第一图书网, tushu007.com

<<内在父母与内在小孩的拥抱>>

图书基本信息

书名：<<内在父母与内在小孩的拥抱>>

13位ISBN编号：9787510054938

10位ISBN编号：7510054931

出版时间：2013-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：米杉

译者：倪男奇

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

前言

现代心理学如何从关注疾病发展为关注健康　心理学的出现是过去这一百多年最为重要的发展之一。
自从一百多年前，以在维也纳的西格蒙德·弗洛伊德为主的心理学的早期发展为开端，心理学已经成长为一个21世纪人类关心和开展活动的重要方面。
越来越多的人对这个学科敞开怀抱，探索转化的工具，希望找到获取健康、疗愈和完整的法宝。
　心理学在20世纪的发展历经了几个不同的阶段。
我们可以说主要有四种浪潮，每种浪潮至今依然活跃。
它们代表了四种不同的势力，它们之间更多是互补关系而非竞争关系。
尽管它们对人的理解相差甚大，但它们都对心理学做出了不可估量的贡献。
　“第一势力”产生于弗洛伊德的精神分析基本理论，以及后来的阿尔弗雷德·阿德勒、荣格、艾瑞克·弗洛姆、奥托·兰克、梅兰妮·克莱恩和其他很多心理学家的研究和理论。
精神分析主要致力于研究驱使行为发生的潜意识动机。
目的首先是发展一个理论，其次是发展一个治疗方法，即能够更好地理解和解决心理失调。
另一方面，行为主义来源于巴甫洛夫的研究，其主要研究对象是产生行为的条件过程。
行为主义成为了西方学院派心理学的基础，并被普遍认为是心理学的“第二势力”，即认知一行为心理学和定量研究。
这两股势力发展了主要以“疾病为导向”的心理治疗方法，目标旨在识别心理健康问题的临床治疗方案。
这个范围不包括普通人群想要改善自身健康和获取成功的内容。
　在20世纪60年代，随着“人类潜能运动”的广泛兴起，一个更为整体化的心理学流派出现了。
亚伯拉罕·马斯洛和卡尔·罗杰斯等人致力于发展出一种关注人的独特议题的心理学，比如自我实现、希望、爱、创造力、存在、个性以及“意义”。
人本主义心理学为我们提供了一种对于人类经验的人性特质的更好的理解，被认为是心理学发展中的“第三势力”。
人本主义相信，人作为一个个体，都是独一无二的存在，所以心理学家和精神科医生都应该以这样的视角来看待和对待每一个人。
人本主义关注人的潜能，强调个人成长和自我实现的重要性。
人本主义心理学的基本信念是：人性本善，人的各种心理和社会问题是人偏离自然本性而导致的结果。
所以，人本主义心理学家把重点放在个体的需要和动机上，认可人的选择，治疗的中心聚焦在来访者自我引导的能力上，理解其个人的成长。
人本主义心理学的视角超越了心理学的疾病医疗模式，开启了一种以“健康”为导向的非病态的眼光来看待人的视角。
治疗师淡化来访者生活中的病态方面，转而去关注那些健康的因素。
这种态度有利于祛除与心理治疗连带的某些耻辱感，让正常、健康的人们也愿意接受心理治疗，通过丰富多样的自我成长、疗愈的方法来探索他们的才能和潜力。
　一个更为开阔的视角　这种对人的“美好”、健康本性的认识为心理学的“第四势力”奠定了基础，那就是“超个人心理学”。
心理学的前三次浪潮都主要关注个人（无意识、环境）以及人类心理的个人方面的因素，而“第四势力”却整合了人发展过程的整个范畴——从人格到“超越”人格的各个方面。
虽然荣格和其他一些心理学家也探索了灵性和超个人的方面，西方心理学却习惯性地忽视人类心理中的灵性层面。
超个人心理学则不再否认人本性中“超验”的部分，而是通过认可、研究和理解心理中的灵性面，为临床治疗开拓了新的视野。
　在西方心理学的前几次“浪潮”中，有些议题是尚未得到处理的，比如神秘体验、濒死体验、通灵开启、启动昆达里尼（拙火）、灵魂附体、多重人格、特异功能、意识状态改变、催眠状态、深度冥

想，等等。
所有无法解释或理解的问题都被忽略了。
更糟糕的是，这些西方心理学派倾向于将超个人体验病态化。
比如，（非正常地）听到某些声音通常被认为是幻听，被归类为精神分裂的症状之一，从而排除特异功能的可能性。
因为缺乏了解导致无法区分精神问题和真正的超个人体验。
超个人心理学则能为我们提供一个更宽广的视角，让我们了解我们真正是谁，让我们更好地看清人的不同层面的体验。
“超个人”这个词的意思是“超越人格”，或是“超越面具”，它指的是我们的存在中的一个更深、更高、更广的层面，与整体更为合一。
从超个人的视角来看，我们的所谓“人格”只是一个对更大的存在——即“本性”、“本质的自我”、“更高的自我”——的局限性（而且常常是歪曲的）表达，这个“本性”是我们最根本的源头，是我们无时不在的无限资源，也是我们最终的目的地。
人格被视为我们“具体化”的面向，通过身体、情绪体和思维体发生作用。
它包括我们的记忆和经验，感受和信念模式，我们的角色、习性、功能模式、特性、技能……人被视为一个多面向的存在，其中不同层面的意识和体验相互渗透，有意识的自我只是这些诸多面向中的一个。
关键的问题是：我们“真正”是谁？
我们多面向的自我中，哪一个部分是最“真”的，最根本的？
我们在社会中、在家庭里、在关系里戴上面具，并且我们还会对自己都戴上面具，这些面具只会让我们和真正的本性分离。
我们把自己装进错误的认同里，让自己活得很狭隘，而其实正是这些认同导致了我们的无力感、痛苦和无知。
反之，我们和本性联结对于解决问题最有价值。
事实上，这也是得到真正的疗愈和成长的唯一方法。
因此，超个人心理咨询和治疗中关注的焦点是找回本性和潜能，不仅是我们作为“人”的潜能，还有我们的“灵性”潜能。
因此，用图表来表示（请见文字后的图表），我们可以说现代心理学的前三次浪潮关注的是人类的人格层面，并寻求解除人的痛苦的方法。
精神分析探索的是内在的潜意识动机；行为主义主要研究外在的刺激物；人本主义又把关注的焦点拉回来，集中在人的成长过程本身，探索人如何向自己的情绪敞开，平衡心智、身体和情绪，达到和谐的状态。
但这些都完全停留在“人格”的层面。
在第四次浪潮中，我们终于发现可以通过祛除对人格的认同，带着爱来接受人格的存在，同时又超越它的限制，我们可以得到彻底的改变并为自己赋予力量。
情绪是能量，思想和信念是能量，而身体只是一个载体，它让我们体验生命，让我们作为人进行各种活动。
它也可以对那个更深的存在做出回应，是这个更深的存在保持了肉身的生命力和健康。
“我们真实的身份”就是那个纯净意识的存在，是光和爱，是做出（或不做）选择并充分引导（或不引导）我们生命体验的部分，但却不同于体验本身的部分。
痛苦是那个内在联结断掉的结果，而我们可以通过重建联结实现疗愈。
基于研究，超个人心理学发现大脑并不是意识产生的源头。
大脑只是意识和身体之间的一个复杂而精密的界面。
大脑是信息的接收器，信息在这里被翻译成电信号，这电信号就按照我们“意识”的指示让身体运作。
显然，这个“意识”要比我们的头脑意识——也就是我们在正常的清醒状态下的意识，宽广很多。
头脑和意识可以被清楚地看做两个不同的事物。

意识包括很多不同水平的觉察，有些是超越于我们大多数人在这个肉身条件下所能达到的觉察。
长久以来，现代科学深陷于一种机械化地看待生命的困境里，而超个人范式是一个很大的进步，它为脱离这个困境建立了扎实的基础。
超个人范式打开了整体、多维科学的大门，终于认识到生命其实是不同层面的存在复杂交互作用的结果，这些层面包括物质的和非物质的、线性的和非线性的，而且它们都存在于且同时又超越了我们对时间和空间的相对感知。
它视生命为一个系统的存在，是源于意识的能量的呈现。
宇宙是能量，能量是意识。
借由这些洞见，超个人观点有所突破进人到科学的舞台上。
它不是宗教或哲学，也不再是一个简单的信念。
它是科学，在很多学术领域都获得了被认可的地位。
它开启了一个完整的方法，一个非线性的整合的观念，为所有研究领域的进一步发展提供了重要的新的可能性。
考虑到心理学目前的发展，我们必须承认超个人心理学，如同本书所包含的内容，并不完全属于我们所谓的“准确的科学”的范畴。
我们在处理人类科学方面还处于早期的发展阶段。
它可能有科学的基础，但它位于生物学、物理学及化学之上。
它处理的是个人的成长与疗愈的过程。
超个人心理学提供了一个范式，一种理解生活和意识的视角，即一种连贯的、基于经验和研究同时又保持开放的态度。
每个人都可以自我决定自己在这个方面走多远、走多深，每个人都可以发展自己的工具和方法。
如果你已经阅读至此，你一定能够理解本书开始的要点。
这是关于灵性心理学的下一代科学，这是关于具体成长和疗愈过程的实操回答。
为什么写这本书？
超个人心理学为我们提供了一个框架，一系列的咨询工具方法在更为清晰地理解我们是谁及我们往哪里去的指导下得以整合应用。
但究竟如何理解我们的超个人自我、我们的本性？
如何用这个概念进行工作？
我们如何切实地进入到那个我们能够享受到内在资源的内在空间来体验生活，而不是忍受无力的痛苦？
如何联结有力量的内在空间？
如何引领他人去联结？
……这是更多教育和疗愈方法需要发展和应用的所在，这正是本性治疗和超个人教育的关注所在。
这也是我想要探讨的问题，在本书的相关章节我会尽可能实操地予以阐述澄清。
对那些了解我和我的工作的人而言，他们知道我已经写过一本回应这些问题的书①。
但在这里，我想要在理论概念和实操应用方面都走得更为深入。
我的治疗方法在这些年里已经持续成熟，我的教学方法亦是如此。
看起来有些基本概念和程序需要进一步的澄清，这正是我要在这里提供给大家的。
除了这些目标，我还想要看看当下这个地球上的转化模式，既包括个体的，也包括群体的。
人类看起来正处在历史上的一个让人陶醉的转折点，人类个体自身处在成长与寻找新的平衡的压力之下。
在世界的所有角落，人们都出现了一个提升了的探索自身身份的意识，都在面对并处理当前的挑战。
尽管看起来我们仍然处在相当混乱和不安全的环境中，但一切绝对不只是我们眼睛所看到的部分（当我们看电视新闻时！
），有些事情在发生，就像是新生，是一个觉醒的过程。
在我们背后的究竟是怎样的驱动力？
我们该如何理解发生的是什么？

这一切会把我们带到哪里？
具体来说，下一步到底是什么？
……我希望这本书也能澄清这些问题，不仅能给我们带来启示洞见，同时也能给我们的心带来希望和愉悦。
总而言之，也就是我们能够回到那个内在空间，那个我们可以称为我们真正的家的地方。
我们与更好的生活的距离其实比我们认为的更近。
其实它就在那里，等着我们迈步踏入。
　最后一点提醒：读者或许会发现并不是所有章节都是一样的启发灵感、鼓舞人心。
有些章节确实更为偏重技术，有些则包括科学的发展，有些（特别是最后一个章节）则深入探讨咨询或教育策略，这些对非专业人员而言可能兴趣不大。
如果你感觉想要跳过，就自由跳过即可。
　我怎么知道？
　在看具体的成长或疗愈的策略之前，我们需要澄清一些看起来至关重要的概念。
在前言里，我已经提到了超个人视角。
不过，我想对这一点再探讨得稍微深入一些，以便能够提供一个对我们人性本质的清晰理解。
我们会看到，这对成长和疗愈过程的理解及工作会产生重大影响。
本书的有些章节看起来也许有点理论化，但在我的经验来看，澄清这些概念是非常有帮助的。
新的洞见为我们提供了理解意义、动机，以及做出更适当选择的机会。
个体常常持续陷入困境是因为他们对自身是谁、要去哪里、能真正获得什么的理解过于局限。
既然我们的想法创造了我们的现实，我们就必须要能够澄清这些问题。
这对咨询师亦然。
咨询治疗工作本身可能并不要求对来访者进行任何理论讲解，因为我们知道最好是通过提供体验而非解释概念来促进成长。
但对咨询师自身而言，当他对我们所要阐述的概念有一个清晰的理解后，他将会对他要去哪里、他的角色所涵盖的意义看得明白许多。
　现在，有一个很大的问题需要考虑：我是怎么知道我在谈论的这些的？
为什么我有这样的权威可以来谈论这些重要的议题？
我的这些信息来自哪里？
这些信息是可靠的吗？
为什么这些要比其他来源的信息更为准确？
……　首先请允许我说说自己。
我在写这些时恰好60岁。
我早在十几岁时，就在搜寻一些重大问题的答案，诸如“我是谁？”“我们为什么要在这里？”“是不是在什么地方的确有个上帝？”“生活这场游戏真正是为了什么？”……我已经找到了一些答案。
我查阅探索了大量的东西方传统的文献与教义，其中很多好像是给出了一些答案，但未能令我真正满意。
然而也有一些让我整个身心为之一震，那种呼应、那种激动似乎在告诉我，那是正确的。
我研究了心理学、哲学、科学领域里那些革新的作者们，人数太多不在此一一列举。
我也探索了那些所谓的接收来自“更高层面”的心灵感应②信息的人士的著作，这些内容超越阻挡我们本真的“面纱”，有些看起来值得信赖、鼓舞人心，而有些则不是。
我在一个灵性社区生活过，并在那里练习冥想。
我曾不止一次陷入绝望，不知道生命中的下一步要做些什么；然而也曾收到过神奇的礼物，令人惊讶的共时性，清晰地指示一切都很好，我其实正在正确的轨道上前行。
　所以，请让我告诉你：不要相信这里所写的任何东西。

我肯定不是要你以任何方式认为只有我知道而你不知道。
与之相反，我只是邀请你“感受”所有这些是怎样与你的深层存在进行共鸣的。
如果感觉对了，请继续在这个方向进行探索体验，为你自己去核对检验。
如果感觉不对，就去寻找任何你感觉更好的地方。
我并非声称在传递任何绝对真理，但我确实要说出我自身对我所理解的东西的感受：它深深地赋予了我及我整个生活以力量。
它的确可行，在发挥作用，不仅对我，对我的来访者亦然。
　我在此与你分享的视角观点，与很多不论是灵性的还是心理的教诲或方法不谋而合。
它与超个人心理学领域内已经在做的或在教的很多内容相一致，尽管可能有些不同的声音或不同的实操工具。
我个人受到很多不同的流派方法的启发，特别是精神综合法（20世纪中期由Roberto Assagioli发展）以及“克里昂（Kryon）”（在过去的20年由LeeCaroll通灵）。
我的观点同时还跟随泰亚尔·德·夏尔丹（1'eilhard theChardin，中文名“德日进”）及室利·阿罗频多（Sd Aurobindo）在哲学领域的著作（《我们到底知道多少》），戴维·玻姆（I）avid Bohm）（《整体性与隐缠序》）在科学领域的著作，以及量子论及量子意识领域的新近贡献。
尽管人们对这个的兴趣在增长，而且越来越多的人在追随，但显然并不是每个人都同意这一观点。
本性的存在、能量领域以及量子意识可能被主流的科学团体认为是空想或幻想而加以抛弃⑧。
谁在乎这些！
潜意识、超意识也是，大多数的灵性经验或是我们的梦所包含的信息也是一样……不过只要你开始自我核对：你会看到，生命要比它第一眼看起来包含更多的东西。
我在这里要与你分享的是极为让人着迷的东西，它包含了一个人可能会想到的所有的基本问题。
我希望这些会帮到你澄清你是谁，你在哪里，你要往哪里去。
不论你是否采纳，这第一章的目的只是要为第二部分提供一些组成其概念框架的要素，也就是关于成长与疗愈的要素。

内容概要

《内在父母与内在小孩的拥抱:成长和疗愈的超个人心理策略》内容包括：理解我们是谁；我不是什么：人格；意识和潜意识；子人格；人格的心理功能；三个人格工具：身体、情绪和思维；我是谁：自我；低我和高我：电梯的上行下移；更高智慧与更高无意识超越线性思维；本性的特质；合一感；对二元性的理解；成长和疗愈的实操内涵等。

作者简介

作者：（比利时）米杉（Michel Claeys） 译者：倪男奇 米杉，比利时心理治疗师，生于1950年。
获得法学和犯罪学硕士学位后（RUG，1975），投身教育和心理咨询事业。
在广泛游历北美和欧洲期间，接受了个人成长、团体工作、心理咨询与治疗的丰富多样的方法培训。
2000年底，米杉将事业重心转移到中国，在从事咨询工作的同时，为国内大学提供讲座及培训。
目前，他同中国妻子和年幼的孩子生活在北京。
基于超过30年的专业经验，依靠对多种传统治疗方法和更具创新性的人本主义心理学疗法、超个人心理学疗法的广泛接触，米杉发展出一套个人的咨询方法和风格——本性治疗，其有效性得到了业内同仁的一致认同。
倪男奇，1978年生于安徽，北京师范大学心理学硕士，目前任北京服装学院心理咨询中心主任。
米杉的夫人及工作伙伴，米杉著作《由心咨询》、《梦的真相》、《情商魔法训练营》的译者。

书籍目录

弟一部分 理解我们是谁 我不是什么：人格 1.1意识和潜意识 1.2 子人格 1.3人格的心理功能 1.4 三个人格工具：身体、情绪和思维 我是谁：自我 2.1 低我和高我：电梯的上行下移 2.2 更高智慧与更高无意识超越线性思维 2.3本性的特质 2.4合一感 2.5 对二元性的理解 第二部分 成长和疗愈的实操内涵 3成长与疗愈的过程 3.1 整合我们更高的大性 3.2通道的利用 3.3 高我和DNA 4能量心理学 4.1 万事万物皆能量 4.2万事万物皆振动：高频振动与低频振动 4.3把情绪识别为身体里的能量 4.4转化能量：提升振动频率 4.5能量意识推动疗愈进程 4.6 内在之光：寓有力量的心理资源 5系统心理学 5.1 系统论：关于生命的新科学 5.2 系统性思维和系统意识 6本性治疗 6.1 本性治疗的目标和策略：联结内在父母，疗愈受伤的内在小孩 6.2 本性治疗的七个基本原则 6.3 本性视角下的其他咨询工具 7情感教育与超个人教育 7.1 新教育范式 7.2情感教育：目标、内容和策略 7.3超个人教育：目标、内容和策略 结语个人成长与全球疗愈 人类意识的转换 旧能量与新能量 商业与管理的新范式 译后记：与本性联结 名词中英文对照表 参考书目

章节摘录

版权页： 插图： 5.2.3我们怎样理解人与人之间的微妙联结？
考虑到我们拿人的系统持续地与更开放的系统有关联，我们自然会想到我们到底在多人程度上受到周围能量的影响，或者可能受到外在能量改变的影响。
是否需要保护我们自身？
如果有这个需要，如何最好地保护我们自己？
在我看求，这个问题的答案非常简单。
不论我们处理的是潜意识或意识层面的问题。
毫无疑问是我们都在参与发生在我们周围的每件事情。
不过，从能能方面来说，我们吸引到我们个体系统之内的是与我们“ 协调 ”的能量。
保持不受外界低频能量影响的唯一办法，就是将自己稳定在高频能量上。
只有我们的内在之光可以驱走周遭的黑暗，只有我们自己的父爱可以驱散周遭的恐惧。
那些认为需要为自己设立屏障以免受到负面环境侵袭的人，必须要确保他们如此做不是出于内在的恐惧。
从能量角度而言，你将吸引你所害怕恐惧的，你将吸引你所评判痛恨的。
所以，我们再次看到这个显然的洞见：不论是对我们的内在还是外在世界，锚定扎根在本性之中，都是最好的进入完全安全的现实的方法。

后记

内在父母在哪里？
本性治疗是什么？
　在回答这个问题之前，请允许我说说自己，因为这些画面就是我理解的内在父母、本性治疗。
　又是一个暑期来临，我的生日就不远了。
母亲说我出生的1978年，家乡大旱，我的外奶（外婆）和家里的一个什么奶奶要跑到很远的池塘里给我洗尿布。
我的大姐那年正在准备参加高考，回家里拿蚊帐，却碰到我的出生，整夜没睡，给我掮风驱蚊，结果弄得胳膊酸疼。
在34岁之前，我从来没有如此清晰地看到这一幕一幕……作为家里的第六个女儿，我的出生一定没有让他们有多少喜悦。
然而，我似乎也从来没有感受到过他们的失望。
三哥的意外夭折，使得我和六姐来到这个世界。
在青少年时期，我非常渴望有个哥哥，很多时候又感觉到我和三哥的联结，似乎我的体内流淌着他的血液……我是谁？
　11岁的时候，我被母亲发现脊椎侧弯，1989年秋季来北京就医，然后是长达9年的支具矫正。
酷热的夏天，依然要戴着厚厚的几乎覆盖整个上身的支具架，哪怕皮肤被磨破；睡觉的时候依然要戴着，只有洗澡的间歇可以拿下来。
然而印在记忆中的，却是父亲曾经不经意的一个邀请：你可以写写你的这个朋友啊？
！
十多岁的我并没有真的像父亲建议的那样去写一篇关于我的支具架的作文，然而这句话却一直陪伴着我，给了我很多力量！
这是多么积极正向的一句话，它从某种程度上改变了我和脊椎侧弯之间的关系。
　15岁时，我考上肥西师范学校。
父母担心我的身体，希望我能够自立，上了中师总是可以养活自己的。
未能上重点高中考大学的我一度沮丧失望。
然而三年的中师生活，让我铭记“以陶为师，献身教育”，这也奠定了我做教师的基础。
更重要的是，让我学会了自制自律，让我懂得了为自己的内在而学习。
班主任老师给我的毕业赠言“StillWaters Run Deep”一直珍藏心间，成为我应对内在和外在挑战的法宝。
　19岁时，我幸运地，更准确地说，是幸福地，躺在北京协和医院的骨科病房里接受手术治疗。
一切都还为时不晚。
因为侧弯度数太大，还需要提前安排一次辅助手术。
年近60的老母一人陪伴着我，她用颤抖着的做农活的粗糙有力的手，歪歪斜斜的认真地签署手术知情同意书。
手术后已经苏醒的我，听到主刀的王以朋大夫摸着我的指甲盖说，不用输血，没问题。
母亲在一旁看着没有血色、嘴唇发紫的我，大夫的那种温暖体贴，不仅对母亲是一种安慰，更是让我感觉到一种力量与信心。
　即使是家里的第六个女儿，即使脊椎侧弯，我也没有感觉到父母家人对我的嫌弃。
虽然因为黑被姐们讥为“非洲人”，但好像那也没有什么伤害。
五姐和六姐彼此也被分别贴上“葡萄牙（门牙略微外凸）”和“西班牙（门牙中间有空隙）”的绰号。
我记得的是，母亲在我小时候给我细黄的头发上抹鹅油，说那样头发就会长得又黑又粗。
现在，我的头发果真是又黑又粗，我怀疑那究竟是母亲的爱还是鹅油的作用。
这些童年的记忆，变成有趣的温暖萦绕在我的心间。
　说这么多，跟本性何关？

2005年国庆期间，父亲离世。
当我在读《陪伴生命》这本书时，我对父亲意识清醒而平和安详地离开这个世界，愈加感动与钦佩。
他当时要求从医院回家，感恩家人尊重了父亲的意愿。
父亲躺在那张与母亲共睡了若干年的床上，他已经没有力气，却清楚地摊开他的左右手，让我和六姐分别握着他的手，说只要亲人拉着他的手，他就不会走……他这么说的时候，十分地安详宁静，没有丝毫的挣扎，只是气息越来越淡。
这是我第一次陪伴一个人走完人生的最后一程，没想到父亲竟然送给我如此的礼物。
我并不是要说，我有多么完美的父母。
我想说： 当我们找到内在的父母，这一生就不会孤单无助。
当我们和自己的本性联结，死亡就不再是一种悲剧。
倪男奇 2012年7月7日于北京力鸿花园

编辑推荐

《内在父母与内在小孩的拥抱:成长和疗愈的超个人心理策略》由世界图书出版公司北京公司出版。

第一图书网, tushu007.com

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