

心探索系列丛书
Inner Light



编著
《心探索》电子杂志

内赠
《Inner Light心探索》
多媒体杂志阅读卡

华语世界最受欢迎的心灵成长电刊

张德芬 巫昂
张芝华
倾情推荐

亲爱的我 你还好吗？ Dear me how are you?

心灵探索圣经。
对幸福感的追求，永远是一种潮流。

与自我对抗，
与背叛的情人对抗，
与失和的父母对抗。
抑或是困于自设的局，
无处脱逃。

索性玩一场心理游戏，
到最后，
却还是无法快乐。
亲爱的我，
你还好吗？



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

亲爱的我 你还好吗？ Dear me how are you?

《心探索》电子杂志

编著

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

亲爱的我，你好吗？ / 《心探索》电子杂志编著. —北京：中信出版社，2011.6

ISBN 978-7-5086-2845-5

I. 亲… II. ①心… III. 心理保健—通俗读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第105815号

本书仅限于中国大陆地区发行销售

亲爱的我，你好吗？

QINAI DE WO, NI HAO MA?

著 者：《心探索》电子杂志

策划推广：中信出版社（China CITIC Press）

出版发行：中信出版集团股份有限公司（北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座8-10层 邮编 100029）

（CITIC Publishing Group）

承印者：三河市华业印装厂

开 本：700mm×940mm 1/16

印 张：17 字 数：130千字

版 次：2011年7月第1版 印 次：2011年7月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5086-2845-5 / G. 698

定 价：28.00元

序 言

完美生活，来自内心

在人生的前二十几年，我的世界是看得见摸得着的。想存一笔钱安置父母的老年生活，想得到十全十美的爱情，想到更远更美的地方去旅行。自认为不是贪心的人，我要的只是爱和自由，并且以为这一切不难实现。

可事实并非如此。我那困顿一生的父母在不缺钱花的时候依然摔碗砸锅、争战不息。而历次恋爱当中，无论开场如何浪漫，过程如何温暖，我这个可怜的姑娘，最终仍逃脱不了被抛弃的命运。同时，我去过许许多多遥远美丽的地方，很遗憾，我并没有因此而变得更加自由。

后来我知道，这是必须经历的过程。我们要在自己开口尝过之后，才知道鲜艳的果子并不一定甘美。要在真正走过之后，才明白看似宽阔的道路并不一定通达。总是被撞得头破血流后，才肯慢慢地睁开眼睛。

我们总是太依赖外在，太相信那些看得见摸得着的东西。我们以为只要环境变得更好，我们便可以更好。而亲爱的，如果你把手放在胸口，这一刻你就可以知道，所有的感受，不来自外界，只来自内心。是你的内心，创造了你的世界。

除了头顶上的这个宇宙，我们的内心有着一个同样巨大的世界。这个世界一样有山、有河、有森林、有峡谷，有绮丽风景，也有艰险绝境。我们不但需要一双外在的眼睛，我们同样需要一双内在的眼睛，我们要自己的心不再盲目，我们不要在头破血流之后再回到从前的老路上去。

社会教我们这个教我们那个，但自始至终，没有人教过我们该如何安置自己动荡的内心与感情，没有人告诉我们该以怎样的力量、采取怎样的方式，来面对人生的困顿与痛苦。作为城市里的大多数，我们有知识、有自己的生存技能和处世哲学，有许多正常人所该拥有的光鲜亮丽的东西。但当身边的喧嚣消散，当我们遭遇人生的低谷和感情的挫败，那些深藏在心灵暗处的孤独、悲伤、怨怼、纠结、冲突、不安全感，便无法逃遁。

但很多时候，我们对自己内心这些感觉“不好”的东西又是难以接受的，我们害怕自己因这“不好”而不被亲人、伴侣、朋友以及周围的环境所认同，而不值得被爱。所以我们压抑它们、忽略它们，我们认为只要自己表现得更加优秀、美丽、有钱，懂得体谅别人，就会有更多的人爱我们，我们会变得更幸福……但这是真的吗？

我们带着条件爱自己，就不可能不带条件地去爱别人，如果有人说起无条件的爱，我们只会笑，觉得太天真、太理想主义。然而，“生命中最大的幸福就是确信自己是被爱的，完全因为我们的本色而被爱，或者说尽管我们是这样的人，依旧被爱。”这也许是从外部而来的最完美的爱了，但前提也许是我们先要有勇气成为自己，那个本色而真实的自己，而不是“更优秀”的自己。

而这一切，也正是为什么要创办《心探索》的原因。之所以称她为“心灵成长自助手册”，是因为我们深深知道，在这个世界上，没有谁可以成为

谁的救赎，我们只有通过不懈的自救和成长，才能领会生命的真挚与美好。

《亲爱的我，你好吗？》这本书，正是从30多期《心探索》杂志中精选出来的，它的主要线索就是从“自我认知”开始，让我们用更新、更为深刻的眼光来审视自我、亲密关系，以及原生家庭中的固有模式。

通过此书，我们不仅能够检省自己在生活和自我认知中常有的误区和盲点，还能发掘到深藏于我们每个人内心深处的爱与力量。而浅显易懂却又不乏深刻的语言，一向是《心探索》作为大众传播媒介所推崇的风格，相信您会在此书中获得愉悦的阅读感受和丰富的心灵滋养。

愿每一个人都能从自己的生命中领悟更多，因为我们都值得，不是吗？

——《心探索》电子杂志社

目 录 Contents

Chapter 1 遇见自我

- 我是自己的“对立面” 003
- “我”总是在批判自己..... 007
- 遇见我的内在小孩..... 011
- 逛逛“我”的动物园..... 020
- 自我统合：找到那个核心..... 029

Chapter 2 心理游戏，自我的诡计

- 心理游戏，好玩不？ 035
- 游戏1：“是的，但是……” 038
- 游戏2：“都是我的错……” 041
- 游戏3：“我只是想帮你” 045
- 游戏4：“这个我知道” 048

“游戏”大披露.....	050
爱玩心理游戏的我们.....	053
大步迈出心理游戏.....	059

Chapter 3 肃清爱的路障

爱的捆绑与释放.....	067
爱情，是非亲历不知难的.....	071
那些疯狂的沙子.....	075
“爱”不是对象问题，而是能力问题.....	082
接受你内心的“可恶之人”	087

Chapter 4 抑郁，恩赐还是惩罚

拥抱身后的影子.....	093
被误解的抑郁症.....	095
听，命运在跟你说话——亲历者自述.....	098
艰险而神奇的旅行——亲历者自述.....	101
谁动了我的抑郁.....	104
天气预报：心理的“冷空气”来袭.....	108

解“郁”良方.....	114
那些片片开落的抑郁之花.....	120
冬日里的“七色光”	127

Chapter 5 带自己回家

关于父母的二三事.....	133
两代人，两种声音.....	142
父母要觉察，孩子要独立.....	145
萨提亚家庭治疗.....	150
父母 Vs. 子女.....	156
家庭排列.....	161
启动正向的家族动力.....	167

Chapter 6 转念，与生命和解

那些让我们疯狂的念头.....	173
念头背后，被片面经验左右的心理现实.....	177
转念作业，心灵的革命.....	181
吴家芸：我就像拿着镜子的人.....	183

一念之转：生活的净化器.....	189
理性情绪疗法：解析负面念头的根源.....	193
阴影疗法：发掘黑暗中的力量.....	196
书写疗法——念头的自我排毒.....	199

Chapter 7 寻找丢失的幸福感

幸福在哪里？	205
访谈：三环扣乐活的幸福之道.....	213
土元素的幸福：感应大自然的丰富觉受.....	218
水元素的幸福：情感联结的心灵温度.....	225
火元素的幸福：在创造中迸发激情.....	232
风元素的幸福：在思维中成长心智.....	238
沙哈尔：幸福是快乐和意义的全然体验.....	244
那些阻碍我们幸福的错误观念.....	249
幸福，由你而定.....	253

Chapter 1

遇见自我

“我”是一场永远没有结束的拼图游戏……

我是谁？

为什么我总是陷入抉择之中，

总有左右为难的时候，

在迷茫的泥潭中无法抽身。

无论我做了什么，

内心总是有个声音在对我百般挑剔。

好像是在玩一个拼图，

永远无法凑齐所有的图块，

完整的自我总是呼之欲出，

最后却只能听到微弱的声音。

我会遇到一个怎样的自己，

我喜欢这样的自己吗？

我是自己的“对立面”

你是否曾遇到过这样的自己——当一个人生目标被认定时，内心马上喊出了另一种可能；实现一种自我的代价，是牺牲另一个自我。为什么“我”总是要被迫去作“二选一”的抉择？

想找一份和自己所学专业对口的工作，却担心这份冷门的工作没有前景；不得已转行，好不容易干得有了些起色，想跳槽，又怕换了环境无用武之地；终于下定决心辞职创业，又担心赔个血本无归；辛苦攒下的钱用来投资股票有风险，存银行又未免太保守；想结婚，怕从此没了自由；不想成家，可也希望有人惦念着自己……

原来，我就是自己的对立面，绳子的一头拴着我，而另一头也拴着自己——我们都是和自己拔河的那个人……或忍痛割爱，或委曲求全，或丢卒保车。总之，成全了一个“我”，就要忍痛牺牲掉另一个自己——不然，又能怎么样呢？即便是战场上“一夫当关，万夫莫开”的大英雄，也会遇到忠孝不能两全的艰难抉择；而当圣人面对鱼与熊掌不可兼得的局面时，也只得舍鱼而取熊掌。况且，我们既不是大英雄，更不敢自封为圣贤……

» 是非题

心探索：人的一生好像总是在作“二选一”的抉择，而且似乎永远是达成一个，就不得不舍掉另一个？

叶 前：这是心理学中很有意思的一个现象，我们总要被迫去进行“二选一”的抉择。而更前沿的心理学研究发现，这其实是一个我们从小到大被不断强化的误区。或者说，被迫进行“二选一”，不是出于我们自身的能力限制，而是因为习惯。

在我们很小的时候，为了吸引我们的注意力，父母总是会一手一个，拿起两种玩具——布娃娃和图画书，然后问我们要选哪一个。大多数情况下，我们都会伸手指向其一。没办法，谁让只能选择一个，如果不选的话，便什么都得不到。所以，这种“二选一”的题目我们是从小做到大的，想改都不那么容易。

心探索：没想到原来“二选一”的二元对立竟有这么深层的缘由。

叶 前：虽然“二选一”这样的问题我们每个人都会经常碰到，但其背后的动力并不简单，而是涉及一个更为深层的心理过程。在我们的成长过程中，我想每个人都会多多少少受到自己的父母、师长甚至更大范围的影响，比如家族、社会。而这些个人、群体作为一种能够影响我们心理发展的存在，势必也会有“自己”的需要（个人的需要和集体的需要）。

而就是这些需要，同样会被我们所认同或是由我们承担起实现的责任。最常见的就是父母会将自己未尽之心愿加在孩子身上。我们会以为这些是自己内心的需要，却不知这其实是我们的父母、长辈或是家族其他成员的意愿。特别是当我们自己真正的需要与之相冲突时，人便会陷入痛苦的煎熬和难于抉择的徘徊之中。

心探索：我们如何才能破除这种限制自己的习惯，走出二元对立的束缚呢？

叶 前：人在一岁以前，是没有所谓“深度知觉”的。也就是说，那时的我们只知道长和宽，却不知道深和浅。这时候，我们的认识仅仅是二维的。而随着行走的锻炼，深度知觉慢慢形成，我们眼中的世界也变成了三维的立体世界。这就是说，虽然我们都是在“立体”地感知世界，但由于二元世界是基础，我们才常常深陷其中，无法摆脱。因此，一些宗教或是修行都提倡人要跳出二元限制，从一个更加宽泛的角度去看问题。

当然，要跳出“二元”，并非是能说到做到的，也要依据现实需要来作具体解读。但是，我们不妨时时告诉自己，我们可以有更加深刻、完整的认识！既然“二元”是一种习惯，那么，我们也同样可以养成“三维”的习惯，不是吗？

专家介绍：叶前，北京中科博爱心理医学研究院资深心理咨询师、儿童健康指导师、高级育婴师，具有多年研习个案与进行家庭治疗的经验。

» 亲爱的，走出来！

人的一生有太多无法实现的意愿，因而自我极易迷失在各种“需要”之中，或是在无从满足的失落里含恨终生。无奈人生苦短，为了不给自己留下遗憾，最好的办法便是找到你的真心，了解什么才是“我”真正的需要。

遇到问题，我们总是强调交流的重要性，其实真正的交流是在自己

与内心之间完成的。想象在你的面前放着三把椅子，中间一把坐的是“真我”，一左一右分别坐着当下矛盾的另外两个“我”。看清他们每个人的样子，观察一下他们的做派，想想你是否在你的亲人朋友中见过或是感觉上有几分相似。然后，你作为他们之间的调停人，主持一场辩论大会，了解一下他们的需求和理由，感受一下每个人的心情……当你的“内在”以这样“外显”的方式实现了真正的交流之后，你会发现，其实大家都是同一颗“心房”中的房客，彼此都会迁就对方，更不会自己为难自己……

二元对立——这就是世界运行的方式，因此我不敢说自己可以在这种超越了生命存在的终极法则中获得顿悟，更不可能纵身一跃，从此跳出二元对立的轮回。但至少，我们能做的还有暂时的“逃避”。既然没有两全其美的途径，一时间更没办法作出选择，暂且“放手”，可能是最合适的方式。从“对立”中逃遁出来，给自己一些喘息空间，静候转机的出现，使原本紧绷的神经不再彼此拉扯，在时机成熟之时，“真相”便会自发地在你面前呈现。

“我”总是在批判自己

你可曾遭遇过这样的自己——无论你做什么，心中总有一个人会站出来对你指指点点；不管你做得已经多么尽力，总有一个声音指责你不够完美。为什么“我”竟成了自己无情的“批判者”？

记得看卡通片，当荧幕上的“唐老鸭”要做一件看似违背良心的事时，在它的头顶上便会出现一位“天使”打扮的“好鸭子”——“不要，唐老鸭，这样做不好！”而就在主人公即将悬崖勒马、回心转意之时，另一位“魔鬼”扮相的“坏鸭子”突然冒了出来——“这又有什么关系呢，去吧！”就在这一好一坏两只鸭子打得不可开交的时候，唐老鸭的内心也正在经历着一番争斗。

有意思的是，这种卡通片中才会有情节，却常常在我们内心深处一次次上演。当我们遵照现实原则来谋求利益时，批判者出现了，他声泪俱下地斥责我们是不懂人情的冷血动物，是满身铜臭的守财奴；而当我们依据人情来为人处世，批判者再次出现，他轻蔑地嘲笑我们不够成熟、是不敢表达自身价值的胆小鬼……

不管我们做什么，成为什么样的人，目标或是打算怎样，“批判者”永远存在，“我”似乎对自己永远都不够满意——身材不好、长得太丑，学历不高、见闻太少，不通人情、不明事理，眼里只有自己、不懂得关心别人、自暴自弃、对他人太过依赖……