

活得明白

生涯咨询的十八个典型

一切的经历，都是陶炼。
认识自己，了解世界，找到自我存在的合适途径。



贾杰 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

活得明白

生涯咨询的十八个典型



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

活得明白: 生涯咨询的十八个典型 / 贾杰著. — 北京: 北京大学出版社, 2015.1

ISBN 978-7-301-25081-5

I. ①活… II. ①贾… III. ①成功心理—青年读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 261273 号

书 名	活得明白: 生涯咨询的十八个典型		
著作责任者	贾 杰 著		
责任编辑	宋智广 祁 冬		
标准书号	ISBN 978-7-301-25081-5 / G · 3920		
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	新浪官方微博: @北京大学出版社	
电子信箱	ed@bgsjbook.com		
电 话	邮购部 62752015	发行部 62750672	编辑部 82670100
印 刷 者	北京玥实印刷有限公司		
经 销 者	新华书店		
	787 毫米 × 1092 毫米	16 开本	15.5 印张 213 千字
	2015 年 1 月第 1 版	2015 年 2 月第 3 次印刷	
定 价	38.00 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, 请与出版社联系, 电话 010-62756370

按照行业规范，在整理出版本书前，凡书中涉及的个案，均征得来访者或学员的知情同意，并进行专业化处理，隐去相关个人信息，适当改编，以保护他们的隐私。

第一次见到贾杰，我站在讲台上，他坐在旁听席上。那年，我刚从香港大学博士毕业，受邀给一些大学老师讲述职业选择与发展理论。贾杰作为年轻培训师中的一员，旁听了课程。

当时我们还不认识，之所以对他有印象，不是因为他长得帅（我们多次以这个话题开玩笑），而是每当我讲到某个理论的关键之处时，他是为数不多的频频点头的听众之一，颇有心照不宣的默契感。

课下问起工作人员，说他是公司新来的专职培训师，不仅课讲得好，有时学员要求讲师表演节目，他还可以即兴演唱几段中国戏曲，学员的课程满意度极高。

第二次见到贾杰，我们被分到一个小组学习。那年，我们一起参加两位美国讲师执教的生涯教练国际认证班。一次，美国老师提出一个问题，要求每个小组讨论之后派代表回答。贾杰建言道，这个问题的解决之道与中医的治疗机理一致，不如就从中医的角度来答。他边说边在纸上写出理论框架，交给我总结发言。那天，虽然我们着实难为了同传的翻译，却令美国老师眼前一亮，感受到了中国文化的精彩。

虽然前两次都有接触，但直到今年年初，才有机

会第一次与贾杰正式合作。我们同时受教育部全国高校就业指导中心邀请，开发和讲授职业咨询高级培训课程。我负责讲授相关的理论与模型，贾杰负责现场案例示范与演练。每一次案例示范，我都惊诧于他现场机敏的应对，娴熟灵活的咨询技术，一针见血的答疑解惑，以及以不变应万变的沉稳。课后，我们漫步在重庆邮电大学美丽的林荫小道上，谈及他对咨询独特的认知和内心坚定的信仰时，我才真正感受到自我超越的坚定力量。

说起这些事，是因为我想阐述一下对咨询师（counselor）这个职业的自我理解，而这些理解多是基于对贾杰的观察。

首先，咨询师需要有清晰的逻辑。新手咨询师常常被来访者的问题牵绊住，并陷入到问题之中。这多半因为咨询师缺乏清晰的逻辑结构。也许是得益于在临床医学训练的缘故，贾杰在咨询过程中做的第一件事就是，排查诊断。这个特点在书中也很明显，他对来访者说得最多的一句话就是，“是……，还是……？”通过排查诊断，统一了咨询师和来访者对真正问题的界定，诚可谓“对症下药”。但排查并不简单，通常需要咨询师放下“专家”的身段，仔细倾听和分辨来访者表述的问题，而不是听到来访者讲出一个所谓的“问题”，便匆忙提供“答案”。用贾杰的话说，“诊断”比“治疗”更重要。

其次，咨询师需要博闻强记。此处的博闻强记有两层含义：其一，对理论流派的认知。贾杰对各种理论的基本概念谙熟于胸。比如，性格、人格、兴趣、价值观、决策……他常说的一句话是，解决问题的方法可能隐藏在概念中。他对每个理论的命题和假设也相当熟悉。有多次，我提出挑战性的问题，请贾杰分别从不同的理论流派来进行解答。比如，如果是人本主义的咨询师，他们怎么看这个问题？精神分析学派呢？认知行为学派呢？女权主义呢？建构主义呢？……贾杰对答如流，我也茅塞顿开。因为记忆，所以熟练，进而逻辑永远清晰。由此可见，对于训练有素的咨询师而言，咨询不是聊天，也不是说一些人尽皆知的常识，而是能够从专业的角度看待问题，拓展来访者局限性的视角。其二，对来访者语言的记忆。贾杰在咨询中总是提问方，来访者总是回答方。然后，他在记录板上快速写下关键词。当对话告一段落时，他能大段大段地完整复述来访者刚才的回答。来访者常为此动

容，不晓得这些话是从自己嘴里说出、心中流出的，这一过程也因此具有了疗愈作用。我暗自以为，贾杰的博闻强记或许与他从小听戏，从而可以整段唱出戏文有关；抑或与他母亲训练他反复背诵《黄帝内经》有关。

最后，咨询师需要有坚定的信仰。无论是心理咨询还是职业咨询，咨询师更像是一个收纳容器，收纳来访者的各种困扰、烦恼。尽管一些机构提供了督导或设立咨询师之间的互助小组，但咨询师自身的净化能力也必须格外强大，特别是打算在咨询职业中工作很长时间的人。同时，尽管咨询师在训练过程中会学习很多的理论、测量工具或者咨询技巧，可一旦进入咨询过程，咨询师本身就成为一种沟通工具。因此，咨询师的人格魅力也是达成有效咨询的重要因素。贾杰有自己的精神信仰，恰好解决了上述两个问题。他可以通过信仰的学习，舒缓咨询工作中产生的精神压力；同时，信仰也使他更加具有包容性和自我超越性，从而对每一个来访者给予对生命个体的足够尊重和信心。

这本书是贾杰的处女作，我有幸作为第一位读者通读了全书。或许，我本身的阅读经历可以代表两类读者。如果您在自己的生活中遇到了职业、亲子、情感或者精神追求方面的困惑，不妨读读此书，或许可以在案例中形形色色的来访者身上找到自己的影子，并跟随着贾杰的提问进行梳理，很有可能在他和来访者的对话中，找到解决问题的方法或者智慧；如果您是心理咨询师或者职业咨询师，也不妨阅读此书，观摩、体验或者检视贾氏咨询的风格。咨询风格无定论，这是贾杰在3000多个个案基础上形成的自己的风格，可以与同行进行交流与切磋。

当我撰写这篇序言的时候，身在山西的贾杰喜获麟儿。从此，他的生命彩虹图中又多了一种人生角色——父亲。生命角色的丰富是对咨询师成长的最大滋养，由此受益的，除了咨询师本身，也包括未来贾杰帮助的更多的来访者。

清华大学就业指导中心 副研究员
金蕾莅于清华园

第1章 视角

影响我们的并不是事情本身，而是我们对事情的看法。

当我变了，世界也就变了。

新“北斗七星阵”2

第2章 决策

当你无法决策的时候，有一个思路就是：最坏的

结果你是否能够承载？

决策四步法.....22

第3章 烦恼

珍惜你身边的每一朵奇葩。

烦恼皆因没看透。

我们宿舍里都是奇葩.....38

要不要旷课.....43

第4章 脾气

之所以“脾气不好”，是因为你没有动用自己的

情绪管理能力。

脾气真的不好吗.....48

第5章 痛苦

持续痛苦的背后，一定有获益。

谁才是真正的受害者.....58

不辞职的背后.....63

第6章 钻牛角尖

不要向人们索要他们没有能力给予我们的东西。

70 多岁中科院院士的心病.....68

第7章 他人评价

建立客观而坚定的自我标准，才能合理地应对他人评价。

你觉得自己如何.....82

你家没有镜子吗.....89

第8章 临场发挥

从来就没有什么发挥失常，那就是你的真实水平。

我本来可以上清华.....96

第9章 犹豫

答案就在你心里。

我为何踌躇不前.....110

第10章 兴趣

把兴趣转化为能力，才有可能优雅转身，否则就只能华丽撞墙。

我对自己的专业不感兴趣.....120

我想当心理咨询师.....126

第 11 章 自卑

自卑的背后是满满的自信。

你为什么属于这一类.....	136
选对“参照物”.....	140
怎样应对自卑.....	142

第 12 章 快乐

快乐 = 能力 - 期待。

领导从来不表扬.....	148
工作与挨骂.....	151

第 13 章 意志力

不是你没有意志力，而是你的计划不合理。

谁挡了你的瘦身之路.....	158
在职学英语.....	164
怎样把作业写整齐.....	171

第 14 章 自由与责任

当我们开始接纳现实，并且转而为自己的行为承担责任时，问题才会得到解决。

除夕夜的救助.....	176
我的“兄弟”骗了我.....	177

第 15 章 目标

没有目标，就无法选择。

没有目标，就没有动力。

为什么没有学习的动力.....	186
-----------------	-----

换部门，还是跳槽193

第16章 拒绝

别拿自己当唯一。

我的假期被绑架了202

第17章 底线

没有底线，就没有尊重。

熊孩子是怎么炼成的212

女辅导员的迷失218

第18章 示弱

让别人感受到“被需要”，是获得良好人际关系的法宝。

我的朋友为何没良心224

老公为何离开我226

为什么我比别人累228

后记 且行且思且成长231

第1章

视角

影响我们的并不是事情本身，而是我们对事情的看法。

当我变了，世界也就变了。

新“北斗七星阵”

来访者，女，大二，因为与同宿舍另一个女生闹矛盾来咨询。

进入咨询，听她说了一会儿她们之间的矛盾后，我说：

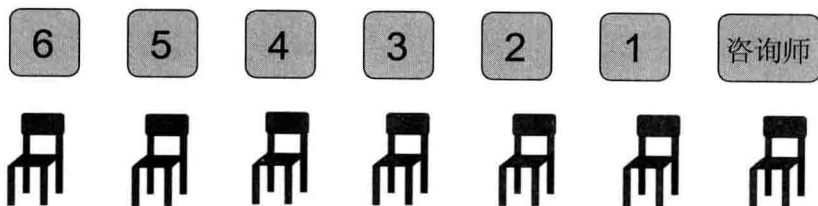
“能不能改变别人，我们无法掌控。我这里有一个很好玩的游戏叫作北斗七星阵，可以帮助你从不同的角度来看待你和这个同学的关系，也许能给你带来一些新的思路。你要不要试一试？”

她感到很新鲜，问我：“北斗七星阵？这不是武林秘籍里才有的吗？贾老师，你居然会这个？”

看到她的参与性被调动起来了，我笑着解释：“其实没有武林秘籍里写得那么玄乎，只是一个生涯辅导的小技术而已。这个名字是我取的，很多人都试过，非常有用。”

听到这里，她放心了，马上说：“好啊，我想试一试。”

我一边对她的信任表示感谢，一边邀请她起身，和我一起把咨询室里的7把椅子摆成了一排。



第一把椅子

我请她坐在第一把椅子上。等她坐好，我一边看着前方，一边说：

“现在请慢慢闭上眼睛……以一个比较舒适的姿势坐着……调整你的身

体，直到你感到舒服……来，慢慢地做几个深呼吸……把注意力集中到你的呼吸上……慢慢地吸气……慢慢地呼气……吸气的时候，感受清凉的空气从你的鼻孔中缓缓吸入，透彻你的心脾……呼气的时候，感受温暖的气息从你的鼻孔中缓缓呼出，掠过你嘴唇上方的部位。”

看着她慢慢地放松下来，停顿了一会儿，我继续说：

“现在请试着把你肩膀以上的部分关闭，也就是把你大脑里的各种思想先停下来，把注意力慢慢集中到你的心中……试着去感受你内心此刻真实的感受……现在请不要顾忌他人的评价，也不要担心任何道德规范和行为准则，完全让自己的内心来说话……我来问你，抛去了一切理性的思考，完全不用顾忌现实的各种因素，单纯地从你内心深处的感受出发，你最想对她说什么？”

她嘴唇动了动，没有发出声音。过了一会儿，她咬了咬嘴唇，说：

“我最想对她说的是：‘其实，你挺讨厌的，你总在我们面前炫耀你的家庭，炫耀你的成绩，这些让我们感到的不是自豪，而是无聊；其实，你特别自私，经常不顾及别人的感受，在宿舍开着外放看电影，从来不打扫卫生，在大家休息的时候打电话聊天……你知道吗，不只我讨厌你，其他人也都挺烦你的，只是她们没有表现出来而已……像你这样从来不为别人考虑，将来不论是你工作了，还是结婚了，我想你都会是一个招人讨厌的女人……’”

她闭着眼睛说，我则把这些关键词记录在一张纸上，并在这张纸上写下“我自己”三个字。

等她说完了，我请她睁开眼睛，说说自己的感受。

她不好意思地笑了：“贾老师，其实就是这些事儿，我们都很烦。刚才能够这么说出来，我感觉好多了，之前一直觉得心里很堵，现在舒坦了，尤其是提到大家都讨厌她的时候。”

然后她又问我：“贾老师，你刚才是不是在用催眠技术啊？”

我笑着解释：“不是，催眠比这复杂多了，这只是一个情景想象，借用

了一点点催眠放松的引导语。放心，如果要使用催眠技术，也要事先经过你的同意，并且要签订相应的知情同意书。”

第二把椅子

“现在请站到第二把椅子后面，双手交叉抱在胸前，两腿一前一后自然站立，把身体重心放在后面的腿上，就像是你在路边看风景一样。”

等她站好之后，我开始问：“想象一下，你不再是你，你变成了一个和你们俩没有任何关系的人，比如是在坐火车旅行中对面座位上的旅客，或者是大街上素不相识的人。总之，你现在是一个跟你俩没有直接利益关系的人，你能想象到吗？”

她笑着点点头说：“不就是打酱油的嘛，这个能想象到。”

“对，就是打酱油的，跟你俩没有任何关系。现在，假设你在路上走着，遇到了这么一个人，看着她愁眉苦脸的样子，你忍不住问她：‘姑娘，你怎么了？这么不高兴。’她跟你说：‘我们宿舍有这样一个人，特别讨厌，经常在我们面前炫耀，特别自私，从来不考虑别人的感受，我们大家都挺讨厌她的。’假如你是这个打酱油的人，听到这些之后，你会对她说什么？”

她想了想说：

“肯定会说，这样的人很常见，有什么想不明白的呢。无论在学校，还是将来走向社会，这种人到处都有，只要她没有针对你，没有和你发生冲突，最好别搭理她，不是还有其他人跟你关系挺好的嘛，你不可能让每个人都和你成为好朋友。”

我一边记录，一边问：“还有呢？”

她继续说：“其实，这种人到哪里都会不招人喜欢，你也别烦，总会有人收拾她的，咱们别和她一般见识。”

我一边拿着记录板，一边把她刚才说的这些重复一遍，然后问她听完这些话之后，有哪些感受。

她想了想，说：“这种人确实挺常见的，看来我还是和她计较太多了。”

我们宿舍其他人也这么劝过我，不过今天我能说出这些话来，自己都觉得很惊奇。”

第三把椅子

“现在把第二把椅子放到第三把椅子的对面，然后坐第二把椅子，面对着第三把椅子。”

等她坐好了，我接着说：“现在你不再是你自己，你变成了她，真正的你坐在对面的椅子上。此刻，你们俩面对面坐着，你能想象到吗？”

她把椅子往后挪了挪，笑了笑对我说：“我能想象到。”

我接着说：“想象一下，你们俩要进行一次推心置腹的沟通。现在，我要把刚才你在第一把椅子上的内心话对她说一遍。你对她说：‘其实，你挺讨厌的，你总在我们面前炫耀你的家庭，炫耀你的成绩，这些让我们感到的不是自豪，而是无聊。其实，你特别自私，经常不顾及别人的感受，在宿舍开着外放看电影，从来不打扫卫生，在大家休息的时候打电话聊天。你知道吗，不只我讨厌你，其他人也都挺烦你的，只是她们没有表现出来而已。像你这样从来不为别人考虑，将来不论是你工作了，还是结婚了，我想你都会是一个招人讨厌的女人……’说完这些，假如你是她，你会说什么？”

她一边搓着双手，一边低头想了想，说：“我也知道你们不喜欢我。不过，这就是我的性格，我从小就是这样的。你们也不好，为什么每次逛街都不叫我呢？为什么班里有什么事情，也不通知我呢？为什么你们做事的时候都会叫上彼此，唯独不关心我呢？”

我一边在纸上飞速记录，一边问：“还有吗？她还会说什么？”

她继续沉浸在这个角色中，说：

“你们就不能包容我吗？一天到晚找我的茬。你看隔壁的同学不就和我关系挺好的嘛，我不是也还有别的好朋友嘛。俗话说一个巴掌拍不响，我有做得不对的地方，你们也不是完全没错啊，为什么老针对我呢？”

说完这些，她说：“就这些吧。不过，这些话让我明白了很多。”

我一边写完刚才的话，一边说：“现在我把刚才你说的话给你重复一遍，你再听一下。”

我一边模仿她刚才的语气，一边说：

“我也知道你们不喜欢我。不过，这就是我的性格，我从小就是这样的。你们也不好啊，为什么每次逛街都不叫我呢？为什么班里有事情，也不通知我呢？为什么你们做事的时候都会叫上彼此，唯独不关心我呢？你们就不能包容我吗？一天到晚找我的茬，你看隔壁的同学不就和我关系挺好的嘛，我不是也还有别的好朋友嘛。俗话说一个巴掌拍不响，我有做得不对的地方，你们也不是完全没错啊，为什么老针对我呢？”

说完，我换回到自己的语气问她：“听完这些，你有什么感受呢？”

她看着我，变得有些不好意思，长吸了一口气，鼓起勇气对我说：

“贾老师，其实我觉得还真是她说的这样，虽然她有时候有些过分，但是我们也太针对她了，好像就一天到晚盯着她似的，确实是一个巴掌拍不响，我现在觉得她有点可怜，我们也有些过分了。”

我一边点头，一边记下她说的话，然后对她说：“看来刚才的思考你很投入，这个也让我很感动。来，我们进行下一步，看看还有什么新的发现。”

第四把椅子

“现在站到第四把椅子后面，双腿并拢，成立正姿势，就像军训站军姿一样。现在身子不要动，摆动你的头，往左看，一直往左，直到头不能再转动为止，然后慢慢把头往右转，慢慢转，直到再不能往右为止。慢一点，重复这样的动作。”

她一边做，我一边继续说：

“现在想象一下，你是一个摄像头，这个摄像头拍摄并且记录下你们俩从认识到现在所有的点点滴滴。从你们认识的第一天起到现在，如果这中间的所有事情都被摄像头记录下来，你印象最深刻的三个画面是哪些？”

她一边扶着椅子的靠背，一边说：