

# COUNSELLING FOR TOADS: A PSYCHOLOGICAL ADVENTURE

Robert de Board

英国国民级  
心理咨询入门书

该不该去看心理医生？  
这本书会给你答案



## 蛤蟆先生 去看心理医生

[英] 罗伯特·戴博德 著

陈赢 译

**作者简介** | 罗伯特·戴博德 (Robert de Board) 毕业于剑桥大学赛尔文学院，曾任教于英国亨利商学院，是一位经验丰富的心理学研究者和临床实践者。他的两本专业著作《咨询技巧》和《组织的心理分析》都是英国畅销的心理学类教科书。本书是他最著名、最畅销的一本大众心理学著作。

**译者介绍** | 陈赢，上海外国语大学社会语言学博士，上海师范大学英语系讲师，国家二级心理咨询师。

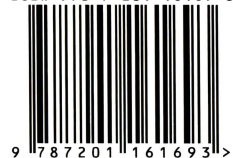
责任编辑：张璐  
特约编辑：康嘉瑾  
产品经理：周喆 刘昀琪  
封面设计：董歆昱

第一次见到心理咨询师，蛤蟆先生问他：  
“你认为我会好起来吗？”

咨询师站定了，直视着蛤蟆先生的眼睛说：  
“如果我不相信每个人都有能力变得更好，  
我就不会做这份工作了。”

心理自助

ISBN 978-7-201-16169-3



定价：38.00元

果麦  
GUOMAI

Routledge  
Taylor & Francis Group

蛤蟆先生去看心理医生

[英] 罗伯特·戴博德 著  
陈赢 译

天津出版传媒集团  
天津人民出版社

# COUNSELLING FOR TOADS: A PSYCHOLOGICAL ADVENTURE

Robert de Board



## 蛤蟆先生 去看心理医生

[英] 罗伯特·戴博德 著

陈赢 译

天津出版传媒集团  
天津人民出版社

为了让普通读者也能了解深奥的心理学理论，明白心理咨询究竟是怎么回事，英国资深心理咨询师罗伯特·戴博德撰写了这本书，让经典童话《柳林风声》的动物主角们再次登上舞台，演绎了一个心理咨询疗程的标准模板。这本书凝聚了作者多年心理咨询工作的心得，也是英国畅销20多年的国民级心理咨询入门书。

**COUNSELLING FOR TOADS:  
A PSYCHOLOGICAL ADVENTURE**

**Robert de Board**

**蛤蟆先生  
去看心理医生**

[英] 罗伯特·戴博德 著

陈赢 译

天津出版传媒集团

天津人民出版社

果麦文化 出品

## 前情与导读

蛤蟆本是一个热情、时尚又爱冒险的家伙，惹出过不少麻烦和笑话。可他现在陷入抑郁，不能自拔。他的朋友们决定出手相助，其中包括智慧又威严的獾、关心朋友但有点絮叨的河鼠，还有体贴善良的鼹鼠。他们商量来商量去，决定督促蛤蟆重视这个问题，并带他去接受心理咨询。

于是本书故事就此展开。

虽然书中人物的基本设定来自英国作家肯尼斯·格雷厄姆的经典著作《柳林风声》，但只是借用了《柳林风声》的人物形象。如果你没有看过《柳林风声》，也绝对不会影响你对本书的阅读和理解。

在故事最后，经过与咨询师苍鹭的十次面谈，在蛤蟆心中，一些变化终于悄无声息地发生了……

## CONTENTS 目录

第一章	整个人都不太好	1
第二章	挚友前来相助	7
第三章	初见咨询师	13
第四章	抑郁的原因	22
第五章	成长的寓言	36
第六章	探索童年	50
第七章	愤怒的表现	66
第八章	意外访客	77
第九章	秘密协议	85
第十章	午餐聚会	99
第十一章	蛤蟆先生的选择	108
第十二章	说出人生故事	121
第十三章	人生坐标与心理游戏	137
第十四章	赢了游戏，输了自己	151
第十五章	最后一次面谈	163
第十六章	道别与新生	177

## **第一章**

### **整个人都不太好**

河岸的天气渐渐变了，空气中弥漫着一丝前所未有的不祥气息。乌云阴沉地笼罩着田野，黑压压的，令人不安。几只鸟儿漫无目的地在灌木树篱里飞来飞去，唱着不成曲的调子。鸭群平时总为谁冷落了谁、谁羞辱了谁而嘎嘎地争执，现在却一头躲进芦苇丛中，专注地待着，除非遇到最严重的袭击，否则一概不理睬。唯有漆黑蜿蜒的河水依旧流淌着，千变万化的样子底下却是一成不变的性情。河流为一些动物划分了地界，也成为另一些动物的高速公路。水流默默地积聚威力，看似谦逊低调，可谁要轻视了它，它危险重重的能量就会爆发。

天气这么闷，鼯鼠决定出门走走。老实说，他和河鼠的生活不说令人厌烦，至少也让他焦躁。可就连这种想法也会

使他感到内疚。难道不是河鼠和他交朋友，帮助他从无生趣的老宅子里走了出来，介绍他认识了一群欢乐的小伙伴？他们是多好的朋友，又一起经历过怎样的奇遇啊！

可是，可是……鼯鼠很难确切地说出他的感受，只知道这一切都和他自己有关。事实上，息息相关！他感到几乎没法做他自己，因为他总活在河鼠的影子里：要是他们去划船，河鼠总会说鼯鼠划得不对，比如拿桨的姿势错了；等把船停好了，河鼠又会检查缆绳，确保鼯鼠系对了绳子，还雷打不动地非要把绳子在柱子上再绕一圈。

要是迷路了，河鼠总能找到路，比如有一次在野树林，他把鼯鼠从暴风雪中解救了出来。还有一次，他们徒步走了很久，恰好路过鼯鼠的老宅子，离家多日的鼯鼠突然无比思念自己的家，一时百感交集、情难自禁，还不是一向能干的河鼠掌控大局，喊田鼠们买来了吃的喝的，安排大家度过了一个美妙的夜晚。

问题是，河鼠还真的是比鼯鼠能干。论划船，河鼠划得更好；论打绳结，河鼠会打更多的花样（他甚至会打四方结），而他也确确实实在照顾鼯鼠。可即便拥有了河鼠这般的友谊和善意，鼯鼠还是不满意。他宁愿河鼠不要总这么能干，能允许他用自己的方式去尝试，哪怕做错了也没关系。

当然，这种情况并不是没有发生过。比如第一次同河鼠坐船，他一把抓起船桨，却把船弄翻了，又是好脾气的河鼠把他救了上来。可鼯鼠想的却是：“要是再让我听到河鼠在晚餐时提起这事儿，我一定会吼他！”

鼯鼠一边穿上雨衣，戴上雨帽，一边想着这些事。他对河鼠说：“我找蛤蟆串门聊天去了。咱们很久没见他了，走一走对我也有好处。”河鼠正喃喃地读着诗歌，绞尽脑汁地思索着哪个词能和“冒泡”押韵，几乎没有抬眼。可当鼯鼠正要走出门时，他突然喊道：“小心点儿，鼯鼠。想一想上次你一个人出去发生了什么！”他说的当然是鼯鼠在野树林里迷路，被河鼠出手相救的事情。鼯鼠气极了，愤愤地嘟囔了几句河鼠的坏话，接着大声说道：“谢谢你，河鼠！我会当心的。”他又小声地加了一句：“你这贼眉鼠眼的啮齿蠢货”。河鼠自然没听见这句，他也绝非如此不堪，可这么说能让鼯鼠心里舒服一些。

鼯鼠就在这种心情下向蛤蟆庄园走去，路上遇到了兔子们。兔子很有礼貌地问候他，他也顾不上搭理。他知道，自打他住到了河岸，就赢得了他们的尊重，没人会再像以前那样问他收过路费。他们敢！可他仿佛听到其中一只兔子阴阳怪气地说：“这可就奇怪了。鼯鼠一个人出门？还真是少见啊！”

又是在这样惨兮兮的心境下，他发现自己走到了蛤蟆庄园的车道上。蛤蟆庄园的雄伟壮观是不容置疑的。最近还有一本光鲜的本地杂志这样描述它：“绅士官邸，大隐于市，享纵览野树林之开阔视野，得漫步遍野繁花之田园雅趣，且有围场楼宇在外。”难怪蛤蟆对这栋豪宅如此引以为傲。

可当鼯鼠走过了长长的车道，却吃惊地发现，四周是一派破落景象。树篱枝叶无人修剪，玫瑰花坛杂草丛生，草坪上也落满了黄叶，整一个蓬乱凋敝、无人打理的样子。连蛤蟆庄园的建筑也显得阴森可怖起来，原本在阳光下熠熠生辉的白漆，现在却斑驳脱落，黯然失色。曾给庄园平添生气的爬山虎和野蔷薇，如今却奄奄一息，像一条条黑色的绳索一样耷拉着。以往一尘不染、闪闪发亮的窗户，如今只映照出阴霾的天色，更加重了不祥的氛围。鼯鼠不禁打了个哆嗦。

他按下门铃，蜂鸣的铃声回荡在房子深处。无人应声，于是他按了第二下，再一次铃声大作，可还是没有回音。“哦，好吧，”鼯鼠想，“我猜蛤蟆出门玩去了。他可能正在俱乐部打桌球呢。”要知道蛤蟆可是打桌球的行家里手。

鼯鼠并不愿就此放弃，而是绕道菜园，走向了房子的后门。他趴在厨房窗户前想看看里边有什么。屋子里没有人，可炉子还生着火。他很熟悉这间屋子，里头有几把舒适的旧椅

子。记得有一个冬日，他和蛤蟆就这样坐在椅子上，享用着大杯的热咖啡。随即他发现，一把椅子上摆着一大堆旧衣服。忽然，衣服动了起来！衣服从椅子上掉了下来！胆小的鼯鼠差点儿逃回菜园，因为他看见，旧衣服底下是……是蛤蟆！

鼯鼠用力一拉，后门出乎意料地开了。屋子里面是他从未见过的有史以来最悲伤的蛤蟆。蛤蟆的大眼睛半睁着，神色黯淡。他总爱在家穿的板球毛衣上沾满了食物的油渍。还有他的灯笼裤，以前总那么合身，此刻却像两只装土豆的麻袋一样从腰上松松垮垮地垂落。

“你好，”蛤蟆说话了，“有点儿乱，抱歉了，可我现在整个人都不太好。”说完，便放声大哭起来。

## **第二章**

### **挚友前来相助**

从蛤蟆庄园往回走的路上，鼯鼠的心里乱糟糟的。蛤蟆一向是大家的开心果，一点儿小事就容易兴奋，如今怎么就把自己弄成了这副可怜巴巴的样子？

鼯鼠回想起这些年来和蛤蟆度过的时光。不管蛤蟆在做什么，他都会衣着光鲜得到了滑稽的份儿上。鼯鼠尤其记得蛤蟆对汽车的痴迷，还有他像模像样的兜风装扮：宽大的格子大衣和斗篷、亚麻面料的长风衣、一顶反戴的配套鸭舌帽、一副护目镜。和这一身行头相配的，是一副大大的黄色皮革长手套。

那时，獾对蛤蟆的打扮不屑一顾，说他穿的是奇装异服，所以没有哪个自尊自爱的动物会愿意跟他站在一起。可獾错了。鼯鼠觉得，相比自己身上一成不变、沉闷的黑色吸

烟服<sup>1</sup>，蛤蟆衣着明快，简直是风度翩翩。

鼯鼠意识到，蛤蟆现在脏兮兮的样子背后，是精神和内心经历的重大变化。以前的他穿着时髦、偶尔打扮夸张，看上去神采奕奕，充满活力和生趣，活脱脱是一只非凡的蛤蟆。扎眼的花呢夹克衫、宽松的灯笼裤，还有粉色的利安德划船俱乐部蝶形领结，完美配合了他蹦跶的步子、招摇的身姿。现在这只不洗澡、不梳洗、毛衣上还粘着食物残渣的蛤蟆，到底处在怎样的情绪状态下？鼯鼠真不敢承认，以前总爱抹一点儿高档古龙香水的蛤蟆，现在身上竟有些臭烘烘的。

吃过晚餐后，河鼠和鼯鼠坐在明亮的火炉前，烘着脚趾，小口抿着热甜酒。自然，鼯鼠把蛤蟆的事情都告诉了河鼠。之后，他们再没聊别的，时不时发出“啧啧”声，或是讨论着“我们可以做什么”和“到底发生了什么”。渐渐地，对话停息了，他们各自注视着火光，沉浸在自己的思绪里。

终于，河鼠拿起本地周报，漫不经心地翻阅。鼯鼠快睡着的时候，河鼠突然直挺挺地坐了起来。

“鼯鼠，听听这个！”他用命令的口气说道。

---

1 旧时西方上流社会里，男士在晚餐后会换上轻便的吸烟服，到吸烟室中吸烟、交谈。

“河鼠，你不是又在看小广告了吧，啊？”鼯鼠昏昏欲睡地回答。河鼠喜欢看看有没有便宜货，虽然很少发现什么。

“安静，”河鼠很少这么厉声说话，“听好！”接着他开始朗读刊登在《河岸号角》上的如下广告：

“资质合格的咨询师，诚接新来访者。凡有个人问题且致不快或忧虑者，皆可预约。欢迎垂询苍鹭小筑 576 号。”

“好吧，”鼯鼠并没有认真在听，“所以呢？”

“你这任性又愚蠢的家伙！”河鼠说道，他也不是第一次这么骂鼯鼠了。“你没明白？这说不定能帮助可怜的蛤蟆！”

鼯鼠这下真醒了。“你该不是在说，蛤蟆深陷抑郁吧？他也许只是肠胃不舒服。你知道蛤蟆爱吃，还爱喝酒。”

诚然，蛤蟆做事有时确实会——用他自己的话来说——“做过头”。大家都知道他饮酒过量。河鼠和鼯鼠很少会喝超过一杯雪莉酒或是一杯啤酒，用他们严格的道德观来看，蛤蟆偶尔的饮酒作乐确实过头了。

“不对，”河鼠说，“我不想说我理解他的种种行为，因为我本身是简单又率真的动物。”（此时鼯鼠开始对着马克杯咳嗽，断断续续地说自己呛到了。）

“但是，”河鼠继续说，“我很担心蛤蟆，我建议明天你和我一起去看他。我担心他会做傻事。”河鼠虽没有明确

解释这句话的意思，但他们心照不宣地交换了忧虑的眼神。

“另外，我认为我们应该给蛤蟆看看这则广告，让他去见咨询师。”

“你觉得他愿意吗？”鼯鼠问，“毕竟他很有自己的想法，非常自我和固执。”

“你说得对，”河鼠表示同意，“但如果他现在处在你说的那种状态下，他就会乖乖听我们的！”

约定好了，他们俩便钻进被窝，却仍对明天的事忧心忡忡，不知道蛤蟆会怎样回应他们的援助计划。他们是一定要施以援手的，不管蛤蟆愿不愿意。

于是第二天早晨，吃过早餐后，鼯鼠再一次匆匆走在去蛤蟆庄园的路上，这一次还有河鼠陪同。他们一边走，一边又讨论起蛤蟆不快乐的情形可能是什么引起的，该怎么帮助他。河鼠揣着印有咨询广告的报纸，虽然鼯鼠早就记住了那个电话号码。突然，一个深沉的嗓音在他们左边低沉回响：“鼠儿，我亲爱的年轻人，还有鼯儿。你们俩在这儿干什么？”

鼯鼠几乎吓得魂不附体，河鼠却说：“是獾啦。”正当他们向左边的林子里探头看时，一个带条纹的脑袋露了出来，紧接着整只獾的身体出现了。

“獾呀，”河鼠说道，“真想不到！我还以为你在家