



马健心理讲座专用教材

心灵

光合作用 健康与幸福之路

帮你解读压力来源

手把手教你学习情绪与压力管理

知名心理学家 马 健 著
心理咨询师 崔立敏



 中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS



·马健心理讲座专用教材·

心灵

光合作用

健康与幸福之路

知名心理学家 马健 著
心理咨询师 崔玄敏

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵光合作用：健康与幸福之路 / 马健，崔立敏著. —北京：中国财富出版社，2013. 2

ISBN 978 - 7 - 5047 - 4478 - 4

I. ①心… II. ①马… ②崔… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 227547 号

策划编辑 刘天一

责任印制 何崇杭 王 洁

责任编辑 刘天一

责任校对 杨小静

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 [http: //www. clph. cn](http://www.clph.cn)

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4478 - 4/B · 0321

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2013 年 2 月第 1 版

印 张 15. 25 印 次 2013 年 2 月第 1 次印刷

字 数 234 千字 定 价 35. 00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前 言

几年前，本书的编辑刘天一女士曾经在北京大学某机构为成功人士特别定制的心理學公开课程上听过我讲“心灵光合作用——健康与幸福之路”。当课程结束后，刘女士主动与我打招呼，并介绍了自己的编辑身份，她与其他学员一样，高度评价了课程内容，用简洁的语言描述了自己的收获，并邀请我将课程的内容出版。

在刘编辑的执著和盛情邀请下，我将课程中有关亲子教育方面的一小部分内容创作完成，书名确定为《心理师为家庭导航》，交予刘编辑，由中国物资出版社出版发行。由于刘编辑极其负责任地精心编辑加工，此书获得了社科类推荐的图书奖项。刘编辑决定一鼓作气，“要挟”我将课程中更多精彩的内容撰写出版，以飨读者。

“心灵光合作用——健康与幸福之路”这个课程，我长期在清华大学、北京大学、北京师范大学等高校为前来进修学习的企事业单位的中坚力量、领导们讲授，也应邀为一些上市公司、外企、国家机关等单位做心理健康的主题讲座，此课程被众多培训机构和企事业单位列为精品课程。许多学员也希望将课堂上的精彩内容与更多的朋友们分享，索要课件和图书资料。本书将课程的部分内容出版，也满足了学员们的要求。

此课程通过解读压力来源和生活事件，学习情绪与压力管理的内容、方法、技巧和练习，介绍基本心理咨询常识，内容涉及压力管理、情绪管理、有效沟通、幸福心理、阳光心态等内容。课程以普通心理学、发展心理学、社会心理学、咨询心理学、积极心理学、健康心理学、管理心理学、心理测量、身态语言学、变态心理学为理论基础，强化健康生活的理念，以达到提高生活质量的目的，使我们的生活快乐、精彩，工作顺利，保持宽容、乐观、积极向上的良好心态，达到心灵光合作用之目的。

尽管我在课堂上几百遍地讲解“心灵光合作用”，并不断调整结构、充实和更新内容，已经自成系统，原以为改编成图书会轻车熟路、一气呵成。当真正开始动笔之际，却发现：说与写竟然是完全不同的两回事。我们知道信息传递的公式： $7\% \text{ 文字} + 38\% \text{ 声音} + 55\% \text{ 肢体语言} = 100\% \text{ 信息}$ 。当失去38%声情并茂的声音、55%与学员面对面交流的身态语言以及相关的图片和电影短片后，仅以纯文字绘声绘色描述出课堂上生龙活虎的效果，增加了许多难度。原计划两三个月可以完稿，不料想却拖延了半年多的时间。在课程内容和大量的素材的基础上，经过与业内人士的仔细研讨，结合自己的写作特点与叙事风格，三番五次地推翻之前形成的思路，不断地自我否定，最终才形成了现在的模样。终于可以由在课堂上听“心灵光合作用”转变为阅读《心灵光合作用》了。

希望此书与我在课堂上的讲授具有相似的效果，更希望此书能受到读者朋友们的喜欢。

书中的案例为了符合公开出版的要求，隐去了当事人的真实信息，并做了更改和加工，请读者切勿对号入座。

在写作的过程中，我的家人给予了大力支持，提供更多的时间和空间供我创作，并与我一起讨论故事和思路，在生活上给予我无微不至的关怀和照顾。感谢亲爱的妻子和孩子。

感谢设计师孙炎先生为本书创作、设计插图，令枯燥的文字变得形象化。

感谢崔立敏老师协助查阅了大量的资料、提供了翔实的数据、全篇通读并修改编辑此书，还要感谢其对写作提出的宝贵意见和建议。

感谢学员们认真地将听课心得体会书写出来，与读者共同分享自己的感受。

我在参考资料中罗列了部分认真阅读过的图书。通过读书，我潜移默化地受到这些著作的影响，提升了个人修养。这些资料也是我讲课的素材和理论基础。借鉴大师们的思想久了，将其精髓化为了自己的语言，写作本书不经意间使用了许多书中的观点和理论。在此深深感谢作者和译者，向他们表示崇高的敬意。

马 健

2012 年仲夏于北京

心灵光合作用

在北京师范大学附近的一个写字楼活动教室内，聚集着二十位学员，他们即将参加黑尔斯（Health）心理工作坊。

离活动时间还有 5 分钟，此时一位中年男人迈着矫健的步伐，脸上洋溢着阳光般的笑容，走进教室，他环顾大家频频点头。然后，认真地检查了一遍笔记本电脑、投影仪，调整了白板的位置。打开 CD 机和音响，播放着轻音乐，并将音乐声调低至若隐若现的状态。他看了看手表：开课时间到了。

“各位学员，大家好。欢迎大家来到黑尔斯心理工作坊，这是我们今年的第一次活动，隔月即 6 月的最后一个周六日是第二次课程。我是工作坊的主持人甘雨。下面我们进入正题。”甘雨^①环顾四周，微笑着与二十余位学员视线交流，接着说：“我们可能成为了过去生活经历的囚徒。每个人所感受和体验到的一切，在我们的内心深处将留下深深的烙印。‘一朝遭蛇咬，十年怕井绳’也说明同样的道理。回顾并审视我们一路的旅程，重新熟悉、分析并认识自己，将发现我们的现在是过去的延伸，此时此刻的我们与过去所经历的事件密不可分。在大家交流之前，我先解剖一下自己，正因为我发现自己曾被囚禁，饱受痛苦和煎熬，才尝试寻找钥匙，打开牢门冲出牢房。我们这次工作坊的全体学员都是对心理学有着浓厚兴趣的朋友，希望我们以更开放的态度，坦诚交流。”甘雨话音未落，参加心理工作坊的学员们热烈地鼓起掌来。

“谢谢！”甘雨露出他杜乡的招牌式微笑，继续说道：“我是位凤凰男，与孔雀女组成了‘城乡结合部’的婚姻。我与妻子林梓榆是高中、大学同学，

① 甘雨：47 岁，心理学硕士，心理咨询师，黑尔斯心理咨询中心主任。

原本以为我们非常了解，有共同的价值观，不料，结婚之后才发现我们之间的距离，价值观差异竟然像两条不相交的平行线。经历了艰难的磨合之后，终于醒悟我们有多么忠实的囚犯。”

甘雨讲道：“大约是 1990 年的冬天，也是我新婚不久的日子，我依然主动挽着夫人的胳膊去菜市场买菜。当我们走到菜摊前，夫人用手一指，问摊主‘怎么卖？’摊主答复‘十块。’夫人二话不说，顺手拿出十元钱递了过去，取走了一个这样大小的透明塑料盒。”甘雨用手比划着，大约不足两个手掌心的大小，继续说：“里面有 4 个红红的、上面有斑点，我叫不上名字的东西。尽管我不知道名字，但可以确信那是一种什么草本果实。之后夫人又买了些什么菜，我已不记得了。我满脑子想的都是那 4 个红红的、上面有斑点的东西。”

“草莓！”有学员回答。

“对！草莓，我相信今天大家都认识草莓。我们要退回到二十多年前，北京的冬天一片苍凉，我们所吃的是萝卜、土豆、白菜等这些冬储的蔬菜，我哪里见过什么草莓啊。”甘雨表演了一个吃惊而夸张的表情，停顿了一下，说“当往回走时，我就不再挽夫人的胳膊了。”

学员问：“为什么？”

甘雨说道，10 元一盒的草莓，里面仅有 4 个。回家的路上，他一声不吱，心中一直在算计 10 元需要他上多少节课、将 4 个草莓折合成多少课时费、每个草莓需要他讲多长时间的话……就在草莓和课时之间算来算去，算去算来。

“我生闷气了！我表示对夫人一百个不理解。我大脑中充满了一系列的数字和生活情节：我每月基本工资只有七八十元钱，当时讲一节课 0.95 元，加北京市副食补助，工资全额 135 元。每月孝敬父母 10 元，存互助会 50 元。我还住在单位的集体宿舍里，因当年仅分配我一位男士，单位同意暂时将宿舍作为婚房，如果第二年再分配来一位男同事，新同事有权利住进来，我就要和夫人一起出去租房。这都需要钱啊。买草莓的 10 元钱可以买多少菜吃，长

叹一声：我怎么娶了个如此败家的老婆！我算着自己的小九九，夫人主动来挽我的胳膊，我开始躲闪，不与她配合。这些细微的动作代表了我当时拒绝的心理，行为是内心变化的一种表现形式。夫人感觉到我的拒绝，问我怎么了？我可能是用了大声并有些气愤的语气回答她‘没事’。她对的行为表示不理解。”

学员们格外安静地听着故事下面将要发生什么。

“回到家中，夫人麻利地将4个草莓洗干净，主动递给我吃。我暂且不说我当时的态度，如果您是当时的我，您会吃吗？”甘雨问一位年龄稍大点的学员。

“不吃，太贵了。”学员回答。

“如果是您，会拿起来吃吗？”甘雨再问另一位年长的学员。

“肯定不吃！如果是我，我会吵架！太不会过日子了。”学员说。

“如果是你，怎么办？”甘雨问一位二十多岁的女士。

“当然要吃，凭什么不吃？”她的表情显示出她的不理解。

甘雨继续问一句：“你会花自己挣的钱买LV或爱玛仕的奢侈品吗？”

“肯定不会，我背着LV的包挤公交车，何苦呢。即使买的是真品，炫耀时也没人信啊。”年轻女士回答。

“你似乎也在考虑自己的消费能力和‘身份’了。”甘雨说。

“当然啦，‘量入为出’是生活幸福的一个方面。”

“我完全同意你的观点。我们只有量的差别，在本质上，是一致的。”甘雨走向前面回答问题的学员，伸手拍了拍他们的肩膀，说道：“我和您二位一样，也许年龄大些的、有过困难生活经历的人，选择是基本一致的。我回想我当时脸色一定很难看，告诉夫人我不吃。不吃的最主要原因是认为一口吃掉2.6课时太奢侈了。夫人莫名其妙地看着我，问我怎么了？我赌气地回答‘没事’，夫人自言自语般说‘爱吃不吃’，端着10元钱买来的4个草莓，坐在床上吃了起来。夫人享受着冬季草莓的味道，虽然我的情绪对她有些许的影响，但并不影响她的欲望。我越不想看她那份‘得意’，越控制不住自己的

眼睛，余光一扫正好看到夫人麻利地将草莓放入口中，我的气不打一处来。我在一边焦虑、烦躁、痛苦，心想：村里有个姑娘叫小芳，如果当初娶她，肯定不会是今天这般模样。夫人在另一边享受、快乐、满足。同一屋檐下，两个人的状态截然不同。当我注意到夫人优雅地伸手触摸到第二枚草莓时，我的大脑立即浮现出一个数字：2.5元！”

学员们笑得前仰后翻。

甘雨继续说道：“我拒绝吃草莓，不是因为好吃不好吃，而是我以其价格作为衡量的标准，太贵了！太贵了！！以我的收入水平，在我耳边萦绕着一个声音：我不应该吃这些东西，这是败家。我们可以发现面对同一物品：草莓，两个人看到的、想到的绝然不同！我看到的是钱，夫人看到的是美味。我为什么会有这么强烈的反应呢？需要介绍一下我的原生家庭和成长环境。”甘雨说完，在黑板上画了一张家庭结构图（如图1所示）。

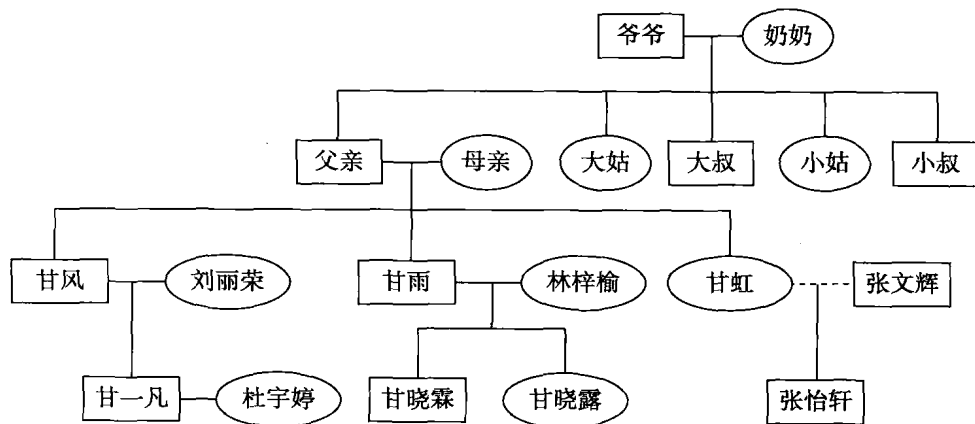


图1

他一边画一边解释说：“我生长在北京郊区的农村，兄妹三人，我上面有位长我3岁的哥哥甘风，下面有小我2岁的妹妹甘虹。大家能看出我们兄妹名字中的寓意：风雨过后见彩虹。我的父亲是长子，他下面有两个弟弟和两个妹妹。我要特别强调，虽然父亲是农民，也没念过太多书，但父亲告诉我他一直想办法识字，村里同辈都称父亲为‘先生’。直到今天，父亲还在读

书、看报。在父亲十多岁时，奶奶去世了。父亲承担起与爷爷一起养家的重任。在父亲17岁那年，爷爷也生了病。长兄如父，家庭的重任压在了父亲身上。因为家境太过贫困，了解家庭实情的本地姑娘不愿嫁给已到结婚年龄的父亲，最后在乡亲们的帮助下，父亲寻得更偏远山区、家境更差的姑娘——我的母亲，结了婚。我母亲非常善良，父母亲一起以微薄的收入，想尽一切办法供两个叔叔读书，最终他们通过读书从农村走了出来，毕业后在市内落实了工作。两个姑姑出嫁也是由我的父母操持。随着我们兄妹三人的出生，吃饭的人口越来越多，而此时爷爷的身体每况愈下。屋漏偏逢连夜雨，这时，孤儿身世的小姑夫意外去世了。对小姑而言，这无异于晴天霹雳，她一病不起。父母看到这种情况，将姑姑及两个表弟接回了娘家。与其说是回娘家，不如说是由我父母来照顾小姑一家三口。我记忆最深刻的就是：父母每天都为这九张嘴而发愁，父亲骑着自行车将仅有的一点细粮带到更远的地方，换成更多一些的粗粮，人口的增加只能以增加粮食数量填肚子。直到今天，我不吃玉米面，原因是吃伤了。我能感觉到原本已经拮据的生活变得更加艰难。于是我哥哥甘风初中没毕业便被父母要求下地干活。我哥哥是位爱读书的人，他不甘心一辈子就这样每日在庄稼地里劳作。即使下地干活，哥哥也随身带着书本，抓紧时间学习。后来，两个叔叔了解到哥哥的情况，与父亲协商让哥哥继续上学。他们资助哥哥完成了初中学业，哥哥以优异成绩考上中专，两个叔叔承担了哥哥读书的全部费用。小姑经过两年多时间的调整，恢复正常状态。后来她带着两个儿子再嫁到更偏远的地方。我们家是村里有名的贫困户，我就是在这种环境下长大。虽然我成长过程中，从未看到父母因金钱而吵闹，但他们却因没钱给家人看病而叹息，他们没钱给孩子买衣服、吃饭，这一切都存储在我的脑海里。当我毕业留在城里工作后，发现夫人是这样的消费观，情何以堪？夫妻之间的关系，犹如厂家与消费者，产品质量和性能如何，消费者最有发言权。当然，厂家总会夸自己的产品好，而消费者却不停地挑剔产品的不足，这就构成了矛盾。”甘雨一口气讲了许多家庭事件。

学员们静静地品味着故事背后的意义。

甘雨继续说：“当夫人吃完草莓，问我想吃什么饭，她去准备时……”

“不吃！”一位学员神情投入地抢着说。

“是的，我印象中，当时也是这样回答。我想到的是：夫人 10 元钱的草莓都吃完了，一天的饭钱也花不了那么多，我再吃饭，太浪费了。当天我虽然没和夫人吵架，但我很冷漠地面对她。铁青着脸，一句话也没说。晚上躺在床上我反复在思考，以后的日子该怎么过下去呢？现在我们一起分析一下，我夫人的成长环境。”

甘雨说着，又画出一张家庭结构图（如图 2 所示），“我们来看看我夫人林梓榆的家庭情况，她姐弟三人，她是老大，有个小她 1 岁的妹妹林梓楠，还有位比她小 3 岁的弟弟林梓桐。我岳父兄弟六人，他是老六。岳父的五个哥哥家生的几个孩子都是男孩，竟没有一个女孩。林梓榆是这一代人中第一个女孩，如同千顷绿地的一枝红花。爷爷、奶奶格外高兴，终于看到女孩了。奶奶抱着林梓榆说：‘我的心肝，咱家终于不是和尚庙了，奶奶终于把孙女盼来了！’于是，奶奶向我岳父母提出要把林梓榆留在自己身边养。林梓榆的五个大伯对她疼爱有加，经常买些吃的、用的，时常还给她点零花钱。林梓楠的出生，并没有与林梓榆争宠。我岳母是小学教师，岳父是中学教师，两个人工作的单位都离家很远。岳母的母亲是个要强的女人，她认为：大外孙女让爷爷、奶奶带了，二外孙女必须由她来带，只有这样才公平，亲家不会挑

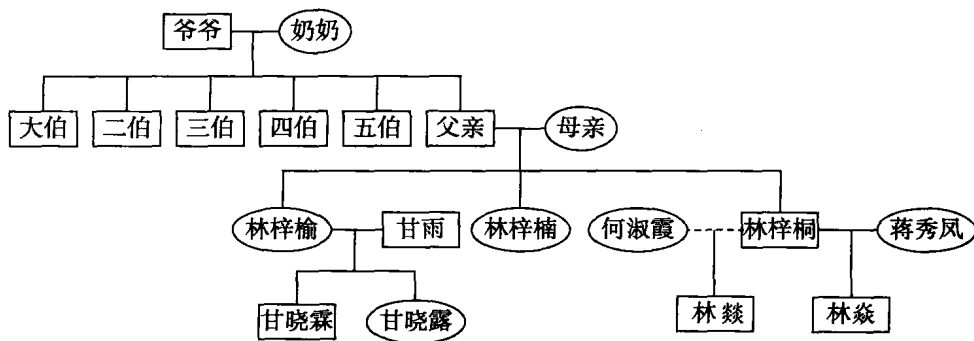


图 2

她的礼儿。我夫人林梓榆就是在这种环境下长大的。她从未因生活操心，对钱也没有概念。爷爷、奶奶爱孙女如掌上明珠，即使林梓榆工作后，全家人还都给她零花钱。所以，在她的工资花光之前，家里其他人就会主动给她财政补贴。这样看来，她的消费行为是一种习惯的延续，在她眼中钱是永远花不完的。而在我的眼中，钱是永远不够花的。”

“‘人好’固然重要，但共同的背景、可沟通的语言和易达成共识，是家庭生活中重要的内容。我现在特别提倡‘门当户对’。虽然年轻时我认为只要有‘爱’就有一切，不屑父母的规劝。当我经历过后，终于明白那句最朴素的俗语‘不听老人言，吃亏在眼前。’我特别后悔当时自己的冲动和鲁莽。”一位三十岁左右的学员说完，长长地叹了口气。

“城乡消费观念的差距，令许多家庭产生矛盾，更令当事人很痛苦、无奈、无助。一些夫妻无法理解对方，于是以离婚告终。甘雨老师有些经营婚姻的秘籍吧？不然那一关是很难通过的。”另一位中年学员说。

“我估计早换人了。那日子没法儿过。”一位男学员笑着说。

甘雨又露出杜乡般的微笑，说：“我认为自己骨子里流淌着家庭对婚姻的态度。我父母的生活方式给我留下深刻的印象，虽然他们不像城里人这样将恩爱通过浪漫的形式表现出来，他们也没送过花，更没交换过戒指，但他们从不吵架，有话好好说，遇事商量，彼此牵挂。我父亲那朴实的声音经常在我耳边萦绕：‘一个大姑娘进了咱家门，咱得好好对待她！咱不能做没良心的事儿，要负责任，好好过日子。人这辈子没什么过不去的事儿，除非不想过了。’虽然当时我也曾纠结过，但是，办法总比困难多。”

“甘雨老师，我特别想听听您是怎么做好自我调整的。”一位年轻的女学员说。

“过去的事不能决定我们的未来，不要把自己桎梏在过去。当有能力做自我分析的时候，就是调整的开始了。我们知道最大的敌人是自己，要战胜自己就从认识自己开始。之后我把自己的感受不加评判地如实告诉了妻子，特别将自己成长的经历如实做了一番讲述。她像听天书一样，惊讶我怎么有那

么不堪回首的过去。她也把自己的童年往事呈现给我，表达了她对消费的态度。正如常说的‘幸福的家庭是相似的，不幸的家庭各有各的不幸’，之后，我们相互提示，彼此理解，新生活慢慢地就开始了。李维榕在她的著作《为家庭疗伤》中，有这样的描述：过去有多重要的，全视乎这对一个人现时的影响；将来有何机会，也全视乎现时能够打开哪一扇门。因为，‘现在’是过去与将来的桥梁。这世上并无独立的人，我们人人都像电脑一样，被自己出生的家庭编好了程序，然后依此行事。”甘雨说。

“所以，我们尽可能给孩子创造一个宽容而有利于成长的空间，以免给孩子的未来造成伤害。不是每个人都有自愈的能力。”一位中年女学员说。

“感谢您的发言。我们努力营造适于孩子发展的环境。人的一生是由事件堆积而成的，即便成年之后，有时一些美好的过去也会困扰我们。”甘雨说。

“不会吧？”一位男学员说。

“我们分析一个案例：一对夫妻，因对孩子教育态度的冲突、家庭人际关系矛盾、女方任性的性格、丈夫过于挑剔等问题而发生持久的争吵，最终，习惯逃避责任的丈夫离家出走两年。在此期间，妻子不惜一切、千方百计地寻找丈夫，通过丈夫的朋友们打探消息。丈夫频繁更换手机号码，拒绝与妻子的联系。不堪忍受的丈夫决绝地一纸诉状，通过法律手段起诉离婚。而妻子苦苦哀求，愿意彻底粉碎自己，重塑一个新的自己，去迎合并满足丈夫的需求。”甘雨说。

“我就瞧不起这样的女人。这样的男人留着有什么用？离开他还活不成了？更何况两条腿的男人遍地都有。”一位女学员不屑地说。

“我们听听这位妻子不离婚的理由：第一，两个人有恋爱基础，在热恋的那几年，彼此享受了美好的经历。第二，男人曾经那样深爱着她，在父母干扰下竟然与家人断绝了关系，最终二人走到了一起。第三，结婚周年，丈夫把所有积蓄取出，尽享二人的浪漫之夜。第四，在没有父母祝福的简易婚礼上，两人曾发誓无论贫穷与富贵，彼此厮守终生……妻子希望回到过去，历史重演。而丈夫无论妻子如何哀求，一脸的冷漠，无动于衷。丈夫表态说他

经过两年的思考，宁愿放弃一切，净身出户，再不需要这一段备受煎熬和折磨的婚姻。在丈夫的记忆中，只有妻子蛮横、粗鲁、不体贴、霸道以及动辄自杀的记忆。经营一个家庭需要夫妻双方的努力。毁坏一个家庭，只要一个人就足够了。丈夫选择地记忆了过去痛苦的经历，妻子仅仅记忆了美好的，这是两个频道发出的信息，而每个人都因过去的记忆，把自己囚禁在牢笼里。所以，过去能够改写记忆，记忆也能改写过去。”

“他有一百个理由解释所有的情感不作为和疏忽，就别给自己再找‘过去的曾经’那样的唯一理由爱下去了。如果继续，除非愿意做个天下最大的笨蛋！迅速转身为上上策。一个不愿意付出时间、精力的人，就该早做决断了。坚持等待固然是一种美德，如果不明真相、不做正常分析的坚持，就是情痴。而‘痴’就是病态。”一位女学员说。

“令人头疼的婚姻啊。”学员感叹说。

甘雨将一幅图画贴在黑板上（如图3所示），“请各位学员根据这幅图充分地发挥自己的想象力，讲个故事。请你想象并描述一下画面表现了什么场景，场景中的人在思考着什么。并要你想象，到图画场景发生为止，过去发生了什么，将来会发生什么。”

“两口子吵架后，男人摔门走，妹妹极力劝阻……屋内坐着生气的妻子……结果：冷静一段时间，平静下来。”学员说。

“我认为是老公出轨了，出轨的日子备受煎熬。妻子用温柔贤良感化老公。让他决心告别外遇，回归家庭。遂觉愧疚于小三，转念想，小三也该承受她自己的行为。”

“在我看来，屋里坐着的是小三，外面的男人是丈夫，女的是老婆。夜里，丈夫未归，老婆早知丈夫外面有人，于是找到小三家发现丈夫正在与其亲热。老婆大骂大闹，丈夫怕惊扰四邻，拉起老婆就走。”

“我认为：男人和屋内女人是夫妻。两口子吵架，男人摔门而出，双方都认识的女性朋友或者姐妹劝说并阻止男人的冲动。”

“一家三口，夫妻俩在吵架，孩子在一边哭。”一位男学员说。



图3

“妻子早发现丈夫不对劲，跟随其后，来至酒店，妻子敲门，看到衣冠不整的丈夫和小三儿，给了小三儿一耳光，丈夫要和妻子离婚，妻子舍不得离，拉住丈夫。”

“两女人争一个男人，有本事就把他管好。管不了，就放手。这种男人没有什么好争的，什么东西！”一位女学员说。

“太多的人因情所困，主要还是自己没想明白、没看明白。”有位女学员说。

学员们纷纷表达自己看图的感受。

“我们看到的是同一张图片，却各有各的观点，就像电视台，每个频道在播出自己的故事。我希望大家看到下一张图片时，继续自由表达大脑中首先

呈现出的反应，”甘雨说完，又拿出一张图（如图4所示），解释说：“请大家注意看这张图片，要求：根据自己看到图的第一反应讲一个短故事。故事内容包括以下几个方面：①图中发生了什么事情；②为什么会出现这种情境；③图中的人物正在想什么；④故事的结局会怎样。三分钟后，我们分享您的故事。讲故事之前介绍一下自己。”



图4

“我叫陈盈盈。这是一对夫妻，丈夫身体不适，经医院检查，确诊为不治之症，妻子感觉天要塌下来了，内心充满了痛苦和无助，背过丈夫落泪以免影响丈夫心情。她为了给丈夫治病，倾家荡产。最终，丈夫死亡，女人过着孤独无助的生活。”学员说。

“我从事街道居委会的工作，看样子是班上的老大姐了，我叫卢燕。我认