



住进人间 五间屋

故事改变人生

故事让人们重新找回存在的感觉，
重拾几乎被掩盖的自我，
重获积极正向的力量。
沉浸在故事中的我们，
可以释放压抑的情感，
学习应对困境的技巧，
这，就是故事神奇的力量。

吴洪健 无智◎著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



住进人间 五间屋

故事改变人生

吴洪健 无智◎著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



扫码进入
专业心理咨询

图书在版编目(CIP)数据

住进人间五间屋：故事改变人生 / 吴洪健，无智著. —北京：
北京师范大学出版社，2017.9
ISBN 978-7-303-22690-0

I. ①住… II. ①吴… ②无… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 212996 号

营销中心电话 010-58808056 58807669
北师大出版社少儿教育分社 <http://child.bnup.com>

ZHUJIN RENJIAN WU JIAN WU

出版发行：北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京市海淀区新街口外大街 19 号
邮政编码：100875

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司
经 销：全国新华书店
开 本：787mm×1092mm 1/16
印 张：13.25
字 数：150 千字
版 次：2017 年 9 月第 1 版
印 次：2017 年 9 月第 1 次印刷
定 价：38.50 元

策划编辑：尹莉莉	责任编辑：齐琳 刘文丽
美术编辑：袁麟	装帧设计：锋尚设计
责任校对：陈民	责任印制：马洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话：010-58800697

北京读者服务部电话：010-58808104

外埠邮购电话：010-58808083

本书如有印装质量问题，请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话：010-58805079

推荐序 I

几乎每一个人都喜欢说故事的历程，也喜欢听故事的感受。我们喜欢被尊重的态度，也喜欢用这个方法，这种好玩的方式来处理自己生活中的问题。

说故事容易让当事人成为故事的主角，重投自己的世界。因为每一次述说，都是一个新的理解及演绎，让故事的主角及其他参与者一起重写及重塑那些影响生活及关系的故事内容。生命故事是经由一个重构的过去、感知的现在、期盼的未来整合而成的，内化的、发展的自我叙事。故事并不是去寻求范式意义上的真理，而是要更真实地接近生活。它不会排斥其他诸多的可能性，而是开放地去接受新的可能。

就像不同的人对于幸福有不同的解释。唯一的共通点，就是幸福似乎不是一件容易得到的事。人们常说：“人生不如意事十常八九。”人们也常感叹：“我要得并不多，可是就连这一点心愿也达不到。”然而当人们拥有了自己梦寐以求的事物之后，新的烦恼又再度冒出来了。在长年的心理工作实务中，我们看到了太多人的困扰其实都来自自己的心：幸福与否，往往就只在一念之间。

人们总是预先有一个幸福的假设，认为要达到什么样的条件，自己才能获得幸福。尽管这个假设是没有任何根据的，人们往往坚信不移。届时，如果事情演变，有一点点超出自己所预料，尽管其他部分都很成功，但仍旧不完美，人们就感觉到不快乐。

谁说这个世界不如意事十常八九呢？如果眼睛只会看着不如意事，那么只要有任何一点点不顺心的地方，人生也会变得痛苦难耐。

蔡仲淮

(WONM) 世界自然医学大学心理学院 院长、博士生导师

(WMECA) 世界医学最高认证学会 国际临床催眠治疗师

(IHNMA) 国际整体暨自然医学学会 亚洲中国区首席营运长

心境的改变，是快乐的泉源。没有快乐的心，就看不见世界的快乐。从来不是环境让我们感到痛苦，而是我们对于环境的解释让我们感到痛苦。

长久以来，吴洪健老师推动心理工作研究与实务的结合不遗余力，目的并不只在于增加有限心理治疗资源的服务能量，而是要藉由人与人之间的连结，透过心与心之间彼此鼓励与支持，达到她的核心目的：让人们互相发现彼此的幸福。《住进人间五间屋》一书，带着温暖、徐徐流动并深入人心的能量，就犹如初升的朝阳一般，缓缓的递送着爱，把幸福送到你的心中。

请你放下自己，完全投入，让自己好好享受心灵之旅！假如你是一位老师，而且对于如何在学校中与年轻人有更具建设性的对话这个主题感兴趣的话，你也能在本书中找到可以激励你工作的想法；假如你是一位家长，你将可以学习到如何更好地与自己的孩子沟通的管道与途径；假如你想将书中的内容运用在工作领域之中，恭喜你，你推开了一扇璀璨大道之门。

推荐序 II

在最近一次督导经验中，受督导者对来访者谈的人际议题，感到很困惑。来访者希望更多人喜欢自己，但似乎没有想怎样积极、努力地经营或扩展人际关系，而只想怎样与极少数人维持好的互动关系。看着很想帮他又有点儿忍不住想苛责他的受督导者，身为督导的我，突然脑中灵光一闪：“他会不会是现代的孔明？当年的孔明，好像也没有特别花心思去经营人际关系，就让自己被重视与重用了。要不要邀请来访者一起来研究孔明当年是怎么做到的？”不愿多花心力去经营人际关系的懒惰虫，被“足智多谋的孔明”来取代，这巧妙的隐喻更加贴近人心。

隐喻，是我很喜欢的贴近人的态度与方法。像是不经意走过街角，听到一位不知名歌手哼唱的歌，在听的刹那就入迷了。每一片段音符旋律都那么熟悉，那是你平常呢喃的语调，它们居然可以变成一首歌？这么完整，这么有架构，这么有内容启发性，真是太令人陶醉了！

最近你会不会总是不经意就哼唱起哪一首歌呢？故事，让人入迷。而一个为你量身打造的隐喻故事，则会震撼你的灵魂。这社会不缺乏戏剧、电影、歌曲，特别吸引我们的，往往是其中与自己灵魂共振的部分。在这本好书中，我特别喜欢《发呆很美好》这个小故事，也许就是因为自己最近纷乱、不轻易休息的大脑，渴望着安安静静、什么都不用做、什么都不用想的放空状态。放空了，心灵就自由了，创意与精彩也就跟着来了。

《住进人间五间屋——故事改变人生》，在柔美童真的插画与短短的故事中，提醒人们可以跟自己预约一段时间，沏一壶茶，慢慢地阅读，暖暖地跟自己的心灵相遇。拾起那些闪耀的记忆，打开生命中耿耿于怀的故

心灵魔法师 林祺堂

台湾“清华大学”咨商中心兼任咨商心理师

专研后现代焦点解决与叙事疗法

事。阿德勒说，记得的比不记得更重要，记得的就会一直影响着我们。独一无二的你，提醒着我跟他人的异同，有什么我想跟别人一样，有哪些我不想跟别人一样，在差异中学会尊重，并找到属于自己的主体性。拥抱内心的小孩儿，响应感受的照顾，感受是灵魂的语言。探索与面对不期待出现的负向感受，反而让我们更贴近自己。你会发现，受伤的是我，同时，因为受伤而慢慢变得坚强的也是我。给自己补充能量，找寻生命中的成功时刻，好汉要提当年勇。提醒自己，生命中的美好一直都在，这世界不缺少美好，只缺少发现的眼睛。你想去哪里？那么响应生命的目标去做吧！每个人要的幸福版本都不一样，重点是学会聆听自己的心声，并去执行。这可能是我目前看到的世界上最有底蕴与内涵的五间屋了，它们直通生命中的美好。

叙事工作坊的一位学员分享了她的孩子及其姥姥的一个互动故事，这个故事让我印象深刻。姥姥给小外孙讲《狼来了》的故事，讲完故事问小外孙：“这个故事是要告诉我们什么啊？”姥姥心中期待小外孙可以给出标准答案：“人要诚实。”几分钟过去了，小外孙面色沉重，有点儿小难过，看着姥姥，说：“这些大人怎么这么没有耐心，怎么不愿意相信小朋友第三次呢！？如果这些大人相信他第三次，他就不会被狼吃掉了！”原来这个故事不是只有一种答案呢。不同立场看到的真的很不一样，重点是小外孙看到的是什么。被相信、被信任对小外孙来说可能是更重要的事情。如果能突破标准答案的框架限制，那么将会看到更多贴近人心的故事。

极的精神与态度。建议读者挑选一个最能引起你的共鸣的故事，停留，然后跟自己对话或写下来，体验这种心灵被暖暖地承接与抒发的感觉。当然更欢迎身为父母的读者跟孩子一起来重新创造故事，一起涂鸦或共同涂鸦，接力说故事，用没有标准答案的立场，打开心，聆听孩子在故事中想要告诉我们的是什么。



前言

汉语中有一个词语叫心房，这是一个很形象的比喻。房子的确能代表一个人在某一个阶段的内心状态。在心理学中，房屋隐喻一个人的内心世界。我们用五间房屋的心理故事来撰写这本书，旨在开启内在的旅程，帮助人们在当下忙碌的世界里，获得心灵的宁静。

好书能够触摸人心最柔软的地方，联结每个人共同的感受。也只有这样，人才会在不同的心灵中，做不同层面的工作，迈向新的可能性。阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）说：“没有问题能从产生它的相同意识水平来解决。”本书的两位作者期望书中的某个观念、某句话、某个情境，在某一天能改变一个人的行为方式，甚至人生。

爱因斯坦说：“心灵和物质都是一种能量。”如何发掘心灵的能量呢？讲道理的方式太多了，我们换一个方法——使用积极的心理隐喻故事。我们使用的隐喻故事不仅是用语言描述故事或情境，而且融进了图画和想象。这些故事同时也是一种心灵绘本的探索。

许多伟大的心理学家都对隐喻情有独钟。维吉尼亚·萨提亚（Virginia Satir）也解释过隐喻。她提到，想象一个房间，里面只有一盏老旧的台灯，这盏台灯带着只有15瓦的灯泡。墙面上没有任何图画。人们都坐在硬硬的木头椅子上，地板上也没有地毯。房间里甚至没有一盆绿色的植物。整个屋子显得昏暗、单调和荒凉。而她所要做的就是带来一些植



物、一张地毯、一些家具以及更多的光明。她会为人们提供一些温暖，因为它会让机体有可能积极地进行反应。而隐喻就是让暖流在人们心中流淌的方式。

隐喻会让人们想到很多东西，让人们对一些东西由不熟悉到熟悉。隐喻会转化人们思考的情境。隐喻会刺激右边大脑的工作，让画面直接接通人们的直觉部分，帮助人们找回价值、希望、自我接纳的力量。一个画面，一个故事，可能会使人们戏剧般地发生改变。

隐喻也许是人类所拥有的最为丰富的力量源泉。心就好像房屋一样，任外面如何敲打，都不如从里面轻轻拨开门闩，希望这些隐喻正是从里面打开门的策略。

感谢我们的生命！感谢我们有机会用隐喻的方式跟你一起分享，给人们房间里添加些许温暖和光泽！

导语：建构个人世界的故事河流	1
一、人类的故事——每个人生长的根基	2
二、我们为何爱故事——大脑深处的呼唤	4
三、隐喻绘本故事——对生命时空的联结	7

第一间屋：	红披肩	11
那些闪耀的记忆	阿吉塔不再回来	21
	很多年	31
	你也经常怀旧吗？	37

第二间屋：	心无旁骛	59
独一无二的你	发呆很美好	67
	像猫那样	73
	公主的早晨	81

第三间屋：	贝迪出走了	95
拥抱内心的小孩儿	观海	101
	小小孩儿	107
	年华逐老	113

第四间屋：	红土坡	125
能量加油站	远方的河流	133
	穿越喧嚣	139
	亲爱的树	145

第五间屋：	自画像	157
时空隧道	老房子	169
	往前走一步	175
	找天边	181

后语		196
----	--	-----



这是一个孩子和妈妈的对话：

“宝贝，你觉得你在你们班表现怎么样呀？”

“妈妈，我给你讲个故事吧！”

“好呀！”

“我们班就像一个飞机场，每个人都是一架飞机，有的飞机已经起飞了；有的飞机还在跑道上，准备起飞；有的飞机还没上跑道，还在排队。”

“你呢？”

“我在跑道上检查设备呢。我这儿座椅有点儿问题，其他设备准备得差不多了。”

“你的座椅怎么了？”

“前几排座椅特别舒服，准备好了；中间几排座椅还好，能坐，不过没那么舒服；最后几排座椅还没调好。”

“座椅代表什么呢？”

“前几排座椅代表语文和体育，因为语文和体育是我最擅长的，所以我准备得最好；中间几排座椅是数学、英语，准备得还行；最后几排座椅是信息技术，天哪，我每次上课都特别紧张，因为很多我都不会操作，所以这几排座椅还没准备好。”

“那我能帮你做些什么吗？”

“也没什么了。对了，还有些东西没运上去，饮料、面包等，如果你愿意，请你帮个忙吧。”

“我当然愿意了，预计什么时候起飞？”

“估计快了吧，不过准备座椅还是需要时间的，可能要到下学期了。”

不知你读了这段对话有什么感受？和这段对话中的孩子一样，许多孩子正在用故事告诉我们他们的生命状态。

世界是由故事构成的，大到宇宙的起源、物种的更进，小到每天的所见所想；丰富到色彩、声音、图像、温度无所不包，但也可能简单至几句话，甚至几个词。这些都是我们重建所处世界的元素。

周而复始，每个人都在自发地建构外在和内心的世界，并在这个过程中学习与自然、社会、他人、自己相处，渐次体验一个个微小的生命浪花汇聚成的美妙充盈的湖泊、大海，翻腾起伏，直至平静。

一、人类的故事

——每个人生长的根基

建构主义，作为影响当前心理学发展的一个重要流派，对人们如何学习（广义的学习，指人们成长的过程）提出了整合的观点。它认为，事物的意义并非独立于我们而存在，而是源于我们的自我建构，源于每个人的经历和经验，并在此基础上对后续信息进行整合加工。因此，每个人都以自己的方式理解事物的某些方面。

路德维希·约瑟夫·约翰·维特根斯坦（Ludwig Josef Johann Wittgenstein）提出了“语言游戏说”。他认为，我们都在依据一定的规则用语词做各种游戏。语词只是工具，它本身并没有意义，它的意义是我们在按自己的目的使用它们时赋予它们的。而个人不断积累起来的经验会驱使人们对自己的经历进行建构、创造、支配及赋予其不同的意义，进而成为每个不同的个体。

在这个意义上，故事是最能够促进个体内在建构以及同他人、外界保持联系的桥梁，因为即使生活在不同的时代、国家，我们在一些情

绪、感受、体验上也有一些基本的认同，所以能够进行心理对话。再加上故事具有多元素的特点，如地点、时间、人物、画面、场景、关系等，每个人都可以从中找到联结点，这一点与建构主义所提倡的随机通达学习如出一辙。

随机通达有点儿像地图和交通的隐喻，去一个地方，可以从不同的位置出发，使用不同的工具，但是最后都可以到达。所以，同一个故事，每个人进入的环节和速度可以不同，到达的深度可以不同，触发的感受可以不同，但都能够对了解自己，了解规则，了解世界，创造生命中更为深刻、有趣的灵魂有所帮助。

人们天生就是故事的叙说者，故事为人们的经历提供一致性与连续性，并在人们与他人的交流中扮演着重要的角色。当人们感觉自己的生命若有若无或者自己的生活焦头烂额时，故事让人们重新找回存在的感觉，重拾几乎被掩盖的自我，重获积极正向的力量。

故事已经与人类密不可分，它是现实世界在我们脑海中的投射和重构。当我们研究思维时，会发现它本身充满了叙事色彩。如果稍加留意，你就会发现一种隐约的“内心独白”（interior monologue）始终存在于脑海中，任何日常琐事——无论是买东西还是闲聊，都以这种方式被编织进已有的个人体验中（这并不奇怪，因为大多数人总是借助语言来思考。我不确定这种描述是否适用于图像思维者，但想必他们也有自己的内心独白）。并且，我们总是本能地想找出事物之间的因果联系，为人生找出某种意义，就像我们在阅读故事时总会期待它最终给出画龙点睛般的启示一样。

故事能激发我们生命的激情，拓展我们生命的可能。故事里人物的每一次选择，每一次转向，都意味着生命的波澜，而生命的波澜背后，都涌现出情感的起伏。随着故事中婉转起伏的情节和人物丰富细腻的心灵世界，我们会整合自身的经验和生命，仿佛那个人就是我们自己！最早使用隐喻心理治疗的米尔顿·艾瑞克森（Milton H. Erickson）曾说过，治疗最重要的应该是令人着迷，因为隐喻可以促使人努力提取潜意识里丰富的资源。一个新的故事，也许仅仅只有一段对话，或者仅仅涉及一

个人的经历，就可以让我们僵硬的内心变得柔软起来。沉浸在故事中的我们，可以释放压抑的情感，学习应对困境的技巧，这就是故事神奇的力量。

每个人都有故事，但并非每个人都能讲故事。能够听懂别人讲的故事，能够讲述自己的故事的人更有可能成为幸福的人，更有能力建构起对自己、他人更多维的解读，联结起过去、现在、未来的生命轴线。

二、我们为何爱故事

——大脑深处的呼唤

如果说建构主义是从更宏观的角度对故事的作用进行描述，那么来自脑科学的研究给我们提供了更加微观的视角，让我们了解了故事是如何被我们记住，并且同时改变我们的。

为什么故事如此吸引人呢？如语言、音乐一般，所有文化里都有故事的足迹，故事是人类智慧的结晶。现在，研究人员正在努力揭示故事是如何从精神和生理上影响人们的。人类的大脑是最神奇的器官，它的功能首先是使自己生存下来，然后是获得和体验情感，最后是获得知识和认知世界。所以那些与生存、情感有关的事情最能够吸引大脑的注意力并且被深度加工。

如果仅从听故事的外在行为看，听故事的过程几乎是纯粹的大脑活动，没有身体上的行为，但听故事本身就是对大脑的刺激。在听故事（或者读书）的情况下，人类大脑的活动状况与实际经历时的活动状态相似，也就是说听故事的过程是我们在心理层面上的一次完整操作的过程。

迈克尔·葛詹尼加（Michael Gazzaniga）更强调故事对人类心理的重要影响。他通过研究发现，大脑的左半球通过记叙的方式，解读人们的感受、行为和感受。此外，大脑还通过记叙的方式协调我们的意识和潜意识。比如，当我们下意识地做出某个选择时，我们总会虚构一些理由说服自己，这个选择是正确的。

既然我们的大脑每天都在讲故事，那么，听他人讲故事自然也会对我们的
大脑产生影响。荷兰伊拉斯姆斯大学的茨万发现，我们不仅通过自己
讲故事来了解自身，在听他人讲故事时还会融入他人的故事中，俨然把自
己当成他人故事中的主人公。

2009年，美国华盛顿大学的研究团队对正在读小说或看电影的实验
志愿者的
大脑进行了功能性磁共振成像。他们发现，在观看主人公的经历
时，志愿者大脑的一些区域活跃起来，而这些区域在志愿者亲自经历时也
会活跃起来。而且，不论故事是以何种方式表现，是纸质的书，还是带有
画面的电影，志愿者大脑的反应都是相同的。

故事还能操控我们的感觉，相信每个看过恐怖片的人都有这种体会。
但是，究竟是什么引起了我们强烈的共鸣呢？美国克莱蒙研究大学的扎卡
认为，关键在于催产素。作为研究催产素的先锋，他发现了多种刺激催产
素释放的方法。他认为，目前最有潜力的方法是阅读一本感人的小说。
他让志愿者观看两个5分钟的视频，前一个讲述4岁男孩患脑癌晚期的故
事，后一个讲述4岁男孩去动物园的故事。志愿者观看前一个视频所释放
的催产素水平比观看后一个视频多47%。扎卡解释说：“人们走进了那个
感人的视频。催产素的变化与他们的移情作用相关。”催产素促进神经
传递素多巴胺和血清素的释放，而这些神经传递素与奖赏、愉悦和幸福
感有关。

5

美国弗吉尼亚理工大学的蒙塔古和美国国防部高级研究计划署的凯斯
比尔，还使用功能性磁共振成像仪观察人们在听故事时大脑奖赏中心的活
动情况。这些区域通常对愉快的经历有所反应，比如喜欢吃的食物。蒙塔
古说：“故事也能激起同样的大脑回路。”看来，故事让人上瘾，是有神经
科学的依据的。

如果从进化的角度分析，沉迷于故事一定具有某种生存意义。我们可以
罔顾其他更重要、更紧迫的事情，而全身心地投入故事中，这至少说明
故事带给我们某种生存优势。那么，它们会是什么呢？

凯斯比尔推测道：“或许这是一种传播有利于生存信息的有效途径：
你该如何应对特定环境，你该表扬和责备谁，你该如何看待独特性等。”

故事允许我们面对不同环境时尝试多种途径。可以想象，如果我们做出更具冒险性的选择，那会怎样？

还有一种可能是，故事扮演“社会黏着剂”的角色。它把人们联系在一起，让人们达成一个共识，共享故事所催生的观点或情感。美国普林斯顿大学的哈森发现，观看同一部电影的不同人的神经活动方式是相同的，听故事的人的大脑活动与讲故事的人的大脑活动也是相通的。

当然，故事还有益于空想。以色列魏茨曼科学研究所的马拉克由功能性磁共振成像仪的扫描结果发现，一些电影抑制大脑中一些区域的活动，这些区域通常在我们思考自身的时候发挥作用，如我们过去的经历和未来的计划。马拉克说：“当人们专注于其他事情而迷失自我时，大脑的这些区域也会出现同样的反应，称之为‘神经惰性化反应’。”我们知道，自我反省令人痛苦，因为那样会产生焦虑和恐惧情绪。这可能就是为什么故事会如此吸引我们。它让我们沉迷其中，享受其中，而不会伤害我们。

意大利帕尔马大学神经科学家乔柯摩·里佐拉蒂注意到，我们的大脑中有一种名叫镜像神经元的特殊细胞。这种细胞使人们在见到或听到一种行为时会像他们自己亲自做这些行为时一样。镜像神经元能够分析各种场景，读懂别人的想法。如果你看见一个人的手朝书架伸去，之后便看不见了，你会断定他正在拿一本书。这些都是你的镜像神经元告诉你的。

荷兰格罗宁根大学的克里斯蒂安·凯塞斯教授一直在研究移情作用的神经基础。他表示，人们能够体会别人的感情，这种能力也和镜像神经元有着密切关系。他说，当你看到一个人陷入痛苦时，你大脑中负责痛苦的区域会被激活；当你看到一只蜘蛛爬到别人腿上时，你也会感觉好像有东西在你腿上爬，这些都是因为镜像神经元被激活了。那些特别能够体会别人感受的人，镜像神经元系统也显得特别活跃。

因此，当听到一个让我们感动的故事时，我们也会像亲自经历了一样，这就是大脑喜欢故事的原因。