

心理师的 眼睛

舒霖 著

PSYCHOLOGIST'S
EYES



漓江出版社

014034953



B841
56

舒霖
著

PSYCHOLOGIST'S
EYES

心理师的 眼睛



北航

C1714785

B841
56

漓江出版社
桂林

图书在版编目(CIP)数据

心理师的眼睛/舒霖 著. —桂林:漓江出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5407-7024-2

I. ①心… II. ①舒… III. ①心理咨询—案例 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 032990 号

著作权合同登记号桂图登字:20-2014-009 号

策 划:叶 子

责任编辑:叶 子

装帧设计:李星星

出版人:郑纳新

漓江出版社有限公司出版发行

广西桂林市南环路 22 号 邮政编码:541002

网址:<http://www.lijiangbook.com>

全国新华书店经销

销售热线:021-55087201-833

山东德州新华印务有限责任公司印刷

(山东省德州市经济开发区晶华大道 2306 号 邮政编码:253000)

开本:880mm×1 230mm 1/32

印张:8 字数:95 千字

2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

定价:28.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印单位联系调换。

(电话:0534-2671218)

暂时的脱序

——
简体版推荐序

隐地

这是一本写青少年心理转折的书。青少年在成长期间容易出现行为差异，内心也容易暴露焦虑不安和反抗。作者舒霖是我的孩子，他迈过自己的成长期，且考进台湾大学心理系，得到名师吴英璋教授等的教诲，走出自己一片心理师的天空。转眼他已在我主持的尔雅出版社出了两本书——《心理师的眼睛》和《心理师的单行道》，获得不少掌声。对于我这个老爸来说，看到孩子小有成就，心里当然感到欣慰。

书名用《心理师的眼睛》，作者强调——生命直到被“看见”，改变才可能发生，无疑点出家长 and 老

师必须随时关心成长期的青少年，不要只责怪孩子们的行为为何出了偏差，而更应了解“出了偏差”背后的原因；为人父母如能看见成长期中孩子的个别身心需求，一如心理师的眼睛，由“看见”而“看懂”，等到“领悟”乍现，其实所有青少年的“问题”已迎刃而解。

人人都应感谢自己有一双眼睛，从年轻到年老，一直让我们看见人间的善恶美丑。当有勇气看清丑恶时，怎能不称颂美善？透过心理师的“眼睛”，让我们以爱和同情，练习以平常心来面对孩子成长期的暂时脱序。

自序

正值青春的孩子，难免离轨……

如果您是他(她)的老师，别灰心，年轻的生命只是自我矛盾着还找不到出路；

万一您是他(她)的父母，担心更是在所难免……

透过近二十年与青少年的临床晤谈经验，心理师想以打气的口吻告诉您：即便离轨，只要在这十年间不脱轨，其实八成到九成的生命，会在二十五岁前后陆续回到正轨……

翻翻这本书，教育人员会重新得力；

去作者的博客交流交流，为人家长的会抓出陪大孩子的要点。

心理师的眼睛，见证着无数曾经离轨的青春生命，只要有人看懂他们的心，就等时间一到，他们将在人生下半场，走出属于自己的美妙轨道。

目录



导读

故事书？工具书？

全新的尝试

辑一

校园小王子

情欲

虚拟妈妈

找不到班级的学生

校园小王子

音乐神童与古惑羔羊

苦闷

痴情狂恋不是爱

价值

时机

87 80 76 71 60 53 28 20 14 13 11 1



辑二

学校心理师到底要怎么做

校园罗生门

心理师的亲子信箱

· 考好考坏，别人只记得几分钟

· 好命的代价

· 只是单独，并不孤独

· 校园勒索知多少

· 与其对立，不如对谈

· 名校大学生沉迷电玩

· 学习面对恶邻

不成材

瘾

好人



中途家庭、中途学校、中途社会

帮派的义气

一粒麦子

辑三 校园鸡汤

看重

找人陪你一起走

形状

心理力量

如何当老大

成为自己生命的主人

有梦的地方

后记 一个也不能少

附录 心波的延伸

《心理师的眼睛》随堂考

导读

故事书？工具书？

这是一本故事书，记录一些关于我二十七到二十九岁所看见的校园世界。虽然当中有一点点浅显的心理学。

万一你还是很想把它当成一本工具书来“用”，那么就容我多些说明：

如果孩子“……”，怎么办？

“讲不听、不爱读书、沉迷上网、脾气大、乱交朋友、花钱不节制、被同学排斥、不知道自己将来要

做啥、考试压力、想太多、迷偶像、暴食、看片、被勒索、加入帮派……”

当了学校心理师后，每天碰到的都是青少年的“问题”！只是大部分青少年都不觉得自己有“问题”，而是被老师或家长给“拎”来的！

我被视为专家，当然得肩负起“问题”的解决。天知道我又不是神仙，怎么可能瞬间扭转一个孩子？

个人丢脸事小，顶着台大出产的光环，又有临床心理学的专业背景，可不能害我的老师“跌股”啊！所以每逢周三下午，便抓着老师与其他三位心理师猛讨论，就这么边学边卖，撑过了两年。

后来才发现，如果很多青少年都有上述的“问题”，那么所谓的青少年“问题”，会不会反倒是其发展中正常且必然的“现象”呢？

这对我日后的服务而言，还真是个重要的领悟呢！

然而，面对解决不完的问题（现象），我也曾经对自己的专业产生质疑，到底要改变孩子或家长到什么地步，才算是一个有用的临床心理师呢？

心理治疗的迷思

“心理师这行业不错喔！现在社会需求很大。”

“学校问题很多吧？孩子越来越难教了耶！”

“临床心理学看来很专业，去看你的是不是都有问题啊？”

连续几年在校园服务下来，这些对话已经跟我绑在一起。现在的我，俨然是青少年的心理专家。

接触孩子越久，我才发觉要将不同背景的孩子“通通变好”，其实只是我对心理治疗不够明了的迷思啊！我更发现许多有爱心的大人，也正因为无法将边缘的孩子化腐朽为神奇而自责，反而更吹灭了原本想助人的那盏烛火，实在可惜。

殊不知透过专业的心理诊断，进而判断出个案可能的行为起点及其未来的发展趋势，再经由有计划的心理治疗来达到合理的改变目标，才算是心理学的专业观点啊！

心理治疗的力量

当领悟到把所谓的青少年问题，转回到青少年现象来了解时，我已经从解决问题的十字架上走了下来。

经由这些年的实务经验，让我更确认：当一个人的内心状况可以被看见，而且能被了解时，其问题的压力虽仍未解，但其面对问题的能力却似乎瞬间大增。换言之，当一个人被看见，而且被看懂时，心就会感动；心的位置能有所移动，就会看见新的视野，而新的人生旅程，也就跟着开启！

所以，我在心理治疗的过程中，就是牢牢抓着这个原则：觉得个案苦时，要说出其苦在哪里；觉得个案棒时，更要指出其棒在哪里。

心理治疗的力量，就在了解！

每个人都是一座孤岛。

即使存在主义的智者早看透人生本质，当感受到枕边人都无法体会自己的心情时，仍会怅然若失。

所以，在生命中能感受彼此在交会瞬间互放的

光，就是经验到“被了解”时，我们会有种莫名的高峰体验！

关于文章与插图

本书依文章属性的不同，分成校园小王子、校园罗生门和校园鸡汤三部分。

无论是校园小王子的故事，校园罗生门的不同观点，或是校园鸡汤的心情触动，全都是从校园所闻而起心动念，再加以整理而成。

不整理就不知道自己写的实在有许多需要改进之处。在整理期间，多次因不满意而拖延下来，我更发现真正第一等的文章，单是故事呈现就余韵无穷；次一等的，得另辟一隅点出主旨；最惨的则是说明了一堆，却仍让人摸不着头绪。为了不让读者因我文笔力有未逮而陷入百思不得其解的困境，我加进了不少的插画和图表，希望能借其减少自己对文字表达的心虚。



