

一位资深心理师的治疗手记

| 每颗心都有 | “病”

引领你挖掘内心深处不快乐的根源

林一芳◎著




寻找心灵的盲点



破除你看不见的命运困咒

修炼精神的家园 启动自我的能量唤醒幸福

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

— 2018 年 10 月 10 日 —

| 每颗心都有 |

光

2018 年 10 月 10 日

— 2018 —



2018 年 10 月 10 日



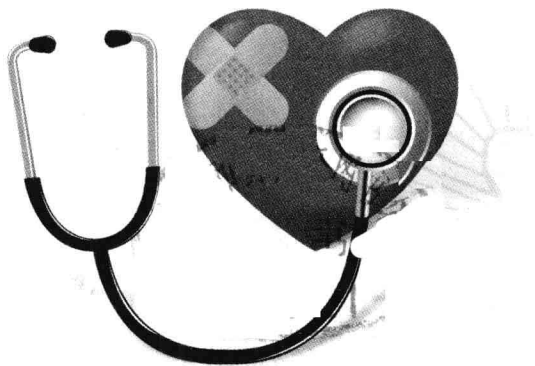
2018 年 10 月 10 日

2018 年 10 月 10 日

2018 年 10 月 10 日



| 每颗心都有 |
“病”



林一芳◎著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

每颗心都有“病” / 林一芳著. — 北京 : 新世界出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5104-2398-7

I. ①每… II. ①林… III. ①心理保健—通俗读物
IV. ①R161. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第249492号

每颗心都有“病”

策 划: 达闻天下

作 者: 林一芳

责任编辑: 李晨曦

特约编辑: 王意琴

责任校对: 鱼建华

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700×1000 1/16

字 数: 197千字 印张: 14

版 次: 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2398-7

定 价: 28.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



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

每颗心都有“病”

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儿呢？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。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。

其实爱的力量有多么大，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所在，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！



第一章 谁给你的心灵下了咒

——有爱就有病

心灵的成长路上，总会或隐或现地遇到各种各样外在和内在的情感拦截：譬如父母的溺爱，譬如恋人的自虐，譬如朋友的冷言冷语……也许你还没有在意，其实这些隐形的东西早已悄然进入你的潜意识中，成为心灵的困咒。

困咒一：亲人之间常常以暴制暴·····	2
困咒二：你其实自卑又自恋·····	5
困咒三：你的爱总是走向彼此伤害·····	8
困咒四：都是别人的错·····	11
困咒五：你看见的自己总是不够好·····	14
困咒六：你总是受伤却屡不悔改·····	17
困咒七：把自己遗失了·····	20
困咒八：走不出童年的种种伤·····	23
困咒九：不敢真实面对心底的愤怒·····	26
困咒十：沉浸在层出不穷的忧虑中·····	29
困咒十一：不断遇到“错误”的缘分·····	32
困咒十二：永远得不到应有的关爱·····	35

第二章 觉察心中的困咒

——必有人亏欠了你的爱

你想要好好爱自己，却陷入了物质攀比的怪圈；你想要超越困境，创造辉煌，却要打着为了谁的旗号才肯行动；当你遇到挫折、失败，总要抱怨天抱怨地。你总是抱怨，总是吸引来苦痛和各种因果，你给自己找来不快乐。你需要觉醒，觉察你给自己设定的陷阱，觉察你给自己设置的障碍，觉察你用什么约束了自己。做不到这一步，所有的努力都无从谈起。

- 觉察一：告别缺爱的童年..... 40
- 觉察二：此爱非彼爱..... 43
- 觉察三：为了谁..... 46
- 觉察四：谁带来的破坏力..... 49
- 觉察五：吸引来的苦痛..... 53
- 觉察六：不快乐的根源..... 56
- 觉察七：“我”的可能性..... 59
- 觉察八：盘点你的心灵禁止令..... 63

第三章 很多爱只是一种投影

——其实你们没那么相爱

在童年时期积淀下来的种种认知、行为，犹如一层厚厚的老茧，紧紧包裹着我们的心灵，影响着我们成年后面对爱情的表现。我们爱的行为，在很大程度上，其动机与小时候的内在心理模式遥相呼应。当你站在镜子面前的时候，可以清清楚楚地看到自己。事实上，行为也是心灵的一面镜子。



1. 痴情总被无情伤·····	68
2. 性是真的，爱是假的·····	72
3. 你总是“小三”？·····	75
4. 外遇是谁的错·····	78

第四章 更新你的心灵

——扔掉那颗不堪重负的心

说好了，不再流泪；说好了，要给自己放个大假；说好了，要为心灵找个安放的地方……可是迫近苦痛的临界点，为什么总要这样背负重重压力？谴责、愤怒、内疚、诅咒……放下这些，深呼吸，告诉自己，请再多爱自己一点。再多爱自己一点，只有自己的好，只有自己的爱。

1. 你静心倾听过自己吗？·····	82
2. 给心灵大扫除·····	85
3. 放下你对自己的纠结·····	88
4. 别让你的心灵停止成长·····	91
5. 改变挫败的心锚·····	94
6. 婚姻里别用“我应该”来作秀·····	98
7. 觉察抵抗心·····	101
8. 丢掉限制性观念·····	104
9. 给心灵一份爱的滋养·····	107
10. 和成功的感觉互动·····	110
11. 调整吸引的频率·····	113

第五章 拥抱原生的苦痛

——勇敢地爱吧

在心灵的世界里，有着鲜为人知的苦痛，那苦痛不是来自现在，而是过去。追根溯源，一切就在我们生活的原生家庭，它可以追溯到家族中的祖父一辈。来自上一辈人的思维、情感的纠结，都可能形成一种固定的模式，传达给我们，在我们的内心里生成一道莫名的藩篱，让我们终生无以逃脱。如何解除原生的苦痛？唯有认识它，看清它，拥抱它。

1. 用冥想法释放情绪..... 118
2. 拥抱旧日时光里的自己..... 121
3. 给生命涂上自己的色彩..... 124
4. 从苦痛中提高心灵免疫力..... 127
5. 感恩你拥有的..... 130
6. 静心体会欢乐的瞬间..... 133

第六章 宽恕曾经的过往

——请幸福来敲门

曾经的过往，只是一堆回忆而已。不知道宽恕，总是耿耿于怀，一次次地重提旧事，一次次如鲠在喉，欲罢不能。过去代表的是一种幻影，从幻影中走出来，我们才会看到现在，看到美好。如何走出那一堆过往？唯有宽恕。

1. 阳光计划..... 138
2. 让生命走进正向循环..... 141
3. 运动助你心灵活力四射..... 144
4. 宽恕别人就是爱自己..... 147



第七章 放手奢望的执著

——世间本来就美好

很多时候，我们执著于追求心中所向往的人、事、物，难以放弃。执著是好事，却会成为一种牵绊，阻碍我们通往心灵的自由路。爱自己，从放手每一种奢望开始。踏实活在当下每一分钟，不为明天忧虑，不为未来杞人忧天。

1. 对错转念练习..... 152
2. 把生气假装成高兴..... 155
3. 与你的压力和解（一）..... 158
4. 与你的压力和解（二）..... 161

第八章 读懂情绪对你的告诫

——用力去面对一切

我们时刻被情绪所困扰，有时候愤怒的火焰烧昏了头脑，不知不觉中背负上情绪的负债，让心灵饱受煎熬；有时候痛苦的云烟罩住天空，找不到心灵的方向；有时候暴躁易怒，错失宁静的心境。我们该如何利用这些情绪发现真实的自我？

1. 看看积累的情绪负债..... 166
2. 释放你的二次元..... 169
3. 觉察潜在的苦痛（一）..... 175
4. 觉察潜在的苦痛（二）..... 178

第九章 对你的生命说“是”

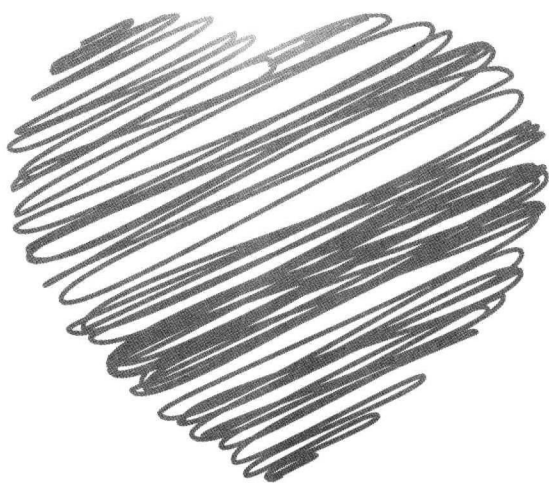
——召唤最美好的命运

生命中存在着多少看不见的模式，那是我们生存时一直因循而来的宿命。逃避和抗拒是毫无意义的，只有看清它们，接纳它们，并且从心灵深处接纳自己。接受并不代表妥协，而是爱的修炼。对你的生命说“是”，你会发现，原来自己曾迷失在自己本不想要的事情中。

1. 超越内心的自卑..... 182
2. 确定你想要的幸福..... 185
3. 掌控你的快乐..... 189
4. 思量你想要的爱情..... 192
5. 看清你想要的成功..... 196
6. 拔掉幸福的瓶塞..... 199
7. 我是谁..... 202
8. 别把阴影带到爱情和婚姻里..... 205

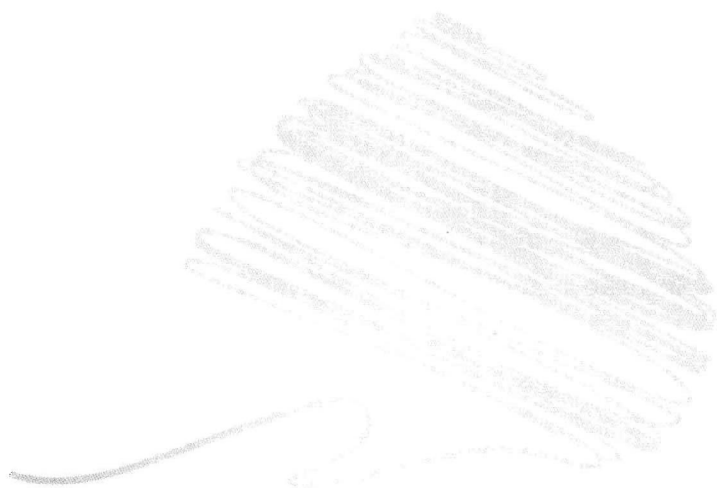
后记..... 208

推荐书目..... 210



·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



* 亲情有时是一种双向暴力。

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on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间，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。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。