



yuziji
de
chuxinyujian

玥婷
著

与自己的 初心·遇见

人民日报
出版社

与自己的
初心·遇见

婷婷

著



人民
日报
出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

与自己的初心·遇见 / 玥婷著. — 北京: 人民日报出版社, 2017. 2

ISBN 978-7-5115-4511-4

I. ①与… II. ①玥… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第027092号

书 名: 与自己的初心·遇见
作 者: 玥 婷

出 版 人: 董 伟
责任编辑: 袁兆英
封面设计: 视觉共振设计工作室

出版发行: 人民日报出版社
社 址: 北京金台西路2号
邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369509 65369527 65369846 65363528

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65363105

网 址: www.peopledaily.press.com
经 销: 新华书店
印 刷: 虎彩印艺股份有限公司

开 本: 850mm×1168mm 1/32

字 数: 130千字

印 张: 8.375

印 次: 2017年2月第1版 2017年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-4511-4
定 价: 52.80元

序

在写这本书的那两年时间，我正在经历人生的一个重要的“找回”过程。在那个过程开始之前，我的人生正在经历绽放，允许自己去做任何想做的事，并获得了成功。可以说，那是一次生命的高峰，我在其中获得了一定的成就和社会影响力。

按理说，自己的梦想在实现的过程中，应该是一件好事。可我却常常在大喜之后陷入一种莫名的悲伤。我很想知道究竟为什么会这样，是我学不会满足，还是遗漏了什么别的东西？

想起之前看到的一段话：我们以为有了伴侣就会幸福了，可结婚后发现对方的问题很多；以为有了孩子会幸福了，结果发现孩子就是个“讨债鬼”；以为有了工作、成就，就会幸福了，结果你会发现，最多的束缚也缘自于此……

多么的可悲，当时这段话如此真实地呈现在我生命里：与伴侣越来越合拍、如愿地生了两个儿女、事业也进行得很好、

突破了很多障碍，获得了理想的生活，可开心的时候却少了。我决定去寻找原因，看看究竟发生了什么，让自己获得的越多，快乐得越少。

解答的契机发生在我跟一个心理学导师咨询之后，他听完我的陈述，便问了我一个问题：玥婷，如果没有金钱、财富、地位，你身上最值钱的是什么？这个问题让我惊奇地发现，其实除去外在的拥有，我内在的感受却是一无所有。原来“得到”并不是生命的答案。

从那之后，我便开始了漫长的“找回”过程，先是回了一趟老家，在青山绿水之间，痛快淋漓地大哭了一场，我发现原来自己很想“回家”，而且越是成功，越是渴望回到那个心家，那个时常在大喜之后出现的悲伤来自于我以为的“成长”，却只是离“本我”越来越远。

我回忆起了很多童年的事。我并不是一个拥有完美童年的小孩，我的童年充满了不堪，总是因为学习不好而挨打，在学校也并不合群，我一度质疑，为什么我就没有一点优点呢？我想变得强大，成为一个有用的人，让家人骄傲。很多年来，我去做事的目的都是不要回到过去，变回那个一无是处的小孩。

我一直以为是“强大”这个念头让我活到了今天。

直到我在一个课程里，听到一句话：只有爱能让生命延续下来。没有人可以在完全没有爱的环境里存活下来，不管你们觉得生活有多么不如意，能活到今天，就代表在你的生命中，曾经得到过很多的爱……

我的生命中，有爱出现过吗？

我想起那些爱过我的人，他们的脸不断地浮现在我面前：无条件肯定我的妈妈、相信我的老师、给我支持的朋友们……支持我活下来的，确实不是变强的渴望，而是来自那些最不起眼的鼓励和寒暄。

我想起第一次来例假的时候，被亲戚嫌弃弄脏了马桶，妈妈带着我到外面吃了一顿大餐，跟我说如果我不喜欢，就不去他们家上厕所了，我们走进一家家商场，快乐地转圈、逛街、上厕所，妈妈跟我说：我们是自由的，可以选择我们想要的一切……

我想起独自一人去大连参加模特比赛的时候，住在简陋的地下室里，上铺的姐姐总是给我分吃她家乡的特产。在错失三甲的那夜，我冲到她上班的地方，号啕大哭，她只是紧紧地抱

着我，接纳我的失魂落魄，接受我的失败……

我想起母亲去世前，我有多么想要追随她而去，当我躲在医院的工作间里大哭的时候，一对陌生的母女来到我的身边，告诉我她们的亲人也在重症监护中，带着我去看她们的家人，鼓励我。她们的亲人之前也很糟糕，可是现在已经好多了。如果他可以康复的话，我的妈妈也可以……

我想起在我失落糟糕时，那些无条件接纳我的人，即使我自己都觉得不堪，他们依然选择帮助我、支持我，全然地接受那个不堪的我，很多人，我甚至连他们的名字和相貌都记不起来，却给了我一次次活下来的勇气。

是的，让我活到今天的，就是这些看上去“毫不值钱”的爱，一句简单的问候、一个拥抱、一份理解，却胜过千军万马，足以把人从黑暗的泥沼中救起。

而我，却在越来越雷厉风行和完美中，失去了最重要的慈悲心。觉得人不应该有那么多痛苦，那些都是没用的东西；不应该脆弱，应该变得更强大。对错误的挑剔，让我觉得那些出现在我生命里的求助者很烦。我渴望改造他们，让他们独立起来。却不曾想过，没有爱的世界，将会变成什么样子。

视线模糊中，有东西在我的身体里发芽了。原来，竟是走反了。我知道了自己身上最珍贵的那个东西叫作“女性面”，也叫作阴柔和慈悲。在日渐丰盛的日子里，犯错和无助的时候越来越少，以至于我忘记自己还有这一面了。

我们常常会觉得，哭泣没用，解决不了问题。退缩是不好的，应该要勇敢地面对。把自己和那些错误的、不好的东西区分开来，试图教导人们什么才是对的，却不去聆听周围的人在教导我们什么，自大的空壳下，有一颗最最微小的种子，蕴含着巨大的生命能量，在等待发芽。

这本书便在这种心情中诞生，不断地找回，不断地忆起，它记载我生命中，最不起眼、却最宝贵的一个个瞬间和顿悟。我想和那些出现在我生命里的引路人一样，用最朴实的语言，让人们内在的种子迸发出无穷的生命能量。

也许红尘中有很多事情看起来很重要，比如去赚钱，或是定一件限量版的衣服，但我想邀请你，用一壶茶的时间，进入这个与初心遇见的空间，它不能给你带来多少财富，却会在某个瞬间让你变得柔软，忆起那些属于你的幸福旅途。

目 录

第九章 悔

忏悔的原型 / 137

忏悔的小岛 / 143

忏悔与意识的构造 / 149

第一章 谅

感性之美 / 001

女神之醒 / 017

宛若初见 / 023

拒绝的智慧 / 026

误解的伟大 / 030

化解障碍的力量 / 037

第二章 忆

时间的教导 / 043

慢慢地，让内在的神性苏醒 / 045

左手 / 051

目 录

左手思维 / 059

“预见”未来 / 067

第三章 明

初识疗愈的两个启发 / 075

浅谈催眠和洗脑的区别 / 080

心理咨询、心灵疗愈与灵修 / 087

令人深思的两个小故事 / 093

第四章 我

你 / 103

我 / 106

魔障 / 112

面对情绪 / 116

问题少年就是我 / 122

聆听 / 128

第五章 输

妥协者的臣服 / 135

愤怒的小鸟 / 143

打开潜意识的钥匙 / 152

剥离思维的蜘蛛网 / 156

颠倒梦想 / 163

大山的女儿 / 178

第六章 爱

为了爱 / 190

越抗拒，越亲密 / 198

理解 / 208

婴儿与母亲，用最自然的方式，领悟大自然的奇迹 / 215

跟身体沟通 / 217

第七章 三

三角 / 223

冰火木 / 228

身心灵 / 234

问题的层次 / 241

意识的形态 / 246

小诗三首 / 255

第一章 谅

感性之美

阳

说到感性，就要提到女性面，女性面不是泛指女性，而是指我们内在的阴柔面。我们每个人的内在都有男性面和女性面，只是我们通常并不了解什么时候自己是处在男性面的位置，什么时候是用女性面在沟通。大部分时候，我们都处在对男性面和女性面的第一个认知里，并误以为它们就是做一个男人或是女人不可回避的某种特质。

先从男性面开始说，在世俗的观点里，一个男人要成熟，需要有担当、负责任、专注和勤奋。如果他们是好动爱玩的，我们就会认为他们不成熟。我们常常会把“牺牲”自己的兴趣

爱好和“背负”家庭所有的担子当作是男人的象征，似乎只有一个男人这样去做了，才是成熟的。

其实大部分我们认知中的“成熟”，都是建立在牺牲自我意识的基础上的，我们把成熟和老成搞混了。我的先生之前是个活力四射的男人，无拘无束地绽放着自己，这两年，他开始“成熟”，整夜睡不着觉，想工作，遇到问题也要思虑再三，如果是以前，我一定认为他开始“成熟”了，但是现在，我却看到了“背负”。

当我们开始为了这个世界的生存规律改变自己，就会开始变得“成熟”。确实没错，他确实稳重多了，也成长了很多，但那绝对不是成熟，而是在压力下，被迫背负的一个“角色”。角色不代表真实的自我，一旦我们生活中所处的这个角色不在了，所谓的世界观也会随之崩塌。

不仅仅是男人，在我的生活中，也遇到过很多一直沉浸在“妈妈”角色里的女性，她们把孩子当作是自己的全部。这样做并没有什么问题，但是当孩子长大离开家庭，自己就沉浸在失眠等困扰中，出现这样的现象，就要回过头看看是哪里出现了误差。失去了那个支持我们一直向前的精神支柱，我们还剩下

什么呢？我们会是谁呢？

角色，是通向自由路上的必修课，我们每时每刻都处在不同的角色中，这并没有什么问题，角色本来就是可以来回变换的，问题是，一旦我们认真地把某种角色认同于自我本身，痛苦和粘连就发生了，我们会意识到自己过去处于的某种角色，是一种牺牲。而真正的成熟，绝不是牺牲。

牺牲，正是指不真实的男性面。不管是男是女，只要成长的代价是失去某些东西，比如我们的兴趣或是一些特质，就代表我们进入了牺牲的角色里，处在了“不真”的男性面里。我们会开始背负，被一堆义务缠住，觉得自己应该要做什么。于是陷入无休止的付出，做了很多的事情，但是获得快乐的时间却少得多。

我们会和男孩说：身为一个男人，你应该坚强，要对家庭负责，要保护周围的人。这就像是一个个无形的框子，把人束缚在一个盒子里，如果不这样做，就不符合大众的审美。可是在这个世界，大部分被人认可的“成功人士”，不论男女，你会在他们脸上看到深深的疲惫。他们不得不燃烧生命，不得不去付出。虽然赚到了很多钱，但是他们与成熟并无关联。

我们常常会把金钱当作衡量一个人成功的标准。我们以为只要有了玛莎拉蒂（Maserati）就会有身份和价值。可是我却常常看到一些“富”得流油的人，他们的行为和小学生并无区别，还是整天在比较，抬高自己，追求更多的财富。但是我会尊重那些赤脚的大师，当他们穿着破衣服传道授课的时候，我感受到他们的光芒万丈，他们看上去什么都没有，但是他们的内心是非常富有的。

同样令我惊喜和尊重的还有我的儿子，他什么都没有，但是他的要求我都会聆听。他不需要穿名牌的纸尿裤，他光着屁股到处在房间里跑，我却觉得他富有极了。因为他总是可以创造出令我难以想象的画面，拆口红的方式令我目瞪口呆，偷吃东西的样子也是花样百出，最离谱的是当我教训他，不许他做这做那的时候，他完全不理我，好像我在放屁。

不管我怎么发火，都影响不了他，他还是在做他自己，在他的眼中，他不是我的附属品，而是一个独立的人，他没有听我命令的义务，与我根本不在一个频道上。也因此，他的能量层面很高，所以他会影响我。因为他的跳线，令我的愤怒也孤掌难鸣，火气被轻易地化掉。每当我带着疲惫回到家里，看着

他在捣蛋，我却觉得什么脾气都没有了，这个男孩在以他的方式影响我，提醒我：嘿，没有什么大不了的！

在人的关系中，能量高的那一个可以影响能量低的那一个，如果愤怒的能量高于孩子，也是可以改变和影响孩子的。可是如果我们愿意放下自己的身份和角色，就会发现孩子是一种可以救命的生物。

我很庆幸我的儿子目前还没有中枪，每次我发火我女儿都会中枪，我的火就会变得有意义，我会更加生气。如果我们心无挂碍，任何事情的发生都不会影响自己的本质，除非我们也参与其中，攻击才会有意义。别人的攻击，可以因为我们的无念而消除。主动权一直在我们这里。没有种子，愤怒怎么会发芽呢？只是随风散去罢了。

愤怒，背负，角色，牺牲，这些都是不真的男性面。而真实的男性面，就是我儿子身上那份可以让我散去愤怒的“创造力”。

创造力，便是真实的男性面。每当我们迸发一个灵感，产生一个绝妙的好点子，那就是男性面在闪闪发光，真实的男性面总是充满了可能性。