

# HQ 心能量開發法

## (The HeartMath Solution)

作者：DocChildre & Howard Martin & Donna Beech

譯者：陳素貞

出版年月：1999 年 7 月

出版地：台北

出版社：時報文化出版社

導讀：

確實現在有很多的壓力解除的方法，可是快速心諧和訓練(Quick Coherence Tech.)可能跟我們所學過的方法很不一樣，它是使用”心臟的能量”；近年來，神經科學有一個振奮人心的發現，心臟擁有獨立的神經系統，稱之為心腦。在心臟內部大約有四十萬個神經原，和腦下皮質所發現得一樣多，這個心腦和神經系統將資訊轉送到頭腦，創造頭部和心臟之間的雙向溝通系統。科學家發現心臟具有自己的頭腦，在字義上來說稱之為”智慧”。它擁有各方面真正的神經系統，可以獨立於頭殼下大腦之外，可以幫助我們學習、記憶和實行決策的功能。更清楚的說，它擁有自己的意識和直覺，當你的心智和情緒和心臟諧和在一起的時候，你可以真正的經驗到這些現象的存在。

現在如果我們可以使用心能商數協會的生理回饋儀具，用波的方式呈現電腦螢幕上，反應將是非常光順而且規律的，這也就是為什麼科學家稱之為諧和、規律的波動。另一方面，對於負向和壓力的情緒狀態，例如：憤怒、挫折或者是與焦慮來自於過度關心，產生了鋸尺狀、雜亂的心律，表現出來的圖像是不諧和的，（隨機性、不規律、不整齊的波動）當人們感覺了強烈的負向情緒，心律的表現通常是不諧和或是好現地震發生在其中一樣，擾動的情緒也正如不諧和的現象。最後，讓我們注意到這種實驗的發現正好是心能商數學院發現的基礎，意思是，”**心律反映了情緒**”。心率(heart rate)或者稱為脈搏(pulse)，它沒有辦法準確的反應情緒狀態，而心律則可以，心率只是簡單的心臟每分鐘跳幾下數字，而心律則是心率間跳動間的改變，我們稱之為**心率變異性(Heart Rate Variability)**，隨著時間

加速與減緩，我們從生到死心臟加速與減緩是正常的現象，當速率改變是規律的，心律稱為諧和的，當改變不規律，心律是不諧和的，在每一種狀況，心律都是情緒狀態的準確量測。

心臟是一個溝通的系統，影響了身體其他系統，包括大腦；因此，正如所說，大腦經由自律神經系統(ANS)傳遞訊息到身體每個部分---包括心臟，心臟也持續的傳遞和接收訊息到身體，包括大腦；例如：你的心律模式受到的影響超越了自律神經系統，它也受到心臟中神經系統的影響，或是稱之為，”心臟中的大腦”，它接受和荷爾蒙的、情緒的和其他身體方面的訊息；非常令人吃驚的是，這個所謂的”大腦”，心臟的感應、感覺、記憶和溝通都在大腦的程度之上。心腦可以學習、記憶、感受和知覺。心臟每一次跳動帶動了心腦的一連串神經活動，心腦感受到荷爾蒙、律動和壓力的訊息後，將之傳導到神經並且及時處理，接著再將這個訊息經過迷走神經和脊柱神經傳送到頭部的腦。特別的，研究發現心臟與大腦和其他身體部位的溝通，具有非常實在科學證據，基本上有四個管道：神經刺激的傳送、荷爾蒙和神經傳導、和血管的壓力波動與電磁場的互動。壓力是個一個身體的反應，並不是引發反應的事件，因此我們可以控制壓力；產生壓力的事件通常在我們的控制之外，但是我們感知這些事件卻不是這樣，因此壓力管理變成實在的可能性。

書本不只從神經科學和解剖學的理论提供情緒的成因，更以多種情緒控制的技巧協助人們克服困難。『定格』是一個電影的專業術語，意指停在某一個單一畫面以便仔細檢視，定格給予我們力量在某一時刻對於你的生命畫面停止反應，它讓你叫出一個暫停以致可以得到一個定時定點較清晰的視野，使我們的心和腦能夠同步作用，能夠快速有效的擷取心臟智能。如同快速心諧和技巧，它能夠轉移我們的視野，允許你開發更深層直覺和能量。書中所研究的五個簡單步驟使用新至能量來幫助管理心智，因為我們的精神的、情緒的、和生理的系統都連結在一起，定格也在情緒和和生理上更具有能量。

本書《HQ 心能量開發法》共分成四篇十三章，第一篇是『心智能力』，第一章「超越頭腦的心智能力」，第二章「永遠的合作能力」；第二篇是『啟發心智能力』，第三章「不和諧的危機」，第四章「定格」，第五章「能量效益」，第六章

「核心為力量工具」；第三篇是『深入心智能力』，第七章「了解情緒的奧秘」，第八章「關心 VS 過渡關心」，第九章「直接進入情緒的成熟面」，第十章「心位鎖定」；第一篇是『社會的心智能力』，第十一章「家庭、兒童和心的關係」，第十二章「社會的影響」，第十三章「二十一世紀之心」。

本書作者分別是：杜克.奇德瑞(Doc Childre)和霍華.馬汀(Howard Martin)。杜克.奇德瑞是心能商數協會的創立者，也是心能商數系統的策劃者。霍華.馬汀是心能商數協會的行政顧問，對心能商數系統的發展頗具影響力。心能商數協會的研究曾在諸多媒體中被報導，包括美國廣播公司的「今夜世界新聞」節目、有線電視新聞網(CNN)、《美國新聞和世界報導及男士健康》、《時尚》、《自我》等雜誌，帶動美國新一代心能開發的風潮。

認知行為治療、生理回饋訓練和放鬆訓練，已經證實可以幫助如恐懼症等各類患者克服其疾病，本書的方法十分接近此種觀念；學習當一個成熟的人，好好管理自己的情緒是每個人必修的課程。經過很多實驗和研究，證實經由適當的方法，情緒和壓力是可以管理的。人的一生充滿了一連串的挑战，在學校往往只注重知識層面的傳承，卻少有課程來教導我們如何面對壓力和處理自己的情緒，每天在報紙上大家看到層出不窮的暴力事件，身邊充滿了著不快樂的人們。面對情緒管理這個嚴肅的問題，大家是不是該好好的正視它了？

【王淑軍】