



北京理工大学“985工程”国际交流与合作专项资金资助图书

Critical Issues in Psychological Counseling and Psychotherapy in Contemporary China:

A Cross-Cultural International Dialogue
Between Xiaoming Jia and Ka Tat Tsang

当代中国心理咨询 与心理治疗的反思与探讨

——北京理工大学贾晓明教授与多伦多大学曾家达教授的对话

贾晓明 曾家达 著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

北京理工大学“985工程”国际交流与合作专项资金资助图书

当代中国心理咨询与 心理治疗的反思与探讨

——北京理工大学贾晓明教授与多伦多大学
曾家达教授的对话

贾晓明 曾家达 著

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

当代中国心理咨询与心理治疗的反思与探讨/贾晓明, 曾家达著. —北京:
北京理工大学出版社, 2014. 12

ISBN 978 - 7 - 5682 - 0033 - 2

I. ①当… II. ①贾… ②曾… III. ①心理咨询 - 研究 ②精神疗法 - 研究
IV. ①B841 ②R749. 055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 297254 号



出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中画美凯印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 269 千字

版 次 / 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

定 价 / 48.00 元

责任编辑 / 申玉琴

文案编辑 / 申玉琴

责任校对 / 孟祥敬

责任印制 / 王美丽

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

前 言

当代中国心理咨询与治疗的发展现状

心理咨询与心理治疗在中国开始真正的发展大致是在 20 世纪 80 年代中期。随着改革开放，心理咨询与心理治疗跟随许多西方思潮来到了中国。20 多年来，不管是专业建设还是大众心理健康的需求，都处于上升趋势，在学历教育、资格认证、学术出版、专业队伍建设、跨文化研究等多方面有了许多标志性的发展。本人从事心理咨询与治疗已 20 余年，很幸运地成为这一过程的见证者和参与者。

就像这个时代充满了机会、充满了矛盾、充满了诱惑、充满了希望一样，当今中国心理咨询与治疗也同样如此。虽然曾有无数次国内外学者讨论并一致认为——当今中国心理咨询与治疗的发展和西方走的路是一样的，正经历着西方曾经历的不同阶段，但是本人认为任何事物有其发展规律，也有其独特的内涵、不同的路径。中国的心理咨询与治疗的发展有着许多独特之处，但其发展也还处在初始阶段。由于信息的高度发达和世界性的广泛交流，中国一切都处于飞速的发展过程中，这又使当今中国的心理咨询与治疗陷入还未学会走就已经先跑起来的境地。各种心理咨询流派的涌入，民间多样心理调整技巧的盛行，几十万支经过短时间培训就匆忙上阵帮助别人的咨询师队伍的出现，无不让人忧虑和担心。这其中又同时受到当今政治、经济、文化以及中国自身传统文化的影响。

对当代心理咨询与治疗的反思与探讨是该书的重要内容，在此我们先简单回顾一下心理咨询与治疗在中国的发展历史，温故而知新。其实心理咨询与治疗在中国发展就如中国的近现代社会发展一样动荡和坎坷。20 世纪初期，中国学者给弗洛伊德去信并收到了他的亲笔回复。中国学者与心理治疗最早的创始人有了历史性的连接，让我们心存欣慰。20 世纪 30 年代，弗洛伊德的一些思想被介绍到中国，高觉敷在 1935 年翻译了弗洛伊德原著《精神分析引论》。然而，在那动荡的战争年代，人们何以关注心理学？虽然弗洛伊德所关注的死本能、攻击驱力似乎已被当时发生的战事所验证。但是以精神分析为代表的一些心理治疗的理论与方法通过文学、历史、心理学等在中国还是传播开来。新中国成立后，大学有了心

理系，课堂里有了心理咨询与治疗相关内容的介绍，精神病学界也有了像老前辈钟友彬那样对弗洛伊德理论的热衷，以及对临床上有心理问题的病人的病因和治疗上的探索。不幸的是，随后到来的“文化大革命”使心理咨询与治疗随着各大学心理系的停办，以及精神问题是否是政治问题置疑的提出而历史性地消失了。

20世纪80年代改革开放后，心理咨询与治疗才开始真正名正言顺地、全面地、系统地进入了中国。即使最初是以思想政治工作的新方法被引入和应用的，以改变传统生物医学模式的新思想被介绍的，但是就像历史的步伐总会前进，21世纪初的今天，我们已看到中国初具雏形的心理咨询与治疗的专业发展。在本人看来有几个重要的标志：

一，心理咨询与治疗作为一个专业正逐步进入大学的正规学历教育。心理咨询与心理治疗在心理学科分类中与之对应的是咨询心理学和临床心理学。北京大学、北京理工大学、华中师范大学等高校已开设了与国际接轨的硕士、博士研究生方向，使中国有了虽然为数不多但是高学历的专业人才。另外截至2010年，在100多所高校以心理健康为主的应用心理学本科专业教育中，开设了一些与心理咨询相关的课程，在本科学历教育上也有一定的知识普及。2011年，在北京理工大学举办了首届全国心理咨询与治疗研究生学术论坛，开启了高学历教育中学术交流的先河。但是咨询心理学和临床心理学在心理学一级学科下面还未被认定为二级学科点，学历教育上的发展任务还极为艰巨。

在正规学历教育之外，在专业人员培养上功不可没的是一些高质量的培训，这以1997年开创的中德高级心理治疗连续培训项目（简称中德班）为标志。该培训按精神分析、行为与催眠疗法、系统家庭治疗三个流派进行。来自中国从事心理咨询与治疗的100余名实践者们被分成三个小组，进行了为期三年的培训。这批当时平均年龄36岁的学子，其中一批人目前已经成为中国心理咨询与治疗发展的中坚力量和领头人。本人一直以身为中德班第一期学员为骄傲，因为中德班开创了系统、规范、按流派培训的先河，引领本人进入了精神分析的殿堂，也因这个班而结识了许多的同道和朋友。

之后类似中德班的培训陆续进入中国，其特点主要是以国外专业学者、治疗师为培训师，时间两到三年不等，按某一流派进行。但是近些年来也出现不少良莠不齐、鱼龙混杂的现象，这多少也与国人的崇洋心理有关。

二，心理咨询与治疗的学术组织建立。客观地讲，在临床上有着更多心理咨询与治疗实践和探索的是以精神科医生为主的医学领域，就像本人常说自己多年混迹于精神科医生当中一样，许多同行特别是精神分析取向的治疗师多为医学背

景。也许是基于这一重要原因，1990年在医学为主导的中国心理卫生协会下面首先建立了咨询与心理治疗专业委员会。而中国心理学会于2004年才成立了临床与咨询心理学分会。某一学派的学术组织进入21世纪后也逐渐成立，最早的是精神分析专业委员会，之后有人本主义专业委员会、认知行为学派以及家庭治疗、团体心理督导与治疗专业委员会等。

学术组织的建立极大地推动了心理咨询与治疗的专业化发展，尤其是由学术组织举办的学术会议，其中有巨大影响力的有：2004年、2009年举办的第一届、第二届中国精神分析年会，2009年的第一届人本主义心理治疗大会，2010年的存在主义心理学大会，2011年举办的首届中国心理治疗大会。这些学术会议对心理咨询与治疗在中国的发展都起到了举足轻重的作用。

三，专业资格的认定。不管是欧美还是日本、韩国以及我国的香港与台湾等亚洲国家和地区，心理咨询与治疗师的资格标准及认定都已极为规范，特别是以硕士、博士学历教育为最基本的认定标准，并由专业学会机构负责认定。但是中国目前还处在行政为主、学会为辅、资格认证多样、标准参差不齐的状况下。

简单讲，资格认定目前是三足鼎立。其一是2006年成立了中国心理学会临床与咨询专业机构和专业人员注册系统，到2011年已注册113名心理督导师以及180多名心理师和50多名助理心理师。注册系统与国外专业学会管理心理咨询、治疗人员最为接近，其注册人员的学历和受训专业背景要求高，更有与之配套的伦理规范；其二是卫生部2003年开始的医学专业背景下的心理治疗师中级职称考试。虽属于职称系列，但是在医疗系统也是一种有意义的发展，目前共有3000多人通过了这一考试；其三是2003年开始的人事保障部（最初的劳动部）所进行的心理咨询师资格认定制度。目前有三级、二级心理咨询师资格考试，到2010年已有20多万人拿到考试合格证，许多人开设了私人诊所或者参加某些机构的心理服务。短短几年间就形成如此庞大的人群，这主要是由于学习和考试资格的学历门槛低，但接受培训时间短和缺乏一定的专业性等一直颇受微词。

四，出版与学术研究。20世纪80年代初，大批西方哲学著作被翻译，心理咨询与治疗的一些重要原著也被引进和翻译，包括弗洛伊德、阿德勒、荣格、弗洛姆、罗杰斯、马斯洛的著作等，这是一场思想的盛宴。心理咨询与治疗作为一种助人的方法被介绍到中国，20世纪90年代中期开始了新一轮的重要翻译出版，也有一些留学归国的人员开始撰写关于心理咨询和心理健康的书籍。翻译出版的高峰从没有停止过，这是由于西方心理咨询与治疗的发展已足够成熟，近些年进入中国的培训又多，再加之中国自身的发展还非常年轻，经验积累还远远不够。不

过进入 21 世纪后，最初的探索者们开始通过出版呈现他们近些年的经验，尤其是在本土化下的思考和实践。

在学术研究上，随着质性研究的被使用，特定心理咨询方法的研究、特定心理问题的干预研究及心理咨询的过程性研究和伦理研究等已有一些成果逐步形成。近些年也有不少学者参与国际会议的学术交流，在一直以西方为主的咨询与治疗的平台上，来自中国学者的声音逐渐增多。

虽然心理咨询和治疗方面的著作出版的数量和品种远远多于传统心理学、精神病学的著作，但是在心理学、医学界，心理咨询与治疗方面的许多无法量化的成果似乎还不登大雅之堂。加之心理学本身作为核心期刊的学术杂志少之又少，只有十本左右，更缺乏专门的学术杂志，与国外大量的心理咨询与治疗的专门学术杂志相比，其发展任重而道远。

五，职业发展。目前，在中国，三甲医院必须建立心理科，各高校至少按 5 000 : 1 配备心理咨询专业人员，有条件的中小学也要设立专门的心理咨询师。而在社区、企业、公安系统、军队等也陆续有专门的心理咨询与治疗师提供服务，一些私人心理咨询服务机构也逐渐建立了起来。由此中国已初步具有专门从事心理咨询与治疗的岗位和专职的从业人员。从业者以此谋生，心理咨询与治疗作为一个职业而存在。

然而心理咨询与治疗的职业发展还是困难重重。不管是在医学领域还是心理学领域仍然是被边缘化的，从业者的薪水低，缺乏相应的法律法规保障，也缺乏相应的服务监控和管理。从业者流动性大，而所提供的服务质量也差强人意。

从无到有，从业余到专业，从少数人的实践到几十万人的热衷，中国心理咨询与治疗在短短 20 多年间还是有了极大的发展。在以上已取得的诸多成果面前，也同样伴随着许多挑战和争议，存在许多发展的困境和难题，需要严肃而深入地探讨。

挑战一：心理咨询与心理治疗的学习是否应该设立高门槛。作为一个专业，要有专门的理论与方法、一套学历教育方案，有严格的入门标准，也有规范的资格认定，更需要有特定的伦理守则及法律法规。这一切本无可争议，然而中国还是有不少从业者和老百姓，把心理咨询与治疗看得没有那么复杂和神圣，觉得那只不过是谈天聊聊天，谁都可以做的事情。甚至有人觉得西方引进的心理咨询不适合中国，我们要按照中国的国情来进行，这就导致了为解决就业问题让只有高中学历的人通过短短几个月的培训就成为心理咨询师的现状。

由此出现了学院派和草根派之分。所谓学院派是指经过高等学历教育培养的专业人员，多有硕士以上学历，并主要在高校、医院工作；所谓草根派是指未经

过专门的学历教育，通过短期培训而速成的从业者，多在私人机构工作。学院派人数少，有话语权，为了坚守专业的纯粹，并不迎合那种寻求指点迷津式的服务要求，但好像大众并不买账；而草根派更要解决生存问题，在服务过程中其专业的胜任能力不断被质疑，也有着是否被专业学会认可和接纳以及身份认同和长期发展的焦虑和担忧。

挑战二：心理咨询与治疗被庸俗化。在本人看来，心理咨询与治疗是关注人心灵的，有着深厚的哲学基础，是帮助人们探询人生意义的一条重要途径和方法。然而心理咨询与治疗在当今中国被接受，有相当一部分原因是将其看成解决现实问题的灵丹妙药。追求升学率，怎么克服考试焦虑而获得好的成绩考上大学，怎么面试获得工作岗位，怎么让人不离婚，怎么能挣到钱等，心理咨询成为达到这些现实目标和利益的工具。更有许多媒体心理栏目层出不穷，心理咨询与窥探隐私、包治百病、指点迷津高度连接，在中国似乎变得如此的功利。

挑战三：能否适应当今社会发展中的特别需求。近些年中国遇到许多大的灾难，以2008年四川汶川地震为代表，也有富士康员工连续自杀、幼儿园孩子被砍杀等恶性社会事件的不断发生，由此引发的心理问题使得大众对心理咨询的需求变得强烈，同时也对专业人员能否提供有效专业的服务提出了严峻的挑战。灾难后的心理援助功不可没，而在灾区出现的防火、防盗、防心理也不得不令人深思。

另一方面，社会存在的普遍性焦虑，房奴、车奴、孩奴的出现，“不要输在起跑线”上的呐喊，人与人之间的不信任，使人感觉中国人的心理如此脆弱、缺乏安全感。如何理解这些普遍存在的社会心理现象？如何真正为大众心理健康服务、解决深层内在的心理困扰？这需要心理咨询与治疗专业人员深思和责无旁贷地担起重任。

挑战四：传统文化对心理咨询与治疗的影响。中国有着普遍的权威心理。我国台湾学者杨国枢教授指出，这种权威心理包括需要权威、仰慕权威、依赖权威，特别容易出现神医、神仙现象，对某些人推崇备至，神化其作用。令人担忧的是，心理咨询师不自觉地会被权威化，甚至被推到神医的位置，成了一个新的权威，一个无所不能的人。咨询关系中尊重、平等、接纳和无条件的关注本是最基本的，也是最重要的。然而文化的力量如此强大，当被文化吸收后也就同时被改造到为我所用了。

挑战五：心理咨询与治疗如何本土化。有着几千年文化和许多精神宝库的中国如何接纳心理咨询与治疗这一西方的舶来品？由此本土化过程中会出现几个极端的声浪：一种是国粹主义：外国的东西不适合中国，要从中国的文化里挖掘自己的宝藏，发展出自己的理论与方法。但这可能导致连什么是心理咨询和治疗还

不清楚，就已经诞生出新的理论与方法的现象。另一种是霸权主义：一切按照西方的发展道路进行，西方的理论和方法是唯一正确和要遵循的，忽略本土的适应性。其中关于精神分析、人本主义在中国的适应性被讨论得最多，而气功、道家、佛教等显然对心理咨询和治疗的影响最大。如何兼收并蓄，在本土文化的基础上既遵守专业规范又有所创新，对中国的心理咨询和治疗的发展既是机遇也是挑战。

我和加拿大多伦多大学曾家达老师是在2000年偶然认识的，记得当时是经朋友介绍，我开着小奥拓载曾老师去一个大学演讲。当时曾老师谈到大众会相信治疗癌症偏方的心理原因：治疗有效只是个概率问题，其中也许夹杂着对权威崇拜的因素。本人被这些看似简单但意味深刻的观点所吸引。之后，便和曾老师有了许多的接触。曾老师多次来到中国，来到北京理工大学，我们一起做心理咨询与治疗的专业培训，一起去四川进行灾后心理援助，在学术上进行了许多的探讨。

由于专业背景的特殊性，我们都横跨心理咨询和治疗以及社会工作两大领域，这使我们有了更宽阔的视角，把心理问题、社会问题结合起来一起探索。更由于我们涉猎的领域都比较广泛，包括哲学、文学、美学等学科，且许多价值取向、学术态度、感兴趣的事物都极为相似：看前卫话剧，听歌剧，看舞剧，喜欢各种美食，喜欢到世界各地旅行……在人生态度上，都觉得自己是很幸运的人，做着自己喜欢的事情。这些生活的点点滴滴，都成为我们理解人、理解人性、理解心理咨询与治疗的重要资源。此书是我们无数次心理咨询与治疗谈话的结晶，能够把十几年所关注的东西以这种方式呈现，这是我们最爱的作品。

虽然都是华人，但深处不同的文化背景，有着中西方不同的角度，会有许多思想上的碰撞。又由于我们是世界与中国心理咨询与治疗的参与者和见证者，更愿意分享我们对当代中国心理咨询与治疗的思考与探寻。在中国心理咨询与治疗的发展进程中，这本书愿意成为一个记载，虽只是发展洪流中的一滴，希望也能彰显其特有的生命力。

贾晓明
2011.9.30

目 录

第一篇 心理咨询与治疗是个怎样的专业与职业

第一章 心理咨询与治疗的文化注解	3
一、心理咨询与治疗是求真、渡人自渡、明心见性的专业与职业	3
二、心理咨询与治疗中的工、术、学、道	12
第二章 心理咨询、心理治疗与快速的时代发展	15
一、心理咨询与治疗是帮助人们慢下来的一种专业工作	15
二、心理咨询与治疗帮助人们忍受生活的不确定性	26
第三章 心理咨询与治疗中的规范与原则	35
一、心理咨询与治疗：无规矩不能成方圆	35
二、心理咨询与治疗先要遵守无伤害原则	43
第四章 心理咨询与治疗也是一种经济活动	46
一、经济视角中的心理咨询与治疗	46
二、心理咨询与治疗是不是一个赚钱的行业	52

第二篇 心理咨询该怎样被炼成

第五章 心理咨询师的爱心比技术更重要	63
一、选拔心理咨询专业的学生最看重什么	63
二、心理咨询师的培养比选拔更难	67
第六章 心理咨询师应该是一个真实的内外一致的人	79
一、心理咨询师在生活中可不可以有负面情绪	79
二、心理咨询中咨询师散发的应该是一种积极、正面的能量	82

第七章 学习心理咨询与治疗没有捷径	88
一、学习心理咨询与治疗不是学习特技	88
二、功夫之外的学习	91

第三篇 关于心理咨询与治疗的理论流派

第八章 什么可以称为心理咨询与治疗的理论流派	99
一、流派形成需要完整的理论体系	99
二、理论流派的产生与发展受地域、话语权、推销等多因素影响	109
第九章 流派重要还是心理咨询师重要	121
一、心理咨询师比流派更重要	121
二、不管什么学派心理咨询与治疗都要从基本功练起	131
第十章 怎么看精神分析在中国的影响与发展	140
一、对精神分析的恐惧与认同	140
二、学术上对弗洛伊德的探究与大众的为己所用	146
第十一章 以人为中心疗法是否适合中国	150
一、平等、信任的咨询关系有着特别的文化意义	150
二、也许只有罗杰斯才能做到真正的接纳	158

第四篇 关于心理咨询与治疗的文化思考

第十二章 关于心理咨询、心理治疗的本土化	165
一、本土化是以当代中国老百姓具体的生活情况为本	165
二、心理咨询中的国粹主义、霸权主义	172
第十三章 心理咨询、心理治疗与权威	177
一、中国当前社会背景下的权威需求	177
二、师生关系、咨询关系与权威关系	182
第十四章 关于灵与心理咨询	186
一、什么是灵	186
二、灵与心理咨询工作	201

第五篇 中国心理咨询与治疗的未来发展

第十五章 心理咨询师的专业化培养·····	207
一、学历教育是专业化培养的根本·····	207
二、继续教育与职业培训的特殊作用·····	215
第十六章 心理咨询方法的回归正名与创新发展·····	219
一、如何看待家庭治疗与小组心理咨询·····	219
二、网络时代需要网络心理咨询·····	227
第十七章 关于心理咨询与治疗的科学研究·····	232
一、心理咨询、心理治疗的研究与循证医学不同·····	232
二、以证据为本实务的第三代研究——多元主义研究方法·····	236
后 记（一）·····	241
后 记（二）·····	243

第一篇

心理咨询与治疗
是个怎样的专业与职业

第一章

心理咨询与治疗的文化注解

一、心理咨询与治疗是求真、渡人自渡、 明心见性的专业与职业

贾晓明：曾老师好！关于什么是心理咨询与治疗已经有很多学者给出他们的看法，当其被引进中国后，这个看似本已非常清晰的概念，还是有许多讨论和争议。如果您来解释的话，您会用哪三个词来描述呢？

曾家达：关于心理咨询与治疗是什么样的专业和职业，我会用佛家的三个概念来诠释，即求真、渡人和明心见性。“求真”，就是找出真正的我是什么样子的，生活世界的真相是什么样的。“渡人”和“求真”是同时进行的，但是我说的“渡人”，更准确一点是“渡人自渡”。它有两层意思：一个是我渡人的过程就是那个人在渡自己，另外一个是我通过渡他人的过程我其实也在渡我自己。我加上去的第三句话是“明心见性”，也是一个佛教概念。整个心理咨询与治疗其实就是一个明心见性的过程，但是佛教一直说，明心见性是每一个人自己的历程，就是说如何通过自我的修行和禅修，来进入明心见性的过程，是个人化的。由于我们是从事心理工作的，我们要明的心就是人的心理，见的性就是人的本性，它可以包括个人层次的，也可以包括普及层次的，也就是我们在探讨人性和人性的本质同时，也要掌握他们的表现、状态和其转变的过程和机理。在心理治疗中，我们对个体的特性和人类的共性都有一种关怀。

把以上三点加起来的话，其实希望可以凸显出一个重点来，就是心理咨询与治疗这个职业，它是操作性、实务性的职业，同时也是一个学术的专业，因为它里面有一个对知识探索的过程。我们探讨整理出来的成果，不单是一个实务的操作系统，同时也是一个对人和整个人类生活世界的了解。心理治疗不单是把它有

的理论应用到实务上去，也是在实务过程中生产新的知识，所以说心理咨询与治疗是一个特殊而珍贵的人类知识生产场地，因为在心理咨询与治疗过程中，表露了在其他人际和社会情境中一般不会有表露的人类生活经验，这些经验或许涉及我们内心的黑暗部分，也可能是社会不允许或禁忌的事情，在心理咨询与治疗这个特殊的空间里，在安全和互信的情景中，我们可以放心地把它们表达出来，还会对这些经验进行深入的探讨，这个探讨的过程，也就让我们有机会丰富和加深我们对于人类心理、本性和生活世界的认识和了解。

贾晓明：使用求真、渡人和明心见性来理解心理咨询与治疗是一个独特的视角，请您再分别具体解释一下。

曾家达：好的。

先来谈谈求真。

求真好像是一个行动、一个过程，但是里面包括了一种对知识的渴望，或是兴趣。很多时候我都会用“兴趣”这个词，在西方对于兴趣这个概念有很多人去做研究。弗洛伊德处理“欲望”这个概念的时候其实用了好几个词，其中一个就是“interest”，我们翻译成“兴趣”，在经济和政治讨论里叫“利益”；另外就是他德语说“wunsch”，英语翻译成“wish”，也就是“愿望”的意思；当然另外还有后弗洛伊德精神分析学者（如拉康）深入探讨时用的一个词，就是“欲望（desire）”。兴趣、愿望和欲望都涉及动机和动能，因为都涉及我们愿意追寻和想要得到的东西。对知识、真相和真理的追寻背后需要有一种动力，因为这个过程具有挑战性，在试图了解我们的内心经历时，更有可能让我们接触到一些令自己不安和不舒服的事情。所以对心理现实的探索跟自然科学不一样，我们不一定可以用完全抽离和客观的态度来进行，因为我们对研究和探讨的心理现象会有自己的情绪反应，也会带有自己的价值和观点。比如说我们听到来访者跟我们谈到童年受到家长性侵犯，或是用暴力去伤害别人，又或是因为严重的成瘾问题而做出放弃自己尊严的交易时，我们不免会有自己主观的反应。

除兴趣、愿望和欲望以外，我认为还有一个概念就是“Eros（爱欲）”。很多人都把它理解为一种对性的兴趣，其实它不单单是对性的兴趣，而是对生活的一种热情，对生活的一种热爱，是一种很强大的驱动力。所以当我说求真的时候，我指的并非只是头脑上的投入，而是整个人的投入，是一个情理兼具的过程。这里我是把求真说成了一种欲望，那我就得把我对欲望的看法也说一下。首先我并不认为欲望是负面或不好的东西，我认为欲望是每个人与生俱来的，有生命有生

活就会有欲望。我常说“无欲则萎”，也就是说生命没有了欲望就会萎缩，甚至枯萎。

对“欲”——无论是爱欲或情欲——能够正确地了解，没有恐惧，没有抗拒，也不会去回避或扭曲，这就是求真的成果。在我从事心理治疗工作多年来，其中一个重大的收获就是，通过无数来访者真诚的表白以及勇敢的探索和反思而明白了：欲望是人性和人类生活世界里不可分割的部分，它是自然天赋的，无须以之为耻，也无须惧怕它或压抑它。在我看来，心理治疗师应该是一个不惧怕欲望的人，并能了解、接受和恰当地处理自己的欲望，这当中包括自己的某种心理需要，也包括对人和对知识的感觉，即求知欲。我认为这说得很对，求知就是一种欲望，这欲望在我看来是中性的，其本质并无好、坏之分。我认为心理治疗师只有拥有好奇心和求知欲，才能够从事这个职业。这不但使其能在咨询与治疗里面做得好，对他个人带来的满足感也会比较大，从而使他能长期维持对事业的投入，维持长期的兴趣与动力。我很能够理解这里面的好奇心或者是叫作求知欲的，我觉得这是一点。

与“欲”密切联系在一起的还有“情”。情既可以泛指对人类、人群或众生的情，包括关爱和珍惜，也可以是对心理治疗这工作或职业本身的热情。求真不但只是头脑和认知层面的事，也有情的部分，包括了感性和动机。

其二是渡人。

我为什么那么喜欢“渡人”？这个概念故意淡化了社会赋予治疗师的那种特别强大、权威的形象，由于治疗师在文化水平、社会地位和个人能力方面很多时候都会处于较高的位置，很容易造成与来访者之间的权力差距。你还记得那天晚上我们去国家大剧院看“流浪者之歌”那个表演吗？在赫尔曼·黑塞的小说《释达多》结尾处，有一个渡人过河的场景。他的工作就是用一条船把人给渡过去。虽然行动上他好像是主动把人渡到另一个地方，但其实他只是在提供一项服务，在协助别人达到目的。“渡”这个概念真的很精彩，你虽然是在渡人，但是过河是那个人自己的决定，他过河之后要做什么，做买卖也好、做善事也好、杀人放火也好，其实你都不管，你只是把他渡过去，这就是你提供的服务，一种特别谦卑的服务。你在渡人过河的过程中虽然知道如何把人从此岸渡到彼岸，但是你没有一种权威的意思，而什么是此岸什么是彼岸也不由你来定，是过河的人自己定的。

最近我们不是在谈论旅游吗，你也经常给我分享你的旅游经历。想想我们和导游的关系，导游是我们雇佣来带我们去参观景点的，他对那个地方认识比我们多，没有他的话很多景色我们就有可能会错过或认识不到。但是我们和他的关系