

吴文君
著

唤醒 半睡的 自己

HUANXING
BANSHUI DE ZIJI

——父母自我成长心灵使用手册

国际NLP大师李中莹嫡传弟子
全国十佳心理教师
中国NLP亲子关系首席培训导师

吴文君 重磅新作

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

唤醒 半睡的自己

——父母自我成长心灵使用手册

吴文君 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

唤醒半睡的自己：父母自我成长心灵使用手册/吴文君著. —北京：电子工业出版社，
2014.8

ISBN 978-7-121-23484-2

I. ①唤… II. ①吴… III. ①自我完善化—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第124483号

出版统筹：李朝晖 版权联络：孙利冰
责任编辑：潘 炜 文字编辑：任婷婷
责任校对：杜 皎 胡丁玲
营销编辑：王 丹 美术编辑：杨 楠
印 刷：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司
装 订：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司
出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：21.25 字数：230千字
版 次：2014年8月第1版
印 次：2014年8月第1次印刷
定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

和我们应该具有的状态相比，
现在，我们都处于半睡半醒之间。



推荐序一

身体和心灵，永远成长在路上

华人世界国际 NLP 大师 李中莹

这是一本“使用手册”，不是关于身体的，也不是关于心理的，而是关于心灵的。

“身心灵”一词指的是意识（理性）、潜意识（感性）及近年才被关注的第三层——系统。在“系统”这一层，我们与所有其他人、事、物连接着，这种连接在我们的生活中称为“关系”。最紧密的连接是生命传承的家庭，然后按各人的不同情况，可分为家族、同事、朋友……除此之外还有与事物的连接。

我们的存在，其实是凭借这些数不清的、容易被忽略的关系所证明的。而这些关系处理得如何，决定了我们的人生质量。因为它们操控着我们深层的心理活动，所以也就操控了我们的思想、情绪、行为。

从关注个人的生理和心理状态转为关注调整一个人与其他人、事、物的连接，是非常新的题目，而且非常有意义，足以独立成为一门学问。自从我把海灵格家庭系统排列介绍到国内，这个题目开始被国人关注。

吴文君老师从那时起便不断学习和研究这方面的知识。她每天的工作（辅导学生、家长、教师，讲授亲子关系、心理辅导、婚姻关系、家庭关系等课程）给予她大量的第一手案例，支持她完成了这本具有深远意义的书。

我相信这是国内第一本讲述关系与连接方面的书。不管你想用这本书完成内心的连接需求，还是去了解这个新而重要的题目，你都会有所收获。

感谢吴文君老师给我写序的荣幸，这本书真的很重要。

活着，就是为了学习爱的功课

NLP 培训导师 戴志强

哲学界有三个至今没有答案的问题：人从哪里来？人为什么活着？人死后往哪里去？这些也一直是愿意思考的人热衷探索的谜题。第一和第三个问题，我们都没有资格去探索，更谈不上研究，只能纯然地相信，相信自己所相信的，仅此而已。

人为什么活着，可能不是那么容易就能说得清楚，道得明白，大家可能各有见解。已经步入知天命年龄的我更愿意相信：人活着是为了学习爱的功课！

我和文君只在十年前的课程中有过一两次短暂的谋面，谈不上熟悉，但彼此闻名已久，也曾在微博上互动。这次文君邀请我为她的书写序，我有点惊讶，但心里是一千个愿意的。因为我坚信我们是同道中人。我们共同的朋友都是值得信赖的朋友，都是志同道合的“路上人”。我相信文君也是。为她的书写序，我觉得是很有力的支持。

收到书稿，我本着“负责任”的态度，觉得务必要好好阅读。读了

几页以后，我被书中的故事、说故事的人的中正与关爱感动了。我更在许多个案中发现了很多人自己灵魂深处的影子，感受到文君处理个案的智慧语言也在走向我的灵魂。

我们从出生起就“自动”有了很多身份：父母的孩子，爷爷奶奶和外公外婆的孙子（女）或外孙（女），叔叔阿姨的侄子（女）或外甥（女），某国的国民，某家族、民族的一分子……这个长长的清单，打从我们出生就有了。出生以后，我们开始学习处理种种关系。处理得和谐，成长过程中就会充满安全感，充满自信，内心健康而有力量。反之，成长过程中如果出现许多创伤，心灵也会带着许多“印记”，并且投射到未来的关系中，如夫妻、股东、上司、同事、朋友等。而情绪上则表现为恐惧、愤怒、委屈、无奈、无力感、悲伤、沮丧等。

这是每一个人都要经历的过程。但是，环顾 21 世纪的学术界、教育界，教导我们如何处理父母关系、夫妻关系、亲子关系、伴侣父母的关系以及和自己关系的学问却少得可怜。这些学问如此重要，人人都需要，却是如此匮乏，如此不被重视！

今天的中国，许多心理学研究者和工作者，仍然以一百年前的研究（弗洛伊德、荣格等）为绝对权威而罔顾今天临床的实效性，这是非常令人痛心的。我对前辈们的研究充满感恩。没有他们当年的努力，就不会有今天心理学和心理治疗的发展。同时，我衷心地希望学术界的研究者、心理治疗工作者能够看到今天脑神经学日新月异的发展，看到许多理论的临床实效性，看到普罗大众的需要，并致力于这些学问的发展，将这些学问普及于教育界甚至社会各个层面，进而“形成”一个健康和



谐的社会、健康和谐的国家。

普及有用的学问，其中一个渠道就是写书、出版书。文君做了，而且做得很有分量。此书没有高高在上、藐视众生的伟大理论，有的只是一位老师娓娓道来的对生命的感悟和分享。此书如同夏日炎炎中的清风，令人对生命充满期盼，期盼入夜之前的晚霞满天，期盼家人共进晚餐的团聚，期盼一整夜的清甜好梦，期盼充满希望的明天……

先要唤醒自己，才能自由成长

NLP 培训导师 徐志良

自 2007 年与文君老师认识，到后来一起做课程，我一直都非常欣赏她的灵气。在心理治疗和亲子关系上，她都有很高的造诣。我很高兴收到写序的邀请。这篇序言是我看完整本书后，在赞叹中提笔一气呵成的。

每本书肩负的使命都不同，正如每个人在此生肩负的使命都不一样。这本书的使命就是引导人们去唤醒自己。作为小的个体，个人置身大系统中时，难免会和大系统有冲突，这种冲突也是苦恼与不幸的根源。面对种种复杂的关系，我们常常用盲目的方式来表达我们深层的忠诚与爱。一个人要让自己自由，首先要懂得以智慧的方式来表达爱。其实无论我与世界的关系、我与配偶的关系，还是我与孩子的关系的处理，事实上都是我与自己关系的投射。也许不是每个人都愿意在这一世中去发现生命的本义，但无论如何我们都希望让自己内心多点平静，多点幸福快乐。

文君老师的这本书，以平易的文字，很好地把系统法则的运作展现



给了更多的读者。对于发展人际关系、家庭关系、自我关系来说，这本书是很好的指导手册，其中的练习和案例都会让人实实在在地受益。

同时，文君老师对“道”极高的悟性让我深感欣慰。人生是一个创造的过程，我们所经历的人、事、物都给予我们学习的机会。所有事物的本质都是好的，如果没有发现它的好，通常是因为没有真正看到它的本质。这就好像我们身在梦中而不自知，才会在梦中出一身汗。一切的好，都来自对所有事物的感恩和爱。我们要懂得从复杂的关系纠缠中抽离出来，唤醒当下的自己，在当下的清醒中，不断发现美、创造美和享受美，就能让自己的心真正自由。

带着喜悦的心，我把这本书推荐给你。

序 言

人是活在各种关系中的，从小到大，亲子关系、同学关系、师生关系、婚姻关系、同事关系、朋友关系、上下级关系……一直围绕着我们，也构成了我们生命中丰富的角色和不同的生活层面。人们常常会苦恼和困惑：如此纷繁复杂的关系，到底要怎样经营和把握呢？

我发现，当一个人不自觉地卷进某种关系的冲突里时，常常会引起连锁反应：生活中诸多关系都像多米诺骨牌一样出现连锁的困扰和矛盾，自己则被弄得疲惫不堪、无可奈何。

生活的幸福指数，很大程度上取决于每个人关系的质量。一个人如果拥有亲密的亲子关系、友好的朋友关系、幸福甜蜜的婚姻关系、融洽和谐的同事关系，他会更容易感受到生活的幸福与喜悦。这通常也预示着他在各个方面都处理得很好，能够拥有成功快乐、轻松满足的生活状态。

随着人们的成长，理顺生命中各种不同的关系，成为一个人必须

具备和提升的能力。关系的奥妙到底在哪里？看似复杂的关系，是否有简单的法则和规律可循？很多人在探讨和寻求这其中的奥妙。不同学问的不同流派，也用不同的语言和标签来命名这些法则和规律。

有人在道中寻找启发，有人在佛教中寻找启示，还有人通过心理咨询、心灵成长的某些课程和书籍寻找突破，意在找到解密生命关系更简单的规则。大道至简，我们往往会在复杂现象的背后，寻找到最简单、最基础的法则和规律。

我在接触家庭系统排列之后，慢慢感受和体悟到其中的奥妙。感谢这门学问，让我这个从小接受唯物主义教育，将一切没有看到、没有听到的东西视为迷信和封建的教育工作者，慢慢地寻到了在这世界上生活，面对各种不同系统、不同关系所要遵循的法则。这个学习和发现的过程，打破了我以往许多看似“科学”的信念限制，同时帮我重建了“我可以更简单快乐生活”的新的信念系统。

每次运用这个法则和相关技术去做个案咨询，或者在课堂里分析和解剖各种关系的矛盾和纠缠，都让我更加明白、更能体验到系统法则的存在与奥妙。而这个过程也让我清晰地看到人可以如何智慧地生活，从而体验每个生命不同的价值。我好像找到了清晰的生活指南和武功秘籍。

不知不觉间，我开始学习用它理顺我生命中的所有关系：重建我和女儿的关系；重塑我与父母的关系；学习在婚姻中把握界限，相互给予；学习表达对兄弟姐妹的手足之情。同时，我也学习用它处理与同事、同学、朋友的关系，处理与上级组织、社会等更大系统的关系。这个规则

就像一个指南针，不断地推动我觉察自己的状态，矫正自己的行为，感受遵守法则、恰当定位之后的轻松和快乐。不知不觉中，我得到了非常充分的成长，感受到了内在智慧的积淀和流动，让我的心灵世界更加充实。

现在，我活得越来越简单，越来越轻松。我带着这份觉察，进入或走出某一种关系，清晰地界定自己在不同关系中的位置，明确自己在不同关系中恰当的身份。带着这份轻松，我体会到觉悟的爱是如此的美妙与深沉。我学着从盲目的爱中挣脱出来，在觉悟的爱的引领下，全然地感受爱的真意和生命的智慧。这是一个非常独特并且富有趣味的探索和发现的过程，也是我慢慢确定自己生命中恰当定位的过程。我有太多体验、太多感悟、太多发现想跟更多朋友分享。

于是，在接触并运用它九年后的某一个晚上，我发现自己思如泉涌，无法入睡。一个想表达、记录和整理所思所感的冲动，让我夜半时分起床开灯，一发不可收地写下了这本书的提纲。我想要把九年来学习运用系统排列法则的感受，用书的方式总结和整理出来。

本书梳理了生命中的各种关系，分别从“比我高的”“比我低的”“与我平等的”三种层次和“我与自己的关系”的角度，解读家族系统、组织系统的基本法则：归属感、付出与收取的平衡、秩序。书中还设计了相应的练习，为读者自我成长和提升提供帮助。每部分还提供相应的心理咨询实际案例，帮助大家活用我所分享的关系法则。




感恩海灵格先生对系统法则和生命智慧如此简单的概括和描述，感恩李中莹老师带领我接触到这样一门好的学问，感恩近十年来陪伴我


学习和成长的所有朋友和家人。同时，感恩所有来到我面前的求助者以及同我一起探索生命智慧的所有学员。因为你们，我才有机会进入一个又一个生命系统，丰富了对生命的体验；因为你们，我才看到系统法则有效运行之后，觉悟的爱跟随“道”的流动，创造了一个又一个令人惊奇与震撼的生命改变和系统奇迹。



因为有了你们，才有了我的成长；也因为你们，才有了这本书的整理和分享。愿这本书能够推动和影响更多有需要的朋友，找到生命角色恰当的定位，体会生命更多的智慧，感受成功快乐、轻松满足的人生！



目录 Contents

-  推荐序一 身体和心灵，永远成长在路上 / 1
-  推荐序二 活着，就是为了学习爱的功课 / 3
-  推荐序三 先要唤醒自己，才能自由成长 / 6

 序言 / 1

-  引言一 无条件的爱，究竟长什么样 / 1
-  引言二 左手觉察内省，右手修炼成长 / 17



你比我大，我向你鞠躬

- 第一节 满怀谦卑的心，感恩父母 / 26
- 第二节 独立而成熟，不做“超龄婴儿” / 33
- 第三节 爱他，就请与他的家族完美对接 / 36
- 第四节 再见，盲目批判的叛逆少年 / 40
- 第五节 花花世界，我来了 / 44

爱的修炼术（一）

- 招数①：接受父母传递给我们的能量 / 47
- 招数②：坦然地面对死亡 / 48

- 招数③：清晰地定位自己 / 50
招数④：接受各种角色中的自己 / 51
招数⑤：汲取平等和自由的能量 / 52
招数⑥：在冥想中给自己力量 / 53
招数⑦：和家族的前辈们对话 / 56

精彩案例分享会（一）

- 疾病有时也能推动我们成长 / 58
请不要让爱的能量受阻 / 63



你与我平起平坐，我向你学习

- 第一节 学习跳婚姻的双人舞 / 68
第二节 婚后，请依然保持独立性 / 84
第三节 温柔让一切问题迎刃而解 / 89
第四节 别让沉默成为生命的包袱 / 97
第五节 离婚，人生另外一堂课 / 105
第六节 羡慕嫉妒恨，能放下吗 / 112
第七节 带着欣赏看同事，挺好 / 119

爱的修炼术（二）

- 招数①：做自己内在小孩的父母 / 125
招数②：在冥想中学习包容和谦虚 / 127
招数③：不要让宝宝觉得爸妈偏心 / 132
招数④：放下你的委屈和不甘心 / 134
招数⑤：从别人身上观察自己 / 135
招数⑥：列出付出与收取平衡的清单 / 136
招数⑦：了解事情的正面意义和价值 / 137
招数⑧：感恩前任和曾有过的感情 / 138
招数⑨：过属于自己的新生活 / 140
招数⑩：深呼吸，共同描绘我们的未来 / 141