

时尚健康丛书

时尚健康
TRENDSHEALTH

倾情策划
隆重推荐

通向幸福的

《时尚健康》杂志社编

心灵地图

当代心理学专家的
专访及工作坊实录

艺术疗法

舞蹈疗法

音乐疗法

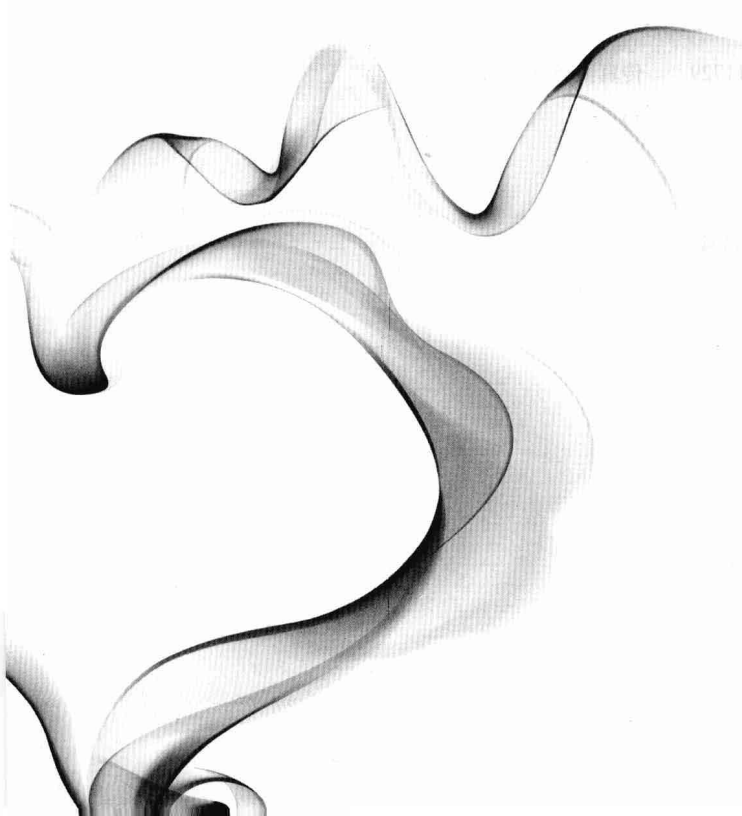
萨提亚模式疗法

心理剧……

通向幸福的 心灵地图

专访及工作坊实录
当代心理学专家的

《时尚健康》杂志社编



图书在版编目 (CIP) 数据

通向幸福的心灵地图：当代心理学专家专访及工作坊实录 / 《时尚健康》杂志社编。
—北京：中国轻工业出版社，2009.4

ISBN 978-7-5019-6922-7

I. 通… II. 时… III. 心理学家—访问记—世界—现代 IV. K815.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 050144 号

责任编辑：顾海燕、王 磊 责任终审：劳国强 责任印制：庞 佳

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街 6 号，邮编：100740）

印 刷：河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

经 销：各地新华书店

版 次：2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印 量：0 ~ 3000

开 本：787×1092 1/16 印张：16.75

字 数：170 千字

书 号：978-7-5019-6922-7

定 价：38.00 元

读者服务邮购热线电话：010-65241695 85111729 传真：85111730

发行电话：010-85119845 65128898 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

E-mail:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

90207J6X101ZBW

目 录

心理与生活

杨凤池 白话版心理咨询	2
李子勋 帮你建构一个不同的故事	10
情绪管理工作坊 管理情绪，放飞你的心情	18
方新 开放式心理学，开放式人生	27
薛冰、朱玛、谷兰 三位美女心理师的心灵药箱	34
黄维仁 对症经典情困的十个怎么办	44
沙哈尔 哈佛心理学教授的幸福通行证	56
幸福工作坊 通往幸福的阶梯	67

自我之旅

赵梅 爱与创伤，我的两种心灵力量	76
罗南、欧嘉瑞 TA分析——让你重新成为公主、王子	84
朱建军 意象对话疗法——Made in China	94

和谐家庭

玛莉亚 走入家庭的医治之旅	104
约翰·贝曼 分享家庭治疗大师的人生智慧	112
赖纪丰 学习亲密——一个家庭治疗师的成长之旅	120
家庭治疗工作坊 一起回家	128
唐登华 不仅爱玩，还要玩出门道	136
亲密关系工作坊 不再以爱的名义互相伤害	144

艺术表达

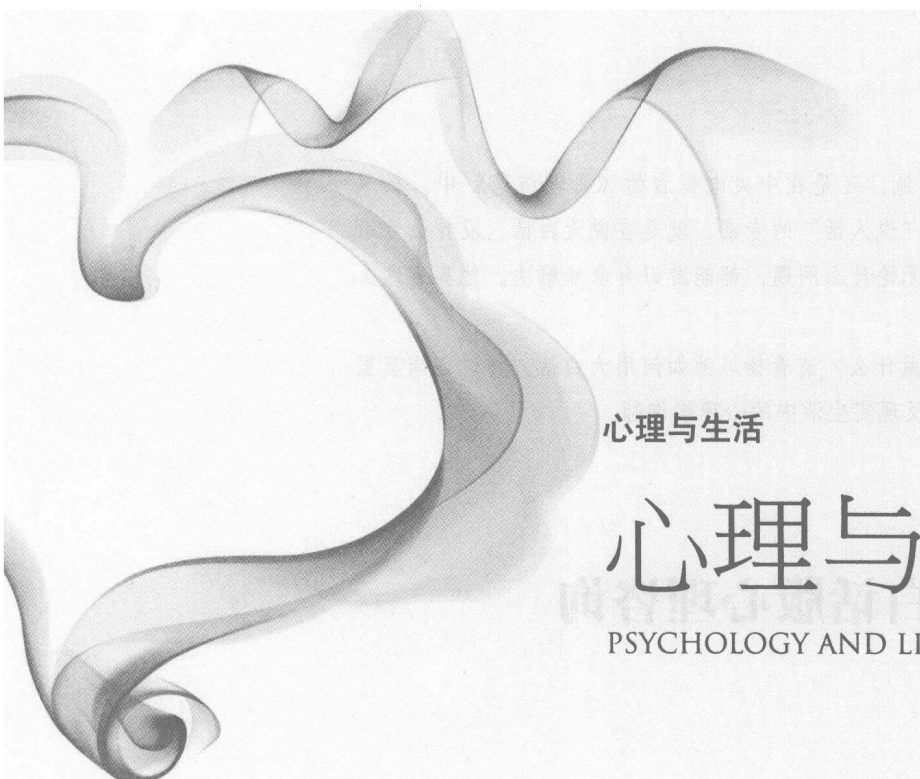
表达性心理治疗 表达也是一种治疗	154
龚铽 易术——中医邂逅心理剧	164
莫尔·戈德堡 为自己导演精彩人生的女人	174
高天 音乐治疗，美能疗伤	182
卡里娜 身体比大脑更有智慧	191
黄晋亮 给孩子一个安全的空间	198

另类技术

格兰·亚历山大 催眠，释放心灵的潜能	210
李中莹 心病也有速效药吗？	219
金韵蓉 做身心安顿的幸福女人	230

业内风景

心灵绿洲 镜头对准实力派心理专家老友聚会	236
心理高峰论坛 直击第一心理现场	248



心理与生活

心理与生活

PSYCHOLOGY AND LIFE

多数人知道杨凤池，还是在中央电视台的《心理访谈》中。杨凤池给人的印象是一个“说人话”的专家，就是在说大白话，没什么专家的做派，术语，但是无论什么问题，都能游刃有余地解决。他真有这么“神”？

心理咨询到底在做什么？请看杨凤池如何用大白话，解说咨询室里真正的心理咨询，以及现实生活中的心理咨询师。

杨凤池：白话版心理咨询

杨凤池：医学心理学暨精神卫生专业硕士，首都医科大学教授。现任首都医科大学心理学教研室主任，北京心理卫生协会副理事长。曾三度赴意大利进修，1996年获国际本体心理学会颁发的“临床心理学家”资格证书。1997年10月参加莫斯科第一届世界本体心理学年会，并作大会发言。

听说要采访，还要拍片子，杨老师最初相当的抵触：“我不像李子勋，我这人本来就土，人家说我是车间主任穿西装。”让人听了这一个乐。为了配合他的“土”，一月份，北京最冷的季节，拉他到老城墙根儿拍片子，还不能穿外套！杨老师拿出共产党员大无畏的、豁出去了的精神，一边自嘲着，一边听从摄影师指挥。他就是这样，他的专业水准和人格让人钦佩尊敬，但他的人好像就是你从小抬头不见低头见的那个朴实的车间主任一样，没有刻意的“平易近人”，就是让人感觉舒服。

并不玄妙的心理咨询

《心理访谈》成就了杨凤池的知名度，也为他引来了不少千里迢迢慕名而来的来访者。那种把专家当成能点石成金的魔法师的厚望期待，让他很无奈。所以，他很希望破除掉大家心目中给心理咨询蒙上的神奇色彩。

《心理访谈》的台前和幕后

相当一些心理咨询业内人士对《心理访谈》这个节目有点又爱又恨的矛盾心情。一方面，它增加了大家对心理咨询的了解，但另一方面，电视上呈现的大专家手起刀落问题搞定的情景，其实也增加了误解。所以，我们首先请杨凤池说说《心理访谈》。

《心理访谈》不等同于心理咨询

看过央视《心理访谈》节目的观众可能都觉得我们这些心理专家很“神”，寥寥几句就能化解别人心中的苦闷。其实，这是误解。

一期节目制作，实际有70~80分钟的内容是咨询用的时间，要播出，要再把它剪辑成20分钟左右的节目，并不完整，相当多的期待、思考和点拨都被去掉了，所以会有观众觉得“太神了！”

《心理访谈》首先是个电视节目。既然是节目，肯定要求要好看。在正规的心理咨询过程中，来访者可能会沉默，这种沉默对咨询是有意义的，但在片子里肯定会剪掉。



在咨询中，咨询师很少给建议，而《心理访谈》中，专家却必须给予大量的建议。

所以，我要强调的是《心理访谈》并不符合正规心理咨询的过程。

尽管是节目，但我以及其他的专家，还是尽最大的可能来遵循心理咨询的原则，在这个很短的时间内尽最大可能来帮助来访者。

如果说它是咨询，那它也是一种“短程焦点取向”的咨询。比如，来访者可能有一堆的问题，那么我就先帮他捋出个头绪，比如说他有5个问题，那只能挑一个他最愿意解决、也有可能在这一个小时多的时间里能搞定的问题来做。

所以《心理访谈》先是一个电视节目，然后才是心理咨询，并不是要彻底帮助这个人，而是通过帮他解决一个具体问题，引导他能把这次的成功经验应用于其他的问题上。如果要有根本改变，还是需要找专业人士继续咨询的。

与杨凤池对话

“在曼哈顿，每个人都有自己的心理咨询师，连心理咨询师都有自己的心理咨询师。”这是《性与城市》中的一段台词，这是发达国家。但对于我们来说，去见心理咨询师还是一件新鲜的事，也没有经验。作为一个来访者，怎样才能更好地得到心理咨询的好处呢？

问：我们什么时候需要向心理咨询师求助呢？

答：其实从广义上说，没有谁不需要心理咨询师的。我们一般在三种情况下应该向心理咨询师求助。

第一种是有心理困扰、出现心理危机时求助；

第二种是在面临人生重要决定时，比如在选择爱人、选择工作时，因为心理学认为每个人都有自己的盲点，这时就需要另一个受过专业训练的人来帮助你更清楚地认识自己；

第三种是在有烦恼，而且这种烦恼不断地出现，自己无法排解时；或者是更深层次意义上的，比如你老是在同样一类问题上深陷泥潭，那就应该求助。

问：我应该期待和咨询师形成一种什么样的关系呢？

答：心理咨询就是靠关系起作用。关系是如何起作用呢？就是咨询师作为一个活生生的真人，和来访者，在咨询室这样一个有限的空间和有限的时间内，建立一种相当真实的、富含情感的、还具有帮助功能的关系。

心理咨询师和来访者之间的关系是很特殊的。这种关系既是人和人之间最亲密的关系，在某种程度上，还是非常疏远的关系。它的疏远体现在，其中的一方（咨询师）完全超脱了一般人际关系的是非、利害、好恶。

所以，来访者和咨询师之间是一种人和人之间最真实的关系，但同时它又不同于你以前拥有过的任何关系，它是一种职业的、专业的关系。所以为了保证这种关系的纯正性，出了咨询室，你和咨询师之间就应当没有任何关系，也不要寻求和咨询师有任何私下的关系，包括请客、送礼等。

问：咨询一般需要的时间和次数是怎样的？

答：正规的心理咨询一般一次需要50分钟左右的时间。需要的次数则和问题相关。

一般来说，一个短程咨询50~60分钟就可以解决了。比如我这里有时会来一些素质也比较高的来访者，他可能就是有一点没有“通”。那么一般咨询一次，他就可以领悟了。

如果有些人想追求自身进一步成长，一般3~5次即可。

如果深层的问题，那么短程咨询就不行了，起码得通过20~30次的咨询才能解决。

问：如何选择适合自己的咨询师？

答：从来访者的角度来说，当你需要求助时，最好选择声誉好的专业机构。有些心理机构和咨询师是不合格的，虽然他们也有国家的证书，也会满腔热情地帮助你，但是从专业角度看，这种“满腔热情”其实是新手常见的错误，我自己也经历过这个阶段。

所以在就诊前，最好是通过第三方多方打听。最好是通过已经接受过这个咨询师帮助的来访者来了解。

另外，求助并不意味着你就有精神疾病，也不要把医生当作神，成功地解决问题不仅需要咨询师的专业技术，也需要来访者的自我努力，积极配合咨询，自我矫正。

问：如何更好地利用咨询时间？

答：从理论上讲，对于来访者来说，你敲开了咨询师的门，你就没有什么必须要

做的事了。但是考虑到咨询师可能并不是特别成熟，而且对于来访者来说，来做一次咨询的成本也比较高，所以来访者如果更有经验一些，效果会更好。

很多来访者可能都会一直倾诉他们的问题，50分钟的时间，他可能倾诉问题就说了45分钟。有经验的咨询师是不会让来访者滔滔不绝的，比如我可能会巧妙地打断他。但如果你的咨询师不知如何打断你，他就只有5分钟时间来帮助你。

对来访者来说，最好把自己的问题分三块呈现：

首先，就是困惑、问题是什么，这也是一般人都会倾诉的那一部分。

第二，就是这种情况持续了多长时间？在这种状况出现之前，有没有什么特别的事件发生？或者出现了什么状况？

第三，就是你的家庭背景是怎样的，这样咨询师可以了解到你的成长经历和思维定势。

如果你能够比较好地呈现自己问题的这三个方面，那么对于一个称职的咨询师来说，就能够比较快速地进入和你的深层沟通当中。

没有光环的心理咨询师

在联系采访时，杨凤池说，他愿意让大家了解心理咨询师的现实生活状态，就是作为一个咨询师是如何生活和工作的。至于他更多的个人经历，还是留到以后退休了再写书吧！

咨询室的门内和门外

所以，我们就着重问他如何应对这个职业必须每天面对的情绪和情感的压力的？作为一个有血有肉的人，他是如何感受咨询的过程，又是如何能够不让工作影响到自己的生活呢？

把问题留在咨询室

作为好的心理咨询师，必须要有足够大的心理承受强度。每次帮人咨询时，我都

觉得来访者像在发信号，而我自己就像个雷达，是个接收器。从他进门开始，不用讲话，我就能感受到他发射的能量。作为心理咨询师不仅是你的头脑来思考，更重要的是用身体来感受，来访者在哪里你就要到哪里。咨询时，对他的问题要照单全收，有的时候会感觉好像五脏六腑都被扭转到一块，非常痛苦，做完咨询会觉得疲惫不堪。

另一方面，作为咨询师，“收”的快，“放”的也要快。我会保证把生活和咨询分开。

比如，我有自己的办公室，但我从不在这里做咨询。我的咨询室平常都是锁着的，不允许一般人进去，进去的只能是我的来访者。在咨询室里我会接收所有问题，出了咨询室的门我就会把这些问题完全清除。

“第三只眼”的睁与闭

受过心理咨询专业训练的人，好像拥有“第三只眼”，可以说，咨询中的训练，就是要训练这“第三只眼”是否敏锐。但是在生活中，和一个专业人士相处是不是一件很可怕的事情？他会不会把你分析个底儿掉？很多人在和学心理学的人相处时，都有这种疑惑。且听杨凤池如何说。

和朋友家人相处，闭上“第三只眼”

以前有人问我，你跟朋友或家人在一起时，会用心理学的专业眼光去分析吗？我当时回答：“那我不累死了。”其实还是那个原则，就是工作和生活要分开。不是职业关系，我从来不用心理技术。像和我教研室的同事在一起，我从来不从技术方面来分析他，而是以率真的自己来和他相处。在家庭中也是这样，我和家人相处，也是一个真实的杨凤池。

当然，专业有时也会对我有潜移默化的影响。当我和同事、家人、朋友相处得很融洽时，根本想不到这“第三只眼”。只有当我和他们之间出现了摩擦、不和谐的音符的时候我才会跳出去，用“第三只眼”去想，这是我的问题，还是他的问题？如果是我的问题我就要去改善，如果是他的问题，我就没有必要用别人的错误来惩罚自己



了。这种情况下，这个“第三只眼”能够帮助我更平和地生活。

作为一个真人的杨凤池

听杨凤池讲了他的人生经历，让我们觉得可以不那么浮躁——以“成功人士”的知名度如他，不过是从最近5年才开始顺利的。谁又说“出名要趁早”就是我们这个时代的金科玉律呢？

人生际遇的起与落

杨凤池说他相信“事无不可对人言”，一个人能开放自我的话，心理的困扰和冲突就少。所以，尽管不谈隐私，但对我们提出的关于他个人生活的问题，他很坦率地回答了。

21年的曲折从业经历

1985年我进入了这个行业。当时自己面临着两大危机。一个是个人的情感危机，另一个是考研成绩第一却没被录取。因为内心的困扰，就对心理学产生了兴趣。在最初十年，最大的困难就是缺少好的培训体系，总是感觉一个人在黑暗中摸索。

1995~1998年这三年是我事业的低谷。学习培训上我花费了几十万元的费用，包括数次到国外进修，经济上难免窘迫。在学校工作，做咨询有点旁门左道的意思。这是一段艰难的瓶颈阶段。

随着我咨询水平的提高，也随着大环境的改善，我的状况逐渐好转。我目前的状态，在外部世界，已经没有什么能打倒我的东西。如果有什么能让我困扰的，只可能来自内在本来的情结。但对于这些内在的东西，自我分析了这么多年，也不会构成什么困扰了。

对孩子的牵手与放手

搞心理学的人都会在不同程度上承认，成年人的心理问题，很多都可以从早年的亲子关系中找到根源。那么根本的解决之道，还是要从小养育好孩子。我们很好奇，杨凤池作为一个心理专家，又作为一个父亲，他是如何教育自己的孩子的呢？有没有什么独门秘笈？

让孩子自己的事自己做

我有一个女儿，现在上大学了。亲子教育其实很简单，没有什么玄妙的，就是幼儿园阿姨说的“自己的事情自己做。”比如说她能走我决不会抱她，她会系鞋带，我不会帮她系。所以她现在比一般同龄人成熟，不仅能解决自己问题，她的同学有什么问题也会来找她帮忙分析。

现在很多人的心理问题，其实都是源于没有遵循幼儿园阿姨的这句教导。比如我有的病人，三十多岁，还不能自立，什么都靠父母，连内衣自己都不洗。问题是谁造成的呢？还是父母一直不放手造成的。

一个外国专家说：“每一个家庭都有它的病态，所以尽早离开家，对人的发展更有益。”我非常赞同。儿时的我非常内向，当众说话一定会脸红。但现在的我则完全不同，这很大程度上得益于我很早就离开了家，包括下乡劳动和插队，在群体中得到了锻炼，让我的性格有了很大的改变。

什么时间离开好呢？孩子三岁以前不能离开监护人，幼儿园阶段和小学阶段最好也不要寄宿。到小学高年级如果是孩子愿意的话可以寄宿。到中学就可以离开家住校了。离家越早，孩子就越能在群体生活中纠正家庭中不健康的東西。



心理医生就是在帮你答疑解惑吗？在李子勋这样的专家面前，你除了高山仰止，是不是就是放手把你的问题交给他，要他来帮你搞定令你痛苦的问题？如果他说，他并不是帮你搞定问题，而是帮你建构一个不同的现实，你会不会很困惑？

作为一个心理医生，他的成长过程、内心世界是怎样的？当他进行咨询和治疗时，又是在使用什么样与众不同的内心逻辑？

李子勋：帮你建构一个不同的故事

李子勋：中日友好医院心理医生，首届中德高级心理治疗师培训项目学员，中国心理学会首批注册督导师。承担全国性心理咨询师培训工作并有丰富的企业培训经验。著有《陪孩子长大》、《幸福从心开始》、《心灵飞舞》、《婚姻的烦恼》、《根源舞》等书。

“内心现实是人透过对外部世界的知觉建构出来的，这个建构受两个因素影响，一是文化的引导，一是经验的引导。心理咨询的过程既要解读来访者引发心理困扰的观念，也要帮助来访者梳理造成痛苦固化的经验，以此来帮助对方选择一个新的建构。聪明的心理医生总是促进来访者做对自己有效的建构，而不去追求所谓正确的建构。”——李子勋

一、从医生到心理医生

同事自杀的震惊和内疚

当初我们都没有心理学的观念，只是认为是她的个性有问题。现在想起来，她其实处于慢性抑郁状态。

1990年，做了几年临床医生，对一个同事自杀的内疚感让我开始涉足临床心理学。这个因为失恋自杀的女医生才25岁，我们的书桌紧挨着，平时无话不谈，科室男医生都喜欢叫她“小妹”。死前她曾开玩笑式地问我服用多少安定片才能死去。我笑着说亏你还是医生，普通安定不会导致心肺麻痹，除非……只有某某某这几类药品才可能致死。结果她正好选择了我说的药品，让我追悔莫及。

其实她在自杀前已经表现得很明显了。比如她原来特别活泼开朗，逐渐变得有些奇怪，老粘着别的大夫，工作老出错，还显得懒。当初我们都没有心理学的观念，只是认为是她的个性有问题。现在想起来，她其实处于属于慢性抑郁状态，变得很无奈、无力，对人依赖。自杀前那段时间她穿得特别漂亮，几乎每天都换不一样的衣服。她还曾经找到我们几个年长一些的大夫，说下班后要跟我们聊几句，其实这些都是求救的信号，但大家都说有事就推了。

经过这件事以后，我在医学上开始对人比较关怀了，比较在意他们的感觉，也有很多病人愿意跟我做朋友，特别是那种个性怪怪的病人，跟谁都处不好，但在我面前就很好。主要可能是他们能够感觉到我比较能耐心的听他们讲话，能够理解他们。

心理咨询不像医患关系，而更像朋友

在跟曾文星谈话的那一瞬间，他突然之间就感到自己解脱了。

1990年卫生部要求在医院开设心理门诊，我就自己努力争取到培训机会，到北大医学部六院进修心理学。开始我在门诊面对来访者时，自己是新手，有些焦虑，怕冷场，咨询时话比较多，以为做咨询就是要告诉对方心理学的道理。老师很严肃的对我说：“这不是在做心理咨询，是在培训当事人。”老师要求我每周要录下一个自己做的个案，然后重放出来让老师和同事们毫不客气地挑毛病。那时感觉自己在咨询中周身都是毛病，恨不能找个地洞躲起来。直到现在我还不怎么敢看电视中的我，这种敏感症就是在那种情景下产生的。

当时治疗中，那种“医患关系”模式还是比较重，就是——我是医生，你是病人，我在诊断、治疗你——这样的关系。后来美国的曾文星教授来培训，让我有了新的认识。记得有一个男孩，因为手的残疾有强烈的自卑感，还有强迫症和社交恐惧。我给他做治疗好几周了，一直没有减轻。曾老师只是短短的与他一次交谈后，他就出现明显的改变，变得有自信，头抬起来了，说话也大声了，开始与人交往了。

男孩对我说，那次谈话根本就没有谈到他的自卑问题，跟曾老师接触的那一瞬间，他感觉曾文星医生很平易近人，对他很理解，让他觉得很安全。通过这样一种彼此尊重、坦诚和信任的关系，他一下子获得了自己解决问题的心理能力。

我那时悟到，心理医生如果在扮演一个拯救者，或施舍爱心的人，就把来访者放在一个让人可怜的位置上。而曾老师给人的感觉就像是一个朋友，非常随和，就好像在聊天似的，一点也不像医生，他是在人性层面去理解人和接纳人。我很欣赏这种方式，所以我在咨询中也选择了一条比较平易、坦诚、温和的风格，不装模作样、不扮演权威，而是注重与来访者建立有效的治疗关系，帮助来访者获得对自己的良好体验。

从冲突到和谐——我和父亲的关系转变

我重新建构了我和父亲的关系，从冲突的角度转为理解的角度。

当时我们有一群年轻又充满热忱的医生和大学老师，曾文星建议我们建立一个互