

The Hero's Journey

# 英雄之旅

## 自我发现的旅程

[美] 斯蒂芬·吉利根 (Stephen Gilligan)

[美] 罗伯特·迪尔茨 (Robert Dilts)

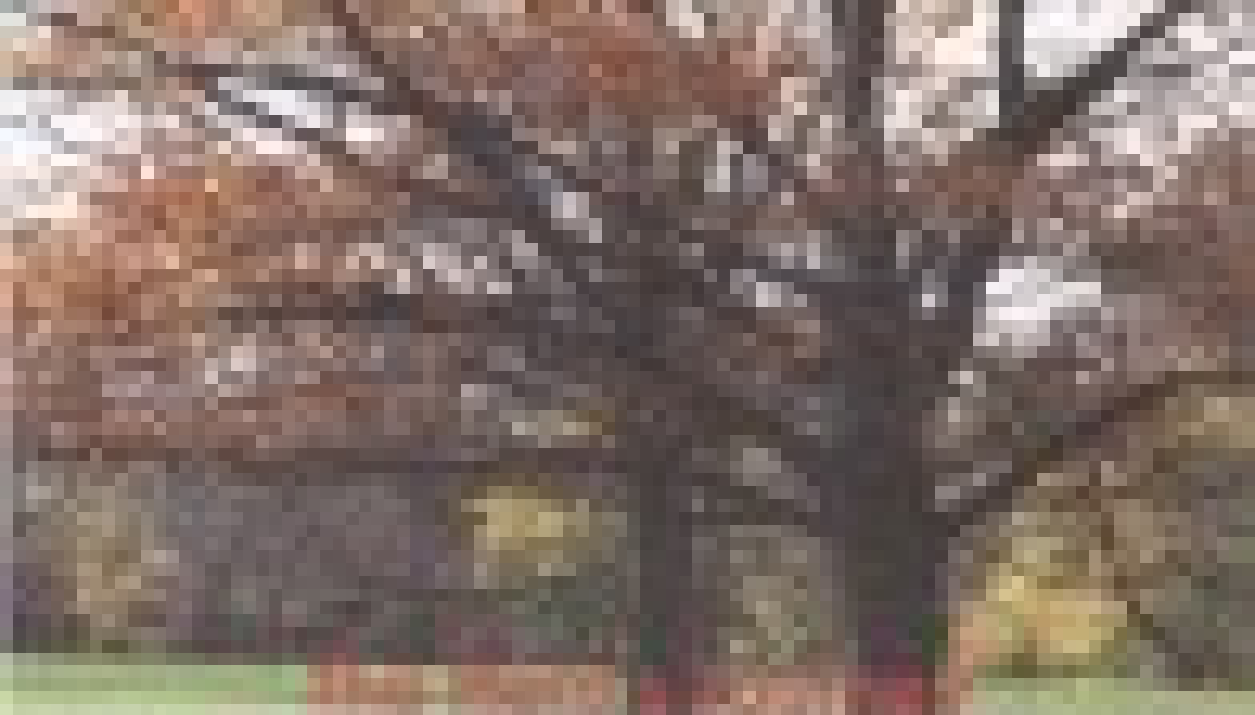
著

伍立恒 译

生命的意义  
一定比我们了解的更多

中国出版集团

世界图书出版公司



# 英雄之旅

## 自我发现的旅程

THE HERO'S JOURNEY: A GUIDE FOR THE CREATOR  
AND THE ARTIST  
BY JAMES CAMERON

英雄之旅  
——自我发现的旅程

詹姆斯·卡梅隆  
著 陈明 译

The Hero's Journey  
**英雄之旅**  
自我发现的旅程

[美] 斯蒂芬·吉利根 (Stephen Gilligan) 著  
[美] 罗伯特·迪尔茨 (Robert Dilts)

伍立恒 译

中国出版集团  
**世界图书出版公司**  
西安 北京 上海 广州

陕版出图字(25-2011-230)

图书在版编目(CIP)数据

英雄之旅:自我发现的旅程/(美)吉利根(Gilligan, S.),  
(美)迪尔茨(Dilts, R.)著;伍立恒译. —西安:世界图书出  
版西安有限公司, 2012. 1

ISBN 978-7-5100-4344-4

I. ①英… II. ①吉… ②迪… ③伍… III. ①精神疗  
法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第000298号

The Hero's Journey: a Voyage of Self-Discovery

Copyright © 2009 by Stephen Gilligan and Robert Dilts

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by Xian World Publishing Corporation.

Simplified Chinese translation rights arranged with Mind Publishing House.

ALL RIGHTS RESERVED

本简体字版权 © 2011 由北京明心阁出版机构授权出版发行

## 英雄之旅:自我发现的旅程

著者 [美]斯蒂芬·吉利根 罗伯特·迪尔茨  
译者 伍立恒  
策划 明心阁出版  
责任编辑 薛春氏  
特邀编辑 李征  
装帧设计 黑羽平面工作室  
封面摄影 李宁

出版发行 世界图书出版西安有限公司  
地 址 西安市北大街85号  
邮 编 710003  
电 话 029-87233647(市场营销部)  
029-87234767(总编室)  
传 真 029-87279675  
经 销 全国各地新华书店  
印 刷 陕西天意印务有限责任公司  
成品尺寸 165mm×230mm 1/16  
印 张 18  
字 数 200千字

版 次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5100-4344-4  
定 价 39.80元

☆ 如有印装错误,请寄回本公司更换 ☆

第一次见斯蒂芬·吉利根是在2009年9月广州的“精英催眠营”工作坊。那时候，我正在事业的一个两难选择中百般纠结：一方面，对自己过往十年的一切恋恋不舍，在这十年中，我义无反顾全心投入，与团队一道将美国某品牌在中国市场从零起步打造成年销售数亿的知名品牌；另一方面，又对江山打下后组织内专制弄权清除异己日益成为主流的公司政治难以忍受。这种纠结带来的压抑、悲伤、愤恨、幽怨等负面情绪一点点积聚起来，无形中开始侵蚀着我的生命力，我感觉自己一天天变得越来越虚弱，越来越没有力量……这种生命被蚕食的巨大痛苦令我在绝望与不甘的旋涡中一度迷失，噩梦中甚至开始出现找不到家的可怕场景。

幸运的是，冥冥中似乎有个声音从我心底升起，将我带上了一条向内求索的道路。我将所有业余时间投入心理学学习。在两年多的时间里，阅读了大量优秀的心理学书籍，反思自己所走过的路，并在当下生活的每一个细节中去实践、体会书中所讲的道理。在这个艰难的自我疗伤过程中，我给自己动刀子、下猛药，直把自己解剖得体无完肤。一次次痛苦地面对自我，带来一次次欣喜的心灵发现；一次次勇敢地面对现实，带来一次次心智成长的飞跃。就在这时候，我走进了斯蒂芬的课堂。

对斯蒂芬的第一印象，是他温和中透着深厚的力量。他站在讲台上，一双笑眯眯的眼睛闪烁着几分孩子般的顽皮；说话时，低沉醇厚而具有穿透力的嗓音，能将语言的内涵径直送达听者的心底。第一天课程伊始的“身体中正”练习便立即吸引了我，那种稳稳守住自己中心，感受自身能量流动的体验，仿佛一下子让我汲取到了生命的甘泉，力量也一点点回归。“中正”，就是这个最基本的身心状态，可以让我们像急风骤雨中的一棵树，任风吹雨打，树根依然可以牢牢植于大地深处，树干则保持屹立不倒。

再次见到斯蒂芬，是一年后在杭州的“精英催眠营”上。那时我刚辞去担任了十年之久的美国五百强某跨国公司的全国销售总监职务，见了他便半开玩笑半认真地说，正是不想错过这期课程才促使我最后下定决心辞职的。他听了显得有些惊讶，接着我简单讲述了真正的原因，就是自己终于弄明白什么才是想要的，也不愿再为缅怀过去和曲意逢迎而浪费生命。他听了之后，亲切的笑容中浮现出了更多的肯定与鼓励——我浸润在一股温暖的能量流中，自身能量也随之顺畅地流动，整个人鲜活起来。

在那次工作坊的第一阶段里，我度过了如梦似幻又刻骨铭心的六天，整个过程只能用“奇妙”两个字来形容。给我印象最深的一个体会是：所有看似负面的事件背后都蕴含着正面的能量！有趣的是，从课程结束之后的第一天开始，发生在生活中的点点滴滴便无数次地印证了这句话。以这样的观点去看问题，以前可能引起我不满、失望、伤心甚至愤怒的事情，好像此时都失去了扰动我情绪的能力，我变得没有脾气了——不是那种刻意压抑、克制的不发脾气，而是类似釜底抽薪的感觉——负面情绪没有了来源，或是在刚冒出时便自然被转化掉了。

一个月后，我们再度在杭州相聚，走过课程的第二阶段。这次课上的大量练习让我体验到了极佳的临在状态，更让我颇有“天上只一日，人间已千年”的感觉，上完课回到现实生活，一切已经如此不同！课程结束前的联欢晚会上，我居然轻松清唱出了音域跨度极大的《月光小夜曲》和《天路》两首歌！有一年多没唱歌了，因为气息不足，更因为没心情唱。我知道，是这个工作坊的能量场帮我打通了卡住的能量通道，找回了久违的力量，让那个活力四射的我回来了！随着工作坊的进程，有一个愿望从心底冒出来，越来越强烈：我要追随老师，继续学习，同时将他三十多年潜心开发的系统治疗方法传承、传播出去，让更多的人受益。

从工作坊回来后，我读完了老师已经在中国出版的几本书，之后又到美国亚马逊网站搜索老师更多的英文原著，而一看标题就被深深吸引的，便是这本斯蒂芬·吉利根与罗伯特·迪尔茨合著的《英雄之旅——自我发现的旅程》。我把网站上仅有的十页样张读了一遍又一遍，每一遍都有新的感觉。随之产生了要翻译这本书的念头。通过慧真公司的李悦女士，我知道国内已有出版社买下了本书的中文版权，且尚未确定译者，于是自告奋勇。过了一段时间，居然接到了编辑李征女士的电话，她也正想找一位上过老师课程

的人来翻译呢。于是我很快完成并顺利通过试译，正式开始了全书的翻译工作。

听人说，翻译工作是清苦而枯燥的。而我在一开始感觉到的只有兴奋和愉悦——两位老师精致的语言传递出来的美感使我享受到了无与伦比的快乐。书的开篇是我很熟悉的内容，翻起来非常顺手，几乎无需推敲便可找到最恰当、顺畅的中文表达。翻到五分之一处，译速不觉慢了下来。看上去好像是因为新公司业务忙起来挤占了翻译工作的时间精力，但我隐约感觉到，原因似乎又不止这点。

“精英催眠营”中有条理念：无论什么来到，对他说欢迎。我学以致用，坦然接受了翻译速度下降这个现实。直到离交稿的期限只有一个多月了，进展却只到四分之一。就在这时，我在“语言的魔力”和“从教练到唤醒者”的工作坊上见到了本书的另一位作者，罗伯特·迪尔茨。

第一眼看到罗伯特，感觉好似与他认识了很多年。他的眼睛总是亮晶晶的，纯净得像个孩子，同时又透着成熟的坚定与沉着。他给人的感觉亲切、温暖、值得信赖。特别是在做案例示范时，他自然呈现出的那种包容一切的力量着实让我内心感到了巨大的震撼。记得有一次，一名学员在做演示时迟迟进入不了状态——一次又一次，稍有进展又绕回了原点。这时，台下的学员们有些不耐烦了，现场开始躁动。而看看此时的罗伯特，没有丝毫的异样，仍然全神贯注地深深关注着这名学员，保持着与她的连接。他就那么无言地、深深地看着她，满含着爱和鼓励。一种无形的巨大能量将现场的躁动轻轻抚平了，课室又回复了安静。对一个人最大的支持，就是给予他高品质的关注。罗伯特以高度的身心合一、知行合一，完美诠释了这句话的深刻内涵。身为众多跨国公司领袖教练的他，真正在用他的整个身心传播着他的理念，由此自然散发出的感人魅力，进一步唤醒了我内心的某个部分。

六天课程结束，我翻译的速度也突飞猛进。此时再读原著，两位老师就在眼前，我仿佛亲临了“英雄之旅”工作坊的现场。他俩时而顽皮时而沉静的自如状态，如诗歌般优美的语言，以及自始至终呈现出的仁慈与包容，不断敲击着我的灵魂，让我的天赋得以释放出来。这是一种再生的幸福体验！

无论新朋还是旧友，现在见到我都说我浑身充满了正面的能量，阳光、温暖、有力量。我知道，这是因为现在的我终于掌握了让自己的正面能量生生不息的窍门——把从老师那里传承来的学问实实在在活出来，认认真真传

下去。今时今日，无论是做一名领导者还是领导力教练，我都能感觉到比以往任何时候更深沉的根植于心底的信心与勇气。我庆幸自己有这样的机缘，遇到了斯蒂芬和罗伯特，他们就像上天为我安排的守护者，在这个特别的时刻出现在我的生命中，来支援我超越英雄之旅中的障碍，明确人生新的方向。为此，我想感谢将如此杰出的老师与课程引入中国的李悦女士。期待着有一天，两位老师能再度联袂，在中国举办“英雄之旅”工作坊，让更多人受益。还要特别感谢编辑李征女士，在我翻译本书过程中给予了许多指点和鼓励。很荣幸能成为这本书的译者，很荣幸能与大家分享这本生动、实用的好书。

伍立恒

2011年10月于广州



# 目 录

译者序



第一天

---

序言 3

旅程伊始 4

第一个前提：灵性在觉醒 7

第二个前提：通过人类神经系统唤醒灵性 9

第三个前提：每个生命都是一段“英雄之旅” 10

“英雄之旅”的框架结构 13

“英雄之旅”的步骤 14

有再造力的自我 25

三个心智：躯体的，认知的，场域的 26

意识的三个层面：原始的，自我的，以及有再造力的 30

创造一个“有再造力的自我”的原则 32

开发有再造力的躯体意识 36

练习：与身体的中心点连接 36

练习：通过身体的中心点说和听 44

将三个心智整合到一起以支持内心的召唤 49

练习：校正三个心智以实现你的内心召唤 50

与马科斯一起做示范 51

<b>保持与你的中心连接的挑战</b>	<b>60</b>
练习：积极的中正状态	62
与卡门一起做的示范	64
<b>有再造力的躯体状态</b>	<b>75</b>
<b>学习与流经你身心的所有感受共处</b>	<b>81</b>
<b>结论：保持你的管道打开</b>	<b>85</b>



## **第二天**

---

<b>有再造力的认知意识</b>	<b>91</b>
<b>支援</b>	<b>95</b>
练习支援	104
练习：关于你的英雄之旅的问题	104
与斯蒂芬一起做的示范	105
支援的技巧	111
<b>处理阻抗和拒绝</b>	<b>113</b>
练习：开始英雄之旅	114
与文森特一起做的示范	117
<b>总结：通过自我支援转化内在阻抗</b>	<b>128</b>
<b>整合“阴影”</b>	<b>131</b>
将“好我”与“坏我”转化成积极正面的互补状态	135
练习：“好我/坏我”身份	135
斯蒂芬和罗伯特做的示范	136

支援转化的原型模式	140
练习：穿越转变的原型	141
结束：甜蜜的黑暗	154



### 第三天

---

有再造力的场域	159
练习与场域连接	166
创造一个能量球	169
通过临在进入场域心智	173
你的“第二层皮肤”	175
练习：发展“第二层皮肤”	176
与伊娃做的示范	177
原型能量：温柔、刚强和顽皮	191
练习：能量球与原型能量——创造蜕变的未来	192
与罗莎做的示范	197
正念和“超越式开放”	204
练习：看见场域	206
和艾瑞克做的示范	209
向场域开放的技巧	221
结束：连接的模式	224



## 第四天

---

航行在英雄之旅上 229

练习的重要性 232

通过扩展觉察力进行自我支援 235

练习：利用持续的觉察，进行以“健康”和“治疗”为目标的自我支援 237

英雄之旅的“五节奏<sup>®</sup>”：流动，断奏，混沌，抒情，静止 245

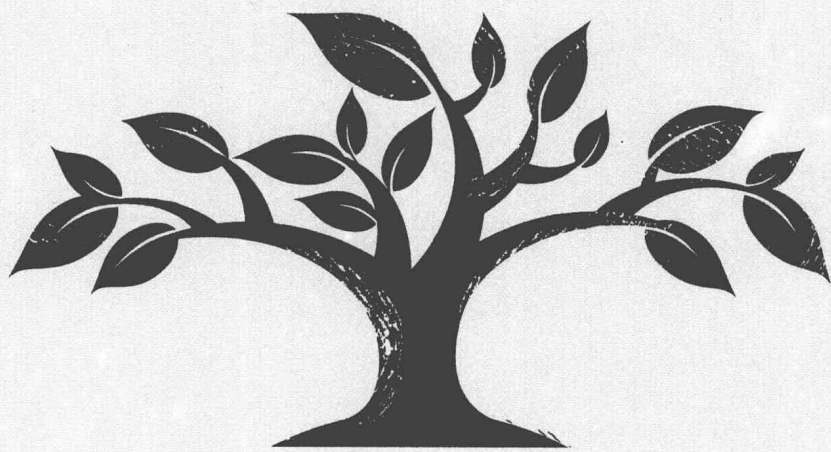
练习：探索“五节奏” 251

寻找守护者 256

练习：汇集你的守护者 258

与爱丽斯做的示范 262

结束：回归 273



**第一天**



## 序言

20世纪70年代早期，我们（本书作者斯蒂芬·吉利根和罗伯特·迪尔茨）在圣克鲁兹的加州大学求学时期，便结伴开启了一段人生旅程，至今已经三十多年。在那里，我们遇到了NLP（神经语言程序学）的创始人里察·班德勒和约翰·葛兰德，并和他们进行了广泛的合作。我们还有幸师从格里高里·贝森和米尔顿·艾瑞克森，前者被很多人视为上世纪最伟大的思想家之一，后者则可以是有史以来最才华横溢的精神科医生、催眠师和治疗师。

毕业后，我们分开展展，直到上世纪90年代中期才重新联系上。那时，我们都已结婚，有了孩子，并各自开创了成功的职业道路——斯蒂芬在艾瑞克森催眠及精神疗法领域，而罗伯特则在神经语言程序学领域。

我们发现，尽管我们研究的领域不同，我们却获得了非常多的相似体验和结论。

“每一个生命都是一段潜能无限的英雄之旅”，这正是我俩最富激情的共同兴趣点之一。

“英雄之旅”的核心是：你怎样让生命活得有意义？灵性召唤你去体验的最深刻的生命是什么样子？而你又会如何回应这种召唤？

如果你还没有听到这种召唤，那么你很可能还生活在一大堆的痛苦里——不开心，感到迷惘和混乱，或许最终身陷一堆大麻烦。也许是健康问题，也许是职场困局，也许是不正常的人际关系。

展开一段“英雄之旅”将带来最神奇的回报，不过，要从中走出来，却可能要承受巨大的痛苦。因此，我们希望通过这本书，帮助你感知和发现你的生命旅程是什么样子的，以及你能如何把它活得丰满而深入。我们的兴趣在于探索你能如何与自己灵性最深处的一部分对接，从而使你在世间的感受、想法和行为都散发出人类灵性的光芒。

“英雄之旅”是一个唤醒和开放心灵的过程——对生命带给你和从你身上召唤出的一切保持开放态度。当然，这种召唤并非那么容易实现，否则无需你以英雄的气概去实现它。

“英雄之旅”有个巨大的好处，它会带给你意义感，一种活生生地存在于世的感觉。不过，除了这个巨大的好处，挑战和代价也会随之而来。这就像光与影总会同时存在——甚至可以说，光线越强的地方，阴影就会越暗。要活出丰满的人生，恰恰需要掌握并调整好这光与影的平衡。



关于这一点，另一种表述是，我们需要同时关注“天赋”与“创伤”。在我们每个人的心灵深处，都有一种天赋，让我们藉此与世界贯通。但同时，我们每个人的心灵深处，也都带着创伤。而这创伤，并非仅仅始于我们每个个体生命之初——我们还承载着我们家族的创伤，承载着我们所处的文化的创伤，承载着整个地球的创伤。因此，“英雄之旅”就是要去感知如何以一种积极正向的方式与所有这些能量连接。

“英雄之旅”实际上就是同时体验“运用天赋”以及“疗愈创伤”。这两种能量里都蕴藏着你生命的力度和丰满度。而这两样东西会对你的亲密关系、职业生涯、健康状况以及个人成长产生重大影响——这种同时发生着的“运用天赋”与“疗愈创伤”的过程会一直影响着你。

## 旅程伊始

这本书的主要内容来自我们在西班牙巴塞罗那举办的一个以“英雄之旅”为主题的研讨会的录音文字记录。我们相信“英雄之旅”是一个动力十足，活力四射，使生命本质得到逐步发展的过程。因此，我们觉得很适合出一本“英雄之旅”的书，这本书可以保留研讨会的自然、幽默以及现场感。为了保持我们各自不同的视角带来的独特韵味，我们在各自的发言前面标上了名字。好好享受这段奇妙的旅程吧！

斯蒂芬·吉利根（以下简称为SG）：各位，早上好！欢迎你们！在这个课程里，我们会和大家探讨非常多的内容。

罗伯特·迪尔茨（以下简称为RD）：（声音很兴奋）你们准备好开始旅行了吗？

SG：（声音像个牧师）兄弟姐妹们，你们准备好了吗？

RD：说“阿门！”

（大家齐声说“阿门”，笑声一片。）



SG: 嗯，那正是我们想听到的！现在你们从理性的自我中稍稍出来点儿了，为了利用这个机会，加深这种感觉，我们想朗诵一首诗。这既是为了尊重我们每日开场的传统形式，部分也是为了尊重我俩的爱尔兰血统。

RD: 我们都是半个爱尔兰人，不过我那一半不太好。（笑声）

SG: 在这个探索过程中，我们真正想强调的是，比我们的爱尔兰血统更重要的，是充满隐喻与诗意的语言。我们认为语言的字面意义是次要的，语言所具有的隐喻和象征意义才是首要的。

RD: 有个叫乔治·拉可夫的语言学家写过一本有意思的书，书名叫《我们所信奉的隐喻》，拉可夫指出，人们通常认为隐喻只是基本字面语言的辅助性语言。但他不同意这种观点，我们也一样。实际上，恰恰相反，我们的基础语言正是比喻性的。一个孩子，在他开始学习文字语言之前很久，就已经活在一个充满故事和隐喻的世界里了。所以，我们心灵的语言是比喻性的，不是字面意义的。

SG: 从实际层面上说，这意味着我们对这一系列问题有着特别的兴趣：语言如何进入我们身体，如何触动我们的身体，又如何唤醒身体里那些经历过的象征性的体验。因此，当我们在说“英雄之旅”的时候，我们要探索的东西并非智力概念方面的，而是一种特质，一种你可以把它深深吸入你的身体，并用它去开始唤醒你身体里所有这些体验的特质。

RD: 在巴布亚新几内亚的文化里有一个说法：知识在进入到肌肉里去之前，不过是个传说。所以，对你而言，“英雄之旅”和“灵性召唤”也不过都是个传说，是个概念，除非你真的能让它们进到自己的血脉里去。你的目标，你的资源，你的潜能，也都不过是个传说，直至你能让它们贯穿你的血脉、你的呼吸以及你整个身体。到那时，只有到那时，它们才会成为可以改变你生活的真真切切的想法。因此，我们希望当你离开这里的时候可以变得更有活力。谁想变得更有活力？

