

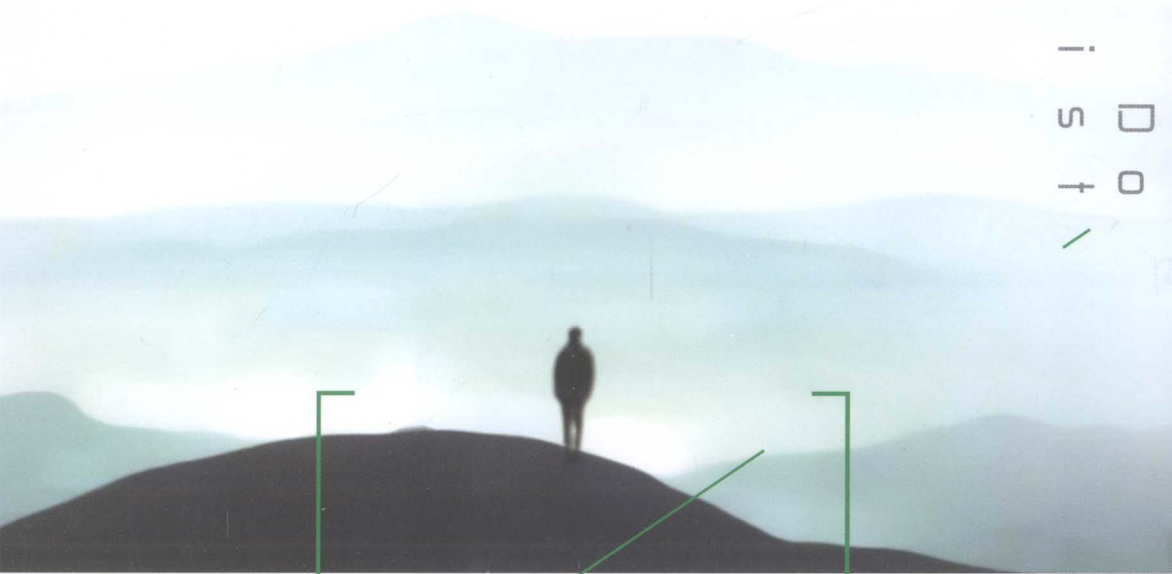
HOW
DO
I
EXIST

我该如何存在

王睿 / 著

心理篇

PSYCHOLOGY



— I
· E O
X M
i
S O
t O
/

我该如何存在

王睿 / 著

心理篇



吉林出版集团股份有限公司
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

我该如何存在. 心理篇 / 王睿著. -- 长春: 吉林出版集团股份有限公司, 2016.1
ISBN 978-7-5534-9669-6

I. ①我… II. ①王… III. ①精神疗法 IV.
① R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 295538 号

我该如何存在·心理篇 WŌ GĀI RÚHE CUNZAI

出版策划 / 孙 昶

执行策划 / 韩佩迪 宋怡明 张英哲

项目统筹 / 孔庆梅

责任编辑 / 刘晓敏

装帧设计 / 文鼎九州·程 嵩

封面设计 / 从游文化传播

出 版 / 吉林出版集团股份有限公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街 4646 号 邮政编码: 130021)

发 行 / 吉林出版集团译文图书经营有限公司 (<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话 / 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728/85671730

印 刷 / 延边星月印刷有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16

印 张 / 16

字 数 / 207 千字

版 次 / 2016 年 3 月第 1 版

印 次 / 2016 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5534-9669-6

定 价 / 48.00 元

前言

Preface

不是鸡汤，是一碗药

你还在感慨——听了很多道理，却还是过不好这一生吗？

真正管用的来了！

这本书，绝非一碗鸡汤，而是一碗真正治病的药。

来自我，一个久病成医者的诚意分享。

在这个充满病菌的世上，

人人都有病，

我曾经算是病得比较重的。

那一年，我放下很多——

能放下的都放下了，常人看起来不能放的也放下了。

因为我感觉自己活不明白，心病了，活得蒙圈了，

于是，这条心理疗愈之路，我跌跌撞撞，走了十年。

前 言

这一路，
从向外找寻，直走向内心；
无数次跌倒，无数次迷茫；
还有，还有数不清的弯路。

不容易，真的很不容易。
我想对你说的是，
我走了过来，你也可以；
结果绝对值得，绝对不会让你失望。

心理健康地活着，
本就是我们每一个人的权利，也是对自己的一份责任。
这本书，是我在心理自我疗愈之路上的全部了：路标、路径、
病症、病因、咋整……
字字看来皆是血，十年辛苦不寻常。

这个世上，完全无知的人，有一种快乐；
完全自知的人，有另一种幸福；
卡在中间状态的人，则活得比较纠结，
——可不幸的是，这就是绝大多数人的生存状态。

..... P r e f a c e

表面看，很多人被生活困住了——

关系、金钱、亲子……

往深了看，困住我们的，

常常是我们那颗依旧盛满了旧伤的心。

如果，你也是一个有点被自己的心困住的人——

要不，

请喝下我用心血调制的这一碗药，

——试试？

认识你自己，疗愈你自己，

我想要你真的过好这一生；

既往不恋，当下不杂，未来不乱。

当下即是永恒。

这一趟自我疗愈的旅程，

我们出发的时候常常并不是为了快乐，

但当你到达终点的时候，

会发现快乐作为一种心理健康的副产品应运而生。

让我们出发吧！

目 录

Contents

前 言 不是鸡汤，是一碗药

1

表面看，很多人被生活困住了——关系、金钱、亲子……往深了看，困住我们的，常常是我们那颗依旧盛满了旧伤的心。

第一部分 病症

01

通则不痛，痛则不通；身体如是，心理亦然。酸、痛、胀、麻、痒……这些是身体的病症；迷茫、纠结、痛苦、自卑……这些是心理的病症。这就是规律，它适用于每一个个体，只要你是人，就会被规律支配，无一例外。正是因为有了规律的存在，才让心理疗愈成为可能。

第一层次的病症：无法建立完整的自我

我们还有多少自己是自己的？

第二层次的病症：受困于个人潜意识的魔咒

“不管你觉得自己是能还是不能——你都是正确的。”这就是我们每个人内在的信念系统的力量。

第三层次的病症：被集体潜意识捆绑

走出有形的监狱不容易，但走出头脑里集体潜意识的监狱更难。难的是习以为常，难的是“看见”。

第二部分 病因：内在小孩与心理上的未完成 89

所有没有被意识到的伤害，如果没有被治愈，那么，我们内在携带的伤疤，早晚会把我们带到相应的外在伤害性事件中，从而，让我们与被伤害的内在小孩再次相遇。

第三部分 咋整：心理疗愈的方法 107

心理疗愈的第一条原则：对自己诚实，爱自己、接纳自己。

心理疗愈的第二条原则：拿回自己的力量，听从自己内心的声音。

心理疗愈的第一步：与感受连接，让感受表达自己。

心理疗愈的第二步：觉察限制性信念。

第四部分 当你健康了 171

身体不健康的人各有各的病，身体健康的人却是相似的。

心理不健康的人各有各的病，心理健康的人却是相似的。

后 记 不要害怕经历坏的事情 242

第一部分

我该如何存在 How do I exist

病症

从哪儿说起呢？

心理这事儿看不见，摸不着，却真的非常微妙又玄妙。

心，它会开心，会难受，会感动，还会逃避。最重要的是，它的状态你控制不了。

对此，唐朝的李白深有感触，他说：抽刀断水水更流，借酒浇愁愁更愁。

当然了，有些特殊状况下则更难把控，比如《甄嬛传》主题曲中所唱：斩断情丝心犹乱，千头万绪仍纠缠。

更别提还有一些关于心的专有疾病了：抑郁症、躁狂症、强迫症、人格分裂……

所以，弄不明白自己这颗心，美好人生这事儿确实是没啥保证。

但心理，其实是有规律可循的。

当我们的身体得了某种病，那么，就一定会有与这种病相对应的症状，比如——

如果你感冒了，那么一定有非常明显的病症：打喷嚏、发热、流鼻涕、流眼泪……

如果你是拉肚子了，那么一定又有拉肚子的病症：肚子痛，上吐下泻，一小时跑四次厕所……

好的医生根据病症，就可以诊断病情，就可以对症下药。

心理上的疾病也是一样一样的：不同的病，有不同的症状。

这就是规律，它适用于每一个个体，只要你是人，就会被规律支配，无一例外。

正是因为有了规律的存在，才让心理疗愈成为可能。

身体有病可以治，心理如果病了，也一样，没啥可怕的——对症下药，治呗。
治好了，就可以以更舒服、更有生命品质、更有活力、更有创造力、更喜悦等状态活着，多好！

很多人可能并不认为自己有病，但却感觉自己活得不温不火，没啥意思。
其实：

有些伤，在身上，
有些伤，在心上；
有些病，在身上，
有些病，在心上。

病了、伤了的心，让我们很多人，身未老，心已衰。也想遵循内心，却发现内心又无可遵循。这种精神世界的无所依，对一个人来说或许是致命的。

《与神对话》说：如果你顽固地认为你的生活只跟身体正在做的事情有关，那么你就尚未理解你来到这里的原因。

其实，你内在的某一部分一直在你的忽视中默默等待，等待有一天，你能去触碰它、唤醒它，让灵魂重又拍手作歌。

一生并不长，眼睛一闭不睁，一辈子就过去了。

真的要为自己的人生质量负起责任，何必活得那么苦巴巴的呢！

当然了，人生是你自己的，怎么活是你自己的权利。

不快乐、不健康、憋屈、对付地活一辈子，那也是你的权利，别人也没资格说三道四。

只是，心理不健康的人，自己是病的，那么，与别人相处的时候，也一定是以病态的方式。这里面，最值得提醒的一个关系是亲子关系。

记得有一句话是这么说的：大自然是很有耐心的，你所有不愿意疗愈的，都会传给你的孩子。如果你不愿意孩子受你同样的苦，最好疗愈自己，让自己成长。

道理也很简单——

当一个人心理有问题，无法避免地会用错误的方式抚养、教育自己的孩子，这就是心理上所谓的“家族业力”。

如果你不想让自己的孩子被病态地抚养长大，继承你的病态，并继续你病态的人生，那么，也许，为了孩子去试着疗愈自己，是一个比较靠谱的出路。

好了，现在，言归正传，说说疗愈之路吧！

让一颗生病的心恢复健康，我准备按照四个部分来阐述：

第一，病症；

第二，病因；

第三，咋整；

第四，痊愈的状态，即心理上的一种真正健康的状态。

我会尽己所能尽量把这些一一说清。

知道一件事和把这件事表达出来，让别人也知道，中间隔个叫才华的东西。

虽然这东西我有点儿缺，但我尽量用真诚弥补吧。

先从病症说起。

关于病症部分，我将分为三个层次来说明。

第一层次的病症：无法建立完整的自我

我们还有多少崇拜是自己的？

我们还有多少渴望是自己的？

我们还有多少心愿是自己的？

我们还有多少情绪是自己的？

我们还有多少习惯是自己的？

我们还有多少喜欢是自己的？

你又是为了哪个谁谁谁，把自己同化了？

你又是因为哪个谁谁谁，把自己弄丢了？

我们还有多少自己是自己的？

有些人很擅长“谈空说玄”，但是，如果一个明白人仔细观察，就会发现，其实，这个人还活在心理成长的最低层级：“角色层”。

啥是“角色层”？

当一个人的自我，不是围绕着自己的意愿和需求而建立的，而是围绕着他人的意愿和需求而建立，那么，这个人就会活在“角色层”里。

换个角度来表达，就是“装”。

有句东北话叫“囫囵个儿”，啥意思呢？就是形容完整、整个儿的意思。

我要说的这第一层就是：建立不起来完整的自我。用东北话就是“你的自我不是囫囵个儿”的，即是活在“角色层”里。

从根本上说，这一层次的病症就是与“自我”失联，不接纳真实的自己。

我知道在我们所生活的世界，没有几个家长会考虑让孩子“建立自我”的重要性，反而会担心一个人有了自我的独立判断力，会被主流社会所不容。

——分数，才是家长们真正关心的。不过，这样的做法却有些目光短浅。

长大成人之后，一个人一生中最重要的判断：选择什么样的结婚对象、打工还是创业、什么样的钱能往出借什么钱不该借、留在家乡还是出门闯荡，跟当年数学或者英语考 90 分还是 60 分并没有直接关系，却跟一个人的眼界、格局、智慧、内在精神结构息息相关。而这些，离开健康的自我啥也谈不上。

心理健康如同盖楼：最下面的地基没有打好，往上的高楼大厦一定会摇摇晃晃。

我把心理康复分为四个层次，每一层都是下一层次的基础。而一个活在角色层的人，就像是基础没有打好的楼，谈更高的层次只会是一种头脑的想象。

还有的人，容易错把“建立不起来自我”当作达成了“无我”。

事实上，“无我”代表一种因为对生命规律深深地了解与信赖而全然活在当下的状态。

要先找到“真正的我”——没有“我”，就谈不到“无我”。

有点绕，但却是事实。

与真实的自己连接，才可以与神性连接。

——你看清过自己吗？如果连自己都没有看清，没有了解，何谈去了解别人、了解世界、超越“我”？

只有“我”的意识确定和清晰，“我”才能消融。就像圆规，没有立脚点，凭什么去画一个圆。

这么说，你可能会跟我急。明明我完整地在这儿呢，怎么我就不是囫囵个儿的了？

好吧，让我们一起来对照着自我不健全的症状自查一下吧。

我把这个层次的病症分成两个部分，一部分是表现在与自己的关系中的，即下面所列病症的一至五。一部分是表现在与他人、与外在世界的互动关系中的，即下面所列症状的六至九。我会尽量列出主要症状，当然还有很多不那么典型的，或者我没想到的症状。但列出主要症状，你像照镜子一样照照，对自己的心理健康状况，也会基本有数了。再往深了挖、往深了看，挖病根，那就是你该做的功课了。

♥ 第一层次病症之一：内在的自我监控模式——本来之我与应该之我、自我批判与自我改造 ♥

人们为什么要装呢？很明显，一个真正自信的人是不会去装的。那 70% 的人在点头的瞬间，内心其实是破碎的。他的潜意识里，不认同、不完全接纳当下这个真实的自己，所以，才会用“装”来给自己撑门面。

这就是他内在的监控模式在那个当下不知不觉地发挥了作用，让他装成了“应该之我”，而非实实在在地做“本来之我”。

每个人都身怀天赋，但如果用会不会爬树的能力来评判一条鱼，它会终其一生以为自己愚蠢。

——爱因斯坦

在我们的生活里，有句话叫：学习 × × 好榜样。

别人身上可能确实有令人称慕的闪光点，但是，人活着最重要的是找到自己的闪光点。别人有别人的天赋，别人有别人的因缘。

但是，我们却发现很多人会身不由己地活在与别人的比较里。

有一个笑话说，对于一个孩子来讲，最可怕和讨厌的就是那个永远存在的“别人家的孩子”。

因为，在父母眼里、口中，你永远也比不过“别人家的孩子”。

很多人都是这样的一个成长过程：童年，你的父母评判你、改造你，用自

己的行为模式影响你。

当你渐渐长大，可能父母已经不在身边了，但是，你却会惊讶地发现，在某种程度上，父母仿佛住在你的心里了，你在无意识地重复他们的评判模式，虽然可能你并不认同他们。

当事情发生，你会情不自禁地用他们的标准去评判、审判自己，他们会自动地跳出来，对你的表现指指点点。

这就是心理学上所说的“超我”。

超我是一股内在的监督的力量，在我们心里总是在批判，总是在要求，总是在否定，或者总是在教育。

“超我”的存在，常常意味着我们不被支持做本来的自己，而被制约要成为别人（父母、老师等）乃至整个社会所期望要求的人。

这自然会造成自我的不统一、能量的不和谐，不能畅然活出自己，自己在与自己打架，造成内在分裂与损耗，让一个人无法建立起健康的自我。

如果成长环境是建立在一种有形或无形的奖惩机制之下的，即鼓励、奖励某种表现，而打击、否定另一些表现，那么，一个弱小的孩子会成为什么样儿，结果是不难预期的。

比如，在男孩不哭的引导下，造就了多少压抑、不懂得表达自己情感的男人啊！

可是，被压抑下去的情绪、情感是不会消失的，通常会转化成什么呢？

——抑郁，或强烈的控制欲。

一个不被允许以自己最本真的样子存在的人，就好比一只原本是 100 瓦的灯泡。

因为他的一部分能量要用来压抑真实的自己——压抑自己的某些欲望、需