

<<活出完整生命>>

图书基本信息

书名：<<活出完整生命>>

13位ISBN编号：9787807092889

10位ISBN编号：7807092882

出版时间：2009.12

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：陈阳

页数：238

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>

## <<活出完整生命>>

### 前言

(一) 身为现代人的我们，拥有远比过去多得多的东西。然而，奇怪的是：我们却越来越不知道自己真正想要什么。我们和自己渐行渐远，似乎总是离自己最近，然而事实上却那么遥远——面对自己真实的心灵，是如此的困难：你是谁？你快乐吗？你对自己了解吗？你有什么感觉？你对自己满意吗？你喜欢自己的形象吗？你的习惯让你很难受吗？现在的你是你自己的样子，还是别人希望你成为的样子？就“我就是我自己”这个存在性意义而言，一个成年人真正“应该”的，是在每一个当下全然地接受自己的“本来面目”（真实自我），并真实地面对生活以及为此负起责任。我们之所以出现身体、心理、灵性、情感的各种问题，甚至扭曲了本来的人格，并不是因为我们天生就是如此：更多的影响来自我们的父母，我们的原生家庭。我们随时都在怨恨和报复，也随时在热爱和宽恕中。当我们还没有学会正确地运用心灵的力量时，问题将接踵而来。然而，一旦我们学会正视、接纳、包容自我的全部，并看清楚自我之所以是这样，我们就能超越自我。

只有察觉和接受真实的自我，你才能够“自我支持”，顺着自己的生命，自然地成长并且把握人生。心理学或者信仰可以帮助你开启智慧之门，可以为你铺平心灵成长之路。但是，如果你不打算接受你的全部，没有解决身心问题的真正诚意，没有任何人能够帮助你。当你用全身心的爱来回应自己时，你才能回应他人，你也就自然而然地看到了自己生命的幸福与意义所在。

这些，正是本书第一部分要与大家讨论的。

(二) 我自幼学习《易经》，后来醉心于现代心理学，是传统文化的坚决拥护者。我尝试从《易经》、禅、现代心理学等不同的角度，通过不同的技巧、方法来探索：人是什么？幸福怎样才能达到？

生命可以自我发展到何种境界？如何才能有效提升生命的品质？如何才能让心灵远离烦恼痛苦？十年来的心灵成长经历，使我深信：你学会自己看重自己，热爱自己，生命就有了意义。于是命运也由自己来掌握了。

几年来的心理咨询与培训经验，也让我了解：这些经验对追求心灵成长的人多么适合和有效。这些方法都是我个人亲自验证以后，才运用和指导他人的，所以并不只是概念或者理论。我个人期望本书既能满足您单一的阅读需求，又能起到实际的心灵探索作用，以尽可能满足您内心的实际需求。

面对和宇宙一样深远广阔的心灵，我们需要基本的谦虚态度，我们需要各种方法，以便深入探索身体、心理、灵性、情感的各个层面。如此，才是有益的，也是有效的。

这些经验，在本书的第二部分，将与大家共同分享。

(三) 一位主教的船，被困在一座人迹罕至的小岛边，他决定善用这一天。就这么着，他在海边遇到三个补网的渔夫。渔夫们以不流利的英语，告诉他这个岛上的人早在数百年前就已经成为基督徒。三个渔夫自豪地说：“我们是基督徒呢！”

## <<活出完整生命>>

”主教感动之余，问三个渔夫：“那你们知道主的祈祷文吗？”

”“我们不曾听过。”

”渔夫老老实实地回答。

“那你们如何祷告呢？”

”主教相当惊讶。

渔夫们告诉他：“我们抬头望着天说：‘我们是三个人，您也是三神一体，请怜悯我们吧！’”

”主教被这怪异的祈祷文吓了一跳，他还从来没有听说过有这样的祈祷文。

他花了一整天的时间，教导他们如何真正地祷告，便很开心地离开了小岛。

几个月后，主教的船又经过小岛附近。

他忽然感到一阵喜悦自心中升起，想到三个渔夫现在能够真正祷告，必定非常感谢他当时耐心地教导。

正这么想着，忽然东方出现一道光芒，直向船身逼近，接着，主教竟然看见三个人在水面上行走。

船长于是下令停船，每个人都围在栏杆旁，对这异象目瞪口呆。

直到这三个人靠近，主教才认出他们就是那三个渔夫。

他们叫着：“主教先生，我们听说您的船会经过附近，就赶快来找您！”

”“发生了什么事？”

”惊讶之余，主教心生敬畏地问。

“实在很抱歉，我们忘了您教的祈祷文，只会说‘天上的父啊！’”

”其他都忘光了，请再教我们一次祈祷文好吗？”

”主教谦逊地说：“我的朋友们，回家去吧！”

以后祷告还是说你们原来的‘我们是三个人，您也是三神一体，请怜悯我们吧！’”

”心灵的伟大，不在于我们改善了世界多少，而在于我们对自己的基本信念。

我们认定自己是什么人，结果我们将变成那样的人。

我们认定自己是什么人，起决定性作用的，并不是形诸表面的部分——事实上，更有力量的是我们内在的部分——那些内在的、隐藏的，我们往往回避和否认的部分。

每个人的心中，其实都有一个温柔的角落，这里隐藏着理解、宽容和爱。

这诸多人性的美德，就隐藏在我们一直回避和否认的地方——就像圣徒隐藏在荒岛上，就像金子隐藏在金矿中，就像森林隐藏在种子中。

问题只在于，我们能不能面对，能不能真正接纳——自我的另一面？

我们能不能进入那个角落，注视一下长久以来，我们避开和否认、一味打压的“我”呢？

我们能不能掬起内心的温柔，感动自己，也感动世界？

当你掬起这捧温柔，遵循正确的技巧，将那个部分整合进自己的内在，你将拥有一个真正健康的自我。

完形治疗之父波尔斯用诗意的语言描述出这样充满欣喜、令人耳目一新的“健康的自我”：在（健康的）自我拥有可资运用的力量时，他确实不再会有固定的安全感。

他也许会有一种随时随地准备好的感觉：接受惊喜的发生，对于可改变的现实有某种执着的乐观主义，从不停止探索或是感到厌倦……”生命的圆满并非诞生自不真实的操控，例如控制他人与环境；而是诞生自真实的自我实现。

而拥有健康的自我，你必然会收获圆满的生命、幸福的人生。

“健康的自我”由这样一些心灵的品质构成：活在当下；保持察觉；耐心有恒；自觉改变。

这正是本书第三部分要重点与大家讨论的。

## <<活出完整生命>>

### 内容概要

作为成年人，我们唯有察觉和接受真实的自我，才能为自己的生活方式负起责任。随顺生命的湖流，自然地成长并且把握人生。

《活出完整生命》的重点即在于探索我们生命的根源——童年经验、“自我”的形成、生命里的“未完成事件”，通过作者十多年来在心理咨询及修行领域的理论探索 and 实际经验，并辅以易经、禅、瑜伽等智慧解读，为读者提供了一幅身心灵疗愈和成长的入门地图。

书中介绍有各种实用的自我治疗及修行方法，并配合大量翔实的咨询与治疗个案，深入浅出、娓娓道来，堪称为在中国本土语境中的身心灵启蒙力作。

## <<活出完整生命>>

### 作者简介

陈阳，自幼习《易》，继承家学，酷爱传统文化，浸淫《易经》二十多年，始有所得。及长，师从四川成都文殊院释宽霖大和尚，先后受教于多位高僧大德，潜心修行一二年。后远赴海外求学，于二00六年获临床心理学博士学位。

陈阳博士多年来专注于对中国传统智慧的整理与研究，并长期从事心理咨询及团体治疗工作，具有非常丰富的实务经验。

他致力于将中国传统文化中最高明的智慧与适合现代人的西方心理学疗愈，万法熔于一炉，发展出适合中国人的身心灵成长之道。

已出版著作有《和佛陀一起去修行》，《易理乾坤》《呼吸之间：李谨伯论静坐与修道》等。

## &lt;&lt;活出完整生命&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一部 我是谁 一 我是我，还是我的形象？ 你了解自己吗？ 案例1：分裂的身心 案例2：我是我的陌生人 二 不想长大综合症 某某人让我来 案例3：退行性行为 攻击性需求 案例4：天国的父亲 三 生命里“未能完成的” 人为何秉性难移？ 案例5：将女儿“投射”成自己 案例6：将情人“投射”成罪犯 “未完成事件” 丧失察觉与逃避 四 被丢掉的“我” 案例7：创业的女强人 投射 内射 敏感递减 五 重塑自我 省察童年经验 误区一：一定要责备 误区二：代理父亲，代理母亲 误区三：我只想看见你快乐 误区四：自我实现的预言 误区五：被强加的“核心信念” 误区六：再赚一把 心灵的水池 案例8：找出“本来的我” 重楚你的内在第二部 整合之道 一 身心分裂 片断化的人 我了解我的身体吗？ “暴露一切”的身体 比窦娥还冤的脖子 “见不得人”的后面 二 身心合一 “身心整合”疗法 案例9：体内的“黑洞” 心创造你的身体 超越极限，以痛为师 逐级开发人体的脉轮 案例10：“越级”修行的弊病 呼吸与能量启动 冥想与能量释放 整合与完全接纳 阴阳和谐之道 三 生命“完形”的技巧 优胜者与劣败者 案例11：永远不败的“劣败者” 空椅法 心理剧 案例12：错位的家庭关系 梦境解析 改变的吊诡 四 我爱我家 超越完形 你属于你，也属于你的家庭 案例13：无意识的家族认同 家庭系统排列 超越“孩子的爱” 家庭内部的“优胜者”和“劣败者” 疗愈幼年创伤第三部 完整生命 一 你会爱自己吗？ 你真的愿意吗？ 经常肯定 做个勇敢诚实的人 二 活在当下，保持察觉 当下是唯一实存 全然接纳，不去控制 案例14：破除自我防卫系统 风的察觉 心察觉心 无我的修行 三 跳脱轮回，日新又新 当下的轮回 改变则通达 水井的情怀 生命的渴求 永远的再开始 四 慢下来，直接体验 反复是道 生命是过程 互即互入 尊重生命 止观双运 五 禅定与高峰经验 高峰经验 世俗化的禅定 调息入定 六 转识成智 穿越 真实满足需求 转识成智 烦恼即菩提

## &lt;&lt;活出完整生命&gt;&gt;

## 章节摘录

三、生命里“未能完成的”人为何秉性难移？

人类的一生都是在追求“离苦得乐”——我们活着，就会想方设法远离痛苦，获得欢乐。在西方完形（Gestalt）心理学的理论中，认为所有的生命体，都有朝向自然、健康与成长的趋动力。然而，人为什么又会固化在某种模式中，产生所谓的“执著”？

并且这种模式明显不是趋向于“离苦得乐”，毋宁说只是习惯使然。

即使是这种习惯性的旧模式导致一次又一次的痛苦挫折，人们仍然舍不得改变和放弃。

人类为什么会明显地、公然地与“离苦得乐”的生命方向背道而驰呢？

在被固化的旧模式中，人们的执著因何而起？

又是怎样发展成“秉性难移”的？

心理学有一个试验，在白纸上画一段圆弧，醒目地放在孩子们走过的地方。

这时候，经过的孩子们会自然而然地拿起笔补上线段，让原先的圆弧成为一个完整的圆。

更令人惊奇的是，大猩猩也有此癖好。

并且小孩子或者大猩猩都会尽力使自己画的线段平滑，以使完成的图形与原先的弧完美接合。

人类天生就有将事情做完，让需求得到完全满足的趋向。

所以，人类有许许多多身体的、感情的、心灵的需求，它们各自吸引着我们的注意力，并且列队等着我们去满足。

人类和其他所有的动物一样，首先都有对生存的需求。

一旦满足了最迫切的需求之后，就会兴起满足下一个需求的愿望。

例如，饥饿时我们会找寻食物；吃饱以后，如睡觉或交友等第二需求便会接着浮现。

又例如，你计划要去看电影，此时突然有人通知，你的母亲生病住院了。

于是去看电影的需求立刻退为次要，而到医院去看母亲便成为最迫切的需求。

满足了最迫切的需求之后，接着转向下一个需求，这一机制不断地发生在我们身体、感情、心灵的所有领域。

每当满足了一条需求以后，已满足的需求后退，让出一条路给下一个需求——这当然是最理想的状态。

但我们都知道，理想的情况并不多。

大多数的需求无法及时满足，因此它们就卡在那里，无法后退。

无法满足的需求，将一直牵引着我们心灵的注意力。

例如，今早你想为昨天的吵架，向你的伴侣道歉。

虽然你有很多话想说，但却什么都没说。

之后，你的心里便一直想着、惦记着这些要说而没说的话。

你在公司里与他人说话时，心神恍惚，因为你仍将注意力集中于过去尚未解决的问题上。

在完形理论中，将这些未解决的问题，未满足的需求，称之为“未完成事件（unfinished business）”。

人们会自然地追求满足原先未得到满足的需求，但当未得到满足的需求在当时的情景中无法满足时，人们会将它带到日后的生活中。

这时，麻烦来了。

由于这一需求产生于过去的情景中，所以这一需求现在变成了“失去基础”的“未完成事件”。

当我们要完成时，就只能将它建立在某种类似的基础上，成了“投射”或者“内射”，结果殃及无辜，造成更大的问题。

于是，一个恶性循环形成了。

案例5：将女儿投射成自己姜小姐每到周末都很难过，有很多年了，可是还得面对现实生活，她说自己只好摇摇晃晃地活着。

她不知道自己出了什么问题——自杀未遂过两次，又得过癌症——却又坚强地活了下来。

自小，姜小姐父母的感情一直不和，家里充满了争吵与战争。

## &lt;&lt;活出完整生命&gt;&gt;

她的母亲经常性地暴发，歇斯底里，大吵大闹。

她对姜小姐管教得很严厉，处处找茬批评，甚至会用不堪入耳的言词侮辱女儿。

姜小姐好容易才长大逃开，但在自己的婚姻里，她似乎更无能，逃脱不了失败的命运。

比如，她一直渴望能遇到一个男人，可以不管他的外貌，他的经济实力，他的性能力——只要他不嫌弃，认真对待自己，把她当他的女人，那她就愿意为他做很多事——为他委屈自我，为他放弃钱财，甚至做他的情人。

无论是怎样的感情，每一次姜小姐都是全情投入、认真对待的。

她期待得到真情，可是却每一次都遭致失败。

我面对姜小姐的时候，也忍不住对她的不幸与坚强重重叹了一口气。

当年，姜小姐的母亲面对着她人生巨大的不幸——她完全不爱姜小姐的父亲。

然而在那个年代里，离开这个男人，她的生活却又很成问题。

姜小姐的母亲是一个喜怒形于色、毫无城府的人，对喜欢的人会热情洋溢，对不喜欢的人，则理都懒得去理。

一个情绪能量如此畅通无阻的女人，性能量往往同样生机勃勃。

可是，女人必须在身体和心理上都接受对方，才能敞开自己，享受性爱——显然，面对姜小姐的父亲，她根本无法忍受。

被压抑着的性能量并不是从此消失不见了。

相反，这股能量因为这压抑变本加厉，更加肆虐。

时不时冒出来的性欲念，让姜小姐的母亲愤恨无比。

因为，日常观念告诉她，如果女人不愿意寻找自己的伴侣来解决性欲，那她活该受罪，她的性欲就是完全不能接受的，是可耻的、罪恶的。

那就是姜小姐的母亲变得越来越情绪化，越来越歇斯底里，越来越热衷于找姜小姐父亲麻烦的原因——“我不好过，你也别想好过”。

再后来，经过她的努力，她形成了这样一套自动化机制——一旦性欲念生起，在被她的显意识感知到以前，就被自动地、立即地修正成攻击性行为。

她立即横眉怒目、寻衅找茬——对姜小姐的父亲，或者姜小姐。

这样一来，令人难堪的、不可接受的性欲念，就摇身一变，从丑恶的白骨精变成了“正常”的老婆婆或者老公公——她的内在世界被粉饰太平，只是家里从此“民不聊生”。

但能够繁衍种族的性能量是如此强大猛烈——它四处游走，冷不防就会伺机出击，以令她无比难堪的性意象、性欲念、性冲动表现出来，让她的显意识逃无可逃——尽管她已经如此不遗余力地围追堵截并且粉饰太平。

这是一场注定失败的战争。

姜小姐的母亲与她的生理本能猛烈较量，妄图战胜她的荷尔蒙分泌，成为一个超越生物学意义的存在。

她屡战屡败又屡败屡战，无比英勇——坚强而勇敢的姜小姐，似乎在这一点上遗传自她。

一个人有什么样的心，她就会创造什么样的世界。

和自我卖力作战的母亲，当然会将战火扩大延伸到她的亲情世界里，当然也会将这场战争“投射”出来。

“投射”是个古老而普遍的心理把戏，比如“一朝被蛇咬，十年怕草绳”——草绳是无辜的，然而它却成了那条惹祸的蛇的替罪羔羊。

就人类的心理而言，母亲很容易把女儿看成另一个自己，就如同父亲会把儿子看成另一个自己一样。

那就是母亲如此卖力地羞辱姜小姐的原因。

于是，姜小姐穿得稍微有点露，母亲就会破口大骂；姜小姐仰躺在床上，两腿分得有点开，母亲就说姜小姐想勾引男人。

姜小姐发现自己从此战战兢兢、如履薄冰地生活在母亲无处不在的“毒眼”里。

她总是能够立即从“白胳膊”联想到“偷男人养汉子”——那种无远弗届的道德防范意识真是令人叹为观止。



## &lt;&lt;活出完整生命&gt;&gt;

性压抑导致姜小姐母亲的性能量四处出击，让她由哪怕最细微的意象都能联想到性上面去。

性借此提醒她性自身的存在，她对姜小姐的恶毒语言表达了她将战斗进行到底的决心。

很不幸，她进行的这场战争将姜小姐也彻底地拖进了战场。

随着姜小姐母亲更年期的结束，性激素分泌水平降低，她变得平和多了——她的战争告一段落，姜小姐的战争却在继续。

那些与性相关联的羞辱性语言、眼神、动作，严重地扭曲了姜小姐的性意识——性是如此地丑陋和罪恶，当姜小姐长大后居然就产生了这种可耻的需求时，姜小姐的内在觉得自己简直是罪孽深重。

那么，接下来合乎逻辑的结论就是：去满足这么罪恶的欲望，简直是在绑架和污染那个男人。

为了让自我好过一点，姜小姐的内在心灵决定，必须为此付出“赎罪”的代价。

于是她惊讶地发现，自己招来的男人差不多是同一型号的：冷漠、自私，有虐待欲和权威欲。

更糟糕的是，即便她像个女奴一样侍候对方，拿钱资助对方，默默地当对方的情人——他们仍然一个接一个地跑掉了。

老实说，当姜小姐带着赎罪的心理，一边很唾弃、一边又试图努力地进行性爱的时候，那只能叫“性恨”，不能算“性爱”。

那就是为什么每次事后，她都是那么地失落沮丧、意气消沉的原因。

对男人们来说，和姜小姐的性能量交汇，实在是日甚一日的苦差——度过最初的身体吸引，他们发现她事后的表现和被强奸实在没什么两样。

他们的离开，让姜小姐更加觉得了无生趣。

姜小姐母亲的“离婚，并且找到合适的性伴侣”的愿望变成了“未完成事件”以后，又以“投射”的方式将苦难扩展给了整整两代人。

而除非姜小姐重新认识自己，认识自己的心灵历史和性意识历史，并且在此基础上重新构建，否则，她将带着自己僵化的内在经验，继续着两代人的苦难。

案例6：将情人“投射”成罪犯陈小姐来找我时，正是第四位男朋友动手打她之后。

她的这四段感情最后都以男方施暴而结束，为此她深感痛苦。

陈小姐也找过其他心理咨询师，有人建议她应该深入了解男人的真正需要；有人告知她应该改变她的性格，变得更温柔和体贴一些……这些似乎没能变成灵丹妙药，她依旧被打，来找我时，正顶着明显是挨了耳光之后的青黑眼睑。

我们慢慢建立了良好的咨访关系。

我听着她的种种陈述，尽量只听不说。

这样过了两个月，我准备冒险进入正式的治疗。

于是有一次我直截了当地问：“陈小姐，你遭受过性侵害吗？”

”她猛然一愣，吱唔了一声，搪塞几句后就匆匆离开了。

我等了三个月，感觉基本上不会再见到她了，不料她又来找我，向我坦承她念初中的时候，曾经被同校的一个混混型同学胁迫并且被猥亵。

事情发生以后，她羞愤不已，但觉得羞耻，难以告人，只好默默把这件事隐藏在心底——这件事情，也就成了她内心世界的“未完成事件”。

人类在遭受性侵害以后，会有明显的创伤性后遗症，这尤其会影响个体后来的人际关系和情感运作。

个体很可能无法真正信任他人，在亲密关系里尤其困扰重重。

成年以后的陈小姐，在与男友发生亲密关系之后，总会莫名其妙得妇科病。

于是，陈小姐会十分愤怒，指责男友洗澡不够彻底，或者在外面搞过不干净的女人，言语激烈。

刚开始，男友还会自我检讨，但她不依不饶，男友在她嘴里越来越十恶不赦。

她的男友由刚开始的拼命洗澡，到后来的不耐烦，再到后来的反唇相讥——双方互相谴责和攻击，接着争吵升级，最后拳脚相向、一拍两散。

除了第一任男友，后面三任男友都是先挨了陈小姐扇过去的大耳光，然后才勃然大怒动手回击。

她对自己的暴力倾向解释说：“我就是忍不住，跟中了邪似的。”

”中邪的当然不是陈小姐打人的手，而是那个“未完成事件”。

因为少年时期遭受的侵害，陈小姐很难对男人产生真正的信任，她的指责、愤怒和攻击，也只不过是

## <<活出完整生命>>

对当年情景的“投射”。

这显然表现了当时未能完成的愤然自卫。

只不过，她的内在意识搞错了对象，她的男友们很不幸被当成了那个当年侵害她的混混。

由于曾经被侵犯过，而且一直没有完成应该完成的、对侵犯者的惩罚，陈小姐通过“投射”，不自觉地把对侵犯者的愤怒和自卫动作转移到男友身上，企图从对方身上实现当年没能实现的公正。

至于她的妇科病，除了做爱带来的敏感菌感染；更深层次的原因，则是她当年遭受侵犯后，产生“性不洁”的厌恶心理在身体上的具体表现。

这也合理化了她对男友们的愤怒和怨恨：她自觉正义在手，于是拼命谴责对方，表现出对亲密关系的疏离和言语行为上的攻击性。

在“投射”这个古老的把戏中被冤枉的男友们当然不服气，觉得陈小姐简直不可理喻。

她的歇斯底里让他们忍无可忍。

双方的暴力相向，甚至重现了陈小姐当年被侵犯的场景。

结束一段关系以后，她带着受害的心情，继续谈恋爱，然后“投射”，于是相同的场景一再上演。

陈小姐内心的“未完成事件”，通过“投射”使场景再现，并且迫使她不断努力“完成”。

这种注定徒劳的努力导致更大的痛苦，她更执著于在现在的模式中“完成”……甲和乙之间的恩怨，却要丙来承受惩罚，结果当然行不通。

即使男友忍气吞声，陈小姐内心的症结还是无法平复，因为她内心里需要的其实是当年那个侵犯者受到惩罚。

陈小姐需要认识到“未完成事件”的巨大威力，需要勇气，需要用爱和智慧的能量加以解决，由此才能真正摆脱受害者的“投射”模式，正确对待自己人生中的亲密关系，靠信任和成熟的心智获得自己的幸福。

## <<活出完整生命>>

### 编辑推荐

《活出完整生命》：我们随时都在怨恨和报复，也随时在热爱和宽恕中。

当我们还没有学会正确地运用心灵的力量时，问题接踵而来。

然而，一旦我们学会正视、接纳、包容自我的全部，并看清楚自我之所以如此的根源，我们就能超越自我，活出生命的圆满。

以身心灵整合为架构，融合完形心理疗法、易经、禅、瑜伽等智慧解读，中国本土语境中的身心灵启蒙力作！

分裂，是一切痛苦的根源。

<<活出完整生命>>

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>