

时代大众心理书坊

新生家庭与 大美人生

陈公◇著

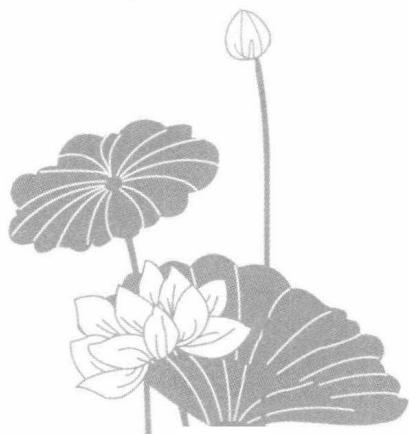
生命有始终，生死有循环，
天圆地方，乾坤有道。



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

新生家庭与 大美人生

陈公◇著



全国百佳图书出版单位
APERTURE 时代出版传媒股份有限公司
时代出版 安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

新生家庭与大美人生/陈公著.—合肥:安徽人民出版社,2015.12
ISBN 978-7-212-08553-7

I.①新… II.①陈… III.①家庭社会学—研究—②幸福—研究 IV.①C913.11②B82

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第008997号

新生家庭与大美人生

陈公 著

出版人:胡正义

选题策划:刘哲

责任印制:董亮

责任编辑:袁小燕

装帧设计:陈爽 赵梁

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

安徽时代人民文化发展有限公司

合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场八楼

邮编:230071

电话:0551-63533258 0551-63533259(传真)

制 版:合肥中旭制版有限责任公司

印 制:合肥创新印务有限公司

开本:880×1230 1/32 印张:7.75 字数:180千

版次:2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-08553-7

定价:35.00元

版权所有,侵权必究

འཛམ་གླིང་གི་ཞི་བདེ་བ།

སེམས་ཁམས་ཀྱིས་ཐུགས་ཅན་ཡིན།

བྱིས་གཞིས་འཁུམ་མཐུན་གྱི་ཅ་བ།

ཕན་ཚུན་གྱིས་བསམ་ཞིག་ལ་བྱུག།

འཛམ་གླིང་གི་ཞི་བདེ་བ་འཛམ་གླིང་གི་ཞི་བདེ་བ་

拉萨楚布寺金刚上师拉巴仁波切为《新生家庭与大美人生》加持
赠言：“世界和平是每个人心中的期望，家庭幸福是靠自己的心！”

序

“原生家庭”与“新生家庭”一脉相承,在阴阳组合化合的过程中,生命得到自然传承,家庭社会充满活力,人生的奇迹如莲花般处处盛开。

“在《原生家庭与幸福人生》一书中,通过对梳理与还原、标签与记忆、角色与关系、安全与连接、映射与抽离这五大层面的分析,系统全面地将我们的人格心理发展地图清晰完整地呈现出来,既让我们找到问题困扰之源,又能够不推过于人,勇于担当和革新,实现充分的自我成长。”(——摘自安徽人民出版社《原生家庭与幸福人生》)

“新生家庭”是“原生家庭”的延续和延伸,婚姻关系看起来是两个人的性别互补,角色组合,而实际上,婚姻其中的社会功能、经济功能、发展功能等都暗受着许多不易觉察的文化基因观念的影响。

在《新生家庭与大美人生》一书中,通过一个个婚姻家庭的案例分析,一个个生活故事的思考感悟,帮助我们时刻保持对境觉察,找到“原生家庭”的模板在“新生家庭”各个关系模式上的延续和连接,重新组合和改良人格模式及其化合通道,将“原生家庭”的心理病毒在我们这里加以识别、修正,从而有效地阻



止、清除不良模板模式的延续,共同创新优化“新生家庭”关系模式,开启“新生家庭”心美自在的新篇章!

哲学是一个国家,一个民族,一个种群集体文化思想思考的产物,指引着人类前进的方向。

文以载道,以文化教。文化,作为我们集体潜意识的一个产物,已经浸透到我们的基因骨髓里去了。从“原生家庭”到“新生家庭”,我们真正要发自内心将自己认识清楚的话,不去了解文化对我们的植入、浸染、侵蚀,是不可能做到脱胎换骨的,也不可能发生灵魂深处的暴动和革命。

文化的重要性是我们一直以来忽略的,我们误以为知识就是文化,文化就是思想。当然,思想也能产生文化,思想是文化的重要源头之一,而知识只是记录文化的经验。我们如果不从意识里观察清理,到潜意识感受对应,我们不可能做到把我们自己从很多的文化桎梏里解放出来。什么时候,当我们自我完善了“独立之人格,自由之思想,科学之精神”,我们才能更完整、更清晰地认识和理解这个世界。

阳明先生所主张的“美即吾心”,“知行合一”,用现代哲学的语言来说就是“形式和内容要统一”,我认为是“事上磨炼,红尘炼心”。

厚德载物,是说宇宙的好生之德,宇宙的大美之心。德和个人有关系的是“明德”。明德就是你在地上种下一粒好的种子,然后,浇水,施肥,拔草,耕耘,等着它开花,因缘果相应。

我们耕耘,收获,这一过程符合了宇宙之美,了解了宇宙,了解了自然,这是“明德”。“明明德”,就是知道怎么样与自然道法对应,与自心大美对应,能够做到这样的人,也称之为大德。

心灵之美与自然之美相互契合,就是“德”。“德”是宇宙大

美,因此说,人生大美,大美人生。

顶礼感恩九华山佛学院院长、甘露寺住持藏学法师的加持鼓励;顶礼感恩拉萨楚布寺金刚上师拉巴仁波切为本书加持赠言;喜乐赞叹全息心学助教艺馨(慧心)的全力支持,全息心学弟子张贵凤(慧凤)的智慧参与。同步感谢全息心学其他弟子以及参加《新生家庭与大美人生》网络课程的多期学员,他们的作业与案例极大地丰富和呈现出“人格模式心理学”理论在清理与还原原生家庭模板,创新与发展新生家庭中的模式方面表现出了独特的优势,尽显实用、好用。同时,还要感谢安徽人民出版社的所有编审人员,是他们的智慧参与与热诚推动,使得《新生家庭与大美人生》一书能够更好地服务大众,利益众生。

陈 公

2015年11月于合肥全息心学精舍

目 录

序.....	001
--------	-----

第一部分 新生家庭篇

第一章 丈夫有了外遇.....	003
第一节 人生 AB 剧	003
第二节 故事与思考.....	015
第三节 感悟与启迪.....	025
第二章 与儿女们的战争.....	027
第一节 人生 AB 剧	027
第二节 故事与思考.....	041
第三节 感悟与启迪.....	045
第三章 真是为钱争吵吗.....	049
第一节 人生 AB 剧	049
第二节 故事与思考.....	059
第四章 相爱为何变陌生.....	064
第一节 人生 AB 剧	064



第二节 故事与思考	076
第五章 家人间的相处模式	079
第一节 人生悲喜剧	079
第二节 故事与思考	086
第三节 感悟与启迪	098

第二部分 文化基因篇

第一章 同而不和的文化冲突	105
第一节 实现观念上的自由	111
第二节 观念的源头在哪里	117
第二章 和而不同的文化环境	123
第一节 “礼”与社交文明	127
第二节 “礼”的异化	128
第三节 “礼仪”文化与文明之邦	132
第三章 “三合一”的文化语境	137
第一节 文化时空	137
第二节 道儒之道	141
第三节 佛心儒皮	146
第四章 “心物一如”的文化之道	156
第一节 文化的融合	158
第二节 文化里的道与术	164
第五章 文化基因的“自我救赎”	170
第一节 文化的积淀与传承	172
第二节 文化的“自我救赎”	177

第三节 东西方科学的同与异·····	184
--------------------	-----

第三部分 大美人生篇

第一章 自然对应 心美大美·····	189
--------------------	-----

第一节 大道自然的对应规律·····	193
--------------------	-----

第二节 心性化合的生灭无常·····	199
--------------------	-----

第二章 人格模式的化合规律·····	202
--------------------	-----

第一节 人格模式的化合通道·····	203
--------------------	-----

第二节 人格模式组合化合分析·····	207
---------------------	-----

第三章 有相无住 人生大美·····	214
--------------------	-----

第一节 心在道上,自然相应·····	216
--------------------	-----

第二节 内观自在,外显圆融·····	224
--------------------	-----

词 释·····	231
----------	-----

第一部分

新生家庭篇

原生家庭与新生家庭一脉相承，在阴阳化合的过程中，生命得到自然传承，家庭社会充满活力，人生的奇迹如莲花般处处盛开。

在《原生家庭与幸福人生》一书中，通过对梳理与还原、标签与记忆、角色与关系、安全与连接、映射与抽离这五大层面的分析，系统全面地将我们的人格心理发展地图清晰完整地呈现出来，既让我们找到问题困扰之源，又能够不推过于人，勇于担当和革新，实现充分的自我成长。

在《新生家庭与大美人生》一书中，通过一个个婚姻家庭的案例分析，一个个生活故事的思考感悟，帮助我们时刻保持对境觉察，找到“原生家庭”的模板在“新生家庭”各个关系模式上的延续和连接，重新组合和改良人格模式及其化合通道，将“原生家庭”的心理病毒在我们这里加以识别、修正，从而有效地阻止、清除不良模板模式的延续，共同创新优化“新生家庭”关系模式，开启“新生家庭”心美自在的新篇章！



第一章 丈夫有了外遇

第一节 人生 AB 剧

欧阳女士的丈夫在教堂结识了另一个女人,为什么那个让她认为是最好的男人也会堕落?

欧阳女士:如果你在昨天告诉我,那个毫不吝啬的完美人士也就是我的丈夫罗先生有了外遇,我会当着你的面哈哈大笑的。我们结婚八年了,这场婚姻对于我们俩都是第二次。在这八年里,我发誓我们从未遇到任何问题。嫁给罗先生是我经历过的最幸福的事。我在一个小镇长大,小学六年级时,父亲死于一场车祸,从此妈妈就担负起生活的艰辛。我们虽然不富有,但日子还算过得去。我的家充满爱意和温暖,而且我们都有信仰,非常虔诚。我比我的弟弟妹妹大差不多 8 岁,因此很多时候,我在扮演和替代母亲的角色。我很乖而且非常负责,是那种即使到了周末也要洗完碗筷才会去玩的女孩。

高中毕业以后,我上了大学,20 岁的时候我嫁给了高中时的恋人吴先生。他曾是我们班上最帅的男生,而且很有才华。现在他是个律师。我们在一起的 13 年里,他曾对我和我们的儿



子在身心上都进行过虐待,虽一年只有六七回,但足以让我们的生活被黑暗笼罩。

我曾先后三次提出离婚,即使我知道和他继续在一起会对我们的孩子不利,但却总是离不开他。我是在传统的“嫁鸡随鸡,嫁狗随狗”的观念中长大的,我总觉得是我做了什么事,让他变成了那样子。

时间一年年流逝,我意识到我的这场婚姻实际上一直是自欺欺人。最终,我依法申请离婚成功了。那天,我非常难过,我需要和什么人聊聊,就给罗先生打了电话,告诉他这些事情。罗先生和我早就认识,是多年的好朋友。我知道他的第一任妻子和他生活了七年后,两人友好分手了。他特别吃惊,因为他从来不知道我的婚姻如此不幸。

我们从那时开始经常见面,关系很快走近了。我的孩子很喜欢他,在被他的父亲吓了那么多年后,罗先生的出现是一个奇迹。我们后来举行了盛大的婚礼——在情人节举行的——那真是一场美丽的婚礼。就是在那个时候,罗先生开始认真考虑他的音乐事业,他希望能开一个个人演唱会。婚礼几周后,我们双双辞职并搬到离他的音乐老师家更近的地方。我们找了一处带三个卧室的房子,而且不到一周,我们都找到了新工作。罗先生白天卖保险,晚上唱歌;我则在会计师事务所工作。一切都很好。虽然罗先生工作上有一些问题,他辞掉了卖保险的工作,因为不喜欢,然后他找了另一份销售的工作,可还是不行。他继续换工作。我记不清又换了一次还是两次。他说在每个地方都没有什么长进。又过了一段时间,他认为我们家的财政上会出现问题,于是,放弃了当初想成为职业歌手的想法。我实际上比罗先生挣得多,尽管我很想多花点时间和孩子们在一起。我还开

始上夜校,每周几个晚上,虽很难,但我还是得了满分,一切都很好。婚后的八年中,我和罗先生的争吵屈指可数,甚至都不能把那些叫作争吵,仅仅是对一些小事意见不同而已,比如,可能是我对罗先生花太多时间去钓鱼,或者在他楼下的工作间清理那些钓竿等一些鸡毛蒜皮的小事不满。

自从罗先生开始每周日上午去外面唱歌,我们就无法外出度周末了,而那恰恰是我所喜欢的。虽然在工作了一周后还要打扫房间,我已经精疲力竭了,我也没有不让他去唱歌,因为他那么有天赋,工作那么辛苦,也需要休息。我只是希望能一起出去吃个晚餐或者看看电影就很好了。但我从未向罗先生提出要他帮我。或者,可能偶尔提起过,比如我可能用开玩笑的口气说,“亲爱的,最近有什么烦心事吗?”他就会说,“没有,没什么不对劲的。”我丈夫很诚实,他不会说谎。所以如果他说一切都好,我就根本不会产生怀疑他的念头。

但是在我心里,我认为有些事情是我做得不对。我开始读所有相关书籍并问我自己我该怎样改善。将房间打扫得更整洁?多下厨房?然后,就在上周,我在邮箱翻捡邮件,出于莫名的原因,我同时看了一下家中电信捆绑的手机通话单。我不知道是什么驱使我打开那张单子的。我注意到上面有好多电话是打给郊区县的同一个电话号码的,可我知道那儿并没有罗先生的任何客户。我盯着账单看,看了许久,想到很多电话都是罗先生离开家出差时打的。难道他真的有外遇了?我猜测着。我一路点开前面几个月的通话账单。很明显,每张账单都有好几个电话是给同一个号码拨出的,并且已经持续了一年了,我请一万号里的闺蜜帮忙查这个号码,她给了我一个女人的名字和地址,我认出她是与先生一起做过礼拜的成员之一。天啊,我想,这事已



经在我眼前，发生了这么久，而我居然还不知道！

我立刻开车去教堂。因为我知道罗先生那晚也将去唱诗班领唱。到了停车场，我一直坐在车里等，直到我看见他。从罗先生看到我的表情，我就可以看出他知道我已经发现一切了。我问他是不是真的有了婚外情，他回答是的。我问，“你爱她吗？”他说“是。”我问，“你打算娶她吗？”他回答“我不知道。”

我简直不想活了。那个晚上发生的事情好多现在都已经记不得了，我只记得自己把家里所有的药片都塞进嘴里。当然，也只有一些保健品和减肥药片。我做错什么了吗？我知道这很难理解，我是那么爱这个男人；我不能让这种关系继续下去。我怎样才能帮助到他呢？

婚姻 A 面：

欧阳女士说，最好的男人也会堕落，她不接纳丈夫的外遇，实际上是不接纳自己的完美遭到了破坏。因为她一直在寻求完美。在她小学六年级的时候，父亲就因为一场车祸去世，她生活在一个单亲家庭，所有的生活重担都是她妈妈在承担，她是不是在仿同妈妈呢？有时候是在扮演母亲，但在她成长过程，她的人格有一部分裂变成了父亲。

这个婚姻到底是个什么样的状态？相信每个人都在心里有自己的观点，比如貌合神离；比如妻子给丈夫充当了母亲的角色；比如她没有走进男人的内心，她根本不了解男人也不了解人性；比如沟通太少；比如女的生活在理想国里；比如她眼里的男人都是最优秀的，受不了男人的瑕疵，她的很多想法都自以为是，生活平淡，想找新鲜感；比如她活在自己的美好世界里，也许生活本就没那么好；比如女人自己感觉很幸福，她却不知道老公幸福与否等。

这样的思考能不能还原事情的本来呢？

其实每个人的想法都带着一个视角,视角不同,结论完全不一样。我们说拿别人的生活对镜,这个视角里面也带着我们看问题的模式,生活脱胎换骨就在于我们思维视角的立体和高度。

我们来听听这个男人的说法。

41岁的罗先生无力地瘫坐在椅子上说:我爱我的妻子,我也知道我需要帮助。我怎么把生活搞得一团糟?我怎能让我深爱的这个女人遭受如此痛苦?她应该去找个更好的男人。欧阳女士很特别,看起来她做任何事都那么游刃有余。她是个非常棒的母亲,工作也很出色;她在学校各科都优秀,而我只是一个差生;她有数不清的朋友,而我连和人打交道都做不好。

我一直不合群。我在山东省出生,8岁时全家搬到安徽省。我的母亲是一个家庭主妇,非常虔诚,讲话轻声慢语,对我父亲唯命是从。父亲是个卡车司机,不常在家,可他一回家,就统治着整个家庭,仿佛他是国王,其他人都是他的仆人似的。他会喝好多酒,还与别的女人追逐打闹,但母亲就是不会离开他。

母亲对我的两个妹妹要求很严格,但我做的任何事在她看来都是对的。我成了她整个世界的中心。她娇惯着我,像只老鹰那样照顾着我。我喜欢在户外活动,于是童年相当多的时间是我自己在树林里游荡。音乐是我的另一个喜好。我参加唱诗班,还参加所有的学生戏剧表演。我高中时的声乐老师曾试着说服我以音乐为毕生事业。他说我的声音是非常棒的男高音,并且有和别人一样平等的机会。然而我却不想那么辛苦,并且我也不大相信我有那个能力。

虽然我和大学同学相恋结婚了,但我只是读了一年就因为考试不及格退学了,这是失败之一。然后我去服军役。当时正是中越战争的尾期,我参加了,可我的血压忽然超高,于是在经