

# 登天的感觉

我在哈佛大学做心理咨询

· 修订本 ·

岳晓东 著



· 哈佛心理学博士岳晓东系列 ·

上海人民出版社

# 登天的感觉

我在哈佛大学做心理咨询

· 修订本 ·

岳晓东 著



· 哈佛心理学博士岳晓东系列 ·

上海人民出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

登天的感觉:我在哈佛大学做心理咨询/岳晓东著.  
修订本. —上海:上海人民出版社,2007  
(哈佛心理学博士岳晓东系列)  
ISBN 978-7-208-06919-0

I. 登... II. 岳... III. 咨询心理学 IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 032021 号

特约编辑 高龙海  
责任编辑 时海玲  
          罗 湘  
封面设计 张志全  
美术编辑 王小阳

· 哈佛心理学博士岳晓东系列 ·

**登天的感觉**

——我在哈佛大学做心理咨询

(修订本)

岳晓东 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

上海锦佳装璜印刷发展公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 8.5 插页 1 字数 161,000

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印数 1-6,000

ISBN 978-7-208-06919-0/B·574

定价 17.00 元

## 作者简介

岳晓东，1959年生于北京，童年和少年在内蒙古呼和浩特市度过。1977年考入北京第二外国语学院英语系。1985年赴美国塔夫兹大学(Tufts University)攻读教育心理学硕士学位。1987年考入美国哈佛大学(Harvard University)攻读心理学博士学位，1993年获得哈佛大学心理学博士学位，毕业后赴香港。

岳晓东博士是中国著名的心理学家，也是目前国内唯一毕业于哈佛大学的心理学家，现在香港城市大学应用社会科学系任副教授，并受聘担任南京大学、华南师范大学、南京师范大学等10余所大学的客座教授。

岳晓东在心理咨询、创新思维、青少年偶像崇拜等方面做了大量的研究，成绩斐然。他先后在国内外各类学术刊物上发表学术论文60余篇，特别是他的《登天的感觉》一书，使国内成千上万的人对心理咨询开始有所了解，改变了很多人的生活。此外，他撰写的《少年我心》、《哈佛热线》和《批评的艺术》等心理学大众读物也深受读者的喜爱。

## 内容提要

《登天的感觉》是哈佛大学心理学博士岳晓东在心理咨询领域的一本经典之作。本书的写作特点是作者像讲故事一般娓娓道来，生动讲述了他在哈佛所做的10个心理咨询个案，他对每个个案的深入分析和处理技巧，并深入浅出地介绍了心理咨询方面的科学知识。本书出版后多次再版，深受广大读者欢迎。本书是2007年最新修订版。

“我恨我自己，我实在太愚蠢了”，“我们的婚姻还有救吗？”……这些日常生活中随处可见的问题，妨碍着我们对幸福的追求。在处理这些心理案例的过程中，作者展现了心理咨询的神奇技巧——原来一个人的人生道路可能因为几句话而改变！

日常生活中许多困扰我们的问题实际都是心理问题，本书将给你带来飞翔在云端般的美妙感受——登天的感觉。

## 再版前言

### 重温登天的感觉

2007年2月16日,我乘坐上海航空公司FM9376航班,由深圳飞往上海,专门商讨有关《登天的感觉》修订版的事宜。

飞机起飞后,我望着窗外的云海,想着此次的上海之行,浮想联翩……

我回想起1985年12月25日,我乘坐飞机前往美国的情境。当年赴美留学,我的梦想是早日学有所成,报国有术。至于到底该学什么专业,当时我并不是很清楚,我所清楚的是,要好好把握这一难得的学习机会……

我回想起1991年5月30日,我乘坐飞机由波士顿回北京的情境。这是我留学六年后首次回国,其间我有幸到哈佛大学攻读心理学博士学位,主修心理咨询专业。当年我预测,心理咨询专业必将在国内蓬勃发展。这是因为社会越发达,人越需要关注自我,心理咨询行业之兴旺发达,乃大势所趋。所以我要学好心理咨询专业,并坚持不懈地学下去……

我回想起1998年8月20日,我乘飞机由北京前往深圳的情

境。在此前一天，我接受了中央电视台《读书时间》栏目的采访，谈论了我创作《登天的感觉》一书的意图及对心理咨询事业在中国大陆发展的看法。那天主持人问我的许多问题我都忘了，但有一个问题我记忆犹新，就是“你怎么看自己学习心理咨询专业？”我记得回答说，我感到非常有幸学了这一专业，因为我在帮助别人的同时，也不断地在改变自己……

真的，这些年来，我一直对学习心理咨询专业报有一颗感恩的心。而对于《登天的感觉》的出版，我也是非常地感谢读者们对它的厚爱。这不仅是因为拙作以通俗的写作方法介绍了心理咨询的基本理论与操作方法，也是因为拙作的出版确实赶上了一个好时代——一个心理学备受关注和需求的时代……

在这里，我由衷地感谢上海人民出版社对拙作的厚爱。拙作在社里已经修订过一次（2004年），本次再做修订，将会使本书的特色更为鲜明。由此，我十分感谢世纪出版集团的高龙海先生和上海人民出版社的时海玲编辑，他们对拙作的发行与再版付出了很多心血，也提出了不少的宝贵意见。相信新版后的《登天的感觉》会更具参考价值。同时，我也十分感谢原上海人民出版社的曹利群和唐云松两位编辑，他们都曾对拙作的编辑和发行付出了努力，令我难以忘怀。

最后，感谢读者们一路走来的赏识，这一再给了我登天的感觉。  
是为序。

岳晓东

2007年春于香港

## 序

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，您在写什么？”

那人抬了一下头说：“噢，在构思一本书。”

“是什么书呵？”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？”

那人微笑了一下，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。

“那你在工余喜欢看些什么书？”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？”那人也笑着问阿静。

“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。”那人止住了笑声，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，像讲故事那样，而且最好是与爱情有关，那我就看的。”

说完，阿静就忙着招呼其他顾客去了。

“不枯燥，不讲大道理，像讲故事那样，最好与爱情有关。”那人认真记下了阿静说的话，端起咖啡杯陷入了沉思。

那个人就是我。

写这本书，是我学心理咨询后的梦想。

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，有故事，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！

我感到脑子豁然开朗，开始本书的创作。

《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地描述。

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。对个案的性质、特点、咨询方针及操作方法等问题，都进行了详尽的讨论。毕竟心理学是一门专业性很强的科学，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留学美国八年的感悟和体会，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。

为了增添大家的阅读兴趣和知识范围，我在每个个案分析的后面，还加上了一条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！

心理咨询也可谓是人之心灵沟通的艺术。

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流派分支的原因。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三十多个,而且还在不断地增加。所以,做好心理咨询工作,需要的远远不仅是心理学方面的知识。

这一切也是本书想要表达的意思。

随着社会的不断进步和生活水准的不断提高,人们对个人的精神需求也日益提高。心理咨询,作为增强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,比起世界上发达的国家和地区,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许多不解和误解。本书的目的之一,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。

心理咨询也应该是使人开心的艺术。

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,有他们的快乐,但也同样有着各种各样的忧愁烦恼。其中有些忧愁烦恼同样会引起我们的思想共鸣,有些忧愁烦恼则是我们无法想象的。所以,此书也旨在增加人们对美国社会和文化的了解,特别是对美国校园生活的了解。

随着信息时代的到来,美国已不再是一个遥远的国度,或是神

秘的异土。本书也意在增强读者对海外留学生生活的了解,尤其是从另一些不同的角度去了解留学生的快乐和烦恼,以备有朝一日,若您也到那里去求学,不至于一下子感到强烈的“文化震撼”(cultural shock)。

慢慢地你会感到,哈佛大学就如同我们的北京大学,波士顿就如同我们的北京,毕竟我们同为地球的居民。

这也是本书想表达的另一层意思。

希望本书能增加您对心理咨询的了解。

希望本书能给您的生活带来智慧和快乐。

岳晓东

1996年冬

于香港寓所

# 目 录

再版前言 .....	1
序 .....	1
<b>登天的感觉 .....</b>	<b>1</b>
评述 .....	7
★ 心理咨询追求的意境是什么 .....	7
★ 心理咨询追求的目标是什么 .....	8
★ 心理咨询之高明何在 .....	9
★ 心理咨询何以给人“登天的感觉” .....	10
★ 心理咨询小知识： 现代心理咨询是怎样兴起的 .....	11
<b>林登街5号 .....</b>	<b>12</b>
评述 .....	18
★ 心理咨询场所应给人怎样的第一感觉 .....	18
★ 心理咨询场所怎样为人创造一片心灵的净土 .....	19
★ 心理咨询室的布置应传达出什么信息 .....	21
★ 心理咨询小知识：	

- 现代心理治疗是怎样兴起的…………… 21
- 咨询手记① **我是全哈佛最自卑的人**…………… 23
- 个案分析…………… 36
- ★ 我为丽莎做心理咨询的“前奏曲”是什么…………… 36
  - ★ 我为丽莎做心理咨询的“主旋律”是什么…………… 37
  - ★ 心理咨询如何使丽莎产生了一个思想飞跃…………… 39
  - ★ 心理咨询中的沟通需要注意什么…………… 40
  - ★ 人之自卑和自信之间有什么关系…………… 42
  - ★ 心理咨询小知识：  
    心理咨询与治疗的时期应有多长…………… 42
- 咨询手记② **我想从哈佛转学**…………… 44
- 个案分析…………… 63
- ★ 为莫妮卡做心理咨询使我吸取了什么教训…………… 63
  - ★ 我为莫妮卡做心理咨询柳暗花明的因素是什么…………… 64
  - ★ 心理咨询中的“虚功”是怎样体现的…………… 66
  - ★ 心理咨询对生活中的一般劝慰有什么启发…………… 67
  - ★ 心理学小知识：什么叫心理平衡…………… 68
- 咨询手记③ **我不要上哈佛大学法学院**…………… 70
- 个案分析…………… 84
- ★ 心理咨询中常见的两难境地是什么…………… 84
  - ★ 心理咨询人员应该怎样面对这样的两难境地…………… 84
  - ★ 心理咨询怎样帮助人沟通思想…………… 85

- ★ 我对年轻人出国留学的寄语 ..... 88
  - ★ 心理咨询小知识：
    - 罗杰斯是怎样创立“来询者中心疗法”的 ..... 88
  - 咨询手记④ 问你是否还爱我 ..... 90
    - 个案分析 ..... 109
- ★ 心理咨询“虚功”所追求的意境是什么 ..... 109
  - ★ 心理咨询“助人自助”之用意何在 ..... 110
    - ★ 查理自我中心的根源在哪里 ..... 111
  - ★ 心理咨询使查理有了哪些成长 ..... 113
- ★ 心理咨询与心理治疗和一般的生活咨询
  - 有什么本质不同 ..... 113
  - ★ 心理咨询小知识：
    - 心理咨询与治疗是怎样分类的 ..... 114
  - 咨询手记⑤ 骗分被罚的思索 ..... 116
    - 个案分析 ..... 126
- ★ 开展心理咨询对现代学校管理有什么促进 ..... 126
  - ★ 我的心理咨询怎样使明轩转变了态度 ..... 127
- ★ 我的心理咨询怎样促进了明轩的思想升华 ..... 128
  - ★ 心理学小知识：
    - 心理学一词最早是什么时候出现的 ..... 129
  - 咨询手记⑥ 万般内疚为了谁 ..... 130
    - 个案分析 ..... 144



- ★ 佳莎的“未完成情结”是如何解开的…………… 144
- ★ 心理咨询
  - 为什么要帮助人清除掉心底的“垃圾”…………… 147
- ★ 人之心理健康可从中医之“通者不痛,痛者不通”的原理中获得什么启发…………… 149
- ★ 心理咨询小知识:
  - 弗洛伊德是怎样创立“精神分析”学说的…………… 150
- 咨询手记⑦ **我是同性恋吗**…………… 152
- 个案分析…………… 166
- ★ 同性恋在美国社会盛行的原因是什么…………… 166
- ★ 我为汤姆咨询成功的基点是什么…………… 167
- ★ 我为汤姆咨询有什么收获…………… 169
- ★ 心理咨询小知识:
  - 美国现在有多少心理健康的工作人员…………… 170
- 咨询手记⑧ **我想约你出去行吗**…………… 171
- 个案分析…………… 182
- ★ 心理咨询的魅力为什么有时会成为负担…………… 182
- ★ 心理咨询中应该怎样处理好来询者对咨询者的感情依恋…………… 183
- ★ 心理咨询人员为什么要有高度的职业自律精神…………… 185
- ★ 心理咨询关系处理不妥的两个教训…………… 186
- ★ 心理咨询小知识: