

听，谁的创伤
在说话

张久祥著



机械工业出版社
China Machine Press

听，谁的创伤 在说话

张久祥/著



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

听, 谁的创伤在说话 / 张久祥著. —北京: 机械工业出版社, 2014.7

ISBN 978-7-111-47251-3

I. 听… II. 张… 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 148114 号

每个人都是带着创伤的基础感觉来到世界上的, 人生过程无非也是创伤制造和处理的循环过程, 对于创伤的抚慰与疗愈, 每个人的治愈效果、程度不同, 犯罪者、心理疾病患者只是在组合这些人类共有的创伤因素时, 组合理念、方法出了问题, 从而把创伤变成了人生的枷锁。本书的目的就是告诉读者一些有效的组合方法和理念, 从孤独、自卑、边界、情结、依恋、创伤、嫉妒、领悟、成长九个方面给读者一些建议, 力求实用、细致。听我们的创伤说话, 打开创伤的枷锁, 与我们的心灵共舞。

听, 谁的创伤在说话

张久祥 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: 刘利英

责任校对: 董纪丽

印 刷: 三河市宏图印务有限公司

版 次: 2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 147mm×210mm 1/32

印 张: 7.75

书 号: ISBN 978-7-111-47251-3

定 价: 35.00 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

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259 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

推荐序 一

◎李子勋

著名心理学家

中日友好医院心理医生

记得西方心理学大师杰克·坎菲尔与马克·汉森合著的《心灵鸡汤》曾风靡世界，给予众多读者很多生活的启迪。读久祥老师的这本《听，谁的创伤在说话》亦有同感，这是中国文化熏陶下的中国人写的《心灵鸡汤》。我比较喜欢读一些益智养心的文章，这些东西无所谓对错，无关真理，无须深刻，只要读起来感觉放松、动情，能让人转念一想，或者哑然一笑，便是好文章。读书其实是读自己，对书中的文词、语句、故事中的人物、时代、事件的理解，基于自身曾有的经历、曾有的体验、拥有的学识与修养。同一本书不同的人读，或者同一个人带有不同的期待去读，会读出不同的味道来。当然，读书也是读人，你喜欢的人、欣赏的人，对方写了什么、说了什么不重要，重要的是你拥有读他的机会。

久祥老师的这本书摘取了一些心理咨询中与来访者互动的小故事，以浅显的语言表达人生哲理，以至深的情感叙述多彩

人生，仿佛是从一片广袤原野里摘取的一束花朵，清新、芬芳、沁人心扉。

认识久祥老师是在央视的《心理访谈》，他的咨询风格沉稳、平静、深刻，与我、杨凤池老师各有千秋。央视的《心理访谈》栏目汇聚了当今社会不少心理学精英，包括美国的黄维仁老师、四川的格桑老师等，让我们有了互相学习、欣赏与借鉴的机会。

“树欲静而风不止”，生活总是在不期而来的例外情境中前行，如何面对明天的不确定与变化，作者用简明流畅的笔调给予读者许多有益的建议。“在自卑中成长”，生命是棵树，任何参天大树都曾有纤细无力、旁逸斜出的时候，心理学来相信自卑是人成长的动力，因渴望完美而自强不息。“带着反省去内疚”是一种内疚的学问、一个很妙的说法，也许因为缺乏经验，因为恐惧与害怕，我们做了错事，但不经一事不长一智，有内疚又不受制于内疚，人才能活出自我。“敞开心扉，阳光自来”“清空自己”这些章节给人以开放、豁达的心态，把自己归还于未知，不受已知的经验所影响，才能更真切地贴近现实。本书还有一些非常值得细读的东西，待由读者自己去感悟与赏析。

心理学界不乏才子佳人，如我之前比较喜欢的曾奇峰、申荷咏、海蓝，棋琴书画、诗词歌赋样样知晓。久祥这本书以文学家般的笔调撰写心理学的故事，看来他也算是心理学界的才子了。心理学家必须是一个文学家，不然难以用贴切的言语去温润读者；心理学家也应该是社会学家，不然难以用恢宏的视

觉去把握时代，悲天悯人；心理学家也算是半个哲学家，对人类的思维范式有了解，才能用精到的语言去发人深省；心理学家也需要成为一个思想家，没有创意的、独到的思考，难以滋养众生的心灵。

读久祥的这本书，犹如海边拾贝，会给读者一些惊喜，并以此了解一个成熟的心理医生是如何看人看事，如何珍惜与善待自己与他人的。

此为序！

推荐序二

理性之碟上的情感

◎曾奇峰

著名心理学家

武汉中德心理医院创始人、首任院长

中国心理卫生协会精神分析专业委员会副主任委员

司马迁在《史记·货殖列传》中说：世间熙熙，皆为利来；世间攘攘，皆为利往。他描述了人们从事各种活动的表面原因，却没有说到人类这个物种最深层的行为动机。

千百年来，无数智者对人的行为动机有各种猜测。在这里，介绍两种：一种是自卑驱力。久祥这本书里说道，这是阿德勒率先提出来的。阿德勒认为，人活着的目的，或者说从事各种活动的目的，是为了超越每个人生而有之的自卑感。司马迁提到的名利，都在阿德勒的框架中，因为更大的名气是为了抵消自己的低价值感，更多的金钱是为了增加对他人和环境的操控感——这都与超越自卑有关。

弗洛伊德反对阿德勒的看法，他甚至有点恶毒地评论说，阿

德勒有如此理论仅仅是因为他的自身缺陷。这几近人身攻击了。我们试问，哪个学者建立的学术体系，又不是跟他个人的全部特质有关呢？

另一种动机理论是自恋。自恋与自卑是异体同质的存在，也就是说，它们表面上不一样，本质却是一样的，都是婴儿般幻想的完美无缺和无所不能的变异形式。对名利的过度追求，其实是在以另一种方式满足其婴儿期未能较好被满足的愿望。在这里，我们看见了时光倒错。

自恋并不是一个贬义词，也不仅仅是用来描述一种病理的心理状态的。健康的自恋，是一种和谐优雅的境界，同时会被他人和社会接受甚至欣赏。健康的自恋意味着一个人可以拓展自己的能力并满足自己的需要，当然也包括对名利的需要。

如果能力未拓展，名利再多，也配不上健康的自恋。更糟糕的是，在大名大利衬托下的低能，会变得尤其不堪。

在众多的能力中，对自己情感的驾驭能力最具有实用价值和美学价值。不具备此能力，便不易取得世俗的成就，也缺乏让人欣赏的性格底色。

有人打过一个比方：理智和情感的关系，就像碟子和水的关系，理智是碟子，情感是水。大而深的碟子，自然可以盛更多的水。你拥有越丰富的情感，就越需要理智之碟托管；否则，不加羁勒的情感储备和表达，对自己和别人都将构成伤害。美好的人格和无憾的人生，一定是情感和理智以恰当比例调配的综合处方。

久祥的文字，在不遗余力地输出理性。几乎每一个案例，都在把沉浮于波涛汹涌的情感海洋里的“载体”，推向理性之岸，用心良苦且手法多样。我和久祥也有些时间没有见面了，很多心理学的场合，都会有他的信息。读着他发来的电子书稿，便想起了荣格所说的话：用更加哲学的、冷峻的目光看待这个世界，这是一名有感觉的心理医生才能达到的境界。

久祥笔触所至，几乎涉及了所有重要的心理咨询内容，这呈现了一个心理咨询师对世界、人生和每个个体的兴趣和热爱，这也是一个有天赋的咨询师的独有特质。洋洋十余万字，每一个字都在把自恋的驱力，升华为有客体的关爱。

心中有客体的人生，不会孤独。

健康的身心，是每个人能拥有的最大的名利。以此序，作为对久祥新书的祝贺！

推 荐 序 三

◎杨凤池

著名心理学家

首都医科大学教授、心理学教研室主任

进入 21 世纪的中国，经济跨越式发展，社会变革加速。人们的价值观发生了巨变，冲击着几千年的思维习惯和行为方式，心理压力越来越大。近年来，我高兴地看到，各种心理健康的知识信息通过广播、电视、报纸、网络等媒体平台，得到了有效的宣传和普及。同时，中国的公众对自身心理健康的关注度也越来越高，心理自助型读物特别受读者的欢迎。因此，久祥老师的新书《听，谁的创伤在说话》也就显得特别有意义。

我与久祥老师是在中央电视台的《心理访谈》栏目相识的，初次见面他就给我留下了很深的印象。他的语言严谨流畅、谈话风格大方自然、形象俊朗稳重。久祥老师长期从事心理咨询工作，积累了丰富的实践经验。在这本书中，久祥老师讲述了不同类型的来访者的生活故事，以形象的语言表达人的心理纠结，用循循善诱的语言给人以启迪，就像一阵阵春风吹进了苦恼的心里，帮助迷茫困惑的人走出心灵的沼泽。

运用心理学解决实际问题，是科学与艺术相结合的开创性工作。一个优秀的临床心理学家应该是一个语言大师，必须完成三次语言系统的转换：首先需要进入来访者的语言系统，否则难以理解来访者表达内容的真实意义；其次要与专业理论语言系统对接，才能真正具有心理学技术含量；最后要把心理学理论语言用来访者的词汇加以表达，才能帮到来访者。在久祥老师的《听，谁的创伤在说话》中，我们不仅看到了他的世事通明、人情练达，也看到了他的语言功力。

心理咨询师的幸运在于可以阅读各种各样的人，听到许多打动我们的人生故事。每个人都是一本书，不同的人读，会获得不同的知识。纵观芸芸众生，人们其实一直在不停地制造问题，并且一直在不停地解决问题。久祥老师的文字其实就是帮人们打破这个“制造”和“解决”的恶性循环。本书中的人生故事及其解读可以举一反三，非常值得读者反复品味。

本人很愿意将此书推荐给关注心理健康的读者、心理学爱好者和正在学习做心理咨询工作的同行。

推荐序 四

◎沙玛阿果

中央电视台《心理访谈》栏目制片人、主持人

初见久祥老师是在 2008 年汶川地震的时候，我和杨凤池老师奔赴灾区做心理干预节目，他与当时的另一位主持人张小琴一起在北京的演播室里解析我们从前线发回的现场内容。

说实话，我当时是带着质疑的心态观望的，初来乍到，就要评析一线专家的干预状况，对他的专业能力、应变能力，特别是电视表现力可是全方位的挑战啊！节目播出一个月，没有出现我担心的前线专家的不满，前方、后方配合默契，现场干预与后期评论相辅相成，还算是圆满。我对久祥老师的担心算是放下了。

从那以后，久祥老师一直做《心理访谈》栏目的专家，无论是现场干预，还是心理解析，他都应对自如，他深厚的专业功底、亲和的态度、机智的现场应变一一呈现。

《心理访谈》栏目至今年播出整十年了，期间我们关注了 3 000 多个心理个案，帮助了至少 3 000 人走出心理困境，心理访谈对中国老百姓最大的意义是让大家知道什么是“心理援

助”，当我们陷入某种心理困境的时候应该怎样调整自己，用什么样的科学视角理解和处理我们遇到的问题，怎样在必要的情况下去求助专业咨询师……越来越多的人通过我们的节目获得心理支持，能够更加自信、更加从容地应对生活。这其中，心理学专家功不可没，他们贡献了他们的学识和人生智慧，杨凤池、李子勋、张久祥、格桑、胡邓等近百位心理学专家，通过《心理访谈》这个媒体平台，教会大家怎样洞察心理问题，掌握一些在日常生活中处理各种心理问题的技术，从而拥有健康积极的心态。久祥老师在其中做过的个案、录制的节目达 239 期。

我坚守《心理访谈》十年，做主持人、制片人，深深感到“电视心理专家”的欠缺！我所说的“电视心理专家”是指具有大众传播魅力的心理专家：懂得大众语言，有观众缘，充满激情，有人格魅力，具有与当事人共情互动的能力。久祥老师就是一位具有这种特质的“电视心理专家”，他长期在一线做咨询，积累了大量的个案，还致力于心理专业知识普及教育，培养了很多能够在一线工作的心理咨询师。他没有把“心理咨询”仅仅当作工作，这是他的最爱，他在用生命去爱，而且享受其中。他还善于思考和总结，将从每一个个案当中体会、提炼出来的精华用于他的教学和节目录制。作为一名一线的心理咨询工作者，他热爱媒体这个平台，喜欢与大众交流，热衷与大家分享心灵感悟。

这本书就是最好的证明。只听书名就已经让人喜悦了：《听，谁的创伤在说话》。翻开目录，我看到许多新颖的视角：“善

良无法建立起边界”“成人的儿童节”“关系，人类应对分离的努力”……每篇文章细细品来，都有一种心灵被滋养、灵魂被浸泡的舒适感，我仿佛听到了他与来访者共舞的心跳声，感到他在用心理学这个奇妙的乐器弹奏着心灵的乐章，旋律无比美妙……

我们一起走进去倾听吧！

前 • 言

假设这个世界真有灵魂存在的话，我想心理学应该是离灵魂最近的侍从了。

和心理学的缘分有 28 年了，总是感觉自己接受了冥冥之中的某种召唤，似乎有一串乐音，从人性最深处传来，音符中隐含着灵魂活动的密码，我每每会被她吸引，不由自主地靠近，殚精竭虑地解读，伴着音律用心灵跳舞。在最早 12 年间，与我的心灵伴舞的是犯罪者主体的灵魂，其后的 16 年间，则是有着各种心理问题和心理障碍的来访者的灵魂。研究犯罪心理学的 12 年和做心理咨询与治疗的 16 年，我真的感受到了人性的多维与深不可测，感受到了人面对内心诸多感觉时的迷茫无措和困惑无力。无论是犯罪者还是来访者，他们都动用了人性中恶的、黑暗的、孱弱的、无力的部分。之于犯罪者，他们无法让自己像正常人那样生活于社会，对社会中存在的法律、道德、秩序存有强烈的蔑视，因此，做正常人是他们最大的困难，于是用犯罪行为表达了心灵的扭曲；之于来访者，他们无法在正常的人际关系、社会压力下生存，他们内心对他人及自己与他

人的关系充满了恐惧、仇视、抱怨，做能够适应人际和社会环境的健康人是他们最大的困难，于是用心理疾病惩罚自己，让自己和他人或社会的关系扭曲。

如果从心理学的视角看犯罪者的灵魂演出，那是一部色彩丰富、情节跌宕的电影，太多忘我的投入，让我看到了人性中堆砌的冲动、挑衅、毁灭的一面；而从心理学的视角去看各类来访者的灵魂演出时，则是一部4D的经典大片，给了我太多灵魂震撼和内心深处的触动，我甚至会不由自主地投入到那些角色里去体会，我看到了人面对他人和社会时内心深深的无力、隔离、痛苦和迷茫。

28年的心灵之舞，舞伴恰是这两种人，会让读者朋友误以为，我写的乐章是针对病人或者犯罪者的。其实不然，人性中都会有对束缚人性的规则、秩序的否定与抵触，只有极少数人被鬼使神差地转化为犯罪动机；人性中都有孤独、害怕、安全感的陷落，也只有部分人机缘巧合地转化为心理疾病。从这一角度看，我们每个人都是潜在的心理疾病患者和犯罪者，所以，成为这两种人是人类最基本的内在冲动，而避免成为这两种人，则是我们大多数人生基本任务，在此基础上，才可以寻求心灵的和谐与生活的稳定。与这两种反差极大的灵魂共舞，让我在有限的28年中对深不可测的人性有了深入的认识和领会：人类灵魂的深处一定有恐惧与害怕，灵魂与肉体凡胎的第一次融合只有一个结果，那就是极度的恐惧，出生时的第一声啼哭说明了这些，我们每个人都是带着创伤的基础感觉来到世界上

的，人生过程无非也是创伤制造和处理的循环过程，对于创伤的抚慰与疗愈，每个人的治愈效果、程度不同，犯罪者、来访者只是在组合这些人类共有的创伤因素时，组合理念、方法出了问题，从而把创伤变成了人生的枷锁。我写本书的目的，就是想告诉读者一些有效的组合方法和理念，从孤独、自卑、边界、情结、依恋、创伤、嫉妒、领悟、成长九个方面给读者一些建议，力求实用、细致。听每个人的创伤说话，打开创伤的枷锁，与每个人的心灵共舞。

我想，心理学作为工具只是一把雕刻人性的刻刀，人性本身才是玉石的原胚，这本书汇集的这些小文，是我遵循浑然天成的理念在原胚上就势琢刻的心性的一些层面，期待读者能够在这些小文中看到自己、他人和社会，也会有些对自己内心世界的深度理解和认识，活得明白点，离自己的灵魂近一点，仅此而已。

感谢李子勋、曾奇峰、杨凤池和阿果的倾力支持和亲笔作序，作为多年的好朋友，他们给了我很多帮助，在此深表感激！

机械工业出版社华章分社的欣玮编辑，是我这些年接触的编辑中业务能力、敬业精神、职业操守给我印象最深的，我的书在她的运作下出版，感到很幸运！

我的同行兼好友，极具心理学专业功力的心理治疗师朱春蕾，在我的很多个案中提供了独特视角和思路，在文字审稿和校对中也做了大量工作，在此向她致敬、致谢！

张久祥