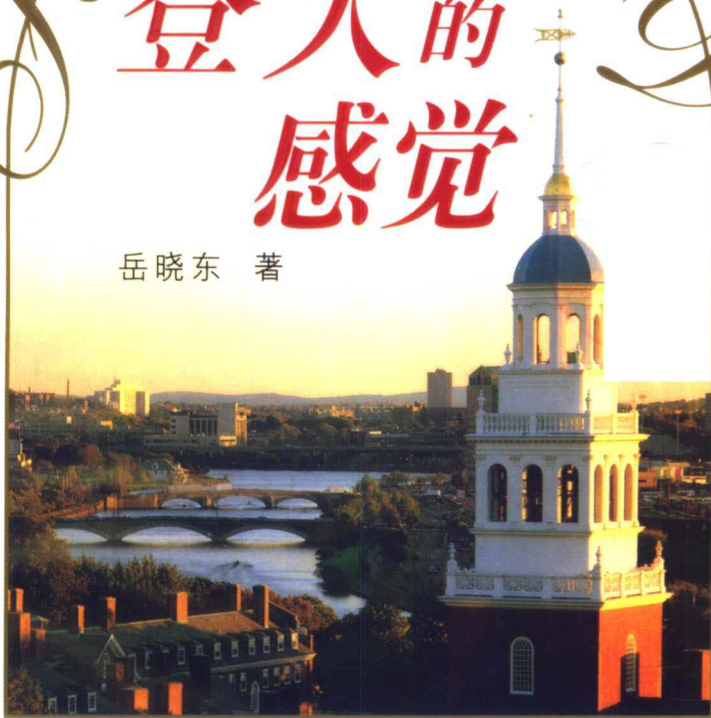


ARTS

登天的 感觉

岳晓东 著



我在哈佛大学做心理咨询

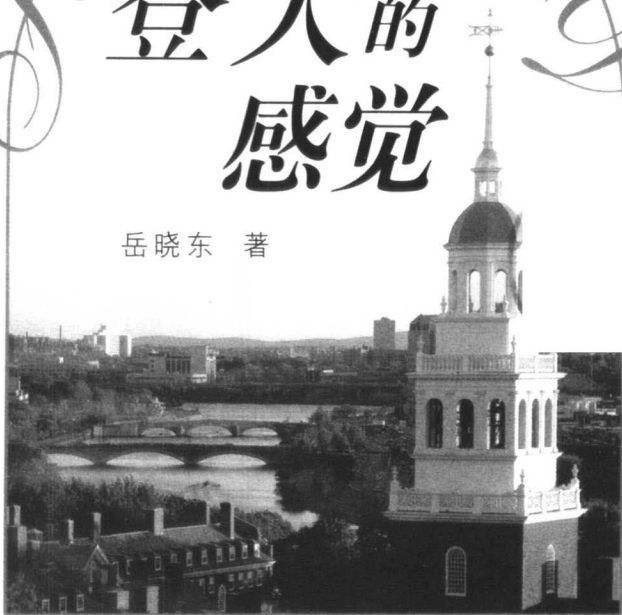
修订本

SHANGHAI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE



登天的感觉

岳晓东 著



我在哈佛大学做心理咨询

修订本

**My Counseling Experiences
at Harvard University**

SHANGHAI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

登天的感觉:我在哈佛大学做心理咨询/岳晓东著.

—上海:上海人民出版社,2004

(岳晓东作品)

ISBN 7-208-04894-0

I. 登... II. 岳... III. 咨询心理学-案例

IV. C932-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 096767 号

责任编辑 曹利群

唐云松

封面装帧 王晓阳

·岳晓东作品·

登天的感觉

——我在哈佛大学做心理咨询

(修订本)

岳晓东 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

上海锦佳装璜印刷发展公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8 插页 2 字数 161,000

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

印数 1-10,000

ISBN 7-208-04894-0/B·406

定价 16.00 元

再版前言

拙作《登天的感觉》承蒙上海人民出版社再版，我深感荣幸。借此机会，我要说几句感谢的话。

首先，我感谢广大读者对拙作的厚爱，这大大出乎我的预料。当初著写此书，是为了推动心理咨询事业在内地的发展。六年过去，不少人告诉我拙作的确起到了这一作用，我深感欣慰。有些人还信告或面告我：此书使他们明白了什么是心理咨询，为什么心理咨询能给人带来登天的感觉。这令我深感荣幸。其实，这也使我明白了写作给人带来的登天的感觉。

其次，我感谢上海人民出版社的曹利群和唐云松两位编辑，他们对拙作的再版投入了大量的精力，也提出了不少的宝贵意见（如增加心理咨询大师的图片及文字描述，增加对哈佛校园的图片及描述等）。我相信，再版后的《登天的感觉》会更具有参考价值。

最后，我感谢促成拙作最初出版的朋友们，他们有北京师范大学的郑日昌教授和许金更编辑、中国社科院的李



庆善教授、清华大学的樊富珉教授和中山大学的郭丽教授。他们对拙作的写作和编辑提出了许多宝贵的意见，也在不同层面推广了本书，令我难以忘怀。

拙作出版后，不少朋友和读者都曾问我对其影响的感觉，这时常使我想起早年看过的一部名叫《桥》的南斯拉夫电影。它讲的是一组游击队员为了阻挡德国纳粹师团的进军，决定要炸毁一座桥梁。为了有效地完成任务，他们找到桥梁的工程师请求协助。当游击队员们第一次看到那座桥梁时，不禁为其壮观而赞叹不已，并对工程师说：“你应该经常回来看一看你的杰作啊！”不料，那工程师平静地回答：“我从不回来看自己造过的桥！”许多年来，我都不能真正领会其中的含义。现在我明白了，因为这也是我对拙作的感觉。

是为序。

岳晓东

2004年春于香港

前言

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？”

“6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，又有文学的味道，而且最好是与爱情有关，那我就看的。”

说完，阿静就忙着招呼其他顾客去了。

“不枯燥，不讲大道理，有文学味道，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？我陷入了不尽的思索当中。

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，有文学味道，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10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一些适当的调整和处理。但我没有凭空编造出故事，毕竟我不是一个小说家。我只





~~~~~ 登天的感觉

是依据我当初的咨询手记，将每个个案的发展加以情节化描述。

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，我在每个个案分析的后面，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，不可能每个个案都与爱情有关。但是，每个个案都与人情有关。

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10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。由此，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 300 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，人们对个人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许多不解和误解。本书的目的之一，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。

心理咨询也真是使人开心的艺术！


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，美国已不再是那遥远的国度，或是神秘的异土。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，若您也到那里去求学，不至于一下子感到强烈的“文化震撼”(cultural shock)。

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。





~~~~~ 登天的感觉

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。

希望本书能给您的生活带来智慧和快乐。

岳晓东

1996年冬

于香港寓所

目 录

| | |
|-----|-------------|
| 001 | 再版前言 |
| 001 | 前 言 |
| 001 | 登天的感觉 |
| 012 | 林登街 5 号 |
| 021 | 我是全哈佛最自卑的人 |
| 041 | 我想从哈佛转学 |
| 065 | 我不要上哈佛大学法学院 |
| 084 | 问你是否还爱我 |
| 108 | 骗分被罚的思索 |
| 122 | 万般内疚为了谁 |
| 143 | 我是同性恋吗? |
| 160 | 我想约你出去行吗? |
| 178 | 我们的缘分尽了吗? |
| 213 | 走出心灵创伤的深渊 |



心理咨询应给人以什么样的感觉？耻辱的感觉，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，心理咨询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

登天的感觉

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，300来个座位只稀稀拉拉坐了不到50人。我在飞机上随意调换了两个位置，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，来回走着。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。





我在感受登天的感觉（1985年12月25日摄于飞赴纽约途中）

“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对自己感觉良好，犹如登天一样。”^①

^① 他的英文原话是：“Counseling is to make you feel so good about yourself that you feel you were climbing up onto the sky.”

“心理咨询就是使人对自己感觉良好，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，就径直走回他的座位。

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……

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7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





~~~~~ 登天的感觉

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>、佩尔斯<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。

6年的专业学习和2年的亲身实践<sup>⑧</sup>,使我渐渐明白了那位咨询心理学老教授所讲的一切。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

- 
- ① 罗杰斯 (Carl R. Rogers, 1902 ~ 1988), 美国著名心理学家,“来询者中心疗法”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 佩尔斯 (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6年,其中有2年在哈佛大学心理咨询中心做实习,这在后面另有专述。





来，不然现在给他写封信，告诉他我目前的专业选择，不知他会有多高兴呐。高兴之余，他也许会为那



哈佛庭院 (Harvard Yard) 的铁栏杆

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。我看得出来，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

