

王学富 / 著

直面心理治疗系列

# 成长的路

A Path to Grow

成长不容易，成为自己更难

孩子的心理障碍，简直是他们用潜意识选择的武器，用以打垮骄傲而强大的父母

生命成长的渴望如此强烈，虽然害怕，依然面对；虽然痛苦，坚持成长

幸福的条件很多，幸福却很少；痛苦的理由很少，痛苦却很多

处于顺境时，享受；处于逆境时，承受；处于无法改变之境时，接受



机械工业出版社  
China Machine Press

直面心理治疗系列

王学富 著

# 成长的路

A Path to Grow



机械工业出版社  
China Machine Press

本书不仅仅是作者十多年心理治疗经验的精华提炼，更是一本带给人心灵和精神冲击的经典之作，它像一座灯塔，指引着那些在自我探索和提升中迷失自己的人们，发现爱的本质，体会内心的宁静，从而找到真正的自我。心理障碍是一个人的生命受损、成长停滞的状态，而心理咨询全部的工作就是医治生命，助人成长，让一个人有空间、有机会改变，获得更充分的成长。

封底无防伪标均为盗版

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

## 图书在版编目（CIP）数据

成长的路/王学富著. —北京：机械工业出版社，2010.3  
（直面心理治疗系列）

ISBN 978-7-111-30148-6

I. 成… II. 王… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 044243 号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：王 然 版式设计：刘永青

北京诚信伟业印刷有限公司印刷

2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

170mm × 242mm · 13.75 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-30148-6

定价：26.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 88379210；88361066

购书热线：(010) 68326294；88379649；68995259

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

## 推荐序

### “感通”直面

其实，我与王学富认识不久。在上海，我们见过几次面，后来我到南京参观过他的直面心理咨询研究所，感受到他的专业品质与踏实做事的精神。春节期间，我到学富在南京的家里跟他聚谈。在他家门前有一个湖，早晨起床，我们绕湖散步，边走边谈，走了一圈，还不尽兴，再走一圈，如是而三。

学富把他的书稿——就是你现在读到的《受伤的人》、《成长的路》、《医治的心》——寄给我，让我写一个序。他之所以找我写序，不大是因为我是复旦大学教授，也不大是因为我在心理学界有多高声誉，而是他觉得我颇能与他“感通”。

目前，学富正在跟国内外心理学界的同仁一起组织首届存在主义心理学国际大会。前不久，他给我寄了一些南京直面心理咨询研究所编印的《直面报告》，其中有一些介绍存在主义心理学的文章。我读了之后，在电话里对他说：“存在”这个词是西方的，中国人不大容易理解，但中国人可以通过“直面”来理解“存在”。我这话一说，学富大为惊叹。

学富十几年前到厦门大学教书，后来到国外学习心理学，十余年潜心于心理咨询实践，不显山，不露水。跟他接触多了，我便知道，他是国内真正懂心理咨询的人，因为他是真正做心理咨询的人，思想层面高，专业经验丰富。我对他说：在中国，人才并不只在高校，民间也大有才俊。学富听了这话，感而叹之：我是一棵树，在原野上才能更充分长大。

我与学富的谈话多集中在心理咨询方面。有一次学富提到他有时用“何毕”这个笔名写文章，我立刻感到这个笔名中的意味，这应该出自他长期从事心理咨询而对生命发出的一种感慨：生命成长中有许多伤害，有许多人受了伤，会长期呆在伤害里，在理性、情感、行为上都受到遮蔽，以至陷入自迷的状态。学富一声“何必”，其中真是充满了同理。学富听了，十分惊叹，觉得我对他颇能“感通”。而说到“感通”，学富又提到，这正是他与朋友在上海合作成立的一个文化传播公司的名字，其中又融汇了来自心理咨询经验的感慨。我说：心理咨询的效果在于咨询师与当事人之间的感通。学富惊叹，说我和他之间又发生了感通。同时，我又提及“感通”与荣格的关系。学富更加惊叹，荣格心理学里有一个词叫 *synchronicity*，在他看来，译成中文应该就是“感通”。

我读学富写的这几本书，内心有了更多跟他相互感通之处。《受伤的人》一书中提出了一个新的词汇，就叫“受伤的人”。这个词汇有丰富的内涵，拓展了我们对心理咨询的理解：心理症状的根源是伤害，而心理咨询的本质是对伤害的医治。涉及到这些，我跟学富有许多共同的感慨，特别是家庭关系模式与生命成长的重大关系。例如，健康的母子关系为孩子的成长提供了最好的资源，而不健康的母子关系，却给孩子成长带

来最深的损害。谈到有些母亲出于无意识的“母爱”，长期控制孩子，过度保护孩子，学富说了一个词叫“共生体”，我说了一句话：母骚扰比性骚扰更可怕！学富惊叹：此语精辟，可以醒世。

再说《成长的路》，其中有许多篇章是谈生命如何在伤害中经历成长。学富在他多年心理咨询实践里发展出一个基本的信念：“虽然曾经受伤，依然可以成长”。在我们的谈话中，学富谈到他从事心理咨询十余年的两大感慨，其一，生命成长何等不易！一个人在成长过程中要受到许多因素的阻碍、伤害，最可悲的是，最深的伤害和阻碍往往来自最亲的人。其二，成长的渴望何等强烈！虽然一个人在世界上会受到这样那样的阻碍和伤害，但他内心里有一个强烈的成长渴望，只要有一点机会，有一缕光亮，有一个缝隙，这个渴望就会冒出来，要求当事人坚持成长，长成自己。因此，《成长的路》中充分描述的一个基本情况是：心理障碍是一个人的生命受损、成长停滞的状态，而心理咨询全部的工作就是医治生命，助人成长，让一个人有空间、有机会改变，获得更充分的成长，不是追求完美，而是活得完整。“不是完美，而是完整”——这句话就贴在直面心理咨询中心的墙壁上，我去直面参观时，跟学富在这句话前面伫立良久，内心有感通，却未说出来。

《医治的心》中有许多篇章是谈心理咨询师的成长。在心理咨询领域，人们常引用一句古语：工欲善其事，必先利其器。心理咨询师便是这“工”，心理咨询便是他的“事”，要做好心理咨询，就必须有利“器”，就是有好用的工具。心理咨询师的工具是什么呢？就是他自己的生命本身。心理咨询师的成长，便是一个“利其器”的过程。在这本书里，学富提到一个词汇——医治者。这个词汇可能来自路云

(Henry Nouwen) 的《受伤的医治者》，其内涵也是一样的。一个心理咨询师要成为一个真正的医治者，不仅需要专业的训练，还需要有真正的生命品质，而这生命品质中最根本的部分，就是一颗医治的心。而且，本书谈的是在中国文化背景下，成长为一个“医治者”，需要真正了解我们的文化，既看到其中损害的因素，又发现其中医治的资源。非常重要的一点是，涉及到医治，它不只是针对个体的，我们的民族经历了许多灾难，内部留积了许多的创伤，这也需要得到医治，而且必须长期而深度地医治。不然的话，那些内部的伤害会成为我们民族自觉的暗中阻碍，会导致更多的灾难。在这一点上，我跟学富之间有更多的感通。

最后，从这些书里，我充分看到，王学富是从经验里造就出来的，他本身具有医治者的素质，又善于自我分析、自我体验，从而获得了自我觉察。同时，学富有很强的使命感，他善于对心理咨询的经验进行反思与总结，从中提炼出精华的东西，并且有意识地去探索中国本土的心理学资源，发展他所说的“直面分析方法”。在我看来，他的“直面”颇有“存在”的意味，却不等同于西方的“存在”，他的“分析”与荣格有所感通，但也不同于荣格的“分析”。“直面分析”是中国的，其中有鲁迅的思想，有中国文化的智慧，有中国精神的品质，更是在心理咨询室里长期跟中国的求助者进行深入密切的接触经验里建立起来的。有了《受伤的人》、《成长的路》、《医治的心》，“直面分析方法”就有了一个丰富的经验基础。我欣喜地看到，心理咨询在中国发展了二三十年之后，我们有了这些具有专业品质的书，它们体现了我们的观念，更反映了我们自己的经验。我们可以跟世界进行平等的交流，给他们讲述我们的中

国经验。

我愿意负责任地推荐这几本书：它们可以成为大学心理学专业本科生、研究生必读的书，可以成为心理咨询师要读的书，可以成为中国社会中许多父母要读的书，可以成为每一个寻求自我成长的人要读的书。

学富对我说，他目前正在撰写另一本书，用以全面展示“直面分析心理学”的观念与方法。我也在期待着。

孙时进 教授  
复旦大学心理系主任

# 前 言

## 直面的经验

我的三本书《受伤的人》、《成长的路》、《医治的心》马上就要出版了。它们反映的皆是直面的经验，而我要写的自序，也不过是“经验”之谈。十余年来，我潜心于心理咨询实践，得到的便是这些经验。一直记得荣格说的一段话：“尽你所能去学习你的理论，但当你接触到人活的灵魂的奇迹时，就要把它放下。除了你自己有创造性的个人经验，没有任何理论可以决定一切。”

我相信，心理咨询师是从经验里走出来的，他的专业品质是在经验里磨砺出来的。也正是因为有了这些经验，我越来越理解我的求助者，越来越理解我自己，越来越理解那些在心理学中真正有所创导的心理学家们。

我知道我们在做什么，以及我们所做的意味着什么。

人们常常讲到咨询师与当事人的关系，我的感受是：我是被一个个求助者喂养长大的咨询师，又转而去喂养一个个求助者，让他们长大。就在这个过程中，我正在成为自己，同时帮助求助者成为自己。

每个人都在努力成为自己。心理症状反映的实质是人受到伤害和阻碍，以至于不能成为自己，便在成长的路上

停了下来，在那里挣扎着。而心理咨询便是咨询师愿意投身于求助者的生命，跟他们一起战斗，帮助他们重新踏上成为自己的路——虽然受伤，依然前行。

我以两个“投身”鼓励自己：投身于服务他人，投身于捍卫自己。而这两个“投身”，也贯彻在我的心理咨询实践之中，我所做的一切，可以说是在帮助我的求助者实现这两个“投身”。在我个人成长的经验里，那些影响着我心灵的伟人，就是通过投身于他人，从而更加充分地实现了自己。

曾经看过一个电影，叫《西线无战事》。看的时候，我的头脑里出现一个意象：我是一个战士，是从心理咨询的前线来的，是从十年枪林弹雨的经验里爬出来的。人们称我为“专家”，我自以为是一个“老兵”。这些年来，我做心理咨询，讲心理咨询，写心理咨询，其最深的激励就是看到许多人经历了医治和成长。

心理咨询来自西方，源于对生命个体的关注，后来发展成为系统的专业。现在心理咨询在中国已经很广泛了。一些年来，我们尝试了解西方心理学，译介、吸收他们的专业资源，并且开始在自己的文化环境从事心理咨询，并把自己的文化资源带入到我们的实践中来，渐渐地，我们有了自己的经验。你读到的这几本书，便出自心理咨询的实践，是我对直面心理学实践经验的总结与反思，每月一篇，持续写了八年。

在这些书里，你能读到这些：它们反映的是中国人的心灵经验及其文化根源；我们在消化西方心理学的同时，坚持探索自己的心理学；我们懂得自己的文化，理解中国人的心理，了解他们心理困难的根源，并且在探索和发现我们文化本身的救治资源方略。这些书中的经验，也是对中国人心灵存在状态的一种直面分析，它们正在形成我们的“直面分

析方法”，从本质上来说，是中国式存在主义心理治疗。当我们有了自己的经验，我们就可以用这些经验去跟世界对话了。

最后，这些书之所以能够出版，要感谢的人很多：我首先要感谢我的求助者们，他们愿意把自己生命中最真实而宝贵的经验跟我分享，允许我用文字的形式把它们变成对其他人成长有益的心灵资源。感谢十年来跟我一起在专业实践上不断探索的直面心理研究所的同事们。感谢我所尊敬的郑红大姐和孙立哲兄长的鼓励与支持，感谢策划编辑李欣玮的辛劳，感谢孙时进教授写的推荐序。

王学富

南京直面心理咨询研究所

# 目 录

## 推荐序

## 前言

### 成长的路 1

恐惧与成长 3

“我不要长大!” 13

为了成为自己 19

存在的谈话 29

是穿越，还是绕开 35

### 爱的智慧 43

当心孩子太乖顺 45

过度保护下的孩子 52

聪明之误 58

智商与成功 64

享受过程，接受结果 70

度 76

|               |     |
|---------------|-----|
| <b>成长无法逃避</b> | 83  |
| 高自尊的人         | 85  |
| 成长的路          | 92  |
| “一大堆人”        | 98  |
| 老吴的难处         | 104 |
| 成长的四个层面       | 112 |
| 直面的四种能力       | 123 |
| <br>          |     |
| <b>放下执念</b>   | 135 |
| 当“缺钱”成了一种症状…… | 137 |
| 放下与放弃         | 143 |
| 完美与独特         | 155 |
| 我是普通人         | 168 |
| <br>          |     |
| <b>直面生活</b>   | 177 |
| 我们内心的倔根       | 179 |
| 人与自己的对抗       | 191 |
| 生活三“受”        | 198 |
| <br>          |     |
| <b>作者简介</b>   | 206 |

成  
长  
的  
路



成长不容易，  
成为自己更难

# 恐惧与成长

## :: 引子

这对双胞胎降生的时间到了，他们两个一边哭，一边来到光亮的世界里。当他们发现自己已经出生，第一次睁开眼睛的时候，他们发现他们是在母亲慈爱和温暖的怀抱里。此中的美好绝不是他们原先所能领会的。■

丁光训讲过一个寓言，其中讲到出生的恐惧。据说，人出生之时四种基本情感：恐惧、愤怒、爱和恨。也有心理学家认为，出生本身就是一个创伤事件，其中充满了恐惧的体验，叫“出生创伤”，它是生命恐惧的经验原型。此后，个体在成长过程中所经历到的危险情境，都会唤起他对“出生创伤”的恐惧体验。

从前有一位母亲怀了一对双胞胎。随着时间的推移，母腹里的胎儿渐渐长大，有了小小的脑袋，有了感觉，后来又有了知觉，发现了他们的环境，并且发现他们是一对，也发现了自我。他们高兴地生活在母腹这环境里，他们说：“我们多么幸福，有这样好的一个世界。”“我们的妈妈多好，爱我们，把她自己给我们分享。”

几个月之后，他们意识到，他们不能在此久留，他们得离开这个环境。他们害怕，害怕一切都完了，害怕等待他们的是毁灭。一个说：“但愿此后生命还能继续。”另一个哭着说：“我们完蛋了，你别想入非非，”他觉得人生毫无指望，“我们的成胎和成长最后带来的是一死，人生是全然荒唐的，有什么意义可言！”他甚至推论，那看不见的母亲也是没有的，是为