

<<重塑心灵>>

图书基本信息

书名：<<重塑心灵>>

13位ISBN编号：9787501968916

10位ISBN编号：7501968918

出版时间：2009-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：许宜铭

页数：164

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>

<<重塑心灵>>

前言

文学家史蒂文生曾说：“未得快乐的人，一无所有。

”快乐很抽象，也很具体，因为不快乐的人演什么都不像，演什么都很惊悚：医生不快乐，会在打点滴中加入氰酸钾；老师不快乐，会拿棍子抽打孩子的脸；化学家不快乐，会在失恋时想在饮水机中下毒。

不快乐使人多了情绪，少了理智。

心理学家的研究发现，快乐的基础，不是富有，不是名位，也不是权势，它们结合而生的“贪”与“欲”才是不快乐的主因；而快乐是由健康、豁达、自由、满足等心灵力组成。

快乐的人懂得：活在当下。

生活悠闲。

保持童稚之心。

不要求完美，相信成功是一连串失败的累积。

幽默，能见招拆招。

喜欢亲自动手做。

喜欢大自然。

别相信快乐可以从天而降，它不是用想的，而是用做的，送给乐于寻找快乐的人。

<<重塑心灵>>

内容概要

你知道吗？

我们惯常的思考模式，创造了我们种种的经验，籍着改变思想，我们便有能力改造生活经验。

带领成长课程、团体治疗有二十年经验的资深治疗师许宜铭，在书中提供一套清晰可遵循的架构及人格剖析范例与练习，带你进行一场自我人格的回溯之旅。

你会开始明白父母、原生家庭的特质及成长过程中的重大事件，如何点滴烙印在你的人格上，如何强化了你的思考与应对模式；也只有得更清楚自己的时候，你才可以为自己做出新的抉择，找到更适合你展现的人生剧本，拥有自主的人生。

<<重塑心灵>>

作者简介

许宜铭先生是华人世界影响力最为深远的心理治疗师、婚姻咨询师。20多年来，带领工作坊数千个，协助数万人走上心灵成长道路。

他先后为协和、同仁、中日友好、宣武、回龙观、解放军总医院等20多家医院的心理科、神经科的主任、医生们做一年期系列心理专业训练。

许宜铭先生早年往来美国、日本的各心理治疗专业机构，倾注生命中的所有诚恳与专注，潜心于“心灵潜能”研究，将中国的传统哲学智慧及西方的人类潜能开发(Human Potential Movement)精华熔于一炉，发展出一套适用于中国人的心灵成长之道。

<<重塑心灵>>

书籍目录

第一章 觉知心灵现象 心灵的启蒙 走入真正的成长 婚姻的告白 心灵与生活息息相关 三种“我”的分野 在自我上下工夫第二章 自我重塑历程 性格成形 重塑人格特质 在“穿越”中学习 拼凑自我图像 虚假的沟通方式 滋养内在孩童 自我剖析的陷阱掌握非语言信人格基本架构平衡生命的能量第三章 孙悟空的紧箍咒（禁止令） 不要存在 不要当自己 不要亲近 不要属于我们 不要长大 不要像个孩子 不要健康 不要正常 不要成功 不要重要 不要思考 不要感觉 看清自我真貌 心情探索笔记第四章 马车夫之鞭（驱迫令） 快一点 要更努力 要坚强 要完美 取悦别人 强迫令与禁止令的关联 心情探索笔记第五章 阳光下的阴影（负面人格特质） 批判过度 过度保护与过度干涉 首尾不一，缺乏一贯性 言行不一，表里不一 放牛吃草 理论家 情感匮乏 心情探索笔记第六章 猎人与熊（心理游戏） 累积情绪点券 跳脱游戏陷阱 是的……可是都是你害的 挑拨离间 让我逮到了 官兵捉强盗 挑衅 法庭 捕熊者 真实的亲密关系 心情探索笔记第七章 人生剧本的导演 剧本导演是你自己 找回失落的能力 人生概念 出生 三岁前 三岁到六岁 心灵能量分布图 理清剧本内容 转变生命品质第八章 心灵环保 心灵健康要诀 与内在孩童交谈 释放负面情绪 录求正面支持 创造亲密关系附 录给为人父母者的一封信 P.A.C.自我人格诊断问卷

<<重塑心灵>>

章节摘录

第一章 觉知心灵现象 随着千禧年、新世纪的到来，众人关切的焦点无所不包，从臭氧层的空洞、山坡的水土保持、绝种动物保育、流行疫情反扑、抢劫及凌虐情杀事件，一直到金融风暴、大企业裁员、电脑病毒的防范，身为社会的一分子，都不可避免地会去碰触些议题。

外界乱象频传，世纪末的人心特别惶恐与焦虑，敏锐的读者或常接触西方思潮的人，或许可以注意到一股回归心灵本质，与高层灵性联结的风潮正趋成熟与蓬勃，是世道下的一股清流。将生活的重心拉回到自身的修持上，似乎是正本清源，拯救整个地球于无形的最好对策。而个人的提升与进步，又兼具使整个家庭、族群转化的功能，所以觉察心灵的种种现象，可以成为一项新的期许与目标。

在我人生的前三十年头，我从来不懂得有所谓心灵的存在，我听到类似心灵、灵魂的字眼，总让我感到那是玄之又玄的东西，仿佛只有宗教界的人士才会去追寻，或利用来劝诱、恐吓我们去信仰；或有一些神棍利用心灵、灵魂来欺骗大众，造成一些愚夫愚妇迷信。

三十岁以前，我一直认为自己是非理性、崇尚科学的人，我一直以为生命就是今生今世，可以感觉到、观察到、可以评估、衡量的所谓真实世界；而心灵与灵魂被我归类于虚幻世界。

我想读者您也许跟我当时是处于相同的心态，但今天你会打开这本书，我相信您内在的某个部分相信有心灵的存在。

你比我幸运，更早接触到心灵。

心灵的启蒙 这样的我，曾在建筑业中追求物质生活应享有的最大成就与回馈，但在一个偶然的机缘，我担任了一个研修课程的即席翻译，现场学员所呈现出来的内心世界给予我非常大的震撼，也对我产生了极大的吸引力，因此之后十五年，我一直在这条路上探索、体验、分享与学习。

我想将这份经验与更多的人分享——“心灵”究竟是什么。

因为我们常常提及心灵，却无法具体认知心灵的现象，了解它对我们的人生有如何巨大的影响，不清楚其中的联结、关系、脉络，让我们与自己的心灵产生了无限遥远的距离。

事实上，心灵与我们非常贴近，如果能理解心灵的现象及明白它与我们生命无可切割的联结，就会愿意对心灵做进一步的接触与探索，而不再觉得心灵的触及是如此困难与遥远。

在这研修生命潜能的领域里，一开始我全心投入所有精力，努力吸收专业知识、阅读书籍无限，很幸运的是因为担任翻译的关系，我可以跟在老师身旁耳濡目染、反复练习。

那些年我学会了那些老师教导的内容与技巧，加以模仿与融合，独当一面开办了训练课程，性质与现在的工作坊性质不同，着重在激励层面。

我一心只想着如何让参与者感动，让他们敞开心胸、激发潜能，所有学习的目标皆在此，而忘了自己。

因为舞台上的灿烂与学员的崇拜，让我将早些年生命重心皆放在这个层面技巧的提升上。

如今回想起来，当时根本没有重视学员的心灵成长，而是把注意力放在如何选择更动听的音乐，如何说出更煽情、更感人的话，如何训练音调有更丰富的感情以打动人心，如何去设计课程、灯光，来让学员打开心门、感动，达到我们所要的结果。

当时视学员如同“湿毛巾”一般，内心所想的就是如何把他们拧出更多的眼泪，结果荣耀的是我自己，学员有越多的情绪展现，让我觉得自己的课带得越好、越成功。

到了第三年，有很多上完课的学员回到现实生活后，不久又掉入了痛苦的深渊，回复到原先的样子；或只是一时的感动，有短暂的改变，而面对生活上的一些现象时，处理的能力并未增加，事实上，当时的我，对于心灵也还是陌生的，我只了解现象及如何让现象呈现，但对其背后形成的缘由及如何治疗，我是一无所知。

走入真正的成长 1987年、1988年是我内心挣扎最痛苦的时候，当时每次开班都额满，一班都有一百二十人左右，报名者大排长龙，在同时，又有许多上过课的学员来告诉我他们陷入了困境，我却无能为力帮助他们，一方面在享受掌声与荣耀，另一方面在面对这些人的求助却无能为力。

煎熬了两年后，我内在良知战胜了想享受尊崇、掌声及名利的部分，深层的良知承认了我能力不够、我的不足，想要帮助别人成长的真挚心愿爆发了动力，我终于了解我必须从自己的心灵成长做起，于

<<重塑心灵>>

是我到了美国伊沙兰中心及加州整合学院（CIIS）接触了完形心理学，当时并不清楚在所有西方的心理学中，完形心理学是最接近东方思想及文化的，不自觉地就被其所吸引。

接着不停地邀请国外的老师、治疗师来台上课，如完形、解梦、感官复苏、精神与情绪、伊沙兰按摩身体工作、音乐艺术治疗等课程，亲身从学员角色去体验、学习，也不断剖析自己的内在，甚至勇敢地面对十四年来一直逃避的婚姻问题。

同时我也不断进修本土其他机构所办的课程，如家族治疗、心理剧、沟通交流分析……这一段时间内我依然在进行所谓训练课程，但实质内容已转变了，逐渐地融入了我所学习到的一切而成为注重心灵觉知的研修课程。

婚姻的告白 在个人方面，真正去面对婚姻后，才发现其中早已不知隐含了多少问题与困境。我一直去努力维持那份和谐，尽量容忍，尽量不去谈自己的委屈、辛苦，以免造成对方负担，生气的时候还要为对方着想，想尽办法让她快乐，方法就是带她外出旅游、上高级餐厅、买高级服饰给她并抽空相处，当然当时并不了解十分钟有品质的相处其实可以胜过一天没有品质的相处，也曾以为无论如何都要无怨无悔地付出。

结果这样的模式持续了十四年，在真正面对时才知道这过程中，不只是我背负其中的辛苦，我太太也为了这份婚姻的和谐有无数的委屈与牺牲。

在面对的过程中，我才逐渐学习到，所谓的委屈、牺牲或压抑下来的不满，已经对我们的亲密关系造成莫大的伤害，所有愤怒压抑下来变成冷漠，所有的委屈、牺牲变成内在对对方的要求、操控，甚至批判，付出时间的辛苦与努力，变成了更深的无奈。

为什么我这样做结果还是如此？

当关系逐渐变成疏离、冷漠、无奈时，还要假装这些情绪不存在，自我欺骗。

这些皆只是冰山的一角，事实上十四年的婚姻所累积的不止于此，当真正开始面对时，有三年时间夫妻问不停地争执、沟通，因为我的前妻也接受自我成长的课程，我们逐渐有能力去面对彼此心灵的真相。

与前面提及的种种成长课程相较，帮助我成长最多的，是我真正去面对婚姻问题的时候。

那是活生生的一课，我必将学习到、关照到的自己，在每一次与前妻互动的过程中有更深体验与展现，而不只是在课堂安全的环境中去体悟。

那时对于彼此有许多的攻击、批判、愤怒、无助与悲伤，在那个过程中也学习到最多。

心灵与生活息息相关 常有人以为思想、感觉都是脑细胞的产物，尤其早年有一些关于大脑的医学实验，用电极去刺激大脑的某一个部位，某一个儿时的记忆就会浮现，有许多的科学实验更强化了某些想法，让我们以为思想、情感只不过是脑皮质层这个脑细胞所产生的现象罢了，举个例子，大脑的脑细胞、神经、皮质层就像是电视机的硬体、荧幕、机体本身、真空管、机体的零件等，而心灵就是让一切运作的电流；这部电视若是没有插上电流，不会有影像出现，同样地当电视机损坏了，只有电流，我们也看不到影像，因此大脑思维的运作与心灵之间，同样具有如此巧妙的关联。

心灵有无数现象，属于心智的部分，就像是理解、演绎、想象、记忆、推理、分析能力，这是过去人们所重视，称之为IQ的部分，因为这些现象为我们创造出现有的文明与舒适生活，也创造出整个社会与文化的架构，这样的现象明显而便于运用，为我们带来了许多既得利益，这部分心灵的现象经过数百年的强化；而这一个层面之下更深层的心灵现象，却是在这数十年之间才受到重视，这部分称之为“情绪”，只是在心理学发展以前，我们很少注意到情绪对一个人生活、精神、身体状态、人际关系、事业成败、婚姻、亲子关系的深刻影响，没有一门学科可以让我们好好研究它，因此它对我们来说是模糊、陌生的。

如同我们会感觉得到风的存在，可是又捉摸不定它的动向，在人们了解风力以前，有时风会给我们带来舒服的感觉，有时强风却足以摧毁农作物与住所，甚至引起海啸、海水倒灌，造成无数伤害与不方便，经过科学测试仪器发展，我们了解了风的变化，就可及早避开它对人们的伤害，也可利用风力来发电，取其利而避其害。

同样的，心理学发展了以后，我们才重视情绪EQ的智商，开始探索这个更深层的领域，我相信未来每一个个人对自己情绪的探索与了解更深后，也同样可以在这个领域悠游自如，有觉知、表达、处理的成熟度，成为情绪智商比较高的人。

<<重塑心灵>>

三种“我”的分野
知) 这个部分。

除了心智与情绪的部分，心灵的现象尚有创造力、直觉、本质（纯净的觉

<<重塑心灵>>

媒体关注与评论

许宜铭先生有着丰富的人生历练，坦诚的勇气和非凡的智慧，他用充沛的热情、精力和慈悲心，以及对心灵的敏锐觉察来协助学员开发潜能、自我成长，释放生命中的种种能量。

——胡因梦

<<重塑心灵>>

编辑推荐

这是一本为你而写的书，也是一本作者必须是你的书。
最适合自我分析的心灵读物。

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>