

· 哈佛心理学博士岳晓东系列· (修订本)

登天的感觉

Feeling on the Top of the World
My Counseling Experiences at Harvard University

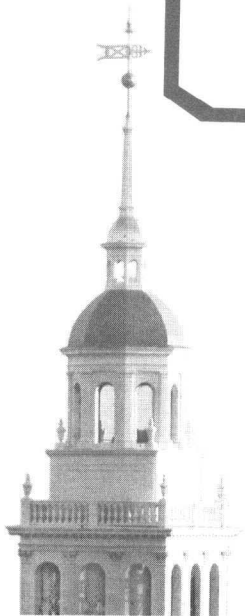
我在哈佛大学做心理咨询

岳晓东 著

上海人民出版社

B841/3

2008



· 哈佛心理学博士岳晓东系列· (修订本)

岳晓东 著

登天的感觉

Feeling on the Top of the World
My Counseling Experiences at Harvard University

我在哈佛大学做心理咨询

 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,2008
(哈佛心理学博士岳晓东系列)
ISBN 978 - 7 - 208 - 07682 - 2

I. 登... II. 岳... III. 咨询心理学 IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 007447 号

责任编辑 时海玲
特约编辑 高龙海
封面装帧 储平

· 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

上海商务联西印刷有限公司印刷

开本 720 × 1000 1/16 印张 12 插页 7 字数 173,000

2008年2月第1版 2008年2月第1次印刷

印数 1 - 6,000

ISBN 978 - 7 - 208 - 07682 - 2/B · 631

定价 25.00 元

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《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，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,开始了本书的创作。

《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

- 001 再版前言
- 001 序言

- 001 登天的感觉
- 005 评述
- 005 ◎ 心理咨询追求的意境是什么
- 006 ◎ 心理咨询追求的目标是什么
- 006 ◎ 心理咨询之高明何在
- 007 ◎ 心理咨询何以给人“登天的感觉”
- 007 ◎ 心理咨询小知识：
 现代心理咨询是怎样兴起的
- 009 林登街5号
- 013 评述
- 013 ◎ 心理咨询场所应给人怎样的第一感觉
- 013 ◎ 心理咨询场所怎样为人创造一片心灵的净土

- 014 ◎ 心理咨询室的布置应传达出什么信息
- 014 ◎ 心理咨询小知识：
现代心理治疗是怎样兴起的
- 016 咨询手记① 我是全哈佛最自卑的人
- 025 个案分析
- 025 ◎ 我为丽莎做心理咨询的“前奏曲”是什么
- 025 ◎ 我为丽莎做心理咨询的“主旋律”是什么
- 027 ◎ 心理咨询如何使丽莎产生了一个思想飞跃
- 028 ◎ 心理咨询中的沟通需要注意什么
- 029 ◎ 人之自卑和自信之间有什么关系
- 029 ◎ 心理咨询小知识：
心理咨询与治疗的时期应有多长
- 031 咨询手记② 我想从哈佛转学
- 044 个案分析
- 044 ◎ 为莫妮卡做心理咨询使我吸取了什么教训
- 045 ◎ 我为莫妮卡做心理咨询,柳暗花明的因素是什么
- 046 ◎ 心理咨询中的“虚功”是怎样体现的
- 047 ◎ 心理咨询对生活中的一般劝慰有什么启发
- 048 ◎ 心理学小知识：
什么叫心理平衡
- 049 咨询手记③ 我不要上哈佛大学法学院
- 058 个案分析
- 058 ◎ 心理咨询中常见的两难境地是什么
- 058 ◎ 心理咨询人员应该怎样面对这样的两难境地

- 059 ◎ 心理咨询怎样帮助人沟通思想
- 061 ◎ 我对年轻人出国留学的寄语
- 061 ◎ 心理咨询小知识：
 罗杰斯是怎样创立“来询者中心疗法”的
- 062 咨询手记④ 问你是否还爱我
- 075 个案分析
- 075 ◎ 心理咨询“虚功”所追求的意境是什么
- 076 ◎ 心理咨询“助人自助”之用意何在
- 077 ◎ 查理自我中心的根源在哪里
- 078 ◎ 心理咨询使查理有了哪些成长
- 078 ◎ 心理咨询与心理治疗和一般的生活咨询有什么本质不同
- 079 ◎ 心理咨询小知识：
 心理咨询与治疗是怎样分类的
- 080 咨询手记⑤ 骗分被罚的思索
- 087 个案分析
- 087 ◎ 开展心理咨询对现代学校管理有什么促进
- 088 ◎ 我的心理咨询怎样使明轩转变了态度
- 088 ◎ 我的心理咨询怎样促进了明轩的思想升华
- 089 ◎ 心理学小知识：
 心理学一词最早是什么时候出现的
- 090 咨询手记⑥ 万般内疚为了谁
- 100 个案分析
- 100 ◎ 佳莎的“未完成情结”是如何解开的
- 102 ◎ 心理咨询

为什么要帮助人清除掉心底的“垃圾”

- 103 ◎ 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
- 104 ◎ 心理咨询小知识:
弗洛伊德是怎样创立“精神分析”学说的
- 106 咨询手记⑦ 我是同性恋吗
- 115 个案分析
- 115 ◎ 同性恋在美国社会盛行的原因是什么
- 116 ◎ 我为汤姆咨询成功的基点是什么
- 117 ◎ 我为汤姆咨询有什么收获
- 118 ◎ 心理咨询小知识:
美国现在有多少心理健康的工作人员
- 119 咨询手记⑧ 我想约你出去行吗
- 127 个案分析
- 127 ◎ 心理咨询的魅力为什么有时会成为负担
- 127 ◎ 心理咨询中应该怎样处理好来询者对咨询者的感情依恋
- 128 ◎ 心理咨询人员为什么要有高度的职业自律精神
- 129 ◎ 心理咨询关系处理不妥的两个教训
- 131 ◎ 心理咨询小知识:
精神分析的第一个个案是怎么写的
- 132 咨询手记⑨ 我们的缘分尽了吗
- 151 个案分析
- 151 ◎ 卫红的自我中心思想表现在什么方面
- 152 ◎ 卫红依赖他人的心理表现在什么方面

- 153 ◎ 卫红的人格结构中存在问题
- 155 ◎ 作为心理咨询人员,我对卫红的婚姻危机有什么感触
- 156 ◎ 心理咨询小知识:
 心理学上第一个有记载的实验是什么时候做的
- 157 咨询手记⑩ 走出心灵创伤的深渊
- 170 个案分析
- 170 ◎ 慕贤问题的本质是什么
- 171 ◎ 慕贤父母爱护孩子中有什么失误
- 171 ◎ 我对慕贤的康复起了什么作用
- 174 ◎ 慕贤站出来唱卡拉 OK,对其康复有何意义
- 175 ◎ 什么是慕贤的“登天的感觉”
- 176 ◎ 心理咨询小知识:
 是谁创立了“系统脱敏疗法”

心理咨询应给人以什么样的感觉?有病的感觉,羞愧的感觉,还是见不得人的感觉?这是长久以来人们对心理咨询的误解。那么,心理咨询到底应该给人以什么样的感觉?希望本文能给您一些新的思考和启迪。

——题 记

登天的感觉

1985年12月25日,我乘坐中国民航CA981班机飞往美国求学。

那一天,正值西方的圣诞节,所以乘客非常之少。

偌大的一架波音747飞机,三百来个座位只稀稀拉拉坐了不到五十人。我在飞机上随意调换了两个位子,与人搭讪聊天。

说来,我就要去波士顿读书啦,心里好不兴奋!

在座位上乏了,我起身又伸胳膊又踢腿儿,来回走动。可还没走两步,望着周围有限的空间,只好又返回座位。

在机舱过道上,我遇见一位教授模样的长者。他似乎也在活动筋骨,我们聊了起来。他果真是一位教授,现在加州的一所大学任教心理咨询的课程。

“什么是心理咨询?”我不解地问。

“你从来没有听说过心理咨询?”他皱着眉头看着我。

“我为什么要听说过心理咨询?”我半开玩笑地反问他。

“嗯——”他吁了一口气，眯着眼睛问我，“那你现在的感觉怎么样？”

“你指的是什么感觉？”我也皱着眉头问他。

“我是指你此时此刻乘坐飞机的感觉。”

“我感到非常高兴呀，因为我就要去波士顿读书啦。”我兴奋地答道。

“是呀，你感到很高兴，因为你就要去美国读书了。但你此时此刻乘坐飞机的感觉又如何呢？”那老教授很潇洒地挥了一下手。

“我——我感到在腾云驾雾。”我想了想。

“对啦，你是不是感到自己站在世界之顶了？”那老教授会心地一笑。

“我们现在不就在世界之顶吗？”我狡黠地回答。

“啊哈，你说对啦。”那老教授用食指点一点我，晃着脑袋接着说，“这就是心理咨询要给人的感觉。心理咨询就是要使人对自己感觉良好，犹如登天一样。”^①

“心理咨询就是使人对自己感觉良好，犹如登天一样。”我重复着他说的话，心里不明白世界上居然还有这样一门有意思的学问。

不想此时，那老教授忽然对我说：“对不起，我想回去睡一会儿啦。”说完，就径直走回他的座位。

望着他离去的背影，我心想，这美国人也真怪，聊得正起劲时就走了，一点儿面子都不给……

这便是我第一次听说“心理咨询”这个字眼。

尽管我当时还不能完全想象出，心理咨询究竟怎样可以使人产生登天的感觉，但我对那老教授所讲的话非常感兴趣。他这样渲染一门学问的特点和重要性，是我从未见过的，恐怕也只有美国人才能想得到。

带着这样一份疑惑，我也回座位休息去了。

望着窗外的滚滚云海，我实实在在地享受着那“登天的感觉”，渐渐地进入了梦乡。

^① 他的英文原话是：“Counseling is to make you feel so good about yourself that you feel you were climbing up onto the sky.”