

幸福直通车

简单实用的心理
自助类图书



Save _

Yourself _

一位女心理师的
心理诊断实录

章宁香 / 著



拯救自己

清华大学出版社



拯

救

自

己

一位女心理师的
心理诊断实录

章宁香 / 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

拯救自己：一位女心理师的心理诊断实录 / 章宁香著. — 北京：清华大学出版社，2016

ISBN 978-7-302-45166-2

I. ①拯… II. ①章… III. ①心理诊断 IV. ①R44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 234092 号

责任编辑：张立红

封面设计：周晓亮

版式设计：方加青

责任校对：李笑非

责任印制：宋 林

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

印 装 者：三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：145mm×210mm 印 张：9.625 字 数：190 千字

版 次：2016 年 12 月第 1 版 印 次：2016 年 12 月第 1 次印刷

定 价：39.00 元

产品编号：069680-01

成长往往没有捷径可走，难免要经历苦楚，这是必经之路。

从“知道”到“做到”的距离

在生活中，我常常听到这样一句话：“道理我也知道……”每每听到这句话，我似乎能够感受到说这句话的人内心的无力与无奈。

在我们的家庭教育与学校教育中，“讲道理”的确占了很大的比重。

许多父母都善于讲道理，“如果你不好好学习，将来……”许多老师更善于讲道理，“作为学生，最重要的人生任务就是读书学习。”

在大道理满天飞的教育环境中，我们培养出了大量相信“头脑聪明才是硬道理”的学生，他们都善于思考，善于竞争，善于通过比较来确定自己的位置。

然而，单纯的“头脑聪明”似乎在日渐成长中遇到了越

来越多的挑战，有一类人因此而前行艰难。

从事心理咨询十余年以来，我发现，有一类人很难从心理咨询中获益，这类人头脑中装了很多“大道理”，而且他们也相信自己比别人聪明，不过他们一旦遇到挫折（这几乎是不可避免的），不仅情绪难以控制，而且也基本不会求助他人，因为他们几乎不相信任何人。

阻碍一个人成长的最大障碍是自以为是。

大脑里装的道理越多，行动就会越少。高超的武师衡量自己教育的徒弟学成的标准就是徒弟能把脑子里的“招式”都忘记了。心理学家斯金纳也曾经说过，教育就是学会你曾经学会但又忘记的知识。我们说忘记，并非是丢弃，而是真正地保留。不过，不是保留在头脑里，而是保留在身体里，保留在行为习惯中。

换句话说，头脑层面的“知道”并不是真正的知道，真正的知道是在头脑中“忘记”，在行动中做到。

从“知道”到“做到”究竟有多远的距离呢？

心理学家发现，效果最好的学习方式是学习后“马上应用”，效果最差的学习方式是“听讲”。

由此可见，要想从“知道”变成“做到”，最好的方式就是学习完之后去实践，也就是我们常常听说的“知行合一”。

摆在你面前的这本书，正是基于这样的理念编写的。书中48个主题与生活联系紧密，面向各类人群，并设计了互动的练习，便于读者学习完知识“马上应用”，这不仅符合学

习效果最佳的原理，而且也符合心理学面向生活、应用于生活的基本原则。

北京师范大学心理咨询中心

宋振韶博士

2016年3月13日于北京

自序

时间会推你往前走

我曾经反复对自己说，生活是分为一个个阶段的，不知道你是否和我有同样的感受。我1999年从师范毕业后进入教育行业，再到心理领域，后来经历过创业，一路走来，有痛苦也有快乐。虽然，我还是得诚实地告诉你，我的创业是失败的，因为我投入的100万元成本并没有收回，在最后营运链断开的那个时刻，我找到一个机会把公司以15万元的低价转掉了。在别人眼里，我虽忙忙碌碌但却无所作为。我想，应该是没有任何一个投资人愿意再来投资我了。所以，我只能走上这条自己投资自己的道路。

看看自己一步步走过来的路，我觉得收获很多，体验了很多人没有经历过的感觉和感情。我有时会想：到底是什么力量推动我走到今天，使我成为今天这个样子的？

应该是我的经历。我要感谢所有的经历让我成为今天的我。我也要感谢我的来访者们，他们给了我更快成长的机会。本书所列的案例全部真实，但是出于职业操守和咨询的保密原则，所有人的姓名我全部做了处理，请勿对号入座；部分事件的情节也做了文字处理，因为保护来访者的隐私是我的本职。

两年前，我把公司转让后，自己处在恢复期，不想过早地涉足繁忙的事情，便去一家幼教机构担任长沙本地负责人，这家幼教机构的总部在长春，完全独立运营，事务不算繁忙。所以，除了日常在四所分园里巡园，我基本都是在家里办公，同事们只能在开会和做活动的时候见到我。我的时间很自由，时间是我自己的。我再也没有像以前那样每日忧虑着要拿出多少钱来给员工发工资，房东那里还要交多少钱房租，本月的空调费怎么比上月多了好几千……我过着神仙般的无压力感的日子。我会悠闲地睡到自然醒，然后待在家里看书，接待咨询。

后来，幼教机构计划在省会城市再开一家大型的幼儿园，我为选址稍稍花了一点时间。不过，这没有影响到我的自由，暑假的时候我去深圳和家人一起住了两个月，顺便去厦门的一个幼教机构做了一个家庭培训。过完那个暑假，我想我应该走了。其实早该走了，我拿着薪水，却并没有把很多的精力放在这里。如今想来我为什么没有完全投入，我才意识到当时心中一直是准备随时离开的。

没有工作是不行的，出于“稻梁谋”的考虑，并结合要满足自己继续做心理咨询的愿望和自己现阶段的处境，我选

择了一个在外人看来很正经的工作，去学校当了一个心理老师。我的家人也举了无数例子，费了很多的力气来告诉我教书育人是多么好的职业。我少有的一次冷静思考后发现，创业那几年自己生活作息彻底乱了，学校有规律的生活和饮食可以帮我彻底调整身体；另外我对现有的应试教育了解太少，需要找个合适机会去了解当下的小学教育状况，以便在学校教育领域推广心理学。理由似乎很充足，于是我正式开始了有规律的生活。

与此同时，为了推广心理学在社会上的应用，除了平时接受一些电视台心理节目的录制之外，我在2014年受凤凰FM之邀设立了一个心理学栏目，计划用一年的时间来尝试新媒体下心理技术的传播。心理学要在社会上广泛应用，首先要科学化，科学化的前提是要技术化。我便尝试着在每期节目的后半部分给大家介绍一个心理技术，坚持把心理技术生活化。我索性把节目取名为“心计”，本意就是“心理技术”。后来，这一方式得到听众的支持和喜爱，而且结果超出了我的预期。我也因此遇到了更多喜欢自己的人和不喜欢自己的人，毕竟偏见总是存在的，我欣然接受。

逐渐地我把创业时的那种无奈和压力感忘记得差不多了。我记得当时我的想法常常是假如我不带着这个公司，不养这么多员工，我该是多么潇洒和自由。如今的现实是我已经不需要养活那么多人，也不需要焦虑每月的房租了，我已经自由了。可事实上，我却并不潇洒。这使得我又进入到了人生的另一个阶段。

原来，幸福真的不是我们想象出来的。我放弃那段不轻松的路程，却也并没有走到一个轻松的地方。这也再次验证了生活其实是被分成一段一段的。

我有过假设，假如我没有从事心理教育，一直待在少儿之家，或者一直在幼教行业工作，也许今天我是个机构的主管，又或者是个营销能手。可是没有假设，我已经选择了，我的生活有规律了，可是我的心并没有因此而平静。难道这份清闲不正是我想要的吗？要知道当初我多么渴望这些。

很多时候，我们会把未来看得很重要，希望借助未来回避当下；也会把他人看得很重要，其实是借助他人来体现自己的重要；说到底还是为了显示自己的重要，只是用了这么一个手段而已。当我明白这些的时候，我已经在社会上经历了整整16年。

时间会推着你往前走，但是最终决定你走的方向的还是你自己。所幸的是，我喜欢担当，不管是好的还是不好的，对的还是错的，我都愿意为我前行的每一步去负责、去承担。过往的阶段，哪怕有走错的地方，我也真心觉得奇妙而美好。

我的下一个阶段必将会再次离开学校，然而我会把心理学应用到哪里，我将何去何从，我也不知道。但是我很明白我会往哪个方向走，在不同的阶段、太多的变数中，总会有一些永不改变的东西在里面，永远。

目 录

第一章 心之声

- › 002 寻找你的优势·优势表格
- › 008 你有权利不完美·跟洁癖say goodbye
- › 014 无疾而终的亲密关系·一念之转
- › 023 脏话不脏心理疗愈法·君子动口
- › 028 刷不出的存在感·150式管理
- › 034 颜值年代·德施五样
- › 039 面对偶然事件我们喜欢冒险·冒险系数
- › 045 会说话的身体·唤醒能量
- › 052 有一类人不喜欢做爱·自由之路
- › 058 为什么我们会去讨好·我是谁
- › 065 不快乐的理由中也许包括这个·来摘苹果
- › 071 如何给自己解梦·梦的启示
- › 077 我们能永远相爱吗·爱的修行
- › 084 认识你的内在小孩·找回童心
- › 091 屏读时代我们赖何而生存·时间的减法
- › 096 成年人流泪你怎么看·向上看看

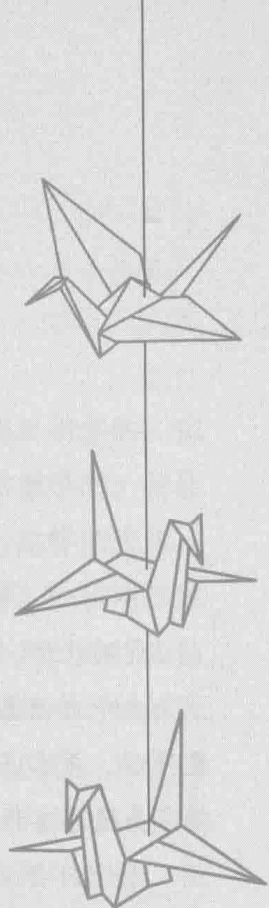
第二章 心之舞

- ▷ 102 传递正能量·赞美陷阱
- ▷ 108 焦虑那些事·焦虑自评
- ▷ 113 善意可以传染·种子力量
- ▷ 120 把乐观培养成习惯·聚沙成塔
- ▷ 125 看标签效应如何影响你·未知的我
- ▷ 132 当我们必须分离时·九宫格绘画
- ▷ 138 清理心理内存·言语革命
- ▷ 143 和“巨婴”相遇，你必辛苦·不做“巨婴”
- ▷ 148 语言暴力是把刀·谁来承担
- ▷ 154 假如无趣，就请放下·趣人趣事
- ▷ 160 幻想多了会成瘾·念念要忘
- ▷ 167 用另一种色彩生活·五彩世界
- ▷ 173 我们害怕和别人不一样·和而不同
- ▷ 179 同时掉海里，先救起的一定是妈·同心圆
- ▷ 185 被情结牵绊的人生·一路情怀

第三章 心之力

- 〕 192 心理咨询也会“骗人”·觉醒之路
- 〕 199 烦恼时的文艺疗法·诗意人生
- 〕 206 揭秘现代心理测验·意向寻找
- 〕 213 左手画圆，右手画方·分心测试
- 〕 220 读书能治病·文字之力
- 〕 228 选择困难症发生以后·无常之选
- 〕 234 偏见是存在的·我不喜欢
- 〕 239 愤怒是个什么鬼·愤怒指数
- 〕 245 你所不知道的“七”·仪式之美
- 〕 249 无处不在的催眠·帮忙启示
- 〕 256 无力感来时应该这样做·心灵导师
- 〕 261 如何保持心情平静·心灵四季
- 〕 266 失眠了怎么办·合适最好
- 〕 272 下班沉默症·幸福账单
- 〕 278 脸盲者的心塞·允许遗忘
- 〕 283 美是你看不见的竞争力·美美与共

第一章 心之声



寻找你的优势

你的优势，是生命赐予你的礼物。

生命自诞生以来，就是携带着礼物出现的。不过，我们更习惯、更容易看到那些质化的礼物，而这个生命赐予的礼物容易被忽略和过滤掉。

为什么会这样呢？或许和我们的文化有关。梁漱溟先生^①曾专门谈论过中国的社会以关系为本位的现实。各种各样的关系构建了我们全部的生活元素，关系的建立和持续需要人和人之间的良好互动。不断会有旧的关系在消失，也不断会有新的关系在建立。在所有关系里，建立信任与爱的关系是十分重要的，这是建立其他所有关系的基础，但是我们的文化里偏偏缺少这样一门功课。在关系中忙忙碌碌成了常态，渐渐的，我们以能适应关系、能处理关系为一种处世能

① 梁漱溟，中国著名的思想家、哲学家、教育家、社会活动家、国学大师。主要研究人生问题和社会问题，受泰州学派的影响，在中国发起过乡村建设运动，并取得可以借鉴的经验。一生著述颇丰，存有《中国文化要义》《东西文化及其哲学》《唯识述义》《中国人》《读书与做人》及《人心与人生》等。

力，更被人当成一种优势。

那些我们所具有的天然优势

其实，我们身上所具备的天然优势和美德是很多的。积极心理学先行者塞利格曼先生当年在宾州大学教学时，曾让学生做自我介绍，但不允许说“我是某某某”这样的表达，而是要求学生说一个最能表现自己优势的故事。一位叫沙拉的姑娘说，10岁那年她发现父母之间的感情不和，她很害怕父母离婚，就自己去图书馆借阅婚姻咨询有关的书。她每天利用晚餐时间与父母对话，鼓励父母共同解决问题，在争执时不进行人身攻击，改为表达他们自己的喜好与厌恶，后来父母一直没有离婚。10岁的沙拉能做到这一点很不容易，表现出了她在社会知识上的优势；没有人去教10岁的沙拉要如何应对这些事情，这就是她天然的优势。

每个人先天所携带的优势不同，有人感统协调能力好，有人识别能力强，有人记忆力超棒，还有人动手能力强。我们可以利用这些优势来做自己最擅长做的事情，这种感觉是很美妙的。并且，天然的优势是不需要培养的，你要做的就是保护好它，尽量不要去破坏它。美德也同样如此，我们天生就具有各类美德，比如我们的感知力、创造力。心理学家从众多的研究里发现人类具有6大美德^①24种积极心理品

^① 积极心理学将“智慧与知识、勇气、仁慈与爱、正义、修养与节制、心灵的超越”分列为人类的6大美德。并在每种美德下细分3~5项积极品质，组成24种积极心理品质。