

疫情下，如何緩解 情緒問題、育兒焦慮、夫妻矛盾 維繫和睦家庭？



Mentor K 《和睦家庭》講座：紫菁專場

2022年4月

主辦單位



鳴謝

支持單位



上海市香港商会

分享內容

1. 實用小貼士
2. 從根源解決

情緒問題 育兒焦慮 夫妻矛盾

附錄：

Mentor K 服務介紹





Poll

在過去一周，
我每天引起
小孩多少次的笑聲？

- 次數：以日均數計算，7天平均
- 我：自己引起的，不含伴侶
- 小孩：人均，多於一個算平均

實用貼士 #1

歡笑



grateful

感恩心



轉念

轉念大師

Byron Katie - The 4 Questions

1. Is it true?
2. Can you absolutely know that it's true?
3. How do you react when you believe that thought?
4. Who would you be without the thought?

我的補充 Then? Why? How?



Why?

搶不到菜我好擔心

Then?

小孩營養不良會生病

Is it true?

入醫院交叉感染，被抓去隔離

就是真的呀

Can you absolutely know that it's true?

那倒不一定

How do you react when you believe that thought?

花更多時間搶菜，焦慮和急躁

Who would you be without the thought?

還是會買菜，時間花少點，較平常心

危機

Danger

Opportunity

作最壞準備

永遠相信危中有機



歡感轉危
恩中有機
笑心念

Mentor K

東方心理學對於
情緒、煩惱、關係問題
的根本性認知

情緒 唯心



Mentor K

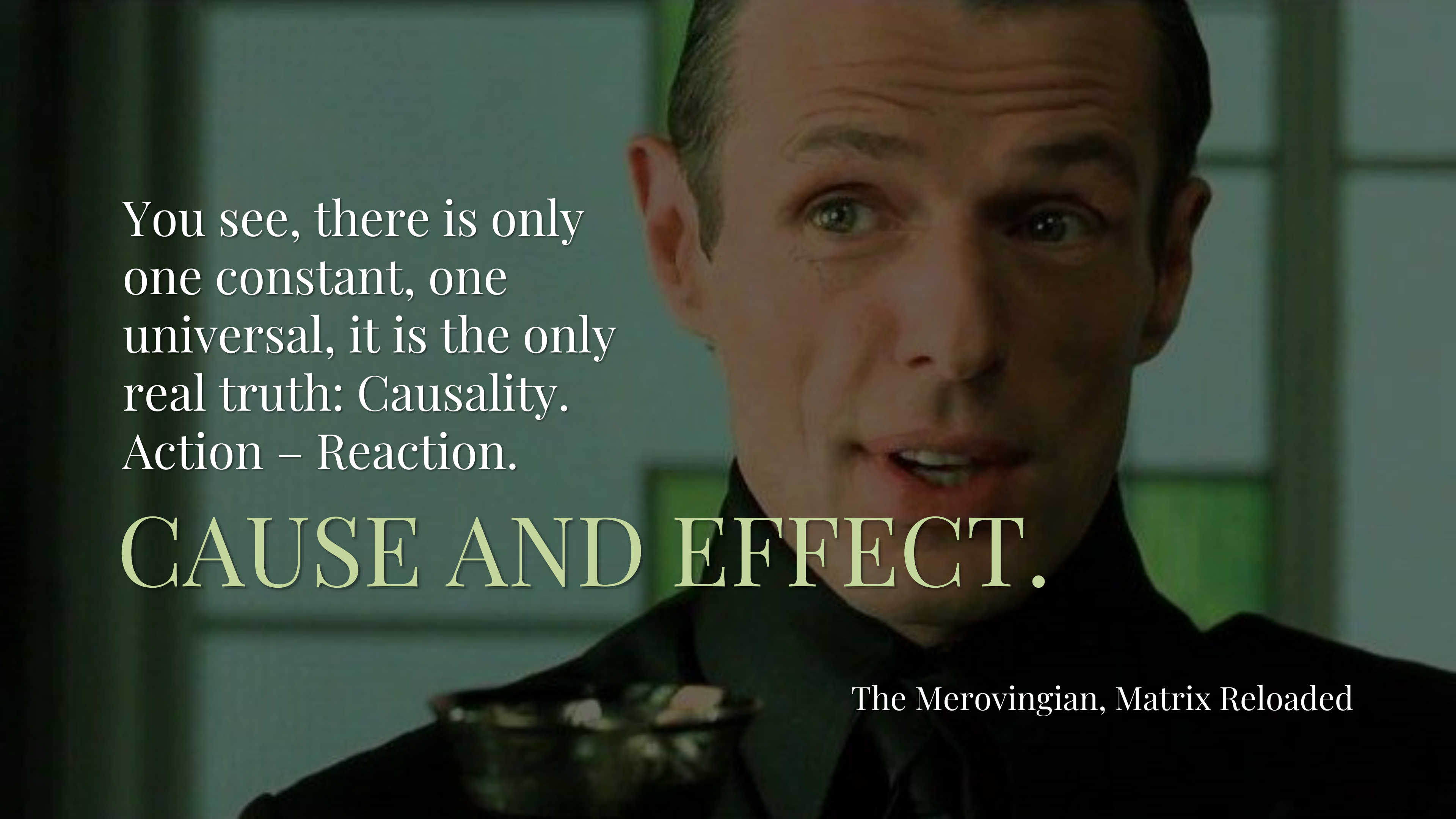
大眾的根本性誤解

工作不順
家庭不順
經濟壓力

所以

我不開心

?

A close-up shot of a man in a dark suit and tie, looking directly at the camera with a wide-eyed, surprised expression. The background is a blurred office setting with a window showing a green view.

You see, there is only
one constant, one
universal, it is the only
real truth: Causality.
Action – Reaction.

CAUSE AND EFFECT.

The Merovingian, Matrix Reloaded

Mentor K

人的痛苦、煩惱、情緒、家庭關係問題...

因緣而起，因念而生。

這是情緒、育兒焦慮、
夫妻關係等問題的


本質。

Mentor K



建議佩戴耳機

育兒焦慮

A woman with long dark hair is sitting on a grey sofa in a living room. She is wearing a light blue and white striped shirt and blue jeans. She has a laptop open on her lap. She is holding a large, textured blue cushion over her head with both hands, as if she is trying to hide or block out something. Her expression is one of stress or frustration. In the background, there is a dining table with white chairs and a kitchen counter with various items on it.

孩子不聽話？
發展進度不如人？
恨鐵不成鋼？

案例分享 - M先生M太太

浙江人，三口之家，兒子中一

三個
月前

- 無心學習、反叛行為、和父母關係惡化...
- 自殘自殺傾向，班主任多次勸看心理醫生

三個
月後

- 媽媽：兒子的心理、行為、學習問題完全沒有了
- 班主任、同學家長：孩子非常積極，進步明顯，很神奇
- 父母二人心境平和，不再焦慮，夫妻關係大幅改善

案例分享 - M先生M太太

Key Learning

- 兒子問題的真正根源是父母
- 父母情緒的根本原因是自己的小我（證明自己、面子...）
- “這是為你好”是最常用的掩飾（自知與否）
- 成長階段形成大量根深蒂固的執念

Conditional Love

Negative Emotions

Selfish

小我

- 本質是自私：證明自己、自傲、自卑、面子、控制...
- 期望小孩：服從、優秀、爭光，填補自己的遺憾和執念
- 喜歡躲在“大我”後面 - “這是為你好”
- 是負面情緒的產生來源，如焦慮、失望...

大我

Unconditional Love
Positive Emotions
Wise & Calm

- 本質是無私，輸出愛與正能量
- 驅動：保護孩子身心健康快樂
- 沒有產生負面情緒的“代碼”
- 不達期望，也不會動氣（不是壓抑，而是不產生）

注：悲傷除外

失望
委屈
不公
焦慮
怨憤

“大我”沒有負面情緒的代碼

如果你覺得自己做了一些“為別人的好事”
最後出於任何原因，產生了負面情緒
只能說明：“好事”的驅動是...

小我。

注：悲傷除外

人的一切言行、意念、感受 均由小我和大我共同驅動

管好小我，就能消除負面情緒





小我特有的代碼 執念投射

“我兒時物質不豐裕所以過得很痛苦”

“人必須有一技之長”

“我英文不好所以我的事業不能更高”

“媽媽的管控是我痛苦成長的因”

“我不夠優秀所以我的人生不能更快樂”

構成育兒焦慮和夫妻爭執的重災區

Mentor K

小我的執念投射

There is no exception.
Have you identified yours?

執念的兩個催生條件：

- 1、正/負面情緒；
- 2、Cognitive Biases

自我
自傲
自卑
認同
貪念
虛榮
面子
妒忌
怨憤

如何解決？

覺察

- 一. 出現
- 二. 因果

AWARENESS

自我
自傲
自卑
認同
貪念
虛榮
面子
妒忌
怨憤

Mentor K

一二三
一二三
紅綠燈

覺察。

Parenting is a Self Awakening process

想孩子成長，先自己成長



Mentor K



建議佩戴耳機

夫妻關係



當父母後，矛盾越來越多
雞毛蒜皮小事也可一燃即爆
沉溺手機，逃避溝通
變成了同屋主關係

案例分享 - C先生C太太

台灣人，爸爸是企業家，媽媽是心理諮詢師

兩個
月前

- 要麼不溝通，要麼吵架，互相厭惡、鄙視
- “完全因為孩子捆綁在一起”、“表面和睦”
- 雙方都感覺“不公平、不被尊重、被對方精神綁架”
- 已看過不同的婚姻輔導

兩個
月後

- 媽：終於從根源上解決了我們的問題，沒有你的幫忙我們不可能做得到
- 爸：多年沒試過在家活的這麼放鬆，是解脫的感覺，孩子的精神狀態和成長也在明顯改善

案例分享 - C先生C太太

Key Learning

1. 核心問題是雙方怨氣很高
2. 怨氣的起源是“小我”之間的衝突（自傲、自卑、認可...）
3. 小我的忽略，導致怨氣加深（小我躲在大我後）
4. 成長階段形成大量根深蒂固的執念

關係惡化的關鍵

怨氣

積累速度 高於 消滅速度

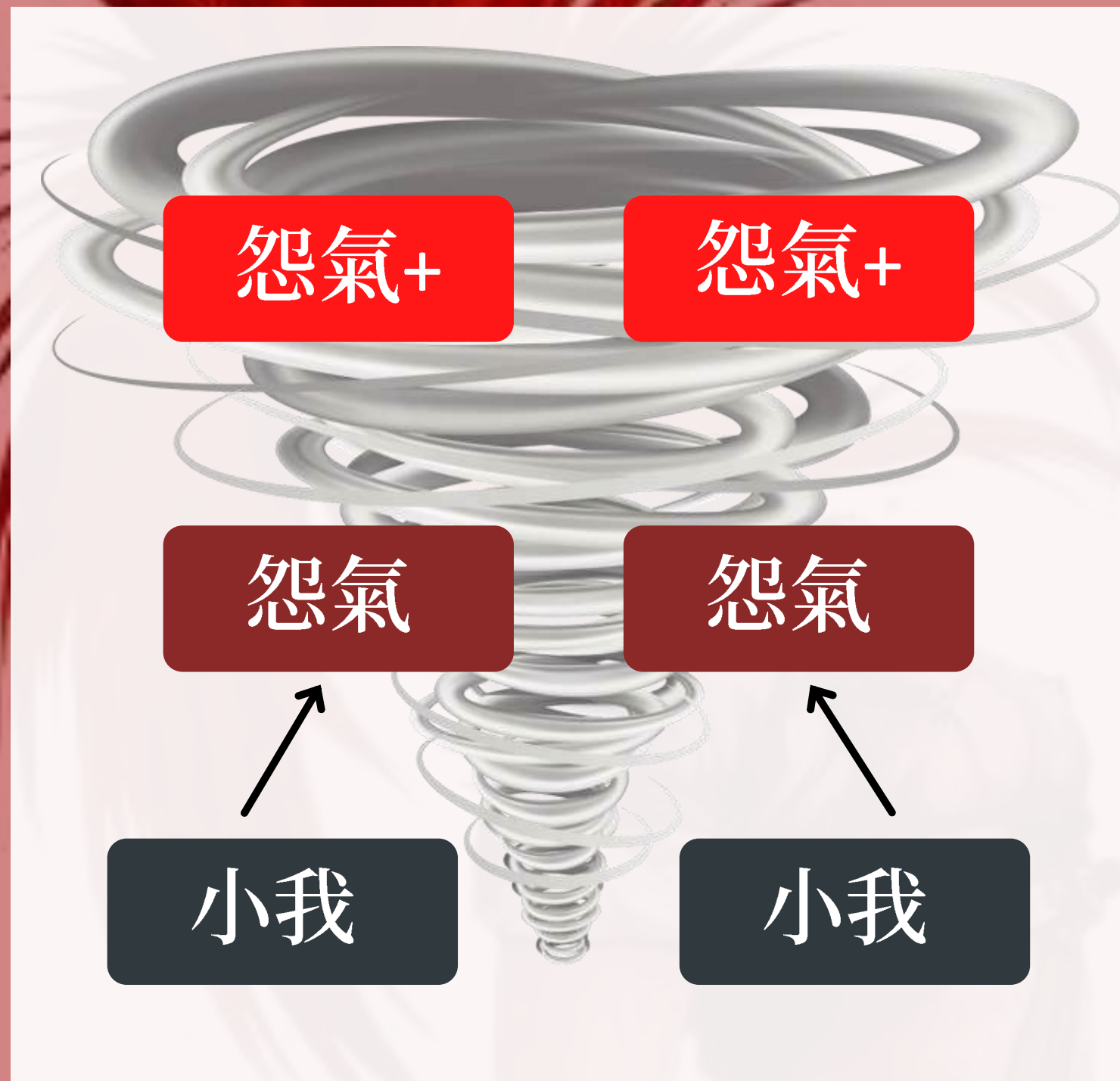
f

- 現值
- 積累速度
- 消滅速度



言外之音

怨氣如何累積？



1

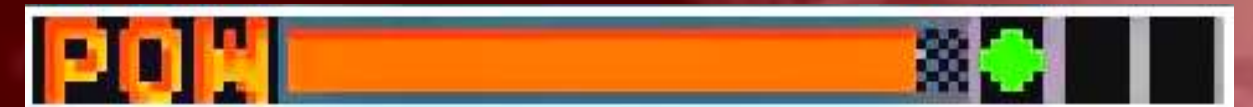
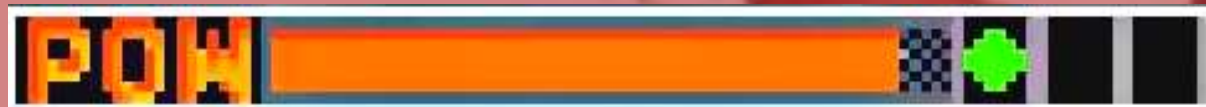
小我的刺激，
產生第一格怨氣

2

雙方怨氣反射，
形成螺旋上升態勢

3

怨氣值爆表，
進入一燃即爆狀態



情緒、育兒、夫妻問題... 表象千萬種，根源三幅被

1. 小我和執念
2. 錯誤思維
3. 缺乏覺察



五大心法

壹

情緒唯心

貳

一切言行、感受和想法由小我和大我驅動

參

大我沒有負面情緒的代碼

肆

煩惱、執念均源自小我

證明自己、認可、自我、自傲、自卑、
面子、控制、貪念、嫉妒...

伍

覺察是靈藥

123紅綠燈玩到老；注意執念投射

Mentor K

情緒問題、育兒問題、夫妻問題...

通過 **五大心法** 防止惡化

若情況較差，如何從根源上解決？



種子療法

Seed Therapy

針對東方文化和心理
從根源解決問題



Mentor K

父母自身的心境狀態， 夫妻關係的真正和睦
是孩子身心健康、積極學習探索、
活出快樂人生的

最大禮物。

共勉之



KEITH
THE MENTOR
心靈導師

服務介紹

人生，有時充滿煩惱

也許，工作或家裡出了些問題，也許，並沒有什麼天塌下來的問題...

你感到困擾和不安。你告訴自己：「也許這就是生活…」你嘗試挺過去。

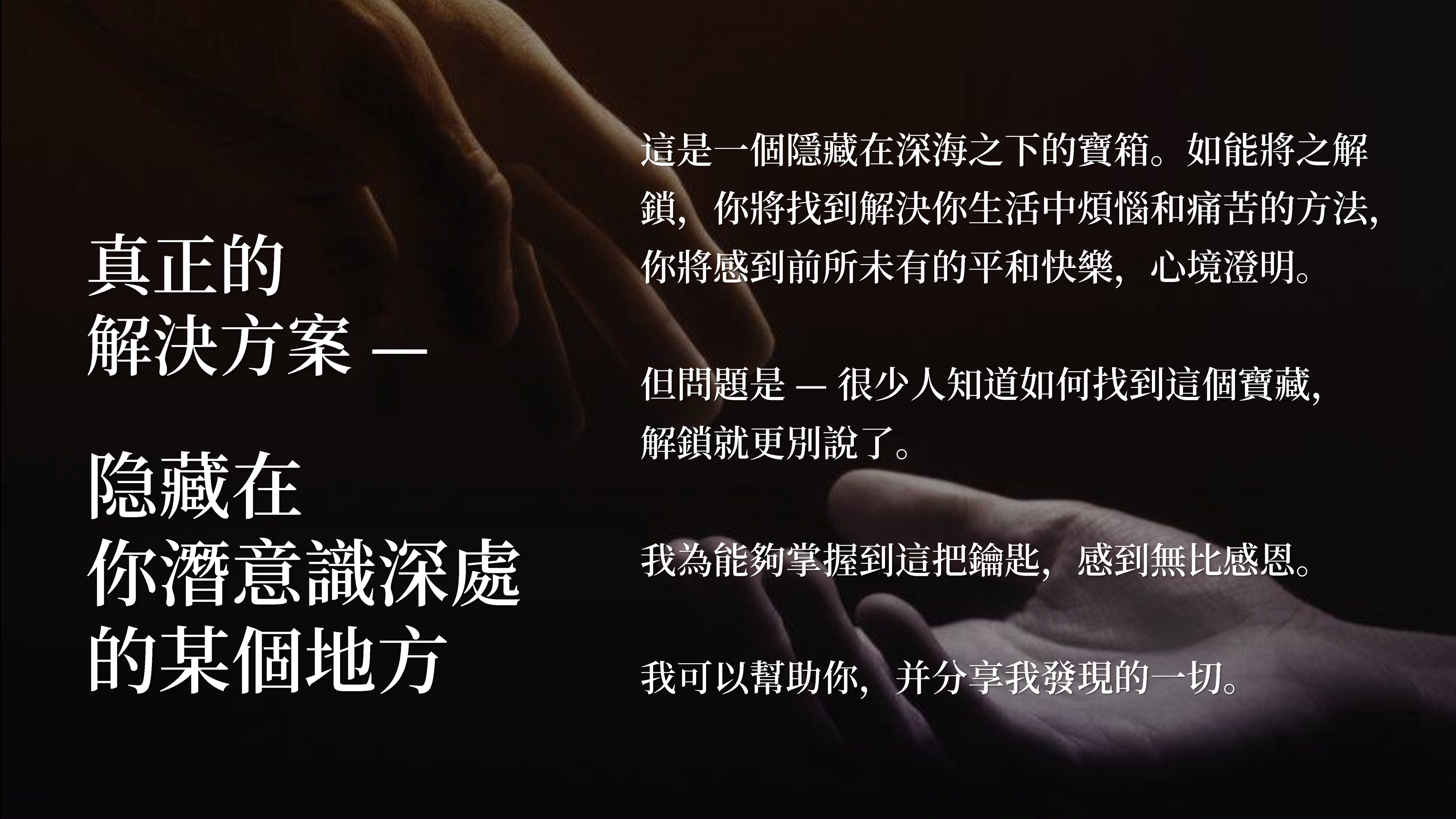
人生就像被困住了。

你想消除生活中的煩惱

你很可能已經和朋友或前輩交談過了...

有些人也看過專業的心理醫生，嘗盡各種方法了...

但都未有改善。



真正的 解決方案 — 隱藏在 你潛意識深處 的某個地方

這是一個隱藏在深海之下的寶箱。如能將之解鎖，你將找到解決你生活中煩惱和痛苦的方法，你將感到前所未有的平和快樂，心境澄明。

但問題是 — 很少人知道如何找到這個寶藏，解鎖就更別說了。

我為能夠掌握到這把鑰匙，感到無比感恩。

我可以幫助你，并分享我發現的一切。

我的輔導聚焦兩個方面



個人



家庭

個人輔導



職業

突破職業瓶頸，以更清晰的頭腦取得更大的成就



人生方向

衝破困惑，重拾重振人生的方向和靈感



心靈

從根源上清除不安情緒，取得前所未有的心境狀態

家庭輔導



夫妻

輕鬆解決衝突，重建
愛與連接



孩子

從問題的根源出發
處理孩子有關的問題



原生家庭

清除過去包袱，
停止傷痛，重建連接

案例見證

孩子

“

上學期開始，我們頻頻收到老師的電話，說孩子有心理問題，有自殘自殺的傾向。朋友推薦下，我們和 K 老師見面，聊了 9 個小時。聊完後，我們感覺到醍醐灌頂，從內心深處知道了該怎麼對待兒子，不再瞎焦慮。那 9 個小時，終身難忘，是對我們家庭的救贖。之後，我們明顯看到兒子的改變，他越來越開心積極了！在諮詢的 3 個月后，孩子的班主任（之前反饋心理問題的老師）跟我們說：「這幾個月孩子各方面的改善真的很明顯！各科老師反饋都很好。」如果不是 K 老師，可能我們還奔波在各大醫院，想起來都可怕...

Ms. Ma

寧波

不再焦慮的孩子母親

*化名

案例見證

夫妻

Kelvin 台灣

一創業公司的聯合創始人，
一名父親

*化名

“

我和妻子結婚多年，一家人過著表面和睦齊整的生活，一切都是為了孩子，我們被捆綁在一起。從某天開始，我們彼此的交流越來越少，只剩下談論孩子的事情，生活中的小事都很容易讓我們激動。我看到，身邊的朋友們都是這樣，我就覺得人生如此了。我們很幸運找到了Keith，讓我們看到了問題的真正原因，恢復了真正和諧的關係。

案例見證

夫妻

Danielle

天津

私募投資人，一名媽媽

*化名

“

過去兩年是我和丈夫之間最糟糕的時期，可以為任何事情爭吵，我們在心裡互相鄙視。曾經，我們有過一段很深的感情，我們的愛不知何故被鎖住了。我們見過婚姻輔導，這也是我們還沒離婚的原因，但真正的問題並未解決。K老師讓我們放下了所有過去的包袱，那是一種解脫。隨著包袱的清理，我們終於重新獲得了“付出愛”和“接收愛”的能力。

案例見證 原生家庭

Ms. Chen 新加坡

市場總監，一名妻子、
母親、女兒

“

我在生活中取得了許多成就，有成功的事業，有完整的家庭，我什麼都不缺。但我並不快樂。我覺得自己被原生家庭問題困住了，過去和母親的包袱。Keith引導我進入內心的最深處，在他的指導下，我最終能夠掃清障礙，我的心變得無比平靜。在第二次諮詢中，Keith幫我治癒了我的「內心孩子」，把我從包袱中釋放出來。我終於真正放下了，我重新感受到媽媽的愛和認可。現在，我已經和媽媽恢復了相親相愛的關係（在經歷了25年的疏離後）。也正因如此，我和丈夫的關係也有了很大的改善。

*化名

案例見證

個人

Ms. Li 深圳

一家大學的行政副院長

*化名

“

從20年前在美國讀PhD起，我就有看心理諮詢了（總計80小時），針對精神緊張、易怒、親密關係等問題，這段諮詢經歷使我挺過了難熬的日子，但問題並未從根源上解決。上月和Keith聊了一次後，我終於意識到前面幾十年自身問題的源頭，由此產生了前所未有的解脫，在與同事、家人的關係中見到非常顯著的改變，在放鬆、柔和、包容等方面產生很大進步，在傾聽、溝通、感知方面都有豁然開朗的感覺，過去五年日漸麻木的感覺，變得重新感受到喜悅、美麗。

案例見證

個人

Mr. Law 香港

成功帶領多家企業上市
的CFO

*化名

“

因為家庭背景、事業、感情等原因，我患了情緒問題已有30年，但自己一直不以為然。最近10年，情緒病爆發出來，精神緊張、自言自語、甚至發冷等，看了中醫、西醫接近3年，才發現這是情緒病，之後又看了精神科醫生及心理醫生，病情一度好轉，但又再復發，心靈回復到以前的焦慮和不安。直至遇上Keith，他非常用心地將我的病源一一解構出來，令我從根源上治理問題，恢復正面情緒，並慢慢開始頓悟生命的真諦。

案例見證

個人

Alex 北京

家族企業的二代所有者

*化名

“

這些年來，我一直在無助和悲觀中經營著家族企業。與 Keith 的 5 小時談話非常難忘。他是唯一一個挖出了我煩惱和情緒的根源，且從根源上治癒了我的人。諮詢后，我感覺非常輕鬆，內心平靜了很多。我變得能夠清楚地看到事物，過往困難的商業決策和管理，剎那間變得輕鬆了。我抑鬱了 10 多年。出於家庭原因，我見過北京和上海的頂級治療師。問題並沒有解決。Keith 的工作比我見過的所有心理治療師都深刻 --- 他只用了 5 小時。

案例見證

個人

Mr. Hui 香港

銀行家出身的企業主

*化名

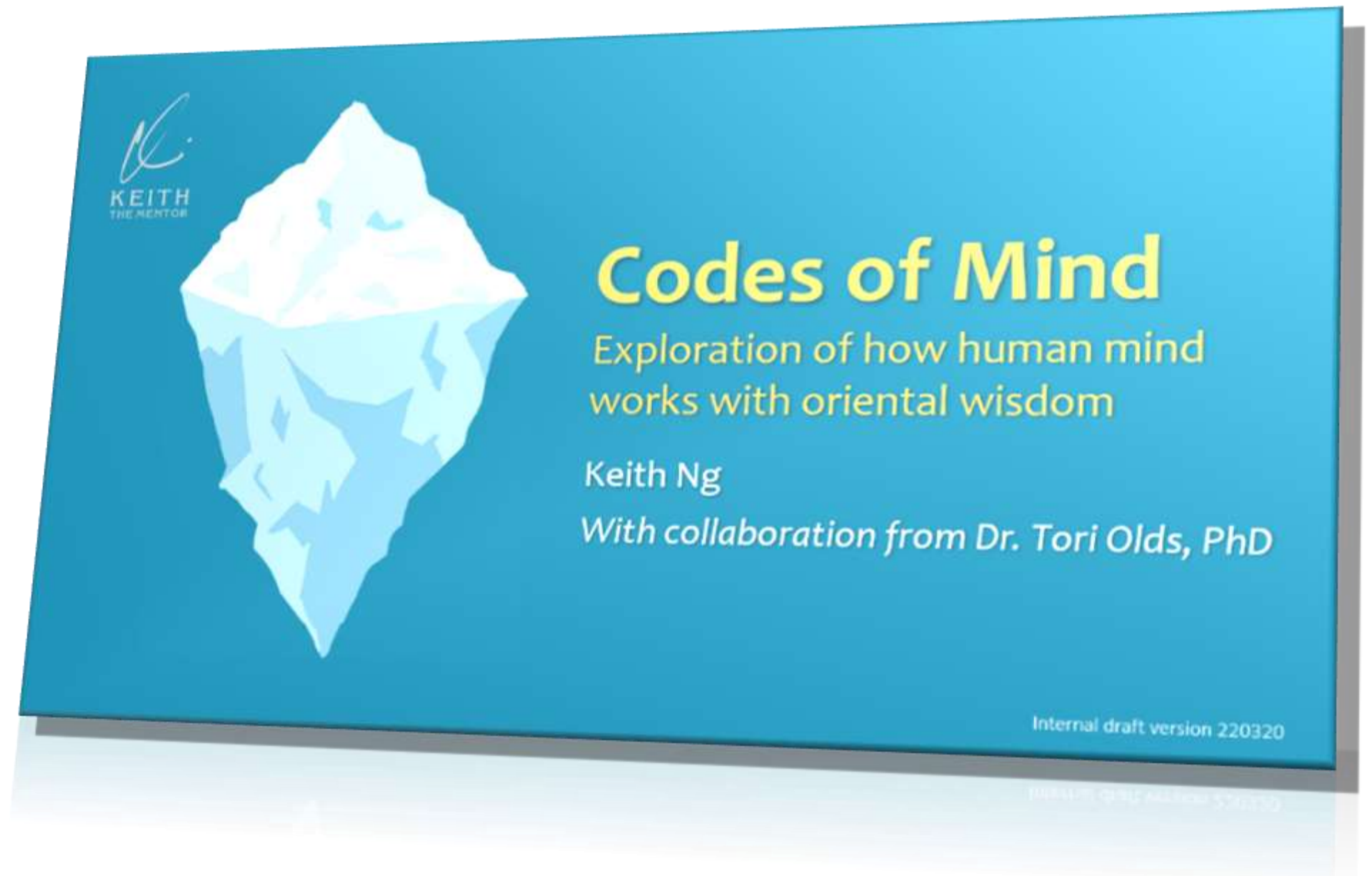
“

過去幾年，我突然進入了天天活在很多負能量當中的狀態，我毫無頭緒到底發生了什麼事，只是覺得失去了快樂的能力。我嘗試過藥物、看醫生、打坐、運動，都無濟於事。Keith的幫助讓我走出了痛苦，他的方法獨一無二，他引導著我和自己的內心進行對話，我感覺將自己內心深處的「系統代碼」進行了診斷和重構。其效果巨大且馬上見效，我的情緒問題在幾天之內就得到顯著的改善。我從沒想過，原來一切的答案就在內心，我誠意推薦Keith導師給你們每一位 --- 無論你是受到煩惱困擾，還是正在人生中尋找新的光明。

我使用的是什麼方法？

一套原創的 心理諮詢 理論和方法

結合心理學、哲學、
先賢智慧，針對東方
文化背景



並連同美國臨床心理學家Dr. Tori Olds, PhD
正在合著一本關於東方心理學的書



種子療法

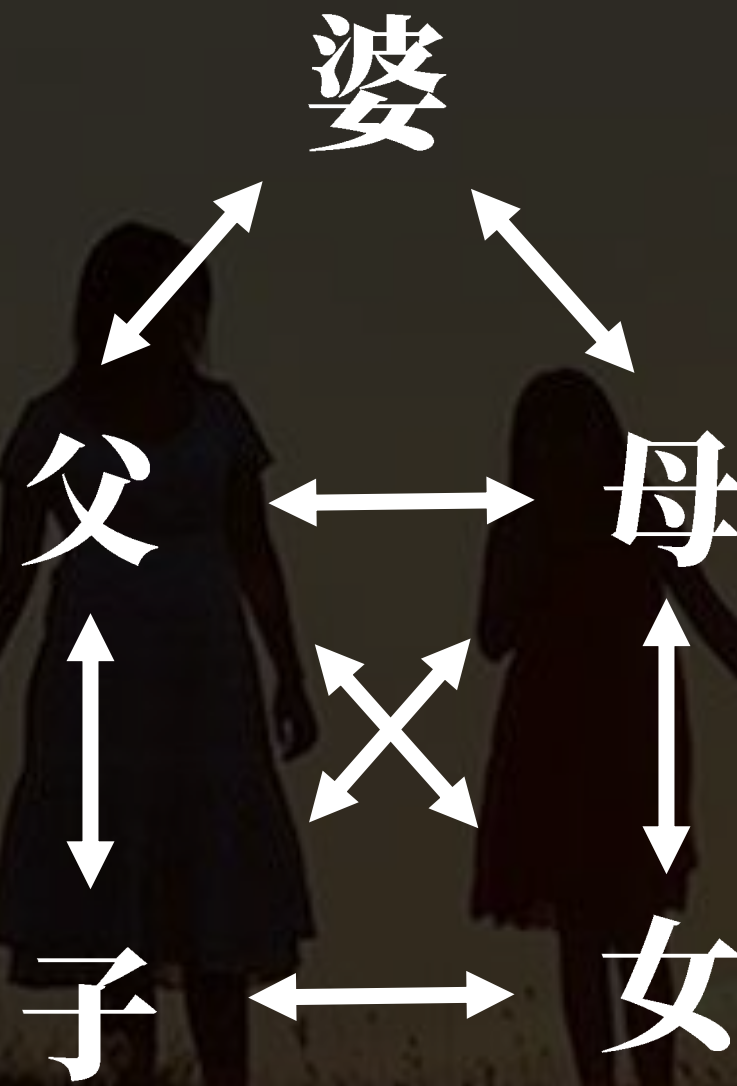
Seed Therapy

針對東方文化和心理
從根源解決問題



家庭問題的全局性解決方案

1. 父自身
2. 母自身
3. 子自身
4. 女自身
5. 婆自身
6. ...



6. 夫妻關係
7. 父女關係
8. 母女關係
9. 父子關係
10. 母子關係
11. ...

Dr. Tori Olds, PhD

美國臨床心理學家 | 心理療法培訓師
德州一家領先的心理治療及培訓中心
的共同擁有人



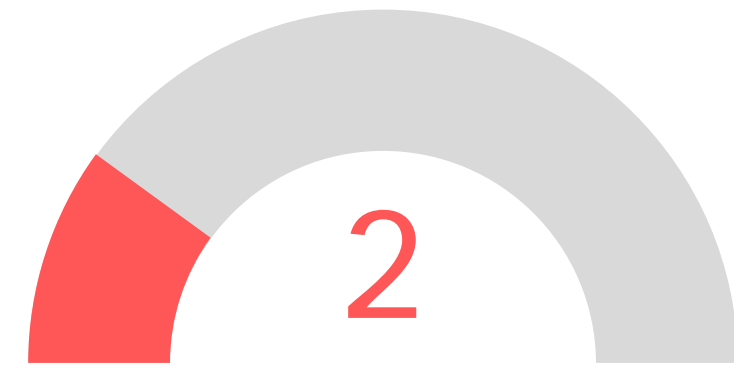
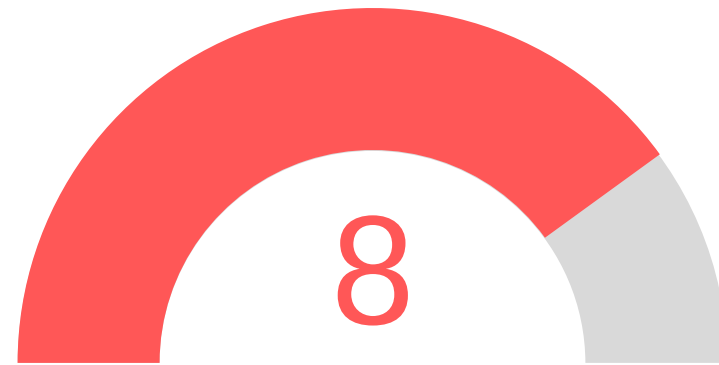
多年來，我為來自世界各地的心理
諮詢師提供培訓，我興奮地看到
Keith身上極其罕見的天賦，他的
創造力與洞察力非同凡響。

他的原創理論和方法極具深度，可
讓受助人在短時間內實現常見療法
幾年下來才能達到的效果。

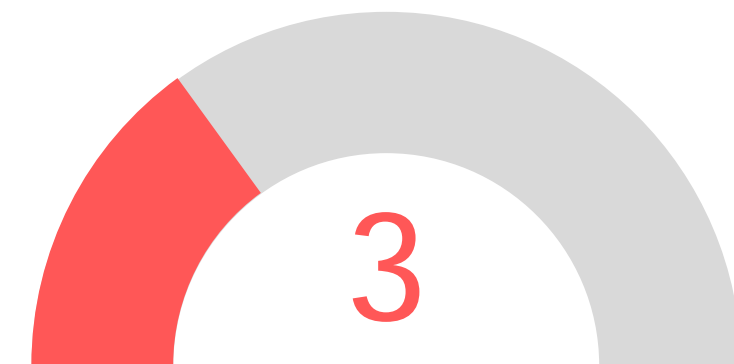
• •

咨詢兩周後...

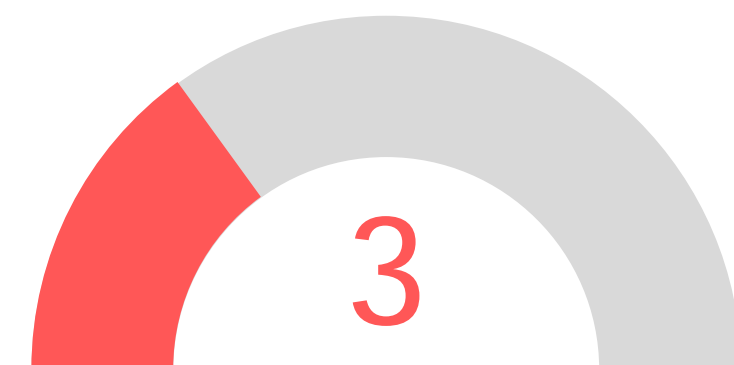
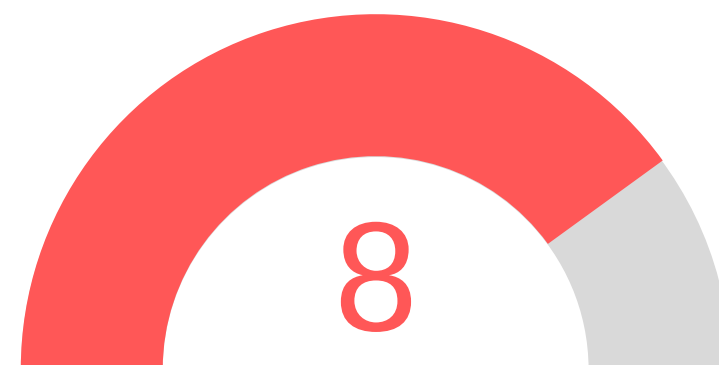
煩惱感



焦慮感



迷茫感



前三個月平均

兩周後

最近20個案例平均值

<https://www.mentorkeith.com/zh>

咨詢兩周後...

平和感



幸福感



心境澄明



前三個月平均

兩周後

最近20個案例平均值

<https://www.mentorkeith.com/zh>

Mentor K

最常收到的反饋



“

心理醫生、諮詢師...
我看很多年了

您是第一個
幫到我從根源上
解決了問題的

”



效果强大

逾百案例結果支持，
美國資深心理學專家全力背書



隱私保障

找我的人多有一定社會地位，
外人不會知道發生過聯繫



見效迅速

兩周內困擾情緒清除50%，
兩月內活出平靜和澄明



安排靈活

全程線上語音通話完成，
支持國語、粵語、英語



KEITH
THE MENTOR

心 靈 導 師

東 方 心 理 學 推 動 者

 hi-ksir

 <https://www.mentorkeith.com/zh>

 keith.cm.ng@gmail.com