

一个人如果看不见过去，便不会知道将来，因为，将来只不过是过去的投射

倒空你的杯子

——活出真我
——正视负面

游涵◎著



倒空 你的杯子

—— 正视负面

活出真我

游涵 · 图 · 文



中国书籍出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

倒空你的杯子: 正视负面 活出真我 / 游涵著. — 北京: 中国书籍出版社, 2006.4
ISBN 7-5068-1422-6

I. 倒… II. 游… III. 心理学 — 通俗读物
IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 035417 号

策 划 北京盛智源文化案艺术发展有限公司

责任编辑 游 翔

责任印制 熊 力 武雅彬

封面设计 岳 峰

出版发行 中国书籍出版社

地 址: 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话: (010) 51259192 (总编室) (010) 51259186 (发行部)

电子邮箱: chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 人民美术印刷厂

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 6.625

字 数 151 千字

版 次 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 8000 册

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究



序

我是很能容忍游涵的，容忍得令人惊讶。

说说我跟他的故事吧！九年前，我在北京昆仑饭店第一次见到游涵，他正为我和一家出版社拟合约，合约严谨得令人惊讶，可是他说话也油得令人惊讶，油得我差点不敢把他写的合约再交给他。

八年前，在假日饭店又跟他碰面，他竟然一边跟我握手，一边盯着大厅里一个女孩子看，说：“瞧，那妞真不坏”。

六年前，有一天我从纽约打越洋电话给游涵，他接了，但是跟着要我等，一等等了十五分钟而且这小子重新拿起电话，居然说：“哟，您还没挂！”气得我差点立刻就血压高“挂了”。

所以当朋友知道这么多年，我一直跟他交往，都奇怪，我为什么特别对他有耐性。连我太太都不解，我为何把游涵儿子的照片放在玻璃板下（只怕游涵的太太也不懂，游涵为什么要我为他儿子取名字）。

也可以说，我和游涵的交情不是在浮面发展的，我们彼此欣赏。我第一眼就知道他是个有才气的人，只是年轻，恃才傲物，但我的



第六感，也告诉我：给他时间，给他历练，他能有大成！

今年一月十八，我再看到游涵，他果然不一样了，“出山泉水浊”变为“在山泉水清”。其实也不是“变”，只是显出他本来的美质，他对人的心灵，具有相当深入的洞察力，作为高级心理咨询师、治疗师的他，在行业内颇有建树，他的漫画作品也深入而令我激赏，使我想到了日本禅宗大师一休说的“佛道要经过魔道，境界才高”。

此书证明：我有慧眼，游涵有慧根。这世界上真正的人才，常常需要有慧眼的人去容忍，去等待，去发掘。

刘墉于北京



作者自序

常常在电视里看到某处水源又遭到污染，然后就是制裁和治理……试想，水根本不会自我污染，它是被迫的，正如一个孩子，生下来是完整的，纯洁得一尘不染，但他一次次被“玷污”，从生下来，他就以最大的诚意承接来自他生活的惟一场所——家庭的全部排泄物，而这惟一的污染源，即：父母的焦虑，及由此焦虑兑现的全部发作形式。

孩子是天底下最无私的承担者，理由只有一个，家是他的全部，没有父母，他便无法生存。于是，他无条件地为父母的所有模式改造着自己，在他的世界里，没有是非、对错，在“性本善”的年龄，以他那颗极其脆弱、敏感和苍白的心感应并承接来自最亲的人的一切杂念，当被污染到一定程度，可能这池水变得太脏，以至于出了格，父母即会回过头来责难、谩骂或是惩罚他，这还算在尽责任，但若是再脏些，有可能被父母判定为“死水一潭”、“不可救药”而被抛弃。这时的孩子，不得不以某种极端方式来引起父母的注意，从而给自己一个活着的理由。

曾经接触过少管所的孩子和女子监狱的姑娘，他们的家庭普遍存在着父母关系不良或是其他形式的焦虑症，当他们感受不到被爱，



抑或是被忽视或被抛弃时，本能使他们萌发出一种冲动，这就是“要引起重视，为活在这个世上找到证据！”

健康的爱会造就健康的人，来自不健康家庭的孩子，自然以不健康的方式为自己的无辜叫屈，并以生命为代价，在今后的生活道路上反复发作着那个曾经被刺痛的伤口，因为他们在还是孩子的时候，只认为被玷污是合理的，父母不会错，错在自己，他们找不到性格的被告，所以原告只能为所欲为。然而，他们的伤口在流血，伤痛在发作，如果一味地任其发作，小到对身体和家庭构成杀伤，大到对社会造成不安定因素。

其实在传统文化——孔孟之道和佛教、道教里，均对身心健康有具体而实用的阐述，古圣先哲们以躬身自省和参禅悟道来修身养性，旨在净化身心这一水源。而今，现代心理学结合佛学的止观，更直接地采取寻找“内在孩童”和“揭开伤口”的方法，完成自我心理治愈，进而达到性格健康的效果，本书即是以图文并茂的形式来介绍这一自我完形的方法。

被污染水源的治理自有它一套系统的方案，可所有的心理伤痛治疗，最佳良方就是哭泣！这已经被权威的心理学家所证实，他们还说：“克服伤痛的惟一办法，就是亲身经历它。”这是觉察自己被卡能量的最低成本。否则，这股积蓄的能量会被肌体储存于某一部分，形成记忆性伤痕。比如某人遭受过虐待，脂肪有可能就会积蓄在曾经疼痛最深的那个部位，因为脂肪是触觉的“绝缘体”，可麻痹痛觉。这是身体自我保护的一种形式，就像在曾经受伤的地方贴一



层纱布。

而我们要做的，是将这一层纱布揭开，重新看一看这个“伤疤”，找到后，开始动手术治愈，彻底根除后患。众所周知，揭开纱布的一刹那是很疼的，有时候是连脓带血，连皮带肉，甚至伴随着有可能“疼死过去”的危险！而有没有勇气和自己的伤口对话，揭开它——让自己这一辈子活出个人样来，为自己的生命真正负起责来，是惟一衡量一个人是否做好准备的根据。

情绪是一种能量，无论是悲痛、欢娱、发作和恐惧……能量的释放和流动，应该如风，如水一般地自然和谐、融汇纯净，它能轻易地感应一切，却又不为一切所动；欣赏“众生”的同时，融于众生之间，以最大的诚意，体会万物，觉察每一处被阻塞和被玷污，并奋不顾身投入其中，感应这伤痛的所在，使其自然疏通——所谓“爱着你的爱，苦着你的苦，悲伤着你的悲伤，幸福着你的幸福……”而这，便是“除一切苦厄”！

所有的揭示伤口，所有的疗程，所有的流动和融汇，都是一个整体，实际上它只是这样，实在是没有必要打上“慈悲”的标签，就像流水不被指引就会流向大海，风儿不需路标便会吹向稀薄！但针对自虐和颠倒梦想，我们不妨产生慈悲的念头，而第一桩事，就是要对自己慈悲，看看自己这些年的经历，就等于把自己的生命划分为一段段生——死、死——生的阶段，对已经“死”了的那个自己进行一番缅怀和哀悼，“可怜可怜”那个儿童、少年、青年和成年……“可怜可怜”这个曾经活泼、纯真、无忧无虑的孩子，告诉他你这些



年是怎么过来的，替他讲出他当年没能力讲出的话，为他实实在在做些事，完成他当年没有能力完成的事——这，就是转识成智，就是明心见性，就是立地成佛！

请全力找到这个“天上天下，惟我独尊的内在孩童”，保护他，珍惜他。

在此，我们并非在抱怨父母，他们也曾经是孩童，而他们的父母也曾经是孩子……一代一代地抱怨下去根本解决不了任何问题。所以，请把目光转移到该重视的地方来，也就是当下，就在此时此地，不再玩弄自欺欺人的把戏，不再找借口为自己开脱，不再把责任推卸到别人身上，也再不盲目地为别人承担责任，而要为自己的生命真正负起责任。



出版前言

本书出版于家父仙逝后一个月。家父系著名外科医生，其通过40年的临床经验，为后天留下了《与乳房对话》一书，在该书中，他集多年所成，总结出“一切疾病均缘于心态不良”之遗训，但他终未将“调整心态”一事完形成著。作为长子，既不使家父临终所托付之东流，又为使读者通过父子手笔将“治标，治本”之系统治疗完成，故作为心理医生的我，接过父亲的笔，将此书一气呵成，不负老人家在天之灵，亦完成父亲未完成之事，使家业医道承袭下去。谨此呈于亲爱的读者。

你曾经被“强奸”了多次，但你浑然不知，更可悲的是，你居然习惯地称之为“生活方式”。

也许你会说：我的性未受到侵害，何谈强奸？

请问问自己：你今天的烦恼是怎么来的？在你弱小、清白、无辜和无助的婴、幼儿时代、童年时代，你的纯真和自由的灵魂，一次次地被践踏、玷污，被无情地改造成某一形状，进而变成你今天这个样子！

奥修说：一个人如果看不见过去，便谈不到未来，因为，未来只不过是过去的投射。



这样一来，我们不妨反省过去，如果过去被否定过，那么现在很容易让自己活在负面；如果过去被抛弃过，那么现在很可能习惯漂流；如果过去被侵害过，那么现在可能善于分裂；如果过去被驱迫过，那么现在可能会常常焦虑……而这些，就是我们所谓的“性格”。既是性格，就操纵着我们的一切，让我们在命运面前束手无策。我们被这些习性控制着，承袭着“性相近，习相远”的游戏。

我们活着，这个事实，是由许多信息组成的。而且每一个当下都在变化，我们把这个变化称为成长、发展……那么有谁会想到给这个变化一个理由？

在心理学看来，每个人的人生大纲大约在六岁前就制定好了，这实在是一种无奈之举。因为，每个人的一生，实际上只活了六岁，以后的事，可以说都是在此基础上的“表演”。而真正活出自己，只不过才有六年的光景。这是一个事实，证明这个事实的意义，在于我们能够看清自己的本来面目，在于如何掌握命运，在于如何跟自己对话，在于如何让自己的下一代健康、快乐地成长！

每个生命在降临之前，均具备一切“潜能”，这个事实并非由什么神或人来设定。就像这世界上分布着各种元素，他们有无数的组合方式。因此，如何分解和化合，便是科学家要研究的课题。事实上，孩子的潜质就像这些元素一样，家长的任务是有效开发和善加组合。元素的合理搭配能造出原子弹，能造出一切人们想造出的玩意儿；而人类潜能的有效开发亦会创造出丰富多彩的人类文明。

“亲子”是一项巨大的人类工程，它的系统性，涵盖了生命的全部过程，它的重点，是反省自身，而非让下一代为前辈的创伤负责。



这就好比种地，如果种子有问题，长出来的苗以及它结出的果实（种子）一定带着这种问题，继而一代代繁衍下去，也许在这个过程中又会因各种不确定因素增添新的问题，再被这个当下的种子携带，遗传和复制给下一代……这种家庭的轮回，正是人类最大的悲剧！

反省是人类第一大任务。而目前人类普遍以推卸责任为一大乐趣，比如在亲子中便显示出种种颠倒梦想的做法：不听话的孩子要受到惩罚，不吃饭的孩子要硬塞，爱哭闹的孩子要被禁止……从而在社会中又一次暴露出如上特质：不服从的下属要遭受惩戒，与众不同的人要被一体化，真实表达情绪的人被一再否定……

但没有一项是家长和老板的责任，一次次本来能通过自省而改造的机会被“推卸责任”的惯性抹杀，其实，孩子的发作，只不过是在告诉家长人格上的欠缺；员工的反常，正是在告诉老板公司的潜在危机——他们是最好的老师，以最大的诚意提醒着他们的衣食父母，为了更好地生存下去，他们只是在做他们力所能及的事。

佛家说，人类最大的无明在于“我执”。其中有一层涵义就是“人很难否定自己”。其实上述所陈，只要家长或老板稍稍虚下心来，当一回学生，把自己“填得满满的杯子”倒出那么一些自以为是的东西，好的建议和解决方案自然就盛进去了，这是家庭和事业的进步，是生命力的体现，并非大权旁落。

我们在此强调反省的重要性，正是为了完善自身的人格，停止被轮回一次次捉弄的游戏，进而改造自己的命运。从亲子入手，是最直接的方法，因为没有一个老师，比我们的孩子更能“直指人心”和“一语道破”了。就看我们会不会解读他的肢体语言和情绪语言，



而不是只在他的表面形式上发作。

孩子，是天底下最纯洁的人类生命，“这杯清澈至极的水”，稍有杂质，便可轻易感应，亦即“被污染”——你的发作、抱怨、宣泄……都是在向这杯清澈的水泼洒垃圾，一次次玷污这个幼小无助的生命，等它变得污浊不堪时，你又会以父母的身份质问他为什么会如此肮脏！这种不公平，被一代代地承袭下去，可悲的是，人们对此束手无策、毫无察觉。

每一个人要为自己的生命真正负责，而非一味地推卸责任和承担别人的责任。这项工作是我们一生要完成的功课，首先，我们从解剖自我做起，就像一个患者先要请医生诊断一样，找出病源，才能对症下药，这是一个再简单和直接不过的疗程。

本书给读者呈现的一份份“病例分析”及“治疗方案”，就是在给读者一个思维方向，进而请读者去品味自己的生命状态，跟自己有一个深入而全面的沟通，发掘出自己那颗菩萨心肠，让往日的“烦恼之源”化为今日的“菩提种子”，真正做到：关爱自己，利益家庭，服务社会。

以下剖析的个案，都是在与一些勇于面对现实，敢对自己生命负责的朋友沟通时积累的，这个转识成智的过程，是他们自己完成的，他们自己会在下边的内容中介绍这个苦尽甘来的经验，全然以这些可爱的人，他们自己的角度来诠释生命的意义。这些个案的阐发，在于开发自我的潜能，让时时阻碍自己的阴影暴露出来，从而使生命完整。



目 录

序	1
作者自序	1
出版前言	1
妈妈，请不要拒绝我的哭泣	1

案

个案一：代理父亲	5
个案二：代理母亲	10
个案三：挑拨离间	14
个案四：挫败感	18
个案五：压抑情绪	21
个案六：不当女人	25
个案七：不想回家	29
个案八：无父无母	32
个案九：不要亲近	35
个案十：不被需要	39
个案十一：守财奴	43
个案十二：引起关注	47



个案十三：侵犯界线	50
个案十四：多疑症	54
个案十五：杀人动机	57
个案十六：创造逆镜	60
个案十七：服从命令	64
个案十八：反着来	68
个案十九：臭男人	71
个案二十：后遗症	76
个案廿一：被卡住的歌喉	79
个案廿二：人前显贵	85
个案廿三：乖乖女	91
个案廿四：逆反心理	96
个案廿五：被“抛弃”的经历	100
个案廿六：被剥夺的哭泣	104
个案廿七：隐性性侵害	109
个案廿八：玩情弄爱	111
个案廿九：家庭压力	117
个案三十：宠物身价	123
个案三十一：言行不一	127



心 家 理 庭 剧	家庭心理剧（一）轮 回	134
	家庭心理剧（二）烤 肉	141
	家庭心理剧（三）心理强奸	146
心 个 理 人 剧	个人心理剧（一）早 恋	153
	个人心理剧（二）中性人	165
	个人心理剧（三）乱 伦	174
	幼儿决断——负面性格	187
	跋	195



妈妈，请不要拒绝我的哭泣

妈妈，我的哭声终于引起了你的注意，我知道这会让你焦虑，可我太小，除此之外，我实在没有别的办法表达自己。

因为，毫无准备的我，从羊水中被拖出，在遭遇空气的那一刻，全身如千刀万剐般疼痛，我的恐惧，我的惊悸，我的承受，我的寒冷……全在这哇的一声中。那一刻，我才会被轻轻地拾起、抱起、裹起，才会引起你的注意，对你的依赖，从哭声开始，因此我用哭，来感受你、得到你。

哭，也让我第一次接受这肮脏的空气，我以此来深深地呼吸，让我的肺与外界产生交换，即使我不情愿，可除此之外，我毫无办法，一尘不染的身心，必须全然接受这破胎而出的信息。

这标志着我的降生，标志着从此以后，我和你在一个空间存在，而哭，是我惟一的语言，它在说：“我饿，我渴，我冷，我怕——我需要你！”

对我来说，没有比能活下来更重要了，因此，我观察你的一切，而根本不懂你们的逻辑，在我看来，你的一举一动就是生存的证据。

我纯净得像一杯清水，既没有杂质又弱小无力；但我必须学会适应和体会，无论你的慈祥，或是你的焦虑。