

# 《心安有方》

## 图书基本信息

书名：《心安有方》

13位ISBN编号：9787509766508

出版时间：2014-11

作者：田茂平

页数：204

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《心安有方》

## 内容概要

# 《心安有方》

## 作者简介

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。

## 书籍目录

- 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

# 《心安有方》

精彩短评

# 《心安有方》

## 精彩书评

- 1、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~
- 2、“弹穴位情绪释放法”是将西方心理学理论与东方经络理论相结合，发展而成的一种心理调节法。作者以理论教导方式，告诉我们什么是“弹穴位情绪释放法”和其产生发展和功效，之后以简单易学的方式教会读者弹穴位法如何实际操作。
- 3、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。
- 4、想让自己快乐起来，想让自己成为情绪的主宰，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。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。
- 5、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，特别放松，真的是照应了本书的名字和内容呢。
- 6、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，受到病人的青睐。书中提到的方法简便易学，对于缓解紧张情绪很有帮助，很值得我们大家一试。
- 7、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。
- 8、“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，能过帮助自己走出低谷的情绪。
- 9、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视频，可以跟着他一起做弹穴位的心理治疗，有兴趣的可以试一试。
- 10、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！只是，在本书的封底，责任编辑一栏，“杨”字后面居然多了一个点，不知是设计疏忽，还是印刷错误，还是有意为之？
- 11、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想想该怎么留住人才！
- 12、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穴疗法的训练师。
- 13、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

## 《心安有方》

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。

14、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。

15、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。它简便易学且效果显著，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。田老师经历独特，行医10年，毫无保留地将十个人体穴位和治疗手法与读者分享治疗经验。

# 《心安有方》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)