

# 要生命，不要绳命

正能量，积极向上，有治愈身体、抚慰心灵的功效，它渗透在玄学中，并在瑜伽、气功、灵气学里得到应用，“正能量”还是现代人渴望扭转逆境，追求幸福的一种象征性口号，而这口号本身因为聚集了许多正面的信息，也极具正能量。

■文 | 赵艺婧 ■图 | 顾汀汀

## 终极目标，还是追求幸福

马斯洛的金字塔形需求理论告诉我们，当人们满足了最底层的生存需求后会转向更高层次的安全心理需求，还有爱和自我认同。过去，国人忙于奔小康，如今，该有的差不多都有了，大家约好了似的，追求起看不见摸不着的幸福。

从网络流行词语中，可以窥见人们追求幸福的轨迹。最开始，是正能量与负面能量正面的交锋，正面是“给力”，负面就是“坑爹”，正面是“HOLD住”，负面就是“悲催”与“伤不起”。而后来，萌宠、萌狗、萌大叔，萌系列的诞生，意味着大家不再恋战，退回到了孩童时代，化干戈为玉帛，共同追求可爱的事物。因为童年是大部分人一辈子中最无忧、最幸福的岁月。但最厉害的，还是“淡定”，这才是所有流行语中能量级别最高的一个，也代表着一个常人无法抵达的境界。天灾人祸，生活压力，“噶悲催的世界，依淡定的了伐啦？”

后来，“正能量”的诞生，一举涵括了所有正向能量的词语。一句“我就是正能量，我怕谁！”，回答了上文那个十分不淡定的问题。

编剧宁财神看见大家伙这么热闹，发话了，“什么正能量不正能量，不就是一个乐观主义的新词嘛！就像短片以前叫短片儿，这会儿又叫微电影了，一下子火得不行。我要是正能量不足，负能量有余，就去好好睡上一觉，再不行，旅行！或者找一靠谱的中医调理调理，身体好精神就跟着好了。不过前提条件是你的经济状况允许。”

“推荐一部电影，《untouchable》，充满正能量！”

## 能量疗法，古已有之

正能量也好，负能量也罢，对于大部分人来说，它却是与幸福一样，既看不见也摸不着。

量子物理学告诉我们，万物皆能量，连人也是由能量组成的。

且人与人之间，还充满了各种“能量交流”。最玄乎的是心灵感应，双胞胎、母女、多年的夫妻，在特殊的时刻，相隔万里也能收到对方发出的“信号”。许多例子表明，在微观的、看不见的、尚未被科学论证的领域，人的主观能动性有着强大的“能量”。并且，在久远的年代，我们的祖先就已经在运用这样神秘的能量。

印度古老的Ayurveda草药疗法认为大环境气候、食用水的污染，情绪的变化，影响了体内的能量流动。能量一旦受阻，或负面能量累积过多，就会产生各种疾病。这种疗法类似于中医把脉+星象占卜+心理咨询+饮食排毒，医师不仅搭脉，还仔细询问你的情绪状况，查看天体星。

日本的灵气学，Reiki，也译作宇宙能量学。Reiki相信，人有一种与生俱来的自愈修复能力，如果善于利用外来的能量，供应人体所欠缺的能量，加速自愈能力，人体就会回到健康状态。心理咨询师苏青就是一位灵气师，“我们会想象自己与美妙的大自然是一体的，我们用意念汲取大自然的精华，使外在与内在的能量汇聚在我们手指一端，然后通过手指的按摩将能量带到身体的各个穴位，有点像针灸，但我们不需要用到针。你会感觉到身体里的能量活跃起来了，有一种热乎乎的东西在体内流动，这样阻塞的能量就得到了疏通。”

中国也有“气”的疗法。古代医书中说，“气聚则形成，气散则形亡”。古人认为，但凡有生命之物，皆有“正气”。只要懂得摄取，就可以提升体内的正能量。

西方人不相信这些。但上个世纪末他们发明了一种类似的方法，称之为积极心理学，它认为，幸福与乐观、希望和健康有着莫大的关系。而通常，幸福的人也就是充满正能量的人。

著名心理学家大卫·霍金斯历经30多年的研究，向世人展现出一张人类意识的能级图表，他将人类的情感分成了17个级别，其中善的情感能量级别高，恶的情感能量级别低。

美国有一个叫亚历克斯·罗伊德的人创造出了能量疗愈法，像是一种结合了积极心理学、灵气学等方法的，调动出人体自身的能量来使身体自愈的方法。据说他用这样的方法帮助无数患有身体或心理疾病的患者成功地战胜了疾病，包括他亲爱的妻子。为此，他写了一本书介绍他的疗法——《The Healing Code》（《治疗密码》）。



## 寻找正能量

### 简单的Reiki

Reiki在任何地方都可以做，只要你静下心来，进入一个冥想的状态，想象纯净的水可以带走你的霉运，想象身体有一盏取之不尽用之不竭的，类似能量磁场的灯，赤脚在泥土、沙滩、草地上行走，接触地气……如此每天坚持，就可以疏导负能量，提升正能量。

### 中国“气”疗法

与自然保持亲近的关系。

办公室放盆栽、下班带一束鲜花回家

抚摸宠物，或者去动物园与动物亲密接触

日出而作日入而息

吃本地应时的蔬果

练习气功

### 国外的“淡定”疗法

进行物质大扫除

用振动和芳香驱逐负面能量

用盐吸收空间的抑郁气息

用四大元素，土、水、风、火重塑你的房间

定期独处，离开杂的人群

## 身心灵的合一

倘若世间一切皆为能量，则可说万物同源。往大里，就是古人说的天人合一，往小里说是人和环境的和谐，人与自身的和谐。一旦和谐了，气就正了，能量就流通得顺畅了。通则不痛，身心也就不会有病痛。这话听起来特别玄乎。

林紫心理咨询中心的夏天老师说，“在这样一个浮躁的、充满压力的社会，人们很难把注意力集中在一件事物上。心不定，则事难成。或者说，这就是人们缺乏正向的能量一个原因，身心不能一致，注意力不能集中，能量就无法聚集。”

心融集团的积极心理学讲师王国强，在实验室中发明了一种帮人“去堵”的方法。“首先我们会用仪器测出来访者的压力，根据他压力的大小给他进行身体的催眠，从小脚趾的放松开始，一直到脸、眼睛、眉毛、头皮、头发，让全身的肌肉放松下来。当身体不再执着的时候，心也就放松下来。”

心理咨询师高瑛有一套自己的放松办法，“我种了许多吊兰，每周我都会给自己种的吊兰洗澡。喷洒壶将水细细地喷洒在叶子的表面，我轻轻地像为婴儿洗澡一样，帮它们拭去灰尘。看着碧绿的吊兰，和它们生出的白嫩的根茎，新出的小芽，张开的第一个花骨朵，心里充满了一种平静的喜悦。一个多小时后，我给吊兰洗完了澡，却觉得我的身心也被彻底清洗过。”

作为一名瑜伽和太极拳的爱好者，Rezach觉得，“身、心、灵是三个在同一平面上的，不分贵贱，身体可以影响心灵，心灵也会反过来作用于身体。太极作为一种静气功，不同于瑜伽对身体有向外伸张到极限的要求，而是要求身、心、灵‘团’起来，‘守’住体内的气，进行一个内在的循环。在这样的状态下，你会感觉身体很松，很松，心灵很纯净，仿佛回到生命最初的状态，身、心与灵从未分离过。”

## “正能量”，就都是正的？

当一个东西真正流行开去的时候，难免就会有浮云遮望眼。不少人觉得正能量形象点说就是一群年轻有活力的人聚集在一起，大声地吼着，HIGH翻天，那才叫能量四射，于是赶紧地凑上去，汲取点人间精华。但根据能量级别表来看激动不过是175左右数量级的能量，而平和倒是有600数量级的能量，最高一层的能量则是找到真我，天人合一。

正能量在很多心理学家眼中，是一种自我催眠术，暗示自己平静下来，面对问题不逃避、不压抑，而所谓负能量，是指人迈入困境，卡在一种负向的思维中，跳不出来。其实，这种负向能量是完全可以转换为正向能量的，仅仅是观念上的一念之差。

人的能量有正必然有负。正负协调才能阴阳调和，你无需把所有负级别的能量赶出去，因为月亮还有阴晴圆缺，何况人。如果一个人的身体中充满当下流行的“正能量”，恐怕他会阳气过剩，易于暴躁不安。

有时候，心理咨询师夏天也会反思，“其实我并不完全赞同‘正能量’这种说法。因为这种说法本身就会‘提醒’一些习惯于从悲观角度观察事物的人，有意无意地与其他人区分开来，给自己贴上负性的商标。这会让他们越发感觉到周围没有正能量，自身没有正能量，看不到希望，从而成为弱势群体。”