

张德芬 / 著



都市身心灵疗愈课 活出全新的自己

《遇见未知的自己》唤醒了未知的你
本书帮你找回内在力量, 疗愈好自己

华语世界首席身心灵作家张德芬身心灵三部曲之深度疗愈篇
新增“心灵疗愈20问”, 手绘温暖治愈插画

CTS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

活出全新的自己

张德芬 / 著



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

活出全新的自己 / 张德芬著. — 长沙 : 湖南文艺出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5404-5560-6

I. ①活… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第078670号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 心灵成长·励志

活出全新的自己

著 者: 张德芬

插 画: 范 薇

摄 影: 视觉共振

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 丁丽丹 刘诗哲

监 制: 刘 丹

特约编辑: 刘 频

营销编辑: 刘智慧 张延硕 周明子

封面设计: 李 洁

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 880mm × 1270mm 1 / 32

字 数: 160千字

印 张: 8

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-5560-6

定 价: 33.00元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)



给亲爱的你

一天比一天更贴近
自己，活出真正的你!!

♡
德芬

如果你不像我一样顽固愚昧的话，

就可以借《活出全新的自己》里面两个主人公的故事，
跟着他们的经历一同成长，而无须自己去亲身受苦。





当我最终愿意谦卑地向命运低头鞠躬的时候，
我就解脱了，我就自由了，
心里是前所未有的解放和自在。



新版序

出版社寄来重新排版过的《活出全新的自己》，一页一页地翻着，准备重新校正修订，看着自己三年前的作品，无端产生了诸多感慨。

这本书是我心灵三部曲中最后完成的一部，但按照顺序来说，它应该代表着“唤醒、疗愈、创造”这三部曲中的第二步骤——疗愈。我发现，如果你不能够完全疗愈自己的创伤，那么你想创造你的人生，也就是所谓的“心想事成”，是有一定困难的。

当年完成这部作品的时候，我认为自己修得非常好，毕竟经过了那么多的高人指点，花了那么多的时间修行，自己又写了畅销书《遇见未知的自己》，俨然成为大陆心灵成长领域的“大姐大”。当时是把自己最精华的学习心得写成了这本书，我自己还是相当喜欢的。相较于《遇见未知的自己》，这本书更具实用价值，其中有不少修行的好工具。

然而生命的安排是奇妙的，当我自认为疗愈得差不多的时候，我人生的最大考验出现了，它来告诉我，还有更长的路要走，还有更深的创伤需要疗愈。当这个考验出现的时候，我没有按照书上讲的去臣服、接受，反而是抗拒，抱怨，挣扎，痛苦。所有的负面情绪：负罪、羞愧、自责、恐惧、被抛弃，全都一股脑儿地出笼，让我毫无招架之力。

从此以后，我对读过我的书，但还是来问我“我该怎么办”的读者，有了比较强烈的同理心。以前我会觉得：“我不是都写在书上了

吗？照着做就好啦！”现在自己走过来才发现，即使是写书的我，也无法经受人生大浪的考验，而堕入了人生的最低谷。

最近和一位同样是灵性作家的女性朋友聊天，谈到了我们的无奈。她说：“很多道理，我们自己都已经写在书中了，但那种深刻的了悟，是一层层地一直进去，一层层地又再一次觉醒，而觉醒后的震撼与感动！啊，这条路真的不容易，但非常值得！”是啊，从头脑的了解，到领悟，到深化，这过程有的时候真是挺漫长的。我们是否有足够的时间和耐性，坚持走完全程？

所以，在这里我还是语重心长地和读者分享我的经验，那就是，一本书再好，你一定要按照书中你觉得同意、切合你心的部分去实践，培养自己的“灵性肌肉”，好在“大浪”来袭的时候，有足够的耐力和毅力去渡过难关。如果不能实践，在风浪来临的时候，你会很辛苦。在两年多的死荫幽谷中，最终帮助我放下的，也是诸多陪伴的好书。不断地借由他人的经验，实际运用在自己的生活当中，才有解脱的可能！

有一天，我突然意识到，我为我的人生规划好了一张蓝图，自以为是地在执行它。我傲慢地拒绝老天的干预，不愿意脱离自己熟悉的舒适区，而进入未知、不确定的领域。当我最终愿意谦卑地向命运低头鞠躬的时候，我就解脱了，我就自由了，心里是前所未有的解放和自在。更重要的是，我看到了在我意想不到的命运发生时，我不但没有把它当做来教会我成长并且赢回力量的“彩蛋”，反而唯恐避之不及地抗拒、排斥它。所以，这次把《活出全新的自己》再细细地读一遍，也是给自己又上了一课。



我真的看清楚我们的“小我”是如何狡猾，它会用各种方法说服你，让你认为你就是一个受害者。它也让你紧抓着自己的“理想”和“模式”不放，还自以为是最好的。一旦你臣服，就会发现这些功课后面的奖赏是如此之大，让你所受的一切苦都值得了，而且会觉得自己当初的抗拒、排斥是无谓的，白受了许多苦。

在最近的一次旅行中，我坐的飞机已经准备起飞了，可是由于目的地天气状况不佳，我们只好返回候机室。等了五个小时后，我们回到飞机上。我坐回我那个靠窗，而且宽敞的座位，放好东西，我就去上洗手间了。等我回来的时候，座位上已经有人坐好了。我请她出示她的登机牌，结果发现工作人员出重了号。我可以跟工作人员吵说，那是“我的”座位，原来一直是我坐的，而且我的个人行李刚才已经放在这个座位的上方，只是被后来的女士挪到前面去了。我当时念头一转，决定放弃我那个看起来比较舒适的座位，任由工作人员安排去坐别的座位。结果当我坐下来后，发现我那一排三个座位只有我一个人坐。飞机起飞后已经是午夜十二点多了，我舒舒服服地躺下来睡觉。

这个臣服的功课是我付出了很多代价才学会的，我这才知道我该多么感谢老天给了我人生最艰难的处境去面对。经过了这样烈火的洗礼，现在的我更加虚心谦卑、更加沉稳内敛，同时真正地把自己所学的、所写的，落实到了日常生活中。

如果你不像我一样顽固愚昧的话，就可以借《活出全新的自己》里面两个主人公的故事，跟着他们的经历一同成长，而无须自己去亲身受苦。书中的向东是北京人，幸雄是台湾人，两个人的个性南辕北辙，

互相看不顺眼。我让他们两个人做了“投射练习”和“转念作业”，终于让他们发现，原来外面看不顺眼的人、事、物，全是我们自己内在的投射。当然，我最终的目的还是希望读者也能好好地做这两个练习，尤其是你有不喜欢的人、事、物时，做这两个练习的确非常管用。

另外，书中一开始就介绍了身心灵修行最重要的一个工具——观察自己，这是需要我们每时每刻提醒自己都要做的功课。我最近在一次团体旅行中发现，当我保持觉察的时候，我能够停留在自己的中心，很稳，很定静，非常有觉知。但是当我停止观察自己，把注意力全部放在外面的人、事、物上的时候，我就失去了觉知，进入无意识状态，说话、行事都容易侵犯或是得罪别人，自己也不快乐。可见，观察自己真的非常重要，而且是随时随地都要提醒自己做的功课。

当初这本书的主题——原生家庭的动力，也是我特意着墨的地方。幸雄和向东由于受童年时代的种种遭遇的影响，造就了成年之后的诸多问题，这真的是现代社会比较常见的典型范例。我一直都非常清楚原生家庭对我们一生的影响，我希望借由书中人物探索、学习和实践的过程，让读者都能够正视自己和父母的关系，好好地去做修复，从而得到比较幸福的人生，同时也能够带给下一代比较好的家庭教育。

在本书中，我还特别运用了一个三阶段的成长模式，让读者可以随着书中人物的遭遇和历程，逐步展开自己的成长。这三个阶段是：唤醒、疗愈和创造。其实这也是我心灵三部曲的一系列主题。

《遇见未知的自己》画出了一张心灵的蓝图，唤醒大家重视内在世

界的重要性。《活出全新的自己》着重在“疗愈”这一块，帮助大家面对自己多年来一直未能被疗愈的创伤，并且在其中找到力量。当我们疗愈好自己，解除了自己的负面信念和模式后，“创造”自然会来临，这也是《遇见心想事成的自己》的主题。

而本书中的男女主角也走过了这样一个三阶段的成长过程，首先他们学习了唤醒阶段最重要的实践方法——回观自己，然后做了反转投射的功课，随着故事的进展，他们各自有机会疗愈自己童年的旧伤，彼此各有斩获，同时从相互厌恶到产生好感，最终共同创造出了一个完美的结局。

希望大家在读本书的同时，不但能感同身受地和主角们同声共气，也能认真地做主角们做的练习，同时进行情绪、能量上的整合。否则，整本书看完，你也许很感动，也许掉几滴泪，但是，你依然不会有所改变。当然，如果你执迷不悟地坚持自己的模式生活，老天会制造出适当的情境来考验你，让你非得去面对、接受、整合自己内在被触动的部分，这个时候，书中很多工具就非常有用了。

要改变我们的人生，就要先从意识的提升开始，而意识的提升不是看一本书就能做到的，你必须在实际生活中应用书本上学来的知识。因此，我特别在书中列出了详细步骤，大家可以一步步地照着做，试试看哦！

祝福大家都能活出全新的自己！

德芬

2012年初于北京

目录

Contents

● 新版序 / 001

第一部

唤醒沉睡中的你

01.邂逅 / 觉醒的契机 / 002

02.幸雄的求救信号 / 人生真的太苦了 / 006

03.千载难逢的机会 / 意识提升实验 / 010

.....● 决定你此刻状态的，不是外在的遭遇，而是你内在意识层次的水平。

04.女中豪杰也呼救 / 难道人生就是这样 / 015

.....● 人生好像不仅止于我们眼睛所能看见的。

05.课程开始 / 认识身心灵 / 019

.....● 如果你能真正地认识自己，就能改变你的命运。

06.你在想什么 / 如如不动的观察者 / 023

.....● 你的感觉是来来去去的，可是，总有一个观察者在旁观这一切。

07.地球人都睡着了 / 开展有意识的探险 / 028

.....● 地球人前半生的命运是命中注定的，后半生的遭遇则是自己的信念、行为、性格等造就出来的。



08.看似简单做起来不易的练习 / 在生活中观察自己 / 033

• 观察情绪最简单的方法就是去观察你的身体，因为情绪其实就是身体对你思想的一个反应。

09.一通情绪性的电话 / 回观自己，不被情绪左右 / 038

10.向东的内在对话 / 内在父母与内在小孩 / 042

• 每个人的心里都有一匹恶狼和一匹好狼，最后哪一匹狼会存活下来呢？是你喂养的那匹狼。所以，要记住去喂养你内在那个有爱成人的声音，认出它来，把它的音量调大。

11.如果身心灵是一栋房子 / 培养灵性空间 / 047

12.幸雄的领悟 / 不要用头脑思考，要用“心”去体会 / 052

• 地球人所做的每一件事，都是基于“感觉”而做的，方法也许各不相同，甚至很多是有害的、错误的，但目的都一致：希望感觉好一点。

13.为什么互看不顺眼 / 回顾自己的阴影 / 056

• 其实，当你觉得别人“高高在上”的时候，是因为你内在有一个“低低在下”的自我。当你有被别人轻视的需要时，才会被别人鄙视。

14.向东的反思 / 拥抱自己的阴影 / 061

• 你所痛恨的也许为你带来了一些好处，你如果紧守着天平的一端，永远没办法看到它的平衡。

15.幸雄的回观 / 接纳自己 / 067

第二部

疗愈受伤的你

16.面对自己旧时的伤痛 / 人生问题是旧伤浮现的结果 / 072

• 每个来到地球的孩子，其实都有两个最基本的需求：重要感和归属感。

17.大家都有孩子难教的困扰 / 成为有效能的父母 / 077

• 人与人之间，尤其是亲密的家人之间，都是靠能量的交互作用在互动的。孩子的能量场比较开放，所以很容易受到大人的影响。

18.谁会因幸雄的失败而受到打击 / 探索潜意识动力 / 082

• 很多孩子调皮捣蛋或生重病，都是为了拯救父母不快乐的状态，或是岌岌可危的婚姻。

19.我想拯救你 / 受害者牢笼 / 088

20.从报复心理解脱 / 转念作业 / 093

• 你跟真相较劲，输的永远是你。

21.全力往幸雄的内在深掘 / 面对受害者的痛苦 / 099

• 为什么我们的脑筋总是走一条相同的路线？即使这条路让我们痛苦，我们还要坚持这条路是对的，从来没有考虑过从另外一个角度走的可能性。



22. 英雄痛到不能呼吸 / 走出受害者牢笼的唯一途径 / 104

● 勇敢地面对你的脆弱，它会让你有受伤、痛苦、恐惧、罪疚等不舒服的感觉，所以你会想要逃避它。但记住，这是你唯一的出路。

23. 放下防卫层 / 接触核心真我 / 110

24. 你竟敢瞧不起我 / 情绪疗愈的方法 / 115

25. 觉得自己不够好 / 用转念对付想法，用情绪疗愈应对情绪 / 121

● 看到自己重要性的人，总是获得尊重和敬爱；如果你自己都感觉不到自己的价值，你如何在外边找得到？

26. 向东的原生家庭发生了什么事 / 家族排列 / 126

27. 不哭的向东终于溃堤 / 终结问题的根源 / 130

28. 你是属于哪一边 / 平衡男女特质 / 134

29. 向东的亲密关系怎么解 / 真心接纳自己的源头 / 138

● 想要有好的亲密关系，你必须先宽恕自己的父亲，因为你和父亲的关系模式，会不可避免地会在你的亲密关系之中重复。

随心所欲地玩生命游戏

30.生命会不会是一场游戏 / 找出你是谁 / 144

31.找寻人生的彩蛋 / 重新收回你失落的力量 / 151

.....● 如果你所抱持的观念，到目前为止并没有为你带来你想要的人生，也许还带来了你不想要的人生，那么，考虑采纳另外一种人生观，对你有什么损失呢？

32.生命游戏开始 / 你永远不会输 / 157

.....● 这是一个你们永远不会输的游戏，因为它的目的就是娱乐，不是悲情、不是受苦。你们有绝对的自主权决定要不要再回来玩，但是，显然大家都乐在其中。

33.自编自导自演的戏 / 接受你创造的幻象 / 161

.....● 想象你自己在一部电影里面，导演是你，演员是你，编剧是你，选角的人也是你，这是一出你自编、自导、自演的戏。

34.向东的恐惧 / 赎回力量的练习 / 166

35.幸雄的彩蛋 / 面对威力强大的人生关卡 / 172

36.平安喜悦在哪里 / 由内在解脱烦恼 / 177

.....● 很多人以为只要他们能掌控生活中的大小事情，就可以高枕无忧了。但事实上，无论你怎么控制外在的人、事、物，只要你内在的动荡和战争不消弭，你就无法获得永远的平安和喜悦。关键就是这个“内在”！