# 米尔顿\_埃里克森：疼痛铸就的催眠大师

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2025-03-31

*第一篇：米尔顿\_埃里克森：疼痛铸就的催眠大师米尔顿·埃里克森：疼痛铸就的催眠大师(2024-09-21 09:34:11)标签：米尔顿 埃里克森 催眠 斯蒂芬 gilligan 杂谈分类：人生感悟虽然承受着巨大的身体折磨，他却是我们遇到的...*

**第一篇：米尔顿\_埃里克森：疼痛铸就的催眠大师**

米尔顿·埃里克森：疼痛铸就的催眠大师(2024-09-21 09:34:11)

标签：米尔顿 埃里克森 催眠 斯蒂芬 gilligan 杂谈分类：人生感悟

虽然承受着巨大的身体折磨，他却是我们遇到的最懂得感谢生命的人，他这方面的人格特质，大大地增添了他身为一位治疗师和老师的说服力。

——杰夫里·萨德谈他的老师米尔顿·艾里克森

1919年，在美国一个农场，一场凶猛的脊髓灰质炎（俗称小儿麻痹症）袭击了一个17岁少年，令他全身陷入瘫痪，除说话和眼动外不能做任何事情。

男孩的妈妈请来了三个医生，他们都对她说，没有指望了，你的儿子活不到明天了。他们这样对妈妈说，这太残忍了，这个男孩对自己说，他一定不能让医生们的断言实现。于是，第二天医生们到来时，他不仅活着，而且精神更好了。他们对此感到惊讶，但他们接着又对男孩的妈妈做了一个残忍的断言：你的儿子就算能活下来，也永远站不起来了，他会终生瘫痪。

同样，这个男孩决心不让医生们的这个可怕断言实现，他又成功了。过了数年后，他不仅站了起来，还在一个夏天，靠一艘独木舟、简单的粮食和露营设备以及一点点钱，独自一人畅游了一次密西西比河。

这个男孩的名字叫米尔顿·艾里克森，他后来成为享有全球声誉的催眠治疗大师，可以说是这一神秘领域的无可争议的No.1，也被认为是短程策略心理治疗的鼻祖。

潜意识给了他答案

艾里克森17岁开始的康复过程是一个生命的奇迹，这个奇迹是怎样得以实现的呢？首先是，他第一次深刻地领会了什么叫暗示。

暗示是催眠中的一个重要术语，通常意义上，催眠师会通过暗示来影响个案接受自己的诱导。

什么叫暗示呢？艾里克森回忆说，三个医生断言他活不到明天，这就是一个典型的暗示。假若艾里克森接受了这个暗示，真的相信自己活不到明天，那就可以说，三个医生对他成功实现了催眠。

尽管当时还不是什么催眠大师，但艾里克森清晰地知道，这是三个医生不经意中想将他们的意志加在他身上，他决心挑战这个暗示，而他成功了。接着，医生们又发出第二个暗示——你永远站不起来了，他一样决心挑战这个暗示。他又成功了，与第一个挑战相比，这一挑战历程更艰难，而其中的细节也更为引人入胜。

艾里克森的妻子伊丽莎白说，艾里克森感染脊髓灰质炎后，他的妈妈和一名护士悉心照料他，而这名护士还发展一种办法，采用了一连串的热敷、按摩和移动瘫痪的四肢刺激艾里克森的身体。

但更重要也更激动人心的是艾里克森的独自探索。尽管不断遭受命运的一系列打击，但艾里克森对他内在的力量一直保持着全然的信任。他深深地相信，意识层面的他并不知道该怎样康复，而他的潜意识深处会知道，所以他令自己的头脑和身体放松下来，而向着潜意识深处说，我有一个想站起来的目标，请你帮我一个忙，请你指引我该怎么办。

潜意识果真给了他答案。在全然放松状态下，他的心中映现出一幅画面：他儿时摘苹果的一个画面。

这个画面是真实的画面，他儿时的确曾这样摘过苹果，当时他非常快乐非常享受。这一画面无比生动，细致入微，他的手缓缓地伸向苹果树上的苹果，似乎被分解成了一系列的细小的动作，而他只是全然放松又非常专注的情形下去体验每一个细小的动作中手和身体的移动。

这个摘苹果的画面不断在他心中影响，而他则不断去体验每一个细小动作中手和身体移动的感受。

几个星期后，这一画面中牵扯到的肌肉恢复了轻度的行动能力，它们可以做这一画面中的动作了！

接下来，他不断重复这一工作，每当想达到一个什么样的康复目标时，他都将自己交给潜意识，请潜意识帮自己一个忙，而潜意识也总是不断映现出各种各样的答案，它们可能是类似摘苹果这样的一个画面，也可能是一个意象，或者是其他，但都能指引他达到康复的目的，而在这一过程中，他只须积极地听从潜意识的指引。

前不久，我在广州莲花山学习艾里克森创办的催眠治疗方法，授课老师斯蒂芬·吉里根博士是艾里克森的得意弟子，吉里根说，在这一康复过程中，艾里克森深深地懂得，意识或头脑中没有答案，如果他问头脑“我该怎么办”，那么他是找不到答案的，但每当他问自己更深的内在的潜意识时，潜意识总能告诉他答案。

这一整个自我康复过程，是一个深深的自我催眠过程，它的威力以及其中的丰富体验，后来成为艾里克森发展自己的催眠治疗办法取之不尽的资源。

艾里克森17岁开始的脊髓灰质炎的故事是一个传奇。不过，对艾里克森而言，类似这样的传奇也未免太多了一些。

他患有色盲、音盲、阅读障碍„„

艾里克森是色盲，他的视觉只能对紫色有感觉。他还是一个罕见的音盲，听不到音调的变化，没有办法欣赏正常人称之为“音乐”的东西。

他有严重的阅读障碍，到了16岁时才发现，字典是从A排到Z的。小时候同学给他起了绰号“字典”，因他常常数个小时就是在看字典，同学以为他喜欢看字典，却不知道他不过是在找一个字，因不知道字典的排序，他每次都是从第一页开始，逐个字逐个字地找。好像是，相比正常人，他与世界沟通的许多通道都被关闭了。但是，他从未抱怨过命运，并反而因此打开了正常人所没有的一些通道。

既然只对紫色敏感，那么他就坦然享受一个“紫色主义者”的生活，穿紫色衣服，用紫色杯子，在紫色的办公室里工作，在紫色的家中居住„„

6岁时，他走过一个教堂，教堂里很多人在进行合唱练习。因是音盲，他听不到他们合唱的音乐，他只是纳闷，这一群人发出这么奇怪的声音，为什么却那么快乐？他看着看着，找到了一个答案，哦，他们在一起呼吸，呼吸的节奏是一致的，所以这么快乐。

于是，从6岁起，别人给他讲话，他就和别人一起呼吸。譬如老师讲课，他不去听老师讲什么，而是跟着老师的节奏呼吸，老师看着他，他就点头，发出“嘣嘣”的声音，这声音是踩着老师呼吸的节奏而发出的。别人都无法理解他到底在做什么，但有一个人和自己呼吸的节奏一致，会产生一种奇特的和谐。

这种节奏感成了艾里克森催眠的重要基础。在莲花山学催眠时，吉里根教我们去和个案的呼吸保持同节奏的呼吸，我们要花很大努力才能做到这一点，而艾里克森从6岁起就可以很自然地做到这一点了。

甚至阅读障碍也帮助了艾里克森。16岁时的那个冬天，一天中午很冷，他待在地下室里用字典查一个字，突然间，仿佛一道白光照亮了整个地下室，艾里克森刹那间明白，原来字典是按照字母从A到Z排序的。那一刻，他深深地感谢内在的自己，把这个讯息留这么久才让他发现，因为这让他对英文有了更深的理解，他在无数次的逐字查询的路上，学了更多。

许多正常人所拥有的与世界沟通的渠道，在艾里克森那里被命运无情地关闭了，但艾里克森反而因此打开了独特的通道。这些通道，本来正常人也有，只是，因为那些常见的通道太好使了，我们开始依赖它们，于是忽略了那些独特的通道，也是更为深邃、更富有价值的通道——与潜意识沟通的通道。

相比起艾里克森来，一般人拥有的命运的馈赠要多很多，然而，或许是拥有的东西太多了，我们反而喜欢抱怨，为什么我拥有的还不够多呢？为什么命运对我如此不公呢？

艾里克森恰恰相反，他对他所拥有的一切总是心存感激，他永远是在享受已拥有的资源，而不是将注意力放在欠缺上。

艾里克森70岁以后，只能坐在轮椅上。有天晚上，吉里根去厨房里见艾里克森太太，看到艾里克森也在厨房，他穿着紫色的运动装，在切晚餐用的菜，非常投入，并对吉里根说：“我正在运动。”

脊髓灰质炎的后遗症跟随了艾里克森一辈子，他有过数次严重的复发，因为不断萎缩的肌肉，他本来可怜的视力和听力也不断在减损。尽管他传奇般地站了起来，但他右半边身体的肌肉几乎彻底失去了力量，他只能靠着少许的肋间肌和横膈膜呼吸。此外，他还患有痛风和轻微的肺气肿。

当他70多岁时，早晨是身体最疼痛的时候，通常他要花数小时来进行疼痛管理，要做很大的努力才能穿好衣服和刮胡子，但即便如此，他也保持着坦然的乐观。1974年的一天，他对萨德说：“今天凌晨4点，我觉得我可能会死掉，中午的时候，我很高兴我还活着，我从中午一直高兴到现在。”

艾里克森1980年过世，他的太太总结说：“他活到78岁，比他自己预期的久得多，直到过世前一周，他还是过着积极不懈的生活。”

他从不和个案的症状对抗

他也将这种风格带到了其他地方，譬如在治疗中，他不会将时间浪费在个案有什么欠缺上，而是着力于个案已拥有的资源。

这种风格很早就展现在了他的生活中。小时候，在他家的农场，有时马会跑到外面，工人们要花很大力气将它们拉回来，因为马的力气很大，所以通常得几个大人一起拉一匹马才行。但幼小的艾里克森一个人就将一匹马拉回马橱。他发现，马这时的“逆反”心理很重，人们拉它向西走，它就会努力向东走，那么，何不将它朝东拉呢，这样它会自动向西走。果不其然，当小艾里克森将马朝马橱相反的方向拉时，马反而努力向马橱退，这时只需要用很小的力气就可以令它们回到马橱了。

可以将个案的所谓症状理解为这个故事中的马，一些治疗师可能会教育马朝马橱走，而艾里克森却会跟着马一起走，甚至还将它朝它想走的方向上推一把。

一次，艾里克森去治疗一个有被迫害妄想的精神分裂症患者。艾里克森进入病房时，他正在窗户上钉钉子，他认为这样就可以防止敌人攻击他。艾里克森和他一起钉钉子，而且比他还认真。钉子钉好后，艾里克森建议把地板中的缝隙也缝起来，那样敌人就彻底没机会了。接着，艾里克森建议他和医院的医生护士一起加强医院的防范工作，不断扩大他的安全范围。这个患者一一接纳，随着这个工作的不断进展，他的防备范围——这同时也是活动范围不断扩大，而他也逐渐从与世隔绝的孤独中走出来。

这是艾里克森的治疗风格，他从来不和个案的症状对抗，或攻击个案的逻辑。

很多人都将自己的一些“问题”视为敌人，试图消灭它，但艾里克森反而会建议他们接纳“问题”，同时用更优雅的方式去和“问题”共舞。一个有烟瘾的人想戒烟时，会将吸烟视为丑陋的敌人，而艾里克森会在催眠中让他以很慢的速度重演吸烟的动作，只是手里没有烟而已，但要很优雅地去做这个动作。

对此，吉里根形容说，这是中国书法的寓意，你要很有力地去表达，力透纸张，但同时又不会破坏纸张。这也像是弹钢琴，你可以猛敲键盘，但当你是带着优雅去敲时，出来的就是一首曲子，而不是噪音了。

当个案学会优雅的表达自己任何意愿时，这个意愿背后藏着的力量就被人性化了，而所谓的“问题”也不再是问题。

优雅也罢，对“马”的信任或诱导也罢，这些都是外在的形式，而艾里克森催眠治疗的核心是，对潜意识的信任。

潜意识，请你教我吉里根开始跟艾里克森学催眠时，NLP（中文名是“神经语言学程序”）正在兴起，NLP的一个重要概念是“你可以模仿任何人”，而吉里根的偶像人物自然是自己传奇的老师，他去问艾里克森：“你工作时有没有很多景象？”

艾里克森回答说：“没有！”

“你有没有很多内在对话？”

“没有！”

“有很多身体的触觉吗？”

“没有！”

这段问答让吉里根陷入了绝望，他回忆说，感觉自己就像是一个航海家，走到了世界的尽头，不知道还有什么路可以走，但他继续问：“那你到底有什么？”

艾里克森回答说：“我不知道，我不知道你怎样进入催眠，我不知道你什么时候进入催眠。我只知道，我有一个潜意识，你有一个潜意识，我们在同一个房间一起相处，所以，催眠是必然的。对于即将发生的一切，我很好奇，但到底会发生什么，我什么都不知道。这听起来很荒谬，但这很有效。”

后来，吉里根明白了老师的意思。我们通常处于一个找答案的状态，结果肌肉产生了压力，这就是所谓的紧张。但当我们全然信任潜意识，信任内在的灵性时，我们的身体会放松下来，这时，我们就穿越了由肌肉所组成的身体，而进入了“内在的身体”，或者说“内在的灵性的空间”，而答案会自然从这个空间升起，我们只须对此保持有好奇就可以了。

在做催眠前和催眠中，催眠师都会对个案说“放松”，目的就是让个案的肌肉松弛下来，从而可以从“肌肉的身体”中脱离出来。或许很少有人达到过彻底的放松，而艾里克森却在可怕的脊髓灰质炎学到了这一点。

被脊髓灰质炎击垮的人数不胜数，或许，多数人之所以被击垮，是因为将能量放在了“我不想„„我不要„„”上，他们抗拒自己患有这一疾病的事实，而艾里克森尽管拒绝接受医生们的可怕断言，但他却从未和这一不幸较劲。这样一来，不仅他可以将生命能量放在了自己能做什么上，他还从这一可怕的不幸中获取了资源——他穿越了“肌肉的身体”而深深地认识了自己“内在的身体”。

需要说的是，这一“内在的身体”并不受自己支配，我们面对它时，重要的是信任，而不是指手画脚。摘苹果的那个疗愈性的画面，艾里克森没有期待这一画面的出现，它是自然出现的，是艾里克森的内在灵性——我们每个人都有的内在灵性自然流动的结果。

吉里根说，这是他从老师那里学到的最好的东西：当你不知道该怎么做时，就试着放松下来，对内心深处的潜意识说，请你教我。

**第二篇：催眠大师**

《催眠大师》节奏感分析

《催眠大师》在一定程度上，可以说是国内近年来少有的悬疑佳作。无论在情节设置，还是节奏编排，连带出色流畅、包括极富压抑感的的运镜和感性敏锐的配乐，都可以说动用了上乘配置。在一个大房间里所完成的催眠对弈，既惊悚又敏感，用一个静止的场景，通过周旋灵敏的运镜和灯光设置，以及一系列细节爆发点的精心操纵，完成了主人公心理对抗的疲惫和濒临崩溃的整个过程，逐渐把一场看似平常的心理催眠引向生死迷境和情节层叠的高潮。有室内剧风格的精彩演绎，这对于国内电影来说无疑是一次大胆而自信的拍摄尝试，令人耳目一新，惊呼过瘾。更为可贵的是制作者对于心理催眠，这一观众普遍陌生的领域的尊重和探索，在电影里所使用的心理解救方式方法都比较符合心理学逻辑和推敲，这一切使得这个故事在前三分之二的完成度很高，非常饱实，让人惊艳；而在后三分之一接近结尾和真相大白时，却显得心有余而力不足，平庸的结局几乎无法阻止这个故事滑向一个虚弱而苍白的空洞。

这部影片节奏感紧凑，让人置身在紧张的氛围中，快慢结合、突出重点。徐大夫这次的心理催眠非常艰难，他从一个自信明确的人，到一个风雨欲来的傍晚，变回疲倦和孤独的人。人在精疲力尽的状态下，是很容易受到心理暗示和催眠操纵的。这是镜头缓慢推进，时间缓慢推动营造出紧张压抑的氛围。为之后的催眠做足了铺垫，使整个环境都紧张了起来。任小妍进入梦境后时间虽慢但空中的木棉花是快速飘落的体现出人物内心的焦躁不安，瞬间切换的场景更表现出被催眠后催眠师极力寻求任小妍的记忆。让我们聚焦结尾，徐大夫反被催眠，徐大夫撞车掉进河中，本应是极快的镜头导演把它巧妙的放慢，直至入水那一刻惊起水花节奏突然变快，徐大夫在水中发现自己还活着在自救的同时想要救他的未婚妻，节奏逐渐加快代表着徐大夫心情的同时又代表徐大夫救人成功率的降低，让我们所惋惜。

整部电影流畅、精彩。若是结尾能更引人入胜，不虎头蛇尾，我相信这是近些年来悬疑类作品中最出色的瑰宝。

**第三篇：催眠大师**

《催眠大师》

催眠大师里面到底进行了哪些催眠？真的可以实现吗？换句话说，人被催眠时也可以说谎吗?

催眠大师里，按电影说法，徐对任/顾（以下统一称顾）进行了恍惚催眠，三次，其中第三次顾差点儿交待了男盆友是徐杀的。而顾的老师为了避免这一极端情况，提前给顾催眠说在遇到极端情况时顾会失语然后看见她。

顾在第一次被徐催眠前做了让徐失去印象的恍惚催眠，拨钟。

第二次在催眠过程中利用刺破的手指保持清醒而通过交谈引导徐进入清醒催眠，掉入水池。第三次清醒催眠我个人觉得是恍惚催眠范畴，利用水杯晃动，使徐限入回忆从而突破其意志屏障请求被原谅。

顾的老师提前做出的催眠属于心理暗示范畴，即在顾的心理防线上加固，相当于《盗梦空间》里的保险箱，在被开锁的情况下自动跳转到别处，比如把保险箱整个换成一片草原就木有锁了。。即如果看见1+1，则自动换算为我们去荡秋千吧，而不是回答等于2。

徐在自残行为发生后，也对自己做了自我催眠，通过看自己的教学案例电视进行自我催眠。结果就是形成了层层包裹的自我暗示防御，所以一般的催眠术对其无效。就像一个穿了很多层衣服的美女，脱啊脱啊脱不光。最麻烦的是这美女还会搏击啊亲，把别人脱光了，利索的把前面脱的三件穿回来不说顺便还穿上别人的五件，太让人忧桑了。

我个人理解的催眠术，相当于电脑的数据库调用，看底层数据的，这些数据原本就在我们的大脑里，只是桌面不反应~

而催眠师通过一种算法可以搜寻到合适的数据，并且显示到桌面上，让事主看见并且可以修改；也有的在搜寻过程中直接修改掉了，表现为事主被控状态。

而数据库本身是可以虚拟或者作假的。所以人被催眠的时候可以说谎，即提供给催眠师一个虚拟的并非本源的或者克隆并修改过的数据库。或者像前面顾老师做的那样，自我催眠暗示，提供场景切换。

同时在国外针对目击证人的催眠发现，在催眠状态下，人可以回忆起大于清醒状态下的各种事情，并且有夸大描述的倾向。比如清醒状态下看见一个人走过，会说看见过，记不得长什么样子，是个男人。而在催眠状态下，会说出走路的姿势还会加上带有个人情感色彩的判断，比如左脚比右脚重，眼神很猥琐神马的。

催眠师有职照的，心理咨询师的一种资格证书。有二成的人因为信息接收故障或者意志力坚强，不会或很难被催眠。

通常催眠师会通过音乐、香氛等多种手法结合着用，被催眠者越信任对方，越容易被催眠。

以上为个人意见，本人非催眠师，答案不具学术性。by林菲

**第四篇：天生催眠大师**

在艾瑞克森之前，催眠治疗并不是一门独立的学问，也不是主要的治疗工具。许多著名的海南心理学家都不愿运用催眠来协助发展各自的治疗，艾瑞克森是一个实用主义者，他认为催眠能使病人改变，长期致力于催眠领域。他并没有去发展一个特别的催眠理论，却彻底的颠覆了传统的催眠作法，以往的操作者会将暗示语强加在被动的个案身上，艾瑞克森的作法却是激发并运用个案的内在资源。

艾瑞克森学派的催眠是用来引发治疗反应的，目的是让来访者合作。来访者接受心理治疗，是因为他们难以完成自设的目标，治疗师的工作就是帮助来访者顺从自己最大限度的欲求，在达到目标的途中，催眠通常能够有效的克服过程中遇到的障碍，使来访者能够游刃有余的运用自助的潜能。

自然催眠法

艾瑞克森是自然催眠法的先驱者，例如，在不需要诱导仪式的情况下，他将催眠技术有效的运用在心理治疗上。事实上，他的治疗个案中只有五分之一使用正式的催眠，更多的时候，即使他没有在“执行催眠”，他仍然持续的使用催眠技巧。如上文中的“自然困惑法”导入催眠。

多层次沟通

艾瑞克森学派主要的治疗工具是心理层次的间接、多层次沟通。在他开创沟通技巧时，提到沟通存在于多元层次，包含语言内容、非语言行为和涉及两种的种种暗示。

艾瑞克森对多层次沟通的运用相当纯熟，能够在全然不知对方背景的情况下，和一位示范的当事人进行私人切身的会谈。

艾瑞克森把多层次沟通技巧灵活的运用在催眠引导和暗示中，运用当事人自身的价值体系，引导他们获得内在资源的连接，促发他们在真实情景中的改变，直到有足够的内在资源让当事人自发的产生改变。

**第五篇：催眠大师观后感（定稿）**

催眠大师观后感

趁着四月的最后一天，绵绵细雨中，来了一场说走就走的“旅行”。也许是好久没有放松紧绷的身体，赶着电影开始的狂奔，喘着大气开始了电影。

开始前，被基友剧透了一点，说，这是由徐峥、莫文蔚领衔主演的悬疑烧脑制作，也是《泰囧》之后徐峥接拍的首部作品，让人很是好奇。

其实，个人想法是观看《同桌的你》，比较在意高晓松的这部剧，也许是恋爱情节或者是青春剧的情节吧，不过，基友的强烈推荐下，让我对《催眠大师》有点期待。在我印象中，徐峥的电影，绝大多是喜剧，我也一直很喜欢徐大哥的这种幽默方式，特别是《泰囧》的搞笑风格，让人很容易接受剧情的叙述。所以，没有看前期宣传的我，我对《催眠大师》的感觉，也是以为是一部幽默喜剧，这，就是我开始看时的感受。

影片中徐峥一改以往喜剧表演风格，诠释了一名高智商的心理医生。一开始，影片心理医生就展示了催眠疗法过程，成功的治疗了一位心理抑郁的母亲；接着又是一段精彩的演讲，将催眠疗法的精髓讲解给观众，也让我有了些了解。

高潮部分应该是女主角的出场，莫文蔚在片中饰演神秘病患，一直表达内心挣扎，以能看见鬼的病情叙述，那画面就像真的在放鬼片，让我们两个大男人，几乎快吓到要抱在一起了。

瑞宁（徐峥饰）在任小妍（莫文蔚饰）一顿“疯语”过后，决定采用催眠疗法进行治疗。而当任小妍成功进入催眠状态后，瑞宁想要找出任小妍的心理阴影所在，却不曾想到自己被带入了陷阱。接着缜密的剧情和高智商的推理环节，以及完美的节奏把控，在他们互相催眠中展开，让我感觉是中国版的《盗梦空间》，又很难相信这是国产悬疑影片。

最终，很意外的结局，任小妍居然也是催眠师，是瑞宁的同班同学。一个使用清醒催眠治疗，一个则是睡觉催眠治疗。瑞宁的失误，不仅失去了自己最爱的人，也使任小妍的未婚夫在事故中丧生。其实，最开始实施催眠的人，是他们的老师。一开始，任小妍就被老师催眠了。所以成功克服心理压力的任小妍，也成功反催眠瑞宁成功，让双方走出了心理阴影中。

难怪事后看影评时，导演陈正道毫不吝啬称赞之词，认为徐峥将人物形象塑造的比自己心目中理想的还要饱满立体。除此以外，莫文蔚在片中饰演神秘病患所表达出的内心挣扎，也不禁让人眼前一亮，导演陈正道评价言简意赅：“《催眠大师》是莫文蔚喜剧以外的最好表演。”

影片时看完了，闭上眼睛回想这部电影，在脑海中想起了，不要低估对手的能力，也不要高估自己的实力；每个人都说过谎，说了谎的人内心深处一定有想要隐瞒的事情。原谅，就心理而言是对一种现实的认可。当现实在记忆中还原，人才能活在一个顺理成章的环境里。现实，是被大众所认可的现实，而活在人们心中的现实，则也许是人对潜意识的否定，记忆也许就会被篡改，意识就会发生扭曲，当类似场景再次出现时，这一瞬间，就会突然觉得整个人都不好了。所以，当瑞宁认识到自己的爱人和挚友再也回不来了，他真的是爱他们的，他们“会原谅”自己的时候，在寻求救赎的本能，让自己选择相信这一切。有时候，我们都无从问起，真相可能永远都不会是真相。瑞宁，最终并不是找到他们的谅解，因为已经回不去了，而是相信自己是可以被救赎的。

人之所以为人，是心理给自己保留了一丝生机，唯一可以原谅自己的人，只有自己。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！