

心理咨询师  
的智慧系列

叶斌·著

上海教育出版社



叶斌

# 叶落有声

咨询是一个生命影响生命的旅程。你投入全部的身心与你的当事人互动。在这个旅程中，你或陪伴他，或感染他，或改造他。你影响他，也允许他影响你，这就是这个职业最具魅力也最具危险的地方。

心理咨询师智慧系列

叶斌·著

# 叶落有声

上海教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

叶落有声 / 叶斌著. — 上海 : 上海教育出版社, 2010. 1  
ISBN 978-7-5444-2699-2

I. ①叶… II. ①叶… III. ①心理学—文集 IV.  
①B84-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第215279号

心理咨询师的智慧系列

**叶落有声**

叶斌 著

上海世纪出版股份有限公司 出版发行  
上 海 教 育 出 版 社

易文网: [www.ewen.cc](http://www.ewen.cc)

(上海永福路123号 邮政编码: 200031)

各地 新华书店 经销 上海精英彩色印务有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 13.5 插页3

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

印数 1-5,000本

ISBN 978-7-5444-2699-2/B · 0057 定价: 39.80元

(如发现质量问题, 读者可向工厂调换)

## 叶落有声（代序）

去加拿大是拖了很久的事。

我一直以来对出国兴趣不大，因为心理咨询这个行当吃的是语言饭，我觉得自己的强项是中文，而英语恰恰是我的弱项。一个人犯不着“避长扬短”吧。

不过，这次去加拿大是去访学，时间是一年。一年的时间说长不长，说短不短，我拖了快三年，到了最后关头才下决心出发，因为再不出发这个机会就要作废了，而这个出国机会是学校领导特意给的——也许是考虑到我在学校基层默默奉献了近二十年——许多人想出国还出不去，如果我白白浪费了这个机会，似乎就有点“那个”了。

拖着不出国的另一个原因是怕不利于自己在国内的工作。如今生活节奏这么快，出去一年，断了国内的工作和关系，一年后回来重新适应反而可能更麻烦，而且在经济上这一年也会损失惨重。

但事后发现，这次出国其实好处不少。

其一，为了出国，逼着自己抓紧时间把拖了很久的博士论文在出国前写完了，因为不想再拖上两年令事情变得更困难。在通过博士论文答辩、拿到博士学位的那一刻，人真的好轻松。这些年来的一块心病、一个重负终于烟消云散。

其二，出去一年和到海外旅行几天不同。只有好好静下心来住上一段时间，才有机会更深入地了解 and 体察那个国家的风土人情、经济文化、政治制度等。一年下来，我终于发现从书本和新闻中了解到的异国他乡的确存在很多谬误。

其三，在国外，参与了一些心理学的课，接触了几位挺有意思的心理学教授（包括拜访了几位大师级的人物），在图书馆看了那些国内看不到的心理咨询影音资料，确实也学习到不少东西，对自己有不少启发。

其四，在国内是事情推着人走，整天忙得不亦乐乎，不知为何；出了国，一下子闲下来，有太多的时间和空间让自己安静和反省，真是非常难得的机会，能够让人“每日三省吾身”、“三思而后行”。

其五，出国期间国内的股市正值大牛市阶段。在国内时忙得没时间料理自己的投资，而在海外正好时差颠倒，可以从容理财，结果这一年非但没有经济损失，相反还“大赚一票”。而且回来后发现，所有的关系还依然在，朋友和合作伙伴并不会因为你离开一年而消失。所以，不由感慨“人算不如天算”，人不可自作聪明，妄断得失。坦然接受命运的安排，顺其自然，往往就是最好的选择。

这本书收录的文字是我在加拿大温哥华访学期间写下的。出国前同事、朋友和家人都希望我能多分享一些在海外的经历，我无暇一分头报告，就决定写些东西、发些照片，放在华东师范大学心理咨询中心的网页上，也算是向关心我的同事、朋友和家人有个交代。也曾想过开个个人博客什么的，但后来觉得维持一个漂亮而有吸引力的博客挺麻烦

的，也考虑到这样做可以为心理咨询中心的网页增加些点击率，所以就干脆在中心的网页上开了一个专栏。由于专栏放在单位的网页上，总要考虑那些可能的阅读者的期待，所以不能有太多私家杂事、儿女情长，就选择写些咨询师随想和在加拿大的游记，随便起了个“叶落有声”的专栏名称。所谓“叶落有声”，是“那个姓叶的落在他乡还忍不住有话要说”的意思。

真的很感谢同事林麟先生在此期间不嫌麻烦，隔几天就帮助我将文章和照片传上网，也很感谢上海教育出版社的金亚静女士在看到“叶落有声”后鼓励我将这些文字结集出版。她说如今的心理咨询业发展很快，心理咨询师也越来越多，这些随想也许对这个行业的新人们有些帮助。所以，我重新整理了一下，把游记的那部分去掉，留下那些和心理以及心理咨询有关的文字。又挑了些在加拿大拍的照片放在文章中作点缀和说明，增加些阅读趣味。其中除了有我的影像的那几张照片是别人拍的，其他都是我的作品。因此，也算借此秀一下我的摄影水平。

凑巧的是，当我整理本书稿的时候，我的孩子出生了。孩子呱呱坠地，正是应了《叶落有声》的题，所以也就顺水推舟，将本书献给我那刚出生不久的叶子鹤小朋友了。

前前后后也写过二十来本书了，还是第一次把书献给什么人——这是个挺西方的方式，老外写书常常来这一套——也算是访学期间被无意识西化的一个结果吧。

一笑。

是为序。

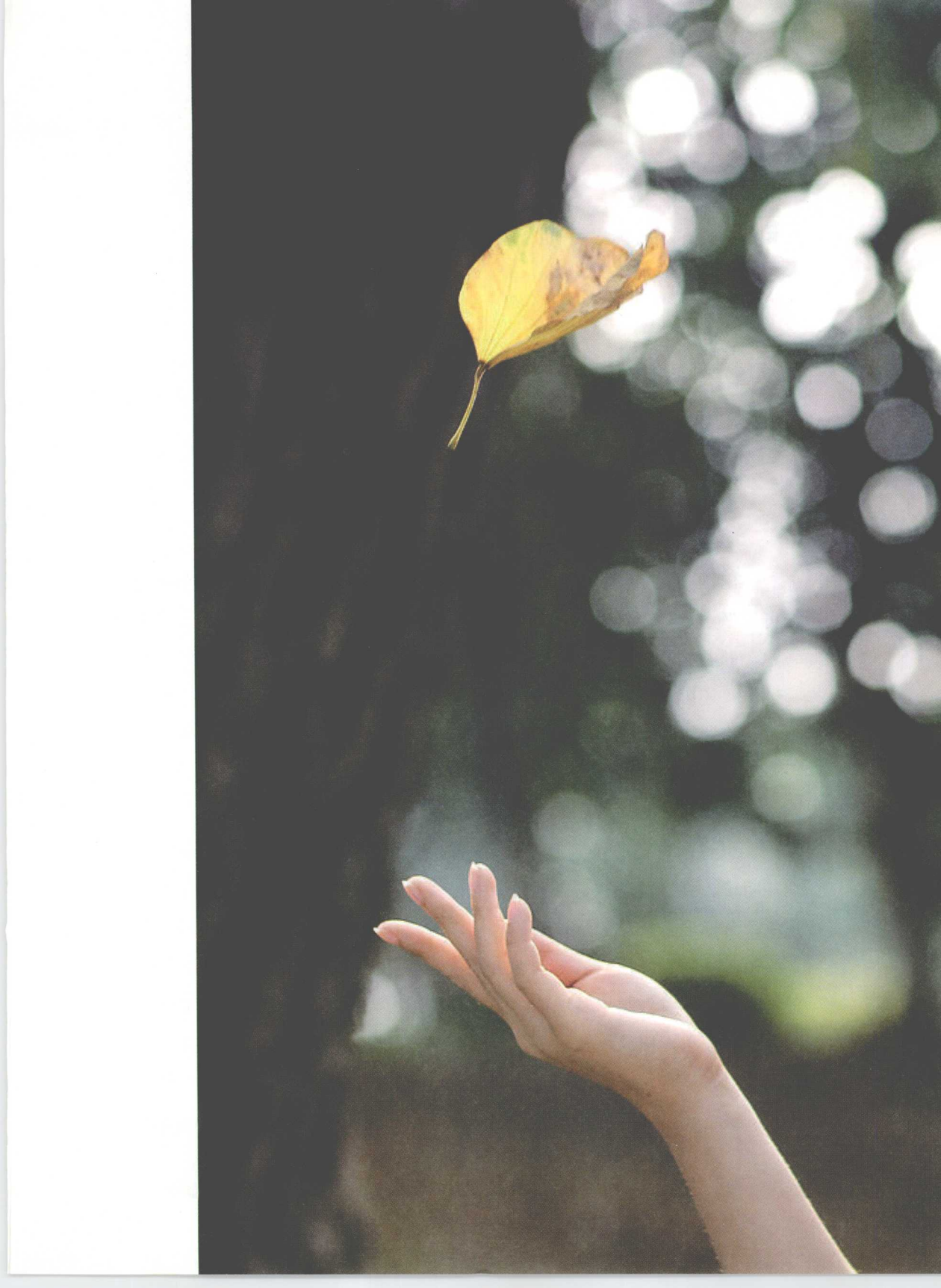
叶斌

2009年8月23日

## 目录

|                  |         |
|------------------|---------|
| 叶落有声 (代序)        |         |
| 格式塔              | ... 002 |
| 标准               | ... 004 |
| 微笑               | ... 008 |
| 热爱生活, 感恩生命       | ... 010 |
| Fall Convocation | ... 016 |
| 文化与心理咨询          | ... 020 |
| 文化与心理咨询 (续)      | ... 026 |
| 敏感与偏见            | ... 030 |
| 看到               | ... 034 |
| 老兵纪念日            | ... 038 |
| 心理咨询与《创智赢家》      | ... 042 |
| 到位的同感            | ... 046 |
| 我成瘾了吗            | ... 050 |
| 什么叫幸福            | ... 054 |
| 我看懂了吗            | ... 058 |
| 适应               | ... 061 |
| 意义               | ... 065 |
| 给老外当模特           | ... 069 |
| 搬家               | ... 074 |
| 气息               | ... 078 |
| 重返课堂             | ... 082 |
| 直觉               | ... 086 |
| 从反常到正常           | ... 091 |

|             |         |
|-------------|---------|
| 热爱          | ... 094 |
| 跨文化咨询       | ... 097 |
| 行行皆学问       | ... 101 |
| Simple Life | ... 105 |
| 境界          | ... 110 |
| 魔王也疯狂       | ... 114 |
| 放空          | ... 118 |
| 周杰伦真是个奇迹    | ... 121 |
| 就业          | ... 126 |
| 效率          | ... 130 |
| 我理解,但……     | ... 134 |
| 沟而难通        | ... 140 |
| 对话          | ... 145 |
| 最精彩的周末      | ... 148 |
| 王朔被弄哭了      | ... 152 |
| “进化”        | ... 156 |
| 其实你不懂我的心    | ... 159 |
| 能做的与不能做的    | ... 162 |
| 钓蟹          | ... 167 |
| 面具          | ... 171 |
| 一些关于生死的话题   | ... 176 |
| 几处错误(上)     | ... 182 |
| 几处错误(下)     | ... 186 |
| 人性的门缝       | ... 192 |
| 一起呼吸        | ... 196 |
| 走走停停        | ... 198 |
| “双盲”咨询      | ... 202 |
| 附录:寻找你的咨询师  | ... 206 |





格式塔说，语言是很重要的，一定要细听当事人用的每一个词，以及词背后的含义。

## 格式塔

出国前，家人问我心情如何。不知如何回答，含糊其词地答“还可以”。这是个纯理性化的回答——当然不能答“很好”，好像急于逃跑、获得自由的样子；也不能答“很差”，这样会令家人更担心和难过，“还可以”就相对保险些。

格式塔说，语言是很重要的，一定要细听当事人用的每一个词，以及词背后的含义。

确实。

想想，自己心情到底怎样，一时想不明白；再仔细想想，还是不甚明了。突然发现这是个太典型的格式塔：此时此刻，我的心情五颜六色，全部混合在一起，被问的时候，需要一一将它们分解出来，真是十分困难，而且麻烦！后来告诉自己，就当是一个作业、一次训练，去试着分解分解看。结果发现情绪团里有伤感、恐惧、兴奋、担忧、焦虑、烦躁、疲惫，应该还有更多，但确实很难区分。而且这种区分还和语言有关：有没有足够用来区分的词，更精确的。

最终还是放弃了，给了自己一个理由：都要走了，这么忙，有空想



几乎每个街坊家门口都种花，除了留学生租用的。这些花特别漂亮

这些？！

于是，继续打包整理行李。

至于拒绝想下去的真实原因，就留给爱说阻抗的精神分析师去分析吧。

而我，终于要上路了。



想到了标准问题：你要的是什么？

## 标准

到温哥华不久，我去拜访另一个访问学者。她来自北京，和一群西门菲沙大学（Simon Fraser University，常缩写为SFU）的留学生住在同一栋房子里。那些留学生除了有一位是来自香港的移民外，其他的都来自内地，在加拿大待的时间有长有短。有些人读本科，有些人读硕士，也有读博士的。

我住的房子很便宜，很大一套，一个月才300加币，因为我是在入学高峰后才租的。但我的住所的缺点是装修简单，也有点旧。那个来自北京的年轻妈妈住的是一间由车库改装的房间，挺小的，虽是半入地下的地下室，却仍然要330加币一个月，厨房和卫生间由4个房间的人共用。

我抱怨我的街区太安静，我说：“还是你们这里热闹，整个房子楼上楼下这么多人，相互帮助，热热闹闹，我那里太冷清了。”楼上的老外邻居还没上门去深度拜访，而隔壁的中国博士生好像很闷，根本不让进他的房间，尽管他来过我的卧室。

刚好从楼上到她住的楼下来串门的一个男孩听我这么说，说：“还



小吴夫妇4岁的儿子吴海青，据说海青是古琴曲的名字



可爱的海青最喜欢的是蜘蛛侠

是你那里好。我们的房子临马路，夜里车开过挺吵的。”他一提，我也想起：他们门口的马路稍宽，经过的车辆比较多；而我门口的街窄些，除了附近居民，不太有车经过。

这下就更觉得自己租的房子性价比高了。

想到了标准问题：你要的是什么？

热心的小吴夫妇到加拿大已经快7年了。他们来自南京，婚后不久就办了技术移民来到温哥华。夫妻都工作，孩子今年4岁，很可爱。丈夫小吴是学计算机的，我八卦地问了一下他的收入，折合下来每个月2500加币左右。

他说他丈母娘来时问他的夫人有没有后悔移民——显然他丈母娘对他们的生活条件不甚满意，认为如今在国内大城市发展会更好——他夫人说不后悔。他说就是他妻子更喜欢这样的生活，所以他才下决心移民过来的。“这里生活平淡，如果你能接受田园生活，你就会喜欢这里的生活。”他进一步解释，“这里人与人之间的关系也单纯些，没有国内人与人斗争的压力。”

“不过，也有喜欢奋斗的人。前几个月我们的一个朋友就回国了，他说他想赚更多的钱。我们大家对他的决定都觉得挺遗憾的。”小吴说着，叹了口气，又摇了摇头。

显然小吴和他那位回国的朋友对于什么是理想生活的标准不同。

而且，非常幸运的是，他的夫人坚定地支持他的标准。



于是，我便看到一墙的脸冲我微笑！

## 微笑

去见我所选的课的教授，但到得早了点。外国人都很讲时间观念，所以，到得早也不能早早地去敲教授办公室的门。

只好在学院的走廊上闲逛。

走廊的墙上有学院所有教职员工的照片，便在那里尝试找我接下来要见面的教授的照片。找着，找着，突然找出些蹊跷和灵感来。

我发现所有那些照片在拍摄时都微微有些侧脸，更重要的是：所有人都是一张微笑着的脸！

于是，我便看到一墙的脸冲我微笑！

想到了我在华东师范大学办公室外走廊墙上宣传橱窗里的照片。我建议学校管理方允许我们布置生活照，因为我们做心理咨询的要让学生感到有亲和力，可惜未被采纳，他们要的是严肃的形象，好像这样才像工作的样子。

看到这一墙的侧脸微笑，我想：这是多么不同的文化呀！幸亏我们走廊里的工作照还是有一点笑意的。更好的是，在心理咨询中心的网页上，我们坚持用了我们希望的生活照来介绍自己。



一墙的微笑（局部）

记得以前有位老师去过加拿大回来对加拿大最深的印象之一便是加拿大人对陌生人的微笑。行路时迎面走过，他们会主动向你微笑，不管认识的还是不认识。

我这次感受到了，所以，入乡随俗，也开始主动向他人微笑。

但一年后呢？回国后还这么做，不会让人觉得你精神有问题吧？