



百姓心理丛书

心理咨询室的 那些事儿

文武 著



心理案例故事 / 咨询室里的那些事

大學出版社
UNIVERSITY PRESS

R395.6
20147

P1

阅 览

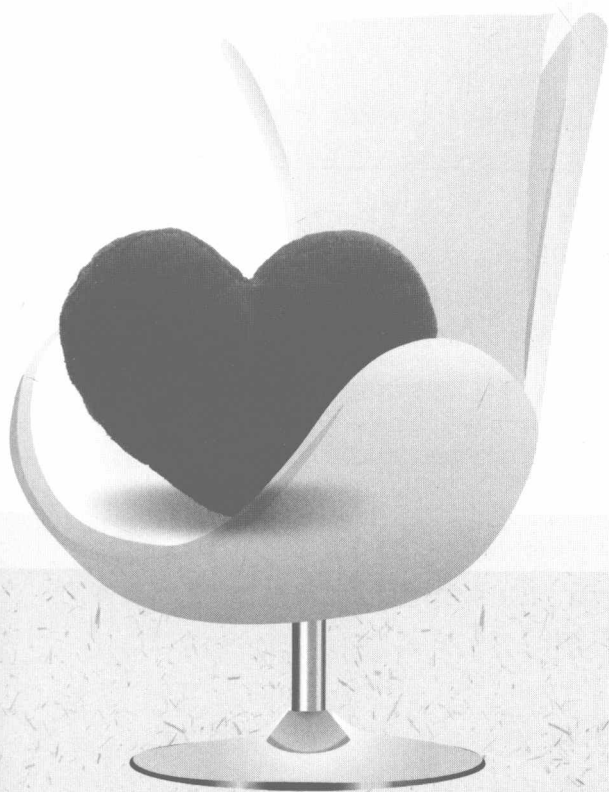


百姓心理丛书

心理咨询室的

那些事儿

文武 著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询室的那些事儿 / 文武著. —广州: 暨南大学出版社, 2014. 1

(百姓心理丛书)

ISBN 978 - 7 - 5668 - 0873 - 8

I. ①心… II. ①文… III. ①心理咨询 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 280089 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 弓设计

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 12.5

字 数: 200 千

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次

印 数: 1—3000 册

定 价: 28.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)



与心理学相伴的岁月（代序）

常常有人问我，你为何进入了心理学领域？

我原本学的是文学专业，做过全国百强中学的语文教师，担任过好几批由美国耶鲁大学来中国教授英语的外籍教师的中文教师，写过小说和散文，也出过文学集。我本可以在文学路上继续往前走，可在内心深处，我总是觉得这些都不是我真正想要的，似乎这些都只是一个过渡，我不知道我将要去哪里……

我要去哪里呢？我不断梳理并询问着自己。学心理学之前，我似乎一直是生活在两部分的自我中，一部分自我用来应对现实生活，比如要刻苦地求学，要认真地工作，要做好母亲、称职的主妇、孝顺的女儿、真诚的朋友等；而另一部分自我在干什么呢？它一直在做一件我认为很重要的事，在忙于自我探究，在不停地追问“我是谁”“我是一个怎样的生命”，在探索“如何成为我自己”。

我曾经非常羡慕那些衣食无忧、生活安定的人，曾经埋怨自己，为何要求那么多、那么高，那么难以满足？假如我可以少想事儿，可以一根筋儿，可以傻乎乎，可以乐天知命，那该多好！我常常会生出对自己的无奈，感觉拿自己心灵的那部分自我不知怎么办，不知如何安抚它，不知如何处置那部分不羁的灵魂。尤其是在青春萌动、自我刚刚觉醒的少年期，我很是苦闷，不喜欢这样特别的自己。



我在对自我的好奇却又无奈中，稀里糊涂地念完大学，紧接着忙着恋爱、结婚、养育幼儿、升职称、调往珠海工作，现实生活的忙碌让我暂时忘却了心灵的渴求。直至 1996 年，我被选拔为共青团珠海市委委员会心理热线志愿者，随后去中山大学进修心理学专业，顺利考入中山大学当时的心理研究所，成为景怀斌教授的研究生，从此转入心理学行业，一路前行。

我想，上帝造我一定是让我来学心理学的，没有什么比探究自我、了解人性更让我感兴趣了。这些年来，我先生常说我做母亲心不在焉，做主妇也不太用心；应对日常生活我总是很不精明，不是丢三落四，就是忘东忘西；应对工作也不积极，曾经有好些升职的机会，我却视而不见；也有好些人鼓动我跟他们合作将心理学商业化，我亦全无兴趣。有那么一段时间，我也不知道自己到底在心理学上追寻什么。我那么孜孜以求地学，乐此不疲地思考，花不菲的学费去接受国内外心理大师的专业培训，写专栏、开讲座、上电视、做个案、主持电台心理节目、做公益，只要跟心理学相关的事，我都会付出无比的热情。但有一点我明白，如此努力，我既不是为名，也不是为利，只是因为我喜欢、我热爱！

2009 年，在社会需求的推动和家人的支持下，我终于拥有了温馨雅致的个人工作空间。窗外是如洗的碧空和蔚蓝的大海，入夜，璀璨的澳门灯火在对岸梦幻般地闪烁。从此，我不仅在学校以心理学教学和辅导为职业，还开始了八小时之外以心理咨询工作来助人自助的理想生活。

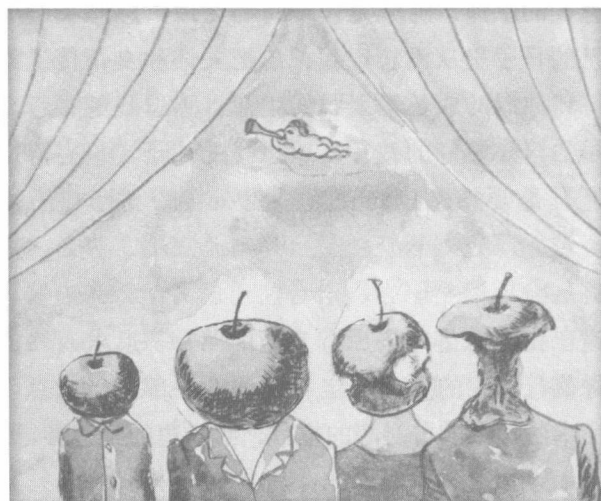
如今，我已深深明白心理学对我的意义，它其实就是一种心灵修炼，我渐渐能感觉到潜意识深处那些曾经浑浊、阻塞和不放松的部分，开始越来越多地接近通畅均匀、清透简捷、平静舒展愉悦的状态，我知道我要去的地方就是找到那个本真清净的自我，借着心理学的路径找到我自己。

写到此，我的内心忽然有些不安，这些年，为了找到我自己，我疏忽了多少人、多少事啊！我的恩师、故友、亲人，尤其是我的孩子和先生。当我沉浸在心灵的自我中遨游时，我一定是忽视了他们。可是，人又没有办法不尽力照顾自己，不爱自己的人无法很好地爱别人，这是心理学的基本法则。于是，我开始感恩，感恩我生命中许许多多的人：感恩我的恩师，桃李无言，润物无声；感恩我的朋友，在我忙着探索自己的日子里从没忘记我，总把关怀和友情传给我；感恩我的来访者，将你们的成长融入我的生命；感恩我的父母，生下这么独特的我，尽力给我最好的教育；感恩我的孩子，包容、接纳妈妈的种种不足；尤其是要感恩我的先生对我一直的支持与信赖、关爱与呵护……

我知道，我走的是一条少有人走的路——追求人格的完善、人性的圆满，像修行。我的生命注定有孤独的一部分，只是阶段不同，感受不同。所幸的是，随着时间的推移，我身边的同行者越来越多……

就这样，我在这些与心理学相伴的岁月里找到了自己，同时，顺便把自己造就成了一名心理咨询师。

2013年11月10日
于珠海心之灯工作室



人生就是一场演出,无论你是残缺还是完整,大幕已经拉开;你就得登场,各自扮演着不同的角色,天使在为你加油……

与心理学相伴的岁月（代序）	1
---------------------	---

上编

心理咨询师感悟

1 关注你的心理颜色	2
2 把信赖强加给你	4
3 强硬背后的虚弱	6
4 弱的魅力	8
5 幸福就是爱人和被人爱	11
6 情人老爸	13
7 借一只耳朵倾听	15
8 永远都会有办法	18
9 带着问题去生活	20
10 学会合理拒绝	22
11 人生无须太多深刻	24
12 心灵的伤口	26
13 心的质地	28
14 健康的心灵富有弹性	31
15 男人的温情	33
16 女人的心思最难懂	35
17 美颜不如修心	37
18 容许自己不完美	39
19 你具备共情能力吗	41
20 如此母爱	44
21 真爱无条件	46
22 为自己照看伤口	48
23 离父母多远合适	50
24 接纳自己与接纳别人	52
25 倾听身体的声音	54
26 潜意识散发的味道	56
27 当父爱成为稀缺资源	59

28	活在当下	61
29	轻松的人格最迷人	63
30	倾听的力量	65
31	感恩让你充满快乐	67
32	婚姻生病了	69
33	人生也须学着偷懒	71
34	爱人必先爱己	73
35	安静地等候	75
36	我与临终前的教练会面	78
37	每个人的内心都有一个小孩	80
38	世间万物皆可沟通	82
39	没有人能伤害你，除了你自己	84
40	国王与治疗师	87
41	致凡高	89



心理案例故事

1	坚强的脆弱	92
2	头发与权利	94
3	无须人人喜欢你	96
4	你的风头不能劲	98
5	纯净的爱	100
6	做人不要太挑剔	102
7	温柔的控制	104
8	爱心从何而来	106
9	设定你的边界	108
10	怕领导到底是怕谁	110
11	刘妈妈的烦恼	112
12	做情绪的容器	114
13	三足鼎立最稳定	116
14	与潜意识对话	118

15	把眼光投注于所得到的	121
16	与暴力合谋	124
17	爱铁才能成钢	126
18	你有权利拒绝	128
19	请不要夸孩子聪明	130
20	攻击你不是不爱你	132
21	双赢与双输	134

下编

咨询室里的那些事

1	深爱总是容易让人受伤	138
2	心理咨询师要越过多少心理关	142
3	咨访关系是最重要的人际关系	144
4	令咨询师讨厌的来访者	146
5	给自我松绑	148
6	渴望关注的女孩	151
7	害怕改变	154
8	心理暗示的力量	156
9	抑郁的阿虹	159
10	关注那一小部分	163
11	走出拯救者角色	166
12	家暴少女的心理痊愈	170
13	弃考究竟是弃什么	173
14	量量家庭的容器有多大	176
15	找回失去的自我	179
16	当女性人流后	182
17	我为什么拖延	185

我眼中的文(跋)	189
----------------	-----



1 关注你的心理颜色

心理学业内人士常常说：每个人都会有心理问题。这句话在圈外总会引起一些争议。事实上，心理健康状况跟身体健康状况一样有好与不好之分。由于“好”是没有上限的，故从严格意义上说，每个人的心理健康水平都可以有上升的空间，更有保持和不断维护的必要。

如果把相对健康的人的心理喻为白色，那么，心理完全不健康的人就是黑色。具有白色和黑色心理健康水平的人在芸芸众生中很少，各自约占5%和9%，而余下的绝大部分人的心理都是在白色与黑色之间的浅灰色到深灰色不等。

经常有人会问我：心理咨询师的心理应该绝对健康吧，不然他怎么帮助别人？我告诉他，就像医生也会生病一样，心理咨询师也难免会遇到心理问题，出现这样或那样的状况，也像一般人一样要经历一些过程，只是相对于普通人，他们能较快地觉察问题并懂得及时作出调整。他们由于懂得心理保健，总体心理免疫力比一般人强，产生问题的几率会低些。

我曾经思考：我的心理算是什么颜色呢？比较多的时候是白色，清浅、明快、少有沉淀和杂质，阳光一照就反射明亮的光；少数时候是灰色，有一点点沉郁，有一点点浑浊，但要澄清它很容易，无须费很大的力气。

当然，我能拥有比较健康的心理，不是天生的，而是从青少年时期起就开始自我认识、自我反思，不断调整完善而锻炼来的。尤其是近十多年来，我在心理学专业领域不断深造、吸纳知识的同时，也在不断锻造自己的人格，清洗自己在成长过程中留下的心理伤痕和隐患，清除遗留的心理垃圾，直到成为一个清清亮亮的人，拥有一颗清澈见底的心。

曾见识过各种各样颜色心理的人。那些长年沉浸在灰色心理中的人，尽管在外人看来各方面条件都很不错，但他们自己内心的感觉却总是不好，他们少有快乐，更感受不到幸福。一旦心理完全坠为黑色，内心世界一片黑暗，仍不及时调整，不用多长时间，就必定会造成精神的全面崩溃。可见，心理的颜色直接关乎你的生活质量。

人对物质的需求是有限的，当人们满足基本的物质需求后，继续提高生活品质就必须依赖精神上的东西了。所以，你应该像关注天气预报一样，每天关注你的心理颜色；同时，你还要在自己的大脑中装置一个颜色调节按钮，随时对自己的心理颜色进行微调。你可以自己实践，也可以找专业心理人员帮助你找到这些技巧，也许他们可以用神奇的方法令你改变生活。

心理学是一门关乎快乐与幸福的学问，探讨这门学问真的很有趣。

2005 年 7 月



2 把信赖强加给你

难得这天空闲，我跟一位女性朋友一起到海边散步，准备去情侣路边的“太阳与海”见另一位朋友。傍晚时分的香炉湾很娴静雅致，闲适的人们三三两两在小方砖路上漫步，渔港里的船静静地停泊着。我俩感觉格外放松惬意，感叹做珠海人真的很幸福。就在这时，手机响了，是一个陌生的声音：“你是心理医师吗？我有话要跟你说。”对方的口气干脆、急切、不容置疑。

由于我算半个公众人物，个人电话资料难免外泄，所以时常会接到这样的电话。他们中有的人的语气是怯怯的，似乎鼓足了全身勇气才拨通这个电话；有的人的语气是戒备警惕的，他反复对你的履历作调查，仿佛是你去向他要求什么；也有一些会很有礼貌、很尊重地向你征询；还有的就像现在这位了。“是的，我是心理咨询师，很抱歉，现在是我的休息时间，这个时间我不接受咨询。”我说。“为什么现在不可以？问题是我现在想说啊！我信赖你还不行吗？我不信赖你还不说给你听呢。”对方说。被人信赖是幸福的，但是，当人们将信赖当作工具来控制你的时候，你就要警惕并学会避开了。“对不起，先生，现在的时间不是我的工作时间。如果你需要咨询，可以跟我先预约一个合适的时间。”我回答。对方又说：“那我现在怎么办？我现在有一个问题要问你，我现在就非说不可……”这位陌生的先生坚持要说，同时开始噼里啪啦地倒起了他的苦水，我把电话从耳朵边移开一段距离，直到那边的声音终于停止。在随后的一个小时里，这位先生一共拨打了16次我的电话，直到我把手机关掉。



记得改革开放初期，许多电台纷纷开设夜间的谈话节目，由于节目主持人的善解人意和乐于倾听，这些节目成为了许多听众的心理宣泄平台，人们把心灵垃圾一股脑儿倾倒出来，而节目主持人也在听众的高度信赖中逐渐将自己幻化成了救世主和神灵。然而，虽然你从事着精神工作，但你终究还是人不是神，你也必须有正常的作息时间，你也会有自己的局限。这不，当年就有好些电台名主持人最终不堪心灵重负，纷纷自杀，成为一时的悲剧。

心理咨询是一门严谨的科学，它是有特定要求的。就像医生用药物和器械治病，心理咨询师用的是心。为了把这颗心修炼好，他们必须经过长期艰苦的学习和训练。可就是这颗心，除了用来做心理咨询，还要用来过普通人的生活，用来承担各种社会角色。面对自己的人生议题，假若不划定好区域和界限，他们的角色该何等混乱？心灵又如何承受？况且那种不分场合地逮着个心理学人士就开始倒苦水的行为，就好比要求医生在没有任何设备的自然环境中做手术，无论病人如何说“我信赖你”，医生也无法实施。

所幸今天我们终于有了正规的心理咨询机构，高明的专业心理人员由于有强大的理论背景作支撑，工作中有咨询设置作保障，还有定期的督导制度和个人体验，能够不断深造学习，他们不但可以化解别人的心理郁结，治愈心理疾症，而且能在那些跌宕起伏的情绪大潮中让自己保持定力。

常常有人对我的职业特别好奇，有的人说：我不敢跟你在一起，怕你看透我的心；也有人问：你天天跟那些有问题的人打交道，自己的心情会受到影响吗？我告诉他们，我不会每时每刻分析人，因为分析人其实是一件很累的事情，骨子里的我也很懒呢；至于让心情不受影响，那是一名合格的心理咨询师必须跨越的第一道门槛。

2005年8月



3 强硬背后的虚弱

20岁那年，我大学毕业后被分配到某省级重点中学，刚去就被安排当班主任。年轻的我稚嫩、缺乏经验却又雄心勃勃，总想干出点儿名堂让别人瞧瞧，也让自己有成就感。为了树立自己的威信，我每天绷紧面孔跟班上的学生说话，如果有谁违反了纪律，我必定气咻咻地当众训斥他一顿，想着这是杀鸡儆猴。我终日拉紧脑子里的弦，唯恐被人发现我的稚嫩、缺乏经验等种种不足，直到做了半年不成功的班主任，被调换做科任老师。

心理学告诉我们，内力不足的人常常会借助外力来掩饰自己。不妨用这条尺子量一量身边的人。

在学校里，那些对学生最严厉、最苛刻的老师，一定是内力不足的人。正因为他们不够力量，所以才丝毫不敢懈怠地攥紧学生，他们担心一旦放松，便再没有力量收拢。殊不知真正的有力量是舒张有度、收放自如。曾经有一位优秀班主任说，他的学生课余称他为“林仔”；还有一位则说，学生将私下取给他的绰号“小强”（时尚语言，即蟑螂）当面叫他的时候，是他最开心惬意的时候。

在单位里，那些板着面孔说话，动不动就起高腔、发脾气的领导，一定是内力不足的人。正因为他内在力量不够，才需要虚张声势，用外表的强硬来掩饰内心的虚弱。

在家里，那个说话粗声大气，动辄砸东西、打孩子、骂老婆的男人，一定是内力不足的人。而那些作河东狮吼的悍妇，其实只是一个内心渴望被爱、渴望被温情滋润的可怜小女人。

或许你会在市场、公交车站等人多的公共场所不期然与别人生出些磕碰。如果对方暴跳如雷，不依不饶，蛮不讲理，那么你不要紧张、不要害怕、不要乱了方寸，因为你心里有底，他的蛮横不全是因你而起的，而是他内心虚弱的自然反应，一个内心虚弱又不愿意承认并面对的人，必定会敌意程度高些。假使一个人随时可能与全天下人为敌，他对你狠点就情有可原了对不？所以，你犯不着跟他计较，只要真诚地、温和地致礼，或微笑着撤退就行了。

中国有两个成语，一个是虚怀若谷，一个是色厉内荏。前者展示的是一个内心世界极其强大的人的风骨，后者描绘的是一个内心世界极其虚弱的人的表现。这是多么奇妙的语境呀，我常常为中国语言的精粹而暗自惊讶。

人的内在力量从何而来？它是在生活中、学习中、工作中以及与人交往中逐步历练而成的；它不是一成不变的，随着你境遇的改变，它也会有所改变。综观古代历史，又有多少改朝换代的国君，不是在打江山时具有广纳贤才的海量，而在坐江山时则因心虚而嫉贤妒能、谋害忠良呢？

至于我个人，感谢生活已将我历练成一个具有内力和爱心的教师了。

2005 年 9 月



4 弱的魅力

这些年，我尝到了弱的甜头。

我本是个不愿示弱的女人。小时候，父亲一直对我抱有很高的期望，因为我是长女。我父亲和我爷爷两辈人都是一代单传，到我父亲与我母亲结婚后，母亲生下了我们三朵金花，这要在旧社会就叫断了香火。幸好我父亲生在新社会，又是国家干部，爷爷奶奶早已去世，我父母就没了这些压力。但我知道，没有儿子这个事实始终是父亲潜意识里的遗憾，要不他怎么给我和妹妹们清一色地取了男性化的名字呢？这还不够，我父亲还曾送我去体校，让我学篮球。每到假期我回到家里，父亲就在家外走廊的梁上吊一个绳头，让我做“摸高跳”，为的是练习弹跳力。当时我们住在父亲所在单位文工团的宿舍，每天清晨，当团里的年轻女演员苗条柔软的身体穿着宽大的彩色绸质练功服，在院子里走着曼妙的莲花台步时，剪着男孩头、穿着男生运动服纤细高挑的我，则在走廊里做着单调的“摸高跳”。我虽很不情愿，但当时自我意识还未觉悟，不懂得反叛父亲，只是到今天才想起父亲不就近将我塑造成一个具有文艺气质的女孩，却花那么大的精力去塑造我做运动员，一定是因为骨子里重男轻女的思想在作怪吧。

就这样，背负着父亲的期望，我一直很好强，打篮球想打成体校里最好的，结果打掉了半颗门牙也只是擦一把流血的肿嘴唇仍继续坚持，终于赢得了场外观战的父亲的鼓掌。读书也是决心要成为最好的，用半年的努力考上了大学，后来又用三个月夜以继日的刻苦考上了研究