

# 花园里 的荆棘

一岩 ◎著

*Thorns  
in the garden*



机械工业出版社  
China Machine Press

# 花园里 的荆棘

一岩 著

*Thorns  
in the garden*

位 女 性 存 在 主 义 心 理 咨 询 师 的 治 愈 观



机械工业出版社  
China Machine Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

花园里的荆棘 / 一岩著. —北京: 机械工业出版社, 2015.8

ISBN 978-7-111-51143-4

I. 花… II. 一… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 190255 号

## 花园里的荆棘

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: 董凤凤

责任校对: 董纪丽

印刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版次: 2015 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 147mm × 210mm 1/32

印张: 7.25

书号: ISBN 978-7-111-51143-4

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

## 推荐序 推开心灵之门

遍地芳华满园鲜，暗藏荆棘花丛间，园丁妙手除心魔，百花颔首笑开颜。

近日我有幸读到一岩女士撰写的《花园里的荆棘》一书，怦然心动，感慨良多。书中那一个个感人至深的心理咨询故事，仿佛就发生在我们每个人的身边，又仿佛就发生在我们自己身上。当你怀着纠结、焦虑和不安的心情，迈入这个暗藏荆棘的人间花园时，你可能有过彷徨、困惑，甚至想要痛苦而又犹豫万分地离开这个美丽的人间花园。但是，当你读完这本开启心灵之门的书后，我相信，每一个读者都会被书中那娓娓道来的案例故事所吸引。因为，也许当你满怀喜悦地开始浪漫的花前月下、卿卿我我的恋爱生活时；当你结束恋爱苦旅，迈入婚姻的殿堂时；当你有了自己可爱的孩子，面对锅碗瓢盆的日常家庭生活时，你可能也会遇到书中那些案例中的主人公遇到过的类似的心理现实。作为一名有经验的咨询师，在这本书里，作者试图通过相互对话和心灵的交会（encounter），来了解来访者

产生心理症结的原因，从来访者的成长经历中寻找问题的根源。这种分析方法是打开心灵之门的第一步，犹如一个细心的园丁，为了除去花园里的荆棘，首先需要找到荆棘的藏身之处，才能对症下药。

深入到人间花园的腹地，我们在发现更多人类生活之美的同时，也经常会在不经意间被暗藏的荆棘刺伤。当我们成家，有了孩子之后，怎样抚养和教育孩子，怎样使孩子健康快乐地成长，很快便成为每一位父母不得不面对的家庭教育难题。在这个思想、文化、道德、价值观念等多元、多样、多变的时代，很多传统的观念被打破或部分地被打破，而新的观念尚未建立起来，此时，人生存在的意义和价值就会面临严峻的挑战。有的父母尝试用传统的家庭教育方式教育和抚养子女，但在社会快速变迁的当今时代，传统的家庭教育理念如果不能与现实生活相适应，就会遇到来自各方面的质疑和挑战。你想让孩子成为一个循规守矩的“好孩子”，却在不经意间把孩子培养成迷失了自我、缺乏自信和自我选择、无法参与社会竞争与合作、更无法立足于世界民族之林的旁观者或落伍者；你想用父母教育你的方式来教育自己的孩子，殊不知，你是在用错误的教育理念和方式来培养、教育下一代。不加筛选地滥用传统，必然会在家庭教育中被暗藏在花丛中的“荆棘”所刺伤。

在咨询室，咨询师所使用的治疗技术往往是多样的，在这

本书里，不管是面对形形色色的来访者还是针对社会心理的剖析，作者在运用精神分析技术的同时，最显著的特色，应该是她对于存在一人本主义心理咨询与治疗理念的运用。记得有一次我在和她的交谈中，她很自信地说，她最欣赏的就是存在一人本治疗理念中对于人的重视，恰好是这个部分深深地吸引着她，使她最终能以更为存在一整合的方式确定她自己的咨询风格。从这本书的字里行间，我们不难看到她深厚的理论功底。

马克思曾借用费尔巴哈的观点将人类视为一种类存在物（*Gattungsein*），这里指的是，人存在于这个世界上必须相互依存。从人的道德价值的视角来分析，我更倾向于把人视为“类价值存在”。人生活在这个世界上，绝不可能孤零零地渡过，他的生命价值也必须在人类共同生活的过程中才能得到体现。这样，在现实生活中，无数他人生活的故事会给我们每一个人带来启迪和潜移默化的影响。在这本书的第三部分，作者以自己对社会生活的细腻观察，用触动心灵的生花妙笔，带领读者在他人的人间花园里探索和反思，用他人的故事，启发读者对自己人生的深刻思考。他人的故事有成功，也有失败，有正面的启发引导，也有负面的消极影响。如何正确地选择人生道路，关键取决于每一个人对生活价值的理性判断。愿读者从这些发人深省的故事中获得人生价值的正面启迪。

我和作者相识多年，她以其坦诚的为人、阳光的心态、深

邃的学养待人接物，更能以记者的敏锐目光观察世间万象，以细腻的笔触展现心灵现实，给人留下了深刻印象。本书中呈现的一个个鲜活的案例以及她对这些案例的深刻剖析，是她长期从事心理咨询工作的结晶，展示出一位孜孜不倦地致力于探索灵魂拯救之路的心理咨询师的心路历程。我读到本书时，内心充满了喜悦和赞佩，也为书中精彩的人物心灵的描写赞叹不已。因此，当作者邀请我为本书作序时，我便欣然应允，因为这也是一种心灵的洗涤和精神的洗礼。

愿本书能给有志于探索心灵奥秘的读者带来精神的享受和心灵的启示。

杨韶刚

中国心理学会社会心理学专业委员会理事

广东外语外贸大学心理学教授、博士生导师

广东外语外贸大学南国商学院心理健康研究所所长、

心理咨询中心主任

2015年4月28日

## 自序 无法替代的体验

这本《花园里的荆棘》和我另一本心理学作品《在爱与不爱之间——国际心理学大师访谈录》同时出版，对我个人而言有着不同寻常的意义。它们是我进入心理学领域 10 余年来，个人探索学习与咨询实践的完全记录，也是我作为一名存在取向的心理咨询师和一家知名媒体的心理学专栏主持，对自己所从事的助人事业献上的一份深深的敬畏。

在心理咨询室，我常常面对无助的来访者，有些人为了自愿寻求改变而来，有些人迫于某种原因不得而来，无论是出于什么样的意图而来，咨询所要面临的问题基本上涉及两个方面：人如何看待自己现在的生活？人如何理解自己现在的生活？

我个人在经过精神分析、完形治疗、家庭结构治疗、存在一人本主义心理治疗、荣格分析心理学等各体系学习之后，最终确定以存在一整合的心理治疗为取向，作为我个人心理咨询的风格。这其中的缘由，与我自身对生命的体验密不可分。

10 多年前，一句“成为你自己”吸引我进入心理学领域，

但那时，我从未想过未来要以此作为终身职业的方式，履行我对这一命题的探寻与追问。很长一段时间，我对于心理学的学习与个人分析，完全是为了解决个人难以名状的来自生命最深层的抑郁和孤独。直到机缘巧合，在我成为一家知名媒体的心理学专栏主持和主笔后，探索的经验涌现为一种强大的动力，它促使我除了忠实地聆听自己，同时学会忠实地聆听他人。

我不得不澄清，有三本心理学著作对我影响极大，引领我最终决心成为一名心理咨询师，它们分别是罗洛·梅的《爱与意志》、欧文·亚龙的《存在心理治疗》以及人类学家厄内斯特·贝克尔所著的《反抗死亡》。从本质上讲，我就是从这些作品中一再核实着，我作为一名心理咨询师的心灵气质究竟在哪里。

一路走来，最感谢的当然还是每一位来访者，在咨询室他们以最真诚的方式告诉我关于他们的故事，允许我在心灵深处靠近他们，而这种信任也时刻滋养着我对于自己作为咨询师的信任。心理学者王学富曾在一本书里这样描述来访者对咨询师的意义，他说：“我是被一个个求助者喂养长大的咨询师，又转而去喂养一个个求助者，让他们长大。”可以说，在好的咨询关系中，咨询师就是那种可以经得起来访者自如使用的容器，有爱，有安全，有界限，直到有一天来访者自己也成为这容器本身。

这本书之所以取名为《花园里的荆棘》，是因为心灵世界

原本就如花园般丰富，但这丰富不光是由我们看得见和喜欢看见的花草树木、山泽河流构成，花园中同样有荆棘，同样杂草丛生，而这才是真正意义上的花园。来访者心理的问题就如同面对花园的态度，如果我们只爱或者只喜欢内心好的、愉悦的、可以接受的部分，而难以面对内心阴郁、伤痛和令人蒙羞的部分，心灵就不可能成为完整的心灵。但是存在一整合的治疗观并不仅仅是说服一个人相信心灵必须以完整的方式存在，更在意一个人能通过他自己的体验方式，理解他作为存在本身的意义。这一心灵过程别人永远无法代劳，唯有经历这个过程，个体才能勇敢地面对生活中发生的一切，从而孕育出整合心灵的能力。

细心阅读这本书的人会深刻觉察到隐含在每一个故事中的我对于个体必须经历体验的看重。这是我作为咨询师秉承的理念，也是我对待自己和他人生命的态度，即使是分析那些新闻感很强的社会类心理事件时，我也是这样认为的，因为所有问题的核心最终都直指人的内心。

结束时，我要感谢为这本书写推荐序的广东外语外贸大学心理学教授杨韶刚老师。杨老师和南京师范大学心理学教授郭本禹翻译了大量有关存在一人本心理学治疗领域中西方心理学大师的著作，为这一心理治疗流派在中国的传播起到了不可忽视的作用。尤其是杨韶刚老师对于人本心理学的研究高度，对

国内众多推崇这一流派的年轻心理学人均有着无法言说的意义。他也是我遇到的最谦逊的学者之一，在2014年6月的第三届存在一人本主义心理学大会上，我因为外语的缘故，无法顺畅地与美国人本主义心理学会两任前会长路易斯·霍夫曼和艾瑞克·克雷格沟通，杨老师一直为我做翻译，完全忽略了自己是那次会议被重点邀请发言的学者身份，令我久久感动。

最后，这本书能够顺利出版，得益于两位策划编辑李欣玮和张昕，她们在第一时间看到书稿时，便以最迅捷的速度和我沟通出版事宜，她们对于工作的敬业态度令我赞叹！在此，对她们也一并献上我最诚挚的感谢！

是为序！

一岩

2015年4月22日

## 目录

推荐序 推开心灵之门

自序 无法替代的体验

### 第一部分 亲密关系中隐藏的杀手

- 第1章 不敢看创伤的人 / 2
- 第2章 畏惧婚姻的女孩 / 7
- 第3章 看着女友痛苦，才有快感 / 12
- 第4章 牺牲掉自我是爱情吗 / 18
- 第5章 为什么无法说出分手 / 24
- 第6章 健康的依赖，你会多少 / 30
- 第7章 爱会透过身体讲话 / 35
- 第8章 一辈子担心别人丢东西 / 41
- 第9章 看清暴力情绪的真相 / 47

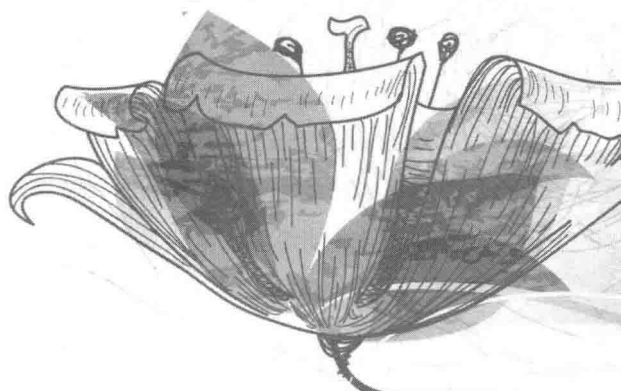
### 第二部分 用正确的方式去爱孩子

- 第10章 再多的爱，对婴儿都是不够的 / 54
- 第11章 不为孩子制造混乱的爱 / 59
- 第12章 “好孩子”的谬论 / 65
- 第13章 15岁的男孩选择让自己“生病” / 70

- 第14章 离异家庭中的“好孩子”更值得警惕 / 76
- 第15章 孩子理想的背后是陪伴 / 81
- 第16章 手足血刃案中的“代罪羔羊” / 86
- 第17章 孩子对父母哪来这么多愤怒 / 94
- 第18章 父母必须慎用的“倾诉” / 100
- 第19章 父母和孩子沟通的是什么 / 106
- 第20章 孩子能说“不”，你才是好父母 / 112
- 第21章 单亲家庭中父母对异性子女要有爱的界限 / 118
- 第22章 隔代抚养才是“潮童杀手” / 124
- 第23章 家庭教育讨论三篇 / 132

### 第三部分 身边的故事

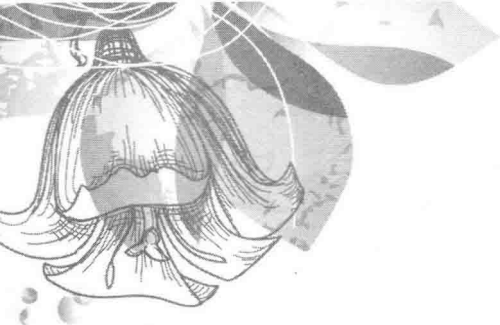
- 第24章 我为什么感觉不到幸福 / 148
- 第25章 大妻小丈夫，华丽的情爱冒险 / 153
- 第26章 嫁个有幽默感的男人 / 158
- 第27章 “扮嫩”的最高境界 / 163
- 第28章 当爱成往事，分手是门技术活 / 167
- 第29章 有个好爸爸，为何还要“坑” / 173
- 第30章 催眠是唤醒 / 179
- 第31章 人的“另一面” / 189
- 第32章 心理投射，也会成为坚硬的杀人武器 / 196
- 第33章 好的婚姻是逐渐“去理想化” / 203
- 第34章 当理想被“理想化” / 209
- 第35章 你有共情的能力吗 / 214



Thorns  
in the Garden

第一部分

# 亲密关系中隐藏的杀手



## 第 1 章

# 不敢看创伤的人

因为从事心理学工作的原因，周围的朋友见我时难免会开玩笑，说我眼中看到的都是“心理有病的人”。我想说的是，这的确是对心理学的最大误解，尤其是对心理咨询师这个职业的误解。实际上，对于人，尤其是咨询室的来访者，咨询师看到的不全是“病症”，而是隐藏在病症背后的创伤。

这个创伤算不算是人的“心理病”？严格地讲，在心理咨询的范畴内，创伤不能完全定义为“有病”。创伤是每一个人面对生活的存在状态，创伤甚至从生命的源头就开始发生。心理学家奥托·兰克是提出“出生创伤理论”最早的心理学家，他认为，婴儿离开母亲舒适的子宫，与母体脱落的过程本就是生命中谁也无法避免的创伤，从这个意义上讲，这个世界上没有一个人是没有创伤的。

当然，心理学谈论的“创伤”不是我们平常意义上所谈论

的“负向能量”，不是没事找事非要搬出一个什么烦恼和伤痛，心理学谈论的“创伤”更多的是在讨论一个人如何感受自己存在的问题。因为我相信每一个人只要来到这个世上都会对自己有“人生意义何在”的发问（有些人还会为此苦恼一生），但不触及创伤，这个问题恐怕永远无法澄清。心理咨询和治疗比较偏重于对创伤的探究，但作为普通人，不敢或者排斥对自己创伤的正视，恰是造成我们生活无序、混乱和焦虑的根本原因。

## 男性大都不愿意触碰创伤

杰是一位男士，生意做得很成功，婚姻却经营得一塌糊涂。因为经济上富裕，对于他，离婚并不纠缠，最多就是钱的问题。但两段婚姻中留下的两个孩子，现在心理上却是问题重重，杰自己更是遭遇到常人无法体验的身体之苦——他患了厌食症。

男人有时候隐藏得好，在外很体面、大气，而回到一个人的私密空间时，内心对自己却鄙视得要命。杰的第一段婚姻因为妻子的一次外遇而告终；第二段婚姻失败，缘于他对家庭要求得太苛刻。最基本的，比如妻子有什么样的朋友圈必须由他来选择，尤其针对异性朋友。除此之外，鉴于第一次婚姻的失败，他对完美女人的塑造有一大堆自己的标准，他的控制欲很强，生意上的成功使得他自恋的部分更为膨胀。

第二任妻子当然不会屈从于放弃太多的自我以维持婚姻，他们在经过一段极为艰难的对抗后，最终因为财产分割比较爽

快而协议离婚。而这进一步加深了他对女性的憎恶，在他眼中，女人的美妙和贪婪一样，都是金钱可以交换的卑劣产物。两度离婚，使得他的洁癖习性越来越严重，以至于看到食物就想呕吐，最后得了厌食症。

在咨询室，掠过他重重的症状，我提醒他反观一个问题，那就是为什么他对女性有非常强烈的控制欲？因为，实际上他的厌食症状与他无法处理好与女人的关系有关，而同时，他对自己也是相当鄙视。因为，第一段婚姻中女人对他的背叛和第二段婚姻中女人对利益的贪图，使他产生这样一种错觉判断，那就是作为一种存在，他这个男人本身可能只具有工具意义。

是什么捆绑着他对自己产生这样一种认知呢？这仿佛不能怪他，因为他所经历的婚姻似乎印证着他的认知。不过，随着咨询关系的深入，我和他都在逐渐看到，他的内在其实有很深的创伤存在，那源自他苛刻而随心所欲的单亲母亲。小时候，他的母亲总会不打招呼就离开他，这使得他对周围环境充满焦虑。他总会听到亲戚议论母亲如何不负责任，这让他感到非常羞耻，他内心强烈地恨她，表面上却很听话，以此博取母亲的欢喜而不至于又离开他，毕竟那个时候，他唯一可以依赖的关系只有他的母亲。

我并非要他有意揭开他的这段创伤，但如果他难以面对他深藏在内的羞耻感受，他永远都无法解决呕吐的问题。他的洁癖，他对于女性的态度和关系处理，这些甚至前置在呕吐之上的问题，都需要他勇敢地面对自己的创伤。