

心醉神怡

——心理咨询的秘密

Gone with heart and soul
—— *psychological insights*

刘明◎著

内心世界变化多端，心理咨询神秘莫测。本书本着大道至简的意蕴，以独特的视角打开奇妙的**心灵之窗**，揭示人际互动的本质，直达隐秘幽微的**内心深处**，使心理咨询成为操作简单却又力量非凡的工作方式，使人在其中享受**心醉神怡**的体验，于其外重构有滋有味的幸福人生。



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

心醉神怡

——心理咨询的秘密

*Gone with heart and soul
psychological insights*

刘明◎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

图书在版编目(CIP) 数据

心醉神怡——心理咨询的秘密 / 刘明著. —北京: 北京师范大学出版社, 2010.10

ISBN 978-7-303-11398-9

I. ①心… II. ①刘… III. ①咨询心理学 IV. ①C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 162068 号

营销中心电话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子邮箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印刷: 北京中印联印务有限公司
经销: 全国新华书店
开本: 170 mm × 230 mm
印张: 12.5
字数: 164 千字
版次: 2010 年 10 月第 1 版
印次: 2010 年 10 月第 1 次印刷
定价: 25.00 元

策划编辑: 齐琳 责任编辑: 齐琳
美术编辑: 毛佳 装帧设计: 吴乾文
责任校对: 李茵 责任印制: 李啸

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: 010-58800825

谨以此书献给我的母亲唐淑明

所有秘密藏在我头脑里，所有答案印在我心中

能悟到这一点，我要感谢很多人，其中最要感谢的人就是我自己。这么说，不是因为我超级自恋，而是因为这里有一个秘密。这个秘密与上面提到的“所有秘密”与“所有答案”息息相关。

现在，我要把这个秘密讲出来。当然，既然是秘密，我们就要以一种探秘的方式来讲，也希望你能与我一同探索。

境由心生

一个人要做一件事情，肯定有自己的理由。一个人要长期做一件事情，则必然有更充分的理由。

认识刘老师是正值孩子青春期，自己也是人到中年有诸多困惑之季。与刘老师第一次见面后，就感觉神清气爽，心里畅快异常。虽然工作地点几经变更，但定期见刘老师并未改变。

现代社会的很多人越来越重视身体健康，但我感觉心理健康同样重要或者说更重要也不为过。快节奏的生活方式让我们承受更大的心理压力，与心理咨询师交流，给自己的心灵做一次 SPA，可以让我们更加看清自己，更加轻松愉悦地面对工作和生活。现代社会还有一个很重要的特点，就是信息量太大，每天要处理的信息太多，需要更新的知识也太多，所以，能够很好地从专业人士那里获取信息是高效生活的一种方式。我每次去见刘老师，都是一次自我梳理的机会。通过彼此交流，我可以将近一段时间的生活、工作以及思考整理一番，给自己的心灵充电，感觉自己更有力量。

熟识的朋友都感觉到发生在我身上的变化，疑惑是什么让我整个人有了这么让人欣喜的改变。其实这就是心理咨询的魅力，每每与刘老师见过后，都会感觉很轻松，有时候甚至是心旷神怡。一段时间下来，感觉自己不仅能更和谐的与自己相处，也慢慢有能力与他人和谐相处，包括孩子、爱人、朋友、同事。在刘老师的帮助下，不仅我自己的生活更轻松愉快，有时还能帮身边的朋友们解决一些心理疑惑。

见到刘老师的这本新作《心醉神怡——心理咨询的秘密》，我细细读了一遍，其中所探讨的内容，在我与刘老师的会谈中都有体现，其中的举措虽然看似简单，但每次回味起来都觉得意蕴深刻。我之所以愿意向大家推

荐心理咨询服务，是因为我就是心理咨询的受益者，正是与心理咨询师的长期交流，在点点滴滴之中，我不断地修正并丰富自己的内心世界，以致从生活到工作都越来越得心应手。之所以向大家推荐刘老师这本书，是因为我很欣赏刘老师关于实现个人幸福并推己及人的观点，希望更多的朋友因此受益。

从现在开始选择一个适合自己的心理咨询师吧，愿心理咨询也走近你的生活，愿每位朋友都能享受到心理咨询的美妙。

汉德思邦克(上海)融资租赁有限公司

总经理



2010年7月22日

梅花香自苦寒来

我喜欢听刘明讲故事。当年谈恋爱的时候喜欢听，现在也喜欢听，十七八年来，百听不厌。但我不喜欢看 he 写的文字，总觉得晦涩难懂。我也弄不明白，为什么他写文字就不能像讲故事一样通俗易懂而又非常有趣呢？直到这次看到他的新作《心醉神怡——心理咨询的秘密》，才明白其中的道理。

他这次写作时，每写好一章，就拿给我看，如果我觉得有看不懂的地方，或者说不能吸引我急于往下读，他就要重新写过。在这样一个过程里面，我终于明白了他文字上的问题所在，之所以晦涩难懂，是因为他的思考还没有通透。文字上的通透显然是个人思想修养进步的自然结果。仔细回想一下，跟他在一起这许多年来，确实看到他身上的巨大变化。

当我不再把刘明与另外一个人弄混淆的时候，已经是我们认识三个月以后的事情，可见那时的他是多么不起眼。之所以有了深刻印象，是因为偶然有机会听他讲故事，有滋有味还在其次，最重要的是其中所透露出来的恢弘气度。也说不出为什么，看着面前那个黑黑瘦瘦矮矮的男生，身上还透着明显的土气，我就是能感觉到他有一颗不平凡的心。

要跟他谈恋爱，我还是有很大压力的。那时他除了吃苦耐劳、奋发向上、百折不挠这几个优点外，没有人能看出他身上有什么东西可以配上我。我一方面感于他的深情，一方面要应对周围的人。记得有一次，我大大激怒了他，当时我要还一本书给过去的的朋友，约好在麦当劳见面，我估摸着朋友要到的时候，让刘明在麦当劳里吃东西，我去外面见朋友把书还给人家。刘明很愤怒，以为我是怕他给我丢人故意如此。可见，那时候，不仅我内心会有冲突，他也有很强烈的自卑。我们的爱情经历了诸多磨难。

几年后，当我被他的真诚和执著所感动决定嫁给他时，我依然怀疑与一个上无寸瓦、下无寸土、兜里没几个钱的小子能幸福地过一生吗？如今我们虽然还不富裕，但我已经很踏实地享受着婚姻中的幸福，并且对未来充满希望。因为我从骨子里认识了他这个人，并且也看到他的进步，当然，我也在不断进步。

十几年来，我从没见到他停止过学习与思考，见到的都是他在生活中如何克服困难的勇气与智慧。即使我们每天在一起，我也不能熟视无睹他内心世界的变化，知识越来越渊博，心胸越来越宽广，眼光越来越睿智，内心越来越平和，气质越来越儒雅。从周围人的反应来看，似乎也能印证我的看法。越来越多的人愿意靠近他，愿意跟他待在一起，愿意跟他聊个没完没了。因为跟他待在一起，就会感觉踏实、宁静、平和、开心。这是我切身体会到的。跟他在一起这么多年，不管遇到什么事情，只要有他在身边，我都可以化愤怒为平和，化忧伤为幸福。

或许我是世界上最奢侈而幸福的人了，因为我几乎每天享受心理咨询的服务。对于提供服务给我的这个人，我深深地知道他的力量从哪里来，他的思想有什么样的价值。

中国人并不流行让爱人给自己的著作写序，因为难免有“王婆卖瓜，自卖自夸”之嫌，但我和刘明从相识、相知、相恋到结婚、生子，我们在一起快二十年了，没有人比我更了解他、更有资格品评他的人，也没有人像我一样热切地想把他的书推荐给大家。

《老子》说：“既以为人已愈有，既以与人己愈多。”我希望所有的人都可以变得更加健康、更加富有、更加成功、更加快乐！

付锦红

2010年6月24日

自序

2010年4月5日完成《心醉神怡》初稿后不知又修改过多少回，每次都会发现有新的体会、新的想法要说。修改书稿已经成为我生活中极大的乐趣。而编辑要我写一个序或者跋的任务却一直没有完成，因为我还没有想好怎样用简短的语言传达出我对于心理咨询的理解。

恰巧这一天，见到李雪峰先生《心灵瑜伽》一书中的一篇故事，题目叫《心灵的棉被》。我觉得这个故事与我心中关于心理咨询的感觉极为契合。现抄录于下。

一个小和尚沮丧地跟住持说：“我们这一寺两僧的小庙，如果想变得如您所说的庙宇千间，钟声不绝，香客如流，那几乎是不大可能的事儿。”

披着袈裟的老僧，沉默了一会儿终于睁开了眼睛问小和尚说：“这北风吹得真厉害，外边冰天雪地的，你冷不冷？”小和尚浑身打了个哆嗦说：“我早冻得双腿都有些麻木了。”老僧说：“那我们不如早些睡觉好了。”

于是一老一少两僧熄掉灯钻进了冰凉的棉被里。过了一个时辰，老僧忽然问躺在被窝里睡意蒙眬的小和尚说：“现在你的被窝里暖和了吗？”

小和尚说：“当然暖和，就像睡在阳春暖融融的阳光下一样。”

老僧说：“棉被放在床上十天半月都依旧是冰凉的，可人一躺进去，不久被窝里就变得暖洋洋的，你说是棉被把人暖了，还是人把棉被暖了？”

小和尚一听，扑哧就笑了说：“你真糊涂呀，棉被怎么能把人暖热，是人把棉被暖热的。”

老僧说：“既然棉被给不了我们人温暖，那我们还要盖棉被做什么？光着身子睡不暖凉棉被，我们不就更暖和了？”

小和尚想了想说：“虽然棉被不能给我们温暖，可厚厚的棉被却可以保存我们的温暖，让我们在暖融融的被窝里舒舒服服睡觉啊。”

黑暗中，老僧会心一笑说：“我们撞钟诵经的僧人何尝不是躺在厚厚的棉被下的人？而那些芸芸众生又何尝不是厚厚的棉被呢？只要我们一心向善向佛，冰冷的棉被会被我们暖热的。那我们还会有什么金殿金宇的梦不敢做的呢？”

小和尚一听，蓦然明白了。

其实，我们谁不是睡在大千社会棉被里的一个人呢？我们用心灵的火热去温暖这个世界，世界就为我们永驻了一个暖阳熏风的春天。

用心灵给世界以温暖，世界就会给我们绽开温馨的花朵。

专业心理工作常常被人误解，于是，能够让人重新认识心理工作的功能定位与价值，即心理工作是让人体验心醉神怡般幸福感觉的专业服务，这是我创作本书的出发点。当然，能够真正实现帮助人们获得更好人生体验的价值，需要咨询师自己首先做出巨大努力，正是因为咨询师品尝过幸福的滋味，才忍不住要为来访者分享。事实上，这样的过程，不仅限于专业的心理服务工作，任何一个人都可以通过自己品尝幸福并与他人分享，美好世界就是这样重新建构起来的。

《心醉神怡——心理咨询的秘密》虽然诞生在我的笔下，但我要说的是，它其实是许多人用经验、智慧与成长共同创作的一本书。

2006年8月，我的处女作《让心起舞》出版后，各方面好评出乎我的想象，极大鼓舞了我创作的热情。但我深知《让心起舞》的不足之处，所以酝酿着再写一本书，以更好地为大家服务。

我的想法很简单，就是新作一定要让人有一种想看的冲动，拿到手真看了，又有一种一直想看下去的冲动，所以它一定是有趣的，又是能一看就明白的，同时多多少少得让人感觉有点收获。当然，我更希望的是，当人第十次再拿起来读它时，他会惊讶地发现他还可以有新的收获。这或许是一个很高的奢求了。所以，迟迟不能下笔。

我明白动不了笔的根本原因，是我的思考还不到位，还没有把专业吃透。所以，我开始了行走万里路的努力。

从2007年开始，先是在太原，然后在其他地方，开设了基于“东明心理模型”的心理咨询师培训与成长课程。正是在这样的教学相长过程中，我对问题的理解变得更为深刻。可以说，是大家用自己的经验、智慧与成长共同培育了我的思考，并通过我的手把我们所有人互动的精神内涵表达出来。在这里我虽不能把大家的名字都列出来，但在内心里对他们充满深深地谢意。

虽然说是大家共同创作，但毕竟不能把所有的人都集中起来一起讨论创作内容，也无法一一征求大家意见，我只能专断地按照自己的理解来传达出共同的心愿。

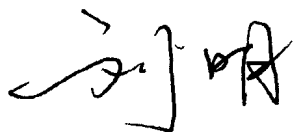
出于个人的阅读习惯，我理解一本书要想让人喜欢看并且想看下去，就一定要有故事在其中，所以，本着不违背职业道德又要体现真实感的原则，我在书中安排了相应的案例故事和教学讨论内容。为了编撰这些内容，我从生活原型、咨询案例、课堂讨论、来信来函以及各种媒体可以见到的音像与文字资料等素材中汲取营养，在已经公开或可以公开的内容中小心地摘选资料并重新创作，由此，我明白了文学创作的要旨，“源于生活，高于生活”。当然，对于读者来说，就是另外一种体验，我们会发现文学作品中的人物与故事是如此熟悉，却又不能简单地安在自己身上。这与我们在书中讨论有关人性的内容也有异曲同工之处，我们总能在别人的身上看到自己的人性特质，但我们不能就把别人的生活当做自己的生活。我衷心希望，如果有人在这些故事中看到了自己的身影，请不要把它当做自己的故事。

还有一点是关于阅读的，为了大家阅读方便，本书使用了不同的字体，比如正文用宋体，故事性的内容用楷体，故事中穿插的解说内容用隶书体，重点语句用黑体。此外，在讨论问题时，也会用下划线将重点内容标示出来，而涉及语气重点的部分，则用**着重号**标示。因为这又是一本心理专业书籍，所以，在一些相关的地方我还会把其中所运用的专业技术标示出来，比如【**倾听**】【**共情**】等。当然，这都是按照我个人对专业技术的理

解来标示的，难免有错误之处，尚请见谅。

我以为，本书不仅是为专业工作者提供指导的，它同样适用于广大读者按图索骥。是否真正达到了这样的目的，就交由广大读者来评判了。我殷切希望，广大读者能不吝对书中的不当之处给予批评指正。

最后，我要感谢所有给予我帮助的人！

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized characters that appear to be '刘明' (Liu Ming).

2010年7月28日

于北京中服大厦



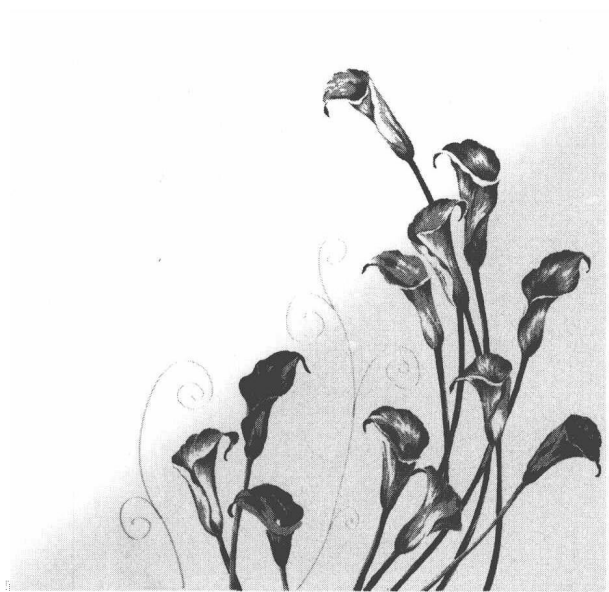
CONTENTS

目录

化蛹成蝶	1
种 子	3
破 土	4
冬 日	5
灾 后	8
迎 新	10
花 开	11
 大道至简	13
从神奇到朴实	15
交朋友	16
影响他	23
认真听	29
听得懂	36
不评价	52
只解读	61

表情绪	68
说想法	80
讲需要	95
论方法	113
理思路	124
立信念	136
回事实	148
定我是	157
明“确知”	168
 看着心性思考	 177
 生命因为传承而永生	 183

化蛹成蝶



当蛹变成了蝶，惊讶地发现：我一直以为自己必须爬得快一点，我不知道自己还能飞。我们所珍惜的东西一定会改变。如果我们仍然重视原来的东西，痛苦就在所难免。我们必须拥有彻底的宽容和开放性，容许自己像树木结出果实一样自然成长。我们不但得允许自己的梦想和自我形象彻底改变，还必须让自己的内在经验、内心感觉出现截然不同的样貌和质地。当我们去除了心中固有而狭隘的概念与障碍，就拥有了无法想象的可能性！

——摘编自阿玛斯(A. H. Almaas)著作《内在的探索》