

中国存在主义心理治疗第一人
美国心理协会（APA）人本主义心理学会
“夏洛蒂和卡尔·彪勒奖”获得者
与寻找自我者的心灵对话



生命的本质是成长
成长的目标是成为自己

成为你自己

王学富/著



B E C O M E Y O U R S E L F
B E C O M E Y O U R S E L F
B E C O M E Y O U R S E L F
B E C O M E Y O U R S E L F

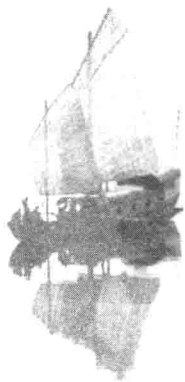


机械工业出版社
China Machine Press

B E Y O U R S E L F

成为你自己

王学富/著



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

成为你自己 / 王学富著. —北京: 机械工业出版社, 2014.6

ISBN 978-7-111-46917-9

I. 成… II. 王… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 115925 号

本书是一个小小的窗口, 通过它, 读者能够看到自己, 看到人在成长过程中的各种艰难和阻碍, 看到有这样一些勇敢的人们, 他们通过心理咨询, 得到了真实的、充满人性的资源, 使他们的生命发生了转机, 从此可以充分成长、充分实现。这些故事, 那些正在养育孩子的父母更需要看到。

成为你自己

王学富 著

出版发行: 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: 岳小月

责任校对: 殷虹

印刷: 三河市宏图印务有限公司

版次: 2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 147mm × 210mm 1/32

印张: 8.125

书号: ISBN 978-7-111-46917-9

定价: 30.00 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) 68995261 88361066

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

投稿热线: (010) 88379007

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版 本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

自
·
序

立身于世

前不久，我受邀到一所大学去讲课。课间休息时，我站在教室外面的阳台上看校园。这时有一个样貌大约 18 岁的女孩走过来跟我打招呼，说有人向她介绍了我，她对我很感兴趣。

我问：“你是大一新生吗？”

她说：“不是，我是大学的心理学老师。”

她一定看出了我脸上的惊讶，解释说：“大学毕业后，我读了研究生，然后在大学教书，我已经工作 8 年了。”

她又补充说：“我 35 岁，已经结婚，有一个儿子，上小学五年级。”

这令人难以置信，眼前这个女孩分明是一个 18 岁的大学生：相貌是 18 岁，说话的样子和神情举止全是 18 岁。

我问她：“你在等待什么？”

她一愣，仿佛没有听清。

我又说：“我是说，你一定是在等待什么，以至一直停留在 18

岁，不肯走到你的 35 岁。”

这时我看见她眼里闪出泪光，然后听到她说：“这些年，我一直都在小孩子和老人之间走来走去……”

我脑子里立刻出现一幅画面：那是一个圆，生命从开始到终结形成的一个圆。在圆的开头和结尾部分，便是小孩子和老人的世界。这个 35 岁的女子，就在这个部分走动，不愿走向她的 35 岁，那是成人的世界。

“她在等待什么呢？”我后来问自己。

我想到了睡美人的故事。那个公主沉睡了 100 年，要等她的王子到来。她有一件事情必须做，但那是她无法单独完成的事情，于是她就不得在时光里睡去，等待她的王子到来。

我想起天山童姥的故事。天山童姥练就北冥神功，这北冥神功是一种内功，它的本质就是在对抗之中可以吸收对手的功力。

这些年来，我在现实生活里也遇到许多人，他们拒绝长大，完全不理会时间，不仅在心灵成长上不跟时间同行，甚至能够让时间对他们的容貌都不起作用。一般人很想青春永驻，就会羡慕他们，这些人却不知道，他们那与年龄不符的心灵和容颜，是出于“固结”，根源于让他们痛苦不堪的心理症状。而在各类心理症状的背后，总有各种悲情的故事，关于受伤、关于剥夺、关于恐惧与不安全感，关于没有完成的心愿，关于一定要得到补偿的心理空缺……他们各自携带着没有完成的任务，但不会如童话里那样等来她们的王子或他们的公主。他们练成了北冥神功，那却是他们的症状，他

们生活在和症状的对抗中，症状在不断消解他们的生命力。周围的人羡慕他们年轻，却不知道他们为此付出的代价。因此，我想到，一个人能够与时间同行，在时光里成长、成熟、变老、死去，这是多么自然的福分啊！

最近我常讲“立身于世”，这是直面分析方法的一个核心概念，讲人在这个世界上如何生活和活出自己。具体来说，它涉及三个方面：怎样看人，怎样看世界，怎样看时间，以及由此发展出来的人生态度和生活方式。现简要陈述如下：

一是，对人的看法。直面人生的人，对人的基本看法是：人是有限的，是不完美的。这是成熟的理解，它带来成熟的生活态度：在现有的条件下尽力而为。与此相反，回避者对人（尤其是对自己）的看法或要求是：必须完美，集天下之美于一身，或者必须在某一点上完美，可以超绝于人类之上。这种不成熟的看法所导致的生活态度是：苛求完美，强逼自己。

二是，对世界的看法。世界是人生活与成长的环境，它的本质具有不确定性，没有绝对保障。这种理解看似消极，却带来一种积极的人生态度：人的成长就是在一个不确定的世界里不断尝试，获得经验，从而发展出一种内在的确定感。与此相反的看法与态度是：这个世界必须是确定的，要有绝对保障。结果，在遭遇人生不确定性时，因为强求绝对保障而不得，就会回避世界，不跟人接触。

三是，对时间的看法。能够立身于世的直面者，对时间的基本理解是：时间不会停止，时间是不可逆转的。人是被时间规定的存

在者，跟随时间前行，在时间里长大、成熟、变老、死去，本是自然。然而，对于另一些人来说，他们从知识上认可“时不我待”，但在情绪上却拒不接受。发生了美好的事情，他们就要求时间停下来，永远保留那一段时光。曾经受到伤害，留下遗憾，他们就在现实里停下了脚步，要求回到过去，补偿一切，改变发生的事情。在时间走过的地方，身后的门随之关闭了，他们却在那里拼命敲打时间之门，一声声喊：“我要回去！”但时间的门上森森写着：“时间不可逆转！”当人被逐出伊甸园（那里面没有时间），大门就关闭了，门前还有个天使仗剑把守，绝不允许你回头。

因此，立身于世者，对人、对世界、对时间是接受的，视之为自然；不能立身于世者，在这三个方面皆是强求的，排斥与抗拒。一个人接受自身有限、世界不确定、时间不可逆转，他可以过顺遂而通达的生活；一个人强求自己、强求世界、强求时间，他只能过纠结的生活。如同一个人想提着自己的头发，让自己脱离地面，脱离不了，便痛苦不堪。这能怪谁呢？

我年轻的时候写过一本书《花渐落去》，讲述我个人生活的故事，关于情感、记忆、渴望、恐惧、死亡、爱过的人，以及各样的不舍与不忍。

现在，写本书时，我已不再年轻，开始讲述我跟一个个年轻人相遇的故事，关于他们寻找自我，叩问生活，生命发生改变，最终成为他自己，生命走向蓬勃的故事。

我是一个心理咨询师，将近 20 年，我一直沉潜于此。我以我

的工作为尊贵。

这些年来，我从跟人深度相遇的经验里探索和总结出一套心理学方法，叫“直面分析”。但在本书里，我以叙事方式来表达，因此也可称为“直面叙事”，它呈现的是我跟年轻的生命接触的情感与经验。通过分析，人能够深刻地了解自己 and 觉察生活；通过叙事，人看到更丰富的自己，从而过更全面的生活。

本书是一个小小的窗口，通过它，读者能够看到自己，看到人在成长过程中的各种艰难和阻碍，看到有这样一些勇敢的人们，他们通过心理咨询，得到了真实的、充满人性的资源，使自己的人生发生了转机，从此可以充分成长、充分实现。这些故事，那些正在养育孩子的父母更需要看到。

本书中的每一篇文字，皆是有感而发。它们在很长时间里被一篇一篇写出来，本来是一些零散的篇章，现在由我的同事辑录起来，编成一本书。初稿是由我和同事们整理出来的，他们是孟凡荣、张侠、黄紫丹、陈跃；后来张国宪对初稿做了分类，按主题排列；然后由韩萃萃等协助校对书稿，还有其他一些朋友帮忙。大家都期待本书的出版。

写本书，是为了感谢那些在生命旅途中邀请我跟他们同行一程的人们，这里面的篇章，是我们共同创造的记忆，作为一种纪念。

王学富

2013年12月16日

目
·
录

自序

第1章 因为相遇

- 002 来南京，到直面混混
010 花开的时候吵着你了吗
013 你是个好女孩
016 我是一只蘑菇
021 我们怎样觉察
027 生气的苹果树
030 过去的污点
034 敏感的神经
039 高中那一堂化学课
043 回枣阳，见到了齐老师

第2章 不再相同

- 048 文化敏感与跨文化经验
054 心理咨询：难道是把人变得坏一些
062 白房子
068 那一刻，我长大了

- 073 得耶抑或失耶
077 给的能力
081 飘
086 雾来雾去
088 等待被开启的人
091 你已经长大

第3章 我是谁

- 100 我是谁
105 阿德找阿德
110 一个人的战斗
120 我们讲的不是一回事
124 建造沙屋的孩子
128 不要太可爱
136 一个比喻和一种想象
141 坦然与时间共处
146 在时间里呈现自己
150 罗丹的凿子

第4章 叩问人生

- 154 小鸟为什么要唱歌
158 疗伤的母狮
163 我死了，谁会在乎
168 选择
171 人生不必管的四件事
176 人生如棋局
179 贵人多忘事
182 关于死亡恐惧
188 平等的心
194 为什么

第5章 我要蓬勃

- 198 蓬勃（其一）
- 202 蓬勃（其二）
- 206 模仿别人，成为自己
- 214 “抱负”这个词
- 217 扎根的方式
- 222 每天，带回来一个故事
- 225 虽然受伤，依然绽放
- 228 一次做一件事
- 232 唤醒豪爽
- 242 失语与私语
- 245 “4M”成长模式

第1章

· · · 因为相遇

∴ 人这一生，会反复做一件事——寻找跟自己相同的人。在直面，有许多受伤的人来，在这里流泪，在流泪中疗伤。他们曾经以为无处可逃，在这里得一席暂歇之地；他们曾经以为无路可走，到这里找到一群人，一起探索可行的路。恐惧者到了这里，不是消除了恐惧，而是用新的眼睛重新看待恐惧；痛苦者来这里，并非可以免除痛苦，但在痛苦中发现了意义。

来南京，到直面混混

在南京，有这样一个地方，颇吸引了一些人，人们不仅从南京来，还从其他城市来，他们的理由：南京有直面[⊖]。

来了，他们就在南京住下了，常常来直面。其中有一个人，跟直面接触多了，谈起直面来，他会倒吸几口凉气，感慨道：直面真是一个能混的地方呀。

他所谓的混，是有品位之混，有境界之混，而非一般人之混。这自不必说。

来直面之前，每个人在自己的环境里都是一个奇葩，但不免寂寞了些；到了直面，便成了奇葩之一，大家争艳斗奇，好不热闹。

有人说，看了几部电影，如《和平饭店》《功夫》《龙门客栈》，便不自觉想到直面。当然，直面没有那样凶险，而是平平淡淡，还悠悠闲闲，那情景如沙洲上的白鹭、林间的鸟。

人这一生，会反复做一件事——寻找跟自己相同的人。用克雷格（Erik Craig）对我的称呼，叫 fellow seeker，大概就是寻找志同道合者。说简单一点，便是物以类聚，人以群分。直面聚集了一群人，一定是他们身上有什么相同的东西。这些相同的东西是什么？我们也说不清楚。最近大家谈起来，说在生活中有些东西越来越少了，有一些人不甘于此，就到直面来，在直面找到了一些。这些东西别人以为“不合时宜”，但在直面，却保护着这些不合时宜的东西。

⊖ “直面”是“南京直面心理咨询研究所”的简称。

于是直面形成了一个场，也是人们说不大明白的。大概说来，在直面，有一种潜在的东西或多或少影响着这里的每一个人。有人走在前面，有人跟在后面；有人发出信号，有人接收并且回了信号；有人有所感慨，另一些人说“我也是这样想”，就与之感通了。这便是场，就是荣格所说的共时性。

我便想到，不管在西方还是在东方，都出现过这样的现象：在某个时代，有一批人彼此感通，互相启迪，于是不同领域里同时产生了伟大的成果，一下子人才辈出，群星灿烂。这样的情况正以小小的规模在直面酝酿着，潜在地发生着，并且指向未来。因此我们说，在直面有许多是可以期许的。

我想起那个晚上，我在梦中经历了死亡，当我从梦中惊醒，已是凌晨三点，我在无可安慰的孤寒里。但在这时，在另一个地方，也有一个不眠的灵魂跟我接通了，他就在这时发来一个让灵魂都感到温暖的信息：我们在一起……后来，我产生了人生五层面的思考。他写来一篇文章《血色天使》，又跟我的思想共鸣了。另一位奇异的直面居者，写了一篇《勇气之气》，跟直面的精神琴瑟共鸣。于是在直面，有一群人一路同行，不甘寂寞时发几声呐喊，彼此慰藉与共勉。想鲁迅当年，也是这样做，也是这样说。

在直面，有许多受伤的人，在这里流泪，在流泪中疗伤。他们曾经以为无处可逃，在这里得一席暂歇之地；他们曾经以为无路可走，到这里找到一群人，一起探索可行的路。恐惧者到了这里，不是消除了恐惧，而是用新的眼睛重新看待恐惧；痛苦者来这里，并非可以免除痛苦，但在痛苦中发现了意义。

从直面走出去的人，偶尔会来一封信、一个信息，简单说一声：“这些年我还可以，想到回头说一声感谢。”而大多数人，如果“可以”，也便可以了，不必回头说什么。直面还在，如果有时间、有机会、有心、有需要，再回来直面“混混”。

直面之“混”，非一般之“混”。一般之“混”，何足挂齿！

直面之“混”，是有境界之混，有持守之混，是进入本质、得了自由之混，是韶华落尽、自然而然之混，是体恤人类处境而悲怆发声之混。

做心理辅导，需要弄清两个问题：一为症状是什么？二为医治是什么？答案可以有上万种，其中很重要的，是我从“混”这个角度所看到的情形：症状是一种局限，在症状里，与他人、与世界的关联变得狭窄，甚至中断了，人陷入孤立。虽然有资源，却受到阻隔，那阻隔之物是刻板、僵化、孤立、被动。结果我看到，一个人固守一隅，不能在世界上“混”了。

治疗就是修通一条路，把囚禁在症状里的人带入一个场，在这个场里有关系、有互动、有流动、有自由、有变通、有碰撞、有化解、有资源、有成长。这时，人进入了混的状态，就发展出混的能力，然后，刻板成了变通，孤立走向沟通，隔绝变为畅通，僵化成为融通。这一切，都在“混”里；这一切，本身就是“混”。混，让生命活起来；混，让自我长出来。

直面的治疗，就是让人到这里来混。混多了，就好了，就可以离开了，就可以到世界上去混了。这“混”，就是与人与世界“周旋”的能力。治疗，就是跟他建立关系，帮助他跟生活接通，从固守一隅的状态走进生活的状态，到社会上去混。

我接待过许多年轻人，他们曾经闭塞，后来打通了。他们的问题根源往往在于，父母对他们保护过度，限制太多，过早把他们的渠道都塞住了，使他们不能在经验里混，不能充分成为自己；或者，父母对孩子过于娇宠或溺爱，阻塞了孩子走向世界的路；或者，父母过早给孩子定人生目标，过于强求，过于道德主义的教育，也会损伤孩子混的能力。

症状是一种心理习惯，是慢慢形成的，它使一个人长期卡在一个地方。治疗之难在于，一个人失掉了混的能力，让他学习去混并不容易，他会不自在，总要退回去。直面的意思是，虽然不知道，依然去混，度过各种不自在，慢慢就灵活起来了。

有一个年轻的女教师，我们叫她荚吧。荚每天上课都担心胸罩会掉下来，引起全世界都来谴责她，因此她来直面求助。我问：“你到底是想引起全世界的关注，还是害怕全世界的谴责？”这里还是得解释一下，荚的情况是道德主义强制的结果，治疗的工作就是要帮助她解除道德主义的强制。荚一直迷恋于性的联想，是因为她跟人的关系太远，性反而对她产生了极大的吸引力。性表达了一种亲密关系的渴望，而这又与她内心的道德强制形成冲突，于是荚一方面要，一方面怕。

我跟同事带荚混，带了一阵子，她又跑回她个人的世界里去了，依然在里面害怕，不能自拔。她要求有绝对保障，任何一件事出乎她的设想和安排，都会让她担心。她有男朋友，男朋友跟她走在街上，拍了一下她，她便惊惊乍乍喊起来。长此以往，男朋友被她弄得也不自在起来，见到她就缩手缩脚的，并称她为校长。她像校长一样要求男朋友每天早上发短信给她问早安，晚

上睡觉前发短信说晚安，简直就是“早请示，晚汇报”的新版本。我对她说：“你跟男朋友到神农架去，做野人，也许真的会碰到野人，那就跟野人一起生活，向野人学习，野人做什么，你们就做什么，野人吃山果，你们也摘山果吃，野人喝泉水，你们也喝泉水，野人不穿衣服，你们也披头散发、赤身裸体，或者穿树皮做的衣服也行……一个月后回来，什么都好了。”

我还讲到《舞林大会》的电视节目，其中有一个女孩从安徽安庆来，她的动作是舞蹈，她的神态是舞蹈，舞蹈简直就是她生命的语言，如此生动和自然，感染了所有的观众。当场就有一个男孩喜欢她，向她表白。我说，“莢，你要这样去学跳舞，而且要跳那种热辣、有身体亲密接触的舞蹈，如拉丁舞”。

这样的心理咨询，不是从书上学来的，这是直面的咨询，要打破莢的僵化，让她学会混。说简单一点，人际关系不就是混吗？人生成长，何尝不是混呢？恋爱，是两个人混；工作，是一群合伙混。混得好，就混出了感情，就混出了合作；混不好，就不想混了，就退出来，再找新的人混，直到混得合拍，混得自然。西方人说，好女孩上天堂，坏女孩游四方。这里的“坏”就是真实，就是能混的意思。不管男孩还是女孩，能混，就不怕这个世界了；不能混，就对这个世界有很多的怕，只好躲起来，在这个世界里活不下去，只好早早到天堂去住吧。

能混之人，知道这个世界的规则，但也知道规则之外有自由，对规则的娴熟运用能产生自由。

我想到克雷格，他就是混过来的。他生下来的时候，迎接他的家庭有那么多困难，不仅是贫穷，他还没有爸爸，妈妈又有