

 建議佩戴耳機

緩解育兒焦慮、夫妻矛盾 重拾家庭幸福

科大校友會專題分享

Keith Ng

2022年3月



My Past

Santander Group | Asia Pacific
Executive Director
Head of Strategy & Innovation

Ping An | Retail Bank
CFO
Head of Transformation

Nottingham University Business School China
Advisory Board Member



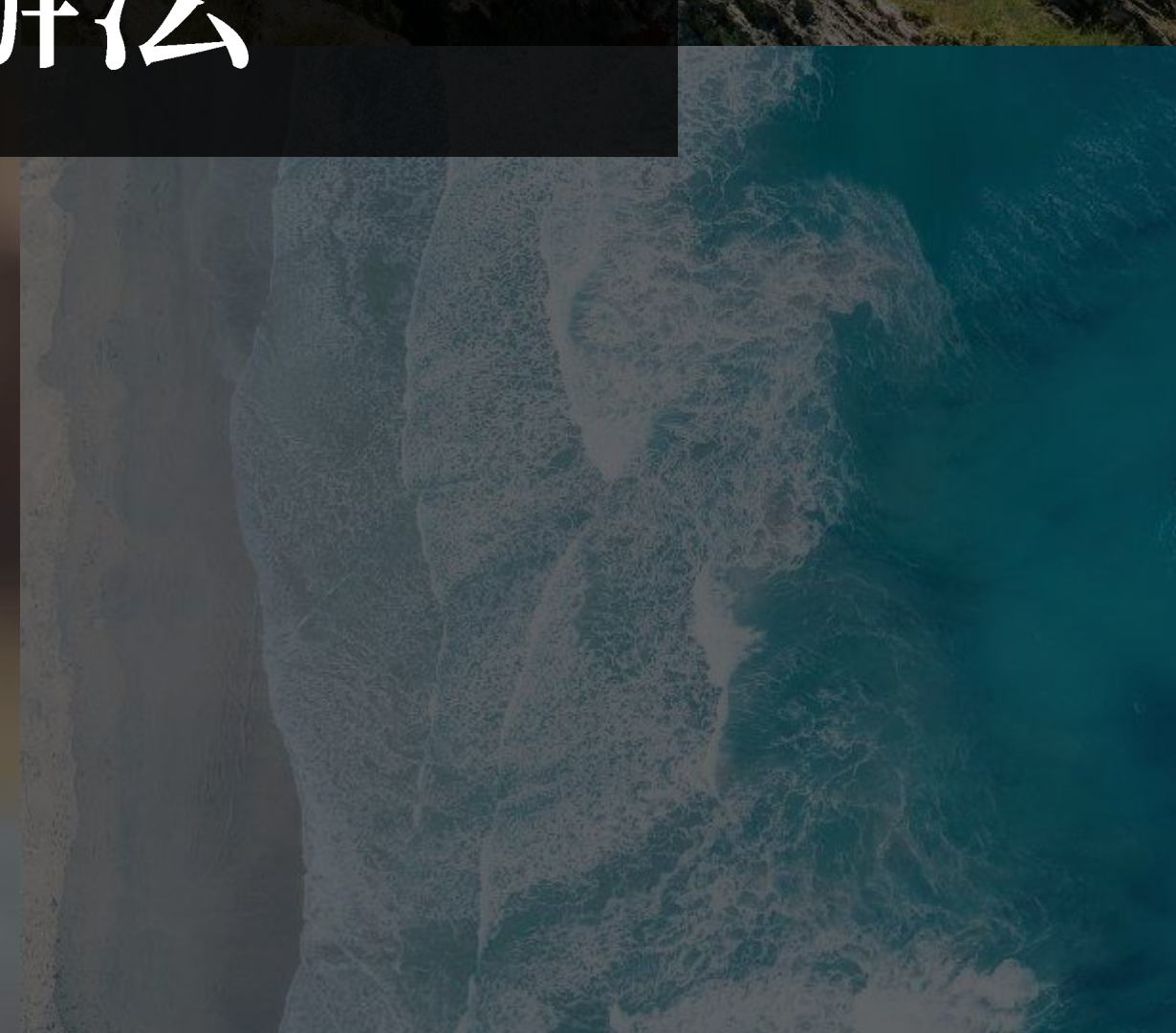
當我以為「我應該是時候得到快樂」的時候...

我卻陷入了 **抑鬱**。

家人也受盡折磨...



這幾年，嘗盡了各種辦法



The Magic Moment

一天，發生了一個頓悟時刻

負面情緒
瞬間一掃而空

前所未有的
心境澄明

人類潛意識運作代碼的破解

The Magic Moment

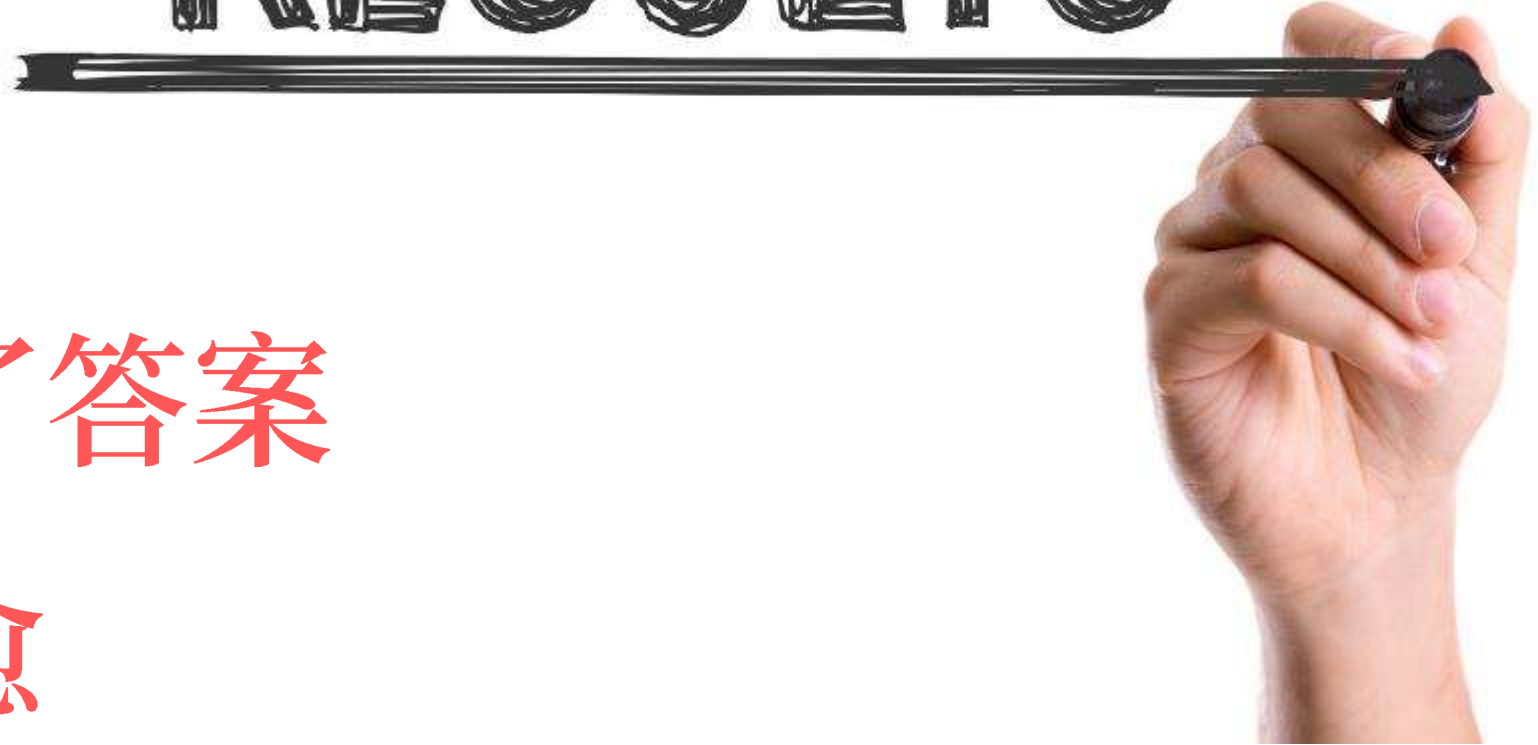
過去一年，幫助了

1000人

當中很多人已經接受了多年的心理治療，
甚至自己就是心理諮詢師...

和我聊完後...

RESULTS

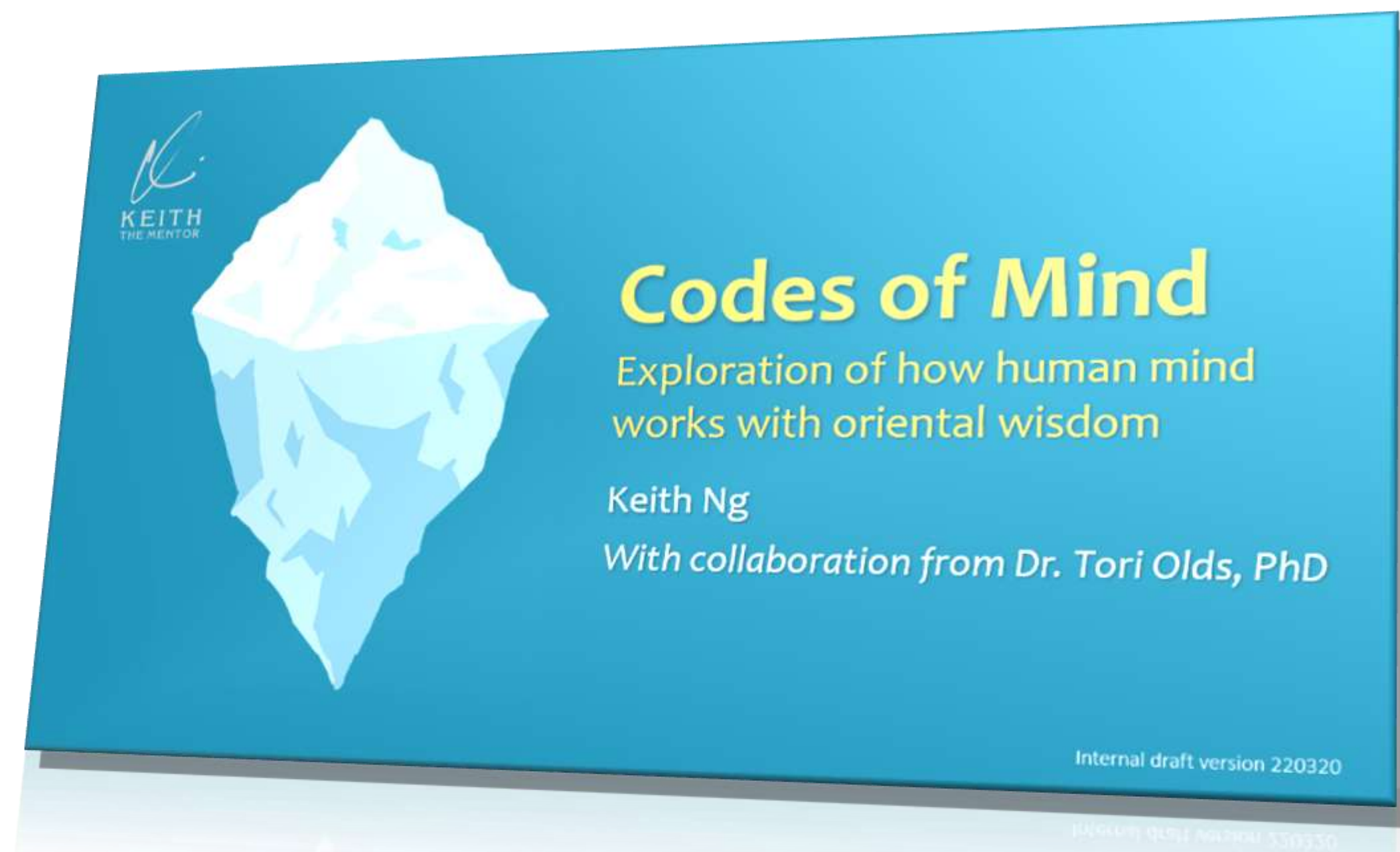


- ▶ 生活中的煩惱和困惑 找到了答案
- ▶ 負面情緒 從根源上得到治愈
- ▶ 與所愛之人的關係 得到解決

“問題從根源上解決了”

我發現了
越來越多的
人心代碼

最終
創造了一套
強大的諮詢理論和方法



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。

他研發的原創理論，極具深度，可
幫助受助人體驗不一樣的人生。

他的獨門方法，可讓受助人**在一場
諮詢後，便能實現常見療法幾年下
來才能達到的效果。**

情緒、煩惱、關係問題
的根本性認知



情緒 唯心

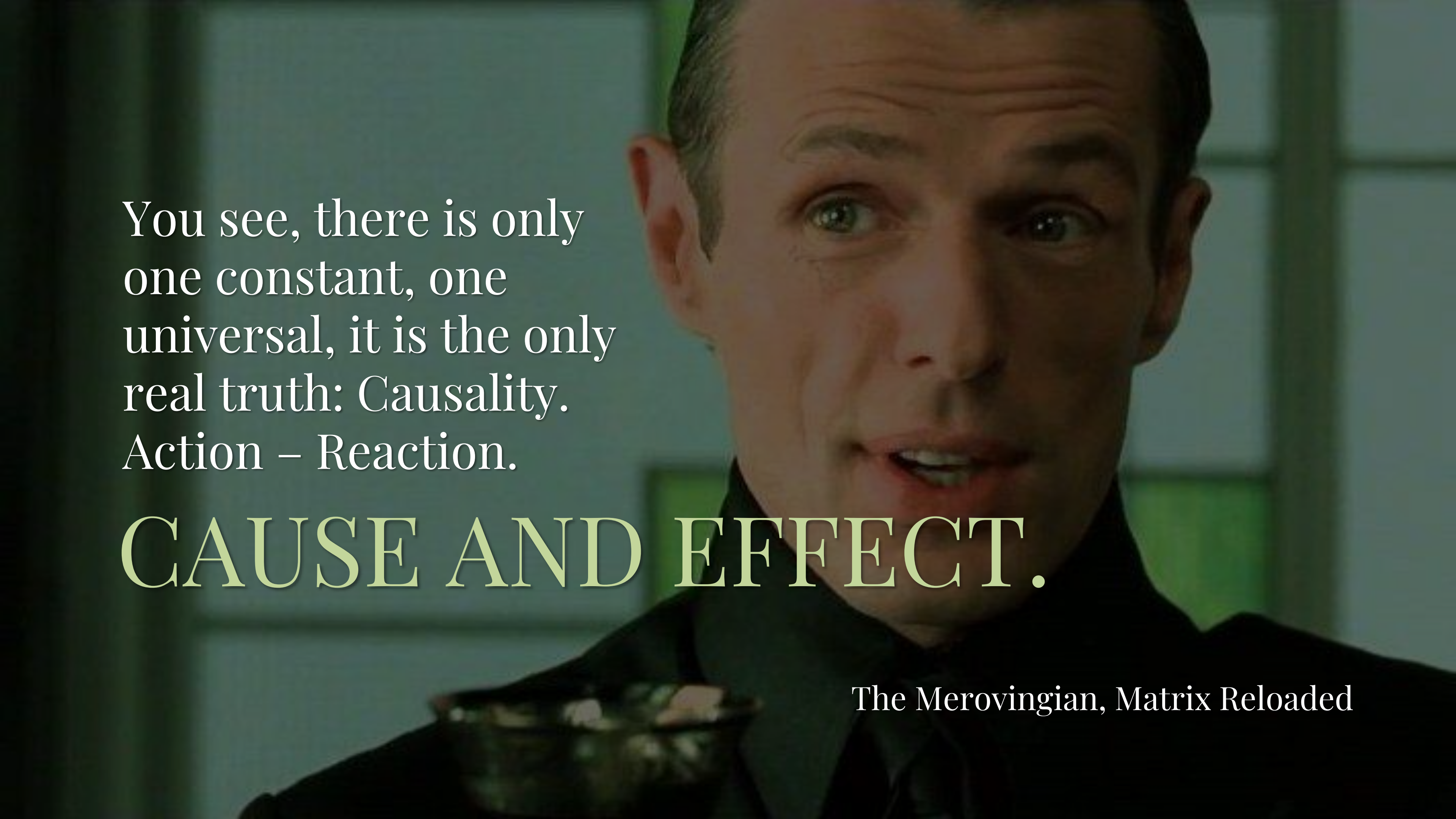
大眾的根本性誤解

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 with short dark hair, wearing a dark suit jacket, white shirt, and dark tie. He has a wide-eyed, surprised, or perhaps indignant expression on his face. The background is a blurred office setting with a window showing a grid pattern.

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

工作不順
家庭不順
經濟壓力

所以我不開心？

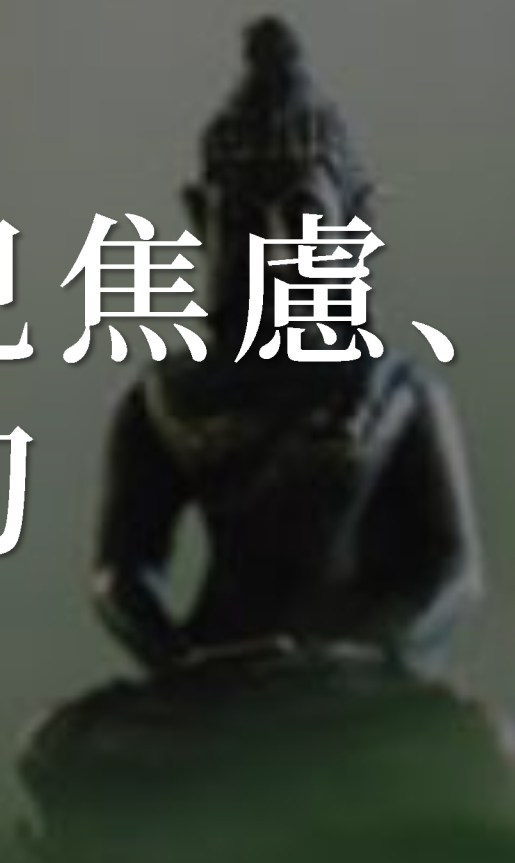
此因果關係并不存在。
“往內看”。

人的痛苦、煩惱、情緒、家庭關係問題...

因緣而起，因念而生。

這就是情緒、育兒焦慮、
夫妻關係等問題的

本質。





建議佩戴耳機

育兒焦慮



A woman with long dark hair is sitting on a grey sofa in a bright, modern living room. She is wearing a light blue and white striped button-down shirt and blue jeans. She has a white laptop open on her lap. Her hands are raised to her head, holding a large, textured blue cushion over her head, suggesting frustration or stress. In the background, there is a white dining table with white chairs, a kitchen counter with a sink, and a window with sheer curtains. The overall atmosphere is one of a busy, domestic environment.

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

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

如何管好小我？

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



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





建議佩戴耳機

夫妻關係



建議佩戴耳機

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

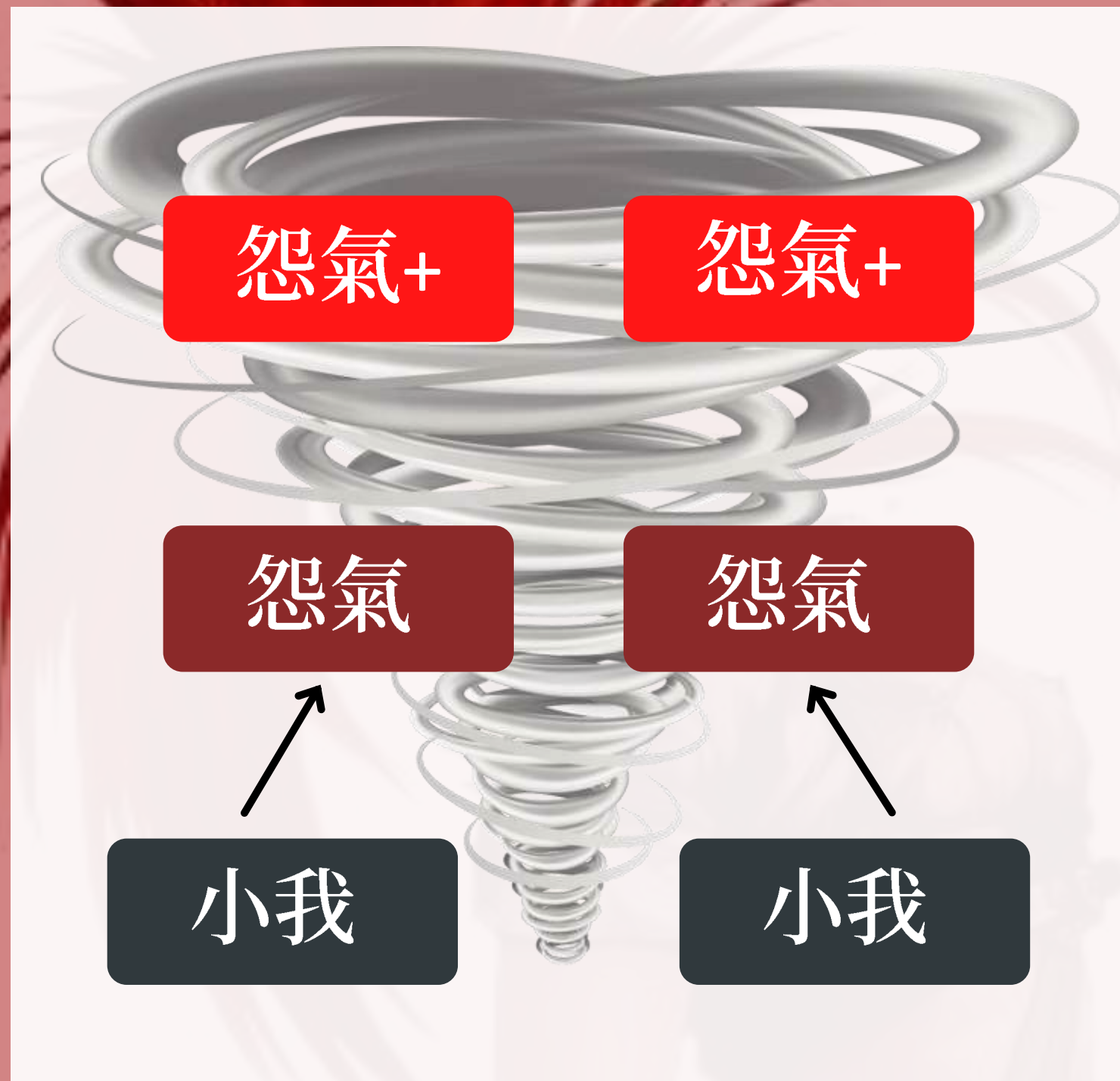
f

- 現值
- 積累速度
- 消滅速度



言外之音

怨氣如何累積？



1

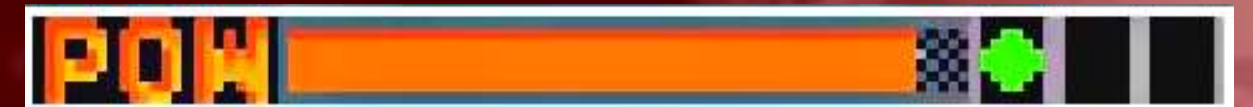
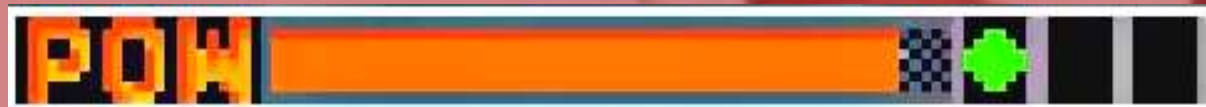
小我的刺激，
產生第一格怨氣

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
- 伍 覺察是靈藥

證明自己、認可、自我、自傲、自卑、
面子、控制、貪念、嫉妒...

123紅綠燈玩到老；注意執念投射

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？

An iceberg floating in the ocean, with a small tip above the water and a much larger, jagged mass submerged below. The water is a deep blue, and the sky is a lighter blue. The iceberg's surface is textured with various cracks and ridges.

Mind Model
心靈模型

● — Unconscious Beliefs 潛意念
(執念)

● — Seeds 種子 (小我)



澄念療法

Clean Perception Therapy

針對人的煩惱根源而創的新療法



種子療法

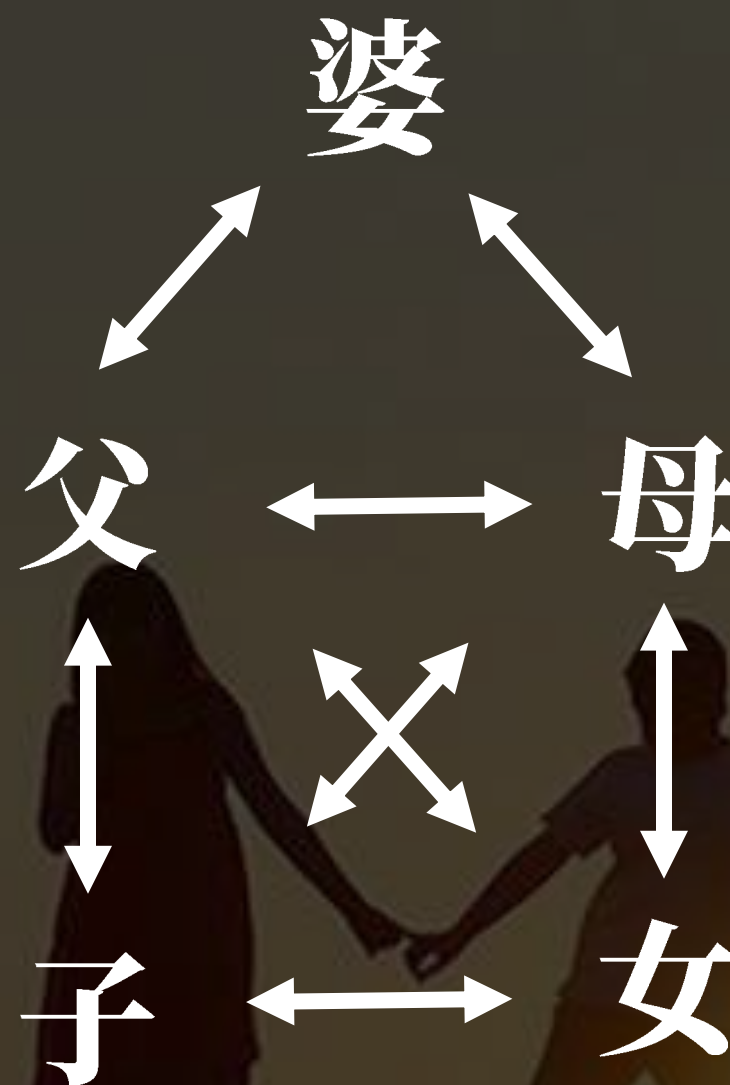
Seed Therapy

針對人的煩惱根源而創的新療法

全局療法

Holistic Therapy

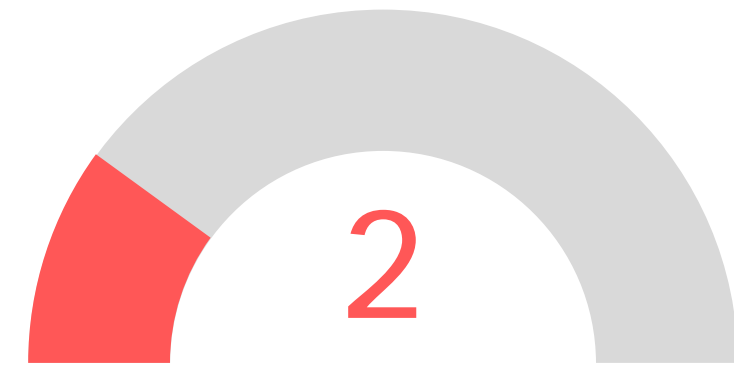
家庭問題的全盤解決方案



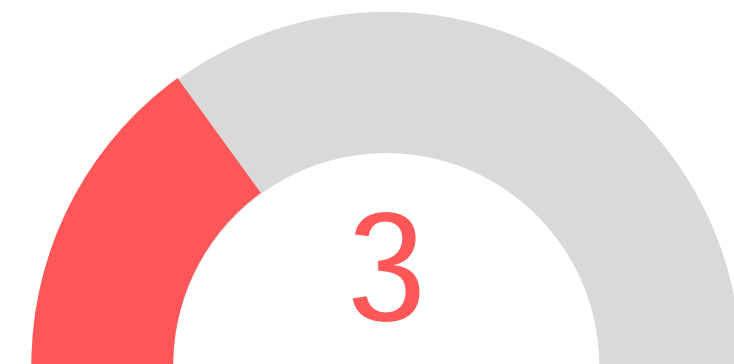
1. 父自身
2. 母自身
3. 子自身
4. 女自身
5. 婆自身
6. 夫妻關係
7. 父女關係
8. 母女關係
9. 父子關係
10. 母子關係
11. ...

諮詢兩周後...

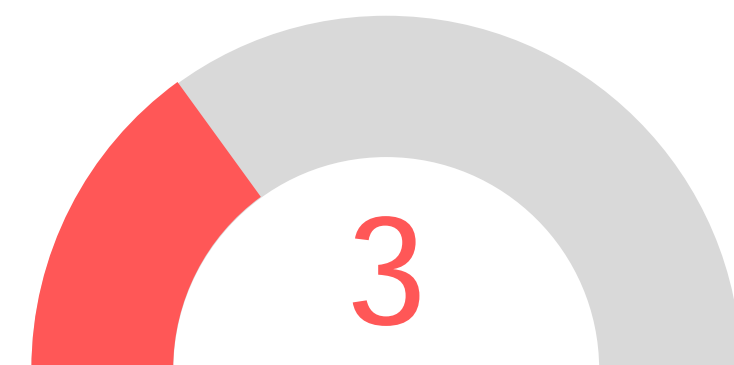
煩惱感



焦慮感



迷茫感



前三個月平均

兩周後

最近20個案例平均值

諮詢兩周後...

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

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

”

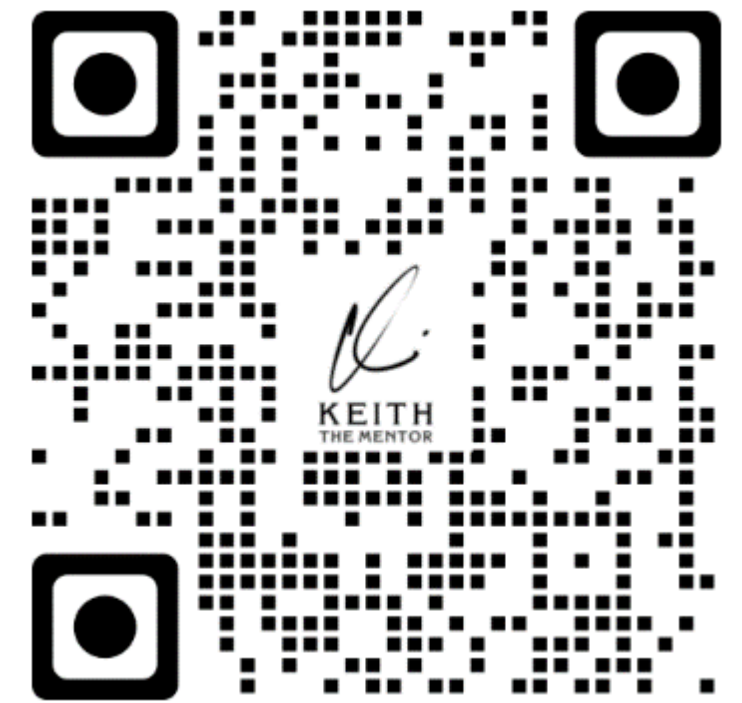
父母自身的心境狀態， 夫妻關係的真正和睦
是孩子身心健康、積極學習探索、
活出快樂人生的

最大禮物。

共勉之



My website



Keith Ng



keith.cm.ng@gmail.com



+86 18217002116



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