

故事的
疗愈力量2

拥抱不完美

| Embracing imperfection, to be yourself

认回自己的故事疗愈之旅

周志建 著



说故事，是疗伤止痛的良方。
要让故事结束，最好的方法就是：说故事。

中国妇女出版社

故事的
治愈力量2

说故事，是疗你止痛的良方。
要让故事

拥抱不完美

| Embracing imperfection, to be yourself

认回自己的故事疗愈之旅

周志建 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拥抱不完美：认回自己的故事疗愈之旅 / 周志建著.
—北京：中国妇女出版社，2014.6

ISBN 978 - 7- 5127- 0176- 2

I. ①拥… II. ①周… 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 (2014) 第 084706 号
北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2014-2329

简体中文版权封面图片经由心灵工坊文化事业股份有限公司
授权中国妇女出版社在中国大陆地区独家出版发行

拥抱不完美——认回自己的故事疗愈之旅

作 者：周志建 著

策划编辑：路 杨

责任编辑：路 杨

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本：148×210 1/32

印 张：8

字 数：180 千字

版 次：2014 年 6 月第 1 版

印 次：2015 年 4 月第 2 次

书 号：ISBN 978 - 7- 5127- 0176- 2

定 价：35.00 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误，请与发行部联系)

没有经过挣扎的人
是不会拥有幸福的……

本书愿献给
所有不完美的父母
所有受苦的孩子
所有不放弃自己的灵魂



推荐序一

缺口，让故事填补

赖佩霞

台湾身心灵成长导师、作家、魅丽杂志发行人

心结解了，不完美也就不存在了，但问题是，心结如何解开？

把自己认为不堪的成长历程摊在阳光下，谈何容易？我花了二十多年的时间把自己私密的哀伤包覆起来，深怕结痂的伤口再次被划开而血流不止。曾经无语问苍天的无助令我心寒，曾经渗入骨髓的孤寂教人无法承受。还有什么比“没有人能帮我”更令人沮丧？

除非够安全，否则，“自我保护”是人与生俱来的生存机制。过往的我，之所以把痛苦往肚里吞，主要来自“不安全”。透过从不安全中复原，才隐约了解，以往根本打从心里不相信人，当然也不相信自己。

这当然不是我的错；安全感乃是来自生命体验，绝非来自理性分析、判断或选择。试问，没有体验过可信任的人，又如何相信人？

解开心结，话说不难，只要把纠结的故事说出来就解了。但是，如何找到对的人、对的空间才是更重要的关键。

我喜欢作者称他提供出来的私密学习空间为“私塾”，它听起来像是一个兼具隐私与智慧的好地方。没错，这样的空间需要有疼惜生命的智者来参与才是。我之所以能把隐藏多年的私密故事说出来、写出来，甚

至享有今天的幸福，完全拜二十多年来参加类似心理课程所赐。

以我的经验来说，我的伤痛完全是因为成长课程才得以疗愈。以往，生活周遭并没有任何懂得陪伴伤痛的人。因此，它常年封锁在我心底，无解。直到我开始进入成长团体，听到一篇篇真情至性的生命告白，见识到人性无限崇高的宽容，才找到出口。无论曾经多么坎坷，透过分享，人们似乎都可以放下。从此，我也跟着转变，不再向老天爷追究，为何炼狱般试炼会降临在无辜的自己身上。我看到不堪的过往一一剥落，开始产生力量。

生平第一次，我体验到被支持、疼惜与丝毫没有被评断。原来，只要有机会跟对的人一起体验人性至高的良善，再深的疑虑及阴霾都会被驱散；原来，有了信任与支持，再沉痛的哀伤都可以化为仁慈。从此，我开始信任别人、信任自己，也信任这个世界。

经验告诉我，真诚的人与空间对一个人的灵性发展何其重要。“真诚”蜕变了我，“故事”释放了我。作者提供珍贵的空间，让人体验真性情，同时透过这本书让更多人理解坦诚的价值。毕竟，领回自己种种不完美，是自己的事。

作者细腻的心思及追根究底的态度让我激赏，当然，他的热情与真诚更处处可见。现在，何不随着作者的故事，让自己的故事也跟着松绑，透了解，为自己璀璨人生跨出一大步。走着走着，终将发现，心结解了，不完美也跟着不复存在。

Love you all~ 佩霞

推荐序二

把伤转化为爱的秘密，置身在此书中

黄锦敦

台湾叙事取向训练讲师、督导、心理师

收到书稿隔天，我打开书读到一半时已经欲罢不能，缓缓地吐了一口气，在书稿的页面上写着“真是一个真实又勇敢的志建”，写毕，内在仍震荡久久。

这样的志建，我并不陌生，只是不知道，这次他会在读者面前，把自己摊开得这么透彻。在书中一篇篇的故事里，志建直说自己的不完美、自己的伤，那像是一道道的疤，每道口子打开，看去都有痛和挣扎的痕迹。我读着读着，心都疼了起来。但令人激动的是，这样的故事，即便在隐秘的治疗室里要说出口，常常一字一句都是眼泪，一言一语都得耗力，但在书里志建却挺起身子，一个故事挨着一个故事往里说，这种勇气，气魄十足。这是志建内蕴的力量，这也是这本书里所传递出的力量：伤和挣扎，皆尊贵如宝石。

闽南话有句俚语说：“小孩子，有耳无嘴。”这句话的意思是小孩子只要听话就好，不用多嘴，这是台湾主流文化里典型的“禁口令”。在这本书里志建用了许多故事，说关于不完美、说从父母那里来的伤，要在华人的社会里说这样的故事，是多么困难啊！因为这些事，全都要“禁

口”的。在心理治疗的实务经验里，我看见一种伤最痛，就是那种说不出口的伤。这样的伤，经常因为主流文化下了“禁口令”，所以人只能扭曲自己、硬是咽下去。就如同书中《超度童年的伤痛》一文里，故事的主角年幼时被父亲友人性侵，母亲知情后第一个反应就是“不能说出来”。有多少人得像这故事里的主角一样，伤要在心里放了许多年，才能在因缘际会里被认回。甚至，有人终其一生，这样的经验都无处可说。

这本书里，说透了这种原本被“禁口”的伤。我想志建在书中说这些故事，早已不是为自己说，而是为了帮许多人内在那个“无法发声的受伤小孩”而说的。志建透过自己生命里的苦，转化为爱，将这些无法言说的故事一一曝光。所以，如果你心中也有被“禁口”的故事无法叙说，这会是本非常适合你的书。你无法说，就让志建说给你听，让他的声音来照顾你内在的孩子，共振深藏在你内心的情感与伤痛，让你得以重新看见自己。当然，如果你是一位生命的陪伴者，那这本书更值得你拥有和阅读，因为把伤转化为爱的秘密，置身于此。

这本书，虽开宗明义要说人生的不完美，说生命里的伤，但整本书阅读下来，你会发现“不完美”和“伤”其实都不是重点，它们就像是李安《少年PI的奇幻旅程》里的老虎一样，是造就我们不凡人生的必要。就如志建在书里说：“我们在这样的生命中很受苦，却也因此长出了力量，这就是生命力。”“原来人生走这一遭……我们唯一想要拥有的，只有爱；而唯一要学习的，也是爱。”从“不完美”到“生命力”，从“伤”到“学习爱”，在这本书里，志建以灵性的视野、叙事的通道，重新定义了生命里的不完“美”。

这几年，我看见志建在困境里书写，在愉悦里也书写，书写已经成为他接触自己最顺畅的管道。所以，志建不是为了出版而书写，他是为了生命而书写，这样的书写，纯粹又有劲道。心里真正高兴，能见证了这本书的出版，对于想活出真实人生的朋友，这是很大的福气。

推荐序三

为自己哭泣，因为我值得

谢文宜

博士，台湾实践大学家庭研究与儿童发展学系副教授，伴侣与婚姻咨询师

当志建邀请我写序的时候，他一直说知道我很忙碌，所以不勉强，即使是一小段话或只是挂名推荐都可以！

和志建之间的情谊很特别，我们不算是经常联系的朋友，但是却有一种心的联结，或许是在彼此身上，都认出了某种共通性，有种相知相惜的感觉。但是，我不是因为这样才答应写序，这段时间真的相当忙碌，不过当我读了部分的书稿后，我跟志建说：我想写，因为我很有感觉！

就在截稿的前一天，我终于看完整本书，有许多的感动与联想，接着，疗愈自然而然就产生了！我坐在床上大哭了一场，扎扎实实地哭着，像个孩子。

上个星期去帮一位好友的学生担任论文口试委员，结束后一起吃便当时谈到她的女儿深深被自传剧这样的疗愈方式所吸引，我笑着说自己也想过要演一次自传剧，还想过其中最重要的那句台词会是什么，她很好奇地想知道，我回答：“够了！真是够了！”然后我们两个都大笑了起来。在看完志建的书，忽然想到这件事，一阵酸楚打从心底涌现，我看

到了当年那个好乖巧好努力要符合大人期待的小女孩！

由于小时候爸爸妈妈好不容易得到去美国公费留学的机会，小女孩被留在很爱她的外公外婆家，身边还有对她呵护备至的姨丈姨妈，以及陪她玩耍的六位表兄弟。爸妈觉得这是最好的安排了，的确也是。我不清楚小女孩那时候的感觉是什么，但是在她的心里却出现了一个念头：“我一定要很乖很听话，才不会一个人被留下来！”所以她总是想当最听话最乖巧最让人喜爱的那个，她以为这才能换得永恒不变的爱。

但随着年龄渐长，这件事变得越来越困难，因为不论她怎么努力，就是无法完全达到别人的期望，尤其在亲密关系中，她渴望成为对方心目中那个最完美的伴侣。有时她干脆选择离开，为了自己的不够完美，为此，她吃了不少苦，过程中也伤了别人。多年来，这个小女孩是我内在很重要的一个部分，经常觉得自己还需要更努力，还做得不够多不够好，自我攻击与自我怀疑像是两个如影随形的黑影，就像志建在书中分享的那个黑影的故事，他们都是我！其实没有人强迫我要如何，但我有时却好强迫自己，只为了不想让人失望，在志建的书里，我再次看见我对自己有多残忍！

一路走来，为了成为别人心目中那“完美”的自己，我失去了界限，我失去了原本的梦想，最后，也失去了自己！我努力地忙碌着，因为害怕停下来的时候，忽然会想“真正的我究竟希望的是什么呢？”，然后伴随我的会是一长串的沉默。今天早上，看完志建的新书，我认回也接受这样的自己，我静静地陪伴着自己，心疼着自己，也为这样的自己，好好地流泪了！

记得有一次上知见心理学 Lency 的工作坊，她要我们停下来花点时间为自己辛苦的身体哭泣，我好感恩那次的经验。今天我再一次为自己哭泣，因为我值得！够了，就是够了！已经五十岁的自己，可以好好为自己活了！

谢谢志建充满疗愈力量的书写，在这本书中，志建很勇敢地做了许

多自我内在的分享，没有什么伟大的理论或分析，就是平平实实地说故事，但每个故事都可以深深触动人心，引起回响，我也从中获得许多新的力量。相信会有很多人，将会从阅读这本书而展开自己的疗愈之旅！我们一起加油！

推荐序四

拥抱真实的自己

陈盈君

台湾左西人文空间主持人、咨商心理师、身心灵推广者

认识志建十多年了，看着他一直走在自我独特风格的叙事与灵性的道路上，真替他开心！而我对他最多的认识，就是关于“真实”这件事！志建是个很经典的说书人，除了唱作俱佳的说故事功力外，同时他本身更是个很“真实的人”，只要你看进这本书的故事，里面其实就是“真实”两个字！

志建写他自己的故事。

毫不隐瞒，更毫无遮盖地描述自己生命中的情境，细腻地刻画了他在事件中的转折与觉察，把每个看见与觉察都如实地记录下来，并且从排斥和拒绝自己的不完美、挑剔自己，到接纳自己“我就是这样的人”，让我十分佩服！

志建写他室友的故事。

我就像看小说一般，一开始的段落处，我看得非常紧张，也突然惊觉自己有“怎么可以把别人的事情写成这样”的碎念在心里冒出来，同时也认为“又不是在什么赞美的事情，难道不怕别人看到之后会怎么想吗？”但读着读着到后段时却发现，整段的重点根本不是在讲“室

友做了什么”，而是在说“他如何觉知自己？如何看到自己的限制与独特性，进而能不委屈自己并接纳自己的独特”。我要大大感谢志建把这个过程写出来，它帮助我看见我自己的“要求完美、在意别人眼光、要讲好的面向才是得体完美”性格，透过这个过程的理解，大大地点醒了我自己。当我看见了这一点时，突然也在内心深处松了一口气（呼！~）。志建只是说了一个简单的故事，却意外转动了我生命解构的能量！

志建写他母亲的故事。

这个篇章，是全书中最让我触动的部分。看着这些文字，我心中浮现出各种的画面，读着读着，我也同步被疗愈了。其实，我有着跟他完全不同版本的母亲。我这样说，并不是说“他的生命比我惨，所以我就被疗愈了”，不是，而是透过这样“对比”的版本，让我对自己、对母亲都同时产生了新的认识，对过往这些生命经验也重新看待，因此我被疗愈了！

其实，我的母亲是非常完美的，因此，我在她眼中就显得相对“不完美”。她会觉得我老是做得不够多、做得不够好，要像她这样才行！在她的完美的期待里，我永远都是不完美。于是，我从小开始总是拼了命地在心中叛逆并反抗权力者或主流文化，但在行为上却又无意识地遵照主流的期待去满足我们文化里头的完美要求。就在自己成为治疗师的过程中，我也才真正有意识地发现这些“自我要求”的幕后，并不是谁在霸制我，而是我自己把我自己紧紧地抓住，并将自己置身在一个“完美、平衡和谐”的位置上。说到这里，我再次深深地感谢志建写了这段与母亲的互动，再次注入转动我生命的解构能量！

志建也写了许多他陪伴过的个案的生命故事。

每个故事都好好听，如同一篇篇动人的乐章，那是在咨商室中交织出来的生命美景。听过志建讲话的人，大概都会跟我有同样的感觉。读着这些故事的文字，就像老朋友在你耳边说故事一般，自然亲切，也提

醒了我们接纳并拥抱自己的一切。

恭喜志建第二本书出版，带给读者更多“认出自己”的幸福元素，
真诚推荐给大家！

来自各方的赞誉，一致真诚推荐的好书

放弃改变，改变才可能发生

面对自己的不完美和生命中的缺憾，需要好大的勇气；要认回且拥抱它们更是超级“难”。因为，那先要与害怕及痛苦遭遇，并义无反顾地转身与自己的“黑影”相遇。但志建老师做到了！

这样的实践，其实必须带着诚挚的“愿意”，去真实地接触内在自我以及高度尊重生命的态度。让我想到，完形治疗创始人波尔斯曾说过一句看似吊诡但颇富哲理的话：“只有放弃改变之后，改变才可能发生。”我的咨商经验告诉我：所谓“放弃改变”，就是一种全然接纳自己或他人的精神，因为接纳所有的一切，让我们的情绪及生命能量得以自由流动，松动与改变于是开始。

志建老师以坦诚与真实说故事的方式，分享一个个自我疗愈与疗愈他人的美好历程。他的叙事治疗充满着温柔与力量！

——曹中玮（台北教育大学心理与
咨商学系兼任副教授、咨商心理师）

一个具有疗愈性的人

人人都有故事，却不见得会说故事，即使会说故事却不一定能说得具有疗愈性。志建不只是充分发挥他说故事的天分，而且还把故事说得

具有疗愈性。

疗愈就从认识自己开始，以真诚一致与同理心面对生命故事，认回自己，进而爱自己。在志建娓娓道来的过程中，同时也促进读者进入自己的生命故事，让困顿的生命看见希望，并在生命的转折处进行自我疗愈，重新认识自己、重新诠释经验并拥抱自己的不完美。阅读本书可说是一种集体的疗愈，志建是一位具疗愈性的人。

——陈美琴（台湾辅仁大学医学院
临床心理学系副教授）

一本令人震撼、用生命写成的书

历史，英文叫作“history”——他的故事。一个民族如果没有故事，就没有历史，没有历史，就没有文化，也没根底了。

人，也一样，也是由无数个喜怒哀乐、辛酸血泪故事集合而成。

人，如果没有故事，也就没根了，就不会长大了。

阅读志建的文章，心情是复杂多重的，故事精彩，文笔流畅，可以轻松阅读。但是故事内容是深刻的、有血有泪的，所以无法一气呵成，必须留白、喘息、沉淀、反思……也因为这是用生命写成的故事，所以震撼性特高，启发性也特好，影响力也就在其中了。

在志建的故事疗愈中，让大家可以安全、放心地述说自己伤心往事，透过一次又一次地述说自己的故事，把破碎的自己，逐渐整合起来，真诚地拥抱自己的不完美。这些故事，疗愈了说故事的主人翁，也疗愈了阅读故事的读者，包括我自己。

感谢志建的好故事，这是一本助己助人的功德好书。

——杨田林（台湾专业人文企管讲师）

他是天生的治疗者

治疗者的状态其实不比被治疗者来得不耐人寻味，而所谓好的治疗

者必然是负伤疗愈者。对我来说，志建是属于“天生的治疗者”，这样的命格其实是咒诅也是救赎。他透过反复叙说自己的家族故事及叙事实践的理念改写了自己的故事版本，也帮助无数人跳脱了“被诅咒者”的角色，让自己及别人得到释怀和祝福的可能性。

——徐立仁（台湾某医院精神科医师）

一本带出深深反思的真诚好书

在休息的今年里能够阅读这本《拥抱不完美：认回自己的故事疗愈之旅》，其实是很感动的。我把它当成是文本，一边阅读，一边反思自己的生命故事。在缓慢阅读的过程中，间断地停下来问自己“我为何那么害怕犯错？为何当别人超越我的时候，那种‘输人一等’的恐慌是如此的真实？”谢谢志建，你的故事如此真诚，如此动人！

——连廷诤（台湾远东科技大学
旅游事业管理学系副教授）

光是“好看”还不足以形容这本书

看完这本书，很喜欢，不只是用“好看”就足以形容……

内心的琴弦一直被作者及来谈者的生命故事拨动着，有好多好多的共鸣。

在一个个“原来……如此……”的发现中，认回这就是我，也能看见我不只是我，而完整了想要成为自己的我。

——林祺堂（台湾心灵魔法师）

哇，志建真勇敢！

“哇”与“喔”，是看这本书，不时发出的声音。“哇”说的是敬佩，“志建真勇敢！”“喔”说的是一份懂得，“真实真的需要好大的勇气！”

——黄士均（哈克，潜意识咨商工作者）