



张德芬 著

都 市 身 心 灵 疗 愈 课

活出全新的自己

(全新修订版)



湖南科技出版社



博雅天穹

CS-000001

张德芬 著

活出全新的自己

(全新修订版)



湖南科技出版社
HUNAN SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-ROOFT

图书在版编目(CIP)数据

活出全新的自己 / 张德芬著. — 长沙: 湖南文艺出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5404-7535-2

I. ①活… II. ①张… 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(2016)第054315号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 心灵成长·励志

HUOCHU QUANXIN DE ZIJI 活出全新的自己

著 者: 张德芬

插 画: 范 薇

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 潘 良 刘 丹

策划编辑: 张小雨

特约编辑: 田 宇 刘 频

营销编辑: 刘宁远 李 群

封面设计: 面 团

版式设计: 李 洁

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

开 本: 880mm×1270mm 1/32

字 数: 160千字

印 张: 8

版 次: 2016年5月第1版

印 次: 2016年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-7535-2

定 价: 38.00元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

新版序

对无意识的程序说“不”

《活出全新的自己》又再版了，灵性成长三部曲：《遇见未知的自己》《遇见心想事成的自己》《活出全新的自己》这三本书，让我在心灵作家行列中的地位始终不衰，真的是非常感恩。虽然《遇见未知的自己》已经成为身心灵经典入门作品，其实我个人偏好的还是这一本，因为这本书其实最深入，最有疗愈性，并且和我近年来经历一些课题之后的感受完全一样——我们当前生活出现的所有问题，其实都和我们原生家庭有关。

我以前在演讲时曾经说过，我们现在生活中面临的所有问题，几乎都可以追溯到和父母的关系。后来，当我检视我生命中的一些问题时，我发现我基本上已经疗愈了所有的关系，就是亲密关系不行。但是分明现在我和父母的关系极好，他们无条件地支持我，爱我，我也对他们非常好，非常满意。

问题在哪里呢？我追溯我失败的亲密关系的模式，发现一个基本的问题：当我小的时候，妈妈过得非常辛苦。而我是一个敏感多情又忠心的孩子，而且很有承担能力，因此，当时我做了一个决定：妈妈，我要

为你承担你的痛苦，我要拯救你，让你快乐。这个决定，只是我小时候面对所有情况而做的决定之一，它成了我生命中的一个程序，不停地在无意识的层面操控我的生命。

我们的一生会有很多不同的程序，发现它们是改善的第一步。怎么去发现它们呢？最简单的方法就是去看看你现在生命当中，哪些事情是困扰你的，哪些东西是你想要又得不到的。因为宇宙总是回应我们内心真实而恳切的需求，所以没有理由我们无法得到自己想要的东西。本书中的幸雄和向东，显然生命都出现了一些不愉快和危机，追本溯源，其实还是和他们与父母的未完成的事情有关。

话说回来我自己的状况，虽然现在我的母亲非常幸福，住在我给她买的舒适的房子里，我爸爸对她很疼惜，我和哥哥也都住在附近，对她非常孝顺。她自己非常积极地参与教会事务，日子充实有趣而幸福。虽然年轻时候吃过的苦，会时不时冒上来让她有一些怨气、恶言、挑剔，但总的来说，她对自己目前的生活非常满意，称得上是幸福的。

我成功地拯救了母亲吗？其实没有。因为母亲当年以一个孤女身份嫁到一个大家族，父亲当时对她并不好（年轻时脾气很坏、自私又爱玩），家族人也不是很尊重她，她没有机会受教育，没有一技之长，也没有任何依靠，相当没有安全感，加上自己敏感多疑，非常悲苦。那个看着她受苦的小女孩，那个想要拯救母亲、让母亲快乐的小女孩，当年



没有成功地完成她的任务。

小女孩长大了，和母亲也有些争执、龃龉，离家了，结婚了，有了自己的孩子。但是那个能量还在我身体里，记忆在我的细胞中。虽然后来和母亲关系修好，相处融洽，但是小时候那个和父母未完成的事件，总是会以不同的面貌，在我生命不同的阶段，以类似当年的情境般地展现出来。

当年的小女孩，依偎在妈妈身边，看着妈妈，也希望妈妈看见她。但是，每当妈妈心情不好的时候，她会切断与女孩的情感联结。女孩年纪小，需要妈妈，更需要妈妈的关注和感情联结，否则她就有面临死亡的不安全感。在亲密关系中，我们都会无意识地进入掌管我们直觉反射的爬虫类的脑袋中（这是科学研究证实的），把爱人当成小时候的父母，继续和他完成我们未完成的课题。

于是，在外面成熟、睿智、大度、风趣的人，在爱人面前可能成为一个蛮横又不讲理的小女孩，而且极端需要关注，不给爱人留一丝的空间。男人也可能如此，在职场上应对得体、专业干练，但回到家里就是用孩子的心态面对自己的爱人。

出路是什么？对我而言，就是去重新经历那个小女孩当年没有成功拯救母亲的痛、不安全感，以及羞愧、不甘心。我在合一大学修行的过

程中，放下防卫，回到自己内在，去感受当年母亲的辛苦和伤痛，进而看到并且经历那个小女孩撕心裂肺的痛苦。一旦好好地把当年压抑或是不敢去感受的痛好好经历一遍，你就不再受无意识的程序宰制了。你看得见它，可以对它说：“不！”

书中幸雄和向东的经历也是如此，在机缘巧遇之下，他们分别获得了帮助，进而有资源、有能力、有空间去感受自己小时候的痛，愿意去面对、整合、接纳，也因此走出了人生的阴霾，携手共创美好的人生。

再举几个例子吧。有个朋友小时候被父亲百般怜爱地养大，但是后来有一些误会，让她开始疏远父亲，不接受他给予的爱。而在日常生活中，她却情不自禁地会被年纪看起来比较大，让她能够崇拜爱慕的人吸引。然而因为这个和父亲未完成的事件，她总是得不到她想要的男人，只能遥望，不能拥有。她要做的是：在一个安全、支持的环境下，重新去经历当年和父亲冲突、误会、争吵背后的那个痛，从而原谅父亲，也原谅自己，修复好和父亲的正常关系，那么她就可以作为一个正常的女人，去享受她应得的爱情了。

还有一个女孩则是有一个特别严厉、冷酷的军人父亲，所以长大以后，她不自觉地老是找比她年纪大，而且对她冷漠的男人。任何男人，只要稍稍“示暖”，就会被她拒于门外。这个女孩要做的，就是真正地去看见她的父亲，一个冷漠、无法表达自己感情的男人，他也许一点都



不完美，没有给你小时候需要的那种爱，但现在你长大了，可以放下对父亲的依恋和忠诚，找一个会爱你的男人。如果能够接受小时候不被爱、被疏离的那种痛苦，好好地流泪哀悼，并且认真地和那个模式说再见，那么，就有重新找到幸福人生的可能性。

很多人逃避面对自己的父母关系，就像把头藏在沙堆里的鸵鸟一样。但是，当生命的痛苦情境来临，为你带来无法面对的伤痛和麻烦的时候，去修复父母关系是最好、最根本的方法。本书中的诸多方法、工具，就是协助大家穿越这片危险丛林的最佳伴侣，希望朋友们能够切实去实行。而我自己，也是每天都在面对、实践、失败、挫折、振奋、再接再厉地不断在修，所以亲爱的，这条道路不寂寞，我们是互相为伴的。

● 新版序 / 001

第一部

唤醒
沉睡中
的你

01.邂逅 / 觉醒的契机 / 002

02.幸雄的求救信号 / 人生真的太苦了 / 006

03.千载难逢的机会 / 意识提升实验 / 010

决定你此刻状态的，不是外在的遭遇，而是你内在意识层次的水平。

04.女中豪杰也呼救 / 难道人生就是这样 / 015

人生好像不仅止于我们眼睛所能看见的。

05.课程开始 / 认识身心灵 / 019

如果你能真正地认识自己，就能改变你的命运。

06.你在想什么 / 如如不动的观察者 / 023

你的感觉是来来去去的，可是，总有一个观察者在旁观这一切。

07.地球人都睡着了 / 开展有意识的探险 / 028

地球人前半生的命运是命中注定的，后半生的遭遇则是自己的信念、行为、性格等造就出来的。



08.看似简单做起来不易的练习 / 在生活中观察自己 / 033

观察情绪最简单的方法就是去观察你的身体，因为情绪其实就是身体对你思想的一个反应。

09.一通情绪性的电话 / 回观自己，不被情绪左右 / 038

10.向东的内在对话 / 内在在父母与内在小孩 / 042

每个人的心里都有一匹恶狼和一匹好狼，最后哪一匹狼会存活下来呢？是你喂养的那匹狼。所以，要记住去喂养你内在那个有爱成人的声音，认出它来，把它的音量调大。

11.如果身心灵是一栋房子 / 培养灵性空间 / 047

12.幸雄的领悟 / 不要用头脑思考，要用“心”去体会 / 052

地球人所做的每一件事，都是基于“感觉”而做的，方法也许各不相同，甚至很多是有害的、错误的，但目的都一致：希望感觉好一点。

13.为什么互看不顺眼 / 回顾自己的阴影 / 056

其实，当你觉得别人“高高在上”的时候，是因为你内在有一个“低低在下”的自我。当你有被别人轻视的需要时，才会被别人鄙视。

14.向东的反思 / 拥抱自己的阴影 / 061

你所痛恨的也许为你带来了一些好处，你如果紧守着天平的一端，永远没办法看到它的平衡。

15.幸雄的回观 / 接纳自己 / 067

第二部

疗愈受伤的你

16.面对自己旧时的伤痛 / 人生问题是旧伤浮现的结果 / 072

每个来到地球的孩子，其实都有两个最基本的需求：重要感和归属感。

17.大家都有孩子难教的困扰 / 成为有效能的父母 / 077

人与人之间，尤其是亲密的家人之间，都是靠能量的交互作用在互动的。孩子的能量场比较开放，所以很容易受到大人的影响。

18.谁会因幸雄的失败而受到打击 / 探索潜意识动力 / 082

很多孩子调皮捣蛋或生重病，都是为了拯救父母不快乐的状态，或是岌岌可危的婚姻。

19.我想拯救你 / 受害者牢笼 / 088

20.从报复心理解脱 / 转念作业 / 093

你跟真相较劲，输的永远是你。

21.全力往幸雄的内在深掘 / 面对受害者的痛苦 / 099

为什么我们的脑筋总是走一条相同的路线？即使这条路让我们痛苦，我们还要坚持这条路是对的，从来没有考虑过从另外一个角度走的可能性。



22. 幸雄痛到不能呼吸 / 走出受害者牢笼的唯一途径 / 104

勇敢地面对你的脆弱，它会让你有受伤、痛苦、恐惧、罪疚等不舒服的感觉，所以你会想要逃避它。但记住，这是你唯一的出路。

23. 放下防卫层 / 接触核心真我 / 110

24. 你竟敢瞧不起我 / 情绪疗愈的方法 / 115

25. 觉得自己不够好 / 用转念对付想法，用情绪疗愈应对情绪 / 121

看到自己重要性的人，总是获得尊重和敬爱；如果你自己都感觉不到自己的价值，你如何在外边找得到？

26. 向东的原生家庭发生了什么事 / 家族排列 / 126

27. 不哭的向东终于溃堤 / 终结问题的根源 / 130

28. 你是属于哪一边 / 平衡男女特质 / 134

29. 向东的亲密关系怎么解 / 真心接纳自己的源头 / 138

想要有好的亲密关系，你必须先宽恕自己的父亲，因为你和父亲的关系模式，会不可避免地在你的亲密关系之中重复。

第三部

随心所欲
地玩
生命游戏

30.生命会不会是一场游戏 / 找出你是谁 / 144

31.找寻人生的彩蛋 / 重新收回你失落的力量 / 151

如果你所抱持的观念，到目前为止并没有为你带来你想要的人生，也许还带来了你不想要的人生，那么，考虑采纳另外一种人生观，对你有什么损失呢？

32.生命游戏开始 / 你永远不会输 / 157

这是一个你们永远不会输的游戏，因为它的目的就是娱乐，不是悲情、不是受苦。你们有绝对的自主权决定要不要再回来玩，但是，显然大家都乐在其中。

33.自编自导自演的戏 / 接受你创造的幻象 / 161

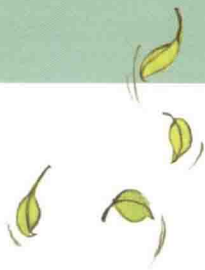
想象你自己在一部电影里面，导演是你，演员是你，编剧是你，选角的人也是你，这是一出你自编、自导、自演的戏。

34.向东的恐惧 / 赎回力量的练习 / 166

35.幸雄的彩蛋 / 面对威力强大的人生关卡 / 172

36.平安喜悦在哪里 / 由内在解脱烦恼 / 177

很多人以为只要他们能掌控生活中的大小事情，就可以高枕无忧了。但事实上，无论你怎么控制外在的人、事、物，只要你内在的动荡和战争不消弭，你就无法获得永远的平安和喜悦。关键就是这个“内在”！



37. **拿枪的禅师** / 观黄庭的气机起伏 / 182

38. **相同的感受，不同的标签** / 内在不安的起源 / 187

39. **让心头能量自由流动** / 黄庭禅的实践步骤 / 191

40. **幸雄在钢索上感受恐惧和平静** / 学会与负面情绪相处 / 196

回观你的黄庭，看清你的恐惧只不过是胸口气血的波动而已。跟它和平共处，不要抗拒，不要打压，不要转移，不要深呼吸，就是跟它好好在一起。

41. **实验已然成功了** / 发现真正的自己 / 200

记住，每当生活出现问题，或是有负面情绪升起时，都是一个大好机会，可以帮助你进一步发掘你的旧伤，进而让你看到你真正的面目。

42. **亲爱的，我们上了图特的当了** / 拯救地球的生命游戏玩家 / 205

宇宙就是众神的游戏，地球就是一个游乐场。

● **张德芬心灵疗愈20问** / 211

人与人之间的交往很多都取决于能量的问题，所以，你光从表面上下手来解决问题是没用的。

第一部

唤醒 沉睡中的 你

其实观察情绪最简单的方法就是去观察
你的身体，因为情绪其实就是身体对你
思想的一个反应。

Living an Inspired
Life-awakening,
Healing and Creating



“是的，你可以说我们是外星人，但我们不是绑架了你，只是想邀请你参加一项实验。”

幸雄感觉眼前有一片光，然而脑袋昏昏沉沉的，眼皮有如千斤重，无法睁开眼睛。

他听到一个低沉有力的男声告诉他：“慢慢来，不要怕。”这个声音具有某种特质，让幸雄一下子安定下来，好像冬天里喝了一口醇厚、浓郁的好茶一般。

他挣扎着想睁开眼睛，双手双脚都使上了力，好不容易眼皮开了一条缝。

从眼缝中看到的景象，让幸雄大吃一惊，刹那间不但眼睛睁得老大，而且猛地坐了起来，开始不由自主地大叫——这怨不得幸雄，任何人在这种景况下，没有晕倒就已经不错了。

幸雄看到两个人，呃，说“人”，只能勉强算是最贴切的形容词了。应该是说，幸雄看到两张近似人类的脸孔，在他躺着的身体上方关

切地看着他。

在幸雄惊恐的反应中，他粗重的身体开始不由自主地抽搐，双手双脚都开始大力挥舞，而且他当下的反应就是想逃。

两个人形生物用他们奇形怪状的手按住了幸雄，沉稳的男声又说了：“不要害怕，我们不会伤害你。”声音有短暂的安抚作用，幸雄安静了几秒钟，随即又开始恐慌地大叫，而且奋力想要挣脱两个生物的掌握。

在一片混乱中，幸雄听到其中一个说：“不是找了个大胆的吗？”

另外一个委屈地说：“是啊，他平时天不怕地不怕的，谁知道会这样。”

听到这段友善而不带恶意的对话，幸雄终于安静下来。可是这会儿他不敢睁开眼睛了，怕自己又不由自主地开始惊慌失措。

“没关系的，慢慢来，我会告诉你我们是谁。”浑厚的男声又响起了，幸雄的心随着他缓慢的语调渐渐安定下来。想起他们对自己的评价——天不怕地不怕，幸雄突然恢复了平时雄赳赳气昂昂的大男子气概，勇敢地睁开眼睛打量眼前的两个生物。

生物？幸雄不敢确定。一时间，科幻电影里面看到过的外星人和机器人的形象突然出现在幸雄的脑海中。

“你们是外星人？我被绑架了？”电影里的情节再度浮现在幸雄的意识中，幸雄开始恐惧地颤抖，刚才一时间升起的男子气概转眼间消失无踪。