

自有力量系列

三余  
心理

王勇刚 著

中国法制出版社  
CHINA LEGAL AND SOCIAL SCIENCE PUBLISHING HOUSE

缔造关系花园的秘密

扩展更大的影响力，创造更多的可能性

心理内在力量

## 图书在版编目 (CIP) 数据

唤醒内在力量：缔造关系花园的秘密 / 王勇刚著

—北京：中国法制出版社，2021.12

ISBN 978-7-5216-2110-5

I. ①唤… II. ①王… III. ①心理交往 - 通俗读物  
IV. ① C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 163865 号

策划 / 统筹：李佳 (amberlee2014@126.com)

责任编辑：王悦 (wangyuefzs@163.com)

封面设计：高瓦

---

## 唤醒内在力量：缔造关系花园的秘密

HUANXING NEIZAI LILIANG: DIZAO GUANXI HUAYUAN DE MIMI

著者 / 王勇刚

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市国英印务有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

印张 / 7.5 字数 / 155 千

版次 / 2021 年 12 月第 1 版

2021 年 12 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5216-2110-5

定价：39.90 元

北京市西城区西便门西里甲 16 号西便门办公区

邮政编码：100053

传真：010-63141852

网址：<http://www.zgfzs.com>

编辑部电话：010-63141831

市场营销部电话：010-63141612

印务部电话：010-63141606

(如有印装质量问题，请与本社印务部联系。)

## 推荐序1

# 在亲密关系中成长

生物从单性繁殖到双性繁殖的进化是一项绝妙的生命设计，因为这样带来的优势基因的组合和变化，不仅可以避免物种的灭顶之灾，而且可以探索出无限可能的进步空间。

至于后来由卵生到胎生的演变，我们无从评价其优劣。好处是后代质量提高了，坏处是繁殖数量下降了。当然，生存才是硬道理。在今天这样一个卵生和胎生生命共存的世界里，我们不能说谁输谁赢。

但是，生孩子数量减少，新生儿发育期延长，就使父母开始进行越来越多的亲代投入。这种投入是以牺牲个体生存利益为代价的，这种反本能的事必须有奖励机制才能维系，所以哺乳动物拥有了情绪、情感。千万不要觉得只有人才有感情，其实哺乳动物都有。原因在于，和鱼妈妈比，猪妈妈实在生得太少了。只有爱才能把孩子养活，才能维持哺乳动物的生存。感情，是为孩子付出、为种族生存的奖赏品。

人类的孩子繁殖数量低、养育时间长，生儿育女真是一种耗时费力的活儿。人类能繁衍数百万年，还能形成几十亿之众，真是地球生物史上的奇迹。

细想来，人类成功只有一个秘诀，就是亲情、友情、爱情三情投入，方得始终。没有父母之爱、家族之爱、亲戚之爱，孩子就活不下来或者活不好。没有学友、工友、战友的支持和帮助，就难以顺利开展工作。没有相濡以沫、相知相守，就无法白头偕老。所以，人类的生生不息，就是亲情、友情、爱情的生生不息。

可是，现在问题来了。从氏族部落到四世同堂，从主干家庭到核心家庭，从村庄生活、大院文化到丁克家庭、单亲家庭，再到移民家庭和漂一代，亲情渐渐淡了。

升学、留学、择业，同学天各一方，同事天南地北，战友五湖四海……友情，只剩下朋友圈的点赞之交。而朋友圈，一直在不停地变化。再亲近的朋友，10年后，还有几个能留在我们的手机里？

而伟大的爱情也阻挡不了离婚率的攀升。离婚率居高不下，结婚率、生育率也是连连下挫。

钱锺书先生曾说，婚姻像一座围城，外面的想进来，里面的想出去。现在，有的人已经在婚姻的围城里杀了几进几出。旁边的人观战久了，也觉得城内城外皆有凶险，干脆背个帐篷，转山去也。眼看着亲密关系的花园里残垣断壁、杂草丛生，许多爱情婚姻的善男信女在其中痛苦煎熬。一些专注情感家庭的心理咨询师应运而生，希望能够拯救一些苦苦挣扎的灵魂。

王勇刚就是其中一个。

首先，他自己就是一个入坑者。王勇刚、谭祖燕夫妇是一对

才子才女，又是同学恋情，是那种听起来很美的爱情故事。但是一过起柴米油盐酱醋茶的生活，什么说书人、观照佛就统统退后，“吐纳虫”“警戒蛇”“欢喜猴”接管了家长里短。所以，在本书中，你可以听到作者一直在现身说法，他的故事其实也是你的故事。

其次，他是一个看见者。这个世界上的事，最怕的就是盲人瞎马临深池，脑袋里还想着童话故事。一般人掉到坑里，要么指责对方，说都是对方的错；要么自我谴责，怪自己当初瞎了眼；或者干脆找个机会，挖个洞逃之夭夭。但王勇刚不是一般人，谭祖燕也不是。他们用心理学做砖头，一点一点地抬高自己，看见天空，走向坦途。所以，读者也可以通过作者的眼，看见他的看见。

最后，他是一个助人者。王勇刚本来是一个企业管理者，现在变成了一个专业的心理师。就是因为他对自己有更深的觉察，对亲密关系这座大花园有了更多的发现。这座花园，很多人进来，很多人迷路，很多人掉坑里。见得多了，王勇刚就想做个导游，给别人讲讲关系花园里的方位景观、大路歧途，哪里有深坑，哪里有出口，早一天看见，就少走很多弯路，少掉入几个坑。

所以，希望大家把这本书当成一张导游图，或者一份关系攻略，在里面能够看见关系花园的全貌，也能看见自己的位置。然后，开始你的亲密关系之旅吧，祝愿旅途愉快！

贺岭峰

上海体育学院心理学院教授、微笑主义联合创始人

## 在关系花园中激发心的进步

一翻开勇刚的新书，好像时光倒流，不由得想起十几年前第一次读到《懂得爱：在亲密关系中成长》的中译本时的情景和感受。我们常常认为爱与亲密是非常私人和个性化的，也是带着这样的无明在关系中进进出出，也许对象一换再换，来回反复的轨迹回头看来，并无新意。书的作者是加拿大海文学院的两位创始人，他们亲身践行，将亲密关系的春夏秋冬、起承转合，特别是权力争夺期、整合期和共同创造期的心理动力娓娓道来，带来全新的视角和洞见。记得当时读到心醉，还买了十几本送给身边的朋友，自己读外加送人还不过瘾，又组织了读书会，每周一起阅读讨论和分享。

在这样反复的深度阅读，以及读书会的分享交流过程中，我们逐渐意识到该书由于是从英文翻译过来的，里面有一些理念和分析比较简略、抽象，特别是对于缺少心理学基础或者没有接触过心灵成长的朋友来说，会有一种雾里看花的感觉，看书的时候很兴奋，一旦开始结合自己的生活去应用和实践，就有一些不知从何着手的茫然。时间长了，阅读之始的兴奋劲儿淡了，就又一次被自己多年累积的惯性和习气所裹挟，在平常生活的沉浮中挣扎。

勇刚的新书，在我看来，有三大亮点：

第一是接地气的本土化案例。勇刚亲身参与、体验海文学院的训练，并作为导师在国内授课多年，书中一个个鲜活的案例化解了原来英译本《懂得爱：在亲密关系中成长》中理论的抽象和骨感，让人阅读的时候可以感同身受，与之产生共鸣。

第二是丰满的感受和细节。作为一个中年男性，王老师真是少有地充满觉知和自我解剖的勇气！他以自我为原点，分享个人成长的心路历程，还有和夫人每一个情感阶段充满张力的碰撞与融合，无不体现着两人视亲密关系为人间修行，相遇相知相伴相爱，是一种愿望和期待，那些敢于敞开自我的真实与脆弱，永远是向内、向深处生长的灵魂，能够品尝到至爱的滋味。

第三是多年累积的实操经验的无私分享。勇刚除了把原理结合案例掰开揉碎了给读者，还无私地呈现了多年授课的经验和心得。每一章之后都有引导的互动练习和问题，叩开读者的心扉，邀请正在读书的你我进入更加私密开阔之地，那里可以让心安放，真实地面对自己，而安静思考之后得到的答案是一味良药。

生命在于分享。通过教学和文字，行动与智慧并行。将海文学院的精神活出来，这是勇刚带给我们的一份礼物，希望吸引更多的伙伴在关系花园中不断激发心的进步。

任月

美国加州整合学院中国项目负责人

中国社会心理学会下属整合心理学会委员

东西方心理学博士候选人

## 从“秘籍”走向大众

加拿大著名华裔心理医生兼学者黄焕祥（Bennet Wong）与加拿大医生麦基卓（Jock Mckeen）于20世纪70年代在温哥华相识，在时光中彼此磨合，此后两人决定共事。

黄、麦二人认同存在主义观点，认为对于死亡和生命无常的恐惧与焦虑，是人的基本存在状态。而亲密关系，则是协助人们与存在性焦虑相处，并超越这种人生根本焦虑的最佳道场之一。他们以彼此之间的关系为人性实验室，研究出覆盖亲密关系各个方面的规律与学问。

虽然黄、麦二人从未用“秘籍”二字来形容他们在亲密关系领域里修行的发现与启示，但我自己非常乐意并且有把握用“秘籍”二字来形容他们的成果。因为，没有阅读过《关系花园》（大陆版）这部黄、麦二人亲密关系修行结晶的著作，或者没有上过海文学派课程的大众，在阅读了该书或者上了海文学派课程以后，都表示受益匪浅。

他们中的很多人说，黄、麦的思想和海文课程对他们洞察和矫正自己生命模式与亲密关系模式大有裨益，是对他们人生的新启蒙。如果“秘籍”意味着某些未知事物在其本质被揭示

后对于人的命运产生了启示与转化作用，那么用这个词来形容黄、麦二人对于亲密关系的深层本质与演进规律所获得的发现，是恰如其分的。而我个人的经历，则更让我相信“秘籍”二字的分量。

自从1992年接触与专业性学习海文心理学以来，我每隔四五年就会重读一遍《关系花园》。每次阅读，我都有新发现、新体验和新印证。随着在关系中修炼自己，随着年龄与阅历的增长，我对于黄、麦二人在亲密关系以及广泛的人生议题中的理念与总结的印证愈加深刻。比如，对于他们整合出来的“关系发展的五个阶段”中的“权力争夺期”和“整合期”，我会每隔一定时间去观照自己的权力争夺模式和在整合阶段我自己需要做的功课。每一次观照，我都会对自己在不同人生阶段里权力斗争的潜意识驱动“秘密”有新的发现。每次的潜意识驱动上升成为意识，驱动力的负向性作用就会转化，我就收获了新的成长。

但让这个“秘籍”成为适应一般中国人的干货，还差一步！这一步，就是配合王勇刚先生的新著来阅读《关系花园》原著和黄、麦二人已经翻译成中文的其他著作（《懂得生命：在自我探索中成长》《懂得爱：在亲密关系中成长》<sup>①</sup>《懂得健康：在自我探索中疗愈》《存乎一心》）。

我这样说的原因有三：

---

<sup>①</sup> [英] 麦基卓、[加] 黄焕祥：《懂得爱：在亲密关系中成长》，中国法制出版社2019年版。

第一，黄、麦二人是学者出身——黄焕祥精于西方经典精神医学与哲学，麦基卓是西医出身却成为他那个年代探索中医与道家精神的先驱。两人具有理论家和哲学家气质，在叙事时重推理演绎。因此，其著作风格位于经典理论著作与通俗文化著作之间。与市面上流行的个人成长书籍相比，其更具理论色彩，再加上翻译语言所形成的与读者的距离感，对于不少人来说，读起来会有些吃力。

第二，他们所有的著作，都是在为了上课的受众而撰写的讲义基础上编撰的。一些特有的词汇与概念，本来是在课程中需要专门讲解的，而这对于没有上过课的受众来说，理解起来会有些困难。

第三，原著中的生活场景和人物，以及引经据典的源头，都是西方背景，因此，国人读起来通常会有隔阂感。

而本书成功地突破了上述限制。勇刚善于反思，有长期的课程带领经验，也有对于中国学员学习角度与习惯的深刻了解。因为他对黄、麦思想有透彻的领悟且在海文课程浸润中有实际的体验印证，所以他对于《关系花园》和黄、麦思想的解读非常到位、精准，对于用怎样的语言和角度来向读者和听众“输出”他的解读，把握得恰如其分。

勇刚在书稿完成后，邀请我写序言。出于对勇刚才华与为人处世的欣赏，我毫不犹豫地应允了。但在阅读之前，我并未产生过特殊的期待。开始阅读后，我便越读越惊喜！我发现，勇刚精准地领会了黄、麦二人的理念与思想，而且他的文笔如行云流水般优美，读来令人享受。书中举例都是贴近我们生活

的家长里短，或者是中国人所熟悉或正在其中挣扎的典型性亲密关系事例，通俗易懂，饶有趣味。

在中文语境里，他娴熟地将黄、麦深邃的思想深入浅出地阐述出来，大大加强了这两位海文亲密关系学创始人的亲和力与魅力。勇刚书中的风格也是浓郁的海文味儿：个人化！他拿自己说事儿，用自己的实践印证黄、麦思想。更为可贵的是，书中的每个章节结束时，他还布置了练习来协助读者加深理解。我相信，经过勇刚的解读，黄、麦二人的思想会流传得更广，他们的原著价值也将提升，得到更为广泛的阅读与传播。

作为第一个学习海文心理学的中国人和海文学派在中国传播的开拓者之一，我认为，本书的问世是海文学院在中国传播的一大幸事。感谢勇刚！

冯 铮

加拿大海文学院资深导师

中国海文学院联合创始人

中国海文学院心理咨询师专业班督导

## 自序

# 关系亲密的秘密

本书的构想，缘起于我在加拿大海文学院国际心理咨商专业班的学习。加拿大海文学院创始于1983年，特别注重人际关系，强调入世责任、踏实的生活和社会参与，集东西方哲学和心理学之大成，又称“海文学派”。海文学派鼓励人从物化中重新回归心灵与个体，同时珍视他人与环境，做自我、他人与环境整合的“全人”。

我们的生命历程，就是一个持续经营不同人际关系的过程，例如婚姻、原生家庭、亲子、友情、事业和工作等关系，这是由我们的社会属性决定的。关系，既是人性的道场，也是在红尘中修行的最好方法和途径。

你可以把所有这些关系看作一座美丽的大花园，这个关系花园需要你懂得如何经营才能四季长青，鲜花盛开。我们总是很难做到一直让自己的关系花园生机勃勃，甚至很多人的关系花园总是杂草丛生，凋敝破败，这一点我自己也曾深有体会。

我和太太是高中同学，称得上青梅竹马，我追求了她10年。曾经有人问我，这辈子最自豪的事情是什么？我脱口而出，娶到我太太！我曾经以为，从此生活理应一直浪漫、甜蜜。2000

年儿子出生后，婚姻中的两人世界多了一些因素，生活不再是只有浪漫与激情。平凡的日子里我开始慢慢地抱怨她的不可理喻，对我不再信任；她同样指责我的自以为是，对她不尊重。我们彼此间多了评判对方好坏对错，却少了在当下去感受与理解对方！

从2003年到2004年，我觉得自己无奈得都要抓狂了，难道婚姻真的是爱情的坟墓吗？要不然我们明明彼此相爱，却为什么相互给对方压力以致产生喘不过气来的感觉？我自己越来越烦躁，太太越来越压抑，我好像看见我们的爱情之花开始枯萎！我很难过，这不是我想要的结果！可是自己好像陷入了一个死循环，做什么都没有更好的效果，甚至做什么都是错的！

在此后长达几年的时间里，我们始终在关系中经历“亲密—争执—冷战—责任—亲密”这样一个循环，慢慢地把焦点都放在日常的家庭琐事上，越来越少有亲密且深度的沟通，看似平静的生活下潜藏着很多无奈与麻木。我们的关系花园越来越单调，缺乏生机与活力。

所幸从2011年开始，我和太太先后开始学习如何成长为更好的自己，开始对各自的内在有更多的探索，对于对方也有了更多的好奇。我们开始愿意尝试冒险，沟通彼此内在的真实感受，向对方表达自己内在最真实的期待和渴望，不再只是用自己的标准评判和要求对方。

当然，在这个过程中我们还是很容易回到自己原有的模式中，不过我们开始及时喊停，然后回到我们最初的出发点。慢慢地，生活中重新燃起激情、信任、亲密、欣赏、包容和对彼

此的支持，我们的关系花园越来越美丽、越来越多姿多彩。

从2015年开始，我从事个人和组织的心智成长与关系发展教育培训，每次在工作坊里都能听到很多学员分享自己的人生故事，他们内在都渴望让自己的关系花园更加健康、和谐。通过在工作坊中学习如何唤醒内在力量，可以让各自的关系花园重新生机盎然。

“我们能看到一个关系和谐的世界，在这里每个人都对自己和自己周围的环境负责，在这里每个人的生命都将充满尊严、尊重、好奇心和慈悲心。”这是海文学派的愿景，也是我所相信的，我定义自己为海文精神和文化的分享者与传播者。当看到一个生命通过唤醒内在力量开始发生转变，开始带来各自生命中更加美丽的关系花园时，我感受到自己的精神也越来越丰盛、富足。

撰写本书文稿时，不巧新型冠状病毒肺炎疫情暴发，病毒肆虐全球，我们在这巨大的灾难面前不得不选择自我隔离。这次疫情让我们每个人面临着巨大的考验和未知的风险。不过，换一个角度，从更长久的时间和更深广的范围来看，疫情让我们停下来，回到关系中真正地体验珍惜和陪伴，让我们有机会真正地安静下来回归内在。同时，这又何尝不是大自然对人类的一次警告或提醒，让我们珍视与自然的关系？

我的愿景是支持更多的人活出内在力量，经营好自己的关系花园，在关系花园中走向亲密，在亲密关系中自我成长。在这个花园中，有我们和自己的关系，有我们和他人的关系，也有我们和整个环境的关系，甚至有我们和整个宇宙的关系。这

些关系的共同发展，才构成一个更大维度的完整的关系花园。

本书的完成，特别感谢我的太太谭祖燕和儿子王泽睿，他们是我生命中最重要两个人，是我的生命不断成长和超越的动力源泉。和他们的亲密关系总是能让我对自己有更多的发现和探索，让我感受到自己的生命是完整、真实的。

我还要感谢我在海文学院学习的过程中，所有那些以生命示现人生哲理的老师 and 助教，你们的坦诚让我看到真实的力量，引发我生命深处的长久共鸣。这本书中阐述的很多观点，都来自我在海文学院的学习，来自黄焕祥老师和麦基卓老师的智慧。我想说，可以把这本书看作我在生活中的实践记录，看作我分享的对海文学派理论印证的故事合集。

我要特别感谢贺岭峰教授、任月女士和冯铮老师，他们的推荐序为本书增色不少。贺教授曾为我的第一本书《点亮心灯：活出人生赛场最好的自己》作推荐序。本书撰稿期间适逢贺教授作为微笑主义整合心理学联合创始人，为我国的心理咨询师建立免费督导学习群体，他在百忙之中仍抽出宝贵时间给予支持。

任月女士与我素未谋面，经我海文学院的同学方瑛推荐欣然执笔，行文流畅真挚，倍感亲切。冯铮老师作为加拿大海文资深导师及中国海文联合创始人，我和他的联系始于他给海文专业班学员的慷慨督导，他学识渊博，平易近人，谦谦君子，虚怀若谷，他对海文精神和思想的精准剖析，一直是我践行和推广海文理念与精神的榜样。

感谢中国法制出版社的李佳老师，作为本书的编辑，给

予我很多中肯、宝贵的意见，甚至不乏挑战。正是她的高要求，让我有信心在略显平庸的初稿基础上重塑，才有了这个版本的呈现。

最后，我衷心地祝福每个人可以唤醒并活出原本就具足的内在力量，通过在亲密关系中的实践成长，在关系中更加亲密、幸福；也祝愿我们每个人的关系花园可以一直美丽，充满活力。

王勇刚



## 第一章 唤醒被遗忘的力量

引言\_3

1. 外在权力和内在力量\_4

2. 在关系中唤醒内在力量\_8

结语\_12

## 第二章 当下的自我觉察与觉知

引言\_17

1. 关于当下及觉察与觉知\_18

2. 自我觉察与觉知\_21

3. 觉察感受\_27

4. 觉察情绪\_30