

周振基
著

焦虑



一个心理咨询师的治疗手记



郑州大学出版社

焦

一个心理咨询师的 治疗手记

周振基 著

虑



郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

焦虑:一个心理咨询师的治療手记/周振基著. —郑州:
郑州大学出版社, 2008. 3

ISBN 978 - 7 - 81106 - 789 - 7

I. 焦… II. 周… III. 焦虑 - 防治 - 普及读物 IV.
R749.7 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 004378 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人: 邓世平

全国新华书店经销

郑州文华印务有限公司印制

开本: 710 mm × 1 010 mm

印张: 18.5

字数: 286 千字

版次: 2008 年 3 月第 1 版

邮政编码: 450052

发行部电话: 0371 - 66966070

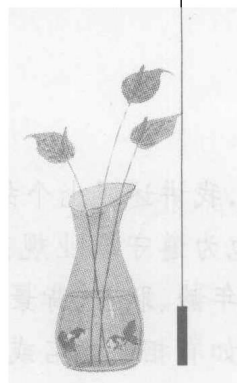
1/16

印次: 2003 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 81106 - 789 - 7

定价: 36.00 元

本书如有印装质量问题, 请向本社调换



作者的话（代序）

我非常喜欢德国作家席勒所写过的那篇关于上帝给鸟一对翅膀的故事：鸟儿们装上了翅膀，不但没有感觉沉重，反而因此摆脱重力的羁绊，得以在天空自由飞翔。由此也生出一些想法，是以代序。

也许每颗鲜活的心在初来这个世界上时，都有一双翅膀；人们藉以在心灵的自由国度里，朝向自己选择的方向，翩然起飞。然而有一些人，他们或者因为成长中的伤痛经历形成了扭曲的价值观和人生观，或者因为生活的种种重压失去了面对困难和痛苦的勇气，凡此种种，令自己深陷其中，难以自拔，不知何时丢失了心灵的翅膀。失落了翅膀的心因此变得沉重，无法前行，更加不能飞翔。

心理咨询师所做的，也许就像是在帮助来访者努力寻回失落的翅膀，并以勇气和信心为自己重新装上，让心灵可以摆脱羁绊、再次飞翔，重新体会不断上升、飞越云端的感觉吧。

在近十年的心理咨询中，我感受着来访者的感受，体会着来访者的体会；随他们一起欢欣，随他们一起愉悦。我把这些用治疗手记的形式展现给读者，为的是让自己的心声也插上翅膀摆脱羁绊，也为的是在传播心理健康知识上略尽绵薄之力。

在这本书中,我讲述了七个故事,均以我的咨询实践为原型。为尊重来访者,也为遵守职业规范,在征询当事人同意使用其事件后,将其姓名、年龄、职业、背景等均做了不同程度的修改,但依然忠实于客观。如有相同姓名或事件,仅为巧合,谨以致歉。

故事中有三个是送给咨询师朋友的,希望能起到抛砖引玉之功效。然而,个案自有个案的独特,手记不是教材。积我十年感受而言,每一个个案,都应当做一类个案对待。荣格曾经说过:为每个病人创造一套新的治疗语言。故书中案例及做法,借鉴可以,提示亦可,但“复制”绝非明智之举。

对普通读者而言,希望能够明了:每个人都有自己独特的生活环境和成长经历,切忌简单套用书中所述个案的表象与结论;如果确实感到自己在现实生活中已陷于心理困境,理智的做法是及时寻求心理咨询机构和专业心理工作者的帮助,争取早日走出困惑,愉快生活。

此书得以完成,我真诚感谢在我笔下出现的所有来访者,感谢他们对心理咨询的信任,也感谢他们允许我讲述在他们身上发生的变化。

另外,也非常感谢我的朋友蒋芜菁、杨岚、陈晨、朱静、张力,他们在本书写作过程中,从文章立意、主题、思路到表现手法和理论探讨,都曾给予我很大的帮助,正是因为有了他们的支持,才使得本书在三个月内得以顺利完成。

由于我的水平有限、经验不足,且书中所表述的观点、做法,许多是自己在实践中的尝试性探索,难免存在一些问题,甚至某些观点尚存偏颇之处,诚望同行们不吝赐教、给予修正。

周振基

2007年8月4日于北京



目 录

留美博士的两次婚姻

1

他是——科大少年班的天才学生、留美的博士、硅谷的技术专家,却经历了两次失败的婚姻。为什么有人说失败帮助他成长?两个多月的心理咨询,他是否能认清自己,战胜自己……

貌似和谐的婚姻出现了裂痕/2

茫然中结束的第一次婚姻/3

第二次婚姻带来的困扰/6

水至清则无鱼/10

需要怎样的婚姻/15

是谁欺骗了他/17

“我是谁?”/22

“控制”如同手中的沙/30

抉 择/34

不要乞求免遭灾难/36

附记:咨询师的话/37

显然,这是一位受过良好教育的求助者,表现出高雅而不张扬的气质。然而,她却怕黑、怕坐电梯,也怕一个人关在一个屋子里……每当这时她都会感到很紧张、害怕,有时甚至紧张得要喘不上气来,简直是快窒息了。

“我害怕封闭的空间!”/40

幽闭恐怖的困扰/46

烟雾弥散处 回首来时路/49

柳暗花明时 细酌拟疗方/55

潜抑的情绪,必然会留下痕迹/57

不够强大的心理力量,是心理疾患的主要原因之一/60

拾阶而上 步步脱敏/63

一个鲜活生命的再生/69

生命轨迹的完美需要毕生的努力/71

我站在咨询中心门外的屋檐下,一面吸着烟,欣赏着园子里难得的清静、秀雅,一面饶有兴趣地看那些迟归的鸟雀,猛地穿透雨幕,冲向檐下自己的巢,抖一抖身上的雨滴,向着雨中不知为什么“喳喳”地叫着。当然,最主要的是在等待预约在晚上6点30分前来咨询的客人——方艳霞。

秋雨中的来访者/74

一场车祸引发的惊恐/75

危机再现的第二次婚姻/78

不和谐的“完美”家庭/82
掩藏深处的对死亡的恐惧/84
四点钟之谜/88
理清脉络 揭示因由/93
“恭喜你,过了一关了!”/95
认知疗法启发领悟 行为技术调整修复/97

寻回迷失的自我

103

这是一个以特殊形式展现的案例——通过理性思辨的过程,促进来访者在“自我”方面成长。在处理这个案例的方式上,我几乎没有为来访者指明应该怎样做,也没有采用更多的咨询技术,而是以不断提出问题的方式启发来访者进行深入思考,使其自己寻找解决问题的答案。

“笑容灿烂”的来访者/104
“我”的迷失/104
骄傲的“我”/107
“我”的偏差/111
“我”在哪里/114
让“我”做主/118
给“我”空间/122
让“我”成长/126
“我”在长大/128
微笑着离开/133

这个春天如此暖阳

135

父亲的离去,使她感觉内心被抽空了,原来那根强大的支柱

倒塌了,仿佛自己已经无力再站起来去面对这个家庭和自己的女儿……失声的痛哭将睡在旁边的女儿惊醒;她发现自己的枕头已经被泪水润湿了一大片。这一夜,她独坐到天明。

噩耗/136
煎熬/137
接诊/139
缺憾/142
“苏格拉底式”辩论/145
告别/151
释梦/152
吾心安处/157
分离/161
开启自愈机制/163
她与妈妈之间发生了什么/165
三年恩怨后的一声“妈”/167
缺口/169
转变从自我做起/171
泪水洗清烦恼/176
正误/178
成长没有停止/180

挣脱心灵的枷锁

185

罗晓婷的婆家就是这里。第一次踏进这个院子的时候,艳阳高照,两个小兵在打羽毛球,一派祥和气氛。然而,当铁门在背后吱吱关闭的时候,罗晓婷突然想起了一句古话:侯门一入深似海……

侯门一入深似海/186
初冬时节的来访/190
摄入性访谈：罗家有女渐长成/194
剥茧细分析 抽丝初结论/197
妙语解心结：我的焦虑是从哪里来的？/199
画图现端倪/203
艰难成长的记忆中，留下了母亲的痕迹/211
认知调整转心态，“舒乐”入怀触心弦/216
夭折的天使，引发心中所有的伤痛/220
以亲情融化怨恨 迈出挣脱束缚的第一步/222
环环相扣、循序渐进的领悟/225
我终于看到了一线曙光！/228
深入探索心中的房子 开始重建新的自我/229
春天来了/233

不愿上学的孩子

235

这是一个我也搞不清楚是成功还是失败的案例，最终的结果是我所预期的情况没有出现，我们之间自动终止了咨询关系。这个案例已经过去了一年多，依然时不时地浮现在我眼前。不是因为自责，也不是因为愤怒，更不是因为“反移情”；每每这时，充斥我心头的只有深深的无奈。也每每在此时，更加深了我的另一个体会：“心理治疗不可能解决所有人的问题，也不可能解决人的所有问题。”

一家三口的来访/236
不能告诉父母的秘密/241
愿 望/245

躯体变形障碍/248
母亲,让我们一起帮助孩子/251
打破自我封闭的“怪圈”/257
新学期开始前的“发作”/263
因势利导 循序启发/269
应对开学前的恐惧/274
最后一次咨询/279
夕阳下的背影/281

参考书目

284

让我不要乞求免遭灾难，只让我能
大胆地面对它们。让我不要乞求痛苦
的平息，只愿赐予我征服它们的勇气。

——泰戈尔

留美博士的两次婚姻

人出



焦虑

貌似和谐的婚姻出现了裂痕

在外人看来,吴迪与路雪是蛮般配的一对儿。自打那年“十一”他们结婚之日起,吴迪那90岁的外婆就乐得合不拢嘴!路雪做高级工程师的父母心里的石头也落了地。原来这一对俊男靓女结婚时年龄都已经不小:男方吴迪37岁,女方路雪30岁。前些年,为了路雪的婚姻大事,家里人真没少着急。

吴迪与路雪是通过别人介绍认识的,交往了三个月便在家人的期待中登记结婚。两个人的条件都不错。吴迪是博士、“海归”,在美国学习工作了15年,目前在北京上地创业园与朋友合作开办了一家软件公司。37岁的吴迪,兼有年轻人的进取精神和矫健的身体,又有中年人的沉稳与儒雅。身为北京某重点中学教师的路雪,娇小玲珑,清秀文静,一头长发垂在腰间。30年严格的家教和职业的要求,使她被训练得行走坐卧皆有规矩,不输于过去的大家闺秀。

郎才女貌,众望所归。

要说这对婚姻中有什么不如愿的,那就是在世俗的眼里,男方曾有过婚史,女方却是初婚。

可结婚半年后,吴迪却越来越不开心了。尽管每逢周末基本上都轮流去双方父母家探望,但是吴迪的笑容连外人都看得出是硬生生挤出来的。平时借口工作忙,吴迪几乎天天12点以后才回家,睡在书房里——有一个很好的理由,避免打扰妻子的休息。外表文静的妻子路雪对丈夫这样的表现也是漠然视之,采取不理不睬、不闻不问的态度,每天该上班上班,下班该做饭做饭,有时还为自己改善一下生活。不过,谁难受谁知道,她晚上经常偷偷地哭,偶尔独自去父母家住一宿,和妈妈说说知心话。

这到底是怎么一回事呢?

走进咨询中心的男人吸引了负责接待的工作人员和所有候诊人员的目光。

此人一米七七左右的个头,身材适中,不胖不瘦。然而腰背微驼,步

履沉重,满面愁容,显得疲惫不堪。戴一副墨镜,身穿淡蓝色条纹牛津布短袖衬衫,亚麻色棉布休闲裤,足登舒适的深棕色皮鞋,拎一个沉甸甸的IBM电脑包,不用问,准是位搞IT的。

他就是吴迪。

吴迪终于无法继续忍受这份变形情感的煎熬,给我们的心理咨询中心打来电话,希望能够得到专业的帮助。

吴迪在咨询室中缓缓坐下,镜片后布满血丝的眼睛暗示他的睡眠状况不佳。他双眉紧锁,声音低沉,语速缓慢。从接待员为我准备好的电话记录中,我了解到这是他第一次做心理咨询。于是便首先耐心而简要地向他介绍了心理咨询的性质、范围、保密原则以及双方的责任、权利和义务。

接下来便是一阵沉默。

吴迪眼神有些呆滞地看着我,恍惚间好像意识到了什么,脸上露出一些不好意思的笑容。

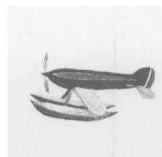
我没有说话,只是微笑着用发自内心的目光看着他。

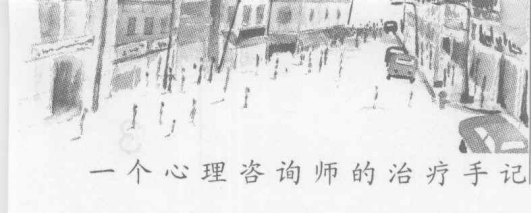
突然,吴迪语无伦次地冲口而出:“这些天我天天睡不着觉!躺在床上脑子里很乱,控制不了自己。我真担心这样下去会疯了!……我想不明白,我这次婚姻为什么不幸福?要不要离婚?要不要回美国?……还想不明白,我的前妻和现在的妻子我爱她们哪一点呢?……我真弄不懂女人!”

这种情况在因情感冲突前来咨询的女性身上出现较多,在男性则少见。她们之所以会语无伦次,是因为此时人虽在咨询室里,但内心却依然停留在自己的情感矛盾中,所说出的话不是给咨询师听的,而是与自己的对话。然而,有经验的咨询师可以从这个“开场白”中捕捉到许多有价值的信息,甚至可以成为咨询“走向”的判断依据,其重要程度不亚于生理医生对患者“主诉”的对待。这也是我不主动询问、只是全神贯注等待的原因之一。

茫然中结束的第一次婚姻

事情还要从头说起。





吴迪的父母是军校同学，大学毕业后分配到甘肃的卫星基地工作。吴迪是他们的独子，童年和少年时代是在茫茫戈壁滩上度过的。吴迪的母亲生长于江南一座小桥流水的古城，祖上世代是读书人。吴迪的父亲一直津津乐道于娶到如此贤惠的大家闺秀，自诩为人生最大的幸事。在吴迪的印象里，母亲温文尔雅、知书达理、出口成章，还会作诗填词。在吴迪的童年时期，母亲是启蒙老师；在吴迪的少年时期，母亲是良师益友。在许多事情上母亲信任儿子，支持儿子，无论遇到多大的阻力。因此，吴迪和母亲的感情一直非常亲密，他感激母亲的慈爱，钦佩母亲的智慧。

吴迪上小学时很淘气。一个星期天，他和小伙伴翻墙进学校玩。有人提议比谁最勇敢，吴迪正好带了包火柴，他笑嘻嘻地点燃学校的一堆引火用的干柴。本想点着了再扑灭，怎料到突然一阵大风，火苗蹿得太快，失控了！孩子们赶紧呼喊，幸好校内还有值班老师和工友，听到呼喊后赶来扑灭了火，否则一排教室恐怕都要烧光了！事后吴迪吓得躲在家里不敢上学，既悔恨又害怕，预感到要大祸临头。果然，校长气得跳起来，非要开除吴迪不可。最后还是母亲出面摆平了这件事。一向清高的母亲从来不肯低三下四地求人，而为了孩子的前途，她这次拉下面子多方周旋。由于母亲托的人管用，再加上母亲的真诚和执着感动了校长，才将大事化小。

在戈壁滩的大院里，吴迪的父母是一对远近闻名的恩爱夫妻。然而在吴迪 17 岁那年不幸来临，父亲突然死于肺癌。这一噩耗对母亲来说是个难以承受的打击。母亲犹如荒漠中丧偶的大雁，形单影只，难以走出丧夫之痛。有好心人帮她出了个主意，劝她调回北京。一来换个环境，避免睹物思人；二来有亲人陪伴，不再寂寞。单位给母亲开了绿灯，用最快的速度将母亲调到本系统在北京的单位。从此，母亲就和外婆生活在一起。

活泼早慧的吴迪，求知欲特别强烈，小小的胸膛中充满对外面世界的向往。他有主见，喜欢读书，善于自学，求学道路丝毫没受到戈壁滩师资水平的影响。15 岁时，他被中国科技大学少年班录取，攻读计算机专业；19 岁那年，得到美国加州大学伯克利分校的全额奖学金，攻读人工智能专业。他在美国读完硕士、博士，继续留在硅谷做软件研发工作，前后共在美国生活了 15 年。

从15岁上大学开始,吴迪与父母在一起的时间就不太多。父亲去世前,吴迪正在外地上大学。为了不耽误他的学业,母亲没有告诉他实情,直到医院下了病危通知才急忙把吴迪叫回来见最后一面。而在父亲去世后,母亲最需要他的时候,吴迪却正处在托福考试前的冲刺阶段,不能长时间在母亲身边陪伴、安慰她。最后不得已,还是忍痛离开了戈壁滩。这成了他心中有生以来一个难解的“疙瘩”。以至到后来,虽身在美国娶妻生子,但一想起母亲对自己如山重恩难以报答,不能让她在有生之年过上幸福快乐的生活,心中便忐忑不安。这个未了的心愿不停地折磨着他。离开美国的前一年,他经常做母亲出事的梦,不是地震、车祸就是生急病,而自己的腿不听使唤,怎么也靠不近母亲,急得吴迪在梦中大呼小叫。

三年前,一个好朋友兼研究生同学拿到了一笔风险投资,打算回国创业。于是吴迪产生了和他一起创业的想法。

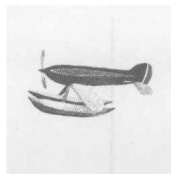
可是困难出在妻子和儿子身上。

读研究生时妻子和吴迪在一个大学。两个人是通过中国留学生的聚餐认识的,谈得很投缘。之后经常来往,互相帮忙,时间久了,自然而然地走到一起。由于妻子比吴迪大两岁,在确定恋爱关系前吴迪有一点点顾虑,不过他很快就接受了这个现实——毕竟在美国没那么多规矩。为了慎重起见,他写信把女友的情况详细地告诉了母亲,征求母亲的意见。得到母亲的同意后,才和女友确定了关系。

结婚后夫妻感情总的来说还不错,偶尔吵吵架,但并不妨碍大局。二人白手起家,共同奋斗,日子越过越好。妻子身体健壮,工作能力强,外向、坚强、有主见、勤奋。在吴迪提出回国设想之前,妻子刚刚被一家跨国制药公司的研发部门录用,那里实验室条件极佳,收入丰厚,工作稳定。

但妻子的成就,此时竟成为两个人能否继续在一起生活的障碍。如果回国,妻子绝对不可能找到同样满意的职位,事业心很强的妻子是不会答应的。何况,妻子喜欢美国的生活环境,既稳定又舒适,她可不想再折腾回国了。儿子在美国的学校过得很开心,没有太重的学业负担。七岁的小家伙是个“香蕉人”,黄皮白心,根本不把自己当中国人看。

吴迪的回国计划遭到妻子和儿子的坚决反对。经过两个多月反复协商,采取了一个折衷方案:吴迪先回国试探着工作一年,如果不如美国好,





焦虑

马上回来；如果决心继续留在国内，就只好离婚。

说是折衷，其实不然。八年多的共同生活，怎能轻易割舍得下娇妻幼子？留在美国，家中老母魂萦梦绕，无以回报的如山重恩，压得他喘不过气。其实他心中明了，不论何种情况出现，他都不可能在一年之间报答完母亲的恩情，最终依然是留在国内，在美国的家就算完了。冲突、痛苦、挣扎中，他还是下了回来的决心。这个决心下得好难、好难！

吴迪怀着既期待又矛盾的心情回到了国内。

前半年，由于他和合伙人对国内很多情况不了解，创业比想象得要艰难些。半年后，适逢中央大力提倡自主创新，政府随之出台相应的优惠政策，吴迪他们公司的事情好办了许多。一次偶然的机遇，中央电视台在一个自主创新的节目中报道了吴迪，把吴迪塑造成了拥有核心技术、报效祖国的海外赤子。其他电视台、报刊和互联网等媒体纷纷跟风，从此对吴迪的采访不断。一不留神，吴迪已经颇有名气了。好事成双，与此同时，公司拥有自主知识产权的软件拿到一个大订单，够吴迪领导的研发团队一年的吃喝。

事业刚刚步上正轨，吴迪却面临两难选择：要事业还是要家庭？吴迪最终选择了前者。回国一年后，吴迪忍痛在离婚协议书上签了字。半个多月，他瘦了将近十斤。好在公司事多且杂，分散了他的许多痛苦。

第二次婚姻带来的困扰

世上事就是如此互补，有人忧愁就有人欢喜。这一边，吴迪因为失去了第一次的婚姻而痛苦失落；另一边，在待字闺中、千挑万选的姑娘们眼里，吴迪成了不可多得的“钻石王老五”。

吴迪本就人缘好，出了点名气后，介绍女朋友的人就更是踏破门槛。路雪是吴迪母亲的牙医介绍的。母亲经常在一位牙医那里看病，聊得多了，随口把儿子的情况告诉了人家。那牙医是个热心肠，便把自己老同学的女儿介绍给了对方。

刚从情感漩涡的煎熬中爬出来不久的吴迪，本不想如此快地再次进入另一份感情；但母亲的面子吴迪怎能不给？几天后，吴迪在一次精心安