

空尤通论

频道说明

- “空尤”的由来
- 我与佛教的缘分
- 频道内容的三个阶段
- 包含频道核心思想的书籍

第二、三期·走近潜意识

哪吒“我命由我不由天”

命运的概念：命运，它是指一个概率事件，不是个人意识与上天的搏斗结果。也就是说，你的命运就是你自己决定的，只不过将你的每次选择都换算成一个概率的话，就发现好像你的选择就会成一条链，这就是命运。

算命先生是否能影响命运？

- 潜意识：生物为了节约信息处理量，将条件反射的过程应用在意识上，形成潜意识
- 人们大部分决定都来自于潜意识

如果算命先生改变了他原有的认知，并且他的心理防御机制没有将他拉回到原来的轨迹，之后遇到类似的情况他会不自觉的做出与之前截然不同的决定，那么他的命运就会被改变。

第四·走进潜意识

印度电影《起跑线》

在潜意识的推动下，你会不自觉地为你虚构一个未来或者过去，并且由于潜意识只和感受相连，和具体理论没有太大关系，所以你不相信这个想象的结果，而且还找不出理由反对。

只有真正的感受才能写入潜意识，但道听途说一样能让你有相应的感受，所以道听途说也能写入潜意识。

很多结论并不是纯粹逻辑推导的结果，而是你的潜意识链接到的感觉需要这个结果再把这条逻辑展开

如何改变你的命运

- 重新掌握“三观”，真正做出点选择

第七期·走出潜意识

争执如何发生？

争执的过程无非是有一方的动作引起了别人的一点点不满，别人不接受这种自己产生的不满，并试图将这种不满“扔”给你，而这种一点点不满又让你联想起了更多的不满，于是你又将这更多的不满仍还回去，直到有一方的不满难以形容实在扔不回来了为止。

想象和感受的区别：想象会根据自己的喜好挑选感受

想象

想象是你先想象一件事情然后根据这个想象继续下去会得出一个理论上的感受，然后你再将那个感受寻找到你之前经历过的的一样的感受的记忆或者潜意识，最后对号入座引发情感。

感受

你有了什么感觉，动用记忆或潜意识去寻找这种感觉的描述。

书中的，电视里的都不是正常的生活反应，他们都是艺术加工的结果，所有的情节都是有目的安排的，而我们的人生是没有人来给我们安排的，所以不要代号入座。

第五、六期·享受潜意识

缩手反应

大脑控制无非只是控制了脊髓的反应和疼痛感，并不是切断了受伤的源头。所以当你不断练习强制让大脑完全抑制的时候，你或许可以真的感受不到疼痛，但是你依然在受到伤害。

所以忍并不是什么灵丹妙药，反而还给机体受到未知伤害打开了大门。

心理的疾病真的忍忍就过去了吗？

癌症病人很多都有一个共同的特点，那就是别压抑自己某一方面的情绪

抑郁症

身体和心理原来没有绝对的界限

抑郁症能够引发胃痛，胃痛也能引发抑郁症

疼

当你想要认真思考疼这种感受的时候，“疼痛”就会转变成另外一种实实在在的按压感，从而减弱疼痛

抗拒痛苦的过程可能比痛苦本身更痛苦

很多人把扯断自己的痛觉当成是成熟的标志

这一半的缺失会直接导致另一半的“无感”：当他们没有了痛觉的时候，没有了所谓的负能量之后，他们的正能量也随之消失，他们对世界的绝大多数感知能力都会得到弱化。

重新描述感受

感受到正能量的同时保持对负能量的觉察是非常重要的事：尝试着将感觉描写出来，不能用比喻，也不能夸张。如果这个感觉你突然发现无法描绘，也可以将这种感觉的变化记录下来

第八期·常见毒鸡汤

为何现在的作品都有一股铜臭味？

反应了社会压力加大：一个人的情绪会渗透到他所做的每件事中

一个正常的社会应该是绝大多数人都做着自己喜欢的事，活在他们认为快乐的氛围里，才能做出造福世界的事。

要想改变一样东西，你得先适应他

当你习惯了一个制度，还靠此节节攀升的时候，你还有多大的欲望改变他

物竞天择，适者生存

天择并不是按照人的喜好，人的需要来判定的，而是通过大自然随机选择的。所以到底谁是未来的适者，大自然才知道

竞争并不是得出优秀品种的绝佳方案

第九、十期·常见毒鸡汤2

教育竞争的漏洞

你和别人在就业方面的优势仅在于六七岁上一年级之前的其它生活经验和九年间零零散散的一些时间

如果你只是希望孩子能够找到一份好工作，那我认为绝大多数大学的差距不大。

你得觉得自己是为这行生的，才能豁得出来，钻的进去

培养兴趣

尊老爱幼

一个道理，没有身体的佐证，对你而言就是谎言

第十三期·手相—手掌姿势推测

看相不是贼眉鼠眼般察言观色

看相的重点其实是看心，看心的重点是调动你的觉知

自己的心会不会影响看的结果？会，那是因为你内观的不够深入。当你深入地察觉你的想法的时候，你会发现根本没有什么自己的心别人的心，当你抓到这个相同的东西的时候你的看相的能力就很强了。

手掌姿势

第十二期·往生极乐算不算贪

贪和欲的区别

第十一期·玄学的概念

《道德经》

玄之又玄，众妙之门

走不同的道路走到同一个目的地，用不同的方式能得到同样的结果

玄学本身就是没有什么科学依据的

《达摩祖师相诀》

诸身相俱好，不如心好，故曰，若心取相，即是相。

形似法：用其他相似的东西来推导这个未知的东西（鹰咀鼻）

你觉察潜意识的能力越深，你算的东西越准。

额头有光泽

为什么很多算命的或者走阴阳的人经常就是不得好死

鼻子生的挺直

第十四期·手相—手掌肉推测

心理学抄袭相学

手掌肉

标准相

第十五期·手相—三大掌纹主线

三纹线

生命线

深浅

发端

收尾

弧度

第十六期·抑郁症紧急自救手册

快速诊断

抑郁是一种非常稳固的状态——你的大脑会变得想要按照这种将你保持在抑郁状态的方式进行思维和行动。所以不要责备自己老是拒绝别人的帮助

自救

接触阳光，阳光的作用

练习无判断意识

记住频率

第十八期—我们在抑郁症患者旁边能做什么

一个特别希望你的情绪不被他影响的人不断地拒绝你的帮助，就很有可能说明他已经尽力了。

在没有对抑郁有充分了解之前，默默的陪伴，不断询问对方的需求是最好的、最安全的做法。

心理咨询的介绍

帮助别人四条原则

第一，充分理解对方的处境，对方不情愿的事情不要强迫他完成，更不要用所谓的激将法

第二，不要逞强，当你自身也感觉到不舒服的时候要立刻先处理好自身的情绪

第三，每次和对方的谈话时间不要太长

第四，最好提前找一个自己能够倾诉的人，以防万一。

第十七期·手相—感情线和智慧线

何为泄露天机

天纹司掌人之品德气质而主贵贱，人纹象贤愚君臣之审辨智慧而主贫富，地纹司掌母父母遗传养育之健康与欲望而主寿夭。

第十九期·斯坦福大学如何教人们睡眠

睡眠五个阶段

黄金90分钟

体温与睡眠

足浴与睡眠

“数羊”的原理

第二十期·睡眠数据

视交叉上核，是调控我们生物钟的关键

晚上有 LED 灯发出的蓝光，对人们的伤害

睡眠数据

蜗牛睡眠

第二十一期·关于睡眠的种种误区

◎睡前喝点高度酒可以睡得更好？

◎随着年龄的增长，我们会越来越不需要睡眠。

◎不要睡太久，否则会越睡越困。

◎失眠的人会完全睡不着觉。

◎白天小睡会危害人的健康。

第二十四期·呼吸

换气过度的倾向：

• 不自觉地张嘴辅助鼻子呼吸，甚至只用嘴呼吸。

• 早晨起来后感觉到口腔干燥。

• 睡觉的时候有打鼾或呼吸暂停。

• 在身体平静的时候能看见自己的呼吸动作或者能听见自己的呼吸声。

• 自己呼吸时胸部动作比腹部大。

• 经常叹气。

二氧化碳在新陈代谢中的作用：把血液中的氧气运送到身体各个部位

随着二氧化碳的浓度增加，细胞里的ph值就会降低，进而引起红细胞内的血红蛋白氧亲和力和下降，于是使得血红蛋白释放氧气，满足身体需求。

换气过度还会导致血液的流动量减少。

bolt测试

第二十三期·梦游

第二十二期·嗜睡、鬼压床

第二十五期·神奇的51.8°

第二十六期·正确的呼吸

00:00 回顾上期：我们对呼吸的误解

01:17 延长呼吸的两大方法：打坐和闭气训练

02:45 闭气走路出现的排毒现象

03:19 灵学上的呼吸标准

04:35 插播：我对电影《十戒》画面的疑惑以及《十戒》翻译的疑惑

05:36 为什么呼吸会改变人的命运

05:52 用气方式不同造成的声音不同对应的不同性格/状态

07:45 正确的呼吸气径及其效果