



· 一本改变你对职场、生活、财富认知的修心书 ·

不设限的人生 无极限

· 送给职场人的身心灵成长30课 ·

钟震玲◎著

北京联合出版公司

不设限的人生 无极限

钟震玲◎著

北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

不设限的人生无极限 / 钟震玲著. —北京: 北京联合出版公司, 2012. 5
ISBN 978-7-5502-0582-6

I. ①不… II. ①钟… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 037615 号

不设限的人生无极限

作 者: 钟震玲

选题策划: 北京时代光华图书有限公司

责任编辑: 孙志文 李成柯

封面设计: 舒思捷

版式设计: 舒思捷

责任校对: 李成柯

北京联合出版公司出版

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号 2 层 100011)

北京雁林吉兆印刷有限公司 新华书店经销

字数 160 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 13.75 印张

2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—10 000

ISBN 978-7-5502-0582-6

定价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

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



前言

新经济背景下的心灵成长之道

每个人的生活都是在一个复杂而独特的“心理历史”中展开的，而个人独特的同一性就是在其中被锻炼出来的。

——《谈话疗法：东西方心理治疗的历史》



未来的三到五年内，你最关心的问题是什么？

一位上市公司的老总这样回答我：“我最关心企业的生存与发展，说白了，就是我自己的生存与发展。”这位老总的企业处于一个相对封闭的市场中，经营范围大概占据行业整体的60%以上。但是，他一直在思考企业的核心竞争力是什么。我们就这一问题展开了讨论：在未来的市场中，企业最大的竞争力来自哪里？是积累的原始资本？还是已经占有的社会资源？后来，他自己得出结论：企业最大的竞争力是人，包括外在的人脉、社会资源，以及坚强的内心、澎湃的欲望、经营关系的能力、家庭的幸福指数等。

还有一位高管这样回答我：“我有两个最关心的问题，一是未来中国宏观经济的走势，因为这直接影响到我的收入能不能维持现阶段的生活水平；二是关心我的健康，希望不要发生突发性疾病。”

还有很多朋友，他们关心个人的幸福，这包括物质与精神福祉、家庭与工作的和谐关系、心理健康与身体健康、未来职业的规划，等等。

这是一个竞争不断加剧的年代，这是一个贫富差距不断加大的年代，这是一个喧嚣理想与浮华物质并存的年代，这也是一个摸索前进与反思过去并行的年代。

在崇尚达尔文式优胜劣汰的激烈竞争中，每个人的生存都是不容易的：天天向上的通货膨胀率、令人担心的食品安全、越发频繁的自然灾害、节节攀升的生活成本、日趋加重的生存压力、多元价值观影响下动荡变化了的人际关系（包括职场关系、社区关系、婚恋关系、亲子关系，等等），都成为每位职场人每天必须面对的生存课题。

也许还存在着更深层次的问题：如何在这艰难又充满不确定性的世界里活出个人的尊严、活出生命的潜能？如何让每天庸常的生活闪烁着明亮星辰般柔和但坚定的光芒？

当前，一部分激进、浮躁的中国企业人在获得丰厚物质回报的同时，却以整体的身心健康为成本，支付着沉重的代价。一方面，他们在经济上高歌猛进，获取利润、创造财富、享受人生；另一方面，终极信仰和价值观的缺失也在创造着各种可悲可叹的社会怪象。

仅在吴晓波先生的《大败局》和《激荡三十年》中，我们就能读到诸多经典案例。从“健力宝之父”李经纬的黯然离席到德隆系的轰然倒地，还有更多处于现在进行时的企业家正在摸爬滚打中前进。

他们所支付的，不仅是个人代价，也几乎包括整个企业系统中涉及的所有人。尽管他们一直在支付着高昂的成本，可直到近年来，伴随着诸多恶性流血事件的发生，职业倦怠、职业枯竭、过劳死、职业发展与家庭生活不均衡等问题才引起整个社会的普遍关注与思考。

勤劳勇敢的中国人一直没有放弃过对苦难的反省：国学、中医的复兴正是人们在探索之路上留下的脚印。还有越来越多的人开始关注心理学，有人开始报考心理咨询师，也不断有机构将国外

的心理学和心灵成长流派引入中国，越来越多的人开始参加各种工作坊与课程，有人接受一对一的心理咨询，有人参加成长团体，越来越多的企业开始引入EAP（Employee Assistance Program，雇员心理支持计划），伴随而来的是各种流派的纷纷涌现：精神分析、行为心理学、人本主义、存在主义治疗、完形治疗、催眠治疗、萨提尔家庭治疗、肢体疗法、加拿大HAVEN学院，等等，甚至还有苏菲营、家庭系统排列、花精等在西方算是非主流的治疗方法。

类似的情形在欧美国家也曾出现过。一旦社会经济发展到某个阶段，经济的发展就成为意识形态急促发展的温床，多元化的生活方式如雨后春笋，越来越多的思潮也会涌现出来。但是，不论在怎样的生活状态下，人们从来没有放弃过对内心的探索。随着时代的变革以及物质生活的相对稳定，人们对内心的观照也日益增多。

那么，到底什么能够从深层次契合现阶段中国企业人的心灵需求与人文关怀呢？什么可以与我们的五千年的文明交相辉映、照亮我们的内心和眼前之路呢？现阶段的中国人究竟存在哪些典型的心理困境呢？我们又怎样才能找到应对这些心理困境更有效的途径和方法呢？

本书罗列了多种职场问题，这些问题都是我在参加或者带领的课程、工作坊以及咨询过程中所遇到的。大多数时候，人们习惯将眼光锁定在这些事情的表面，认为“我能或者不能处理它”。可惜，技术并不能提供终极的解决方案。最终被呈现出来的“果”，是金钱、健康、关系、绩效、幸福感等，它们吸引着人们的注意力。如果人们没有找到问题发生的真正原因，没有找到真正的关键点与根源，没有从更深层次探索问题的解决之道，类似的问题将再

次浮现于人们生命河流中。这种现象也暗示着人们：技术并非万能的灵丹妙药。比找到一件合用的工具更重要的，是心灵的启蒙。尽可能地去成为自己，这是生命非常有意义的使命。

我们也许可以探索更加全面的自己，包括健康、心灵、关系、财富，等等。在这些未知的部分，往往隐藏着巨大的能量与潜力。

对自己的身心保持一份好奇，更多、更深入地了解自己，才能溯流而上，找到解决问题的源头。我们出生前，生命是一片黑暗；我们去世后，生命也是一片黑暗。只有在我们存活的几十年间，生命如同火柴擦出的光亮，诠释着存在的光辉与意义。这样的话题不仅回应和解决了人们面对生存问题时的内心困惑，也是人们在解决生存的道路上必须面对的课题。诚实、勇敢地做自己，活出生命的意义与价值，并且对深陷问题中的他人有所启迪和帮助，在身边创造出更有滋养性的关系，也许这就是不同生命所共同努力的方向。

可惜的是，尽管理论描述如此简单，一旦真正融入生活之中，我们会面对许许多多的困扰与困难，内心也会充满不确定、挫折感与无力感。本书旨在向你打开一扇窗口，以情境个案的方式帮助你窥视他人的内心以及他人在应用心理学、心灵成长方面的做法。

同时，个体的差异性永远需要得到尊重与彰显。我们每个人的使命，是去尽可能地成为自己。所以，在本书中，我不会向你提供确凿无疑的工具与方法。因为一旦剥离了个体的差异，任何的方法和技巧都失去了意义与价值。唯有生命本身才是最值得探索的，唯有你才是你生命唯一的创造者。尽可能地成为你自己，是此生重要的使命。

也许，技术适用于一时一事，而内在成长能带来更大层面的

获益。一旦我们放弃了对隐秘内心世界的探索，就注定将失去一些成长的线索与机会。只有抓住这些如珍珠般散落的线索，我们才有机会进入到更隐蔽的内心世界，寻找到那些隐藏的丰富资源：爱、智慧、勇气、力量、信念……

对于企业的领导者来讲，当了解了自己深层次的信念以及这些信念所带来的正向促进作用和局限性、破坏性时，往往能作出更为清明的决策，对企业的外部市场和内部团队也将发挥出更大的领导力与影响力。

对于企业的人力资源主管来讲，一旦追溯到自己的内心，不仅可以了解自己，还多了一项向他人提供更有有力支持的工具，促使自己真正从事务性工作转向企业的战略合作伙伴，促使人力资源向人力资本转化。

对于营销人员来讲，真正的成交障碍往往并不在于外界，而是存在于人们对内部世界的认知，并由此散发出来的“气场”。信念，从最深层的地方影响着人们的行为，决定着人们的成败。

对所有人而言，身心健康是不可分割的主题。越来越多的研究证明，身心关系如此紧密而不可分割。人们对死亡的恐惧、对亲密的向往、对爱和被爱的渴望，等等，共同构筑了生命的河床，并且从最深处决定着生命的流向。

一位朋友，他参与了很多成功的商业项目。奇怪的是，这些成功的商业项目，最后都抛弃了他。他十分困惑，却很难从技术层面找到任何的启迪和答案。直到有一天，当谈及与父母的关系时，他才发现，原来在他心里，他一直认同了父母无意识中传递给他的信息“我是多余的”。一遍又一遍地，他想证明自己不是多余的。但意识层面的力量往往弱于潜意识、无意识发出的信号。

也许就在他意识到的那一刻起，他的人生转化便开始启动了。

幸福感、身心健康、意义、自己和他人的亲密感……这些都是我们共同关心的话题。我相信每个人都在用自己的生命寻找答案，希望可以创造性地完成生命交给我们的课题。让我轻轻划亮火柴，告诉你：在路上，我们一起。

同时，我给这个启蒙加上了一个相对较短的时间限制，似乎这和普遍认为的“成长需要长时间积累”的观念相左。但是，仅仅是“成长需要长时间积累”的这样一个假想，就已经成为一个限制、一个门槛，它往往会给我们造成新的心理压力。为了不面对这一份压力，一些朋友会选择有意识或无意识地拖延：“最近太忙了，等我有时间了一定好好了解。”“这是件重要但不紧急的事情，我还是先处理那些紧急的事情吧。”“心理学？心理治疗？心灵成长？这些概念听起来就很沉重，一定不是仓促就能完成的，我再等等吧。”这是拖延清单上排在前面的一些理由。

其实，真正的成长往往来自于一个简单的顿悟，或者是一小段安静的内心旅程，甚至可能是清风拂面后的灵机一动。兴趣是最好的导师，一旦我们发现了内在成长赋予的力量与意义感，成长就成为个人的爱好，而摆脱了外在要求所造成的新压力。

另外，关于本书的呈现方式我也进行了很深的思考。仅仅是形而上的理论，似乎很难引起共鸣，往往是那些寄身于同一大时代下对他人命运的思考更能引起我们情感层面的共鸣，而一些技术手段只是用理论的方式进行说明。所以，我采用了情境案例的方式对处理过程进行了描述，其中包括个案咨询、成长团体、艺术性疗法、肢体疗法等。但凡涉及他人隐私及不希望与人分享的部分，本书均已处理。你所读到的每一个故事，可能是几个故事的整合，还有可能是一个故事的拆分。对于我所接触的人们以及他们对我的期望与要求，我想这是必须要说明的部分。

从小到大，我在学校接受的教育大部分沿承着严谨而系统的教学方式。可是，它们好像没有和我的生命经验发生任何关系。所以，对我而言，它们只是某些正确但无用的知识而已。这些年，我参加了一些国外导师带领的工作坊，才发现理论与自我生命实践整合的重要性。我必须要通过一己的身体力行，才能真正将理论与我的个体感悟融合在一起，“悟”到什么对我才是真正重要的东西。我觉得这才是成长真正的关键点。

所以，我并不企图在本书中告诉你一些高、大、全的知识体系。或者我的经历提醒我：人们一直在寻求一个面面俱到的、理论化的理念来满足人类心理上和情感上的需求，正是通过这个悠久的历史，我们得以追踪人类这一永不停息的诉求（摘自《东西方心理治疗的历史》）。可同时，这个面面俱到的、理论化的理念从来不曾真正降临过人世间。因为，个体的生命历程充满了复杂性、不可复制性与不可取代性。在尊重个体的前提下，我只想轻轻推开一扇门，以情境个案的方式陪你探头看看美丽的新世界。我们共度的这段心灵之旅，我希望它是轻松的、愉悦的、有益的。

你阅读一个故事的时间大约是十五分钟。十五分钟，你可以享受一杯泛着浓香的咖啡、两首带来放松的轻音乐、一段酣畅淋漓的有氧运动、一场带有甜美梦境的午后小睡，抑或一次前往内心世界的旅行。

也许你会在我所提及的事件、案例、问题、情境或故事中看到自己的影子，是因为我们都是“人”。在这个共同的主题下，相异的地域、角色、面具、阶层、性别、情感需求、健康问题等慢慢融入生命的背景。爱、认同、觉察、亲密、压力、焦虑、孤独、意义、死亡，等等，这些平时看起来如此抽象的概念会慢慢浮现

出来，它们是生命的天空。尽管当风雨骤来时，我们看不到天空，只看得到千变万化的气象，然而，我们必须学习成长：历经风雨，不改变初衷，才能清晰地洞察到“天空”的存在——那些历久弥新、从不曾停止的真正的心灵成长诉求。



目录

CONTENTS

● 前 言

新经济背景下的心灵成长之道

● 第一章 成长不设限，打开生命的另一扇窗

内在成长创造外在成就 /003

重新编辑故事，寻找成长的方向 /008

打开梦的邀请函 /014

梦，成长的契机 /020

开放自己，释放成长能量 /026

● 第二章 情绪不设限，有阴影的地方就会有光

接纳情绪，与情绪做朋友 /037

探寻负面情绪的正面动机 /042

有效表达情绪，避免内耗 /047

接纳自己，充分体会情绪 /053

培养建设性心态，与压力共舞 /059

● 第三章 健康不设限，为心灵找到一个出口

- 自我疼惜让你对自己更满意 /069
 - 巧用量表为心理健康把脉 /076
 - 解读病症背后的心理 /081
 - 建立心理预警机制应对危机 /087
 - 停止心理游戏，地图不等于疆域 /094
-

● 第四章 团队不设限，在关系中修行

- 觉察式参与让团队关系更融洽 /103
 - 适应企业与个人的关系发展周期 /109
 - 让浪漫期的企业与个人关系良性发展 /114
 - 让权力争夺期的团队在激励中成长 /120
 - 人本管理让新生代员工主动融入企业 /130
-

● 第五章 亲情不设限，在家中引爆幸福能量

- 学会示弱，在关系中享受爱的滋养 /139
 - 接纳父母，以爱联结亲子关系 /145
 - 孩子，家庭的镜子 /151
 - 建立界限，保持敏感关系 /158
 - 观照“内在孩童”，放下恐惧 /163
-

● 第六章 人生不设限，成为最好的自己

- 直面死亡，活在当下 /171
- 满足内在缺失，抵御职业枯竭 /176

| | |
|------------------|------|
| 自我弥补，建立关系联结 | /181 |
| 勇敢迎接不确定，在冒险中走向成熟 | /187 |
| 改变扭曲观念，开拓不设限的人生 | /191 |

● 附 录

| | |
|------------------|------|
| 企业中与“心”有关的三个典型迷思 | /196 |
|------------------|------|





第一章

成长不设限，打开生命的另一扇窗

更为麻烦的是，人们的意识内容是被间隔划分了的，往往人们连自己的信仰与智力之间存在的矛盾都感觉不到，更不用说运用自己的知识和创造力去解决这种矛盾了。

——《谈话疗法：东西方心理治疗的历史》



