



和你的心灵 去赏花

陈阳◎著

认识到自己生命里的每一个结果都经过自由意识的选择，你就不再怨天尤人，不会再将责任推给环境和别人——你会为自己的思想、情绪、人际关系以及生命里的每一个结果负起责任，从而得到心灵的最大自由。



中国书籍出版社

和你的心灵去赏花

陈阳 / 著

中国书籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

和你的心灵去赏花 / 陈阳著. — 北京: 中国书籍出版社, 2006.4

ISBN 7-5068-1423-4

I. 和… II. 陈… III. 成功心理学—通俗读物 VI. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 035416 号

策 划 北京盛智源文化艺术发展有限公司

责任编辑 张文武

责任印制 熊 力 武雅彬

封面设计 格煌广告公司

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

字 数 173 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 18.00 元

版权所有 翻印必究



作者简介

陈阳，笔名陈慈诚，作家、高级心理咨询师，California University of Management 心理学博士，对易经、禅等传统文化有深入研究，擅长职业生涯指导和潜能开发，已出版专著 7 部。

已出版的作品：

- 《易理乾坤——易经中的生活智慧》（团结出版社）
- 《禅来烦去——快乐禅》（九州出版社）
- 《禅来烦去——幸福禅》（九州出版社）
- 《参禅学易——易经的智慧》（大众文艺出版社）
- 《参禅学易——禅宗的智慧》（大众文艺出版社）
- 《释迦牟尼生命历险记》（大众文艺出版社）
- 《禅是一盏心灯》（合著，现代出版社）

前 言

(一)

身为现代人的我们，拥有的东西远比过去多得多。

然而，奇怪的是：我们却越来越不知道自己真正想要什么。

我们似乎总是离自己最近，然而事实上却那么遥远——

面对自己真实的心灵，是如此的困难。

你是谁？

你對自己了解嗎？

你有什么感觉？

你快乐吗？

你對自己滿意嗎？

你喜欢自己的形象吗？

你的习惯让你很难受吗？

现在的你是你真实的自己，还是别人希望你成为的样子？

就“我就是我自己”这个意义而言，一个成年人真正“应该”的，是在每一个当下全然地接受自己的真实自我，真实地面对生活，并为此负起责任。

我们之所以出现身体、心理的各种问题，甚至扭曲了本来的人格，并不是因为我们天生就会如此：

更多的影响来自我们的父母，我们的原生家庭。

我们随时都在怨恨和报复，也随时在热爱和宽恕中。

当我们还没有学会正确地运用心灵的力量时，问题接踵而来。

然而，只有我们学会正视、接纳、包容自我的全部，并看清楚自我为什么是这样，我们就能超越自我。

只有察觉和接受真实的自我，你才能够“自我支持”，顺着自己的

生命，自然地成长并且把握人生。

但是，如果你不打算接受你的全部，没有解决身心问题的真正诚意，没有任何人能够帮助你。

只有用全身心的爱来回应自己，你才能回应他人，你才能自然而然地看到自己生命的幸福与意义所在。

这些，正是本书第一部分要与大家讨论的。

(二)

我曾尝试从不同的角度，通过不同的技巧、方法来探索：

人是什么？

怎样才能达到幸福和快乐？

生命可以自我发展到何种境界？

如何才能有效提升生命的品质？

如何才能让心灵远离烦恼、痛苦？

经过这些年的不懈努力，我在了解自己的同时也发现：如果能够运用恰当的技巧，我便可以创造一个更健康、更有活力、更有智慧的我。

十年来的心灵成长经历使我深信：

学会看重自己，热爱自己，生命就有了意义。

于是命运也由自己来掌握了。

几年来的心理咨询与培训经验，也让我发现：这些技巧对追求心灵成长的人多么适合。

这些技巧都是在我亲自验证以后，才用于指导他人的，所以并不只是概念或者理论。

我个人期望本书既能满足您的阅读需求，也能满足您探索心灵的

需求。

面对和宇宙一样广阔的心灵，我们需要具备起码的谦虚态度，我们需要各种方法、技巧，以便深入探索身体、心理的各个层面。

这些技巧，将在本书的第二部分与大家共同分享。

(三)

我们认定自己是什么人，结果我们往往将变成那样的人。

我们认定自己是什么人，起决定性作用的，并不是形诸表面的部分，事实上，更有力量的是我们内在的部分，我们常常会回避和否认的部分。

每个人的心中，其实都有一个温柔的角落，那里隐藏着理解、宽容和爱。

这些美德就隐藏在我们常常回避和否认的地方——就像圣徒隐藏在荒岛上，金子隐藏在金矿中，森林隐藏在种子中。

问题只在于：我们能不能面对，能不能真正接纳自我的另一面？

我们能不能进入那个角落，注视一下长久以来被我们避开和否认的“我”呢？

我们能不能掬起内心的温柔，感动自己，也感动世界？

当你掬起这捧温柔，遵循正确的技巧，将那个部分整合进自己的内在，你将拥有一个真正健康的自我。

完形治疗(Gestalt Therapy)之父波尔斯用诗意的语言描述出这样充满欣喜、常常令人耳目一新的“健康的自我”：

在（健康的）自我拥有可资运用的力量时，他确实不再会有固定的安全感。他也许会有一种随时随地准备好的感觉：接受惊喜的发生，对于可改变的现实有某种执着的乐观主义，从不停止探索或是感

到厌倦……

生命的圆满并非诞生自不真实的操控，例如控制他人与环境，而是诞生自真实的自我实现。

拥有健康的自我，你必然会收获圆满的生命、幸福的人生。

“健康的自我”由这样一些心灵的品质构成：

活在当下；

保持察觉；

耐心有恒；

自觉改变。

这正是本书第三部分要与大家重点讨论的。

第一部 我是谁

第一章 我是我,还是我的形象?

002

在生物界,只有人类会想尽办法“不成为自己”。

想尽办法“不成为自己”,强迫自己以“应该”的样子表现出来,就是心理学所谓“应该主义”。

“应该主义”可以创造出自我形象,然而远离了真实的自我。

要创造出自我形象,就必须去假装、扮演,把成长变成表演,衍生出种种的虚情假意——

这就是人生让我们倍受煎熬的深刻原因。

你了解你自己吗?

最不明白的人,是自己

我的心路历程

第二章 生命里“未能完成的”

010

生命中“未能完成的”、“遗憾的”、“不能释怀的”,时间真的能够替我们解决吗?

心理学发现,根本不是这么回事。

我们大多数人只是刻意逃避,结果却被“未完成事件”完全控制。

所以,回到“未完成事件”,有效解决它们,才能促进心灵的成长——这才是生命的本分。

人为何秉性难移?

“未完成事件”

我们察觉不到的“我”

第三章 不想长大综合症

017

愿意当孩子的人真是越来越多——其中包括很多成年人。

其实,我们早已丧失了童真,我们只是不想负责任而已。

成年人的人生,与明确的自主、负责任密不可分。

某某人让我来
言听计从的人
未被使用的牙齿
攻击性

第四章 谁丢掉了我？

022

当我们以种种方式逃离自身的责任以后，我们并没有成功地祛除痛苦。
事实上，痛苦只不过变换了方式继续存留。

这导致我们离开了自己的感觉，我们和自己逐渐疏离，渐渐丧失了自我。

如果我们勇敢而诚实地寻找解决之道，我们就可以改变人生，让生命的品质与此前完全不同。

创业的女强人
苦乐的分别对待
投射
内射
敏感递减

第五章 生命的内在误区

034

只要我们了解已经被排除在察觉之外的“本来的我”，很多问题便可迎刃而解。

“重塑自我”，就是在当下的情境中，模拟完成你心灵中囚禁的“未完成事件”，重塑你的内在。

当你“本来的我”与“社会的我”开始整合，逐步融为一体，你将拥有一个全新的自我——

心灵的监狱
父母的影响
一定要责备
代理父亲，代理母亲
我只想看见你快乐

你是什么人，就是什么人

人生的原则

再赚一把

第六章 分裂的身心

049

请不要歧视身体，它远比头脑诚实。

让身体引导，它从不排斥思想和头脑。

引导，并且整合。

将所有被思想驱逐并且不被承认的部分整合进来，我们便再度成为“完整的人”。

片断化的人

心灵的水池

我了解我的身体吗？

“暴露一切”的身体

比窦娥还冤的脖子

“见不得人”的后面

第二部 身心灵爱的整合

第一章 身心合一

060

我们的身体由我们的心灵创造，由我们这一生的经验和情感塑成。

因此，我们的身心是一个整体。

让我们身心合一，消解岁月累积的创伤，重新修复生命内在的自然流动与平衡。

身心合一的健康才是真健康。

“身心整合”疗法

心创造你的身体

第二章 昆达里尼瑜伽

064

以“普那亚玛”为基础的昆达里尼瑜伽练习，是一趟心灵之旅，能让我们

学会如何活得自在。

当昆达里尼瑜伽士练习到呼吸停住、进入“深度冥想”时，他身体、思想、感情的一般限制自然转化，其身心灵爱均合而为一。

因此，练习昆达里尼瑜伽是深刻而且彻底的整合，那是生命全面的体验。

人体的脉轮

逐级开发恰卡拉

呼 吸

“普那亚玛”的开始

启 动

冥 想

释 放

整 合

完全接纳

第三章 生命“完形”的技巧

078

我们生命的完形治疗奠定在这样的基础上：

健康的成年人会去寻求自我支持，而不是不必要地依赖他人的支持；一旦“未完成事件”被解决了，你将走进真实而崭新的人生旅程。

优胜者与劣败者

永远不败的“劣败者”

空椅法

心理剧

梦境解析

心灵之声

改变的吊诡

第四章 我爱我家

100

“众生平等”——家庭中的每个人，好人也好，坏人也罢，皆是家庭中的一分子。

为了离开理应消散的前尘往事，要在承认这个基本事实的前提下，学会将过往的事情抛诸脑后。

让过去的事情成为过去，让将来的事情自然出现，这本身就是“道”。

超越完形

你属于你，你也属于你的家庭

家庭系统排列

第五章 父母宝贝

109

建立在家庭这一整体基础上的完形，才是真正超越个人的完形。

只有这样，个体负面的经历才能被正面的经验所包容和转换。

幼年时期的所有创伤，都可以运用“家庭系统排列”或者心理剧，在适当的情景下加以成功处理。

超越“孩子的爱”

家庭内部的“优胜者”和“劣败者”

救救孩子

第三部 学会爱自己

第一章 你会爱自己吗？

116

我们总觉得自己丧失了什么。

我们不知道，生命的意义仅仅是“我存在”（I-being）就够了，而不是“我在做”（I-doing）或者“我拥有”（I-having）。

心灵成长的终极目标就是：知道自己的存在。这已经完全足够了。

到达了这一步，任何人都学会了真正爱自己。

你真的愿意吗？

经常肯定

做个勇敢诚实的人

第二章 活在当下

123

活在当下的人，总会表露生命的境界，并且将之传染给你。

他自在，只活在当下，不会掉进去不能自拔，也不会飞进未来自讨苦吃。

他不会因生活的变化而烦恼不已，也不会因为焦虑和失败而忧心忡忡。

他拥有某种精神力量，在平静中透出深刻的安详，绽露如孩童一般纯真的微笑。

当下是惟一实存

全然接纳，不去控制

第三章 保持察觉

128

察觉，有助于我们专注而全情地生活，从而使明白我们正在做什么，我们想要什么。

一旦察觉的明灯被点亮，我们生命的存在便被照亮。

一旦开始察觉我们在做什么、说什么和想什么，我们就会亲密地与自己的心灵沟通，而不是与它渐行渐远。

察觉，自信将会确立，我们内心的宁静将会降临。

生命的自觉

风的察觉

心察觉心

“无我”的生命体验

第四章 不要着急

138

我们总是很忙，对此我们已经习惯了。

我们呼朋唤友、看电视，以此排解空虚，也拒绝真正进入内心亲近自己一次。

我们与自己的心灵渐行渐远的恶果是：我们的生活充满了焦虑与烦躁。

那么，何不在内心放慢逃开自己的步伐，看看我们会得到些什么启示？

世事总在反复中

生命是过程

第五章 沉溺性行为

142

通常，我们都是“未完成事件”的囚徒。

我们将它们排除在察觉之外，但我们从未真正避开它们，我们被错觉的阴影所吞没。

沉溺性行为由此产生，我们的心灵被虚妄感侵害，而且无力自拔，甚至看不清。

如果能够自觉地看清沉溺性行为，我们的整个存在便被照亮，生命便渐趋圆满。

当下的沉溺性行为

改变则通达

第六章 日日新

147

生命的圆满并非诞生自不真实的操控，例如控制他人与环境，而是诞生自接受真实的自我。

以至诚之心接受自我，每天产生新变化——惊喜而充满活力。

我们的生命就这样日日新，真的很好。

我们的人生在于过程，不能停滞。万物在于繁荣，故而生生不已。

水井的情怀

生命的渴求

永远的再开始

第七章 直接体验

156

生活的本质在于体验，这就是为什么满嘴概念的人，看上去虚假的原因。概念只是对人生直接体验进行描述的词语，并不是体验本身。

回归心灵，我们需要回归直接体验本身。

直接体验，就是感受生命，以此来超越概念。

这就是生命的真滋味，是互即互入的，是快乐的、感动的、学习的。

互即互入

橘子的生命

复苏与察觉同步运用

在外界的纷扰都静止下来的那个瞬间，你自己和整个世界合而为一。

你的心灵深深地、轻松地和你的全部结合，你成为了你。

在这种心醉神怡的时刻里，你超越了自我，剩下的只有“当下”，你自己也完全投入“当下”。

静心，是一种不寻常的经验，能够让我们直截了当地体验“永恒”。

高峰经验

世俗化的静心

静心的技巧和境界

我们和自己渐行渐远，似乎总是离自己最近，然而事实上却那么遥远——面对自己真实的心灵，是如此的困难。

只要你愿意面对心灵的那些痛苦、烦恼，终有一天，你可以将之转变为真实的智慧。

转识成智，可以让我们的心灵愈来愈丰富、愈来愈健康。

穿越

真实满足需求

重塑自我

烦恼即智慧

第一部 我是谁 >
