

“现在全明白了！”

——你我他的自我认识之路

NOW IT ALL MAKES SENSE

【美】William J. Stockton 著
李辉 殷芳 李孟潮 等译

 中国轻工业出版社

“现在全明白了！”

——伽利略的自由认识之路

More or All. Physics Science

1997-1998-1999

1997-1998-1999



“现在全明白了！”

——你我他的自我认识之路

NOW IT ALL MAKES SENSE

【美】William J. Stockton 著
李 辉 殷 芳 李孟潮 等译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“现在全明白了!”：你我他的自我认识之路 / (美) 斯托克顿 (Stockton, W. J.) 著; 李辉等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5019-7289-0

I. 现… II. ①斯…②李… III. 心理卫生—咨询服务—案例—美国—通俗读物 IV. R395.6-39

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第119811号

版权声明

Original edition published by Free Will Publishing, LLC, 2005

总策划: 石 铁

策划编辑: 高小菁

责任编辑: 戴 婕 高小菁

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京天竺颖华印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2009年10月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 23.00

字数: 220千字

书号: ISBN 978-7-5019-7289-0 定价: 38.00元

著作权合同登记 图字: 01-2009-3789

咨询电话: 010-65125990 65595090

读者服务部邮购热线电话: 010-65595091 65241695 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianbook@163.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

90470J6X101ZYW

万千心理图书目录

代号	书 名	著、译者	定价(元)
高等学校心理学专业应用课程教材			
X713	行为矫正技术	咎 飞 编著	42.00
X714	职业心理学	孟 慧 等著	36.00
X715	学习心理学	王小明 著	36.00
X725	学校心理咨询	刘晓明 等编著	36.00
X734	学校心理学	刘翔平 著	38.00
高等学校心理学专业应用课程教材合计			188.00
心理学专业主干课教材			
X572	心理学导论 (第11版·07年新版)	郑 钢 等译	98.00
X567	生理心理学 (第六版)	苏彦捷 等译	60.00
X352	人格心理学 (第六版)	陈会昌 等译	48.00
X531	社会心理学 (第五版·中文第二版)	侯玉波 等译	58.00
X733	发展心理学 (第八版·2009年新版)	邹 泓 等译	70.00
X655	教育心理学 (第十版)	何先友 等译	68.00
X501	异常心理学 (第四版)	杨 霞 等译	80.00
X466	认知心理学 (第三版)	杨炳钧 等译	55.00
X338	工业与组织心理学 (第八版)	时 勘 等译	42.00
X468	心理学研究手册	周晓林 等译	40.00
X656	行为科学统计(第七版)	王爱民 等译	85.00
X704	心理测量	骆 方 等译	56.00
心理学专业主干课教材合计			760.00
心理学专业主干课教辅及工具书			
X693	领导人格与组织命运	邹智敏 译	22.00
X618	质性研究设计	陈 浪 译	14.00
X611	人的意识	耿海燕 等译	45.00
X622	态度与行为——理论、测量与研究	何清华 等译	22.00
X307	改变心理学的40项研究	白学军 等译	26.00
X409	与“众”不同的心理学	范 照 等译	20.00
X046	三种心理学——弗洛伊德、斯金纳和罗杰斯的心理学理论	石 林 等译	13.00

X339	实验心理学——通过实例入门	张奇等译	28.00
X454	实用心理评估	张厚粲编著	24.00
X581	群体过程	胡鑫等译	30.00
X479	学会提问——批判性思维指南	赵玉芳等译	18.00
X447	心理学批判性思维	李小平等译	26.00
X353	问题解决心理学	张奇等译	20.00
X515	现代英汉-汉英心理学词汇(修订版)	张厚粲等编	35.00
X047	弗兰克尔:意义与人生	常晓玲等译	18.00
X058	互联网心理学	谢影等译	16.00
X544	追寻记忆的痕迹	罗跃嘉主译	35.00

心理学专业主干课教辅及工具书合计 412.00

心理学专业选修课教材

X706	情绪	周仁来等译	38.00
X709	思维与决策(第四版)	李纾主译	58.00
X633	调查研究手册	王彦译	36.00
X583	媒介心理学	相德宝译	42.00
X601	积极心理学	郑雪等译	34.00
Q568	性与生活——走近人类性科学	甄宏丽等译	59.00
X467	情绪心理学(第五版)	王力主译	36.00

心理学专业选修课教材合计 303.00

社会科学量化研究方法系列

X703	结构方程模型的原理与应用	邱皓政等著	52.00
X710	阶层线性模型的原理与应用	温福星著	58.00

社会科学量化研究方法系列合计 110.00

心理咨询与治疗导论

X682	由心咨询——心理治疗中的超个人范式	倪男奇译	36.00
X676	身心灵全人健康模式	陈丽云等编著	40.00
X705	精神科临床诊断	李欢欢等译	32.00
X631	心理诊断和治疗手册——给心理治疗师的指南	卢宁等译	62.00
X642	实用心理咨询与助人技术	江光荣等译	52.00
X634	心理治疗师培训教程	刘盈等译	40.00
X343	心理咨询师的问诊策略(第六版)	张建新等译	78.00

.....

更多信息请登录: www.wqedu.com

*本目录定价如有错误或变动,以实际出书定价为准。

联系地址:北京市朝内大街124号 万千心理(邮编:100010)

咨询电话:010-65125990, 65595090

译者：（按照章节顺序）

刘文婷 李 辉 李孟潮 丁卫红 林 紫 郑 燕

邹春梅 徐锦丽 杨瑞凤 李 敏 舒柳敏 董玉梅

孙晓静 史爱萍 李淑臻 余蓉蓉 廖一明 殷 芳

徐建琴 唐筱蓉 姚玉红 孙少杰

审校：李孟潮

献 给

我的母亲查克 (Choc) 和父亲威尔 (Will), 他们给予我生命, 令所有星球为我排列。

我的妻子兼灵魂伴侣艾玛 (Irma), 以及我的三个女儿贝基、凯西和黛比, 她们是我人生中最宝贵的财富。

我的众多老师、益友、同事及朋友们, 他们鼓励我施展天赋、实践我的人生使命。

我的众多患者, 他们与我分享自己的生活, 我因此而得以充实; 我有幸帮助他们, 充实他们的人生。

我的反对者、失败的治疗个案以及批评者, 他们带来的挑战令我鼓起勇气克服困境。

还有我的编辑黛博拉·斯托克顿 (Deborah Stockton), 她那支无情的蓝色铅笔、她的耐心和鼓励成就了此书, 我对此感激不尽。

译序 让倾听驱走痛楚

没有人会相信仅仅倾听就可以治愈大部分心灵的痛苦。

我也不信，在我刚开始做心理医生的时候。

来访者们说不了几句，我就要跳出来挥斥方遒、指点江山，人生的路应该怎么走，心灵的痛苦应该如何搞定。

要不然怎么对得起我学过的那一长串的技术、我花过的一大堆的时间、我付出的一大坨金钱啊？

这短短的一句话，我已经说了三个“我”。

如果咨询的那“50分钟的1小时”内，充满了“我”的话，来访者要跑完了。

幸亏学习的过程中，几乎所有老师都说，倾听是第一位的。

后来的我越来越能够在咨询室里专注地听，我的来访者也越来越多。

很多初入门的咨询师问我，“怎么我的来访者都跑了？”，我的答案总是不变的，“你听得不够。”

有次我和别人开玩笑，一次咨询800块钱的话，如果你能保证提供40分钟的专注倾听的话，那就值700块。

这个世界所有人都喜欢说、说、说，倾听已经濒临绝迹，是一种

非常昂贵、异常稀缺的资源。

很长一段时间，人们都不明白为什么仅仅倾听就可以治疗心理疾病。

但是其实每个人遇到心结的时候，第一反应就是——找人倾诉。

我问过无数来访者，“你在来找我之前，已经痛苦了一段时间，告诉我，这段时间你是怎么撑过来，你做了什么事情让自己好受一些？”

在来访者们列出来的一大堆事情中，“找人倾诉”几乎是一个必不可少的选项。

其实心理咨询之所以有市场，往往有两个重要的原因：

第一，来访者找不到人倾诉；

第二，来访者找到的倾诉对象，没法提供全神贯注的、长期坚持的倾听。

以倾听为主的心理动力学疗法起源于弗洛伊德的精神分析，在美国它一度成为雄霸美国心理治疗领域50多年的疗法，然后才逐渐让出自己的地盘，那几乎百分之百的占有率差不多跌了一半，让人感慨：精神分析衰落了。

随之而起的是各种各样把心理动力学治疗妖魔化的传说，比如说，“这东西根本没有用”，或者“这东西花费太长时间”。

其实很多全心全意做临床工作的治疗师都知道，只要你认真倾听，很多症状性问题少则几次，多则十几二十次就消除了。

如果你只是想要一个“治疗有效、我很有用”的结果，你就可以在这个时候宣布，“我们伟大的心理治疗已经胜利结束，取得了圆满的结果。”

然后来访者会走，也许一去不回，也许去了还会回来。

但是如果你继续听下去，克服你对“成功”、“有用”的欲望听下去，你会听到你这辈子从来没听说过的很多东西，这些东西也是来访者自己从来没有去听或者很长时间不敢去听的东西。

《“现在全明白了！”》这本书的作者斯托克顿就是一个很好的聆听者，他每天听他人的故事，整整五十多年。

然后他记录下了他听到的这些故事，通过这些故事，他告诉人们两点：

第一，谈话疗法为什么会起效；

第二，它是怎么起效的。

第一次看完这本书的时候，我就想，这本书应该发给每个来做心理动力学治疗的来访者以及他们的家里人看。

我们组织了一个20个人的咨询师团队，翻译讨论这本书，翻译者们同时接受斯托克顿的督导。

等到这个工作小组结束的时候，我的想法是，这本书也应该作为教材，给每个初学心理动力学疗法的心理医生看看。

斯托克顿抓住了心理动力学疗法的核心——自我认识。

很多人都以为心理医生是一个教导者，一个指路明灯，一个或慈祥或严厉的老师。

其实，在做心理动力学疗法，比如自我认识疗法的时候，心理医生的心态是敬畏和好奇——对真理的敬畏，对来访者会如何通过自我认识而自我疗愈的好奇。

只因为分析者知道自己一无所知，所以来访者可以成为一个知道自己很多的人；如果分析者宣称自己知道一切，那么来访者就必然成为一个盲目的人。

治疗师要带着苏格拉底那样的谦卑心态，聆听，这样才能听到真理的声音。这实在是无比地困难，这要求我们放下自恋。

在学习、翻译这本书和这个治疗方法的过程中，我们20位译者有的遭受了自恋打击；有的经历了自恋修复；有的依旧故我，什么改变都没有发生。

我想这本书的读者也会经历各种各样的心路历程。

无论是什么样的历程，都祝愿你的生命中，有那么一个地方，有那么一段时间是属于你的。在这个地方、这段时间，有那么一个人，可以提供一双专注倾听的耳朵。

李孟潮
2009年夏

前 言

威廉·斯托克顿博士写出了这本重要的临床著作——《“现在全明白了！”》。在书中他探讨了“心灵”的多面性和复杂性，包括“心灵的”身和心的丰富连结。他的文笔清晰朴实，避免了把生物学和精神动力学简单化，而中肯地提出反对那种被营利机构大力推动的、把精神科医生转变为开药者、把精神病学转变成以药物治疗为主的行业的趋势。他借助扣人心弦的临床描述，把药物治疗诠释为“……无论如何精确设计……”都不能“解决情绪冲突——这种冲突会削弱富有成效的人所应有的决断力和行为能力”。

斯托克顿博士是位具有丰富经验的成熟的临床工作者，他把心理治疗工作描述为来访者和心理/医生双方的创造性努力——这种努力充满勇气并有治愈效能，他称之为“自我认识”或“自我理解”治疗。通过如此描述，他放弃了精神分析的某些消极因素，而保留了其历经考验的正面积极的要素。

他在书中呈献的个案描绘出自我理解的动态过程，强调了知性及情绪学习两者的重要性。这种具有丰富复杂情境的陈述方式，在现代精神病学的著述中是极为罕见的，对于大批希望磨练心理治疗技能的住院医师及其同行们来说，这本书也将会被证明是极有趣味、极有价值的。它可与舞蹈家或作家的作品一样媲美。

VIII

“现在全明白了！” NOW IT ALL MAKES SENSE

这些非常感人的短文，让我不止一次为之落泪。本书令斯托克顿博士跻身于一小群临床作家之列，《“现在全明白了！”》对外行及专业读者来说同样具有说服力，它揭去心理疾患的神秘面纱、洗刷掉心理疾患的不誉之名。它是最具有价值的、值得广为传阅的宝贵奉献之一。

哈罗德·伊斯特 (Harold Eist)

医学博士，前美国精神病学协会主席

2005年4月

目 录

1	现在全明白了	1
2	只有强者才能生存	19
3	嗨! 没问题.....	47
4	伏特加不留气味.....	81
5	她生病都是我的错	115
6	哦.....我的上帝	159
7	他越对我不好, 我就越爱他	195
8	我一个人做不了	223
9	又大又长.....	257
10	我唯一的解脱	291
11	合为一体	321

1

现在全明白了

当我第一次到访希腊的时候，我想起了高中时学过的关于古希腊人对于各种各样的神和女神的顶礼膜拜。他们中有些是半人半神的，被各自指派分管不同的领域，如大地、生命、死亡、天堂和地狱。宙斯，众神的精神之父；天后赫拉，宙斯的妻子，也是专门维护婚姻神圣性的守护神；雅典娜，战争女神，掌管若干诸神，如火、光、诗歌、音乐、太阳、月亮、创造力、淫欲、死亡等。所有这些对于当时的我来说，并没有多大意义。

但是旅途中有一天晚上，我从罗德岛乘船返回雅典，地中海突然掀起的一场狂风暴雨引起我强烈的晕船反应，差点要了我的命。我正满腹疑惑为何会遭此悲惨厄运时，突然我领悟到一个非常具有逻辑性的解释：就在那天下午，在一个无上装的海滩上，我对一个漂亮的大胸脯女人产生了性幻想。所以，赫拉，众神之天后，因为嫉妒我对她的情敌的着迷，所以命令海神波塞冬来惩罚我。当我从希腊神学中发现这一条理清晰的逻辑时，我不禁想到，“噢，现在全明白了”。

从更加理性的层次上考虑，了解了古希腊人如何通过相信天神的生活也有不和谐来调节自己内心的冲突，也让我更加理解公元一世纪圣徒保罗何以差不多在一夜之间就把希腊人从泛神主义者转变成了基督教徒。和追随一群无休止争斗，并且各自为政、自我中心、充满嫉妒的众神相比起来，崇拜一个统一的上帝，并且这个上帝还化身为人间充满爱心、慈悲的他的儿子，在安抚人心的作用上要远远大得多。

理解了古希腊人当时的境况以及他们增强心理承受能力的方法后，在两千年后的今天，对于我更加充分地领会自我认识治疗法在日常实践中的操作也给予了很大的帮助。自我认识治疗是一种建立在缘于对人类心理和大脑工作方式科学研究的易于理解的心理学理论之上的治疗方法。它可以帮助人们理解自己互相冲突的想法和感受。

古希腊人和我们每个人一样，不得不面对大脑100亿的神经细胞应付天文数字般的各类信号所产生的冲突，这些信号包括令人不安的混乱想法、痛苦的感受、被禁止的内驱力，另外还有意识或潜意识的情感上的防御，防止这些原始的内容跳出来进入脑海。

古希腊人依靠把内心冲突归咎于外界天神的力量来减缓他们的混乱，正如我把我的晕船归责于赫拉的嫉妒和海神波塞冬掀起的暴风雨，以此来减轻我的困扰一样。然而希腊人的这种解决方法带给他们的却是空虚、孤独，寄望于各类天神来解救自己，而这些天神并不比希腊人的内心体验更加有秩序性。

从人类历史之初，人类就开始为自然界令人费解的观点和行为寻找合理的解释，这些解释有的是带有神秘色彩的，有些是可以论证的。在古希腊人之前，埃及人、中国人、印度人都曾根据太阳、月