

心灵理疗宝典 精神健康指南

通向内心平静的 九条道路

〔加拿大〕安东尼·法利考斯基 著
刘夏 译



这是一本非常优秀的大众心理读物
全书文字流畅，深入浅出
具有很强的可读性和实用性



群众
出版社

通向内心平静的 九条道路



〔加拿大〕安东尼·法利考斯基 著

刘夏 译

群众出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

通向内心平静的九条道路 / (加) 法利考斯基著 ; 刘夏译. —北京 : 群众出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5014-5310-8

I. ①通… II. ①法… ②刘… III. ①心理压力—调节(心理学)—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第291899号

通向内心平静的九条道路

[加拿大] 安东尼·法利考斯基 著 刘夏 译

出版发行: 群众出版社

地 址: 北京市丰台区方庄芳星园三区15号楼

邮政编码: 100078

经 销: 新华书店

印 刷: 北京通天印刷有限责任公司

版 次: 2015年7月第1版

印 次: 2015年7月第1次

印 张: 11.25

开 本: 880毫米×1230毫米 1/32

字 数: 302千字

书 号: ISBN 978-7-5014-5310-8

定 价: 35.00元

网 址: www.qzcb.com

电子邮箱: qunzhongzhy@sina.com

营销中心电话: 010-83903254

读者服务部电话(门市): 010-83903257

警官读者俱乐部电话(网购、邮购): 010-83903253

文艺分社电话: 010-83901350 010-83903973

本社图书出现印装质量问题, 由本社负责退换

版权所有 侵权必究

前言

《通向内心平静的九条道路》是一部大智慧书，但又唾手可得。本书的创作初衷是要通过新式的理疗哲学及抽象心理学的应用来达到缓解心理障碍的目的。它以不拘一格、独一无二的高级现实疗法铺设了一条通向内心平静之路。

《通向内心平静的九条道路》融合古代和近现代、东方和西方的哲学观，现代心理学以及新兴的精神疗法于一体。本书对于那些传统心理疗法对其已起不了作用的问题人群来说无疑是一个重大突破！同样对于那些觉得自己已偏离正派宗教的问题人群来说也是一个重大突破，因为他们的思维已无须受约定俗成的教条或是宗教仪式的束缚了。另外，那些长期备受心理煎熬却仍没找到专业心理治疗方案的问题人群，也能通过阅读本书获益良多。

本书提供了一套能在精神上实现自我治疗的方案。在个性方面，它将升级版的心理保健法定为主要目标，通过方案的实施从而一步步实现更高层次的内心平静。

《通向内心平静的九条道路》共包含四章。在第一章中，



介绍了大众的心理顽疾和痛苦。通过质疑人们对“刺激—反应”心理学的常理推测，以及诠释人的思维意识怎样构建了所谓的“现实”，事实逐渐明朗化：正是我们一手造就了自己的不幸和痛苦。这绝对是个坏消息！而好消息是通过改变我们的思维模式，我们亦可改变自己对现实的认知，从而获得情感和心理上的平静，这样我们就会慢慢记起自己灵魂深处的真实特征。第一章诠释了我们看待生命的错误方式，因为我们已从自己的本性上脱离开来——有些人称其为“大我”。只有牢记自己的真实特征，更注意自己的本性，我们才可能治愈自己。觉悟才是最神奇的解药。

在第二章中，对于人们从心理上早已脱离了早期童年时代的本性的问题，我们探索了九条不同的途径。每条途径都发展成一种可以替代的世界观，最终成为一种特定的性格。为了便于分辨，这些性格被编上了序号及名称（譬如第八种——强势的叛逆者）。就以下几点而言——“失落的本质”从何而来、它产生了怎样的世界观和自我补偿战略、每种性格中健康及不健康因素的体现以及有哪些“阴影元素”需要处理，每种性格都描述了一遍。以对某种性格的讨论作为话题展开一个独立的章节，以对如何提高心理保健并获得内心平静的理疗建议来收尾。为帮助读者们尽快了解到哪些建议对他们最实用，附录中的“性格类型的自我诊断”需待完善。仔细品味一下每节中详细介绍过的性格类型，能帮助任何一位读者证实自己的性格趋向。

在第三章中提到了很多涉及范围很广的理疗建议，可以说涵盖了所有的性格类型。这一章里提到了相互理解和宽恕的价值所在。我们



在努力消释心理煎熬的同时，已不知不觉陷入防守性的自我主义的扭曲心理中。当我们逐步意识到这一点之后，也就越来越容易在其他人身上看到自己的影子。当我们这样做时才学会了宽恕。在此过程中，我们亦做到了恕己。本章中出现的构想在很大程度上受到了《奇迹课程》的启发。

在第四章中，高级现实疗法的主要优势一览无余。通过先前章节中对分析过的哲学和心理精神方面的洞察，逐渐暴露出美国心理治疗学家、现实疗法的创始人威廉·格拉瑟的传统现实疗法的局限性，而这种理疗法已在全世界七万五千名受试者中广泛使用。证据显示，格拉瑟疗法的理论和实践只不过是他对自己这种“第八类性格”的心理偏爱的一种影射罢了。逐渐明朗化的是我个人的创造性方法在某种方面考虑到了宽度、深度和心灵的成长，而传统现实疗法却没做到这一点（事实上它是做不到的），只给出了它的臆测而已。还有显而易见的一点是传统现实疗法缺少精神上的内涵，导致了理疗师们可以利用这一点来拖延他们的客户群的真正问题——很明显，这是一个非常严重的问题！

如果你是一名理疗师，对生命的精神方面很感兴趣，渴望得到更高级的心理洞察力来加强完善心理保健法，或是一个精神上的追求者——仅仅是为了减少心理压力和焦虑情绪并以此获得更高层次的内心平静的普通人，那么，毋庸置疑，本书简直是为你量身定做的。

在这里，我要感谢所有为本书的撰写和修改而提出过很多有价值的意见和建议的人。这些年来，我曾出席过很多研讨会和会议，而



这些讲座通常都是由一些专门研究九型人格的教师们亲临讲授的，如唐·里索、拉斯·哈德逊、海伦·帕默等。他们都在心理学方面给了我很多的灵感。我的作品也多受他们的影响，这在本书中也显而易见。除这些人以外，我亦从桑德拉·麦蒂、克劳迪奥·纳兰霍、A. H. 阿尔马斯、理查德·罗尔以及其他很多具有九型人格的教师身上获得启发。

关于创作本书的另一个主要灵感，就是加州蒂梅丘拉的肯·瓦普尼克在“内心平静”的基础上又提出了“奇迹课程”，这对我来说也不难理解。二十年来我都在学习这项课程，但相比之下成效甚微，其主要原因在于我没有瓦普尼克那种敏锐的洞察力，这在他的作品、讲座及教学材料中都体现了出来。他是一位天才教师，对于他对本书创作的巨大贡献我深表感激。

我在此还要感谢许多对我这种非正统却又大智若愚的追求表示出极大兴趣的人，特别是我在加拿大的雪尔顿学院任教时的学生和同事们。他们对本书的创作提出过很多宝贵的意见和建议，让我不断完善这部作品。

当然，这里我认为没有必要专门致谢本书中提及的诸如弗洛伊德、尼采、萨特、康德、柏拉图、苏格拉底、释迦牟尼、庄子、斯多葛学派（苦行主义者）、伊壁鸠鲁学派（享乐主义者）等心理学家、哲学家以及所有默默无闻的“精神人物”。他们在我的脑海中都扮演了自己的角色。在提到这些天才的同时，其实在某个层面上已然彰显了我对他们的钦佩和感激之情。

安东尼·法利考斯基

目 录

第一章 对于问题人群的理疗哲学	1
第一节 常识心理学中的误区	14
第二节 个性与本质的较量	32
第三节 《创世记》和自我主义的投影	44
自我个性的投影	48
第二章 在九种性格类型中体现出的失落的本质和性格的 自我动态	57
第一节 完美主义者	61
失落的本质	61
心理世界观及补偿策略	64
完美主义者的健康与不健康的表征	66



	个性的阴暗面	68
	对提高心理健康和通往内心平静的理疗建议...	71
第二节	无私给予者	80
	失落的本质	80
	心理世界观及补偿策略	82
	无私给予者的健康与不健康的表征	85
	个性的阴暗面	92
	对提高心理健康和通往内心平静的理疗建议...	94
第三节	善于表演的明星	101
	失落的本质	101
	心理世界观及补偿策略	104
	善于表演的明星的健康与不健康的表征	108
	个性的阴暗面	113
	对提高心理健康和通往内心平静的理疗建议...	115
第四节	深情的利己主义者	122
	失落的本质	122
	心理世界观及补偿策略	126
	深情的利己主义者的健康与不健康的表征 ...	133
	个性的阴暗面	137
	对提高心理健康和通往内心平静的理疗建议...	141
第五节	善于观察思考的人	148
	失落的本质	148
	心理世界观及补偿策略	154
	善于观察思考的人的健康与不健康的表征 ...	159



	个性的阴暗面	164
	对提高心理健康和通往内心平静的理疗建议...	166
第六节	无比忠诚的人	171
	失落的本质	171
	心理世界观及补偿策略	177
	无比忠诚的人的健康与不健康的表征	184
	个性的阴暗面	188
	对提高心理健康和通往内心平静的理疗建议...	190
第七节	永远年轻的人	195
	失落的本质	195
	心理世界观及补偿策略	198
	永远年轻的人的健康与不健康的表征	205
	个性的阴暗面	210
	对提高心理健康和通往内心平静的理疗建议...	215
第八节	强势的叛逆者	220
	失落的本质	220
	心理世界观及补偿策略	225
	强势的叛逆者的健康与不健康的表征	233
	个性的阴暗面	239
	对提高心理健康和通往内心平静的理疗建议...	244
第九节	超然脱俗的调解者	251
	失落的本质	251
	心理世界观及补偿策略	256
	超然脱俗的调解者的健康与不健康的表征 ...	266



个性的阴暗面	271
对提高心理健康和通往内心平静的理疗建议 ..	274
第三章 获得内心平静的普通理疗建议	279
心静的征兆	286
第四章 传统现实疗法所带来的启示	293
什么是传统现实疗法?	296
对传统现实疗法的批评	303
附 录 性格类型的自我诊断	325
尾 注	335

第一章

对于问题人群的理疗哲学





因为不能为人类治愈任何伤痛，哲学家才经常把“徒劳无益”这句话挂在嘴边。

——古希腊哲学家伊壁鸠鲁

我教会了世人如何承受痛苦，同样也教会了他们解脱痛苦的办法。

——释迦牟尼

我们真正的苦恼来自于内心深处的想法！

——斯多葛学派哲学家马卡斯·奥里勒斯

很久以前，德高望重的释迦牟尼曾说过，人生就是不断地承受苦难折磨。痛苦一直伴随我们左右，从我们出生到衰老，直至死亡。我们承受了疾病的折磨，我们承受了从濒死到死亡这一过程所带来的痛苦。我们承受苦难是因为我们本身对世上的人和事物充满眷恋和感情。我们一直都很担心，担心我们迫切想要得到或是非常需要的东西，最终不能为我们所有，抑或将会永久地失去。

对于我们所想或所需之物的短暂性，我们承受了焦虑的痛苦。因此，也就开始担心我们已得到的东西是否会转瞬即逝，抑或彻底遗忘。

进而言之，我们开始担心自己会失去已得到的、能让自己的人生变得更有价值的那些宝贵的东西，而一旦失去了它，自己的人生也会变得毫无意义。因为担心以后会失去已然得到的东西，所以我们也时常会在曾经拥有的时候感到不安和惊恐。正因为如此，我们常会对这个世界产生厌倦感、挫败感和愤怒之情。



关于斯多葛学派

斯多葛哲学学派,或称斯多葛学派,是塞浦路斯岛人芝诺(约公元前336年~约公元前264年)于公元前300年左右在雅典创立的学派,是一个影响极大的思想派别。芝诺被认为是自然法理论的真正奠基者。斯多葛学派的主要代表人物有巴内斯、塞尼卡、爱比克泰德、马卡斯·奥里勒斯(帝王哲学家,著有《沉思录》,该学派晚期最著名的代表人物)、克里斯普等。

斯多葛学派认为世界理性决定事物的发展变化。所谓“世界理性”,就是神性,它是世界的主宰,个人只不过是神的整体中的一分子。所以,斯多葛学派是唯心主义的。在社会生活中斯多葛学派强调顺从天命,要安于自己在社会中所处的地位,要恬淡寡欲,只有这样才能得到幸福。在国家观方面,斯多葛学派认为,国家不是人们的意志达成协议的结果,而是自然的创造物。

斯多葛学派把宇宙看作是美好的、有秩序的、完善的整体,认为它由原始的神圣的火种演变而来,并趋向一个目的。人则是宇宙体系中的一部分,是一个小火花。因此,人应该协调自身,与宇宙的大方向相协调,最终实现这个目的。芝诺说:“与自然相一致的生活,就是道德的生活,自然指导我们走向作为目标的道德。”

斯多葛学派认为,整个人类(包括奴隶在内)都受到神明律法的管辖,而当时各国的法律条文只不过是模仿大自然法则的一些不完美的法条罢了。

斯多葛学派除了否认个人与宇宙有别之外,也不认为“精神”与“物质”之间有任何冲突。

斯多葛学派人士极富时代精神,思想非常开放。他们当中有许多人后来都成为活跃的政治家,其中最有名的是古罗马皇帝马卡斯·奥里勒斯(公元121年~公元180年)。同为斯多葛学派的塞尼卡(公元前



4年~公元65年)表示:“对人类而言,人是神圣的。”这句话自此成为人本主义的口号。

此外,斯多葛学派强调,所有的自然现象,如生病与死亡,都只是遵守大自然不变的法则罢了,因此人必须学会接受自己的命运。没有任何事物是偶然发生的,每一件事发生都有其必然性,因此当命运来敲你家大门时,抱怨也没有用。他们认为,我们也不能为生活中一些欢乐的事所动。到了今天,我们仍用“斯多葛式的冷静”来形容那些不会感情用事的人。

在人类历史上斯多葛学派第一次论证了天赋人权、人生而平等这一西方人文主义的核心理论。斯多葛学派从者如云,影响巨大,尤其是在古罗马时期。它对后世影响甚大,如近代西方资产阶级革命。

尽管我们也都拥有过幸福、快乐、兴奋,甚至令人激动的光彩,但我们骨子里与生俱来有一种好事不会长久的担心!心理上的煎熬随时会爆发,这点我们心知肚明。话说回来,如果释迦牟尼所言之痛苦是关于疾病的,我们或许会略感欣慰,认为那些有心理问题的人可以去看看心理医师,获得一些建议和忠告,或许来点儿“百忧解”让我们度过萎靡消沉的岁月。可真正的问题在于,痛苦不是偶然出现的,而是我们人类与生俱来的一部分。它不是什么功能障碍的问题,而是我们大多数人所要长久承受的一种思维模式。

释迦牟尼带给我们的好消息是,他也曾说过自己已经发现了痛苦的根源。它产生于人的欲望。他宣称:通过彻底消除我们对尘世间所拥有之物的眷恋,我们才能从本质上阻止这种欲望的滋生。也只有这样,我们才能在更大程度上减轻自身引起的痛苦和烦恼。从某种程度上来看,此话确实属实——佛教不仅仅是一种宗教,更是一种使心灵摆脱折磨的理疗哲学。佛教不仅诊断出了人类精神世界里的关键问题所在并证实了问题的根源,而且提供了一条治疗问题人群的有效途径。



这种治疗方式始于八正道——一种指引人类获得智慧、正确的道德标准以及达到精神专注境界的方法。

从释迦牟尼时代开始，许多西方哲学家也试图找出人类痛苦之根源，其中颇有代表性的当属古老的斯多葛学派人物，诸如马卡斯·奥里勒斯、爱比克泰德及塞尼卡等。和释迦牟尼的告诫——“不可沉迷于短暂的行乐中”惊人一致的是，马卡斯·奥里勒斯也曾提出过心灵超脱的概念。

在他的《沉思录》一书中，他写道：“……任何事物都不会触及到人类的灵魂深处，因为它们只是外界的不可改变因素，而我们真正的苦恼来自于内心深处的想法！”他和释迦牟尼一样，坚信人因想法不同，而产生了喜怒哀乐的不同情绪，多想一些积极向上的事物可减轻心理上所承受的折磨。

之后，存在主义思想家（如索伦·克尔凯郭尔、维克托·弗兰克尔）曾试图解析诸如焦虑感、空虚感及内疚感等心理问题。例如，弗兰克尔声称，人生之意义在任何情况下都能找到，无论有多艰难，无论有多痛苦，无论多么具有挑战性。

格尔德·阿亨巴赫于1981年创立了德意志哲学训练协会。他尽全力来帮助人们摆脱生活中的困境。在纽约市，卢·马利诺夫成立了美国哲学创业者协会，专门培训哲学家们从事一些哲学方面的咨询和服务工作。越来越多的哲学家们走出“象牙塔”，通过古老智慧在当今社会以及在现实问题中的理性应用来帮助人们解决现实中的道德情操问题。

《沉思录》是古罗马唯一一位哲学家皇帝马卡斯·奥里勒斯所著，是斯多葛学派的一个里程碑。这本书中大部分内容是在鞍马劳顿中所写。《沉思录》来自于作者对身羁宫廷的自身和自己所处的混乱世界的感受，追求一种摆脱了激情和欲望、冷静而达观的生活。马卡斯·奥里勒斯在书中阐述了灵魂与死亡的关系，解析了个人的德行、个人的解脱以及个人对社会的责任，要求常常自省以达到内心的平静，要摒弃一切无用和琐屑的思想而正直地思考。