

<<花精物语>>

图书基本信息

书名：<<花精物语>>

13位ISBN编号：9787537553377

10位ISBN编号：7537553378

出版时间：2012-9-1

出版时间：河北科技出版社

作者：王晓莉

页数：297

字数：121000

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：<http://www.tushu007.com>

<<花精物语>>

前言

## <<花精物语>>

### 内容概要

20世纪30年代，英国的贝曲医师（Dr. Edward Bach）发现花朵的能量对人类情绪有对应的平衡效果，于是使用日晒法和煎煮法，将花朵的能量保存在白兰地里，这就是后来的贝曲花精（Bach Flower Remedies）。

贝曲花精有38种单方花精，可应用于日常情绪调理。

80多年以来，花精效果在不断验证中口口相传，已经被欧美普遍接受。

花精不仅是一般家庭的常备疗方，还成为了欧洲皇室最流行的自然疗法必需品。

贝曲花精中文译名繁多，无论是叫贝齐花精、巴哈花精、巴赫花精，指的都是英国贝曲医师发明的贝曲花精。

## <<花精物语>>

### 作者简介

王晓莉(ANNIE)：女，出生于四川省九寨沟县，现居成都。  
国内最早研究英国贝曲花精的花精专家。  
2004年，因寻找四川岷江河谷的紫金莲而结识英国花精专家朱利安·巴纳德（Julian Barnard）。  
随后在其指导下研究和使用的贝曲花精，并在新浪博客中登出了所有研究内容。  
2006年，作为中国大陆地区唯一的代表参加了英国克罗玛国际花精会议。  
作者以自我治疗为基础，结合东方文化的直觉和智慧，细腻地观察中国人的情绪表现，不断消化和吸收这个领域的精华，揭示了大多数中国读者不知晓的生命与花朵之缘。

## &lt;&lt;花精物语&gt;&gt;

## 书籍目录

朱利安·伯纳德推荐序 花精和中国的缘分

推荐序 每一个人都可以疗愈自己

前言 含蓄温和的生活小助手

第一章 花精起源

第二章 12种美丽的天性和生理弱点

1. 凤仙花Impatiens 快！

快！

快！

2. 马鞭草Vervain 不熄的火炬

3. 铁线莲Clematis 天空之子

4. 菊苣Chicory 爱的迷失

5. 龙胆草Gentian 易碎的心

6. 硬花草Scleranthus 犹豫的哈姆雷特王子

7. 沟酸浆Mimulus 担忧的心

8. 美洲赫顿草Water Violet 矜持的心

9. 矢车菊Centauray 不愿说出的灰姑娘

10. 龙芽草Agrimony 微笑的面具

11. 紫金莲Cerato 直觉的困惑

12. 岩蔷薇Rock Rose 惊慌的心

第三章 7种基本能力和长期情绪

1. 葡萄Vine 固执与柔顺

2. 岩水Rock Water 僵硬与柔软

3. 石楠Heather 喧嚣与宁静

4. 橡树Oak 枯萎和新生

5. 橄榄Olive 疲惫与休息

6. 荆豆Gorse 希望与绝望

7. 野燕麦Wild Oat 散漫与专注

第四章 19种生命特长和思想弱点

1. 樱花Cherry Plum 爆发与冷静

2. 榆树Elm 压力与放下

3. 栗苞Chestnut Bud 重复与突破

4. 火烧杨Aspen 战栗与欢歌

5. 落叶松Larch 自卑与自信

6. 鹅耳枥Hornbeam 乏力与清新

7. 杨柳Willow 抱怨与自强不息

8. 山毛榉Beech 挑剔与接纳

9. 海棠Crab Apple 不洁与排毒

10. 核桃Walnut 动摇与稳定

11. 冬青Holly 仇恨、不满、嫉妒与和平、慈悲

12. 圣星百合Star of Bethlehem 麻木与苏醒

13. 白栗White Chestnut 思考与静默

14. 红栗Red Chestnut 担忧他人与安宁

15. 松树Pine 自责与自在

16. 忍冬Honeysuckle 怀旧与当下

<<花精物语>>

17. 野蔷薇Wild Rose 懒惰与回应
18. 芥子Mustard 忧郁与快乐
19. 西洋栗Sweet Chestnut 痛苦与甜蜜

## &lt;&lt;花精物语&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 圣星百合对应的情绪是受到打击或震惊以后的创伤感或麻木感。

每个人的内心都可能有一些无法面对或不愿面对的人或事件，伴随这些记忆的创伤感，虽然可以轻易被理性的思想或其他情绪掩盖，但这些创伤就像冰块，将你对某人某事的所有记忆都冰封成麻木感的伤痛。

即使我们已经在思想上决心走出过去的某个创伤，可是周围人还是说：我觉得你还是没有完全走出来。

为什么呢？

因为伤痛感已经在体内累积，其他人是可以感觉到的。

必须将它们排出，否则我们将终生带着这些局部的麻木，再也无法完整地体验生活。

圣星百合被贝曲医生称为“痛苦和悲伤的安慰者和抚慰者”。

我最大的创伤就是19岁大二的时候父亲突然非正常地去世。

我一直用单纯的忘记和坚决的回避去面对这件事情，这种状态其实就是严重的创伤感的表现。

上海电视台的主持人曹可凡有一次讲到自己的父亲是抑郁自杀的时候，满脸泪水。

很多成熟坚强的人，也很难化解年少时期的创伤。

有一次，我读到一位智利裔的美国女作家写到她对亲人去世感到的打击：“外婆辞世一事，直到我人生已入深秋的今天，仍然在我生命中留下无以言喻的空洞，深切的哀痛涓涓不断。

”她描写得真的很准确，这种无法表达的空洞就是一种麻木感。

刚开始我用忍冬（怀旧）配合其他花精自我治疗。

三个月后，我有一种强烈的愿望想回故乡去看看，这是十多年来第一次主动想回故乡，以前都是因为旅游而匆匆路过。

我以为过去的创伤感已经好了，但是很奇怪，我回到故乡的时候，还是有一些情绪阻止我深入地面对过去，虽然忍冬帮助我在情绪上接受了过去，在思想上我也渴望将过去重新连接起来，但我还是匆匆地像旅游者一样走过了父亲工作的地方。

此后两年来，我几乎每天都在用急救花精，渐渐地，我发觉父亲去世留下的创伤感越来越少，我甚至可以平静地告诉一些好友父亲去世的原因。

那段时间我正好在大慈寺功德会进行花精治疗，也开始意识到圣星百合对创伤感的消除作用。

我发觉很多人现在的情绪都和某个创伤有关，特别是小时候的创伤经历有关。

很多老年人，甚至80多岁的老人，向我讲述自己的痛苦时，首先提到的都是小时候父母的不幸留给自己的创伤。

我在配方中加了圣星百合以后，明显感到他们温和放松了很多，对幸福和喜悦的感觉能力增强了。

从那以后我几乎在每个人的前两次配方中都会加入圣星百合，效果非常好。

后来我才知道这种使用方式也是欧洲一些花精疗法师推荐的。

因此，我在自己的日常花精配方中也使用了几次圣星百合。

07年夏天，我回到故乡的时候，已经可以非常平静、完整、并且有点幸福地重温过去。

虽然父亲工作的地方已经荒废，但我依然发现了很多细节，比如熟悉的木楼梯，路边两种不同的粉色喇叭花，有一种喇叭花还散发着久违的有点青豌豆的香味，还有路上的一些小水沟。

这些都是童年记忆中非常温暖的部分，没有悲伤感，过去重新鲜活、丰富起来，父亲的去世已经不是全部，而只是一个转折点。

我知道自己内心的创伤感已经基本消除了。

令我惊讶的是，在父亲原来工作的地方，也是我和小朋友经常玩捉迷藏的地方，竟然盛开着很多四川的铁线莲，和贝曲花精的铁线莲外形一模一样，只是小很多（这一点已经得到了英国花精专家伯纳德的证实）。

铁线莲是我的性格花精，它们自由完美地盛开在充满童年记忆的地方，好像在欢迎我的心真正地回到了温暖、完整的过去。

生理原因也可以产生麻木感，比如女性月经周期、婴儿出生时的震惊、各种外伤、皮肤过敏、经常使

## &lt;&lt;花精物语&gt;&gt;

用安眠药或麻醉药品等等。

圣星百合的英文名字是StarofBethlehem，意思是伯利恒之星。

伯利恒之星这个名字出自一个非常重要的传说，在古老的记载中，三位东方的智者在代表耶稣的星星的指示下找到了刚出生的耶稣。

那颗指引他们的星星被称为伯利恒之星。

也许我们真的应该使用这个英文名字，因为它包含了更多灵性的意义，不过圣星就是圣洁之星的意思。

伯利恒之星这个圣洁的名字是如何成为这种小野花的名字呢？

这已经没有记载可考。

我们只能直接和它交流了。

圣星百合的白色不同于樱花的白，樱花的白是轻盈脆弱的，花瓣很薄，是带着早春寒气的白，使人清醒而冷静。

圣星百合的花瓣厚实，盛开在初夏的四月至六月，它只在温暖晴朗的天气时盛开，对光线的强弱非常敏感。

圣星百合花朵具有完美对称的六角形外形：六个花瓣，六个雄性花蕊，像一个王冠，六个子房围绕着中心的一个雌性花蕊。

当水冰冻成雪花，雪花也是完美的六边形，原因是六边形是水分子最稳定的一种排列方式。

6是一个在时间和空间上都有完美含义的数字。

数字在自然界具有重要意义，因为它们形象地表现了能量在时间和空间上的分布和变化特点。

让我们再感受一下圣星百合花朵的气质：质感厚实的白色、完美对称的三个六，淡黄色的花心和温暖的初夏的气息都能让我们感到和平、温暖和完整，可以联想到其他相似的感觉：鸽子的羽毛，救死扶伤的医者的白大褂，新娘的婚纱，圣洁的哈达，或者圣诞树上的六角雪花装饰等。

在野外，这种厚实纯净的花朵如同闪亮永恒的星星，安慰和指引着路人。



## <<花精物语>>

### 媒体关注与评论

芥子太好了，记得我第一次吃的时候，母亲刚才去世，自己又感冒久久不好，心情真是糟糕透了，觉得所有的人都是不对了，简直要到了极点了。

我喝完花精后，居然有了心里想微笑的感觉。

现在仔细想想，第一次配的时候就有芥子。

&mdash;&mdash;csjinjin喜欢你的叙述，更喜欢你传达出的紫金莲的意志，无论什么季节的花，无论是哪种花的精华，无论是经历了怎样的过往和自然风霜，释放心里的纯善和质朴，才是我们学科学学文化学这学那的最终目的，做一个自然的不屈的懂得尊重自然的人。

&mdash;&mdash;花雕细腻、温柔的描述，像一个姐姐给我讲故事&hellip;&hellip;&mdash;&mdash;网友小岩蔷薇之前一直不是很重视橡树花精，觉得自己不需要。

最近吃了几天橡树花精，然后突然发现自己一直在忍耐忙碌的工作和生活，从早到晚一刻不停，以前如果放慢节奏会有罪恶感，可这两天突然觉得，自己再也不想忍受这样不适合健康的生活了。

应该是橡树发生了作用，原来自己的橡树情绪很严重！

&mdash;&mdash;何媛看完如此精妙的作品，我不得不重新审察一下自己，看看自己是那一类马鞭草。

从中，我以后更应多多解剖自己才是。

&mdash;&mdash;枫林醉晓

## <<花精物语>>

### 编辑推荐

《花精物语:生命的38种痛与美》编辑推荐：你是哪一种花精人？狂热的马鞭草，爱做梦的铁线莲，矜持的美洲赫顿草，不愿说不可的矢车菊……一种花精有一种花的性格，一种花有一种花的精灵，在这里就让灵性大师王晓莉为你逐一讲述花精们的性格与情绪，揭示你所不知的生命与花精之缘吧。

<<花精物语>>

名人推荐

无论我们住在哪个大陆板块，我们拥有的是同样的生命。

当我们分析哪些植物来自哪里的时候，我们很快就会发现国家的界限是人划分的，而不是植物。

实际上我们可以说，植物，花朵和树木说着一种国际性的可以理解的语言。

它们传递的信息和含义在全世界旅行，没有护照或国界。

——英国贝曲花精专家 朱利安·伯纳德 最爱拜读安妮的花精博文，或许她自己并不知道，她就是点灯引路的仙子，身后延绵拖迤着神奇的疗愈魔法，透过花精穿越隔阂，重新唤起人们与大自然之间的和谐对话。

——台湾星座、水晶和花精专家 吴璧人老师 细腻、温婉的描述，像一个姐姐给我讲故事…… ——网友 小岩蔷薇

<<花精物语>>

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:<http://www.tushu007.com>