾病。弹穴位法是一种新的打通经络、恢复身体平衡，从而治疗心理疾病和调节情绪的有效方法，值得大家学习和运用。”

——国际食品科技联盟主席 饶平凡

弹穴位法的可贵之处在于它没有故弄玄虚的理论演绎和说教，而是回归人的自我认知与

认同，倡导完完全全认可和接受自己的理念，将人生不快的极致对手转向自我调理与调适，将生命旅途中的不幸遭遇所形成的阴影，轻轻拭去，注入快乐前行的正能量，在弹穴位通达之中寻求心安身正、健康快乐的心态。

——彭剑锋，人民大学教授，著名人事管理专家

国外的学者，通过自己的领悟和研究，在中医经络理论的基础上，找到了不良情绪与经络穴位之间的联系，并通过弹穴位的方法，有效地调整情绪。

——罗大伦，中医学者，北京电视台《养生堂》栏目发起人

作者介绍:

田茂平，本名田力耕，1962年生。毕业于中国人民大学。20世纪80年代末赴加拿大留学并定居，曾担任金融公司高级管理人员。后因一段特殊经历而自学中医和针灸。2007年在加拿大哈利法克斯市创办天元堂中医针灸诊所，当年成为加拿大中医针灸协会注册针灸师。2008年开始研究弹穴位法，应用于临床治疗和日常情绪调节取得了显著效果，开发了一种身心双治的整体调理模式。

目录: 第一章 “弹穴位情绪释放法” 改变了我和他们

第二章 什么是“弹穴位情绪释放法”

第三章 经络通则心安

第四章 心安，从接受和爱自己开始

第五章 谁都能学会的“弹穴位情绪释放法”

第六章 心理阴影，彻底清除

第七章 强迫症，焦虑症，抑郁症，统统弹走

第八章 轻松弹走自卑感

第九章 每天都有好心情

第十章 自爱有福，知足常乐

第十一章 运用“弹穴位法” 案例分享

· · · · · · ([收起](#))

[心安有方_下载链接1](#)

标签

情绪释放法

心安有方

心灵

健康

中医

health

山

情绪

评论

谢谢李老师赠书！果然好神奇啊哈哈~~~可惜只推荐了他的诊所和#弹穴抗抑郁#大法，科学依据和具体怎么弹都没写:-) 以及比较好奇他之前是哪家机构的老总哈(´

)~
附高大上二维码弹穴疗法视频：<http://dou.bz/1PZEP4>。以及，就俺一个，把EFT看成ETF的嘛o(*≥▽≤)ツ ？

第一次接触 “弹穴调心法”
，是前几天平衡针灸师看出我因为身体不适导致焦虑便教我做了弹穴，做了两次感觉确实心情放松不少，之后我自己弹了四次之后，经络和心结疏通打开后开始打嗝放屁甚至还有欲哭无泪的反应，浑身轻松不少，坚持弹下去！♂

实用性很高。语言也简单易懂。好书！

更让我感动的，是作者的经历

平时接触过中医经脉和穴位敲击等基本方法 看完之后大受启发
关键是敲完了第一天晚上竟然睡意全无 阳气生发 不知道是不是心理作用
浑身精力爆棚！

书评

当今社会生活节奏加快，人们的工作压力不断增大，由此导致的亚健康问题也非常普遍。如何减压，缓解焦虑紧张情绪，成为人们时常谈论的话题。这类选题的图书也很多，但这本书的作者是一位中医针灸师，有丰富的实践经验，他在加拿大开设诊所，将他独特的“弹穴位法”应用于临床，...

想让自己快乐起来，想让自己成为情绪的主任，想让自己变得更加优秀，弹穴无疑是很好的选择。想更好地了解弹穴，此书在心灵治疗方面独树一帜，具体而有效。弹穴位情绪释放法，是经络理论与现代心理学完美结合的心理调节法，风靡西方国家30年，数千万人用它成功解决了心理问题。...

买这本书的初衷就是想学习一些点穴方法给自己给家人进行按摩，缓解一下生活、工作的压力和疲惫。细细的看看了这本书，作者本人才是这本书最大亮点。我真的很想知道他为什么移居加拿大，为什么在国外宣传点穴的方法。是国内没有好的环境还是如何。在传播古老传统的时候也应该...

“弹穴位情绪释放法”是作者十多年来倾心研究的中医理论成果，并且在作者自己身上获得了奇效。“弹穴位法”的可贵之处是回归人的自我认识与自我认同，倡导完完全全认可和接受自己的理念，将人生的不快的终极对手转向自我调理与调适。这是一本正能量的书，希望通过学习它，能过...

用敲打穴位的方法减轻心理压力。这是国外医生对中医的发展，非常有效，在世界很多国家都在应用，但是我们中国人却对此方法基本不了解。田老师分享了弹穴位情绪释放法，是经络理论与现代心理学完美结合的心理调节法，风靡西方国家30年，数千万人用它成功解决了心理问题。它简便...

是一本讲心理调节的书，通过弹穴位和心理暗示，来解开心里的疙瘩。书里有很多案例

，有中国人也有外国人，在心理调节上对人们有一定的借鉴作用。书里还讲到了经络的知识，这点我比较感兴趣，中西结合的产物总能让人找到新的有趣的地方。书封底有一个二维码，扫进去以后是作者的...

该书小巧、制作比较精美，书中没有像其它中医那种应用型书籍那样，去长篇大论的阐述中医的实践应用，真正介绍弹穴的篇幅只占用一个章节，更多的事从情绪安抚、解压，各种案例来分析弹穴疗法的作用。以及给人带来的心绪安抚。总的来说，读起来没有那么枯燥，很多外国人也成了弹...

很好奇弹穴位情绪释放法是什么东西？是不是真的这么神奇？现代人真的还满需要学会缓解压力、调节情绪的方法。特意看完全书再来评论的，虽然还没有实践过，不知道是不是真的有效，但是感觉书中讲得很有道理。而且这本书不管是封面，还是里面的排版，让人感觉都特别心安，特别放...

大大的开本，丰富的照片，图片，是怎么样的一种情怀，能够解读耶稣脚下的那段路。在现今看来都是那么艰苦决绝的旅程，当时凭借一己之力又是如何完成的。除了用坚定的信念来解读之外，我们又该用什么语言描述呢？跟随圣者的脚步，寻找属于自己的旅途。

现在的社会人，吃穿不愁，交通便利，只是生活压力越拉越大、生活圈子越来越小，平日里都是忙着生计，照顾身边家人已是竭尽全力，对自己的照拂更是少之又少。看看成功人士是怎么减压的？其实，弹穴是一种，内心真正的平和宽厚才是根本。阅读本里就是一种极好的减压方式。

作者以自己的切身体会，介绍了“弹穴位情绪释放法”，这是一种中医理论与心理学相结合的方法，简便易学，效果较好。作者在加拿大开设诊所，将“弹穴位法”应用于临床，受到病人的青睐。作者把自己的心得和体会记录下来，写成此书，与读者共享。

这本书的书名和封面设计都很有小清新的格调，看着就让人觉得很放松。还没来得及仔细看，有时间的话可以按照里面的方法试一试。以前有一阵所谓的拉筋疗法风靡一时，不知道这个弹学位情绪释放法和拉筋疗法有没有异曲同工之妙呢？反正试一试应该无妨。

淡雅恬静的封面，大小得体的开本，质感很强的内文纸张，简洁大方的内文版式，舒缓而富有哲理的文字，蕴含着深深的人生哲理，眼前这本《心安有方》怎么看都值得！在物欲横流的今天，居然只花17.90元钱就能买到这样一本书，欣喜之余很是感恩，对本书的策划人、责任编辑充满敬意！ ...

弹穴位情绪释放法是将传统经络理论与现代心理学相结合，发展而成的一种心理调节法。看了作者的经历，他提出此法可以帮助人疏通经络、打开心结，清除心理阴影，治疗心理疾病，将负面情绪彻底释放，让人气血通达，真正接受和爱自己，获得内心的平静与愉悦。尝试一下~

[心安有方_下载链接1](#)