

心理 PSYCHOLOGICAL CASES 咨询师

卡玛·著

手记



解决情感困惑、家庭关系、挫折反应等难题

北京理工大学应用心理学研究所所长 **贾晓明推荐**

找到未知的自己

国内首席涂鸦高手黑荔枝绘图

 金城出版社
GOLD WALL PRESS



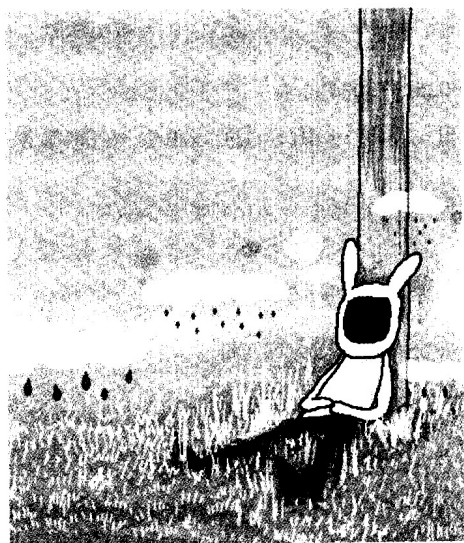
我们提供全面的、专业的、个性化的服务

我们拥有专业的团队，为您提供最专业的服务

我们拥有最专业的团队

我们拥有最专业的团队






心理咨询师手记

解决情感困惑、家庭关系、挫折反应等难题
北京理工大学应用心理学研究所所长 贾晓明推荐
找到未知的自己

卡玛·著

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询师手记 / 卡玛著. -- 北京 : 金城出版社,
2010. 11

ISBN 978-7-80251-730-1

I. ①心… II. ①卡… III. ①心理卫生—咨询服务
IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第221868号

心理咨询师手记

作 者 卡 玛
责任编辑 刘小晖
开 本 680毫米×980毫米 1/16
印 张 14
字 数 150千字
版 次 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-80251-730-1
定 价 29.80元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 64210080
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

让我们一起慢慢地探索内心世界

(代序)

都说当今中国发展的速度太快了，整个社会充满了浮躁、急功近利的心态，似乎每个人都知道这样危害重重，但又停不下脚步。那么如果这辆快速行驶的列车慢不下来的话，就需要另外一种力量去平衡。心理咨询虽然在中国的发展仅仅二十多年的时间，但无形中却扮演着一个重要的角色，即它是帮助人们慢下来的一种专业工作。当然承担这个任务的不仅仅是心理咨询，其他一切关注人类精神领域的人文社会科学都责无旁贷。一边社会经济飞速发展，一边个人静下心来探寻生活的意义。一快一慢，以此达到一种平衡的生活状态。

快是什么呢？也许快首先意味着从启动到停下来的时间要短，如念书的时间要短，挣到钱的时间要短，出名的时间要短。科技的发展也帮助人们缩短这样的旅程，手机、网络使人与人之间交往无距离；火车不断提速，一地到另一地的时间不断缩短，也意味越来越快。其二，快也意味着过程似乎不再重要，结果才最重要。念书时细细品味学习过程的乐趣变得无足轻重，学习只要能考试及格、拿到奖学金、保送上研究生就OK。其实人们都知道，当你坐在一辆快速行驶的列车上，车速越快，你便越无法欣赏到外面的景色。生活亦然。

然而快了之后，我们失去的不但是过程的美妙和享受，即使有钱了，有地位了，但友谊、亲情、爱情等等却离自己越来越远，又迷茫了：什么才是自己真正想要的呢？

本人一直反对将心理学庸俗化。所谓庸俗化指的是心理学只是在帮助人们升学、找工作，成为人们达到所谓成功的工具。甚至心理咨询本身也变得非常的功利，用其快速治病，用其快速赚钱。那心理学无疑成了快速生活的“帮凶”。

现代存在主义的领军人物柯克·施耐德博士讲到，弗洛伊德最初创立精神分析，其核心是关注人类的生存、死亡、恐惧、焦虑，关注人性，关注人本质的意义。但是很遗憾，心理咨询与治疗从上个世纪四五十年代开始被越来越工具化了，过度关注技术，而忽略了这一工作的本质，即去关注人的心灵，关注人本身。他认为心理咨询与治疗应回到弗洛伊德创立这一工作时的初衷。

其实我们的传统文化是最讲究平衡的，多少外国学者见到太极阴阳图都赞叹不已。阴阳平衡同样可以扩展出物质与精神平衡，快与慢的平衡。就像一个人没有平衡就会失去重心，甚至会跌倒。我们的生活也需要这种平衡的艺术。

那么心理咨询与治疗帮助人们慢下来指的是什么呢？想来有这么几点可以跟大家分享：

(1) 慢就是给出时间向内看自己。

(2) 慢就是对自己的情绪、行为、想法给予逐步理解，理解自己在追求什么，获得的东西对自己又意味着何种意义。

(3) 慢也意味着愿意有规律有节奏地生活。如果把“慢”字拆解的话，是由心、日、月、又组成。可以简单理解为人的内心也应该像日月更替一样有规律地运转。这是一种规律和节奏，也可以简称为劳逸结合、快慢结合。除了忙，用一些时间去读书，和家人在一起吃饭、聊天，做一些自己喜欢的事。现在有那么多人去练瑜伽，有那么多人喜欢度假去海边晒太阳，去农村种菜，实为体验慢

生活的好方法。

心理咨询的工作过程本身也是慢的体现，它要一次一次咨询，每次也只有50分钟，除了比较传统的精神分析会有较高的见面频率（当然它持续的时间也最长），大多咨询都是一周才见来访者一次。对于那些急于解决问题的朋友，这无疑显得太慢了。为什么不能一次就解决问题？许多求助者是带着想一次性解决问题的想法来咨询的，但其实，许多心理困扰就与快速的生活有关。如此一来，心理咨询与治疗的这种工作方式就会让一些人受不了。所以说这种工作方式本身就具有实际的治疗功能。当求助者与咨询师做好约定开始一段心理咨询时，便开启了一段慢的心灵之旅。

本书是中国较早踏入心理咨询领域并一直坚守这份工作的一些同行的咨询手记。说他们坚守，是因为许多抱着靠心理咨询致富、靠心理咨询出名的想法的人，发现并不那么容易，便早早收兵。同时想通过心理咨询使当事人去除烦恼、解除症状也并非易事，没有多年的坚持，不用“十年磨一剑”的精神去不断探索与实践，也多难留在此领域。透过这些咨询手记，大家可以品味这些心理咨询师如何和来访者一起慢慢地探索内心世界，理解自己并尝试做出改变。

在快速发展的中国社会，个人一定需要一种慢来平衡，如果自己还是不能慢下来，来自理性、客观的专业领域也许会帮上忙。在快速追求物质财富和名利的今天，心理咨询无疑是一种实践着让人们慢下来的专业工作。

贾晓明

2010年10月

目录
CONTENTS 

让我们一起慢慢地探索内心世界（代序） / 贾晓明

第一章 经典心理治疗

爱上爱情 /2

- 拥有自我的力量才能真正放手

知识链接：什么是心理咨询

你不再是孩子 /12

- 他用儿童的方式来满足自己作为成年人的性欲

知识链接：认识领悟疗法

考试可否轻松面对 /20

- 系统脱敏疗法让考试变轻松

知识链接：行为疗法

冲破心灵之茧 /29

- 脆弱的自我在一次次心理咨询中逐步成长和坚强

知识链接：精神分析法

就让一切顺其自然 /38

- 一次肝炎让他成了强迫症患者

知识链接：森田疗法

第二章 现代心理治疗

跳出一场和谐的家庭之舞 /48

- 父母所作改变帮助女儿走出困境

知识链接：家庭治疗

携手穿越抑郁的迷雾 /57

- 心理治疗让她逐步卸下伪装

知识链接：集体心理治疗

在快乐的背面 /64

- 意象对话让你面对并接纳真实的自己

知识链接：意象对话

挣脱恐怖的梦魇 /74

- 受惊吓的经历成了他摆脱不掉的心理创伤

知识链接：眼动治疗

沉默的百灵鸟 /83

- 童年那只惨死的百灵鸟终于安息

知识链接：催眠疗法

第三章 艺术心理治疗

有一种表达超越语言 /94

- 绘画帮助她纠正认知修复创伤

知识链接：绘画治疗

在音乐中释放心灵 /102

- 一个自伤也伤人的母亲如何造就自卑女儿

知识链接：音乐治疗

谁来呵护你的童年 /112

- 压抑的愤怒严重影响他的人际关系

知识链接：舞动心理治疗

当你站在这舞台 /122

- 出演心理剧让室友和她都学会了换位思考

知识链接：心理剧疗法

第四章 常见心理问题

人生是一盒巧克力 /132

- 大一女生为何热衷于自杀

知识链接：青少年自杀行为的心理原因及预防

我们都是需要奖品的孩子 /142

- 我们每个人都需要来自他人的鼓励和肯定

知识链接：阅读障碍

总有一扇门为你开启 /150

- 求职是一场需要个人、家庭、学校、社会共同发力的战役

知识链接：求职心理的调适

爱她不是他 /160

- 一个女孩爱上了另一个女孩

知识链接：同性恋形成的心理因素

当爱等于伤害 /169

- 心理治疗帮助他以健康的方式去对待爱的获得和给予

知识链接：性虐待症

健康，从心开始 /178

- 他的一系列躯体症状都来自他在工作中产生的不快

知识链接：心身疾病

自己的心结，只有自己能解 /189

- 她守着一个心猿意马的男人不愿意放手

知识链接：婚外情的心理诱因及应对方式

你也是天使 /199

- 动作具有影响和改变心态的能力

知识链接：自卑心理

宛如打开另一扇窗（代后记） /209

第一章
经典心理治疗





爱上爱情

- 美丽而苦涩的师生恋情
- 不为人知的心理根源
- 拥有自我的力量才能真正放手

那一年的初秋总有雨，淅淅沥沥连连绵绵地下个不停。苏莱就是在那个雨季带着特有的黯然与阴郁来找我，总是湿湿的头发湿湿的衣衫。“下雨天我不喜欢打伞。”她微微地笑着解释，有一些不好意思。

苏莱自述：

这个雨怎么还是不停啊，弄得人心情都不好。来北京上学这么长时间了，我还是不能适应这里的生活，特别想家，想念高中时的老师和同学。

高中时同学之间的感情很好，毕业典礼时我们全班包括男生都哭成了一团，生离死别一样。还有那些老师，都特别好，特别是我的语文老师，对我很照顾。特别有意思的是，高考之前的那个晚上，我不知怎么突然感觉非常不好，觉得自己肯定会考砸了，我就去找他，反正以前一遇到什么事情我都会去找他。他陪了我很久，一直在鼓励我，我还哭了呢，哭完了又笑了，就这样哭哭笑笑的，

小孩子一样，想起来真不好意思……

现在的老师同学和高中时的太不一样了，老师讲完课就完了，很少和学生有心灵上的交流；那些同学，我和他们也说不到一起。我们宿舍里的女孩子，在一起就是聊哪个歌星长得帅啦哪种牌子的衣服漂亮啦，我觉得特别可笑，都大学生了怎么还聊这些没有深度的话题啊？我喜欢古典文学，有时候和她们说一些唐诗宋词之类的东西，她们就特别奇怪地看着我，好像我是什么怪物一样。

我觉得寂寞，无处不在的寂寞，有时候看着这雨，看着树叶落下来，我总有一种流泪的冲动，这样子真不好，林黛玉似的。唉，好怀念从前，不知道那些老师和同学现在都怎么样了……

我微笑地注视着苏莱，她眉宇间淡淡的忧愁令人动容。我想我是能够理解的——一个初到异乡求学的多愁善感的女孩子对于新环境的不适应，以及由于这种不适应而产生的孤独与脆弱。可是，她来找我就是和我说这些吗？直觉告诉我不会是这样简单——她为什么会将所有的情感和心思都用在怀念过去？是什么阻碍她去积极适应现在的生活接纳现在的老师和同学？穿过语言的迷雾，她的苦恼背后一定隐藏着更深的渴望与更秘密的感受。

所以这一次的咨询，我没有在“怎样适应大学生活、怎么和同学相处”这个层面上跟苏莱做更多的交流。我更多的是在倾听。在这个过程中让她感受到我的真诚、理解和接纳，这会有利于我们之间建立一个良好的咨询关系，当这个关系建好以后，我想她会对自己也会对我敞开心扉——事实也正是如此。

苏莱自述：

贾老师，我和您说这些，您不会觉得我是那种女孩吧？您看过

琼瑶的《窗外》吗？那位语文老师，我和您说过的，我和他，就有点像《窗外》里的故事，您明白了吧？

我的老师，怎么说呢？他是那种很成熟、博学、刚柔相济的人，最重要的是我们之间似乎有一种天生的默契，比如他在课堂上讲解一首古词，讲完了他都会看看我，我会用目光告诉他我是懂了还是不懂，他马上就能心领神会。比如有时候我心情不好，他发现了，就会看着我，那种眼神充满了怜爱与询问，那样的目光真让我依恋，也让我单调的生活有了色彩。现在，没有他关注的目光，大学生活再精彩对我又有什么意义？

贾老师，您说我这样是不是很不道德？

我总是能遇到来访者就一件事情小心翼翼地询问我的看法和观点，通常我的做法是绝不用个人的价值观和喜恶作为评判来访者的标准。所以对苏茉的提问，我想了想，这样告诉她：“我理解你现在为了你和老师的感情感到焦虑和内疚，但我觉得你之所以有这样一份情感，势必是有原因的，我更希望知道这个原因是什么。”苏茉垂下了眼帘，似乎一时间不知从何说起。

我又问她：“那你爸爸妈妈知道这件事吗？”

苏茉自述：

他们当然不知道，他们要知道了不知会怎样说我！高中的时候我就住校了，很少回家。我的语文老师也住在学校里，我们宿舍离他家很近，所以周末的时候他会让我们这些不回家的学生去他家吃饭，他的妻子很漂亮很贤惠，做菜特别好吃。

他也是喜欢我的，我是怎么知道的呢？因为我给他写过一封信，表白了我对他的那些感觉。他给我回信了，只有一首唐诗，叫

《节妇吟》。您知道那首诗吗？里面有一句是这样的：还君明珠双泪垂，恨不相逢未嫁时。我能懂他的意思，一个中年男人的无奈和感伤，再也没有什么比这更让人酸楚的了。那封信我一直留着，但是再不敢拿出来看，怕自己承受不了那种巨大的幸福和苦涩交织在一起的冲击……不过我们之间，应该属于那种柏拉图式的精神恋爱吧，从来没有过什么出格的事，连拉手都没有过。

印象最深的有一次，我和另外三名同学代表学校去参加全市中学生辩论比赛，他是我们的指导老师。我一直不是是一个很自信的人，每一次上场都会特别紧张，他一直在我身边鼓励我：“你肯定行！”他的声音不高，但总是有一种能让我安定下来的力量。后来，我们真的得了冠军，我抱着奖杯站在台上一直往下看，结果看见他站在一个角落里，微笑地看着我，眼神里是那种由衷的欣赏。那一瞬间我觉得特别幸福，又有一种莫名的难过。

这些回忆，真的是很美好的。现在，我会将每天晚上临睡前的那段时间专门用来想他，细细回味我们之间的一点一滴，他的每一句话每一个眼神……心里又甜蜜又痛苦。

我痛苦的是我们都很清楚地知道我们是没可能的，他妻子那么好的人，我不可能去伤害一个无辜的人。可是我又舍不得放掉这份感情，我都觉得这是我活着的最大的精神支柱，我不敢想象如果没有他，我的生活会有个什么样子：索然无味？黯淡无光？不敢想象。

在和苏莱的谈话中，我能感觉到她是一个内心丰富而敏感、很重视精神生活的女孩子。她很重感情（珍惜和老师之间的点点滴滴）、很有自制力（没有让感情超越理智的驾驭）、很努力（她没有让这份感情影响自己的学习并最终考取了一所全国重点大学）、

也很善良（她能照顾到别人的感受）——这些都是她可贵的地方，作为心理咨询师，我要能够从苏茉与社会道德标准相冲突的故事里尽可能地发掘出她人性里闪光的方面，从那些令人沮丧的苦恼的信息中捕捉到正面的积极的东西，并且发自内心地去欣赏、信任她——这些欣赏和信任往往会产生令人惊讶的效果。

另一方面，以一位心理咨询师的经验，我认为如果一个女孩子对年长的异性产生感情，很可能是与她的家庭或者是父亲有关系。关于这一点，我没有贸然去问苏茉，我想我应该有耐心去等待，等到她做好足够的心理准备，等到她内心有足够的力量可以去碰一些敏感问题的时候，再去碰它。

记不清是第五次还是第六次的咨询中，苏茉突然说：“我想起了我家里的一些事情。”我立即鼓励她：“我真高兴，你终于谈到你的家庭了，我感觉你的内心开始有力量和我谈你的家庭了。”

苏茉自述：

我爸和我妈，都是很优秀的，可是他们真的不应该生活在一起，反正他们在一起就要吵架，很小的事情，他们也都是谁也看不惯谁，也能吵起来。吵完之后就是冷战，有时候真是挺佩服他们的，一个比一个能撑——印象中最长的一次，他们有整整半年谁也不理谁，遇到实在需要沟通的事情，宁肯写字条，也不肯主动说话。我在这样一个家里，从小就听见我爸和我说：“茉儿，要不是为了你，我早和你妈离婚了。”听见我妈和我说：“茉儿，妈妈都是为了你，要不谁还跟他过呀！”所以我从小就觉得自己是个多余的人，是个不可爱的人，是个罪人——如果没有我，他们也许会找到各自想要的快乐和幸福吧？

在我八岁的时候，我爸就作为单位的常驻代表去了外地，很少