

# 旅行疗愈 心理学

中国法制出版社

姜超·著 王禹宸·绘图

旅行的本质是体验

在体验中学习

感知幸福的能力

幸福的旅行

不单单是

一个人感知幸福的

环境中去

还需要旅行者

具备感知幸福的能力

## 图书在版编目(CIP)数据

旅行疗愈心理学 / 姜超著. —北京: 中国法制出版社, 2021.12

ISBN 978-7-5216-2228-7

I. ①旅… II. ①姜… III. ①旅游-精神疗法-研究  
IV. ①R493

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第208045号

责任编辑: 李佳 (amberlee2014@126.com)

封面设计: 高 瓦

---

## 旅行疗愈心理学

LÜXING LIAOYU XINLIXUE

著者 / 姜超

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 880毫米 × 1230毫米 32开

版次 / 2021年12月第1版

印张 / 9.5 字数 / 188千

2021年12月第1次印刷

---

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5216-2228-7

定价: 45.00元

北京市西城区西便门西里甲16号西便门办公区

邮政编码: 100053

传真: 010-63141852

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010-63141838

市场营销部电话: 010-63141612

印务部电话: 010-63141606

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系。)

本书中收录了多个临床案例与旅行故事，旨在解释书中提到的旅行疗愈心理学理论，为尊重隐私，其中所涉及的人物信息均已改写，如有雷同，纯属巧合。



应弟子姜超的邀请，我认真阅读了本书，心中充满欣慰。这种感觉来源于他在本书中将积极心理学与人们日常生活的紧密结合，将心理学理论付诸实践。在书中他将心理学理论与旅行体验毫无保留地分享给读者，作为学生的他已经出师了。

姜超本身是一名精神科医生和心理治疗师，也是一个善于探索的旅行者，他以马丁·塞利格曼教授的PERMA理论模型为基础，该模型认为幸福=积极情绪+投入+人际关系+意义+成就，他将旅行中的体验有机融合进理论模型中，分别阐述了在旅行过程中人们可以尝试捕捉到的幸福感受，让人们可以更加深入地理解“什么是幸福”以及“怎样做可以变得幸福”。更可贵的是，他在文中整理了多种心理学的技术，使这本书成了一部非常好的心理健康教育和心理学科普书籍。

作为一名在精神病学领域工作了30余年的临床工作者，我深感人们困于心理疾病之苦痛，也一直在临床一线使用药物和心理治疗来治疗患者，然而实在分身乏术，无法为广大病人提供更多的科普知识。如今，我的弟子有心在科普工作上勤勉耕作，我深感欣慰，也为人们能够了解到更多的心理学和精神医学的知识而感到幸运。

随着社会的进步，越来越多的人不再满足于物质的享受，而更多将目光转向内心的成长和智慧的提升。如何能够让短暂的人生更有意义、有价值、更加幸福？这些逐渐成了多数人探索人生意义的方向。

年轻时，我也时常外出旅行，每到一处地方都会见识到不一样的风景，内心往往会涌出万丈豪情，然而从未想起这些风景也可与心理学的知识结合，风景原来可以给予人一份平静和安慰。国家在发展，人民也在变得富裕，越来越多的人们开始追求精神上的满足与通达，开始追求“诗和远方”了。

以往我在工作中更多地关注精神病理学的内容，探索人的心理为什么会生病，而如今积极心理学出现了，研究者开始专注研究生命中的美好事物，开始为大家提供科学有效的指导。本书的主要理论便是积极心理学，将科学理论与旅行生活中的点滴相结合，对于读者来说是更容易被理解的。

随着“健康中国”这一口号的提出，医务工作者和科研人员在致力于疾病诊疗和科研工作以外，积极开展医学和心理学科普工作，传播健康科学的心理学知识，提高公民的心理素养，也是义不容辞的。

袁也丰

南昌大学精神病学教授



## 推荐序

### 二

古人云“读万卷书，行万里路”，所以我们不仅要从书本上获取知识，还要在现实中实践和运用知识，只有这样这些知识才会真正地被我们所掌握，化为我们经验当中的一部分。而这一套运用知识的方法，亦可称为方法论。我们需要在大量的生活实践中透过现象看本质，捕捉到这些经验背后所隐藏的规律，这对我们了解自己、了解他人和外部世界都大有裨益。

我们知道，种种痛苦、焦虑、抑郁、疑病、躯体化症状等表现，多与我们对事物的认知有关。而学习认识世界的方法论，可以从最底层去改变我们的认知，解决我们情绪上的问题。在这本书当中，作者在开篇阐述了旅行学习的必要性，同时对于马丁·塞利格曼教授的幸福学模型——PERMA模型做了详细的介绍，开始探索作为痛苦的对立面——幸福是什么样子的。

现在的精神医学是从“生物—心理—社会”医学模式来探索和治疗心理疾病的。在医院的成熟体系中，无论是对抑郁症还是对焦虑症，都可以采用药物来治疗患者，比如使用血清素一类的抗抑郁药物来帮助患者康复；还有多种物理治疗方法，比如经颅磁刺激、生物反馈治疗等；当然我们也有许多经过循证证据证明有效的心理治疗方法，比如认知行为疗法、精神分

析疗法、家庭治疗等。以上的方法帮助许多患者走出了情绪的困扰，恢复了精神的清明。在这本书中，姜超医生将心理疗法与旅行相结合，探索出了一种新的治疗方法——旅行疗愈之法，将多种有效的心理学技术用于旅行中，风格上别具一格，为许多不愿意去医院就诊的人提供了一项自我疗愈的选择。

我本人并非旅行的爱好者。虽然因学习和工作的原因曾到过多个陌生的国家和地区，但极少深入探究当地的风土人情。但无论是与挚友还是所爱之人结伴同行或独自一人，在旅行过程中最大的收获是：没有什么困难是无法解决的。最后的最后，人总是需要孤独且坚强地走完自己剩下的路程。

心理学和精神医学的科普之路，不单单是在用药指导或者健康建议上，还应该多一些关于幸福感获得方法的推荐。而在这本书中，我们可以学习到更多帮助人们获得平静和放松的方法，学习到更多在人际关系当中可以应用的法则，学习到亲子教育中优势教养的运用，学习到接纳自己和人生不足之处。这些部分都在书中用寓言故事的方式被一一点到，但是寓言故事又取材于作者的亲身经历，读起来妙趣横生。

更有意思的是书中精心设计的心理学知识卡片，既方便携带又形象化地呈现了多种心理疗愈的方法。这令我突然想到，若是读者在旅行时真的拿着卡片到旅行地打卡使用，岂不是在验证旅行疗愈心理学的方法是否真的有效？

我们拭目以待。

张继辉

广东省人民医院广东省精神卫生中心研究员



我和姜超都是精神科医生和心理治疗师，又都是旅行的爱好者，所以当他邀请我为他的新书《旅行疗愈心理学》作序时，我立即欣然同意。旅行现在越来越成为人们的一种休闲方式，尤其受到年轻人喜欢。但当被问到“人为什么要去旅行？”时，可能许多人都会像个5岁小男孩一样回答“好玩啊，开心啊”，但并没有认真思考过旅行对我们意味着什么，我认为旅行最主要的是满足了人类求知、体验和审美的需要。

有科学家将人类描述为“嗜信息动物（infovores）”，称人类需要不断地获取新的信息。在旅行途中，天文地理、风土人情的知识和见闻都会激起我们强烈的好奇和探索的欲望。中国最伟大的旅行家是徐霞客，虽然历史上许多文人都曾留下过游记，但他们大都是“宦游”——古代的公费旅游。而徐霞客不同，旅行是为了满足他的好奇心，为了求知而旅行，他是这样描述自己的探险旅行的：“尝恨上无以穷天文之杳渺，下无以研性命之深微，中无以砥世俗之纷沓，唯此高深之间，可以目抚而足析。”

同时，旅行又是一个充满情绪体验的过程。旅行能够让我们变得谦卑，“行远必自迩，登高必自卑”；旅行也能够让我们因为战胜自己而感到自己的伟大，只有不畏困难、勇于攀



登，才能真正体会诗人“会当凌绝顶，一览众山小”的雄心和气概。旅行总是伴随着复杂且矛盾的情感，一成不变、单调无聊的日常生活让人感到痛苦，旅行会带给我们新奇和冒险，会增强我们在生活和工作中迎接新的挑战的能力。新奇和冒险既让我们感到兴奋，其中的不确定性又让我们多少感到焦虑，旅行能增强我们克服焦虑和恐惧的能力，提高我们的自信。旅行有机会让我们探索和同伴在性格上的差异，处理我们在决定上的冲突，更重要的是在旅行途中发展合作精神，建立情感纽带。因此，旅行会让我们对新的体验更开放，对不熟悉的事物更舒服，与人交往更平和。

最后，绝大多数的旅行不是来自需要，而是来自渴望，即没有功利和实用的目的。旅行的过程是一个发现、感受和创造美的过程，无论是“大漠孤烟直，长河落日圆”的塞外风光，还是“水光潋滟晴方好，山色空蒙雨亦奇”的江南美景，都能让我们产生情景交融、物我两忘的美的体验。著名美学家朱光潜说：“所谓美感经验，其实不过是在聚精会神之中，我的情趣和物的情趣往复回流而已。”这与作者在书中对“心流”体验的描述何其相似。

旅行并不是走马观花似的旅游。美国历史学家米利亚姆·比尔德说：“旅行不仅仅是观光，它是一种持续、深刻和持久的生活观念的变化。”它需要我们走出“舒适区”，去探索、学习和实践。《旅行疗愈心理学》这本书运用积极心理学的理论探索了旅行与幸福的关系，并提出了具体的实践方法。同时，作者作为一名心理医生，将科学循证的心理治疗方法与旅行结合起来，对

在旅行中疗愈我们的心灵做了大胆的尝试和探索，我们不妨称它为“旅行心理治疗”，尤其是作者在书中结合自己在旅行中的体验和经历，让我们在阅读时能够感同身受。

古罗马的天主教思想家圣奥古斯丁曾经写道：“世界是一本书，不旅行的人只读了它的第一页。”人也是一本书，旅行本身也是一种心灵旅行。我相信这本书能够帮助读者热爱旅行，在追求幸福和体验幸福的旅行过程中探索世界和我们自己。

徐勇

上海市精神卫生中心副主任医师

中国心理卫生协会精神分析专业委员会常务理事

中国心理学会临床与咨询心理注册系统首批注册督导师



## 推荐序 四

旅行的本质是去体验丰富的生活，在体验中提升感知幸福的能力。如果你不出去旅行，你会以为你的周围就是“你的世界”。本书是关于探索幸福的。作者姜超通过对绵羊先生故事的娓娓道来，让读者了解诸多的心理学专业知识，同时又会好奇绵羊先生所经历的旅行究竟是什么样子的。相对于作者2020年出版的《不焦虑不抑郁手册》而言，本书能够给读者更轻松愉悦的阅读体验，而书中的寓言故事仿佛是我们每一个读者投射在其中的影像。

作者将认知行为治疗（CBT）、正念疗法、眼动脱敏再加工疗法（EMDR）等心理治疗理论与旅行结合，可为读者带来更专业的心理疗愈，彰显出他作为心理医生和心理治疗师的专业胜任力和创新能力。诸多的心理学技术被独具匠心地设计成知识卡片，形式新鲜而有趣，令人眼前一亮。这一沓小小的知识卡片浓缩了这本书的精华，将这本书的主体框架为我们呈现了出来，其中就包括PERMA模型这一经典的幸福学的模型。

在来访者和咨询师之间的信任基础上建立同盟合作关系，作者的理论在来访者的旅行中得以应用，不仅是对来访者的心灵疗愈，更能帮助读者感知旅行途中的独特幸福。

人生就是一趟充满未知的旅行，旅行作为一个载体，承载着我们对美好生活的种种期望。本书逻辑清晰，又趣味横生，可促进读者以新的视角来看待幸福、看待旅行。本书对于心理学爱好者和旅行爱好者都不失为一本自助治愈心灵的读物。

张华

清华大学深圳国际研究生院心理辅导中心主任



## 前言

旅行是一个自我学习的过程。

生命就像一朵百合花，终有凋谢的一天，然而好的旅行，就如清晨的雨露能让花儿清爽一样，能让生命丰沛充盈，旅行的本质是体验，在体验中学习感知幸福的能力。

我们需要在漫漫人生路上不断学习感知幸福的能力，因为没有人一出生就知道幸福是什么。

本书所讨论的内容是旅行和幸福之间的关系。幸福的旅行不单单是走到让人感知幸福的环境中去，还需要旅行者具备感知幸福的能力。而这种能力大多数时候是需要去学习的，掌握后再到生活中实践，来增强我们感知和体验幸福的能力。所以在本书中提到了许多种感受幸福的心理学技术和方法，这些技术和方法可以帮助人们获得幸福感和丰富人生经历。就像小孩子只有学习了父母相爱的方式之后，才能够学会去爱别人一样。

心理学学者柳博米尔斯基曾经提出关于幸福的模型：个体长期的幸福水平受三个主要因素控制，即遗传决定的幸福起点、与幸福有关的环境以及幸福活动的实践。

在这三者之中，遗传解释了幸福实现可能性的50%，生活环境解释了幸福可能性的10%，而个体所选择的积极生活解释了剩

下的40%。在最新的权威学术杂志《自然》中发表的一篇文章揭示了我们所处环境与幸福之间的联系，作者是纽约大学的心理学系助理教授凯瑟琳·哈特利，他们研究了参与者在3—4个月的时长中的GPS定位数据，以及他们在不同地点的积极或消极情绪状态，最后研究结果表明：当人们的日常生活丰富多彩时，即当人们到新奇的地方时，会有更丰富的体验，他们会感到更幸福，同样，积极情绪会驱动人们更频繁地寻找这些有益的生活经历或体验。也就是说，旅行到全新的地方，会帮助人们提升积极情绪，从而提升人们的幸福感。

无论我们是出生于乡村，还是长久居于城市之中，我们自身都具有选择幸福的机会，那就是旅行。

本书中所提及的旅行心理学，可以简单地解释为从心理学的角度来研究旅行者的心理活动。诺贝尔文学奖获得者奥尔加·托卡尔丘克在《云游》一书中提到，旅行心理学与传统心理学有很大的不同，作者认为传统的心理学是将特定状态下的人作为研究对象，研究的是静止的、稳定的心理，而旅行心理学更关注的是人的渴望，主要是探究人为什么不想待在原来的地方，为什么我们会披星戴月地赶往另外一个地方，旅行地点有什么样的隐含意义。

这是我们对于自身生命状态的追问，我们希望通过旅行来找到答案。

正如《云游》中所讲：在正确的时间降落在正确的地点，抓住机遇，把握当下，绝不放手——这就意味着破解了保险箱的密码，真相即呈现，在那里你将找到挚爱和幸福。

本书中介绍的最为重要的有关幸福的理论，就是由积极心理学之父马丁·塞利格曼教授提出的实现全面幸福的PERMA模型，他提出幸福是由这5个元素组成的：积极情绪、心流投入、良好的人际关系、人生意义和人生成就感。

而我认为PERMA模型便是实现幸福的方法论，也是实现旅行幸福和疗愈的理论基础。

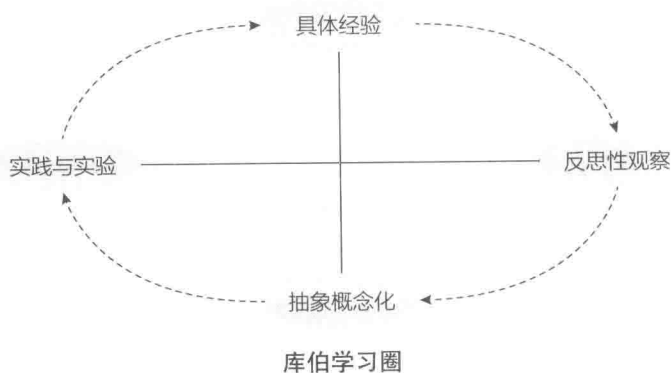
旅行疗愈心理学就是通过在旅途中学习PERMA模型实现幸福与疗愈的学科。通过学习本书中的心理学理论，和自身的旅行实践结合，通过学习的方法来获得自我的成长。

有效的学习方式往往不是线性的，而应该是自然循环的。知识的学习过程是流动的，是有生命力的。

美国社会心理学家大卫·库伯曾经提出了“体验式学习”——库伯学习圈。其中他提到学习不仅来源于经验的积累，还来源于抽象事物概念化的过程，即把对于一个问题的经验进行抽象概括，上升到理论层面，让它形成一个系统，适用于一整套有共性的问题。

### **库伯学习圈**

我以库伯学习圈为基础，提出了旅行学习圈，即在旅行中学习旅行心理学及PERMA模型的循环体验式的学习过程，旨在帮助人们学习感知幸福甚至创造幸福的能力。



## 旅行学习圈

在旅行学习圈中，学习的起点是经验和体验。所以我们先要去旅行，体验旅行中“行万里路，见世间百态”的感觉。通过旅行积累大量的原始材料（如照片、笔记等），之后对这些材料进行反思性的观察——回想、思考、反省、整合，从中得到有价值的收获或发现（如旅行实现放松的方式或旅行疗愈的方式），有时这些收获往往是抽象的，甚至是无法言说的，若是将这些想法形成一个系统，就是概念化的过程（如总结出的旅行PERMA模型），于是将这些概念化的理论再次用于生活实践，将收获的知识迁移到生活中，或再次旅行，以检验自己的结论是否正确，以此再次体验旅行，构成一个完整的旅行体验式学习的循环。

在这样的学习循环中，我们会更好地学习到实现幸福的方法。这样，有关幸福的方法论就能够进入我们的认知中，帮



在这样的学习循环中，  
我们会更好地学习到实现幸福的方法



“行万里路，见世间百态” ●  
积累大量照片、笔记等 ●



● 回忆旅行实现放松的方式  
● 思考旅行疗愈的方式  
● 反思自己的结论是否正确



将PERMA模型用于旅行 ●



● 整合有价值的收获和发现  
● 总结出旅行PERMA模型\*

旅行学习圈