

<<每颗心都有病>>

图书基本信息

书名：<<每颗心都有病>>

13位ISBN编号：9787510423987

10位ISBN编号：7510423988

出版时间：2012-1

出版时间：新世界

作者：林一芳

页数：211

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;每颗心都有病&gt;&gt;

## 前言

曾经有心理学家说过：在这个世间，心理问题是导致心智不成熟的最直接原因。多年来我做心理工作，在和来访者建立平等交流的关系的同时，内心里总会不自觉地生发出一种关切来。

尽管对于一个心理咨询者来说，需要的是客观和冷静，甚至不能有一点主观的投射，但在面对那一个个鲜活的生命，那一个个心灵的黑洞，还有那被生活涂抹得混乱的心灵地图时，仍会心生无数感慨。

对于生命中那些彷徨的人们来说，他们的心理困扰其实并不全源于外在的压力。决定生命质量的绝非环境，全在个体本身，也就是说，只有自己才可以影响自己，只有自己才可以选择自己的生活质量。

正如托尔斯泰的著名作品《安娜·卡列尼娜》中所说：“伸冤在我，我必报应。”

安娜想要的并不是爱本身，而是对自己的一种超越，对自己的一种接纳和认同，可惜的是，她并不明白这一点。

她更不了解自己想要什么。

她只是想要一个具体的映像，在这种具体的映像中，她能感受到一种不同于之前压抑生活的新鲜感。

于是安娜找到了这条路——她试图通过反叛婚姻，寻求所谓的爱情来拯救自己。

说深刻点，她不是平庸者，她不想庸碌而活，她想要生命的意义。

她是个生命价值的求索者。

她要来寻找另一条光明的生命通道，找到真我成长的幸福之路。

这和列文的追求殊途同归，但令人遗憾的是，她选择了投射——即将自己对现实和婚姻的不满，投射在爱情之中，试图将自己对人生的全新追求锁定在另一个个体身上。

而弗伦斯基显然担当不了这个重任。

他的个人成长之路尚在探索阶段，即便他们可以相爱，两个人的探索和成长也需要时间来磨合。

在还没有来得及磨合的情况下，安娜的人生阴影显现了出来。

在潦草的心灵地图的指引之下，她只有选择毁灭。

与此相反的是，列文却走出了一条不同于安娜的心灵之路。

他在对自我的接纳和欣赏中，看到生命的亮色，并义无反顾地走下去，最终脱离抑郁状态。

我们姑且不论当时的时代背景，单就这个人物的心灵之路来说，列文是健康的，也是幸福的。

他脱离了内心的苦海，勇敢地走上了自我探索之路。

列文的那种彷徨和无助，其实正是托尔斯泰的心路历程。

单从心理上来分析，列文是一个能够勇敢走出内心阴影，并且启用心灵力量、整合内心阴影的心理自助者。

他的勇敢在于找到了内心的病源，突破了自我的生命困咒，解除了隐形的催眠，独立而自由地走在光明的大道上。

而这个心理之路。

正是我们来到这个世界上，人人向往、人人欣喜的胜景。

那么，那些生命的困咒到底藏在哪里呢？

在我们的身边，是否也有这些隐形的善意催眠？

回答是肯定的。

无论你身处何种时代，无论你身在哪个国家，人类心灵的相通、欲望的因循和沿袭，似乎成为根深蒂固的烙印，打在了任何一个生命的底部，成为人类内心深处的病根，更是我们活在世上那些看见、看不见的生命困咒。

在初做心理咨询的时候，我遇到了一些为爱痴狂的咨客。

他们的爱疯狂而沉重，甚至到了痴迷不悟的地步。

但是当我问他们：“你们爱自己吗？”

他们说，疯狂地购物，疯狂地吃，疯狂地跳舞，这算不算爱自己？

我摇头。

## <<每颗心都有病>>

他们说，疯狂地消费，让自己心里快乐，算不算爱自己？

我摇头。

他们无语地看着我，不知道什么叫爱自己。

我问他们：“爱到底是什么呢？”

你想要什么爱呢？

”他们问，对方能给自己快乐，叫自己开心，这算不算爱情？

我摇头。

他们问，对方给自己买东西，给自己各种礼物，这算不算爱情？

我摇头。

他们无语地双手一摊：不知道什么叫爱情。

其实爱的力量有多大，我们都曾经或多或少地体悟过。

可惜的是，这些为了爱情而忘记自我的人们，在爱的炫美光辉之下，居然找不到爱自己的理由，误解了爱的真正含义。

是什么让我们遗失了心灵初始的纯净和自由？

我们来到这个世间，原本是为了自我成长，感受人间冷暖，品尝世间百味。

可是为什么，生活中充斥着蜚短流长，人心中的抱怨、仇恨犹如荒草丛生？

我们想要什么样的人生历练？

难道是这些短暂的占有和控制后的快感吗？

不是的。

这不是我们生命之初的本源。

是生命的困咒蛊惑了我们，让我们的心灵生了病，叫我们不知道该走向何处。

爱的本质是接纳自己，不是求索于他人；幸福的本质是喜悦荡漾心中，而不是以外在的事物来衡量。

这些其实很简单，但可惜的是，那么多的人，偏偏执迷不悟，在生命的洪流中迷失了自己。

这么多年来做心理咨询工作久了，也许是职业习惯，我心头总会浮现出隐隐的担忧。

人类在丰富物质的同时，为什么要将自己的心灵置于一片荒原之上？

很多时候，看着来访者的痛苦和抑郁，我都会尽己所能地为他们挖掘深层的东西，直到将心灵深层的病根连根拔起，让他们看到那些心灵本来的面目。

而来访者在无法剔除病根的时候，往往会求助于催眠。

我在催眠中更可以清晰地看到那些心灵病根的存在，它折磨着无数颗纯真的心灵。

我想说，生命本身就是一路成长的奇迹。

在这条路上，请接纳自己，真爱自己，相信自己，启用心灵的能量，不断拔除心中的病根，这是我们来到这个世间永不止歇的功课，也是最重要的使命。

像列文那样，一路探索一路剖析自我，最终会获得生命丰厚的回馈！

## <<每颗心都有病>>

### 内容概要

在亲情、友情、爱情的世界里，从来没有人能全身而退；爱恨之间，没有一颗心可以幸免于“病”。

搬走心上的石头，汇聚内心所有的能量去赢得世界。

<<每颗心都有病>>

作者简介

林一芳

心灵空间心理咨询机构创始人，中国知名心理师。  
首创通过舞蹈进行大众身心疗愈的方法，为500强企业、大型企事业单位提供EAP服务。  
目前在新浪微博拥有14万多粉丝。

## <<每颗心都有病>>

### 书籍目录

#### 第一章 谁给你的心灵下了咒

——有爱就有病

困咒一：亲人之间常常以暴制暴

困咒二：你其实自卑又自恋

困咒三：你的爱总是走向彼此伤害

困咒四：都是别人的错

困咒五：你看见的自己总是不够好

困咒六：你总是受伤却屡不悔改

困咒七：把自己遗失了

困咒八：走不出童年的种种伤

困咒九：不敢真实面对心底的愤怒

困咒十：沉浸在层出不穷的忧虑中

困咒十一：不断遇到“错误”的缘分

困咒十二：永远得不到应有的关爱

#### 第二章 觉察心中的困咒

——必有人亏欠了你的爱

觉察一：告别缺爱的童年

觉察二：此爱非彼爱

觉察三：为了谁

觉察四：谁带来的破坏力

觉察五：吸引来的苦痛

觉察六：不快乐的根源

觉察七：“我”的可能性

觉察八：盘点你的心灵禁止令

#### 第三章 很多爱只是一种投阴影

——其实你们没那么相爱

#### 第四章 更新你的心灵

#### 第五章 拥抱原生的苦痛

#### 第六章 宽恕曾经的过往

#### 第七章 义务兵奢望的执著

#### 第八章 读懂情绪对你的告诫

#### 第九章 对你的生命说“是”

后记

推荐书目

## &lt;&lt;每颗心都有病&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 困咒一：亲人之间常常以暴制暴 在我们的眼里，亲情总是温暖的，它有无上的暖色，甚至散发着太阳的光辉，以至于令人无法想象甚至刻意不去直面其冷漠的一面。

翻看手头的资料，找到曾经接手过的这样一个案例：17岁的少年uY想从高高的楼上跳下，只因为父母永无休止的指责和批评。

幸好父母及时察觉并发现了留下的遗书，悲剧才没有发生。

在遗书中，uY写满了自己对这个家的痛恨，对父母的指责和怨言，还有自己对死亡解脱的渴望。

遗书让这对父母一夜之间白了头发，拿着写满了怨恨的遗书，夜不能寐，心如刀割。

在朋友的推荐下，这家人一起来到我这里。

到底是什么样的仇恨，让这个儿子居然可以如此漠然，宁愿用死亡留给父母永世的伤痛？

又到底是何种深切的内心苦痛，让17岁的花季男孩宁愿选择毁灭，也不愿多活一天？

uY在遗书中写道：“因为这些所谓的亲人，给予我的压力太多，让我找不到生存的快乐。

他们伤害了我！

我不快乐，不开心，不知道活着有什么意思！

”在咨询室里，UY说因为长年受到父母的严厉管教，做错了事大多是责骂，动辄遭受拳打脚踢，关在黑屋子里，久而久之，他自卑到了极点，对自己失望透顶。

在学校里交朋友很少，因为他觉得自己很笨，不够聪明，不会有人与自己交往。

成绩本来就不好，在学校里老师也不喜欢。

在他眼里，每个人都那么讨厌自己，那么鄙视自己。

UY说，如果可以死的话，就不用拖累父母，也不会再让父母拿自己出气，这对双方都是一个解脱，更重要的是以此报复父母，折磨父母。

这种想法听起来简直匪夷所思，让人禁不住想问：为何亲情会成为一种双向暴力？

在uY选择要自杀的一刹那，他其实已经失去了自我控制的能力。

拿简单的话来说，就是他已经不是真正的自己了。

为什么这么说呢？

拿弗洛伊德的精神分析来解读，人有三个“我”，一个是本我，一个是自我，另一个是超我。

在现实生活中，我们看到一个人凭借理智和意志力，即便遇到伤害也能够做出忍耐，不至于和人马上起冲突，那就是他用“超我”来控制了“本我”。

而事实上在他的“本我”心理中——如果将其中的一些想法像放电视一样公之于众的话，会叫人大吃一惊的——他也想过痛打对方一顿，甚至要对方以死来弥补自己受到的伤害。

从弗氏的角度来分析人格，人类生存的这三种形态，从本质上来说，本我其实无所谓丑恶，因为它来自本能的自己。

出于对自我的保护，人类的私心自古有之，然而通过不断修炼，心灵是可以获得提升，变得越来越纯粹的。

所以我们的社会中有了心理治疗师，有了各种流派和学术的融合，有了各种不同心灵交流的模式，目的就是为了让人类的身心获得健康自足的发展，而在这种探索之下，我们超越“本我”寻找“真我”，在心灵的净化中寻找真快乐。

对于uY这样失去了心灵调节能力的人来说，在童年时期还不能理解父母的苦心，但随着独立意识和尊严的成长，他内心的仇恨犹如小草悄悄地萌芽。

而父母所施加的那种暴力，也恰如星星燎原，在他的内心熊熊燃烧起来。

他从父母的暴力中，学会了使用暴力，他从别人的眼睛里看到的仇恨，成为他的仇恨积聚并且燃烧的导火索。

这就像是游戏中的点券，积累到了一定的程度，欲望就会变得越来越强烈，促动暴力事件的发生。

其实像uY这样，内心里一直想要报复父母，让父母痛苦一辈子的人，在我手头的案例中不在少数。

当中的一些来访者，其实他们内心的阴影并不在于外界的影响，经过催眠之后发现，他们痛苦的因由完全在于对亲情的纠结。

<<每颗心都有病>>

亲人之间的不能理解，亲人的过分独断和专制，或者亲人对个人尊严的漠视和心灵的鄙夷，导致了个体人格的畸变。

还有一个少年来访者自诉对父母痛恨到了极点，好多次都想拿刀砍了他们。

他说：“其实他们口口声声说爱我，而事实上也无非是要我听命于他们，满足他们的心理欲望而已。”

仔细想想，其实男孩说的没错。

亲情有时候的确也是一种伤害。

因为在它的庇护之下，我们忽略了对彼此的接纳和尊重，忽略了心灵共同成长的交流和沟通，取而代之的是迫于亲情压力之下的桎梏和伤害。

这样的亲情，与其说是亲情，倒不如说是一种戴着温情面具的暴力。

## <<每颗心都有病>>

### 后记

终于写完这部书，我的心头有一种说不出的放松和喜悦。

五年来，我一直就有一个梦想，希望能通过自己的实践努力，帮助人们释放自我，真爱自己。

从2006年拿到首批心理咨询师资格开始，再到2007年首开厦门心灵空间大型心理机构，今天终于把这个小小的愿望往前推进了一步，算是对我个人30岁人生的一个总结。

几年的心灵疗愈工作，让我在临床实践中积累了很丰富的素材，部分案例收录在此书中。

我是一个心理方面的实践者，可在大众看来，一个孱弱的女子，何来那么大的能量，居然想要凭借自己的力量，释放他人内心的苦痛？

我对这个问题考虑得很简单，我爱世人，我用爱的光照使我周围的天空变得澄澈，让世人由此信任自己，信任世界。

心理学对我的吸引并不在于它的玄妙，而在于它能够让我直面自己的内心，直面自己的恐惧和丑陋，更能直面自己的软弱和卑微。

很早我就有一种感觉：痛苦的产生，不是因为痛苦本身，而是作为客体的人，全盘接纳并认同这种感受。

痛苦也可以被看成快乐，也可以被看成成长的必由之路。

这些都依据个人的心灵状态来决定，没有绝对的概念。

当生命只剩下三天，你会将这些痛苦统统放下，你会选择化痛苦为力量。

凭借心灵的力量，我们完全可以超越世俗的眼光，超越世俗的困境。

如果你有缘拿到这本书，我想祝福你，希望你从书中能读懂自己的内心，看清自己的内心。

也许你还需要走一段路，在生活中实践这些，但这都不要紧，对自己有足够的信任，慢慢地看清自己，这是我们一生的课题。

在此书稿付梓之际，我要代表心灵空间全体同仁，感谢社会各界的大力支持，感谢媒体对我们这一事业的支持。

还要感谢我的家人、朋友，他们都是我忠实的支持者，给了我许多精神上的支持和安慰。

我要对所有人说声：感谢！

感谢！

厦门心灵空间总经理林一芳 2011年4月28日

## <<每颗心都有病>>

### 编辑推荐

《每颗心都有"病"》为一本心理自助书，心理师在这里关怀的是大众心情，精选与大多数人生活经历息息相关的真实案例，引领读者回到受伤经历，检视并修复自己的内心，摆脱不必要的困扰，重新掌握觉察爱和快乐的能力。

在《每颗心都有"病"》里，你会疗愈自己。

这本书引领你探寻内心的病根，找到自己的心灵能量地图，学会疗愈、修复受伤的心！

在这本书里，你会读懂自己，疗愈自己，也读懂他人心中的伤痛。

<<每颗心都有病>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>