

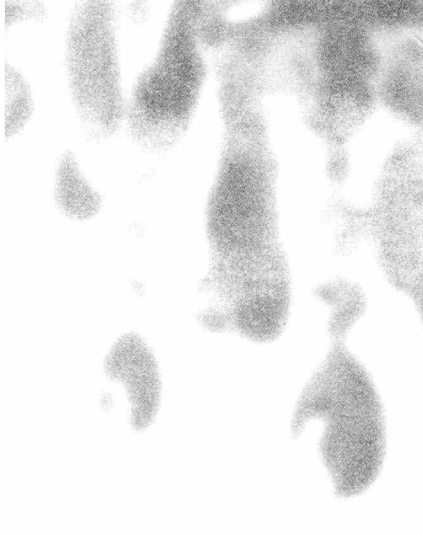


Mirror of Memory

记忆的镜子

是否有些人，有些事，活在你的记忆里，
让你每回想一次，就再次加深内心的悲苦？
重新唤回生命的记忆，
以智慧的双眼再次审视，
也许你将发现，记忆并不如想象中真实。

林凯沁_著



Mirror of Memory

记忆的镜子

林凱沁_著

图书在版编目(CIP)数据

记忆的镜子/林凯沁著.

—北京:新世界出版社,2011.8

ISBN 978-7-5104-1825-9

I. ①记… II. ①林… III. ①长篇小说—中国—当代

IV. ①I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 087458 号

本书简体字版©2011 经作者同意由以琳发展有限公司授权同意
在中国大陆地区出版

记忆的镜子

作 者: 林凯沁

责任编辑: 余守斌 熊文霞

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

网 址: <http://www.nwp.cn>(中文)

<http://www.newworld-press.com>(英文)

版 权 部: (010)6899 6306 frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京领先印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 150 千字

印 张: 4.75

版 次: 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1825-9

定 价: 22.00 元

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

推荐序 I

Tuijianxu

看见过去,迎向未来

白崇亮 (佳音广播电台 董事长)

听 凯沁的节目,读凯沁的小说,参加凯沁的讲座,绝不只是身体感官上的享受,更是一趟走过生命历程的心灵之旅!

凯沁热心真诚,又擅长说故事。不论是自己的生命经历,或是他人的生活遭遇,透过凯沁真挚动人的叙说,让听众与读者有人戏般的感动。及至故事说完,又让人带着泪光与微笑,在会心的交融中,生命可以彼此映照,互相取暖,同得造就与激励。

在《记忆的镜子》这本书中,凯沁以小说的文体铺陈,带出了心灵之家课堂上每位学员的生命故事。透过记忆的镜子,大家打开心灵的第三只眼睛,开始自我察觉、彼此认识、重拾大脑记忆中的拼图、在身体的对待中学习接纳自己、在倾听的训练中操练舍己、在成长的地图中看见过去迎向未

来。她能让你也在不知不觉中掀开自己生命中的黑盒子,凝视一个与自己同行的自己,让你面对许多自己的过去,也在不知不觉中学习认识自己、接纳自己、重整自己再出发!

凯沁虽然幼年失学,却在成为基督徒后,从自己生命中现实的环境真实地走过,认识并接纳自己,重新出发,直到现在。她带出一套“快乐有理、自在有路”的快乐秘诀,透过有理有路的分享与实践,让人可以因此疏通自己的心结,踏上快乐又自在的道路。

本书虽然运用许多心理学专业知识与辅导技巧,但在凯沁的妙笔下,不见斧凿,但见真理之光到处照耀,是一本带领读者回顾自己的忠实导览!

推荐序 II

Tuijianxu

多读一次

陈 正 （中台神学院 院长）

—— 十多年前林凯沁老师神学院毕业的时候,我介绍
—— 他去木栅活石教会担任学生辅导。老实说,那时我们虽是同学,但互动不多,认识也不深。没想到活石的张叔凭“信心”接受了她,我却有着“做媒也得保证生孩子”的压力。直到十个月前读了林老师写的《情绪的镜子》,我才恍然真是有眼不识泰山,当年活石有林老师的加入,简直就像捡到宝石。

当我开始阅读手稿,逢人就说林老师要出第二本书了,你要去买来读,保证你获益匪浅。我自己读着读着就跟着林老师清晰、生动的导引,走入心灵之家,学习打开第三只眼睛(心灵),倾听自己的想法和感受,更深入地认识自己。我不只弄懂了以前很困扰我的“自我察觉”、“自我整合”等名词的意义,更帮助我理解“自我成长”的内涵。

读了《记忆的镜子》才知道不可以迷信记忆,况且人是有限的,我们应该谦卑接受自己的不完美,体会别人也有力有不逮,从而产生宽恕的美德。因此在回想往事之时,能重新对往事正确地“再理解”,才有助于更新情绪、脱离悲情。

人际间的冲突大半是因为沟通不良,沟通不良是因为我们习惯于多说而少听。在处理学生间的冲突时,我常鼓励两边要学着倾听别人,“好好听人说话是促进人际关系的好方法”。重要的是林老师教导我们,倾听者要专注于说话者的感受,不要自己的情绪和生活经验来论断说话者。听话者的专注有助于提升说话者的信任感;听话者的舍己精神带来更有效的沟通。林老师说,听话的时候暂且不要讲评、忠告与抢戏,如此方能听懂对方。

虽然我不是教心理学或心理咨询的,但是我决定将这本书列入学生的“指定参考书”,我也鼓励读者读这本书,最好多读一次,因为《记忆的镜子》可以有效地帮助我们成长。

推荐序Ⅲ

Tuijianxu

易碎的档案

曾庆豹博士（中原大学宗教研究所 所长）

当我们痛苦的时候，就想把那些令我们感到痛苦的事，忘得一干二净；当我们享受快乐的时刻，总是想把快乐的事牢牢地记住，记得一清二楚。以眼睛作比喻，记忆和遗忘就像双眼的张与合。张开时，希望看到的是令我们感到愉快的事；合起时，就是希望不要再看到令我们觉得不舒畅的事。可见，我们的生活，绝大部分的时间都是在做记忆和遗忘的动作，记住某些东西，忘记了其他的東西。

哲学家瓦尔特·本雅明(Walter Benjamin)在题为《失物招领处》一文中写道：

那蔚蓝的远方，它在那里对近处寸步不让；再度靠近它时，它也不消失；走近它，它仍然在那里，不傲慢，也不啰嗦，只给人一种更难接近、更咄咄逼人的感觉。那

是画出来作为背景的远方,它赋予舞台布景无可比拟的特征。

(收于《单行道》一书)

如何判断那是“远方”?究竟要有多远才真的说得上“远”?作为“远方”的“远”,为何又如此地“近”?是什么能使它“化远为近”?为何近在咫尺的东西却像天涯那般的“远”?

记忆之所以为记忆,即是把遥远的变成眼前的。不在记忆中出现的,并不意味着它不存在;一切看似未曾想起或早已忘记的,都有着像舞台布景般的特征,即便眼睛看不到那最遥远的,它却是在那里,并未消失。

记忆即是我们生命中最为原始的痕迹,生命总是受到构成其记忆之源的威胁——遗忘。我们总是记忆起已经遗忘了的事,恰恰是通过记忆,把遗忘召唤回来,召唤回来的遗忘也就成了记忆。没有遗忘,亦即没有记忆。记忆,正是那通过遗忘所铭刻的痕迹,原始的踪迹。通过遗忘所铭刻的痕迹,经常比眼睛终日所见的更为深刻,更不容易忘记,因为遗忘不过是把将来记忆起来的東西收藏了起来,等待着有一天展示出来。

本书以“述说”和“独白”的方式呈现了人生活的面貌，即“记忆”只能经由“对话”（“独白”是一种与自己“对话”的方式）的途径被打开。打开这面“记忆的镜子”的方式，即是透过钥匙和钥匙孔，一方面是“述说”，一方面是“倾听”，两者的交会宛如擦拭镜子的方式，缺一不可。“述说”是“口”的活动，“倾听”是“耳”的活动，恰恰是闭上了“眼”，我们才看清楚了“镜子”里的一切。可见，这面记忆的镜子不是用“眼睛”的注视来对待的，只有在“口”与“耳”的互动中，一幕幕的记忆才被开启，开启了那早已封存的档案。那封存已久的档案，是否已准备好开启它？

还是由我先开始“说”我自己的故事好了，你准备好“听”了吗？

自序

第一本书《情绪的镜子》出版后，收到许多读者朋友和多年在广播中一起成长的听众来信。有人看到我母亲的关系而回家与母亲相见欢；很多人告诉我，他们边哭边看着我与生命中二位重要他人死别的过程（张贵富叔叔与徐郭珍岩师母）。其实，他们随着我伤心以解他们对亲人的离愁。有些人大半辈子带着失学的尴尬，在得知我也是同路人时，便大得释放；有人照着推荐序所说的，认真地把它当作一面镜子，揽镜自照，还以美之真我；也有人欣赏我以散文体铺写心理学的原理；更有多年好友真心地告诉我，除了这种柔情、说理的心理逻辑之外，希望能看到更多我多年来在心理咨询工作上实务的观念和见解。

不管大家的反应如何，都安慰了我写作中的煎熬，同时也再次鼓动我倾心吐胆再写第二本书的意图。这真是验证了，一个人感受到心理被了解及意识到存在有意义之后，便能产生生命的能量。

我是出身平凡且贫穷的农村子弟，由于父母不和，家庭

失序,为了寻找人生的意义,从小就钻进心理学及哲学的思维中。我渴望知道神、人到底是怎么一回事,而我又是怎样的人,要如何才可了愿做人?

最后,我在神学中找到答案,开始开拓自己的生涯。我的成长背景影响了我日后从事心理辅导工作的观念和实践的风格。

我一向以基督徒的信仰敬重所有人事物存在的终极意义,而在实务的心理辅导中,我则运用了心理学来说明人生不同历程的原则与理想。有时唯恐在过程中稍不留意,就会拘泥于理论而脱离了实际的人生经验。因此,身为神职人员的我,带着“道成肉身”的精神和对神创造之物的敬畏之情,从事心理辅导工作。我期许自己能确实投入人群里与之面对面,“即事说理”地辅导。

这样的体悟让我的辅导工作不单纯以学理为基准,而是以“扣其两端”知其独特立场与心思之后,再加以讨论,寻找合其需要的理论为处理原则,去面对生命中“过不去”的事件或情绪。同时以“如果你的见闻和记忆事件是真的”为前提,再以当下的心智能力对过往的一切进行再理解、再体验。换句话说,一个人若能用新的视野和思考方式再理解回忆中的事件,昔日的情绪便会有所转化。

通常在“即事说理”和“扣其两端”的对谈之后,不管记忆里的事物真伪如何,大家对过往的历史和情绪纠葛,便显得温和且节制:温和就不至于定人死罪,节制便能较冷静地观察思考,这样反而让人更接近探究事物的原貌。

有朋友或许觉得过于“即事说理”反而失去情绪需要陪伴的一面,但是与我同行过的人都知道,我会以理为基础,再进行“即事言情”的情绪陪伴,为的就是根据面对或再理解来“表达”情绪,如此就能“接纳与陪伴”、“化解与安顿”,而不至于只是发泄。说白了,为的就是想让大家确定“记忆”的真伪及想像与事实的吊诡,然后再根据事件来表达情绪。这样的“即事说情”,多少能避免误解生命历史而导致“错解人事”或“宠坏情绪”。

第二本书《记忆的镜子》,是以我一向的辅导信念和上课情景为题材,用小说结构铺陈剧情,对记忆进行再思、再理解和再体验。我期待自己对情绪的处理不会太冷血,对事理的解说不致太滥情,所以,每一章以“三段式”衔接而成:以“上课前的情节”作为课程的引言,“课程中的对话”则为每个人的问题解析,最后,下课回家的“车上独白”则是生命课题中的弦外之音。整本书里借由人物间的互动与对话,将所有的理论和写作目的,都在剧中人物的血泪与欢笑中揭示。然而

书中人物都是小说角色,张冠李戴虚实并存,也就是说在现实中,你是找不到一个完全的程绵,但却能在书中的她,看到片段的自己。重点不在于剧情,在于心境。所以在此声明,若有过于相似的情节,纯属巧合。

另外,我以文学性的写作方式在“车上独白”中分享我生命中真实所见,同时表现出个人“即事言情”的辅导风格。偶尔在课程中穿插甘草人物无厘头的对话,期盼能冲淡课程中“即事说理”的生冷,以增添些许苦中作乐的幽默感。

以这样的小说方式面对记忆,主要的目的是,让我们不要迷信记忆里的创伤,因为一个人回想“从前”的记忆,多少受到现阶段的生活状态影响。例如有人在人生上半场活得非常辛苦,但是事过境迁后,下半场却是幸福美满;而有的则是上半场不堪,下半场也失意狼狈。此时,两个人如果同时回想“从前”,对记忆中的痛苦事件可能会有失真的想像,而事事不如意的人稍不留意就会夸张记忆中的痛苦色彩,让自己掉入记忆的裂痕中,饱尝回忆之苦。一般心理有困难的人及辅导工作者必须注意这种现象,以免一不留意便掉入记忆的陷阱,让人以为“现在我之所以这样,完全是因为当时那件事情害的”。这样就很容易耽溺在痛苦中,进而活在懊悔、没有希望的情绪世界里。因此,对“记忆”保留适度的怀疑是有

必要的。我无意抹杀一个人对过往记忆的感受,我只是希望拥有痛苦记忆的人,能客观地以多一点的角度看记忆,并且小心不要掉在记忆的裂缝里爬不出来。

起初有点不习惯总编美珍提议的小说体写法,后来回想起自己在成长团体里当学生和当老师的角色和心情,发现当中有许多成长情节是相当有乐趣和富有情节的。于是我决定以简单的小说结构,表达出“苦中有乐”的成长人生。

把成长教室小说化,一来可以让许多读者参与书中的团体,站在任何一个角色去面对自己的人生,借助别人的悲喜,打点自己的情绪就不会那么复杂和难堪;二来,由于陪伴小说人物经历了自我整合的快乐,便可鼓励读者鼓起勇气接触自己生命的黑盒子。

跟第一本书一样,初试这种写作方式之前仍然做了好多梦,但显然压力已经没有那么大了。在第一本书里,我已经把自己介绍给大家了。我相信看第二本书的朋友,都应该对我有初步的了解,同时也非常乐意接受我的邀请进入书中团体,检视记忆拼图的真伪,一起面对想象与实际中受害的记忆,然后走过痛苦。

纵然如此,在写作过程中,我仍常遇见身心上的困难。当中,总编美珍和一大群好朋友总是不时地鼓励我,带给我

莫大的动力。许多非理性的甜言蜜语,对于疲惫不堪、肠枯思竭的我真的非常管用。在此要对这群“家里卖糖”的朋友如此无限量供应的壮举表达无限的感激。

特别要感谢的是杨雀,如同陪写《情绪的镜子》一样,她仍然耐心地陪我从第一个字写到最后一个字。在我酝酿灵感时,她是我第一个听众,她总是不厌其烦地听我胡说八道;在我灵感充沛时,她神采奕奕地听我兴高采烈地口沫横飞;成文后,她义不容辞逐篇逐字地审读并深入地与我讨论。如果说这本书是杨雀和我一起写的也不为过。我真的非常感谢上帝,在我中年之后能得如此挚友。有时候她真的就像我的母亲或姐姐一般。她对我的尊重和疼爱有如亲人好友。每当我陷入低潮时,她便会像母亲一样,寸步相随为我打气,让我一步步地走出瓶颈。如此复杂的情谊,除了在此致谢,我将学习她的慷慨,回应世界及其他有需要的人。

再者,感谢为我写序的陈正院长、白崇亮董事长和曾庆豹所长。除了陈哥是二十多年前中台神学院的同学,其他二位都是我35岁以后认识的良师益友,于我的成长、学习及我未来的人生都富有某种意义。所以我厚颜叨扰,请他们写序,以满足我个人的感受。

最后我衷心感谢外子与两位女儿,他们的鼓励是我的安

定剂。小女儿常在放学后抱抱我，怜悯地问我“今天有灵感吗”，然后再说点情话滋润我一天的辛苦。之后，她便尽量不吵我，而去做自己的事，直到她要去补习才叫我做饭。她的体贴常让我感动。在写作方面，大女儿所扮演的角色比较像朋友，由于她对文字的敏感度以及和我极为不同的思考模式，为我增添不少写作灵感。而外子在我开始想写第二本书时，他不是太赞成，但写下去后，他便全力支持我，尽其可能地承担起家里大小事情，让我专心写作。除此之外，他对我中年以后的发展，也付出了他的宝贵意见和实际的协助。若说今天我对社会能有些微的效力，完全是外子的爱与了解才得以成全。

最后一提，在中年以后我能持续对一般群众保有热情，是由于长期以来一起成长的伙伴、空中对谈的听众和书中一起成长的读者，在此一并说声谢谢！为生命中有你们感谢上帝！