

Love and Reconciliation

爱与和解

华人家庭的系统排列故事

(珍藏本)

周鼎文 / 著

光有爱是不够的，
唯有站在正确的位置上，
并且尊重系统里的每一个人，
才能创造真正的幸福关系。



爱与和解

华人家庭的系统排列故事

(珍藏本)

周鼎文 著



1917
The Commercial Press
商务印书馆

2017年·北京

图书在版编目(CIP)数据

爱与和解:华人家庭的系统排列故事:珍藏本/周鼎文著.—北京:商务印书馆,2017

ISBN 978-7-100-15289-1

I.①爱… II.①周… III.①华人—家庭关系—通俗读物 IV.①C913.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 221277 号

权利保留,侵权必究。

爱与和解:华人家庭的系统排列故事

(珍藏本)

周鼎文 著

商务印书馆出版

(北京王府井大街36号 邮政编码100710)

商务印书馆发行

北京顶佳世纪印刷有限公司印刷

ISBN 978-7-100-15289-1

2017年9月第1版

开本 880×1230 1/32

2017年9月北京第1次印刷 印张 7

定价:36.00元

自序

1992年，当时21岁的我，开始向李国政老师与周成清医师拜师学艺。因此除了拥有中医背景外，我还特别擅长董氏针灸。然而渐渐地，我认识到医人首要医心。1997年远赴欧洲行医时，我第一次参加系统排列（Systemic Constellations）训练。当时担任代表的经验令我印象深刻，在过程中，我竟然可以感受到一位素未谋面的人的身心感受，和他产生一种强烈的情感联结，并随着排列过程的移动而产生身心情感的变化；但在排列结束离开代表的角色之后，这些感受却又立刻消失。对我而言这是一个神奇的经验，同时也带来深刻的启发，所以我决定深入探索这令人惊奇的方法。

同一年，当我第一次参加系统排列发展者伯特·海宁格（Bert Hellinger）带领的训练时，全场只有我一个华人，但我看到它真的对人有莫大的帮助，于是打定主意要把这个方法介绍到亚洲，更当场邀请海宁格到中国授课，但他含笑未答。到了2001年，我终于成功安排海宁格首次到亚洲讲课，正式将系统排列介绍到华人地区，并翻译他著作的《家族星座治疗》（*Love's Hidden Symmetry*），成为华人界第一本有关系统排列的中文版书籍，之后更促成海宁格前往中国香港与台湾地区授课。

就在我结束系统排列的训练回到家乡时，我的父母正发生激烈的争吵，我差点不知不觉地卷入他们的冲突，好在我已懂得系统排列的序位观念，它帮助我有意识地回到自己的序位，同时也

化解了母亲因为争吵而想自杀的冲动、恢复内心的平静，并帮助全家平安渡过这场风波。

其实同一时间，我和太太间也出现争执与危机，然而系统排列不但支持我俩再次凝聚，更加深了彼此的关系；除此之外，我的妹妹也曾经陷入人生低潮，系统排列同样支持她克服困难，重新开始新的人生；甚至父亲生病临终前，我们在医院为还有许多心结放不下的他进行排列，整个过程十分感人，他不仅流下从不轻弹的眼泪，系统排列更支持他放下多年的心结，最后安详地离开人间。可以说，我和我的家人从系统排列中受益无穷，它真的是一门生命必修的功课，而且是一门确实可以在生活中活用的学问，也因此自然而然地，我非常想将这门学问分享给需要的人，而且我也发现到，有这一需要的人实在太多了。

所以2002年，我创办了在台湾地区的“海宁格机构”，全力推广系统排列，我太太玉凤也加入这个行列。渐渐地，想了解系统排列的人不断增加，我每个月都要带领工作坊活动。许多单位也主动邀请我去讲课，包括大学研究所、法院、医院、政府单位和公益团体等。就这样，我南征北讨、一步步将这个方法介绍到各地，同时我们也出版了十多本系统排列著作与DVD，并开始着手进行本土系统排列师的培训。与此同时，我们在国际上的地位也越来越受肯定，德国国际系统排列大会曾连续两届邀请我在大会发表演说，更荣幸的是在2006与2008年负责举办亚洲第一和第二届系统排列大会。

在国际事务倍增的情况下，2011年我创办“国际系统排列学院”（TAOS），成为系统排列师专业训练模式与标准认证单位，并将系统排列的原理做更大众化的教育推广。海宁格曾经在他的工作坊里公开赞扬我们的努力：“鼎文在系统排列上做了许多了不起的工

作，我全力支持他在这方面所有的努力。”对我来说，这一切都是众人合作的成果。

如今，十多年过去，已有上万个家庭与个人从中得到支持与帮助。有人问我，为什么要把系统排列介绍到亚洲？因为它不但改变了我的一生，也帮助了我的家人，而且，它更支持了数万个家庭与个人面对生活的挑战、迈向幸福快乐的生活——然而，这一切却是那么自然，似乎有个推力在背后推动我们向前，套用海宁格的话，这就是“与道同行”吧！

生命有其智慧，只要顺着生命之流，它自然会带领我们朝向它的目标，我在系统排列的学习历程正是如此：首先，我出生在饱受中华传统文化熏陶之地，让我对儒释道的智慧有亲身的体验；接着透过学习中医针灸，我能熟练地由整体系统观来看一个人的身心状况。因此，对我而言，从身体的整体观到心理与家庭的整体观，都是同一个精神内涵的运用。除此之外，我还接受现代心理学研究所的硕士班训练，考取心理师执业执照，并在医院精神科为精神官能症病人进行系统排列个案，这些经验让我将系统排列与许多不同心理治疗学派能更加融会贯通。

多年的自我探索与静心修炼，对我的助人工作方式有着极大的影响，它就像一座基石，让我更能敞开地感知当事人身心、家庭与生命整体的连接，学习以一种与生命同步且和谐的方式来助人。这十多年，在累积了上万个个案的实务经验下，我如同许多国际级系统排列导师一样，也能观察到海宁格在工作坊中所观察到的，体会他在工作坊中所体会到的，甚至几年前，海宁格曾望着我的双眼，真诚地对我说：“鼎文，你了解我工作的真正精髓。”

是的，精髓是什么？不是我们在工作，而是生命整体的大力量透过我们在工作：我们只是这个管道，透过爱，为生命服务。

前言

要如何爱？

如何能幸福成功？

是否有什么法则可以依循？

这就是本书探讨的主题——“关系法则”。

你知道什么是“关系法则”吗？

“关系法则”就是“爱的法则”、“幸福成功的法则”，也就是“生命的法则”。

然而，奥秘的法则常隐而不显，往往只有觉醒的智者能够有所领悟，或是饱受煎熬的人们在最后发出感慨，但也有太多想要幸福的人因为违背关系法则导致失败，许多遭遇挫折的人却因为重新领悟它而扭转命运。本书所介绍的“关系法则”是国际盛行的心理学模式“系统排列”之核心内涵，是站在许多巨人肩膀上的智慧结晶，也是透过数万个家庭、数万人的生命血泪所获得的宝贵经验。

本书特别针对我们最亲近的家庭关系做详细探讨，包含两性夫妻、父母亲子、手足亲人以及身心关系的常见议题。书中的实例（除为了保密身份略做修改外）都是参加课程者的真人真事，更是你我生活里熟悉的故事，因此不妨在阅读时敞开心与之共鸣。另外，本书也设计了一些简单却深刻有效的练习，非常适合在生活上操作运用。本书所叙述的内容已在全世界帮助过无数家庭，

如果我们能用心领悟这些法则并加以活用，同时秉持信心朝向爱，相信生命将会为我们开启另一扇通往幸福成功的大门！

在此，我要感谢我的父母给我生命，妻子和家人给我支持，老师们给我的指导，你们让我体会到最自然有序的爱；感谢所有个案的家庭，你们的勇气令我深深地敬佩；感谢吴慧玲帮忙整理故事；感谢心灵工坊所有工作人员的辛劳。能让更多人读到这本书便是一种爱，而我们的爱将伴随着这本书——

愿求助者得以帮助，
愿专业者得以提升，
愿追求者得以醒悟，
愿世代代子孙得以受益。

- 目录 -

自序 /1

前言 /1

第一章 关系的深层奥秘 /1

透过关系成长 /3

了解系统排列 /5

 什么是“系统” /5

 系统排列的发展 /8

 系统排列进行过程与运用 /9

关系五大法则 /12

检视你的关系 /20

第二章 两性关系 /23

男女：不同且互补的圆 /25

 尊重序位，平衡两性 /26

- 案例 外遇，发生在我身上 /29
- 关于婚外情 /35
 - 离弃的深层恐惧 /36
 - 婚外情的承认与宽恕 /37
 - 流动的平衡法则 /38
 - 报复与和解 /40
 - 练习：实践两性平衡法则 /41
- 案例 堕胎，我心中的痛 /43
- 堕胎对伴侣的影响 /47
 - 伴侣该如何面对堕胎 /48
 - 堕胎对男性的影响 /50
 - 堕胎对孩子的影响 /50
 - 如何与另一半沟通 /51
 - 内在排列：为堕胎的孩子祈祷 /52
- 案例 囍，背后家族的助力与阻力 /56
- 爱的忠诚与良知 /60
 - 流动法则：联系背后男性与女性祖先的力量 /61
 - 内在排列：连接生命的源头 /62

第三章 父母关系 /65

- 生命：最珍贵的礼物 /67
- 案例 爸爸，其实我很爱你——单亲家庭 /69
- 序位法则：从盲目的爱转变为成熟的爱 /73
- 案例 妈妈，对不起——序位与身材 /76
- 胖的女人吃掉她的妈妈 /81
 - 序位法则：回到自己的序位来爱 /82

内在排列：与母亲和解 /84

案例 妈妈我爱你，我也爱爸爸——面对父母冲突 /87

转移的家庭暴力 /92

序位法则的违背：男性的心理乱伦动力 /93

内在排列：生命感谢辞 /94

第四章 亲子关系 /97

孩子：家庭的镜子 /99

系统排列对孩子的协助 /100

案例 孩子的症状行为——帮孩子面对离婚 /103

整体法则：夫妻离异，父母合一 /105

案例 妈妈的第二次阵痛——青春期孩子 /108

放下过去，与自己和解 /112

事实法则：请不要否定孩子父母的身份 /112

练习：称赞孩子像对方的优点 /115

案例 为了新芽，枯叶落——教孩子面对死亡 /117

孩子会承接家中未完成的情绪 /119

流动法则：面对家族的创伤 /120

内在排列：对突然过世亲人的祝福 /122

案例 家族的黑洞——孩子的不良行为 /125

整体与序位双法则：解除牵连纠葛 /129

谁属于我的家族系统 /131

作业：寻根之旅，画出家族系统图 /132

第五章 手足亲人关系 /135

案例：命运共同体 /137

- 案例 你是我们的一分子——手足的序位 /139
- 序位错误，手足疏远 /142
 - 失去手足的影响 /143
 - 前夫前妻与前任伴侣的影响 /144
- 案例 金钱纠葛 /146
- 不当得利的损失 /149
 - 金钱平衡法则：除了双赢外，多给予一点 /150
- 案例 无意识的冲突——加害与受害 /152
- 非血缘关系：另一群与我们命运连接的人 /155
 - 整体法则：超越加害与被害 /157
 - 作业：完整的家族系统图 /158
 - 内在排列：和谐，来自内心 /160

第六章 身心关系 /163

- 身心家庭：整体系统观 /165
- 案例 爱流动，心跳动——心肌梗死 /167
- 流动法则：转化补偿心态 /170
 - 内在排列：倾听身体的信息 /170
- 案例 我要回家——抑郁与恐慌 /173
- 整体法则：重新看到“被排除的人” /176
 - 承接的情绪 /177
- 案例 一个悲剧就够了——自杀与重生 /180
- 流动法则：好好活下去 /184
 - 个别排列：尊重家族过去，迎向光明未来 /184

第七章 活用关系法则 /189

关系的深层奥秘：圆缘大爱 /191

开始活用关系法则 /192

觉察你的爱，化成行动 /193

家庭关系检视表 /193

化为具体行动 /196

尾声 唤醒内在的力量 /198

练习：四十八小时内行动 /200

附录一 道石国际系统排列学院（TAOS）介绍 /201

附录二 参加系统排列前的事先准备 /204

附录三 延伸阅读 /205

第一章

关系的深层奥秘

人际关系如果不够深刻，彼此无法充分了解、相互扶持，你的修行也不可能有多大的进展。缺少了这个基础而只是一味地追求开悟，修行便成了一种逃避关系的方式。

——克里希那穆提 (J. Krishnamurti)

透过关系成长

关系是最佳的道场，也是最严格的试炼。

关系，带给我们学习成长、幸福快乐，但也让我们挫折失望、痛不欲生。然而，一个逃避关系而生活的人，他的生命一定会变得局限单调，因为生命不只会变老，它还必须成长，而“关系”会带来最强烈、最跳跃式的成长，同时也带来最严格的挑战。

我深深同意诗人约翰·敦（John Donne）的名言：“没有人是一座孤岛。”我们每个人都生活在关系里，每个人都希望能够有好的关系。例如，好的夫妻关系、亲子关系、朋友关系、人际关系等，尤其是对越亲近的家人，我们更希望彼此的关系良好、幸福快乐。

奇怪的是，人人都想要幸福快乐，而且努力想要幸福快乐，可是却不是人人都做得到，问题究竟是出在哪里？甚至，有时候努力反而带来反效果，越努力反而制造越多的痛苦，于是我们常常听到：“我这么爱他，为什么他还是这样？”“我这么努力了，但是她却这样对待我！”“我哪里做错呢？到底问题出在哪里？”

因此，光有爱是不够的，只有努力是不够的，我们要用对的方式来爱，我们要学习爱的智慧，要了解关系的深层奥秘。

教育孩子喜欢学习的奥秘是什么？

良好的亲子关系。

能快乐享有金钱的最大关键是什么？

与父母关系良好，能尊重并孝顺父母。

建立成功婚姻最重要的基础是什么？

尊重彼此的父母与家族。

如果你知道上述的答案，恭喜你，你已经开始体会到关系的奥秘，本书将支持你加深这些体会，更具信心地帮助自己与他人创造美好的未来；如果你没有体会到上述的答案，那么本书将为你打开另一扇窗，支持你朝向幸福快乐之路。

人与人的关系除了表面互动外，还受更深层的心理力量影响，但我们很容易只看到表面行为，陷在问题的表象里，如同只看到冰山的一角，而没有看到深层关系的实相，所以很容易就会爱错方式、走错方向，造成彼此的不快乐，关系的失和破裂，甚至家庭的痛苦悲剧。那么，我们是否有办法了解家人间深层的关系？是否有办法了解孩子心里的感受？是否有办法了解夫妻间的深层信息？许多莫名的情绪和行为，我们是否能知道它背后在说什么？

答案是可以的，这门研究人类深层关系的心理学，正是“系统排列”。