

# 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？



# 分享內容

1. 實用小心得
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



Mentor K

# 歡笑

孩子心靈健康的靈藥

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



Mentor K

# 氣息

孩子溝通的主要途徑





# 培養孩子內心的小天使



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

?



Mentor K

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**



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



Mentor K

孩子不聽話？  
發展進度不如人？  
恨鐵不成鋼？

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



# 案例分享 – 馬先生馬太太

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 – 馬先生馬太太

## 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”
- 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
- 不達期望，也不會動氣（不是壓抑，而是不產生）
- 大我 + 智慧和心境 → 本我



# 負面情緒的歸屬關係

小我

焦慮  
怨憤  
失望  
委屈  
不甘

悲傷  
慚愧

大我

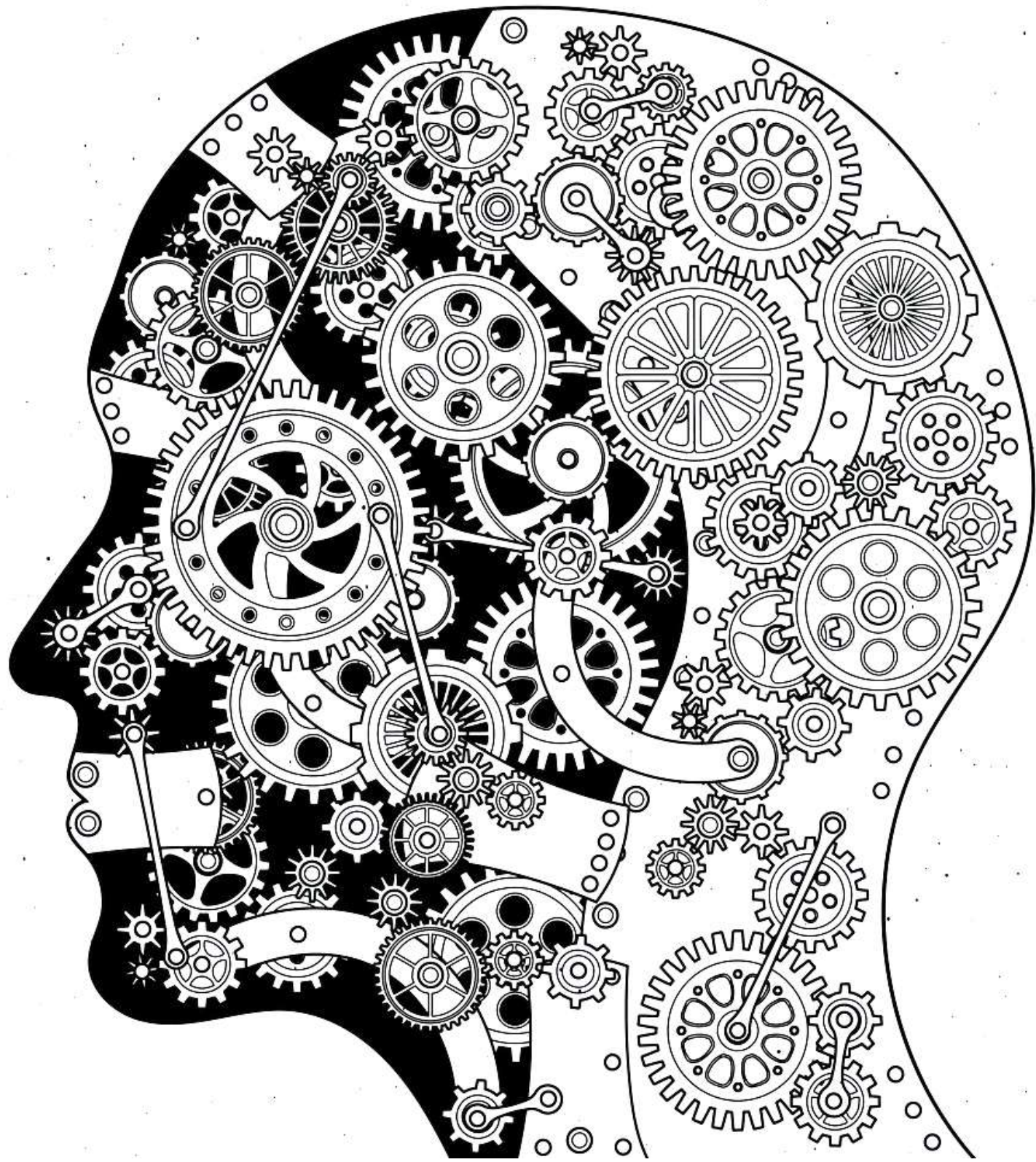


# 人的一切言行、意念、感受 均由小我和大我共同驅動

**管好小我，就能消除負面情緒**







# 執念

刻畫在潛意識裡的信念

產生和加強的兩大條件：

- 1、正/負面情緒
- 2、認知偏見



# 育兒的執念投射

1. “童年貧窮，所以過得很痛苦”
2. “財富自由”
3. “人必須有一技之長”
4. “出身更好，人生會更快樂”
5. “更優秀，人生會更快樂”



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 – 張先生張太太

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 – 張先生張太太

## 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

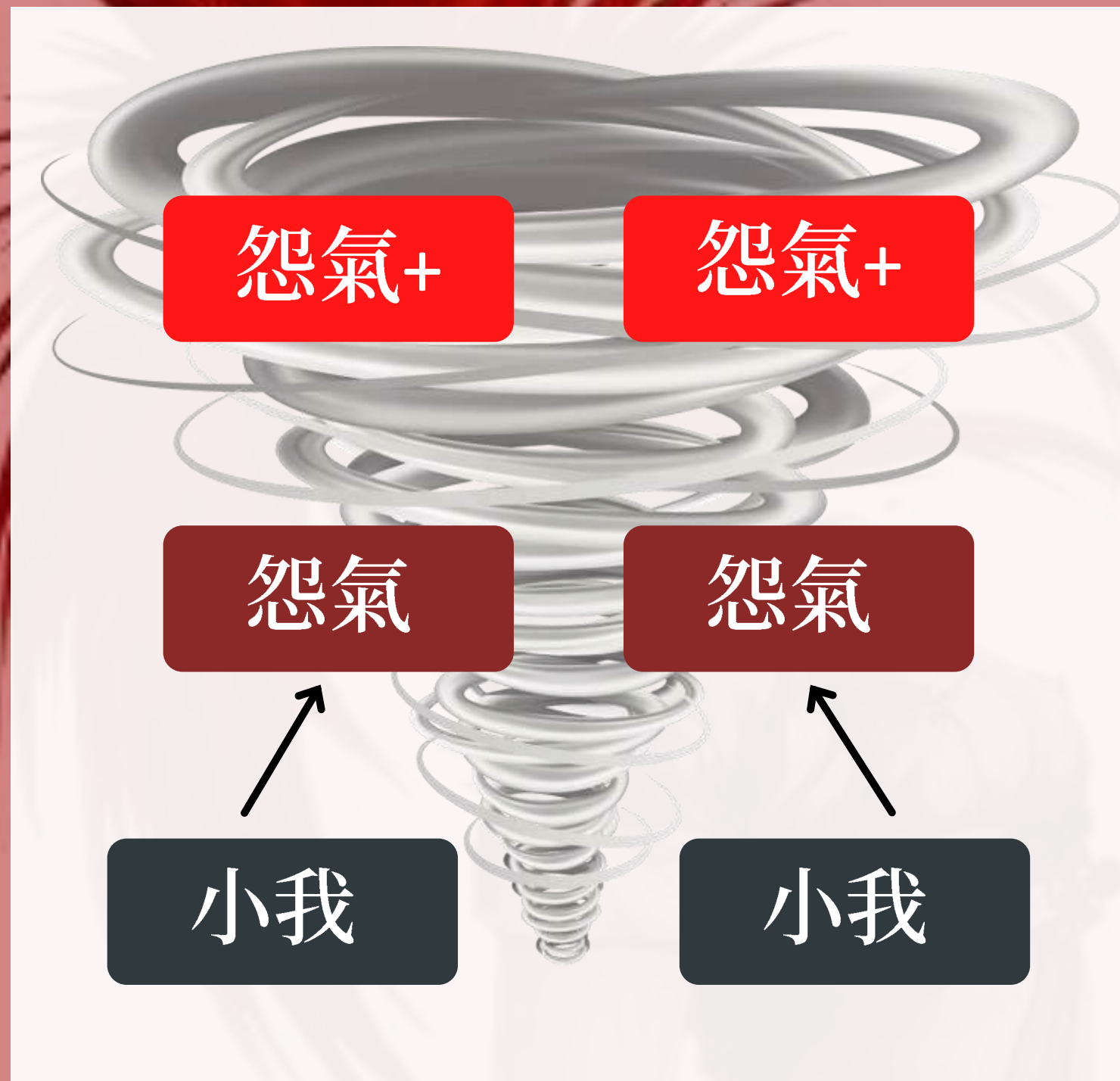




# 言外之音



# 怨氣如何累積?



1

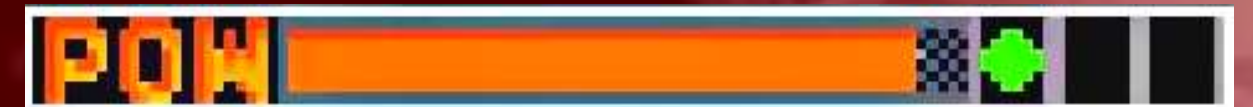
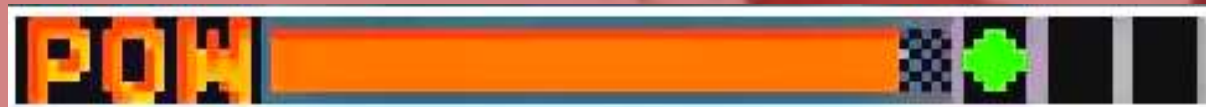
小我的刺激，  
產生第一格怨氣

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







# 大殺傷力武器

- 心靈健康
- 學習動力
- 反叛行為



你 不 夠 好



夫妻關係



根 源

小 我 和 執 念



# 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





# 三大心法

壹

認知：情緒唯心

貳

負面情緒、執念、關係問題均源自小我

參

訓練：覺察



Mentor K

情緒問題、育兒問題、夫妻問題...

通過 **三大心法** 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

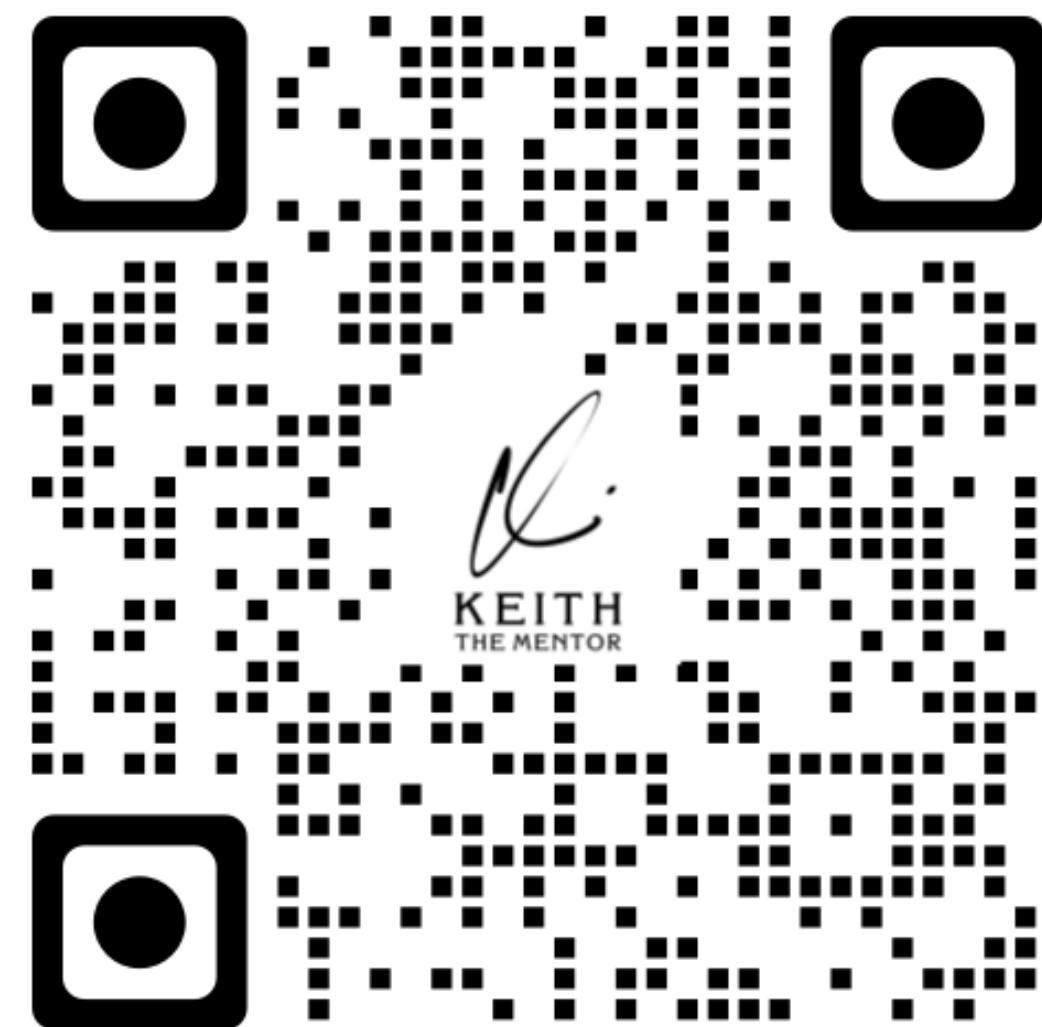




KEITH  
THE MENTOR

心靈導師  
東方心理學推動者

我的網站



 hi-ksir

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

 keith.cm.ng@gmail.com





**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。

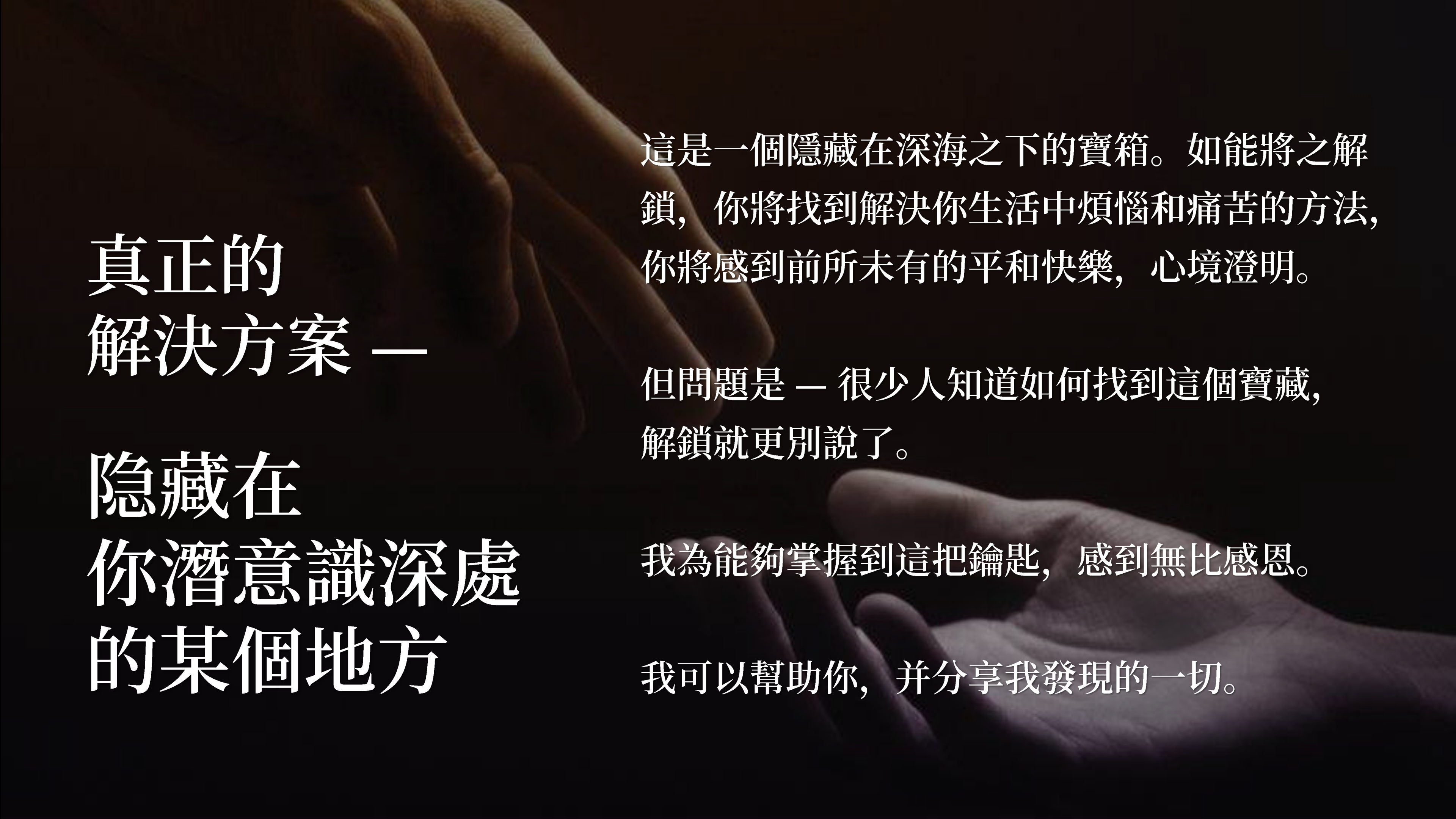
## 你想消除生活中的煩惱

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

“

我在生活中取得了很多成就，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

“

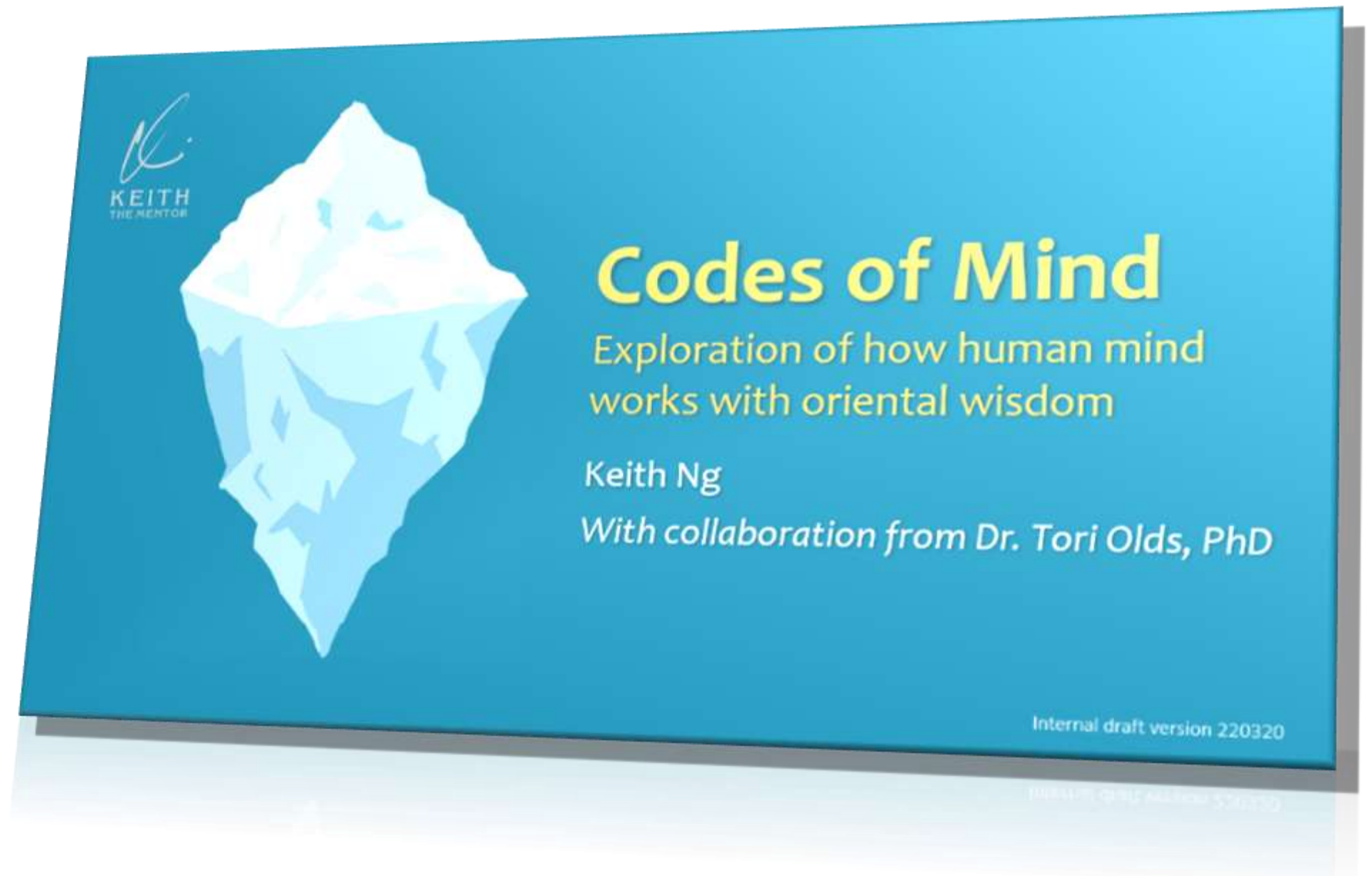
過去幾年，我突然進入了天天活在很多負能量當中的狀態，我毫無頭緒到底發生了什麼事，只是覺得失去了快樂的能力。我嘗試過藥物、看醫生、打坐、運動，都無濟於事。Keith的幫助讓我走出了痛苦，他的方法獨一無二，他引導著我和自己的內心進行對話，我感覺將自己內心深處的「系統代碼」進行了診斷和重構。其效果巨大且馬上見效，我的情緒問題在幾天之內就得到顯著的改善。我從沒想過，原來一切的答案就在內心，我誠意推薦Keith導師給你們每一位 --- 無論你是受到煩惱困擾，還是正在人生中尋找新的光明。



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

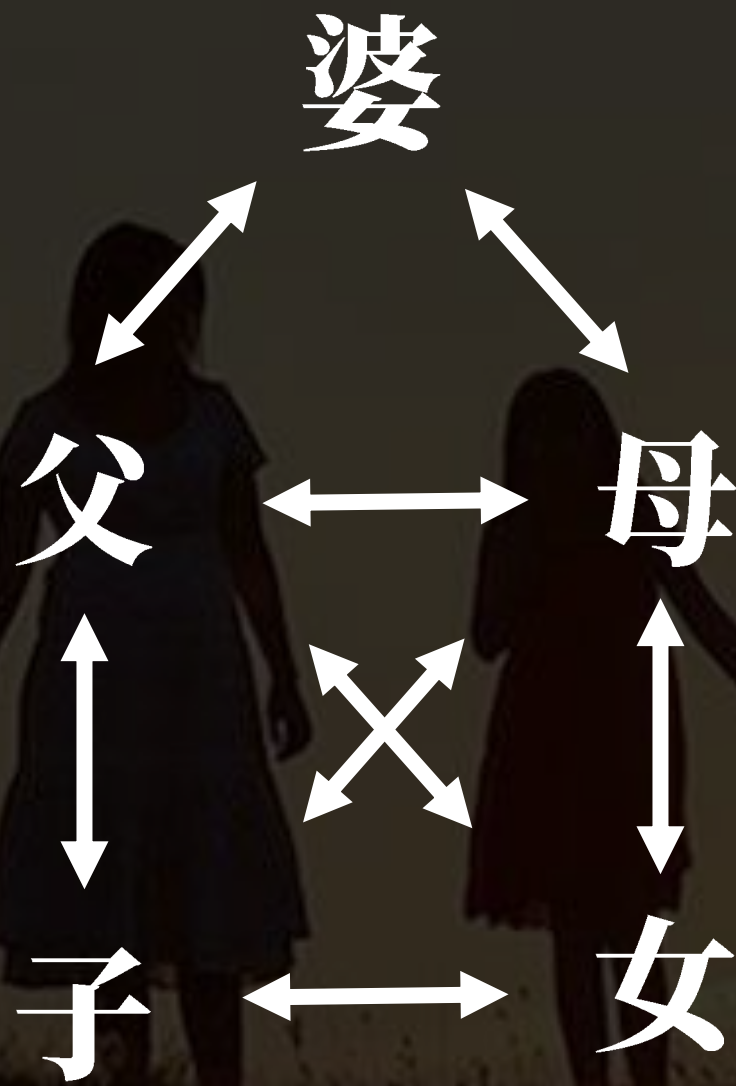
針對東方文化和心理  
從根源解決問題





# 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。

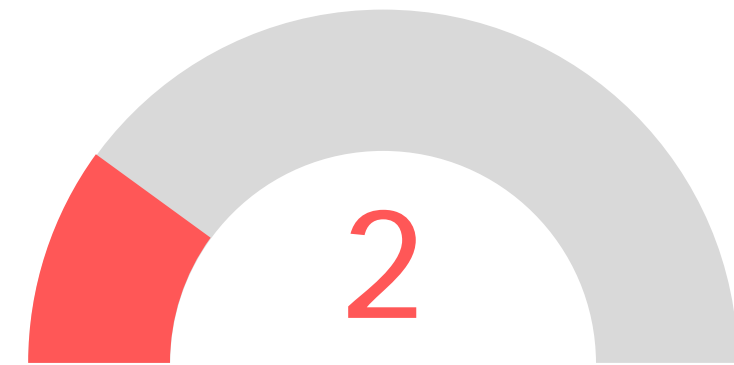
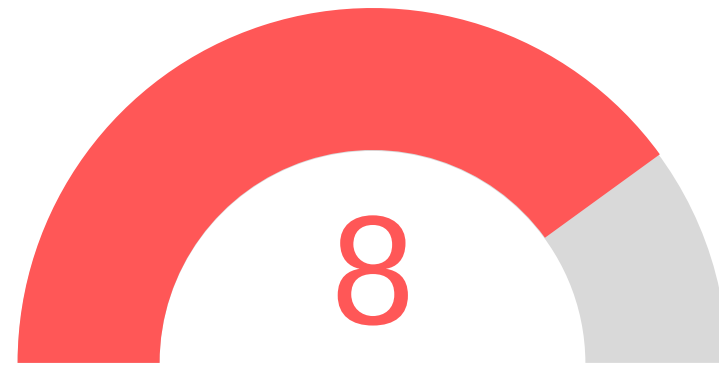
他的原創理論和方法極具深度，可  
讓受助人在短時間內實現常見療法  
幾年下來才能達到的效果。

• •

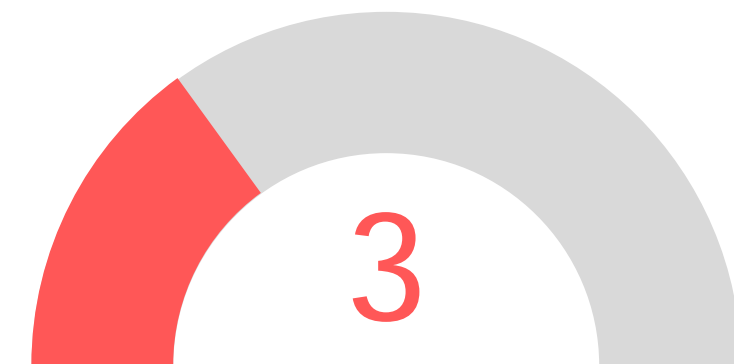


諮詢兩周後...

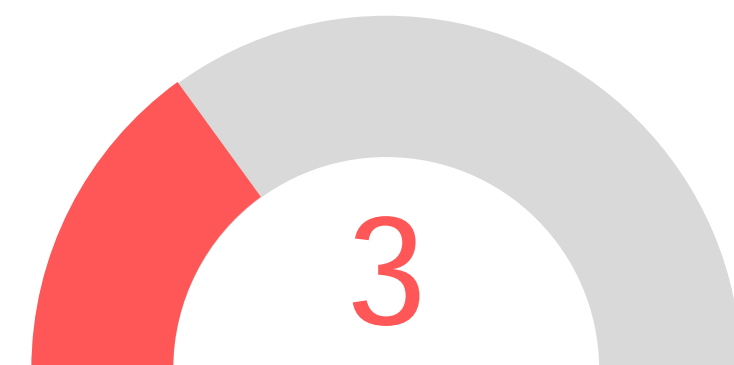
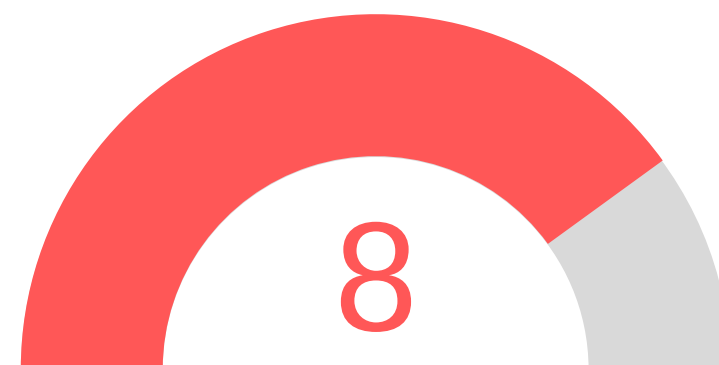
煩惱感



焦慮感



迷茫感



前三個月平均

兩周後

最近20個案例平均值

<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



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