

*My Counseling Experiences*

*At Harvard University*

我在哈佛大学做心理咨询

岳晓东 著

# 登天的感觉



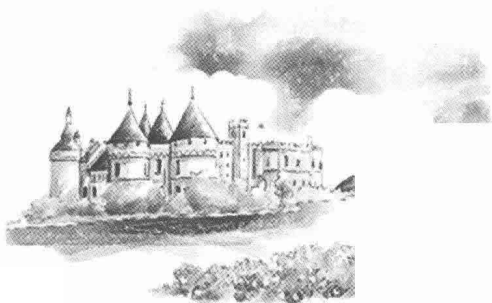
时代出版社

全国百佳图书出版单位  
**ARTIME** 时代出版传媒股份有限公司  
时代出版 安徽人民出版社

岳晓东 著

*My Counseling Experiences  
At Harvard University*

我在哈佛大学做心理咨询



# 登天的感觉

心·灵·氧·吧·系列

全国百佳图书出版单位  
时代出版传媒股份有限公司  
安徽人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

---

登天的感觉/岳晓东著. —合肥:安徽人民出版社,2010.11

ISBN 978-7-212-04097-0

I. ①登… II. ①岳… III. ①青少年心理学—通俗读物 IV. ①B844.2-49  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 011536 号

---

岳晓东作品集 心灵氧吧系列

## 登天的感觉

Dengtian de Ganjue

岳晓东 著

---

出版人:胡正义

丛书策划:杜国新

责任编辑:洪红

装帧设计:碧悠动漫 宋文岚

---

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场八楼

邮编:230071

营销部电话:0551-3533258 0551-3533292(传真)

印制:安徽新华印刷股份有限公司

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

---

开本:710×1010 1/16

印张:13.5

字数:205 千

版次:2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

---

标准书号:ISBN 978-7-212-04097-0

定价:28.00 元

版权所有,侵权必究

## 再版前言

我的心灵氧吧丛书《登天的感觉》、《少年我心》、《与真理为友》承蒙安徽人民出版社出版,我深感荣幸并借此机会说几句感谢的话。

首先,我深深地感谢广大读者对拙作的厚爱。我当初写这些书籍,就是为了推动心理咨询在中国大陆的发展及普及心理学知识。十多年过去,有不少人告诉我拙作的确起到了这一作用,这令我深感欣慰。还有人信告本人,《登天的感觉》使他们明白了什么是心理咨询及心理咨询怎么会给人带来的“登天的感觉”,我亦深感荣幸。其实,这也使我明白了什么是写作给人带来的“登天的感觉”。

其次,我深深地感谢安徽人民出版社的杜国新副总编及心理学编辑室的全体成员,他们对拙作的重新出版投入了大量的心血,也为本书增添了“我与督导”的新内容,使本书的整体构架更加立体、丰富。相信新版的《登天的感觉》会更具风采,且更有参考价值。

在此我想说明,拙作介绍的个案涉及心理咨询、心理分析和心理治疗等方面的情况,它们不但反映了心理咨询的不同表现形式,也揭示了心理咨询中的常见问题。凡此种种,都旨在增强人们对心理咨询之性质与操作的了解。希望此书能使您真正了解心理咨询这一崇高的行业,并爱上这一行业。

在新书的编排上,我增添了“我与督导——助我舞蹈于心灵之巅”上、下两篇。在这当中,我想向大家展示:心理咨询是怎样助人自助的,特别是督导过程事实带来了我什么样的成长。

我想强调,此书虽然是写给我的同行们看的,但也适合一般的学生、家长、教

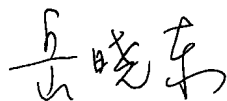
师、机关干部及医务人员。因为本书涉及的心理问题在日常生活中十分普遍，而作为一个心理咨询人员，他需要学会传达各种同理心的信息，使用不同的咨询技巧，来帮助来询者巧解心结，更好成长。

由此，心理咨询堪称人际沟通的艺术，而善解人意则是每个人投身心理咨询行业的终极目标。诚望此书能使大家懂得，善解人意在日常生活中是多么的重要！

最后，我深深感谢本书的编辑洪红小姐，没有她的精心努力，本书是不会出得这么光彩的。

谢谢各位！

是为序。



2011年春于香港寓所

## 序 言

阿静是深圳火车站柏灵顿咖啡厅的服务员。

一天下午,一个学者模样的年轻人走进咖啡厅,在一角坐下,叫了一杯皇室咖啡。

他坐在那里,铺开一张纸,写写停停,时不时还仰望着天花板出神。

阿静感到很好奇,就上前问道:“先生,您在写什么?”

那人抬了一下头说:“噢,在构思一本书。”

“是什么书呵?”阿静又问。

“是关于心理咨询的书。”那人答道。

“什么是心理咨询啊?”阿静不解地问。

“心理咨询就是,”那人顿了一下,放下笔,右手托着腮帮,看着阿静,反问道:“你说呢?你觉得心理咨询会是什么呢?”

阿静想了想,怯生生地说:“心理咨询是……是不是给人做生意提供信息的?”

那人微笑了一下,摇摇头。

“那心理咨询是不是教人怎么开心的?比方说,我每天干活很累,也不开心,有时候找一个朋友聊聊天就会感觉好一点,你说是不是?”阿静改口说。

“嗯,也是,也不全是。但比上一个答案要贴近一些。”那人答道,接着又问阿静:“你读了几年书?”

“六年。”

阿静低声答道，脸上掠过一丝羞色。

“那你在工余喜欢看些什么书？”那人又问。

“我呀，我就喜欢看有关爱情的小说，像琼瑶的小说啦，我就挺爱看的，也很好懂。”

阿静开始兴奋起来。

“那你在哪里做心理咨询？”阿静又好奇地问。

“在哈佛。”那人迟疑了一下答道。

“哈佛在哪里啊？”阿静再问。

“在美国。”那人顿了一下，接着问阿静：“你有没有听说过哈佛大学？”

“没有。”

“你有没有听说过北京大学？”

“没有。”

“那你听说过什么大学？”

“赣江师范。”阿静不好意思地笑了。

“赣江师范，嗯，为什么呢？”那人也笑着问阿静。

“因为我爸爸在那里进修过呀。”

“是吗？”那人笑了，用手拍着前胸。

阿静微红着脸说：“你不要瞧不起人嘛！”

“没有，没有。”那人止住了笑声，接着一脸严肃地问阿静：“如果我写一本有关心理咨询的书，你会看吗？”

阿静皱了皱眉头说：“如果你写的书不枯燥，不讲大道理，像讲故事那样，而且最好是与爱情有关，那我就会看的。”

说完，阿静就忙着招呼其他顾客去了。

“不枯燥，不讲大道理，像讲故事那样，最好与爱情有关。”那人认真记下了阿静说的话，端起咖啡杯陷入了沉思。

那个人就是我。

写这本书，是我学心理咨询后的梦想。

因为我厌倦了用空洞、抽象的术语来讲解心理咨询的原理,我渴望写出一本通俗易懂的读物来,在引人入胜的情节中,展示心理咨询的目标和原理。也就是说,我想写出一本对心理咨询一无所知的人都想看、也都能看得懂的书,做到雅俗共赏,老少皆宜。

那么,该怎么写呢?我陷入了无尽的思索当中。就在此刻,我巧遇了阿静,并有了上面的一段对话。

我细细地咀嚼阿静说过的话:不枯燥,不讲大道理,有故事,与爱情有关。其实,阿静的大白话,不就是一般人的阅读取向嘛!

我感到脑子豁然开朗,开始了本书的创作。

《登天的感觉》这本书,记载了我在哈佛大学心理咨询中心实习期间经手的十个咨询个案。为了保护当事人的隐私,我在人名和情节上都做了适当的调整和处理。但我没有凭空编造故事,毕竟我不是一个小说家。我只是依据我当初的咨询手记,将每例个案的发展加以情节化的描述。同时,为了便于广大读者及专业人员的思索与探讨,我在每个故事的后面,都加入了一段个案分析。对个案的性质、特点、咨询方针及操作方法等问题,都进行了详尽的讨论。毕竟心理学是一门专业性很强的科学,心理咨询是一项需要专业训练的职业。

在写作中,我还加入了一些自己对留学美国八年的感悟和体会,并就一些内容、词汇及心理学专门术语做了有关的注释,以增进读者的了解。

为了增添大家的阅读兴趣和知识范围,我在每例个案分析的后面,还加上了一条有关心理学或心理咨询方面的小知识。这就是本书的基本构架。

本书的写作,不可能每例个案都与爱情有关。但是,每例个案都与人情有关。如果说,爱情只是两人间的互敬互爱,那么,人情就是人世间的互敬互爱。心理咨询正是这种互敬互爱之表达与交流的艺术。所以,看完这十例个案后,我希望读者在了解心理咨询的基本原理和操作方法的同时,也认识到人与人之间是多么需要这种互敬互爱!

心理咨询也可谓是人之心灵沟通的艺术。

既然是艺术,就需要有想象及自由发挥的空间。因此,心理咨询中需要有感



悟、有想象、有创造。这也是为什么心理咨询中会有这么多流派分支的原因。仅就美国而言,已记录在册的专业心理咨询和治疗方法就有三十多个,而且还在不断地增加。所以,做好心理咨询工作,需要的远远不仅是心理学方面的知识。这一切也是本书想要表达的意思。

随着社会的不断进步和生活水准的不断提高,人们的精神需求也日益提高。心理咨询,作为增强人们心理健康和精神快乐的重要手段,也必将大盛于世。但是,比起世界上发达的国家和地区,心理咨询在我国的发展还很缓慢,人们对心理咨询的性质、目的及操作方法还普遍存在着许多不解和误解。本书的目的之一,就是使人们从对心理咨询的疑虑中解脱出来,去拥抱它,享受它。

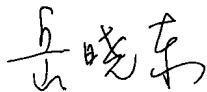
心理咨询也应该是使人开心的艺术。

最后,本书还记述了笔者在哈佛大学的一些见闻。

哈佛大学是许多年轻人向往的地方。那里的人们虽然有他们的生活方式,有他们的快乐,但也同样有着各种各样的忧愁烦恼。其中有些忧愁烦恼同样会引起我们的思想共鸣,有些忧愁烦恼则是我们无法想象的。所以,此书也旨在增加人们对美国社会和文化的了解,特别是对美国校园生活的了解。

随着信息时代的到来,美国已不再是一个遥远的国度,或神秘的异土。本书也意在增强读者对海外留学生活的了解,尤其是从另一些不同的角度去了解留学生的快乐和烦恼,以备有朝一日,若你也到那里去求学,不至于一下子感到强烈的“文化震撼”。

慢慢地你会感到,哈佛大学就如同我们的北京大学,波士顿就如同我们的北京,毕竟我们同为地球的居民。这也是本书想表达的另一层意思。希望本书能增加您对心理咨询的了解,能给您的生活带来智慧和快乐。



1996年冬于香港寓所



## 目 录

---

再版前言 / 001

序言 / 001

我与来访者——共同行走于心灵之巅 / 001

登天的感觉 / 003

林登街5号 / 011

我是全哈佛最自卑的人 / 018

我想从哈佛转学 / 033

我不要上哈佛大学法学院 / 051

问你是否还爱我 / 064

骗分被罚的思索 / 082

万般内疚为了谁 / 092

我是同性恋吗 / 107

我想约你出去行吗 / 120

我们的缘分尽了吗 / 133

走出心灵创伤的深渊 / 158

我与督导——助我舞蹈于心灵之巅 / 177

督导也是平等对话 / 179

理解我是谁 / 193

## 我与来访者

——共同行走于心灵之巅

---

这是我在哈佛大学心理咨询中心实习期间经手的十个典型咨询个案。每个故事的后面，都加入了一段个案分析，对个案的性质、特点、咨询方针及操作方法等问题，都进行了详尽的讨论。毕竟心理学是一门专业性很强的科学，心理咨询是一项需要专业训练的职业。

以下每例个案都与人情有关。如果说，爱情只是两人间的互敬互爱，那么，人情就是人世间的互敬互爱。心理咨询正是这种互敬互爱之表达与交流的艺术。



## 登天的感觉



心理咨询应给人以什么样的感觉?有痛的感觉,羞愧的感觉,还是见不得人的感觉?这是长久以来人们对心理咨询的误解。那么,心理询问到底应该给人以什么样的感觉?希望本文能给您一些新的思考和启迪。

题记

1985年12月25日,我乘坐中国民航CA981班机飞往美国求学。

那一天,正值西方的圣诞节,所以乘客非常之少。

偌大的一架波音747飞机,三百来个座位只稀稀拉拉坐了不到五十人。我在飞机上随意调换了两个位子,与人搭讪聊天。

说来,我就要去波士顿读书啦,心里好不兴奋!

在座位上乏了,我起身又伸胳膊又踢腿儿,来回走动,可还没走两步,望着周围有限的空间,只好又返回座位。

在机舱过道上,我遇见一位教授模样的长者。他似乎也在活动筋骨,我们聊了起来。他果真是一位教授,现在加州的一所大学任教心理咨询的课程。

“什么是心理咨询?”我不解地问。

“你从来没有听说过心理咨询？”他皱着眉头看着我。

“我为什么要听说过心理咨询？”我半开玩笑地反问他。

“嗯——”他吁了一口气，眯着眼睛问我，“那你现在的感觉怎么样？”

“你指的是什么感觉？”我也皱着眉头问他。

“我是指你此时此刻乘坐飞机的感觉。”

“我感到非常高兴呀，因为我就要去波士顿读书啦。”我兴奋地答道。

“是呀，你感到很高兴，因为你就要去美国读书了。但你此时此刻乘坐飞机的感觉又如何呢？”那老教授很潇洒地挥了一下手。

“我——我感到在腾云驾雾。”我想了想。

“对啦，你是不是感到自己站在世界之顶了？”那老教授会心地一笑。

“我们现在不就在世界之顶吗？”我狡黠地回答。

“啊哈，你说对啦。”那老教授用食指点一点我，晃着脑袋接着说，“这就是心理咨询要给人的感觉。心理咨询就是要使人自我感觉良好，犹如登天一样。”<sup>①</sup>

“心理咨询就是使人自我感觉良好，犹如登天一样。”我重复着他说的话，心里不明白世界上居然还有这样一门有意思的学问。

不想此时，那老教授忽然对我说：“对不起，我想回去睡一会儿啦。”说完，就径直走向他的座位。

望着他离去的背影，我心想，这美国人也真怪，聊得正起劲时就走了，一点儿面子都不给……



在飞往美国的飞机上，体验登天的感觉。

<sup>①</sup> 他的英文原话是：“Counseling is to make you feel so good about yourself that you feel you were—climbing upon to the sky.”

这便是我第一次听说“心理咨询”这个字眼。

尽管我当时还不能完全想象出,心理咨询究竟怎样可以使人产生登天的感觉,但我对那老教授所讲的话非常感兴趣。他这样渲染一门学问的特点和重要性,是我从未见过的,恐怕也只有美国人才会想得出来。

带着这样一份疑惑,我也回座位休息去了。

望着窗外的滚滚云海,我实实在在地享受着那“登天的感觉”,渐渐地进入了梦乡。

.....

1993年6月10日,风和日丽,晴空万里。

我头戴博士帽,身着博士袍,参加哈佛大学第342届毕业典礼。我获得的学位是心理学博士学位,主修的专业正是咨询心理学。

在这人生无比兴奋的一刻,我想起了七年前飞机上巧遇那位老教授的经历。我感谢他为我开了一扇门,使我发现了其中无穷的奥妙。

初来美国时,我曾主修过教育心理学,但对于怎样可以使人产生登天感觉的好奇,促使我改变了自己的专业方向,踏入了咨询心理学的神妙世界。

在那片神妙的天地,我结识了罗杰斯<sup>①</sup>、斯金纳<sup>②</sup>、艾利斯<sup>③</sup>、格拉泽<sup>④</sup>、佩尔尼<sup>⑤</sup>、伯尔尼<sup>⑥</sup>等一批咨询心理学界的风云人物,也更加认识了弗洛伊德<sup>⑦</sup>这位广义上的心理咨询的鼻祖。

在那个神妙的世界里,我还学会了怎样准确地体会他人的感觉,怎样传达尊重和理解的信息,怎样帮助人更好地认识自我,完善自我。

六年的专业学习和两年的亲身实践<sup>⑧</sup>,使我渐渐明白了那位咨询心理学

① 罗杰斯(Carl R.Rogers,1902—1988),美国著名心理学家,“来访者中心疗法”创始人。

② 斯金纳(Burrhus F.Skinner,1904—1990),美国著名行为主义心理学家。

③ 艾利斯(Albert Ellis,1913—),美国著名心理咨询专家,“理性情绪疗法”创始人。

④ 格拉泽(William Glasser,1925—),美国著名心理咨询专家,“现实疗法”创始人。

⑤ 佩尔尼(Frederick S.Perls,1893—1970),美国著名心理咨询专家,“格式塔疗法”创始人。

⑥ 伯尔尼(Eric Berne,1910—1970),美国著名心理咨询专家,“交叉分析疗法”创始人。

⑦ 弗洛伊德(Sigmund Freud,1856—1939),奥地利心理学大师,“精神分析学说”创始人。

⑧ 我在哈佛大学共呆了六年,其中有两年在哈佛大学心理咨询中心做实习,这在后面另有专述。

老教授所讲的一切。不光我自己一再体验过登天的感觉,我也曾使我的来询者感觉在登天。我为自己选择了这样一个富有生命力的专业而感到庆幸。

其实,在当今的社会里,人人不都在寻求生活中的登天感觉吗?

可惜那次相逢,我没有将那位老教授的通讯地址留下来,不然现在给他写封信,告诉他我目前的专业选择,不知他会有多高兴呢。高兴之余,他也许会为那天没有与我多聊几句登天感觉的要领而感到遗憾。

这些年来,我一直是这样想的。

“不,你错了,”那老教授这样回答我,“登天,那应该是你自己的感觉,要你自己去体验。我不可能替你去登天,那样我将会成为你的拐杖。”

“所以,你给我提出一个重要的问题,让我自己去思考,去探索,去寻找答案。”我总结说。

“啊哈,你终于入道了。”他摇晃着脑袋答道。

接着,他又说:“其实那天与你聊天,我就感到你会对心理咨询感兴趣的。我不想再讲下去,就是为了多给你一些思考的空间。我在入睡之前,还偷偷望了你一眼。我看得出,你在困惑,在思索。我不与你多说话,正是想给你一个考验,看看你对心理咨询有没有一点儿悟性,看来你还真有悟性,至少你没有再来打扰我。这是心理咨询的另一番意境。但当时给你讲这些,你是听不明白的,现在明白了吧?啊哈……”

说着,那位老教授又摇头晃脑起来。

“所以,你给我留下充分的想象空间,让我自己去思考,去省悟登天的感觉。”我感到犹如张良幸遇黄石老人那般的兴奋!

当然,上述的对话只是我的想象而已。

但是,那老教授为什么会在我们谈话兴致正浓的时候离去,使我想了好多年。想来想去,我感到,或许正是老教授话中的悬念,使我对心理咨询的意境穷追不舍。

一个人能在简单的几句话中,如此深远地影响另一个人的人生道路,你能不说这是心理咨询的魅力吗?

登天的感觉,它究竟是一种什么样的感觉呢?



登天的感觉,它对于不同的人意味着什么?

登天的感觉,它当中含有多少种感觉?

登天的感觉,它是心理咨询永久的思索。

## 评 述

心理咨询追求的意境是什么

心理咨询可以使人产生登天的感觉,第一次听说吧?

其实,阿静说心理咨询就是使人开心,她是说对了一半。因为心理咨询确实力图使人感到开心,但是,使人开心的事情一般人都会做。例如,当一个人失恋或离婚时,他可以找个亲朋好友倾诉一番或痛哭一场,可以即时得到许多宽心的话,也可以得到不少的精神安慰。于是,他变得开心了些了,但开心之后又是什么呢?

这便是心理咨询所要解答的问题。

换句话说,心理咨询不同于一般的安慰,就在于它不仅使人开心,更要使人成长。这里的成长<sup>①</sup>,就是通过咨询的过程,使来询者自己想通了,认清问题的本质,知道该怎么做,达到了人们常言的心理平衡。

所以,使人开心只是心理咨询的前奏曲,使人成长才是心理咨询的主旋律。

由此,心理咨询力图使个人将不愉快的经历当做自我成长的良机,它竭力使人们积极地看待个人所经受的挫折与磨难,从危机中看到生机,从困难中看到希望。

从这层意义上讲,心理咨询也在于帮助人学会辩证地看待生活当中的忧愁烦恼。但这一切不是靠指教劝导就能得来,而是要靠启发领悟才能获得的。

用马斯洛<sup>②</sup>的话来讲,心理咨询就是要使人获得“顶峰的体验”。

这不就是指“登天的感觉”吗?

<sup>①</sup> 在本书中,成长并非指生理上的生长,而是指心理学意义上的人格成长。它含有心理成熟、增强自主性和自我完善的意思。

<sup>②</sup> 马斯洛(Abraham, H. Maslow, 1908—1970),美国著名心理学家,人本主义心理学的倡导者。