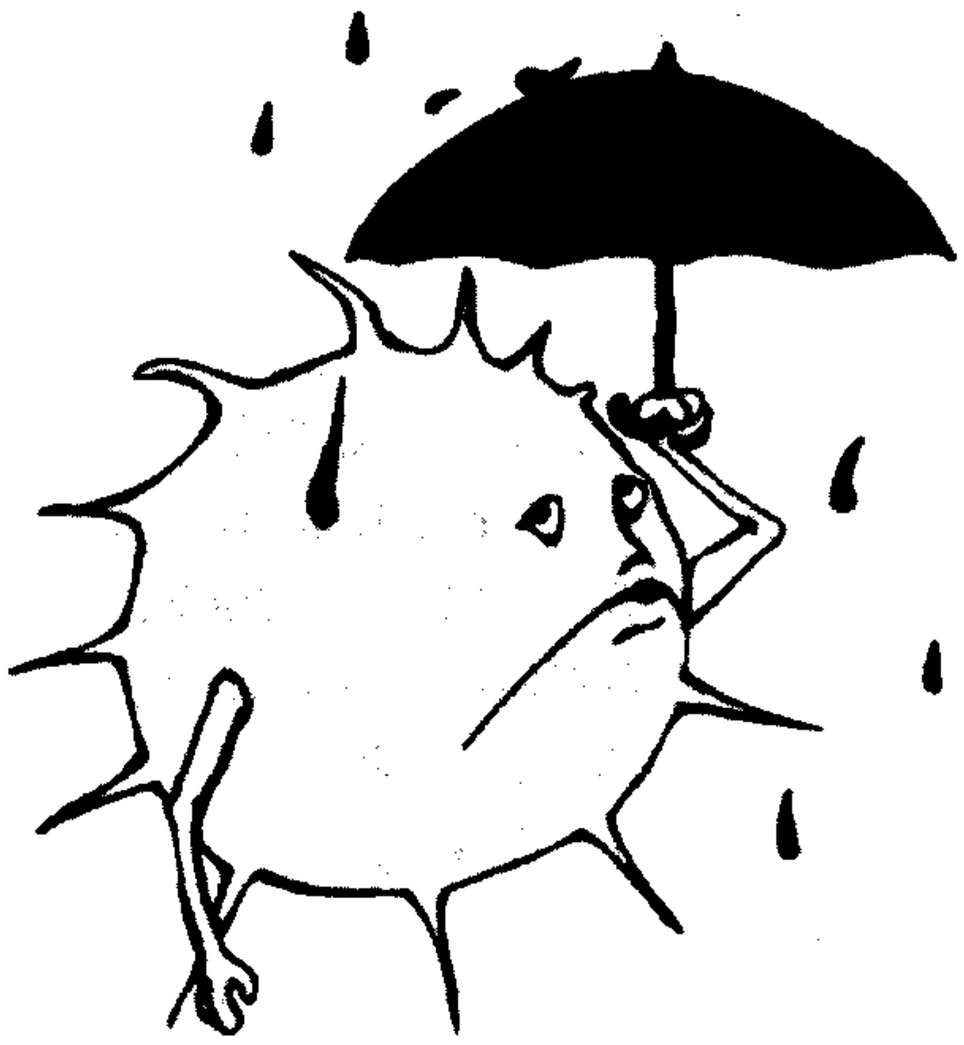
荣登德国畅销书排行榜

Ohrfeige für die Seele
Mich kränkt so schnell keiner!

心灵手皮卷

Ohrfeige für die Seele
Mich kränkt so schnell keiner!

[德]贝贝尔·瓦德茨基/著
王怀成 胡其鼎/译



华文出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

心灵羊皮卷 /(德)瓦德茨基著；王怀成，胡其鼎译. 北京：华文出版社，2004.6

ISBN 7-5075-1474-9

Ⅰ.心... Ⅱ.①瓦...②王...③胡... Ⅲ.恋爱心理学—通俗读物 Ⅳ.C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 050879 号

OHRFEIGE FÜR DIE SEELE © 2000 by Kösel-Verlag GmbH & Co., München

MICH KRÄNKT SO SCHNELL KEINER © 2001 by Kösel-Verlag GmbH & Co., München.

本书简体字中文版由华文出版社出版。**版权所有。**

北京市版权局著作权合同登记号：

图字 01-2002-4353 01-2002-4354

华文出版社出版

（邮编100800 北京市西城区府右街135号）

网址：http://www.hwcbs.com.cn

网络实名名称：华文出版社

电子信箱：hwcbs@263.net

电话：总编室 (010)63370895

发行部 (010)63370898 (010)63370899

新华书店经销

天津市宝坻区第二印刷厂印刷

880 × 1230 1/32 开本 14 印张 232 千字

2004 年 6 月第 1 版 2005 年 1 月第 2 次印刷

印数：6001 — 9000 册

定价：24.00 元

导　读

心理不健全是常见现象。严重不健全会酿成病症。精神病一旦发作，根治较难。为防患于未然，心理学家总是在追寻原始的刺激源，于是，日常生活中的感情伤害受到关注并成为研究课题。感情伤害是我们生活中的一部分，时时处处都在发生，一个人从生到死受到过的大大小小的感情伤害恐怕数以万计，它无法避免，更无法消除。一次严重的感情伤害有可能是某种个人、家庭或社会问题的诱因，如酗酒、吸毒、上网瘾、消瘦瘾(减肥成瘾)、吃吐瘾(像瘾上来那样突然饥饿难忍，吃后又故意呕吐)、暴力行为、自我伤残、自杀、谋杀等等。

古希腊神话里有个美少年叫那喀索斯，他在水中看到自己的倒影，顾影自恋，相思而亡。由他的名字演化出“自恋”一词，“自恋”又成为一种心理病症的名称。自恋者心中有一个自我镜像，他对自己的估价远超出他的实际情况，或者说没有自知之明。造成自恋的原因可能是一次感情伤害，自恋者又在生活中不断伤害自己和

他人的感情。例如有人从小喜欢音乐，以为自己可以成为音乐家，因未能如愿而抱憾，于是买了钢琴，让孩子学，不管孩子是否有音乐的耳朵或者有兴趣，这叫做对孩子的“自恋剥削”，属于“情感剥削”的一种。孩子学不下去或者抗拒，就打骂惩罚，这就是对孩子的“身体剥削”。孩子会对这种感情伤害作出各种反应，甚至离家出走、自我伤残。这种精神创伤未被及时“消化”，就形成心理“痛点”，使孩子在某些方面易受感情伤害，一辈子心理不健全。

感情伤害是德国格式塔心理学研究的新课题。“格式塔”是德文名词“die Gestalt”的音译，相应的动词“gestalten”意为“塑造”、“造型”。与以前的心理学不同，格式塔心理学把心理活动中的诸要素，即情感活动、思维活动和意愿活动的进程视为一个被塑造成的完整的整体。这个整体一旦分裂就是心理不健全，就会导致心理病症。如个人受到感情伤害时，感情的冲动“封锁”了思维活动，个人的心理活动被分裂，于是做出了“感情伤害反应”。格式塔治疗法的一个基本概念是“改变”，并非指经过治疗把人“改变”成为另一个人，而是指把分裂的心理活动“改变”成完整的心理活动。

贝贝尔·瓦德茨基博士，1950 年生，曾在德国格勒能巴赫浴场的心身病诊疗所工作九年，重点考察进食干

扰(吃吐癔)和其他病态嗜好，后到慕尼黑作为心理治疗医师开业。她的第一本书《女性自恋——渴求承认》(1991年)获得成功。我们将要阅读的是她从格式塔心理学和治疗法出发讨论感情伤害的两本书。《给心灵吃耳光》(2000年)从理论上阐述什么是感情伤害，它的后果，它的心理背景。《没有人能那么快伤害我的感情》(2001年)讲述格式塔治疗法的“改变”理论并提供验证和克服感情伤害的练习。这两本书的特点是，对相关的专业术语都有简明的解释，理论阐述深入浅出，且有不少具体生动的病例，也就是在她主持的研讨班上当事人(心理医师对接受心理治疗者的称呼)自述的种种故事。这两部著作可以作为我们的高等医科院校心理专业的参考读物，也可以满足想增加心理学和心理治疗知识的读者的需求。

胡其鼎

2004年5月15日

需要全本请访问 www.ertongbook.com



目 录

给心灵吃耳光

前言与致谢 3

感情伤害——日常现象 9

个人感情伤害的主题 60

作为关系事件的感情伤害 114

和感情伤害环境打交道 175

注 释 224

参考文献 234

没有人能那么快伤害我的感情

导 读 247

引 言 249

鸣 谢 253

改变是有可能的 255

日常的感情伤害体验 275

感情伤害的克服 364

注 释 435

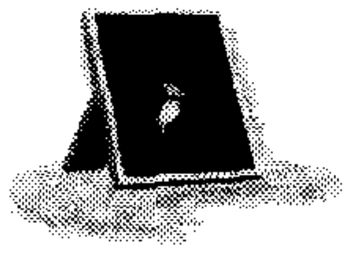
参考文献 438

给心灵吃耳光

王怀成　译

前言与致谢

如果您现在将这本书搁在一边而不去读它，这时我正站在您身旁，眼看着您这样做了，我就可能受到感情伤害，因为在我看来，您觉得我这本书不是那么重要，不值得您花时间去读它。或许我会思考其中的原因。也许这本书不合您的口味，您甚至拒绝它。如果我是一个易受感情伤害的人，对于我来说就会将您的拒绝态度联系到我自己身上，就会责备自己没有写一本好书。这样我在自我价值感方面就受到了感情伤害，我就会因羞愧而不愿见人，不愿让您了解我。在我受到感情伤害时，肯定不会想到要从您那里去寻找为什么您把我的书放在一边的原因。尽管这里面肯定会有很多原因。也许您从来就不读心理学方面的书，也许这本书的名字不能引起您的兴趣，也许是这个题目触及到了您的心灵深处，您没有勇气读这方面的书。但是，在我受到感情伤害时，我是不会想到这些的，而只是对自己提出质疑。也许我





出于受感情伤害的愤怒，开始把您贬低为一个无知的人，您根本就不知道，把这本书随手扔在一旁会错过什么。我会谴责您根本就没有资格拒绝我的书，或许我会出于仇恨诅咒您在回家途中错过地铁。不管怎样，我的好心情消失殆尽，我受到了伤害。

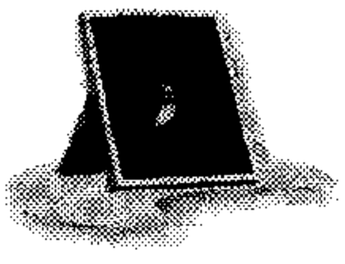
当然所有这些情况都不会发生，因为您正在读我的书，我对您和对我自己都很满意。但是我还是希望因此已经向您表明了，我对于感情伤害是如何理解的。感情伤害是心理伤害，它使人们产生自卑的、失败的以及受到人身侮辱的感觉。它直接触及我们的自我价值感，我们感到没有受到尊敬、赏识，没有被别人理解。结果可能导致对于我们自身的深刻的不安全感，就会有意或无意地产生报复的想法。感情伤害就像是打心灵的一记耳光。就像脸上挨了别人的打的同时，在心灵上也造成了巨大的痛楚。

使人产生感情伤害反应的诱因很多，从我们急着买东西商店却关门了这样的小事，到别人不友好的态度，直至我们的爱得不到回应这种公然的拒绝。在我们的日常生活中，经常会遇到许多这样可能是冲着我们的事情。蓄意伤害肯定是存在的，别人完全有意地侵犯我们，要使我们受到感情伤害。但是，即使是在这样的情况下，

我们也可以选择是任由别人贬低和伤害，还是进行反抗。因为面对感情伤害我们并不是束手无策，而是可以主动地参与到对它的塑造中去。要产生受到您贬低的感觉，因为您把我的书扔到一旁，我必然要对我的成就和我个人提出质疑。这是我的主动行为。如果我不这样做，那么我就可以把责任归在您的身上，而不是在我自己身上寻找您拒绝我的书的原因。

我肯定不能让所有的人都读我的书，但是可以转变我的视角，对现有的读者感到高兴并且把它看作是对我的承认。通过视角转变，在同样的一个事件中就会产生新的而且是令人很满意的意义。

我借助了治疗过程中和日常生活中的例子来描述感情伤害及其背景和克服的方法。事件和所涉及的人的名字当然都做了处理，不可能回过头来找出有关的人。涉及到特殊的描写，我也是征得当事人的同意才公开的。



在此我谨向在我这里接受过治疗的当事人表示感谢，没有他们，这样一本书是不可能问世的。一方面，我从他们那里，并且借助于他们的经历学到感情伤害意味着什么，以及我们如何去应对它；另一方面，他们的

需要全本请访问 www.ertongbook.com



事例为我提供了大量的素材，这些对于这样一本书是必不可少的。

我希望通过这本书对他们也能够有所回报。

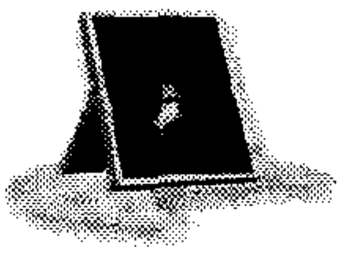
我在理论方面的阐述和治疗方面的例子涉及格式塔疗法和理论。格式塔疗法对于外行人来说是一种陌生的治疗方式，这里当然无法用三言两语就能解释清楚。所以这里只做一些基本的说明。在格式塔治疗工作中要达到的目的是，使当事人能够接触到他们自己“丢失了的”部分。它常常是指此前一直隐藏起来，人们一直没有感知到的感觉、需求和优势。在格式塔疗法的工作中非常强调治疗者与当事人之间的个人接触，所以它特别适合处理感情伤害反应。因为感情伤害总是与接触联系在一起的，感情伤害也基本上发生在人与人的关系之中。通常情况下，受到感情伤害的人在感情伤害事件发生后会感到受到侮辱并且退却，而不是和对方进行争辩。他宁愿自己忍受痛苦也不愿面对现实，承认自己无能，或者对现状施加建设性的影响，而这种建设性的讨论在治疗中是能够发生的。

格式塔疗法工作的目的是使当事人承担起自我责任，能够把握自己的生活，而不是寄希望于他人。在治

疗中，人们可以重新找回或者发现能够给他们生活带来快乐、满足感、力量和信心的领域。被埋没的能力得到释放并加以利用。一个人从前的生活经历也具有重要的意义，因为它是人们当前的感觉和行为的背景原因，在这个背景下，人们当前的感觉和行为才具有个人的独特的意义。了解自己的背景不仅使人能够理解当前情况，而且也常常是发生变化的前提。

用格式塔疗法治疗感情伤害的目的不可能是完全消除感情伤害，因为感情伤害是我们生活中的一部分。它的目的是找到对于我们自己和其他人都破坏性更小的另外一种对待感情伤害的方法。

最后，我还要衷心感谢在我写这本书时所有支持我并给我力量的人。其中包括：我的编辑达格玛尔•奥尔措格女士，当我需要她的时候，总能保持沉着和耐心；我的母亲，她充满爱心地对我的书稿提出批评和修改意见；我要感谢普尔斯尼茨小镇上的施威登施泰因诊所的伯恩德•施普仑格尔医生对我提出的诸多建议。感谢慕尼黑“格式塔疗法研究工作小组”的英格•舒曼•索尔格友好的和专业上的支持。我感谢所有在本书出版前阅读过这本书手稿的人，他们反馈的意见使我增添了勇气和





修改书稿的灵感。我感谢所有信任和支持我的人。我还要感谢在 1998 年德国格式塔治疗法联合会大会期间研讨班的参加者，他们以活泼、好奇和在格式塔治疗学上的知识为感情伤害和如何克服感情伤害这一题目提供了很有价值的思想。

这本书既是为男人也为女人所写。在调查[1]中发现，感情伤害反应在男人和女人之间几乎没有差别。无论是男人还是女人都可能因为同一件事受到感情伤害并且以类似方式体验到感情伤害。这一点在我的治疗经历中得到了验证，它也是这本书的基础。

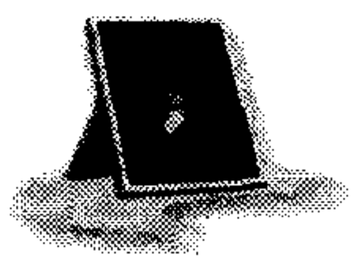
感情伤害——日常现象

希望就是生活

——莫里茨·封·乌斯拉尔

感情伤害——种种受伤害的感情

谁不了解这样的事？我们兴冲冲地走向剧院售票窗口，刚好我们前面的一个人买走了最后一张票；在办公室里同事批评我们怎么能犯这样的错误；我们的男友告诉我们说，他认识了别的女人，现在需要和我们保持距离；从信箱中取回一封信，信中说，我们申请的职位可惜已经被别人占有了；我们打听到，我们的一个非常好的朋友计划搞一次庆祝活动，但我们却没有被邀请；给一位朋友寄了一份精美的礼品后，她却没有给我们任何回音；我们感到我们的一位亲密朋友与我们之间产生了距离，我们非常怀念他从前对我们来说非常重要的关心和照顾。



很多这样一些情况都会引起感情伤害。感情伤害是



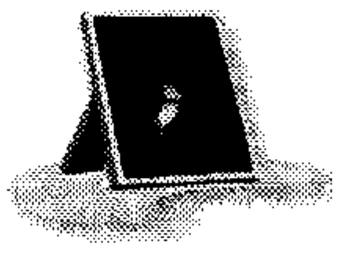
我们对于感觉到在心灵上伤害我们的事件做出的可能反应。这些让我们感到受到贬低的事情，通常是批评、拒绝、排斥、回避，或者不被理睬。贬低的可以是我们个人、我们的行为或我们对于他人的意义。对我们的贬低行为直接触及我们的自我价值感，因为我们感到没有受到尊敬、欣赏、接受和理解。这些伤害事件损害了我们作为一个完整的和相互联系的整体的感觉。由此使我们个人非常不安，并产生无可奈何、自我怀疑、失望、痛苦、愤怒和鄙视自己和他人的感觉。在我们受到感情伤害时，我们会执拗地不理我们的对方，并且常常会想到报复和以牙还牙。在受到感情伤害时我们会说:“我不想要这样，我再也不干了。”

感情伤害反应和自我价值感紧紧联系在一起，甚至部分地互为前提。一方面感情伤害造成自我价值感的削弱，并伴随自我怀疑和自我认同感上的不安。另一方面，我们在日常生活中称之为“敏感”的人，即易受感情伤害的人，常常是那些自我价值感十分脆弱的人。他们很容易产生受辱反应，仅仅因为一点小事就退缩，并且很长时间都不与别人说话。他们尽管不属于心理上有病的人，但是却忍受着巨大的自卑感。甚至常常受到慢性的感情伤害，有时由于他们自己缺乏自信的举止也会引起别人对他们不审慎的评价[1]，并因此招致羞辱。仅仅

由于别人说话的语调不对劲儿、用词不当甚至眉毛上挑，他们就会感到自我价值感受到极大的伤害。对方有时根本就不知道到底发生了什么事情，但可以感觉到，一定是哪点触犯了他们。

艾尔克•曼，我的一位女当事人，在没有向我说明到底发生了什么事的情况下，就一次一次地不来治疗了。最后，她给我打来电话说，她想结束治疗。我们约定再见一次面，想就所有事情进行一次讨论。我这才知道，原来是她上一次来我这儿治疗后，在楼道里遇到了另外一位女当事人，此人比她苗条，她认为长得也比她漂亮，所以她感到受到了感情伤害。这件事触动了她的自我价值感，以至于她认为我当然更喜欢那位病人，所以她要离开这里。我向她解释，对于我来说根本就不是如她想像的那样。最后我们还是继续了从前的治疗，并且最终取得了成功。但是，之所以我们能够做到这一点，是因为我的当事人知道自己受到了感情伤害，而且能够向我表达出来。否则她就很可能从我这里不辞而别了。她的性格得到了加强，她愿意并且能够和我讨论这件事情。但是，她的性格还不够稳定，仅仅就因为出现了一个引人注目的女性，她就对我们之间的关系全面地提出了质疑。

有稳定的自我价值感的人，也就是我们称之为有自



需要全本请访问 www.ertongbook.com