

# 《这一生为何而来》

## 图书基本信息

# 《这一生为何而来》

## 前言

臣服，让一切如是 海爷爷一直是我心目中的灵性大师，这次出版的访谈录，提到了他不为人知的当兵逃命的年少时光，以及他身为传教士的一些经历，读来颇有兴味。书中提到了很多德国人、犹太人以及欧洲等国家和地区的一些历史冲突和恩怨。这对我们中国人来说，有点遥远而陌生，但是可以得出的结论就是：天灾人祸，都是由不知名的力量在推动的，表面上看起来好像有人要负责(比方说希特勒是大家痛恨的元凶)，但是当你了解一切如是的时候，就不会对加害者有那么多的批判了。这也是海灵格被一些主流人士批评最厉害的地方，他不赞成我们谴责所谓的加害者，因为，一旦我们对加害者心怀怨恨，我们的能量就和他的牵缠在一起了。于是，我们多多少少会怀有他们的心态，会带有他们的能量。同时，我们也会理直气壮地看不到自己也有加害别人的时候。所以没有所谓的受害者和加害者，其实，每一个灵魂都是想要和解的，宽恕和爱才是一切问题的解决之道。海爷爷非常推崇我们中国的老子，他对“道”的理解和诠释也非常经典。他所谓的“推动一切的一股力量”，其实就是“道”；他所说的臣服、一切如是，也就是老子一直在说的“无为”。我个人最近一直在学着去臣服，把每天发生在自己身上不愉快或是不喜欢的事情，当成一种修炼。所以，看到书中下面这两段话的时候，我深有体会。我注视着所有让我控诉的人、事、物，并且说：“是的，就是这样。”我看着自己，看到了自己因为有所失去，反而有所获得。我看着自己，看到了自己身上的力量。我不需有求于他人，我知道自己独立坚强。我接受发生在我身上的一切不如意的生活境遇，这些经验成为我的力量。同样的，这也可以运用在我自己想极力撇开的过错或是抹去的深层罪恶感上。我看着它们并且说：“是的，就是这样。”罪过自有恶果。我接受这个恶果，并将它转化成力量，如此一来，过错也可以转化为正面的力量。透过这样的方式看待并接受一切，就会让人得到成长。是的，而且是将我们接受的一切转化成力量。这样的话你会觉察到有很大的不同。我想避开让我痛苦不幸的一切，让我强烈感觉有过错的一切，或是让我觉得被不公平对待的一切——就让我们简称这一切是人生的逆境好了。当我全心臣服，愿意接受人生所遇到的所有逆境时，让人痛苦的这一切便不会进驻我心中，我反而获得了生命的力量。在这种情况下，只有力量会在内心产生，而不再有痛苦与不幸。我不再深陷这些逆境中，相反地我从中获得重生。所有的痛苦与不幸都成为过去，只有对生命的热情力量在我心中。此外，海爷爷在书中还谈到了儿女对父母遭受一些苦难时，应采取的态度，这对我来说也有醍醐灌顶之效。对那些身上还背负着父母的苦难，不能自己好好生活的人们来说，如果能把下面这几句话听进去并做到，那么他们将获得最大的解脱。孩子不该承担父母自觉沉重的困难问题。有个冥想练习可以做：注视着自己的父母，看着他们的困难问题，看着他们命运中的纠结牵连，看着他们的经济赤字，看着他们的上瘾症，看着父母身上的疾病痛苦。我看着这一切，知道如果我的父母接受自己命运伴随的这一切，那么就能从中得到无限的力量。就像之前自己做练习一样，我愿意接受自己生命中的所有经历遭遇。而我也看到，如果我的父母能够接受自己生活中的所有不幸，那么他们也可以化逆境为力量。我也看到如果我自己取代父母为他们承受一切，那么可能会发生的状况只是让所有的事情变得更糟。总之，要尊重那股不知名但却在推动一切的力量，尊重团体的能量律动和整体性，尊重我们的源头，并且为自己的生命负起一切的责任。这是我读了这本书以后的心得体会。对系统排列有兴趣的人也可以在书中找到海爷爷的一些精华理论，进而了解海爷爷排列工作的精神基础。身心灵作家 张德芬

# 《这一生为何而来》

## 内容概要

# 《这一生为何而来》

## 作者简介

伯特·海灵格（Bert Hellinger），德国心理治疗师，“家族系统排列”创始人，全球著名的身心灵大师，被誉为“西方的老子”。他的净心术直指人心，为都市修行人提供了最好的指引。他所创立的独特心理治疗法风靡欧美，并逐步影响到全世界，至今已有数十个国家和地区的人，通过“家族系统排列”的帮助，找到了更和谐、更幸福的家庭生活。2001年以来，他曾两次来到中国举办“家族系统排列”工作坊，反响极大。

他著述颇丰，影响深远，全世界有上百种译本，代表作有《我在谁家》《爱的序位》《心灵活泉》《活出内在的力量》等。

# 《这一生为何而来》

## 书籍目录

- 序一 臣服，让一切如是 张德芬/001  
序二 海灵格的自由与臣服 武志红/004  
序三 和谐之道 周鼎文/009  
导言 /013
- 生命与内在的成长·生命的阶段  
开端 我从未想过成为教师 /6  
战争 我不曾经历青春年少就一夕成人了 /12  
逃亡 那个该死的德国人，到底藏在哪？ /13  
教会 决定并非偶发自愿的 /16  
在非洲传教 我其实毫无概念 /22  
团体动力 助人？自我实现？牺牲奉献的目的何在？ /31  
神职生涯结束 我要离开 /36  
自我修炼 50岁——感觉自我发展仍未完整成熟 /42
- 不许犯错·团体工作、个案排列、移民的互动  
冷峻严格的作风 逆境让人成长 /55  
我没说：外来移民都得回去 /58  
在大型团体中进行排列工作 /60  
我的发言与政治完全无关 /62  
个案排列 我不是机械技师 /63  
中断排列 不与逆境对抗 /66  
正确的理解改变命运 /68
- 爱之环的五个同心圆·父母、青春叛逆期、伴侣关系以及接受的艺术  
父母 爱之环的第一个同心圆 /73  
童年及青春叛逆期 爱之环的第二个同心圆 /75  
接受与给予 爱之环的第三个同心圆 /82  
尊重认同全人类及全世界 爱之环的第四、五个同心圆 /87  
关于幸福和喜悦 想到母亲而满怀喜悦的人会赢得生命的力量 /89  
亲子关系疏离 身为父亲的人不需要继续抗争到底 /92
- 掌控命运的手·加害者与受害者之间的联结  
身为人父人母的贡献 我从哲学的角度赞颂母亲的伟大 /99  
在内心接纳被排除的人 /103  
回归故乡的权利 /106  
与加害者保持距离 /108  
视希特勒为一般人——并非是脱罪辩护 /109  
关于反犹太主义、犹太人以及基督徒 是基督徒把犹太人钉在了十字架上 /114
- 爱的联结与自由·成人的自主与叛逆  
狂热主义及回归自我 热情与狂热 /128  
发自“良心”的单纯 做好事的清白感 /131  
无法避免的过错 有意识却让人痛苦 /136  
原始意识及其场域 个人主义的终点 /141  
和解与爱国主义 我是德国人，但我并不引以为傲 /145

## 《这一生为何而来》

- 用爱看待亡者，代替用罪恶感谈论存活者·回忆及排挤  
以德报怨，放弃以牙还牙的报复念头与行动 内心认同且尊重过往的一切 /154  
和平与良知 愤怒暴行让人忘却慈悲 /157  
政治排列 结束过去，才能迎向未来 /159  
战争赔偿的要求 如此波兰人对德国人会比较有好感吗？ /166  
心灵的活动和肉眼不得而见的无形力量 真理真相何在？ /169  
有关的信息及场域 无法想象的事具象化呈现 /179  
成功掌控欲以及效用的实际佐证 若追踪探讨成效，那是有自私利己的意图 /182  
其他力量、宗教以及自主的决定 所有的移动都被不可知的力量驱动 /187  
关于解决之道的瓶颈限制 面向未来，继续走下去 /194

# 《这一生为何而来》

## 章节摘录

版权页： 生命与内在的成长 生命的阶段 您今年即将80岁。希特勒获得政权的那年，您当时才7岁，尚属稚龄，不知您对此事是否还有印象？我当时虽然年幼，但对此事印象十分深刻。我记得有一天晚上我父亲下班回来，一进门就急忙告诉我母亲，希特勒成了帝国的总理了。我父亲神情十分忧伤凝重，我想我父亲当时就已经感觉到即将有大事发生。不久之后，我们也亲身经历了，我父亲之前的担忧成真。我们当时住在科隆（Cologne），有个周日想要去附近的山上走走，当天早上我们一如往常地先去教堂做了晨间弥撒，弥撒之后我们离开教堂，准备去坐轻轨电车。在街上等车时，有一个纳粹冲锋队员朝我父亲走来，盘问我父亲，我父亲回答了他的问话，他却对我父亲大吼大叫，并且要逮捕我父亲。恰好就在此时，轻轨电车进站了，我们全家火速上车。轻轨电车的驾驶员也随即把车门关上，迅速离站。纳粹冲锋队员见状也随即蹬上他的脚踏车，紧追在轻轨电车之后。电车驾驶员过站不停，一路加速猛开，好不容易才甩掉尾随在后紧追不舍的纳粹冲锋队员。电车上的所有乘客见状都拍手叫好。在那个时候，如此状况在科隆还时有所见，但到后来便无人有胆拒捕，这类你追我跑的街头景象自然而然就不得而见了！您10岁时就离家住宿，为何会在如此幼小的年纪作出这样的选择呢？我小时候的志愿是当神父。在我5岁的时候，我就十分明白自己的志向！那个寄宿地是通过我母亲的友人得知的。母亲的友人力劝我母亲让我去那儿住宿，因为那所住宿机构隶属教会组织马利安西勒尔（MariannahillerMissionaren）。母亲的友人认为这是一个很好的机会，在那儿住宿可以为成为神职人员作准备。这所寄宿机构位于莱茵河畔的龙尔（LohramMain）。我父母同意我离家到另一个城市住宿就读，这对我来说，像是他们送了我一份大礼。这个决定是我人生中一个相当重要的转折点，我当时尚年幼，不过是个10岁大的孩子，但它让我的人生进入一个截然不同的新世界。我得到更多的机会和自由。如果我当时不曾离家，我不可能获得这样的历练。您的父母在让您离家寄宿受教育这件事情上看法一致吗？我母亲完全支持此事，我父亲则是抱持保留的态度，但是我还是得到了他的肯定。学费等所有的费用也是由我父亲全额负担的。您离家寄宿受教育的那年是1936年。住宿机构的修士们对于国家社会主义所持的态度如何？您当时是否在修士的身上窥出什么端倪？让我用一个真实发生的小事来说明修士们的态度吧！当时的奥地利与德国是政治共同体，那时两国之间有个共同的投票选举活动。宿舍的一些修士和在厨房工作的修女投了反对票。然而，那次选举并非是秘密计名的投票选举，选票被一一打开检查。就在投票选举结束的那个晚上，来了一群举着火把的纳粹冲锋队员。他们团团包围了我们的宿舍，并在宿舍的外墙上用油漆写上“这里住着叛徒”“他们投了否决票”。然后他们丢掷了无数的石头，砸破了近两百片玻璃，连我们学童们睡觉的大通铺也不曾幸免，大房间里一样飞进了无数的砖头和石块。隔天早上有两个修士被逮捕，我们这些寄宿的学童被迫放假回家。您10岁就离家住宿就读他市的学校，不知在宿舍是否有人可以作为您效仿的模范呢？我想应该就是主持宿舍的修士们吧！他们都是很棒的人，他们让一切梦想成为可能：不同的体育活动、登山旅游、歌唱比赛、话剧表演等等。我在住宿期间学会了拉小提琴，还成了我们宿舍乐团的一员，也在宿舍合唱团里演唱。除此之外，我们的宿舍里还设有一个很大的图书室。您小小年纪就离家千里远，您当时不会想家吗？遇到节日或是学校放假时，我都会回家跟家人相聚，所以对我而言，根本不存在想家这类问题。加上住宿生活十分有趣，那是段很美好的时光。住宿期间我在各方面都受到极大的启发。宿舍的修士们对我们很好，全力栽培我们，为我们安排多元化的课外活动，让我们获得良好的启蒙教育。我们总是活动满满，根本没有时间感到无聊。在您的心理治疗工作中，家庭一直是位居核心的重点，可是您自幼离家而且鲜有真正的家庭生活，对此您个人觉得是否有负面的影响？我住的宿舍对我来说就像家一样。我丝毫不觉得自己只身在外、离开家了。而且这个宿舍在1941年就关门大吉，我也返回父母在卡塞尔市（Kassel）的家住了两年。在我住宿期间，我父母也从科隆搬到卡塞尔市去了。我当时15岁。

# 《这一生为何而来》

## 媒体关注与评论

海爷爷一直是我心目中的灵性大师，这次出版的访谈录，提到了他不为人知的当兵逃命的年少时光，以及他身为传教士的一些经历，读起来颇有兴味。 ——畅销书《遇见未知的自己》作者、华语首席身心灵畅销书作家 张德芬 海灵格如何成为海灵格?读这本书，我找到的答案是：自由与臣服。 ——心理学专家、知名心理专栏作家 武志红 我们可以看到海灵格虽然身为德国人，做的是系统排列心理学，但是他骨子里却有着与中国传统文化相同的思想精髓。 ——国际系统排列学院创办人、将系统排列引进华人世界第一人 周鼎文

# 《这一生为何而来》

编辑推荐

# 《这一生为何而来》

## 名人推荐

海爷爷一直是我心目中的灵性大师，这次出版的访谈录，提到了他不为人知的当兵逃命的年少时光，以及他身为传教士的一些经历，读起来颇有兴味。——畅销书《遥见未知的自己》作者、华语首席心灵畅销书作家张德芬 海灵格如何成为海灵格？读这本书，我找到的答案是：自由与臣服。——心理学专家、知名心理专栏作家武志红 我们可以看到海灵格虽然身为德国人，做的是系统排列心理学，但是他骨子里却有着与中国传统文化相同的思想精髓。——国际系统排列学院创办人、将系统排列引进华人世界第一人周鼎文

# 《这一生为何而来》

## 精彩短评

1、此书新出我就买了，虽然当时只是八八折有点小贵，但是作为海老的粉丝，实在是忍不住想先睹为快，本书成书于海老八十高龄之际，海老1924年出生，以此计算，当时应该是2003年左右对海老进行的访谈，根据海老的学术理论推算，当时应该是在心灵的移动阶段，还没有走到与道同行，不过也可以在其中看出到很多后来排列发展的影子，其实本书的一些内容片段国内已有翻译，但是大部分尚属国内首次披露的，所以还是值得一看，尽管页数不算多，行距也比较大哈，但是本子比较大是大16开的，与新近出版的几本为迎合市场的排列书相较，已经是诚意之作了。海灵格讲述了他的成长历程，从小到大，他的学术发展历程，中间受到的影响，如nlp、原始治疗、艾瑞克森催眠.....对一些社会事件的看法，完全是访谈的方式，较好的解释了一些其他人眼中对他的做法的疑问，但对排列和相关心理背景较弱的人来说，可能一些会较难理解，但是我相信，仔细品读之下，绝对会有不少收获。完全值得推荐

2、海灵格的书必看！

3、左手边为自由意志，右手边为海灵格的家族场域理论。逐渐开始接纳宿命论~

4、学到了一些道理，印证了一些想法。不虚此读。

5、我注视着所有让我控诉的人、事、物，并且说：是的，就是这样。我看着我，看到了自己因为有所失去，反而有所获得。我看着我，看到了自己身上的力量。我不需有求于他人，我知道自己独立坚强。

当我全心臣服，愿意接受人生所遇到的所有逆境时，让我痛苦的这一切便不会进驻我心中，我反而获得了生命的力量。在这种情况下，只有力量会在内心产生，而不再有痛苦与不幸。我不再深陷这些逆境中，相反地，我从中获得重生。所有的痛苦与不幸都成为过去，只有对生命的热情力量在我心中。

6、一个独立个体思考世界并成功的例子

7、让你的家族你得企业更能得到应该有的序位，而更好的让自己及他人活在当下！

8、很久以前看的，对于那时候的我来说有些深奥，以后有机会想重读

9、自由，臣服，系统，平衡.....和解

10、喜欢这种有质量的访谈形式的记录，解答了很多疑问。这本书很适合在读过几本海灵格的书以后阅读思考。想亲身现场感受下系统排列的运作，希望有一天我也可以试着排列。

11、海灵格，武志红老师写得序

12、访谈式的问答记，德国心理治疗大师海灵格畅谈他的人生历程和对心灵成长、幸福和平的理解。他认为每个人都受到场域和更高力量的支配，来自家庭、家族、社会，乃至世界的“系统”影响。接受命运，尊重系统里的每一个人无关道德，接受一切如是，才能更好的走向未来，获得内心的和平。

13、从书名联想的书的内容和书实际的内容完全不一样。读完，大概理解海灵格的理论是，遵从那个更高力量的存在，和过去打成和解才能彻底解决问题。书的很多地方是跳着看的，不太明白。

14、这个商品不错~这一生为何而来（海灵格首次公开畅谈自己的人生，畅谈命运、和解及幸福之道。张德芬、武志红倾情推荐！）

15、一个不愉快的阅读体验

16、看的时候不由得对比了一下家族系统排列与佛教的异同。影响一个系统的更高的力量即共业，接受已经发生的一切即顺应因果，在关系的牵缠中自由地生活即解脱。以上是相似部分，不同点在于面对问题的解决方式，在系统排列中人们能听从心灵的驱动自发地找到解决办法，而佛教强调个人通过修行来得到智慧，似乎付出的努力更多一些，效果也更彻底。书中也讲了一些看起来神奇又匪夷所思的案例，世界远比我们看到的要丰富。

17、一直对海灵格的东西感兴趣，读了一些著作，有些古板。感觉，这本书会有些不同，还没读

18、不评价，没看过他持有理论的全面介绍，怎么评价都是肤浅。

19、海灵格畅谈命运、和解与幸福之道的超级对话，是最为接近也贴近海灵格个人的一本书。

20、很棒的一本书，家庭系统i排列固然很好，它能将家族问题甚至是集体意识层面的问题呈现出来，但它最终的结论一般归结为诅咒，很难解决根本问题

21、海灵格大师的书，全都非常喜欢，值得好好学习。

22、NLP & 排列系统

23、通过这本书认识了家族排列，可具体是什么，又那么模糊，有待进一步研究

## 《这一生为何而来》

- 24、还可以，其实不喜欢这种风格的写法。
- 25、这一生为何而来——这是个哲学问题，但是海大爷用自己的经历再给读者呈现，也让很多需要走出来的伙伴得到救赎，也让内在的创伤得到疗愈！
- 26、如果说《谁在我家》比较难理解的话，这本书可以称为海灵格的入门书了，海灵格总是看到真相的那个人
- 27、其实是去年就读完，印象最深刻的事他对希特勒的看法，发动战争不是一个人就能左右的，对侵略国以及战争历史的接纳。再想想我们对日本的想法，以及无处不在的抗日战争篇，记住历史的同时也让我们记住仇恨.....
- 28、海爷爷的一生，是传奇的一生。
- 29、海灵格是开始学习心理学后才认识的，他的家庭系统排列引起了我的好奇和兴趣，我的导师告诉我学的多了消化不了，我很庆幸选择了这本书，因为通过这本书我了解海灵格的一生以及他的和解与幸福之道。海灵格确实与我所知道的心理学家不同，虽然他是德国人，可是他对纳粹和希特勒的见解，甚至对斯大林、耶稣等伟大人物的见解有着不同的见地。最让我感动的是他一颗博爱的胸怀，呼吁全人类都是一个大家庭，通过他的家庭排列让家庭更和谐，通过政治排列让世界更和平，爱没有国界！！！！值得一读的好书，大力推荐！！！！
- 30、爱的序位和谁在我家内容相似，不用买一套
- 31、海灵格 家族排列大师哎 我好想去学家族排列 我参加过 所以很崇拜海灵格 他究竟有怎样的人生呢 真棒
- 32、访谈，不是我喜欢的形式。
- 33、这本书，看了几次，才看完
- 34、更喜欢前半部分
- 35、这一生，我们为何而来
- 36、73页才开始讲重点
- 37、海灵格用真诚的态度面对采访，用独特的眼光看待世界发生的一切！
- 38、海灵格大师人生之旅，看了一下目录和推荐序。很值得期待的一本书！
- 39、我读了海灵格系列书，这本书值得你研读。喜欢。
- 40、这本书不但讲了海灵格的个人经历，由战士到牧师、老师、心理治疗师，访谈对话中也能够体会到他隐藏在文字背后的思想。
- 41、试着去了解这一生是要到哪儿去。
- 42、书里揭示了很多人性不好的一面的来源，但是对于家族的影响，我觉得有唯心的味道，但是从理论与感觉上无法去反驳，看此书，我感觉有点恐怖和纠结。
- 43、本书是德国心理治疗大师海灵格基于访谈基础上的传记，是全面了解海灵格本人和其思想的必读著作。
- 44、海灵格的人生 慢慢领悟 需要学习的很多
- 45、3颗半
- 46、排版装帧一般 也没有塑封，我可以看看和盗版差不多么？至于内容还没看，但是海灵格的都很喜欢的。肯定是不错的
- 47、当事情发生时我们的情绪不能影响它的结果，就只能接受它。
- 48、读罢这本书，真的是让我受益匪浅，海灵格真的，很成功，真的很赞！！
- 49、心灵大师，带我进【家排】新世界
- 50、海老爷子讲述了他的基本观点，可以成为看世界的另一种视角，跳脱出固有模式。究竟“用”起来如何，有待体悟。另，本书中对“方法”没有怎么叙述，建议通过《谁在我家》补充了解。
- 51、开了一扇新的门，但是没说怎么关上。也没说新门如何和旧门一起协调，常见的西方人的idea，只关注局部。不太注意整体感。自我治疗课程充满矛盾，一边反对所有心理学教派。同时主推，冠名自己名字的课程，强调版权所有和课程的无他性，现实和理想并不那么完美。从学术观点上是很好的一种思路和借鉴。
- 52、他对世界有很独到的见解，但是某些观点过于保守和奴性。今天看完这本书了，海灵格的观点很令人惊喜，他的观点蕴含着浓浓的民族主义色彩，等级观念，同时他的善恶关比较含糊。虽然和当代社会人道主义有所违背，他把他的这些观点运用于他自己开创的家族排列心灵疗法中。耳目一新，家

## 《这一生为何而来》

族排列有点像脚本分析，都是寻找从家族系统内部的不正常的根源，重现这道已经过去的不正常现象在当下（虚拟）解决。他认为种族后代是无法拜托先辈的命运，并且对先辈的命运加以继承，这是我们必须臣服的理由，不能自由的理由。虽有一定道理，但这样的观点有强烈的奴性意识。还有，因为本人也是善恶观比较模糊的人，所以十分佩服他对团体观点的看法。这本书不推荐没有生活阅历和三观不成熟的人看，洗脑性质有点明显。

53、会更了解海灵格，有助于了解家庭系统排列疗法

54、很棒的书！！海灵格的家庭排列系统。

55、7.2分。有收获。

56、心理咨询师也许值得一读。里面太多我不关心的治疗方法。

57、臣服，一切如是，和父母课题分离，尊重我们的源头，并且为自己的生命负起一切责任。这是我读了这本书以后的心得体会。

58、人总是有家族的影响在身上 身体会变 灵 却始终

59、心理学得学

60、同一批买了好几本，还没开始读。海灵格是我敬佩的大师，想通过此书多了解他。

61、海灵格 家族排列大师哎 我好想去学家族排列 我参加过 所以很崇拜海灵格 他究竟有怎样的人生呢 这本是给朋友发了的 所以多写个评论吧

62、看完Lucy，想起本书；看完李子勋和梁冬的访谈，顿时明白了家庭系统排列

63、用系统排列阐明了老子的道德经，说明了儒家的五伦关系，证明了佛所说不虚。

64、海灵格的思想对于普通人或是从事心理咨询工作的人都非常有帮助，此书值得推荐。

65、很好书，帮助我们了解海灵格，了解家排，

66、周鼎文老师倾力推荐的三本书之一爱与和解在爱中升华还有就是这本海灵格访谈录周老师说，仅从了解海灵格这个人的人生历程来说，就很值得看

67、很值得一看的一本书，学习家庭治疗的人都值得一看

68、海灵格的书值得一读！特别是想在家庭方面有所成长的人

69、还是不错啦

70、家庭治疗可以从心灵引导疼痛疾病寻找回归。

71、家族系统排列学问的创始人海灵格先生的一生，从中可以了解他的思想、性格和人生，从而反思自己的人生，很可读的一本书，推荐！

72、海爷爷对于很多人来说，是像神一般的治疗师。他享誉国际，却也备受争论。这是我第一次读完他的一本书。完整的。连续的。他首次公开畅谈他的个人生活与成长经历。抛开治疗师的角色，他是一个平凡的人。

73、一个享誉国际同时也备受争议的德国心理学家，不愿意加入任何心理流派而独创了自己的系统排列疗法，让我受教的一句话：治疗师的好奇心会冒犯当事人最私密的东西。

74、海灵格的书我都买了，每本都很喜欢。

75、能给人心灵的指引

76、其实对于心理学方面不了解的我来说很无聊，看不懂，再一个觉得讲得很玄乎，我

77、特别喜欢书的封面。。书的内容比较深奥。。有点没理解过来。。但我还会再买海灵格的书。。

78、这是一本充满智慧谈话的书籍，对家庭系统排列有兴趣的朋友可以看看。

79、书丢到哪里去了？

80、海灵格的书跟其他心理学家的不一样，他应该被称为心灵学家。值得每一个探索心灵、人生、命运问题的人读

81、对海灵格感兴趣的话，这本书是必读书

82、通过本书了解海灵格，了解其人格魅力在哪里

83、帮同事买的书,海灵格谈人生,谈命运,解读幸福.其实我们每个人都可以很幸福,就看你如何看待幸福了,快乐是一天,不快乐也是一天,何不快乐每一天呢?

84、了解不一样的海灵格。带来启发：知道一个人的理论，不妨去探究这理论是如何形成的，他的人生经历有什么影响。

85、海灵格大师的精神值得我们用一生去追寻和学习。

86、#小舞讀書#傳記訪談類的書籍 主要是記敘別人一生經歷的事情 或者獲得的榮譽等等 而訪談錄更

## 《这一生为何而来》

是作者與被訪者直接的交流完成的書 作為這一類的書 其實很難多讀者 產生特別深遠的影響 只能從隻言片語中看到這個人的一生

- 87、以对话的形式展现了海灵格独树一帜的风格~ 但有点接受不了太过灵性的事情。。。神叨叨。。
- 88、家庭系统排列，爱的同心圆
- 89、这一生为何而来？一句发人深省的问句，这本书凝练着海爷爷人生的经历及思考。很具启迪性。
- 90、每个人生来都有自己的使命，顺意而为就好，逆行~ 可能要吃些苦头
- 91、内容一如既往的不错。。。简单的教人从另外一个角度看待事物。。以作者的方式。。
- 92、大师的书传递的理念是不一样的，对生命的尊重与见解，赞叹
- 93、海灵格的心灵之路真的是超越二元对立的无极之路。他关于加害者与被害者的和解，以及如何从心灵层面化解政治冲突，才能从根本上给这个地球带来和平的深邃灵感，对我们每一个追求幸福和谐的团体和个人，都有一种震撼性的疗效。
- 94、海灵格的家庭排列治疗法与中国人的传统生活方式相对应，适合中国人的疗法。
- 95、或许海灵格作为为一名心理治疗师誉满天下，但这仅仅部访谈录，对话式的记录内容而已。虽然对海灵格的理论缺乏系统性的介绍，但仍用了“这一生为何而活”来作书名，二星给的是海灵格！
- 96、喜欢海灵格的人没事了可以看一看。
- 97、里面有很多正能量，对家庭系统治疗感兴趣的也可以来看看
- 98、这么坚定的灵魂，我要拜倒在他脚下。
- 99、说是自传，大部分是访谈，网上都找得到。
- 100、说实话，我有点没看懂！
- 101、一直都很喜欢海爷爷的书籍，他是我心目中的灵性大师，这本书海爷爷首次公开畅谈自己的人生，他还提到了他不知人知的一些事情，使得我读起来颇有兴味的。这是心与心的对话与交流，这绝对是一本让你心灵受益的好书。加上飞速的物流，周到的服务，美观的外包装，5分了，不用怀疑的！

1、即使你能沉迷于日常生活的琐碎乐趣，也不代表你可以漠视深埋心底的伤痛。这种伤痛可能来自于个体记忆和家庭矛盾，也可能源于民族历史与文化冲突，它们有时会外化为一种愤怒、仇恨、悲伤、错乱的情绪，有时会是一种软弱无力、心灰意冷的状态。总之，它不时让你置身于某种困境，无法解脱，无法解决，归根到底，你无法与世界、他人及自己，和解。某种意义上来说，这三十多年来的中国人比以前任何时候都需要心理辅导。社会高速发展所带来的变化早已突破了个体心灵的承受能力，所以心灵鸡汤大行其道，但理论和工具意义上的心理学可能才是更迫切的社会需要。《这一生为何而来》一书是德国著名心理治疗师伯特·海灵格（Bert Hellinger）的自传与访谈录。虽然海灵格的“系统排列心理学”在2001年就被引入中国，但对大多数中国人而言，他仍然是陌生的。事实上，海灵格的“哲学”颇多受释道文化的启发，他的“家族系统排列”方法也与东方社会多有契合之处，因此他曾被人称为“西方的老子”。“家族系统排列”简而言之，就是每一家庭或组织都有一股隐藏的动力，其中的每个成员都会受到这股动力的影响，而这个动力是在潜意识的深处，一般人不易察觉。在家庭或组织中所发生的许多负面事件如：家庭失和、身心疾病、伤害意外、暴力犯罪等都是抵触这股力量所导致，而使整个家庭或组织的“爱的序位”（Orders of Love）受到干扰。有时这些事件还会重复发生，延续到下一代。通过“系统排列”的办法，我们试图辨识家庭或组织背后的动力状况，把隐藏在潜意识里的动力带到光亮的地方。同时也能找出解决的途径，调整被干扰的家庭或组织系统，让爱重新在家庭或组织中流动，不会把伤害再传递给无辜的下一代，也让组织能顺畅地运作。当代的主流心理学更强调的是个人自由，认为现代人最重要的就是拥有自主权，主张释放个体，张扬个性。海灵格的学说独树一帜，就在于他认为自主权以及自由只有在一定的条件下才存在。他的“家庭系统排列”就是通过家庭社会关系的重新体验，让每个人回到文化秩序中。传统的精神分析学派的思维逻辑是“过去的我塑造了今日的我，我们要向过去学习”，以觉察和了解的态度取代压抑和躲避，扩大到民族的精神层面，就是大家应该正视和强调历史记忆；海灵格的观点则是让历史成为过去，唯有放弃强迫性记忆，才能治疗心理创伤，开拓新的未来。在西方，海灵格亦是另类，他把希特勒当成普通人的言论被认为是替希特勒推卸历史责任，但其实他只是认为希特勒也是被一种更大的力量所控制，而对于德国的历史错误，每个德国人都有责任。在德国战后的遗留问题上，因为他不主张对犹太人进行民族赔偿，有人称其为“反犹主义者”，其实他是主张归还战前每位犹太人的个人私产，终结具体历史矛盾，而不是进行抽象的历史报复。他认为“加害者”和“受害者”都应该被置于同一个“场域”内，共同面对历史的创痛，不要将任何人排斥在外，唯有这样才能实现最终的和解；与此相关的是他另一个看法——“爱能最终超越善恶、超越道德”。现代心理学的理论假设是“人性本恶”，海灵格的想法却是“人性本善”。他的治疗方式以某种超越性的“动力”存在为依据，颇有巫术附体的架势，但他自己却否认了“神学”的定义，因为宗教性是以“神”为出发点，在他的理论体系里却是“心灵内在场域”和“更高力量”并重，其中隐隐看到东方哲学的影子。不过，无论认知、手段和结论如何不同，心理学的目的之一就是帮助人们“自适其心”。我们可能未必明白自己的一生为何而来，但也许能找到自己与世界和解的方式。

2、前几日，看海灵格的《这一生为何而来（海灵格自传访谈录）》，在看到第84页中关于他对“接受”的一段：“所有的礼物都有其价值。如果有人想要送我什么，他的想法都是想要为我做点什么，让我开心。我很高兴地接受他的诚心给予。在这样的思维下不管他给的是什么，都是价值连城的礼物。我也突然想到：对我而言有一件很美的事情发生了，这件事就是接受。”关于如上一段话，让一向奉行“无功不受禄”且不善于接受的自己对“接受”的看法有了新的理解。从小耳边经常听到的是“无功不受禄”，“拿人手短、吃人嘴软”，想要什么东西得靠自己的努力去获得，或者是“君子爱财、取之有道”、“施比受更有福”等诸如此类从长辈口中而出的关于如何去自己争取、获取、获得；而关于如何“接受”的似乎很少；如此而来，自己在不断主动争取的同时也减少了被动接受的机会、更减少了学习被动接受（心态）。大家几乎都知道学习工作机会要自己主动去争取，曾经更有比自己年纪小多岁的同性煞有其事地告诉自己感情、幸福是要自己主动去争取的；而很少甚至于几乎无人会主动提及人、事、物自动出现在自己的生活中时该如何去面对和接受。若说“施比受更有福”；那么，现实生活中比比皆是的是“受比施更困难”大大存在且存在于众多人心中。接受别人的给予，通常会让人自认有种在人之下之感；而给予的人似有种高高在上的优越感，自觉善良伟大。人们往往忽略的是“接受”与“如何接受”。正如海灵格书中第83页所说：“心怀爱意、谦虚接受才是真正的伟大”

## 《这一生为何而来》

。用这样的态度接受，才能有给予。给予的开始时正确的接受。一段成熟的关系在于双方都能平等自在地接受另一方的给予。互相接受对方的给予是最困难的部分，因为这是最深层的联结，意味着双方都处在一个需要的位置，形成联结。”这让自己想到曾经看到过的关于另一伴的2个备选项：1，选择诸多挑剔，要求这要求那且最终凡事一切包办的类型；2，选择诸多挑剔，要求这要求那且最终凡事还是得由自己亲力亲为改进或者是在对方的挑剔声、要求声甚至于帮助中改进；总之，绝对不会凡事一切包办的类型。选项1和2的比较，一样多的是挑剔声和要求声；选项2则比选项1多的是行为上的互动，除了在思想上对各种挑剔和要求的肯定之外，更具体落实到行为上，多的是内心深处或多或少的那份真诚，哪怕是心存不愿地改进着。个人看来，双方存在着互动的同时所存在的联结的深度比选项1多少深厚些。除了接受人与人之间所互相给予的，同时也接受生命与生活所带来、所给予的。对于生命与生活所给予的，尤其是生命，来到这个世界不是我们自己所能决定的，死亡也往往不是我们自己说了算（除去自杀行为之外）。活着就是接受生命的一个过程。如海灵格书中第124、125页所说：“我们每一个人之于我们的祖先或我们的生命，以及死亡，都没有自主权，这样的自主权是不存在的。”在这一变幻无常的过程中，简单概括为谦卑接受、回归自我、回归当下，“听后支配差遣”。一如海灵格书中第190页所说：“生命的无常让我们放下了所有的希望。我们完全放空，不带意图，无惧无爱。我们全然回归自我、回归当下。这时也停止了宗教性的观点。勇于接受这样深广远大态度的人能够获得力量，用截然不同的方式发生影响作用——通过他自身的当下存在（Da-Sein）得到效用”；这恰恰与同样无善恶好坏判别且宗教无意义的杰德·麦肯纳的“顺其自然、人类成人：臣服与顺流，为自己的生命和情绪完全负责，和宇宙的频率共振”不谋而合。从而，让生命逐渐饱满充实，充满喜悦地接受一切。

3、通过访谈的形式介绍海灵格的思想及他是如何利用排列系统帮助人们达到内心和解的。海灵格的很多案例都是化解战争后代的内心仇恨、冲突，非常鲜明、有效。海灵格说：“在原始意识中不允许排除在外的行为发生。如果有个成员被系统排除在外，他会在被排除在外的压力下“本能”地从家族的后代中寻找另一个成员来代表他。把家族看作一个整体，便会有家族后代成员承袭他的命运。这样一来他就不算被排除在外了。这样的命运循环就是原始意识的作用力，因为原始意识不允许排除在外的情况发生。”我的感受：“所有无论在道德上我们看来是善行或是恶行，我们都要用平和的心态去接受它，接受这些在道德上看似不合理的人，只有这样才会有真正和平的一天。”海灵格是这样评价他父母的：“他们那种坚定自我立场，不畏社会压力、不随波逐流、不盲信盲从的行为态度，对我后来处理各方面问题都起了巨大的作用。直到现在我都还深受他们这些处世原则的影响，让我能够清楚自己的界限立场，保持自己内在的自由，也因此让自我内在不断地成长，进入不同的领域。”我的感受：“他的这段针对自由的言论让我深感矛盾，一方面我觉得自己是自由的，我为我能有这样的自由而高兴，另一方面我又是自卑的，我因为我的过度自由，与社会没有联结而自卑，我不希望的儿子会向我这样在自由底下隐藏着自卑，在自卑外头套着自由的外套，口中倡导着要追寻自由，其实我的自由是虚假的自由”。真正的自由正如海灵格所说的：“假设有个人说，我要完全自由自在，那么他得要做什么才能自由自在呢？他要伤害他人才能得到他想要的自由自在。自由的解释是有权利跟他人分开或是拒绝义务。像是抛弃自己的孩子，这样的自由基本上就是自己切断联结，这样的状况下此人完全专注在自己身上。如此的自由会带给他什么？这样的自由不会给他带来任何事物，他不会从这样的自由中得到任何帮助，因为这样的自由是空洞的。拥有这样的自由一段时间后呢？这个自由的人可能会进入一段关系之中。在关系之中无法保持自由，自由消失了。特别是有孩子的人，根本无法再是自由之身。但是有孩子的人生命充实满足，在这份联结中他是自由的，可以有不同的选择，可以自己决定要做什么菜、从事什么工作、结交哪些朋友，在特定的条件下有其自由，同时切断联结，这样的自由是与他人毫无互动和联结的。若能在爱中联结同时又是自由自在的人，那么这样的自由是与他人保持联结与互动的。”

# 《这一生为何而来》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)