

记忆的镜子



[记忆的镜子 下载链接1](#)

著者:林凯沁

出版者:新世界出版社

出版时间:2011-8

装帧:平装

isbn:9787510418259

每个人的记忆都是一个黑盒子，吸纳着个人成长历程中的各样经验和情绪，在时间的作

用下，渐渐成为个人尘封的历史。再忆过程中不自觉的夸大或质变，常常让我们不自知地身陷其中，成为自己记忆的囚犯和受害者，被困其中无法脱身。

《记忆的镜子》作者林凯沁以小说的笔法，融入心理学专业知识与辅导技巧，描述了一群年龄各异的学员，在课堂上因着老师的引导，与自我心灵对话，重整记忆拼图、重新理解过往人事悲欢的过程。

透过这面记忆的镜子，《记忆的镜子》引领读者掀开自己生命中的黑盒子，凝视一个与自己同行的自我，也在不知不觉中学习认识自己、接纳自己、重整自己，进而重新赋予生命记忆以崭新的意义。

作者介绍：

林凯沁

美国阿肯色州理工大学教育硕士现任心理课程讲师、佳音电台“展翅上腾——快乐送到家”节目制作、主持人，具有20年的心理咨询及辅导工作经验。著有《情绪的镜子》《记忆的镜子》。

目录: 推荐序

看见过去，迎向未来 佳音广播电台董事长白崇亮

多读一次 中台神学院院长陈正

易碎的档案 中原大学宗教研究所所长曾庆豹博士

自序

1 心灵之家

上路

车上独白

2 自我察觉

车上独白

谨芬物语

3 大脑的故事

车上独白

程绵物语

4 身体的故事

车上独白

5 倾听的训练

车上独白

明泉物语

6 宽恕

车上独白

7 最后一堂课

车上团圆

【诚挚推荐】

凯沁热心真情又擅长说故事，不论是自己的生命经历，或是他人的生活遭遇，透过凯沁真挚动人的叙说，让听众与读者有入戏般的感动。及至故事说完，又让人带着泪光与微笑，在会心的交融中，生命可以彼此映照，互相取暖，同得造就与激励。

凯沁虽然幼年失学，却在成为基督徒后，在自己生命中现实的环境里，真实地走过，认识并接纳自己，重新出发，直到现在。她带出一套“快乐有理、自在有路”的快乐秘诀，透过有理有路的分享与实践，让人可以因此疏通自己的心结，踏上快乐又自在的道路。

本书虽然运用许多心理学专业知识与辅导技巧，但在凯沁的妙笔下，不见斧凿，但见真理之光到处照耀，是一本带领读者回顾自己的忠实导览！

——白崇亮（佳音广播电台董事长）

我自己读着读着就跟着林老师清晰、生动的导引，走入心灵之家，学习打开第三只眼睛（心灵），倾听自己的想法和感受，更深入地认识自己。我不只弄懂了以前很困扰我的“自我察觉”、“自我整合”等名词的意义，更帮助我理解“自我成长”的内涵……

我也鼓励读者读这本书，最好多读一次，因为“记忆的镜子”可以有效地帮助我们成长。

——陈正（中台神学院院长）

（附录：推荐序及作者自序）

看见过去，迎向未来

——白崇亮（佳音广播电台董事长）

听凯沁的节目，读凯沁的小说，参加凯沁的讲座，绝不只是身体感官上的享受，更是一趟走过生命历程的心灵之旅！

凯沁热心真情又擅长说故事，不论是自己的生命经历，或是他人的生活遭遇，透过凯沁真挚动人的叙说，让听众与读者有入戏般的感动。及至故事说完，又让人带着泪光与微笑，在会心的交融中，生命可以彼此映照，互相取暖，同得造就与激励。

在《记忆的镜子》这本书中，凯沁以小说的文体铺陈，带出了心灵之家课堂上每位学员的生命故事。透过记忆的镜子，大家打开心灵的第三只眼睛，开始自我察觉、彼此认识、重拾大脑记忆中的拼图、在身体的对待中学习接纳自己、在倾听的训练中操练舍己、在成长的地图中看见过去迎向未来。她能让你也在不知不觉中掀开自己生命中的黑盒子，凝视一个与自己同行的自己，让你面对许多自己的曾经，也在不知不觉中学习认识自己、接纳自己、重整自己再出发！

凯沁虽然幼年失学，却在成为基督徒后，在自己生命中现实的环境里，真实地走过，认识并接纳自己，重新出发，直到现在。她带出一套“快乐有理、自在有路”的快乐秘诀，透过有理有路的分享与实践，让人可以因此疏通自己的心结，踏上快乐又自在的道路。

本书虽然运用许多心理学专业知识与辅导技巧，但在凯沁的妙笔下，不见斧凿，但见真理之光到处照耀，是一本带领读者回顾自己的忠实导览！

多读一次

——陈正（中台神学院院长）

二十多年前林凯沁老师神学院毕业的时候，我介绍他去木栅活石教会担任学生辅导。老实说那时我们虽是同学，但互动不多，认识也不深。没想到活石的张叔凭“信心”接受了她，我却有着“作媒也得保证生孩子”的压力。直到十个月前读了林老师写的《情绪的镜子》，我才恍然真是有眼不识泰山，当年活石有林老师的加入，简直就像捡到宝石。

当我开始阅读手稿，逢人就说林老师要出第二本书了，你要去买来读，保证你获益匪浅。我自己读着读着就跟着林老师清晰、生动的导引，走入心灵之家，学习打开第三只眼睛（心灵），倾听自己的想法和感受，更深入地认识自己。我不只弄懂了以前很困扰我的“自我察觉”、“自我整合”等名词的意义，更帮助我理解“自我成长”的内涵。

读了《记忆的镜子》才知道不可以迷信记忆，况且人是有限的，我们应该谦卑接受自己的不完美，体会别人也有力有不逮，从而产生宽恕的美德。因此在回想往事当下，能重新对往事正确地“再理解”，才有助更新情绪、脱离悲情。

人际间的冲突大半是因为沟通不良。沟通不良是因为，我们习惯于多说而少听。在处理

学生间的冲突时，我常鼓励两边要学着倾听别人。“好好听人说话是促进人际关系的好方法。”重要的是林老师教导我们，倾听者要专注于说话者的感受，不要用自己的情绪和生活经验来论断说话者。听话者的专注有助于提升说话者信任感；听话者的舍己精神带来更有效的沟通。林老师说，听话的时候暂且不要：讲评、忠告与抢戏，如此方能听懂对方。

虽然我不是教心理学或心理咨询的，但是我决定将这本书列入学生的“指定参考书”，我也鼓励读者读这本书，最好多读一次，因为“记忆的镜子”可以有效的帮助我们成长。

易碎的档案

——曾庆豹（中原大学宗教研究所所长）

当我们在痛苦的时候，就宁愿把那些令我们感到痛苦的事，忘得一干二净；当我们享受于快乐的时刻，总是想把快乐的事牢牢地记起来，将它记得一清二楚。以眼睛作为隐喻，记忆和遗忘就像双眼的张与合，张看时，希望看到的是令我们感到愉快的事，合起时，就是希望不要再看到令我们觉得不舒畅的事。可见，我们的生活，绝大部分的时间都是在做记忆和遗忘的动作，记忆起某些东西，忘记了其他的东西。

哲学家本雅明（Walter Benjamin）在题为《失物招领处》一文中写道：“那蔚蓝的远方，它在那里对近处寸步不让，再度靠近它时，它也不消失，走近它，它仍然在那里，不傲慢，也不啰嗦，只给人一种更难接近、更咄咄逼人的感觉，那是画出来作为背景的远方。它赋予舞台布景无可比拟的特征。”（收于《单行道》一书）

如何判断那是“远方”？

究竟要有多远才真的说得上“远”？作为“远方”的“远”，为何又如此地“近”？是什么能使它“化远为近”？为何近在咫尺的东西却像天涯那般的“远”？

记忆之所以为记忆，即是把遥远的变成眼前的。不在记忆中出现的，并不意味着它不存在；一切看似未曾想起或早已忘记的，都有着像舞台布景般的特征，即便眼睛看不到那最遥远的，它却是在那里，并未消失。

记忆即是我们生命中最为原始的痕迹，生命总是受到构成它的记忆之源的威胁——遗忘。我们总是记忆起已经遗忘了的事，恰恰是通过了记忆，把遗忘召唤回来，召唤回来的遗忘也就成了记忆。没有遗忘，亦即没有记忆。记忆，正是那通过遗忘所铭刻的痕迹，原始的踪迹，通过遗忘所铭刻的痕迹，经常比眼睛终日所见的更为深刻，更不容易忘记，因为遗忘不过是一种把将来记忆起来的东西收藏了起来，等待着某一天展示出来。

本书以“述说”和“独白”的方式呈现了人生活的面貌，即“记忆”只能经由“对话”（“独白”是一种与自己“对话”的方式）的途径被打开。打开这面“记忆的镜子”的方式，即是透过钥匙和钥匙孔，一方面是“述说”，一方面是“倾听”，两者的交会宛如擦拭镜子的方式，缺一不可。“述说”是“口”的活动，“倾听”是“耳”的活动，恰恰是闭上了“眼”，我们才看清楚“镜子”里的一切。可见，这面记忆的镜子不是用

“眼睛”的注视来对待的，只有在“口”与“耳”的互动中，一幕幕的记忆被开启了，开启了那早已封存已久的档案。那封存已久的档案，是否已准备好开启它？

还是由我先开始“说”我自己的故事好了，你准备好“听”了吗？

【作者序】

第一本书《情绪的镜子》出版后，收到许多读者朋友和多年在广播中一起成长的听众来信，有人看到我与母亲的关系而回家与母亲相见欢；很多人告诉我，他们边哭边看着我与生命中二位重要他人死别的过程（张贵富叔叔与徐郭珍岩师母），其实，他们随着我伤心以解他们对亲人的离愁。有些人大半辈子带着失学的尴尬，在得知我也是同路人时，便大得释放；有人照着推荐序所说的，认真地把它当作一面镜子，揽镜自照，还以美之真我；也有人欣赏我以散文体铺写心理学的原理；更有多年好友真心地告诉我，除了这种柔情、说理的心理逻辑之外，希望能看到更多我多年来在心理咨询工作上实务的观念和见解。

不管大家的反应如何，都安慰了我写作中的煎熬，同时也再次鼓动我倾心吐胆再写第二本书的意图。这真是验证了，一个人感受到心理被了解及意识到存在有意义之后，便能产生生命的能量。

我是出身平凡且贫穷的农村子弟，由于父母不和、家庭失序，为了寻找人生的意义，从小就钻进心理学及哲学的思维中。我渴望知道神、人到底是怎么一回事，而我又是怎样的人，要如何才了愿做人？

最后，我在神学中找到答案，开始开拓自己的生涯。我的成长背景影响了我日后从事心理辅导工作的观念和实务的风格。

我一向以基督徒的信仰敬重所有事物存在的终极意义，而在实务的心理辅导中，我则运用了心理学来说明人生不同历程的原则与理想。有时唯恐在过程中稍不留意，就会拘泥于理论而脱离了实际的人生经验。因此，身为神职人员的我，带着“道成肉身”的精神和对神创造之物的敬畏之情，从事心理辅导工作，我期许自己能确实投入人群里与之面对面，“即事说理”地辅导。

这样的体悟让我的辅导工作不纯以学理为基准，而是以“扣其两端”知其独特立场与心思之后，再加以讨论，寻找合其需要的理论为处理原则，去面对生命中“过不去”的事件或情绪，同时以“如果你的见闻和记忆事件是真的”为前提，再以当下的心智能力对过往的一切进行再理解、再体验。换句话说，一个人若能用新的视野和思考方式再理解回忆中的事件，昔日的情绪便会有所转化。

通常在“即事说理”和“扣其两端”的对谈之后，不管记忆里的事物真伪如何，大家对过往的历史和情绪纠葛，便显得温和且节制：温和就不致于定人死罪，节制便能较冷静地观察思考，这样反而让人更接近探究事物的原貌。

有朋友或许觉得过于“即事说理”反而失去情绪需要陪伴的一面，但是与我同行过的人都知道，我会以理为基础，再进行“即事言情”的情绪陪伴，目的为的就是根据面质或再理解来“表达”情绪，如此就能“接纳与陪伴”、“化解与安顿”，而不至于只是发泄。说白了，为的就是想让大家确定“记忆”的真伪及想象与事实的吊诡，然后再根据事件来表达情绪，这样的“即事说情”，多少能避免误解生命历史而导致“错解人事”或“宠坏情绪”。

第二本书《记忆的镜子》，是以我一向的辅导信念和上课情景为题材，用小说结构铺陈剧情，对记忆进行再思、再理解和再体验，我期待自己对情绪的处理不会太冷血，对事理的解说不致太滥情，所以，每一章以“三段式”衔接而成，以“上课前的情节”作为课程的引言，“课程中的对话”则为每个人的问题解析，最后，下课回家的“车上独白”则是生命课题中的弦外之音。整本书里借由人物间的互动与对话，将所有的理论和写作目的，都在剧中人物的血泪与欢笑中揭示。然而书中人物都是小说角色，张冠李戴虚实并存，也就是说在现实中，你是找不到一个完全的程绵，但却能在书中的她，看到片段的自己，重点不在于剧情，在于心境，所以在此声明，若有过于相似的情节，纯属巧合。

另外，我以文学性的写作方式在“车上独白”中分享我生命中真实所见，同时表现出书写个人的“即事言情”的辅导风格，偶尔在课程中穿插甘草人物无厘头的对话，期盼能冲淡课程中“即事说理”的生冷，以增添些许苦中作乐的幽默感。

以这样的小说方式面质记忆，主要的目的是，让我们不要迷信记忆里的创伤，因为一个人回想“从前”的记忆，多少受到现阶段的生活状态影响。例如有人在人生上半场活得非常辛苦，但是事过境迁后，下半场却是幸福美满；而有的则是上半场不堪，下半场也失意狼狈。此时，两个人如果同时回想“从前”，对记忆中的痛苦事件可能会有失真的想象，而事事不如意的人稍不留意就会夸张记忆中的痛苦色彩，让自己掉入记忆的裂痕中，饱尝回忆之苦。一般心理有困难的人，及辅导工作者必须注意这种现象，以免一不留神便掉入记忆的陷阱，让人以为“现在我之所以这样，完全是因为当时那件事情害的”，这样就很容易耽溺在痛苦中，进而活在懊悔、没有希望的情绪世界里。因此，对“记忆”保留适度的怀疑是有必要的。我无意抹杀一个人对过往记忆的感受，我只是希望拥有痛苦记忆的人，能客观地以多一点的角度看记忆，并且小心不要掉在记忆的裂缝里爬不出来。

起初有点不习惯总编美珍提议的小说体写法，后来回想自己在成长团体里，当学生和当老师的角色和心情，发现当中有许多成长情节是相当有乐趣和富有情节的，于是我决定以简单的小说结构，表达出“苦中有乐”的成长人生。

把成长教室小说化，一来可以让许多读者参与书中的团体，站在任何一个角色去面质自

己的人生，借助别人的悲喜，打点自己的情绪就不会那么复杂和难堪；二来，由于陪伴小说人物经历了自我整合的快乐，便可鼓励读者鼓起勇气接触自己生命的黑盒子。跟第一本书一样，初试写作方式之前仍然做了好多梦，但显然压力已经没有那么大了。在第一本书里，我已经把自己介绍给大家了，我相信看第二本书的朋友，都应该对我有初步的了解，同时也非常乐意接受我的邀请进入书中团体，检视记忆拼图的真伪，一起面对想象与实际中受害的记忆，然后走过痛苦。

纵然如此，在写作过程中，我仍常遇见身心上的困难。当中，总编美珍和一大群好朋友总是不时地鼓励我，带给我莫大的动力。许多非理性的甜言蜜语，对于疲惫不堪、肠枯思竭的我真的非常管用。在此要对这群“家里卖糖”的朋友如此无限量供应的壮举表达无限的感激。

特别要感谢的是杨雀，如同陪写《情绪的镜子》一样，她仍然耐心地陪我从第一个字写到最后一个字。在我酝酿灵感时，她是我第一个听众，她总是不厌其烦地听我胡说八道；在我灵感充沛时，她精神奕奕地听我兴高采烈地口沫横飞；成文后，她义不容辞逐篇逐字地读并深入地与我讨论，如果说这本书是杨雀和我一起写的也不为过。我真的非常感谢上帝，在我中年之后能得如此挚友，有时候她真的就像我母亲或姐姐一般。她对我的尊重和疼爱有如亲人好友。每当我陷入低潮时，她便会像母亲一样，寸步相随为我打气，让我一步步地走出瓶颈。如此复杂的情谊，除了在此致谢，我将学习她的慷慨，回应世界及其他有需要的人。

再者，感谢为我写序的陈正院长、白崇亮董事长和曾庆豹所长，除了陈哥是二十多年前中台神学院的同学，其他两位都是我35岁以后认识的良师益友，于我的成长、学习到我未来的人生都富有某种意义和记号，所以我厚颜叨扰，请他们写序，以满足我个人的感受。

最后我衷心感谢外子与两位女儿，他们的鼓励是我的安定剂，小女儿常在放学后抱抱我，怜悯地问我“今天有灵感吗”，然后再说点情话滋润我一天的辛苦。之后，她便尽量不吵我，而去做自己的事，直到她要去补习才叫我做饭，她的体贴常让我感动。在写作方面，大女儿所扮演的角色比较像朋友，由于她对文字的敏感度以及和我极为不同的思考模式，为我增添不少写作灵感。而外子在我开始想写第二本书时，他不是太赞成，但写下去后，他便全力支持我，尽其可能地承担起家里大小事情，让我专心写作。除此之外，他对我中年以后的发展，也付出了他的宝贵意见和实际的协助，若说今天我对社会能有些微的效力，完全是外子的爱与了解才得以成全。

最后一提，在中年以后我能持续对一般群众保有热情，是由于长期以来一起成长的伙伴、空中对谈的听众和书中一起成长的读者，在此一并说声谢谢！为生命中有你们感谢上帝！

· · · · · (收起)

[记忆的镜子_下载链接1](#)

标签

陶土

基督教：心理辅导

心理辅导

心理健康

评论

重要的不是解决一个老问题，而是以现在的角度对过去释怀。

虽然文笔和结构都平平，但内容还是有不少可取之处的。特别是关于倾听舍己的部分，值得好好实践。

内容还可以，文笔差一些

[记忆的镜子](#) [下载链接1](#)

书评

[记忆的镜子](#) [下载链接1](#)