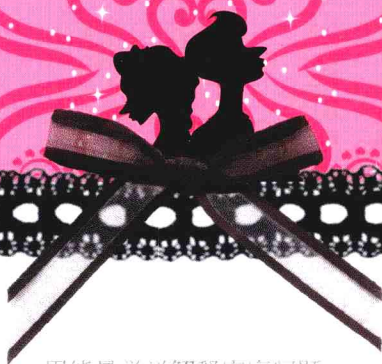




林松著

家庭幸福 隐形法则

一书在手，一生幸福
重建人生价值观，提升家庭幸福心态



用能量学说解释家庭问题，
全新的角度，最科学的诠释。
家庭情感的能源学说，
修身养性的心灵瑜伽。



星球地图出版社
STAR MAP PRESS

JIA TING
XING FU
YIN XING FA ZE

家庭幸福 隐形法则

林松 著



星球地图出版社
STAR MAP PRESS

图书在版编目(CIP)数据

家庭幸福隐形法则 / 林松著. — 北京 : 星球地图出版社, 2011. 1

(素质教育手册 ; I)

ISBN 978-7-5471-0473-6

I. ①家… II. ①林… III. ①家庭生活—通俗读物
IV. ①C913. 11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 187876 号

家庭幸福隐形法则

作 者 林 松
责任编辑 江莹莹
营销策划 莱鑫文化
出版发行 星球地图出版社
地址邮编 北京北三环中路 69 号 100088
网 址 <http://www.starmap.com.cn>
印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司
经 销 新华书店
开 本 710 × 1000 毫米 1/16
印 张 18
字 数 160 千字
版次印次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷
定 价 29.00 元

如有残损 随时调换 (发行部电话:010-62035038)

版权所有 侵权必究



舒唱致序

每一个人从出生那刻起就开始接受关系的影响，第一个影响你的人是妈妈，第二个影响你的人是爸爸，然后是你的爷爷奶奶、姥姥姥爷以及姑叔叔舅，那其实是一个家庭能量团。它以各种角度、各种姿态、各种颜色以及或强或弱的力量撞击着我们每一个人的心灵，然后就演变成独特个体的不同能量交织在一起的我。

在这个世界上之所以没有完全相同的两个人，是因为在这个世界上没有完全相同的两个家族。有哲学家说人是一个模糊的概念，我同意此种说法，原因就在于我们几乎没有选择地被各种无常的能量所影响。

选择是一种能力，是真正意义上的成年人才具有的能力。但是当你仔细地观察自己的每一个选择时，你会发现作用其中最大的能量或者说操纵你这个选择的那股力量几乎来自于你的童年，来自于你童年中一股强大的家族能量的驾驭和覆盖。从这个意义上说，人几乎没有选择的能力，每一个人在冥冥之中都几乎被一股莫名其妙的能量所操纵。这股能量就是你的家族能量。因为在你意识的最深处，与生俱来携带着一种与家族相似的能量，这种能量被来自你爸爸的妈妈的甚至更古老的祖先所传递下来的某一种能量唤醒。

如果你有幸活在一个被太阳所照耀下的正面的、积极的、相互支持的、和睦相处的能量体系当中，你后天的行为就与之相似，反

之，如果你降生在一个冲突的、打骂的、甚至是厮杀的、犯罪的家庭，你终生的坎坷从那一刻就开始了。换言之，你就是你们家族的翻版，你的家族是你的底片，你是这张底片洗出的照片。所以你不要责怪自己，也不要责怪你的家族。

这就是命运。

难道这一切都是定数么？难道就没有改变的可能了么？难道这一恶性循环注定要以轮回的方式继承延续么？

答案是不。

心理治疗的意义就在于将你家族的某股负面的能量一点一点地切断，然后再将你内心深处某一股已经形成条件反射的、负面的行为模式一点一滴地做迁移。在具格的心理师正面能量的干预下，渐渐地发生蜕变。虽然你家族的底版没有改变，但是那张照片已经渐渐地开始有了美丽的颜色，开始有了淡淡的笑容，眉宇间也渐渐舒展起来。

当回眸过往，有一天你会突然发现那股家族的能量对你的影响不再。

这时候你才知道，他们是他们！你是你！你已经从那堆乱麻中走出来了，这就是心理治疗的意义。不过这一切的发生都是在你心甘情愿的、渴望改变的、信任的、逐渐放下怀疑的、放下抗拒的、放下怨恨的情形下发生的。

有缘与心理师相逢的人是幸运的！有缘与具格心理师相逢的人是幸福的！这将意味着你从某种挥之不去的恶梦中醒来……开始接受阳光的照耀。当你的内心也同样充满阳光的时候，你在自觉与不自觉之中开始去照耀别人。

林松老师在我们的心理师团队中是出色的一位。心理师，我个人认为是修行的产物！而修行的境界是无止境的。林松老师心灵境界提升速度之快，令我常常拍手称快，因其深邃，而与来访者互动程度很深、很深；因其包容，而能与各类来访者发生互动，并产生良好的效果。

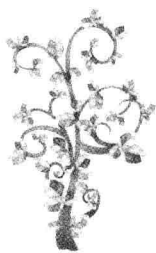
在林松老师的数年咨询与治疗实战中，他创造出了三种新的心理疗法：家庭能量治疗、幻梦深层调节法、潜意识吸引场疗法。治疗师的能力与过往的咨询经验决定了他的自信程度。林松老师这两点全部都具备。

亲爱的读者，愿您在读这本书的时候，你的潜意识之门已经渐渐打开，来自书中文字的治疗能量渐渐地浸入到你的潜意识里去，你内在里的疙疙瘩瘩在被溶解着，重新和谐地排列。

相信这本书能够带给你一种治疗的能量！带给你和谐！！带给你爱！！！带给你光明！！！！

舒唱

2010.12



目录

Contents



第一章 大秘密

- part 1 宇宙与人的奥秘·····002
- part 2 家庭能量的传承与奥秘·····007
- part 3 掌握家庭的密码·····014
- part 4 谁也逃不掉的家族命运——家族剧本·····024
- 案例：家庭能量失衡一斑——能量的诅咒与祝福·····026**



第二章 每一个家庭都有自己的能量

- part 1 家庭能量心灵场·····040
- 1、神秘的心灵场·····040
- 2、心灵场的特点·····042
- 3、心灵场如何塑造人·····058
- 4、人的心灵结构·····064
- 5、如何鉴别我们的家庭心灵场·····070
- 6、家庭的心灵冥想·····071
- part 2 家庭能量言语场·····087
- 1、言语暗示的力量·····088
- 2、言语的能量·····090
- 3、了解自己家的家庭言语能量·····094
- 4、理解与沟通的必要·····096
- 5、家庭中容易被误解的抱怨·····098
- part 3 家庭能量行为场·····100
- 1、家庭中的消极行为法则和禁锢·····102
- 2、部分肢体语言代表的意义·····104

第三章 家庭生态和谐法则



- part 1 家庭生命树的生存法则·····109
- part 2 生命中的日月·····112
 - 1、一个人一生中的五个父母·····112
 - 2、《西游记》中五个父母和孩子的故事·····114
- part 3 家庭人格·····119
 - 1、从电影看心灵剧本中的人格面具·····124
 - 2、从家庭人格到国家人格的解读·····129
- part 4 家和万事兴的阳光和谐法则·····132
 - 1、长幼有序,时间先后有局限·····134
 - 2、健康的家庭秩序使我们安全稳定·····137
 - 3、秩序是家庭平衡的轨道·····138

第四章 爱的解读



- part 1 我们如何解读人类的爱·····141
 - 1、爱的定义·····141
 - 2、爱的四个层级·····143
 - 3、爱的五个支柱·····145
- part 2 家庭中的夫妻角色·····149
 - 案例 1、不愿长大的“大男孩”**·····150
 - 案例 2、受伤的“小女孩”**·····155
- part 3 难解的三角习题·····161
 - 案例 1、回归爱的伊甸园,走出第三者的阴影**·····162
 - 案例 2、把心分成了两半的男人**·····170
 - 案例 3、解读外遇后遗症**·····177
 - 案例 4、轻率,使我踏上万劫不复之路**·····184
 - 案例 5、过分控制只会让心走得更远**·····192



第五章 家庭剧本

- part 1* 我们都是家庭命运的导演和参与者……………199
- 1、如何觉察自己的剧本呢……………201
- 2、剧本的自我完善……………205
- 案例 1、痛苦地挣扎“改造与抛弃剧本”**……………206
- 案例 2、女儿的独身与报恩剧本**……………208
- part 2* 强势与弱势剧本……………216
- 案例 1、她为何总是逼强做男人一样的事业**……………216
- 案例 2、强势女人与柔顺男人的互补**……………218
- part 3* 争王之战与竞争剧本……………224
- 案例 1、一封求助信**……………226
- 案例 2、内心无休止的斗争剧本**……………228
- part 4* 王者与仆人的剧本……………236
- 案例 1、永远长不大的大宝宝**……………236
- 案例 2、婚姻的迷途让我抑郁了吗**……………238
- part 5* 爱情中的恐惧剧本……………244
- 1、恐婚……………244
- 案例 1、在恐惧的记忆中无法自拔**……………248
- 案例 2、男人也恐婚**……………255
- part 6* 暴力剧本……………263
- 1、扼杀爱的魔鬼——“家庭暴力”……………263
- 案例 1、杜女士的求助**……………264
- part 7* 成功剧本——使命剧本……………272
- 1、成功策动类型——自我实现与超自我实现剧本……………276
- 2、成功策动类型——使命型……………278
- 3、成功策动类型——创伤后催生动力……………279

大秘密

生命的本质是什么？生命的本质是爱，而爱的孕育源自和谐的关系。当我们探索家庭幸福法则，谈及家庭与情感的时候，不能忽视的就是爱。爱的动力、爱的法则超越欲望，是生命能否感受到安全感，感受到存在意义的基础，这种爱的依恋与和谐对生命有着强大的影响。





part 1

宇宙与人的奥秘

世界的本质是能量，爱是能量的延续



宇宙之所以生命不息，永不枯竭，其中一个最大的奥秘就是自然赋予了所有生命繁殖与传递爱的能力。《道德经》曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”《易经》曰：“天行健，君子当自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”什么是道？道的本质就是法则，万物在阴与阳的法则中运转生化，负阴抱阳、阴与阳的交融产生和谐的生命能量场，新的生命在天行健与地势坤的巧妙结合中孕育繁衍。这是阴与阳的法则，也是和谐与万物生机的奥秘，遵循法则者趋向繁荣，逆法则行者归于终止，这是一种自然而然的道。它不仅在哲学中、物质世界中适用，在抽象的心灵中，在承载着生命的家庭关系中也同样适用。本



书是从心理的角度探索如何找寻推动家庭能量的背后动力，通过发现、调整能量动力创造家庭和谐的关系。作为一个发掘本土心灵调节技术的心理工作者，笔者经过研究发现，在《道德经》中，在佛教的《心经》中都含藏着创造幸福与和谐奥秘的基础法则。

1937年，量子力学的创始人之一的尼尔斯·玻尔访问中国时发现，量子力学的“并协性原理”，在中国的“阴阳鱼”图案中，早就体现了这一思想。44年后的1981年，他的学生——美国著名物理学家J·A·惠勒来华访问，当他接触中国传统文化时，也发现他的“质朴性原理”竟与中国的“无”极思想不谋而合。现代西方科学之父爱因斯坦也曾研究过东方佛教的《大藏经》、中国传统文化的《易经》，曾在他的日记里三次提到过《易经》。爱因斯坦的相对论证明：空间与时间仅仅是人的错觉。在某种条件下，空间与时间都可以消失。同时，爱因斯坦告诉人们：宇宙中并非真实的有物质的存在，所有的物质实际上只是一种场强很大的“场”（也就是空间）而已。现代量子力学的科学家们则进一步发现，物质实际上都只是一种波的振动现象，并非实有，整个宇宙的本质是波动的能量，这个能量可以无限地细分为原子、分子、中子，其大无外，其小无内……万物都是如此，微小的粒子再细分实际上也是空的，就如《心经》中所说的：“色不异空，空不异色……舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减……”似乎古老的东方智慧与现代西方科学之间，有着深刻的协调性。无论是爱因斯坦的时间收缩定律，还是量子力学的波效应，在中国几千年的文化论著中，都有着惊人相似的记述。了解这些对我们理解能量场有着重要意义。如果说世界是能量与信息编织的网组成的场态，那么小到个体的人

再到由人组成的家庭也同样是一个多维的能量场、信息场。当我们深入到心灵的深处，就会发现在每个人身上，都可以看到他承载的整个家族的信息，即那些涌动着的正面与负面的能量，正微妙地影响着他们的人格与行为，甚至未来的命运。每一个人都有着自己的特有的心灵场和家庭场。

生命的本质是什么？生命的本质是爱，而爱的孕育源自和谐的关系。当我们探索家庭幸福法则，谈及家庭与情感的时候，不能忽视的就是爱。爱的动力、爱的法则超越欲望，是生命能否感受到安全感，感受到存在意义的基础，这种爱的依恋与和谐对生命有着强大的影响。

在心理学领域曾有过一项经典的实验，这项实验是由发展心理学家亨利·哈洛完成的，他被公认为是自弗洛伊德之后在研究早期经验对成年的影响方面做出巨大贡献的心理学家。哈洛与助手用最接近人类的恒河猴（恒河猴94%的基因与人类相同）的幼猴作为实验参与者，实验中的幼崽在哺乳期就与母亲分开，他们同时制作了两种不同类型的人造母猴来代替妈妈，第一种是用光滑的木头做身子，用海绵和软布把它裹起来，在胸前安装一个奶瓶，身体内还安装一个提供温暖的灯泡，称之为木制母猴。第二种外形与木制母猴基本相同，但是由铁丝制成的，这只铁丝母猴也安装能喂奶的奶瓶，且也能提供热量，唯一不同的就是铁丝母猴没有木质母猴那样柔软的身体。

研究者把这些人造母猴分别放在两个房间里，这些房间与幼猴的笼子相通。8只幼猴被随机分成两组，一组由木制母猴喂养，另一组由铁丝母猴喂养，两组都通过奶瓶来提供奶。哈洛记下了出生



后的前5个月中，幼猴与两位“母亲”直接接触的时间，结果实在是令人感到惊讶！在最初的实验中，所有的幼猴与两只人造母猴都接触。其中一半幼猴由木制母猴喂奶，另一半则由铁丝母猴喂奶。经过几天的接触后，无论是由哪只人造母猴喂养的幼猴，都喜欢整天与木制母猴待在一起。那些由铁丝母猴喂养的幼猴，仅仅是为了吃奶才迫不得已离开木制母猴，吃完后便迅速返回到木制母猴那里。

每当幼猴发现自己正面对一些令它害怕的事物时，它们便很快跑向木制母猴，并抱住它以获得安慰和保护。随着幼猴年龄的增长，这种反应变得愈发强烈。幼猴们更加偏爱由绒布包裹的木制母猴，这种偏爱甚至趋于极端。

接下来哈洛又进一步加大了人造母猴的攻击性，他给绒布妈妈制作机关，它会向婴猴发射铁钉、吹出强力冷气、发出怪叫，猴崽们被刺得痛苦不堪、不停尖叫、缩成一团，可是令人吃惊的是，一旦妈妈停止攻击，猴崽们还是会上去紧紧抱住“妈妈”。

之后他又做了一个名为“绝望之井”的实验，将一只恒河猴倒吊在黑漆漆的屋子里整整两年，结果那可怜的猴子出现了与人类相似的严重的、持久的、抑郁性的精神病理学行为，即使被放出来后9个月，还是抱着胳膊呆呆坐着，这个实验告诉我们爱在生命成长过程中的重要性。这不禁让我联想到留守儿童、钥匙男孩的被遗弃感和孤独感。在家庭生活中，那些没有依恋、缺乏爱的人，都会有不同程度的心理问题。有90%以上来访者的心理问题产生于依恋关系中爱的创伤与扭曲。爱是生命初始的渴求，也是生命存在的动力，这种依恋关系不仅仅来自父母，在生命中重要的新家庭关系与社会关系（比如工作关系、社团关系）里也有所体验，在这些关系



场中，是否拥有和谐的爱的法则，是心理健康、人际关系和谐的基础，在这些关系中，爱等同于阳光，是孕育健康的关键。

在家庭中健康的正性能量的基础是爱，而当不和谐的能量与爱发生碰撞与冲突时，这份混乱带来的就是幸福感的流失。一个人的成长经历中如果经历了爱的缺失和扭曲，他就会耗散大量的心灵能量去处理这份情绪与伤痛，在生命的迷茫中不断地寻找爱存在的方向与意义，寻求爱的归宿。

part 2

家庭能量的传承与奥秘

中国的家庭传承可以说是爱的传递、健康的伦理、道德的传递和家族精神的传递。

每个人都拥有生命的年轮印记，一生中都会经历童年期、青春期、青年成年期、中年成年期、晚年成年期而最终走到死亡。家庭生命也相当于一个生命体，她一样有着生老病死与生命旺衰，只不过她的生命是由家庭成员组成，并通过家庭成员的生存和生命状态、关系状态和家庭成员的人生经历体现出来，是家庭的心理、精神、行为方式和物质的健康延续。人的生命至多百年左右，家庭家族的生命发展则会穿越年代，以加入新成员和繁衍的方式延续着家族的生命与精神，这其中拥有强大人格的家族甚至会穿越千年，超越个体的家族界限，渗透于华夏所有中国人的心中。例如孔子的家

族至今已经延续2500年，儒家的为人处世、教子兴家的思想已经融入了孔子的人格影响，使孔子成为现代家庭人格的一部分。在家庭能量心理师的眼中，家庭如同人一样拥有着健康与不健康的身体和心灵，我们每一个人的身上都承载着家族和上一代家庭的能量与信息，这些能量中的健康元素会推动家族继续繁衍下去，非健康元素则会使家庭患病，阻碍家族繁衍甚至导致家族倒退。这些疾病会表现为家庭成员之间的冲突、隔阂、分裂以及家庭个人身上的各种心理疾患和身体疾患。通常在工作中我处理的不仅是个体的表面的心理问题，也需要同时疗愈家庭中上一代甚至这个家族几代的心理创伤，恢复家庭活力。一个拥有健康能量，适应能力强的家族，就像拥有着良好心态与能力的人，这个家庭中的后代往往能够拥有健康的心理与生活。换句话说，在一个伤痕累累的家族下养育的孩子，会强烈地感受到来自父辈、祖父辈以及列祖列宗遗传下来的阴影。对于一个人来说，如果能够了解自己家族的生命动力就能够更好地发展自我，创造幸福。

在四大文明古国中唯有中国延续至今，其他三个文明古国的文化已在地球上消失，只留下一些历史和文化痕迹，与此相似的还有玛雅文化和印加文化等等。中国与其他文明的发源地一样经历了战乱、疾病、天灾的洗礼，那么，为何中国的国家命运、中华文明如此的长久？从家庭能量的视角来看，古今中外每个国家中的家族和家庭都有着自己的人格和由此而带来的不同行为方式与命运，中国民族长寿的奥秘是来自于根植于中国人家庭人格潜意识中，爱的动力和强大的精神文化动力，这些都体现在中国强大的家庭凝聚力以