

别跟过去过不去

诺曼·莱特(H. Norman Wright)

章节

- 一. 过多的行李
- 二. 你如何收集行李?
- 三. 「我，改变?不可能!」--真的吗?
- 四. 放下愤恨
- 五. 对付拒绝
- 六. 脱离完美主义
- 七. 抗拒过度压制
- 八. 克服放纵
- 九. 医治情绪瘫痪
- 十. 处理你的伤口

一、过多的行李

- 就像旅行时携带过多的行李一样，在人生的旅程中我们可能也拖着过多的包袱。
- 我们的旅程都是从出生那刻开始，进入儿童期、青少年期，然后迈入成人，沿途收集包袱。
- 这些包袱指的是，在童年从父母和其他人那里得到的影响和压力，它们在我们的成人生活里发挥极显著的作用。

过多的行李

- 我们紧抱着过多童年的包袱。
- 我们理当告别童年，成为大人。
- 使徒保罗：「我作孩子的时候，话语像孩子，心思像孩子，意念像孩子，既成了人，就把孩子的事丢弃了」
- 然而，我们并没有将孩子的事丢到一边，反倒试者要带着它们上路，因此它们经常在我们长大成熟的过程中造成阻碍。

过多的行李

- 我们的「幼稚倾向」经常在我们疲惫不堪、生病、处理极大压力、肩负太多责任，或觉得受到威胁时出现。
- 长大成熟的人究竟是什么样子，该做什么？你应该要能掌握自己的生活，这包括自己作决定，对自己的生活负责，并且有成人该有的行为。

二、你如何收集行李？

父母的负面态度：

- 过度压制、过度顺从、完美主义、过度放任、处罚、忽视、拒绝
- **过度压制**(父母最常有的态度)：
 - ✓ 不断对孩子指示、监督、纠正、教导和提醒。
 - ✓ 反抗过度压制的孩子，会藉由忘记、拖延、作白日梦、或偷懒闲晃来表达他的抗拒
 - ✓ 顺从过度压制的孩子，成年后容易继续遵循「需要外来指示」这种模式，或可能对自己要求苛刻，像父母那般严格地要求自己，告诫自己。
- **过度顺从**：父母降服于孩子的要求、火爆脾气和任性，而且容许孩子控制自己，成为自己的「老板」。

你如何收集行李

- 抑郁的环境
 - ✓ 无法提供重要而正面的需求
 - ✓ 它也不能针对个人的自尊，给孩子或成人适当的支持
 - ✓ 这种环境破坏了一个人的自尊心，或造成无法处理的情绪和冲突，忧郁因此而生。
 - ✓ 生活在经常被所爱和敬重的人攻击的气氛里，留给我们的将是受伤、罪恶和无助。

你如何收集行李?

- 重建你的过去
 - ✓ 尝试以自己的记忆为线索来了解你的过去，以及内在小孩对你成年以后的情绪和反应有什么影响。
 - ✓ 你的目标是发现过去如何和现在产生关连。你在工作场合对人，以及对另一半或朋友的反应，可能都出自童年学到的态度和方法。

三、「我，改变?不可能!」

- 逐层剥开过去时，总会出现一个标准问题：「你认为我真的可以改变吗?那些童年的回忆和我父母所犯的错误，真的会成就什么好事吗?」
- 一个人并不需要带着会控制他的生活、有破坏力的伤害和记忆来过日子。

「我，改变?不可能!」

- 为什么害怕改变?
 - ✓ 现在的日子很稳定，一旦改变，就破坏了稳定性。不过改变是生活的一部份，是不可避免的。
 - ✓ 因为他们不想表现得反复无常，他们非常在乎别人会怎么想、怎么说他们。
 - ✓ 有一些人相信改变就是承认失败。
 - ✓ 抗拒改变，因为他们不想被控制或被安排。
 - ✓ 害怕尝试，改变有风险，而且不保障成功。

「我，改变?不可能!」

- 医治痛苦的记忆
 - ✓ 当我们求医治时，我们不应该急着想得到医治。相反地，我们应该像我们的雕刻师认识我们那样，开始认识自己。除了了解自己有无限的价值，否则我们不会体认到自己真的需要得到医治。
- 放慢脚步，放松心情
- 赞美是个医治者

四、放下愤恨

- 与过去和好最大的拦阻之一是心怀愤恨。
- 你想放手吗?
 - ✓ 第一步：留意并辨识它们，通常这不容易办到。
 - ✓ 第二步：为现在的你原谅自己，同时为那些过去生活里，重要人士的行为和本性来原谅他们。
- 你必须问自己：「我放下心里的愤恨，还是想报复?」
 - ✓ 若仍有一点报复的念头，那就绝不可能除掉这些感觉的。

放下愤恨

- 放下心中的愤恨可能也包括放弃：
 1. 因为现在所处的困境或光景怪罪别人
 2. 自怜
 3. 谈论过多有关对方或自己过去的事
- 心怀不平意味着让对方控制你的情绪。你把权力来源移转给别人。

放下愤恨

给予正面的反应

- 放下心中的愤恨固然重要，对得罪你的人抱持正面的态度也是非常必要的。
- 所谓正面的态度可以是爱、接纳、友善等。
- 要完全中立，没有负面或正面的感觉，是几乎不可能的。

放下愤恨

- 找出阻碍你发展各种正面反应的原因。这是不让愤恨在你心里留下痕迹的一种方法。

亲爱的_____

我为_____原谅你。

(写下**心中任何矛盾或不平的反应**)

例：亲爱的妈妈，我为 你对我的怒气和拒绝 原谅你
(我想我还没有真的要原谅你)——**每次都不同**

重复

五、对付拒绝

- 如果我们遭到拒绝，不管是什么样的拒绝，我们会觉得受伤，甚至怀恨在心。这种伤害会一直存在我们心里，而让我们对真实或明显的拒绝变得非常敏感。
- 预期自己会被拒绝，并且用这种心态来解读别人的反应。
- 一开始就设想最坏的情况，而且疑神疑鬼，很难跟别人谈心事，因为表达真实的感受可能会让他再次遭到拒绝。

对付拒绝

- 如何处理拒绝
 - ✓ 合理化：「不是我的父母拒绝我;他们只是没那么需要我罢了。」
 - ✓ 反向：否认被父母拒绝的痛苦，而且迎向父母，用爱将他紧紧包围。
 - ✓ 面对拒绝最常见的反应：不计代价得到肯定!

对付拒绝

- 拒绝如何影响婚姻
 - ✓ 被父母拒绝过的一方，带着渴望爱和接纳进入婚姻。
 - ✓ 若两个人皆是，双方对彼此的期待和需求会导致你们达到挫折、愤怒和沮丧的极点。
- 寻求父母的肯定
- 以爱接纳自己
- 重新成为自己的父母

对付拒绝

- 克服拒绝
 - 一. 改变你的思想生活和记忆方向
 - 二. 认清父母的态度和你现在对他们的反应
 - 三. 认出你对自己带有拒绝意味的批评，并加以质疑。贬低自己和自我批评的行为，会使过去死灰复燃，而再度活跃。
 - 四. 如果你正寻求别人的肯定，而且认真地寻求，要强迫自己尽早停止。降低你的期望，并且不要刻意去讨好别人。
 - 五. 全力以赴以崭新正面的方式对待自己，别像过去那样对待自己。

六、脱离完美主义

- 有些人把成功变成必要条件。当这种情形发生时，我们满脑子想的都是追求完美，而不是追求卓越。我们越是追求，心中的喜乐就越少。完美主义成为我们心里的恶魔。
- 当我们要求自己完美时，我们为自己的生活定一套规则。这些规则经常是以「我必须」、「我应该」、「我本来就应当」的形式出。

脱离完美主义

- 完美主义者可能老是拖延
- 可能有三种响应：
 - ✓ 避免去做他认为不会成功的工作。
 - ✓ 可能会生气地抗拒问题或拦阻。执着→顽固;冷淡易怒。
 - ✓ 可能会等到最后一分钟，才开始做需要很多时间才能完成的工作。给自己脱身的布局，算了吧、时间不够。
- 原因：
 - ✓ 决定和行动受到限制
 - ✓ 忽略必须做的事
 - ✓ 策略性的应用。Ex:等市场成熟才贩卖商品。
 - ✓ 不安的
 - ✓ 怀疑自己。

脱离完美主义

- 完美主义者不可能完美
 - ✓ 有完美主义性格的人执着地追求圆满。
 - ✓ 讽刺之处就在：越是追求圆满，圆满就离我们越远。越是希望充足，就变得越贫乏。
 - ✓ 充足是免费的礼物，一向如此。

七、抗拒过度压制

- 温驯的反抗者

- ✓ 一生会不断追求别人的指引，他发现自动自发和自己作决定是很困难的事。
- ✓ 小时候可能需要别人指引你的生活，不过现在不需要了。
- ✓ 你不过是在持守一个安适的生活型态，其实你不需要一生都被锁在这里面，还有一种不同的生活方式！

抗拒过度压制

- 积极的反抗者

- ✓ 当别人给你建议或指示时，你很自然的反应是发怒、反抗。
- ✓ 你对别人的建议有所误解，并把它们解释成别人对你的威胁。
- ✓ 当你对假想的威胁表示反抗，你会变得紧张和焦虑。
- ✓ 顺从高压的管教时，可能会变脾气暴躁，容易跟人起争执。

抗拒过度压制

- 消极的反抗者
 - 是一种自我麻痹，陷入这种生活方式的人很少能完成他们自己的目标，他没有发挥他的能力。
 - 消极性攻击常见的是：**拖延**。
 - 消极性攻击的另一个特征是：**健忘**。
 - 用**沉默**的方式来反抗或迫使别人离开。
 - **故意不聽**。透过拒绝聆听来表达他的不满。

抗拒过度压制

- 反抗的结局
 - ✓ 带着消极性攻击态度响应自己提出的命令：「必须」和「应该」。这招反抗别人很有用，但不幸的是，它对反抗自己也很有效。
 - ✓ **闲懒**、**作白日梦**和**拖延**成了他们生活的一部份。
 - ✓ 他们给自己的压力越多，他们反抗就越大，他们有许多借口，等到一些明确的外在压力出现时，才会悻悻然地顺从。

抗拒过度压制

- 反抗者会改变吗？
 - ✓ 能辨认你所反抗的指示或命令。
 - ✓ 迈向积极自信的生活

八、克服放纵

- 成熟的一个指标是：有能力细心照顾自己，并对照顾你的人觉得满意。
- 放纵自己的人不能使自己满足，有些人显得非常无助，让你不禁怀疑如果放任他们自力更生，他们是不是能生存。

克服放纵

- 父母为什么会放任孩子
 - ✓ 可能是父母满足自己需要的方法。有些成人非常渴望关爱别人或像母亲般照顾别人。
 - ✓ 可能是一种生活方式。有些父母非常富有，所以可以不断地给小孩东西，他们把溺爱自己、家人、甚至其他人，当成一种生活方式。
 - ✓ 有遭受剥夺的出身背景。「我的孩子不需要像我那样辛苦生活，我要让他的日子好过一点」

克服放纵

- 任性的后果
- 需要别人来揣测他们在想什么
- 生活充满指示别人的「必须」和「应该」
- 没有能力让别人满意。经常想让别人觉得亏欠他。
- 婚姻关系里，任性的人不会倾听。

克服放纵

- 你和我不需要因为缺乏而行动。我们是被充满的人!
- 我们可以有我们想要的爱、注意和接纳，但我们却经常倒过来追求它。
- 做一个参与者，不要做旁观者。
- 你是蒙上帝眷爱的，用这样的爱来响应别人，你可以挣脱那个任性的内在小孩，一切就看你的选择。

九、医治情绪瘫痪

- 很多因恐惧而瘫痪或难以行动的人。他们害怕作决定，害怕别人不接纳他们，害怕采取某些立场，害怕别人不喜欢他们，甚至害怕打破将他们困住的生活模式。
- 哪些作法会让你因恐惧而停滞不动?
 1. 对人表示屈服(压抑自己的感觉和欲望)
 2. 寻求别人的赞同(不够肯定自己,一再取悦别人)
 3. 成为好好先生(对人施惠且承诺太多,自己被义务弄得手忙脚乱)
 4. 避免社交接触(害怕人,退缩,社交活动是很可怕的经验)

医治情绪瘫痪

- 问:「你对现在的生活和环境满意吗?」
- 问:「如果有机会以不同的方式生活,你愿意考虑吗?」
- 问:「你是靠着自己的力量和能力生活,还是靠着上帝透过基督耶稣和圣灵的工作,为你预备的丰盛内在能力与智慧?」
- 如果你害怕别人不赞同你,你已经活在一个**自我拒绝**的生活里了。

医治情绪瘫痪

- 至少写下三样,你希望在别人对你的行为上看到的正面改变。用非常正面的态度去看待他们,就像你会感激他们所做的某件事。
- 这个礼拜至少说「不」或「让我想一分钟」三次。
- 改变你向来的一些反应模式。
- 你不需要因为过去的一些习惯,而继续处在瘫痪的状态。恐惧、没有安全感,以及渴望别人赞同所造成的瘫痪,是可以痊愈的。

十、处理你的伤口

- 情绪的伤口：
 - ✓ 沮丧、挫折感、绝望、悲伤、罪恶感、自我拒绝和自怜。
- 可能有以下任何一种的反应：
 1. 拦阻或压抑自己的情绪，只照自己的想法过日子。
 2. 根据自己的情绪生活，过度敏感。
 3. 变得多疑或妄想。
 4. 持续地带着悲伤或忧郁的心情生活。

处理你的伤口

- 一个情绪受过伤的人通常显得很孤单，可以从这点看出他的伤口。
- 孤单是一所监狱。
- 你和别人隔离、他们遗弃你、不要和你作伴，这不只是孤单，也是人与人之间，在施与受方面的情绪崩溃。
- 孤单经常是自己造成的，它是一种持续性的伤害。

处理你的伤口

- 压抑情绪
 - ✓ 刻意压制自己的意志，甚至不容许有某些特定情绪。一个人的意志实际上会使他无法感受敬畏、爱、和平、喜乐和温柔的情绪。
- 过度敏感
 - ✓ 根据情绪过日子，选择的是一种不确定的生活。
 - ✓ 想要「确认」别人对他的看法和感觉，不过即使他受到肯定，他心里的怀疑仍然久久不去。

摆脱情绪债务包括接纳自己和别人所有的缺点。它意味着要伸出援手，尝试解决、并信任别人。

处理你的伤口

- 变得多疑
 - ✓ 一直存在的细小恐惧或强烈的害怕，是表现你多疑的形式。
 - ✓ 如果你有多疑的倾向，那表示你有心事。你带着固定且预设的期待在看这个世界。
 - ✓ 请面对这些多疑，指出它们来并加以处理，会为我们带来一个崭新的开始。
- 与忧郁一同生活
 - ✓ 偶尔感到忧郁是正常的，而且可以增加我们生活的深度与平衡。
 - ✓ 忧郁聚焦在生活的黑暗面，把温暖、行动和喜乐挪走了。
 - ✓ 忧郁的人没有意识到，自己对事实的认知产生了扭曲。

处理你的伤口

- 忧郁可以是一种受欢迎的症状。它提醒我们：
 - ✓ 我们正迈入深渊里。
 - ✓ 不要依赖我们的资源。需要回到上帝和祂的资源那里。
- 忧郁的原因：
 - ✓ 空虚绝望。认定自己不可爱，没有人真的在乎他。
 - ✓ 对自己和自己是不是被爱，有极大的怀疑，而且很快就发展成愤恨。

处理你的伤口

- 谁能医治你的伤口? **检视自己、立志成长**，是很重要的。
- 有些伤口形成的原因可能不容易发现，你需要专业辅导人员的协助才能找到。
- 当你移开生命之锁，打开门，**进入内在自我**时，限制、束缚、锁炼、牵绊和无助感，都在不知不觉中不见了。
- 锁打开了，让你有机会客观地检视**今天的你**，**过去对你的影响**，以及**将来要怎么过你的生活**。