

时代大众心理书坊

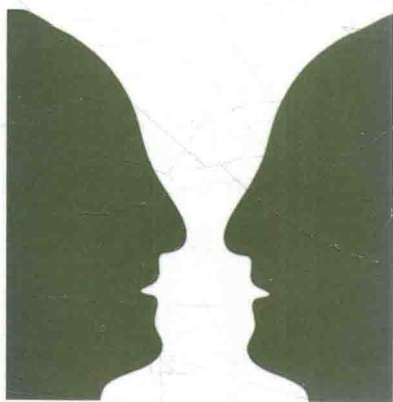
HUANXIANG ZHENGHE YU

幻象整合与

和美人生

HEMEI RENSHENG

陈公◇著



刺破意识幻象释放潜意识信息的心理咨询整合技术

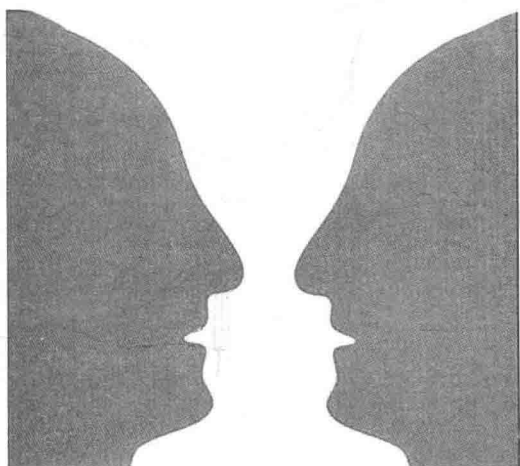
是心理咨询师的学习成长**必备**。

全国百佳图书出版单位



时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

刺破意识幻象释放潜意识信息的心理咨询整合技术



HUANXIANG ZHENGHE YU

幻象整合与

和美人生

HEMEI RENSHENG

陈公◇著

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

APCTIME
时代出版传媒股份有限公司

图书在版编目(CIP)数据

幻象整合与和美人生/陈公著. —合肥: 安徽人民出版社, 2017.5

ISBN 978-7-212-09714-1

I.①幻… II.①陈… III.①心理咨询—研究 IV.①B849.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 083175 号

幻象整合与和美人生

陈 公 著

出 版 人:徐 敏

选题策划:刘 哲

责任印制:董 亮

装帧设计:赵 梁

责任编辑:袁小燕

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

地 址:合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场八楼

邮编:230071

电 话:0551-63533258 0551-63533292(传真)

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:合肥创新印务有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:9.375 字数:250 千

版次:2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-212-09714-1

定价:38.00 元

版权所有,侵权必究

序 言

人生如幻象泡影，朝如晨露暮如霞，只在沧海桑田间。
有生问我，红尘苦短，如何明心见性，始安初心，得息初见？

师问：心在哪？

生答：心在人体内。

师问：既然心在人体内，为何又能看到外面的东西？如
你现在在屋内，把窗户都关起来，把窗帘都拉起来，你还能看
到外面的东西吗？

生答：不能。

师问：既然不能，你为何说外面的东西你能感受到？

生答：因为眼睛看不见了，心还是能感应到。

师问：那你到底是用眼睛看呢，还是用心看呢？

生答：看是用眼睛，心是用来感应的。

师问：那如果心坏了，眼睛还能看到吗？

生答：心坏了，人就没有感觉了，但是我觉得心是一个不
会坏的器官。

师问：既然心是一个器官，就像汽车的发动机一样，在人



体内,那么你又用哪颗心来觉得它是一个器官呢?

生答:用意念。

师问:意念又是从哪里冒出来的呢?

生答:人本身具有的思维。

师问:思维又是怎么产生的呢?

生答:大脑和小脑。

师问:你是说人之所以能看见,能听见,是因为大脑与小脑在起作用?

生答:大脑小脑其实不能单独发挥作用,只有在人体这个系统组合里才能运行,整个系统运行时才能产生思维和意念。

师问:那在这个组合里面,你是如何发现你的心在动念头,你的念头又是如何影响你的情绪,然后情绪又影响你的行为的?

生答:心在当下感应。

师问:是哪颗心在看到这颗心在当下的?

生答:妄心。

师问:什么是妄心?难道还有一颗真心?

生答:人们有很多的贪嗔痴,导致产生了很多妄念。

师问:假如我现在眼前看到一副画面,金山银山堆成堆。然后我告诉自己说,哇,这不是真的。我仔细一看,确实没有金山银山,但是刚才那一瞬间,我确实看到了金山银山哪,那你说我刚才看到的景象是妄呢,还是我后来否定的是妄呢?



生答：看到的景象是妄。

师问：那为什么它是妄？

生答：因为金山银山不是真实存在的。

师问：什么是真实存在的？金山银山堆在那里就是真实存在的？

生答：就是当下它没有实相显现。

师问：那后面这颗心你又是如何判断它是非妄呢？

生答：因为它和当下的情境是一致的。

师问：如果我说我前面看到的是真实的，后面否定它的这个也是真实的呢？

生答：……

师问：人起心动念由外缘而起。哪些外缘？

生答：财色名食睡。

师问：这些让我们起心动念，我们起的心、动的念会不会去攀缘？

生答：会。

师问：水跟风攀缘是不是就有波浪了啊？

生答：是。

师问：如果我们不跟财欲去攀缘，我们的心当下是不是平静的啊？

生答：是的。

师问：外在的大千世界，会不会因为我们去跟它攀缘，它就跟我们攀缘呢？那些食物，会不会一天到晚来找我们？谁在找它们？



生答：我们自己。

师问：是我们的什么心在找它们？

生答：需求和欲望。

师问：是什么引起了我们的需求和欲望？

生答：我们需要体现自己的价值，不顾一切去抓取外界的认同，把心住在财色名食睡上，不断地攀缘，清水就被染上了色。

师问：也就是说哪怕外缘具足，你只要不用内缘去攀缘它，你这杯清水就永远是清的，对不对？

生答：是的。

师问：世间一切是不是内缘和外缘通力合作的组合物啊？

生答：是的。首先，我知道了自己的心在哪里，我念念分明保有正念，不起妄想。然后，我不执着于自己的心在哪里，无心即是心。接着，我不需要知道自己的心在哪里了，因为心在哪里其实不是关键问题，关键的问题是：万事万物都是缘起性空，当在一个系统内组合，外缘与内缘同时具备的时候，它呈现一种性质，当这个系统不复存在的时候，它就不会存在这种性质。所以无须执着，一切因缘而生，因缘而灭，随缘自在。请问尊师，我这样理解对么？

师问：哪颗心评判对与错？

生答：尊师的意思是不是说，每个人对明心见性都有自己的体会和感受，没有对错，都只是指月之手，只可意会而不可言传？



师问：见月须忘指。

生答：那本来是什么？

师问：你是谁？

生答：我是一个可以思考、可以活动的灵魂寄居的身体。身体会归于尘土，但灵识一直在。不对，我其实并不存在，我的存在依赖内缘和外缘的组合，因缘化合我才以肉体凡胎的形式存在于当下。当内缘或外缘变化组合的时候，我又会以另外的形式存在。一百年前我是谁，一百年后谁是我。其实一切也没那么重要。缘来则应，缘去不留。

师问：南山起云，为何北山下雨？

生答：……人生既然如梦幻泡影，又何需幻象整合？

师说：幻象本空，空空妙有。这个世间，所有的东西都是组合而成。道法再美妙，你不去做，不去体悟，永远都是空。

人人念念如流水，一念一念又一念。前念和后念之间又会生出无数个念，所以我们会有无数个生生世世，生生灭灭，无数个成住坏空在等着我们去经历，去完成这样一个信息能量物质的组合释放过程。

我们如果明了：这个心性本来是照见，本来是空性，只有组合才能互因互果。是不是所有的东西都组合好了，它就不生不灭，不垢不净呢？组合性里有没有一个变化性呢？为什么有变化性？是不是因为它还有一个使用的周期性？

如果我们了解了、悟到了世间一切缘起的组合性、变化性和周期性，我们就能进一步体证空性。如此，我们就不会去做无谓的攀缘，我们就可以去做更多的有利于众生的事，



让他们在这个组合中,有一个就路还家的组织环境。在这样的组织性里面,他们就会产生大物理与大化学的变化性,什么变化性?脱胎换骨,洗心革面!

我们用什么来观照自心?当咨询师和咨客一对一时,在当下这一刻就是一个组合。每一个众生都是完美圆满的,只是在人生的幻象中迷失了本真,我们的心性一体,他人与我们同时是各自的镜子。明心照见,促进共同提升;心心相融,才能共同成长。

幻象整合技术是从根部一直到枝叶,是一个十分完善的系统,是一个修理自己、清理关系的体系,起点很高。它能够真真正正地从根本上去解决人从哪里来,模板从哪里来,是怎么延续的,又是怎样复制的这样一些问题。

没有哲学上的思考,谈心理学就容易陷入人我对立与自我对立当中去。心理咨询如同整理房间,如何快速清理归类,清除污染源,使得我们的心理房间内清新有序,一切因清晰而舒适,就需要我们一定要找到造成混乱无序的源头,一旦找准了点,就摸到了脉。

幻象整合技术不同于常规的心理咨询,她是博采东西方众家精华,集合《人格模式心理学》(陈公著——安徽文艺出版社)、《会心不远》(陈公著——安徽文艺出版社)、“全息心理学”核心理念而打造的非常规心理咨询技法,不仅打破了常规心理咨询方式中咨询师与来访者,助人者与被助者的界限,使二者融合为一,更使整个咨询过程成为督导师引领督导、咨询师和学员心力融会、心能融通、心气融合,共同对镜

成长的平台。广角镜下每颗心的角落都可以照亮,所有心理阴影都无所遁形,爱的能量通达每个人的心灵。

幻象整合技术的核心有三个三。

第一个三:1. 对镜陈述。通过对“经常性害怕、经常性幻想、经常性重复”这三个核心要点的聚焦,梳理发现个性模板上的问题根源和习性模式,找到行为驱动力背后的心理动机和原生事件。

2. “三回一问”。通过回溯与梳理以及众评环节的专家会诊,打开伤痛创口,植入修复理念,将潜意识压抑信号导入意识思维,轻松释放平和情绪,初步完成自我幻象整合。

3. 缝合修复。除了对客主的问题进行归纳性总结、回馈,对咨询师的咨询技术、方法进行精准的评析、指导完善外,还会对客主核心问题同步进行精准摘除与缝合修复,使幻象整合技术独有的“温柔、温和、温暖”的整合提升效果深入人心。

第二个三:1. 清除污点。在单向合理化他人的同时,合理化他人说的、他人所愤恨的、他人所恼怒的对象。真正地看到对方,触碰到对方,跟他产生信任的连接。清除污点是不是需要双向合理化?要不要角色归位?要不要觉察?有没有评判?有没有审判?

2. 触到痛点。清除痛点,需要先定好位,精确制导才能够精准打击,才能够一针见血,他就没有办法掩饰挣扎了,就要真实面对自心了。“听别人想说的,说别人想听的”。咨客的内心感受以及他的需求要不要看到?要!他当下所面临



的困惑要不要看到？肯定要！

3. 强化笑点。强化笑点在于植入希望，替换模板。不好的模板，不良的情感认知，要不要替换掉？要！因为人没有希望，活着就没有动力，没有乐趣。

打碎了一个你，也重塑了一个你。然后，从重塑的那个你，又要还原到打碎的那个你！所以整合修复要不要植入希望？要！有希望，活着才有动力，才有原动力。

我们能够植入希望的最大的原动力和源泉就一个字：爱！

这个爱是什么？真正地看到他们，而不是仅仅爱自己和爱自己塑造的那个人，爱自己想象的那个人。恨自己想象的那个人，恨自己塑造的那个人。或者用恨的方式去表达爱，用爱的方式去表达恨。用恨的方式去释放爱，用爱的方式去释放恨。

因此，心理咨询师在咨询的时候必须产生信任连接，否则，你讲得再多的东西他都没有听懂，也没有听明白，因为你没有看到他。

第三个三：1. 无我照见，发现问题。一定要无我照见，只要有个我在，你的这个照见就不真实。照见以后，要把照见的信息还原给咨客。在这个时候咨询师一定要淡化和弱化你的主观意识，一定要强化真实的客体，无我照见客观现实环境，发现问题。

2. 无相分析，还原路径。什么是无相分析？当咨客讲出来的东西，咨询师会不会产生一种境象？他在讲述的时候，



你是不是就会呈现一种画面,你的头脑里是不是就会想到一个这样的画面,当你进入到这个画面的时候,你已经进入到他给你催眠的境象里面了!咨询师进入到咨客所提供的境象当中共生共情,这是非常危险的!因为你和他之间的咨询已经没有安全距离了。所以无相分析要解决的是关系组合中最重要的安全距离和心理边界的问题。

很多咨询师没有做到无相分析。因为当别人说他如何如何苦的时候,你就产生镜像和他共情共生了!咨客的哭都停下来,咨询师还在那里哭!你到底是在做引导咨询,还是触到了自己的痛点?你自己都有问题,你还能够帮别人解决好问题吗?你还能带别人走很远吗?

无相分析就是需要咨询师帮助咨客分析所描述的那些事实背后的东西。事实陈述只是给我们提供分析的一个路径而已,让我们去发现去挖掘他陈述的这个点的背后,到底有些什么需求有些什么痛苦被压抑了,有什么爱的需求没有被满足,他的价值有没有体现出来。所以要不要安全距离?要。没有安全距离,就没有心理边界。

无相分析,还原路径的特点就是不管一个人在讲什么,我们都能从中找到他的这些东西是怎么来的?路径是什么?

3. 当下截流,就路还家。每个咨客在描述他的痛点的时候,我们要不要把心情停住在那里?能不能停住在那里?肯定不能!当你把心停住在咨客和你描述的这些痛苦里的这一刻起,你就停止了自己当下的这个角色!这会导致咨询师问得越多,最后反过来却要去安抚他,最后变成咨客在替他



去做解释,做合理化,那就麻烦了!

我们要不要及时地将咨客的思绪当下截流,就路还家?
他的问题从哪里来,就把他送回到哪里去?

如果咨客不是真正地来提升成长,来提升自己的能量层级,而只是把问题倒给他人,怎么办?不管怎么样,咨询师要把自己菩提心与尊严感释放出来,真正抱着解决问题的态度的咨客才会对你产生信任。比如,我们找医生治病,医生治好了我们的病,我们会非常的感恩。心理咨询的道理与此相同。

人生的本质是开启一趟发现自我的快乐之旅。我们所有人都在自己的躯壳内被孤独的囚禁着,正如著名的美国女作家,《假如给我三天光明》的作者海伦·凯勒所说,“很多人对什么是真正的快乐理解错误,快乐不能因为自我满足而获得,但却能通过为崇高使命服务而获得”。

唯愿幻象整合技术随缘服务众生,幸福圆满大众。

陈 公

目 录

序言	001
----------	-----

第一部分 心理·探索

第一章 外观法相 内观自在	002
第二章 唤醒弗洛伊德的梦	005
第三章 对话马斯洛	008
第四章 华生的激进	011
第五章 贝克的“同心圆”	014
第六章 埃里克森与“八个阶段”	017
第七章 抑郁情绪与“三A”技术	022
第八章 你有多少“能”	026
第九章 各类情感的能量等级	030

第二部分 “三回一问”·幻象整合

第一章 心理咨询“三回一问”幻象整合理论阐述	037
第一节 运用幻象整合看身心灵的一体整合与和合统一	051



第二节 从“福娃”的个案督导到幻象整合的理论与对应	083
第二章 “三回一问”幻象整合技术的价值和意义	118
第一节 从“福娃”的个案梳理详解幻象整合的角色与关系	132
第二节 从“福娃”的个案督导道破自恋型人格的真假自体	154
第三章 “三回一问”幻象整合实操咨询个案赏析	165
第一节 “三回”环节咨询个案部分	165
第二节 “三回”环节回调部分	184
附 记	285

第一部分

心理·探索





第一章

外观法相 内观自在

“内省”心学是中国文化所崇尚的。在“内省”中,审美判断是思维之主轴,以达成诗化之心灵。

不同的文明产生于不同的生命观,不同的文明产生于不同的思维方式。思维方式不同,价值体系自然也是不同。

生命观不同,道德亦自是不同。

阳明先生说过,圣人之学,首推心学。尧舜禹之相授受,曰:“人心惟危,道心惟微,惟精惟一,允执厥中。”此心学之源。“中”也者,道心之谓。道心精一之谓“仁”,所谓“中”。孔孟之学,惟务求仁,盖精一之传。而当时之弊,固已有外求者,故子贡致疑于多学而识,而以博施济众为“仁”。夫子告之以一贯,而教以能近取譬,盖使之求诸心也。迨于孟氏之时,墨氏之言仁至摩顶放踵。而告子之徒,又有仁内义外之说,心学大坏。孟子辟义外之说,而曰:“仁,人心也。”学问之道无他,求其放心而已。又曰:“仁、义、礼、智,非外铄我也。我固有之,弗思耳矣。”盖王道息伯术行。功利之徒,外假天理之近似,以济其私。而以欺人曰天理固如是。不知既无其心矣,而尚何有所谓天理者乎?自是而后,析心与理为二,而精一之学亡。世儒之支离,外索于刑名器数之末,以求明其所