

自在成长

所有经历，都是完成自己

李子勋 著



李子勋

生命不愿停留在一个地方，
待久了哪怕是在伊甸园也会感觉是围城。
学习在未知境界中去遇见自己，
这是成长中必须学会的本事。

中国
China

自在成长

所有经历，都是完成自己

李子勋 著

A handwritten signature in black ink, reading '李子勋' (Li Zihun), written in a cursive style.

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

自在成长: 所有经历, 都是完成自己 / 李子勋著. —北京:
中国法制出版社, 2019.6

ISBN 978-7-5216-0145-9

I. ①自… II. ①李… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 070587 号

策划编辑: 李佳 (amberlee2014@126.com)

责任编辑: 李佳 吕静云 黄一迪

封面设计: 汪要军

自在成长: 所有经历, 都是完成自己

ZIZAI CHENGZHANG; SUOYOU JINGLI, DOU SHI WANCHENG ZIJI

著者 / 李子勋

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

印张 / 7.5 字数 / 102 千

版次 / 2019 年 6 月第 1 版

2019 年 6 月第 2 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5216-0145-9

定价: 45.00 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66034985

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。电话: 010-66032926)

我想通过这本书传输一个心态，生活需要的是智慧而不是技巧。

任何生活的经历都是构成生命的拼图片段，没有多余的，也没有不恰当的。

生命的价值正是人在生命历程中集结的全部体验，体验过就活过，生命结束的时候，人不曾后悔做过什么，也许会后悔自己有什么该做的还没有做。

在成长的道路上，总会有那么一些人在你的心灵层面产生过巨大的影响，读他们的书，让你心潮澎湃，物我两忘。

生而为人，本来孤独。

但透过书中那些睿智超然的解读、抚慰人心的话语，心灵变得舒展、轻盈，你开始愿意和自己甚至和这个世界和解。

于我，李子勋老师就是这样一位导师，他的重要性是不言而喻的。

2008年3月至今，我和老师相识已逾十年。

我最深的感受是：他永远给人如沐春风的感觉，微笑着，温和地关怀着身边的人。他一生都在践行他的咨询理念：关系要大于治疗，关怀要大于技术。

李老师曾说过，一流的咨询师本身就是一道风景，他什么都不说，什么都不做，就像西湖一样，只要人经过，就被他搅动。显然李老师达到了这样的境界。

这种感觉就像是一个陪伴在你身边多年的知心老友，平常的日子里，不显山露水，在你脆弱的时刻，会对你投过深切的一瞥，似乎是说：“嗨，你还好吧？”

和李老师相识或是有缘听过他课的人，都会被他的明亮谦和的气场温暖到；更多读过他著作却未曾与之谋面的人，也会在生命的某个特别时刻，在不经意间被那些充满哲思、通透关怀的语言扰动，然后整个生命状态发生质的变化。

很多年以前，我曾是一个愤世嫉俗的热血青年。我为

很多事情日夜烦扰，心意难平——环境污染、食品安全、社会公平……因此失去内在平衡。我相信类似的问题也困扰着许多人吧，在一次督导课上，我提出了这个困惑。

直到今天，我仍清晰地记得李老师对我说：“人类只能伤害人类自己。”他轻描淡写，清风徐来；我醍醐灌顶，即时顿悟，内在的乖张犀利日益变得坚定平和。

——大概只有李子勋能以这样的方式做咨询吧。

多年以来，这样的神奇时刻时常上演着。

我常常惊叹，一个人要达到怎样的精神境界，才能如此自由和谐地解构并建构着来访者的内在？

拿到这本书的初稿，正是李子勋老师离开世间半个月时。

在整理这本书稿的时候，我一时为书中的哲思妙语拍案叫绝，一时又为老师的骤然离去黯然神伤，心情忽悲忽

喜，忽明忽暗，也算是一段绝不寻常的体验。

于是想起老师说过的话：“你要乐于接受生活的变化，你所经历的，都是在完成自己”。

斯人已去，精魂长存。

跟随李老师的视角，阅读这本书，你会感觉到这位坦诚真挚的人生导师如何运用他的智慧、情怀来贴近读者的内心。从哲学的高度、心理咨询的角度来看待自己的人生，你看到的将是更优美的风景和更加从容地生活的可能。

探索自我是勇者所为。

正如书中所提倡的：真正的自我探索是不能借助言语的，唯一的工具是感觉。唯一的技术是接纳与认同；要达到的唯一境界是无限。

用文字来表达感觉，已不是感觉本身。但无论如何，

读到这些文字，我们已无限扩大了内心的感觉。对人生的误解将会减少许多，对自己的认识倒又清晰不少。

央视法制频道的主持人阿果老师曾说：“感谢李子勋老师和杨凤池老师，通过《心理访谈》节目把心理咨询带向千家万户，也幸好是他们，树立了心理学界的正气。”这句话对我颇有感触。阿果所说的正气我理解为，心理咨询是让来访者更多悦纳自己、内心更和谐的解释系统。

所以，当马春辉女士把整理李老师遗留之作的重任交付于我的时候，我的压力当然是有的，不仅仅是天赋、智识、技术上的差距，更有经历、体验上的鸿沟，深怕不能准确传达李老师的精神。在惴惴不安、踌躇难行之际，感谢马老师无条件的信任，感谢那么多老师、朋友（这将是一长串的名单，在此不一一表述）背后的默默支持！我也相信，如果李老师地下有知，也一定会像以往一样，鼓励我说：“小胡，你做得很好啊，很好啊。”

——反正他只会让别人的压力更小，感觉更好。

那么，就全力以赴并义无反顾吧——反正这是将要走的路。

亲爱的读者朋友们，若本书中有任何疏漏之处，敬请批评指正。

学生：胡素卿

2018年12月于洛阳

（胡素卿：国家二级心理咨询师，家庭治疗师，高级企业EAP执行师。师从李子勋先生，李子勋后现代整合应用课程督导师。）

心理学提供给我们的到底是什么

我也要算非常迷恋精神分析的了，因为迷恋才会对它不满，渴望创造出一些东西来让它完美。我削弱精神分析中的理性、归因、决定、因果色彩，把人类学、社会学、历史学、哲学、宗教信仰、灵性、复杂的动态纳入精神分析，就是希望精神分析这棵大树更加蓬勃生长。

我讲课的时候很坦承自己内心是分析性的。我会常常陷入一种困惑，就是试图用理性来解读感觉。感觉不是通约模型，却要经由通约的理解去解释，这的确很精神分析。精神分析的核心就是关注人的感觉，最常做的训练就是感觉分析。对感觉的分析只能通过言语、事例、一些关系模型和分类来解读与理解。可惜人们却把注意力放在言语、事例、模

型和分类上，把解释当作真理，忘掉了我们解释的目的，忘掉了精神分析的目的是要提高我们感觉的能力，而不是解释的能力。这是壳与核、法与道的关系。所有感觉都是不可描述的，道不可言传，感觉只能经由感觉去捕捉，捕捉到的感觉还是不知道其来源是自己还是对方，抑或两人共有。

在咨询环境中，所有的感觉都来自共同创造，在我们修正自己的感觉时，来访者的感觉也在改变。

客观地说，没有精神分析就没有心理学。在弗洛伊德之前，心理学一直沿用哲学的言语，弗洛伊德创立的精神分析言语系统让心理学完全与哲学剥离，成为一个自在的学问。

不管你属于何门何派，只要讨论心理学，你就不得不使用精神分析的言语系统。精神分析产生于科学主义盛行的维多利亚时期，所以在它的理论中蕴涵着归因论、决定论这样的物理学的线性思维逻辑是非常正常的。因为只有如此，精神分析才能生存下来。由于精神分析是归因的，

问题取向也是当然的。但讨论问题并不是导向问题的解决，而是导向对问题的感觉的松懈，感觉变了，问题也就不成其为问题。讨论问题的方式其实只是达成我们内心成长的工具或路径，不是目的。精神分析为了理论的系统，多少会出现一些刻板分类与模型化，不然就不成其为系统。面对来访者，咨询会以“当下关系”的特征，让自己灵动地发展出千变万化的策略来对应。心理学给人带来的是一种不用依靠他人，不依靠环境，不依靠物质也能获得的自在之乐。对自己全然接纳，对外部世界全然接纳。有时候，心理学家似乎更显得孤独或者怪异，人们可能以为他不健康，但他却在生命自然呈现的状态中快乐并享受着生命。

心理健康是什么？内心的接纳度，现实的适应度，人际关系的宽容度，再加上让自己快乐的能力。这就是我理解的心理健康。

如果读心理学的书，反倒更不接纳自己，那么最好就不读这些书。不过，你也不能把自己的经验看成人类普遍的经验。对感觉分析的书要用感觉去阅读，而不要用固着

的理性去理解。同样，宣传心理健康不是宣传心理知识，而是传播一种心态，以善意的、自在的方式完成自我生命的升华并获得豁达的生活观。

生活类似一种禅修，开始我们各自以为着参禅的目的，经过一番历练、渐修与顿悟，才知道生命是以自在的形式存在于当下，没有明天，只有今天。以当下的方式活着就不再有价值的判断，没有什么是好的，没有什么是坏的，就像土壤内含有的物质对于树木来说，只有需要的与不那么需要的。即便是不需要的成分也在坚实自己的根系，支撑着自己抵御着风寒雨露、地动山摇的侵蚀。

在这本书里，我期待用一种多元文化视角来解读生活中的麻烦，很多人与自己、人与人、人与亲情、人与社会、人与自然间的冲突，因为我们认为它是问题才存在，因为在意才被深深地影响。很多问题是被我们有问题的观察方式创造出来的，改变一种观察方式或许不再是问题，甚至麻烦成为生活的滋养也不一定。那么，如何重新解读问题，如何给问题重新赋义呢？读者可跟随我慢慢去熟悉这些方式。

读书，读什么书，用什么方式读，是读者自我观照的奇妙的过程。

我想通过这本书传输一个心态：生活需要的是智慧而不是技巧。

任何生活的经历都是生命的构成，没有多余的，也没有不恰当的。生命的价值正是人在生命历程中集结的全部体验，体验过就活过，生命结束的时候，人不曾后悔做过什么，也许会后悔自己有什么该做的却没有做。

如果本书对读者有一星半点的帮助，能够引发读者以灵动创意的心态去应对各自的生活情景，我会感觉欣慰。我坚信人与人之间的矛盾大多来自于我们没有意识到个体阅历与他人阅历间存在着差异，生活法则并不存在所谓的同一性或通约性。人生这条道路上没有专家，能够与读者进行些许分享，吾心足矣。

李子勋



PART 1 —— 我们生来孤独

- 对躯壳的不满 是心灵最痛苦的事 / 003
什么是生命深层的孤独感 / 008
如何让自己快乐 / 012
给早晨醒来不开心的你 / 017

PART 2 —— 自我探索与做自己

- 人的自我是由关系决定的 / 023
女人什么年龄开始做自己 / 028
追不追求完美 应依年龄而定 / 033
自我探索的意义和方法 / 038
气场从哪里来 / 042

【多面性】思维带来的改变 / 047

安全感来源于你选定的文化 / 051



PART 3 —— 生命中的情绪

童年创伤：记忆并不可靠 / 057

生命也需要害怕来滋养 / 065

我们是否需要后悔 / 069

需要因为性格而苦恼吗 / 076

PART 4 —— 爱上爱情

婚姻该有的味道 / 083

体验与经历的更新会让爱变得聪明 / 086

获得包容和共鸣兼具的交流 / 092