

# 《12周摘掉眼镜恢复视力》

## 图书基本信息

# 《12周摘掉眼镜恢复视力》

## 前言

视力对我们每个人都很重要。当视力失去平衡、变得模糊和不健康时，我们即希望能通过一些办法来改变现状。本书就为你提供了一条路径——一次你能学习并且恢复你的全部视力功能的旅程。很多人希望摘掉眼镜，能够有一个好的视力，而这种可能性是存在的。在过去的几十年中，成千上万的人在眼科医生和不断发展的验光技术的帮助下，最终摘掉了眼镜。对许多眼科医生来说，正确地验光配镜成为对付模糊视力的唯一方法。眼镜用来补偿或矫正近视眼、远视眼、散光、老花眼和斜视。老花眼是因为眼球的晶状体随着年龄的增长逐渐变得大而僵硬的结果。它并不是像我们一直所认为的那样，是老年人不可避免的一种眼疾。虽然随着年龄的增长，晶状体的韧性会降低，但是屈从于老花镜这个拐杖，只会导致视力健康状况的弱化。其实，只要我们掌握一定的相关知识和练习，老花眼是完全可以预防的。而斜视是眼睛肌肉长期紧张造成的，它也可以通过自然方法来缓解。有时候，在戴眼镜若干年后由于不常用处于弱视状态下的眼睛，大脑的一些部位就需要重新被唤醒，这种大脑的重新复苏将促进视力的新生。很多受益来源于你自身视觉过程的培养。释放压力至关重要，它能使你在学习和工作领域有更好的视力功能，甚至对由于视力失衡而造成的疼痛和不适也有所缓解。同时本书中提供的各种练习也适合带到你的家庭生活和工作环境中去。我们的眼睛都要受周围环境的影响（比如光线、录像机和计算机的使用等等），而且视力常常会为此付出代价。所以，这本书是针对每一个人的，书中的观点适用于任何地方，无论你戴眼镜与否。本书是按顺序和节奏设计的，目的是为你建立一种全新的习惯，从而取代以往的陋习。当然你也可以深入研究本书中任何一处你喜欢的章节。也许有一天，你希望改变你的视觉能力；也许有一天，你希望完善你的视觉敏锐度。那么，书中对于那些很安心于跟随一定模式的人群，提供了一套训练计划以供学习。而与此同时，我们鼓励在理解各种练习原理的情况下，你能够达到自己创立计划的水平，将自建的计划融入自己的生活方式、理想和娱乐之中。你能创造的生理结果是：1. 更好的视觉敏锐度，直至摘掉眼镜。2. 眼睛能够与各种距离进行联络。3. 提高视力感知的速度。4. 提高眼睛对颜色的感觉和感知。5. 预防视力模糊。6. 提高视觉深层感觉。7. 激励正常的身体自愈。进而你能创造的其他层次的结果：1. 通过活动左脑（视觉）部分来提高学习能力。2. 由于右脑通过视觉得到帮助，所以可以提高智力（联想和分析能力）。3. 更活跃的记忆，基于视觉形象能力的提高。4. 因为通过眼睛建立起与人谈话的自信，交流更为广泛了。5. 创造力和自信的增长，因为你开始培养自身的健康和想像力。如果你希望在各方面拓展你的视野，无论是从肉体到精神，还是从外部视觉到内心，视力的改变都将成为你一次精神的探险。

# 《12周摘掉眼镜恢复视力》

## 内容概要

本书着重从精神、心理方面阐述了各类屈光不正的形成原因，并用行为治疗的方法帮助人们，用日常的闲暇时间，通过运动、想象、太阳、光线、色彩等简单易行的方法，逐渐摘掉眼镜，恢复明亮的目光，重拾失去的自信。后一部分详细阐述了儿童的各个发育期视力保健的方法，帮助年轻的父母们正确对待孩子的视力发育，使人类的后代都能拥有良好的视力。在目前学校里学生们鼻梁上的眼镜日益增多的严峻形势下，此书可说是雪中送炭。最后本书帮助人们制定适合自己的详细计划，一步步地实现摘掉眼镜的愿望。

# 《12周摘掉眼镜恢复视力》

## 作者简介

爱德华·索夫博士  
美国芝加哥眼科医院院长、全美眼科协会会长。

# 《12周摘掉眼镜恢复视力》

## 书籍目录

- 第一章：自然视力是我们的，应当保护
- 第二章：改变近视眼性格
- 第三章：改变远视、散光和性特征
- 第四章：重返清晰世界
- 第五章：通过运动来改善视力
- 第六章：通过想像来改善视力
- 第七章：通过太阳、光线和色彩来改善视力
- 第八章：为自己而看：首要而基本的计划
- 第九章：用整个大脑观看
- 第十章：融合你的眼睛
- 第十一章：清晰舒适的阅读：近和远
- 第十二章：支持儿童视力
- 第十三章：指导自己走入视觉世界

## 《12周摘掉眼镜恢复视力》

### 章节摘录

第8—9周：视力改善游戏之三——通过光线和色彩来改善视力我们是太阳系的孩子。作为日间动物，我们在日光下看得最清楚。由于长期住在室内，我们被更多地剥夺了眼睛接收的自然光线，我们的眼睛就更多地丧失了它们的视觉反应能力。每天我们醒来，每天我们注定要有光。事实上，我们的整个内分泌系统是和太阳光谱的脉搏相调和的。彩虹的色彩通过影响视丘下部而对我们人类颂唱多样的歌曲，大脑区域控制情感、眼球的大小及其适应性。透过窗户或太阳镜的紫外线光束进入眼睛，唤醒了脑下垂体腺，脑下垂体腺分泌荷尔蒙，这些荷尔蒙控制生长、新陈代谢、消化和性的表示。视力失衡的人数比例猛增，恰好和人们从乡村生活向城市生活的移动相吻合。城市化技术的方便，同时也带来了荧光灯的特殊效果、录像放映设备和坐在封闭安静房间里的生活习惯。这将由我们来决定是否重新让自己适应太阳，太阳是我们观看能力的源泉和媒介。我们生理的、精神的和创造性的自身将会繁荣和发展，而不是衰落和暗淡。一旦眼睛离开拥挤的房间，和慷慨的太阳光玩耍，清晰、生气和光彩将会回到你的眼中。将阳光游戏结合到我们的工作、嬉戏、运动和日常事物中，我们就实现了这种对太阳的回归。沐浴阳光游戏将自己舒适地放在一个面对阳光的位置。闭上眼睛。开始用你的鼻子铅笔画一个逆时针的圆圈。继续这样画，直到你的头脑向太阳的温暖和能量开启。在你画圆圈的时候，向太阳说感谢你，感谢它慷慨的礼物，那礼物就是阳光、色彩和温暖。想像在天空中的一个圆圈是向日葵。用你的鼻子铅笔在向日葵上勾画一个流畅的圆圈。在你围绕向日葵描绘的时候，它的花瓣似乎在按照你运动的反方向旋转。在光线进入你大脑敞开的大门的同一时刻，你的行动和花瓣合拍的影像将会促进良好的飞快扫视活动。请求阳光深深地照耀你灵魂的最深处，用洁净的白色光芒来清洗你视觉领地内部，让它来扫除一切隐蔽的地方和缝隙，刷新和更新你的生命。当你的头脑洁净之后，向下追踪向日葵的茎，直到它在大地上的根部。想像在你眼前有一个警戒栅栏。栅栏如同你现在放在鼻子上的羽毛一样是白色的。栅栏在你的左侧和右侧无限地延伸。用你的鼻子羽毛从左到右地挠栅栏的痒痒。如此这般不停地挠痒痒，直到你感到有一种感觉在你的大脑和眼睛里释放。如果你是远距离的视力模糊，就从近距离警戒栅栏的影像开始，这样你就能够比较容易地想像了（25厘米到1米）。在这个距离用羽毛扫过栅栏，之后，想像它又移到离你更远的地方。你就可以在远距离以你的栅栏为终结了。它可以很大，也可以很小。如果你的模糊视力是相反的，是由近到远的模糊，那么就从远距离警戒栅栏的影像开始。逐渐地把你的栅栏靠得越来越近，直到距离你的鼻子15厘米的地方，而且很小？熏就像玩具房子的栅栏。你可以根据适合自己的情况自由改变颜色和距离，不要总是停留在一个距离上进行想像。记住要灵活地移动。同时在开始这些游戏时，想像哪里更容易，从较容易的地方入手。这就是为什么近视眼的人从近处的影像开始，从近向远推动。远视眼的人则正好相反。如果你在任何距离视力都模糊，那么就在所有的距离做这个游戏。想像太阳面前有一架非常高的梯子，向上伸展到天穹，向下深入到地下。用你的鼻子羽毛从上到下在梯子的横梁上滑动。当你向下移动时，让梯子向上移。当你向上移动时，让梯子滑下来。就像你想像警戒栅栏一样，将梯子移向你的不同距离。在任何时候伸展和打哈欠，越多越好。以上这些运动帮助你面对阳光打开你的视觉，并在所有的方向产生飞快扫视活动（在地平线的方向，垂直方向和圆圈状态）。在彩虹中嬉戏色彩和我们无意识的大脑在交流，每一种色彩都在和我们身体的特定部分对话。红色是一种鼓舞和巩固物质肉体的颜色。“我在沐浴阳光，请求太阳的红色光线进入我身体的每一个细胞。这种红宝石般的光芒正在给予我身体活力和能量。我的红色血细胞带着过盛的生命力在我的体内流动，我所有的肌肉和器官都被注入了生命力。红色是温暖的、惬意的和性感的，我被罩在深红色的光芒中。我沉浸其中，直到一朵健康的、有生气的花朵穿过我的皮肤。我有红衣主教的得意洋洋，红玫瑰的优雅和落日余辉的荣耀。”橘黄色是情感的能量。它是肉体 and 精神的桥梁，是三维感知的中心轴。情感越坚强，你就越能够成为一个有能量的人。问题是，一个人能不能处理好情感而又不伤害身体和周围的环境？用手掌遮住眼睛。想像你大步走过一个充满阳光，有着明亮橘黄色罂粟花的田野。当你大步走过，微微点头的花朵轻柔地抚摸你，将你的衣服染成橘黄色。来到山丘的顶端，你向下望见一个山谷，它像一个从里向外翻的橘子皮。在这个山谷里，一棵小树和一棵橘黄色的杏树一起安逸地生长。一匹南瓜颜色的骏马在吃树上的杏子。它浅黄褐色的鬃毛在阳光下起伏。刹那间，由于你的出现，它被震惊，黄褐色的马在打响鼻，用它蓝宝石的眼睛注视和评判你。稍许，你平静下来，在芬芳的空气中深呼吸，向这个生气勃勃的动物敞开思想。一个声音开始在你的头脑里说话，你认真地听着。“我是你情感的狂野精神。我的精神是炽热的火焰，在你身体中间燃烧。我用我的一生来调和围绕在你身边的色彩的旋转。……”

# 《12周摘掉眼镜恢复视力》

## 《12周摘掉眼镜恢复视力》

### 媒体关注与评论

当今，近距离用眼工作越来越多，近视眼的发病率大大增加，给人们的生活和工作带来极大不便。视觉不是眼睛的一种孤立技能，而是与人体的整体活动密切相关，是人的精神和活力的展现。本书从心理学的角度分析了视力异常的原因，说明人的视力是可以通过自身锻炼来保护和改善的，书中提供的游戏和方法将使你在不知不觉中提高视力。运用书中所讲述的方法，在日常生活中保持锻炼，发挥你的潜能，那么你就会重返清晰的世界。相信本书能够使戴眼镜的朋友们重塑自我，改变人生。——北京大学人民医院眼科教授：黎晓新博士；于文贞 该书提出了研究眼科视觉学的新方法、新思路。它省时有益，经练习后可使您心情愉快，眼睛明亮，视力疲劳症状减轻，假性近视者还可以恢复视力。——北京中医药大学东直门医院眼科主治医师：许家骏 这本书让我们以更宽泛和全面的方法来看待视觉，对我启发很大。我现在阅读疲劳后闭上双眼，进行一些想象来活动眼球，缓解眼肌的僵硬疲劳。我还让家人摘掉老花镜，进行“远近摆动和长号游戏”来运动睫状肌，使其更灵活。我和家人总会抽些时间在阳光下散步，去感受美好的生活。——北京隆福医院眼科主治医师：刘亚玲 《12周摘掉眼镜恢复视力》，是一本能抓住读者的心，并使人从中有所收获的好书。作为一名眼科医生，不用手术能摘掉眼镜，既是患者的心愿，也是我的心愿。正是带着这种好奇，再加上明快清新的文字，我一口气读完了全书。本书着重从精神、心理方面阐述了各类屈光不正的形成原因，并用行为治疗的方法帮助人们，用日常的闲暇时间，通过运动、想象、太阳、光线、色彩等简单易行的方法，逐渐摘掉眼镜，恢复明亮的目光，重拾失去的自信。——煤炭总医院眼科主治医师：李冬

# 《12周摘掉眼镜恢复视力》

编辑推荐

## 《12周摘掉眼镜恢复视力》

### 名人推荐

当今，近距离用眼工作越来越多，近视眼的发病率大大增加，给人们的生活和工作带来极大不便。本书从心理学的角度分析了视力异常的原因，说明人的视力是可以通过自身锻炼来保护和改善的，书中提供的游戏和方法，将使你在不知不觉中提高视力。相信本书能够使戴眼镜的朋友们重塑自我，改变人生。——黎晓新 于文贞（北京大学人民医院眼科教授）该书提出了研究眼科视觉学的新方法、新思路。它省时有益，经练习后可使您心情愉快，眼睛明亮，视力疲劳症状减轻，假性近视者可恢复视力。——许家骏（北京中医药大学东直门医院眼科主治医师）这本书让我们以更宽泛和全面的方法来看待视觉，对我启发很大。我现在阅读疲劳后闭上双眼，进行一些想象来活动眼球，缓解眼肌的僵硬疲劳；我还让家人摘掉老花镜，进行“远近摆动和长号游戏”来运动睫状肌，使其更灵活；我和家人总会抽时间在阳光下散步，去感受美好的生活。——刘亚玲（北京隆福医院眼科主治医师）《12周摘掉眼镜恢复视力》是一本能抓住读者的心，并使人从中有所收获的好书。作为一名眼科医生，不用手术能摘掉眼镜，既是患者的心愿，也是我的心愿。正是带着这种好奇，再加上明快清新的文字，我一口气读完了全书。本书着重从精神、心理方面阐述了各类屈光不正的形成原因，并用行为治疗的方法帮助人们，用日常的闲暇时间，通过运动、想象、太阳、光线、色彩等简单易行的方法，逐渐摘掉眼镜，恢复明亮的目光，重拾失去的自信。——李冬（煤炭总医院眼科主治医师）

## 《12周摘掉眼镜恢复视力》

### 精彩短评

- 1、按照书上的方法，至少可以预防眼镜度数加深。好几种提高视力的方法呢，很有用，也比较容易掌握。
- 2、有些实践的方法挺好的，能帮助缓解眼疲劳，希望坚持下去对眼睛的近视状况能够改善。
- 3、里面的症状跟自己倒也符合，方法做起来似乎对于放松肩颈肌肉更有效啊。
- 4、典型的唯心主义论。语句非常烂，理论太主观，几无可取之处
- 5、正在实践中。我相信医学的结论永远不是放诸四海皆准的。
- 6、纯粹蒙人的
- 7、买这本书起因因为女儿的眼睛近视了。我在当当搜了好多关于眼睛的书，最后选择了两本，这是其中的一本。我觉得里面的方法是比较实用的，关键在于坚持。
- 8、坑爹
- 9、想象力，精神控制
- 10、想向近视发起的挑战?  
(4.20 下午读完 觉得一些内容有启发性的 但是据说这个方法不科学 值得质疑 倒是它诠释的思想有意思 如此 批判性的学习
- 11、没有如此强大的毅力，但至少可以当作眼睛保健的书来看
- 12、书的内容很奇怪呢，看不下去，失去信心，如果真的那么复杂，为了恢复视力和失去如此多的时间是得不偿失的！
- 13、简单尝试了书中几个方法，真的有用，还减轻了我晕车的症状。
- 14、12周摘掉眼镜恢复视力（10周年纪念版）：眼镜和手术之外的第三种方法看起来不错哦
- 15、看标题就知道很坑爹
- 16、虽然带近视眼镜去矫正视力的做法并不好，这点我也承认，但还是没有什么好的方法去回复到以前的视力。
- 17、按照书里作者的说法练习，练习到第四周的游戏，视力就有明显的改善了。我认为这是本值得推荐的书。
- 18、简直就像是小学生翻译的一样，有时候一句读起来都很拗口，完全不是国人的方式。。。再者，感觉无逻辑性，前后章都不搭的。。。
- 19、看了一部分，主要是给我一些认识方面的改变。我孩子三年级，近视了，我看了书之后，告诉他，不戴眼镜的时候，不要总勉强自己看清楚，看不清楚就看不清楚，放松才能对眼睛好。我自己也努力调整心态，近视也许真的不是单纯的器质性问题，我们不是大夫，但我们也可以通过放松和恰当的训练让自己的视力更好一点，让自己的心情更好一些。
- 20、我看烂书好像真的有经验了..怎么办
- 21、挺好的，学习很多保护视力的方法
- 22、垃圾骗人书啊
- 23、希望能够有作用
- 24、重点是活动眼球 还有晒太阳
- 25、内容很生动，方法也有效果，相信看后并按书中方法去做，尤其是书中转眼球的方法真的很有效果。
- 26、读了之后前所未有的放松，即使改变不了视力也把人们引向天堂，调整心态作用比较明显，改变不良习惯有所帮助，值得一看！！
- 27、回想自己为什么会近视，一直觉得莫名其妙，今年自己29岁，初三那年的英语课，自己是偷懒部想抄写老师留下的习题，谎称自己看不清，老师就问，你是看不见么，自己赶紧说的确看不清，当时成绩好，老师就一直很照顾我的这点“毛病”。然后高中就真的莫名其妙带上了眼镜，不过度数很低，平时都不带的，到了高三转学，陌生的环境、陌生的人，心理压力巨大，一个礼拜的时间发现自己就看不清黑板了，去检查发现眼睛度数长到300度。  
现在回想，自己的近视眼完全是因为各种不健康的、负面、有害的心理暗示、和心理压力导致的。看了这本书第一天就不带眼镜了，感谢现有的视力，所以这样的心理疗法也许真的适合我。  
所以坚持12周试试

## 《12周摘掉眼镜恢复视力》

- 28、看着不错 虽然是多年的近视了 但是还是想锻炼试试看 希望能对眼睛有帮助
  - 29、12周摘掉眼镜恢复视力这本书拿到手还没看呢,祈祷真的有效果
  - 30、儿子眼睛近视了,看看书里的方法,希望能控制住。
  - 31、粗略的翻了一下,内容貌似还可以,但是也不期待真的能够摘掉眼镜,还是希望有些帮助吧。
  - 32、有些方法若是坚持很有用!我坚持过~
  - 33、侧重于从心理学来治疗,对孩子有一定效果,对成人感觉没什么用.....
  - 34、觉得没有什么用啊
  - 35、还未细看。应该挺不错的吧。。看了前言,有心理学依据的。而且这个方法要慢,不能急。
  - 36、觉得是不靠谱,看书评原来此书已经因为欺骗消费者被禁。
  - 37、本来孩子视力从小发育的不太好,想改善一下,想从书中找答案,
  - 38、书里面有蛮多方法教你去改善视力,额比较有趣,有些小游戏之类的东西,方法比较简单,贵在坚持咯,里面也有涉及一些成因但是太多.....
  - 39、只能用里面介绍的方法保护一下视力。
  - 40、我弟让我看的
  - 41、方法都很好,坚持需要毅力,孩子没坚持住。
  - 42、一起买了几本书,只有这本没有塑封,但是书的内容排版都不错,简单实用的方法,除了一些动作,还加入了调节情绪心里的方法,加上简单的配图,不管方法效果如何,从质量和内容来说是很不错的书。
  - 43、我相信这本书跟相信自己的眼睛能恢复,想摘掉眼镜的人看一下吧,只是有点难定,要有耐心哦!
  - 44、乐观积极的一本书,很有趣,不但能改善视力还能开发大脑,值得一读!
  - 45、从心理的角度来治疗近视。冥想真的强大到这种地步?
  - 46、这本书与贝茨博士的那本相比,语言更易懂,而且方法也很有趣,顺便锻炼右脑和左脑,值得一看!
  - 47、看不太明白。理论占了大量篇幅,操作方法让人费解。感觉在练气功,动意念。不适合小孩。
  - 48、书籍内容很实用,建议对改善视力有好处
  - 49、深深质疑自然疗法对已存疾病的有效性,感觉应该在病前预防还可能有些效果。
  - 50、有点糊弄小孩的感觉。
  - 51、不管是伪书也好,伪科学也罢,看这本书我就知道,这本书改变了我对眼睛的认识,消除了眼睛的疼痛,当然摘掉眼镜是不可能的,感谢贝茨和传播这个方法的人们。
  - 52、不知道是不是翻译的问题总之感觉不太好
  - 53、让你明白,测试视力缺陷不仅仅是去医院眼科简单用仪器测测那么简单,对自己的眼睛负责一点。
  - 54、真正能使得人做成事的,是人的思想和意愿。这本书从底层触发意识的改变,书中讲述的方法简洁易接受已实践。对于眼镜患者来说,其实不仅是物理束缚,更多的心理束缚。解放了心理阻碍,至少健康指日可待,这培养的是一种信心。孰不知,所有意识的成功改变,都来自于信心的逐步加强。中肯的说,读多了国外的书,会发现一个规律:国外的书确实理论和实践结合的很好,中国的书理论晦涩实践缺失。诚如国外的MBA与国内MBA的差异。
  - 55、。。。。扯到极点。。毁灭系烂书
  - 56、仅靠冥想就可以恢复视力吗?
  - 57、从心理和精神的角度写,还是有启发的。有几点让我恍然大悟:1.飞快扫视有助于眼睛活动,不要发呆恍惚,多了眼睛容易模糊。2.看不清的时候不要挣扎想看清,眼睛容易累,看字的时候注意力放在白底色上会好一点。3.魔法铅笔是个好方法。
- 翻译简直渣渣,可读性很差,一度怀疑我的阅读水平是不是傻了。小标题总结梗概的也很差,看到最后还不知道原子视力运动是啥。
- 篇幅着重于意境描写产生的冥想式治疗,难以效仿。
- 58、名字起点有点挫,这本书被我翻烂,恢复视力首席理论书,12周只是让你有个感觉而已,12周以后才是真正的开始,说书没有用的都TM的只是看一遍打个哈哈,你要是真打哈哈,视神经还能瞬间的舒缓,然而你和你自以为是的僵化的信条最后只会被无情火化掉的,给自己一次机会,砸烂眼镜,

## 《12周摘掉眼镜恢复视力》

活得更好

- 59、Fraud. Results returned by Googling "Edward Soff", the supposedly original author, are mostly related to this Simplified Chinese edition only.
- 60、书写得浅显易懂，尤其是一些小游戏容易操作，生动有趣，对缓解视力疲劳有一定的作用。目前还在练习中，很实用的一本书。
- 61、书的质量不错，字很清晰，翻了一下书看了看，希望真能摘掉眼镜。
- 62、坑爹呢，真有这么容易就好了.....
- 63、我正在按照书上的方法进行训练，度数稍微有点降低，但还不是特别明显。只能说它很有用。
- 64、挺好的 还有配套的练习 帮助恢复视力
- 65、感觉书里写的内容还是不错的，里面的观点我比较赞同，期待可以改善视力
- 66、书里的方法的确有用，虽然对我来说，恢复视力很难，但是书中的方法，对放松心情，对人整个活动基础来说，都是很有帮助的。里面一些游戏还特别适合孩子玩，开发孩子想象力。
- 67、这书正在看，很有用，正在使用书上的方法
- 68、希望儿子的视力得到恢复，要好好研究。
- 69、气功有用的话这本书也有用
- 70、简单看了看，感觉不错，希望对控制孩子近视发展有帮助
- 71、家有孩子的家长应该多看看，因为女儿最近视力下降，做为家长的我就在不停的寻找对孩子有帮助的方法，读完这本书有很大的收获，它是通过锻炼我们的眼镜的灵活性来提高视力，我在边读边试着做，希望把这个有趣的游戏带给孩子，对孩子的眼镜会有很大的帮助，大家平常只知道锻炼身体，确不知眼镜也需要锻炼，非常好的一本书，非常好的一种理念
- 72、翻译真的让人看的云里雾里
- 73、说的还蛮有道理。
- 74、想学习些近视的专业知识，网上的鱼龙混杂，不知道哪些是对的，希望这本书能有所帮助。但感觉题目有点夸大，去医院看眼科，眼科医生都说近视治不好。
- 75、书中的方法很新鲜，希望能坚持做，见到成效。
- 76、没有实践，不置可否！
- 77、很不错，希望可以减缓我的视力
- 78、有待验证
- 79、我这个文傻又差点被骗
- 80、作为一名长期戴眼镜的人来说，本书的标题吸引了我购买的欲望。基于本书的自我积极心里暗示的疗法我也在积极配合实施，但愿有效，相信这是一个长期坚持的过程。
- 81、希望这个暑假能提高视力！
- 82、正在慢慢坚持，改善视力是个漫长的过程，加油~
- 83、摘掉眼镜您可以释放压力、重塑自我形象，改变了人生。
- 84、我怎么没有勇气开始咧.....
- 85、非常好！里面有很多的游戏帮助恢复视力！
- 86、真心觉得外国人的东西中国人翻译过来就那么地读不懂了。。作为老百姓不喜闻乐见。。
- 87、闭上眼睛转动眼珠
- 88、逗我玩呢！！！！166页的废话。你只需要一根魔法铅笔。。。
- 89、贝茨方法，试练中
- 90、心理层面的--！
- 91、挺好的，书里的方法有用！
- 92、很想试一下 这本书的最后一章脱了半年才看完 太拖延了 刚才看的时候发现就剩几张了
- 93、其实效果应该是有的，效果有待时日验证但以四百几度的近视来说，摘掉眼镜是不可能的。爱护眼睛是相当重要的。
- 94、大致的翻看了一些，觉得很多方法不太适用，还是戴眼镜吧
- 95、找不到理由给2星
- 96、不管有用没用，还是买了，刚买回家女儿就缠着我跟她以前看，还要我照着书上的跟她一起做。第一天和第二天做下来测了一下视力，有点子效果。我想这个最关键的还是在于坚持吧。希望女儿能

## 《12周摘掉眼镜恢复视力》

坚持下去。

97、按照书上的方法试了几天确实有效果，但就是因为种种原因没有坚持下来，书还是不错的

98、非同凡响的见解，个人认为值得一试。。。

99、我认为这里面的理论是比较通用的，虽然有些方面偏驳了点

100、这本书真心很适合愚人节 什么叫做调节心理状态就可以改变视力，太忽悠了吧！！！！

101、可能对舒缓视疲劳有好处，是否真能完全恢复尚且不知。不过很给人鼓励，文笔也很美，想象力瑰丽。

## 《12周摘掉眼镜恢复视力》

### 精彩书评

1、对国人来说，这确实是一个很新的说法。老米的很多东西还是远远提前于我们。我在五年前，就有觉察到身心的情绪跟生病之间有很大的影响。近视也是一种疾病的话，那么我很相信这个疾病确实跟心理是有关联的。当然每个人近视的成因不尽相同，可能不是每个人都这样。几年前在一个心灵提升部落看到此类观点，只是笼统而说没有阐述的这么详细。现在看到，心理还是被震撼了，怎么都说到心坎上了。里面这个统计，九条里面，第五条不太懂是什么意思外，其他八条是非常吻合我自身的。“统计上说，心理学研究已经表明典型的近视眼人：1.参与近距离的活动比较多，减低的外围意识。2.脸皮薄，对周围环境和其他人的观点、气氛、表达和意见非常敏感。3.生活在一个压抑渴望和无意理解的状态。4.长期僵硬的肩膀和脖颈。5.眼睛接触有限。6.情感上：感觉孤独。感觉无法胜任，但实际可以胜任。7.精神上：想超越你想像的东西，在头脑中再三超越界限和原始想法。不自然的幽默。不适当地将自己与他人比较。8.掩盖恐惧。9.不愿寻求帮助，通常表明你认为自己不够优秀，不值得麻烦别人。个人特征和近视眼哪样先出现并没有关系。亲切而充满爱心地看待自己，并且将其变为有意识的行为。无论什么原因，在任何事情当中，你对自我的认识都在成长。于是成为原因的因素就会被你认知。比如一些特殊的记忆或事件，你将能够重新体验和修正，而不是再次感受压力。行动。通过旋转活动你的眼睛来活动你的头脑，让它自由思维。让陈旧的精神和思维方式离去。代之而来的是全新的概念：“此刻，我置身于一个全新的世界。”“我正在更新和再生。”“人们喜欢我。”“我是个被世界喜爱的孩子。”“每一件我认为错误的事情，实际上是学习成为我自己的一个整体所需要的部分。”“无论我在哪里，我都是完美的、合适的、被重视的。”“我正在扩展我的能量圈，优雅地在宇宙运行。”“我为我的创造力做好了准备，并将它与我的智慧融合。”“我有宇宙间好人的正式认可。”“我是一个远距离美的有条理的幻想家。”不要说恢复视力，能通过他的观点来认识自身，看清自己多一些，已经非常不错了。

2、看了很多遍，认识到了改变视力的可能性，带给我很大的鼓舞，每个人体内都存在潜在的力量可以帮助我们恢复失去的视力！放松，放松，再放松是首要因素。书中的游戏：运动、语言、想象、阳光和色彩……由内而外的改变，视力一定能够渐渐好转！

3、看完楼上的评价，觉得有心点虚，于是自己找关于这本书的方法和出处。在wiki上却看到了这一篇文章[http://en.wikipedia.org/wiki/See\\_Clearly\\_Method](http://en.wikipedia.org/wiki/See_Clearly_Method)里面提到的视力训练方法：Tromboning, Scanning Chart, Acupressure, Blur reading, Personal affirmations, Light therapy, Palming, hydrotherapy 与《12周》里面提到的一致。而See Clearly Method却因为涉嫌欺骗消费者，已经被米国禁了。所以这本书即使有英文原版的，估计也因为这个原因无法找到。Tom Miller, the Attorney General of Iowa, filed a consumer fraud lawsuit against Vision Improvement Technologies, the promoter of the See Clearly Method, in 2005. In February 2006 an Iowa court issued a temporary injunction restricting certain aspects of the company's marketing. A November 2, 2006 press release from the Iowa Attorney General's office announced a consent decree with Vision Improvement under which the company will halt sales, offer restitution to customers, clear customers' credit records of any filings related to See Clearly purchases, and halt operations as of December 2006. On December 21, 2006, the company's web site stated, "As of November 1, 2006 The See Clearly Method is no longer available for sale."

4、里面的理论归结起来就一两句话，本人认为这本书没有用。翻译也不够准确，有些东西就是骗人的，写一个外国人的名字，根本就是骗人的，就是这些书多了，阻碍我们多好书，不仅仅浪费我们时间，更是浪费我们读好书的机会。。。

5、在Amazon或Google根本搜索不到20'/20' In 12 weeks的英文版.还有Edward Soff根本是杜撰的.另外贝茨方法(Bates' Method)是很有争议的,详见: [http://en.wikipedia.org/wiki/Bates\\_method](http://en.wikipedia.org/wiki/Bates_method)其中写道:In 2004 the American Academy of Ophthalmology (AAO) published a review of various research regarding "visual training", which consisted of "eye exercises, muscle relaxation techniques, biofeedback, eye patches, or eye massages", "alone or in combinations". No evidence was found that such techniques could objectively benefit eyesight, though some studies noted changes, both positive and negative, in the visual acuity of nearsighted subjects as measured by a Snellen chart. from :

<http://www.amazon.cn/mn/reviewDetailApp?reviewid=2988197>

6、我上初中的时候配第一副眼镜，已经300多度了，按照国内的说法是真性近视，其实我按照书里的

## 《12周摘掉眼镜恢复视力》

说法做了之后真的恢复了，恢复到200多度。因为恢复了，所以要配新镜片，但是我妈为了省钱，给我配的是国产的最便宜的茂昌镜片，那个镜片真的很劣质，我第一副眼镜的镜片是进口的，像水一样清澈，但是茂昌的镜片怎么擦都擦不干净，而且所谓的防辐射膜很深的颜色，对于我这个以前学美术的人来说，我很不喜欢这种看世界有色差的感觉。后来反而升了200度。现在我打算重新养成好习惯。自从念了工科，我每天看电脑，我终于觉得保护眼睛是多么重要的一件事了。

# 《12周摘掉眼镜恢复视力》

## 章节试读

### 1、《12周摘掉眼镜恢复视力》的笔记-第38页

- 1.打哈欠将新鲜氧气带入人体细胞，包括眼睛和大脑。
- 2.打哈欠感染继而放松与眼睛相关的肌肉。一个真正好的哈欠将感染和伸展你从头顶到脚趾的肌肉——包括肩膀或斜放肌，眼睛，脖颈，腹部。
- 3.打哈欠是将情绪从消极转向积极的一种情绪转换方式。
- 4.打哈欠改变血液的酸碱度，减少你整个系统的毒性水平。
- 5.它使大脑想向事物开启。
- 6.打哈欠帮助肝脏解毒，而且平衡肝子午线的能量。
- 7.它早上让你醒来，在夜晚，它让你安静下来并进入睡眠。
- 8.打哈欠可以刺激产生替身的眼泪，自然地冲洗你疲劳的眼睛和滋润长期干燥的眼睛。
- 9.它可以放松太阳穴周围和伴有消化不良的腹部肌肉，使得你的腹部功能会更好。
- 10.记录下来打哈欠对你有什么好处。

### 2、《12周摘掉眼镜恢复视力》的笔记-第1页

哈哈，居然是沙发。  
看过n本书，居然和这本这么有缘，一定身体例行，把恢复视力的事业进行下去。

# 《12周摘掉眼镜恢复视力》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)