

中国科学院心理研究所
儿童心理素质与家庭教育研究课题组



心灵甘露

我没错 我有“罪”

——与心理医生对话

游涵◎著



现代出版社

中国临床心理学研究

中国临床心理学研究

中国临床心理学研究

我没错 我有罪

——与心理医生对话

周国平 著



中国临床心理学研究



我没错

我有“罪”

——与心理医生对话

游涵◎著



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我没错, 我有罪: 与心理医生对话/游涵著. —北京:
现代出版社, 2007.7

ISBN 978 - 7 - 80188 - 888 - 4

I. 我… II. 游… III. 心理卫生—案例
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 113604 号

作 者: 游 涵

责任编辑: 张红红

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64240483 (兼传真)

网 址: www.xiandaibook.com

电子信箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 中煤制图印刷厂印刷

开 本: 925 × 645mm 1/16

印 张: 14

版 次: 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80188 - 888 - 4

定 价: 16.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

序

游涵不是一个单纯意义上的心理咨询师，他是一位具有思想家气质的优秀“外科大夫”和科学工作者，他与咨询者快速建立起来的信任关系就是他的手术台，其犀利的语言就是他的手术刀，咨询者的反应就是对他的思想的一种即时而有效的检验。

在有幸阅读这些咨询案例记录的过程中，我不断感触到游涵看似冷峻的分析背后那颗火热而敏感的心灵，他似乎不愿意浪费一秒钟的咨询时间来说闲话或缓和气氛，总是要让每句话都触击人的心灵；在这个过程中，咨询者似乎也感受到他的真诚、负责和可信，愿意与他分享自己内心的体验，愿意与他一起处理深深埋藏在自己内心并影响自己当前生活的痛苦经历，并且在分享和探索后得到个人成长，变得自立自强。

心理咨询的另外一个功能就是给来访者提供一面镜子，让来访者通过这面镜子看清自己，然后自己决定如何走自己的路。因此，心理咨询的质量取决于这面镜子的清晰程度。游涵是一个非常重视内省的人，他总是在审视自己、反思自己，他在他的另一本书中写到：“反省是人类第一大任务”，他自己也正是这么做的，他的这面镜子是经常得到磨练、擦拭的，是清晰的，他的咨询也因此变得更加有效。

一个心理咨询师要重视内省，要了解自己，从而更好地帮助自己的咨客。同样，一名家长，为人父母者，同样也要重视内省，要了解自己，以便更好地帮助自己的孩子，让孩子得到个人成长，逐

渐变得自立自强。可以说，有很多情况正是因为父母这个助人者内省不够，因而对孩子的帮助不够，使孩子不能很好地自我成长，使孩子出了心理或行为问题，从而把自己的孩子推给了心理咨询师，让他们帮助自己解决自己孩子的问题。

那么家长的内省、家长了解自己从什么地方入手呢？“从亲子入手，是最直接的方法”。每个家长都曾经是孩子，他们都有自己的父母，反思一些自己的父母是如何对待自己的，父母的做法对自己有什么样的影响，对于自己做一名好家长，是非常必要的。因为游涵和我在儿童素质教育和家庭教育上具有共同的理念，我们在做着共同的事业，我们也形成了一个共同的团队，所以，这本书也是我们中国科学院心理研究所“儿童心理素质及家庭教育研究课题组”献给读者的第一份礼物。

游涵说：“一个人如果看不见过去，便不会知道将来，因为，将来只不过是过去的投射”，这句话看似很保守，很消极，其实它道破了这样一个真理：我们都是孩子，我们都有着旺盛的生命力，只要我们保持孩子般天真好奇的心态，探索自己，探索世界，我们就能够不断成长！

游涵的语言是犀利的，如果你感到有收获，那表明你有一颗开放的愿意继续学习的心灵。

游涵的语言是简练的，如果你感到不满意，那是我们的工作还需要进一步的完善，“百炼钢化为绕指柔”，我们将在心理学学习、研究和实践的路上不断探索，并希望您批评指正！

王文忠（中国科学院心理研究所副研究员，博士）

2007年9月

了解自己

○我的烦恼是从哪儿来的？

我这个人特别容易烦，
不知道什么事就能把我“点燃”；
即使我正在养尊处优，
即使亲人都在身边。

我感觉到，
当发作的时候，
我的身体在“冒烟”，
那种不可理喻的冲动，
将我变成了一个重磅炸弹。

它不仅炸伤了我自己，
还波及到我的亲人、伙伴，
弹片飞来的横祸，
又让我被迫把责任承担。

我就像一台机器，
说不定被触到哪一个电钮……
“利刃”便肆意飞转，
除非不被操纵，
除非拔掉电源。

我苦恼于自己的状态，
甚至比那个烦恼还烦，
而克制的后果，
是让自己口腔溃烂。

我知道，
压抑并不能让我“化淤”，
心火并未从体内消散。

我要找到问题的根源，
如果始终让那个电钮操纵，
我将变成一个木偶，
那么——
自立、自由便与我无缘。

当我真的“拆”开自己，
鼓足勇气卸下一个个生锈的零件，
才知道“组装自己”的过程。
它记录着，
我的成长经验——

这一个“螺丝”是爸爸的约束，
他安装的齿轮在我的体内咬合；
那一个“铆钉”是妈妈的叮嘱，
她贴上的标签标明我的规格；
还有老师的一句话、
偶像的一首歌……

我了解了自己的原理，
理解了长久以来，
他们对我的精心打磨，
它们让我活到今天，
同时也让我不知所措。

于是，
我将它拆得七零八落，
恐惧化为痛哭之后，
我才知道何谓苟活。

我又开始组装自己，
不同的是，
这次按照我的规格——
方案由天来设计，
图纸由地来勾勒。

从此以后，
我才是个自主的人，
因为，
我是自然的结合。

目 录

序	1
了解自己：我的烦恼是从哪儿来的？	5
咨询个案选编	1
跋	211
不是结束的结束语	213

一、对老人要像对小孩儿	二十二、恋爱心态决定婚姻质量
二、告别冒牌的自己	二十三、家庭不是部队
三、柏拉图式的恋爱	二十四、只想证明自己是女人
四、我不是坏小孩	二十五、在家庭战争中拯救母亲
五、不做是非之人？	二十六、心理治疗为父亲超度亡灵
六、被扼杀的爱好	二十七、学历和能力无法为我的婚姻负责
七、表达真实的自己	二十八、请尊重自己的身体
八、着急上火伤心，伤肺	二十九、牺牲自己赢得家庭团聚
九、性暴力让我远离家庭	三十、家庭关系要在弹性限度内
十、不再把自己送走	三十一、为挽救家庭将自己催大
十一、告别乞丐情结	三十二、抱怨父兄，刁难男友
十二、男人没一个好东西	三十三、幼时丢失，长大迷路
十三、摆脱“畜生”情结	三十四、家庭不是福利院
十四、我可能不是父母亲生的	三十五、当暴力成为合理时
十五、花钱找不到“刀刃”	三十六、长辈无意中侵犯了我们
十六、把精力集中起来	三十七、情场高手无法结婚
十七、过多的爱也是压力	三十八、老公，我曾经被鱼刺卡过
十八、不要侵犯我的界线	三十九、婚后的“变形”与性格有关
十九、排外缘于“争宠经历”	四十、孩子成为家庭大使
二十、我差点被妈妈“斩首”	四十一、真诚挽救了家庭
二十一、环境不再是角斗场	四十二、关系不和缘于界线混乱

一、对老人要像对小孩儿

(曾先生, 39岁, 记者)

◎背景 (口述):

我和我妈根本没法沟通, 她什么都对, 我只要一发表不同意见, 她就和我争辩, 争不过了, 就会用什么“你让我多活几年”之类的话“堵”我的嘴。弄得我说也不是, 不说也不是。她说我太刻薄, 但我没觉得自己刻薄, 而只不过在正常发表意见, 可她就是接受不了。这件事让我挺苦恼的, 我爸早就不在了, 看她孤苦伶仃, 我想多陪陪她, 却又无法沟通, 这可怎么办?

◎对话 (节录):

咨询师: 母亲在退休前是做什么的?

曾先生: 是中学老师。

咨询师: 你平时跟她谈些什么? 举一个令她发作的话题。

曾先生: 比如说对人的看法、社会的看法, 或者谈论人际关系和学术问题, 尤其是让她找个老伴儿什么的, 她就特别反感, 一谈就崩。

咨询师: 你们不发生矛盾的话题是哪些?

曾先生: 跟她无关的话题, 或是我们共同看不惯的事情。

咨询师: 你们共同看不惯哪些事情?

曾先生: 比如腐败风气, 案件调查, 抛弃儿女什么的。

咨询师：那你就不能只谈这些吗？

曾先生：平时一不留神，总会涉及到一些矛盾问题，你知道，和母亲聊天儿时一般不会做准备。

咨询师：你是不是比较希望母亲和你有共同的话题，并且与你在某些问题上看法一致？

曾先生：当然了，如果能得到她的支持，有些事我就更有信心了。

咨询师：你是不是希望她不仅是母亲，最好还是你的朋友，甚至是你志同道合的伙伴？

曾先生：可能是吧？反正我很爱我妈妈，我希望她长寿，怕她孤独，所以才劝她再找个老伴儿。

咨询师：可你考虑过吗？她是个老人！

曾先生：我当然知道了，如果不是老人，我才不会那么苦恼！

咨询师：你可能不太理解老人。请你这样理解一下，老人就是比孩子“不听话”，跟子女有代沟，失去生活能力，又得维护自己尊严的那个人。

曾先生：知道，所以我想让她顺心，别活得那么累，尽跟自己过不去。有些社会现象，明明就是那个意思，她偏偏不那么认为，有时候连主持人的评论她都要否，你看，这不是存心跟自己较劲吗？

咨询师：你只把她当做母亲，却没有读懂她的经历。

曾先生：不明白。

咨询师：她过去是位老师，在台上讲课的时候，那种“一切听我的”，“我就是对的”，这些感觉已经太习惯了，包括那些主持人，闹不好也是她教出来的。再说了，她几十年教书育人的经历，把一批批人送上了工作岗位，这些人无论当了什么，不都是她的学生？她也习惯了从讲台上俯视学生，祝福他们，这是一幅很美的图画——正因为有你妈妈这样的老教师，社会上才会有那么多栋梁之材，这些人再风光，在你妈妈眼里不过是一群孩子。

曾先生：这倒也是。

咨询师：她已经失去了工作能力，好多事都要指望你，这正是孩子与



家长的关系，在称呼上，她还是你妈，位置上已经颠倒过来。你想想，成人跟老小孩儿，会那么认真吗？

曾先生：仔细想想，还真是这么回事！可她为什么不想找老伴儿呢？

咨询师：你站在她的角度想一想，她是个教师，备受尊敬。因此，她习惯于为人师表，她最怕别人对自己的工作和生活指指点点，说三道四。

曾先生：找一个老伴儿就会被指指点点吗？

咨询师：现在社会当然不算什么，可别忘了，母亲从那个年代走过来，作风问题在那个时候可是个仅次于政治问题的大问题了。她怎么可能不在乎？她看不惯现状，包括看不惯现在的两性关系，都说明她还沉浸在过去的观念里。老人爱怀旧，不是一句简简单单的话，它的内涵很深。所以在找老伴儿的问题上，你们之间因生活的年代不同而产生了代沟，在此，我建议你顺从母亲。

曾先生：我认同，但我总不能看着母亲就这样孤独下去，毕竟有个老伴儿，对谁来说都是好事，尤其是对老人的健康。

咨询师：那就要换个方式，比如让她在不知不觉中认识一些老人，增加接触面，达到你希望的那个效果，但选择权交给她自己。请你回去考虑一下，总会有办法。说到尽孝，可不是一件简单的事，它需要技巧和耐心。

◎分析：

有些老人比较固执，但如果子女和她争辩，非要争出个理来，就是子女的不尽人意。同时也说明子女还没有真正长大，还活在“要从父母那里讨说法”的状态里，嘴上越证明自己长大的人，一般心里没有真正长大。因为人真的长大了，一项重要标志就是“看得惯一切”。

有些老人所表现出来的“不讲理”，就是因为他们已经没有精力再去维护自己的“面具”，在老小孩儿的阶段，他们需要释放长期以来压抑的情绪，所以从本质上说，他们是在子女面前“撒娇”，既然是撒娇，还有什么理不理的。

在“撒娇”的过程中，老人还带着过去的习气，这是他们与小孩子惟一不同的地方。他们有阅历，所以阅历成了他们的玩具，孩子把玩具看作天使，老人把阅历看作自己存在的证据。所以说，老人和孩子同样可爱，他们没有成人的能力，为了证明自己还有能力，只能更加强调自尊心！

所以，请善待天下的老人，无论他们怎样发作，怎样不讲理，怎样看不惯你……他们，都已经走到了生命的晚期，身心的承受能力都衰弱下来，他们，再也背不动你，再也骂不动你，再也无法用拼命地工作挣来的那一点点钱，来养活你！他们眼巴巴地看着你，希望你从你那里得到安全感，包括得到“他们一路把你带大”的证据。因此，请满足他们的自尊心，哪怕是虚荣心，哪怕是自卑，哪怕是自负，哪怕是真的蛮不讲理。

的确，他们不免也走过一些弯路，可能造成了你今天难以愈合的心灵创伤，或是不堪回首的往事、经历。但，他们都曾经宁可饿着自己，却舍不得委屈孩子——这个孩子，就是今天的你。你又有什么权力和他，给你生命的人分庭抗礼？

生存的欲望，是人类的本能。在这个本能面前，父母把生的权力交给你，而那些年代造就的产物，使得他们在当年也无法具备一颗平常心。但他们有什么办法？他们尽量让自己活下来，以保证你的生存，你的读书，和你的未来……

把父母看作普通人，不同的是，这些普通人与你有血缘关系。当你成人后，反过来要养活他们，谈不上报答，只为自己安心。

福音

要想做到真正的包容，惟一的方法，就是经常反省自己，而不是纠正别人。

二、告别冒牌的自己

(张先生，37岁，编辑)

◎背景（口述）：

我比较自卑，不但做事成功率低，而且缺乏耐心。与人相处时爱强加意愿，急躁和无奈始终在我的人际关系中相伴而生。

妻子越来越难以容忍我的性格，多次向我提出分手。每每此时，我都会苦苦挽留，可过了数日后，说不定哪件事又能把我们“点燃”，再次引发“家庭战争”……

年近四十的我，却在生活和事业上都一塌糊涂，一个偶然的机，我遇到了心理咨询师。经过一段时间的相互了解，他引导我逐渐进入主题。首先，他请我追溯童年往事，随着对话的深入，我开始打开“记忆的封条”……

◎对话（节录）：

张先生：我从小看见的都是父母在吵架，那时，我还不到小学年龄。终于有一天，妈妈哭着对我说想离开这个家，还说是因为爸爸不要她了。

这可把我吓坏了，当即趴在妈妈怀里大哭大喊，求她不要走，最终妈妈没有离开我。

咨询师：当时你是不是认为：“妈妈是为了你才留下来的”？

张先生：是的，所以我要尽量多替她承担。可我不懂，这与我的现状有什么关系？

咨询师：也许这段经历让你习惯于扮演“小大人”的角色。这个角色的特征之一就是力不从心，容易引发急躁和武断。

张先生：能具体一些吗？我隐隐地感到它们之间是有关联，但理不出头绪。

咨询师：起码你幼年时期感受到一种“夫妻关系是不可靠的”家庭经验。因此现在一旦面对两性关系便会发作。又因为你幼时并非真正长大，所以你感觉总无法令所爱的人真正开心、满意。但为了维持这个家——你惟一赖以生存的环境，就必须努力承担男主人的角色，并要为母亲的悲痛负起责任来。因此想尽一切方法让自己尽快“壮大”。这一经验延续至今，就是力不从心，而且特别敏感，并习惯于把别人的责任往自己身上揽。

张先生：是的，有时爱人下班回家，脸色不太好看，我会很容易地“被传染”，并即刻身不由己地感到不安，不自觉地心跳加速，呼吸加快，不敢正视她的目光，进而无法安下心来做事，好像这一切都是因我而起，是我一手造成的。

咨询师：这就好比当年你要求自己必须要为母亲的焦虑负责一样，这一切，都是发自内心，而且无法自控。

张先生：那我该怎么办？

咨询师：请你把自己小时候的照片放在面前。看着他的眼睛，注视他的状态，开始对他说话，回忆当年发生的事，问他当时的感受，再告诉他这些年来发生了什么，要知道，你今天形成的许多性格特质，均与三十多年前的特殊事件有关，这些事件，正是照片中当事人的亲身感受。那个照片中的孩子，以幼小的生命为代价，替父母维持了家庭，而自己变得面目全非——为了保住爸爸、妈妈，他什么都不顾，为了与这个畸形家庭共存，他放弃了自己的天性。但他也曾经无邪，曾经天真。

张先生：现在我才刚刚弄明白我自己，原来今天的一切都与当年有关。是的，我一想起那时心中就隐隐作痛，没想到这个伤痛一直在发作。

