



你是一切的答案

Glorious Ruins
简里里 / 著

一切烦恼 源自与自己
与他人 与世界的关系

一切幸福 不在于寻找合适的人
而是让自己成为合适的人



中信出版社·CHINACITICPRESS

你是一切的答案

Glorious Ruins

简里里 / 著



图书在版编目 (CIP) 数据

你是一切的答案/简里里著. —北京: 中信出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5086-4933-7
I. 你… II. 简… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49
中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 257843 号

你是一切的答案

著 者: 简里里

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京京师印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7.25 字 数: 163 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版 印 次: 2015 年 2 月第 2 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-4933-7/B · 150

定 价: 36.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

献给你的孤独感

序

今年年初我去参加一个荒野求生的项目。不巧刚好赶上当地少有的连绵阴雨，荒野里面潮湿阴冷、鞋袜全湿，冻得我瑟瑟发抖，彻夜无眠。第四天，按照计划我们会冒雨翻山，徒步，乘独木舟过海……那天早上我们背着行军包，浑身罩着透明的黄色雨衣，挤在屋檐下面，听教练公布完活动安排。教练是个谦和的退伍军人，他笑着说：“接下来这一天，要么是你生命中最好的一天，要么是最坏的一天。答案在你自己。”

那天阴云压顶，深灰色的云彩厚重得像伸手就能接着。我和两个小伙伴一起徒步走过漫长的公路和原野，雨水细细密密，偶尔走过牛羊，看见一座又一座的远山。四周安静得只有淅淅沥沥的雨水的声音，偶尔有人骑车经过，高声地唱歌。原野上绿色绿得透亮，黄色黄得鲜艳，空气干净清澈。你不知道路的哪里是尽头，尽头那端是另一段公路、沙漠还是大海。

你以为那段路程艰苦，其实出乎意料的平静，甚至充满惊喜。那一路上你翻越栅栏，跟陌生人问路，撒丫子丁零当啷地在下坡上狂奔，步履艰难地走过沙地。你和你的同伴相互鼓励，也相互取笑，你在滂沱大雨之中冻得瑟瑟发抖，怨天尤人却也心怀感激。

那天晚上我们点燃篝火，企图烤干衣服鞋子。我们一起唱欢乐的忧伤的歌曲，讲遥远的故事。深夜里，远处的 coyote（草原狼）偶尔长鸣，像是为我们加一个音符的注解。

你看，天就要亮了。尽管鞋袜湿漉，发梢未干，你也可以沉沉地睡去。

回城之后，我回顾那一段经历，它和我过去人生里面的任何一段经历都如此相似。你经历过一切你以为艰难的、无法挨过去的事情，睁开眼睛却发现自己活了下来。尽管结果未必如人所愿，你却可以从看见自己和他人的努力。这足以给予你长途跋涉、应对变化的信心。

那果真是我生命中最好的一天。

这本书中的文章我断断续续写了两年。这两年之中，我自己的生活发生了很大的变化，和年初那次，或者任何一次长途跋涉一样。我辞去了大学教职的工作，做了“简单心理”这个移动互联网平台。我从一个纯粹的心理咨询师，变成了一个服务更多来访者、更多咨询师的创业者。

这不是个容易的决定，也几乎彻底改变了我的生活。

我和我自己的咨询师、我的督导师、我的来访者、我的同事们在过去的几年中一起走过漫长、黑暗的隧道，我们见证彼此的孤独和黑暗，绝望和希望，挣扎和力量；我们相互依靠，借着彼此的眼睛了解自己，依靠自己的力量从一个又一个的暗处走向光明。这过程好像上帝偶尔掀起人生大幕的一角，让你得以偷偷地窥见光芒。合上幕布，你仍要在黑暗中行走，但你能够带着惧怕和勇敢上路，不贪恋过往，也不畏惧变化。

我听到、见到、感受到这么多关于人心、人性中美妙的东西，即便在废墟之中，亦可见到荣耀。我想它们值得被分享出去，也希望更多的人能从中获得力量和益处。

我想把它们分享给你。

愿你找到自己的答案。

第一部分 在你里面的，比世界更大

- 003 所有过去，都不能定义你是谁
- 007 “无所不能”的色彩
- 011 一直正确，是最大的错误
- 015 你既行为，必有其因
- 019 知道自己所能，知道自己所不能
- 024 最好的医治者
- 027 听身体的表达
- 031 歉意的平安
- 035 在万千孤独中，看到自己
- 039 不可承受之重

第二部分 上帝的万圣节礼物

- 047 如果有很多很多时间，我就会……纠结
- 050 可爱的拖延症
- 054 转角遇到抑郁症
- 064 快乐的七大法则
- 069 停止焦虑，告别强迫症
- 075 不积极，没关系
- 078 那些不可说的障碍
- 083 爸爸爱喜禾，我们也爱

第三部分 爱自天赐，你无须费力争取

- 089 爱是天赐的礼物
- 092 允许生活以它自己的方式到来，并享受它
- 097 你们全家都是英雄
- 101 后会有期，后会无期
- 105 让你喜乐，并有力量
- 114 废墟上的荣耀
- 119 陌生人给我的欢喜
- 125 只是孩子
- 128 无声的建造

第四部分 无法改变世界，但可以更爱自己

- 137 爱，从陪伴开始
- 141 听是态度，听懂是资格
- 145 词不达意
- 149 你总是比想象的更强大一些
- 152 才华，是礼物还是诅咒
- 154 送爷爷离开这个世界
- 157 要照顾别人，先照顾好自己
- 160 为自己建造一个安全的情感环境
- 163 提高“自恋”水平
- 166 全是内心在作祟

- 170 爱是唯一道路
- 177 你才是你自己的宝藏
- 181 黑暗中见到光芒

第五部分 生命之中，无限可能

- 189 相信生命本身的力量
- 192 最残酷恶毒的陷阱
- 195 这份职业，不是温暖的朋友
- 198 等你做好准备，来帮助自己
- 201 有人照顾我的身体，有人照顾我的心灵
- 205 对自己好奇
- 209 怎样成为一名心理咨询师？
- 213 心理求助指南

第一部分

在你里面的，比世界更大



所有过去，都不能定义你是谁

提起弗洛伊德的精神分析，最经典的图片是：弗洛伊德叼着一个烟斗坐在后面，在他左前方，来访者半闭着眼睛，在躺椅上喋喋不休。

听起来更像是电影《非诚勿扰II》里，葛优大爷在日本那个教堂里面，将自己7岁偷了别人的瓜、3岁啃了邻床小姑娘脚趾头这些事情都呜呜啦啦翻个干净。

然后，在经过漫长、琐碎、了无边际的分析之后，你忽然得到了一切的解释。是你小时候父母过于严厉、你经历过这样那样的创伤、你后来有过如何不堪的经历，因此你日后变得抑郁或狂躁，强迫或偏执，人格发展节外生枝，不得不走上不归的道路。

于是你的一切都有了合理的解释。那，接下来怎样呢？我们是想去恨自己的父母、去恨命运的不公、去诅咒那些糟糕的经历？或者更狗血一些，我们难道要捏着鼻子握紧拳头，去感谢那糟糕的一切让我们坚强、让我们成长、让我们变成生活的英雄么？

因此有人说，精神分析净是一些没用的东西，活在过去，跟不上时代。这是精神分析常常被人误解的一部分。

我自己的督导有一次说：“你若要毁了一个人，就教他去恨他的父

母。”^① 我的理解是，无论我们是否情愿，父母的言传身教都会被我们内化成为自己的一部分。倘若一个人恨自己的父母，这几乎在宣示着，他的那把利刃也在指向他自己，使他一直无法安宁。

督导那时候说，作为一个咨询师，当你和来访者共情^②的时候，你不仅仅要和这个人共情，还要和他的家庭共情，和他的过去共情，和他的环境共情，和他的文化共情，甚至和整个人类的发展共情。督导那次讲得动容，我听得泪眼婆娑。

所以任何精神分析或者心理咨询所探索的关于你的家庭、你的过去的问题，都是为了帮助你理解你过去的的生活，理解那些遭遇，理解跟事件相关的那些人，理解他们背后的故事、情绪，理解当时的你自己和现在的你自己。

打个比方，你忽然明白，你总是觉得无法达到别人对自己的要求，是因为你父母从未称赞过你。当你了解这些，懂得安慰自己生命受伤的这一部分的同时，一定会有怨恨：为什么他们不是那个“别人家的父母”？为什么我就要受到这样的对待？然而当你有更多的探索，理解父母生活于怎样的时代，他们有着怎样的经历，来自怎样的家庭，他们

① 其实这样引用督导的话，我确实有些胆战心惊。因为任何一句话，脱离当时的环境，都会和其原本的意思有出入。

② 共情：英文为 empathy，中文也作“同理心”。区别于我们日常所说的“换位思考”、“理解”。在心理咨询师成长的过程中，要经受大量的“共情”能力训练。Empathy is the capacity to recognize and share feelings that are being experienced by another sentient or semi-sentient being.（共情是一种对他人的经历感同身受的能力。）理论概述见：<http://en.wikipedia.org/wiki/Empathy>

当时在面对怎样的生活……当你开始理解他们（理解那段生活），你的那部分“恨”，便会褪去很多颜色。

你开始能够接纳，开始有力量去理解关于你的过去。你不需要拼命地命令自己去遗忘，或者逼迫自己感谢生活。你开始接纳你自己，也接纳生活。

然后，所有的改变，都有了开始发生的可能性。

我在做个人体验^①的时候，有一次说到伤心委屈之处。我跟咨询师说，我之所以现在这么纠结，是因为我小的时候怎样怎样……因为我妈妈怎样怎样……因为我妈妈的妈妈怎样怎样……我理解这其中的因为所以。我，我，你看，我就只能是现在这个样子了。说完，眼泪扑扑簌簌地掉下来。

我的咨询师，眨了眨眼睛说，我很高兴你这么了解你自己，也懂得如何照顾自己的过往。然后他说了一句，我再也无法忘记的话。

他说，可是你要知道，所有你的过去，都不能定义你是谁。你现在的选择，每一个此时此刻，才是真实的你^②。

这句话是如此清晰、透彻、有力量——你现在的选择，每一个此时此刻，都充满了无数的可能性，你的人生由你来掌舵。

-
- ① 个人体验：咨询师成为来访者，接受心理咨询。这是一个好的咨询师一定要经历的过程。它帮助咨询师更深入地发现和认识自己，处理自己生命中的种种，了解自己的局限（借此知道自己不适合处理的个案类型）。同时帮助咨询师真正从感受（而非理论或是理智）上理解作为来访者的感受，以及咨询师、咨询本身所能够带给人们的影响和变化。
- ② 这样引用我的咨询师的话有些冒昧，因脱离了当时的语境，恐与原意有出入。



“无所不能”的色彩

我在伦敦读书时候，在一家马来西亚餐厅打工。同事问我在读什么专业，我说心理学，他们就特别惊讶地问我，那你会算命吗？我不知道怎么回答，于是说，算命差点儿，看手相还行。

做心理咨询这几年，有好几次朋友认真地给我提建议：一是能不能生活得现实一点儿，二是能不能多说人话。这是两个特别有意思的事儿。我发觉我喜欢的心理咨询师，内心往往都极单纯。他们有作为人的复杂本性和情绪，可是他们能够剥去社会带给他们的重重面具，内在完整纯粹。

做一个纯粹的人和做一个符合社会期望的社会人之间总是有那么点儿差距，这些特别勇敢地追随自己内心的人，往往显得不那么“成熟”，我也无法绝对化其好坏，总之我喜欢的心理咨询师，除去人的社会性需要之外，其内心善良、单纯、通透的那部分，总是极可爱，简直要从人的躯壳里面汩汩冒出来。

由此看来，一个通透的心理咨询师其实很难成为一个好的管理者，或者一个政治家。出于对自己那部分人本性的认识和保护，他（她）

很难愿意牺牲自己哪怕一丁点的本性，去交换其他的舒适。

我想我在慢慢变成一个这样的人，越来越珍惜自己的性情，越来越宝贝自己内在的那个小姑娘。这几年中，我像是走进了一个长长的、黑暗的通道，缓慢地打开自己内心的一扇又一扇门，越来越笃定踏实。我知道我终于开始走近自己，能够体贴自己，温暖自己，给自己力量，从自己处寻找温暖和安全感。

我想，这是心理学，或者心理咨询，真正能够带给人幸福感的一部分。像施魔法一样，使人了解自己，像个仙女棒，咿呀咿呀，变得更有力量，更笃定自信。

人们常常问，我什么时候应当去做心理咨询？心理咨询究竟能够帮助我解决什么问题？我是不是能够从心理咨询师那里寻求我生活的答案？心理咨询师是不是坐在椅子上听个没完，然后扶扶眼镜，说出个一二三四？

如果要简单地给一个答案，我想告诉你，心理咨询不帮助人们解决任何问题。是的，它不解决任何问题。心理咨询师无法告诉你究竟是否应当辞职，是否应该跟你的前女友复合，或者你怎么做才能上台不紧张。心理咨询师做的唯一一件事情，就是帮助你了解自己、接纳自己，帮助你挖掘你自己内心无尽的能量宝藏，让你有勇气、有力量用你自己的方式，过好你自己的生活。

心理咨询针对你的情绪。无论是认知行为，还是精神分析，都是为了把你从你的脑袋里面拖回你的内心。情绪没有好坏对错，也正是因此，咨询师不会对你指指点点、说三道四，不会评价你的好坏，亦不做道德审判。心理咨询师会为你创造一个安全的环境，陪你一起去