**20240315焦虑抑郁如何拔根-王宇鑫分享**

**整理人：江南**

**师：我是大千老师，很多人不知道什么叫抑郁，其实就是幸福感越来越差的感觉，越来越不自在，越来越焦虑，越来越压抑，越来越迷茫，从而伴随着一系列的心理、生理的问题，这些都叫抑郁症。如果你快乐、幸福，你会抑郁吗？这是近二十年的一个词，之前没有。林黛玉是抑郁的，但是大多数人当时说你抑郁症了，感觉是非常丢人的一件事情。**

**我记得二十年前要说是抑郁症，怎么可能抑郁症，抑郁症好像跟精神病差不多了。人们都不愿意认为自己抑郁症，但是现在抑郁症太多了，包括很多成功人士、大佬、高知他们都抑郁了，有时候跟金钱、地位还没有绝对的关系。很多贫困山区的、地区的，你过去看他乐呵呵的，你说你抑郁吗？他说什么叫抑郁，他们好像也不抑郁。走了吗？**

**为什么我们城里人就看到那么一个阳光灿烂，一下子就感觉心潮澎湃。当你看到一个人特别阳光灿烂的时候，你本能的觉得哇太好了，我要是能那样就好了。但是你会发现，尤其是城里大城市，我们的脸上已经不再挂着笑容脸，反而都是愁苦面容、焦虑面容、抑郁面容。你看你们家里人，看你老公，看你老婆，甚至看到你的孩子，按理说孩子应该是天真浪漫的，但是我怎么看着孩子也不天真浪漫，也是丑苦面容、抑郁面容和失落面容，眼睛里面不再有光。**

**如果说广泛性的抑郁，我感觉城市里面的百分之六七十人是七八十人，甚至八九十人都抑郁了。那么这一切怎么导致的呢？很简单，给大家举个例子，比如一星期，天天的酒足饭饱给鸡喂吃的，后来你不给它喂好吃的了，甚至不给它吃东西，每天让它们去争抢，给很少的米粒。你说这些鸡焦虑吗？有上顿没下顿，喂的还不知道啥东西，再喂点毒药是吧？每天还能看着伙伴毒死两只，你说它焦虑吗？肯定焦虑，这人是本能，还用分析原因吗？不用分析原因吧，资源减少，自己前途未卜，不能养活自己，也不能养活家人，三座大山压在头上，睁开眼睛，不知道这未来怎么样，没有前途，你说这人焦虑抑郁吗？很简单道理，这些鸡都吃不饱饭，还还净吃一些毒药，还有饿死的，还有毒死的，还有踩踏，抢夺食物踩踏而死的，你说这个鸡焦虑吗？肯定都焦虑，你说这还用分析吗？你说还需要给鸡找一些心理医生给它们开导开导吗？你怎么开导都没用，明天要杀头开导有什么用。**

**所以很多人找心理医生，你觉得能解决根本问题吗？你咨询几次，好好活着，开导你过好每一天。但第二天您觉得房贷还有八千呢，你说怎么过好每一天呢？可能当时喝两杯酒觉得还好点，第二天酒一醒又那样了，老婆在吼你孩子要交学费了，你又没钱，那你说这人抑郁不抑郁？肯定抑郁啊！**

**像小崔一样他在搞转基因，为老百姓请病，结果处处碰壁，他觉得真不行，没出路了。你说他抑郁吗？的应用嗯嗯，像鸡在笼子里一样，想飞出去，但是发现飞不出去，每次飞出去都被逮回来，你说这个鸡抑郁吗？又被抓回来了，刚跑出去兴奋两天又被抓回来了，肯定抑郁。咱们果园有条狗？原先在狗笼里关了三年，它肯定抑郁。放出来之后，蹑手蹑脚的都不知道怎么走了。**

**长时间焦虑，抑郁之后就会养成习惯，这人有神经、肌肉、思维，它有一个叫做习惯综合症，习惯了之后，他老是那样拐。原先他缩手缩脚，你真正给他放开了，你说他是不是短时间内还是缩手缩脚？**

**你长期的精神压抑导致肉体压抑，肉体压抑，回头又绑定精神压抑，你解决不了这个问题了。你们脑子也是这样，你长期坐在精神紧张的状态下，那么你遇事稍微说有点紧张环境，你马上就非常紧张，忐忑不安的时候，你总是哎呀，家里钥匙是不是从门上没拔下来，家里门是不是没关等等的，处在患得患失当中，就是让你放松放松，你也放松不下来，各种功法包括禅定、静坐、瑜伽让你放松，你都不知道什么叫放松。**

**因为你长期处在一种紧张状态，出现这种紧张状态导致你的肌肉就处在紧绷的状态，你要松它松下来了，已经粘连了。你的手从来不打开，你的手蜷着，蜷着三年五年，你还打开了吗？很难，从精神影响到肉体，一个人如果长期抑郁之后，一定是肉体发生了某些改变。比如说我老笑，总是嘴角上扬。如果我老愁眉苦脸，嘴角突出，时间长了之后，你就笑不起来了。很多人皮笑肉不笑，没法笑，他不会笑了。既然你的脑神经也是这样，你的脑神经那一段长期被他压抑的状态，原先这么长，压抑了三年、五年之后就这么短了。他一旦短了之后，这个短神经所有的想法都是负面，压抑的。**

**人家一走到高楼上一看，视野好开阔，真好，高楼哇！你不这么想想，哎呀，我掉下去怎么办？一个人如果一旦出现抑郁、焦虑、消极，他见的所有的事情都会往消极方面去想，往坏的方面去想，往不成方面去想，你想把这事办了，这事太难办不了，畏难，他从来没有想主动去做这件事，没事，一定要克服克难，为什么别人成功了，你失败了，就是你抑郁了，你消极了，你保守了，你往回缩了，你内敛了。为什么我也这样，你长期处在一种压抑和被别人否定的环境中生存着，生长生存下来的。**

**你妈非来句，别人家怎么学习就好，你怎么不行？你看你爸妈都长得挺漂亮的，你怎么长那样啊？这事都做不了，你别做了，我来做。这事哪能这样做呀，教你多少遍还不会呀，下次不教你了，别学了，全是在呵斥、命令、截断、阻断、不让你做，在这种环境中长大的，你说这种长大的孩子，包括你们，你们能建立积极向上开朗乐观的这种性格吗？再到社会上，领导也不待见你，社会层面的人也不待见你，你觉得活的真没意思。怎么钱整这么难挣，患得患失，这就抑郁了。实际这都是抑郁症，公布出来的抑郁症是那么多，实际没公布出来，我估计80%的人都抑郁。**

**我们这个教育孩子，我感觉陷入很严重的误区，卷的太厉害，总之千言万语一句话，每个人作为独立的生物，作为独立的动物，他要努力的生长自己，表达自己。如果这种生长和表达受到了抑制、压抑、摧残、忽略、忽视、嘲讽，那么直接影响了他的生机，他觉得没意思，掌不起来了，没什么意思了。这一切的东西的表现最后你都可以成为抑郁。**

**所以我们得明健身需要解决就是什么呢？就是让你从这种状态中重新恢复你的生机，让你蓬勃向上生长，给你找出路。你哪怕卖煎饼，你学狗叫，只要你喜欢都给你打开一条通路，让你能够抒发出来，抒发情怀，让你直抒胸臆，让你表达自己，这而不是受到压抑，当然这个表达是从压抑状态到舒展状态是有一个过程，而且是反复和曲折的，必须有一个好的环境，放在好环境，而且假以时日，它就能真正打开这个花朵就能真正绽放。**

王宇鑫：我一开始是上大学那一会问题就变得很严重，一开始的时候状态还算是内向、孤僻、胆小那种情况，但并不是那么严重的抑郁，是跟抑郁不是那么大，但是我属于严重的焦虑，导致出来的一些抑郁情况。那个时候还好，因为当时没上学，一开始没上学的时候还好，状态看不出来。我父母都没看出来，然后我自己觉得也还行。

开始上大学的时候，觉得状态开始不对了。后面就是生活压力，或者在学校里边同学们给的压力，感觉特别大，感觉学生和学生之间有那种敌对的心。所以我也不知道为什么，就觉得有那种关系。然后看同学也好，看老师也好，就觉得特别害怕。那时候就产生逃学心理，但是还没有那么严重。

到军训那段时期，自己心里就是产生了一些可能有一天就不学了，觉得特别难受，那个时候上学感觉特别难受。休学，一开始跟老师班级休息，然后我就来果园儿。一开始我还没有打算来，我父母跟我说，让我去果园先试试，然后我就来果园这边看看情况。
当时说是去廊坊，我们从那边坐火车直接到廊坊。当时过去一看廊坊城市也挺小，比我们石家庄还行。再来果园环境也不是特别好。因为刚来的时候看果园，一方面进来村里以后觉得他并不像是一个医院。当时我父母亲也怀疑，就是来这能治病。但是我当时说这环境挺好，这环境看起来挺舒服，至少说我住这休息也好，康养、养生啥的都可以。就在这养上一段时期也行，我父母也说也行，让我先试试。然后我也说先试试，我当时都不抱有治病的希望。我当时想是在这先待上一个月，心里舒服了，看能不能再转呀，或者说其他的情况，然后就在这开始先试试。
当时先试第一个月，老师当时给我说是一个月基本上就没有什么问题。
当时我听起来感觉不可能，感觉老师当时说的是不可能的。我一开始刚来的时候也害怕见着人，果园里人比较陌生，谁也不认识谁，跟他们说话的时候也比较胆小，说不出来，别人过来说话，我就站着看半天不说话，老师就一直带着我，一开始先带着我喊，在果园里一直喊，练出来的狮子吼。但是当时我觉得没啥用，因为也就喊两嗓子出来，该不说话还是不说话，感觉没什么意义。老师说让先喊就先喊，然后跟着练，跟着小黑、依依他们带操，当时正好都在，就跟着他们一块练操，当时小黑重点指导我，我跟着他们一块练完这一段时期身体比之前好多了，剩下精神上的状态也就那样，只是觉得身体比之前开一点的。我觉得最起码开一点的，总比之前那种比较压缩的状态。因为当时我是跑步都跑不下，比较胖，再加上长期锻炼也比较少，身体各方面问题疾病也挺多的。刚来的时候，身体不光精神上，单说身体上也有一些潜在的疾病。

在这边经过锻炼，之前俯卧撑之类都做不了，在这边跟着练，逐渐都能做，自己练练自己做，发现越做越轻松。之前一个俯卧撑挺困难，现在做十几个没有问题，感觉这个锻炼最起码能帮助我提升身体素质，可以提升我身体素质。但是如果说治病吧，治我这个状态，我感觉也就那样，觉得没啥。
因为当时也在果园待着，果园民宿来回跑，两边跑，认识人熟了之后，觉得也就那样，觉得大家熟悉了，在一块儿说话什么的也就放开了，觉得没有什么。可能见面少的人，我说话还是少。后来往后一段时期，果园人也少了，开始出去各种游，当时那时候是干什么出去踩点，老师说让出去踩点，那时候就开始往外跑。刚开始出去的时候确实害怕，见着人也挺害怕，又不认识，出去全是陌生人，在果园还好，果园人熟悉的就认识。

出来了之后觉得跟这些人说话还是有点害怕，但是你觉得自己能比之前能挺过去一点，之前的时候跟他们基本上都不交流，都不敢交流，没什么可说，觉得说不来话，人家也不爱听，人也不想说，现在觉得跟他们最起码能正常的交流一下，逐渐慢慢的给我出来，跟大家一块跟正常一样在外面能谈能说，之前的时候去果园那边也是比较害怕，在上台演讲的时候也是很害怕，现在也好多，也能说。后来经过这些锻炼，出去跟同学玩，出去玩也好，老师让我们出去玩，让我在这边上课，整个状态感觉比之前好多了。

这个时候差不多了，三个月康养结束，我就回来了。回来的时候，我就觉得果园那边环境还是很好，果园那边的锻炼也非常有意义的。但是我回来的时候是想找工作。因为我觉得毕竟要上大学，现在大一还没上，出来在果园待时间太长的话，到时候回大学那边，可能学习上也好，一些生活上可能就是耽搁了，或者说回来先工作，到时候再看暑假或者什么时候再去果园。

感觉回来的时候，也找到工作了，也能跟大家一块聊，之前我也不相信我能找到工作，现在感觉跟同事凑合能聊到一块，可能并不像他们那样。可能因为步入社会比较晚，他们肯定比我好。我当时基本上都不敢去看，基本上都不敢想这件事情，现在就没有什么了，现在跟他们最起码能聊起来，尤其是在自己比较熟悉的这一块，自己愿意做这些工作，觉得都挺可以了。
在这里我首先感谢老师，老师在这边一直带着我出去练，就是练狮子吼，之后让我就练就喊。因为我一开始确实不敢喊，也不敢说出声音。老师在果园，一开始的时候一见着我就让我去喊，多吼两嗓。后面也让我去做一些之前不敢去想，不敢去做，比如接待客人这样，其实之前也没想过，包括去教课这种，逐渐跟人打交道的这种事情。现在做这个感觉比较轻松了，跟人也能说出来。

然后就是感谢小黑教练，当时一开始我动作做的也不标准，但小黑教练一直教我，教的挺好。我就觉得现在情况身体，身体锻炼通透跟小黑教练教的也有很大关系。
然后就是娟姐、红姐一直给我提供一些生活上的帮助，当时生活状态就比较糟糕，一塌糊涂。然后娟姐、红姐就一直照顾我，给我说一些正常的那种生活。我有些时候可能做出来一些不符合这个年龄段的事情，可能做出来比较搞笑。他们也没怪罪，也没说什么，觉得也行，挺感谢他们的。

**师：王宇鑫我感觉现在跟刚开始来的时候判若两人，现在说起话来也侃侃而谈了，
我记得最开始来的时候，问他，我感觉他都说不出话来了，不是说交流困难的问题，我感觉已经是没有交流。我问他王宇鑫你看你感觉怎么样？他就愣在那不说话了，我感觉这个有一定的不管是焦虑还是抑郁，反正大家应该能看出来。那时候我感觉是被困在某个状态里的出不来。当时他母亲很愿意孩子过来，但是当时第一次见我的时候，她回避孩子，跟我说王宇鑫不愿意来，一会儿跟他好好说说，看看能不能留下来，是这样吗？**

王宇鑫：当时我觉得这样就不好，一开始的时候，觉得这边就不像是个治病，你要说这边环境上生活还可以，但是治病觉得不可能。

**师：对，是这样的，其实老师的想法就是理疗的环境像个娱乐场所，像一个户外运动基地，我感觉要更好一些。当然很多人都不理解。我记得打动他父母的，我不知道是不是这样，我也不知道你父母在没在旁边。我就马上把王宇鑫揪出来了，让他喊狮子吼，大声表达出来，因为我感觉那时候你已经不怎么会表达了，完全是憋住的一种状态，我就让你喊，你还真是喊了几嗓子，我感觉你努力的去喊了几嗓子，我感觉这一下子父母看到了希望，尤其是他爸，这一看，哎呀，这孩子能喊出来了，家里不都担心王宇鑫不会表达，不会沟通了吗？这一刻他喊出来了，能发声了。就那小鸡一样都不叫了，啪啪啪两下啊，哎，哎，努力的叫了两声，哎，活了。从这个时候我感觉他父母决定把孩子留下来，然后就看王宇鑫的意思，最后王宇鑫也是跟我们气场相合吧，坚决的留了下来。**

**留下来后就像刚才王宇鑫那一系列的，先让他每天去喊，每天去锻炼。当时我们每天有例会、早会，王雨鑫就在那，首先是做俯卧撑，力量的丧失导致他的气机憋在里面出不来。那么要通过力量的方式把气机重新导出来，一个通过喊，一个是导，三是通过做事，劳动。其实道理很简单，放在一个好的环境，让他在一个开放的环境，让他劳动，让他运动，让他喊，让他跟人交往。
当时我感觉咱们还是下了很大功夫去帮助王宇鑫解决气闭在里面出不来这个问题。
后来觉得我们应该拉动他做一些更有意义的事情，更实际的事情，而不是每天只是枯燥在那健身、劳动。咱们有些孩子也在这边，就让他当上老师了，当上老师王宇鑫我感觉是一个重大突破，他马上面对，他有责任感了，他要把孩子教会，有责任感，你一旦有责任感，你就有动力，有目标去做这些事情了。**

**我记得刚开始王宇鑫教围棋，他的围棋是非常好的，小孩就是痴迷围棋。我还跟小宇先下过一盘呢，他一下就爆发出热情来了，他一旦有热情，他升级就出来了。很多家长对孩子严加管教，不让干这，不让干那个，其实你应该让孩子干，我就跟很多家长说，即便他干失败了，一塌糊涂，孩子干了心顺了，他回来就要反思，你要不让他干，他永远心顺不了，他永远恨你，他长大了、老了还会嘀咕这事，那年我要做买卖，我妈没让我干，如果那时候让我干，我现在不是百万富翁了吗？可能很多人他不是做生意的料，但是即便如此，你也应该让他做生意，他只要能把命保住，身体没问题，你就让他去干。头破血流我爱干，对孩子的健康成长也是非常有益的。爹妈你们听清楚了吗？你明明看到是坑，他只要跳下去不淹死，你就让他去干，干干就知道了，孩子都在磨练不断失败当中去成长，你说一千遍一万遍没用，他试一次他就知道了。**

**后来我看王宇鑫在果园到处贴围棋班，他当时真的是想把围棋班围棋搞好，爆发出前所未有的热情。但是后来现实很残酷，孩子不爱学，但是后来王宇鑫在果园也找到其他的一些事情来做，在带孩子练狮子吼。原先我们教狮子吼，到后来他带孩子狮子吼，你说是不是又有巨大的翻天覆地的一个变化。他慢慢的这个气道就喊开了，气就出来了，再不停的做俯卧撑，整个上肢有力了，脑子打开了，额头黑气下去之后，是不是额头的黑气下了更多了，原先这一块黑，特别黑，特别黑呀，你看那照片。**

**慢慢的随着不断的狮子吼、俯卧撑，在果园的一系列翻天覆地的改变，他这边慢慢就亮了，这一亮脑子就开了，脑子开了就有一定的社交能力了，就不害怕、不惧怕，刚才王宇鑫说怕，为什么怕呀？气压住了，压住心了，心就怕。你把压的那个打开之后，心不被压住，他就不怕，这人就勇敢，敢做事。**

**其实我们每一个人都很聪明，你缺乏的就是一个勇气。我们很多人陷入困境都没有向前冲的勇气，没有改变自身环境的勇气，这已经不是抑郁症了，这是整个我们社会很多人遇到的一个问题。小宇鑫我点评的行吗？**

王宇鑫：挺好。

澄焆：王宇鑫，大家都夸你面相变化的非常大，而且你还变帅了，短短的这几个月的时间，你整个人就发生很大很大的变化了，恭喜你。

**师：王宇鑫长得非常周正。**澄焆：睡不着觉，老是想事儿，其实很多人都有这种睡不着觉，一直在想事，可能一宿你也睡不着。

春春：我觉得你们要想一个点，就是往往心理方面有问题，身体方面也会伴随问题，这个大家应该有这个认知，咱们得明健身一直在强调的身心是一元的，身心是不二的。

比如说抑郁的人好像往往都会不由自主的去想事，包括睡眠的问题，他是一样的，其实就是身体这个气机或者能量伏在外面回不来，正常比如说咱们睡觉是需要这个人回到家里来，他才能睡了，当他门不通畅的时候，门关着的时候，他回不来的时候，或者门比较小，只能回来一点点人的时候，他就会造成脑子不停的放电，睡眠入睡难、睡不着或者睡眠浅。所以这时候大家一定要在初期把身体的通透性搞起来，身体好一点，你的心、整体的状态它也会随之好一点，同时每天有事可做，让人身体进入一个正向的状态里。那么慢慢的睡眠问题就解决了，很多人想事情就是脑子是不由的，别想别想。身体好了以后，你根本不用去控制他想不想，他自然而然的就会入睡非常快。

快乐小明：王宇鑫回去上学了吗？

澄焆：现在他已经找到一个工作，等暑假结束就回去接着上学，他已经通过自己的能力去找到了一份工作，这个是特别不容易的，说明他社交能力是一点都没有问题了。

澄焆：对什么都不感兴趣，这个其实有很多人都有这种想法，对什么都不感兴趣，也不太想出去玩，不想动，也不是特别懒。

春春：其实并不是人很懒，你们去观察一下周围的人，往往勤快的人身体一般都不差，性格一般都比较温和、随和，那么为什么就是人有时候他想做，不是每个人都想懒，懒有时候比如说他不想做事，相对来说就是能量不太够了，气血偏弱了，这是一点，他鼓不起那个劲，阳气升不起来。另外一个原因就是身体的整个气机就跟天气属于乌云的状态，气机不晴朗不明朗，什么意思呢？就是你的周身的大环境，身体的循环阻力比较多，通顺性不好，就会导致整个气机转不动，因为阻滞，身体里可能有很多这些垃圾，或者说卡着点，它转的时候转不动，一旦转速慢以后，人不由得的气机往下掉。

你去观察，比如一个人，他在外面一直玩，他整个气机就非常开，一坐那学习一久，他的气机会闷下来，大家有没有这个感觉？所以大家一定要注意，这时候其实身体已经在给你报警了。不是说你不想，不是光从心理上不想，而是从身体上已经开始困住。老师，你要补充吗？

**师：这个很简单，这直接你的脑子被固住了，那么你就放弃脑子，跟着我们跟着强者去混就行了，混混就开了，你不要在你自己那想。我就跟你们说一点，当你们处在病态的时候，你的脑子所有想的东西都在这个病场里待，就像你做梦一样，你在梦里面想的所有东西是不是都在梦里？你能跳出这个梦吗？不行，这就是很多人的悲哀。当你凝视深渊，深渊也在凝视你，实际你被一种病场魔笼罩了，现在你们所有人能听到这个都证明你们还有机缘出来，很多人听不到的。你们这些人还有机缘能出来，因为你还在听我讲课，也没划走，你要划走这个东西你很难再遇到，你们被病场拿住之后，你很难自胜，什么叫自胜呢？自我战胜自己，《道德经》上讲自胜者强，胜人者有利。胜人那不算什么，自胜才难，改造一个坏毛病，建造一个坏习惯，战胜自己，超越自己，这个是最难最难的。你可以打败所有对手，但是你不一定能超越自己。**

**所以你既然听我讲了，我感觉我是个觉者，什么叫觉者？觉悟的觉，这觉悟的人我不敢说我是大彻大悟的，但是我肯定是一个觉悟的人，我就告诉你，你跟着我们走就能把你带出来，就这么简单。你看老师的状态是不是越来越好了。跟着强者走，很简单，跟着光明走，任何人都有向光性，你见着光，你认为他是光，你就跟着他走。有的人可怕的不认为是光，他一见着光的时候喊着刺眼，赶紧躲避、逃避。**

春春：老师把解决办法告诉大家了。

**师：你不要再琢磨了，你琢磨什么都是负面的，又琢磨得明是网络，又是骗人的，又有骗子，得明又谁没治好了，你全都是搜得明的负面的你还能走出来吗？那你们为什么不看看得明那么多正面的呢？就这么简单。**

**原来老碰见网络这，网络那，你看现在国家推网络问诊了，怎么就不能诊诊疗了呢？非得实体见着才算数吗？你看看这几年挣大钱，真正的社会轰动的，不都是网络上整的吗？你要对一个事物抱有偏见，老去看他负面的，你永远成长不了。下一个问题。**

澄娟：平时情绪可以，一遇到事情就特别的焦虑，整天陷在里面怎么办？

**师：找正能量的人在一块，陷在里面让别人给你拔出来，找开心果，你就会发现你抑郁之后你找的人都是抑郁。你交的朋友都是这样的，你交不到开朗的人，为什么呢？你都不去开朗的场所，你身边都是负能量的人。有个俗话说的，看你是什么人，就看你周围朋友什么人，你交什么朋友你就是什么样的人，这很简单。**

春春：我就想到那些产后风感觉网上找的都是产后风。

**师：因为那很多产后风是互相吓唬，哎呀，谁又复发了，谁又中了，谁得明治好了之后又复发了，都这玩意，那些治好的，不复发的，成为强者的，他都不看。**

澄娟：对，很容易就开始想那些负面的情，事情很容易就陷在里面，然后还还拔不出。

**师：他还给自己找理由，还有理论依据。比如一个人他不爱动，他爱静，他就专门网上搜，静对人身体的好处，动对人身体的坏处，这太有意思了，所以他一搜所有的东西都是静好动不好。这人有选择性思维，什么叫选择性思维？他注意的他会关注，不注意的自动忽略。比如说我买个别克车，我就爱路上看谁开的是别克，如果我不买这个车，我关心别克不别克。**

春春：这个特别准，比如说当你的孩子是一岁的时候，你走出去看见路上的孩子都是一岁的孩子，你孩子变成大小伙的时候，你瞅路上的感觉，你瞅见的都是大小伙。

**师：选择性思维嘛。**

澄娟：大方姐问气量小，易钻钱眼里是怎么回事？

**师：气量小就这个地方窄，你往这拉开气量就大了。肺主气，肺一压缩，一压缩到心，你就心窄，稍微一想纠结的地方，这里马上给它揪住，揪住之后，这个气场就控制你了，一晚上都在这纠结，第二天也疏解不了，甚至纠结纠结这些人得癌，胃癌、肺、癌肝共同的得，这要气量大的，气量小的人心窄，但是你会发现很多善良的人，气量也小，很多好人这样小，他也憋在这儿。还有患得患失的人特别多，纠结，为什么纠结？就是纠和结，纠、结纠都在这，所以得明健身建议你不要去纠结，不要去纠住，你要拉开，拉开之后，原有的一个结，最后把你的结拉开，人这儿有结，这有节，这有结，这有节，人有三焦九区，上焦、中焦、下焦这是三焦，每一焦有左中右三区，三焦左中右加起来就是九区，九区都容易产生结。我们有一套的方式方法把你们这些结打开，打开你就改天换地，君子暴变，小人革面，大贤大人虎辩，什么叫小人革命？革就是换啊，小人是要换颜面，君子暴变，大人虎变，那你就真正脱胎换骨了，逆天改命。咱们得明健身就是让大家逆天改命的，突破魔障，突破自己的思维局限，思维定式，特底改变生活，改变生活方式，改变命运，并且带动更多人加入进来大家一起改变。说老师正能量太强大，我感觉老师应该是无所畏惧的。再跟你们说一下，原先老师可逗了，就是人的梦境和现实是一一对应的。只不过梦里有梦里的语言而已，我记得我年轻的时候学佛学道，喜欢避世、躲、养和饱精全神，但是做梦总梦着被别人追迫，最后日本人追我，国民党追我，坏人追我或者追很多人，最后我躲起来那个地方，一定是他过来找我，我找别人，你这有意思吗？**

**比如说五个人从五个方向跑开了，一个人去追，还总是要追我，这奇了怪了，无论我藏在任何地方，他都能给我找到，我气死了，你们有过吗？后来慢慢梦里就不跑了，因为一做这种梦，梦里我就知道准让他抓着，这就是压抑和逃避的表现。后来通过得明健身，我亲自实践的，勇敢面对，毫无畏惧，梦里就开始打架了，做梦打架了，从一个弱者打成一个强者，最后在梦里打遍天下无敌手。多么的粗壮的人，我都跟他打一架，那时候火气特别大，在梦里慢慢的几乎就没人能打得过我。**

**我说我上回都打不过你，这次我还能打过你，还真是连续做这样梦，打架做梦，打架打了有一年还是两年，打完之后就是海阔天空，海清河燕，老毛说的必须通过拳头打出一片天地来，灰尘不用扫帚扫，它是不会自己走掉的。**

**你们要想改变命运，必须去抗争。打完之后，我很长时间也做打架的梦了，心态平和了。打出海清河样来了，你们还要打架，已经盛世了，以后就再也不会做被逼迫梦了，都是我追别人，我说慢点跑，我来教教你得明健身。现实当中勇敢面对，梦里也是勇敢面对，现实当中不受欺负，梦里也不受欺负。你们不得赶紧跟上，有机会给你们再讲讲梦境，太逗了，梦的语言。**

春春：0431说总是被人追，包括他刚才说不愿出去，懒什么的。我进得明健身前就那样子，不愿意出去，尤其出远门就没想法，只要做梦都是被人欺负，委屈，哭，在梦里别人追我，我跑，家门就在跟前，我就进不进那个门，一点声音发不出来。

我当时自认为，我在床上睡着了，肯定跑不动，喊不出来，我认为这是正常现象的。健身以后，我发现我在梦里可以跑，而且还可以跑的很快，跑的时候觉得自己很轻往前跑，。在梦里知道你是可以喊出来的，能喊出来有声的，所以这个东西太神奇了。

**师：还有关于考试，原先也经常做梦考试，做梦考试语文，一道题也不会，老做两种这个考试梦，一种是一道题不会或者大部分都不会。第二种就是答完了之后快打铃了，一翻背面还有。然后都急醒了，着急了都想哭。后来得明健身之后，慢慢开始在考试的时候，我就说我我都上大学多少年了，我怎么还考试，然后就开始抗拒，开始提前交卷，开始交白卷，甚至把卷子撕了，或者直接走出去，就抗争了，我不考了，我凭什么要考啊，我早就上完大学了，为什么要让我考，后来全都是这样，干脆就不考了，后来再也不做考试梦，战胜心魔了，什么叫考试？考试就是别人强迫你让你干不愿意的事情叫考试，你们老梦考试就是受别人指使，受别人压迫，别人老让你考试，凭什么让我考试啊？**

**大蓝也说健身前做梦被别人追，现在揍别人，梦里凡是被别人追，就外在客观环境压迫你，逼迫你，追逐你。比如房贷、车贷，所有让你被迫做的事情都会做成追赶你的梦。为什么最后都追上你，因为都落实到你身上了，这就是梦的语言。**

**为什么不会做呀？因为你无法应对，社会给你布置的事情，你无法应对，考试不会做，也不知道怎么答题了。最后不做了，就开始反抗了，我凭什么听你的呀？就这个意思。**

澄娟：对，其实这也是有一种焦虑抑郁的情绪存在，在梦里的一个返现。

**师：对啊，在梦里你能揍别人的时候，你反抗意识来了，就不向现实妥协，开始挣扎抗争了。**

澄娟：老给自己没事找事，老考虑未来发生的事，心里总是害怕，怕这个，也怕那个，总是担心，总是焦虑。其实这还是焦虑症。

**师：对，就是焦虑症，焦虑症来源于心里的压力，老怕，你怕它也来，你还不如别怕，你越怕它越来，你越怕越欺负你，你得克服心理恐惧。我们的教育是奴性教育，**

**封建社会几千年的这个毒瘤是奴性教育。那怎么改变？很简单，跟着强者走，把膝盖变硬，把昂头挺胸起来开始创造世界，改变世界。你跟着走走你就强大起来，就像王宇鑫一样喊出来，得明健身带着你喊出来，这喊的表现形式很多，不一定是指着嗓子喊，喊喊就喊出天地来了。**

**我们就创造历史嘛，在法律和基本道德的允许范围内，我们完全可以去改天换地，我们要通过改天换地拥有健康，拥有美好的生活，拥有良好的身心，这有什么难的，一点都不难。**

**你的客观环境对你的压迫其实是纸老虎，同样压迫你们也是纸老虎，社会的逼迫也是纸老户，你越怕越躲越缩，他压得你越狠。你只要抗争，跟着我们一起去创造美好新生活，过你想过的生活。如果你都不知道什么样是你想过的生活，那你跟着我们走一走，你就知道什么是真正的人。到那时候你还抑郁吗？你都不抑郁了。**

**洁癖是因为心头堵吗？洁癖也不能是心里堵吧，是受细菌教育、干净教育导致的。我记得从小父母就教你叠被，实际不叠被子有什么坏处吗？乱，乱有什么坏处，你往根子上想，其实也没什么坏处。**

春春：其实我们那时候在是做那个桌面，是做设计的，桌面要求整洁规范，什么东西都不能放，结果我们去看国外设计人员的桌面，人家全都是东西的，只要用到的都在那摆着。我们是把所有的东西都藏起来，藏到柜子里锁起来，桌面上就显得什么东西都没有。

**师：实际这很简单，咱这样说，哪有一个干净的自然界，那森林的干净吗？草原干净吗？河流里干净吗？河流里头有石子，也不是平的，几乎找不到像镜面一样的地方，干净这个词都是后天植入的。**

**你看马斯克那桌面那乱成什么样，乱有一句话叫乱而有序。为什么会乱？因为都是自己常用的，常用的我就搁那，我喝水就方便。如果你把这个藏到很远的地方，到时候是不是还得再拿，就这么简单。常用的东西一定是在眼前的，这不常用的可以收起来。就这么简单。所以说干净这个词是后天植入，不是自然给你的。**

**你这个东西慢慢想通了，洁癖慢慢就就好了，像细菌一样，你看看那个细菌广告之后天天的洗十遍手。为什么要洗十遍手啊？因为你一直认为只要一摸东西就有细菌。实际人体这个通道，人体身体里面到处都是细菌，我们要生活在这充满细菌的环境，也不要生活在细菌过多的环境，也不要生活在细菌过少的环境，我们要生活在这自然而然的有菌环境生存。**

春春：我们去一个亲戚家，他们是城里的，也是医院的。我们进门让我们洗了个手，我们摸了个牌要去洗手，反正洗了无数趟手。回家的时候，我儿子说要是真有那么多细菌，那动物界都全灭绝了。

**师：对呀，这很简单的道理，实际细菌概念、卫生概念是西方人他植入给我们的。还有进门先脱鞋，老外进门都不脱鞋。还有中国人买车爱贴膜一样，你看看国外贴膜吗？**

春春：对西方国家他们都是直接进家门，很少换鞋子。

**师：进门不脱鞋，家里乱糟糟，身体一个一个倍棒，哪像我们进门就脱鞋，洗手洗十遍，他们都糊弄我们了。还有伪娘文化的植入，从日本、韩国到中国，你看美国有伪娘吗？他们就是要消灭东方人的雄性。**

**还有西方人开车子撞了之后基本都不修的状况，还修什么修啊，能正常开就行。我车子也剐蹭了，到现在我没也修，凹进去一块，你修什么修啊？有必要修吗？它能影响什么呢？啥都影响不了，大灯照样是那样的。影响美观，美观值几个钱呢？你懂美观吗？你看人家美国设计东西，那真叫美观啊，中国人设计那是美观吗？那都是丑。**

春春：太对了，真正有艺术感，看着舒服的艺术基本还是国外占的很大。

**师：你看大众的标，奥迪的标，特斯拉的标多顺、多开呀，你看中国设计北汽车那个标，什么玩意啊？人思想打结了，丑化之后，他所设计的一切东西都丑化。**

澄娟：今天咱们的主题是焦虑和抑郁以及情志类方面的问题，大家如果有这些方面的困扰的可以和我们的客服进行联系。咱们现在的康养是能够快速的帮助大家解决问题了。

**师：要敢于对丑说不，对假恶丑说不，现在我们这个假恶手太多，我们应该大胆的宣扬真善美，你只有气脉通了，人立起来了，你才知道什么叫真善美。**

澄娟：今天的直播课特别的解郁，老师刚才给大家讲的很多让我们的心脉打开的一些事情，今天的这个直播到此结束。