

成长的路(完整版) (直面心理治疗系列)

作者：王学富

直面心理治疗系列

成长的路

王学富 著

ISBN978-7-111-30148-6

本书纸版由机械工业出版社于2010年出版。电子版由华章分社（北京华章图文信息有限公司）全球范围内制作与发行。

版权所有，侵权必究

客服热线：+ 86-10-68995265

客服信箱：service@bbbvip.com

官方网址：www.bbbvip.com

新浪微博 @言商书局

腾讯微博 @bbb-vip

目录

[推荐序“感通”直面](#)

[前言 直面的经验](#)

[成长的路](#)

[恐惧与成长](#)

[“我不要长大！”](#)

[为了成为自己](#)

[存在的谈话](#)

[是穿越，还是绕开](#)

[爱的智慧](#)

[当心孩子太乖顺](#)

[过度保护下的孩子](#)

[聪明之误](#)

[智商与成功](#)

[享受过程，接受结果](#)

[度](#)

[成长无法逃避](#)

[高自尊的人](#)

[成长的路](#)

[“一大堆人”](#)

[老吴的难处](#)

[成长的四个层面](#)

[直面的四种能力](#)

[放下执念](#)

[当“缺钱”成了一种症状.....](#)

[放下与放弃](#)

[完美与独特](#)

[是普通人](#)

[直面生活](#)

[我们内心的偏根](#)

[人与自己的对抗](#)

[生活三“受”](#)

[作者简介](#)

推荐序 “感通”直面

其实，我与王学富认识不久。在上海，我们见过几次面，后来我到南京参观过他的直面心理咨询研究所，感受到他的专业品质与踏实做事的精神。春节期间，我到学富在南京的家里跟他聚谈。在他家门前有一个湖，早晨起床，我们绕湖散步，边走边谈，走了一圈，还不尽兴，再走一圈，如是而三。

学富把他的书稿——就是你现在读到的《受伤的人》、《成长的路》、《医治的心》——寄给我，让我写一个序。他之所以找我写序，不大是因为我是复旦大学教授，也不大是因为我在心理学界有多高声誉，而是他觉得我颇能与他“感通”。

目前，学富正在跟国内外心理学界的同仁一起组织首届存在主义心理学国际大会。前不久，他给我寄了一些南京直面心理咨询研究所编印的《直面报告》，其中有一些介绍存在主义心理学的文章。我读了之后，在电话里对他说：“存在”这个词是西方的，中国人不大容易理解，但中国人可以通过“直面”来理解“存在”。我这话一说，学富大为惊叹。

学富十几年前到厦门大学教书，后来到国外学习心理学，十余年潜心于心理咨询实践，不显山，不露水。跟他接触多了，我便知道，他是国内真正懂心理咨询的人，因为他是真正做心理咨询的人，思想层面高，专业经验丰富。我对他说：在中国，人才并不只在高校，民间也大有才俊。学富听了这话，感而叹之：我是一棵树，在原野上才能更充分长大。

我与学富的谈话多集中在心理咨询方面。有一次学富提到他有时用“何毕”这个笔名写文章，我立刻感到这个笔名中的意味，这应该出自他长期从事心理咨询而对生命发出的一种感慨：生命成长中有许多伤害，有许多人受了伤，会长期呆在伤害里，在理性、情感、行为上都受到遮蔽，以至陷入自迷的状态。学富一声“何必”，其中真是充满了同理。学富听了，十分惊叹，觉得我对他颇能“感通”。而说到“感通”，学富又提到，这正是他与朋友在上海合作成立的一个文化传播公司的名字，其中又融汇了来自心理咨询经验的感慨。我说：心理咨询的效果在于咨询师与当事人之间的感通。学富惊叹，说我和他之间又发生了感通。同时，我又提及“感通”与荣格的关系。学富更加惊叹，荣格心理学里有一个词叫 synchronicity，在他看来，译成中文应该就是“感通”。

我读学富写的这几本书，内心有了更多跟他相互感通之处。《受伤的人》一书中提出了一个新的词汇，就叫“受伤的人”。这个词汇有丰富的内涵，拓展了我们对心理咨询的理解：心理症状的根源是伤害，而心理咨询的本质是对伤害的医治。涉及到这些，我跟学富有许多共同的感慨，特别是家庭关系模式与生命成长的重大关系。例如，健康的母子关系为孩子的成长提供了最好的资源，而不健康的母子关系，却给孩子成长带来最深的损害。谈到有些母亲出于无意识的“母爱”，长期控制孩子，过度保护孩子，学富说了一个词叫“共生体”，我说了一句话：母骚扰比性骚扰更可怕！学富惊叹：此语精辟，可以醒世。

再说《成长的路》，其中有许多篇章是谈生命如何在伤害中经历成长。学富在他多年心理咨询实践里发展出一个基本的信念：“虽然曾经受伤，依然可以成长”。在我们的谈话中，学富谈到他从事心理咨询十余年的两大感慨，其一，生命成长何等不易！一个人在成长过程中要受到许多因素的阻碍、伤害，最可悲的是，最深的伤害和阻碍往往来自最亲的人。其二，成长的渴望何等强烈！虽然一个人在世界上会受到这样那样的阻碍和伤害，但他内心里有一个强烈的成长渴望，只要有一点机会，有一缕光亮，有一个缝隙，这个渴望就会冒出来，要求当事人坚持成长，长成自己。因此，《成长的路》中充分描述的一个基本情况是：心理障碍是一个人生命受损、成长停滞的状态，而心理咨询全部的工作就是医治生命，助人成长，让一个人有空间、有机会改变，获得更充分的成长，不是追求完美，而是活得完整。“不是完美，而是完整”——这句话就贴在直面心理咨询中心的墙壁上，我去直面参观时，跟学富在这句话前面伫立良久，内心有感通，却未说出来。

《医治的心》中有许多篇章是谈心理咨询师的成长。在心理咨询领域，人们常引用一句古语：工欲善其事，必先利其器。心理咨询师便是这“工”，心理咨询便是他的“事”，要做好心理咨询，就必须有利“器”，就是有好用的工具。心理咨询师的工具是什么呢？就是他自己的生命本身。心理咨询师的生命

成长，便是一个“利其器”的过程。在这本书里，学富提到一个词汇——医治者。这个词汇可能来自路云（Henry Nouwen）的《受伤的医治者》，其内涵也是一样的。一个心理咨询师要成为一个真正的医治者，不仅需要专业的训练，还需要有真正的生命品质，而这生命品质中最根本的部分，就是一颗医治的心。而且，本书谈的是在中国文化背景下，成长为一个“医治者”，需要真正了解我们的文化，既看到其中损害的因素，又发现其中医治的资源。非常重要的一点是，涉及到医治，它不只是针对个体的，我们的民族经历了许多灾难，内部留积了许多的创伤，这也需要得到医治，而且必须长期而深度地医治。不然的话，那些内部的伤害会成为我们民族自觉的暗中阻碍，会导致更多的灾难。在这一点上，我跟学富之间有更多的感通。

最后，从这些书里，我充分看到，王学富是从经验里造就出来的，他本身具有医治者的素质，又善于自我分析、自我体验，从而获得了自我觉察。同时，学富有很强的使命感，他善于对心理咨询的经验进行反思与总结，从中提炼出精华的东西，并且有意识地去探索中国本土的心理学资源，发展他所说的“直面分析方法”。在我看来，他的“直面”颇有“存在”的意味，却不等同于西方的“存在”，他的“分析”与荣格有所感通，但也不同于荣格的“分析”。“直面分析”是中国的，其中有鲁迅的思想，有中国文化的智慧，有中国精神的品质，更是在心理咨询室里长期跟中国的求助者进行深入密切的接触经验里建立起来的。有了《受伤的人》、《成长的路》、《医治的心》，“直面分析方法”就有了一个丰富的经验基础。我欣喜地看到，心理咨询在中国发展了二三十年之后，我们有了这些具有专业品质的书，它们体现了我们的观念，更反映了我们自己的经验。我们可以跟世界进行平等的交流，给他们讲述我们的中国经验。

我愿意负责任地推荐这几本书：它们可以成为大学心理学专业本科生、研究生必读的书，可以成为心理咨询师要读的书，可以成为中国社会中许多父母要读的书，可以成为每一个寻求自我成长的人要读的书。

学富对我说，他目前正在撰写另一本书，用以全面展示“直面分析心理学”的观念与方法。我也在期待着。

孙时进 教授

复旦大学心理系主任

前言 直面的经验

我的三本书《受伤的人》、《成长的路》、《医治的心》马上就要出版了。

它们反映的皆是直面的经验，而我要写的自序，也不过是“经验”之谈。十余年来，我潜心于心理咨询实践，得到的便是这些经验。一直记得荣格说的一段话：“尽你所能去学习你的理论，但当你接触到人活的灵魂的奇迹时，就要把它放下。除了你自己有创造性的个人经验，没有任何理论可以决定一切。”

我相信，心理咨询师是从经验里走出来的，他的专业品质是在经验里磨砺出来的。也正是因为有了这些经验，我越来越理解我的求助者，越来越理解我自己，越来越理解那些在心理学中真正有所创导的心理学家们。

我知道我们在做什么，以及我们所做的意味着什么。

人们常常讲到咨询师与当事人的关系，我的感受是：我是被一个个求助者喂养长大的咨询师，又转而去喂养一个个求助者，让他们长大。就在这个过程中，我正在成为自己，同时帮助求助者成为自己。

每个人都在努力成为自己。心理症状反映的实质是人受到伤害和阻碍，以至于不能成为自己，便在成长的路上停了下来，在那里挣扎着。而心理咨询便是咨询师愿意投身于求助者的生命，跟他们一起战斗，帮助他们重新踏上成为自己的路--虽然受伤，依然前行。

我以两个“投身”鼓励自己：投身于服务他人，投身于捍卫自己。而这两个“投身”，也贯彻在我的心理咨询实践之中，我所做的一切，可以说是在帮助我的求助者实现这两个“投身”。在我个人成长的经验里，那些影响着我心灵的伟人，就是通过投身于他人，从而更加充分地实现了自己。

曾经看过一个电影，叫《西线无战事》。看的时候，我的头脑里出现一个意象：我是一个战士，是从心理咨询的前线来的，是从十年枪林弹雨的经验里爬出来的。人们称我为“专家”，我自以为是一个“老兵”。这些年来，我做心理咨询，讲心理咨询，写心理咨询，其最深的激励就是看到许多人经历了医治和成长。

心理咨询来自西方，源于对生命个体的关注，后来发展成为系统的专业。现在心理咨询在中国已经很广泛了。一些年来，我们尝试了解西方心理学，译介、吸收他们的专业资源，并且开始在自己的文化环境从事心理咨询，并把自己的文化资源带入到我们的实践中来，渐渐地，我们有了自己的经验。你读到的这几本书，便出自心理咨询的实践，是我对直面心理学实践经验的总结与反思，每月一篇，持续写了八年。

在这些书里，你能读到这些：它们反映的是中国人的心灵经验及其文化根源；我们在消化西方心理学的同时，坚持探索自己的心理学；我们懂得自己的文化，理解中国人的心理，了解他们心理困难的根源，并且在探索和发现我们文化本身的救治资源方略。这些书中的经验，也是对中国人心灵存在状态的一种直面分析，它们正在形成我们的“直面分析方法”，从本质上来说，是中国式存在主义心理治疗。当我们有了自己的经验，我们就可以用这些经验去跟世界对话了。

最后，这些书之所以能够出版，要感谢的人很多：我首先要感谢我的求助者们，他们愿意把自己生命中最真实而宝贵的经验跟我分享，允许我用文字的形式把它们变成对其他人成长有益的心灵资源。感谢十年来跟我一起在专业实践上不断探索的直面心理研究所的同事们。感谢我所尊敬的郑红大姐和孙立哲兄长的鼓励与支持，感谢策划编辑李欣玮的辛劳，感谢孙时进教授写的推荐序。

王学富

南京直面心理咨询研究所

成长的路

成长不容易，成为自己更难

恐惧与成长

::引子

这对双胞胎降生的时间到了，他们两个一边哭，一边来到光亮的世界里。当他们发现自己已经出生，第一次睁开眼睛的时候，他们发现他们是在母亲慈爱和温暖的怀抱里。此中的美好绝不是他们原先所能领会的。■

丁光训讲过一个寓言，其中讲到出生的恐惧。据说，人出生之时四种基本情感：恐惧、愤怒、爱和恨。也有心理学家认为，出生本身就是一个创伤事件，其中充满了恐惧的体验，叫“出生创伤”，它是生命恐惧的经验原型。此后，个体在成长过程中所经历到的危险情境，都会唤起他对“出生创伤”的恐惧体验。

从前有一位母亲怀了一对双胞胎。随着时间的推移，母腹里的胎儿渐渐长大，有了小小的脑袋，有了感觉，后来又有了知觉，发现了他们的环境，并且发现他们是一对，也发现了自我。他们高兴地生活在母腹这环境里，他们说：“我们多么幸福，有这样好的一个世界。”“我们的妈妈多好，爱我们，把她自己给我们分享。”

几个月之后，他们意识到，他们不能在此久留，他们得离开这个环境。他们害怕，害怕一切都完了，害怕等待他们的是毁灭。一个说：“但愿此后生命还能继续。”另一个哭着说：“我们完蛋了，你别想入非非，”他觉得人生毫无指望，“我们的成胎和成长最后带来的是一死，人生是全然荒唐的，有什么意义可言！”他甚至推论，那看不见的母亲也是没有的，是为了某种需要而想出来的。他们两个害怕，一个是完全悲观失望，等待毁灭；另一个保持着对母亲的信赖，但也知道出生究竟是怎么回事。

时间到了，他们两个一边哭，一边来到光亮的世界里。当他们发现自己已经出生，第一次睁开眼睛的时候，他们发现他们是在母亲慈爱和温暖的怀抱里。此中的美好绝不是他们原先所能领会的。

伍德（John Wood）在《我们害怕什么》一书中形象地描述道：“我们对这个世界的最初体验很可能是充满恐惧的。我们被迫离开母亲的子宫——一个柔和、温暖、安宁、舒适的环境，被抛入这个世界——一个由刺激的光亮、噪音、寒冷、疼痛构成的噩梦。婴儿出生的时候，因为恐惧而身体紧缩，因为疼痛而面部扭曲、双眼紧闭。也许，我们与母体脱离的第一种情绪反应就是恐惧，第一个反应就是躲避。”

许多心理学家认为，人的最初的焦虑来自他与母体的脱离。哲学家也说，有生就有死。当人有了存在的自我意识，他就会产生死亡焦虑，而且这死亡焦虑在他的一生之中如影随形，伴随他直到死亡。亚隆说，因为人们对死亡焦虑无所觉察，它暗中采用各种症状的形式表现出来。弗洛伊德和弗洛姆都认为，战胜死亡焦虑的方式是爱与工作。

在前面的寓言里，丁光训表达了这样的意思：人对死亡的恐惧可以在爱中得到消融——“他们发现自己是在母亲慈爱和温暖的怀抱里。此中的美好绝不是他们原先所能领会的”。仿佛记得，曾经有西方心理学家这样理解：伊甸园反映的是人类对母腹的原始记忆，以及从母体脱离的生之创伤。亚当与夏娃被逐出伊甸园，象征着人类从母腹出生，进入一个新的环境——世界。从此之后，人再也不可能回归他的母体——那里有基路伯执剑守护，他必须适应新的环境，应对其中的各种艰难和危险因素，学习正确的选择，成为自主的新人，这个过程叫成长。

我们该怎样来描述这个世界呢？我们害怕到这里来，但在这里住了一阵子之后，就产生了依恋的情感，又变得害怕离开这里。来非我所愿，走又无可奈何；从来到走，其间的整个过程又充满各样的担忧。恐惧感在我们出生时，它与生俱来；在我们生活中，它如影随形；当我们死去后，它如烟而逝。它与我们

的关联如此神秘，以致我们要理解自己，就必须理解恐惧，这是我们一生的根本难题。

从生到死，我们要经历各种各样的恐惧。安格尔（James Angell）在《处理我们的恐惧》一书中这样陈述：“我们生活在各种恐惧之中。我们害怕被抛弃，害怕失败，害怕痛苦，害怕死亡。我们害怕上帝是虚构的，害怕生活不过是一场闹剧。我们害怕陌生的环境，害怕怀孕，害怕变老，害怕陷入无助，害怕遭到抢劫，害怕受伤害，害怕看到别人受伤害，害怕破产，害怕股市暴跌，害怕不被人爱，害怕爱别人太多，害怕受人关注，害怕被人冷落，害怕陌生人，害怕电梯，害怕犯错误，害怕街头地痞，害怕老鼠，害怕地震，害怕血，害怕有人上门讨债。”我们害怕的远远不止这些。

十年来从事心理咨询，我跟为数不少的来访者做过深层的面谈。面谈范围广而且深，涉及问题多而且繁，但在不同的问题背后，我总会发现那里隐藏着一个共同的根源，就是恐惧或不安全感。恐惧并不总是一样的。我们意识到某种威胁的临近时，会感到害怕；我们想到未来可能会发生不好的事情时，会感到担忧；我们看不到有什么危险，内心里却感到惶惶不安，其中混杂着紧张、担心、焦急等，这时我们处于焦虑之中。所有这些都与恐惧相关的情绪，不仅来自于环境的影响，经验的作用，还源自一种深植人性的不安全感。当我们内心里累积了过度的不安全感，而且又不被我们所觉察时，它就成了心理障碍的内在动因。

恐惧是面临或预测到危险或威胁的应激情绪，这种情绪往往会激发出三种基本的反应模式：逃跑、躲藏、攻击。不管是人还是动物，其机体内都存在着一种先天的或本能的恐惧，而这种恐惧具有求生的意义。格雷（Jeffrey Gray）在《恐惧与应激心理学》一书中对恐惧与应激的研究成果有很好的阐述。简单说来，某一种动物天然地存在着对另一种动物的恐惧，这种本能恐惧使它对其掠食者能够提前警觉，迅速识别，及时逃避，求得生存。实验显示，水鸟对鹰具有本能的恐惧和先天的敏感。实验者用纸张制作成具有不同相似等级的鹰的形状，让它们从一片水域的上空掠过，测验水鸟不同等级的应激反应。结果显示，纸鹰的形状越是趋向逼真，水鸟的恐惧反应越是剧烈。

就像动物因本能恐惧而对威胁对象做出应激反应一样，人类在生活中也常常靠着本能的恐惧避开生活中的危险，求得生存的安全保障。因此，我们可以说，在我们的生活中有合理的恐惧，也有合理的逃避。但是，当一个人的恐惧变得过度，甚至变得虚幻，他就意识不到自己到底在害怕什么，只是不顾一切地奔逃，甚至不清楚自己到底要逃到什么地方去。我们的成语中有“惊慌失措”、“慌不择路”等，讲的就是人在过度恐惧的刺激下做出的反应，这时，他的行动与他的目的是背道而驰的，他的意图是求生，他的行动却像求死一样。这正是许多类型的心理症状的本质。

像动物一样，人有本能的恐惧与相应的逃避反应；但与动物不同的是，人类的文化可能把过多的恐惧传输到人的内心。因此，人不仅有先天的恐惧，有与生俱来的恐惧，还有文化传输的恐惧。一个人，自出生之日起，就开始与他周围的各样文化因素发生互动，这种互动持续他的整个成长过程。首先，那种深植人性的不安全感在婴幼儿的感知体验中相当活跃，甚至到了青少年时期，还会相当程度地持续存在。例如，他会害怕失掉亲人，害怕被抛弃，害怕陌生的环境。他内心里有一个强烈的愿望，就是躲到一个安全的地方。受到来自现实的威胁时，他甚至可以借助幻想，想象一个安全的世界或一个强大的保护者。

在他的成长过程中，也就是跟文化因素发生互动的过程中，这种与生俱来的不安全感，可能受到消减。例如，一个孩子从他的家庭环境里得到足够的关爱、信任、支持，他开始去拓展自己的经验，就不会受到潜意识的不安全感的控制。但是，文化因素也可能刺激那种本来就有的不安全感，使之受到强化，变成过度的、无意识的、症状性的恐惧。例如，一个人在幼年时期遭遇严重的剥夺，遭受抛弃，受到过多的威吓，有许多强迫的体验，这些体验就会变成恐惧，沉积到他的潜意识中去，在那里形成一个隐藏的恐惧源，伴随他进入此后的人生阶段。如果受到某些现实因素的刺激或诱发，这种恐惧源会从他的生命深处走出来，变成一种强大而有力的症状。

马斯洛提出人的五种基本需求，在我看来，安全需求是这五种基本需求中最为基本的需求。心理治疗和精神治疗的临床经验发现，某些类型的神经症和精神病患者身上存在着一种儿童式的不安全感，他们会把心理上受到威胁的感觉泛化或投射到周遭的环境中去，相信自己生活在一个充满敌意和威胁的世界

里，他们内心充满焦虑，行为表现就好像随时有大难临头。他们也可能像小孩一样，幻想一个能够保护自己的强有力的人物，或者他们把自己夸大成拥有至高权力或无上智慧的人，借此获得虚幻的安全感。马斯洛把某些类型的神经病患者描述为“保留着童年时代世界观的成年人”，他们的“一举一动都仿佛是真的害怕要被打屁股，或者怕惹母亲不高兴，或者怕被父母抛弃，或者怕被夺走食物”。而且，他们虽然长大成人，接受教育，但这种“孩子气的惧怕心理”却不受触动地保留在那里，“现在又随时可以被一些会让儿童感到担惊受怕、威胁重重的刺激因素诱导出来”。

一个生命的出生，关涉两个基本情况：一是与温暖而安全的母体分离，这可能是人生不安全感的源头；一是进入一个陌生而恐怖的环境，要去面对此后人生阶段的各种恐惧。从这里，人开始了成长，带着与生俱来的不安全感，探索陌生的环境，向前拓进。这个成长的过程，就像是在不断拓展生命的土地，让陌生的变成熟悉的，让曾经可怕的变得不再那么可怕。

成长是一场谨慎的冒险，每朝前迈进一步，都想在确保安全的情况下进行。马斯洛谈到寻求安全与自我成长的关系时，描述了这样一个意象：一个幼儿从母亲的膝头溜下来，开始探索家里每一个房间，但他探险的前提是，他必须有一个安全保障：母亲在那里。如果母亲突然间不见了，他会陷入焦虑，对探索世界不再有兴趣，只求回到安全范围里来。甚至，他会丧失能力，不敢走着回来，而是爬着回来。

成长是一种尝试，因为受到保护和支持，才得以有效进行。生命成长最初的支持者是母亲。一个婴儿，因为对母体有亲身的体验，内心里对母亲有一种天然的依恋，这种依恋会激发他成长的渴望，鼓励他成长的尝试。因此，在母亲的陪伴与鼓励下，他开始用感官接触和探索周遭的环境。

为了安全，他很早就能辨识母亲的面孔，熟悉她的声音和气息。母亲不在的时候，他会哭叫，不断哭叫，一定要把她唤回来，让她跟自己在一起。他渐渐发现，在他需要的时候，母亲总会出现，他对母亲有了基本的信任，对自己也有了一些自信，因此他允许母亲暂时离开自己一会儿，而自己可以安静地呆着。这种举动里也透出一份自信，意思是说，“不要紧，你不在的时候，我也可以应对”。

他睡觉的时间变得短一些了，开始把注意力转向环境，他会用眼光跟踪移动的物体，用手去摸抓，用牙齿去咬，他在探索，想知道它们是什么，有什么用，跟自己有什么关系。他渐渐熟悉了更多一些的陌生事物，越来越感到安全。他变成了幼儿。从爬行到走路，是一个飞跃性的尝试，那是在父母的帮助下他获得的一次重大胜利。为了达到这个目的，他借助周围的物体已经试过许多次了，但他依然不敢独立行走。父母把他放在一个有依凭的地方，跟他拉开一个距离，向他拍手和招手，鼓励他向他们移动，用自己的双腿和双脚独立完成这个冒险之旅。他做到了！

此后，因为有了这个能力，他的世界开始变得开阔起来。如果有母亲的支持，他会去进行一场新的冒险——目的地是他家门前的那片神秘、可怕但又充满吸引力的小树林。有那么一些时日，他望着那个小树林，脑子里一次又一次地闪现前去探险的念头，但是他害怕，一次又一次地暗自放弃了，可他心有不甘。

这一天，这个念头又出现了，在脑子里逗留了好一阵。他终于决定实施他的冒险计划。他在母亲的膝头坐了好一会儿，好像要给自己把油加得足足的。然后，他从母亲的膝头溜了下来，独自朝小树林走去，这时，他头脑里大概有这样的想法：“我一定能行。”但是，当他接近小树林的时候，脑子里那个“我一定能行”变得有些单薄了。他转回头去看母亲，母亲还在那里。他又转头看树林，树林离他不远。他害怕，真的害怕，就管不住自己的脚了——不是他要回来，而是他的脚带着他跑了回来。

他重新坐在母亲的膝头，发现母亲没有嘲笑他，反而用欣赏的眼光看他，还对他说鼓励的话。他坐在母亲的膝头，等那个“我一定能行”充足了电，在他的脑子重新出现，坚定地出现。这一次，他很快就走到了小树林边。又一次回头看母亲，母亲坐在那里，望着他，向他挥挥手。这一次，他走进了这个小树林，并且在里面逗留了一会儿。虽然有一些恐惧，但也有一种无法说明白的兴奋和满足。然后，他带回一个树叶、一朵小花、一只蘑菇，走出小树林，向母亲走去，俨然是一个凯旋的战士。

在接下来的日子里，他对小树林进行了几次探险。几次回头看母亲，几次走进小树林。终于，那片陌生的小树林变成了熟悉的小树林，他不再害怕它，渐渐喜欢上了它。甚至，在家里来了客人的时候，他还邀请小伙伴们到那小树林里去，而且，他一定是走在最前面的那一个。

接着，他离开家出去读书了。有一天，他坐在教室里，眼里突然掉下泪来，因为他被内心里一个可怕的念头吓坏了。于是，他从教室里跑出来，一定要赶回家去确认一个对他很重要的事实——母亲没有死。

后来，他离开家乡到很远的地方去读书了。开始的时候，他有些害怕，因为那个遥远的地方像是一片更大更深的树林，陌生而神秘，阴郁而可怕。但他决定到那里去，然后就走进了那片大树林。母亲在遥远的家乡，他相信她在那里望着他，他听到祈祷的声音随故乡的风而来。

再后来，他开始工作，经历了许多陌生的地方，他熟悉的世界也越来越变大了，他生命的土地越来越开阔，而且总有阳光灿烂的日子。他终于意识到，把陌生的变为熟悉的，把恐惧的变为安全的，是人生成长的路。

再到后来，他回头望去，那些曾经爱他和支持他的人渐渐不在了，外婆早不在了，爷爷也走了，父亲又不在了，母亲越来越老了，而他还要走下去，走到人生旅途的目的地——把整个陌生的世界变成自己熟悉的家。

“我不要长大！”

::引子

结婚，在表面上呈现的是喜庆，暗中却给当事人造成隐而不察的焦虑。结婚意味着，当事人要离开这个城市，离开自己的父母，到另一个城市，跟在那里工作的一个外国人生活在一起。从小到大，她一直依赖父母，没有在心理和能力上做好结婚的准备……■

在直面疗法看来，人性有两个基本倾向：一是逃避，一是直面。逃避的动机源自本能的欲求，它让人追求舒适和依赖，从而逃避成长。直面的动力则来自成长的渴望，它使人坚持去经历人生的艰难与痛苦，从而长成自己。因此，生命内部总有两个声音在进行辩论，一个说：我不要长大！一个说：我要成为自己！我们或许可以这样说，人的一生就是这两个声音此消彼长的过程及其显示出来的结果。

心理成长与养育方式密切相关。大体说来，好的教育有一个基本特征：充分了解孩子内心有成长的渴望，鼓励和辅助孩子做出成长性的努力。不好的教育反映出来的基本特征则是：过于满足孩子内心逃避的欲求，压抑和阻碍孩子成长的渴望和行为。在直面治疗的经验里，许多类型的心理障碍反映的是这样一个基本情况：在孩子内心有“我不要长大”，在父母的潜意识里有“不让孩子长大”的意愿，二者用各种形式联合起来，对孩子的生命成长造成了巨大阻力。

有一个年轻的女子前来寻求心理咨询，因为她出现了久治不愈的“耳鸣”。探索发现，“耳鸣”与当事人逃避成长的倾向相关。在当事人内心里，有一个很强大的声音：“我不要长大！”虽然她在生命的其他层面不可避免地长大了，但在情绪上，在心理上，她一直是一个没有长大的小女孩。

了解她的成长经历与家庭关系，发现她的父母乐得女儿不要长大，很享受有这样一个小鸟依人的小宝贝儿，不管遇到什么事儿，都来问爸爸妈妈，按爸妈所讲的去做，真是乖巧、懂事、天真、可爱极了。

女儿高中毕业，考上了大学，填写志愿时，双方都主张上本市的大学，不离开这个城市。到别的城市去读大学，父母不放心，她也不情愿。进了大学，她跟几个同学合住一间宿舍，这里有许多东西让她很不舒服，以致饭吃不香，觉睡不着，觉得到处都是吵，心里烦闷不堪，导致了躯体化的症状：耳鸣。因此，她向学校申请，搬回家去住，立刻吃饭也香，睡觉也香，耳鸣消失。就这样，整个大学四年，当事人一心只顾学好功课，生活大多是跟父母在一起。偶尔也跟同学接触一下，别人讲话，她听不大懂，插不上话。偶尔插一两句话，别人对她说：“你是小孩子，不懂。欢迎加入得到书社微信.155 3422 9024”

大学毕业，她找到一份很好的工作。但过了一段时间，苦恼来了，发现单位里有许多事情让她很烦，而且，“耳鸣”又回来了。当事人到医院对身体进行检查，排除了器质性的因素。而在心理咨询过程中，却发现一些与“耳鸣”相关联的心理因素，这源自当事人所处的现实环境、成长经验、观念系统以及她的潜意识。她的现实处境是在单位遇到一位同事的竞争，两个人每天都在办公室里相处，让她感到很不愉快。再有，她的工作包括要去处理一些零碎事情，她很不情愿，因为她只想做单纯的、有价值的事情。

“耳鸣”的背后，还有观念系统的根源：当事人在一个相对单纯的环境中长大，很少与人交往，缺乏成长的经验。从课本上学到的知识和从父母那里接受的一套观念系统，是她生活的主要支持资源。从小到大，她一直使用这套父母灌输的观念，以为它可以给自己提供绝对保障，当这套系统在现实生活中受到威胁时，她就变得烦躁不安。

这套观念系统包括“近朱者赤，近墨者黑”、“人往高处走，水往低处流”、“万般皆下品，唯有读书高”，等等。这本身并不成问题，关键在于解释。在当事人那里，这些观念里被赋予了一种等级的内涵，并被奉为真理或绝对法则。在这套金科玉律的保护下，我们看到一个缺乏成长经验的小女孩。她用一双天真的眼睛看人看世界，与人交往看身份，判断事物看表面，好看的就是好的，不好看的就是坏的。处事为人，严格遵守一套“应该”的标准，跟人谈话什么都讲出来，认为这才是真诚、坦率。当这些法则在生活中不能保证她的安全时，当事人就变得焦虑起来。

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.cn>）

文档名称：《成长的路(完整版)（直面心理治疗系列）》王学富 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1321.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

