

My Counseling Experiences
at Harvard University

岳晓东 著

登
天
的
感
觉
——我在哈佛大学做心理咨询



北京师范大学出版社

00121794

B841

33

My Counseling Experiences
at Harvard University



登天的感觉

——我在哈佛大学做心理咨询

岳晓东 著



北京师范大学出版社



北航 C0540116

图书在版编目(CIP)数据

登天的感觉/岳晓东著. —北京:北京师范大学出版社,
1997.12

ISBN 7-303-04591-0

I. 登… II. 岳… III. 咨询心理学 IV. C931.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 24931 号

北京师范大学出版社出版发行

(北京新街口外大街 19 号 邮政编码:100875)

出版人:常汝吉

北京师范大学印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:7.625 插页:2 字数:160千字

1997年12月第1版 2000年4月第6次印刷

印数:35 201~45 300 定价:12.80元

序

这是一本颇具特色的书。非学术专著，却深入浅出地介绍了充满神秘色彩的热门学科——咨询心理学的基本理论和方法；非文学作品，却文笔生动，人物形象跃然纸上，具有很强的可读性。

随着社会的变迁，经济的发展，竞争的加剧，价值观的多元化，人们的心理问题日渐增多。于是，助人消愁解忧，克服心理障碍，促其适应发展的新兴行业——心理咨询，便在神州大地上应运而生了。

心理咨询在中国起步较晚（比发达国家晚了七八十年），但发展较快，80年代还鲜为人知，90年代便出现了媒体热炒的局面。任何行业只要一火起来（严格说来，对于一个12亿人口的大国，目前的心理咨询还只是星星之火，应该扇风引导，而不能泼冷水），便难免泥沙俱下，鱼龙混杂。眼下，国内的心理咨询从业人员大多未受过专业训练。一些所谓的心理咨询，不过是邻里大妈式的苦口婆心，或教条主义的空洞说教。在社会上，有些人将心理咨询看作是医生治病，有些人又将心理咨询等同于思想政治工作。由于对咨询本质认识不清，咨询员往往喜欢给人开处方或做指导，来访者也希望能得到处方或被人指导，结果收效甚微，败坏了咨询的信誉，一些咨询机构很快由热变冷，门可罗雀甚至无雀可罗。

误区种种，迷雾重重。

读了这本《登天的感觉——我在哈佛大学做心理咨询》，使人茅塞顿开，撩开神秘面纱，看清什么是真正的心理咨询。

本书篇幅不长，内容却很丰富。10个案例不但涵盖了心理问题的许多方面，而且对人本疗法、分析疗法、行为疗法、认知疗法、现实疗法、格式塔疗法、交叉分析疗法等心理咨询与治疗的主要流派及其方法均有所涉及。行文中还不时流露出作者对美国社会及文化的一些看法，有叙有议，不乏真知灼见。

可贵的是，本书还能较好地将心理学、美学、哲学、文学等方面的知识，以既深邃又通俗的语言表述出来，见解独到而又意味隽永，给读者以深刻的启迪却又不说教人生，这也是本书的一大特色。

全书的灵魂是人本思想。作者在咨询中采取的是当事人中心的非指导立场，强调对来访者的同感（英文为 empathy，依笔者之见，亦可译作“通情”）、真诚和无条件积极关注，而这正是国内许多咨询工作者所缺乏的。

作者岳晓东君早在哈佛大学读书期间便通过书信和家人与我频繁联系。我曾将他的几篇咨询文章推荐给国内心理学刊物发表，同时汇印成册，广为散发。1991年，乘他回国探亲之机，我邀他来北京师范大学心理系讲学，并将其介绍给北京高校心理咨询研究会同仁，请他在北京乃至全国大学生心理咨询研讨会及培训班上讲课或座谈。1993年，已获哈佛大学博士头衔的晓东去香港执掌大学教鞭。我请他来京讲学一周，并作为嘉宾出席了北京学校心理卫生委员会成立大会。在此期间，岳博士慷慨解囊，给一位外地来京的学员颁发了助学金。富有爱心，这是咨询工作者最宝贵的品格，也是咨询成功的关键。从本书中，我们不是可以清晰地

看到一颗仁者爱人之心在字里行间跳动吗？

1996年岁末，岳晓东博士将本书初稿送我，1997年新春，北京师范大学出版社许金更女士又将二稿转我，请我审阅并提出修改意见，使我在本书付梓前先睹为快。

相信晓东君今后会有更多更好的大作面世，我和咨询界同道及广大读者翘首企盼着。

郑日昌

“97”香港回归前10天
于北京师范大学英东楼

（本序作者为北京师范大学心理系教授、博士生导师，中国心理卫生协会常务理事，大学生心理咨询专业委员会副主任，北京高校心理咨询研究会理事长，北京学校心理卫生委员会主任。）

前 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？”

那人干笑了一下，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？”

“6年。”

阿静低声答道，脸上掠过一丝羞色。

“那你在工余都喜欢看些什么书？”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，又有文学的味道，而且，最好是与爱情有关，那我就会看的。”

说完，阿静就忙着招呼其他顾客去了。

“不枯燥，不讲大道理，有文学味道，最好与爱情有关。”那

人认真记下了阿静说的话，端起咖啡陷入了沉思。

那个人就是我。

写这本书，是我学心理咨询的梦想。

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？我陷入了不尽的思索当中。

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，有文学味道，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，开始此书的创作。

《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10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。但我没有凭空编造出故事，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，就那个个案的性质、特点、咨询方针及操作方法等问题，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8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 10 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学问。

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 300 多个，而且还在不断增加。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。

随着社会的不断发达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着许多不解和误见。本书的目的之一，即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。

心理咨询也真是使人开心的艺术！

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，有自己的快乐，也同样有着各种各样的忧愁烦恼。其中有些忧愁烦恼完全可以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，美国已不再是那遥远的国度，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。

这也是此书想表达的另一层意思。

希望此书能增加您对心理咨询的了解。

希望此书能给您的生活带来智慧和快乐。

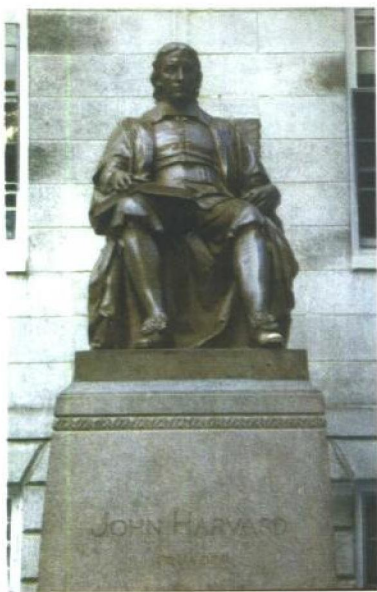
岳晓东

1996年冬

于香港寓所



谨以此书献给广大的青年朋友们



1. 约翰·哈佛的座像 (John Harvard Statue), 塑于1882年。可惜它并非依照约翰·哈佛本人的样子塑造的, 而是依照一位名叫Sherman Hoar的哈佛大学1882年应届毕业生的样子塑造的。因为哈佛本人来美洲大陆两年后即去世了, 当时没有留下任何有关他的画像, 而选择Sherman Hoar作模特, 是因为他长得英俊威武。

2. 哈佛庭院的主校门 哈佛大学于1636年立校时, 选择这片地方为其校园, 是因为它远离闹市, 清静幽雅。而今, 它却置身闹市之林, 全无当初之“风声、雨声、读书声, 声声入耳”之情景。

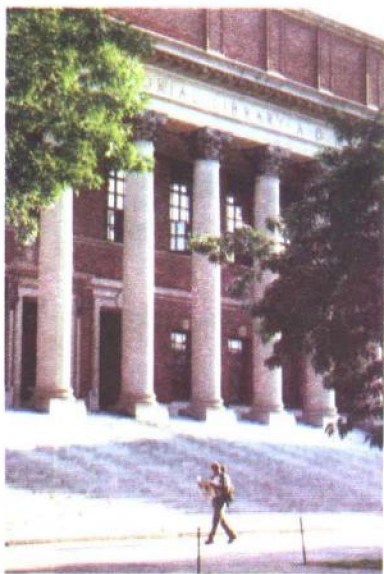




3. 林登街5号 (5 Linden Street)，哈佛大学心理咨询中心所在地。



4. 哈佛广场 (Harvard Square) 一瞥，早年这里曾是来往过客们存放马匹及车辆的场所，现已成为波士顿的旅游观光热点。



5. 魏登纳纪念图书馆
(Widener Memorial Library),
哈佛大学最大的图书馆,也是
全美第三大图书馆。

6. 1936年哈佛大学的
中国校友捐赠给母校的石碑,以庆祝
哈佛大学建校300周年。





7. 哈佛大学校园一角



8. 哈佛大学商学院学生宿舍一角，这里的房租是全哈佛学生宿舍中最昂贵的。

目 录

前言	(1)
登天的感觉	(1)
林登街5号	(12)
我是全哈佛最自卑的人	(21)
我想从哈佛转学	(40)
我不要上哈佛大学法学院	(63)
问你是否还爱我	(81)
骗分被罚的思索	(105)
万般内疚为了谁	(117)
我是同性恋吗?	(136)
我想约你出去行吗?	(153)
我们的缘分尽了吗?	(170)
走出心灵创伤的深渊	(203)
后语	(229)