

<<拯救心灵>>

图书基本信息

书名：<<拯救心灵>>

13位ISBN编号：9787802284340

10位ISBN编号：7802284341

出版时间：2007-8

出版时间：新世界

作者：游涵

页数：230

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>

<<拯救心灵>>

前言

非洲的原野上，一群猎人追赶着一头掉队的小象，见到人们手持棍棒地围追堵截，惊恐万状的小象左冲右突，终于，它掉进了猎人们早就挖好的陷阱里……即使它还只是一头幼象，但猎人们也不得不粗大的铁链将其锁住，铁链的另一头拴在木桩上，木桩被嵌入地下很深——但向往自由的本能，让这头小象一次次拼尽全力试图挣脱，它拼命拉扯，拼命号叫……可是，一切都是徒劳，它越用力，铁链拉得越紧，它的腿也就越疼痛，直到勒出了鲜血。

好几天过去了，饥饿和疼痛最终战胜了向往自由的欲望。

它屈服了，不再抵抗，听天由命，“自由意味着被惩罚”，这一现实，深深地进入它生命里最深的那个部分，形成生命中的制约！从此，被支配，被操控，成为它赖以生存的信条和行为模式。

后来，它被卖到马戏团，按人们的要求训练着各种表演技巧，它不再有野性，不再有想法，它只是一头随着命令机械活动着的木偶。

当它表演完毕，主人把它牵到后面，只在它脚上套上一条细细的麻绳，它便一动不动地站在原地。

在此，我们并无意评断猎人的是非，只是想问一句，为什么一条细细的麻绳，便足以让一个力大无比的家伙动弹不得？而同样是它，很小的时候，人们尚须用粗大的铁链才能将它降服。

可现在，它的体型已经是那时的好几倍，力量更是那时的上百倍。

当它还是头幼象的时候，为了保护自己的生命，选择了理智的做法，屈从——它没有错！可当它长大后，恐惧感并没有因力量增长而消失，所以宁肯放弃自由——它扼杀了本性，以维持生存的安全感，对自己而言，这就是犯罪。

我们身上都有一些不太好的习惯，但请仔细想一想，或许，在我们还很小的时候，这些所谓的坏习惯却帮助我们生存下来。

比如一个孩子很小就被父母送走，那么这个孩子，只能表现出自己最好的一面给别人，因为即使他很小，也懂得一个再简单不过的道理：只有在父母身边，才有权将自己的一切表现出来，无论是好的，或不好的，也只有父母才会全然地，无条件地接受。

于是，他将“取悦别人”的习惯延续至今，成为他性格中的一项特质。

又比如，一个孩子从小说了实话，即会遭到打骂，于是撒谎便成为了他保护自己的方式，这个“靠撒谎来维持安全感”的客观存在，被这个生命认同，一直被保留至今。

或许，替父母的一方盯梢，或是在小学时打小报告，能得到老师的表扬，他们便将这种习惯延续至今。

或许，当一个孩子想要得到某件自己喜欢的东西，在向大人索取时遭到无情拒绝，于是，通过偷来满足自己的欲望，被他承袭下来……先天的环境驱使，形成我们的性格，但它只适用于原生家庭，而往往不适用于后天环境，既而，可能对自己的家庭关系构成伤害。

比如我们习惯于取悦外人，但当我们的孩子亦感受到这一切，就会学到“靠假面具来维持生存”的习惯，无论在学校或是单位，他都无法做到全然地真实和生动，那么我们在无形当中，就是在对另一个生命缔造一种罪恶！在本书中，我们旨在打破“本性难移”的教条，通过反省与命运抗争，使战胜自己成为可能，活出精彩，活出质量，无愧于我们美丽的人生。

佛教中经常强调“提起，放下”的概念。

我们也常劝诫自己和他人放下。

但没有提起，何谈放下？若不提起过去的因，哪里会放下现在的果？因此，我们首先要了解自己幼年时期生命的选择，今天所谓的一些负面特质，在那时并没有错；这就是理解、宽恕自己，找回自尊。

既而，我们才有可能清晰地看到今天之过，正是缘于过去生命中的制约。

接受它并放下它，正如了解了病因才会对症下药，如此，才能做到真正的放松，被压抑的能量才能被重新唤醒、调动。

爱，也会回到我们的生活中，成为我们与环境共存的方式，我们即会赢得渴求的幸运和成功！在此，我们列举个案的意义，决不是抱怨父母，因为那已既成事实，而且，那个特定的客观环境，也使得他们做出无奈且智慧的选择，这选择将我们拉扯成人，使我们今天有智慧去反省，去重新审视自己的生命。

<<拯救心灵>>

在此，我要重申：我们今天，体型已经是过去的几倍，力量已经是过去的几百倍，甚至上千倍，我们有能力做出重新选择。

通过反省和重新选择，我们能够避免轮回之苦，更理性地教化和爱护下一代。

本书的意义，即在于认识自我，提升人格。

本着“源于生活，高于生活”的宗旨，书中个案素材多取自于日常生活和工作中的实例，可贵的是，为了能让更多的人引以为戒，一些慈悲的朋友乐于将自己的转化过程提供出来，经过作者艺术加工，展现予广大读者。

在此，深谢那些勇于改造命运，面对自我的人们，以一颗充满阳光的心态，关照出滞碍生命的负面能量，他们，只是为了塑造一个人间天堂，他们，以一颗菩萨心肠，呼唤着心灵的健康。

游涵2007年7月

<<拯救心灵>>

内容概要

本书以“源于生活，高于生活”的宗旨，选取了日常生活和工作中的典型实例，从幼时经历展开心理分析，帮助您认识自我、提升人格。

全书旨在打破“本性难移”的教条，通过反省与命运抗争，使战胜自己成为可能，活出精彩，活出质量，无愧于我们美丽的人生。

<<拯救心灵>>

作者简介

游涵（法号三度居士），漫画家，作家，版权代理人；高级心理咨询师，禅师。

著有《倒空你的杯子》、《禅是一盏心灯》。

对生活禅有较为深入的参研，系国内首个将亲子游戏融入到心理治疗的家庭完形治疗师，曾应邀到北京交通台座谈心理健康主题；在如《北京科技报》等媒体及多家网站上连载、发表心理治疗个案及学术论文数十篇，并以漫画等形式传播健康的禅学理念，在业内独具一格。

最大的愿意是，通过学禅，使每个人的心灵都得以净化，家庭得以圆满，社会得以安定。

<<拯救心灵>>

书籍目录

1.爱我的人和我爱的人2.把“馒头”还给我3.当CEO遇到女博士4.丁克一族5.把母爱还给我6.二胎的困惑7.红杏出墙8.救世主情结9.恐惧羞辱10.老夫少妻11.老两口要离婚12.破坏家庭缘于“性别”错乱13.上网只是为了回避现实14.设陷阱只是为了洗清不白之冤15.女性化环境导致后天自慰16.逃出黑匣子17.小大人18.一个女大学生的失恋19.睁眼看不见妈妈20.无法让自己所爱的人满意21.战胜自己22.重男轻女23.走进地下室的小姑娘24.18年恋爱，1年后离婚25.落榜26.别让搓麻毁了家庭27.童养媳28.女儿：母亲的翻版29.孤芳自赏缘于母亲改嫁30.高分低能31.缺乏信任32.继母改叫妈治好父亲的退休综合症33.男女相处，无需用花钱掩饰自卑34.特长班未必培养出孩子的特长35.把家庭变成天堂36.“烫手”的大姐37.急躁的性格缘于被禁止的经历38.幼年心墙39.孕妇的注意事项40.孩子无过错41.自闭症缘于前途渺茫42.不孝之女43.挣脱幼时阴影，活出真正自我44.沟通是最好的平衡45.警花的烦恼

<<拯救心灵>>

章节摘录

咨询师第一眼看到我，就问我小时候是不是经常看不见妈妈。

“是的，我妈妈在单位是领导，很忙，一般在别人还没起床的时候她就已经走了。

” “那时候你已经有记忆了吗？”

” 咨询师问我。

“听妈妈告诉我的，后来我也有点记忆，小学二年级前，基本上都是睡在妈妈身边。我记得有时候醒来看不见妈妈，我会哇地一声哭出来，有时候惹得邻居都被我吵醒。

” “那时候你爸爸在哪里？”

” “父母长期两地分居，爸爸在我上高中时才回到家里。

” “也就是说你长期陪伴妈妈？”

” “是的，我们娘俩相依为命！”

” 说到这，我有些激动。

“请你回忆一下，你小的时候，是不是都是妈妈哄着你入睡？”

” “差不多吧，有时候她也很晚回来，那时候我在邻居家等她，她不回来，我是不会睡的。

” “现在请你做个游戏。

” 咨询师把窗帘拉上，屋内顿时变得很暗。

他让我坐在地上，对面摆上一把椅子，他说：“想象现在妈妈就坐在对面，你是当年那个等妈妈睡觉的孩子，想对她说点什么，现在可以表达，别忘了，这椅子上坐的是妈妈。

” 此时，我的耳边传来咨询师放的歌曲——“世上只有妈妈好，有妈的孩子像块宝，投入妈妈的怀抱，幸福少不了……”我的嗓子有些哽咽，说不出话来。

“月儿明，风儿静，树叶遮窗棂呀，蛐蛐儿，那个叫铮铮，好比那琴弦声呀，琴弦儿轻，调儿动听，摇篮轻摆动呀，娘的宝宝，你闭上眼睛，睡在那个睡在梦中……”屋里很静，音乐声轻轻地传来，看着对面的“妈妈”，我的心中逐渐升起一种悲伤的情绪，当那句“娘的宝宝，你闭上眼睛”再次唱起时，泪水再也止不住了——“妈，妈妈！”

” 我趴在对面的椅子上，手中紧紧握拳，抽泣起来。

“对她说你想说的话，告诉她你在等她回来，告诉她你好害怕！”

” 咨询师在一旁提醒我。

“我好害怕，我怕呀，妈妈，为什么你总这么晚回来，为什么呀？”

你干吗不理我，不要我，我醒来总看不见你，我好怕呀，怕你不要我……”我几乎痛不欲声，拳头一次次砸在椅子上，抓住头发大声哀号。

<<拯救心灵>>

编辑推荐

通过阅读《拯救心灵:从幼时经历看后天成长》可以让你控制内心的冲动，明白大脑的工作机理，保持良好的心态，战胜自己的心灵，让生活变得更精彩。

也许你可以控制生活中的很多事情，但却控制不了自己；你常抨击别人，却忽略了自身的缺点；你沉迷于吃、喝、抽烟、或者卷入某些事情，或者经常做一些后悔的事。

<<拯救心灵>>

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>