

著

清流

治愈过去、现在和将来，做明媚的自己
微笑向暖，让生命中所有的时光美好起来

成长，不是等待疼痛过去，而是学着治愈
人生，就是渐渐懂得温柔、自信、坦然，不忘不迷不怨，在安静中体会生命的盛放

Healing Paths
Toward
Flourishing

疗愈时光 你终将盛放

中国友谊出版公司

Healing Paths
Toward
Flourishing

疗愈时光 你终将盛放

著

清流

图书在版编目（C I P）数据

疗愈时光：你终将盛放 / 清流著. -- 北京：中国
友谊出版公司，2014.4
ISBN 978-7-5057-3058-8

I. ①疗… II. ①清… III. ①心理健康 - 通俗读物
IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第047034号



书名	疗愈时光：你终将盛放
作者	清流
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
印刷	廊坊市兰新雅彩印有限公司
规格	690×980毫米 16开 15.5印张 200千字
版次	2014年6月第1版
印次	2014年6月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3058-8
定价	32.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

开篇 你盛放的日子终将到来

你盛放的日子终将到来，当蜷缩于花蕾之痛超越绽放之痛时……

——阿娜伊斯·宁（Anais Nin）

有一只毛毛虫……

有一只毛毛虫，它长得并不难看，但浑身都是毛茸茸的刺。这些刺很扎人，以至于其他人都不太愿意接近它。有时一不小心，毛毛虫还会被自己的刺扎到——我知道这听起来似乎不太合理，但事实就是这样，这只毛毛虫也为此而烦恼着。

毛毛虫一直梦想着变成一只青虫，因为菜青虫的颜色比较鲜嫩，皮肤光滑，也没有很多扎人的刺。毛毛虫想如果自己变成青虫，生活一定会彻底好起来。它为此做了很多努力，比如每天早上把自己染成绿色，或者用特制的虫服把刺都遮起来。但穿上紧兮兮的虫服后，毛毛虫不仅觉得不能呼吸，还经常被自己身上的刺扎得死去活来，这样实在很难正常生活下去，每天扎来扎去，搞得毛毛虫觉得自己整个虫生都没有什么意思了。

毛毛虫终于决定日子不能这样下去，它开始通过各种途径问其他虫子解决的办法，但是绝大多数虫子似乎也不知道要怎么办。它们或者对毛毛虫投来同情的目光，或者敬而远之，直到毛毛虫遇到一只蚕。蚕告诉它，虫子都有“做茧”这样一种天分，不过做茧很花力气，并且待在茧里的那

段时间，很多以前的噩梦都会冒出来，比每天待在外面靠吃树叶分散注意力的日子还要难熬，但是一只虫子如果能够破茧而出的话，它就能活出属于它的真正生活。

“如果你愿意的话，我可以帮你度过茧中岁月，但我不能保证破茧而出的时候你会是一只青虫。”蚕这样说。

为了摆脱痛苦的生活，把自己变成一只青虫，毛毛虫决定放手一搏。在蚕的帮助下，毛毛虫和蚕共同织成了属于毛毛虫的茧。在那个茧里，它们一起经历了毛毛虫的各种噩梦。

毛毛虫在茧里的日子里，其他毛毛虫的朋友也时不时给毛毛虫打气，太累的时候，毛毛虫也会偶尔出去走走，而蚕总是会为它保管好茧，待它再度回来。随着日子的流逝，蚕告诉毛毛虫，它已经起了变化，毛毛虫有时会为自己的变化感到欣喜，但有时又感到迷惑，不明白那些变化到底意味着什么。它有时候甚至开始担心，自己是不是偏离了“变成青虫”这一虫生重要目标？也许自己得跟这个茧待一辈子了？

直到有一天，毛毛虫在蚕的鼓励下，破茧而出。它爬出来晒了晒太阳，抖了抖……后面这两个翅膀状的玩意儿是什么时候长出来的？虽然我确实感觉最近臂力不错，但我不曾注意过这两个东西……这是怎么回事？

“看起来你是一只凤尾蝶。”蚕说。

“原来如此……”凤尾蝶恍然大悟，“你一开始就知道我是凤尾蝶吗？”

“我不知道。我只知道你并不仅仅是一只毛毛虫，也知道如何做茧，知道破茧而出后，你会变成你的真正样子。”蚕回答，“你现在喜欢自己吗？”

“喜欢。虽然没有变成青虫，但这样似乎更棒！”凤尾蝶挠挠头，“我以前一直以为一辈子趴在树叶下看不见天空就是我唯一的选择呢……”

蚕笑笑，没有说话。

“我现在是不是就无敌了？”凤尾蝶问。

“不是。”蚕说，“但是你现在可以飞了。所以，乘风起飞吧！”

开启心灵成长之旅

我曾经问我的一位咨询老师，什么自然过程可以最形象地比喻人心理成长的整个过程，他说，大概是毛毛虫化茧成蝶的过程吧。我们许多人就像故事中的那个毛毛虫，由于生活经历中的跌跌撞撞而长得满身是刺，我们总以为只要把自己的伤口藏起来，装成一副没有事的样子就好了，殊不知那些伤痛本身恰恰是我们成长的契机，而我们压抑和防御自己的方式才是我们痛苦的来源。

苦难是人生最好的老师。

当我们能够正视自己所经历的伤痛、挫折和烦恼，学会用一些方法接纳、抚慰、治愈这些生命中的不完美的时刻，就是我们的心灵成长，获得更强大的内心力量的时候。

任谁在受伤之初都是没有什么头绪的，遇到挫折困境谁都难免想过伪装、退缩的，他们可能会向亲朋好友求助，也可能会笃信成功书籍，也许他们会靠心灵鸡汤救急，或者干脆祈求神佛保佑……但不断逃避本身，反而会令我们离疗愈渐行渐远。

我们在成长过程中自悟或从他人那里学到的许多应对痛苦的方式经常不奏效，有时候甚至还有反效果。

许多人从小到大常常被教育成要压抑自己的情绪，不要去表达它们，甚至干脆不要去感觉它们。女孩被教育不可以发脾气，而男孩则被教育不许哭，结果就是很多人长大以后不知道如何处理那些情绪，甚至认为自己

根本没有或不该有情绪。而这些无处发泄的情绪就形成一股暗流，积攒成了焦虑和抑郁。

也有很多时候，我们企图遗忘痛苦，或者会在别人伤心时劝他们“都已经过去了，还想它做什么”。我已经不记得有多少来访者在最初走进咨询室的时候告诉我，他不想谈自己的成长经历，不想谈与父母的关系，甚至不想谈他的上一段感情，因为那些东西都已经过去了，自己早就不在乎或者忘光了。他现在想解决的只是自己的情绪、拖延甚至是单纯失眠问题。可是随着咨询的进行，他们自己也会渐渐意识到，所谓的遗忘不过是自我欺骗，没有疗愈过的伤口仍然隐藏在自己意识的背后，通过影响他们对当下的判断和对未来的期望，影响着他们的整个生活。

还有些时候，我们只是在面对苦难时单纯不知应该如何自处，于是就逃到了幻想中、工作中、酒精中、游戏中……一时的快乐常常可以缓解心中的痛苦，偶尔对困难避而不见对心灵来说也是必要的休息，但当短暂的休息变成了悠长假期，甚至一辈子的事业——一直被视而不见的问题就会从几片瓦砾慢慢堆积成崇山峻岭，等回过神来，我们才发现自己已经在错误的道路上走得太远……

总有一天我们会意识到，摆脱困境的唯一方法，正是堂堂正正地直面自己的脆弱，发现自己内在的力量，从困境中成长起来。只有这样，有一天你才能用你成熟的心灵化解困境，扬着头大踏步走出困境。也唯有通过这些磨练，你的苦难才会成为珍贵的人生经验，心灵才会获得锻炼和成长。

心理咨询师中间有所谓“受伤的疗愈者”（The Wounded Healer）的说法，便是说那些从人生的巨大打击中成功疗愈自身的人，通常可以成为最好的治疗师。他们经历的痛苦给予他们历练和成长，经过一次次内在的疗愈和转化，他们就会成为更加成熟的人：拥有温柔、开放、沉静的心

灵，获得接纳生活中一切喜怒哀乐的能力，并找到属于自己的生命意义。你也有机会成为这样的人，而你要做的就是从今天开始，把生活中的挫折痛苦当作人生成长的阶梯，让每次心理疗愈成为攀上阶梯的扎实一步。

深入的心理疗愈需要在关系中进行，就像故事中毛毛虫与蚕进入茧中一般，当你明确了自己需要疗愈的部分，找到了属于自己的成长之路，并承诺走上这条路的时候，你就需要在一种真实安全的关系中，坦露自己的弱点，直面自己的梦魇，重新发现自己的力量，将自己从中解放出来——而这就是专业心理咨询和其他深入疗愈方式的位置。

不过也并非人人都一定要专业帮助不可，对于大多数人来说，自我疗愈就足以令他们成长完善，他们所需要的，只是一个方向和一点点指导。而我希望本书可以成为你困境中的成长指南，引导你在痛苦时照看自己，在挫折时支撑自己，在困境中寻找契机，从痛苦中成长成熟。

许多人以为他们心灵成长的终点是变成“宇宙第一铜墙铁壁坚不可摧无敌铁金刚”，但事实并非如此。恰恰相反，一个成熟的人有勇气展现自己的坚强和脆弱，而不因伤害把自己紧紧包裹起来；他能够走过人生，而不与任何一个珍贵的瞬间失之交臂；他也能对世间的痛苦感同身受，并以温柔之心对待自己和他人。成长路漫漫，并非每一个人都能完善至如此，但当你走上疗愈之路，这个你也许就会在远远的地平线上等你……

你希望与他相遇吗？这一切，都由你自己决定。

不同的心灵成长之道

正如这世界上的人是千奇百怪的一般，心灵的世界也非常广阔。每个人在心灵成长的过程中都会经历多个阶段，而与之相应的有效心理疗愈手段也是多种多样的，并没有某一个方法会对所有人有效，有时候人在不

同阶段也可能需要用不同的方式疗愈，或者一个时期可能需要多种方式疗愈。因此找到适合当时当地的自己的疗愈方式是非常重要的，而这只能靠你自己去感受、去体验、去判断、去选择。

本书中的每个章节都讲解了一种常见的疗愈途径，你可以通过阅读了解这种疗愈途径的基本疗愈手段，一些和这种疗愈方法相关的原理以及它的应用方式。本书的每一章中都附有小练习或小知识，帮你加深对这种疗愈方式的理解，并实际体验，看看它适不适合你。如果你喜欢，也可以把书中讲解的技巧运用到现实中，帮你缓解压力，提高生活质量。

因为是写给初学者的书，本书中的所有内容都限于初级层次，因此任何人都可以阅读本书并尝试用书中介绍的方法体验疗愈，但是请不要期待本书可以彻底解决你的各种心理情绪问题。心理疗愈是一个需要花费时间和精力过程，所以不要急于一蹴而就，从体验和享受疗愈过程本身开始吧。

如果你对其中的某种疗法特别有感觉，可以找其他书籍进行深入研究，或以此为条件寻找专业的咨询师。而对有临床上的精神障碍或重症情绪障碍的朋友，也可以将本书作为辅助参考，但请以配合医生积极服药治疗为先。

本书的各章节之间有一定循序渐进的顺序，但各章之间除了个别练习有所引用以外，并无太多交叉，因此你可以选择从头开始看，也可以任选你感兴趣的一章开始你的疗愈之路。如果你觉得某一章不适合你，也可以跳过直接读其他章节，基本对阅读没有影响。

不过，每一章内部的内容是有密切的前后关联的，章内的练习有时候也有难易先后顺序。所以如果可能的话，一旦选择了一章，请尽量从头看到尾看到底，练习也请先做前面的，再做后面的。本书主要分为五个不同的部分，分别探索了心理疗愈的不同侧面。

在第一部分“唯有我们的身体陪我们终老”里，我们将探索身体与心

理的联系，并讲解如何通过照看我们的身体来疗愈我们的心灵。

在第二部分“支撑你走过坎坷的内在力量”里，我将带领你寻找能够支撑你走过坎坷人生的内在资源——这些是每个人天生具备的能力，但你需要重新发现它们，并通过练习强化它们，而它们也会成为你成长之路上的坚实伙伴。

在第三部分“至少，要尊重自己的内心”里，我们将深入你的内心，探寻你心中的秘密，了解你的心理创伤，并学习深刻疗愈它们的方法。

在第四部分“与身边的美好温柔相待”里，我们将选取几种情感关系来了解情感关系和心灵连接在心理疗愈过程中的重大意义。我们也将学习如何在生活中建立和维护健康的关系，使它们成为我们心灵的支点。

在第五部分“此刻，灵性的觉醒”里，我们将探寻超越痛苦的法门，寻找回归心灵家园的道路，学习用世代传承的疗愈技术抚平过去的伤口，也消解未来可能的苦难。

你的希望是什么

大海行船，最重要的是首先确定方向。在心理咨询中，我们经常要与来访者共同讨论他们来心理咨询的目标，如果一个人有比较明确的目标，咨询师就更容易画出来访者的成长轨迹，并找到适合来访者的疗愈方法。

但目标也有其弊端，一个受困于自己的心灵创伤的人，经常很难看到其他对他更有帮助的可能性（就像毛毛虫最多只能想到变成一条青虫），并且过于执著于某个特定目标有时反而让人举步维艰。因此当我与来访者咨询的时候，经常会询问他们来咨询的意图，但我们的咨询并不受限于他们的意图。每过一段时间，我们也会一起探讨，来访者是否对咨询有新的想法，也许他会想到一些更新更重要的咨询意图。

读书也是如此。作为一本心灵疗愈手册，在你读之前，我想先考虑一下你读这本书的意图可能也会对你有所帮助。

回想一下，你为什么会购买这本书呢？如果是别人送给你的，你觉得他/她为什么送给你这本书呢？你生活中的哪些情况或你心中的哪些想法，激发了你对这本书的兴趣呢？而通过读这本书，你又希望疗愈什么、如何成长呢？也许你与父母的关系僵化，想从中寻找解药；也许你工作压力太大，想知道如何缓解；也许你只是单纯地对心灵成长感兴趣，并想在这方面了解更多……无论你的意图为何都无妨，只要记下它们即可。

接下来我们就来做本书中的第一个小练习：疗愈之念。帮你为自己设定读书的意图，并让这些意图在你未来的读书过程中，潜移默化地帮助你成长、改变，走向崭新的自己。

疗愈之念

1.问问自己，通过读这本书，你希望实现什么目标？

2.如果你有多个目标，请在其中选一个对目前的你最重要的。

（请把这个目标简化成一句话，这句话越短越好，并且最好不要有时间地点人物之类的限制。）

3.深呼吸，闭上眼睛，在心中默念这句话三次，让它在你的脑海中回响。

4.现在，睁开眼睛，彻底忘记这句话，去读书吧！

目录

开篇 你盛放的日子终将到来

—— 第一部分 唯有我们的身体陪我们终老 ——

现代文化经常把身体当成“外人”，似乎只是拿来用之即弃的玩意儿，其实你的身体是你很重要的部分，从现在开始问问身体它需要什么，尊重它的答案，并切实去维护它，你就会发现你的心理状态也会跟前大不相同，更加积极，更加充满活力。

第一章 身心不相弃，且行且珍惜 003

- 身心一体，不离不弃 003
- 将心灵与身体重新连接 005
- 像“喵星人”一样放松 008
- 幸福，就是懂得如何睡觉 010
- 拥有一个能够说走就走的身体 012
- 善待你的身体吧 015

第二章 不妨做一个快乐的吃货 018

- 吃是一种传统美德 018
- 爽！用食物调节情绪 019
- 当你了解了食物的“情绪” 021
- 认真吃认真喝 023
- 当一个正确的吃货 026

第三章 我们想要的只是一个拥抱 028

一个温暖的拥抱，免费的 028

触摸的正能量 029

测试彼此心灵的距离 031

与最亲密的人亲密接触 033

温柔抚慰，获得释放和平复 035

每个身体都是一座圣殿 041

——第二部分 支撑你走过坎坷的内在力量——

史蒂芬·弗蒂克（Steven Furtick）曾说过：我们纠缠于不安全的原因，是我们总把自己的幕后场景和别人的精彩瞬间相比。而他人幕后的辛酸，我们却难以知晓。所以从今天开始，放弃比较吧，从相信你自己开始，踏出新的一步。

第四章 你也有深埋于内心的力量 045

自我实现的魔力预言 045

我感觉到自己的存在 047

换个解释，你的感受也会截然不同 049

一起来将负面转化为正面 051

不妨泡一杯香草茶 055

纠结，是因为拿自己的辛酸和别人的精彩相比较 057

第五章 让点滴的美好浸透在你所有的时光中 059

不要花太多心思在那只手腕上 059

那些身边的，美好的 060

表达感谢是一件值得去做的事情 063

疗愈一切伤痛的根本之爱 066

把爱传下去 069

第六章 来自意义的幸福 071

- 一件点燃你生命热情的事情 071
- 什么是你今生的“感召” 072
- 回味美好过去也是珍惜的一种方式 076
- 面对现实也可以春暖花开 079
- 你是无可替代的 082

—— 第三部分 至少，要尊重自己的内心 ——

当你独自面对灰暗的天空，当你站在风雨之中，当你不得不面对骄阳似火却无处藏身，当你满身疲惫却无处可归的时候，闭上眼睛细心聆听吧，在那一切寂静也好、喧闹也罢之上，必然有一个声音，那是最终极的音乐。当你听到它的时候，这世间的一切都将回复宁静，归于和谐，也包括你在内。

第七章 总有一种声音能让你感动到落泪 087

- 有没有那么一首歌 087
- 治愈系好声音 089
- 为什么音乐能疗愈我们 091
- 如何触摸到音乐的天空 093
- 倾听内在的声音 096
- 寂静，你可以不浮躁 098

第八章 来和我们的内在小孩聊聊 100

- 他一直在那里，从未离开过 100
- 与内在小孩的初次相遇 101

- 与你的内在家庭相识 104
- 真心实意，疗愈内在小孩 106
- 你是如何长大的 109
- 每天活出内在的真实感受 112

第九章 最终幻想：这里是没有界限的 114

- 幻想中二病，其乐无穷 114
- 用想象力让生活更美好 115
- 荣格的枕头 117
- 梦工作 118
- 撰写自己的英雄之旅 121
- 重新审视你的人生故事 128

——第四部分 与身边的美好温柔相待——

积极的人际关系就具有这样不可思议的力量，很多时候，一段刻骨铭心的爱情，一段矢志不渝的友谊，就能将一个人彻底从黑暗低潮中拯救出来。人在与他人的接触中成长，在与他人的关系中疗愈，在互相的安慰和支持中渡过人生的一道道难关，而每一段美好的人际关系，也都会成为一个人弥足珍贵的经验和宝物，这一切乃是人的天性使然。

第十章 你被温暖着，你被需要着 133

- 那些最刻骨铭心的温暖瞬间 133
- 你身边的人快乐了，你也快乐了 134
- 关系好了，更容易疗愈 138
- 寻求帮助并不是软弱 139
- 注意，这些关系是有害的 142
- 说“不” 144

温暖他人之时你也获得温暖 147

第十一章 毛茸茸的治疗师 149

- 最后一刻的宁静 149
- 狗的舌头就是医生的舌头 151
- 跨越千万年的陪伴 153
- 爱情荷尔蒙 155
- 一匹马医生 157
- 在与其他生命的关系中疗愈 159
- 我们的自然兄弟姐妹 161

第十二章 上帝与你同在的方式 163

- 性，萝卜和白菜 163
- 唤醒你的性感 164
- 让感官愉快起来 168
- 属于你的性爱基本法 172

第五部分 此刻，灵性的觉醒

终点也正是新的起点，当我们遍寻一切疗愈方式时，才会发现最终的疗愈力量其实正在自己身上，那就是自己心底那份不会磨灭的对生命的爱与热情，如若你将它给予自己，你就会获得疗愈；如若你将它带给他人，他人也一样能获得疗愈。而这一切，都必然是从你自己开始。

第十三章 冥想，开悟每一缕时光 179

- 痛苦是我们接近人生真相的机缘 179
- 一粒正念的葡萄干 180

- 转化痛苦和焦虑的法门 183
- 世上没有万灵药 185
- 三分钟静心之旅 186
- 进入无门之门 189
- 生命中的转化力量 191

第十四章 回到我们永恒的家园 193

- 记住晒太阳时的好心情 193
- 感受一下大地的呼吸 194
- 换一种体验，人生就会不一样 198
- 你的私人疗愈花园 201
- 善待大地，它是我们借来的 204

第十五章 首先，爱你自己 206

- 就算是佛陀也搞不定 206
- 慈悲心，对自己抱持爱意与善意 208
- 家家有本难念的经 211
- 学会与自己相处 213
- 如何让自己不会忘记爱和同情 216
- 当我开始爱自己 219

后 记 这是光明的季节，这是黑暗的季节 222

- 附录1 治疗音乐简表 226
- 附录2 心理营养食材简表 222
- 附录3 性取向和性别名词简表 231