

心理学与现代生活丛书

总主编 / 余双好

潘莉
主编

咨
询
心
理
学
与
现
代
生
活

如沐阳光



武汉大学出版社
WUHAN UNIVERSITY PRESS

心理学与现代生活丛书

总主编 / 余双好

B84/165

:2

2007

潘
莉
主
编

如沐阳光

咨
询
心
理
学
与
现
代
生
活



武汉大学出版社
WUHAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

如沐阳光:咨询心理学与现代生活/潘莉主编. —武汉:
武汉大学出版社, 2007. 10

心理学与现代生活丛书/余双好总主编

ISBN 978-7-307-05845-3

I. 如… II. 潘… III. 咨询心理学 IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 147395 号

责任编辑:郭 静 责任校对:黄添生 版式设计:詹锦玲

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

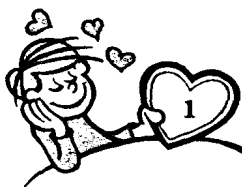
印刷:华中科技大学印刷厂

开本:950×1260 1/32 印张:7.75 字数:179千字 插页:1

版次:2007年10月第1版 2007年10月第1次印刷

ISBN 978-7-307-05845-3/C·193 定价:19.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。



出版说明

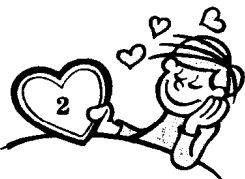


随着社会物质生活条件的改善和生活水平的提高，人们对精神生活需要的迫切性越来越强烈，对精神生活的质量要求也越来越高，心理学逐渐成为广大民众和青年学子所关心和崇尚的热门研究领域。

然而，专业的心理学研究不仅体系庞大，内容艰深，而且与广大民众所关心的日常生活问题相去甚远，在专业心理学研究领域和广大老百姓日常生活之间存在着巨大的鸿沟。这样，使得不少本来对心理学抱有浓厚兴趣的人感到心理学令人生畏，望而却步。

为了弥合专业研究与普通民众需求之间的鸿沟，我们推出了这套丛书。本套丛书的宗旨是从老百姓日常生活中所关心的心理问题出发，用心理学的观点来阐明人们日常生活中所关心的心理问题，透过心理现象的分析来说明和解释心理学是一门怎样的学科，它所关心的是什么样的问题；它为人们处理心理问题提供了什么样的视角，以及如何从专业和系统的角度来处理日常生活中的心理问题。

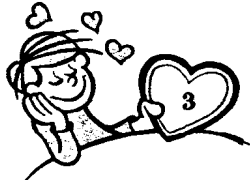
我们把本套书定位为一种亚学术著作，所谓亚学术即指介于学术研究和科普读物之间的著作。亚学术著作也是一种学术著作，只是这种学术著作并不是写给专业人员作为纯粹的学术研究用的专业书籍；而是写给广大老百姓和普通民众阅读的学



术著作。因此，亚学术著作并不是降低书的学术品位和旨趣；相反，它对著作的学术标准要求更高，因为它要求作者不能囿于研究者一孔之见，仅仅阐述个人的学术观点；不能因为作者自己的学术兴趣和偏好而误导读者。亚学术著作既可看成是一种科普读物，又不同于一般的科普读物。科普读物的主要目的是把学术研究的最新成果以普通民众所能够接受的方式和语言传播到广大民众之中，其中也包含了作者的重新创作和创造性的研究成果；但它的主要功能在于普及和宣传，而亚学术著作本身就是一种再研究和再创造的过程，是学术研究的继续和延伸。

本套书第一批共包括《随时光而去》、《解读社会密码》、《窗外有蓝天》、《如沐阳光》、《女人四季》五本，每本书都有一个副标题，说明所揭示和探讨问题的学科领域。这五本书分别从发展心理学、社会心理学、异常心理学、咨询心理学和女性心理学等学科视角，对现代生活中的心理问题进行了全方位透视；既为广大读者提供了各门学科所研究和探讨的主要问题和方法，同时也为读者处理现代生活中的心理问题提供了可资借鉴的干预策略。

心理学虽然有一个漫长的过去，但作为一个学科只有短短的历史。与人类科学的其他成熟的研究学科相比，心理学还是一个处于不断成熟和发展壮大的学科；心理学的研究还远远没有达到能够有效干预人们日常生活心理问题的程度。因此，对于现代生活中的心理问题，我们并不期求通过有限的书籍就能够揭示清楚；但我们真诚地希望读者能通过系统的阅读对现代生活心理问题有一个达观的理解，并以此作为思考现代生活各种心理问题的起点，开始有意识地、系统地、科学地规划自己的生活 and 人生。

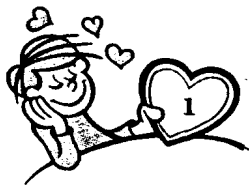


本套书在写作过程中参阅了各门心理学科的大量研究成果，由于版式和图书风格的需要，没有一一注明资料来源，这里谨向各位研究者表示衷心感谢！本套书从策划到选题到写作也一直得到武汉大学出版社陈庆辉社长、郭园园博士的关心帮助，武汉大学政治与公共管理学院、武汉大学发展与教育心理研究所的大力支持，在此一并表示衷心感谢！

由于出版亚学术著作对于我们来说是一件十分具有挑战性的工作，加之自己学术研究所限和时间仓促，本套书难免存在着一些缺陷和遗漏，我们真诚地希望广大读者批评指导，不吝赐教。

余双好

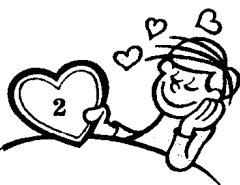
2007年3月17日



“在人生的中途，我发现自己已迷失了正路，走进了一片幽暗的森林。啊，要说明这片森林的荒野、艰险、难行，是多么的困难！只要一想起它，我就又觉得害怕……我说不清自己是怎样走进这片森林的，因为我在离弃真理之路时，是那么睡意沉沉。”这是但丁在《地狱》中的一段描述。是的，生活是多彩的，它给我们愉悦、欢乐和幸福，它同时也带给我们痛苦、磨难、失落、受挫、恐惧和迷惑。与安逸舒适的时光相比，这些痛苦和迷惑的经历就像是灵魂的黑夜。

和大多数人一样，你可能也经历过几个灵魂的黑夜，也可能正置身于其中的一个黑夜。也许你的婚姻出现了危机，也许你的工作遭受了严重的挫折，也许你发现自己的情绪偏执可怕……对一些人来说，这些情形是可以解决的问题，但对另一些人来说，他们却可能由此走向更深的绝望，很难通过自己的努力走出黑夜。

为帮助这些经历灵魂黑夜的人们见到阳光，从古至今，从西方到东方，智慧的人们创造发展了很多专门的方法与技巧，并逐渐成为一门科学，这就是咨询心理学。精神分析、行为塑造、认知重构、人本关怀、社会建构等每一种方法都像一束阳光，从不同的角度透视着、解构着人们的心灵，又照亮着、建构着人们的心灵。它们像照亮黑夜的火把，指引着人们走上通

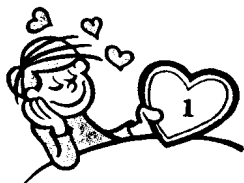


往快乐光明的道路……

这本《心灵的解码与重构——咨询心理学与现代生活》按照咨询心理学产生发展的历史脉络，同时按照透视心灵的不同视角，对主要的心理咨询方法进行了介绍。以“学术干预生活”为理念，本书在编写过程中既注意保持理论的完整性和独特性，又注意阐释的简洁性和清晰性，使其尽可能清楚明白；同时，为增加理论的感染力，每个方法均以一个动人的心情故事来切入，在理论介绍时也引用了很多生动的咨询案例。其中的每一个专题都可以作为独立单元来阅读，以方便您自由轻松地做出选择和安排。

当然，现代心理咨询方法流派纷呈，本书所介绍的只是其中最重要的几种类型，是当今广泛运用的理论与实践导向中最重要的部分。随着新理论的层出不穷，很多心理学家试图把这些新理论统一和整合起来。他们认为，在心理咨询中存在着基本的统一性：如支持性关系的创造，理解心理问题所在的基本原理的提供，以及咨访双方的共同参与等。目前，整合的、折中的、证据为本的取向已经成为咨询心理学发展的重要趋势。

对于在现代社会生活的人们而言，发展出一套个人的心理调节方法是很重要的。所以，熟悉、了解各种心理咨询方法，而又不囿于某一种方法，善于寻求众多学派和方法发展出来的有价值的思想和技术，采取弹性的、变通的方式来处理和对待生活中各种各样的问题，保持一颗平和、快乐、健康的心灵，乃是咨询心理学给我们的人生发展带来的智慧和艺术。



一

与灵魂沟通——仪式安慰心灵

1. 敬鬼畏神:巫术与人类早期对心理不安的平复 3
2. 心病还需心药医:我国传统的中医心理治疗 13
3. 探访秘境:催眠与心理咨询 22

二

透视内潜意识——分析触动心灵

4. 被压抑的记忆会影响生活吗:弗洛伊德的经典精神分析 41
5. 超越自卑 追求优越:阿德勒的个体心理分析 50
6. 拒绝自恋的水仙花:科胡特的自身心理分析 62

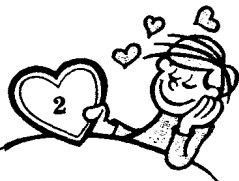
三

塑造外显行为——行动影响心灵

7. 在放松中超越恐惧:心理咨询中的系统脱敏疗法 ... 75
8. 循规蹈矩有利心理健康吗:斯金纳的行为矫正 87
9. 用舞台慰藉心灵:基于社会学习理论的心理剧 100

四

转换思考路径——认知改变心灵



10. 多情却被无情恼:艾利斯的理情行为疗法 115
11. 理智战胜情感:贝克认知疗法 132
12. 寻找例外:焦点解决短期咨询 145

五 发现真实自我——深度关怀心灵

13. 温暖的心灵探索之旅:罗杰斯的来访者
中心疗法 159
14. 追寻生命的意义:弗兰克尔的意义疗法 167
15. 守住一颗宁静的心:阿萨鸠里的精神综合疗法 ... 178

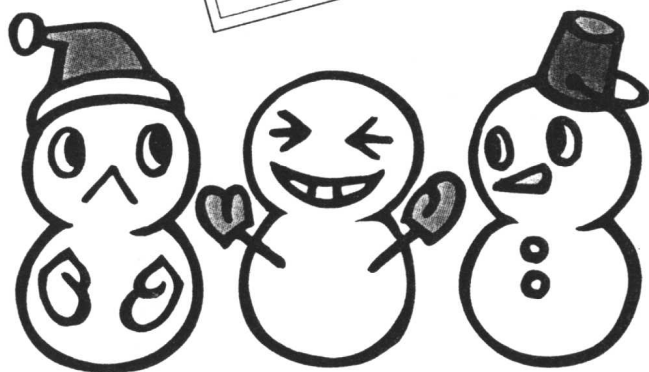
六 人不是问题——建构崭新心灵

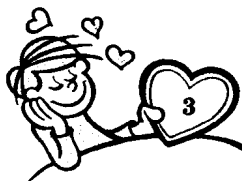
16. 在心灵的港湾疗伤:家庭心理咨询 191
17. 通过故事改变生活:叙事心理咨询 210
18. 顺其自然,为所当为:日本的森田疗法 223

后记 239

一、与灵魂沟通

——仪式安慰心灵——





在人类早期，灵魂是心灵的代名词，我们的先人认为，灵魂是不死的，通过一定的仪式，活着的人可以和鬼神、人的灵魂沟通，并拜托他们保佑自己平安。

1. 敬鬼畏神：巫术与人类早期对心理不安的平复



巫术在本质上是一种以对待人的方式来影响灵魂的做法：使它们息怒、改善关系、和解、剥夺权力服从命令，等等。总之，即利用已经在活人身上证明为有用的一切手段。

——弗洛伊德

细细的雨丝，有如银河中绵绵不断的水脉，纷纷飞落半天，落在水流村阿芹家的屋檐上。

阿芹死了，在那个没有预警的风雨夜，他抛下了两个小孩、中年的妻子，走向人生的不归路。这样的暴死，是村里今年的第四个。没有人明白，一个小小的村落为什么会在短短的半年内，死了四个正值壮年的男人。他们的死，让水流村陷入愁云惨雾之中。这样一而再、再而三的暴死，更让他们深觉惶恐；他们担心的是，不知道谁会是那个悲情的“第五者”。

“邪煞说”，一下子就在这个村落里传开。

水流村，是个小山村，坐落在枕山山麓，靠近第一公墓的地方。他们与墓为邻已有百来年了，上一代以至于上



上代，都是从坟的邻居，跃升成坟的主人；由扫墓者变成被扫墓者；坟地是玩地，也是童年的梦土，最终也成了他们的归宿。

水流村的人走在黑色的相思林中，从来不觉得有什么不妥。即使在这个鬼魅流传的年代，他们还是三三两两地在枕山山腰放牛，让青翠爬上心头，看云与青山重叠，赏灰与白的交错。

但这一次的“四煞”，让他们突然警觉到“死灵”是不可以玩笑与亵渎的。即使有座三山国王庙做庇荫，也不可以用牛只来践踏他们的生命地。

这一刻，村长伯成了他们救危图存的寄托，他们把所有的希望悉数交给村长伯，似乎他能想得出法子，水流村的人就可以得救了。村长“水稻伯”是村子里公认最慈悲与智慧的耆老，他的话，村民无论如何都信。

“四煞，是件极不吉祥的事！”村长伯捻捻花白的短胡须说，“这一定是野鬼来找替死鬼的。以前我爷爷那一代也曾经发生过一次七煞，三个月内村子里一连死了七个人，最后只好请三山国王出来伏妖收鬼。这一次，我想还是先请示王公比较妥当。”

“七个？那还缺三个人哩！”旺林搭腔。

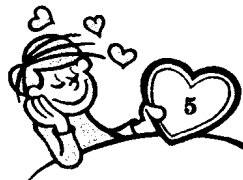
“是啊！不知道是哪三个倒霉鬼？”

讨论会一下子变成了鬼魅的恐吓大会，每个人都被阴森森的气氛震慑着，厉鬼的影子，这一刻俨然成形。

“明天叫乩童根起个乩问问。”村长做了结论。

天还没有黑，三山国王庙已挤满了水流村的大小小村民，准备聆听由乩童根“扮演”的三山国王怎么说。

仪式终于在一束清香中延展开来，乩童根的角色，从



平凡人一跃成了“神人”。

在袅袅白烟中，他缓缓地抖动起全身，愈抖愈烈，愈抖愈快，然后重重拍下桌子，一指：“神到了！”

“今天找我出来，有什么大事？”

“做神哪有不知道我们出了什么事？”金花的声音细得像蚂蚁，不过还是被耳尖的童乩根听到——不对，这一刻，他应该是三山国王。

“不是所有的神都吃饱没事干哩！”乩童根狠狠地白了金花一眼，示意她不懂少说。

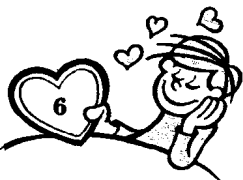
金花七十六岁的老父亲重重打了她一下：“你别坏了全村的事。”这样的罪名金花着实担待不起，她只好缄默地站立一旁，不敢再多说一句。

三山国王表示：根据本神的推断，最近接连发生的四煞，与野鬼有关。水流村这许多年来一直妖气重重，本神只能保护大多数的人，但是无力保护全部的人。最好的方式是，大家出点钱准备三牲，做些法事超度亡灵。再不当一回事，很快就会变成七煞。

这样的危言耸听，真的吓住了在场的村民，他们深信三山国王的忠言非遵守不可。三山国王甚至建议村民以建醮的方式办理。这个建言很快就被村长伯及其他村民接受。

建醮对水流村是一件重要的工作。百年来，他们只在建庙落成的那天建过一次醮；这些年来，只有节令的祭祀，并没有其他特别的供奉。怪不得村长伯会说，吃不饱当然会作怪了。

在民间的习俗中，每逢地方乡里连连遇上灾变时，就会由地方的耆老向神明许愿祈求，再为诸神举行隆重的谢



恩大典，为未来祈福；这样的宗教仪式，就叫“建醮”。

那一晚，村里的耆老全部聚在水稻伯的家共商大计，决议演大戏七天，让那些野鬼一次看个够，再打发它们上路。建醮就在三山国王庙前的广场举行，所有的开销由村民均摊。

一个不算富有，甚至应该说贫穷的乡下村落，可以为神明的“亡灵”归因，捐出身上所有的钱。

演大戏七天的钱将近十万，另外还得请法师诵经，烧三天三夜的纸钱。普度的牲口，搭建醮台的工钱，巨型烛火的费用，统统加起来，少说也要百来万。这个部分，经过七位耆老的“三堂会审”，决定以认捐的方式进行。对乡下的“信神族群”来说，这是个有趣的法子，无论多少钱，总是捐得出来；毕竟与村长伯相同理念的人比比皆是，他们老以为“捐得愈多庇荫愈多”，不捐的人没有庇佑，你说，捐还是不捐？

村长水稻伯东拼西凑，集了二十多万元。事后他喜滋滋地告诉朋友，这下子鬼找不到他了。

“巴结”与“贿赂”俨然成了鬼神文化中一道很有趣的痕迹。

竖灯篙，是法师建议遵循的规矩；这样鬼魂才会明白村子备了酒宴，也才明了宴客的路怎么走。

一般来说，灯篙的长度当然是愈高愈好，以免鬼魂看不见，误了饱食一顿的机会。灯篙的配件有七星灯和天地钱，高耸入云的灯篙，通常竖了数十支之多，白天旗海飞扬，夜里灯火高悬，光耀夺目，无远弗届。

村子里不安的低气压，这一刻化成喜滋滋的办喜事。他们以敲锣打鼓迎新娘的心情，接下为鬼净尘的重担；喜



事的心情，免去许许多多的阴霾。他们共同认定，过了这七天，一切都将雨过天晴，水流村的天际又会划出一条长虹。

建醮对水流村来说是件大事，他们终于选定一个良辰吉日，掷杯请示三山国王同意村民的举措；三次圣杯，表示神明认同他们的观点，当然也说明了他们的归因属实。

为求统一事宜，村长伯建议成立“建醮委员会”，自己当起了主任委员。这个头衔有点类似“炉主”，是一个可以蒙神大力庇佑的角色，下设若干个执行单位。

一切准备就绪之后，就开始搭坛破土。建醮祭典的中心为“内坛”，除了道士和工作人员以外，一律不准进入。内坛戒备森严，透出深深的神秘气氛。

外坛是开放的，装饰力求美观，以天师坛、北帝坛、观音坛、福德坛构成“四大坛”。有时会增加玉帝坛、先师坛等。

搭坛的吉日良辰是乩童根请示过神明的。

建醮的正日，在清水清净道场的仪式中开锣。

这一天，村民们个个沐浴更衣，用崭新的心灵，把心中的恶灵奔泄而出。

狠狠燃烧的香火，烧出一片水流村的光明远景。

黄澄澄黏贴而上的符令，贴出一片明亮的心情。

随河流走的纸尘，象征着恶鬼东去。

过不了多久，村民的心又将和山一样青青翠翠。

摘自 游乾桂·心灵医师 中国的宽心术 [M]。北京：中国友谊出版公司，1999：81-87

在这个发生在台湾地区原住民中间的故事中，巫术起到了