

梁玉麒 著
龙迪 译

生活之道

一位完形心理治疗师的悟与思

写作初衷并非为了出版，只为记录一段真实的生命历程。
翻译中遭遇生命低谷，心灵涤荡后盎然重生！
十年成稿，又经五年磨砺，一朝破茧成蝶！

中国科学院心理研究所副所长
亚洲社会心理学会会长
中国心理卫生协会副理事长

张建新

倾情
推荐



化学工业出版社

生活之道

一位完形心理治疗师的悟与思

梁玉麒 著
龙迪 译



化学工业出版社

·北京·

这是一本运用完形心理学原理来谈生活感悟的书，内容涉及感觉、焦虑、满足、成就、工作、闲暇、幽默、喜乐、原谅、希望、感恩、爱等六十余种生命状态。本书出自一位温和而有力量心理治疗师之手，是他在表里如一的平凡生活中对生命的感悟与反思。

图书在版编目(CIP)数据

生活之道：一位完形心理治疗师的悟与思 / 梁玉麒著；
龙迪译. —北京：化学工业出版社，2012.8
ISBN 978-7-122-14826-1

I. 生… II. ①梁…②龙… III. 心理学 - 通俗读物
IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 158900 号

责任编辑：龚风光
责任校对：宋 玮

文字编辑：张 曼
装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号
邮政编码100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂
880mm×1230mm 1/32 印张6 $\frac{1}{4}$ 字数126千字
2012年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）
售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

· 致 谢 ·

致我的爱妻邝小娟 (Angela)

和

爱子梁晓岚——

你们是我生命中喜乐和灵感的源泉!

致我挚爱的老师

葆拉·博顿 (Paula Bottome) ——

是你帮助我发现自己的内在品质，在任何情况下都保持人性!

推荐序 / 力透纸背的力量

几天前，我正在准备赴斯里兰卡讲授灾后心理援助的讲稿，龙迪老师拿着一摞书稿找过来，请我为她刚刚完成校稿的译书写序。她说，原书作者是香港中文大学的一位梁姓老师，汶川地震后他曾多次带队到灾区做心理援助工作。我记起来，一次他们的团队在天台山上为北川中学老师们做心理辅导时，我曾上山前往学习、体验，在白云围绕、绿树茂盛的山顶教室里见过这位梁先生。但因当时行程较紧，难以安心下来读这本译书，幸得出版社的编辑体谅，答应可以迟些交序，所以我就带着一个“未竟事情”（完形心理治疗中的一个重要概念），踏上了去往斯里兰卡之路。

斯里兰卡是一个位于印度洋上的岛国，在与当地救援工作者的研讨之中，我得知，斯里兰卡也经常受到自然灾害，严重者如海啸，常见者则多为山体滑坡、泥石流和水灾等，然而，这里的人们展现出的韧性（又译复原力等）却又比他国（比如海地）灾民高出不少。精神与信仰的力量在斯里兰卡的灾后援助工作中起了重要作用。

回到北京后，因要完成写序这个“未竟事情”，我就坐下来认真地拜读了这本小书。说是小书，不是说它是写给儿童读的书，而是说它并非鸿篇巨制、环环相扣地由理性推理联结。像聆听邻居一位智者讲述自己的生活，看似平淡无奇，然而，用心察之、觉之，却又能感受到作者有一种力透纸背的信仰力量，这种力量贯穿着他的生活。作者正是通过讲述点点滴滴的平凡生活，而传达出一种神奇的力量。当今，书店中摆放着各种心理篇、励志篇、信仰篇等书籍。这本书是众多图书中一朵独特的火花，有幸被其点燃者，将能改变自己的生活，充分享受当下生活的丰盈和满足，成为“人之为人(human being)”的

人，而不再受“人之为有(human having)”的累赘。

更为重要的是，本书作者梁先生不仅将完形心理学用其平实的话语写出来，而且是用其几十年的平实生活一路走下来的。社会转型，机会众多，诱惑无穷，心情浮躁，人性在许多人那里多有丢失。学者亦然，太多的人说一套、做一套，知行难以合一。梁先生恰恰相反，他在香港这个国际化大都市中过着简单而朴实的生活，实践着本书通篇都在强调的信念与生活整体而一的哲学，他是学者中知行合一的楷模。也正是因为如此，本书所蕴涵的精神力量是强大的，细细品读，必有所获。

另外，本书的译文也是用心做出来的。译者龙迪老师有着一颗关怀之心，和追求精神超越的勇气，同时，她阅读广泛，文字功底了得，加之经历了汶川地震后几年来在从事心理援助工作中所遇到的心灵涤荡，她的译文传神、深入人心。我没有读过本书的英文原文，但我相信，译文中也添加了不少译者的感同身受，如同她自己的一次再创作。

感谢作者和译者邀我写序，因而行走了一回由文字铺垫的平实而又充满力量的人生之路，而又恰逢自己刚刚完成岛国之旅。几乎同时完成了两件人生的“未竟事情”，我内心感觉充盈。知舍得，就是要懂得能“舍”才能“得”。善易者不卜，五十而知天命矣！

张建新研究员
中国科学院心理研究所副所长
亚洲社会心理学会会长
中国心理卫生协会副理事长

2012年6月9日
于北京天坛西门

前言

完形生活的精神，就是把单面向的人转化成活生生的人。

初夏清晨，我在游泳池随波游荡，享受微风轻拂，阳光普照，感受到生命的丰盈与创意，心中涌起阵阵惬意，滋养我的灵魂。我渴望写下我与完形生活相遇的体验和反思，用写作来表达自己，重塑自己。

完形生活关注的是觉察，觉察自己在现象场中的存在状态。这本反思随笔集记录了我在日常生活中的完形生活经验。完形生活的思想盛宴始终滋养我在生命历程中过完整的生活。我把它们写下来，用以提升自己觉察人性、过真实生活的能力。

完形生活，是一种生活方式，也是一种观察手法，帮助我透过一组透镜去觉知生活世界，提升观察环境与自我彼此关联、相互依存的觉察能力。学习过完整的生活，不只是研习概念，更需要通过观察，通过对话，通过临在的直接经验和生活，才能学会并掌握。也就是说，通过觉察的过程，才能学会完形生活。

完形生活，是过完整的生活。本书呈现的我从完形生活经验中所经历的学习、理解和反思偏向于东方思想，即通过故事，清楚地表达完形生活的精髓。耶稣曾用大量的寓言和故事来说明生命的精要。使用生活的脚本来诠释反思，更能展现生命的本真。一位禅师曾告诉徒弟关于故事的价值。他说：“借助一毛钱的蜡烛可以找到遗失的金币。通过一个简单的故事可以发现最深切的真理。人要懂得，故事是人性

与真理之间的最短距离。”

另外，本书故事中所有人物的姓名都是虚构的，这是为了保护他们的隐私。我希望，他们在本书所展现出来的生命切片熠熠生辉，映照读者过真实生活的通途。

在写作这本书的过程中，我发现了每个人在日常生活中都会体验到的情绪。我在日常生活中遇到的人与物，成为我反思、展现和升华的重要来源。读书，可以改变生活。写作，也可以改变生活。我始终用我的心灵写这本书。对我来说，完成这本书的写作，是我带着觉察，活出生命的心灵之旅。在写作过程中，随着我发现并重新肯定我曾经有过的梦想，我的生命在不断改变。

我要感谢我的完形生活导师葆拉和我的家人。我还要衷心感谢我的朋友龙迪博士翻译本书，感谢邱国伟先生翻译本书中的部分诗歌和附录。

我衷心地希望，这本温和的小书能够鼓舞你提升自我觉察能力，让自己有能力活在此时此地(here and now)。

梁玉麒博士(Timothy Leung Yuk Ki)
香港中文大学社会工作系专业顾问

2007年冬第一稿

2008年年底第二稿

2012年2月10日终稿

目录

01 觉察	001
02 恩师	005
03 焦虑	009
04 感觉	013
05 身体	015
06 满足	017
07 耻感	019
08 支持	022
09 压力	024
10 羞怯与尴尬	026
11 意义	028
12 困惑	030
13 恐惧	032
14 苦难	035
15 退后	038
16 生病	040
17 哀伤	043
18 死亡	045
19 丰盛	048
20 谦卑	050
21 民主	052
22 紧张	054
23 进食	056
24 放下	058
25 内疚	060
26 责任	062
27 满足	064

28	成就	066
29	黏合	068
30	工作	071
31	闲暇	073
32	幽默	075
33	犯错	076
34	静默	078
35	辩证	080
36	创意	082
37	表里如一	084
38	成长	085
39	入迷	089
40	安全感	091
41	简朴	093
42	牺牲	096
43	疏离	098
44	梦境	100
45	忧郁	102
46	抚摸	104
47	喜乐	106
48	愤怒	109
49	原谅	111
50	改变	113
51	做决定	116
52	悲悯与慈悲	118
53	了结	120
54	和平	122

55	教育	124
56	希望	128
57	讲故事	130
58	理解	132
59	时间	134
60	暴力	137
61	亲密	140
62	自责	142
63	感恩	144
64	致我的儿子	147
65	爱	156
	附录	158
	结语	179
	延伸阅读书单	180
	译后记	183

01 觉察

佛陀说，“活在当下。”

耶稣说，“不要为明天忧虑。”

觉察，是人性的基础，也是活出生命意义的基石。戴维·库珀(David Cooper)是一位犹太教拉比，他曾写过一本发人深省的著作，叫做《上帝是个动词》(*God Is a Verb*)。他在书中提出一个耐人寻味的问题——

“我们每个人的生命中都有许多无价之宝。你是否曾停下来静思，你在世上拥有的最珍贵的东西是什么？也就是说，如果失去它，你的生活将会永远改变。这个‘它’究竟是什么呢？请花上一分钟，闭上眼睛，好好想一想。

“你可能会说，你与某个人的关系最珍贵。你可能会说，你和周围人的健康最珍贵。或许，你还有其他答案。不过，当你静心细思这个问题时，是否发现还有比这些更宝贵的东西呢？”

自我觉察，就是我们所拥有的无价礼物！这是拉比的建议。通常，我们对觉察习焉不察。如果我们的精神恍惚，失去觉察，珍贵的关系也仿佛不存在了。如果我们不能欣赏生命的

美妙，健康的身体又值几何？如果我们不能全然觉察某人某物的存在，那人那物价值何来？的确，在我们眼中，珍宝之所以成为珍宝，唯一的理由就是因为我们的觉察到它的价值。

那么，什么是觉察呢？觉察，就是觉知到自己的存在——在当下一刻，我存在，我临在。人类学家贝特森(Bateson)曾用“休眠(dormitive)”一词表示一种我们无法看到事物及现象本来面目的状态。Dormitive一词来源于拉丁文dormire，即睡眠。处于昏睡状态的人游走于觉察的边缘。在这里，我与大家分享一个小故事，说明我们怎样带着觉察去生活。

“我应该到哪里去找到觉察呢？”门徒向师傅寻求智慧。

“在此！”

“觉察何时出现？”

“它正在出现。”

“我怎么看不见呀？”

“因为你根本就没有去看。”

“我应该去找什么呀？”

“你不必找什么。只是看就够了。”

“看什么呀？”

“目之所及。”

“我是否一定要用很特别的方式去看呢？”

“不必。用简单的方式看就足够了。”

“但是，我不能总是用简单的方式看吧？”

“不必复杂。”

“为什么不必？”

“因为你必须待在这里，才能看到。你总是要待在一个地方嘛！”

在一次完形工作坊上，珍妮说，她期望蹒跚学步的儿子哭泣不应超过30秒，因为哭是没有用的。因此，每当儿子大哭，珍妮就不能自己，大发雷霆。她为此感到内疚。工作坊带领者把两个坐垫摆在珍妮的面前，一个代表她的儿子，一个代表作为妈妈的她自己，然后，让她与孩子对话。珍妮坐在代表孩子的垫子上，对着对面代表妈妈的垫子说了一句：你不在意我。带领者随后让珍妮与她自己的妈妈对话。在对话过程中，珍妮哭了。她觉察到，自己作为成年子女一直肩负着家庭的全部责任。她从母亲那里学会：自己不应该哭，因为哭标志着软弱，哭也不能解决问题。她内化了母亲的期望，把类似的期望和标准投射在自己的儿子身上。不过，她开始意识到，自己不必这样对待孩子。珍妮在面对空椅子与母亲对话之后，带领者请珍妮与孩子分享自己的童年经历和痛苦。

有了这个觉察，珍妮给了自己更多的选择。当她看到孩子热泪盈眶时，不再立即情不自禁地迫使他停止哭泣了。

美国精神病学家莱恩(Laing)说过：

我们未能注意之处，
限制了我们思想和行动的范畴。
因为我们没有察觉，

我们几乎无法做出任何改变。
只有我们觉察到，
没有察觉是怎样形塑了我们的思想及言行，
我们才能有所改变。

完形治疗工作坊的主要目标是增强觉察能力。希腊语 aisthannomai 的含义是：我觉察。“完形”就是这个意思。一个人有了觉察，就能选择自己的行动、态度和回应，不仅不会增加他/她的负担或责任(responsibility)，反而会提升他/她的回应能力(response-ability)。

02 恩师

不必猜测，你耳得之声
不必揣摩，你目遇之色
不必一咏三叹，啊，为你薄薄的存在
若是，朋友，你不曾透视过生命
来啊，随我立于这崖上
这里的
风是清的
月是冷的，流水淡得清明

——郑愁予

葆拉·博顿 (Paula Bottome)，是我的完形治疗老师，也是我的生命导师。在与她交往的那几年里，老师如清风，让我如蒲公英一样随风飘舞，体验到生命的完整与真实。她所展现的生命简约而丰富。她敏锐、睿智，真心实意地关心并接纳身边的每一个人，彻底转化了我，并引导我寻找自己的成长之路，建设我想要的真实生活。

葆拉作为完形治疗大师，曾接受完形治疗创始人弗里茨·珀尔斯(Fritz Perls)的言传身教。1989年，她辞去厦门大学的教学，来到香港。她带着仁爱之心，把完形治疗带到

亚洲。从1993年开始，她每年两次先到日本，后到中国香港，推动并教授完形治疗。

她生活极为简朴，每天早晨五点钟起床练太极，晚上九点入睡。她不要汽车洋房，说是过多的财物会成为生命的负累。所有与葆拉相遇过的人无一不为她那清澈如水的眼睛和深邃的智慧所吸引。当葆拉注视你时，你定会感到，她正在全然地与你同在，并肩而行。是她带领我体验并认识完形治疗。她让自己的生命真实地全然在场，与每个人的相遇都在此时此地。在跟随葆拉学习完形治疗的过程中，我经历了生命成长，学会过完整、丰富的生活。

记得我第一次邀请葆拉来香港为社会工作督导做工作坊。在筹备时，我焦灼不安，不知道这个工作坊是否能办起来。于是，我一遍遍地告诉葆拉，为高职位的社工举办工作坊应该注意这个，期望那个。当我第三次重复这些信息时，葆拉告诉我说，她会全身心地投入到工作坊中，她会为过程负责。不过，没有人能够保证会获得预期结果。因为“结果”并不是工作坊的带领者可以“独自”承担的责任，而是所有参加工作坊的人在整个过程中共同“拥有的”。葆拉帮我学会了不要在助人过程中接管全部责任。在我过分负责的工作态度背后，潜藏着自己内心追求成就的驱力及焦虑。

葆拉珍惜生命，但她也甘愿冒生命之险，去关怀社会，激励我们为自己的生命承担责任。完形生活的精髓就是提升“觉察”。有了觉察，我们就能做出选择——对生命中的限制和机会做出不同的回应。对于葆拉来说，完形生活就是生命成长，