

心灵可以为自己疗伤

成长课

影响你一生命运的隐喻故事

WORKSHOP OF PERSONAL GROWTH



李永强 王蒙 著
中国工人出版社

成长课

——影响你—生—命—运—的—隐—喻—故—事

李永强 王 蒙 著

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成长课 / 李永强, 王蒙著. —北京: 中国工人出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 5008 - 3784 - 8

I. 成... II. ①李... ②王... III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 147993 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 62021750 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京铭成印刷有限公司印刷

版 次: 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 700 × 1000 1/16

字 数: 110 千字

印 张: 12

定 价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

隐喻互动辅导的十大理念

理念一：世界没有完美的人，只有戴着完美面具的人。

理念二：本来就没有什么救世主，也不靠神仙皇帝，要拥有成功快乐的人生全靠我们自己。隐喻辅导是以人及其社会发展脉络为中心的。

理念三：每个活着的人都很了不起，因为在他任何行为的背后都有一个正向的动机。老师要帮助学员找到并放大这个正向的动机。

理念四：有效果比有道理更重要。因为讲道理容易陷入“公说公有理，婆说婆有理”的价值观冲突的陷阱。

理念五：教育最重要的是要令人着迷。因此我用讲故事的方式与学员达成高层次的同理与高品质的陪伴；有时在故事里加入 empowerment 或是 reframing，使学员获得新的能量或新的领悟。

理念六：隐喻互动辅导不拘于法，在倾述与倾听过程里自然有能量的流动，辅导者遵循阴阳五行生克制化的能量规律，可以随心所欲地取用资源。

理念七：人不比一只毛毛虫高贵，一株小草也不比人卑微。道法自然的过程对生命抱持敬畏和感恩，与天地自然同体大悲即是人间净土。

理念八：恐惧是我们生命里的最大的资源。主宰创造与毁灭的时间在吞噬我们的恐惧，而当我们战胜恐惧的同时也就延长了我们的生命。

理念九：只要有敌人你就能够成长，因为是敌人磨砺了你的意志；
只要有症状你就能够成功，因为是症状让你发展出克敌制胜的法宝。

理念十：隐喻治疗的任务就是要让案主彻底挫败到达极点，当案主有勇气在其中翻腾挣扎时，辅导者用隐喻介入为其治疗并包扎伤口，从而为案主找到一条重生之路。

草原上的梦（代前言）

——影像、幻想和隐喻

隐喻是思想的另类表达，是原始语言的延伸，隐喻关乎影像和幻想，它与我们对情境反映的态度和情绪有关，只是这样的态度和情绪是以图像的方式呈现。于是一个人所走过的路，她所到过的地方以及它所遇到的人与事成为驻留在脑子里的影像并产生适当幻想之后便可以梦或者诗歌的方式予以表达。

梦与诗歌都是隐喻，都是我们内部语言的真实表达，她诠释着我们的人生，也影响着我们的命运。因为我们的脑子里充满了各式影像和幻想，这些东西以隐喻的方式干预着我们。而隐喻治疗可以直接指向这些影像和幻想，因此其疗效也是非常显著的。

隐喻埋藏在我们的潜意识里，了解我们的隐喻需要适当的触发锚，比如一张公主照看小天鹅的图画触发了学妹阿蒙记忆里的影像：在缓缓起伏的无边无际的黄沙绿草地面上，有一片非常美丽的有很多很多小花的沙谷地，那里有叫不上名的草呀花呀，大叶的，小叶的，黄黄的小花在风中轻轻摇摆着……有一种闻起来像黄瓜味的大叶植物，在那里生长，那个地方很湿润，但没有水。

阿蒙的影像与小时生活经历有关，那时生活条件还比较艰苦，而心中却有这样一个绿洲，沙地隐喻了当时生活的艰辛，而绿草黄花则隐喻了顽强的生命力，特别是那种有着黄瓜味的大叶植物更是有英雄气息的驯养者的象征。那个地方很湿润，虽然看不见水但绝不缺水，水隐喻了情感和滋养。所

谓一方水土养一方人，大自然的造化潜移默化地形塑了人们的性格与气质，正是因为心中有着这样的绿洲，阿蒙个性中才有了勇于承担责任、乐观幽默、积极向上的品格。于是阿蒙自然产生幻想，她就是知心姐姐在那里驯养小鸟，她不敢说是驯养天鹅，说明自信心还不够。但阿蒙愿意与小鸟生活在那个美丽的地方……她从事儿童教育工作，虽然很辛苦但一直在做……

阿蒙的影像里还呈现在沙谷不远的地方有一棵粗大茂密的大树，在这片沙草地上它显得那样高大古老，孤零零地站在那里，据说它是神树，能治百病。她的小伙伴就喝从那里求来的神水治病。神树离她家不远也不近，阿蒙走近过它，但她更喜欢在远处看它。在阿蒙的印象里她只去过一次，很怀念的地方。这棵孤零零的古树隐喻了精神世界的意义，阿蒙很敬畏它，以至不太敢走近，只是远远地看，聆听着这棵精神大树的呼唤。于是阿蒙是很重视精神生活的，对物质生活没有过多苛求，而更加向往精神层面的东西，于是她热衷孩子教育和健康成长。

是的，影像，幻想以及由这些影像和幻想所呈现的隐喻在悄无声息地影响着人们的选择，成功或失败以及命运。所以台湾黄士钧老师所倡导的隐喻故事治疗才吸引那么多人的参与，其积极影响也日渐端倪。隐喻故事的影响是巨大而无形的。伟大的心理治疗师弗洛伊德就认为，他的理论灵感来源于陀斯妥耶夫斯基、索福克勒斯和莎士比亚所创作的隐喻故事。弗洛伊德甚至声称他所受到的正规医学训练的收益没有像阅读《李尔王》、《哈姆雷特》、《俄狄浦斯雷克斯》和《卡拉马佐夫兄弟》一样多，是这些书形成了他的理论基础。

我的脑子里经常不断浮现的影像和幻想是内蒙古大草原的情景：蓝

天白云之下，一望无际的草原，成群的牛羊在吃草。这个大草原不就是母亲吗？她那么博大，生机盎然，用全身心的爱滋养着她的孩子们……而滋养孩子精神饥渴的乳汁就是隐喻故事呀！

为了帮助阅读理解经典隐喻故事，我们编撰了这本通俗心理励志读物。我们精心选取的数十年来在世界产生巨大影响的个人成长类经典隐喻小说《小王子》、《为自己出征》、《牧羊少年的奇幻之旅》、《让幸运来敲门》、《海鸥乔纳森》和《老人与海》等六部名著，是我在做培训时一遍又一遍讲给学员听的故事。我们还参考网上大量评论文字，对这六部经典条分缕析地予以解剖，以期让广大青少年读者更好地把握这些生命成长隐喻故事的脉络，这些积极的影像将根植于每位读者的心中，并持续不断地产生自我激励的力量，从而释放生命潜能，活出精彩人生。第十章讲我的隐喻故事作文旅程，最后我在课堂上对一些经典隐喻故事的分析与改编，是深受孩子和他们的家长欢迎的隐喻故事。

教育最重要的是要令人着迷。而隐喻故事可以轻而易举地打动听者，当我在网上发布这些故事时，有位女读者这样回馈道：很想很想很想像你一样活着，虽然知道你的渊博，你的出神入化都是兢兢业业与曲折心路换来的，还是贪心得很；真的我就是想像你一样活着，贪心地想达到你那样的深度，怎么办？一直在苦苦寻觅，你让我看到了蓬莱……是的，她被打动了，打动她的是隐喻故事，而不是我。

流行歌曲为什么打动那么多人的心灵？因为它悠扬的曲调和缠绵的歌词给予听者高层次的同理和高品质的陪伴。隐喻互动同样可以取得类似效果，并因故事的发展为问题解决提供了发展的空间，而在赋予能量

和自我动力激发上比流行歌曲更胜一筹。

因此上面提到的那位女读者发出这样的感叹：您说的话像“偈语”，每读一遍就会有不同的感觉，尽管似懂非懂，尽管可能“曲解”了您的“良苦用心”，还是发现自己“居然”有了一些变化，觉得很有趣，仅仅“读读故事”“讨论讨论”，就会有如此“大的”影响，不是“三岁看老，秉性难移”吗？你的故事很奇妙！

是的，这就是隐喻故事的魔力，它沟通的是意识和潜意识，意识上似懂非懂而潜意识已经明白了，于是改变发生了。大道无形，大道必易，就这么简单，就这么从容。当身心灵合一，就可以聆听到宇宙自然的天籁之音，当隐喻故事用于心理辅导，文学的春天也就到来了；当围着营火说故事的传统走入居家客厅、学校课堂和心理辅导诊疗室，一个讲星胜歌星的奇迹就出现了……我真诚祈祷。

我的许多文章在网上被一再转载，说明隐喻故事的深入人心。听李老师讲故事，我们可以从自由联想照见自己的状态，接近自己的内在；透过困境隐喻的经验，使问题得到解答；经由关系隐喻的探索，获得解决的途径：我们可以带着自己的资源，让自己重新诞生：不妨试着写一篇你自己的新生故事。

影像、幻想以及隐喻在儿童想像力与创造力开发以及写作构思等诸多方面也有积极影响，教育的隐喻有着悠久的历史 and 古老的传统，二十一世纪的今天，隐喻这门生命成长智能是应该得到发扬光大了。

李永强于吉林磐石

2006年3月2日

目录

CONTENTS

草原上的梦（代前言） (I)

第一章 隐喻互动辅导

- 讲故事的缘起 3
- 隐喻即麻雀变凤凰的魔法 8
- 艾瑞克森的隐喻说服策略 17
- 为自己找到核心隐喻 19

第二章 小王子

- 故事梗概 27
- 七个星球上古怪的人 29
- 沙漠里的心灵世界 33
- 小王子与飞行员 35
- 小王子与玫瑰花 36
- 妙语嘉言 37

第三章 为自己出征的旅程

- 故事梗概 41
- 尊严的迷失 45
- 我们也有同样的困惑 48
- 面对真实的自己 52
- 全然地接纳自己 55
- 化恐惧为力量 59
- 妙语嘉言 62

目录

CONTENTS

第四章 牧羊少年的奇幻之旅

- 故事梗概 65
- 成功在于选择 69
- 锲而不舍地践行天命 71
- 倾听内在的声音 73
- 最后的启示 74
- 妙语嘉言 75

第五章 让幸运来敲门

- 故事梗概 79
- 梅林下战帖 79
- 大地王子 81
- 湖畔仙女 81
- 树之女王 82
- 岩石之母 83
- 女巫和猫头鹰 85
- 命运与幸运的主宰 86
- 心怀感恩 87
- 妙语嘉言 90

第六章 海鸥乔纳森

- 故事梗概 93
- 重要的是飞翔而非觅食 96

- 在飞翔中拥抱生命奇迹 98
在飞翔中接近梦想天堂 100
妙语嘉言 101

第七章 老人与海

- 故事梗概 105
男人的尊严 106
机会与进取 107
阻力与考验 109
光荣与虚幻 110
英雄的命运 111
妙语嘉言 111

第八章 隐喻故事作文的旅程

- 出神入化的隐喻辅导 115
听故事怎样产生疗效 129
有疗效的隐喻故事 135
故事在什么地方发生疗效 139
寻找一个有疗效的隐喻故事 145
隐喻故事辅导的理论基础 152
隐喻故事的创作 156

第九章 解读经典童话

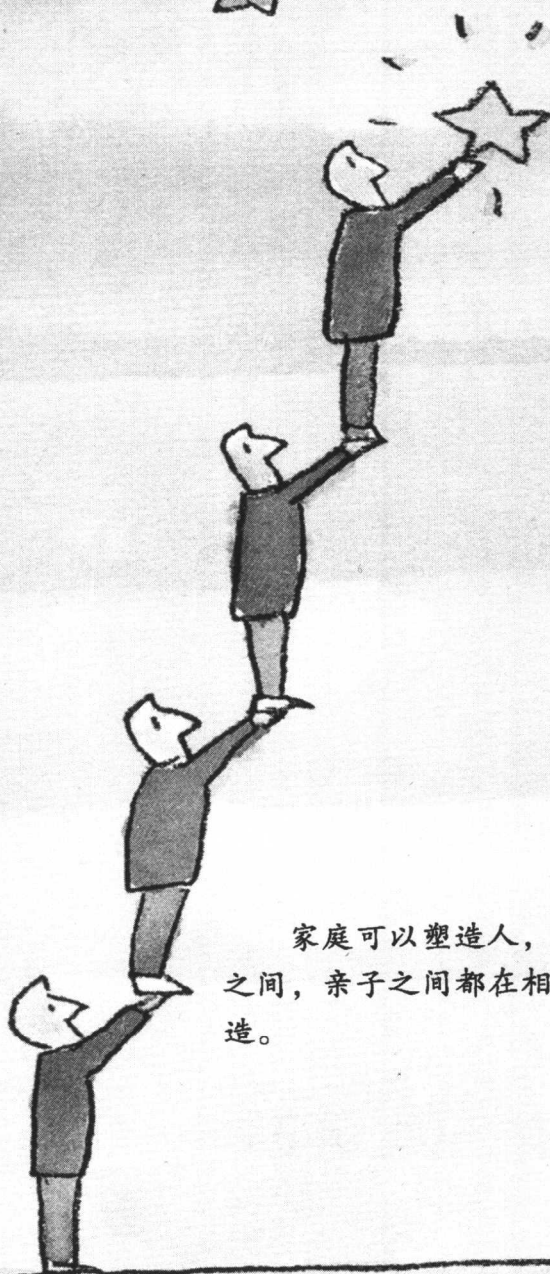
- 缺少自我价值则爱虚荣 163

目录

CONTENTS

- 但愿这只鞋合脚 165
- 我们都是撒谎的孩子 167
- 塔中的女孩 168
- 懒是因为心被捆绑 169
- 母爱如鳄 171
- 射手与天鹅少女 173
- 铁炉王子的故事 176
- 我如何成为我自己 177
- 好好照顾你的花 178

第一章 隐喻互动辅导



家庭可以塑造人，夫妻之间，亲子之间都在相互塑造。

讲故事的缘起

为什么要讲故事？因为听了太多大道理所以听不进也不再听得惯大道理了；为什么要讲故事？因为道理讲多了让人心烦。还不止如此，道理背后往往隐藏着权力与控制欲，道理背后也有冠冕堂皇的欺骗。当你给别人讲道理时，恰好也忽视或低估了别人的道理。公说公有理，婆说婆有理，于是，家家有本难念的经。

于是我想到讲故事，于是我想拥有一个讲故事的花园，像鲁迅童年时那个充满幻想的百草园。记得很小的时候总是缠着大人讲故事，可爸爸只会讲《撒谎的孩子》，妈妈只会讲《猴子捞月亮》，当妈妈做奶奶了，孙子开始缠着奶奶讲故事，而奶奶只会给孙子讲《龟兔赛跑》。故事的贫乏就是智慧的贫乏，从古时候起，那些大智大勇的谋臣志士就是

使用隐喻故事来讽谏帝王将相……

为什么要讲故事？其实也是为了完成亲子教育专家屈开老师布置的一个作业，大约是一年前与屈老师探讨亲子沟通时，屈老师让我每天给孩子讲一个故事，因为整日忙于读书、教学和写作，也就把这事撂下了。直到我开始研究美国已故催眠大师艾瑞克森的隐喻故事治疗才热衷于童话精神分析，热衷于写故事跟讲故事。

在心里辅导领域，我最早接触的是认知行为疗法，屈老师课程也一再讲改变认知，改变行为，同时带来结果的改变。可我总觉得，道理上说通了，可是有时候一些情绪还是没能有效地得到处理。想起在幼儿时，大约六七岁光景吧，我把猫抛到空中想摔死它，有人给我讲虐待猫有罪可并没能阻止得了我的行为；大人总讲不打人不骂人，可我会没来由地踢小朋友一脚，而我是公认的胆小怕事的孩子呀。那时我妈妈脾气暴戾，我不听话就打，我特别害怕她狮子般的怒吼，那时候对我而言大人就是道理，我会绝对服从。可也会做一些出人意料的事，因为被压抑的情绪没有得到释放，所以会殃及无辜。而且这样的未竟事件会一直带在身上，这样的未经很好处理的情绪能量还会伤害其他人。

有一个小男孩，妈妈问他：“你爸爸喜欢你吗？”男孩摇头。妈妈问：“为什么？”男孩说：“爸爸不跟我说话，我字写得不好他大声斥责我，在我小时有一次吃药，我嫌苦就吐了出来，爸爸却踢了我一脚，我的小腿都被踢青了。”男孩开始默默流泪了。他内心渴望与爸爸交流以及讨厌吃药的愤怒情绪无从表达，而且被残酷的爸爸剥夺了呻吟的自由。这个男孩就是我的儿子，我妈妈跟我之间的亲子沟通的模式就这样