

口是心非
才是心中
所想吗



I DIDN'T
MEAN THAT

一个洞察内心真相的
心理治疗法

纪如景
著

一瞬间的想法
才是不经修饰的真实
通过心理学了解自己
发现不加伪装的自己

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

口误才是心中所想吗

I DIDN'T MEAN THAT

6个洞察内心真相的 心理治疗法

纪如景 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

口误才是心中所想吗: 6 个洞察内心真相的心理治疗法 / 纪如景著. —
北京: 中国法制出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5093-8948-5

I. ①口… II. ①纪… III. ①精神疗法 IV.

① R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 271150 号

策划编辑: 李 佳 (amberlee2014@126.com)

责任编辑: 吕静云 (lvjingyun0328@sina.com)

封面设计: 古涧文化

口误才是心中所想吗: 6 个洞察内心真相的心理治疗法

KOUWU CAISHI XINZHONG SUO XIANG MA: 6 GE DONGCHA NEIXIN ZHENXIANG DE XINLI ZHILIAO FA

著者 / 纪如景

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市国英印务有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次 / 2018 年 1 月第 1 版

印张 / 14.25 字数 / 175 千

2018 年 1 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-8948-5

定价: 36.00 元

值班电话: 010-66026508

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

前言

P R E F A C E

当你不小心说错一句话，可能马上会下意识地说：“不不，我不是这个意思。”制造了尴尬不说，你自己也会疑惑：我怎么会这么说。

你是真的不想这样说还是不敢这样说？

口误其实才是你心中所想？

弗洛伊德把人的心理活动分为潜意识、前意识和意识，用精神分析的方法解剖人的内心。华生自称“给我一打健康的婴儿……不论他父母的才干、倾向、爱好如何，他父母的职业及种族如何。我都可以按照我的意愿把他们训练成为任何一种人物——医生、律师、艺术家、大商人，甚至乞丐或强盗。”马斯洛说关注人内心的真正需求，并帮助其满足人生发展的阶段性需要，才能令其健康发展。贝克说，让你难过的不是痛苦事件本身，而是你对该事件的认知……

怎样才能唤醒沉睡的潜意识呢？在手上套根橡皮筋就能控制自己的强迫倾向吗？如何对自己恐惧的事物进行“系统

脱敏”？如何调整“刺激—评价—行为”反应的链条，让自己的心理行为趋向合理？我们的心理问题能从家庭内部找到根源并对症下药、予以根治吗？

精神分析、行为主义、人本主义、认知疗法、家庭治疗、沙盘游戏……六种心理学流派形成六种心理治疗方法。打开内心那扇神秘的大门，看一看里面正在发生的一切，为处于困境中的自己找到出路和新的希望。

顾问委员会

孙啸海 朱桂梅 李红军 兰祁蓉 李井杰

师晨晖 赵金辉 王亚雄 谢欣原 孔马兰

崔慧辉 杨 攀 周家全 朱 玲 段然琪

鲁 俊 崔 潇 谢 琴 李艳萍 杨 驰

王涑雯 刘 博 李 想 孟 龙 郝红敏

宋亚丽 陈庆峰 孙凤兰 陈国栋 陈涛涛

隋 岩 董 斌 史文建 李娟娟

第一章 口误才是心中所想吗：精神分析疗法 / 001

潜意识控制的生活 / 002

移情与反移情 / 006

说不清的投射认同 / 010

怕马的“小汉斯” / 014

少女杜拉的癔症 / 018

在认同与共情中治疗 / 022

梦境的象征与意义 / 026

在咨询中运用梦境 / 030

来访者拒绝说再见 / 034

精神分析的过去与现在 / 038

第二章 可为教师，可为强盗：行为主义疗法 / 043

行为的先天与后天 / 044

系统脱敏的技术 / 049

暴露在恐惧面前 / 053

厌恶来得更猛烈 / 057

奖赏每一个进步 / 060
强迫都是性格的错 / 064
强迫想先于强迫做 / 068
真强迫还是假强迫 / 072
代币矫正不良行为 / 078

第三章 忧你所忧：来访者中心疗法 / 083

治疗师的真诚态度 / 084
无条件接纳与关怀 / 088
准确地运用同理心 / 092
适当的自我暴露 / 097
价值中立的思考 / 102
撮火的分裂症研究 / 105
马斯洛谈人的需要 / 108
罗洛·梅与存在主义 / 112
布根塔尔与雅洛姆 / 116
心灵捕手中的治疗 / 119

第四章 海阔天空只需改变认知：合理情绪疗法 / 125

合理情绪 ABC / 126
贝克的认知疗法 / 132
进入扭曲信念误区 / 136
停止自我否定 / 139
行为与信念之间 / 143
海耶斯的 ACT / 147

学会接受自己 / 151

放弃绝对化要求 / 155

技术辅助治疗 / 159

认知疗法非万能 / 163

第五章 永远的心灵港湾：家庭治疗模式 / 167

家庭治疗之萨提亚 / 168

讨好因为低自尊 / 171

多种家庭治疗模式 / 174

结构式家庭治疗之父 / 177

家庭内部的权力关系 / 180

小大人的大麻烦 / 183

做父母的“第三者” / 187

最稳固的三角关系 / 193

离不开母亲的孩子 / 196

第六章 一沙一世界：来玩沙盘游戏吧 / 199

在游戏中疗愈自己 / 200

充满趣味的沙盘游戏 / 204

沙盘游戏的前世今生 / 206

沙盘镜子与投射理论 / 209

构建沙的世界 / 212

第一章

口误才是心中所想吗：精神分析疗法

潜意识控制的生活

精神分析疗法是心理学临床实践中常用的一种方法，由奥地利精神病医师、心理学家西格蒙德·弗洛伊德创立。在《精神分析引论》一书中，弗洛伊德系统地介绍了精神分析的一般理论。如弗洛伊德所说，精神分析法不同于其他的医学方法，它是治疗神经错乱的一种方法，主要治疗方法是谈话。精神分析从分析自我、研究自我开始，研究日常生活中的过失、梦境的发生及潜意识原因，以被压抑的潜意识冲动（主要是性冲动）来解释神经症。

精神分析疗法的基本命题有两个，一个是潜意识，弗洛伊德认为“心理的即意识的”，他尤其强调心理过程主要是潜意识的；另外一个性是性冲动，广义的性冲动和狭义的性冲动都是造成神经病和精神病的原因，此外，性冲动对人类文化、艺术和社会成就也做出了重大的贡献。

简单来说，弗洛伊德倾向于将心理过程做“潜意识”解读。拿日常生活中的过失来说，本是微不足道的心理现象，一个人叫错另一个人的名字，写字时把“匆匆”写成“勿勿”……几乎每个人都有过类似的口误或笔误。但是，弗洛伊德认为，这些错误并非毫无意义，因为机体的或心理的原因而引起注意的错乱，过失才会出现，而过失的意义在于隐藏其后的潜意识倾向。

钱家功是一位中学教师，今年35岁，大学时期，他就出现了强迫洗手的习惯。钱家功本就是干净、整洁的人，读书期间，不仅他本人清清爽爽，他的房间也是整洁如新，书本摆放整齐有序，一尘不染。闲来无事时，他喜欢做清洁，洗衣服，打扫房间，每个星期六是他的“清洁日”，即使他妻子不参与，他也会自告奋勇地进行大扫除。

近年来，钱家功的“洁癖”在洗手上的表现更为突出了。原本，他不愿意忍受手指肮脏、潮湿和黏腻，因此时常洗手。如今他每天都要洗手50次，碰到任何东西，他都觉得心里难受，为此，他每天出入卫生间无数次，不认真洗掉“脏东西”，决不罢休。结果他的双手患上了风湿，也影响了他的生活和工作。钱家功为此痛苦不堪，却不知道如何解决。

接受心理治疗之后，钱家功回忆起他最初开始疯狂洗手的时间，应该追溯到2003年“非典”肆虐的时候。那一年，还在读大学的钱家功被学长拉去，加入了学校组织的“预防非典”志愿活动，和其他同学一起到各学院宣传预防“非典”的知识，调查同学们的发病情况。媒体的宣传让学校里弥漫着紧张的气氛，生性敏感的特质和对“非典”的恐惧给钱家功带来双重压力，使得他神经极度紧张。

更糟糕的事情发生了，与钱家功一同参与志愿活动的学长突然发烧，被送到医院隔离。这让他几乎陷入精神崩溃，虽然自己没有出现病症，心理上却已经病入膏肓。钱家功每天按照学院要求在教室、宿舍做消毒，并且严格按照“科学洗手六部曲”的步骤，碰过陌生物品之后一定去洗手。每次紧张地忙碌之后，站在洗手台前，安安静静地洗手10分钟，钱家功才会觉得心里踏实了许多，在他看来，流动的水能够带走细菌，也能带走他的灾难。从那以后，他养成了勤洗手的习惯。虽然学长最终平安无事地回到学校，“非典”的恐怖气氛也逐渐退去，钱家功却无论如何也不能放弃反复清洁双手的习惯。

很显然，故事中的主人公钱家功的洗手行为并非单纯追求清洁，而是为了消除内心焦虑——所有强迫症都与焦虑相关。他因为经历了“非典”的特殊时期，对细菌、疾病产生了深深的恐惧，本来他的性格就是敏感而刻板的，外界刺激更加激发了他内心的不安。钱家功反复不停地洗手，主要是为了寻找心理上的舒适和安全感，流水带走了手指上的脏东西，也平复了他内心的恐惧。

巧合的是，弗洛伊德也报告过强迫性洗手的案例。他用精神分析的方法治疗了这位强迫洗手很多年的男青年，最终发现他的强迫行为与少年时期的手淫习惯有关。话说，这位少年在10岁左右时被父亲撞见了他的手淫行为，之后遭到父亲的打骂，精神受创。后来因为恋爱失败，强迫症出现，表现为反复不停地洗手，一旦停下来，男子就感到焦虑不安。弗洛伊德分析，他是借助强迫洗手来抵消潜意识中的罪恶感。在发现发病机制，并帮他释放了潜意识的压力后，男子的强迫症被成功治愈。

比如说，一个人在宣布“开会”时说了“散会”，很可能他的潜意识真正期望的是散会而不是开会。弗洛伊德把由于某种原因被藏在心底、不愿说出的内容称作“干涉的倾向”，与此相对的是“被干涉的倾向”，“干涉的倾向”与“被干涉的倾向”同时作用，引发了过失的出现。当然，并非所有过失都有现实意义，弗洛伊德研究过失，是为了对人的潜意识活动有更深入的认识，对潜意识活动的关注才是精神分析疗法的核心所在。

同样作为弗洛伊德研究对象的还有人类的梦境。在他看来，梦是有意義的心理现象，任何一个健康人都有做梦的经历，梦是欲望的满足，具有显义和隐义两方面的含义。人们从梦中醒来时记得的画面、情境并非真的，而是经过伪装处理的代替物，有伪装也不怕找不到真相，顺着代替物便可以引出做梦者的真实想法。当神经症出现时，梦境也会作为症候表现异常。

精神分析疗法的任务之一便是释梦，通过释梦寻找梦的隐义。

当然，精神分析的治疗对象是神经症患者，在弗洛伊德看来，神经症的症状也是有意义的，而且和患者的内心世界密切相关。他把神经症的症状与人的潜意识欲望联系起来，用性冲动分析精神病和文化的关系。随着精神分析疗法的发展，后人对弗洛伊德的一套说法做了扬弃式的继承，对神经症治疗中的技术、方法做了改进，但是重视潜意识，分析人被压抑的、被限制的本能冲动的根本思想没有被放弃。

事实证明，人的潜意识不知不觉地影响着人的情感和行为，潜意识因素也是造成人们痛苦与不幸的原因，有人表现为工作、人际、亲密关系上的困难，有人表现为情绪不稳定、自尊受损，有人不断重复某种奇怪的行为，他人看来诡异奇特，当事人不明究竟，深受其苦。精神分析疗法则用探索来访者生活历史的方法，帮助来访者寻找病症的真正原因，借助分析潜意识心理过程的方式帮助来访者更好地应对生活。

移情与反移情

今年 26 岁的诗文已经是两个孩子的妈了，尽管身为入母，她自己却有一系列问题没有解决。第二个孩子出生 3 个月，诗文便开始见心理咨询师，她无助又可怜，心情复杂而矛盾。最开始，咨询师观察到她两眼无光、神情疲惫，以为她是疲于应对工作和新生儿，出现了产后抑郁的症状，随着治疗的深入，咨询师发现问题并不是那么简单。

诗文是一位工程师，结婚之后，她便辞掉了工作，专心在家带孩子，生了二胎之后，丈夫建议把她母亲接到身边，一方面，诗文可以借此机会修复一下母女之间日渐疏远的关系；另一方面，她还可以帮助诗文一起照顾孩子。两全其美，何乐而不为？

诗文和她母亲关系向来冷淡，经过丈夫的劝说，她觉得这不失为一个难得的机会，于是亲自回了一趟老家，把老母亲接到身边，和她一起生活。儿女相伴，夫妻恩爱，母亲在侧，原本是令人羡慕的生活，诗文却日渐不开心起来。因为诸多观点不和，她整天和母亲争执，有时还会吵上一架，事情过去，诗文又会低头认错，努力修复和母亲的感情。

可是，问题积累太多，时间过去太久，已经不是诗文凭借一己之力能够解决的。在见心理咨询师之前，诗文和她母亲大吵了一架，老人家一怒

之下搬回老家，惹得姐妹对诗文一片指责，诗文愤怒失控，接连生病，害得孩子跟她一起受苦。诗文意识到自己正处于危险之中，如果继续这样下去，可能会搞砸眼前的美好生活。在丈夫的劝说下，诗文决定接受心理治疗。

刚治疗4个星期，咨询师就发现了诗文的异常之处。按照约定，诗文的心理咨询每个星期进行一次，有了第一次的愉快交谈，咨询师很快获得了诗文的信任，并与她建立了良好的关系。与其他以冷漠脸对待咨询师的来访者不同，诗文在咨询中总是讲一些小故事、幽默笑话等逗咨询师开心，见到咨询师会心一笑，她才起身告别，约定下次见面。更奇怪的是，两个星期过去之后，诗文开始经常在非预约时间出现在咨询室，她精心打扮地出现，和咨询师闲聊家常，绝口不提咨询的内容。

很明显，诗文的积极热情并非她的本性，第一次咨询时，她明明是一副冷漠回避的姿态，对待陌生人时礼貌而谨慎，她的异常很可能是移情的结果，是她为了不泄露心理而采取的阻抗行为。随着治疗的进行，诗文又出现了新情况。在咨询师不再对她的幽默、风趣做出回应之后，诗文开始愤怒，甚至具有攻击性，一念之间，她从令人开心舒适的乖乖女变成了“愤怒的小鸟”，对咨询师百般挑剔和指责，语气中不乏不满和委屈。

经历过一次相当糟糕的会谈后，咨询师与诗文诚恳地聊了一次，在经历了从天上到地下的情绪变化后，诗文对咨询师说起她与众不同的成长经历。14岁之前，诗文一直由养父母抚养，作为家中3个女儿中的老二，诗文刚满月即被送到姑妈家做了养女，14年里，她把姑妈和姑父称作妈妈、爸爸，称呼亲妈为姨妈。

14岁时，姑妈和姑父离婚，诗文无人照顾，姑妈才告诉她这一秘密。之后，诗文被送回亲生父母身边，但是她对亲生父母始终存有怨气，小小年纪成了叛逆少女，与父母、姐妹关系疏远。父亲去世后，诗文的大姐和

小妹对寡居的老母亲多有照顾，诗文却不管不问，若不是她丈夫提出建议，恐怕连这次惊天动地的争吵都不会发生。

咨询师综合了诗文前后的行为变化，终于理解了她的热情和愤怒。潜意识中，诗文把咨询师当作了她的母亲，只有看到母亲的笑容，她才知道自己是被喜欢和被接受的，确认母亲没有生她的气，她才能安心做接下来的事情。如果咨询师没有做出她期待中的反应，诗文就会焦虑不安，继而生气、发怒，前一秒的乖乖女瞬间变成毒舌妇人，温顺、幽默尽失。也可以说，诗文表面看起来亲切、平和，礼貌周到得近乎冷漠，她的内心深处却隐藏着一个“愤怒的小孩”。她用亲近来掩饰愤怒，努力让自己表现得可爱，力图修复和母亲之间的关系，一旦努力失败，她就会启动“愤怒模式”。

诗文在与咨询师相处中复制了她和母亲之间的关系，咨询师将这一切向诗文说明。诗文虽然不承认她对咨询师的有意为之，但她坦承，自从她母亲过来住，她一直在努力修复冷淡多年的母女关系，可是无论她如何努力，始终无法与母亲相处融洽，最后闹成彼此伤害的局面。

移情是精神分析治疗中的重要概念，可以说，精神分析法需要花费大量时间处理移情的问题，咨询师需要认清移情，不能因为来访者因移情产生的厌恶、愤怒、爱慕、指责等态度受到干扰，笃定平和、积极地发现隐藏在这些情绪背后的意义，并且最终对移情做出解释。

移情是来访者经过自由联想，将曾经受过的真实的或幻想出来的创伤暴露出来，将情绪转移到咨询师身上的现象，来访者或者对咨询师表现出强烈的好感甚至爱慕之情，或者带着强烈的厌恶、憎恨与咨询师相处，其强烈程度取决于其早年经历的强烈程度。弗洛伊德认为，移情是人际关系的转移，即童年时与重要他人的关系影响了咨询中的咨访关系。实际上，