

<<每颗心都有病>>

图书基本信息

书名：<<每颗心都有病>>

13位ISBN编号：9787510423987

10位ISBN编号：7510423988

出版时间：2012-1

出版时间：新世界

作者：林一芳

页数：211

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>

<<每颗心都有病>>

前言

曾经有心理学家说过：在这个世间，心理问题是导致心智不成熟的最直接原因。多年来我做心理工作，在和来访者建立平等交流的关系的同时，内心里总会不自觉地生发出一种关切来。

尽管对于一个心理咨询者来说，需要的是客观和冷静，甚至不能有一点主观的投射，但在面对那一个个鲜活的生命，那一个个心灵的黑洞，还有那被生活涂抹得混乱的心灵地图时，仍会心生无数感慨。

对于生命中那些彷徨的人们来说，他们的心理困扰其实并不全源于外在的压力。决定生命质量的绝非环境，全在个体本身，也就是说，只有自己才可以影响自己，只有自己才可以选择自己的生活质量。

正如托尔斯泰的著名作品《安娜·卡列尼娜》中所说：“伸冤在我，我必报应。”

安娜想要的并不是爱本身，而是对自己的一种超越，对自己的一种接纳和认同，可惜的是，她并不明白这一点。

她更不了解自己想要什么。

她只是想要一个具体的映像，在这种具体的映像中，她能感受到一种不同于之前压抑生活的新鲜感。

于是安娜找到了这条路——她试图通过反叛婚姻，寻求所谓的爱情来拯救自己。

说深刻点，她不是平庸者，她不想庸碌而活，她想要生命的意义。

她是个生命价值的求索者。

她要来寻找另一条光明的生命通道，找到真我成长的幸福之路。

这和列文的追求殊途同归，但令人遗憾的是，她选择了投射——即将自己对现实和婚姻的不满，投射在爱情之中，试图将自己对人生的全新追求锁定在另一个个体身上。

而弗伦斯基显然担当不了这个重任。

他的个人成长之路尚在探索阶段，即便他们可以相爱，两个人的探索和成长也需要时间来磨合。

在还没有来得及磨合的情况下，安娜的人生阴影显现了出来。

在潦草的心灵地图的指引之下，她只有选择毁灭。

与此相反的是，列文却走出了一条不同于安娜的心灵之路。

他在对自我的接纳和欣赏中，看到生命的亮色，并义无反顾地走下去，最终脱离抑郁状态。

我们姑且不论当时的时代背景，单就这个人物的心灵之路来说，列文是健康的，也是幸福的。

他脱离了内心的苦海，勇敢地走上了自我探索之路。

列文的那种彷徨和无助，其实正是托尔斯泰的心路历程。

单从心理上来分析，列文是一个能够勇敢走出内心阴影，并且启用心灵力量、整合内心阴影的心理自助者。

他的勇敢在于找到了内心的病源，突破了自我的生命困咒，解除了隐形的催眠，独立而自由地走在光明的大道上。

而这个心理之路。

正是我们来到这个世界上，人人向往、人人欣喜的胜景。

那么，那些生命的困咒到底藏在哪里呢？

在我们的身边，是否也有这些隐形的善意催眠？

回答是肯定的。

无论你身处何种时代，无论你身在哪个国家，人类心灵的相通、欲望的因循和沿袭，似乎成为根深蒂固的烙印，打在了任何一个生命的底部，成为人类内心深处的病根，更是我们活在世上那些看见、看不见的生命困咒。

在初做心理咨询的时候，我遇到了一些为爱痴狂的咨客。

他们的爱疯狂而沉重，甚至到了痴迷不悟的地步。

但是当我问他们：“你们爱自己吗？”

他们说，疯狂地购物，疯狂地吃，疯狂地跳舞，这算不算爱自己？

我摇头。

<<每颗心都有病>>

他们说，疯狂地消费，让自己心里快乐，算不算爱自己？

我摇头。

他们无语地看着我，不知道什么叫爱自己。

我问他们：“爱到底是什么呢？

你想要什么爱呢？

”他们问，对方能给自己快乐，叫自己开心，这算不算爱情？

我摇头。

他们问，对方给自己买东西，给自己各种礼物，这算不算爱情？

我摇头。

他们无语地双手一摊：不知道什么叫爱情。

其实爱的力量有多大，我们都曾经或多或少地体悟过。

可惜的是，这些为了爱情而忘记自我的人们，在爱的炫美光辉之下，居然找不到爱自己的理由，误解了爱的真正含义。

是什么让我们遗失了心灵初始的纯净和自由？

我们来到这个世间，原本是为了自我成长，感受人间冷暖，品尝世间百味。

可是为什么，生活中充斥着蜚短流长，人心中的抱怨、仇恨犹如荒草丛生？

我们想要什么样的人生历练？

难道是这些短暂的占有和控制后的快感吗？

不是的。

这不是我们生命之初的本源。

是生命的困咒蛊惑了我们，让我们的心灵生了病，叫我们不知道该走向何处。

爱的本质是接纳自己，不是求索于他人；幸福的本质是喜悦荡漾心中，而不是以外在的事物来衡量。

这些其实很简单，但可惜的是，那么多的人，偏偏执迷不悟，在生命的洪流中迷失了自己。

这么多年来做心理咨询工作久了，也许是职业习惯，我心头总会浮现出隐隐的担忧。

人类在丰富物质的同时，为什么要将自己的心灵置于一片荒原之上？

很多时候，看着来访者的痛苦和抑郁，我都会尽己所能地为他们挖掘深层的东西，直到将心灵深层的病根连根拔起，让他们看到那些心灵本来的面目。

而来访者在无法剔除病根的时候，往往会求助于催眠。

我在催眠中更可以清晰地看到那些心灵病根的存在，它折磨着无数颗纯真的心灵。

我想说，生命本身就是一路成长的奇迹。

在这条路上，请接纳自己，真爱自己，相信自己，启用心灵的能量，不断拔除心中的病根，这是我们来到这个世间永不止歇的功课，也是最重要的使命。

像列文那样，一路探索一路剖析自我，最终会获得生命丰厚的回馈！

<<每颗心都有病>>

内容概要

在亲情、友情、爱情的世界里，从来没有人能全身而退；爱恨之间，没有一颗心可以幸免于“病”。

搬走心上的石头，汇聚内心所有的能量去赢得世界。

<<每颗心都有病>>

作者简介

林一芳

心灵空间心理咨询机构创始人，中国知名心理师。
首创通过舞蹈进行大众身心疗愈的方法，为500强企业、大型企事业单位提供EAP服务。
目前在新浪微博拥有14万多粉丝。

<<每颗心都有病>>

书籍目录

第一章 谁给你的心灵下了咒

——有爱就有病

困咒一：亲人之间常常以暴制暴

困咒二：你其实自卑又自恋

困咒三：你的爱总是走向彼此伤害

困咒四：都是别人的错

困咒五：你看见的自己总是不够好

困咒六：你总是受伤却屡不悔改

困咒七：把自己遗失了

困咒八：走不出童年的种种伤

困咒九：不敢真实面对心底的愤怒

困咒十：沉浸在层出不穷的忧虑中

困咒十一：不断遇到“错误”的缘分

困咒十二：永远得不到应有的关爱

第二章 觉察心中的困咒

——必有人亏欠了你的爱

觉察一：告别缺爱的童年

觉察二：此爱非彼爱

觉察三：为了谁

觉察四：谁带来的破坏力

觉察五：吸引来的苦痛

觉察六：不快乐的根源

觉察七：“我”的可能性

觉察八：盘点你的心灵禁止令

第三章 很多爱只是一种投阴影

——其实你们没那么相爱

第四章 更新你的心灵

第五章 拥抱原生的苦痛

第六章 宽恕曾经的过往

第七章 义务兵奢望的执著

第八章 读懂情绪对你的告诫

第九章 对你的生命说“是”

后记

推荐书目

<<每颗心都有病>>

章节摘录

版权页： 困咒一：亲人之间常常以暴制暴 在我们的眼里，亲情总是温暖的，它有无上的暖色，甚至散发着太阳的光辉，以至于令人无法想象甚至刻意不去直面其冷漠的一面。

翻看手头的资料，找到曾经接手过的这样一个案例：17岁的少年uY想从高高的楼上跳下，只因为父母永无休止的指责和批评。

幸好父母及时察觉并发现了留下的遗书，悲剧才没有发生。

在遗书中，uY写满了自己对这个家的痛恨，对父母的指责和怨言，还有自己对死亡解脱的渴望。

遗书让这对父母一夜之间白了头发，拿着写满了怨恨的遗书，夜不能寐，心如刀割。

在朋友的推荐下，这家人一起来到我这里。

到底是什么样的仇恨，让这个儿子居然可以如此漠然，宁愿用死亡留给父母永世的伤痛？

又到底是何种深切的内心苦痛，让17岁的花季男孩宁愿选择毁灭，也不愿多活一天？

uY在遗书中写道：“因为这些所谓的亲人，给予我的压力太多，让我找不到生存的快乐。

他们伤害了我！

我不快乐，不开心，不知道活着有什么意思！

”在咨询室里，UY说因为长年受到父母的严厉管教，做错了事大多是责骂，动辄遭受拳打脚踢，关在黑屋子里，久而久之，他自卑到了极点，对自己失望透顶。

在学校里交朋友很少，因为他觉得自己很笨，不够聪明，不会有人与自己交往。

成绩本来就不好，在学校里老师也不喜欢。

在他眼里，每个人都那么讨厌自己，那么鄙视自己。

UY说，如果可以死的话，就不用拖累父母，也不会再让父母拿自己出气，这对双方都是一个解脱，更重要的是以此报复父母，折磨父母。

这种想法听起来简直匪夷所思，让人禁不住想问：为何亲情会成为一种双向暴力？

在uY选择要自杀的一刹那，他其实已经失去了自我控制的能力。

拿简单的话来说，就是他已经不是真正的自己了。

为什么这么说呢？

拿弗洛伊德的精神分析来解读，人有三个“我”，一个是本我，一个是自我，另一个是超我。

在现实生活中，我们看到一个人凭借理智和意志力，即便遇到伤害也能够做出忍耐，不至于和人马上起冲突，那就是他用“超我”来控制了“本我”。

而事实上在他的“本我”心理中——如果将其中的一些想法像放电视一样公之于众的话，会叫人大吃一惊的——他也想过痛打对方一顿，甚至要对方以死来弥补自己受到的伤害。

从弗氏的角度来分析人格，人类生存的这三种形态，从本质上来说，本我其实无所谓丑恶，因为它来自本能的自己。

出于对自我的保护，人类的私心自古有之，然而通过不断修炼，心灵是可以获得提升，变得越来越纯粹的。

所以我们的社会中有了心理治疗师，有了各种流派和学术的融合，有了各种不同心灵交流的模式，目的就是为了让人类的身心获得健康自足的发展，而在这种探索之下，我们超越“本我”寻找“真我”，在心灵的净化中寻找真快乐。

对于uY这样失去了心灵调节能力的人来说，在童年时期还不能理解父母的苦心，但随着独立意识和尊严的成长，他内心的仇恨犹如小草悄悄地萌芽。

而父母所施加的那种暴力，也恰如星星燎原，在他的内心熊熊燃烧起来。

他从父母的暴力中，学会了使用暴力，他从别人的眼睛里看到的仇恨，成为他的仇恨积聚并且燃烧的导火索。

这就像是游戏中的点券，积累到了一定的程度，欲望就会变得越来越强烈，促动暴力事件的发生。

其实像uY这样，内心里一直想要报复父母，让父母痛苦一辈子的人，在我手头的案例中不在少数。

当中的一些来访者，其实他们内心的阴影并不在于外界的影响，经过催眠之后发现，他们痛苦的因由完全在于对亲情的纠结。

<<每颗心都有病>>

亲人之间的不能理解，亲人的过分独断和专制，或者亲人对个人尊严的漠视和心灵的鄙夷，导致了个体人格的畸变。

还有一个少年来访者自诉对父母痛恨到了极点，好多次都想拿刀砍了他们。

他说：“其实他们口口声声说爱我，而事实上也无非是要我听命于他们，满足他们的心理欲望而已。”

仔细想想，其实男孩说的没错。

亲情有时候的确也是一种伤害。

因为在它的庇护之下，我们忽略了对彼此的接纳和尊重，忽略了心灵共同成长的交流和沟通，取而代之的是迫于亲情压力之下的桎梏和伤害。

这样的亲情，与其说是亲情，倒不如说是一种戴着温情面具的暴力。

<<每颗心都有病>>

后记

终于写完这部书，我的心头有一种说不出的放松和喜悦。

五年来，我一直就有一个梦想，希望能通过自己的实践努力，帮助人们释放自我，真爱自己。

从2006年拿到首批心理咨询师资格开始，再到2007年首开厦门心灵空间大型心理机构，今天终于把这个小小的愿望往前推进了一步，算是对我个人30岁人生的一个总结。

几年的心灵疗愈工作，让我在临床实践中积累了很丰富的素材，部分案例收录在此书中。

我是一个心理方面的实践者，可在大众看来，一个孱弱的女子，何来那么大的能量，居然想要凭借自己的力量，释放他人内心的苦痛？

我对这个问题考虑得很简单，我爱世人，我用爱的光照使我周围的天空变得澄澈，让世人由此信任自己，信任世界。

心理学对我的吸引并不在于它的玄妙，而在于它能够让我直面自己的内心，直面自己的恐惧和丑陋，更能直面自己的软弱和卑微。

很早我就有一种感觉：痛苦的产生，不是因为痛苦本身，而是作为客体的人，全盘接纳并认同这种感受。

痛苦也可以被看成快乐，也可以被看成成长的必由之路。

这些都依据个人的心灵状态来决定，没有绝对的概念。

当生命只剩下三天，你会将这些痛苦统统放下，你会选择化痛苦为力量。

凭借心灵的力量，我们完全可以超越世俗的眼光，超越世俗的困境。

如果你有缘拿到这本书，我想祝福你，希望你从书中能读懂自己的内心，看清自己的内心。

也许你还需要走一段路，在生活中实践这些，但这都不要紧，对自己有足够的信任，慢慢地看清自己，这是我们一生的课题。

在此书稿付梓之际，我要代表心灵空间全体同仁，感谢社会各界的大力支持，感谢媒体对我们这一事业的支持。

还要感谢我的家人、朋友，他们都是我忠实的支持者，给了我许多精神上的支持和安慰。

我要对所有人说声：感谢！

感谢！

厦门心灵空间总经理林一芳 2011年4月28日

<<每颗心都有病>>

编辑推荐

《每颗心都有"病"》为一本心理自助书，心理师在这里关怀的是大众心情，精选与大多数人生活经历息息相关的真实案例，引领读者回到受伤经历，检视并修复自己的内心，摆脱不必要的困扰，重新掌握觉察爱和快乐的能力。

在《每颗心都有"病"》里，你会疗愈自己。

这本书引领你探寻内心的病根，找到自己的心灵能量地图，学会疗愈、修复受伤的心！

在这本书里，你会读懂自己，疗愈自己，也读懂他人心中的伤痛。

<<每颗心都有病>>

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>