

真实案例的干预、纠正和逆转实录：专业、科学、权威

破解心理医生帮助大家走出情感困境的秘密：细致、分享、实用

短程心理咨询与 督导实录

情感篇

夏雅俐 杨 昆 [美]张道龙 著

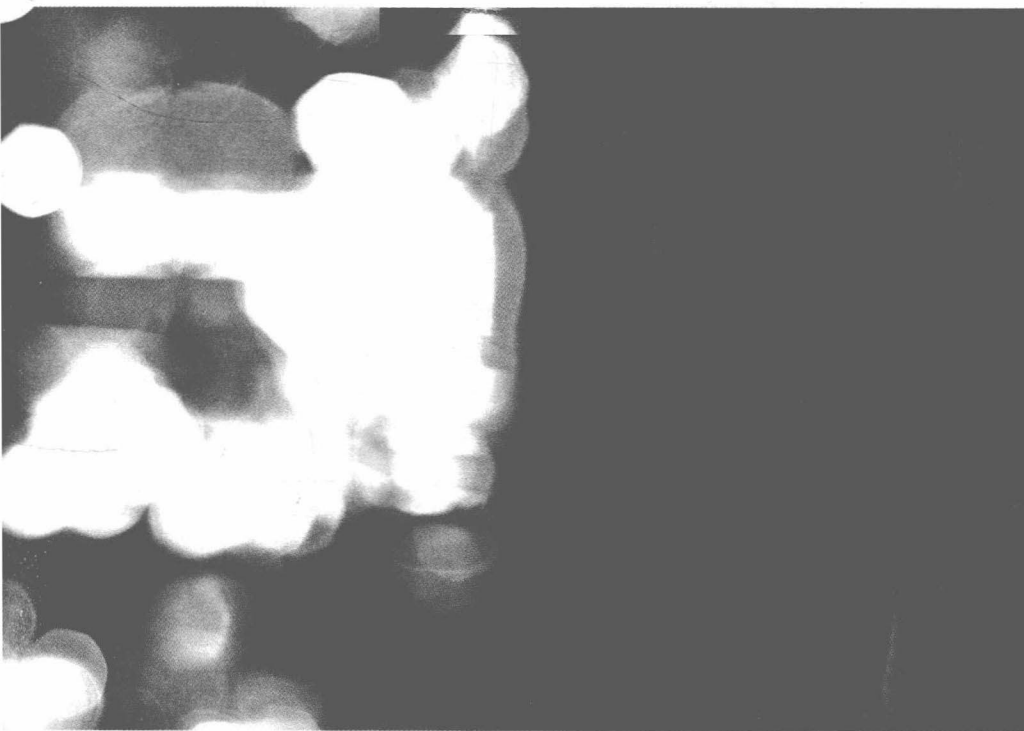


北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

短程心理咨询与 督导实录

情感篇

夏雅俐 杨 昆 [美]张道龙 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

短程心理咨询与督导实录. 情感篇/夏雅俐, 杨昆, (美) 张道龙著. —北京:
北京大学出版社, 2017.4

ISBN 978-7-301-28225-0

I. ①短… II. ①夏… ②杨… ③张… III. ①心理咨询—咨询服务
IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第057723号

- | | |
|-------|--|
| 书 名 | 短程心理咨询与督导实录·情感篇
DUANCHENG XINLI ZIXUN YU DUDAO SHILU · QINGGAN PIAN |
| 著作责任者 | 夏雅俐 杨昆 (美) 张道龙 著 |
| 责任编辑 | 李 玥 |
| 标准书号 | ISBN 978-7-301-28225-0 |
| 出版发行 | 北京大学出版社 |
| 地 址 | 北京市海淀区成府路205号 100871 |
| 网 址 | http://www.pup.cn 新浪微博: @北京大学出版社 |
| 电子信箱 | zyjy@pup.cn |
| 电 话 | 邮购部62752015 发行部62750672 编辑部62765126 |
| 印 刷 者 | 三河市北燕印装有限公司 |
| 经 销 者 | 新华书店 |
| 定 价 | 787毫米×1092毫米 16开本 24.25印张 337千字
2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷
58.00元 |

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370

序 言

目前，用“一江春水”形容心理学应用的快速发展，应不为过。在天津师范大学发起的中国心理学会全国心理服务机构发展模式研讨会上，一位知名心理咨询机构的创始人分享这些年心理咨询服务社会需求的历程与经验，他提到在前来寻求帮助的来访者中，婚姻情感困扰占总服务案例的三分之一左右。

人世间很少有一种事物，既神秘莫测又魅力无限；也很少有一种事物，能对每一个人的人生都产生深远而广泛的影响；更很少有一种事物在几乎没有知识储备，缺乏专业指导，不经实战训练的情况下，就匆匆开始、相伴相随乃至持续一生。

唯有情感！

本书作者张道龙医生认为：中学阶段，少男少女的第二性征开始发育，而互联网时代下，与情感、性有关的信息良莠不齐、极易获取，必然激发出少男少女对于情感的憧憬。然而，受到中国传统文化的长期影响，这些原本人性中最正常的需求却往往被成人社会视为洪水猛兽，被迫转为“地下活动”，给少男少女的身心健康埋下诸多隐患。冲过高考的莘莘学子，挣脱了家长和老师的严格管束，同龄人朝夕相处的机会增多，求偶欲望宛如脱缰野马，大学变成了恋爱的天堂。然而，大学生们由于心理成熟度较低，自我控制能力较弱，恋爱经验缺乏，在遭遇情感挫折时缺乏专业疏导，容易采取不当的应对策略，甚至走向极端，危及自己和他人的生命。步入职场后面临着职业与情感的双重挑战，两者往往彼此交织、相互影响。即使步入人生的黄昏，婚恋情感这一抹桃色也不曾褪色。而婚姻这座围城中涉及更多的人生角色，其中的问题更为复杂，让无数人爱



恨交加、深陷其中、无法应对。

一段又一段的情感，从开始到结束，从家庭、学校到社会都缺乏科学的认知、专业的指导和有力的支持，导致许多人在恋爱、婚姻中出现种种困扰。即使是接受过专业训练的心理咨询师和精神科医师，面对纷繁复杂、形态各异的情感困扰，同样可能缺乏充足的知识、有效的技能和直接的处理经验。

基于当前全国各地心理咨询师和精神科医师渴望规范化培训的热切希望，以及国家政策的大力支持，张道龙医生团队于2013年相继出版了理论著作《整合式短程心理咨询》《短程心理咨询与督导实录·亲子教育篇》《短程心理咨询与督导实录·职场篇》等一系列理论与实务兼备，极具理论高度与操作指导价值的著作，《短程心理咨询与督导实录·情感篇》为此系列案例集的第四本，即将与大家见面。

张道龙医生团队在大量真实案例的访谈和分析基础上，试图总结出一些规律性的、可借鉴的、供参考的咨询策略。本书中这些丰富鲜活的故事和极富智慧的解决方案，无论是对于普罗大众还是专业的心理咨询师和精神科医师，都提供了解决情感问题的框架和思路，具有建设性的指导意义和价值。

我相信，《短程心理咨询与督导实录·情感篇》一书对于中国心理咨询师和精神科医师的规范化培训将大有裨益！

赵 然

中央财经大学教授

国际 EAP 协会中国分会主席

2016 年 12 月于北京

前 言

情感，始于人生中最曼妙的年华并贯穿人的一生。它恐怕是世界上最不客观，最难以规范操作，最容易让人茫然不知所措，然而却最具魅力，最让人感到愉悦，最值得追求和拥有的事物。

每个人都会面临种种不同的困扰，有些人甚至饱受精神障碍或心理疾病的折磨。站在精神科医生和心理咨询师的角度来看，人们常见的困扰多与情感、职场和亲子关系有关，其中，情感困扰最为普遍。纵观人的一生，从风华正茂的少男少女开始，首先会与情感问题相遇，随着恋爱、结婚、生子，亲子关系问题逐步呈现，这个过程中往往夹杂着职场方面的问题。可见，无论是情窦初开、步入中年还是夕阳无限好，情感问题都是至关重要、难以回避的存在。无论处于人生的哪个阶段，如若情感问题处理不善，就会衍生出一系列更严重的问题，必然对家庭和职场产生负面影响。尤其在年轻人的心目中，爱情拥有至高无上的地位，得到时觉得拥有了一切，失去时如临毁灭性打击，将痛苦无限扩大，把一次失恋泛化成再也无法拥有爱情，甚至不惜自暴自弃、走向绝境。

然而，与 DSM-5 中的精神障碍不同，情感困扰无“药”可救。就爱情本身而言，心病必须心药医，而心理咨询就是情感问题的一剂良药。在相继出版《短程心理咨询与督导实录·亲子教育篇》和《短程心理咨询与督导实录·职场篇》之后，我们酝酿许久，推出了这本《短程心理咨询与督导实录·情感篇》。

本书案例中的主人公们就像被锁在牢固的大门之内，咨询师必须充分调动自己的技能、经验和智慧，运用整合式短程心理咨询帮助他们主动从大门里面打开门锁，他们才能得以解脱。借助本书中



那些真实的故事和鲜活的生命，我们希望帮助那些与他们同样深陷情感泥潭的人们客观、理性地看待爱情和婚姻，以最小的代价在反复试错的过程中，理解爱情和婚姻的模式和规律，学会获得爱情和婚姻的正当方式和智慧策略。这些，正是我们写作本书的初衷。

值得强调的是，本书并非从哲学、伦理或价值判断的角度来讨论情感问题。随着社会日趋进步和多元化发展，人们对于各种不同形式的另类爱情的态度趋向包容和接纳。我们所遇见的只是一个个深陷困扰的个体，我们所想给予的只是同情、理解和帮助，而非对他们的情感进行任何有关是非对错的评判。并且，为了保护案例中当事人的隐私，所有案例信息都经过了专业的技术处理。

本书作者张道龙医生身为美国执业精神科医生，有 30 多年的从业经历，拥有超过 2 万名个案的诊疗经验，并为中国精神医学和心理学界持续提供了 17 年的督导。夏雅俐博士有着丰富的学校和职场心理咨询经验，杨昆教授拥有综合医院精神医学和心身医学的宝贵工作经验。此外，在本书的撰写过程中，美中心理文化学会（Chinese American Association for Psychology and Culture, CAAPC）的许倩、刘金雨、姚立华以及中国区总经理刘卫星女士全面参与了本书理论和案例的记录、整理和编辑工作。美国伊利诺伊大学芝加哥分校（University of Illinois at Chicago）的刘春宇博士对本书的内容和结构提出了非常有价值的意见和建议。特别感谢本书的责任编辑——北京大学出版社的李玥女士，她严谨的工作态度和专业的职业技能保证了本书的如期出版。最后，我们要将最诚挚的谢意献给本书中的来访者和患者，感谢你们贡献出自己真实的经历，给予我们为你们服务的机会，这些关于情感的智慧和经验才得以凝结成书，与年轻一代的同道们分享！

夏雅俐 杨昆 张道龙

2017 年 2 月

目 录

第一章 我想谈恋爱	1
STEP 1 明确爱的底线	3
STEP 2 爱人的标准不能“假大空”	12
STEP 3 增加爱的现实感	25
STEP 4 爱的选择——人生的艺术	33
STEP 5 失去的人或许并不适合我	43
第二章 就算不结婚，我也能快乐	51
STEP 1 光恋爱不结婚，并非“耍流氓”	53
STEP 2 他就是不想跟我结婚，我怎么割舍	60
STEP 3 站在婚姻门口，流泪不如正视	72
第三章 我的爱是“一样”的	87
STEP 1 我究竟爱同性还是异性	89
STEP 2 性取向与道德无关	96
STEP 3 女儿是同性恋，母亲别焦虑	106
STEP 4 老公是同性恋，老婆怎么办	115
第四章 我爱的人“不一样”	119
STEP 1 与“凤凰男”或“孔雀女”在一起，不容易	121
STEP 2 “老少配”能否愉快地生活	129
STEP 3 价值观不同能否和谐共处	139
第五章 婚姻这双鞋，你觉得合适吗？	161
STEP 1 中年夫妻各忙各，记得多说几句话	163



STEP 2	如何变“危”为“机”	168
STEP 3	如何与“孩子气”伴侣持久相处	179
STEP 4	不用“挖苦”给爱“熄火”	190
STEP 5	智慧面对公婆的添乱	204
第六章	对方有外遇了，我可以变得更智慧	211
STEP 1	最“安全”的老公也可能不安全	213
STEP 2	老公的错，老婆不用吃药	225
STEP 3	老公想回头，结发妻权衡利弊再定夺	239
STEP 4	婚外情曝光，不想离婚怎么做	248
STEP 5	年轻“小三”抢老公，一定不只是“小三”的错	255
STEP 6	报复不是办法	267
STEP 7	夫妻都有新欢，何去何从	278
第七章	离婚了，好日子仍可启动	289
STEP 1	冷静面对“被离婚”困境	291
STEP 2	好聚好散，避免额外伤害	304
STEP 3	慢慢放开挫败感	312
STEP 4	半路夫妻，接纳过去的故事	322
STEP 5	半路夫妻，处理现实问题更重要	327
第八章	受了情伤，还能快乐起来	341
STEP 1	爱情不是全部	343
STEP 2	买不了房也不用自杀	352
STEP 3	对消耗你而不滋养你的人，说再见	356
STEP 4	受了情伤，提高“情商”	370
STEP 5	过了这个村，还有下个店	376

第一章

我想谈恋爱

- STEP 1 明确爱的底线
- STEP 2 爱人的标准不能“假大空”
- STEP 3 增加爱的现实感
- STEP 4 爱的选择——人生的艺术
- STEP 5 失去的人或许并不适合我

恋爱的季节，年轻人想畅饮爱的美酒，完全无可厚非。但是，如何找到合适的爱侣？如何面对失去的痛苦？这都需要我们在面对情感的汹涌时，保持理性的思考。



STEP 1

明确爱的底线

“跟着感觉走”，是年轻人谈恋爱时的常态，也是之后出现困扰的重要原因。知道要什么人，不要什么人，明确爱的底线，是重要的第一步！

■ 找出最不能容忍的底线

一位二十几岁的女性从小生活在传统家庭，父母管教严格，她没有任何恋爱经历。大学毕业后，父母开始催促其恋爱。一年前，咨客结识了男友，随着交往加深，男友才慢慢袒露真实情况：几年前有过一段只维持了几个月的婚姻，还经历过一次严重车祸……

痛苦和纠结中，是否要明确找男友的底线？

相关咨询实录

咨客：我想谈一下我跟男朋友之间的事。他是我交往的第一个对象，我们现在经常为一些小事争吵，比如：他会挑剔我在电话里说话语气重了。我俩交往近一年，前半年感情特别好，还见了双方父母，现在我不知道这段关系该不该继续。我父母对于这段感情一开始就极其反对，原因是他曾有一段短暂的婚史。还有，他曾出过一次很严重的车祸，当时医生判断他会成为植物人，但过了两个月，他又醒过来，现在身体除了一些不明显的伤疤外，看不出有任何异常，但我父母担心他有生理上的疾病。所以，一开始我们的感情很



好，现在却发展成这个样子，我也不知道该怎么办，感觉很受伤害。

咨询师：听起来你刚才说的都是对方的劣势，短暂婚史、出过严重车祸等，你能跟我分享一下，他吸引你的地方是什么吗？

咨客：我觉得我能跟他走到一起有几方面原因。第一，跟我当时状态有关。那时父母都在催促我谈恋爱，而我也确实多年一个人生活，直到他出现。第二，他家庭条件还不错，父亲是一家上市公司老总。第三，他是一个比较上进的人，虽然家里条件很好，但还是花很多心思在工作上，我觉得这一点很难得。另外，他刚开始向我隐瞒了婚史，我并不知道他离过婚。他对我很体贴，比如我在家里有一套房子，他当时就表态，这个房子可以留给我的父母；对我也很有诚意，无论时间还是在其他方面，都花了很多功夫。

咨询师：他的年龄段是？

咨客：他比我大5岁，30岁出头。

咨询师：你刚才讲他开始向你隐瞒了婚史，后来是你发现了，还是他主动交代的？

咨客：是他主动交代的。大概我们交往了三个月，他告诉我的，那时我们的感情已发展得很好了。他跟我讲离婚是因为对方的背叛，而且还带我见了一些他的朋友，也都说是对方有婚外情。

咨询师：这些事你核实过吗？他前妻和他离婚的时候，他爸爸就是老总的了，对吗？

咨客：是的，现在他爸爸刚退休，几年前他还是老总。

咨询师：那你有没想过，为什么一个女孩子在他家庭条件这么好、又有这么多你描述的可爱之处时离开他？这事你核实过吗？

咨客：这个事当时我也没考虑那么多吧。

咨询师：很多处在类似你处境的女孩会自然地想到这些。一般来讲，一个女孩子嫁给一个人，对方家庭条件还不错，结婚4个月就跟了别人，这听起来不太合逻辑。很多时候，女孩嫁给一个人，不到万不得已，不会那么快选择离婚，这都令人质疑。

咨客：不是那个女孩主动选择和别人在一起，而是因为她行业的原因，为了想要高业绩，与客户“潜规则”了。

咨询师：一个女孩嫁到一个家庭条件特别好的家庭，还愿意被



“潜规则”，这听起来都不太对。

咨客：我想他对待女孩子也是比较抠门的，他觉得父母的钱是父母的，他不会轻易给女孩子花钱。

咨询师：这都是问题啊，你刚才说的这些好像都是对方的缺点，优点还没有说出来。另外我想再了解一下，你什么时候发现他经历过车祸的？

咨客：接触一段时间后，他说当时昏迷了，醒过来又疗养了近两年。

咨询师：你看过他的病历吗？

咨客：没有，但这种事他应该不会欺骗我。

咨询师：不是欺骗你。他的大脑在车祸之后有没有损伤，你都没有看过病历，只是听他讲对吗？

咨客：对，好多事情我想跟他父母问问，但他不愿意我跟他父母沟通。

咨询师：对啊，还不一定是和父母沟通，很多处于你这样状况的人，可以通过其他方法了解这些信息。我为什么要问你这个问题呢？因为车祸之后，很容易留下后遗症，一般是癫痫发作或人的脾气变得难以控制。

咨客：对，他的脾气很大。

咨询师：你刚才讲他已到昏迷程度，很多不昏迷的人都会有后遗症。你需要了解是否有脑损伤，等等。

咨客：嗯。

咨询师：现在听起来已是对方第5条缺点了，都是不去爱一个人的理由。我还是没听明白你选择和他在一起的理由。

■ 辨别“问题异性”

这个女孩说了自己跟男友的一堆情况，似乎都不是可以爱他的理由，看来，她需要整理一下自己择友的底线。接着分辨一下：与这个人搭配，会有问题吗？

咨客：我也不知道为什么要跟他在一起，可能跟我的状态有

关。跟他在一起时还发生过两件事：一件是我父母反对我们交往，他曾因此发短信骂过我父母；还有一件事，我父母曾私下给我介绍了一个男孩，他看到我跟那个男孩发的短信，就扇了我一个耳光。之后两个人感情变了很多，经常发生矛盾。

咨询师：你说他骂人到什么程度？最坏的话他说了什么？如果只是发短信说，“你们这样反对我们结合是不对的。”这只是抱怨，正常人都会这么做。

咨客：他说我父母，“你们难道不怕折福吗？”还有一点，我是一个很传统的女孩，从小很听父母话，他把我已和他发生亲密关系的事全都告诉我父母了，我父母就很难接受。

咨询师：对的。你刚才说你跟另一个人发的短信，说得比较笼统。这个短信内容是关于接吻、发生亲密关系的内容，还是仅仅就关于约会？

咨客：前面的那种。

咨询师：那你问过他吗，“你为什么要打我？”

咨客：他说他觉得很没面子，还把我的手机抢过去，要给对方发短信骂他，我当时很生气，就把他赶出我家，让他把手机还给我。他总是喜欢看我手机。

咨询师：你过去习惯把手机给他检查，还是他自己强制要看？

咨客：没有，他自己强制做很多事情。

咨询师：你认识他出车祸之前的朋友吗？

咨客：不认识。

咨询师：那这样的事不知是否跟车祸有关，听起来他点火就着，还强制看你的手机、有暴力行为。我现在还是听不懂你跟他在一起喜欢他什么，听你的描述好像“人间炼狱”一般，不太像谈恋爱的状态。你刚才说跟他在一起比较幸福，我不知道你指的幸福是什么？

咨客：可能就是刚开始还觉得比较幸福吧，他会做一些让人感动的事情。比如，夏天很热，他会给我买一些避暑品，空调什么的；他还会出钱让我出去玩。另外，因为我第一次谈恋爱，和他发生了亲密关系，之前还是打算不轻易分开的。



咨询师：听起来你挺善良的，但似乎要求很低。你刚才说的他帮你做的事，好像朋友之间都能做到。

咨客：对。

咨询师：是的，这里面有两件事比较恐怖。第一，对方有暴力行为，现在你们还没有结婚，他就开始对你动手，看你的手机，控制你，那结婚之后就更麻烦了。第二，他对你的欺骗。一个是隐瞒婚史，这么大的事都是有证可查的，是你们在一起后才告诉你。另外就是关于他的车祸，到现在你对于很多情况还不太清楚，包括他的脾气是否和车祸有关。你刚才讲父母比较着急让你结婚，这从父母角度是可以理解的，但着急归着急，你首先得看你选的是不是“白马王子”。从你的角度，我还是没看出为什么要和他在一起，因为列举出来的都是对方的缺点。人群中，只有极少数人会这么选择，是“受虐狂”那类。所以，把父母给的压力先放一边，你还得问自己，你这样二十几岁、风华正茂的女孩，找个什么样的人合适？我不认为有婚史的人一定不能嫁，关键是对方离异的原因是什么。但是，大部分像你这个年龄的女孩还是可以和没有复杂婚史的人结合。因为不论从年龄、学历、资源上来讲，你都属于比较容易嫁出去的群体。

咨客：对，我父母也是这么想，他们也认为我不是那么难嫁，所以他们觉得他各方面条件都不行，很反对。但我自己很难过，我父母也责怪我为什么会和这样一个男人发生这种事情。对方也很怪我，觉得我没处理好和父母的关系，以致我们的感情很难继续。其实我也知道这段感情该结束了，但我不知道该怎么结束（哭泣）。

听上去，女孩要求很低，只要对方带她出去玩、买点东西就好了。而对方那些冲动、暴躁、骂人、控制她的表现，恐怕需要好好理解了。

■ 做决定可以慢一点

许多女孩被感情弄得很困扰，却往往又糊里糊涂，最终纠结的只是“他是我第一个男朋友”“发生了亲密关系”，成了限制她们的



最大因素。但如果把这些放一边，就会发现，这个男友的行为已违反了她的底线。因此，选择要不要某个人，“跟着感觉走”是最麻烦的事。

咨询师：我知道你很难过，你跟我们分享这件事很勇敢。我想从几方面和你讨论。第一，让你现在就结束这段感情显然不现实，但可选择暂时不往前走。第二，先安慰你父母。父母毕竟是生你、养你的人，好好沟通，“我仔细想了你们说的话，确实很有道理，我也和其他人讨论了，好像大部分都和你们看法一致。”

咨客：可这事我一直瞒着父母，他们让我跟他断了以后，我就没再跟他们说什么，因为我怕给他们带来伤害。

咨询师：隐瞒的结果可能带来更大的伤害。父母可能和你在某些事情上看法有分歧，但在大部分事情上，他们比你有经验，而且他们是真的站在你的立场，和你利益一致。你担心说谎会伤害他们，问题是，不说实话很可能带来双倍伤害。

咨客：嗯。

咨询师：刚才你说不知道该怎么办，现在我跟你讨论一下，当然最终决定由你来做。处于类似你这种情况的人，一般会这么做。第一，不着急领证或进行下一步。第二，跟父母诚实地沟通，“我过去欺骗你们了，你们当时着急让我谈恋爱，我现在也逐渐发现好多问题，但我需要一段时间，去理清这些问题。”你这么诚实地跟父母讲，绝大多数父母都能够接受，他们生气的时候什么狠话都可能说，但到头来还是会站在你这边。第三，更为重要的是，你需要静下心来好好想一想，假如全世界男人让你随便选，你愿意嫁给什么样的人？你想要的前三条优点是什么，不能接受的三条缺点是什么，这样想清楚，再和你现在的男友作对照。这样就迫使你成熟起来。另外，如果你明确了自己的标准，假如这个男人身上不具备，那该去哪儿找这些人？如果你喜欢体育特别好的，那得到体育学院去找，假如自己找不到，那就和咨询师商量，找专业公司帮忙，动用父母的资源。你如果按照上面的思路去做，就能慢慢从痛苦中走出来。你这段感情肯定会令你失去一些东西，但同时也得到很多。通过这件事，你可以了解自己要的是什么、不要的是什么。我这样讲，你能清