

真正的优雅，
是从伤痛里开出花

胡可歆 —— 著

不完整的家

在破碎爱情里
找回完整的自己



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

不完整的家

在破碎爱情里
找回完整的自己

胡可歆 —— 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

不完整的家 / 胡可歆著. —北京: 北京联合出版公司, 2017. 4

ISBN 978-7-5502-9183-6

I. ①不… II. ①胡… III. ①情感—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第281593号

版权局著作权合同登记: 图字01-2015-8243号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理,

经台湾木马文化股份有限公司授权出版中文简体字版本。

不完整的家

选题策划: 北京博雅广华文化传媒有限公司

策划编辑: 谢安洁

责任编辑: 夏应鹏

特约编辑: 李森森

封面设计: 零创意文化

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京晨旭印刷厂印刷 新华书店经销

字数 171 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1 / 32 8 印张

2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-9183-6

定价: 38.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82894445



推荐序

Preface

灵魂深处的觉醒

犹记初识可歆是在 2010 年 8 月，我们一起担任第四届亚洲健康心理学国际研讨会司仪的工作，从咖啡馆里认真的讨论与准备，到五天会议中美丽优雅的表现，我看到她的温柔细腻与勇敢担当。空当中，两人坐在后台阶梯上悄声聊起生命的转变与书写的意念，看到她眼中闪耀的光芒，我心中默默为她祝福，也欣然接受为本书写序的邀请。好巧，三年后，正当我在韩国大田参加第五届亚洲健康心理学国际学术研讨会之际，得知这本我一直在期待的书即将诞生。

本书一开始就从语言对人的思考、价值观的影响力下笔，剖析语言的使用如何框定了我们思考的格局。可歆用深入浅出的语言，把认知行为治疗的概念融于其中，帮助我们看到思考的力量如何影响我们的情绪与行为，带领我们打破既有的框架与困惑，得以用更宽广的视野来反思所谓的离婚、失婚和单亲等问题。接着，她进一步将心理学知识、实证研究、身心灵哲思、文学艺术美感与自身经

验等巧妙地结合，一步步引导我们探索、剖析、看见自己与处境的原貌，进而连接自身的资源与能量，采取适当的行动，回应生命的挑战。

很感谢可歆把她生命历程的转化、灵魂深处的觉醒，以理性、感性、灵性交织的文字与我们分享，这本书所呈现的不只是一位从婚姻回归独身者的生命故事，还勾绘出女性如何在生命幽微处，张开双手，拥抱自己，进而优雅转身，开启另一扇窗，迎向广阔的蓝天。

这是我一直在等待的一本书。我也一直在等待为可歆写序的机会，如今我的心愿达成了，满心欢喜邀请你与我一起见证她的心灵之旅。深深祝福你，可歆！

台北市立大学心理与咨商学系教授兼教育学院院长

赵家琛 博士



疗愈，一场独一无二的旅程

无论我会成为什么样子，都远比我现在可以想象的还要好。

——乔·维泰利

乔·维泰利 (Joe Vitale)，世界著名灵性营销导师，在他的畅销著作《零极限》里，曾经提到他自己的觉知与开悟历程。这样的觉醒有三个阶段，他认为几乎就是生命灵性之旅的地图。

第一个阶段，所谓的“受害者阶段”。

他是这样形容的：“几乎所有人生来就无力感，大多数人会一直维持这样的状态。我们认为这世界就是要剥削、压迫我们：政府、邻居、社会，还有各式各样的坏人。我们觉得自己是整个社会种下的因所结成的果，没有任何影响力。我们抱怨、控诉、抗议，还聚集成团体，与掌权的人抗争。除了偶尔和朋友聚一聚，生活基本上糟透了。”

前来寻求心理治疗的个案，有极大部分人都处于这个状态，认为自己为某些事件的受害者，他人的行为或话语造成自己的不幸与苦难，而自己除了产生强烈的负面情绪及反应，无力扭转与控制。许多人因而承受着极大的忧郁、怨恨及痛苦。

第二个阶段，个体开始拿回掌控权。

他开始意识到，无论在怎样的事件与对待当中，自己永远能够选择。粗浅地说，在一段不断受伤的关系里，你可以选择“留下”或“离去”。许多人忽略自己其实能够选择“结束”一段已不再充满爱及自由交流的关系，更没有看到，自己其实是在“独立承担经济”与“回避此问题”之间做了选择，于是留下；抑或是在“学习独处”与“回避孤单”之间做了选择，于是留下；也可能是在“依靠自己建立价值”与“倚赖他人给予价值及认同”之间做了选择，于是留下。看似无可奈何的“留下”以及无助和痛苦的不断衍生，都是自身选择的结果。每个状态其实都充满了自己的选择。

而这也是目前许多心理治疗在做的事。协助个体看到潜藏在每个状态之中的选择性，同时意识到自己可以不受外在事件影响，通过意念与认知的调整，以及其他重要方式，学会控制自己的情绪，重新拿回对生命与生活的掌控。

“……你开始发现自己的力量。你领悟到设定意念的力量，也领悟到你拥有可以看到你想要的东西，采取行动，然后获得这样东西的力量。你开始有一些神奇的经历，开始体验到一些令人开心的成果。基本上，生活开始变得还不错。”

第三个阶段，你开始觉醒。

“在第二阶段之后，某一天，你开始领悟到意念是一种限制。

你开始了解，即使用上你新发现的所有能力，依然无法控制一切。你开始领悟到，当你臣服于某种更大的力量时，奇迹就会发生，于是你开始放下，开始信任。你开始练习在每个当下觉察你与神性的连接；你开始学会认出朝你而来的灵感，然后采取行动。你领悟到你能选择你的生命^①，而非控制你的生命；你领悟到你所能做的最棒的事，就是接受每个当下。在这个阶段会发生许多奇迹，而且它们会不断令你感到惊叹。基本上，你时时刻刻生活在一种惊喜、赞叹和感恩的状态中。”

还有比这更棒的礼物吗？整个“创伤”的历程，要走到“宽恕”，我个人经常会觉得与灵性及高我（或者说神性自我）的觉醒有很大的关联。那是一种更广袤浩瀚且深刻的宁静，是“回家”的旅程。

创伤的疗愈，就像一场英雄之旅。而每个人都有自己独一无二的旅程，无法比较也无须比较。

而我的这本书，就从这里开始。

①在伊贺列卡拉·修·蓝博士（Ihaleakala Hew Len PhD.）的荷欧波诺波诺疗法（Ho'oponopono）里，人只有一种选择，选择清理或不清理这件事，即人的自由意志仅能选择“自由地不要”。而我个人觉得，零极限的状态，与佛教哲学的“空性”有很大相似性，是万物潜能开展的地方；我爱你即是慈悲，荷欧波诺波诺重复念诵的“我爱你”，即是帮助人们调整到那个状态的频率。我浅薄地认为，许多宗教与灵性教导，包括佛学、基督教、夏威夷的荷欧波诺波诺疗法，与近几年广为流行的《秘密》、吸引力法则及宇宙法则等，其实描述的都是极为类似的概念与力量。



推荐序 灵魂深处的觉醒 V

前言 疗愈，一场独一无二的旅程 VII

01 / 完整家庭的困惑

一个人即是圆满 003

关于离婚的常见困惑 005

困惑一：离婚了，便无法再给孩子一个完整的家 006

困惑二：我到底缺了什么 011

困惑三：外遇是人类的天性 013

困惑四：我太爱他，无法离开他 014

困惑五：忍受他不好的对待是学习成长的机会 016

困惑六：离婚会对孩子造成无法弥补的伤害 017

成为一个完整的人 024

做必要的事，让幸福如影随形 028

与其问“那怎么可能”，不如问“如何使其可能” 029

02 / 创伤的疗愈

调整你对情绪的认识 036

爱自己的第一步，关注你的情绪 038

情绪是你内在的小孩 039

情绪疗愈的关键：接纳与调节 041

情绪的区别在于表达方式 042

你的情绪并非真理	050
你的想法造成你的情绪	051
情绪的 ABC 模式	051
从 ABC 模式看情绪调节	054
安全感的重建是创伤疗愈的基础	071
疗愈是独一无二的旅程	073
未成熟的宽恕——不被允许存在的愤怒	075

03 / 直面外遇

亲爱的，你没有疯	079
遭逢配偶外遇后的常见情绪	082
困惑——为什么是我	082
愤怒与恨——你怎么能这样对我	087
悲伤——失去爱，失去家，我看不到未来	092
羡慕或嫉妒——“他们”怎么可以过得这么好	094
恐惧、害怕——我办不到，这实在是太可怕了	098
羞愧——我是个失败者，别人会怎么看我	100
孤单——我始终是一个人	103
你只能看见你准备好要看见的事物	104
认识自己	108
看清爱情的幻象	109
学习靠自己满足你的真实需要	111
“爱自己”与“自私”的区别	112
设定你的底线，并尽全力执行它	113
你是行动者，而非受害者	116

04 / 留下还是离去

- 你的伴侣是否有改变的意愿及可能 121
 - 改变的意愿藏匿于细微之处 122
 - 改变能力的评估指标 126
 - 外遇发生之前，你们的关系质量如何 139
- 双方都有诚意的复合 139
- 果断放下伤害性关系 141
 - 不在没有能力爱人的人身上寻找爱 141
 - 让自己逐渐具备“离婚的条件” 142
- 我的底线与我的选择 143

05 / 爱·谎言·关系中的外遇

- 谎言与权力和控制有关，与爱无关 153
- 进化心理学如何看待外遇 157
 - 人类天性与基因的情感设计的益处 157
 - 男人与女人不同的“性趣”与“繁衍策略” 160
 - 配对关系与一夫一妻制 164
 - 人类的“爱”与情感，不过是进化的执行者 167
 - 我们每一个抉择，都在为后代塑形 168
 - 让一切变得可能的“性择”与“亲职投资理论” 169
- 用生理学解读“情欲”这回事 171
 - 爱情激素与神经传导物质 171
 - 关于睾酮的有趣研究 174
- 不同社会文化对“外遇”的有趣解读 176

三种不同意识层次的爱 178

进入关系的动机，决定了这段关系是否健康 178

当你格外渴望爱情时，回过头来观照你的状态 181

06 / 顾全与保护孩子

转变为合作的“伙伴父母” 185

孩子并非你或对方的延伸 186

家庭中的情绪氛围比物质环境重要 187

前离婚期对孩子的关照和帮助 190

对孩子伤害极大的做法 193

对孩子极有帮助的事 195

调整与复原时期对孩子的关照和协助 212

尽快回归安定规律的生活 213

对孩子伤害极大的做法 214

对孩子发展极端有害的两种教养方式 217

你能给予孩子的极佳帮助 221

无法成为伙伴父母的情况 230

一方可能对孩子造成极大的伤害 231

一方根本无意愿为孩子付出心力 231

新伴侣与重组家庭 232

避免过快开启新的关系 232

离婚后有了新伴侣 233

重组 / 再婚家庭的新挑战 236

所有这一切的关键：自我疗愈，成为完整的你 237



完整家庭 的困惑

梵文“健康”的意思是“成为自己”，归于中心。英文的“健康”（health）这个词也很美，它跟“神圣的”（holy）和“完整的”（whole）这两个词来自同样的词根。当你是完整的，你就是健康的；当你是完整的，你也是神圣的。

——奥修 《瑜伽之书》

一个人即是圆满

语汇是思考展现的平台。每一天，你所使用的文字与语言，对你生命的影响之深远，其实是超乎你想象的。

我经常看到，日常使用的言语，以及这些言语背后所透露出来的意识形态与信念，常常是决定当事人能否适应婚姻风暴，甚至走出某种格局并有所超越的关键因素。

这个时代，越来越多的人认识到“语言”的力量。富勒博士更明确指出：“词汇，是人类发明的最强而有力的工具之一。”特别是你独自一人时自言自语的用语及内涵，抑或你与三两好友闲谈中最不经意的那些话。你需要给自己一定的时间，仔细去思考与审视这些用语。

这些语汇背后，透露的是你深藏的价值观，一些未经审视的、

并非人云亦云的、自小耳濡目染的，甚至可能连你自己全然未觉察的信念。而这些未经审视与验证的信念，始终在影响着你的感受、你的心情、你对自己与他人的观感、你的生活与整个生命。

简单举个例子，你会很讶异地发现，这么平凡寻常的话语里，隐藏了多么厚重的意识形态与主流思维。

以婚姻状态来说，“结”婚与“离”婚，暗示着这是个倾向于以“婚姻”为主体的思维。为什么两个人从独身，到决定在一起，再到决定恢复独身，要叫作“离婚”，而不叫作“回归独身”或“脱离依赖”呢？

“单”身的“单”，其实也暗暗指涉某种不圆满。我们的文化通常崇尚“成双成对”，“单”是相对于“双”而延伸的概念。因而一直以来，我都很不喜欢对结束一段婚姻状况的常用称呼——“离婚”“失婚”，有子女的则是“单亲”（单亲家庭、单亲妈妈、单亲爸爸）。无论是“离”“失”或“单”，其实都透露了你将这样的状态预设为“不圆满”，甚至是“不可能圆满”。似乎背后即影射着，成“双”成“对”才是对的，落了“单”就是有了缺陷，就是缺憾，就是不幸。

“离”婚（离开了婚姻）与“失”婚（失去了婚姻）的用语，预设了“婚姻”是主体，而且这样的预设是无须被讨论的前提，而这也是主流意识形态里最可怕的地方。你一旦“离开”了婚姻，“失去”了婚姻，也就不再是主体，从此成了非正常、边缘/异端，以及不被渴求、赞扬甚至缺乏认同的少数。只有在“婚姻”状态里，才是正常的。每一个社会个体都得回到“婚姻”这个源头，只要“离

开”这个源头，便以“离”“失”视之。

事实上，“一个人”才是根本，是必须回归的中心；关系则是不断流变的，每一段关系都有其尽头。关系当然重要，然而所有的关系最终都要回到自己与自己的关系里。生而为人，从出生到死亡，都要用自己的身体与独特的人格去感受、去体验、去做出决定与执行。个体即本源。即便在较外围的社会组织层次里，趋势大师约翰·奈斯比特（John Naisbitt）也这么表示：“社会的基本单位，是个体，而非家庭。”

一个人即是圆满。一是复数，更是整体。一是宇宙的源头，是“空”性，是“零极限”的所在。婚姻其实是外在、社会建构的事物；“离婚”较中性的说法，或许是“结束”了婚姻，恢复一个人的状态。

关于离婚的常见困惑

许多人在遭逢外遇与结束婚姻的过程中受苦，一部分与普遍存在的困惑以及自我设限的信念有关，我们称作“限制性信念”（self-limiting beliefs）。首先来看看外遇与结束婚姻当中常见的6个困惑。