

生命中的贵人

一个心理学家的36封感恩拜访信

韦志中 著



清华大学出版社

幸福直通车

生命中的贵人

一个心理学家的36封感恩拜访信

韦志中 著

清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

生命中的贵人：一个心理学家的 36 封感恩拜访信 / 韦志中 著. — 北京：清华大学出版社，2014.12

(幸福直通车)

ISBN 978-7-302-38416-8

I. ①生… II. ①韦… III. ①心理学—通俗读物—自学参考资料 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 254100 号

责任编辑：张立红

封面设计：肖 鹏

版式设计：方加青

责任校对：杨庆杰

责任印制：刘海龙

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载：<http://www.tup.com.cn>, 010-62796865

印 装 者：北京密云胶印厂

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：7.875 字 数：143 千字

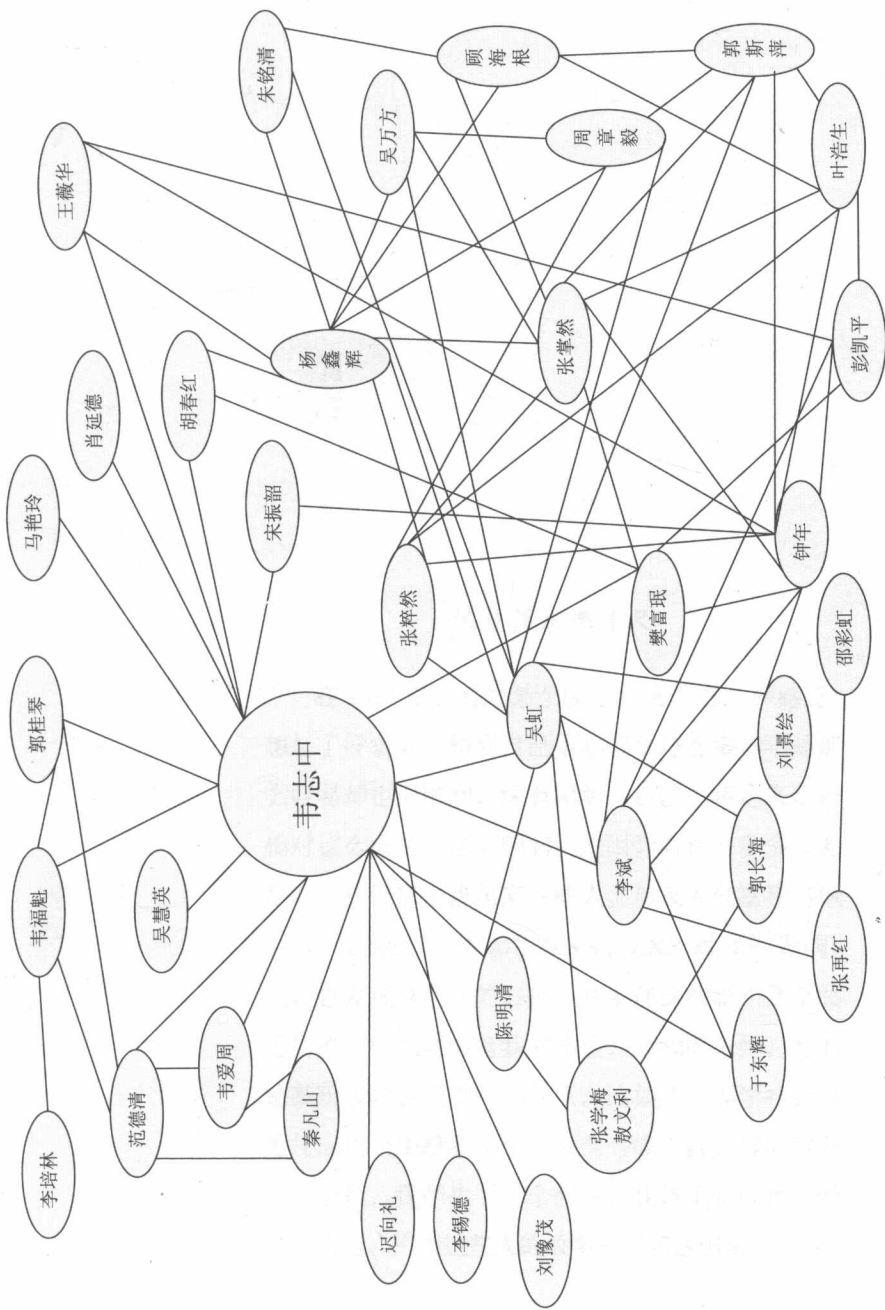
版 次：2014 年 12 月第 1 版

印 次：2014 年 12 月第 1 次印刷

定 价：36.00 元

产品编号：060563-01

生命中的贵人关系图





前言

桃花潭水深千尺

在 2013 年 9 月的某个晚上，突然有一种感觉，想起了好多人。想到自己做心理学这么多年不是那么容易却也很顺利，深有感触。自己一路走来走得相对这么成功，这么顺利，是因为有许许多多人的帮助。从记忆中挑出来一些人，与家人分享我与他们之间的故事，讲起了 XXX、XXX 对我的影响，越说越发现这些人的好处，并发现这些影响是至关重要的。他们当中有我的学生，有我的老师，有的是某阶段给我关键指引的人。比如在心理学社会服务与应用当中给我指引，甚至有操办我课程的主办方。于是，我产生了一个想法，我是不是应该去做一个表达，把和这些人的故事尽情表达出来。

我本人是一个善于反思反省的人。对于一个偏向于临床心理咨询方向的心理学工作者来说，相对于理论和技术，自我人格的完善是更重要的。按照传统心理咨询师的经历，在成长过程中会有督导和若干小时的心理分析。可是我的个人成长过程并没有按照传统方式进行。由于入行时经济窘迫，无法找老师长期接受他们的督导，当时的条件也不允许参加费用高昂的督导班。于是我不得不面对自己，通过反省与自我对话。

我记得在我的成长过程中，有很多个夜晚像这一次一样突然之间有所感动，然后马上采取行动。比如有段时间，我会在深夜的时候起来，抱着枕头，把它当作另外一个自我，让我的家人陪伴在身旁，与我的自我进行对话。或在某一个时候，觉得自己有一些焦虑，好像有莫名的恐惧感，我会对着墙壁，感觉这是一面镜子，里面会跳出来一些人，问他们，我为什么会恐惧，原因是什么。这些跳出来的人有我的祖先、我的爷爷，还有去世的父亲等。我想这种突然的感想和我的成长方式有异曲同工之妙。可以说正是因为我成长过程当中的一些历史性原因，也是我个性使然，我找到了一种和别人不同的自我完善的方法。而今天细细回想这种方法，又和儒家思想中成为君子的方式比较吻合。儒家提倡“吾日当三省吾身”，一个君子的成长要不断地反思和自省，而我个人就是如此。当我反思的时候，还会付诸行动，把反思和感悟付诸行动的时候，就变成了一种仪式。例如你做完了这件事，做这件事的过程就变成了一种仪式。

这一次也不例外，尽管在年底的时候我的工作非常忙碌，但我也隐约地感觉到如果不做这件事情，我可能会错失一个机会。有些感觉一旦来了你不去抓住它，你需要表达而你却没做的时候，这些感觉就已经过去了。这对于我的成长来说是个良机，所以我想抓住这个机会去做一次表达。于是我想在近一段时间，把对我生命有影响的人，做一次梳理。然后我开始

罗列他们的名字，我竟然在纸上写了150多个，写完了这150多个人之后，我决定要安排时间到某个地方进行创作。以前想去云南腾冲但一直没有机会，这一次我借着这个机会买了去云南腾冲的机票并且在我的心理技术研究生班里面发布信息，找个伙伴一起参与这次行动。同时我又与清华大学出版社第八事业部的张立红主任联系，告诉她我这个创意是不是可以作为一本积极心理技术感恩拜访的书。在积极心理学里面，有一种“感恩拜访”的技术，就是向过去曾经帮助过你，你要感激却没有表达给他的人进行一次拜访。这种技术曾经在我的工作坊和临床个案中多次使用，效果非常好。我本人在我的临床咨询当中也有一个技术叫“生命中的贵人”，它和积极心理学中的“感恩拜访”有异曲同工之妙。我们成长过程当中遇到过很多人，这些人和我们之间互动发生的故事，让我们成为今天这样。我们和这些人的关系越好，动力越流畅，那我们的成长受益就越大。可是我们没法做到和所有人之间的动力都是流畅的，因为按照人本主义的思想，成为一个人的过程不见得都非常完美。所以我们需要去回顾，对生命中的贵人进行表达，就是一次“感恩拜访”。当然“生命中的贵人”这个技术在我的临床咨询和工作坊当中不只是一次“感恩拜访”，它还包括多个方面，如今已形成了一套体系和理念。我自己作为故事原型，以我今天的感悟为契机，写一本讲述《生命中的贵人》积极心理技术的书。

于是我和研究生班学员，来自河南的刘立新去了云南腾冲。我们首先找到一个地方住下来，然后对着录音笔，由刘立新做我的听众，开始讲述我和经过我筛选后的36个人之间的故事。用了近一个星期的时间，我把这些讲述出来。然后交给了速录公司，他们把这些文字记写下来，我再进行校对整理。

这是这本书前期的操作过程，现在我想分享一下在写这本书前后的

心理感触。在我刚有了这个感悟的时候，我只想把它分享出来进行心理表达，但在这个过程中，我又想把它转化成一个心理学的科普作品，去帮助更多的人。这是前面的过程，当我讲完这 36 个人的故事后，我的心境发生了变化，这种变化难以言喻，我想说一件事去代表。我讲完这 36 个故事之后，某一天下午，我翻开了我的手机通讯录，发现里面有 1500 多个联系人。说来奇怪，之前我曾经写过一本书叫《幸福干预》，当中的 A 计划就是删除电话本中的联系人，可是我自己却没有做。就在那个下午我觉得有必要做了，不知道哪儿来的一股劲，我竟然一下子删除了 1100 多个，最后还剩下 400 多个联系人电话在上面。而且删除的过程感觉酣畅淋漓，完成之后甚至有一鼓作气把它们删至只剩下我自己的想法。突然有一种念头，我自己好像不需要更多的人际关系。

过去总害怕自己找不到别人，早上起来赶快打开计算机看微博有没有评论，要发一条东西让别人知道我在做什么，晚上睡觉前要看看微信有多少人点赞。每逢过节都给很多人发短信，不单是春节和中秋这样的大节日，平常也要借助一些机会表示一下感谢群发短信出去。之前会觉得，给别人发微信、发微博，得到别人的赞和转发是人之常情，属于正常的社会交往。但那一刻我发现我没有那么依恋别人了，我突然没有那么需要这种东西了。其他人可能觉得这不正常，我也不觉得一个人可以断绝一切人际交往而独立，但每个人的成长当中由于他的经历、教育、家庭文化的不同，每个人的依恋模式也不同。我比较害怕被别人冷落和抛弃，我把这种特点形容为我在人际关系当中的一个小辫子，很容易被别人抓住。比方说过去我跟亲密的人相处，在和你互动的时候他们潜意识中就知道你有这种心理特点，就会说：“韦志中，你再这么做，我们就不理你了。”在这样的交往中我就会被控制，不是真正做自己，会妥协做一些事情。我觉得我讲完这

36 个故事之后的一些感受更加验证了我过去一直主导的心理咨询和治疗的理念，就是有些文化仪式性的东西，你不知道它为什么会影响你，也不一定需要知道其中的原理，但只要做了，就会有效果。就像我写《幸福干预》一样，你不要说那个技术怎样，我们不是讲道理，但你去做完了，就跟我做完了这件事情一样，我的仪式完成了，我的整个心理的成长就完成了。我觉得等到这本书出版之后会有更大的改善。

这也给了我们一些启示，如果那天晚上我没有继续反思，也不去采取行动，我想我不可能在讲完故事之后不经意地修复了人际关系的盲区。虽然不能说完全修复了，但也在不自觉地改善我自己。

一种渠道、一种成长的过程是这么美丽，在向外感恩和布施所带来的好处这个过程当中让我更加坚定地认为，我们每个人的心理成长方式不能只是向内的。过去我们做心理咨询的时候对某些需要成长的人说：“你不要只盯着改变别人，你要改变你自己，因为你自己是一切的根源。”没错，这确实是第一阶段我们需要去转变的，方向对了，成长就对了。可是今天我想说，我们不能仅仅只是向内，我们还可以通过向外，对外部世界的感恩，使我们内心发生变化。那么第一阶段，我们的向外是主观的。经过我们向内之后第二阶段的向外，则变成客观的了。第一阶段的向内带有强烈的个人意愿，第二阶段的向外是感恩的。这就是佛家思想中鼓励一个人想获得更多，就要向外施舍，布施更多。

在这个过程中我们看到积极心理学给我们的一些启发。我们传统心理学的模式是向内探索内部的心理动力，去了解自我。而积极心理学是向外，对外部的世界用积极的方式去面对，然后采取一些行为。而像这样的一次“感恩拜访”，梳理了我很多需要改善的部分。比如说两三年前我在生活中运用这个技术去拜访我的干爹，拜访完之后他觉得很感动。但那一

种感动不是他久违的，不是说终于等到你来感谢我了。他觉得你感不感谢我，我都是你的干爹，做这些事情是应该的。与外部世界友好的互动，并不是世界需要我们去做的。就像我们去拜一尊大佛，佛在那里一直是笑咪咪的。你骂他是笑咪咪的，你说他好他也是笑咪咪的，你对他祈祷他也是笑咪咪的，你向他表达感激他也是笑咪咪的。我想外部世界就是这个道理，不会因你的意愿去改变。关键是你自己如何去对待它，当我对干爹做完这个表达之后，我突然之间就发现自己的内心宽广起来了。当然那个时候还没有意识到要用这个方式去写一本书，在经过两三年的沉淀和那个晚上的启示之后决定行动起来。我想感恩的力量是无与伦比的。我们去感恩别人，不是别人需要我们去感恩，而是我们自己需要。从这种意义上讲，向外只是一种手段，而向内是一种自我。

除此之外，我还想说这本书是我个人成长的总结，是我对过去的告别仪式，是我对曾经帮助过我的人的真诚表达以及与他们之间故事的一种分享。因此，不能说是绝对客观的。而仅仅是我韦志中利用了我个人成长的契机，把专业的积极心理学思想和方法进行诠释，想帮助更多人去做积极心理学的科普，是我自己的感恩使然。所以也许对于其中的一些生命中的贵人没有进行全面的表达，我的表达也不一定符合别人的认知。因此我希望能够得到这些被感恩的人的谅解。还有大家在读这本书的时候，应该从这个角度去看，不要出现“韦志中说的就一定是客观的”这种感觉。

我是一名团体心理咨询师，我在看心理学与社会发展关系的时候避免不了总是用群体的视角去看待。从这个视角去看，2012 ~ 2014 年这段时间，心理学正在发生转折。第一个转折是中国社会对心理学的需要从服务方向到心理学工作者的成长方式都在发生转变。积极心理学是十多年前从美国传过来的，这种思潮席卷中国。这火越烧越旺，从学术界，到教育

界，最后逐渐到了民间。它的普及意义重大，让我们看到中国人更愿意用科学知识去影响我们的生活。第二个转折是心理学界的转折，过去注重理论研究，不注重社会服务。据我观察，2012 和 2013 年中国心理学界举行的会议主题多为“心理学家与社会责任”“心理学与和谐社会”“心理学家与社会发展”，这种“心理学与 XXX”式的标题让我们看到一种过渡，大家都说心理学的理论研究已经那么多，应该更多在社会上应用。第三个转折是心理学从科学主义向人文主义的倾斜。过去的心理学赶英超美，学习西方的科学精神和科学技术。但心理学既是科学的，也是人文的。我们学习国外的科学方法，比如全国有很多心理学实验室，国家也投入大量资源，引入了很多认知科学的人才，心理学走科学道路是主流。心理学界在近两年突然发现一条腿走得快了，另外一条没跟上。人文主义背景下的心理学，比如本土心理学、文化心理学和社会心理学的研究相对较少。我们对内部机制的研究多于对外部现象的研究。去年中国社会心理协会成立文化心理学分会并且举办了首届文化心理学论坛，第八届华人心理学家大会在北京举行。这些现象都表现出了一个转折，就是心理学开始从科学主义向人文主义倾斜。最后一个转折是中国社会的转型，由过去以经济为主导、由物质满足人的幸福心理为主导的方向转向人的精神、心理和人际关系。2013 年在中国社会提出如“中国梦”“美丽中国”“生态文明”等词语，这些都和人的精神心理、社会关系有关。按照梁漱溟先生的观点，中国今天在人与物的探索方面并不落后，而对人与人心之间关系的探索需要奋力追赶人与物的关系。我们是信儒教的，受儒家思想的影响，我们有更多的伦理和人际关系在这里面，所以我们今天无法不通过他人去获得成长。因此我们应该在团体里面成长。而在团体里面成长，就需要一些非专业性的治疗方法。把这些方法放到生活、社会中去，让小区里的居民、每个家

庭、每个群体，都因为这个获得一些自身的完善，通过关系去改善我们的幸福生活。这也是我想要写这本书的原因之一。

我想我先开了一个头，就是尝试把积极心理学和团体心理学相结合并探索。我只是抛砖引玉，希望未来有更多的人进行这方面的探索。如果你作为一个专业的心理学工作者，在读这本书的时候，可以和我一起往这个方向去思考，我们共同探索符合中国人文化的积极心理学社会服务和研究方向。如果你是一个普通读者，只是想通过心理科学受益，只是想通过韦志中的个人经验和心理情感去实现自我，可以尝试一下我的方法。不一定要系统性地找出36个人，但你可以找3个或者6个人。认认真真地写一封信，把你和他/她的故事，以及你的态度、你的分析、你的观点写下来，然后在某个时间，到他/她的家里去。不要说顺便去，而是专门去那里。就像我去找我干爹的时候，干爹不知道怎么回事。我跟他说：“干爹您不要说话，就坐在这里。”我就坐在他对面，把这封信读给他听。做完这些之后，心理世界就发生了根本性的变化。所以你也可以按照这本书去做一个“生命中的贵人”的表达。当然不仅仅是一次“感恩拜访”，你也可以通过其他的方法。假如你是一位画家，你可以把这些生命中的贵人变成你的绘画作品；假如你是一位音乐家，你也可以去谱写一首生命中的贵人的曲子去传唱；假如你是一位农民，你也可以在你的田地里耕耘的时候去做一些“生命中的贵人”的表达。我们每个人都可以做自己的心理学家，都可以按照这样一种心理理念，向外、向他人进行表达。当你这么做的时候，你会获得很多。

经过整个过程，我还有一份感悟想分享给朋友们。我之前接触过一些人，他们问我说：“韦老师，你觉得人与人之间存不存在命里的合拍？”其实，我更愿意相信命运是选择的结果。当你选择某些人，某些人选择了

你，你们互相选择走到一起的时候，其实结果已经产生了，这个结果是必然的。因为你不走过这些人，你就无法遇到下一群人。遇到这些人是你的必经之路，这些贵人也许是反向的，带双引号的，他可能会伤害你和影响你。但你没有走过他的话还会再遇见他。如果你真的走过了、超越了，你就会遇见另外的人。或者你还是遇见他，但是你自己变了，对方在你眼中也就变了。如果你没有用一个向外的、感恩的和布施的心态去对待外面的世界，你所遇到的贵人大部分可能都是与你不和的。但反过来讲，如果你自己变了，向外的态度和方向变了，并且去做，去表达，去流露真情，那么你遇见的每一个人，都是能和你合作顺利的人。这样的话，你所遇到的人累加起来，最后变成你好运的结果。你所遇到的人，与你是否合拍，取决于你用何种行为和态度去对待他们，以及对待外面的世界。

感谢本书的所有参与者和被参与者，他们不光是这 36 个我生命中的贵人，还有我的老师，钟年先生和彭凯平先生。还有出版社的张立红主任和编辑。还有帮助我做文学整理的赵志荣老师。谢谢所有的老师和朋友们对这本书的支持和帮助。不当之处，还望谅解！



目录

- 1 >> 陈明清：施比受更有福
- 8 >> 迟向礼：想念他的三个阶段
- 13 >> 樊富珉：志同道也合
- 21 >> 范德清：悲悯之心，人皆有之
- 25 >> 顾海根：严谨的老师
- 30 >> 郭桂琴：一勤天下无难事
- 37 >> 郭斯萍：不要抱着金碗去要饭
- 44 >> 郭长海：一面照妖镜
- 51 >> 胡春红：吃水不忘挖井人
- 55 >> 李斌：“三米之内”成长多
- 60 >> 李培林：无条件积极关注
- 66 >> 李锡德：近朱者赤近墨者黑
- 77 >> 刘景绘：聚是一团火，散开满天星

- 84 >> 刘豫茂：生命中的媒人
- 92 >> 马艳玲：马路边的一串红
- 98 >> 彭凯平：小道消息创始人
- 106 >> 秦凡山：温暖少年的心
- 113 >> 邵彩虹：带我走进“心灵密道”
- 120 >> 宋振韶：北京引路人
- 125 >> 王薇华：赠人玫瑰手留余香
- 129 >> 韦爱周：善良的温情
- 136 >> 韦福魁：百忍堂中有太和
- 146 >> 吴虹：衣带渐宽终不悔
- 155 >> 吴慧英：一张饭票一辈子
- 167 >> 吴万方：巴蜀引路人
- 172 >> 肖延德：君子成人之美
- 177 >> 杨鑫辉：莫欺少年“穷”
- 184 >> 叶浩生：打铁还需自身硬
- 189 >> 于东辉：雪中送炭情意真
- 195 >> 张粹然：乡音不改恩师缘

201 >> 张学梅、敖文利：以学生的名义

205 >> 张再红：让一切随风

210 >> 张掌然：侠义之心助成长

216 >> 钟年：面向人民的心理学

226 >> 周章毅：朋友圈中的“安全树”

230 >> 朱铭清：能上能下的“升降梯”

| 捧着一颗心来，不带半根草去。 |——陶行知 |



陈明清： 施比受更有福

我从没有想过我未来的心理学事业会延伸到教育领域。可是自从遇见了一个人，这一切都发生了。这个人就是陈明清，陈明清现在已经离开我们了，但她永远活在我心中。

轮椅上的天使

我原来是做个人心理咨询的，为了帮助更多的人我开始转向团体，因为它可以一次性让更多的人受益。这一时期，我开了工作坊，时不时被邀请去做督导。后来，我开始做教育，把我的专业技术和经验分享给一些心理咨询师。

2009年我到山东济南主持本会团体心理咨询培训班，这次是第二模式表达性艺术团体，学员是来自全国的50多个人。其中有一个学员很特别，她坐在轮椅上，脸色苍白，说话时气若游丝。听说她在火车上甚至要依靠吸氧气维持她的身体。她就是陈明清。推着她来的人叫张学梅，陪她来上课，一路照顾她。