

# 没有 克服不了的 伤痛

【韩】朴民根著 杨磊译

从文学名著和经典电影中  
寻找治愈力量

# 没有 克服不了的 伤痛



【韩】朴民根著 杨磊译



生活中难免有伤痛。但在从事心理咨询的过程中, 作者发现, 伤痛的持续是因为人们还没有找到充满希望的故事。一本书, 一部电影, 一段文字, 一帧影像……在这些平常细微之处, 蕴藏着巨大的治愈力量, 能够帮助伤痛中的人们找到希望和勇气, 从而使伤痛得到治愈。

당신이 이기지 못할 상처는 없다

Copyright © 2014 by Park Min Geun

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2015 by China Machine Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Chunggrim Publishing Co., Ltd. through Agency Liang

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2014-7243 号。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

没有克服不了的伤痛 / (韩) 朴民根著; 杨磊译.

— 北京: 机械工业出版社, 2015.10

ISBN 978-7-111-52046-7

I. ①没… II. ①朴… ②杨… III. ①心理保健—通俗读物 IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第263902号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑: 姜佟琳 责任编辑: 姜佟琳

封面设计: 吕凤英 责任校对: 张 力

责任印制: 李 洋

北京汇林印务有限公司印刷

2016年1月第1版·第1次印刷

145mm × 210mm · 7印张 · 155千字

标准书号: ISBN 978-7-111-52046-7

定价: 35.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: (010) 88361066 机工官网: [www.cmpbook.com](http://www.cmpbook.com)

读者购书热线: (010) 68326294 机工官博: [weibo.com/cmp1952](http://weibo.com/cmp1952)

(010) 88379203 教育服务网: [www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)

封面无防伪标均为盗版

金 书 网: [www.golden-book.com](http://www.golden-book.com)

## 每次阅读， 都是一次与自己心灵的对话



书中故事，是自我觉知的良药。

几年前，我有位来访者，是一个15岁的女孩。当时她上初中三年级，因为有“躁狂症”，在精神病医院住院三个月。出院后，她的父母认为女儿不应该就此被贴上“躁狂症”的标签，所以，联系我进行心理咨询。

初见她，是一个内敛而话少的女孩，说话的逻辑很跳跃，甚至是碎片化的，总是问我许多前后不相关的问题。这样的思维方式，让她感到非常孤单，因为没有人可以理解她。

在我们见面十次以后，她告诉我，她看很多书，尤其喜欢看小说。在看书时，她总是有很强的代入感，跟随着角色的命运与情绪起伏。咨询持续了一年，快要结束时，她提出今后想写书。我鼓励她去实现这个愿望，并且说服了她的父母。她开始写作。

咨询结束后，有四年没有再见到她。直到有一天，我收到了一封邮件，附件里有一本书稿。邮件是她父亲发的，他告诉我女



儿考上了一所世界著名大学（此前他们已经准备让女儿休学了），书是她写的，还获得了一个文学奖。看到她的文字，就仿佛看到她在我面前，哭着对我说：我为了成为自己，非常努力。

读《没有克服不了的伤痛》这本书，我一下就想到了那个女孩。心理咨询对她的意义很大，但是坚持不懈的阅读，对她来说是更有意义的疗愈。我的青春期，几乎是金庸先生的作品陪伴度过的：张无忌教会了我如何面对悲伤，学会节制；乔峰让我体验到孤独，学会独处；杨过和小龙女的故事，让我对爱情有了自己的理解。

本书的作者是一位富有专业精神与爱心的同行，他推荐的每本书，都有着极好的心理疗愈功能。有些书，我读过，内心的伤痛在阅读中伴随着眼泪，被一一抚平。印象深刻的是《追风筝的人》，那句“为你，千千万万遍”经常涌现心头，还是会悲伤，而悲伤是治疗分离的唯一良药。

做心理咨询的时间越长，我越来越倾向一个略微夸张的观点：一本30元的书，它的作用甚至可以超过见心理咨询师50个小时。看别人的故事，整理自己的内心和人生，这是自我觉知最好的方法之一。书中的个案治疗，运用艺术、表达、叙事等专业咨询方式，也让读者对真实的心理咨询有更多了解。最重要的是，你能找到疗愈自己的书籍。

我和很多来访者会在咨询过程中谈论书籍，当你在书中找到自己的需要，那本书就是最好的安排；每一次阅读，都是一次与自己心灵的对话。

关系心理学家、心理咨询师 胡慎之

2015年11月14日

## 你还有伤痛是因为你还没有找到 充满希望的故事



活着就会有伤痛。我们被伤痛裹袭是因为我们还没有找到能够战胜伤痛的故事。其实我们内心的忧郁和不安来自外界，困苦的阴霾持续不散会让我们看不到光明的未来，这就是心理学所讲的“习得性无助”。

我永远无法忘记郑妍第一次来到咨询室的样子。她带着一副一切都完了的绝望表情，把这次咨询当作是给自己的最后一次机会。30岁的郑妍在中小企业财务部门工作，家庭不和睦让她度过了不幸的童年。学生时代没能好好地学习，因而没能实现曾经的梦想。来到咨询室时，郑妍正困于复杂的人际关系和生活的苦痛中。她没有自信，总是因为顾及别人的看法而让自己难过。她的青春充满忧伤和痛苦。

比起她痛苦的经历，更让我惊讶的是她在过去的几年中连一本书也没有读过。在接受心理咨询的同时，郑妍再次开始读书。从简短的图画书和影像内容开始，电影打开了她的心扉，她也从



书中找到了共鸣，这本书就是，《天才少年维克多》。

书中的主人公维克多·罗杰斯是智商 173 的天才，门萨的会长。但是结结巴巴的儿童时代把他当成傻子的班主任老师在 IQ 成绩单上漏掉了“1”只登记了“73”。看到这个成绩，维克多就认为自己是傻子并这样生活着。但是突如其来的瞬间，他发挥了自己的实际能力，从而给生活带来了巨大的变化。

郑妍对维克多的故事很有共鸣。但是更强的共鸣则来自另外的主人公萝拉·唐肯的故事。儿时的萝拉总是被父母指责长得丑。虽然她后来成为了一名优秀的作家，但她总是无法相信自己的能力，反而沉溺在挣钱之后做整形手术的想法之中不可自拔。

有一天，萝拉偶然间参加了一个访谈节目。她对观众们说自己长得丑。观众们大为吃惊。事实上她长得很漂亮。萝拉的父母也在现场公开了令人震惊的事实。

萝拉的母亲为什么要让她这么想呢？其实，这中间另有隐情。

“萝拉 5 岁的时候在百货店被诱拐了。我们只能认为是萝拉太漂亮了才会被诱拐的。”听到这段话萝拉的整个人都麻木了。就是这个原因让萝拉在那么长的岁月里认为自己长得丑，是个一事无成的人。

知道真相之后。萝拉就对自己有了新的看法。她开始重拾信心，而不是盲信别人的话语和评判。

郑妍的妈妈也经常说女儿是“丑妮子”。读了萝拉的故事，郑妍认识到自己就像萝拉一样生活着，也了解到是这种偏见毁了自己的生活。详细了解之后我才知道，郑妍是在困难的情况下贻

养妈妈，并正直地生活着。在困难中她也读完了夜大并在公司里晋升为主任，并不是“没出息的”人。

读了《天才少年维克多》之后，我让郑妍重新描述她过去的人生。“即便辛苦艰难也坚持下来的人生”，现在郑妍这样定义自己的人生。

人生是条单行线，每一天都像收到的珍贵礼物，我们应该做的就是要让每一天充满光彩。如果还没有从伤痛中走出来，你需要的就是平和温暖的故事。

心理学家维克多·弗兰克告诉我们，绝望的瞬间也会产生希望。在纳粹集中营中寻找生存道路的过程中，他意识到逆境能够使人成长。对一个人来说，生命结束的瞬间也是希望消失的瞬间。只要有希望，人们就能活下去。

谁都可能暂时迷失方向，谁都可以集中精力再次找回前进的方向。这时候好的故事就成了补充能量的种子。在非常难过的时候，小说、动画和电影中的故事就曾治愈过我。

每次我发现了饱含希望的故事，我就把这个故事和其中的意义转达给我的来访者，帮助他们找到自己感到绝望的原因，发现自己积极的力量。让恢复和治疗的故事渗透到内心中，他们心中的希望也就开始发芽了。我看到忧郁的人们赶走了内心的阴云，不安的人们磨掉了担心的阴影，沉溺于过去的人们开始谈论未来。我在咨询室里目睹了这些变化。

这本书会抚慰你内心的伤痛，用成长的故事来引导你认识自己，了解生命。相信我，你内心的故事已经在图画书、诗歌、小说、电影和纪录片中，你只需要敞开心扉倾听就可以了。这些故事会抚慰你内心的伤痛，没有你克服不了的伤痛。



## 目 录



**推荐序** 每次阅读，都是一次与自己心灵的对话

**序** 你还有伤痛是因为你还没有找到充满希望的故事

### 第一章 莫让初心败给泪水

该怎样找回内心中失掉的时间 … 3

米切尔·恩德《毛毛》

那一瞬间好似红发安妮一般 … 11

露西·莫德·蒙哥马利《绿山墙的安妮》

把别人的过失记在自己心里 … 17

谢尔·希尔弗斯坦《爱心树》

宽容，获得幸福的必修品质 … 24

米奇·阿尔博姆《相约星期二》

每个人的祝福因人而异 … 30

萨莉·波特《奥兰多》

## 第二章 我们就这样真的长大了

寻找尚未觉察的父爱 … 39

迈克尔·度德威特《父与女》

如果知道这场婚姻是一个错误 … 46

亨利克·易卜生《玩偶之家》

离别让我们成长 … 51

萨拉·斯图尔特 / 戴维·斯莫尔《小恩的秘密花园》

是什么让你如此焦虑不安 … 58

阿兰·德波顿《身份的焦虑》

内心的强大才是真正的强大 … 64

KBS 纪录片《摔跤场上的小英雄——达斯汀·卡特》

## 第三章 没有战胜不了的伤痛

无法释怀离别的感伤 … 73

奥利弗·杰弗斯《瓶中心》

直面死亡，活在当下 … 81

欧·亨利《最后一片叶子》

她们需要“只属于自己的房间” … 87

弗吉尼亚·伍尔夫《一间自己的房间》

我也有迷失的时候 … 94

金熙京 / 伊沃娜·赫米莱夫斯卡《心中之家》

生存是一种幸运 … 100

维克多·埃米尔·弗兰克尔《追寻生命的意义》

我们为什么总是记得那些想要忘掉记忆 … 106

EBS 纪录片《成为弱者的明灯——奥普拉·温弗瑞》

#### 第四章 人生在世，活出真我

如果爱丽丝想从生活的迷宫中找到出口 … 115

刘易斯·卡罗尔《爱丽丝镜中奇遇记》

无梦也是一种罪孽 … 122

莫丽·邦《大雁》

放弃毫无意义的事情时就会看到希望 … 127

大卫·弗兰科尔《时尚女魔头》

青鸟在你的心中 … 133

莫里斯·梅特林克《青鸟》

繁华世界，独善其身 … 140

弗烈德瑞克·贝克《种树的牧羊人》

挑剔是一种能力 … 144

伊莱恩·阿伦《天生敏感》

#### 第五章 爱也需要练习

即便如此，也不该放弃对爱情的追寻 … 155

乔·怀特，电影《傲慢与偏见》

爱不是瞬间的热情，而是学习的艺术 … 160

约翰·戈特曼《幸福的婚姻》

寻找属于自己的爱情，而不是灰姑娘般的童话 … 165

夏尔·佩罗《灰姑娘》

没有爱情的婚姻是疯狂的 … 172

安东·巴甫洛维奇·契诃夫《可爱的女人》

## 第六章 为了家庭的安宁

当妻子作为女人需要独立的时候 … 181

孔枝泳《像犀牛角一样只身前行》

男孩穷养便是爱 … 187

列夫·托尔斯泰《人为什么而活》

女儿生气的真正原因 … 193

米雪莉·曼迪《愤怒不为错》

当父亲开口说爱你的时候 … 198

孔扎罗·莫里 / 费尔南多·马丁·戈多伊《父亲的手绘图》

能否再与他一起生活 … 204

埃里希·凯斯特纳《两个小洛特》

附录 一些有助于心理治疗的作品 … 210

### 凡例

本书中出现的咨询治疗案例均为作者真实的诊疗案例，为保护咨询者的私人信息部分使用了化名。

## 第一章

# 莫让初心败给泪水



“啊，我决定旅行了。以我的经验，如果下定了决心，心情好像就会变得愉快些，当然了，不下决心可不行。”

——选自《绿山墙的安妮》（又译为《清秀佳人》《红发安妮》）

# 该怎样找回内心中失掉的时间

米切尔·恩德《毛毛》



允洙是一位服装经销商，他从国外进口服装到国内进行销售。由于生意蒸蒸日上，他刚刚年过三十，就已是事业有成。

有一次，在国外待了一年零三个多月的允洙，在前往香港的航班上，突然感到胸口憋闷，无法呼吸。幸亏当时机舱内有两位医生，允洙的生命才得以挽救。航班也因此紧急降落在济州岛机场，机场内，救护车为允洙整装待发。据说连济州岛当地的媒体也对这次事件进行了报道。

其实，对允洙来说，那次飞机惊魂事件并非是身体疾病所致，而是由某种恐慌症造成的。在心理学上，恐慌症的主要表现为：脉搏异常加快，胸口憋闷，呼吸困难。但同时，患者会产生一种莫名的错觉，感觉自己就像已经濒临死亡一样，感受到极度恐慌与不安。

允洙的这种恐慌不安，与其暴富有着一一定的联系。同时，或多或少也与他的心理承受能力有着千丝万缕的关系。

几年前，允洙曾深爱着自己的女友，对她的爱甚至超过了爱自己的生命。允洙女友的父亲是一位很有社会地位的人士，因此允洙自卑地认为他肯定不会同意把女儿嫁给像自己这样的穷光蛋。但令人意想不到的是，女友的父亲最终还是接纳了他，同意了这门婚事。（但是，最终事情发生了逆转。）

女友也深爱允洙，为了对抗父亲千方百计的阻挠，她以离家出走作为威胁，父女关系也因此每况愈下。女友离家出走后借住在自己的好朋友家。一次，女友出门旅行时，不幸发生了交通事故，虽然无性命大碍，但由于在事故中伤到了脊柱，留下了后遗症，变成了跛脚的残疾人。也就在此时，女友的父母才答应了他们的婚事，但是女友感觉自己会成为允洙的负担，只身移民去了加拿大。

允洙因为这件事受到了严重的打击，他从那时起下定决心一定要成为让人无法小觑的成功人士。在那之后的四年中，为了这个目标，允洙头悬梁，锥刺股，奋发图强，分秒必争，有时甚至通宵达旦地拼命工作。

在前辈的指点和自己的努力下，仅仅用了一两年的时间，允洙就获得了羡慕旁人的成功。而就在此时，允洙开始因为心理障碍突然对乘坐飞机产生了莫名的恐惧，这对于一名需要频繁乘坐飞机来洽谈业务的企业家来说，必然是沉重的打击。允洙受到了极大的困扰，甚至到了发狂的地步。

这之后，允洙虽然多次尝试搭乘飞机前往济州岛，但均以失败告终。每次，他都会在候机大厅发病。尽管咨询时允洙已经知道自己患上了一种叫作恐慌症的疾病，但允洙却从来不会问我如何才能治愈这种疾病，而只是一味地问我如何才能再次乘坐飞机。

我对允洙说，只有重新找回过去自己所迷失的那段时间，才能重新乘坐飞机。

## 盗取时间的小偷

米切尔·恩德的小说《毛毛》描述的是窃取时间的小偷和一位找回被窃走时间的少女之间的奇幻故事。米切尔·恩德的这部小说，阐释了现代文明对人类和自然界关系的毁灭性影响。同时，米切尔·恩德也因为这部出色的小说声名大噪。

小说的故事梗概是这样的：在某个城市的南边的一座类似圆形剧场的建筑里，人们发现了小女孩毛毛。毛毛是在孤儿院长大的，经历了各种磨难，由于难以忍受，最终跑了出来。毛毛不认识数字，所以连自己的年龄都不知道。人们都打算帮助毛毛，邀请她住到自己的家中，但是毛毛却拒绝了所有人，坚持独立生活。于是人们给毛毛准备了可以生活的地方。

毛毛拥有常人所没有的“灵敏听力”，她善于用真心来聆听人们的话。人们向毛毛吐露了自己的故事后，便会神奇地重新获得勇气，互相争吵的人们也会由此不再争吵。孩子们都喜欢跟着毛毛，因为毛毛每次都会想出新的游戏和孩子们一起玩，还会给孩子们讲有意思的奇幻故事。

不知从哪天起，在这座城市中，“时间储蓄银行”的职员开始出现。这些“灰先生”到处游说，对城里的人们说：“人们在浪费时间，你们应该节约时间，把时间投入到更有意义的事情上。”

