

<<生活之道>>

图书基本信息

书名：<<生活之道>>

13位ISBN编号：9787122148261

10位ISBN编号：7122148262

出版时间：2012-9

出版时间：化学工业出版社

作者：梁玉麒

页数：187

字数：126000

译者：龙迪

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>

## &lt;&lt;生活之道&gt;&gt;

## 前言

初夏清晨，我在游泳池随波游荡，享受微风吹拂，阳光普照，心中涌起阵阵惬意，感受到生命丰盈与创意。

这种惬意的感受渗入我的灵魂。

我渴望用写作来表达自己，重塑自己，特别是写下我与完形生活相遇的体验和反思。

完形生活关注的是觉察，觉察自己在现象场中的存在状态。

这本反思随笔集记录了我在日常生活中的完形生活经验。

这思想的盛宴始终滋养我在生命历程中过完整的生活。

我把它们写下来，用以提升自己觉察人性的能力，过真实的生活。

完形生活，是一种生活方式。

在这本书中，我通过一系列反思随笔短文，写下我所经历的完形生活方式。

完形生活，是一种观察手法，帮助我透过一组透镜去觉知生活世界，提升我观察环境与自我相互关联、彼此联结、相互依存的觉察能力。

学习过完整的生活，不只是通过研习概念，而是要通过观察，通过与带领者对话，通过临在的直接经验和生活，才能学会并掌握。

通过觉察的过程，才能学会完形生活。

完形生活，是过完整的生活。

这个反思促使我在本书中组织我从完形生活经验中所经历的学习和理解。

这些反思偏向于东方思想，通过故事，清楚表达完形生活的精髓。

耶稣曾用大量的寓言和故事来说明生命的精要。

使用生活的脚本来诠释反思，更能展现生命的本真。

一位禅师曾告诉徒弟故事的价值。

他说，“借助一毛钱的蜡烛可以找到遗失的金币。

通过一个简单的故事可以发现最深切的真理。

人要懂得，故事，是人性与真理之间的最短距离。

”另外，本书故事中所有人物的姓名都是虚构的，为了保护他们的隐私。

我希望，他们在本书所展现出来的生命切片熠熠生辉，映照读者过真实生活的通途。

在写作这本书的过程中，我发现了每个人在日常生活中都会体验到的情绪。

我在日常生活中遇到的人与物，成为我反思、展现和升华的重要来源。

读书，可以改变生活。

写作，也可以改变生活。

我始终用我的心和灵魂写作这本书。

对我来说，完成这本书的写作，是我带着觉察，活出生命的心灵之旅。

在写作过程中，随着我发现并重新肯定我曾经有过的梦想，我的生命在不断改变。

我要感谢我的完形生活导师葆拉和我的家人。

我还要衷心感谢我的朋友龙迪翻译本书，感谢邱国伟先生翻译本书中的部分诗歌和附录。

我衷心地希望，这本温和的小书能够鼓舞你提升自我觉察能力，让自己有能力活在此时此地。

梁玉麒博士（Timothy Leung Yuk Ki）香港中文大学社会工作系专业顾问2007年冬第一稿2008年底第二稿2012年2月10日终稿

## <<生活之道>>

### 内容概要

这是一本运用完形心理学原理来谈生活感悟的书，内容涉及感觉、焦虑、满足、成就、工作、闲暇、幽默、喜乐、原谅、希望、感恩、爱等六十余种生命状态。

本书出自一位温和而有力量心理治疗师之手，是他在表里如一的平凡生活中对生命的感悟与反思。

## 作者简介

梁玉麒，香港中文大学哲学博士，香港注册社工，现任香港中文大学社会工作系专业顾问，教授家庭辅导及家庭教育。

擅长带领完形治疗小组，对临床社会工作实务、情绪为本辅导、体验式学习及小组工作实务有浓厚兴趣。

译者龙迪，香港中文大学社会工作系哲学博士，中国科学院心理健康重点实验室副研究员，中国心理学会临床与咨询心理学专业注册督导师，家庭治疗师，心理治疗师。

现就职于中国科学院心理研究所心理健康促进中心、中央国家机关职工心理健康咨询中心。

<<生活之道>>

书籍目录

- 01 觉察
- 02 恩师
- 03 焦虑
- 04 感觉
- 05 身体
- 06 满足
- 07 耻感
- 08 支持
- 09 压力
- 10 羞怯与尴尬
- 11 意义
- 12 困惑
- 13 恐惧
- 14 苦难
- 15 退后
- 16 生病
- 17 哀伤
- 18 死亡
- 19 丰盛
- 20 谦卑
- 21 民主
- 22 紧张
- 23 进食
- 24 放下
- 25 内疚
- 26 责任
- 27 满足
- 28 成就
- 29 黏合
- 30 工作
- 31 闲暇
- 32 幽默
- 33 犯错
- 34 静默
- 35 辩证
- 36 创意
- 37 表里如一
- 38 成长
- 39 入迷
- 40 安全感
- 41 简朴
- 42 牺牲
- 43 疏离
- 44 梦境
- 45 忧郁

<<生活之道>>

- 46 抚摸
- 47 喜乐
- 48 愤怒
- 49 原谅
- 50 改变
- 51 做决定
- 52 悲悯与慈悲
- 53 了结
- 54 和平
- 55 教育
- 56 希望
- 57 讲故事
- 58 理解
- 59 时间
- 60 暴力
- 61 亲密
- 62 自责
- 63 感恩
- 64 致我的儿子
- 65 爱
- 附录 完形治疗的理论与技术
- 结语
- 延伸阅读书单
- 译后记

## 章节摘录

版权页：从完形生活的角度来理解，一个人处于黏合状态时，就很难放下从现实中获得满足的来源，难以继续接触新的关系。

王作狂变得与工作融为一体，直到身心俱毁，说明这个人消融了自己与工作之间的界限。

当今，工作的重要性以及王作带来的满足感变得如此万能，以至于个人对王作的依恋已经阻碍自己从其他来源获得愉悦，即使有假期，这个人也会工作缠身，无法抽离。

他不能觉察到王作与自我的分别。

工作和自我已经变成了“我们”。

行笔至此，我意识到，工作狂是一种黏合，“我。

被放在“工作”和“自我”之间。

我一直用“他们”。

和“这个人”等词，是为了避免觉察到，我一直在回避这样一个事实：让王作占据生活的核心位置，已经损害了我活在当下的能力。

工作和自我融为一体，是男性在完形王作中面对的主要议题。

而对于女性来说，母女融为一体，是另一种黏合。

当周遭处境不断改变，人仍沿用过去固定的方式保持亲密关系，就会出现功能失调。

据观察，母亲，特别是某些缺乏安全感的母亲，倾向于用封存的“爱”，寻求女儿听话和服从。

有时，母亲一厢情愿地施“爱”，甚至令女儿窒息自我。

我记得葆拉曾说过，黏合就是对于亲密的防御。

我们发现，在亚洲人中，黏合是一个很大的问题。

强调千篇一律，不能容忍差异，只会制造虚假安全感带来的假性保护膜。

用黏合取代接触的人是孤单的，因为这个人生活在海市蜃楼，也不容许别人真实地活着。

葆拉曾经帮助一位年轻人处理他与母亲的黏合关系。

最初，葆拉问他，那一刻他的感觉是什么？

他说，害怕。

葆拉观察到，年轻人在说话时，正在抚弄自己的头发。

于是，葆拉问道：“这只手在说什么？”

那个年轻人回应道，他害怕时，脑子里一片空白。

葆拉知道，这个年轻人可能已经触及自己难以承受的东西。

于是，她跟随他的节奏，问他第一次感到害怕是什么时候。

那个年轻人答道：“幼儿园。”

然后，他说，他是多么害怕惹恼妈妈！

葆拉提议他与母亲对话，告诉她自己的害怕。

他打了一个哆嗦，浑身发抖，说不出话来。

一段长长的沉默之后，葆拉问他：你想要什么？

他拉着葆拉的手哽咽抽噎起来。

## &lt;&lt;生活之道&gt;&gt;

## 后记

成就、财富、功名、政绩，这些正在成为今天社会衡量生命价值的主要指标。

于是，浮躁、压力、焦虑、抑郁，越来越与人们形影不离——在家庭、在学校、在机关、在医院、在社区……很多人并不打算改变自己的生活方式，却指望用心理治疗师提供的“心理调适”、“减压”良方，来减轻痛苦，提升幸福。

然而，梁玉麒先生这本《生活之道：一位完形心理治疗师的悟与思》却提醒我们，生命困顿时，不要继续飞奔，不要向外他寻，而要停下来活在当下，去觉察自己的生命状态。

正是觉察，可以提升我们活在当下、转化痛苦、培育喜乐的慈悲和智慧，去拓展我们的生命选择，让我们有能力享受精神空灵的自由！

我在香港求学期间，梁玉麒博士（Timothy Leung）在我探索、过真实完整生活”的道路上，机缘巧合地走进我的生命，成为我的良师益友。

他是一位受过严格系统训练的、成熟的完形心理治疗师。

我曾多次参加过他的完形工作坊（Gestalt Workshops），领略到治疗高手的风范——他做得不多，但受助者却越来越多地展现自身的内在力量和生命成长。

在他看来，“好的（心理）治疗，就是好的生活”，而“好的生活，需要建设好的生存环境”。建设的主人，不是别人，正是自己。

治疗师本人也不例外！

承载困苦、转化苦难的力量，更多地来自我们自己的日常生活实践。

梁玉麒生在香港，长在香港，却对接近自然的生活方式情有独钟。

他像他的老师葆拉（Paula）一样，从不把自己隐藏在“大师”、“专家”

的角色背后，而是真实地活在生活的泥土中，活出他所相信的完形精神，并化作自己的生命实践。

他不是停留在批评、抱怨现代社会人际疏离的现实，而是创意地做着微小、温和的改良。

为了给儿子创造同伴交往的条件，他们夫妇和几位孩子年龄相仿的朋友相约把家搬到杏花村。

这样，几个家庭的孩子有了玩伴，就可以相互走动，培育友善，生活因此变得丰富起来。

更有创意的是，到了暑假，几个家庭联合在家举办自我服务的夏令营——孩子们聚在某一家，家长们轮流值班，利用自己的专长带领孩子们在游戏中学习有趣的东西——绘画、手鼓、中文、英文……所有的活动不是为了“有用”，而是为了“有益”——好玩、合作、信任。

有一年，我也带我的女儿加入其中，受益匪浅。

尽管他家的房间不大，但却因美善灵动而令人感到天宽地厚。

每周，总有一个傍晚，梁玉麒会循着敲门声，打开家门，迎接送菜的郊区菜农。

菜农带着谦和的笑容，说着温和的话语，按照菜单一一卸下所订蔬菜。

梁先生则双手恭敬地递上菜钱，说一句“多谢”。

不一会儿，梁家门口会相继出现不同面孔，取走各白的蔬菜，送上菜钱。

他说，这样联合住在附近的几家朋友支持有机农业的做法，已持续多年。

因为用有机肥种植蔬菜的菜农不能得到足够的保护，消费者每天就要吃进大量的农药和化肥。

于是，他们与菜农协商，用高于市面的价格订购郊区菜农的有机菜，这样，不仅保护了自己和家人的健康，也保护了菜农的生计和良心。

而邻里之间通过参与支持有机农业的有意义活动，增加彼此接触，培育友善，就是在转化人与人之间的竞争、敌意、疏离的关系。

众所周知，香港人惜时如金。

不过，梁玉麒似乎永远有时间聆听困苦。

作为一所国际化大学的社会工作系教师，他不论教学、研究多忙，每周都要安排时间接个案，或给学生心理支持。

他每年都会办1~2次非营利的完形工作坊，给香港社会服务工作人员提供心灵休整和心理支持的空间。

和很多同行一样，他有时也感受到时间的压力，却不愿放弃对人的关怀。



## &lt;&lt;生活之道&gt;&gt;

有一次，他向我谈起自己的辛苦，我建议他减少与人谈话的时间，因为，“按照大学的要求，教学和研究是你的责任，与学生谈学业以外的话题不是你的责任。

”没想到，梁先生的面孔顿时变得严肃起来。

他依然温和，但却一字一板地说：“那的确不是我的责任，但却是我的Vailue（价值观）。

有的时候，人在困苦中是没有办法的，需要有人聆听。

如果我们对人无情，我们的教学和研究还有什么意义？

”这段话深深地印在我的心里。

后来，我回到北京工作，常常遇到“责任”和“价值”的冲突。

每当我想起这段话时，就会有勇气用坚守“价值”的行动，超越“责任”和“利益”的规限。

2007年，梁先生获得香港中文大学社会科学院优秀教学奖。

原来，“责任”和“价值”总有统一的时候。

2008—2009年，正是梁玉麒完成他的博士论文最繁忙的时候，也是我在四川省北川中学带领团队做灾后心理援助的难忘日子。

他总是乐于随时放下手中的工作，通过长途电话，为我提供专业督导和心理支持。

他还先后两次接受我的邀请，带领香港团队来北川中学三周时间，为我们的内地团队提供专业支援，为丧亲教师家庭举办“温存之乡”哀伤辅导营会，为学生举办“和弦之旅”工作坊和“镜头内外的安心故事”工作坊。

他们白筹资金，低调进入，低调撤出。

所留下的，只有平等、平和及温暖，却没有任何要求，恰似一阵清风，不留痕迹，却真实存在着，正如他在北川一次工作坊中对自己姓名的解释——凉风送暖。

我相信，这是“价值”的力量！

在关怀成为奢侈品的今天，一个善于关心别人疾苦的人，无疑会受到公众的喜爱。

不过，梁先生却始终拒绝做“大众情人”，是个乐意回家的男人。

香港中文大学社工系的硕士课程都在晚上开课。

梁先生甘愿每天晚上上下课后预约出租车回家（不买车是为了减少香港的空气污染），为的是赶在太太和儿子入睡之前，和他们说说话。

无论多忙，他每周都要安排时间与家人一起吃饭、聊天。

周末，更是与家人或朋友一家聚餐、爬山、游戏……作为治疗师，“对人有情”，落实到“对家人有情”，那才是真正的有情！

这本“有营养”的温和小书，就是出自这样一位生活“有营养”的心理治疗师之手，是他在表里如一的平凡生活中对生命的感悟与反思！

值得一提的是，作者在写作之初并非为了出版，而只是为了记录自己的一段生命历程，提升对生命的觉察。

他习惯于英语写作，从儿子出生那年（1997年）开始写起，直到2007年儿子十岁那年完稿。

2007年夏天，我无意中见到梁先生的手稿，非常希望把它翻译成中文，让中文世界的读者得到好的“思食”。

我们原打算2008年年底完成本书的翻译和出版。

不料，“5·12”大地震，打破了全球华人生活的平静。

2008年6月2日，我受命前往北川中学带领团队，为那里的师生提供长期心理援助，直到2011年11月17日全部灾后心理重建项目结束。

在那三年零五个月的日子，我的全部心血都用在与北川的苦难同行，实在没有精力再做其他。

当我回到北京开始“正常”生活时，却发现自己的身心像一部磨损过度的机器一样无法启动。

长期慢性疲劳的消耗，使我长时间忽视自己的需要，也忽视家人的需要。

不间断的剧烈头痛，伴随汹涌而来的焦虑、抑郁、愤怒、内疚、自责、恐惧、悲伤等复杂情绪，还有时常浮现出杂乱无章的记忆片段，让期盼已久的“凯旋”和“团聚”变得那样遥远。

2011年12月，在黯然神伤的日子里，我想起这本小书。

我在翻译的过程中惊喜地发现，原来，低谷中的生命也在盎然重生，那是因为我们对于天有情，对地有

<<生活之道>>

情，对人有情！

这种觉察，正是这本小书带给我的自我疗愈力量。

从2008年北川中学之行至今，梁玉麒一直与团队在香港推展“安心自在行动”（非暴力沟通）。他在与北川中学师生和内地团队的交流中发现，置身于巨大的苦难，不是几次心理治疗就能化解的。如果身边人互为听者和说者，彼此支持——说者有空间和平地表达自己的痛苦、感受 and 需要，听者怀有承载之心不加评判地聆听和接纳，双方在这个过程中，都感受到接触和理解，那么，痛苦有了承载的容器，疗愈和成长就会在不知不觉中生长出来，化作祝福与分享的力量，带领我们奋力前行。

亲爱的读者，希望你借助这本小书，与身边人互为说者和听者，在相互承载、彼此祝福的过程中，获得觉察和智慧，去创造有营养的生活——为自己，也为宇宙！

感谢化学工业出版社旅游文艺分社的编辑，他们慧眼识珠，在编辑过程中倾注内心美善和创意，让本书增色不少。

感谢北川美善在我的生命中留下不可磨灭的景仰和感动！

龙迪 2012年6月8日，北京

## <<生活之道>>

### 编辑推荐

为什么我拥有那么多却依然不幸福？

怎样走出日复一日的身心疲惫？

怎样活得更快乐？

《生活之道:一位完形心理治疗师的悟与思》娓娓道来焦虑、感觉、满足、支持、压力、丰盛、哀伤、成就等60余种生命状态，60余篇短小精悍发人深省的小文，有快乐也有悲伤的人生，才是真实完整的生活。

一本“有营养”的温和小书，出自一位生活“有营养”的心理治疗师之手，是他在表里如一的平凡生活中对生命的感悟与反思。

推荐给浮躁社会的每个人，给浮躁的心情清凉解毒，过真实完整的生活！

历十年而成稿，又经五年磨砺！

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>