

〔台湾〕Vera/Jay 著



竟然 想通了

和不开心的自己聊聊未来

想要的未来会好吗？
自我心理故事疗法

一步步解开深藏的心结
一个个清除内心的障碍
把被困的自己放出来
成为最想成为的自己

想喝“鸡汤”请绕行，
这是心理故事，实用派！

竟然 想通了

和不开心的自己聊聊未来

〔台湾〕Vera/Jay 著

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

竟然想通了 / Vera, Jay 著. — 武汉: 长江文艺出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5354-8458-1

I. ①竟… II. ①V… ②J… III. ①心理学-通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第273328号

策 划: 耿璟宗
责任编辑: 吴 双 耿璟宗
封面设计: 仙 境

营销编辑: 刘 聪
责任校对: 许 罡
责任印制: 张 涛

出版:  长江出版传媒 |  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

北京时代华语图书股份有限公司 (电话: 010-83670231)

<http://www.cjlap.com>

印刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开本: 880毫米 × 1230 毫米 1/32

印张: 9.5

版次: 2016 年 5 月第 1 版

2016 年 5 月第 1 次印刷

字数: 171千字

定价: 38.00 元

版权所有, 盗版必究

(图书如出现印装质量问题, 请联系 010-83670231 进行调换)

编者按

在心智成熟的旅程中，我们会遇到各种各样的内心障碍，它们会绑住你的手，捆住你的脚，左右你的心情和行为方式。

它们，就是深藏于你心底的心结，蕴含着 you 未曾疏导的情绪能量。

书中所有故事的情节、顺序和讲述方式，都经过心理师的精心设计，可以帮助阅读的人解开心结，疏通内心能量，把被困的自己放出来。

生活中的自我心理故事疗法：

如何用故事疏通内心的郁结

>>> 思考未来要趁早

思考未来要趁早

别人险恶吗？

自己真实吗？

未来会好吗？

今天的你想得有多明白，

未来的你就有多精彩！

>>> 尚且年轻的你，会被困在哪个阶段？

尚且年轻的你，会被困在哪个阶段？

关于世界 总觉得世界太险恶，他人
即是地狱

关于认可 总是得不到应有的认可，
总是不被人在意

关于未来 会不停为自己的未来焦虑

关于自己 根本看不见自己的潜力在
哪，也不敢直视真实的自己

关于快乐 快乐是什么？为什么总也
得不到？

关于依赖 总感觉自己太弱小，还没
法独自面对这世界

一个个清除内心障碍，
一步步接近心动的梦想！

>>> 读六个夜晚的心理故事，把被困的自己放出来

读六个夜晚的心理故事，把被困的自己放出来

她，是一位资深心理咨询师；他，是一位知名励志作家。

咖啡店，他与她的相遇，聊起关于心灵成长的故事，再也停不下来。

从这天起，连续六周，每个周六晚上六点半，他都会出现在这个咖啡馆，跟她讲述心理故事。

于是，他和她用了六个夜晚，讲述了六个层次的故事：

第一夜	第二夜	第三夜
你将学会如何安全地走进这充满危机的世界	你将懂得如何突破“蘑菇期”的生长困境	你将掌握“无知的智慧”去面对难以预料的未来
第四夜	第五夜	第六夜
你将回归自我，寻找真实的自己	你将不再误解快乐的真义，找到你和快乐之间真实的距离	你将突破种种内心的障碍，启动终身的心灵成长，成为最好的自己

这些神奇的故事，既是问题，又是疗法。每个人的问题不同，需要不同的故事来“疏通”内心。

读这些故事时，你既能读到自己的往事，又能被故事中的观点所牵引，不断梳理着自己心底隐藏的心结，看见它们，了解它们，打开它们，然后，你会一步步看见最真实的样子——那个最有力量的你。

愿未来的你，是你最想成为的自己

引言

故事的正确读法，打开心灵成长的开关

故事，并不仅仅是故事。它有情节、有含义；有表面的含义，也有深层的含义。

但，这并不是故事的全部。故事并非凭空存在，一定还有一个讲故事的人，那个讲故事的人，不仅对故事有自己的看法，而且也有自己的故事。

你看到的这本书，不同于以往任何一本书。你将读到一个“完整”的故事，包括了故事本身，包括了讲故事的人，还包括了讲故事的人自己的故事。

翻开这本书，你将获得前所未有的阅读体验。你将跟随两位叙述者，经历一次次头脑风暴，透过这些故事，对生活、对自己，有一个全新的认知。

你可以把这本书中所有的故事当成虚构的，包括两位叙述

者的故事，它们是否真实，对你来说并不重要。重要的是，你能否读懂这些故事。如果你在读到它们的时候，感觉到心中的某个角落发出一声清脆的声音，然后瞬间被一种感觉所触动，那么，你是真正读懂了故事。

其实，情节是怎样的，对你来说也并不重要。当你读到一个故事的时候，都要重新在心中建构起它的轮廓，这个过程并不是由故事本身所决定，而是由你的心灵所决定。如果你有足够的智慧，你将从一个故事中读出你自己的人生轨迹。

本书是由两位作者 Vera 和 Jay 共同完成，他们两位也是本书中故事的讲述者和评论者。Vera 是一位心理学博士，而 Jay 是一名励志作家。他们从心理学、哲学等多种不同角度，对许多富有深刻寓意的故事进行解读。

除了本书所记录的六十多个故事以外，Vera 和 Jay 自己的故事也贯穿其中，他们已经从本书的写作者变成了故事中的人物，和读者一起经历心灵成长的六个夜晚。

第一夜，你将学会如何用转换视角的方法，走进这充满危机的世界；第二夜，你将懂得如何运用各种方法，突破“蘑菇期”的生长困境；第三夜，你将掌握“无知的智慧”，去面对难以预料的未来；第四夜，你将回归自我，找到真实的自己；第五夜，你将看到快乐与你的真实距离；第六夜，你将突破种种内心的

障碍，启动终生的心灵成长。

当然，每一个故事，你都可能会有自己的解读。如果你的解读与本书的任何一种解读都不相同，那么，恭喜你，你已经掌握了故事的正确读法。

自序

心理咨询师遇见“理心”师

这本书记录了我的小学同学阿杰和我几次谈话中提到的故事，最初的目的也只是提供给我自己阅读，最后还是决定分享给读者。

至于阿杰为什么要跟我讲这些故事，还得从去年我们第一次重逢的聚会说起。那时，我刚刚获得证书，成为一名心理咨询师。

阿杰是我小学的同学，在班上坐同一桌，小学毕业之后，我们就再也没有联系，直到有一天，他不知从哪里知道了我的联系方式，多年不见，当然无论多忙都应该聚一下才对。见面一聊，才知道他是一名励志作家。

“就是那种用大道理鼓励人们努力奋斗的书吗？”我不屑地说，“唉，小时候觉得你懂得很多，总觉得你以后一定会是

个学者或发明家，没想到沦落至此。”

“嘿，你不要搞错了，我不是那种教人如何成功的励志大师。我自己都算不上成功人士，怎么可能去给别人指点出路呢？”他很快地反击道。

“哦？那么，你是哪种‘大师’？”我继续揶揄他。

“一定要说的话，那我算是个‘理心’师吧！”他笑了笑，“在你这个心理咨询师面前这样说很不好意思呢！”

什么？一个没有受过专门心理学知识训练的人，透过讲大道理就想给人“理心”吗？我心里这样想，嘴巴上虽没说出来，可是阿杰却敏锐地察觉到了。

“你是不是觉得我这种门外汉没有资格帮助人解决心理问题？没错，如果和你们专业人士相比，我‘理’的不是心理，而是心灵。真的有心理障碍的人，还是需要找你们才对吧！不过，谁都有心里迷茫、困惑的时候，不一定心理疾病，至少也算是心病吧——我帮助的主要是这种人。”

“就算是这样，大道理谁都懂呀！你有什么特别之处？”我仍然不放过他。

“唉，没想到过了二十多年，你说话还是这么直接啊！”他慢慢地端起茶杯，抿了一口咖啡，“我一般不讲太多道理，而是讲故事。能听得进道理的，都不需要别人去启发；听不

进道理的，直接讲道理就更没有效果了。故事则不同，讲法不同，意思不一样；听的人心境不同，故事的意味也不一样了。”

“这倒是有些新鲜。我们心理治疗里面有对话疗法，不过主要是让患者讲他们的故事呢！”

“当然，每个听故事的人都是带着自己的故事来听别人的故事。你们心理咨询师虽说要做到职业化，不能被不良的反转移所干扰，不过实际情况未必都是这样吧！”

听到这里，我心里一惊。没想到从他嘴里会说出“反转移”这个词。反转移，又称为逆向移情，是心理医生自身对个体（患者）的情绪反应。若处理不当，可能会导致心理治疗失败。看来，阿杰并非如他自己所说，对心理学一无所知。

“也就是说，讲故事的时候，自己不带入其中，所以也能更客观，更容易处理自己的情绪——对讲述者和听众来说都是如此。故事的讲法也根据不同对象而有所针对，每个人的问题不同，需要不同的故事来‘疏通’心灵，换个角度去看问题、看别人、看自己，这样才可能有所改变。如果你有兴趣听，我可以跟你讲几个故事，你就会明白这种方式 and 一般的讲人生道理有什么差别了。”

从这一天起，每周六晚上六点半他都会出现在这个街角咖啡馆，跟我讲述“理心”的故事。

序幕

“葡萄和十八只狐狸”的故事

“那么，就快点开始吧！”我催促道。

“别急，让我把这盘色拉吃完。”他看我这么急，反而故意慢条斯理地吃着色拉。这人，过了这么多年，这种讨厌的地方还是没变！

“你怎么不吃？”他抬起头，看看我面前的盘子。

“我要减肥，正在节食中。”话虽如此，看到他吃得这么享受，我真有点控制不住。

“呵呵，你的眼神出卖了你。吃吧，我不会糗你的。”他一脸邪笑地说，“正好，你给了我灵感，我就讲一个关于吃的故事吧！”

说完，他不顾我的嗔怒，自顾自地开始讲第一个故事。

“从前，有一座果园中种植了许多美味的葡萄。果园的附近

住着一只狐狸。它想吃葡萄，但是怎么跳都达不到葡萄的高度。”

“Stop！我知道了，这是吃不到葡萄说葡萄酸的狐狸的故事，酸葡萄效应，这个故事太out了。”我一听到开头就及时打断了他，以免他用这么老套的故事来浪费我的时间。

“你说的只是整个故事的十九分之一。”

“十九分之一？”

“也就是说，这个故事有十八个版本。我把它们综合了一下，故事变成了《葡萄和十八只狐狸》。”

葡萄和狐狸的故事居然有十八个版本？这倒没听说过。我一边继续吃色拉，一边听他说下去。

“为了让你能更容易理解这个故事的本质，我把这十八只狐狸分成了三组，分别是行动组、思考组、解决组。先别急着问为什么这么分，等你听完，自然会明白。”

倒霉狐狸的下场：我一定要吃到

所谓行动者，是对问题不多做思考，按照某种固定模式进行行动的狐狸。行动者的下场都不是很好，有五只可怜的狐狸被分在了这个小组。

第一只狐狸来到了葡萄架下，它读过许多励志类图书，是