

落地的感覺

家庭成长心理咨询手记

相旭东·著

落地的感覺

家庭成长心理咨询手记



相旭东·著

图书在版编目(CIP)数据

落地的感觉——家庭成长心理咨询手记/相旭东著.
—上海:上海社会科学院出版社,2013
ISBN 978-7-5520-0258-4

I. ①落… II. ①相… III. ①家庭—社会心理学—
案例 IV. ①C913.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 078055 号

落地的感觉
——家庭成长心理咨询手记

作 者:相旭东
责任编辑:杜颖颖 陆 峥
封面题字:顾俊峰 金冬云
封面设计:闵 敏
出版发行:上海社会科学院出版社
上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020
<http://www.sassp.org.cn> E-mail:sassp@sass.org.cn
经 销:新华书店
照 排:南京展望文化发展有限公司
印 刷:上海信老印刷厂
开 本:787×1092 毫米 1/16 开
印 张:13.5
字 数:220 千字
版 次:2013 年 5 月第 1 版 2013 年 8 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5520-0258-4/C·058

定价:35.00 元

版权所有 翻印必究

落地的感觉，不在脚下，在心里……

序 一

寻找落地的感觉

心理咨询在中国大陆已经不是新鲜的名词，但它还只是个新鲜的行业。从上海第一批国家颁证的心理咨询师诞生到今天，已经十个年头。我国当前的心理咨询中依然存在三个主要问题：一是专门的心理咨询机构，尤其是设在各大医院中的心理门诊，通常自觉不自觉地给人一种精神医学的印象，常给人以“找心理咨询，是因为我心理有病”的错觉，不少人因此“讳疾忌医”而不愿求助。二是把心理咨询误解为是纯粹的聊天，因而不少人有了心理问题寻求心理咨询也无济于事。三是某些心理咨询师常偏重于临床性质的调适性心理咨询，而忽视有助于儿童青少年心理发育和成长的发展性心理咨询。因此，在心理调适和心理成长之间把握有效的咨询，既需要学术界的专业引导，也需要咨询师的实践探索。

旭东是我的学生，也是上海推出心理咨询师（国家职业资格）培训考核后第一批国家二级心理咨询师。他既不在医疗机构，也不是学校心理辅导老师，不以心理咨询谋生，却一直在为社会提供心理咨询服务。十年以前，他还是咨询师学员的时候，就曾说：“中国的心理咨询，必定是中国式的。因为我们的文化传统不一样，我们的生活习惯不一样，我们的民俗人情不一样。我们要寻找中国式的心理咨询。”多年实践下来，他一直在寻找心理咨询落地中国土壤的感觉，积累了相当丰富的咨询经验。他的特点是把调适性心理咨询与发展性心理咨询结合起来，全方位关注和辅导儿童青少年的心理健康与心理成长。令人倍感欣慰。

“落地的感觉,在心里,不在脚下……”解决正常人的心理问题,帮助更多的人找到自己成长的方向,心理咨询师不仅需要具备良好的职业素养,还要有丰厚的人文素养。旭东把心理咨询技术和中国传统文化相融合,用案例和咨询随笔,把一个很重要的概念呈现出来——家庭成长。倘若说家庭治疗的临床专家们习惯于关注通过家庭结构对个体进行治疗,家庭成长心理咨询(或顾问)则更关注家庭结构中个体间如何更好互动,来促成家庭更好成长。这正是心理咨询师应当努力的,值得沉下心来长期关注,深入研究。从这个角度讲,落地的感觉不仅在心中,也在脚下。

傅安球

2013年4月

序 二

学会幸福

和旭东相识多年，知道他在心理教育工作方面很踏实用心，也作出了一定的成绩。但知道他把在一线实践中一些经验总结出书还是最近的事。也很高兴能为他的新书写序。

回想他参加在复旦举办的预防自杀国际研讨会发言时曾说道：“在别人看来，他的生命不仅仅属于他自己。而自杀者只关注自己的痛苦，或许他的痛苦在别人眼里根本不算什么。所以说，预防自杀，更重要的是从源头上减少人们的痛苦。让人们学会做个幸福的普通人，这很重要。”他的发言还是颇有见地，他谈的很多问题都是一线的心理工作者经过深入思考才能谈出的。当时就希望他能将他的许多看法、想法写出来，供大家分享。没想到很快这个希望就成为现实。

怎样让人们学会做个幸福的普通人，心理学距离人们的生活有多远？尽管每一个普通人都生活在心理学中，但是，几乎每一个普通人又都离开心理学很远。如何向普通民众传播心理学、解释心理学、运用心理学，也是一门学问，一项本事。旭东在咨询实践的第一线，一直努力用他的专业能力帮助更多普通人学会幸福。

我们都是普通人，学会做个幸福的普通人，首先要承认自己是个普通人。单单做到这一点，很多人的生命已经从此不同了。这就是踏实、接地气的感觉。幸福是要去学会的，更是要去创造的。旭东这本书里几乎每个案例的主人公都没有感觉到自己脚下的力量，作为一名心理咨询师，他在尽力帮他们找到这份力

量。包括这本书,他用了最适合普通民众理解接受的方式,以案例和随笔的形式,启发普通民众去创造幸福人生。很高兴看到他在探索一条心理咨询技术和中国传统文化相融合的咨询道路。

家庭成长,是一个很有吸引力和创造空间的领域。让旭东的接地气的感觉惠及更多的普通人。让大家活的更踏实、自在。

写以上这些以为序。

孙时进

2013年5月9日

前言

落地的感觉

倘若不做心理咨询,我相信我跟身边的绝大部分人一样:我们都只晓得自己所经历的欢喜悲哀,只晓得我们自己的生活体验,并习惯性地以为这就是生活。而事实上,我们身边每一个人都有一个自己的世界,因而世界之大,超乎我们的想象。

这个我们目光所及的世界,每时每刻在发生稀奇的事情,在上演着新奇的故事,就像一个近看飘满了各色杂碎、泡沫翻飞,远看又浩浩渺渺的水世界。这个浩淼的水世界亦动亦静、亦浑亦清。

从2003年拿到第一批心理咨询师资格证书到现在,十年了。中国的执业心理咨询师从无到有走过了十个年头。都说十年磨一剑,我看不够;十年了,我才磨了一把小小的手术刀。就像当初我们的国防科技从苏联学习开始起步一样,带着苏联印记的中国军事科技走出了属于自己的道路。心理咨询的起步是从西方学习的,带着西方式思维特征的心理咨询最终也只能走中国自己的道路。中西之间的区别不仅仅在于一个是集体主义文化,一个是个体主义文化;更重要的是中国人有5000年文明积累,它深深烙在心灵深处,是中国人心灵世界的重要组成部分,这需要中国心理学界孜孜以求地探索。我能做的是不放弃这把小小的手术刀,在咨询第一线摸索中国式心理咨询的有效路径。

经常有人问我:做心理咨询,一直接触阴暗的不阳光的东西,一直去发现和挖掘别人的痛苦,是不是自己也会变成心理不正常?我很难回答这样的提问。

有这样的提问,说明他不了解心理咨询。确实,在心理咨询师里面,也有一些人存在这样的隐忧和困惑。我的答案是:凡是出问题的,不做心理咨询也会出问题。曾经有人把心理咨询说成登天的感觉,我觉得一般人太难领会。登天是怎样的感觉呢?看看我们的神舟飞船,上一次天多费劲,况且还不算在天上,马上就回来了。我更愿意说,心理咨询就是帮助你回来,就是落地的感觉,感觉到脚下安全,就是感觉到被支撑的力量。

事实上,落地的感觉在心里,不在脚底下。

那么咨询师干什么呢?引导你找到自己的心。不仅要找到,还要让你自己欣赏评判一番,然后再放进去。放在它应该在的地方,你就找到落地的感觉了。其实这是每个人都要经历的过程,这个过程是一个成长的过程,也可以说是一个自我觉悟的过程。在帮助人们寻找落地感觉的过程中,我越来越发现家庭的力量,家庭对于个人和社会的重要性。对于我们中国人来说,家是心所在的地方,家是让每个平凡的心灵成为英雄的地方。个人的成长永远和家庭的成长融合在一起,本书咨询案例都体现了个人和家庭成长的关系。

相比很多成功励志书籍,我这里所写的文字,要简单平和得多。它由我的一些围绕心理咨询的生活日记、思考随笔和咨询案例组成(注明:案例主人公全部使用化名),又加入一些相关的咨询分析。可能我不是个成功的作家,我只是个咨询师。你完全可以随意挑选内容来阅读,当然,倘若完整地读完,你会发现内在的逻辑。

观察发现:对于绝大部分人来说,成功就是不走弯路、不犯错误、不掉陷阱、不堕深渊。我所接触的案例,几乎没有一个跟成功搭边,倒是都和痛苦紧密相连。如果这本书能够启发你不走弯路、不犯错误、不掉陷阱、不堕深渊;或者里面的一些话语能够让你产生感触,看到更真切的自己,我相信,它也可以帮助你找到落地的感觉。

韩愈云:一时劝人以口,百世劝人以书。心理咨询只能劝当事人以口,不能给更多人收益。写这本书的目的是让个案咨询得以延伸,使更多人受益。但愿它能对你有所启发。

非常感谢你愿意看这本书!

相旭东

2013年元旦

目 录

序一	寻找落地的感觉	I
----	---------	---

序二	学会幸福	III
----	------	-----

前言	落地的感觉	V
----	-------	---

家是让每个平凡的心灵成为英雄的地方。个人的成长永远和家庭的成长融合在一起。本书咨询案例都体现了个人和家庭成长的关系。

第一部分 少年人教育的困惑

教育误解	3
------	---

教育是熏陶和养成的过程,绝不是教材可以教得了的。它蕴含在人的行为习惯和环境的氛围中,像个染缸一样,慢慢浸润,培育,最后养成。

说话,不说话	5
--------	---

不少人在饭桌上讲很多话,只是因为他们不适应“安静”。有些人会被安静压抑得透不过气来。

紫衣的教室恐惧	7
---------	---

一颗桃子长得很光鲜,它里面肯定有一个桃核。如果没有桃核,它是

要塌下来的。现在,紫衣这颗光鲜的桃子里没有成型的桃核……

【咨询实录】

【心理小贴士】

儿子不是天才

15

在儿子不同的成长转型期,鼓励和支持他完成蜕变,一路追求更高层面的愉悦和成就,而不是停留在原地。

和儿子一起读小班

17

越能得到满足的孩子,越敢于独立,因为他信任属于他的世界。

身不由己的选择

22

这真是一件奇妙的事情,你曾经毫无印象的东西对你今天产生了深刻的影响。

心理碰瓷的孩子

26

他们的心理就像一个很容易碰瓷而碎裂的薄瓶子,为了保护自己内心免受伤害,他们必须用自己微弱的力量修筑起一道城墙。

【咨询实录】

【心理小贴士】

要被转学的孩子

30

这是一个上帝的手势,他们伸出柔和温暖的手掌接纳世间众生,没看到那一根指向人间去责难的食指。

【咨询实录】

【心理小贴士】

不想做作业的孩子

36

人生经常面对两个心理冒险:聆听别人,了解世界真相;聆听自己,理解内心真相。

【咨询实录】

【心理小贴士】

光有爱还不够 45

占有不是爱,控制也不是爱,为了爱的欢乐而纵容更不是爱。父母之爱,是为了分离。

不同阶段的育儿原则 49

这个时期很短,父母若以前没有做好,现在是一个最好的补救机会。但它很容易被错过。

离家出走的孩子 59

没有预设的方案,没有严谨的结构,中国式的家庭疗法在西湖的微风中快乐地推进……

【咨询实录】

【心理小贴士】

没有青春期叛逆 72

青春期孩子的叛逆问题,完全可以解释为“养育青春期孩子的焦虑”问题,问题的主体是父母。

中国传统文化思维下的个人成长 75

《弟子规》放在今天就是“家庭组织机构的运行规则”,就是“怎样当一个家庭好员工的行为规范”,也是“保证家庭组织可持续发展的管理原则”。

第二部分 青年人的发展困扰

家庭的成长 81

家庭是一个心理结构,它是一个系统,周而复始地在我们每一个人身上发生作用,影响着系统中每一个个体。

年轻人 86

优秀的青年都是那些能够从上一辈人手中接过接力棒的人。把自己放在和上一辈人对立的阵营，如何才能拿起这根接力棒？

伶伶的独立宣言 87

我们以为我们在追逐目标，其实目标只是个模糊的意向。更确切地说，我们是在朝着自己心中的意愿前行。

【咨询实录】

【心理小贴士】

伶伶的力量 96

当你关心别人、付出爱的时候，你就是有力量的；从别人那里获得支持和帮助而找到的力量是假的，并不存在。

气场 98

你能感觉到人群中的气氛，有时让你喘不过气，有时让你精神爽朗，这叫气场。在不一样的气场中，人的行为反应当然也不一样。

年轻人的独立 100

大家都眼睛朝外“寻找机会”，却没有往里面看去“找回生活”……

两个年轻人的心病 104

谁都不会相信，这样朝气蓬勃的生命会经历如此的心灵苦难。心理咨询师要更全面地看人，心理咨询师的眼睛里看见的是人，而不是病。

【咨询实录】

【心理小贴士】

新婚的年轻人 110

婚姻的建立，不仅仅是指两个人由恋爱关系变成共同生活的夫妻关系。那些幸福的婚姻都是融入家庭系统的过程完成得比较顺利的家庭。

关于爱的补充 112

生活的另一半真的可以选择吗？依据什么来选择？怎样才能保证你的选择是正确的呢？心理学怎么说？

永远独唱的歌女 114

想要让生命的轨迹发生变化，哪怕拐个弯，都不是一件容易的事情。决定做个单亲妈妈，是转弯，还是延续？

【咨询实录】

【心理小贴士】

自杀的人儿 120

这是一场索取的“游戏”……大凡喧闹着要自杀的人，多半是死不了的；那些真正要自杀的人，你根本就来不及防范。

自杀的临产妈妈 122

她向黑暗的空气发了条短信：你 12 点不回来，就再也看不到我了。人们在诧异之余，都想要弄明白，是什么导致了这样的悲剧？

【咨询实录】

【心理小贴士】

第三部分 中年人的成长困境

中年人的成长 137

后起飞阶段，其实就是人到中年的又一次快速成长。可能需要等待生活中挑战性事件发生，才能促成身不由己的改变。

跛脚的三级跳远冠军 142

在领导力上，他缺少的不是看得见的知识技能，而是看不见的态度信念。他至今还觉得是别人不让他成功，而没有发现问题在自己身上。

【咨询实录】

【心理小贴士】

生命的盔甲

147

这一身盔甲保护了我们,也限制了我们。曾经的利器可能会变成如今的累赘。你是否愿意选择冒险脱下盔甲?

喝酒

149

中国人不善交流,所以要吃饭。结果,好吃的菜都留下,难喝的酒被喝光,还是没有交流,下次再喝……

缘木求鱼的爱

151

人们把被人爱理解成爱,把需要别人理解成爱别人,把强占理解成专一,把哀求理解成示好,把威逼理解成执着,把蛮横理解成强大,把夜郎自大理解成英雄气概。

【咨询实录】

【心理小贴士】

忙,还是快

156

一个“忙”字,是“心”字旁加一个“亡”字。心中没有了方向,心无所住,做事情就忙了。

结婚、离婚、结婚

157

这些有关婚姻的谜一样的问题甚是神奇,难以解开。于是,人们用最经典的文学语言来解释:百年修得同船渡,千年修得共枕眠。

【咨询实录】

【心理小贴士】

农业规律

164

并非所有的努力都会换来成果,天有不测风云,而生活必须继续下去,你唯一能控制的是你自己。

第四部分 老年人的适应困难

被边缘化的人群

169

只有把老年人放在他们的家庭中去考量,才能够发现问题,并找到解决问题的路径。遗憾的是,即便在家庭里,老年人还是存在被边缘化的危机。

儿子要房不要妈

171

中国人的婚姻,在年轻一代看来,可能是两个人组成新的家庭;但在年长者看来,结婚是把媳妇娶进家门。这是两种不一样的观念,两代人心目中的“家”的含义是不同的。

【咨询实录】

【心理小贴士】

妈要房子不要儿

176

价值感的丧失会加剧生理衰老,生理衰老又会增加丧失感。关键是人们如何适应“老年人”这个身份,实现自己的价值。

功能阻滞的家庭困境

180

家庭有一个成长的生命周期。当家中原来的核心成员年老体衰退向后台时,中年的子女无论是否愿意,都要转变为新的家庭核心力量站到台前。如果这个转型没有成功,家庭功能就会阻滞。

老年人的学习

182

老年人的热情、生命力、创造力被掩盖了。只要给他们一个舞台,他们可以创造更多。他们同样对社会怀有强烈的责任感。

老先生的“恋物癖”

184

船儿只有被缆绳拴着,才是安全的港湾。当早已习惯了的那根来自