

海灵格 智慧精华

BERT HELLINGER WISDOM ESSENCE

In guten wie in schlechten Zeiten

# 幸福的修炼

家庭系统排列关键问题解析

[德] 威尔菲德·尼尔斯 著 陈丽芬 译



世界图书出版公司

海灵格 | 智慧精华 |  
BERT HELLINGER WISDOM ESSENCE

In guten wie in schlechten Zeiten

# 幸福的修炼

家庭系统排列关键问题解析

[德] 威尔菲德·尼尔斯 著 陈丽芬 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福的修炼：家庭系统排列关键问题解析 / (德) 威尔菲德·尼尔斯著；陈丽芬译. —北京：世界图书出版公司北京公司，2012. 8

ISBN 978-7-5100-5076-3

I. ①幸… II. ①威… ②陈… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第194250号

## 幸福的修炼：家庭系统排列关键问题解析

---

著 者：[德] 威尔菲德·尼尔斯  
译 者：陈丽芬  
责任编辑：于 彬  
装帧设计：刘 岩

---

出 版：世界图书出版公司北京公司  
出 版 人：张跃明  
发 行：世界图书出版公司北京公司  
(地址：北京朝内大街137号 邮编：100010 电话：64077922)  
销 售：全国新华书店  
印 刷：北京博图彩色印刷有限公司

---

开 本：787 mm×1092 mm 1/16  
印 张：12  
字 数：120千  
版 次：2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷  
版权登记：01-2012-3467

---

ISBN 978-7-5100-5076-3

定价：29.00元

---

版权所有 翻印必究

# 自序

## 幸福的关键

随着社会变迁，女性拥有自主独立的经济能力后，婚姻不再是女性人生中的唯一选择，这也使得男女在感情和婚姻上拥有了更大的自由度，可以选择单身、离婚或另寻良伴。然而，也正因如此，反而让伴侣关系——特别是婚姻关系——不断受到考验。

如今，不论是感情或婚姻都不像过去需要从一而终，但正因为感情的归宿不再是人生的唯一，反而突显了感情对人生的重要性。人会因为受到感情的激发而拥有无比的勇气及力量去面对发生的一切，但双方必须经过生活中的重重考验，才能体会到这一宝贵的事实，要是在关系一遇到挫折及冲突时便选择放弃，自然无法了解爱的力量能有多强大。

我们必须明白，爱无法让人永远只感觉到甜蜜，爱有时也会让人痛苦、受挫，而伴侣关系的经营也不是陪在伴侣身边就够了。爱与伴侣关系，是被一股高于人类的力量所连结在一起的，这股力量可能会带来深深的痛苦和失望，但只要共同经历伴侣关系中所有的悲喜哀乐、对所有发生过的事件怀抱着尊重及接受的态度，并且敬

重这股崇高的力量，让这股力量带领我们，伴侣关系便能结出成熟甜美的果实。

许多人关心婚姻制度到底适不适用于当今社会，其实这问题是多余的，只要多数人仍然赞同婚姻关系的存在，婚姻制度自然适用于现代社会。

无论是今日还是从前，缔结婚姻依然是两性关系中最亲密的表现，所以不仅是异性恋者视婚姻为男女感情的最高殿堂，就连同性恋者都努力争取同性结婚的权利。

人迟早都会经历爱情、坠入爱河，当两人的感情有了进一步的发展，自然会希望共同生活以便更深入了解彼此、享受二人世界的生活或一同养育孩子。即使未婚先孕，双方通常仍会考虑共组家庭，毕竟结婚还是有许多实际上的好处的。除此之外，还有许多原因让人决定结婚，我将会在稍后的章节里提到。

尽管经营婚姻劳心费力，而且还有传统道德上的重重束缚与不少破裂婚姻的前车之鉴，然而大多数人仍然渴望婚姻。虽说有许多探讨家庭、亲子关系的有趣理论被提出来，但实际上，仍然没有任何一种理论或模式能超越婚姻制度，在婚姻制度下的亲子定位依旧是最完善、最健全的。

对于两性关系存在的意义、可能性或正确性，在此我们不多探讨，我想指出的是：所有人在结婚之初都满怀希望、充满计划，盼望能与另一半白头偕老，但最后又有几人能达成愿望，拥有美满的婚姻？

而有多少婚姻出现问题的夫妻，竟然希望借由生育孩子再次连结彼此，以修补破裂的感情？

在本书中，我想介绍一些实用的观点、看法及想法，这些都对成功的伴侣关系有所帮助，但是我们必须了解，我们对伴侣关系的成败几乎是无能为力的。许多人认为他们能透过规划来主宰、决定自己的人生，但事实不然，人无法决定自己的出生时间，也无法选择出生在怎样的家庭，甚至连生命中的重大事件也丝毫不具有决定能力，不管是十八岁或是八十岁，我们都没有这样的力量。所以在生活中，我们能做到的是保持乐观进取的态度，维持健康的生活，然后用心教导孩子，引导他们走向生活的正途，希望他们的生活能平安顺遂。

看待感情的态度要健康、随缘，没有人能预知自己是否能和伴侣长相厮守，感情的事不是我们能掌控、计划的。爱来无影去无踪，无人能知爱情何时会降临，何时会消逝。爱就像礼物一般，我们可以珍惜它、爱护它，或是完全漠视爱的存在，一点也不珍惜。

一生相伴的关系并非我力主倡导的，我也不认为看待感情该从道德的角度出发，我们不该以这样的观点看待真实的人生，真实的人生不是这样的。感情、关系不会依照我们描绘的蓝图出现和进行，我们也无从预测感情会何时到来，关系会如何发展。

如果我们想在感情关系上强施压力，企图照自己的期望来设计其发展和进行的方向，这样的关系其实在还没开始之前就已宣告结

束了。感情、伴侣关系都是无法强求的，但是我们可以常常问自己，该怎样做才能成功经营一段关系？怎样才能让关系长长久久、美满幸福、充满活力？

对于关系的维系，我们可以用心经营，也能任其荒废、不理不睬；可以认真看待，也能用玩票的心态去对待；可以从关系中不断地学习、蜕变、成长，也能死守自己对感情或关系上先入为主的框架标准及设定；我们能把感情及关系中的危机视为转机，将这些难关及挫折视为成长过程中的痛苦蜕变，或是选择一遇到困难和问题就放弃这段感情，直接从关系中跳开。要如何选择完全依个人决定。

面对感情和关系时，没有所谓的“教导手册”，让人一遇到问题就能赶紧翻开，找出适用的方式或对策来渡过难关。若你无法了解感情和关系并非“一加一等于二”的数学题目，那无论用什么方法或对策都只是白费力气，无法解决关系中的问题。

如果我们能清楚了解在伴侣关系中男女双方各自扮演的角色，并且能尊重和顺从彼此在关系中的权利及义务，心中自然会产生直觉，带领我们应对关系中出现的种种状况及阶段。

在接下来的章节里，我会解释一些关键因素，说明这些因素是如何影响伴侣关系、如何左右伴侣关系的发展的。只要能充分了解这些关键因素并顺其发展，就能在恰当的时间做出正确的选择，让我们的伴侣关系朝着正向发展，走向康庄大道。

威尔菲德·尼尔斯

# 推荐序

## 幸福是灵魂的成就

作者尼尔斯博士以直率、务实的语言，带领读者直视两性间的种种议题，破除自我欺骗与集体制约，从性、爱、家庭系统与心灵成长等层面，重新探索两性关系的奥秘，并佐以家庭系统排列的真实个案，提供读者一个与往常不同的思考观点。

生命本是无限的奥秘，透过两性，生命得以传承，反过来说，透过两性，我们也有机会碰触到生命的奥秘。了解两性不仅是开启通往存在奥秘的大门，双方也是彼此身心灵修炼的考验，只有通过种种的考验，才能获得生命奥秘的奖赏。

什么样的奖赏呢？

幸福。

毫无疑问，幸福是灵魂的成就。

周鼎文

心理师、国际知名系统排列导师





## 我们的愿望

愿求助者得以获助，专业者得以提升

愿追求成长者得以领悟

愿世代代子孙得以受益

# 目录

---

## 自序

## 推荐序

## 第一章 男性和女性

1.1 男女大不同	3
天命	4
从家庭系统排列找出问题的关键	8
关系中的施与受	12
创造力	17
脆弱之处	20
1.2 了解两性	24
真正的男人	26
真正的女人	31
男人的女性力量，女人的男性力量	34
1.3 现代社会的变迁	37
男女间古老的游戏	38
女性解放及其影响	41
互相需求的重要	45
女性的力量	50
伴侣关系中的平等	53

---

## 第二章 爱

2.1 性与爱	61
2.2 爱从未如此重要过	64
什么是爱？	67
爱与个人无关	70
将爱视为任务	73
爱之箭	75
2.3 童年的愿望和成人的需求	77
2.4 爱的喜悦和伤痛	84
从母亲的子宫到这个世界	85
期望落空	88
听从内在的声音	91



### 第三章 爱、序位和家族

3.1 爱的序位	97
3.2 全然投入爱的游戏规则	103
连结	104
平衡	109
自由	115
3.3 家族	121
伴侣关系中来自原生家庭的影响	123
危机就是转机	126
家族传统	128
向父母致敬	130
伴侣关系及孩子	133
父与母不同的角色	134
敬重并接受彼此	138
伴侣关系优先于亲子关系	141
家庭中的多重家庭	142
尊重先存在者的优先地位	144
堕胎和欺骗孩子	148
空巢期的应对之道	150

### 第四章 关系和成长

4.1 发现“内在的成长”	155
4.2 观照内在	157
4.3 跟随内在的成长	162
4.4 沟通的艺术	165
秘密	165
倾听、接受和沟通	167
从过去回到当下	171
4.5 单独、结合与自由	173

### 第五章 结语：爱的智慧



## 1.1 男女大不同

当一对男女相遇时，便是两个世界的交会。很多人以为积极地了解、认识初识的对象会很有帮助，也因此市面上有不少探讨两性话题的书大受欢迎。

试图了解男女不同并非坏事，这比因为不了解对方而以嘲弄或冲突来面对更有建设性，但只靠看书就希望能完全认识自己的伴侣，那是不可能的。

要知道“谋事在人，成事在天”，有些事就算每个步骤都正确，也不见得最后会成功。要是男性完全了解女性、女性完全了解男性的话，那男女之间也就不存在任何莫名的吸引力了。男女之间需要的，正是这股双方来自不同世界的神秘感，有了神秘感才能点燃心中的爱苗，迸出生命的火花。

爱上对方时，我们通常并不了解对方，但往往在了解对方后，心中的爱苗也熄灭了。只有少数的例子是相反的，比如认识多年后，我们从对方身上发现了一个全新的面貌，进而发展成为男女朋友的关系。

陌生的神秘感正是让感情产生变化的原因。自己没有的特质都在异性的身上，这让我们有种互补的感觉，同时也被对方的神秘感深深吸引，让人不禁想更进一步了解对方，揭开对方神秘的面纱。保持神秘感是维系感情重要的一环，如果一个女人对一个男人而言已经毫无神秘感，或是一个女人完全了解一个男人，对于他的愚蠢之处无动于衷，那么会让人脸红心痛的莫名悸动将会彻底消失。

异性之间的神秘感，让男女双方深受吸引。女性身上阴柔的女性特质让男性深深着迷，唤醒了阳刚的男性特质；而让女性深深着迷的，是发现自己的女性魅力能让一个男人神魂颠倒，拜倒在她的石榴裙下。

## 天命

透过男女生理结构上的差异，我们可以解读出男女关系的原始意涵，因为性器官的特征清楚说明了男性女性不同的天命。

用“侵略性”及“肆无忌惮”（只往前冲，不考虑后果）来形容男性再适合不过了，因为二者都是男性与生俱来的天性，也代表着身为男性的天命：传宗接代。

男性身上的侵略性能量十分强大，但这股能量与愤怒、生气或暴力毫不相干，也与感情或情绪作用无关，它只不过是一股往前冲的力量，可以为了达到特定目的而义无反顾。侵略是男性的本性，

也是男性的天命，借由侵略性能量的向前推进，男性完成他们的自然使命，也就是传宗接代，让生命延续下去。

男性的侵略性能量并非邪恶的力量，也不是用以发泄怒气或类似负面情绪的，但这并不表示侵略性能量不具危险性。不论是对男性或女性，特别是对女性而言，这股能量更具有威胁性。但生命就像无法倒流的河水，即使必须付出死亡的代价，生命还是会设法往下延续。从这样的角度来看，生命本身是可怕的、巨大的，我们唯有了解到，个人的命运展现只是生命洪流中的一部分，了解到死亡是生命必然的尽头，才能跳脱恐惧，超越自我。

当男性意欲完成天生使命时，他的个人命运会和男性“肆无忌惮”的特性有一定程度的关联，特别是强暴这一情况，它代表着男人肆无忌惮地要了一个女人。然而，这种特性也会被应用在不具胁迫的正常男女关系中，因为侵略性、危险性及“肆无忌惮”的特性，正是性交的组成元素。

男性的性器官并非侵略的象征，但阳具的形状确实和许多武器的外观雷同，其外形则说明了它的功用：贯穿和占有。进入女性的身体后，阳具会向前推进、撞击，最后爆发释放，说得夸张点，这场为了繁衍后代所进行的仪式（性交），就和一场战争没有两样。而与此相反，女性用一种不可思议的方式来接受男性的侵略性能量，同时也柔软了男性骚动不安的力量，并将这股力量转化成为喜悦和生命。

阳具进入女性体内，代表着男性的动物天性和繁衍下一代的天命；而女性需要男性的贯穿与进入，才能完成受精、怀孕、分娩、迎接新生命的天职（即使是人工受孕，也算是一种强制侵入的方式，而且人工受孕的方式比自然怀胎来得更加激烈）。因此，女性应该敬重并珍惜男性的侵略性能量，而非诅咒这股能量。当女性越是敬重这股侵略性能量、越是信任女性特有的力量并顺从其引领时，她的生命便会拥有更多愉悦和欢乐。

当男女结合成为一体时，男性的力量不再具有侵略性，同时对双方来说也完成了繁衍及孕育的使命。敞开（让男性进入）及接受是女性的本能，没有敞开及接受，男性与女性就无法结合在一起，更无法创造新生命。女性的献身（也是女性的命运）和男性的侵略共属一体，缺一不可。

正常、健康的男性性能量与暴力毫不相干，男性越强硬、粗暴只会让女性越抗拒，不愿为男性敞开，这也是为何性交中需要“前戏”的原因。前戏能让女性放松，信任伴侣不会伤害自己，相信伴侣重视自己的感受，如此女性方能全然地把自己交给对方，身体也才能完全为伴侣敞开。事实上，大多数的女性都能感受到完整的男性力量，也想纯然地接受男性力量，而奇妙的是，通常男性不需女性明说，单凭少许暗示就能了解女性的渴求并满足女性，这也算是爱的一门艺术。

女性透过对男性的敞开及献出，充分发挥出女性的力量，当女



性不抗拒男性的进入，而且完全为男性敞开时，男性的原始能量就会被女性转化成纯然的力量，而这股纯然的力量唤醒了女性体内的力量，让女性在极致的喜悦中结束这一切。

不仅是受胎、怀孕，就连女性性器官的形状也都呈现凹陷状，这代表着奉献、柔软和为受精卵着床做准备。透过自我敞开及自我奉献，女性同时也打开了男性的心房，男性感觉自己受到女性全心的欢迎，于是在女性体内播下了种子，让女性孕育新生命。

男性的侵略性力量是一种自然的力量，让生命能够发展和延续，所有的侵略性能量都是为求生存、为求繁衍的力量展现，这是自然界的共通法则。对这股自然力量的诅咒、偏见、藐视或其他类似的想法，只会加速毁灭以及瓦解男性的力量；越是试着对抗男性力量或藐视它，越是在残害和削弱生命本身的力量。

但今日，我们已遗忘了这层意义，把“贯穿、穿透”的力量视为负面的；另一方面，在现代社会的意识形态里，许多人对生命怀抱着敌意，因此将男性这股“贯穿、穿透”的力量解释为“侵略、攻击”的力量，认为侵略和攻击正是生活的原则，一旦有人无法展现男性雄风，无法“挺直”他的阳具，就会被视为无用的软弱男人。

反观女性解放运动在女性身上产生的作用，虽然具有许多正面的意义，但是鼓励女性在行事作风上如同男性，或是越来越男性化（不只是举止，甚至在性方面也取代男性主导地位）都只会将女性推离“以柔制刚”的力量。而一旦女性舍弃透过对男性的臣服及敞开得以以软