

重新长大

拥有完整的人格与健康的心灵 | CHONGXIN ZHANGDA

■ 赵 贺 申小丽 著



发自内心地原谅父母
是第二次重生的开始
谨以此书献给曾经做过孩子的你……



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

重新长大

■ 赵 贺 申小丽 著



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

重新长大 / 赵贺, 申小丽著. —重庆: 西南师范大学出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5621-6249-0

I. ①重… II. ①赵…②申… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 115415 号

重新长大

CHONGXIN ZHANGDA

赵 贺 申小丽 著

责任编辑: 钟小族 鲁 艺

封面设计: 刘何跃

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路 2 号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销: 新华书店

排 版: 重庆新综艺图文广告有限责任公司

印 刷: 重庆华林天美印务有限公司

开 本: 720 mm×1030 mm 1/32

印 张: 5.25

字 数: 72 千字

版 次: 2013 年 11 月 第 1 版

印 次: 2013 年 11 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-6249-0

定 价: 18.00 元



自序

在我还是一个孩子的时候,我拥有着非常纯净的注意力和极为敏感的觉知,无论是自己内在的反应还是外界细微的变化都能引起我的注意和好奇,这种对当下的觉知让我感受到了很多的乐趣。那时,我喜欢去倾听,喜欢去观察,也喜欢去感受每一个当下的“发生”给我带来的感觉。仿佛一阵清风掠过我的肌肤,一个个音符旋过我的耳畔,一缕阳光映入我的眼帘,让我感到无比的喜悦。身体和心灵的舒





重新长大

畅让我像精灵一样,无忧无虑地享受着这个世界给我带来的欣喜与欢乐。

随着我慢慢地长大,渐渐地我发现自己的世界开始发生了变化,我的父母摇身一变成为了教育家,他们各式各样的要求与管制开始不断地叠加在我的世界,这让我不能再像以前那样单纯与自在。那时,我不明白他们为什么要这样对我,可是,出于对他们的依恋,我只好服从他们的旨意,做一个他们眼中的乖孩子。可有时,我也会感到伤心与难过,因为我经常遭受父母的批评和指责。伴随着无数次的哭泣,我终于学会了如何与他们相处;伴随着无数次的担心与恐惧,我也终于懂得了如何保护好我自己。就这样,在充满了担心与焦虑的状态下,我度过了自己的童年。

当我终于长大步入社会,我尝试着去做各种各样的工作,其间,无数次的心酸与无奈让我渐渐成熟。那时,我喜欢看名人传记,也喜欢听名人讲座,我也努力地想要让自己成为他们那样的人。经过多年的努力我终于如

自序

愿以偿,拥有了同龄人羡慕的职业与收入,也正在一步一步地实现自己更大的抱负。可是,不知道为什么,我还是感觉不到快乐。相反,内心的焦虑与忧伤却充斥着我生活当中的每一个角落,这让我的身心感到疲惫不堪。

当冬天来临的时候,第一缕寒风席过我的身体,我才意识到,原来我还活着!我仔细地看看自己才发现我已经长大,可是我的内心却变得如此空虚与麻木,好像什么事情都不能让我感到快乐。内在的匮乏,有时让我像一个没有断奶的孩子一样去渴求他人的关爱;而内在的创伤又让我像一只刺猬一样,刺伤接近我的人。所以,我经常在一个人的时候感到无比孤单与无助。我不明白自己为什么会变成这样,我也不明白人为什么要活着,于是,我开始去探寻人生的意义。可是,最终我还是没有找到满意的答案。

2004年,一次很偶然的机会,我接触到了一位协助人学习内观的老师,这成了我人生的一个重大转折点。从那以后,我开始很细心地去观察自己在面对外界事物时





重新长大

的每一个内心变化与反应模式,并顺势去探索这些模式的形成源头。渐渐地我发现自己的这些反应模式以及身体里经常出现的感受,其实,都是来自童年的烙印。

于是,我开始去关注那个被忽略已久的“内在孩童”,并且开始尝试着,去倾听他的每一个心声,去允许他的每一种反应,去理解他的每一种感受,去尊重他的每一个选择。随着我对自己内在持续的关怀与支持,我发现自己的内心发生了很大的变化,那颗曾经封闭而麻木的心变得柔软了、敞开了、也敏感了。仿佛,我又可以像小时候那样很容易感受到喜悦与充实,身体与内心开始变得舒畅与自然,与他人的互动也开始变得轻松和愉快。

同时,我也开始以工作坊及个案咨询的方式去协助那些和我拥有着同样的感觉与困惑的人。在面对着这些被各种各样的问题所困扰的学员时,我深刻地感受到原来他们“和我一样”。他们今天所呈现出来的障碍,其实,在他们生命的更早期就已经存在了,也就是在他们童年

自序

时所形成的心理模式,注定了他们的今天会出现这样的问题与困扰。所以,这让我更加深刻地意识到家庭教育对一个人的一生有着多么重大的影响。

于是,我便产生了想要把自己多年自我探索的心得及在我协助这些学员的过程中所产生的感悟集结成书的想法。并且,我会用第一人称的方式,以一个孩子的视角去反观我们传统的家庭教育方式究竟让我们形成了怎样的心理特征及人格模式,并在长大后带给了我们什么样的影响。我希望,借由这种分享能给更多的“家长”带来一种启示。

我深知,亲子教育的问题并不在于孩子的本身,也不在于家长的教育方式上,而是在于家长本身的生命状态。如果家长本身的生活状态是很丰富的、健康的、愉快的,那么他不需要刻意地为孩子做些什么,就会在无形中给孩子带来一种正面的影响并树立一个良好的榜样。可是,如果一个家长的内在拥有着很多的创伤与匮乏,并且在未觉醒的状态下把自己生命中的缺憾与创痛转化



重新长大

成了对孩子的要求与排斥。那么毫无例外，家长的创伤及内在模式都会一一地复制给孩子。

所以，这本书并不是为了孩子而写的，也不是为了探讨教育的方式而写的，而是为了有缘看到这本书的您而写的。盼望，借由我的分享能够使您对自己的生命有更多的顿悟与觉醒，也祝福您能够走向生命的蜕变之旅、重塑之旅。

目 录

心灵重塑之旅 01

第一章 我够好吗 09

模式 自我抑制与分离 11

模式 承担他人的责任 26

第二章 我重要吗 45

决断 我的感觉不重要 47

决断 我的存在是多余 64

第三章 我值得吗 83

疑惑 我的需要谁负责 85

疑惑 有人真心爱我吗 103

第四章 我能行吗 119

障碍 害怕自己做不好 121

宣言 我的选择与承担 142

后记 147

练习 150

心灵的重塑 153





心灵重塑之旅

在这个伟大的自然界无声的孕育中，每一个生命都自然地生长着，为了让我们能够安好地存在，它为我们的生命提供了丰沛的资源 and 充足的条件。所以，在这个世界上存在的每一个生命都被它深深地关爱着，它就像一位无私的母亲一样，默默地养育着我们、默默地祝福着我们。对于它而言，每一个生命的存在本身都是那么的重要。因为每一个生命都有它独特的存在价值，并且在它们的背后也都有着千丝万缕的联系。这样，万物才得以共存。

同时，在我们生长的环境中，还存在着一种无形的力量也在默默地滋养着我们，那就是爱。当我们还是一个婴儿的时候，父母对我们的每一个反应都充满了爱



重新长大

意。在那时，我们一切本来的样子都可以被父母全然地接纳，我们的每一个感受都能在爱的注目下得以自然地表达。甚至，有时我们在深夜里用哭声把父母从睡梦中惊醒，他们也仍然会心甘情愿地为我们做每一件事。这份爱，让我们对自己存在的本身形成了一个很深的认同感。也正因为这份爱，使得我们的内在拥有了非常圆满的自我价值感。

在爱与祝福的包围下，我们开始渐渐地长大。随着我们感知能力的不断增强，我们开始更清楚地意识到“我”、“父母”及周遭环境的分别，这种分别让我们开始对这一切产生了好奇，于是，我们开始真正走向了有意识的生命探索之旅。

因为人类是以群体的形式共同生活的，所以人们为了维护这个社会的安定与和谐，创造出了很多的法律与道德，这些无形的规则便组成了人们集体的价值观。而我们的父母为了能够让我们尽早地学会适应这个有规则的社会生活，他们开始把对我们的爱转化成了对我们的教育。并且，他们会用自己多年的生活经验所总结出来

的价值观去教导与鞭策我们。

可是,由于中国的父母通常更注重对孩子身体上的养育、智力上的开发及伦理道德上的教育,却忽略了对孩子心灵感受的重视及人格上的建立与尊重。所以,很多父母在教育孩子时所采取的教育方式都不利于孩子在心灵与人格上的发展。

比如当我们自然的、真实的状态与父母的要求标准不相符时,我们的父母通常会改变我们原本的样子来符合他们的标准。有时为了帮助我们完成“社会化”甚至还会采取一些批评、打压、责怪等方式,而这样的方式却会让我们的内心觉得自己是“不够好”的、我们真实的样子是不被爱的。

当父母对我们的某些行为感到不满的时候,他们通常会表现出冷漠与排斥,甚至为了让我们成为“好孩子”,有时还会强迫我们做一些我们不愿意做的事。而这样的强迫,却会让我们从内心觉得自己的感觉与意愿是“不重要”的,父母只爱他们心中的“好孩子”而不是“我”。

当我们违背了父母的意愿或没有达到父母的期望





重新长大

时,很多父母则会抱怨孩子的“负心”和他们曾经为孩子付出的辛苦与良苦用心。而这样的抱怨却会让我们从内心觉得父母的爱是有条件的、是需要交换的,我们本来的自己是不值得被爱的。

当我们的某些能力落后于其他孩子的时候,当我们不能给父母“争气”的时候,我们的父母也通常会以否定的方式来告诉我们自身的不足。有时为了激励我们上进,甚至还会拿我们身上的不足与其他的孩子进行比较。而这样的方式也会让我们从内心觉得自己是“无能的”、自己是不如他人的。

而这些曾经在我们童年时所产生的心理阴影,并不会随着时间的推移而消失,相反,还会在我们的心灵上留下很深的烙印。并且,对长大后的我们仍然有着很大的影响。

比如那些曾经不被父母接纳的失落与悲伤、那些被父母忽略时的孤单与无助、那些被父母强迫时的委屈与无奈及被否定时的愤怒与恐惧,都会深埋在我们心灵的深处。随着时间的推移,这些感觉在我们的身体里不断



地累积,会渐渐地让我们的身体变得不再柔软与敏感,内心也变得不再轻松与自在。自然,我们就无法再像孩童时那样很容易感受到喜悦与充实。

而这些曾经受伤的经验,也会让我们渐渐地缺失对外界的安全感与信任感,所以为了防止再次受到伤害,我们便把自己的心紧紧封闭起来。而这又会让我们陷入另一种矛盾之中,一方面我们渴求有人能够走进我们的世界并给予我们所需要的关爱;而另一方面,我们又害怕他人的不接纳、不理解而将他人远远地拒之门外。所以,当与亲近的人在一起的时候,我们既想敞开自己去体验爱与被爱的温暖,可是又不敢完全地打开自己,因为我们会担心真实的自己是不够好的、是不重要的、是不值得被爱的、是无能的。

而当我们为人父母时,我们生平第一次感受到了那种无与伦比的喜悦,我们便决定把自己全部情感投注在孩子的身上,我们希望能给予孩子最完美的爱与教育。我们也会严格地要求自己,绝不能犯父母曾经在教育我们时所犯的错,因为,我们不忍心给孩子带来任何的伤害。可





重新长大

即使我们拥有这样美好的愿望,也仍然无法改变我们在情感上和习惯上还会去沿袭父母曾经的方式。尤其是在我们有情绪的时候,那些曾经被我们一再克制的方式就都会一一地爆发出来,并且给孩子带来和我们曾经受过的同样的伤害。

所以,那些曾经留在我们心灵上的痕迹,不仅仅在影响着我们自己的生命状态,还会影响到我们与其他人的关系,同时也会影响到我们对孩子的爱与教育。

换句话说,我们当下的处境及我们内在的状态都是一种现象,一个“果”。而这个“果”的“成因”则是我们自己内在的心灵状态与人格模式。而我们内在的心灵状态及人格模式的形成则来自我们的“原生家庭”,来自我们童年时与父母互动的过程中所留下的痕迹。所以,如果我们希望当下的“果”有所变化,那么我们就需要让自己内在的心灵与人格有所变化。而这个变化就需要我们回溯到自己的童年,去重新面对我们经历的种种。

其实,只要你愿意诚实勇敢地面对我们生命的这个部分,愿意去化解那些深埋在我们心灵深处的“心结”,



心灵重塑之旅

愿意释放那些卡住的能量，愿意重塑自己的心灵与人格，并重返孩童时的健康与圆满，那么，很多困扰我们当下的“相”就会自动消失。同时，我们的生命也将会再次接收到爱、祝福与喜悦，并且还会在无形之中给你身边的人带来很多正面的影响。所以“重塑心灵”将会是你为自己付出的最有意义的努力，同时也将是你为身边的人作出的最好的贡献。

当然，你也会问，我们究竟如何从过去的创伤与阴影中走出？我们又如何化解那些卡住的能量，并重返生命最初的健康与完整呢？这个疑问也是我在多年以前，曾千百次地询问自己的问题。而今天，它已不再是我的障碍与困扰，因为在多年的自我探索与疗愈的过程中，我已穿越了很多曾让我感觉难以化解的阴霾。并且在这种蜕变的过程中，总结出了很多心得体会。所以，接下来我将向你完整地呈现，我在自我疗愈与重塑过程中的心路历程。希望我的这种分享能够对你的生命有所触动，也希望对你未来的蜕变有所帮助。