

在爱与不爱之间
国际心理学大师访谈录

一岩
著

在爱与不爱之间

国际心理学大师访谈录

一岩 著

陕西师范大学出版总社

图书代号: SK15N0865

图书在版编目(CIP)数据

在爱与不爱之间: 国际心理学大师访谈录 / 一岩著. —西安:
陕西师范大学出版社有限公司, 2015.9

ISBN 978-7-5613-8259-2

I. ①在… II. ①一… III. ①心理学家—访问记—世界—
现代 IV. ①K815.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第197258号

在爱与不爱之间: 国际心理学大师访谈录

ZAIAIYUBU AIZHIJIAN GUOJI XINLIXUE DASHI FANGTANLU

一岩 著

策划编辑/孙国玲

责任编辑/孙国玲 陈 博

责任校对/彭 燕

特约审稿/巩亚男

封面设计/南京观止堂图文设计有限公司

出版发行/陕西师范大学出版社

(西安市长安南路199号 邮编710062)

网 址/<http://www.snupg.com>

印 刷/西安创维印务有限公司

开 本/720mm×1020mm 1/16

印 张/13.5

插 页/1

字 数/180千

版 次/2015年9月第1版

印 次/2015年9月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5613-8259-2

定 价/35.00元

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题,请与本公司营销部联系、调换。

电话:(029) 85307864 85303629 传真:(029) 85303879

热忱与勇气

一岩邀我写序，我欣然应允。

最近一些年，渐渐开始有人请我为书写序。这让我想到以下几点：一、人家认可你，信任你，这是一份情，你当珍惜；二、你会发现，自己老了，时光不多，也当珍惜；三、既然你答应写，就要说实话，对作者、对读者。

这本书的名字让我吓了一跳，“国际心理学大师”这个响当当的头衔让我愧不敢当。我 20 年沉潜于心理咨询，只是在专业实践上有了一些自我确认。在第一届存在主义心理学国际大会（2010 年，南京）上，北京师范大学的郑日昌教授对我做了这样一个描述：“王学富讲得好，不如他写得好。”其实，我真正想听到的是下面的接续部分：“王学富写得好，不如他做得好。”我只是一个“做”心理学的人。

我认识一岩，是几年前的事，不算长，也不短。当年克雷格（Erik Craig）在南京直面心理咨询研究所举办“存在分析”工作坊，有一位记者从西安赶来参加，她就是一岩。初次接触，我发现一岩是一个热情洋溢的人，颇有感染力。

此后一岩跟我时有联系，或就某个话题做一个采访，或一起参加存在心理学国际会议和专题研讨会，或请我介绍某个国内国外的专家学者，等等。接触

多了，也就对一岩有了更多了解。有一个印象是确定的，一岩永远都是一个热情洋溢的人。

最近，一岩写的书即将出版，她寄来一部分书稿让我看，并嘱我为之写序。我想到，读一个人的书，先了解写书的人，这可能是许多读者的兴趣。下面，我写一写我所了解和理解的一岩。

一岩是《华商报》心理学专栏的记者和编辑，也是一位心理咨询师。近10年来，国内心理学培训很是蓬勃，参加者纷纭，有想做心理咨询师的，有追求个人成长或希望提升个人素养的，也有其实是为了寻求心理疗愈的。据我所知，一岩接受的培训可谓多矣，各家各派，包揽无余。这说明她是一个不断学习、不断进步的人，“得陇望蜀，不餍求得”。在国内接受过诸多训练之后，有一天一岩打电话对我说，她想到国外去学习心理学，并说自己想研修一个心理学博士学位。

这让我想起我在30多岁的时候，迷恋上心理咨询，一心想出国接受系统心理学教育。那年，我辞掉厦门大学教职，出国读书。在修完心理学与辅导硕士之后，因为当时妻子与孩子不能去美国，我只好放弃继续修读心理学博士学位而回国了。此后一些年，我一边做心理咨询实践，一边寻找机会去完成心理学博士课程。有一年，我被联合国际大学录取，修读临床心理学博士，后因在直面机构忙于心理咨询，顾不过来，再次中断。后来，我到富勒心理学院去做访问学者，在那里驻修一年。再后来我又去赛布鲁克大学修读存在一人本一超个人心理学博士学位课程，又因为工作太忙，妻子生病，学业难以为继。我方才知，人生到了这个时期，年轻时候的梦早已消逝了。我在从事心理咨询的过程中，有一个很有意思的发现：许多症状的背后都有一种很强的补偿欲求，它来自过去遭受的某一种剥夺或错失在内心留下的“空缺”，它有强大的动机作用，会在暗中驱使一个人不顾现实去追求一个久远的、早已不合时宜的梦想。

这是我个人的情况。对于一岩来说，她还年轻，如果想出去修读心理学博士，当然可以。从另一方面来看，如果一岩觉得现在要做的事情更重要，读心理学博士的事也是可以放下的。我个人觉得，一岩现在的工作更重要，甚至可以说，她正在为中国心理咨询事业做着许多人做不了的贡献。

前面说过，一岩是个热情且行动力极强的人。她想到的事情，以为对的，

就会立刻去做，带着巨大的热忱去做。据我猜想，如果她在做的过程中发现错了，又会立刻改正过来，重新去做，保持同样的热忱去做。

想到一岩，我会想到最近读到的一句话：那些疯狂到以为自己可以改变世界的人，后来真的成了改变世界的人。一岩就是这样一个人。让那些四平八稳的人去活得四平八稳吧，反正一岩是要有所不同的。为了她所认同的东西，一岩会“豁出去的”。她会登高呼喊，哪怕应者寥寥；她会失衡，但也会重新调整，再度获得平衡。一岩身上可能有一些不确定的东西，但这正是她的动力。举例来说吧，在最近一些年，中国心理咨询与治疗领域乱象丛生，甚至，真正的心理咨询会受到误解和压制。作为一个专业的媒体人和心理咨询师，一岩意识到自己的责任，她出来说话，也邀请一些人通过媒体说话，让一些被忽略、被压抑的声音发出来，让社会上更多的人听到。这是一岩比许多人更能做到也做得更好的地方，这产生了好的社会影响。这些是她对中国心理咨询领域的贡献。

一岩具有很强的感染力，她不仅自己去做该做的事，还激励别人去做该做的事，我就时时受到她的激励。前不久，我受邀去英国参加在伦敦举办的世界存在主义心理治疗大会（World Congress for Existential Therapy）。回来之后，我接到一岩的电话和来信，她告诉我，自己是一位存在分析取向的心理咨询师，并且解释说：“在我12年的心理学受训经历中，我接受过精神分析、完形治疗、家庭结构治疗、正念训练、存在—人本心理学以及荣格分析心理学等各流派的学习，但最终我确定以存在分析取向的治疗模式作为我个人的咨询风格。究其原因，首先，我被存在心理学所秉承的存在主义哲学内涵深深吸引（主要是对人的认识）；其次，通过这么多年的个人学习和实践，我认为，目前，存在主义心理学是最适合疗愈当下正在经历转型的中国人心理问题的治疗方法。”

过去一些年里，我结识了一批美国存在—人本心理学领域的专家学者，并且穿针引线，促成他们与国内一些大学与心理机构合作，在中国举办存在主义心理学国际大会、研讨会、工作坊、课程。一岩也认识了其中一些存在—人本心理治疗学家，包括克雷格（Erik Craig），霍夫曼（Louis Hoffman），施奈德（Kirk Schneider），杨吉膺（Mark Yang），塞琳（Ilene Serlin），罗宾（Shawn Rubin）等。一岩称，“存在心理学之所以在国内传播”，其中有我的贡献。我后来又认识了欧洲存在治疗领域的几位重要代表，如斯泼内利（Ernesto Spinelli）、德意珍

（Emmy Van Deurzen）等。一岩便激励我：“真心希望王老师牵线，能将施奈德、斯泼内利、德意珍这些一流的存在主义心理学家邀请到国内举办工作坊，如果有这个可能，我会尽自己所能协助您的工作。”

我所看到的一岩，是一个真诚的、有勇气的人。她敢于承担，敢于宣称，说别人不敢说的话，做别人不敢做的事。我常讲到直面，一岩才是一个具有直面精神的人。

一岩的这本书，最让我佩服的是，说出了一些不大相同的却是很重要的声音，很值得去倾听的声音，这声音跟诊断性质的治疗不大相关，但跟生命的疗愈最为契合，希望读者会跟我有同样的感受。

感谢一岩让这样的声音发出来，被人听到！

王学富

南京直面心理咨询研究所所长

美国心理协会人本主义心理学会“夏洛蒂和卡尔·彪勒奖”获得者

敬畏中的收获

本书是一岩以采访形式完成的别具一格的心理学著作。作为资深的专栏记者以及专业的心理咨询师，一岩在书中融合与发挥了两者的优势。借助访谈，作者深入于抑郁的黑暗，直面焦虑的痛苦，问诊时代的心病，追求心灵的救赎；在爱与不爱之间，试图去理解婚姻的意义；相遇真实的生活，反思爱与治愈，探索教育与自由，寻找真正的幸福，考虑如何面对死亡。

一岩说：“我是一个悲观的乐观主义者，所以，这本书的最后篇章是《直视死亡》。”在作者看来，“当我们经历对于生的努力与挣扎后，我们能坦然面对生命最后的黯淡”。这是一种态度，已具超然的态度，使我想到了荣格在其传记《回忆·梦·思考》的最后，借用老子的话表达了这样一种对生与死的理解：当老子说“俗人昭昭，我独若昏”的时候，他所表达的就是我此时的实际感受。老子有其超然的洞察力，他看到并体验到了价值与无价值，而且在其生命行将结束之际希望复归其本来的存在，复归到那永恒的、不可知的意义……

我很喜欢荣格的这段表白以及其所引用的老子章句，因其具有那种面对死亡，依然“惚兮其若海，恍兮若无所止”的感觉。

或许，这已触及本书的主题。

书中大部分受访者是我所熟悉的，如默里·斯坦因（Murray Stein），他曾担任国际分析心理学会（IAAP）主席；茹思·安曼（Ruth Ammann），她曾担任国际沙盘游戏治疗学会（ISST）主席。他们也是我的同事与朋友。尽管作者将其尊称为“大师”，但实际上也都是普通随和的人，如我们每一位读者，都是人生心理与意义的探索者。荣格之分析心理学的核心，也包括其分析性心理治疗的根本目的，是一种对“自性化”（individuation）的追求。所谓自性化，在我看来，便是成为我们自己，成为我们各自本来的自己。也如老子所说：“知人者智，自知者明。”

一岩说：“（这部书）是我进入心理学领域 10 余年来，个人探索学习与咨询实践的完整记录，是给我所从事的助人事业献上的一份深深的敬畏。”我想，在这敬畏之中，始有收获，即这部著作之成书出版。或许，我们也会用同样的敬畏，来面对我们可能的失去，来面对我们的未知。

申荷永

华南师范大学、澳门城市大学心理学教授、博士生导师

国际分析心理学会（IAAP）心理分析师

国际沙盘游戏治疗学会（ISST）心理治疗师

东方心理分析研究院院长

寻找发现的旅程

当代中国社会在经历了改革开放 30 多年的经济快速发展之后，已进入中高速发展阶段，并且有望再经历二三十年的发展，跻身世界经济强国之行列。然而，作为重点研究道德教育和心理健康教育的心理学家，我在高校工作 30 多年，在为我国经济社会快速发展、国人生活水平显著提高而深感欣慰的同时，我也经常扪心自问并和学生们一起讨论：虽然我们的经济发展了，但我们的道德水平和心理健康水平是否也同样可以达到与我们经济相一致的程度？我得到的答案常常是否定的。

毋庸讳言，当代中国社会在思想、文化、道德和价值观念等方面正处在多元、多样、多变的时代，而且这种“三多”时代的特征在短时间内不会有大的改变。多元、多样、多变的时代会对人的心理造成巨大的冲击。人类数百万年生物演化的历史告诉我们：人类和其他生物一样，只有在和平、舒缓、安全的环境中生活，其心理才会健康；在遇到外部威胁或生存压力时，所有的生物都会表现出一定程度的心理问题。

回望当代中国社会的心理现实，我们不难看到的是这样一幅幅图景：激烈的社会竞争使很多人既担心找不到工作，又担心失去工作；既担心给别人留下

不好的印象，又会对那些我们喜欢或不喜欢的人指手画脚；家庭生活不顺利时，妻子可能会对丈夫唠叨责备，丈夫可能会责骂孩子；还有一些人，求助无门时也会把对社会的不满和怨恨发泄到周围的同伴或同学身上，对他人施加令人发指的虐待甚至残酷暴行。而凡此种心理问题的背后，既与家庭和学校教育的失当有关，也影射出社会整体价值观的沦陷。

社会的心理现实必将造就个体的存在焦虑和压力，在这个快速发展的时代，人该如何面对自己的内心感受？可以说，这种关于存在的诘问似乎已成为当今时代人们心头的隐痛。令人欣慰的是，这本《爱与不爱之间：国际心理学大师访谈录》，可能会为解答我们的诘问提供有益的思想启示。

本书的作者既是一位资深的心理学专栏主持和主笔，又是一位运用存在一人本治疗方法从事心理咨询的专业人士，通过对一个个鲜活的社会新闻事件的心理分析，再加上对一些知名的国际心理学大师的采访，作者细致、清晰、大胆地揭示出诸多社会问题背后隐含的心理意义。

首先，本书在体例上是可读而又有传播价值的，尤其是对那些有这方面心理需要的人，它所展现的是一种帮助人们如何面对真实生活的视野。而对那些在当下遇到问题还不善于寻求心理帮助的人来说，这本书无疑又是一剂自求的良药。在我看来，这本书之所以具有这样的双重意义，与作者既是报刊心理专栏主笔，同时又是临床心理咨询师的双重身份密不可分。专业的学养和敏锐的职业观察，使得作者能够对大众认为繁复的心理问题做出一个清晰的梳理，让很多人透过现象看到本质。

老实讲，当我收到作者这本书的样稿时，我很惊讶，作者竟能用心采访到很多国际上极具影响力的心理学家，而成文时又不是单一枯燥的采访。最可贵的是，书中提供的解决问题的方法，是通过案例、访谈和咨询师自己的实践经验得出的。这种整合性表达的能力，看似容易，实际上很需要专业领域的涵养和超强的文字转化能力。本书中有几位著名的国际心理学家我都相当熟悉，我深知他们都有比较深厚的学养和心理咨询、治疗的实践经验，而作者能够在采访中细腻、准确地把握他们的思想，这种能力令人叹服。我非常欣喜地看到，一代年轻的心理学工作者正在热忱而自觉地担负起国内心理健康咨询业传播和实践的工作。尤其是像作者这样的，同时兼具传播素养和咨询师身份的从业者，

他们勇敢尝试和创新的勇气以及他们的专业修养是值得肯定的。

最后，我真诚地希望这本书是国内心理学健康事业推广、普及的开始而不是收尾。在经济、物质生活越来越发达的当下中国，我们一定有兴趣通过阅读像这样的书，不断完善自己的人生，寻获健康的生命态度。

看本书的样稿，也引发我对自己从事了 30 年的精神分析、存在一人本主义和道德教育心理学研究的诸多感悟。所以，当我有幸受邀为作者的这本书和另外一本关于心理治疗的著作作序时，我欣然应允，因为我知道，所有的推荐都必须为阅读到它们的人负责。

是为序。

杨韶刚

广东外语外贸大学心理学教授、博士生导师

广东外语外贸大学南国商学院心理健康研究所所长

中国心理学会社会心理学专业委员会委员

中国心理学会理论心理学与心理学史专业委员会委员

与大师的智慧相遇

我很欣慰，这本《在爱与不爱之间：国际心理学大师访谈录》能与我的另外一本心理书《花园里的荆棘》同时出版。诚如我在后者的出版序言里所写的那样，这两本书对我个人而言有着不同寻常的意义，它们是我进入心理学领域10余年来，个人探索学习与咨询实践的完全记录，是给我所从事的助人事业献上的一份深深的敬畏。

从体例上来看，这两本书有很大的差异：前者关注的是社会的心理问题，后者关注的是个体的心理问题。但对于我来说，我更愿意作这样一种理解，那就是，个体的心理问题最终会构成社会整体的心理问题，而社会整体的心理问题始终会影响个体的心理问题。

由于职业的原因以及专栏的需要，我会进入一些社会公共新闻事件中，以心理学的眼光深入事实。这是在这本书中，你看到很多故事的原因，它们不单单属于私人范畴，它们更属于社会范畴，因为它们是新闻事件，曾经以公共参与评述的方式进入大众的视野。不过，在这里我做了一种转换，当我发现有很多公共事件的生成背后都有着相同的心理成因时，我对它们进行了总结归纳，这就是你看到的，有一些故事，有一些人，它们能自然呈现在某种心理话语场

域中，并显露出它们自身的特征。

这本书的另外一个亮点，就是那些被我一一访谈到的国内外著名的心理学家。他们当中有些人是享誉国际的心理学大师，还有些是我进入心理学领域后长期跟随学习的心理学导师，这也是我深感庆幸的地方。可以说，我的心理学学习始终没有跟当下时代的心理问题脱节过。我在咨询室碰到个体的心理问题，当我走出咨询室进入社会公共事件中时，我看到，个体不被重视和关切的心理问题，在经过伪装后是怎样以一种具有破坏力的方式，渗透在他们与人、与社会的互动关系中。所以，当我与这些心理学大师对话时，我整合了个体心理与社会心理所需的诸多问题，就是希望读这本书的人在非心理学专业领域也能获得一种阅读理解。虽然，书中的访谈内容很多都没有跳出专业的讨论，但我相信，因为有了书中那些我们极为熟悉的社会心理事件、个体心理事件作为铺垫，阅读也一定不会有有多大障碍。

另外，我个人的深刻体验是：每个人都具有理解心理学的潜质，这个潜质形成的深层原因是，我们每个人的内在都有想要“成为自己”的意愿。而我相信，个体所具有的这种智慧，不仅会突破周围环境带给我们的固有选择，也会引领我们超越自身的局限，达至心灵深处互为通融的境域。

对于我来说，能够采访到诸多外国心理学大师，也是我人生中极为幸运和喜悦的经历。他们当中，有一些人已经不可能再来中国，而我能用纤薄的文字记录下他们，对我来说有着双重的意义：一是让更多的人了解他们所代表的心理学流派的智慧；其次，在我个人的生命中，我曾与他们相遇。

在过去很长一段时间，我对于心理学的学习与个人分析，完全是为了解决个人难以名状的来自生命最深层的抑郁和孤独。直到有一天，这种探索的经验，涌现为一种强大的动力，它促使我最终成为一名存在分析取向的心理咨询师。同时，我最大的幸运就在于，从事至今的媒体心理学专栏写作是我非常喜欢的工作，它让我的生活具有了更多的一致性。

总体上，我是一个悲观的乐观主义者。所以，这本书的最后篇章是“直视死亡”。我一直觉得，我们在那么多层面讨论的如何更好存在的问题，最终都必须回落在，当我们经历过生的努力与挣扎后，如何坦然面对生命最后的黯淡。

我非常喜欢申荷永老师的一句话，他说“心理学是一种生活方式”。有时候，智者的一句话就可能为我们揭示出我们苦苦寻求的答案，我当然也希望读到这本书的人能够得到这样的收获。毕竟，能以自己的智慧与他人的智慧相遇乃人生一大幸事！

是为序。

一岩

2015年4月

目 录

第一章 我们这个时代的“心病”

我们已经到了“有病”的境地·····	3
默里·斯坦因：只有心灵的“道”才能恢复我们内心的宁静·····	8
【访谈手记】重建心灵的秩序·····	12

第二章 婚姻是如何伤到我们的

我们这个时代的婚姻·····	17
约翰·贝曼：不同的家庭塑造不同的人·····	25
【访谈手记】爱在那里，因为你还有疼痛的感觉·····	34
【附】深度解析：家庭“灭门案”·····	36

第三章 抑郁，真实的黑暗

三个抑郁症患者的故事·····	43
王学富：症状的背后，需要理解与接纳·····	49
【访谈手记】生命的实相就是不断与困难相处·····	55

第四章 管理你的焦虑

人会以自己的方式伤害最亲的人..... 59

杨吉膺：花些时间体验和理解你的焦虑..... 62

【访谈手记】感受焦虑的核心是感受自己..... 66

第五章 没有完美的爱

在爱与不爱之间..... 69

南希·麦克威廉斯：忽视，是对一个人最大的伤害..... 81

【访谈手记】治疗是人与人面对的艺术..... 84

罗宾·华尔沙：让生活回归到接纳的状态中来..... 86

【访谈手记】不接纳如何前行？..... 89

第六章 心灵可以自我救赎

三个汶川孩子的故事..... 93

申荷永：学习心理学是一种生活态度..... 101

【访谈手记】幸好有心理学..... 104

第七章 与真实的生活相遇

生活在城市..... 109

乔·卡巴金：以正念的生活方式面对压力..... 114

【访谈手记】活在当下的能力，你有多少？..... 118