

台湾心灵推手

许添盛医师最新力作

身心灵健康生活处方系列演讲精彩集结

如临现场感受诚挚幽默的心灵疗愈

心灵拐点

【身心灵的10堂健康课】



身心灵疗愈专家
许添盛医师◎著



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

心灵拐点

身心灵的
10堂健康课

许添盛医师◎著



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵拐点：身心灵的10堂健康课/许添盛著.

—深圳：深圳报业集团出版社，2010.4

(心灵·探索系列)

ISBN 978-7-80709-304-6

I. 心… II. 许… III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第017475号

心灵拐点：身心灵的10堂健康课 许添盛医师/著

丛书策划：明名文化

责任编辑：郭良原

出版者：深圳报业集团出版社（518009 深圳市深南大道6008号）

经 销：新华书店

印 刷：中华商务联合印刷（广东）有限公司

开 本：787 mm×1092 mm 1/16

印 张：10.25

字 数：70千

版 次：2010年4月第1版

印 次：2010年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80709-304-6

定 价：28.00元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

| 自序 |

我目前住在新店的山上，时常站在四楼的窗前远眺前方的青山。有时，晴朗的一天是被天空老鹰的叫声唤醒的，五六月的油桐花季总会有几片花瓣飘进自家院子。

各种小生物在完全没有用杀虫剂及农药的庭园里各得其乐。有一次，香港的赛斯家族在此处夜宿，竟被山中的声响吵得彻夜难眠，以为是有人在半夜里敲击或施工。后来，我经过探查才发现，那是一种青蛙“咯、咯、咯”的叫声——真是令人讶异，它那小小的身躯是如何发出巨大的声响的？

我的生活很乡土、很宁静、很丰富。四月，萤火虫会独自闯入厨房，在倒掉厨余的地方竟然长出一棵木瓜树！柳丁树上破蛹的凤蝶翩翩飞舞，螳螂、蜘蛛、蜥蜴在窗外的台湾栎树上安家。我还种了一棵小叶榄仁、一棵相思树，加上三莺分会主任送的油桐树苗，还有从花莲学员家挖来的芭蕉，俨然一个小小的植物园了。本想再挖个迷你生态池，结果变成袖珍型的游泳池，现在仍在为水源及防水问题伤脑筋。

我经常仰望天空，亲吻土地，感恩天地。看着窗外的山峦，时常觉得我与大地血肉相连——它不就是我自己的一个更大的身体吗？忽然之间，我明白了很多事。

想到“赛斯家族”，想到不久就要动工的花莲赛斯村，我

的心中就充盈着满满的爱与动力。我热爱演讲，喜欢在讲台上用最真挚的心和台下的听众互动，从小的志愿就是“拨动人类的心弦”——记得从前就是这样告诉初恋情人的。

我在中正纪念堂办讲座已经好多年了。有位小听众一度是襁褓中的婴儿，现今也许都快上小学了吧！

办讲座的过程中，也曾经因听众爆满、座位不足而不得不整修演讲厅，虽然现在已有四百个位子，但仍有许多人提前两小时来占位，许多听众还是坐在地板上听完整场演讲。

所有的讲座都没有任何花哨的宣传手法，全因大家的心灵感动而来。摄影志愿者依然每个月由台中北上，开讲时间一到，主持人还是那句熟悉的开场白：“让我们欢迎许医师……”

我希望阅读这本书的人能有亲临现场的感觉，有听见天空鹰鸣的激动、看见萤火虫闯进厨房的喜悦。愿大家的心灵如同那窗前院子里的果树一般，日益茁壮，开花结果。

许添盛



目录
CONTENTS

自序

第一章 | 尊重孩子的天性

- 爱是成长的最大动力 2
 - 培养孩子的自信心 3
 - 父母是孩子最好的示范 4
 - 理解孩子的逻辑和价值观 6
- ★ 许医师课后辅导室 8
-

第二章 | 天生我材必有用

- 人生充满各种可能性 18
 - 每个人都是与众不同的 19
 - 认清你独特的才能和价值 20
 - 用崭新心境展现特色与活力 21
 - 向自己的内心学习 23
- ★ 许医师课后辅导室 26
-

第三章 | 爱是联结万物的纽带

- 什么是真正的爱? 32
- 恨源自对爱的渴望 34

- 疾病背后隐藏着爱的能量 35
 - 身心灵的抗病毒处方 38
 - 透视现代人的婚姻爱情观 40
 - 让爱的能量顺畅流动 43
- ★ 许医师课后辅导室 46
-

第四章 | 做个聪明的有钱人

- 借助金钱发掘自我价值 52
 - 建立正确的新时代财富观 53
 - 人们为何陷入贫穷？ 54
 - 贫穷对人生有何益处？ 55
 - 发挥金钱的最佳作用 56
 - 金钱能帮助修行 58
- ★ 许医师课后辅导室 60
-

第五章 | 工作并快乐着

- 从工作中寻找乐趣 64
 - 发挥个人的力量 65
 - 玩游戏是纾压的完美方式 66
 - 用爱与信任化解压力 68
 - 欲望指引生命的方向 70
- ★ 许医师课后辅导室 72
-

第九章 | 在修行中回归本然

- 信仰不能以恐惧来推动 126
- 金钱 = 功德? ! 127
- 善用欲望 128
- 真正的修行 130
- 让内在回归本然 131

★ 许医师课后辅导室 133

第十章 | 寻找生命的光明出口

- 超越痛苦 138
- 人生是充满祝福的旅途 139
- 重拾对宇宙的敬畏与感恩 141
- 了解生命的法则 144
- 地球是灵魂成长的学校 146

★ 许医师课后辅导室 147

本书的幕后故事

第一章

尊重孩子的天性

教育的实质在于：父母要以身作则，把成人世界作为模范呈现给孩子。

成年人必须自问：我的内心是否喜悦自在？能否感受到生命的价值和成就？若你的答案是否定的，又怎能给予孩子良好的教育？其实，在教育孩子的过程中，孩子常常唤醒大人内在的童真，促使大人反躬自问：是否仍要这样生活下去？这样的反思才让生命时时充满重新出发的活力。

现代社会，人们越来越重视家庭生活以及亲子关系，父母也开始关注孩子身心的健康。现在，我就来谈谈如何活用新时代思想来营造良好的亲子关系。

● 爱是成长的最大动力

我想先从自己的成长经历谈起。我来自乡下的一个贫困家庭，自幼就是个乖巧懂事的小孩。父亲当过农夫、工地工人、建筑承包商，母亲则帮忙下田劳作及照顾孩子。虽然父母从未给我施加压力，但我明白优异的成绩会让他们满足开心。于是，我从国中起便不断鞭策自己往前冲，经常拼命熬夜念书，一路过关斩将，先后考入了建国中学*和台北医学院。

我曾认为自己一生只为达成父母的期望而努力。但进入大学后，我开始思考：自己到底想过什么样的人生？想开创什么样的未来？这么努力读书是为了什么？这些问题在我内心翻搅纠结，最后，我痛苦地跪在家中厨房的地板上。然而，回想起父母的关怀，我领悟到他们殷切的期待背后原来存在一份爱！一想到父母对我的爱，而我也愿意为了这份爱而努力——那一瞬间，内心的纠结就解开了。

所以，当我们谈到父母对孩子的期待时，首先要强调的是：父母必须让自己的孩子明白，他们对他的爱远远高于期待与要求。唯有当孩子感受到这点，他才愿意为这份爱而努力，表现才会突飞猛进。许多父母将孩子视为白纸，一味地灌输自认为最好的观念，结果却引起孩子强烈的反抗。因为那样做不但造成亲子

*注：建国中学为台湾分数线最高、升学率最高的高中。

之间的极度不谅解，甚至扭曲了孩子的本性，还可能让他们迷失自我，以致亲子关系日趋紧张。为人父母者应该都有经验，每个孩子都具有独特的天性，这是因为在某个程度上，人类的心灵本来就具有规划和预知未来的能力，有时候儿童的预知能力反而更强。如果我们以现有的知识和技巧教导孩子，效果还是有限的。

我们必须了解，每个孩子是完整的个体，他的内在自有一套程序，只不过目前是被包覆在孩童的躯体内而已。因此，我们要以对待成人的方式对待孩子，因材施教，而不是将其视为可被随意涂抹的白纸。

● 培养孩子的自信心

培养孩子专注的习惯，就是培养他应对生活的能力和信心。许多孩子的能力是通过专注的学习培养出来的！一旦孩子接触到深感兴趣、顺应天性的事物，他们便会全心全意投入其中，这种专注的学习将成就自信心，成为人生中不断成功的动力。

新时代理论对于儿童教育的观点是：应该依照儿童的天性，支持、鼓励他们多接触外界，多给予机会，使孩子的才能得到适当和自然的发展。当今社会，许多父母由于面临较大的生活压力和困境，容易把焦虑投射到孩子身上，担心他们将来无法应对现实社会的生存竞争。其实，每个人的内在都具备适应未来环境所需的才能，即便是儿童，也具备应对人生挑战的潜力。

我们到底应如何发挥孩子的潜能呢？父母首先要做的，就是观察并了解孩子独特的天性，以启发孩子发展出应对挑战的能力。我们要让孩子知道自己的特长所在，这样他才会产生自信，也才有能力更深入地学习其他事物。

父母不必经常抱着担忧的心态看待孩子，只要真正按照孩子的天性特质来栽培他、鼓励他，就能找出符合他天性的能力。在这个过程中，孩子也会感受到父母的爱和信心，从而获得自信与活力。我发现有些父母出于补偿心理，还没有仔细观察孩子的天性，就急着把自己能给的知识或物质都塞给孩子；或忽略他真正想要的是什么，结果不但浪费精神和金钱，还引起孩子的误解及不满，让孩子错失认识自己特质的机会。

孩子倘若不知道自己有何特质，也无法发挥专长时，就无法运用个人的力量，进而获得自信心和对生命的信任。何谓“个人的力量”？它包括一个人存在的尊严、对生命的掌握，以及为追求和实现生命价值而付出的努力。它是每个人创造自己实相的力量，也是我们活在人世间最需要拥有的力量。

● 父母是孩子最好的示范

许多社会学或犯罪学的理论中都提到，问题儿童大多源自问题家庭。孩子敏感的心灵往往能反映出—个家庭的内在特性和能量的冲突。因此，父母之间的冲突或矛盾（比如管教方式不一

致），常常会形成几股不同的内力在孩子心里拉扯，导致其性格上的矛盾与内心的不快乐。

孩子是上天赐予我们最好的礼物，时时提醒我们葆有那份赤子之心。我们应该跟家中的孩子打成一片，因为孩子总是可以唤起大人的童心。除了要以大人的方式来对待孩子，还应像孩子一样和他们相处。若一味用成人的方式教育小孩，往往会把小孩变成不快乐的小大人。

父母的日常行为就是孩子最好的课堂。很多孩子之所以叛逆，是因为他们不愿成为跟父母一样的人，有这种想法的孩子当然会与父母相对抗。亲子教育的实质就在于：父母要以身作则，把成人世界作为模范呈现给孩子。

进一步讲，父母的行为模式也会逐渐被孩子内化，成为他将来对待自己的方式。所以，我们应回归到自身去觉察、反省和整合，想想自己是如何把父母的人生观内化的？这样我们自己的心灵才能获得平静，不致处于永远的矛盾与挣扎中。

成年人必须自问：我的内心是否喜悦自在？我能否感受到生命的成就和价值？若你的答案是否定的，又怎能给予孩子良好的教育？其实，在教育孩子的过程中，孩子常常唤醒大人内在的童真，促使大人反躬自问是否仍要这样生活下去。这样的反思才让生命时时充满了重新出发的活力。我们要永远记住：能真正活出自我风采的父母，才是孩子最棒的示范！而运用身心灵整合的观点来教育孩子，不再落入过去以压制为导向的旧式框架之中，才是需要我们大家共同努力的方向。

● 理解孩子的逻辑和价值观

根据我多年从事心理治疗的经验，大多数成人都缺乏足够的自信心，这背后的原因在于：我们从小就缺乏被父母真正接纳的感受。成人尚且难以摆脱心理的桎梏，何况小孩子呢？不过，在孩子的情感世界、行为和情绪背后，都有一套自成体系的逻辑和价值观。下面我就通过实际咨询案例来说明。

有个男孩四岁时曾经历过一场车祸，当时他七岁的姐姐因头部重创而去世。这个男孩上国二（相当于内地学制的初二）后就常常自言自语，家人担心他有精神方面的问题，于是母亲带着他前来咨询。

经过几次会谈后我发现，这孩子其实是在跟心里的姐姐对话。姐姐是老大，既懂事又善解人意，她过世后，父母又添了一个弟弟和一个妹妹。于是这个从车祸中活下来的小男生面临两个方面的压力：一方面，父母希望他承担起老大的责任，凡事都应对弟妹让步。另一方面，他认为姐姐是为了保护他才会死的，所以一直对自己的幸存怀着极深的罪恶感。

这孩子内心承担着的许多痛苦和压力，都无处倾诉。于是，每当有心事，他就在心里跟姐姐对话，逐渐形成了自言自语的习惯；同时，因为得不到旁人的理解，男孩的情绪和行为也出现失序的问题。于是，我在治疗中引导男孩正确看待姐姐的去世。经过一段时间的心理辅导后，男孩已不再自言自语了。他开始坦然接受那场意外，明白了姐姐并不是自己害死的，并且愿意承担起

照顾弟弟妹妹的责任。从那之后，他解开了心中纠结的情绪，带着平静的心回归到日常生活中。

第二个例子是一位九岁的小女孩。她平日里不愿意跟父母沟通，更不愿听从父母的吩咐。父母为此头痛不已，最后带着女儿前来寻求心理援助。

经过几次谈话后，我了解到这种状况是在女孩的妹妹出生后才出现的。这个小女孩心里有一股怒气，觉得父母对自己的爱被妹妹夺走了，心里对父母和妹妹都很生气。女孩心中的逻辑是：既然你们喜欢妹妹、不喜欢我，那我何必要乖乖听话？这就是她不合作的关键。

所以，一味按照我们的逻辑去跟孩子沟通是行不通的。我们要试着以孩子的角度思考，先明了孩子内心的情结和逻辑之后，才能有针对性地去改善现状，化解彼此之间的心结。

为什么孩子会向父母隐藏内心的真实情感呢？因为他很清楚父母不会认同他的情绪和观点。认同是接纳和理解的开端。一旦孩子察觉到你无法认同，他就会连带认为你不接纳他，开始退缩和隐藏，最后导致跟家人之间的沟通流于形式，亲子关系也渐渐淡漠。这时，除非你能尊重他的逻辑、理解他的想法（甚至是歪理），才有可能跟孩子对话。

许多父母会想：孩子都是我自己一手带大的，难道他不应该听我的话吗？但孩子并非可随意搓捏的黏土，他们有自己的个性、爱好和思考逻辑，所以父母应先建立信任孩子的心态。这并不代表完全顺从孩子，而是表达出对他的关爱、支持和接纳。

许医师课后辅导室

问：孩子沉迷于网络游戏，尤其热衷暴力游戏，令我十分担心！这样下去，他的学业必定亮红灯，孩子会不会因此失去自信？

答：孩子沉迷于网络游戏，确实是令许多父母头痛的问题。我们不妨反过来思考：网络游戏能带给孩子什么？表面上看，玩电脑游戏似乎玩不出什么成就，但也许在将来的世界里，这会是他赖以维生的技巧呢。从人类心智活动发展的角度来看，我甚至认为在孩子这一代才出现的电脑游戏，已打破了空间和时间上对心智发展的限制。其实这可能是人类心智发展要向另一个阶段进化的前驱步骤，相当于人同时处理内在和外在世界的训练与学习的一种手段。我们可以试着把一个沉迷于游戏的孩子，导入内在心灵丰富的创造力和想象力的世界。

因此，教育方式绝不在于防堵，我们与其一味反对孩子玩游戏，不如引导他通过游戏去了解外在环境或自己的内在。在某种程度上，游戏是一个虚拟的心灵世界。孩子之所以对游戏如此着迷，必然是因为可以从中得到某些现实生活里无法企及的东西——也许是人际互动的快乐、收获的成就感，以及全心投入的愉悦。

父母也要自问：为何现实生活中完全无法提供这一切，而让他必须在虚拟世界中寻求？父母必须从孩子沉迷的事物中找到那个吸引他的东西，然后才能顺势而为，给予孩子健康的家庭氛围。

学业亮红灯，就一定会使孩子失去自信吗？其实，孩子的自信心跟学习成绩优劣并没有必然的联系。成人世界习惯用外在的表现和成就来填补内心的自卑，所以在家庭中承担父母期待、表现较优异的孩子，反而更容易出现心理问题；而在较为宽松的环境下成长的孩子，因为承受的压力较小，心理反而比较健康。

其实孩子将来是否能够成功，取决于他承受挫折的韧性有多强。真正的成功属于经得起失败和挫折、勇于在挫败后再出发的孩子。那些战战兢兢、固步自封的人，反而经受不住现实社会的严峻考验。

问：请问应该如何帮助孩子建立自信心？

答：我们先别把“不自信”当作一个问题，这反而会使孩子内心产生阴影。应该让孩子了解，缺乏自信是许多人都会必经的心理历程。我们首先要接纳孩子目前的状态，然后

