



# 心灵氧吧

—101个重塑人生的故事

*101 Healing Stories: Using metaphors in therapy*

〔美〕乔治·彭斯◎著  
王天舒 王晓东◎译

国际文化出版公司

# 心灵氧吧

—101个重塑人生的故事

*101 Healing Stories: Using metaphors in therapy*

〔美〕乔治·彭斯◎著  
王天舒 王晓东◎译

国际文化出版公司

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心灵氧吧/[美] 彭斯著; 王天舒, 王晓东译.

—北京: 国际文化出版公司, 2004.1

ISBN 7-80173-247-2

I. 心… II. ①彭…②王…③王… III. 心理保健-普及读物  
IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 115135 号

版权登记号: 图字 01-2003-3043

## 心灵氧吧

### ——101 个重塑人生的故事

- 作 者 [美] 乔治·彭斯  
译 者 王天舒 王晓东  
责任编辑 江 红 张妮莹  
封面设计 联合创意  
出 版 国际文化出版公司  
发 行 国际文化出版公司  
经 销 全国新华书店  
排 版 京联新技术照排公司  
印 刷 蓝空印刷厂  
开 本 787×960 16 开  
23 印张 340 千字  
版 次 2004 年 1 月第 1 版  
2004 年 1 月第 1 次印刷  
印 数 1—5000 册  
书 号 ISBN 7-80173-247-2/Z·039  
定 价 39.00 元

国际文化出版公司地址  
北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编 100013  
电话: 64271187 64279032  
传真: 84257656  
E-mail: icpc@95777.com

This book is printed on acid – free paper. ©

Copyright © 2001 by John Wiley & Sons. All rights reserved.

Published simultaneously in Canada.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without either the prior written permission of the Publisher, or authorization through payment of the appropriate per – copy fee to the Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923, (978)750 – 8400, fax (978)750 – 4744. Requests to the Publisher for permission should be addressed to the Permissions Department, John Wiley & Sons, Inc., 605 Third Avenue, New York, NY 10158 – 0012, (212) 850 – 6011, fax (212)850 – 6008, E – mail: PERMREQ@WILEY.COM.

This publication is designed to provide accurate and authoritative information in regard to the subject matter covered. It is sold with the understanding that the publisher is not engaged in rendering professional services. If legal, accounting, medical, psychological or any other expert assistance is required, the services of a competent professional person should be sought.

All Rights Reserved. Authorized translation from the English language edition published by John Wiley & Sons, Inc.

## 致 谢

---

世事万物都不会孤立存在。我们周围的事物相互联系、相互作用的例子俯拾皆是。我写作所用的计算机凝聚了许多人的智慧和劳动。虽然我和他们素不相识，却从他们的贡献和发明中受益。本书中讲述的故事之所以能够诉诸文字，是我的朋友、同行、同事鼓励的结果。当你读这些故事的时候，你我之间的联系便由此开始了。你会分享我的思想观念以及我在人生旅途中学习、收集、体验到的各种事物。

我发现这种相互关联在一本书的创作过程中更是显而易见。就像生活中的任何一种活动都不是孤立的行为一样，本书能最终呈现于读者面前，是许多对我来说有着特殊意义的、备受珍视的朋友们与我互助互动的结果。

朱莉·内达，作为一位秘书、一位热心的朋友，你为我热情地接待了每一位到我这里接受心理治疗的人。你的位置无人可以取代。而你的耐心、你创造性的天才、你过人的幽默，以及你所做的文字录入工作，使我的工作成为生活中的一种享受。

我要对迈克尔·亚普科博士说声谢谢！感谢他在没有见到文稿的情况下便同意为本书作序，因为同行的信任对我是一种鼓励。你多年来给予我的支持、你切合实际的思路以及你我之间愉快的合作，我都会一一珍藏心间。

利·彭斯、罗勃·麦内利、彼得·摩斯、葛莱汉姆·泰勒、潘·伍汀，以及迈克尔·亚普科（按字顺序排列），你们不仅是本书的评论者，更是我可贵的同事与朋友。因为每一位作者只会将他珍贵的手稿交给值得信赖的朋友，并期待严厉苛刻却又十分中肯的批评。这些你们已经

慷慨地给予了我。我感谢你们为此投入的时间与精力，感谢你们的热情主动与真挚诚恳。具体到书中，你们会发现那些零零星星的由你们做出的对语法的修改、文字的润色，以及你们提出的挑战性的观点。

特雷西·贝尔蒙特（并约翰·威利出版公司，以及成图公司的全体员工），作为我的编辑，我们的合作十分愉快。在你们的帮助下我的观点才得以成形，使它们对读者更有实际意义，更容易为他们所接受。我非常喜爱我们之间交流切磋思想的方式，这在项目的初期尤其如此。我们谈论着这个美丽世界中属于我们的天地、我们的生活，这对我来说是难得的享受。

艾恩·比瑟威博士，感谢您所给予的鼓励和创建性的意见，以及您所做的审校工作。欢迎您参与到这个大家庭中来。

克莱尔·阿什，我该如何向你表达我的谢意呢？你是如此完美地融入我的生活中，成为它不可缺少的一部分。我感谢你的支持和鼓励，你无私地宽容我在最后几个月内与“其他人”（电脑）之间的亲密关系。由于你在故事中担当了主要角色，使我的故事显得更加完备而充实。

我认为我很幸运，能够坐在有着高超讲述技巧的人的身边倾听他们的故事。这些人来自世界的各个地方，从斐济的海滩到越南的咖啡种植园，到喜马拉雅山脚下的村庄。他们给了我这个陌生人一个特权，使我得以领略到他们古老故事中的智慧，形成思想的交流。

我还要感谢那些愿意与我们共同分享他们生活中鲜为人知的故事的受访者，尤其要感谢他们中那些同意转述他们故事的人。这些故事被有意识地做了改动以保护当事人，同时故事的完整性仍得以保眷。我的家人与朋友也在答谢之列，我的生活里不能没有他们。

书写是一种强化与他人交流和互动的行为。同样，故事也是人与人相互联系的过程。当故事被讲述着、当信息向周围传播开去时，健康快乐的涟漪便散播开来，就像石入池中留下的四漾的波纹。

## 序

---

雨下呀下呀，而且越下越大，好像天上打开了一个缺口，雨水倾泻到地面。当洪水开始上涨时，圣者环顾四周，找寻上帝的启示。他觉得，只要得到了上帝的指引，他就会平安无事。他站在门口，当洪水开始灌进屋时，有个人划着船过来，对他说：“圣者，赶快逃命吧！快上船！”圣者回答说：“我是上帝的子民，上帝不会让我淹死的。你快去救其他该救的人吧。”那人把船划走了。

洪水继续上涨，淹没了他家的第一层房，于是圣人爬上第二层的卧室，等待着，观望着。又有一个人划船来到他的窗边，对他说：“圣者，你处境危险。请求您赶紧上船，否则会被淹死。”圣者再次拒绝说：“上帝不会让我淹死的，我是他的臣仆，他的播音者。你快去救其他该救的人吧！”船又划走了。

雨还在下，上涨的洪水把圣者逼到房顶。当洪水上涨开始淹没了他家的时候，他爬到了烟囱上。一架直升飞机飞来，在他头顶盘旋。麦克风里传来一个响亮的声音：“圣者，我扔下一根绳子给你，你从烟囱上爬上来。抓住绳子，赶紧逃命吧！”圣者回答说：“上帝不会让我淹死的，你继续飞吧，去救那些需要你去救的人吧！”直升飞机飞走了。

雨还在下，水继续涨，最后……圣者被淹死了。

当他在天堂与上帝碰面后，他问：“上帝，您怎么能让我淹死呢？难道这么多年来我对您不够忠诚吗？难道我没有将整个生命奉献给您，并向世人传播您的教诲吗？我不明白，您怎么能眼睁睁看我被淹死却不闻不问？”

上帝听完回答说：“白痴！我为你派去了两只船和一架直升飞机！”

有时，出路就在你面前，而你却对它视而不见，弃之一边，因为你脑子里一根筋，或者是心不在焉。例如，在每天的日常生活中，我们周围总有些不平凡的人，他们以自己的方式向他人示范如何解决困难，给人以正面、有效的影响，将生活中复杂的问题妥帖地解决好。每个人都有自己的技巧。当我们试图为生活中遇到的问题寻找出路时，他人的一些技巧可作为借鉴。每个人的一生都是一个精彩的故事，只要我们有志，就可以与他人分享我们各自的故事。

乔治·彭斯（George W. Burns）的这部书使我们得以分享了他的许多经验与技巧，并从他的智慧中汲取养分。彭斯对人有敏锐的观察，他的敏锐与洞察力在他对我们讲述故事的过程中一览无余地显现出来。他给读者提供了一个思路，使人明白为什么讲述故事是交流思想、传授技巧的宝贵方法。他告诉我们故事能有效帮助人们在经历一连串的打击后从中解脱出来。其实大多数情况下，这些负担是他们强加给自己的。帮助人们得到解脱，过上轻松的生活是彭斯最主要的目标。他的故事帮助人们去做最重要的事情，实现人生的转变。这也就是说，要从多个角度去看待问题，并从多个层面找到解决问题的途径。彭斯赋予读者和听众一种力量，使人们在日常生活中同样可以看到智慧的延续和显现。

隐喻故事的使用已经在心理治疗中，尤其是在实验性的心理治疗工作中成为核心的组成内容。但是，为什么某个人在听到一个故事后便被激发起来去改变自己生活的某一方面，而另外一个人听到同样的故事后却无动于衷呢？这其中的原因有待深入研究。他人的经历作为一种心理引导的手段，其潜在价值的大小是由哪些因素决定的呢？彭斯就这些问题及其他相关的重要问题作了思考，并提供给我们许多有价值的观点和指导思想，使得故事讲述成为心理干涉的有效手段。

彭斯，你给我们派出了许多象征意义上的“船”与“直升飞机”，为我们指引了方向，为此我们向你表示由衷的感谢！

迈克尔·D·亚普科博士  
于加利福尼亚索拉那海滩



## 引 言

---

“很久以前……”每当晚上妈妈坐在我的床边开始这么讲故事的时候，我总是着迷地听着。这四个简单熟悉的字紧紧抓住了我的注意力，使我急切地想知道接下来会发生什么。它们会把我带到哪里？是一个神奇的世界，还是一个可以任想像驰骋的旅行？它们是不是会带着我踏上一片未知的土地，给我从未有过的新奇体验？它们是会令我感到害怕、伤心，还是会使我快乐、激动？我蜷在被子里，闭上眼睛，快乐地期待着未知的旅程。

那些时刻有着特殊的意义。一起分享一个故事，使我们彼此的距离被拉近，感觉非常亲密，听话者与说话者之间有了某种联系，就像两个极地探险者，虽然天各一方，但因为有着独特的、共同的经历而被紧密地联系在一起。

虽然那些故事的内容已经在记忆中淡忘，但是那种幸福和亲密的感觉，以及在此过程中得到关注的体验却挥之不去。我母亲热爱文学，她常常给我和妹妹朗诵经典的儿童著作。这些作品流传在世界各地，从美洲、欧洲，到澳洲。我们年龄稍大一点的时候，她又带我们去看哑剧和其他戏剧演出。那个时候，故事全都活了起来，变得有声有色。

我父亲讲的故事却不同，它们源于生活。他的双手生来就是为拿工具而不是来捧书本的。早在莱特兄弟发明的飞机飞上天之前他就出生了。还是十几岁的时候，他已经跑遍了大半个世界，和他差不多大的孩子那时候还在学校里待着呢。他在澳大利亚偏远的内地做过工，铺过路，剥过蛇皮做皮革。最后，一场大火把他微薄的积蓄烧了个精

光。他的故事里有心酸也有收获，有困难也有转机，有失败也有成功。他故事中的微妙我那时还不能理解，但它们使我了解到人类精神世界的丰富与博大。

我从父母那里学到许多有关故事的道理，其中的一点体会就是故事不仅仅只属于童年。作为一个成年人、一名父亲、一个社会性的个体，故事始终丰富着我的生活。它们帮助我与我的妻子、孩子和孙子之间建立起了非常亲密的关系。作为心理咨询专家，故事在我的生活中扮演着重要角色，具有丰富而深刻的意义。没有了它们，我也会因此显得很无力。就我而言，离开了故事根本无法想像如何获得求生的知识与技能。无论是作为一个种群还是个体的人，故事已经成为我们自身发展与进步不可缺少的动力因素。如果故事在人的生活中占据这样一个核心位置，那么故事在心理治疗过程中所起的关键性作用不也是顺理成章、符合逻辑的事吗？

赛尔曼·拉什迪的小说《摩尔人最后的叹息》中有一个人物曾经说：我们死去后，身后留下的都是故事。我们一出生就与故事为伴。当母亲第一次将我们抱在臂膀中轻轻摇晃，柔声与我们交流时，我们便开始学习爱的故事。长大些后，有人给我们读故事听。那些故事向我们传授价值观、道德观和社会规范。我们听过的故事开始影响我们的生活，而我们自己所讲的故事又反过来定义我们自身。每天放学回家后我们总会讲述教室里或操场上发生过的事。即使孩提时代结束成年之后，我们还是会一如既往地讲述故事。我们还会像小学的时候一样，每天下班以后会讲述工作中发生过的事情。

这些故事有着它们的作用。它们不仅涉及到已经发生过的事实，同时还传递着和我们有关的各种信息：我们的经历、我们的体会、我们的世界观。最初，故事影响着 we 认识世界以及我们与周围世界互动的方式，并反映着我们本质的特点。而到了晚年，故事让我们回忆着生命的旅程。这其中有惊恐与惶惑，也有胜利与辉煌。即便有一天我们故去，身后的故事仍会继续流传。

## 本书的主要内容

利用故事进行有效的心理治疗包括两个要点。第一是技巧。画家绘画必须懂得透视、色彩和色调，而故事疗法中的心理治疗者必须掌握讲述故事的基本原则，从而使接受心理治疗的人能融入故事中，发现自身的问题并找到出路。

第二点是艺术性。具有艺术性的作品才能脱颖而出，长久地打动人。同样的道理，最有效的故事是那些精心酝酿和挑选出来的、符合接受心理治疗者需要的、能使他们走入故事中并从中得到启发的故事。

这本书是应心理治疗研习会中学习心理治疗者的要求而创作的。我为他们提供过一些用于心理治疗的故事，但除此之外，他们还要求提供一些故事治疗中必须掌握的技巧，以及治疗过程中与接受治疗的人进行交流的有效方法。我在这种心理治疗研习会上常被问及两个问题：你有哪些有效的方法能使接受心理治疗的人真正融入故事中？你是从哪里找到这些恰当有效的治疗故事的？

本书以下的章节将会具体地、分步骤地回答上述的问题。我将告诉大家如何有效地讲述故事，如何使故事变得有意义，以及如何找到故事的来源。这些都是利用故事进行心理治疗，以及利用治疗者的感化力最大限度地影响接受心理治疗的人所必须掌握的问题。只有掌握了这些，才能最终实现特定的心理治疗目标。这本书会循序渐进地将你引入心理治疗的全过程，并提供给你从自身的经历或其他的故事来源获取治疗故事的方法。

我的同事和学习心理治疗的培训者鼓励我提供一些用于心理治疗的故事。从某种程度上说我是一位故事的热心收集者，因为这些故事所蕴含的微妙而巨大的教育和启发力量激励着我着手这项工作。为此，我的足迹遍至五大洲：从亚洲、欧洲、非洲，到澳大利亚和美洲。我聆听人们讲述他们的故事——或喜、或悲，并从他们的经历中汲取养分。我听过我的孩子们、孙子孙女们的故事，他们的故事充满

了创造力与想像力，完全不受成年人故事中那些条条框框的约束。我曾经去过太平洋岛屿中的某个小村落，也曾经登上珠穆朗玛峰，坐在当地人的身边，欣赏他们讲述的艺术，吸纳他们故事中所传递的丰富信息。我也从各类诗集文选、民间故事、儿童读物，甚至从我的 E-mail 邮件中挖掘素材，从中收集寓意丰富的故事。我希望自己能像其他的故事收集者一样有去伪存真的本领，只保留那些内容精华的故事。我希望你们同样能做到这一点，即不但要掌握本书所提供的故事，还要在将来去挖掘和创作自己的故事。

对有经验的治疗家而言，这部书提供了故事疗法的新观点，帮助他们组织有效的、具有治疗意义的故事。同时，本书还提供了一些方法以强化有关技巧，加强故事治疗过程中治疗者与接受治疗者的交流，在保证疗效的情况下增加整个治疗过程的趣味性与感染力。

临床经验尚不丰富的治疗者可以通过这本书更多地了解故事治疗的效力。本书一步一步详细描述了实施治疗的步骤，并以临床病例作为范例进行分析与讲解，同时还提供了丰富的治疗故事。无论你专业理论知识的起点如何，你都可以利用这本书传授的知识与技巧实施治疗。这本书将培养你在故事治疗方面的技巧与能力，使你能够和接受治疗者进行沟通与交流，恰当地运用治疗故事对其实施影响，进而改变他们，达到预期的治疗效果。

## 关于书名

我把这些具有寓意的故事称之为“治疗故事”。在这里，“治疗”的含义是广义的。尽管在西方文化中“治疗”这个词在进行病理治疗与机体康复的过程中被广泛使用，但我还是不想把它的定义简单化。在心理生物学的研究中有这样的推断：故事能够改变人的思维方式以及对某种事物的感受。因此，故事也同样能改变人的心理与生理过程。如果我们观察那些听故事听得入了迷的人就会发现他们身上发生的一系列心理与生理的连带变化，如呼吸的变化、肌肉运动的变化、心律的变化等等。本书中的第二个故事就讲到在斐济有一个传说故事

被世代流传下来，并一直被用来对人进行一种心理诱导，使人产生一种特异的生理机能，使他们得以完成“渡火”这种宗教仪式。

“治疗”这个词的含义与本书的书名与内容一脉相承，它同样有恢复、建立、强化心理和生理健康的意思。我们收集到的故事都有调节态度、情感、行为模式的作用，促进个人与环境的协调，从而保证一种健康的身心状态。所以，故事并不单单可以用来解决存在的问题或消除病症，它还发挥着它传统意义上的作用，即它是宣传某种生活方式、人生哲学的方法与途径，能使人的生理、心理、思维与环境保持一种动态的平衡与和谐。

由此我们可以得知，故事的功效不单是能解决问题，它还帮助听故事的人采取预防性的措施对付有关健康与治疗的问题。故事能强化和丰富人的体验，使听故事的人经历或挑战目前尚未出现的问题，并为他们提供有效的方法使出现的问题迎刃而解。

这种隐喻式的故事治疗并不是对所有人都行之有效，这一点对接受治疗和实施治疗的人而言都是一样的。我不想给大家留一个错误的印象，认为故事疗法是惟一有效的治疗方法。尽管故事为大众普遍接受，它作为有效的教育引导手段长期以来也得到印证，但故事疗法对某些接受治疗的人并没有明显的效果，这可能是因为这些人认为故事治疗与他们的需求不相关。在他们看来，这样做是逃避问题，还让他们感到有伤自尊。对他们中的一些人来说，直接的干预可能更为有效。有时候他们甚至会觉得把辛辛苦苦挣来的钱花在听心理咨询专家漫无目的的闲谈上，实在令人恼火。我们应该仔细观察接受治疗的人的反应，并以此判断所讲述的故事是否与他们的心理需求相符，抑或是故事的启示是否与他们的问题相关。

你在实施心理治疗的过程中考虑的治疗方法手段越全面，你就越能够适应每个接受治疗的人的特殊需要。隐喻式的心理治疗只是这些方法与手段的一种，但它并不是达到某种疗效的最佳方法或惟一途径。

## 口述与成文的故事

因为讲述故事的规则与故事的内容始终处于动态的使用过程中，是否把这些故事诉诸文字一直是我犹豫不决的事情。一旦这些故事成文，似乎就有了一种不可改变性，好像这些故事从来就如此，永远也不该再被改动。事实上，这些故事是动态的，并非永远一成不变。它们有自身的发展变化，因为每个讲故事的人和听故事的人都是使故事发生改变的因素。不可否认，故事的力量也源于它能根据每位听众或环境的要求不断进行变化和调整。

我不能保证这本书里的故事都是原封不动地从出处照搬过来的，也不能保证你读这些故事的方式和我对那些接受治疗的人讲故事时所使用的方式是相同的。问题的关键在于我们要理解故事的主题与含义，而不是仅停留在故事的字面意义上。应该找出故事中具有治疗意义的信息，而不仅仅是记忆和背诵所谓的治疗用语。这些故事并不是让你一遍遍地重复的，不应该像演员那样逐字逐句地背诵台词，也不必像催眠师那样精确地重复使用那些固定的催眠语。

传说和故事都会不断发展变化，我们治疗中使用的故事也要不断变化。我们自身是故事创作的源泉，故事帮助我们交流彼此的体验与感受，帮助我们认识和定义自我。故事能够帮助我们和那些接受心理治疗的人找回快乐与健康，使人处于一种乐观向上的心理状态。

## 本书的结构

本书分为三个部分，目的是使大家能够快速查找到实施心理治疗过程中的某一特定治疗步骤所需要的内容。第一部分：隐喻式心理治疗。主要探讨故事的功效，如引导行为、激发情感、启迪心灵、改变行为、激发心理与生理特异机能、恢复与治疗等作用。接下来书中提供了有关有效讲述故事和运用嗓音的指导原则。该部分的最后一个章

节谈到在心理治疗过程中对故事的运用。

本书的第二部分：治疗故事，又分为 10 个章节。其中每个章节包括 10 个故事，这 10 个故事都紧扣所在章节涉及的心理治疗目标与方向。每个章节的开头都简要地描述了相关心理治疗的目标。

各个章节中故事的主题形成一个体系，也就是一般心理治疗所要达到的最基本的目标。这些主题是从我所从事的但尚未发表的研究内容中选取出来的，参加相关问题研讨的人士也认为这些是最为常见的心理治疗目标。我把相关研究的成果与我进行心理治疗的实践结合起来，归纳总结出 10 个最基本的心理治疗目标，你可以围绕这 10 个基本目标来组织自己的治疗故事，但这并不意味着这 10 个目标能涵盖治疗中需要解决的一切问题，它们只是作为一种指导性的目标，而不是那种定性的、全面的目标体系。

第三部分：创作你自己的故事。此部分指导你根据特定的心理治疗目标的需要，创作自己的治疗故事。这部分内容探讨了在故事创作的过程中需要注意的问题，并举例说明不同类型的故事该如何用不同的方法进行创作。紧接这个内容，书中提供了一系列具体的操作过程，即如何创作故事、组织内容、发掘有效的治疗主题等等。

本书重点讨论如何讲述故事，如何把握有效的治疗主题，如何组织治疗故事的内容等实际问题，而不是提供有关隐喻式心理治疗的理论研究。

## 如何利用这本书

作为参考书，这本书的编排体例有其特点。本书每个章节的主题都用加黑字体处理，放在每章开头部分，便于读者快速查找到需要的相关信息。如果你正在实施某一种特定的治疗过程，我希望这种编排体系可以帮助你立刻找到相关的内容，以备不时之需。

写这本书的过程中我常常感到有些问题不好把握。一方面我应该提供明确、实际、可行的方法，另一方面我又不能给大家太多的条条框框的限制。书中每章开头部分的加黑字体的文字可作为指导性的内

容，但它不是硬性规定你必须采用某些特定的故事进行治疗。因为故事的意义在于它适合某个人特殊的需要，故事的创作是接受心理治疗的人共同参与的结果。他们的需要、他们自身的问题、他们期望的治疗结果，都必须被考虑到。以下就是实现这些目标所要采取的步骤：

### **1. 通过接受心理治疗的人所反映出的心理问题确定恰当的治疗目标**

首先，要把治疗过程中遇到的问题看做是最终解决问题的方法和手段，并从中提取研究与治疗的材料，再以此为基础和接受心理治疗的人一起确定所要达到的治疗目标。把握接受心理治疗的人存在的心理问题及问题的性质能帮助我们根据正面引导（Pro - approach）的方法（见第 15 章），找到恰当的故事用于治疗。

不要把这个参考体系看做一个公式化的东西，把这些问题看做是提供某种观念和方法的指导性标志或许更好，这样可用它来引导你一步一步完成故事的创作。

### **2. 根据第 15 章所提供的治疗目标评估步骤，明确特定治疗对象的治疗目标**

一旦治疗目标明确，就比较容易找到能够促进治疗、实现治疗目标的治疗故事。

### **3. 确定一个有意义的治疗故事**

选取故事的最佳方法是把你的观念和个人经历，同接受心理治疗的人的特定情况结合起来，然后再利用每章最后部分所提供的练习，检验你所选用的方案是否恰当。如果这些都不能奏效，那就重新回顾一下书中所提供的故事。但要记住这些故事也只是为你提供一些观点与示例，它们并没有所谓的魔力和奇效。如果说这些故事能给你一些帮助的话，主要是因为它们能提供一些方法，使你能够根据每个接受心理治疗的人的特定情况，创造性地实施治疗，最终实现特定的治疗目标。



## 故事 1 故事女神的惩罚

---

故事作为传播人类智慧、道德观念以及人生哲学的手段而显得尤为重要，因而在一些不同国家的文化中甚至有涉及到讲故事的故事。下面即将提到的这个来自尼泊尔的民间故事告诉我们，有些故事的意义是如此的重大以至于不听故事的人可能因此丧命。

故事的主角是个国王。用国王充当主角的目的是要强调：即便是国王这样位高权重、财富无人匹敌的人也需要聆听故事所传递的信息和道理。这些道理关乎我们的幸福、安康和人生的目标。因此，尼泊尔人把这些故事蕴涵的道理托付给一位故事女神，由她专门来管理。

故事是这样开始的：有个国王十分喜欢听故事。出于对故事的热爱，他从世界各地搜罗了最著名的故事家们来到他的王国给他讲故事。每到晚上，故事家们就给国王和朝廷大臣讲他们最拿手的故事，其中有他们听过的，也有没听过的。你可以想像，日理万机的国王到了晚上早已疲惫不堪，晚上的故事正好可以让他好好地放松一下。于是就出现了一个问题：由于国王过于放松，很自然地，他在故事结束之前就睡着了。你可以想像，这是对故事的不尊重，也是一个不祥之兆。

果然，在国王这么习惯性地打破听故事的规矩后，故事女神被激怒了。她觉得自己受到了羞辱和冒犯。她想：国王和他的子民没有有始有终地听到完整的故事，怎么能幸福地生活呢？

于是，女神决定给国王一个警告。她出现在宰相的梦里，告知国王说应该完整地听故事，不然就干脆不要去听。宰相把他这个梦告诉了国王，国王也发誓说一定坚持听完每个故事。谁知道，当晚在听故