

安顿

吕荣·著

灵魂

——来自心理治疗师的礼物

的事情

内蒙古教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

安顿灵魂的事情:来自心理治疗师的礼物/吕荣著.
呼和浩特:内蒙古教育出版社,2009.3
ISBN 978-7-5311-7422-6

I. 安… II. 吕… III. 精神疗法—通俗读物 IV.
R749.055-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 046131 号

安顿灵魂的事情——来自心理治疗师的礼物

吕荣·著

出版·发行/内蒙古教育出版社
经销/内蒙古新华书店
印刷/内蒙古爱信达教育印务有限责任公司
开本/787×960 毫米 1/16 印张/15.5 字数/245 千

版本/2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
印数/1—3000 册

社址/呼和浩特市新城区新华东街维力斯大厦 9 层
电话/(0471)6608179 6608165 邮编:010010
网址/http://www.im-eph.com
出版声明/版权所有,侵权必究

书号:ISBN 978-7-5311-7422-6
定价:29.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与内蒙古教育出版社联系调换。

内容简介

《安顿灵魂的事情》是一份来自心理咨询治疗师的礼物,献给追求成长、健康、快乐与成功的新好父母、青少年及关注与爱好心理学在情感教育、人格养成、亲密关系中应用的朋友们!

上篇是作者个人成长的心理体验与分享,是国内心理学界不可多得的真诚奉献。一条成长的线索,将陪你穿越似水年华。你会看到一个被时光拉动的影子,那里面或许有你。有你的一段印记,有你的一片心思;有你对童年的回味,有你对少年的反顾;有你在青春期的那份遐思和迷茫,有你被爱感动的那种苦涩和惆怅;还有你对未来不思放弃的那份执著……其中的心理点评、心理驿站和插入的相关链接如温暖有力的光伴随你生命的成长,或给你增长心力的启迪,或给你精神睿智的濡养,或给你善待生命的能量。

下篇的心疗感悟,是作者在心理工作中与众多家庭及个人的心灵碰撞,所投放的一枚枚石子儿,会在你心的海洋上击出新的浪花与希望!带给你的,是心绪迷茫中的另类思考、选择与行动……《安顿灵魂的事情》是成长!核心是心理的健康、精神的超越!

目录

这是一本与心理咨询和治疗相关的书。在写作的过程中，所能感受到的是：一半有自己，一半有别人！这样，我就和朋友们有了一种分享。

最初的心理学在古希腊被称为“灵魂学”。

今天把心理健康的事情放在《安顿灵魂的事情》里，并不夸张。

从事心理咨询与治疗工作近十年，接待个案无数例，最大的震撼是，每个人都在努力用自己独特的感受与行动证明：要逃离痛苦，走向快乐！不管是小孩子厌学、失恋跳楼，抑或背叛自我、远离真情，还是承受巨大的竞争压力、卷进复杂的人际网中，都是一种代价，一场博弈，一种生命能量的消耗。而所有奋争的目的，都是为消除扰动灵魂的痛苦，追求更多的快乐！我们并不知道，这种代价、博弈和能量的消耗是如何脆弱我们的神经、剥夺我们的快乐、摧残我们的生命；我们也不清楚，我们形成的那些特质，或有过的软弱、局促与无力究竟来源于哪里？为什么？我们无法认识自己经历背后的意义所在，也无法找到突破和超越自我的途径，快乐与成功竟变得如此奢侈和渺茫。但人作为最不可思议的动物，潜意识并不会放弃对自我实现的追求，哪怕是不谙世事的小孩子——如果在“生本能”快乐的前提下无法实现，那么启动“死本能”不惜生命、忍受苦痛、或不择手段也要争取。所以，这个世界上就会存在三种状态的人：相对快乐的人、无法快乐的人和精神崩溃的人。用心理学的术语讲，就是心理健康的人，心理不健康的人和心理严重异常的人。高达80%以上的人在不同年龄段或者在不同程度上是自己痛苦也让别人特别是亲人感到痛苦不安的人。《安顿灵魂的事情》旨在用成长

的事实传播一种常识与理念,在个人成长、家庭教育、恋爱婚姻、工作事业方面有所分享。哪怕是其中的一句话、一个段落或一个章节能够对你有用,那也将是我非常快慰的事情!

没有什么能比成长是如何带给一个人内在的力量、价值与自我和谐这样的事情更重要、更值得我们探究与珍惜了!这也是我从另一种角度,通过心理叙事、抒怀、点评甚至链接案例的方式,引导朋友们能够对自我、孩子、所爱的人有新的认识、新的探索,更有新的帮助。

最初原稿达 43 万字,在朋友们的建议下,决定分两本出版。其中另外 20 多万字的典型案例分析手记,将会以专业的分析、通俗的手法、引人深思的情节与来访者自我探索的力量来见证心理咨询与治疗的方法、价值和意义。

在此,我非常感谢心理学能让我有勇气和力量整理自己,这也是任何一名心理咨询治疗师都必须完成的事情;也格外感谢我的众多来访者,他们让我走进了人类本体生命浩瀚复杂的世界,给予了我更多的感知、思考与领悟!心灵是一个有规律的可以预测的系统,心理学是一门探究和把握这个系统的学科。人的成长不是孤立的,人是靠爱与智慧来养育的交互性动物,只有在爱与智慧的分享中人才能够有效成长。在成长中分享,在分享中成长,这正是我们所需要的。我们的共同目标,就是用自己的成长、成熟与成功来拥有自己快乐有效的生活!

本书在定稿后内心仍有很大缺憾,由于时间紧、工作忙、事务多,其中的纰漏与瑕疵只能恭请读者与心理学界同仁作进一步的“分享”了。笔者始终相信:在伟大的“心灵经济学”里作分享,你我将会得到更多!

作者 吕荣

2008 年 11 月于呼和浩特

目 录

上 篇 心路追溯

开题辞：自我追寻

一、父亲·母亲 /7

二、我的安全依附期 /10

三、童眼看世界 /17

1. 参加批斗会 /17

2. 玩伴中的乐与苦 /19

3. 读书来之不易 /21

4. 战胜恐惧 /23

5. 获得成就感，其实很简单 /25

6. 长得“丑”，脾气“倔” /27

7. 梦想当医生 /29

四、心朦胧·眼朦胧 /33

8. 朦胧感觉“虎子哥” /33

9. 我的知青老师 /36

10. 经历新环境 /39

11. 有双眼睛很明亮 /41

12. 悄然悸动的心 /43

13. 我与冷面人 /45

14. 伤害了另一个人 /49

15. 石头心·木头心 /52

16. 认同苗子 /54
17. 生命中总有一些痛 /56
18. 落榜前后 /59

五、情在深处 /65

19. 走进深山 /65
20. 回到母校 /68
21. 怀揣恋情 /71
22. 办公室里三个人 /77
23. 为敏感解套 /79
24. 有一种在乎 /83
25. 男人的胸怀 /86
26. 情为何物 /93
27. 心灵黑洞 /97

六、由“蛹”到“蝶” /101

28. 给生命一次机会 /101
29. 感恩的心 /108
30. 天堂师友(一) /113
31. 天堂师友(二) /117
32. 心理健康的旅程 /121
33. 灵魂深处的那几个“我” /125
34. 心理治疗师的必经之路 /130
35. 体验大师李中莹(一) /132
36. 心理救援时 /135
37. 体验大师李中莹(二) /137
38. 催眠:格桑泽仁的“得觉” /141
39. 在意象里“呼吸”的朱建军 /146
40. 纳入大海 /150

下篇 心行感悟

感悟寄言

1. 激励生命 /157
2. 警觉你的心态 /160
3. 完善人格两个字:善待 /162
4. 消除忧虑,解决痛苦 /166
5. 怀揣梦想 /168
6. 让情绪合理化 /170
7. 说积极有效的話 /172
8. “等一等”受益无穷 /174
9. 先关心人后关心事 /177
10. 有一门功课叫表达 /179
11. 原则是没有弹性的 /181
12. 每一次只做好一件事 /185
13. 黄金法则 /187
14. 男孩儿说自己不是人…… /190
15. 媚子的心路:怨声载道 /192
16. 多一个成功的母亲 /194
17. 家中男人是领导 /197
18. 最近有些烦 /199
19. 情境当中显自信 /201
20. 照照“自卑”的镜子 /206
21. 宽人还是宽己 /208
22. 小心自己是“穷人” /212
23. 为自己负责 /214
24. 拥有成熟的爱 /218
25. 让“孩子”活下去好难 /221
26. 是什么让我不快乐? /224
27. 亲密恐惧与爱情命运 /228
- 参考文献 /232
- 后记 /233

上 篇

心路追溯



开题辞：自我追寻

—

我从哪里来

我来了
 穿越神秘的幽洞
 那是祖先生命之火最温暖的传承
 那是父辈原始精神最鲜活的流动
 我悄然诞生在这恩典与智慧中
 享有比前人更好的资格与权柄

成长
 追寻
 独一无二
 从蠕动到蹒跚再到直行
 放飞所有如蜜的梦境
 沉淀唯我独有的特性
 并在谦恭中尊崇这荣耀的生命

我来了
 顶一片蓝天踩一方湿地

回归在天地与人的互惠里

让磕碰与伤痛

应对生命存在的许多询问

二

我是谁

我是谁

当在满怀爱意中去发现自己时

那竟然是一个神圣而卓越的个体

它是我本体感觉与智慧最好的见证

它是我资源合成后超越创痛的丰盛

它是我精神能量最深情自然的流动

它是我整体生命乘风驾浪记录的梦

我是谁

我打开眼睛里全部的柔和深情与美丽

看到的是

灵魂与身体合成后所绽放的奇异

我动用所有的感觉去体验它的魅力

尽享神奇的传承存在的资格美丽的磕碰

我为此而给予了自己这一次确信的机遇

为自己作为我生命资源的唯一主人而敬礼

三

我往哪里去

我往哪里去

让心灵乘驾爱的宝座向生命敬礼

那是爱的国度在召唤春风催生的柔姿

扑入你怀中去拥吻

滋润和沐浴

我变成了宽广无垠流溢生机的芳草地

我往哪里去

摒弃所有不满足滋生的贫穷

爱环绕着我的生命铺满了我的路径

无悔而丰盛

脂油般鲜润

我张开双臂去膀抱再膀抱

揽入胸中是炽热激荡的情

牵手相约在爱的渊源里

收获一路感恩一路祝福一路

那是广袤里风景中的极致

又是生命在爱里面疗愈的神迹

我得力于你得心于你追随的还是你

选择走下去

走在葱茏温暖流奶与蜜的生长之地

一、父亲·母亲

我怀念已离我而去的父亲，我敬重风烛残年的母亲！
这给了我生命又给了我使用这生命资源权柄的人，
让我在咏叹生命搏击风浪的进程中肃然起敬！
当流走的岁月再次把我投向父母年轻的怀中，
独有的爱在深深牵动我对苍天与大地的虔诚！
我的根系、我的滋水，我生命之火的传递人，
我祈祷和煦的阳光洒满这秋日挂果的园林中！
在永恒的连接中屈膝，
我为拥有父母给我的去深深感恩！

——献给永远的父母亲

在上世纪 80 年代之前，这是一个不被社会肯定和接纳的家庭。祖父在日本人投降前曾参与地方政事，做过一阵子乡长。抗战结束前后，他在归绥市（现呼和浩特）做生意。1947 年回后山（当地俗称阴山山脉大青山段以北山区为后山）买田置地，解放后很自然地就被定成了地主。1957 年，20 岁的父亲娶回了 19 岁的母亲。他们门当户对，一个是地主的儿子，一个是富农的女儿，可他们却没有过一天所谓“富家”子弟的日子。姥爷所在家族曾一度是内蒙古四子王旗有名的富户，可到了母亲这一代时却日渐没落，已经失去了往日的辉煌。姥姥生了很多孩子，因生性要强、性格急躁、诸事皆不随心，加之日子难挨，得了一种怪病，发作时很怕人。巫医说是鬼狐附身，每次治疗时都得用鞭子和棍棒抽打。因为每次发病都必受皮肉之苦，直到精疲力竭，遂形成恶性循环。就这样，姥姥在不到 40 岁就扔下一大堆孩子离开了这个世界。其实姥姥的病也就是今天所谓的“歇斯底里神经症”。母亲说姥姥并不是死于疾病，而是亡于“治病”时一次次的暴力。

摧残。在这样的家庭中长大，母亲的心头伤痕很深。她要照顾一大群弟弟妹妹，由此造就了她易烦躁、易激动的脾气和性格。由于她跟父亲订的是娃娃亲，加上那时两个家庭的境况都很糟糕，所以在父母之命、媒妁之言下，他们最终走到了一起。可是新婚还不到一年，父亲就撇下已有身孕的妻子和年迈的父母远走新疆。名义上是去支边了，实际却是在逃避家庭成分给他带来的种种压抑和夫妻感情上的不如意。

他在新疆建设兵团工作了五年，很有成就。其间，哥哥出生、母亲守望、爷爷因工腿断致残、奶奶想儿哭坏了双眼。一家人贫病交困，瘦弱的母亲用苦苦的守候支撑着她的希望。1963年父亲首次回家探亲时，儿子已经4岁。家里的全部景况使他再也不能回避，他选择了“责任”这副人生重担，留在了家中。那年，父亲26岁。从此他的人生发生了始料不及的转变。

我出生在“文革”开始前的1964年。那时正值轰轰烈烈的人民公社化运动，虽然是地处偏僻的农村，人们的思想却一点儿也不落后，紧跟形势走，运动一场接一场。对于像父母这样出身不好的人，他们在社会上属于“地、富、反、坏、右”里的黑苗子。当时阶级斗争很厉害，也很夸张，形势决不让所谓的“坏分子”有任何的得逞。父亲在当地算得上是有文化的人，吹拉弹唱、能写会画，性情洒脱。特别是他的一手好字，无论是钢笔字还是毛笔字，方圆几十里都为之称道。尽管那个年月阶级斗争界线分明，社会不可能为他提供任何展示才华的机会，加之一些借助贫下中农优势的人常常设卡挤兑，怕他做好任何一件事情而超过别人，以至连一名普通的小学教师都未能让他当稳。但父亲很会激励自己，也十分的好学。他的座右铭是毛主席的一句话：“我们的同志在困难的时候要看到成绩，看到光明。”

在不堪回首的岁月里，全国上下崇拜着一个人，“毛主席万岁！”的呼声震天动地。战天斗地的日子里，需要场面声势，需要宣传鼓动。当地政府在这方面搞得有声有色，宣传专栏图文并茂，官员们的脸上喜笑颜开，其中父亲功不可没。虽然不可能重用他，但他还是觉得自己的资源在被社会所利用，看来他并不是一个完全被社会抛弃的人。他赢得了社会的认可和接纳，同时也赢得了许多人的尊重。父亲欣赏毛主席的心态，并把“世上无难事，只怕有心人。”与“我们的同志在困难的时候要看到成绩，看到光明。”这两句话贴在家里的穿衣镜上，以至稍大点的我至今都铭记在心。这两句话在“文革”前后乃至他一生凄风苦雨的日子里

给过他很大的鼓舞。他有许多的知识,也有相当的技能。尽管年代特殊,成分不好,能干的父母还是让我们衣食无忧。父亲曾对他的儿女们说,在那样的年代里,唯一能做到的就是“有心人”,唯一可支撑的就是“看到光明”。这是我为父亲感到最欣慰的一面。但他活得并不如意,他把自己的压抑感带回家中,发泄在夫妻日常生活的方方面面。

母亲特别能吃苦,在我的印象中,她一直都在吃苦受累。母亲格外能干,有着中国传统女性所特有的质朴与勤劳。只是性子倔,脾气不大好。在幼时的记忆中,父母经常吵架。父亲不喜欢母亲的脾气和性格,母亲不能容忍父亲动辄拿自己与别的女人比。母亲嘴不饶人,父亲手不留情。随着年龄的增长,日渐懂事的我发现,母亲的脾气越来越大,夫妻二人彼此之间受到的伤害也越来越深。直到快步入老年,他们的关系才开始好转。

我那时从心底不喜欢母亲的性格,也极厌恶父亲对母亲的态度。在那个很不起眼的地方,父亲在十里八村的女人眼中是极有品位的男人。为了养家糊口,父亲日夜苦练,处处为学,终于成就了一手上好的裁缝技艺。他为许多的女人量体裁衣、设计款式,和母亲一道精心制作,让她们穿上了当时最为时髦的服装。父母之间的冲突或明或暗,其潜在的原因还是两性问题。母亲不是小气量的女人,只是觉得自己很辛苦,所有的心思和力气都放在了一家老小的身上。她需要丈夫的认同和肯定,需要丈夫更多的关心与呵护,可年轻的父亲在这方面却做得很少。相反,会常常挑出她身上好多的毛病,并拿这些缺点与其他女人的优点进行比较。这让母亲的心里难以平衡,也无法容忍。她不会恰当地表达自己的情感,也不去理性地把自己的需要和感受告诉丈夫。苦过累过之后,从不暴露自己作为一个女人最柔软甚至最脆弱的一面。同时因怨气的不断蓄积,也从不主动对一个躺在自己身边、生不逢时的男人说一些他想听到的温馨的话语。这样,内战总是一触即发,有时显得很残酷。我不知道那就是家庭暴力,也不明白他们对外人温文尔雅、热心厚道,而在家庭中对另一半却为何如此缺乏良善!

我的心在无意识中疏远着他们,把自己所有的安全感都寄托在爷爷奶奶的身上。这是我十几岁前对父母记忆最深的感受,很消极,也很无奈。这使我形成了一种矛盾的感觉,难以确定他们对我的爱到底是什么……这种不被人了解和重视的“隐秘”的冲突感曾影响到我日后“亲密关系”的建立。当然这需要从心理上追溯和分析人生的第一个关键期——安全依附期的建立……