

著名心理咨询师
多年的个案手记

健康心态与幸福人生启示录

寻找心灵的出口

① 心灵励志篇

王国荣 著



Wuhan University Press
武汉大学出版社

寻找心灵的出口

寻找心灵的出口

心灵鸡汤系列

6

著名心理咨询师
多年的个案手记

王国荣 著



健康心态与幸福人生启示录

寻找心灵的出口

①
心灵励志篇



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

寻找心灵的出口(心灵励志篇)/王国荣著. —武汉: 武汉大学出版社, 2012.3

ISBN 978-7-307-09295-2

I. 寻…

II. 王…

III. 心理咨询—案例

IV. R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第225757号

责任编辑: 刘汝怡

审 读: 代君明

责任印制: 人 弋

出 版: 武汉大学出版社
发 行: 武汉大学出版社北京图书策划中心
网 址: www.wdpbook.com
电 话: 010-63978987
传 真: 010-63974946
印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本: 787×1092 1/16
印 张: 16
字 数: 270千字
版 次: 2012年3月第1版
印 次: 2012年3月第1次印刷
定 价: 32.00元

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010-63978987)

(如图书出现印装质量问题, 请与本社北京图书策划中心联系调换)

前言

中国社会正处在巨变与复杂的转型时期,人们成功地告别了物质贫乏和价值观念单一僵化的年代,而步入了一个物质丰富、生存压力增大和价值观念多元化的时代。在这全新的时代里,每一个人的心灵都在经受严酷的考验。本书题材,主要源自我在日常心理治疗门诊中目睹各种各样的中国人在个性发展、生存价值定位过程中产生的困惑、迷惘和痛苦。我希望能以手记的形式呈现当事者最为真实的人性的一面,并在其中贯穿我对人性阴影和罪性的思考,对每一颗生病的心灵的医治和引导。

15年前,我选择了心理治疗这一特殊的职业。说它特殊,是因为心理治疗面对的不是健康的人群,而是心灵被扭曲、被损害、被污染、被压制的人群,是因为治疗过程中的每一步、每一个微小的细节都是对治疗师严酷的考验:考验着治疗师的伦理素养、知识和智慧的水平、经验和技术的丰富与精妙程度。这十五年来,我亲手处理了数以千计的心理治疗案例,这些案例不仅使我以特殊的视角窥测出人性的复杂与脆弱,也看到人类心灵当中蕴藏的无限智慧和美德。那么,令人思考的问题是,每一个人的人生原本都能变得十分幸福,为什么有那么多人 的心灵却生了病,有那么多人的人生是一场痛苦?很多人将心灵生病和人生失败归罪于环境,但我以为,缺乏心灵的更新能力才是心灵生病与人生失败的主因。心灵的更新是一个十分艰巨和漫长的过程,它首先需要你绝对真实、清醒地看到自我的问题。其次,它要求你以开阔的胸襟吸纳各种不同的知识和观念,最后形成独特的健康的自我价值体系。在这一过程中,你

必须学会向别人求助,向专家求助,因为求助本身就是心灵开放的表现,也是心灵成长的必要。一个没有求助意识的人迟早会陷入人生的困境,甚至会出现严重的精神危机,最后导致心灵生病。基于这样一个观念,我在治疗过程中重视的是造就和培养患者心灵的更新能力。为了这一点,我往往会调动各种各样的治疗资源,使用不同的治疗手段。我不属于任何心理学门派,我强调的是治疗的整体性,我欣赏“大道无形”这句富有哲理的话。

由于本书是由一个个案例组成的,每一个案例独立成篇,但有心的读者一定能够从这些不同的案例中看到共同的道理,那就是“一切皆由心生,只有心灵健康,人才会幸福,才会拥有真正的成功”。案例的事实部分甚至治疗技术本身也许是不重要的,重要的是它的启示性。

我希望本书能给读者带来心灵的启示。

目 录

上 篇

是什么会让我们常常陷入痛苦、烦恼、沮丧、恐惧和心神不安之中？有时候我们为什么会产生绝望甚至想放弃生命的念头？是别人错了吗，是这个世界错了吗，还是我们的性格出了问题？

性格决定命运，性格决定成败，性格决定着我们对自我的感觉状态；我们处事的态度；我们与他人、与外部世界关系的性质。唯有优化性格，使自己成为健全的人，人才能直面人生重重困难，成就完美的人生。

1. 自卑是一种虚假的感觉 / 2

心理健康的人有许多不同于常人的特质，但真实是他们最重要的特质。几乎所有自卑的人都是虚假的人，他们都活在虚假的自我中。

2. 让自己成为矛盾 / 12

心灵的阴影证明着光明的存在，错误和不足给我们成长的机会，充满矛盾的世界需要用接受矛盾的心灵去承载。若不能接受自身的不完美，心灵必然会生病。

3. 你只需要成为你自己 / 22

每一个人都是独一无二的，心灵成长的任务就是发现和发展

一个独特的自己。崇拜和模仿他人,其结果则是让自己倒下或消失。

4. 无想像,必定死 / 32

当我们遇到现实问题的时候,我们需要用现实的能力去解决。但当我们被现实问题困住的时候,我们必须借助于精神的张力来应对困难。想像力是精神世界最可贵的一种力量。

5. 为了死而活 / 43

对于大多数人来说,死亡是可怕的,但对于心灵健全的人来说,死亡却有着超乎寻常的意义。当一个人面对自己的死亡时,对心灵的真正考验便开始了。

6. 受骗与受辱之后 / 52

人活着不免要受到种种伤害,人生的奥秘之一就是在受伤害之后不再去伤害他人。能做到这一点,便能彻底摆脱心灵的苦痛。

7. 心灵世界的独立战争 / 60

世界上最具有欺骗性的感情就是藏匿在母爱下面的控制欲。如果一个母亲企图控制儿女,那么她必定毁掉真正健康的母子关系。

8. 治疗“爱子病” / 69

母爱使用不当就会铸成大错。最为错误的母爱就是过多的呵护、过多的替代和过多的说教。

9. 不做机器人 / 78

人若失去了生命的意义,那么他得到的东西越多,他的痛苦就越多。如果你只管忙碌工作而不会生活,那么你就会变成机器人。机器人有能力但没有幸福。

10. 人生不必太多的愁 / 88

当心灵没有爱和希望的时候就会滋生忧愁。忧愁是一种“心灵方向性”的疾病,人一旦被忧愁所困扰,心灵就会失去活力。

11. 让心灵亮起来 / 97

热爱自然便是热爱真理,热爱人生。当一个人远离自然之后,他的心灵硬化只是迟早的事。了解了太阳的奥秘,也许也就了解了健康心灵的奥秘。

12. 修改你的人生脚本 / 106

人生多变,只有与变为友,才能在变化中站稳脚跟,顺应环境,取得成功。心灵健全的人总是一个出色的演员,无论剧情怎样变化,他总能扮演合适的角色。

13. 让镜子欣赏你的美丽 / 115

当灵魂足够完美时,肉体的价值才能真实地体现出来,没有心灵美的肉体之美是没有生命力的。所以,你没有理由为形象不佳而自卑。

14. 沉默有时不是金 / 121

有时需要发言,有时需要沉默,有时需要抗争,有时需要退缩,这就是成功之道。一味地沉默、退缩便会让人变成懦夫。



测试:看看你是不是一个心理健康的人 / 127

下 篇

怎样活,为什么而活?这是每一个活着的人都必须回答的问题。有人将积累财富作为人生的目的,其结果是使自己逐渐演变成一个经济动物;有人将功名权位当成人生的目标,其结果是使自己一步一步走向虚无。人活着到底是为什么,人应该怎样活?我们可以通过迷失与回归的启示获得答案。

15. 先生,慢慢地活 / 132

很少有人知道“慢”的奥秘和价值。在激烈的生存竞争之中,你如果能让自己慢下来,你便能体验出人生的滋味。

16. 不要为缺钱而发愁 / 142

过度看重财富是轻视生命的表现。当你为缺钱发愁时,你应该反省:你的心灵是否也变得一贫如洗了。

17. 从无为到有为的转变 / 152

人是一种创造性的动物,人若失去创造的动力,变得无所追求,无所事事,不仅身体会退化,心灵也会变得荒芜。

18. 中国的男人,有钱之后干什么? / 161

金钱是对善良人的奖赏,是对心存恶念人的惩罚。如果你的心灵不够健全,那么获得太多的金钱只能使你迷失得更可怜。

19. 中国的女人,有钱之后怎么生活? / 170

女人获得财富和金钱的动机往往只是证明她们有能力打败

男人,其他什么也证明不了。赚钱对女人来说只是一种参战,而不是别的。

20. 不要毁灭希望 / 180

人只有在两种情况下最易选择自杀:面临苦痛和失去希望。人若失去希望,心灵就会枯干、死亡。而人生的真正意义就在于为希望而活着。

21. 追名逐利是高贵心灵致命的缺点 / 191

最能损害心灵的东西就是追名逐利。由于名利能给人一种虚假的满足,所以人们便习惯于看到它的好处,而忽视了它的危险性。实际上,只有缺乏智慧与品德的人才会重视追名逐利。

22. 不要抓女人的屁股 / 199

当男人抓不住真理时就只能去抓女人的屁股。而当男人一旦执迷于性的放纵,他的心灵就将归于毁灭。

23. 非常可怕的富有,非常可怕的贫穷 / 209

财富若不能和品德、智慧结合,便会变成危险和可怕的东西。财富不容易让人上天堂,却很容易引人下地狱。

24. 不可迷失在钱中央 / 219

一味地追求金钱的积累往往只是为了摆脱内心的恐惧与贫乏。人生定位的迷失莫过于将金钱当上帝去顶礼膜拜。

25. 从天堂返回到人间 / 226

金钱只能改变人的生活,而无法改变人的生命。失去金钱并不可怕,失去生命才是人生真正的悲剧。

26. 失败之后,换一种活法 / 234

在一些事情上的失败往往预示着另一些事情上的成功;一个终点常常是另一个开端。所以,恐惧失败和在失败后选择放弃追求都是不可取的。



测试:评价一下你的精神幸福指数 / 242

上 篇

是什么会让我们常常陷入痛苦、烦恼、沮丧、恐惧和心神不安之中？有时候我们为什么会产生绝望甚至想放弃生命的念头？是别人错了吗，是这个世界错了吗，还是我们的性格出了问题？

性格决定命运，性格决定成败，性格决定着我们对自我的感觉状态；我们处事的态度；我们与他人、与外部世界关系的性质。唯有优化性格，使自己成为健全的人，人才能直面人生重重困难，成就完美的人生。

心理健康的人有许多非同一般的特质，“真实”这种特质对他们来说是最重要的。一个心理健康的人不仅能够直面一个完全真实的自我，同时也能够直面一个完全真实的世界。要想做到真实，首先要无情地抛弃“怪罪别人”与“怪罪自我”的习惯，好让自己对自己和别人负起责任来。

——美国心理学家、沟通分析疗法的创立者 M. 詹姆斯

1. 自卑是一种虚假的感觉

陈露露是浙江省丽水市一所中学的语文教师，今年 33 岁。她的模样不错，看上去便知道她是一个南方姑娘。她的工作能力和工作业绩都很出色。参加工作 9 年来，她曾 4 次被评为全校的先进个人，一次被评为她所在地区的先进个人。她的父母为她的工作成绩很是骄傲了八九年。然而，近两三年来，他们却为她的婚姻问题伤透了脑筋。原因是陈露露又和男朋友分手了，而这是她第四次和男朋友中断感情关系，在这之前，她曾有过三次恋爱的经历。

是陈露露的父母先来找我的，当他们给我讲述女儿陈露露四次恋爱的经历时，年逾六旬的老人禁不住流下泪来。陈露露的父亲又气愤又难过地对我说：“这是典型的求全之毁呀！这样谈了离离了又谈，何时是一个尽头！她都 33 岁了，不能再拖了！她拖得起，我和她妈可拖不起啊！”听了陈露露的父亲和母亲的讲述，我内心里不由得冒出一个诊断术语——“情感饥渴症”。我当时认为，陈露露自幼缺乏父母的关爱，所以，对感情的需要特别强烈，并且将爱的对象完美化。而当她发现她所爱的人并不像她所想像的那样完美时，她便会毅然决然离开爱的对象，再去寻求新的她所想像

的爱的对象。由于“情感饥渴症”是一种病症,就像贪食症一样,所以他们永远都无法获得真正的感情满足,只能不断地追逐爱,就像草原上的黄羊追逐海市蜃楼一样。

我在未见到陈露露之前,坚信我的诊断和分析是正确的。但当我见到陈露露之后,才发现我的诊断和分析是主观的。这种情况使我想起美国认知疗法的主要创立者大卫·伯恩的话:“治疗者相信的病因也许只是他们相信的病因,而不是真正的病因。”

首次见面,我发现她是一个真正的灰姑娘

陈露露来了,她从丽水乘大巴来到苏州。是我将她约来的。她来了之后首先将她父母赶了回去,她说,她不想看到她父母在她面前晃来晃去,看到父母心理上就会有一种让她感到非常不舒服的压力,她就会感到非常焦躁。

我和陈露露的谈话是从讨论她和父母的关系开始的。

“为什么你父母在这儿你感到有压力,不舒服?”我问陈露露。

“不为什么,我就是看到他们不舒服,觉得他们烦!”陈露露很干脆地回答。

“他们什么地方让你感到不舒服,让你感到烦?”我继续问陈露露。

“没有什么原因,我就是讨厌他们,烦他们呗!”陈露露说。她脸上开始流露出一不耐烦的表情。

“原来是你烦他们、讨厌他们,而不是他们让你烦、让你讨厌?”我用很心平气和的语气问陈露露。

“好啦好啦,我们不谈这个问题了,还是谈谈我的心理问题吧!”陈露露说。

“你认为自己有什么心理问题?我可没有说你有心理问题呀!”我有意这样对陈露露说。

“我是有心理问题,而且很严重。我曾看过许多心理医生,但他们都没有能力帮我摆脱痛苦,我现在对治疗没有太多的信心了。我这次来找你

是抱着最后一线希望,如果这次你不能帮助我从痛苦的情绪中走出来,那么我可能会自杀。你觉得你能帮我吗?!”陈露露瞪着乌黑的眼睛望着我,她的脸上满是绝望的神色,看上去有些怕人。

“我确实不能回答你提出的这个问题,因为我现在还不了解你,也不了解你的问题。但我可以告诉你,世界上没有哪个人达到完全健康的水平,同样,也没有哪个人的心理问题到了无药可医的程度。我还想告诉你,好的心理治疗并不是‘患者将自己交给医生’,而是‘自己将自己给自己’,医生的作用至多是‘将口渴的人领到泉水边’。相信医生,依靠自己,这是一切好的心理治疗的共同原则。”我对陈露露说。

“看来你根本没有信心帮助我。我今天晚上就乘火车回家去。”陈露露说,她的眼睛很快湿润了。

“小陈,心理治疗不是你想像的那么简单,我刚才对你说的话都是实话,是我从事心理治疗工作多年来的体会。我把治疗的真相告诉你,是为了鼓你的气,而不是为了泄你的气。我希望你不要放弃这次治疗的机会。”我对陈露露说。

“那你告诉我,我为什么对自己没有信心,我总是感到很伤感,老是想哭?”陈露露问我。

“你不是很有成就吗?你妈妈告诉我你多次被学校评为先进个人,还被评为市里的先进个人。你很漂亮,看上去也很有涵养。我不清楚你对自己哪些方面没有信心呢?”我问陈露露。

陈露露哭了,她哭了好长时间才停下来。止住哭泣后,她对我说,她获得的那些荣誉并没有让她的心情有一丝一毫的改善。她努力工作,获得荣誉本身并不是为了证明她能干,她比别人聪明,而是想让荣誉和成绩掩饰她的缺点。她觉得自己最大的缺点是不自信,过度自卑。我问她为什么要和恋爱了两年多的男朋友分手。她告诉我,说她最近和男友分手的原因也是因为自卑,她觉得自己不可能有幸福的婚姻,男友也不可能永远爱她。陈露露没说几句话泪水又悄悄地流了下来。她一边抹着眼角的泪水,一边说,她渴望被一个真正的男人喜欢,前面喜欢她的四个小伙子都算不上真

正的男人。当我问到她所谓的“真正的男人”是什么样子时,她说,她想像中的真正的男人并不是有钱人,也不是有地位的人,而是有情有义并懂得幽默的人,就像《简爱》中的罗杰斯一样。

.....

一个多小时的谈话结束了,我心中那个“情感饥渴症”的诊断已渐渐淡去,而“灰姑娘”这个词又不知不觉在我心中显现出来,又从我心中戴在陈露露的头上。我相信,陈露露的确是一个灰姑娘。在欧洲民间故事当中,灰姑娘灰色的心灵是由充满仇恨的后母和充满妒忌的异母姐姐以及残暴的父亲造成的。而陈露露灰色的心灵又是谁造成的呢?在接下来的约谈中,我必须弄清这一点。

扩大了的伤害总是忘不掉

我把与陈露露的第二次约谈安排在第一次约谈之后的第三天。这中间的两天,我让她一边到苏州的几个园林逛一逛,一边思考这样一个问题:自卑感是一种真实的感觉还是一种虚假的感觉。

在第二次约谈的时候,陈露露一开始便告诉我,说她这两天情绪非常糟糕,老是有自杀的念头,她去逛苏州园林,看到别人高兴的样子,自己更加不高兴。当我问及她的这种自卑感和恶劣心境是有客观原因还是没有客观原因,或者纯粹是一种虚假感觉时,她告诉我说,她的自卑感是真实的,是有原因的。我鼓励她将这个原因讲出来,她却一下子变得沉默起来,半晌不说一句话。我明白,当事者的沉默本身就是一种语言,它告诉治疗者这么一重意思:“我的问题难以启齿。”或“我没有勇气把压抑在我心中的问题讲出来。”在这种情况下,治疗者“就必须以完美的父亲的形象出现”,当事者才有可能向治疗者讲出实情。

“小陈,你有什么顾虑使你不敢将造成你自卑的原因说出来?”我打破了沉默,问陈露露。

“我……我……我怕你看不起我。我不知为什么,我觉得自己特别害怕心理医生。”陈露露用颤抖的声音说。