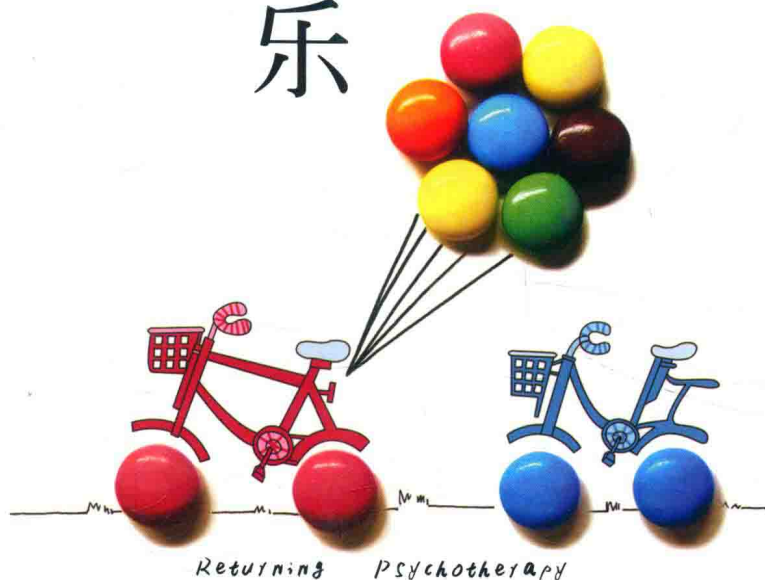


朱建军——著



# 回家： 越走越快乐



## 回归疗法入门

教你如何获得存在感，走出焦虑困境  
沿着心理循环圈，让迷失的心灵重归家园

意象对话疗法创始人朱建军教授呕心力作  
《为何家会伤人》作者武志红倾情推荐



文化发展出版社  
Cultural Development Press

朱建

# 回家： 越走越快乐

RETURNING PSYCHOTHERAPY

## 回归疗法入门



文化发展出版社  
Cultural Development Press

图书在版编目 ( C I P ) 数据

回家: 越走越快乐: 回归疗法入门 / 朱建军著.

— 北京: 文化发展出版社有限公司, 2016.8

ISBN 978-7-5142-1473-4

I . ①回… II . ①朱… III . ①焦虑—心理调节 IV .

① B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 182248 号

回家: 越走越快乐: 回归疗法入门

著 者: 朱建军

---

责任编辑: 肖润征

特约监制: 魏 玲

特约策划: 韩 烨

特约编辑: 陈阿孟

出版发行: 文化发展出版社 (北京市翠微路 2 号 邮编: 100036)

网 址: [www.wenhuaafazhan.com](http://www.wenhuaafazhan.com)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京嘉业印刷厂

---

开 本: 700mm × 980mm 1/16

字 数: 183 千字

印 张: 13

印 次: 2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

I S B N : 978-7-5142-1473-4

## 序言

这本书叫作《回家：越走越快乐：回归疗法入门》，这个名字的一个意思是，它是你了解回归疗法的入门书，但是它还有另一个意思，是用回归疗法指出快乐幸福无烦恼的门径，或者说是用一种疗法指出回归终极幸福的门径。读这本书，可以走入幸福甚至是终极幸福的大门。

听起来很好，但是好得不太可信，对不对？对于太好的许诺，最好的方法是不要轻信，也不要盲目否定，而是“去了解一下”。

但是，你也不要太高兴，不要以为看了一本书，就能终极幸福了。指出大门在哪里，和你能进入这个大门，还有相当长的距离。就好比我告诉你你爱慕的女神（或帅哥）的家在哪里，与你能和女神成为爱侣，这之间距离很大。但不管怎么说，知道门在哪里，不管多难，总比连门在哪里都不知道强多了。

你生活中有烦恼吗？如果你说一点点都没有，那有两种可能，一种是你已经大彻大悟或者至少有很深的领悟，另一种是你已经精神病态。也许布袋和尚之类的人就是前者，我们在寺庙中看到的弥勒佛像就是以他的样子雕塑的。虽然按照当今的标准，他似乎太胖了，肚子太大，但是他并不因此烦恼，也不因任何事情烦恼，永远是那么开心地笑。或许吕洞宾之流也是前者，游戏人间，表里俱澄澈。一点烦恼都感

觉不到的另一种人中，典型的人可以在精神病院见到，有些欣快症的患者，每天都乐着。或者有些高度弱智者，也不懂得什么是烦恼。当然，我们见到的绝大多数都是后者，或者以为自己是前者的后者，这些人虽然表面上可能非常聪明，实际上和那些弱智相比更加弱智。无论如何，这两种人都不需要看这本书了。而我们其他的每一位尊敬的读者，生活中一定有自己的烦恼，这些烦恼使得我们不能够幸福快乐。

消除这些烦恼，有许许多多不同的方法。针对每种烦恼，都有各种特定的方法。千百年来，人们都是在实践这些方法。有些方法效果好，有些方法效果差。有些方法一时效果很好，但是过后的后遗症很坏。有些方法虽然很好，但是需要的条件很难具备。不论是效果好的，还是坏的，都有人使用过，从而让人们有了各种不同的人生。

回归疗法，探索所有这些烦恼的最本质，从而把所有这些方法看作是不同层级上走向一个共同的终极目标的方法。因此，回归疗法也对所有各种方法的利弊好坏有一个统一的尺度。最后，回归疗法也指出了通向最终快乐的方法。

这个疗法，是曹昱和我在心理咨询的实践和相关的思考中创立的方法。这些疗法还处于开创阶段，许多技术细节和理论细节都还没有完备。但是一个新生儿的价值，并不在于他是不是完备——比如我们可以指出新生儿很多的缺点，他不会说话，不会走路，他也不懂人际交往，没有挣钱的能力等。但是不可否认，新生儿依然是很有价值的，而且他可能会有不可限量的前途。因此在这本小书中，我们高兴地把这个新生儿介绍给大家，像所有的父母一样，希望大家能喜欢我们的孩子。

# 目 录

C o n t e n t s

序言 / 001

第一章

迷失之路

第一节 人生多歧路 / 003

第二节 心的循环圈 / 006

第三节 在迷失中渐行渐远 / 011

第二章

回家：越走越快乐

第一节 在回归的过程中找快乐 / 015

第二节 回归的路程与快乐 / 016

第三节 找到烦恼的根并终极回归 / 018

第三章

存在感

第一节 基本的谎言 / 023

第二节 存在感获得的方式 / 026

第三节 六步循环圈的第一圈开启 / 029

第四节 失去乐园 / 030

第五节 焦虑以及后面的循环圈 / 032

第六节 心理健康量变到质变 / 035

第四章

心理圈循环的  
各个层级

第一节 在界 / 041

第二节 营界 / 043

第三节 守界 / 046

第四节 溃界 / 047

## 第五章

### 心理圈循环中的 细节

- 第一节 时间和空间 / 051
- 第二节 认知活动 / 053
- 第三节 对焦虑诠释的偏差 / 054
- 第四节 后发覆盖 / 055
- 第五节 目标偏移 / 056
- 第六节 认同 / 058
- 第七节 自我 / 059
- 第八节 内或者外 / 060
- 第九节 低水平的觉知 / 062
- 第十节 内嵌循环 / 063

## 第六章

### 各个环节的细节

- 第一节 焦虑环节 / 071
- 第二节 欲望环节 / 074
- 第三节 策略环节 / 077
- 第四节 行动环节 / 081
- 第五节 检验环节 / 088
- 第六节 诠释环节 / 091

## 第七章

### 四界人中的 不同类别

- 第一节 在界的主要分类 / 101
- 第二节 营界的主要分类 / 103
- 第三节 守界的主要分类 / 106
- 第四节 溃界的主要分类 / 111

## 第八章

### 回归疗法治疗原理

- 第一节 唤起觉知 / 116
- 第二节 接纳 / 117
- 第三节 改善性修正 / 118
- 第四节 回归疗法的策略选择 / 120

## 第九章

# “走循环圈”的方法

第一节 走循环圈的操作步骤 / 125

第二节 走循环圈的作用 / 127

第三节 走循环圈时的具体要求 / 128

## 第十章

# 行动调整 内嵌循环分析

第一节 确定目标 / 133

第二节 策略分析 / 134

第三节 行动检验 / 135

第四节 策略复盘 / 136

## 第十一章

# 在各个环节上 起作用的技术

第一节 在焦虑环节停止循环 / 141

第二节 在欲望环节停止循环 / 142

第三节 策略环节的咨询辅导 / 144

第四节 行动环节的训练和激励 / 145

第五节 检验环节的完善 / 147

第六节 诠释环节的心理咨询 / 149

## 第十二章

# 信念重塑训练

第一节 信念的发现 / 153

第二节 减弱旧信念 / 155

第三节 重新诠释 / 156

第四节 获得新经验 / 156

第五节 领域转移 / 157

第六节 感觉存储 / 158

第七节 积极信念植入 / 160

第八节 行动转变信念 / 161

第九节 信念验证 / 162

第十节 信念运用和表达 / 162

### 第十三章

## 回归治疗性游戏

第一节 游戏的心理功能 / 167

第二节 回归治疗游戏原理 / 168

第三节 回归治疗游戏示例：变化的世界 / 169

### 第十四章

## 由焦虑转化而来的强迫症

第一节 回归到“试图消除症状” / 174

第二节 在试图消除症状的欲望下工作 / 175

第三节 直接面对以前在营界的失败感带来的焦虑 / 176

第四节 改善营界的策略 / 176

### 第十五章

## 命运脚本

第一节 什么是命运 / 181

第二节 命运脚本的形成 / 182

第三节 命运脚本的确定 / 188

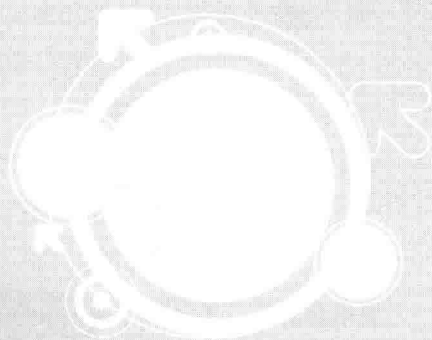
### 第十六章

## 关于回归疗法

第一节 回归疗法的历史和发展 / 193

第二节 回归疗法和其他疗法 / 195

第三节 回归疗法学习要点 / 198



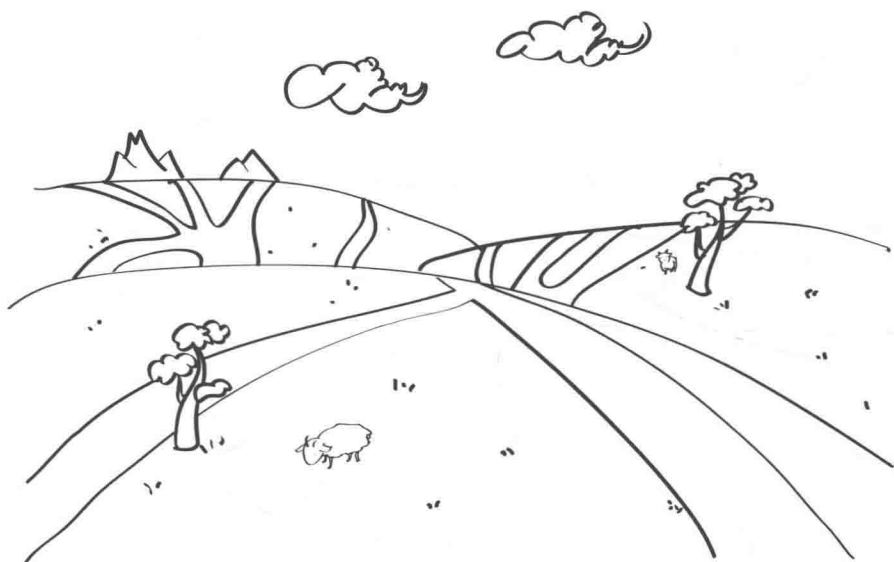
---

## 第一章 迷失之路

---

焦虑和其他情绪不同，它是一种可以混合任何情绪的复合情绪。因此，焦虑承载了人生所有的痛苦，而成为驱使人从事一切活动的根源。其他情绪都有其特殊性，只在人生的某些特殊境遇中出现，而焦虑在人生的一切境遇中都或多或少地存在。

---



回归疗法所要做的，就是找到那条正确的道路，找到我们失去的羊，不仅仅是用于治疗心理疾病，也是所有人找到人生方向的指南。

## 第一节 人生多歧路

中国古代有个叫杨朱的哲人。有一次他的邻居丢了一只羊。邻居全家连带亲友一大批人去追羊，还求杨朱家的童仆都帮忙去找。杨朱问：“只丢了一只羊，为什么要这么多人去追？”邻居说：“岔路太多，所以每个路口都需要有人去追。”

等到那些人回来的时候，杨朱问他们：“找到羊了吗？”

邻居说：“没有。”

“为什么呢？”

“因为岔路中又有岔路，所以不知道羊究竟跑到哪条路去了。”

杨朱听了非常难过，一整天都没有笑容。

杨朱的学生很奇怪，问：“老师啊，这羊也不值多少钱，而且也不是您的，丢了就丢了呗，您至于这样难过吗？”

是啊，羊也不值几个钱，更何况也不是自己的，何必这样难过呢？不懂得人生哲学的人，得到的结论可能就是“杨朱这个人比较抠门”。因为杨朱说过，“拔一毛而利天下，吾不为也”。这当然不是真的，杨朱的“歧路亡羊”故事，实际上是一个寓言，而不仅仅是一个现实中的故事。在现实中，羊要逃跑，并不会沿着道路去跑，十有八九羊是跑到野地里，所以歧路多不多根本不重要。

这个故事的真意，所找的不是羊。杨朱要找的东西，也许可以叫作人生真谛，也许可以说是人生的快乐和意义。羊，象征意义是“祥”，当人失去了人生的真谛或者快乐和意义，那就是失去了羊——用基督教的说法就是失去了伊甸园。

找回羊，或者说想回到伊甸园，困难并不是因为有人禁止我们，而是，我们不知道哪条路才是正确的。人生道路千万条，走错了路，何止是找不到羊，甚至可能会通向悬崖沼泽，通向鬼蜮世界。歧路亡羊，杨朱之所以难过，并不是为了一只羊，而是为了人的命运而难过。因为他看到了古往今来的很多人，都像这只羊一样走上了歧路，失去了幸福和快乐，甚至失去了宝贵的生命。

人人都试图去追寻一只叫作“快乐”的羊，但是，有谁真的能找到这只羊？

据说，有极少极少的人找到了最终极的快乐。他们说，那是一种无法言说的感受。如果强用我们的语言来说的话，那是一种极乐。和它相比，我们人生中所有的快乐，都不过是烦恼痛苦相对比较少的状态而已，就好比一个因为浑身疥疮感到其痒无比的人，得以抓了痒暂时舒服一点的状态。

无数种烦恼使我们不能快乐。有些人是因为贫困，我们知道这个世界上有许多人饭都吃不饱——顺便说一句，有些心理学家认为，贫困而不快乐并非心理问题。但实际上贫困而不快乐也一样和心理有关。心理状态极为出众的人，比如颜回，他就可以在贫困中保持相当程度的快乐。虽然大多数人还并非过度贫苦，生活还可以维持，但是他们内心的贫困感很强烈，因此带来了许多烦恼。他们会在财富的道路上寻找快乐，但是大多数人会失望而返，有人找不到财富，有人即使找到了一些财富，但还是换不来真正的快乐。

有些烦恼来源于两性关系——当然，未必是两个异性，也可以是同性。两性关系这个词过去的意思是两个不同性别的人之间因性而建立的关系。现在可以说是两个人之间因性而建立的关系。——不论是身体上的欲求，还是爱情的向往，其中的快乐总是短暂的，而争吵、背叛、厌倦……各种烦恼却是很多。他们在另一个人身上寻找快乐，但是另一个人可能会伤害他们。

有些烦恼来自自尊的不满足。他们地位卑微，希望能被人重视，于是采用了种种方法，但是在这个过程中总有很多麻烦。比如同事也许会在背后说他们的是非，领导也许会忽视他们的功劳。同学聚会的时候，他们的车也许是最寒酸的。别人假期出国玩，而他们也许只能在动物园中转转。他们在羡慕别人的眼光中寻找快乐，但是很可能只得到了轻蔑。

.....

普通人有烦恼，但是还可以应付。而且在烦恼轻微的时候，也可以享受一些快乐，享受阳光、美食、旅游或者和家人在一起。但是有些人比较不幸，他们误入了更坏的道路，不仅没有找到羊，还陷入了泥沼。这些人就包括心理疾病患者。他们或者莫名地焦虑，时常惶惑不安；或者行为强迫，谨小慎微而胆战心惊；或者情绪抑郁，总生活在愁云惨雾之中。平凡的小快乐对他们也成为奢望，留下的则是无穷无尽的痛苦。他们想寻找摆脱这些痛苦的道路，但是谈何容易。他们的人生，更深地迷失在痛苦中。

这让杨朱怎么能不难过呢？

他们是怎么把快乐丢了的？

杨朱的故事中，忘了去问那个邻居一件事情：羊是怎么丢了的？

当然，如果羊已经丢了，当务之急是找羊，而不是回答羊怎么丢了这个问题。但如果羊圈中有其他的羊，这个问题也很重要。找到羊圈的破口，亡羊补牢，就可以让其他的羊不至于再丢。

那么，羊是怎么丢了呢？我们是如何失去了本性中原来就有的快乐呢？

心理学家的研究，发现了很多使人们心理不幸福的原因。我的总结是，所有的不幸都是因为人的某个错误。

精神分析中的移情，实际上是一个错认。在潜意识中，人们把一个人误看作另一个人。比如把成年后认识的某个男性，在潜意识中等同于幼年时的父亲，从而用对待父亲的惯有方式去对待这个人，这就是一个错误。移情会在和别人的关系中，形成一个难以解开的死结。因为试图通过改变这个人，来解决

和另一个人之间的未了的心愿，这本质上是荒谬的。

选择了错误的方式，来实现自己的愿望，也是人不幸福的常见原因。比如一个人希望自己能被人尊重，但是他认为自己不被尊重是因为没有财富和权力（实际上，高贵的人品最容易得到真实的尊重）。于是他发誓要获得财富和权力。而在争取权力和财富的道路上，他选择了通过阿谀奉承来尽快升官。他可能的确升官了，而且也通过权力获得了财富。但是，他并没有在尊重的需要上得到满足。虽然有些人因此而巴结他，但是他知道那些人实际上并不是尊重他而只是伪装尊重——即使有人真的尊重他，他也会当成是巴结。而且，他自己巴结上级的屈辱感，反而让他更觉得不被尊重，而自己即使升了官，还有更大的官需要去巴结。这更是让他自尊受到挫折。就好比人玩魔方时的困境一样，当我们把一面变成我们所要的颜色时，却发现这个动作令其他的面更加混乱。

更何况在人生中，在我们追求目标的过程中，会遭受种种挫败。这些挫败给我们带来了消极的情绪。如果这些消极情绪没能被化解，它们就会持续地存在于我们的潜意识中，时时刻刻对我们产生着消极有害的影响。

我们去追羊，这样的行动可能会使得羊跑得更远。同样，我们为追求幸福付出的种种错误的努力，也常常使得幸福离我们更远。

回归疗法所要做的，就是找到那条正确的道路，找到我们失去的羊。因此回归疗法不仅仅是用于治疗心理疾病，也是所有人找到人生方向的指南。

## 第二节 心的循环圈

总结了许许多多的人生故事，我们发现了心理活动过程的一个规律，那就是有一个循环圈。人的心理和行为的发展，都是按照一个统一的步骤和过程进行的，并且形成了一个循环。在这个过程中，人的一切心理和行为都会留下来，从而影响到后面的心理和行为，影响循环中下一圈的心理和行为。正因为

如此，错误会累积，经验也会累积，迷失者会越迷越远，或者重返正途。

心理和行为的步骤，可以被详尽地分成很多环节，也可以相对简略地分成比较少的环节。我们讨论斟酌的结果，分为六个环节是比较恰当的。这样不至于因为分析出过于复杂的环节，而使人难以理解。也不至于因环节太少，而不能很好地呈现出心理行为活动的全貌。

下面介绍一下这个六步的迷失循环圈。

## 1. 焦虑

循环圈的第一步，开始于焦虑。

人有种种情绪，积极或者消极。当然我们首先希望减少或消除的，是那些消极的情绪。但是为什么，我们要从“焦虑”这个情绪开始呢？

后面我们会发现其根本的原因，不过这里我们先简单地说明，这是因为焦虑和其他情绪不同，它是一种可以混合任何情绪的复合情绪。因此，焦虑承载了人生所有的痛苦，而成为驱使人从事一切活动的根源。其他情绪都有其特殊性，只在人生的某些特殊境遇中出现，而焦虑在人生的一切境遇中都或多或少地存在。

焦虑中的核心，是一种恐惧类的情绪，是一种担心，是害怕某种“可怕的”事情会发生。和恐惧不同的是，恐惧是针对一种已经出现在眼前的危险，而焦虑则是担心某种将会发生的危险。

焦虑是一种复合情绪，在这种担心的基调中，可以混合各种不同的情绪。焦虑和其他复合情绪是不同的。其他复杂情绪，因成分不同，而成为不同的复合情绪。而焦虑的特别之处在于，不管混合了什么，整体上这个情绪都还是叫作焦虑。

我们可以这样比喻，把西红柿和鸡蛋炒在一起，这个菜叫作西红柿炒蛋。如果把青椒和鸡蛋炒在一起，这个菜叫作青椒炒蛋。如果把黄瓜和鸡蛋炒在一起，这个菜叫作黄瓜炒蛋。这些菜是什么，取决于它们的组成成分。但是，有

个菜的名字叫作“大杂烩”。这个菜是什么，和它的组成成分就没有直接关系了。不管你用的是什么菜，哪些种不同的菜，烩在一起后都叫作大杂烩。

焦虑，大体上和佛教所说的“烦恼”是同样的意思，都是一种不舒服的感受。

焦虑中有心理能量，这是一种没有方向的混乱的能量。

## 2. 欲望

我们不能安然忍受焦虑，就会想要改变。这种改变焦虑的意图就成了我们的欲望。

欲望使得原来存在于焦虑中的心理能量有了方向，“欲”就是“想要”，“望”就是心里看向某个目标。饥饿的孩子不转眼地看着店里的面包，这就是所谓的欲望。想要吃，就是欲，而把想要吃的欲指向面包就是望。

我们的各种具体的欲望，归根结底是一个欲望，想要消除焦虑所带来的不舒服。消除不舒服之后的那种好的感觉，我们称之为快乐，这就是我们的目标。

欲望的产生，使得焦虑产生的不舒服得到了一定的缓解。因为欲望给出了一个方向，从而使得那种无方向的迷茫得以缓解。欲望中有希望，欲望是一个承诺，现在虽然不舒服，但是如果将来达到了目标，就会好了。这种承诺是一种安慰，它画出了未来的美好——也就是我们通常所说的“画饼”——从而减弱了当下的不舒服。

但，未实现的欲望依旧是让人不舒服的，所谓“求而不得”就会辗转反侧。

## 3. 策略

当意识到仅仅想要是不够的，目标不会自动地实现，这时候就需要有个方法，帮助我们走向目标。

这时人就开始设想自己的策略。欲望中的心理能量，给了我们趋向目标的动力。欲望中的目标所在，给了我们所趋向的方向。而策略，就是趋向目标