

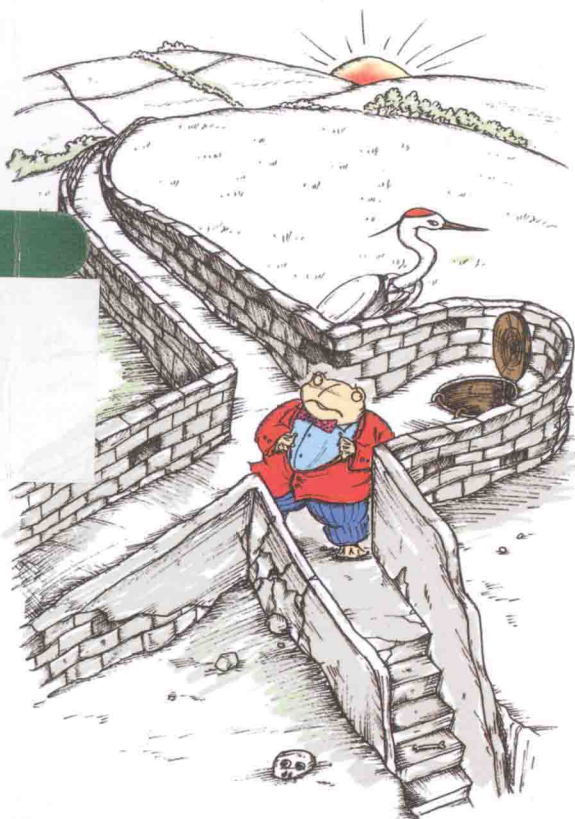


青蛙 如何变王子

COUNSELLING
FOR TOADS
A PSYCHOLOGICAL ADVENTURE

写给年轻人的成长智慧

[英国] 罗伯·狄保德◎著 张美惠◎译
Robert de Board



究竟是什么让我们
沮丧、恐惧，丧失自信
如何找回生命的节奏
探寻成长的力量与秘密



译林出版社

青蛙 COUNSELLING
如何变王子 FOR TOADS
A PSYCHOLOGICAL ADVENTURE
写给年轻人的成长智慧

[英国] 罗伯·狄保德◎著 张美惠◎译
Robert de Board



译林出版社

图书在版编目(CIP)数据

青蛙如何变王子：写给年轻人的成长智慧 / (英) 狄保德
(Board, R.) 著；张美惠译．—南京：译林出版社，2014.12
书名原文：Counselling for toads
ISBN 978-7-5447-5089-9

I. ①青… II. ①狄… ②张… III. ①心理保健—通俗读物
IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第255411号

COUNSELLING FOR TOADS: A PSYCHOLOGICAL ADVENTURE

by ROBERT de BOARD

Copyright: © 1998 Robert de Board

Authorised translation from the English language edition published by
Routledge, a member of the Taylor & Francis Group.

Simplified Chinese edition copyright:

2014 by Phoenix-Power Culture Development Co., Ltd

All rights reserved.

本书中文简体翻译版授权由张老师文化事业股份有限公司独家出版并限在中国大陆地区销售。未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

本封面贴有Taylor&Francis公司防伪标签，无标签者不得销售。

著作权合同登记号 图字：10-2012-543号

书 名 青蛙如何变王子：写给年轻人的成长智慧

作 者 [英国] 罗伯·狄保德

译 者 张美惠

责任编辑 韩继坤

特约编辑 郭挚英

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009

电子信箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 三河市祥达印刷包装有限公司

开 本 787×1092毫米 1/32

印 张 7

字 数 83千字

版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5447-5089-9

定 价 21.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

【推荐序一】

融合经典童话、心理咨询的创举

林启鹏

圆心心理咨询所所长

《柳林风声》是一本世界儿童文学名著，而“人际沟通分析理论”（Transactional Analysis，简称 TA）则是心理咨询领域中相当扎实完备的理论，加上心理咨询又是一个极为细腻深刻的改变过程，能将三者结合融为一体，并以饶富趣味的故事叙述，这是本书作者的创举；将深奥难懂的心理咨询专业以平易近人的方式展现，介绍给一般读者及儿童，协助他们了解咨询的过程，这是作者创造性的突破，可见作者用心良苦。

专业心理咨询在国内是一个方兴未艾的行业，在台湾地区已立案的公立、私立心理咨询所大约二十八家，一般民众对于咨询的印象与书中所描述的反应

如“某种神秘的活动”“有点太赶流行？”颇为类似，大都停留在似懂非懂、雾里看花的阶段。每当发现自己或周遭的亲友需要心理咨询时，很容易有震惊、不安、抗拒或排斥的心情，然而不求助专业，只靠个人的意志力或亲友的支持通常又成效不彰，有部分人可能会因为不知或不愿求助心理咨询，不但使生活陷入难以自拔的困境，甚至要付出更大的代价（金钱、身体健康、人际关系……）。书中的主人翁蛤蟆便是个明显的例子，因此一般人对是否接受心理咨询总是陷入难以抉择的困境。

这本书很容易吸引普通读者的地方是以故事情节方式展现，容易引人入胜，又没有太多专有名词及专业术语，让人想要一口气把它读完，读完本书对心理咨询过程会有比较深入而正确的了解，不再会把它误认为莫测高深或是心理有问题的人才需要接受的服务，日后在心理上碰到困难时，可当做是一种值得善加利用的专业资源。由于 TA 及心理咨询都需要花时间（例如我就用了五年的时间学习 TA）去深入了解，因此一般读者读完本书若想要再进一步了

解,可参考易之新医师翻译的《人际沟通分析练习法》(张老师文化出版),对心理咨询及 TA 会有更完整的了解,当然若能参加一系列的 TA 训练课程,帮助将会更大。

本书为专业咨询师或助人工作者(临床心理师、社工师、教师、神职人员、医疗护理人员等)乃至为人父母者,提供了许多可深入探讨的议题(如早年父母教养的影响、咨询的过程与内容等),书中心理咨询过程所呈现的对话(例如契约的制定、自杀议题的处理、引导的问话技巧及冲突关系的化解等)很值得专业人员不断玩味、深思。看完本书后,若想深入了解 TA 在心理治疗中的运用,可再参阅黄佩瑛小姐翻译的《人际沟通分析——TA 治疗的理论与实务》(张老师文化出版),对临床实务工作会有很大的启发。

【推荐序二】

转化自我的力量

朱惠英
咨询心理师

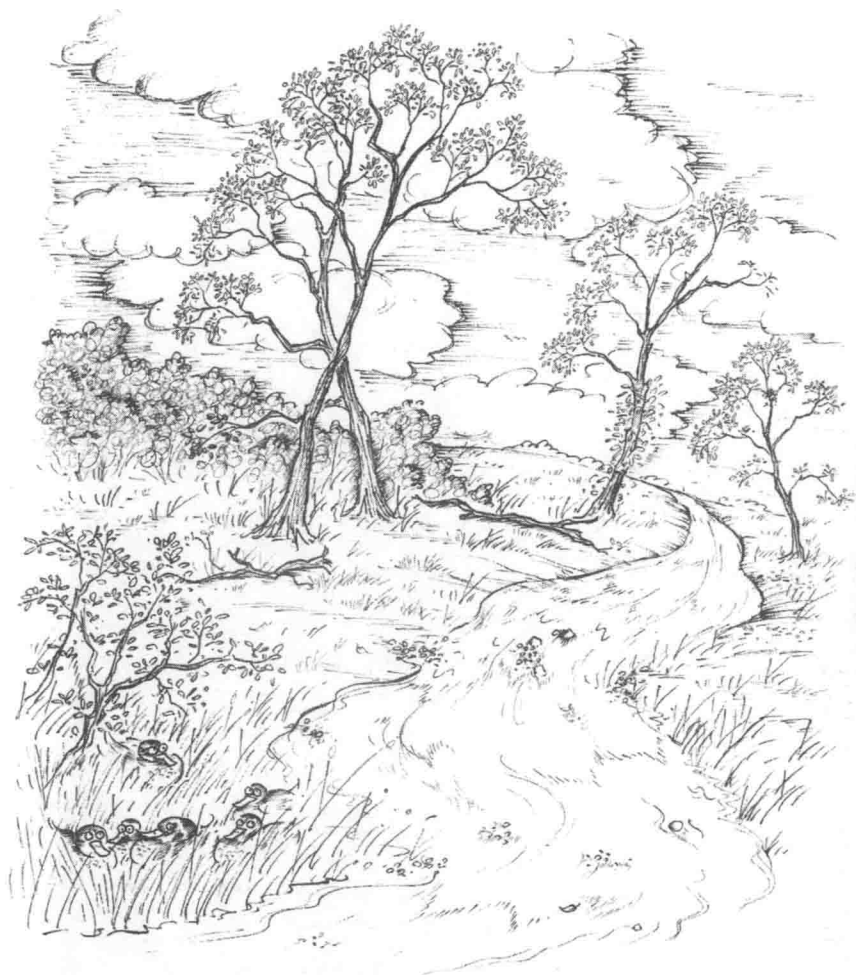
青蛙王子的故事伴随着很多人成长，这受诅咒的王子如何透过一份真爱让自己变回人形的故事，充满成长冲突与面对自我的隐喻。沟通分析学派的创始人艾瑞克·伯恩（Eric Berne）也曾说过一段有关青蛙的名言：“每个人生下来都是王子，但是却被父母变成青蛙。心理治疗的目的，就是让青蛙再变回王子。”以此说明沟通分析学派中“我好，你也好”（I am OK, you are OK）的基本信念。中国的读者们比较不熟悉的另一位蛙族——蛤蟆，则是英国家喻户晓的童话故事《柳林风声》中的主角人物。在本书作者罗伯·狄保德的笔下，蛤蟆再度带领我们进入一个探险的国度。童话故事中的蛤蟆经历多种险境，

但是他充满探索以及不畏艰难的精神，曾经引领着许多人将其化为成长中的力量。在本书中，蛤蟆再次以他不畏挑战的精神，面对另一个未知的领域——心灵世界。

故事之美，就在于它让人甘愿受其影响。道理人人会说，但愿意听进去的人不多，能够让人把道理认真地听下去，真的需要具有说故事的能力。心理师其实也是说故事的人。本书作者是位专业咨询师，他说了一个关于心理治疗的故事，在这故事之中，将沟通分析学派的心理治疗理论以及历程呈现在我们的眼前。这一次，蛤蟆失去了曾经的热情与活力，不断地自我否定，内心充满负面的声音，以前的成就都成为眼前的污点。身边的好友们不断地想办法要将他的状态改变回来，但徒劳无功，于是逼着他求助心理咨询的协助，有关咨询的现场故事就这么上演……

沟通分析学派的理论如何呈现在心理治疗的现场？我们常常是充满想象但却又难以捕捉。蛤蟆与咨询师的互动将沟通分析学派的重要概念及咨询历程，透过文字化成一幕幕的画面。读着读着，既经历了

一场蛤蟆重拾自我的心理治疗之旅，学到了沟通分析学派的重要基本概念，也看见了治疗架构与历程的铺陈。笔者曾学习沟通分析学派多年，迄今仍觉得它是一个在理论与实务上都相当好用的治疗学派，不论是自我状态、心理游戏或是生命脚本的概念，都让个案们直觉式地就能理解。本书作者刻意通过在英国众人所熟悉的故事主角蛤蟆（以及他象征的探索精神），来带领大家认识自己以及学习与情绪共处，其意图也在于让普罗大众能认识沟通分析学派的目的。在象征的世界里，两栖动物的蛤蟆与青蛙具有穿梭于意识与潜意识世界的象征内涵，亦即能转化自我的力量（从蝌蚪变成青蛙）。本书的蛤蟆如何经历心灵世界的转化？借由阅读本书，希望也能将此转化为自我的力量，通过故事传达给读者们。



目录

- 推荐序一 融合经典童话、心理咨询的创举 / 1
- 推荐序二 转化自我的力量 / 4
- 第一章 “我感觉精神不太好。” / 1
- 第二章 友谊万岁 / 7
- 第三章 苍鹭居 / 14
- 第四章 “你这个麻烦的坏东西！” / 23
- 第五章 孤独的小星球 / 37
- 第六章 探索童年 / 51
- 第七章 善意的独裁者 / 67
- 第八章 意外访客 / 79
- 第九章 秘密协议 / 87
- 第十章 午餐约会 / 102

- 第十一章 蛤蟆先生的选择 / 111
- 第十二章 忧喜人生 / 125
- 第十三章 一个让人不安的梦 / 141
- 第十四章 赢家全输的心理游戏 / 157
- 第十五章 最后一次按门铃 / 170
- 第十六章 红狮餐馆欢聚 / 186

第一章

“我感觉精神不太好。”

河岸的天气变了，空气中弥漫着前所未有的不祥气氛。乌云笼罩在草原上，有种山雨欲来的危险感。几只鸟儿无目的地快速掠过树篱，唱着歌，但似乎想不起确切的曲调。鸭群一向总是为了谁冷落谁或谁被谁羞辱而嘎嘎争执不休，就连他们也躲进芦苇丛，除非遭遇很严重的攻击，否则一概置之不理。只有河水继续往前流，黝黯而曲折，看似不断变化却又亘古不变。这条河流是某些动物的屏障，是另一些动物的高速公路，强大的能量与威力平时看似谦抑不显，唯有被轻视时才会突显出它的危险万状。

在这样郁闷的天气里，鼯鼠决定出去走走。坦白说，和河鼠住在一起让他觉得有些不安，甚至快

受不了了；但就连这样想都让他产生愧疚感。他难道忘了，是河鼠把他当做朋友，带他离开沉闷的老家，介绍他认识许多亲切的朋友？那些朋友多么有趣啊，他们的经历又是多么精彩！乘船游河，拜访老獾，和蛤蟆驾篷车出游，最后还扮演英雄，将蛤蟆庄园从野森林的黄鼠狼手中抢了回来。

但是，但是……鼹鼠发现很难确切描述他现在的感觉，只知道和他自身有关。没错，就是这样。他很少有机会自在做自己，因为他永远在河鼠的阴影底下。他们去乘船时，通常都是河鼠教他怎么做，例如收桨时如何与水面平行。船要停泊时，河鼠会去检查系船索，看鼹鼠有没有绑好，每次都会重新绑一遍。

万一迷路了，河鼠永远知道怎么走，就像那次暴风雪他将鼹鼠从野森林里救出来一样。还有那次，走了很长的路，他们偶然来到鼹鼠的旧居，鼹鼠自然是激动得难以自抑。永远有办法的河鼠可就不同了，他掌控大局，叫田鼠买吃的、喝的，安排了一顿丰盛的晚餐。

问题就在于河鼠确实比他能干。河鼠比较会划船，

熟知各种绳结（甚至会四方编结法），而且真的很照顾鼯鼠。但河鼠虽然对鼯鼠很好、很亲切，鼯鼠并不满意。他宁愿河鼠不要这么能干，能够让他用自己的方式试试看——即使做错了也无妨。当然，这种事并不是没有发生过，好比第一次他坐河鼠的船，抢着拿桨——果然把船弄翻了。河鼠好脾气地把她救起来，但鼯鼠心想：“如果我再次听到河鼠在晚餐时讲这个故事，我铁定要尖叫！”

鼯鼠穿上雨衣和雨帽时心里想着这些事。他对河鼠说：“我去找蛤蟆聊聊，几百年没见到他了，走走路对我也有好处。”河鼠喃喃读着诗句，正在思索什么字和“欢腾”押韵，甚至连头都没有抬起来。但当鼯鼠将要踏出门外，河鼠突然大声说：“鼯鼠，小心。别忘了上回你自己出去时发生了什么事！”他当然是指上次鼯鼠在野森林迷路，最后被河鼠救回来的事。鼯鼠很生气，压低声音骂了他好几句。但大声说出来的是：“谢谢你，河鼠，我会小心。”之后又低声加了一句：“你这个愚蠢、斜视的臭鼠辈。”河鼠当然没有听见，但这样发泄一下确实让鼯鼠舒服一些。

鼯鼠就是在这种心情下走到蛤蟆庄园，路上遇到兔子们礼貌打招呼，他几乎没有反应。他知道自从来到河岸，自己已赢得他们的尊敬，没有人会再像以前那样向他要过路费。看谁敢！但不知是不是他的幻想，他似乎听到有谁以讨厌的语气说：“真奇怪，很少看到鼯鼠一个人？”

就在这样不快乐的心情下，他走到蛤蟆庄园的车道。蛤蟆庄园相当宏伟——再没有别的字眼可以形容了。最近有一本精美的本地杂志这样描述蛤蟆庄园：“绅士的宅邸，位居河岸绝佳的隐秘位置，坐享野森林及更远处广阔的美景。周遭环绕宽广、精致的花园，最外围还有马厩和其他建筑。”难怪蛤蟆深以他的这栋豪宅为荣。

但当鼯鼠走在长长的车道上时，却惊讶地发现眼前一片荒废的模样。树篱没有修剪，玫瑰花圃长满杂草，草坪上覆满落叶，整个地方有种乱七八糟、无人照料的感觉。以前在阳光下耀眼生辉的白漆褪色剥落，爬墙虎和蔓生玫瑰曾经为墙面增添丰富的色彩与生命力，此刻已半生不死，垂在那里像黑色的绳索。

一向干净明亮的窗户似乎只是映照出灰暗阴郁的天气，更增阴森不祥的气氛。鼯鼠不禁打个冷战。

他按了下门铃，可以听到门铃声传到房屋深处。无人应门，他再按一次。门铃还是很大声，但依旧没有回应。鼯鼠心想：“我应该猜到蛤蟆可能出去玩了，说不定正在俱乐部里打撞球。”蛤蟆特别擅长打撞球。鼯鼠不甘愿就这样离开，绕过有围墙的厨房花园，来到后门。他就着厨房窗户向里面望，房间空空的，但看得出炉子上有火。这个房间他很熟悉，里面的椅子很舒适，他和蛤蟆经常在冬天时坐着一起喝热咖啡。他看到一张椅子上有一大堆旧衣服。突然间，衣服竟动起来了！鼯鼠生性胆小，正要逃到花园去，这时衣服掉下去，显露出……蛤蟆！鼯鼠用力拉后门，没想到门根本没锁。里面坐着的是相识以来最悲伤的蛤蟆。蛤蟆的大眼睛这时半闭着，暗淡无光。平常居家穿的板球毛衣沾了好些食物的污渍。灯笼裤一向一尘不染，长度恰到好处，这时看起来却像两只马铃薯袋松垮垮垂着。

蛤蟆说：“你好，不好意思乱糟糟的，我感觉精神不太好。”语毕便哭了出来。