



Spring of Life

◎徐敬东 周煊/著

生命之泉

灵性成长学心灵治疗案例精选



上海锦绣文章出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

生命之泉 / 徐敬东, 周焯著. —上海: 上海锦绣文章出版社, 2008.4

ISBN 978-7-80685-934-6

I. 生… II. ①徐…②周… III. 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第033234号

书名 生命之泉

作者 徐敬东 周 焯

出版 上海锦绣文章出版社

发行 上海锦绣文章出版社

经销 新华书店

印刷 温州市北大方印务有限公司

规格 787 × 1092毫米 1/16开本

印张 17印张

版次 2008年5月第1版

印次 2008年5月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-80685-934-6/J · 807

定价 32.00元

地址 上海市长乐路672弄33号

邮编 200040 电话 (021) 54045486

生命之泉

灵性成长学心灵治疗案例精选

◎徐敬东 周煊/著



上海锦绣文章出版社

目录

序一 每个故事背后，都是一份生命的领悟

序二 创造生命的精彩

系列专访

11 心灵在痛苦中成长

15 在爱情里，你想要什么？

19 爱，是生命质量的源泉

24 心灵治疗师为心灵护航

第一章：灵性成长学概述

31 什么是灵性成长学

34 灵性成长学的主旨与价值

37 灵性成长学与心灵治疗

第二章：寻找生命的黑洞

42 童年创伤：我想快点逃离这个家

47 婚姻创伤：我不可能再拥有幸福

50 失恋痛苦：婚姻是新鲜的草莓巧克力

56 丧失亲人：妈妈，请再爱我一次

62 职业失败：人总要学着长大

65 内心冲突：我是不是一个有价值的人

第三章：改变生命的状态

75 偏头痛：学习成了我的头痛按钮

81 运动员体能：我想找回往日的辉煌

84 过敏症：花儿让我如此“敏感”

89 消除痛经：轻轻松松做女人

91 消除疲劳：多么轻松快乐的每一天

95 失眠：对生活多一点点要求

98 害怕出差，害怕旅游

第四章：治疗心理障碍

- 105 性恐惧：让生命如花绽放
- 109 酒恐惧：逃离酒桌上的尴尬
- 113 抑郁症：放下父母对我的伤害，我用了整整三十多年
- 122 强迫症：他把关节当做“打击乐器”
- 125 疑病症：我得了类风湿性关节炎
- 130 焦虑症：考试前，手臂像刀割般的疼

第五章：重塑全新的模式

- 138 戒除烟瘾：蛇王向你张开了血盆大口
- 145 戒除网瘾：不用再给电脑上锁
- 153 购买策略：从5万一直买到20万
- 157 爱情策略：我看到了孩子在满地撒欢
- 164 啃手指甲：从小到大没有剪过手指甲
- 169 公众演说：一上台，心里就打鼓

第六章：回归健康的本源

- 175 “意识治疗”的可能性
- 178 疾病背后的心理根源
- 181 心脏病辅助治疗：让代代相传的“心病”成为历史
- 185 不孕症心灵治疗：天使和我们在一起

第七章：挖掘生命的潜能

- 192 限制性信念：成功一定是很辛苦的
- 198 改变人生观：只有找到一个女人才能幸福
- 202 职业价值观：让承诺和贡献为职业加油
- 205 人生目标：手拉手，一起往上攀登
- 211 生命角色：你是最美丽的女人

第八章：生命之泉

- 231 生命轨迹图谱的诞生
- 232 图谱告诉了我们什么
- 234 人生的走向
- 237 生命的荣光
- 239 生命之歌

附录一：灵性成长学发展历史和愿景

附录二：心灵健康调查表

附录三：灵性成长学课程体系架构

序一

每个故事背后，都是一份生命的领悟

◎徐敬东

春华秋实，生命易逝，在不断追求和领悟人生真相的道路上，灵性成长学从无到有已经有六个年头。在这六年中，我们绝大部分的时间都是在和客户及学员的互动中度过。从一个又一个鲜活的个案中，我们发现了每一个生命故事的背后，都是一份生命的领悟。

灵性成长学是从催眠学、NLP技术、量子物理学、系统论以及东方智慧中演变出来的，关于潜意识运作规律和负面情绪治疗与调整的技术和理论体系。这门技术与学科不仅可以用来指导我们的生活实践，也可以用来对客户的一些负面情绪和人生困扰进行深入和有效的调整和治疗。

灵性成长学目前已经涉及到了关于心灵健康、生命全息信息系统规律、价值观调整、亲子与夫妻关系、人生目标管理、身心疾病治疗、灵性成长等等人生的方方面面。

现代人的心灵健康问题已经愈见严重，而传统心理学的手段在很多方面无法完

全彻底的解决，因此我们另辟蹊径，去看到心理背后的心灵这一更深层次的问题，只有当这些心灵层次的问题被触及和解决了，我们的心理问题才有可能得到完全彻底的解决。

本书中涉及到了关于生命中的黑洞、生命状态、身心疾患、心理障碍、行为模式改变、价值观修正、潜能开发等方方面面。在本书的第八章更是全面阐述了关于人生的基本问题快乐与痛苦形成的意识机理，全面剖析了成功的生命价值形成的奥秘，这一创造性的“生命轨迹图谱”的诞生，犹如黑夜里的明灯，为在人生道路上不断上下求索的人们指明了心灵成长的方向。

治疗和咨询的不同在于，治疗不仅仅是通过认知上帮助客户去建立新的理念和信念，而是引导客户通过潜意识的自我学习，达到生命的深刻改变。这些个案都是我们的现场治疗实录，这些治疗技术本身对从事心理咨询和生命状态调整的专业人士有着很好的参考作用。

特别感谢一直关心和信任我们的各界人士以及我们的客户和同学，是你们的一段段人生，给了我们深刻的人生体悟和治疗经验，让我们得以形成此书，从而可以让更多的人从中得到启迪，找到健康和快乐的出路。

2008.2.17

序二

创造生命的精彩

◎周 煊

从2005年9月开始，我师从徐敬东导师，成为了一名NLP高级执行师和灵性成长学高级咨询师。我的生命轨迹从此发生了彻底的改变。

灵性成长学，为我打开了心灵成长的大门。穿过这道门，我开始张望到快乐和谐幸福的人生，也展望到了美好的未来。

2008年的春节，我度过了一个很特别的新年：一边紧锣密鼓完成这本书的部分写作，一边和孩子进行了一场关于生命的对话。

什么是爱？爱的表现方式有哪些？

什么决定了你在社会中的地位？

当面对选择时我该怎么办？

什么改变人的性格？

梦表现了什么？

未来社会需要什么样的人才？

怎样看待金钱？

怎样保持平常心？

我们为了别人活着还是为了自己活着？

什么在左右人的行为？

理性和情感冲突吗？

血缘就代表亲情吗？

怀念过去有意义吗？

明知有害的事情为什么还要去做？

为什么我们会有各种欲望？

人为什么活着？

我们究竟有没有在保护环境？

我能改掉自己的习惯吗？

为什么说学坏容易学好难？

.....

就算是一个仅仅14岁的中学生，他的内心也已经装满了关于生命的各种各样的问号。这些问号如果没有找到答案，那么他的人生也会在布满了问号的道路上徘徊。

其实，在我们每个人的内心深处，都或多或少地存在着这样或那样的人生困惑。这些困惑要么与我们的情绪记忆有关，要么和我们的认知局限有关，要么和我们的人生观和价值观有关，要么和我们的生命模式和策略有关……

生命中有多少的问号，我们的人生就会有怎样的阻碍，因为这些问号在不断地消耗着我们生命的能量。而只有消除了这些问号和障碍，我们才可以轻装上阵，活出我们生命的光彩。

灵性成长学对于我的意义，正是对这一个一个问号的清除。

我的职业选择曾经是冲突的，在记者和心理咨询师之间摇摆；我的情感选择曾经是迷茫的，在围城内外踟躅多年；我的人生目标曾经是不清晰的，摆过地摊，当过教师，做过记者，但是依然不知道未来究竟在哪里。

但是就在和儿子的这场生命对话中，对于“人为什么而活着”这个问题，我写下了这样一些文字：

这个问题是一个最没有标准答案的问题。因为每个人有每个人的目的。而影响每个人确定这个目的的动力就是一个人的人生观和价值观。有的人为活着而活着；有的人为享受快乐而活着；有的人为了实现梦想而活着；有的人为了别人而活着；有的人为了证明自己的价值而活着；有的人是因为害怕死亡而活着……

关于这个问题，我想跟你分享的是：人生本没有什么意义，但你可以为自己的人生设定一个你希望获得的意义。你希望自己为什么而活着？这完全可以由你自己去决定。决定了以后你就按照自己设定的意义去活出你的意义来。

而在这个过程中，你不必有太大的担忧和疑虑，你已经说出人生的必然结果，结果既然都是确定而且是公平的，那么，你尽管大胆地演绎这个过程，只要你内心是快乐、平和、安宁、幸福的，那么你就是对的。

我很愿意和你分享一下我活着的目的：应该说在35岁以前，我对这个问题还是缺少明确答案的。但现在这个答案已经清晰了：我知道自己要做一个身心和谐、快乐幸福的女人，要做一个能够帮助很多人走出心灵困扰的心灵治疗师或者心灵导师；还要做灵性成长学这份事业发展的记录者。

相信你也可以为自己的人生确定一个或者几个目的。然后按着你自己的目的，努力做到最好就可以了。

我的人生，已经与灵性成长学密切相连了。不仅仅因为它让我找到并满足了自己潜意识里的需求，让我可以去实现快乐和谐幸福圆满的人生，更因为它让我找到了自己的人生使命。这种使命感的诞生让我的心灵可以朝着自己的方向勇往直前、无所畏惧。我每天都在学习、治疗、分享、写作中度过，我的生命获得了一种前所未有的能量和价值。

我更相信灵性成长学可以让更多的朋友和我一样，找到心灵的归宿，找到人生的方向，实现自己的价值，提升生命的质量和能量。

在这本书里记录的，大部分是徐敬东导师在灵性成长学课堂上的治疗案例，另一部分是我在心灵治疗实践中积累的个案。每个个案除了求助者名字以外都是真实的，所以具有非常重要的心灵治疗专业参考价值。

在跟随徐敬东导师到各地开办工作坊期间，我也目睹了无数的学员因为获得心灵成长而使他们的情感婚姻、人际关系、生命质量乃至生理疾患得到了彻底的改善。重获喜悦的生命是如此的光芒四射，又是如此的让人珍爱。

我同时也是一名国家二级心理咨询师，当我把这些灵性成长学的技术运用于个案治疗和团体辅导时，它们所带来的治疗效果让我感觉非常震撼也非常感动。我震撼于这门学科所带来的神奇效果，我也感动于每个生命个体本身所蕴藏的智慧 and 潜能。心灵治疗师，其实没有任何神奇之处，我们只是在了解了潜意识的强大力量和规律之后，借助一些技术，帮助每个客户找到了原本属于他们自己内心的资源。当这些资源被整合被开发出来的时候，连治疗师也会为之惊讶为之雀跃。

2008年2月9日，凌晨两点多，我收到徐敬东导师发来的短信：“今夜通过苦思发现了人类痛苦和快乐之谜团，模式总结而出……”兴奋之情从短信里漫溢出来。也许没有几个人能理解这份狂喜，但在灵性成长学的事业里，这是一个值得为之狂欢的日子。如果生命中的快乐和痛苦、成功与失败的奥秘真的可以被揭示，如果无数的人们真的可以循着这张《生命轨迹图谱》（见第八章“生命之泉”）去找到快乐和成功的轨迹，那么，兴奋和狂喜都不足以表达我们内心的感受。

生命应该属于精彩。而每个生命的精彩都等待我们去开发，去创造！

祝福我们的导师和所有的人们永远快乐幸福！祝福灵性成长学造福于更多的心灵！

系列专访

◎周 焯

以下是我对徐敬东导师做的几次专访。从这些专访中大家或许可以了解到更多关于心灵成长、心灵治疗、爱的疗愈、生命质量等等生命主题的奥秘。

系列专访之一

心灵在痛苦中成长

这一次见到徐敬东博士，是在他的新书《唤醒沉睡的舞者》的新闻发布会上。徐博士说他是温州的老朋友了，他喜欢温州，每次来温州就像回家一样亲切、自然。因为在这里，有一群和他一样追求心灵成长的学员，他和他们早已超越了师生情谊而成为心灵之友。

和徐敬东第一次见面时，会感觉他很温和、低调而内敛，但是当他在讲台上面对各种各样的问题时，他的睿智、敏锐、深邃即刻闪现，他惯用的催眠式语言让他的表述富有诗意而又极具穿透力。

沉睡的心灵有几许？

当笔者问起究竟什么是沉睡的心灵时，徐敬东一口气说了下面这样一些话：

正在遭受困扰，生活缺少快乐，缺少阳光，呼唤成长的心灵；

每天浑浑噩噩，不知所云，没有进步的心灵；

不知道活着是为了什么，每天只考虑自己一日三餐，只考虑自己利益得失的心灵；

面对困难缺乏勇气，面对选择裹足不前、举步维艰的心灵；

每天醒来的时候，不愿意起床、不愿意移动脚步、宁愿长睡不醒的心灵；

面对新鲜的事物，缺乏好奇心，没有任何探索愿望的心灵；

当你对一切都无所谓，没有人生目标、没有任何动力的时候，你的心灵已经处于深度的睡眠状态；

当你对自己彻底失望，对身边的人彻底失望的时候，你的心灵已经进入深度昏迷和休克的状态；

当你每天都在买醉，每天沉迷在麻木、麻醉之中的时候，你的心灵已经接近死亡；

当你认为这个世界上再也没有人值得相信，你的心灵已经完全封闭了起来。

.....

面对徐敬东列出来的这些“沉睡心灵清单”，笔者也忍不住想要去检视一下自己的心灵，自己是否也有可能渐渐进入沉睡的状态而不知不觉？

而在这个世界上，有多少的心灵始终在沉睡，又有多少的心灵正在渐渐进入沉睡之中呢？

如何唤醒沉睡的心灵？

有什么灵丹妙药可以让我们的心灵永远保持一份清醒或者活力呢？我建议徐博

士给大家开几张“心灵处方”。

他说首先可以让自己的心灵到不同的人群中去接触不同的心灵。不要一个人躲在自己的世界里，去看到不同人群的生活模式，去感受他们的境遇、脚步，去倾听，也去倾诉。在接触不同心灵的过程中，自然会有一些新鲜的养分滋养你的心灵，而且会释放你内心的很多心灵垃圾。你的心灵因此而获得“新陈代谢”。

其次很重要的是通过学习来进行“心灵改造”。很多人的心灵早已停止生长，或者在外面包了一层硬硬的壳，尘封已久。如何敲开这些尘封的心灵，并且让自己的心灵获得成长？不妨可以多学习一些关于心灵成长、价值观改变的内容。

徐敬东很生动地形容一个人头脑思维的基因就是一个人的价值观。如果价值观层面能够获得不断的提升，那么心灵也会随之得到成长。不断成长的心灵可以避免走入人生的混沌状态，从而保持一份清醒和活力。

在我们的身边，其实有很多人始终处于心灵的混沌期，他们的心灵或许从来没有得到过启蒙，那又如何让他们意识到自己的心灵是需要成长的呢？

徐敬东很断然地说：痛苦啊！当你的心灵在承受痛苦的时候，恰恰就是你的生命在提醒你需要关注你的心灵，提醒你需要改变了。所以痛苦并不完全是一件坏事，如果你利用这个机会，对心灵进行检视和保养，那么痛苦在某种程度上就成了你心灵成长的契机。心灵的每次成长几乎都伴随着泪水，在痛苦中成长，从而获得成长的喜悦。

他说很多人在痛苦的时候，往往不能够一下子就意识到是自己的心灵出了问题，而是会去寻找很多外在的因素，总是把痛苦归因于别人和环境。这时候，他的心灵成长就需要走很多的弯路，需要付出很大的代价。所以当你意识到自己很痛苦的时候，你就要懂得去寻找捷径，比如通过持续不断的学习，或者做“心灵保健”，就可以帮助自己尽快地成长起来，快乐起来。徐敬东列举了一些“心灵保健”的方式：接受心灵成长的咨询，接受新的观念和思想，阅读，交流，结交高尚的朋友，行善，欣赏艺术等等。他说“心灵保健”对人的意义就是让一个人的生理

和心理获得全方位的健康，提升生命的质量，保证优质的生活状态。

所以他相信，未来“心灵保健”一定会成为一个新兴的时尚行业。它为追求心灵成长，追求高品质生活质量的人士提供服务。而且他也相信，会有越来越多的人开始关注到心灵的健康和成长。

生命行走在探索的路上

心灵成长是很多人尚未意识到的一种需求，那么做一个心灵成长的导师是否会感觉到这份事业的孤独，或者有些高处不胜寒的滋味呢？

当笔者问到这一点时，徐敬东颇意味地笑了，他说：要走一条从来没有人走过的路，的确会有孤独的感觉。其实我更愿意把自己定位成一个心灵成长的向导，这个向导自己也是一个普通的人，也有自己的喜怒哀乐和痛苦，我一直在用自己的整个身心去体验生命，从自己的生命历史中不断去提炼和升华心灵成长的过程和途径。这个过程还真的有点披荆斩棘的味道。我努力做好这个向导，希望能够激励和鼓舞身边的人，那些愿意不断进步的人群。当然，我也从他们身上获得鼓励和支持。人生的境界会在这样的过程中不断上升。

徐敬东坦言行走在心灵成长的路上，自身需要付出很大的努力，在这个过程中，个人内心的任何一点困扰都将成为前进道路上的巨大障碍。而要想突破个人的困扰，需要不断地在内心听从目标和理想的感召，不断地放下，不断去忘记个人的得失，然后轻装上阵。

我问他可以在这条路上获得什么？他沉吟了很久，说这还真是个难以回答的问题。他说可能这是一个暂时还没有答案的问题，但是他说他会去追求生命的圆满，但也或许成为“先烈”？呵呵，他诙谐地说或许还可以留下一个名字。但是最后他肯定地说：很希望在一路探索的过程中，获得人生的真相，从而实现无惧、无畏、无间的状态，不断获得正面积极的力量，可以让自己活的更健康积极；在不断开路和探索的过程中，获得自信、责任和使命的达成。

系列专访之二

在爱情里，你想要什么？

爱情，是一个永恒的充满了魅力的话题。

在一个心灵导师的眼里，爱情的真相是什么？我们每一个人在爱情里，又可以拥有一些什么？笔者近日就这个问题采访了灵性成长学的导师徐敬东博士。

爱情是人性的“弱点”

“爱情其实是人性的‘弱点’。”徐敬东一开言就有点振聋发聩的气势。爱情怎么一下成了人性的弱点？

他说：“因为人们的灵魂觉得不完整，他们觉得可以通过另外一个人给予他的爱而获得满足和灵魂深层次的安全感。所以人们不断地追求，追求另外一个人可以给他一份完美的爱，那份完美的爱也许正是他所需要的。然而人们追求爱情的方式却提出了各种各样客观的条件。当这些客观的条件满足的时候，他们才觉得可以产生所谓的爱情，而事实上他们有没有发现一个奇怪的现象：当这些客观条件满足的时候，这份爱的感受是产生于他们自身，而不是另外一个人可以给他的，是他自己产生了这份爱慕之情。而他究竟爱的是什么呢？爱的是这些条件吗？外形？物质条件？还是内在的所谓的素质？而这些条件一旦满足，而你产生的那份爱，不就是产生于你的内心吗？但是人们却没有觉察到。他们以为只有另外一个人回报给他一份爱的时候，他才能够得到了满足。

而当他们真的如愿以偿获得了那份爱的时候，他内心的那份强烈的爱情却神奇地“消失”了，在刹那间消失得无影无踪。