

重塑心灵

这是一本为你而写的书
也是一本作者必须是你的书

许宜铭 著

华人世界影响力最深远的心灵导师



心灵书系



Rebuilding Your Heart


最适合自我分析的心灵读物



中国轻工业出版社

重 塑 心 灵

许宜铭 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

重塑心灵/许宜铭著; —北京: 中国轻工业出版社,
2009.5

ISBN 978-7-5019-6891-6

I. 重… II. 许… III. 心灵学—通俗读物 IV. K84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第033029号

责任编辑: 刘云辉 责任终审: 张乃柬 责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编100740)

印 刷: 北京市通州京华印刷制版厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年5月第1版第1次印刷

开 本: 955×740 1/16 印 张: 11.75

字 数: 150千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6891-6 定 价: 29.80元

著作权合同登记 图字: 01-2009-2412

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

90166J0X101HYW

推荐序—— 解构心灵地图

游乾桂

文学家史蒂文生曾说：“未得快乐的人，一无所有。”

快乐很抽象，也很具体，因为不快乐的人演什么都不像，演什么都很惊悚：医生不快乐，会在打点滴中加入氰酸钾；老师不快乐，会拿棍子抽打孩子的脸；化学家不快乐，会在失恋时想在饮水机中下毒。不快乐使人多了情绪，少了理智。

心理学家的研究发现，快乐的基础，不是富有，不是名位，也不是权势，它们结合而生的“贪”与“欲”才是不快乐的主因；而快乐是由健康、豁达、自由、满足等心灵力组成。

快乐的人懂得：

活在当下。

生活悠闲。

保持童稚之心。

不要求完美，相信成功是一连串失败的累积。

幽默，能见招拆招。

喜欢亲自动手做。

喜欢大自然。

别相信快乐可以从天而降，它不是用想的，而是用做的，送给乐于寻找快乐的人。

快乐，其实只是一个“引子”，目的是想引出“心灵力”这个概念。心灵力最简单的解释叫“境由心生”，意思是说，人生的丰富与否、亮丽与否、精彩与否，全由内在那颗“心”来决定，你是主角，拥有一把开启心灵的钥匙。

心灵力的报告，在20世纪70年代初期发挥过巨大的影响力，1972年两位美国医学研究员发现，在东方的冥想状态下，人的氧气消耗量与新陈代谢明显减低；人在冥想下可改善侵略性、沮丧、激怒、紧张、焦虑等行为。

癌症是世纪末的黑死病，截至目前为止仍无好处方，但心灵力量却是救赎的良药。有证据显示，心灵力的效力远胜于开刀、吃药，曾经只有一年生命好活的患者，用心灵力奇迹般地活了十五年。《人体潜能》一书的作者柯里曼说，心灵力堪称人的“自愈系统”，可以有效释放生命能，超越压力、迷惑、混乱等，它不花钱，又无副作用，保健、治病、祥和又健康。

学会控制心灵，等于学会驾驭生命。

这些精神在宜铭的新作《重塑心灵》全都见得着，他把它转成轻松易懂的文字，试图打通读者“心灵的任督二脉”。

宜铭说：“生命潜能不是理论，不是技巧，不是知识，而是一种智慧，一种经验——一种你想重新得到存在的自我的感觉。”我喜欢这种讲法，把心灵能力解构成“人人可寻”，只要你愿意放下忙碌，勇敢地面对自我，把藏在心中的孤寂、无奈、挫败释放开来，神采奕奕的灵魂等着你来召回。

我猜，在宜铭的心中，心灵力还是“觉察力”，觉察健康是宝，贪、癡、痴是业，名利是过眼云烟，权势是自卑者的镇静剂，而快乐是一切的一切。

《重塑心灵》这本书，应该说是宜铭用心替读者所绘的“心

灵地图”，我乐于为其作序。

游乾桂

台湾政治大学心理系毕业，现任全家联合诊所心理师、“中国健康家庭协会”执行长。

著作丰富的知名作家，著有《心灵医师》、《用心疗心》等七十多本作品，其中《用佛疗心》一书曾荣获金鼎奖最佳图书推荐奖。

推荐序—— 精神科医师也要成长

陈登义

我的本行是精神医学，从精神科医师的角度来看，精神医学的领域中似乎较少人强调心灵成长课程，在专科医师的训练过程中，对于自我成长、人格特质与功能的部分探讨和接触并不多，对于心理疾病的预防工作做得很少，医疗上面对的大多是已生病的人，等于在做收尾的工作，治疗过程耗费病患大量时间、金钱与精神的成本而功效却不显著。

由于这一点让我感到不满足，深深体会医疗的观念应是预防重于治疗，于是我于大约十年前开始往外寻求，去接触各类型成长课程，去吸收与学习在专业体系中反而学不到的心理学知识与心理治疗技巧，个人获益很大：深深觉得即使在精神医学专业的领域中，自己也要成长，工作与个人的成长是不可区分的，在治疗病人的同时，不可避免地要面对自己内在的部分，碰触到真实的生命经验；若是忽略了个人的心灵成长，人会呈现分离、表里不一的现象。

很有趣的一点是，我与作者许宜铭老师的工作与成长经验是刚好相反的。许老师是先从个人成长入门，而后不断进修及从实务接触中，在治疗的领域愈来愈专业；而我则是一开始就走入了精神医学的专业领域，却感到在专业中缺少个人的生命，再来补

强个人成长上的不足。

《重塑心灵》一书中对父母的负面人格特质有深入的剖析，这一部分自我人格的回溯是非常非常重要的。现代人普遍会面临人际关系、工作适应、亲密关系、情绪控制的问题，罹患轻型精神疾病如忧郁症、焦虑症等精神官能症的人愈来愈多，很多问题其实在很小的时候就已种下根源了，可能因童年成长过程中父母教育有所偏失，长大后面对压力无法承受时，就出现了失调的症状；又如嗑药、酗酒的人，家庭因素、个人成长过程偏差往往占了很重的成分。若是能在青少年、学生时代就多接触自我成长、潜能开发课程或有关心灵成长的书籍，对自我人格有更深入的了解，应可减小日后发展成心理疾病的概率。

国人普遍欠缺心理学方面的知识，当有身心方面的问题产生时，到处投诉其他科的门诊，重心只放在身体的症状，而变成倚赖药物，不能真正解决自己的问题；甚至诉诸算命、求神问卜、民俗疗法等途径，受骗上当后，最后才转入精神科门诊。由此可见大众心理学教育推广的重要性，个人要增加对心理学知识与常识的了解，书是最好的管道；有了基本的了解，才能进一步寻求正确的协助。

因此我非常乐见《重塑心灵》的出版，作者许宜铭是实务经验非常丰富的治疗师，他以沟通交流分析（TA）的理论为架构，加以本土化、修正，并融合完形的技巧，让这本书成为一本人人可读、借以入门、使自己更健康的好书。

我个人认为TA的内容值得医疗同业、心理卫生工作、咨商人员注意，而注重体验性的完形心理学也有它的价值，完形治疗的冲击力很大、很有影响力，我会将完形的理念应用在对病患的了解上，以其技巧来引发个案的一些情绪与经验，但任何一种治疗

方式之所以有帮助，就在于适应症与禁忌的掌握，这是必须注意的一点。

这本书另外一个独特之处，在于作者的坦诚，他可以毫不保留地将一般人视为隐私的部分真情表白，能如此开放自己诚属不易，读者可以从这样的心路历程中，看到自己的需要，进而选择合适的方法来帮助我们自己。

陈登义

“中国医药学院”附设医院精神科主任，并在“中国医药学院”负责讲授精神医学课程

“中华团体心理治疗学会”理事

曾任台北市立疗养院急诊（精神）科主任

推荐序——

升华生命的成功导引

张吉连

我曾有幸参加过许宜铭先生的工作坊，听过他三天的讲演，也看过他《活出自己》的力作，皆使我受益匪浅，留下深刻印象。

许先生二十多年来致力于生命潜能开发运动，首先在台湾，几年前来大陆。他虽引用西方完形治疗的理论与技术，但能融合我国传统的儒、道、佛等有益理念于其中，中西合璧，融会贯通，深藏若虚，厚积薄发，娓娓道来，解人难得。令人受益的不仅是他理论上的透辟纯熟、训练程序的实用有效，更由于他人人格的修为和魅力。他多年身患顽疾，痛苦与不便自不待言，但他乐观、坚韧、进取的精神，积极主动的态度，在人们面前展示了一个心理健康和潜能施放者的楷模。他的一句话：“病痛是上天的赐福”使的永不能忘怀。

我从年从事心理学的教学，他做心理咨询和心理治疗工作。我想，生命潜能开发与心理咨询和修佛的原理原则和基本法门有许多一致的地方，关键在于使来访者自我认识、自我接纳，不再反对和排斥自己，对他人和自己也能有一个接受的态度。

人生的困惑、苦恼和打击，与其说来自于外界，毋须说来源于自我。人们都在职有一个他们“是”的那个人或不是他“想要”的那个人而遭受折磨和痛苦。人不是被别人伤害和打败，而

是被自己伤害，别人只能伤害人的身体。事实是人本身潜伏有足够的能量，自我是所有力量的无限源泉，也是唯一源泉。国际歌不是早就唱“从来就没有什么救世主，也不靠神仙皇帝，要创造人类幸福，只靠我们自己”嘛。

人类走进了21世纪，全新的时间会有全新的生活，也需要人的全面发展和新的状态，人的现代化是社会的必然结果，更是必要前提。现代化的高生产（力）和高消费，使现代人的需求和愿望已很少发自人们的内心，而多是觉醒于外部，受制于商品的广告和推销商，人的需求和愿望也在被制造和培养，人也在被市场化。富裕使多数人拥有的东西已远远超出了他们的需要，可仍然会感到贫困（永远赶不上生产的脚步）。于是，人们滋生着贪婪、嫉妒，内心虚弱、自卑和无能力。占有和消费永不会使人感到充实和满足。

现今时代的快速发展变化、动荡、不连续、自由化、多元化，人际的疏离和分裂，使人们感到孤独、寂寞、抑郁和焦虑、自我迷失，人们普遍需要协助、支持和治疗，强烈地需要一个精神体系、信仰来支撑那个无所适从、无所归依、无能为力的主观自我，调整并平衡人与人、人与自然的关系，充分开发自我潜能，以便能找到伊甸园式的和谐、平静与美好。

大陆的潜能开发和心理咨询事业尚处于起步阶段，许宜铭先生为我们带来了他的新模式、新实践，丰富与加速了此项事业的进展。相信他的这部力作将会产生广泛而深远的影响，使读者在探索中提升生命力，快乐健康。

张吉连

北京师范大学、心理系教授、心理咨询专家

作者序

这是一本为你而写的书；为有心追求心灵成长的你所写的书。这本书中有无数个你，在我所带领的工作坊中，曾有上万个你和我一起，在生命潜能的领域中成长，这千万个你和我一起促成了这本书，所以里面有千万个你的影子，而我只是代为整理罢了……

这是一本作者必须是你的书。因为这本书内容的好、坏；深、浅；丰富、贫瘠；精彩、乏味；震撼、无聊；情节的高潮迭起或平淡无奇……都是由你来决定。对你而言，这本书只不过是把钥匙，它会帮助你开启心灵及潜意识的大门，不过你才是主导这把钥匙的人，当你进入浩瀚无垠的心灵世界后，愿意采取什么样的态度、愿意经历或进入得多深刻，一切都将由你自己决定；更正确地说，这本书只不过是一张供你探寻自我心灵的地图，而探索的内涵或深度，人人不同，你才是这张地图的主人……

这是一本为有勇气面对生命真实面、拥有正确灵修态度的人所写的书。长久以来，你勇敢地面对生命真相，坦然接受并亲身体验自己生命里的每一个片刻，这本书将陪伴你再走一趟过程艰辛却又满是丰富体会的生命之旅，它将为你的心灵带来更深刻的领悟和了解。

这是一本为处于混乱与迷惑生命状态中的人所写的书。如果你一直努力控制生命中原本属于自己的部分，十分努力地创造更慈悲喜舍、宁静祥和的自己，但却逐渐丧失对生命的热情与悸动——你愈努力想要控制，常常失控时也会更加激烈，而再度跌

入自责与悔恨的深渊里。这本书将协助你诚实地面对自己，如果你愿意，它也将协助你解构并重整生命的本体，当然，这重建的过程是极为辛苦的……

这是一本为重视内心感情世界的人而写的书。长久以来，你珍惜、用心地付出感情，但受伤的人却总是自己；我知道你内在的挫折与辛苦，却也感谢老天，能在你将要放弃付出真情以前与你相逢；因为这本书将提供你对自己的感情世界一个深入、透彻的体会与了解，并陪你一同寻找感情的成长和解决之道，所以，请你细细体悟其中道理并善用此书……

这也是一本为历经沧桑、已经放弃追寻梦想的人所写的书。我了解你已经学会了不在乎、漠然面对世事，是不让自己再度受伤的最好方法！但或许那并不是你真正需要的，只是可能在你的生命里有太多的无奈、挫败，让你不得不做这样的选择。在生活里，你让自己投身于忙碌的工作中，虽然身边有无数的朋友，但却总是掩藏不住自己内在的孤单与寂寞。如果你愿意勇敢地面对自己、勇敢地读这本书，在研修中心里，将会有无数的朋友愿意在这条自我成长、自我修行的道路上，与你相互扶持、鼓励、关心，成为与你共同走过生命的好友……

这是一本为仍在追寻物质与名利地位成功的人所写的书。或许是来自内在心灵深沉的呼唤，带领你在书店里发现这本书。回首十余年前，我也曾是如此的人，我努力追求社会上所认同的掌声与成功；但就在我拥有了别人对我的喝采与尊敬时，我却失去了与家人贴心、温暖、亲密的情感交流，在我疏离了自我内在的同时，我与身边朋友的关系也变得冷漠而疏离。所以，如果你愿意，如果在你生命里的某些片刻听到了灵魂深处的呐喊与呼唤，让我陪你一点一滴地来探索对你而言是如此陌生、奥秘的心灵世界……

目 录

第一章 觉知心灵现象/1

- 心灵的启蒙/3
- 走入真正的成长/4
- 婚姻的告白/5
- 心灵与生活息息相关/6
- 三种“我”的分野/7
- 在自我上下工夫/10

第二章 自我重塑历程/13

- 性格成形/15
- 重塑人格特质/17
- 在“穿越”中学习/18
- 拼接自我图像/19
- 虚假的沟通方式/20
- 滋养内在孩童/22
- 自我剖析的陷阱/23

掌握非语言信息/24

人格基本架构/25

平衡生命的能量/29

第三章 孙悟空的紧箍咒（禁止令）/33

不要存在/35

不要当自己/37

不要亲近/39

不要属于我们/41

不要长大/43

不要像个孩子/44

不要健康/45

不要正常/46

不要成功/47

不要重要/49

不要思考/50

不要感觉/52

看清自我真貌/53

心情探索笔记/55

第四章 马车夫之鞭（驱迫令）/61

快一点/63

要更努力/65

要坚强/67

要完美/68

取悦别人/70

强迫令与禁止令的关联/72

心情探索笔记/75

第五章 阳光下的阴影（负面人格特质）/77

批判过度/78

过度保护与过度干涉/80

首尾不一，缺乏一贯性/82

言行不一，表里不一/83

放牛吃草/85

理论家/86

情感匮乏/87

心情探索笔记/89

第六章 猎人与熊（心理游戏）/93

累积情绪点券/94

跳脱游戏陷阱/97

是的……可是/99

都是你害的/100

挑拨离间/101

让我逮到了/103

官兵捉强盗/107

挑衅/108

法庭/109

捕熊者/111

真实的亲密关系/112

心情探索笔记/117

第七章 人生剧本的导演/121

剧本导演是你自己/123

找回失落的能力/124

人生概念/125

出生/126

三岁前/127

三岁到六岁/129

心灵能量分布图/131

理清剧本内容/135

转变生命品质/139

第八章 心灵环保/143

心灵健康要诀/145

与内在孩童交谈/146

释放负面情绪/148

寻求正面支持/150

创造亲密关系/152

附 录 给为人父母者的一封信/158

P.A.C.自我人格诊断问卷/160