

心灵药方系列

寻找 心理平衡

〔日〕田中千穗子 著 陈刚 陈飞 译

49

 科学出版社
www.sciencep.com

心灵药方系列

寻找心理平衡

〔日〕田中千穗子 著

陈 刚 陈 飞 译

科学出版社

北 京

内 容 简 介

“心灵药方系列”是一套旨在帮助现代人排解因工作压力大、紧张度高、生活节奏快而引发的一系列心理问题的图书。本套书的作者全为长年从事临床心理治疗的专家,他们以自己的亲身体验为主线,将缓解心理压力的要诀娓娓道来,从而帮助读者重塑健康的生活理念,培养适当的处事技巧。

本书是该系列之一。它针对时下常常挂在人们口头上的字眼——不平衡为主线,告诉人们其实“平衡”仅是一种心理状态,“失衡”倒是经常的,关键是大家如何调适。本书内容包括社会变革内心迷茫、修复心理伤痕的时代、迷惑的心灵、目标——接通自我、打开和封闭自我。通过阅读这些内容读者可以在生活中、工作中、学习中、人际交往中善对各种问题。从感觉失衡的阴影中走出来,使自己的心理逐步趋于平衡,使自己的幸福生活、学习进步、工作愉快、人际关系融洽和谐。

本书适合上班族,白领阶层,以及心理学、社会学专业的学生阅读。

图书在版编目(CIP)数据

寻找心理平衡/(日)田中千穗子著;陈刚,陈飞译. —北京:
科学出版社,2005

(心灵药方系列)

ISBN 7-03-015558-0

I. 寻… II. ①田… ②陈… ③陈… III. 心理卫生—普及读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 49888 号

责任编辑:张丽娜 赵丽艳 / 责任制作:魏 谨

责任印制:刘士平 / 封面设计:杨飞平

北京东方科苑图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

漂海印刷有限责任公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005年8月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2005年8月第一次印刷 印张:6 5/8

印数:1—7 000 字数:116 000

定 价:18.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

PREFACE

前

言

寻找心理平衡

我是一名临床心理学家,兼心理治疗师。我的工作是以面对面交谈的形式,耐心倾听来访者述说心理烦恼,用心理疗法(即面对面的心理沟通,也叫精神疗法)来抚平他们内心的创伤。

在 20 多年的临床实践中,我接触过从婴儿到成人各个年龄段、各式各样的人。我从他们存在的心理问题中找寻并分析其中的关联性,然后给予相应的心理援助。这种心理疗法可以简单地概括为“关联性障碍的修复”。

我在这里之所以引入“关联性”这一观点是因为当人们的心理出现问题时,我们往往会忽略引发问题的原因与当事人之间的关系。虽说探寻问题的出处并不是很难,但我却并不赞同那种片面强调心理问题本身,而割裂问题之间的相互关联的治疗方法。

我认为,心理治疗不应该简单地从“被害和施害”的角度入手寻找问题,而应该围绕事件本身,从与当事人的交谈中发现问题(即关联性障碍),并认真分析患者心理状况、寻找问题之间的联系,以达到最终解决问题(即修复关联性)的目的。

现代社会上心理伤害、心理压力之类的说法很是流行,那么到底怎样才能保持心理平衡从而不受伤害呢?这次我应邀写“心理平衡”这个主题,就是要尽力为大家开出一个救治心理问题的处方。

怎样保持心理平衡这一问题自人类诞生之日起就一直存在,所以并不是一个新鲜的话题。现在我们正处在从拼命改造外部世界到注重充实内心世界的转折期,因此人们的心理变化会像钟摆一样来回摆动。社会的组织结构在变化,人们对生活方式的选择余地也在逐渐增多。外部世界发生变化的同时,内心世界也会自然而然地随之变化。而在受社会变化牵制的过程中,我们应该更进一步地关注自己的内心世界。

我一直在思索这样一个问题,当今社会如果我们不追求内心充实,是不是就无法更好地生活呢?我们每个人都应该反省一下人与人之间是否已经做到了相互关心。我认为,人人都应该通过回顾自身的成长历程,重新

审视父母与子女的关系,从而获得全新的认识和心灵上的震撼。

我认为,现代人的心理困惑是在社会发展过程中必然产生的。不言而喻,人是生活在社会中的,也就是说每一个人都是社会人。我们需要通过自我反省重新认识自己的内心世界。自己内心世界发生了变化,外部关系也会自然而然地随之变化。因此在研究现代人的心理平衡问题时,我首先考虑的是我们应该如何控制自己在内外环境之间的摇摆,如何控制自己的思想、心情、行动的平衡。如果我们能处理好这三者之间的关系并幸福快乐地生活下去,也就掌握了维持心理平衡的法宝,并能处理好自身同社会的关系。

本书的第1章、第2章描写的是现代人的心理状况,并从关联性的角度出发探寻人们内心起伏的原因。第3章通过三个事例说明了人们追求内心充实的过程。接下来,为了阐述自身与社会的关系,第4章谈了自我分析,第5章介绍了自我控制的方法,通过对比“自我开放、自我封闭”这两种截然不同的生活态度来阐述积极生活的意义。

过于关注自身,反而无法放手实践。过于自我封闭,可能会带来更多的痛苦;过于自我开放则会导致力量逐

渐衰弱,最终不知如何抽身而出。这些问题都是最近我在与患者的心理交谈过程中常接触到的。从交谈中我可以明显感受到来访者努力试图改变现状的迫切心情以及他们的侧重点。

围绕这些问题,我在本书中融入了自己用到的心理治疗方法。因此,这本书不仅适用于一般的读者,同时也适用于从事心理治疗工作的人,不管怎样,我想,多少都会对大家有所帮助吧。

在书中,我虽提倡大家在接受他人帮助的同时,要尽量靠自己的努力解决问题,但与精神主义的观点不同,我并不主张盲目地依靠自身的努力。“人要对自己的人生负责,要积极思考,主动生活”这就是我写作本书的前提所在。

在外部和内部两个世界中生存并不是件容易的事儿。在不断摸索并尝试的过程中,我们会遭遇失败,会喜获成功,会有大大小小的波动,并伴随着上上下下的起伏,我们就这样一步一步努力去尝试,渐渐从中找到了适合自己的生存方式。这样的状态才可以说是达到了“心理平衡”。因为,只有尝试过才会感到从容。

一位接受过我的心理治疗的女士,在治疗结束后说过下面的话,“人生就像是在平衡木上寻找平衡。在与您

交谈之前,我觉得人生的平衡木就像是一根细线,站上去就摇摇晃晃,根本无法保持平衡。为了保证不掉下来,我不得不紧紧抓住这根线,因此也就谈不上什么保持平衡。从接受治疗到现在,我逐渐感觉平衡木已经不是细线了,而是变成了一块可以承受我的、有一定宽度的木板。当然,虽然它还不够宽,每当走在上面,我的身体仍会晃动,但板子毕竟是变宽了,我终于可以在上面寻找平衡的感觉,多多少少可以放心活动了。我想最终我一定可以比较好地保持平衡。”

这一过程表明,通过接受一定的心理治疗,我们可以得到内心的安定并逐渐达到心理平衡。我认为,心理平衡并不是说内心不震动、不动摇,而是指即便震动、动摇,最终也能做到心理平衡。

身为临床心理学家,我在总结平日治疗体会的基础上写成此书。这些体会也许可以算是心理疗法,但由于我是通过特别的窗口来看世界的,所以可能会有一些偏颇之处也是在所难免的。

读者可能会感到奇怪,为什么书中所举的都是女性的案例。我想,这可能因为我自己是个女人的缘故吧,也许女性的感性心理更有助于探询人们的内心世界。

书中提到的来访者通过治疗而获得的转变是我和她

们共同努力的结果。她们的变化也深深地影响了我的观念。如果能够和其他的心理治疗师交流的话,可能会激发新的思路,得到新的省悟。

普通的书籍是谁都可以轻松拿来读的。而心理学方面的书则不同,要不要在书中写具体案例着实让我犹豫了一番。虽说案例比较容易吸引读者,但毫无疑问,这样做侵犯到了别人的隐私。

因此,本书虽然是以谈话为参考,但案例内容几乎全都是我自己构思创作的。是我将自己的所思所想毫无保留地诉诸笔端的结果。

书中的案例结果都比较让人满意,但实际面谈时却并不像大家想像的那么顺利。“好心不得好报”,这样遗憾的经历不胜枚举,让我难以忘怀。大家若是能从书中获得解决困扰自己的问题的一丝线索或是头绪,那我就备感欣慰了。如果读者靠自己的力量还不能很好地解决问题的话,那么就不妨向心理专家进行咨询。

最后我想说的是,这本书的完成要感谢很多人给予我的真诚帮助。首先得益于那些来访者,与他们交谈时我需要不断地思考解决问题的方法,需要和同事进行交流,而交流中得到的指导更是让我如获至宝,因此我把这一过程中的心得体会放在了本书的核心位置。

非常感谢讲谈社编辑佐佐木启予先生给予我的鼎力帮助。

也许我并不能把平日的所感所悟全部表达出来,但在写作过程中我的确是竭尽了全力。能写成这本书得益于大家的关注,在此我表示深切的感谢!

著 者

CONTENTS 目 录

寻找心理平衡

第1章 社会变革 内心迷茫

我们难以把握内心平衡的原因何在?	2
有钱人的内心世界也不一定丰富	4
崇尚自由生活的困惑	6
社会、父母呼唤教育	10
自由自在,苦谈何而来	13
孩子的判断标准:快乐与否	16
把创伤投影到孩子的心田	18
在自由的社会中如何找寻自我	21

第2章 修复心理伤痕的时代

选择没有做过的事	26
身边的意外——自闭	29
自闭也不能一概而论	33
孩子的内心	35
倾听“虐待”的窗口	39
希望不再听到父母的控诉	44

第3章 迷惑的心灵 三个康复的故事

跟自己的影子交流	50
事例1 因人际关系纠葛而苦恼的惠子	53
事例2 陷入虐待不安的三世子	78
事例3 不知向人求助的寻子	97

第4章 目标——接通自我

理解自己	118
实现认识自我的庭院式盆景疗法	120
自我审视的方法	126
使用富含意象的语言	128
将心情用语言表达出来	132
用心观察,用语言表达	135

以前的母亲比现在的优秀?	138
期待别人理解会弱化自己	141
重视既有	148
自我再发现	152

第5章 开放和封闭自我

自愈力	160
不能全靠父母	162
不管过去怎样,一点一点编织未来	164
思想形式化	166
努力进行转换	168
找出头绪,付诸行动	171
自己进行“心理调整”	175
不丢掉自己的感觉	179
健康的相互依存关系	184
心情经常摇摆不定	189
 译者跋	 193

寻找心理平衡

第1章 社会变革 内心迷茫



我们难以把握内心平衡的原因何在？

“震怒”、“郁闷”、“很受伤”等词最近在社会上非常流行。现代社会是一个主张向外表露内心世界，透明化程度越来越高的社会。表现自我意味着要大胆地张扬个性，直抒胸意。

最近，人们心理状况混乱的问题日渐凸现，主要是因为不知道应该在何时、何地、在何种程度上表现或压抑自己，不知道如何把握张扬和内敛的尺度，不知道应该在什么地方收敛，在什么地方表露，把握不好从内心到外界的转换度。过于被动的压抑和忍耐，容易导致迷茫无助，身处绝境继而在沉默中爆发；而过分表现自我，将自己的想法强加给对方，硬要对方接受，则往往容易被别人孤立。

在人与人的交往中这样的情况时有发生。而一旦陷入心理混乱往往会越陷越深，以至一筹莫展，进退维谷，因此便固步自封，这种状态像中毒一样难以摆脱。但它并不是我们心之所愿的，而是被迫接受的。无可奈何，无计可施都会导致迷失自我，因此在这个价值观容易受到影响的时代，找回真正的自我显得尤为重要。

从关联性的角度看，我们只有做好了自我的事，才

能游刃有余地和别人交往。反过来说也是一样的，和别人交往融洽了，处理起自己的事情来也会备感从容自如。

为了找回自我，认识自我，我们需要把视线从外部转移到内部，把自己“关”起来，自我对话。此时，我们处在一个自问自答的世界里，经过仔细的思考检讨，内心世界便会发酵般地丰富起来，从而完成了重新认识自己的过程。



精神科医生神田桥候治氏在其著作中以“丰富的内心”为基础，阐述了复杂的人际关系（《思想的航线》岩崎学术出版社）。他认为，我们在适当的时候应该适当地开放或者封闭自己，只有这样，才能更好地与别人交往、接触。

现代社会，我们通过手机和网络频繁地与外部世界联系。外面的世界五彩缤纷，魅力无限，人们为了保持和外面世界的联系不断地进行着各种尝试和努力。和外界的联系即使是暂时的中断，也会给生活带来诸多的不便。

如果关闭了连通外界的窗户，人们会感到与世隔绝，好像自己被社会抛弃了一样。寂寞、孤独、不安和恐惧感的产生，使人不能全面地进行自我反省。

现代社会已经形成了一种宽大包容的氛围，我们可以敞开心扉，向别人讲述自己的快乐与痛苦。社会的组织框架变得宽松起来，交流的窗口和场所也都应运而生，个人的心理问题也可以对他人讲述，自我评价、自我表现已经成为可能。

这当然是好事情。可凡事都有度，如果一旦控制不住，过于对外开放形势就会像紧箍忽然松开一样，一发不可收拾，这都是忽略自我反省的结果。因此，敞开心扉并不是说任何时候都要对外开放，适时地封闭自己，去调整和思考也是很必要的。这和我们打开和关闭盖子的道理一样，到底怎么做才好呢，这需要我们去积极地思考和调整。

有钱人的内心世界也不一定丰富

为什么现在有钱人也会有心理问题？我想这可能是社会变化与人们的心理状态相互作用的结果。社会变化会对人的生活方式造成影响，这种影响又会使周围环境发生变化，进而引发一系列的连锁反应。这既是我们自