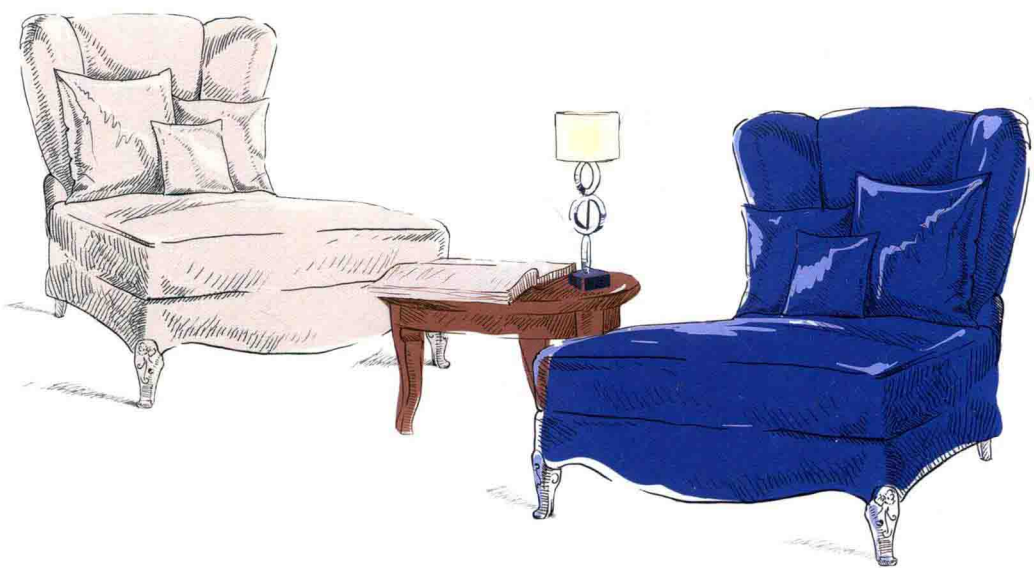


# 登天的感觉

我在哈佛大学做心理咨询

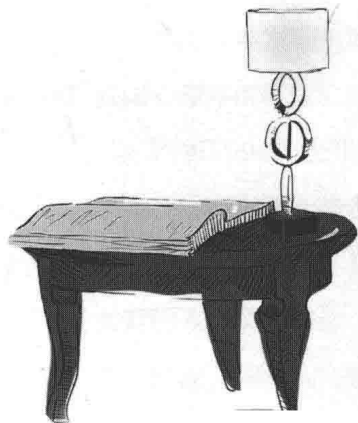
岳晓东·著



# 登天的感觉

我在哈佛大学做心理咨询

岳晓东·著



民主与建设出版社

·北京·

© 民主与建设出版社，2018

图书在版编目 ( C I P ) 数据

登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询/岳晓东著

—北京：民主与建设出版社，2018.11

ISBN 978-7-5139-2334-7

I. ①登… II. ①岳… III. ①心理咨询—通俗读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2018 ) 第238394号

登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询

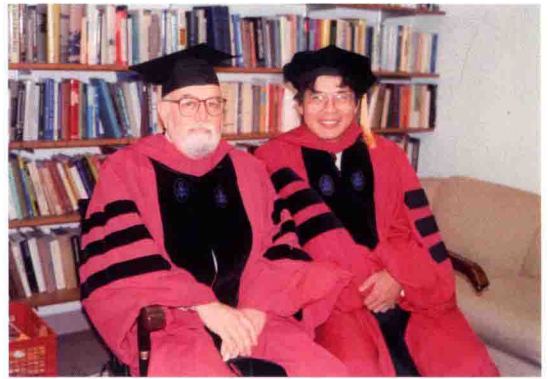
DENG TIAN DE GANJUE: WO ZAI HAFO DAXUE ZUO XINLI ZIXUN

---

出版人 李声笑  
著者 岳晓东  
责任编辑 郭长岭  
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司  
电话 ( 010 ) 59417747 59419778  
社址 北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层  
邮编 100142  
印刷 北京嘉业印刷厂  
版次 2018年11月第1版  
印次 2018年11月第1次印刷  
开本 710毫米×1000毫米 1/16  
印张 20  
字数 291千字  
书号 ISBN 978-7-5139-2334-7  
定价 58.00元

---

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。



▲ 1993年，毕业时我身着博士袍与导师罗伯特合影

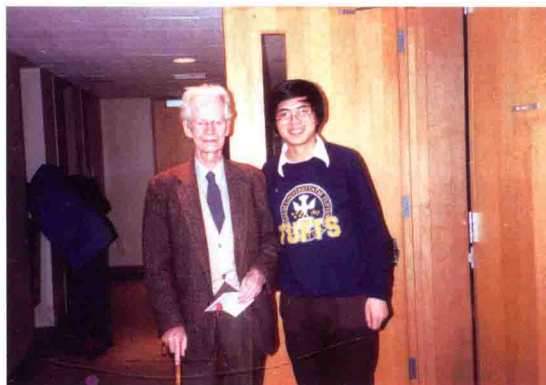
◀ 1985年12月25日，我赴美留学，寻求“登天的感觉”

▼ 哈佛大学的心理咨询室林登街5号



▼ 哈佛校园一景





◀ 1988年，在哈佛拜见行为主义心理学大师斯金纳



◀ 2006年，故地重游，这是我当年在哈佛大学心理咨询中心实习的房间



▲ 2015年5月，20多年后再回哈佛大学心理咨询中心小白楼



◀ 2006年，再回哈佛，与咨询中心的副主任芮内博士合影



▲ 1994年，拜访弗洛伊德故居，我是他的粉丝

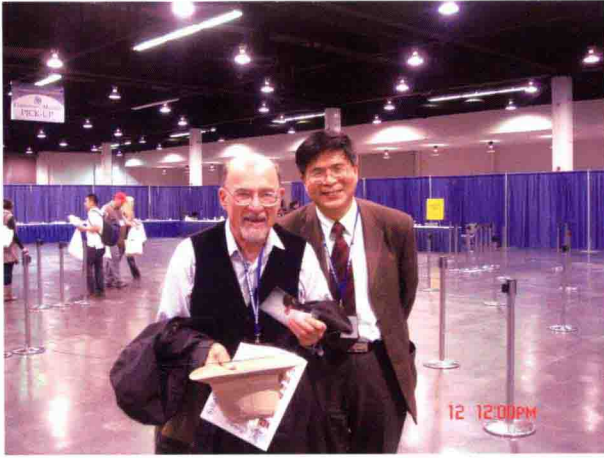


▲ 2008年，与校友马英九在中国台湾相逢

▼ 2014年7月5日，我前往弗洛伊德故居参观当年的星期三俱乐部

▼ 2014年7月14日，拜访荣格故居，与荣格孙女合影



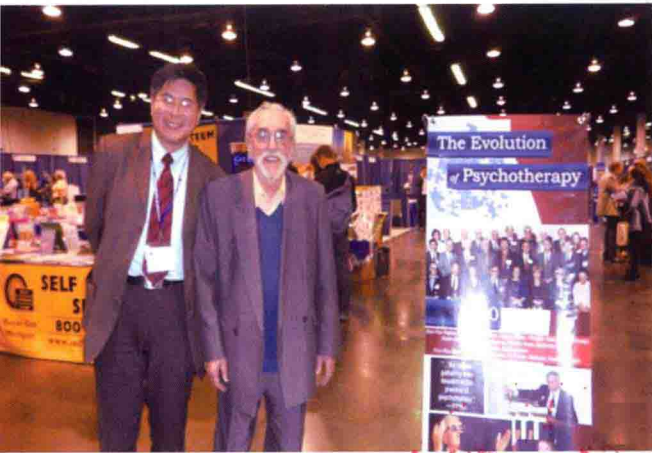


▲ 2009年，参加国际心理学大会，与欧文·亚隆交流合影



▲ 2010年，在积极心理学大会上，我与积极心理学之父塞利格曼交流合影

▼ 2015年4月11日，“天下女人”研讨会，与杨澜从心理学的角度探讨如何追求幸福



▲ 2009年，在心理学大会上与家庭治疗大师米纽庆相会



## 推荐序

给心理  
人登天  
咨询的  
感觉就  
是觉

不知不觉，岳晓东博士的《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询》已经著写并出版逾二十年之久了，我由衷地为晓东博士感到高兴，更为这本推动了我国心理咨询行业发展的著作能够再版而感到欣喜！

回想1996年上半年，我在香港浸会大学做访问学者，岳晓东博士带着他的书稿来征求我的意见。我看了之后，立刻被其新颖的写作风格吸引，被其充满关爱的人文情怀感染，并建议他把个案描述与点评分开，以保证篇章的完整性。此外，我还建议他把心理咨询的相关概念放在注释中，以增强书籍的理论性，便于读者了解专业的心理咨询是怎么一回事。

看《登天的感觉》时，我拿起就不愿意放下，一气读完。晓东博士以他在哈佛大学心理咨询中心实习期间经手的十个咨询个案，用通俗易懂的语言和引人入胜的情节，生动形象地讲述了心理咨询的要领、



过程及对当事人和咨询师个人成长的影响。同时，这本书还充分展示了心理咨询“助人自助”的主旨思想。用“登天的感觉”来概括心理咨询给来访者带来的变化，不仅体现了心灵成长的美妙，更突出体现了心理咨询的人本主义思想。因此，这本书自1997年出版以来，深受读者的欢迎，不断加印再版，推动了我国心理咨询事业的发展，也影响许多人走上了心理咨询的道路。

这次再版，我很高兴看到其中的内容编排增添了心理咨询督导的部分，这对于那些新进入心理咨询行业的人有着重要的专业指导意义。此外，我还发现，新版中还详尽阐述了有关心理咨询基本功的理论要点和操作方法。同时，这本再版新书还通过还原真实的咨询情境，破除了非心理学人士对心理咨询的误解，这样既可引导心理咨询从业者在咨询过程中走出常见的误区，也可让心理学的爱好者对心理咨询有更真切深入的理解。

随着我国心理健康教育与心理咨询事业的蓬勃发展，渴望学习和运用心理咨询技术的人员越来越多，相关的教材也层出不穷。但像《登天的感觉》这样通过个案来阐述心理咨询原理的书籍仍然为数不多。换言之，作为心理学的科普读物，《登天的感觉》已成为心理学书林中最引人注目的书籍之一。

我与岳晓东博士都是国内最早一批到国外学习心理咨询理论与技术的学人，他在美国哈佛大学学习心理咨询，我在日本筑波大学学习心理咨询。1991年我回国，在北京首次全国高校心理咨询师心理咨询专业培训中与岳晓东博士相识，我们一见如故，成为专业推进的伙伴，志同道合的朋友，并一直合作至今。这些年来，岳晓东博士在心理咨询领域中的实践与研究不断扩展，这本再版的著作就是在他二十多年来心理咨询研究心得及实践工作经验基础上修改完善的。

晓东博士不仅是一位资深的咨询心理学家，也是一位笔耕不辍的高产心理科普读物作家。除了《登天的感觉》，他还出版了《写好孩子的人生脚本》《心理咨询基本功技术》等书，都因其深入浅出的语言和独到精妙的解析而深受读者的欢迎，许多专业心理咨询师在入门时也深受这些书的影响。由于他对我的信任，我也常常很荣幸地成为这些著作最早的读者。

每当我的学生让我推荐心理咨询的书籍时，我都会向他们推荐晓东博士的这本《登天的感觉》。今天我再次将它推荐给各位读者，因为心理咨询就是给人“登天的感觉”！

是为序。

樊富珉

清华大学心理学系咨询心理学教授

中国科协全国临床与咨询心理学首席科学传播专家

中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会副主任委员

中国心理卫生协会团体心理辅导与治疗专业委员会主任委员

中国社会心理学会心理健康专业委员会主任委员

## 自序

### 重 温 登 天 的 感 觉

《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询》又出新版，我非常喜悦，借此说几句感恩的话。

《登天的感觉》的写作念头，萌发于1995年10月我参加在上海同济大学举办的第三届全国大学生心理健康教育与咨询大会。这是我第一次参加此会，借此认识了许多心理咨询与健康教育的同行。在与大家的交流中，我深切地感到，人们对心理咨询的理论与操作缺乏感性的认识。因为当时市面上已经流行了好几本心理咨询的理论书籍，这其中就包括中国人民大学张小乔老师主编的《心理咨询的理论与操作》，樊富珉老师和我就各写了一章。而对于怎样开展心理咨询，其中有什么注意事项和操作技巧，大家缺乏案例介绍。于是，我决意写一本书，把理论要点都放入注释当中，把案例点评都放在后面。这样的编排，就不会影响书中每一个案例描述的完整性和独立性。

《登天的感觉》的具体写作，是在1996年下半年。当时，我趁休假，集中写了两本心理类的科普读物，一本是此书，还有一本是《少年我心》。两本书的差别在于，《登天的感觉》这本书在分析别人，以帮助他人个人成长；《少年我心》这本书在分析自己，通过梳理个人生活中的里程碑事件，从心理学角度加以深刻地反思。《登天的感觉》的首次出版，是在1997年下半年，是与《少年我心》一同出版的。1998年夏，中央电视台《读书时间》还为此书做了一期节目，主持人就是现今仍在主持本档节目的李潘女士。

从1991年我第一次回国讲授心理咨询的基本理论和技巧以来，转眼已经过去了二十七个个年头。心理咨询亦从当时人们对它一知半解，变为今日人人都对其饶有兴致，逐渐成为当世一大显学，发展不可谓不蓬勃。而拙作亦有幸在心理咨询迅速发展的这二十多个年头里，为广大读者和心理咨询从业人员提供了些许帮助和指导，对此我深感荣幸！

在这本最新的修订版里，除了对原先案例的分析做了进一步的修订，让各位能够更清晰直观地感受心理咨询的魅力外，我还添加了许多国际最前沿的心理学研究领域——心脑科学知识，与各位共享。期待能让各位在心灵成长的同时，收获到这门将爱与科学相结合的学科带来的别样惊喜。

一晃逾二十年过去，我十分感慨的是，岁月流逝，我已经年近花甲，而《登天的感觉》一书仍可以不断再版，像少女那般吸引读者。我，感恩不尽！

首先要感谢广大读者对《登天的感觉》的厚爱！

逾二十年来，衷心感谢大家赏识拙作，并在不同场合加以推荐。我在讲课与交流时，时常有人告诉我，入门心理学是看了此书，或入行心理咨询是受了此书的启发，甚至有人告诉我，曾经有过以此书传情、以书为媒的经历。凡此种种，都使我受宠若惊，感恩不尽。我感谢大家亲口告诉我这一切，让我屡屡感受“登天的感觉”。想当初，我只是想写一本心理学的科普读物，以为几年的热乎劲儿过去，它就会成为故纸一堆，不承想竟然这么有生命力，真心感谢读者们的“加关注”。

其次是感谢此书创作过程中给我提供帮助的几位好友。

要感谢的人很多，主要有三位，一位是北京师范大学出版社的许金更编辑，她不断游说我出版一本有关心理咨询的科普读物，并在第一次出版的编辑工作中投入了大量的心血和精力，使本书一出版就获得了广大心理学爱好者的喜爱。一位是北京师范大学的郑日昌老师，郑老师最早帮助我与内地的心理咨询同行建立联系，并介绍我与许金更编辑认识，落实了书的出版事宜。另一位是清华大学心理学系的樊富珉老师，她为此书的写作与编排提出了很多宝贵的意见，使它有了立体感和层次感。对他们三位，我感激不已。

再次是感谢北京磨铁图书有限公司的团队。

磨铁图书这几年来，出版了许多好书，而且都是畅销与长销具备，在心理学类图书出版领域更是硕果累累。很感谢磨铁的出版团队喜欢拙作，为本书打造了白金版，接下来还会出版此书的精装版，以及我其他系列作品的白金版。这其中尤其要感谢的是魏玲女士和韩烨编辑，两位出版人与我多次见面，在本书的编辑、排版、营销等方面进行了细致的推敲，令我十分感动。

最后，值此成书近二十周年之际，得到了许多好友帮助和推荐，如清华大学的彭凯平教授的倾情推荐和知名主持人杨澜女士的高度赞扬，国际心理化教育研究院院长应力研究员也在心脑科学方面给予了我许多专业的建议；另外，汪瞻同学在本书的文稿修订过程中亦付出了辛勤的努力，在此一并感谢！更有幸的是，此次再版获得了我曾在哈佛大学求学时的两位导师罗伯特·雷万恩教授和霍华德·加德纳教授的慷慨推荐，让拙作更添光彩！

愿拙作能够使更多人了解并喜欢上心理咨询，愿更多人能够体验到“登天的感觉”！

是为序。

岳晓东

## 前言

阿静是深圳火车站柏灵顿咖啡厅的服务员。

一天下午，一个学者模样的年轻人走进咖啡厅，在一角坐下，叫了一杯皇室咖啡。

他坐在那里，铺开一张纸，写写停停，时不时还仰望着天花板出神。

阿静感到很好奇，就上前问道：“先生在写什么？”

那人抬了一下头说：“噢，在构思一本书。”

“是什么书啊？”阿静又问。

“是关于心理咨询的书。”那人答道。

“什么是心理咨询啊？”阿静不解地问。

“心理咨询就是……”那人顿了一下，放下笔，右手托着腮帮，看着阿静，反问道，“你说呢，你觉得心理咨询会是什么呢？”

阿静想了想，怯生生地说：“心理咨询是……是不是给人做生意提供信息的？”

那人干笑了一下，摇摇头。

“那心理咨询是不是教人怎么开心的？比方说，我每天干活很累，也不开心，有时候找一个朋友聊聊天就会感觉好一点，你说是不是？”阿静改口说。

“嗯，也是，也不全是。但比上一个答案要贴近一些。”那人答道，接着又问阿静，“你读了几年书？”

“六年。”

阿静低声答道，脸上掠过一丝羞色。

“那你在工作之余都喜欢看些什么书？”那人又问。

“我呀，我就喜欢看有关爱情的小说，像琼瑶的小说啦，我就挺爱看的，也很好懂。”

阿静开始兴奋起来。

“那你在哪里做心理咨询？”阿静又好奇地问。

“在哈佛。”那人迟疑了一下答道。

“哈佛在哪里啊？”阿静再问。

“在美国。”那人顿了一下，接着问阿静，“你有没有听说过哈佛大学？”

“没有。”

“你有没有听说过北京大学？”

“没有。”

“那你听说过什么大学？”

“赣江师范。”阿静不好意思地笑了。

“赣江师范，嗯，为什么呢？”那人也笑问阿静。

“因为我爸爸在那里进修过呀。”

“是吗？”那人笑了，用手拍着前胸。

阿静微红着脸说：“你不要瞧不起人嘛！”

“没有，没有。”那人止住了笑，接着一脸严肃地问阿静，“如果我写一本有关心理咨询的书，你会看吗？”

阿静皱了皱眉头说：“如果你写的书不枯燥，不讲大道理，又有文学的味道，而且最好是与爱情有关，那我就会看的。”

说完，阿静就忙着招呼其他顾客去了。

“不枯燥，不讲大道理，有文学味道，最好与爱情有关”，那人认真记下了阿静说的话，端起咖啡陷入了沉思。

那个人就是我。

写这本书，是我学心理咨询的梦想。

因为我厌倦了用空洞、抽象的术语来讲解心理咨询的原理。我渴望写出一本通俗易懂的读物来，在引人入胜的情节中，展示心理咨询的目标和原理。也就是说，我想写出一本对心理咨询一无所知的人都想看、也都能看得懂的书，做到雅俗共赏，老少皆宜。

那么，该怎么写呢？我陷入了无尽的思索当中。

就在此刻，我巧遇了阿静，并有了上面的一段对话。

我细细地咀嚼阿静说过的话：不枯燥，不讲大道理，有文学味道，与爱情有关。其实，阿静的大白话，不就是一般人的阅读取向嘛！

我感到豁然开朗，开始了此书创作。

《登天的感觉》这本书，记载了我在哈佛大学心理咨询中心实习期间经手的十个咨询个案。为了保护当事人的隐私，我在人名和情节上都做了一些适当的调整和处理。但我没有凭空编造故事，毕竟我不是一个小说家。我只是依据我当初的咨询手记，将每个个案的发展加以情节化描述。

同时，为了便于广大读者及专业人员的思索与探讨，我在每个故事的后面，都加入了一段个案分析，就个案的性质、特性、咨询方针及操作方法等，进行了详尽的讨论。毕竟心理学是一门专业性很强的学科，心理咨询是一项需要专业训练的职业。



在写作中，我还加入了一些自己对美国留学八年感悟和体会，并就一些内容、词汇及心理学专门术语做了有关的注释，以增进读者的了解。

为了提升、扩大大家的阅读兴趣和知识范围，我在每个个案分析的后面，还加上了一些有关心理学或心理咨询方面的小知识。

这就是本书的基本构架。

本书的写作，不可能每个个案都与爱情有关。但是，每个个案都与人情有关。

如果说，爱情只是两人间的互敬互爱，那么，人情就是人世间的互敬互爱。

心理咨询正是这种互敬互爱之表达与交流的艺术。

所以，看完这十个个案后，我希望读者在了解心理咨询的基本原理和操作方法的同时，也认识到人与人之间是多么需要这种互敬互爱！

心理咨询也可谓人之心灵沟通的学问。

既然是艺术，就需要有想象及自由发挥的空间。由此，心理咨询中需要有感悟、有想象、有创造。这也是为什么心理咨询中会有这么多的流派分支。仅就美国而言，已记录在册的专业心理咨询和治疗方法就有三百多个，而且还在不断增加。所以，做好心理咨询工作，需要的远远不只是心理学方面的知识。

这一切也是本书想要表达的意思。

随着社会的不断发展和生活水平的不断提高，人们对个人精神状态的关注也日益提高。心理咨询，作为促进人们心理健康和精神快乐的重要手段，也必将大盛于世。

但是，比起世界上发达国家和地区，心理咨询在我国的发展还很缓慢，人们对心理咨询的性质、目的及操作方法还普遍存在着许多不解和误解。本书的目的之一，即是使人们从对心理咨询的疑虑中解脱出来，去拥抱它、享受它。

心理咨询也真是使人开心的艺术！

最后，本书还记述了笔者在哈佛大学的一些见闻。

哈佛大学是许多年轻人向往的地方。那里的人们虽然有他们的生活方式，有