



阅己

做自己的心理顾问

徐凯文 作序推荐，黄伟强 倾情推荐

若杉著



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



阅 + 见

做自己的心理顾问

图灵奖得主 詹姆斯·H. 盖泽曼 著
张德胜 译

吴世明 审校



中国机械出版社

（北京）人民邮电出版社

阅·己

做自己的心理顾问

若杉著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

阅己：做自己的心理顾问 / 若杉著. -- 北京：人民邮电出版社，2017.10
ISBN 978-7-115-47030-0

I. ①阅… II. ①若… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第239154号

内 容 提 要

林清玄讲：“人不是向外奔走才是旅行，静静坐着思维也是旅行，凡是探索、追寻、触及那些不可知的情境，不论是风土的，或是心灵的，都是一种旅行。”可惜，这种“静静坐着思维”往往最容易被我们所忽略。所幸，还有人在思索，若杉便是其中之一。

《阅己：做自己的心理顾问》一书中，若杉将自己的思索细细道来，孤独中的探寻，焦虑中的摸索，愤怒中的警醒，都是阅·自我中的沉淀；原生家庭的影响，爱情中的纠结，交友中的踟蹰，都是阅·关系中的反思；自律之后的自由，努力中的优雅，朝着梦想进发，是阅·成长中的行动。

如果，你还在为情绪所困；如果，你还在为关系纠结；如果，你还在为职业迷惑。那么，请放慢你的脚步，倾听自己内心的声音。其实，你不必等待千弦弹断的释然，不必期待千帆阅尽的了然，只去留意生活之旅中的风景，在情绪中、在关系中、在成长中，读懂自己。阅己之后的明澈，是一种一生都会相伴的幸福。愿你，读懂自己。

◆ 著 若 杉

责任编辑 姜 珊

执行编辑 柳小红

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：8

2017 年 10 月第 1 版

字数：180 千字

2017 年 10 月北京第 1 次印刷

定价：49.00 元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

推荐序

见证成长

若杉是我的研修生，从2015年的面试迄今已经两年多时间了——那时，那位海归背景、独立能干的现代女性给我留下了深刻的印象，于是我毫不犹豫地录取了她。其后她便开始了一年多的研修，开始了在北京大学学生心理健康教育与咨询中心为期一年半的见习和实习。

当数月前她和我说她的新书就要出版时，我似乎并没有太多惊讶——因为我了解她的才能，这两年来又看到她的成长，她微信公众号中的一篇篇文章，便是很好的见证，也因此我推荐她成为“小崔不抑郁”公号的专业作者。基于以上原因，撰写一本专业又科普的心理咨询方面的书籍于她而言是顺理成章的事情。

尽管如此，当我读到她的书稿时，其内容之丰富、讨论之深入还是有些出乎我的意料。虽然若杉从业时间不算很长，却已经积累了丰富的咨询经验，我想这既得益于她海外留学经历，也得益于她在新闻、人力资源、心理咨询领域的历练。她颇有写作才华，其文章文笔细腻，充满对生活与人性的敏锐洞察，这也让她的文章在丰富之外，可近、可读、可借鉴。

在本书中，作者以阅己为核心选取她的咨询故事，除了部分咨

询中的讨论内容，也对各个主题展开了深入的探讨，展现了不同个体在成长过程中如何通过阅己面对和自己的关系、面对和他人的关系、面对自我成长。其中，无论是第一部分对孤独、焦虑和愤怒情绪的阐述，还是第二部分对爱情、友情和原生家庭的解析，还是第三部分对自律、努力和梦想的探讨，都体现了她在心理咨询实践中的思考与领悟。那一个个生命故事，或曲折，或无奈，都颇具代表性，相信读者在阅读中除了似曾相识的共鸣之外，会得到属于每个人自己的、独特的启发。人们常说文如其人，如果套用心理学的术语，或许可以说是作者的自我投射，因此，读若杉的文字，每一篇都不映射出细腻、优雅、关爱的作者本人。

我是在暑期欧洲度假过程中阅读若杉的书稿的。从奥地利弗洛伊德写出《梦的解析》的维也纳故居，到希腊雅典圣托里尼 3700 年前西方文明起源的遗址和精美的大理石雕像，我感受到心理咨询与治疗这个拥有一百多年历史的学科与两者之间千丝万缕的联系。若杉在过去的光年里，除心理咨询师考证的入门学习之外，还参加了中科院心理所博士课程班的学习，参加了我的研修班的学习，系统学习了西方心理学知识、心理咨询与治疗知识，也在我们北京大学学生心理健康教育与咨询中心完成了 1 年半的见习与实习的实践训练并迅速成长为注册系统的一员。不论是网络来访者，还是学校来访者，还是社会来访者，若杉都在实践中给予了他们许许多多的帮助。我也很高兴看到这些国内最好的临床训练和实践也体现在本书中，更让我欣慰的是在这个浮躁的网络时代，作者没有急于网红，走故作惊人之语的路线，而是将她所接受的咨询伦理的训练和教育

充分体现在其节制和有所为、有所不为的文笔中。

读本书还有一点让我汗颜：作为她的老师，我自己一直想写的书稿还待字闺中，久久未能成稿。但同时这又是令我骄傲的一点，我的学生成长如此迅速，成果如此斐然。我想本书是若杉在心理学领域的第一部作品，以她在心理咨询行业不断的成长和发展，应该还会不断有第二部、第三部书籍问世。也许，她作为一名年轻的咨询师的成长经历，也还是心理咨询行业成长的一个缩影，愿与读者诸君一起期待。

徐凯文

读于奥地利、希腊旅行途中

写于回国航班上——就要回到北京了

2017年8月

自序

读懂自己，才能找到自己

23岁，我在英国读书时学的是新闻专业。当时，我跑遍了我所就读的小城——谢菲尔德市的每一个角落，采访了很多，写了很多文章，还与全系同学一起参观了BBC伦敦总部。那个时候，我以为，做一名新闻人，会是我一生的事业。

25岁，回国，就职于中国新闻社，成为一名新闻记者，想着人生顺遂不过如此，读靠谱的专业，做靠谱的工作。通过三轮面试，好不容易闯进中新社的时候，我怎么都没想到自己会在半年后选择辞职，并且几乎离开了新闻行业。

至于离职的理由其实很简单：我喜欢的不过是文字本身，而不是新闻。很多人不理解，也有人说我太矫情。可是，只有我自己知道，我爱的是文字本身的美感，是文字发自内心自然流淌的感觉。而新闻恰恰强调客观，不能修饰，不能排比，不能表明自己的态度，这样与文字相处的方式，不是我想要的。

只是，弄明白这一点，我花了好久：大学四年校报工作的经历，利用所有暑假寒假在报社实习的经历，还有远赴英国学习的经历

.....

走过了很多路才发现，我为之努力的方向，其实不是自己所期

许的模样，这种感觉，一点都不美好。有时，我会质疑自己当初为什么没有想清楚，会怀疑这样坚持内心的想法是不是太任性，也会衡量这样离开代价会不会太过巨大。

但是所有这些疑虑并没有阻止我探索的脚步，我还是选择了辞职，带着几分年轻的无畏，带着生命一定会成为我想要的样子的期许。辞职那天，不知天高地厚地在日记本上写下一行字：愿余生，能够见不同的人，听不同的故事，写不同的文章。

那时，最喜欢的作者是如今改名为庆山的安妮宝贝，觉得她能按着自己的心意写作，实在是太幸福的事，但总觉得那样的状态太过理想，离当时的自己，太过遥远。毕竟，初入社会，任性的资本太少。

26岁，在猎头公司就职。既然暂时没有办法写独立、自我的文字，便选择跳出原来的圈子，去看不同的人，也为梦想积累起飞的资本。猎头公司是一个绝好的选择。

在这里，工作近三年，开始以一个职场人的身份去看人、了解人。于我，这是一种全新的风景，一个全新的角度。当然，挑战也是全新的，经历过初入职场的一地鸡毛，也经历过加班到想哭的时候。好在能与不同的人沟通，去了解他们的需求、知其内心所想，是我乐此不疲的事情。也是在这个过程中，我慢慢萌生了学心理学的想法。

终于在28岁接近尾声的时候，下定决心，又一次辞职，开始全职学习心理学。

离职的时候，当时的领导说：“我知道你喜欢这个工作，为什

么要走？”而我当时究竟如何作答，如今已不大记得。彼时，未来只是一个模糊的轮廓，虽然内心早已规划好了样貌，但毕竟前路漫漫，实在不知该如何对外人表述。

之后的日子，紧锣密鼓地取得了国家二级心理咨询师证书，在中科院读完了临床心理学在职博士研究生研修班，在北京大学全职实习，在督导老师的陪伴下走进咨询室。就这样，竟也一点点慢慢走上了心理咨询之路，得以有机会也有能力在咨询室里与来访者面对面，去倾听他们的心声，陪伴他们走过人生最艰难的时光。

不止一次地有来访者问我：“老师，你每天听这么多负能量的东西，会不会让自己情绪受影响？”每一次，我都特别想回答：“坐在咨询室里，是我最幸福的时光，因为我知道，这就是我想做的事情。”

两年后，我30岁，开设了自己的微信公众号，写与心理学相关的文章。而此次拾笔，距离离开中新社，已是近五年的时光，我内心竟无限忐忑。

好在朋友捧场，给予鼓励，索性不再考虑结果，只是一篇篇写下来。惊喜的是，不久之后，我便成为壹心理、张德芬空间等多家媒体平台的签约作者，文章也被《人民日报》、思想聚焦、《中国青年报》、麦子熟了等多家媒体转载。文字真正从内心自然流淌，不曾刻意讨好谁、满足谁，却在意外间，获得了很多人的认可，更有读者留言给我，说我的文字温暖了他们。这样自在而为，却收获良多，实在欣喜万分。

如今，我31岁，文章已更新过百篇，并且会一直继续下去。

人生的第一本书，也顺利出版。

回首间，蓦然发现，当年梦一般写下的那句余生誓言，竟不知不觉变为现实。如今的生活，在咨询室内，见不同的人，听他们讲内心最深处故事，咨询室外，写最想写的文字。

原来，梦想真的可以这样实现。

这便是这些年，我寻找自己的故事，兜兜转转，算不上顺利，走过弯路，更如你们一般，迷茫无措过。好在一直知道喜欢的事情，不过是“读人”和“写字”两件事，便这样披荆斩棘地一路走过来。

想起某天，一位新认识的朋友听了我的经历，说的第一句话是：“这样不断地调整、不断地重新归零、不断地开启新的旅程，你焦虑过吗？”我答：“当然，曾经一个亲近的朋友，只一句‘你究竟在忙什么’都可以让我泪流满面，因为觉得自己走了一条与全世界都不同的路，不被理解，无限孤独。”

可是，既然要看更多的风景，既然那么执着地想要把内心的期许变为现实，便只能带着焦虑、孤独与勇气上路。做想做的事、成为想成为的人，从来都不是件容易的事情，哪有不付出能信手得来的道理。

生活，从来都不是容易的。

这种求索、这份折腾，是读懂自己最真切的方式。而我们，只有读懂自己，才能找到自己。

这便是我写下《阅己：做自己的心理顾问》这本书的初衷。

愿大家都能读懂自己，找到自己。

为保护来访者隐私，文章中涉及来访者个人信息和经历的部分均已经过改编，敬请读者诸君切勿对号入座。

目录

第一部分 阅·自我 //1

第一章 孤独，是生命的馈赠 //3

每一种孤独，都是私人定制 //4

孤独，也许只是不太习惯特立独行 //9

如何度过一个人的时光，决定了你生命的质感 //13

有一种孤独，叫作“被安排” //18

陪伴是最忠诚的告白，孤独是最真诚的等待 //23

第二章 焦虑，有解吗 //31

90%的焦虑都是因为你想得太多 //32

年轻的我们，究竟为什么会焦虑 //36

群发的不是祝福，而是敷衍的情绪和焦虑 //40

你只是不善交际而已，不是社交焦虑 //45

焦虑再多，终有一解 //50

第三章 愤怒，了解自己的一扇窗 //57

愤怒，怎么了 //58

你真的知道，自己为什么愤怒吗 //63

易怒？因为你的思维方式“病”了 //68

- 我最怕你，把最深的愤怒留给自己 //74
- 你的愤怒，这样安放——三步教你有效处理愤怒 //80

第二部分 阅·关系 //85

第四章 原生家庭里，有你全部的秘密 //87

- 每一颗自卑的种子，都来自于原生家庭 //88
- 你活得步履蹒跚还是从容潇洒？看成长环境如何塑造你 //93
- 总有一些父母，爱做孩子的“职业差评师” //97
- 缺失的爱，要怎么补 //105
- 你不必“背着”原生家庭，负重前行 //108

第五章 爱情与婚姻，是一生的修行 //113

- 姑娘，别哭了，分手以后他其实更痛 //114
- 你可曾因为“不会说话”，弄丢了爱 //119
- 来自不同星球的两个人，要如何过好这一生 //124
- 爱情里，错的永远比对的更有力量 //129
- 婚姻里最好的付出，是你的快乐 //134

第六章 朋友，是应对世界的底气 //139

- 越讨好，伤害越深 //140
- 对不起，你的需求不是我的义务 //144
- 没朋友？因为你活得太客气 //148

你培养了伤害你的人 //152

你永远无法取悦所有人 //155

第三部分 阅·成长 //159

第七章 你有多自律，就有多自由 //161

你可以很自律，也可以很快乐 //162

自律，来自于对未来的笃定 //167

每一个自律的人，都是高级情绪管理者 //172

自律，大概是爱自己最好的方式了 //177

学会远离诱惑，而不是去挑战 //182

第八章 你要努力，也要优雅 //187

你努力得这么辛苦，大概是方式错了 //188

你还没有资格，和这个世界赌气 //192

你要规划的不是职业，而是能力 //196

愿你的努力里，除了房子还有使命 //201

你那么怕输，又怎么可能赢呢 //207

第九章 你梦想的自己，从未走远 //211

花一点时间，找回梦想 //212

想做自己？你得先知道自己是谁啊 //217

有没有那么一个人，让你想要与他交换人生 //221

你那么急切地想要成功，然后呢 //225

只听别人的，你凭什么过上自己想要的生活 //231

附 录 //235

附录一 UCLA 孤独量表 //236

附录二 SAS 焦虑自评量表 //238

附录三 LSAS 社交焦虑症量表 //240



第一部分 阅·自我

当我们长大，学习了很多，懂得了很多，忽然有一天却发现，我们最看不懂的，其实是自己。

我们会害怕孤独、会焦虑彷徨、会愤怒挣扎……

可是，当我们学会了与这些“痛”的感觉相处，便越来越能够看清自己是谁，并且能够以更自在的方式，与自己相处。

