

若将整个人类的“意识进化”作为一个共同体来分析，会发现生命的“进化”需要经过三次飞跃，即神本时代、人本时代、心本时代。心本时代是对神本、人本时代的超越，是心开始走向觉醒的时代。这个时代，正在悄然来临。

生命整合 心理学

吴正荣◎著

INTEGRATED PSYCHOLOGY
OF LIFE

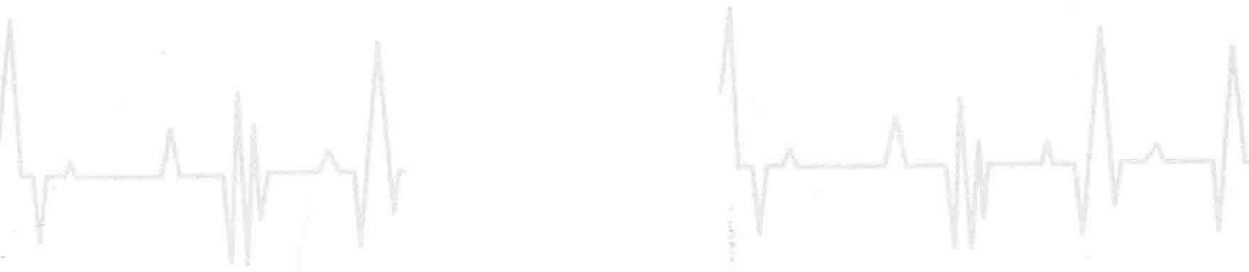
未经整合的知识是不切实的，未经整合的心灵是不究竟的，
未经整合的生命是不圆满的！

巴蜀书社

SHENGMING ZHENGHE XINLIXUE

生命整合 心理学

吴正荣◎著



巴蜀書社

图书在版编目(CIP)数据

生命整合心理学/吴正荣著. —成都:巴蜀书社,2018.4
ISBN 978-7-5531-0929-9

I. ①生… II. ①吴… III. ①心理学—研究
IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 007011 号

生命整合心理学

吴正荣 著

责任编辑 杨合林
出 版 巴蜀书社
成都市槐树街2号 邮编 610031
总编室电话:(028)86259397
网 址 www.bsbook.com
发 行 巴蜀书社
发行科电话:(028)86259422 86259423
经 销 新华书店
照 排 成都完美科技有限责任公司
印 刷 四川五洲彩印有限责任公司
版 次 2018年4月第1版
印 次 2018年4月第1次印刷
成品尺寸 240mm×170mm
印 张 30.75
字 数 500千
书 号 ISBN 978-7-5531-0929-9
定 价 75.00元

本书若有印装质量问题,请与工厂调换



序 言

一

随着《蜕变与发展》——高级心理咨询与心智成长培训师培训班的开办，及《生命整合心理学》的出版，标志着中国本土的整合心理学与训练方法的尝试开始了，心理学不再是象牙塔里好看难用的权威时尚了。

整合心理学在当今世界，早有美国罗洛·梅等人的存在心理学的存在一整合临床观。时下正流行肯·威尔伯的整合实践之道。他们都为人类对心理咨询的超越，实现生命的全面整合与提升，作出了积极的贡献。中国本土的生命整合，源远流长，资源丰富，无论是从易学的操作实践，中医的养生之道，儒家的坐忘修身，道教的内丹修炼，佛教的禅定止观，禅宗的般若智慧，见性顿悟，都可以作剔除陈腐，现代转型后，得到实用有效的汲取。

二

生命整合心理学及其训练方法，带来了心理学心理咨询界的四个突破：
1. 突破了吃止痛药式的只是心理情绪层面的单一调整；可以进行自身（机体行为），自我（心理情绪），自心（原型阴影），自性（灵感本性）四个层面，即肯·威尔伯的身体，心智，阴影，灵性四大模块的生命整体全面调整。
2. 突破了只能靠权威咨询帮助的依赖；完全可以进行自我调整，自己解决自己的问题。
3. 突破了只能一对一咨询的局限；可以进行大面积的培训，培训也能有效解决种种心理问题。
4. 突破了只是解决心理障碍问题，还可以进行心理的优质整合，生命的品质提升、心智成长、潜能开发，应用在人所活动的一切领域中。

三

生命整合心理学训练方法，不但可以改善一般性的心理情绪，压力释放。还可有效地解决普遍性的诸如焦虑、紧张、忧伤、郁闷、孤独、痛苦、

烦恼等种种心理问题的困扰，更可解决诸如无法控制的严重的焦虑症、强迫症、抑郁症、上瘾症、虐待症。特别对那些还可感觉到痛苦困扰，想要解决，自己又无法解决，药物与心理门诊也无法解决的幻听、幻视、幻觉，都能直起到立竿见影的效果。生命整合心理学训练方法，主要是通过训练，重建出人们新的思维、自我观察能力和心理自我改变能力。这样自己就可以发现自己的心理、人生、性格、命运、成败、得失、苦乐、忧惧、匮乏、嗔怒等种种问题的根源所在，并可以自己进行有效的调整改变。同时，更重要的是，生命整合心理学训练方法使得人类追求幸福不再是片面地只在从事物质的活动中，或只是心理愿望的空想和盲目，而是成为一种找到不幸福的根源而去除之，再进行幸福能力的实际培训，使得人类对幸福的追求成为了一种从心智层面上进行的有路可行、可以得到、感觉实在的实践活动和操作技术。

四

生命整合心理学训练方法的推出，对那些苦于找不到解决自己身心问题，或治而不灵验的人们，不啻是给出了一剂及时的良药、一桌丰盛的佳宴。对那些想从事心理咨询活动的人们，更是给出了有效灵验的法宝。生命整合心理学训练方法的推出，给大面积地解决人类心理的困扰、精神的危机带来了实现的可能，这是一场生命的心理意识领域内革命性的变化，它使得人类开始对自身进行心智成长、心理护理、生命整合，成为了一种自觉、科学而有效的可能和推进，对实现人类意识净化、生命升华，促进人类生命进化、文明进步，无疑具有革命性、飞跃性的意义。

五

本书的推出，旨在对这一理论与方法，以学术的探索方式作出系统的介绍与阐述，并突破学术远离实际、深奥难读的时弊，尽量通俗好读，针对问题，实用有效。且取样结合文学作品——文学作品就是人类意识存在、心灵世界的标准范本——我们心灵的镜子。了解文学作品中的人物，就是最好的了解我们自己心灵世界的途径。又结合现实人生大多数人都存在和会碰到的典型问题，现实人生途中，谁个没有几本难念的经？只是我们大都不敢面对和掩饰了而已。书中所分析的问题，几乎都代表了人生普遍存在与遇到的代

表性问题，了解了这些问题，也就了解了我们自己得面对的大多数问题，从而有了解决的可能性。同时，本书还给出了生命整合、解决心理问题的基本思路与方法。进而，想给出一个人类自己认识自己的心灵问题，自己解决问题的思路与方法的推广。这样就可以实现心灵慈善的公益行动，在现代实施佛教所谓的“法布施”，饶益众生，饶益社会。

为人类，为那些苦于心灵痛苦而苦苦挣扎的人们，为那些勇于探索人类幸福而孜孜以求的人们，努力不懈，贡献点滴。

献给：

为解除人类心灵痛苦，
为探索人类生活幸福而努力的人们。

——2013年8月24日于玉溪树蕙园养福室

目 录

第一篇 现实困境与反思突围：生命整合心理学的渊源及其前景

第一章 人的自我探索——人文心理学与文艺心理学的巡思	3
第一节 现代心理学面临及有待解决的问题	3
一、人类意识进化与现代心理学的诞生背景	3
二、现代心理学的发展困境	6
第二节 科学实验心理学到人文主义心理学	8
一、科学实验心理学的性质及其特点	8
二、人文主义心理学的兴起	10
第三节 人文主义心理学发展的四个阶段	12
一、弗洛伊德的精神分析学说	12
二、华生与行为主义心理学	13
三、马斯洛需要层次理论的建构	15
四、肯·威尔伯与超个人心理学	16
第四节 从人本主义心理学再到心本主义心理学	17
一、立足于本心的生命哲学	17
二、训练心理，提升心性品质	20
第五节 现代心理学的发展与文艺心理学	22
一、文艺心理学的性质及研究对象	22
二、文学是人类心灵的镜子	23
第二章 柳暗花明——现代心理咨询的困境与出路	27
第一节 现代心理治疗学的困境与反思	27
一、现代心理学对心理疾病的定义	27
二、现代心理学治疗方法的弊端	29

第二节 现代心理咨询面临的困境	31
一、心理咨询的尴尬现状	31
二、现代心理咨询存在的缺陷	33
第三节 后人本主义心理学思潮为现代心理咨询展开的新出路	35
一、后人本主义心理学思潮的兴起	35
二、后人本主义心理学思潮的特点	37
三、肯·威尔伯的整合之道	38
第四节 传统文化与现代心理咨询的新突破	39
一、佛教生命疗愈的起源	39
二、禅的智慧与实践方法的生命价值所在	41
三、中华传统修养文化的实质	42
第三章 传统的法宝——禅宗的心性修证对身心整合生命提升的作用	
.....	44
第一节 生命有达到完美境界的可能	44
一、最完美的人格——佛的境界	44
二、佛当下即可成就	45
第二节 你活在哪一层——生命的层次	46
一、生命存在结构层次	46
二、真实的我——生命的本源层	51
第三节 禅宗提升生命的实践之道	53
一、顿悟——看清生命的本源	53
二、回归——活在生命的第五季	55
第四节 禅宗对现代心理咨询的补位	56
一、调整心理，回归本真	56
二、自性自度，自主调节	57
第四章 自我拯救——生命整合心理学对解决人类当前生命危机的	
光明前景	61
第一节 人类对生命提升的探索	61

一、西方：理性逻辑的推导	62
二、东方：生命体验的实践	64
第二节 生命整合心理学的探索之道	65
一、生命整合心理学的理论源头	65
二、生命整合心理学的技术源头	69
三、生命整合心理学的实践原理	71
第三节 生命整合心理学的整合方法及整合的层次	75
一、整合的方法	75
二、整合的层次	78
第四节 生命整合心理学对解决当前生命危机的意义	80
一、生命对本真状态的遗忘、迷失	81
二、生命中充满了种种的缺憾、不完美	82
三、生命在意识层面早就不堪重负	84
第二篇 自我缺陷与心理分析：从人本主义心理学走向更深入的认识集体自我	
第一章 怨恨的迁怒——虐待心理分析	89
第一节 虐待心理及行为表现	89
一、导入：温岭虐童事件	89
二、虐待行为及其分类	89
第二节 现代心理学对虐待心理的深层揭示	92
一、集体记忆与虐待心理	92
二、原生家庭造成的心理缺失	94
三、自我认识误区导致的虐待行为	96
第三节 佛教对虐待的心理根源索解	99
一、虐待心理来源于深层的业力积淀	99
二、业力与心理模式的运作之谜	100
第四节 破除虐待心理的思路和方法	103

一、对治思路·····	104
二、对治方法·····	105
第二章 失败者之根——受挫心理分析 ·····	109
第一节 受挫心理概说·····	109
第二节 受挫心理的形成与根源·····	110
一、佛教对受挫心理的深层根源分析·····	110
二、深层心理学对受挫心理的探究·····	113
第三节 受挫心理与自我人格·····	120
一、自卑型人格·····	120
二、防卫型人格·····	121
三、攻击型人格·····	122
四、强迫型人格·····	122
五、抱怨型人格·····	123
第四节 瓦解受挫心理·····	125
一、觉起——自我察觉，阻断心理动力·····	125
二、反观——自我观察，生命活在第几季·····	126
三、追根——反复训练、追根溯源·····	128
四、照破——原形毕露，识破、照破·····	129
五、转念——转换思维、立处皆真·····	130
第三章 自卑与超越——兼谈大学生的自卑心理 ·····	133
第一节 阿德勒理论的贡献和局限·····	133
一、自卑心理的起源·····	134
二、自卑心理的分类及形成过程·····	135
三、阿德勒理论的局限·····	137
第二节 自卑的深层心理根源·····	139
一、人类的集体记忆·····	139
二、种族、民族的共同经历·····	139
三、家族心理的遗传·····	140

四、自我成长的经历	141
第三节 青春期自卑心理分析	143
一、青春期是形成自我的关键时期	143
二、青春期的自我确证与自卑情结	144
第四节 大学生自卑心理分析	146
一、自卑心理与自我防卫机制	146
二、自卑心理对现实人生的灼伤	147
第五节 自卑与自我超越	148
一、自信不是替补性的心理满足	148
二、自信是生命在本心层面的圆满	149
第四章 心灵创伤的后遗症——第三、四代群体普遍存在的心理崩溃	153
第一节 第三、四代群体与心理崩溃	153
一、什么是第三、四代群体的心理崩溃	153
二、造成第三、四代群体心理崩溃的因素	155
三、第三、四代心理崩溃的表现与危害	158
第二节 第三、四代群体心理崩溃的深层心理根源	161
一、来自集体无意识的心理记忆	163
二、人人都有“痛苦之身”	164
三、深层的业力积淀	165
第三节 解决第三、四代群体心理崩溃的原理	167
一、生命有清净无染的空性存在	168
二、虚幻迷执对自性的遮蔽	169
三、彻见本心，回归生命本然	170
第四节 第三、四代群体心理崩溃的典型案例分析	172
一、婚恋中的挫折与虐待	174
二、挫伤型的家庭教育	177
三、人生事业的受挫与失败	180

第三篇 生命积淀与精神分析：深层心理对人生的影响及生命超越的可能

第一章 心为根本——从马斯洛人本心理学到佛教心本心性学·····	185
第一节 从“以人为本”到“以心为本”·····	185
一、马斯洛人本主义心理学及其理论缺憾·····	185
二、佛教心性学对现代心理学的补位·····	186
第二节 需要层次理论与佛教的贪欲论·····	189
一、马斯洛与需要层次理论·····	189
二、需要层次与匮乏心理·····	190
三、佛教的贪欲论·····	192
四、生命存在及其超越性需要·····	193
第三节 存在性世界与涅槃空性的比较·····	194
一、马斯洛对存在性世界的描述·····	194
二、涅槃空性与生命终极境界·····	195
第四节 自我实现与“破我执”·····	197
一、马斯洛与自我实现理论·····	197
二、我执是生命之苦的根源·····	198
三、自我实现理论与破除我执的比较·····	200
第五节 高峰体验与极乐境界·····	206
一、马斯洛对高峰体验的阐释·····	206
二、极乐是生命破除执着之后的自然显化·····	207
三、极乐是生命在本心层面的安顿·····	208
第二章 决定婚恋苦乐之法——潜意识心理原型对婚恋的下意识支配·····	214
第一节 导入：现代婚恋状况·····	214
第二节 潜意识理论与婚恋问题的根源·····	215
一、深层心理积淀与婚恋模式·····	215
二、性心理发育对婚恋模式的影响·····	218

第三节 潜意识对婚恋和人生的支配·····	221
一、心理积淀对下意识的掌控·····	221
二、痛苦之身的相互吸引·····	223
三、心智发育滞后对婚恋的作用·····	226
第四节 如何解决婚恋当中的问题·····	230
一、觉起，阻断心理动力·····	230
二、照破，转染为净·····	231
三、隔离出来，学会自我观察·····	233
四、识心用心，训练出驾驭心灵的能力·····	233
第三章 破除幸福的障碍——托尔《新世界：灵性的觉醒》中的	
“痛苦之身”说与佛教“苦论”思想的比较和阐释 ·····	237
第一节 佛教的“苦论”和托尔“痛苦之身”概说·····	237
一、佛教对生命之苦的揭示·····	237
二、托尔对“痛苦之身”的阐释·····	241
第二节 生命痛苦的真相——我执·····	250
一、产生“我执”的根源·····	251
二、“我执”形成的人格类型·····	255
第三节 对痛苦之身根源的分析·····	257
一、人有肉体的存在与局限·····	258
二、自我意识积淀对生命的束缚·····	260
第四节 生命的出路：破除障碍，走向幸福·····	262
一、自我层面的有限性·····	262
二、破除我执，回归生命本真·····	264
三、由苦入乐，开启生命·····	266
第四章 生命终极的永恒追问——人生是一个自我确证的过程 ·····	269
第一节 千古第一问——我是谁？·····	269
第二节 “自我”概念的历史积淀及其范畴·····	271
一、自我的形成是一个从无到有的积淀过程·····	271

二、自我是主体的一种心理幻相·····	272
三、我执是产生苦的根源·····	274
第三节 自我其实就是一种意识·····	276
一、自我意识的形成·····	276
二、自我意识的非恒定性·····	278
第四节 人生即自我确证的过程·····	280
一、人类认识自我的误区·····	281
二、生命的终极存在·····	286

第四篇 经验与深层心理：心理原型对艺术境界的束缚与跨越

第一章 心理意象分析——兼谈文学的意象思维及其无穷意味·····	291
第一节 意象的概念和源流·····	292
一、意象在西方的研究和运用情况·····	292
二、中国传统文化中的意象概念·····	294
第二节 意象思维及其特点·····	297
一、什么是意象思维·····	297
二、意象思维的特点·····	298
第三节 意象思维在文学中的具体表现·····	300
一、意象思维与文学意象·····	300
二、作家的心理意象与文艺创作·····	302
第四节 意象思维与心理意象·····	305
一、意象思维与心理意象的形成与积淀·····	305
二、意象思维与心理意象的重建·····	307
第二章 童年经历对人生的影响——从作家创作的母题以及成人心理 反应机制的角度考察·····	309
第一节 几乎所有的性格都不完美·····	309
第二节 童年经历如何影响人的一生·····	311
一、经验是对经历的思想总结·····	311

二、童年经验对心理反应机制的影响·····	313
三、童年经验的类型·····	317
第三节 童年经历对作家及其作品的影响·····	318
一、作家的缺失性体验与作家心理人格的形成·····	318
二、作家的心理缺失与作家创作母题的重复·····	320
三、作家的心理缺失与生命的升华超越·····	323
第四节 从童年经验的束缚中解脱·····	325
一、生命在自我层面超越的有限性·····	325
二、破除深层的心理原型·····	327
第三章 人神相恋模式——中华民族集体无意识心理的神话原型分析 ·····	329
第一节 人神相恋模式在文学中的体现·····	330
一、文学是对人类心灵的记录·····	330
二、人神相恋模式的作品类型·····	331
第二节 集体无意识和原型理论在人神相恋故事中的表现·····	332
一、集体无意识和原型理论·····	332
二、心理模式的形成与运作·····	334
三、心理原型的唤醒与表现·····	335
第三节 人神相恋故事背后的深层生命意蕴·····	336
一、中华民族弱小的心理原型·····	336
二、佛教生命价值观对现实人生的关怀·····	338
第四节 人神相恋模式折射出的中华民族集体无意识心理·····	341
一、中华民族沉重的痛苦心理·····	341
二、匮乏心理的幻想性补偿·····	343
三、中华民族集体心理发育的不成熟·····	347
第四章 禅诗之美——传统文人心灵的疗愈与安顿之道 ·····	349
第一节 禅诗的生命意味·····	350
一、禅诗是对生命本原的揭示·····	350

二、禅诗中的非逻辑化思维·····	351
三、禅诗是生命破除障碍之后的自然显化·····	353
第二节 一朝风月，万古长空——禅诗追求的生命境界·····	356
一、对禅诗意境的误读·····	356
二、平淡中见真淳·····	359
三、空灵的生命境界·····	364
第三节 诗歌的意味——无限的空间感·····	367
一、装置艺术概说·····	368
二、装置艺术营造出无限的想象空间·····	370
第四节 禅意的栖居——禅诗对文人生命安顿之启示·····	373
一、转恶为善、转染为净的疗愈功效·····	373
二、对官场失意的调适·····	374
三、主动契入山水，涵养生命之灵性·····	376

第五篇 艺术内蕴与生命哲学：文学经典所传承的生命价值挖掘

第一章 《变形记》与《东廊僧怠招魔》的比较解读——根植于人类 潜意识的深层恐惧心理对现实人生的灼伤·····	381
第一节 生命的角度：全新的视野·····	381
第二节 荒诞式写作：西方经验式与东方直觉式·····	382
一、《变形记》与西方经验式荒诞·····	382
二、《东廊僧怠招魔》与东方直觉式荒诞·····	384
第三节 压抑与被压抑：恐惧的根源·····	388
一、意识活动与文学创作活动·····	388
二、恐惧心理的概念、现象与来源·····	390
三、生存恐惧：《变形记》的主题·····	393
四、性恐惧：《东廊僧怠招魔》的主题·····	394
第四节 破除恐惧心理对现实人生的桎梏·····	398
一、恐惧是人人都有心理·····	398

二、破除恐惧心理的思路·····	399
第二章 《红楼梦》和《观无量寿佛经》的比较研究——生命哲学的 意蕴探讨·····	401
第一节 《观无量寿佛经》与《红楼梦》中的生命状态·····	401
一、《观无量寿佛经》中的生命状态·····	401
二、《红楼梦》中的生命状态·····	404
第二节 生死轮回与悲剧主题·····	406
一、轮回中的悲剧命运·····	406
二、生命苦恼的来源·····	408
第三节 生命悲剧的解脱与超越·····	410
一、神性就是一种自在·····	410
二、生命的觉悟与寻求升华·····	412
第四节 文学角度的比较研究·····	416
一、对人生空幻的揭示·····	416
二、对空幻人生的一种补位·····	417
三、悲悯的人文情怀·····	419
第三章 匮乏与受挫——《红楼梦》家族婚恋的心性心理分析·····	421
第一节 匮乏心理与受挫心理的基本概念及其影响·····	421
一、匮乏心理·····	421
二、受挫心理·····	423
三、匮乏心理与受挫心理对人类心理的影响·····	424
第二节 从宝黛互动模式看两种心理的表现·····	425
一、贾宝玉的受挫心理·····	425
二、林黛玉的匮乏心理·····	427
第三节 宝黛爱情的背后：受虐与施虐的典型·····	428
一、匮乏心理与受挫心理对“宝黛”爱情的支配和影响·····	428
二、林黛玉和贾宝玉的心性模式对命运的支配·····	430
第四节 匮乏心理与受挫心理在现代生活中的体现·····	431