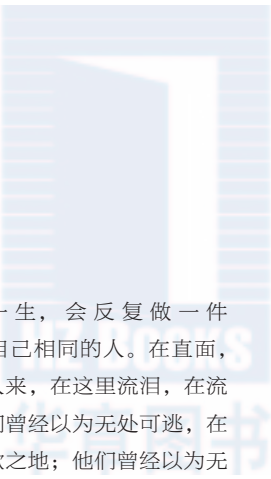


第1章

：

因为相遇



∴ 人这一生，会反复做一件事——寻找跟自己相同的人。在直面，有许多受伤的人来，在这里流泪，在流泪中疗伤。他们曾经以为无处可逃，在这里得一席暂歇之地；他们曾经以为无路可走，到这里找到一群人，一起探索可行的路。恐惧者到了这里，不是消除了恐惧，而是用新的眼睛重新看待恐惧；痛苦者来这里，并非可以免除痛苦，但在痛苦中发现了意义。

---

成为你自己

## 来南京，到直面混混

在南京，有这样一个地方，颇吸引了一些人，人们不仅从南京来，还从其他城市来，他们的理由：南京有直面<sup>①</sup>。

来了，他们就在南京住下了，常常来直面。其中有一个人，跟直面对触多了，谈起直面来，他会倒吸几口凉气，感慨道：直面真是一个能混的地方呀。

他所谓的混，是有品位之混，有境界之混，而非一般人之混。这自不必说。

来直面之前，每个人在自己的环境里都是一个奇葩，但不免寂寞了些；到了直面，便成了奇葩之一，大家争艳斗奇，好不热闹。

有人说，看了几部电影，如《和平饭店》《功夫》《龙门客栈》，便不自觉想到直面。当然，直面没有那样凶险，而是平平淡淡，还悠悠闲闲，那情景如沙洲上的白鹭、林间的鸟。

人这一生，会反复做一件事——寻找跟自己相同的人。用克雷格（Erik Craig）对我的称呼，叫 fellow seeker，大概就是寻找志同道合者。说简单一点，便是物以类聚，人以群分。直面聚集了一群人，一定是他们身上有什么相同的东西。这些相同的东西是什么？我们也说不清楚。最近大家谈起来，说在生活中有些东西越来越少了，有一些人不甘于此，就到直面来，在直面找到了一些。这些东西别人以为“不合时宜”，但在直面，却保护着这些不合时宜的东西。

---

① “直面”是“南京直面心理咨询研究所”的简称。

## 第1章 因为相遇

于是直面形成了一个场，也是人们说不大明白的。大概说来，在直面，有一种潜在的东西或多或少影响着这里的每一个人。有人走在前面，有人跟在后面；有人发出信号，有人接收并且回了信号；有人有所感慨，另一些人说“我也是这样想”，就与之感通了。这便是场，就是荣格所说的共时性。

我便想到，不管在西方还是在东方，都出现过这样的现象：在某个时代，有一批人彼此感通，互相启迪，于是不同领域里同时产生了伟大的成果，一下子人才辈出，群星灿烂。这样的情况正以小小的规模在直面酝酿着，潜在地发生着，并且指向未来。因此我们说，在直面有许多是可以期许的。

我想起那个晚上，我在梦中经历了死亡，当我从梦中惊醒，已是凌晨三点，我在无可安慰的孤寒里。但在这时，在另一个地方，也有一个不眠的灵魂跟我接通了，他就在这时发来一个让灵魂都感到温暖的信息：我们在一起……后来，我产生了人生五层面的思考。他写来一篇文章《血色天使》，又跟我的思想共鸣了。另一位奇异的直面居者，写了一篇《勇气之气》，跟直面的精神琴瑟共鸣。于是在直面，有一群人一路同行，不甘寂寞时发几声呐喊，彼此慰藉与共勉。想鲁迅当年，也是这样做，也是这样说。

在直面，有许多受伤的人，在这里流泪，在流泪中疗伤。他们曾经以为无处可逃，在这里得一席暂歇之地；他们曾经以为无路可走，到这里找到一群人，一起探索可行的路。恐惧者到了这里，不是消除了恐惧，而是用新的眼睛重新看待恐惧；痛苦者来这里，并非可以免除痛苦，但在痛苦中发现了意义。

## 成为你自己

从直面走出去的人，偶尔会来一封信、一个信息，简单说一声：“这些年我还可以，想到回头说一声感谢。”而大多数人，如果“可以”，也便可以了，不必回头说什么。直面还在，如果有时间、有机会、有心、有需要，再回来直面“混混”。

直面之“混”，非一般之“混”。一般之“混”，何足挂齿！

直面之“混”，是有境界之混，有持守之混，是进入本质、得了自由之混，是韶华落尽、自然而然之混，是体恤人类处境而悲怆发声之混。

做心理辅导，需要弄懂两个问题：一为症状是什么？二为医治是什么？答案可以有上万种，其中很重要的，是我从“混”这个角度所看到的情形：症状是一种局限，在症状里，人与他人、与世界的关联变得狭窄，甚至中断了，人陷入孤立。虽然有资源，却受到阻隔，那阻隔之物是刻板、僵化、孤立、被动。结果我看到，一个人固守一隅，不能在世界上“混”了。

治疗就是修通一条路，把囚禁在症状里的人带入一个场，在这个场里有关系、有互动、有流动、有自由、有变通、有碰撞、有化解、有资源、有成长。这时，人进入了混的状态，就发展出混的能力，然后，刻板成了变通，孤立走向沟通，隔绝变为畅通，僵化成为融通。这一切，都在“混”里；这一切，本身就是“混”。混，让生命活起来；混，让自我长出来。

直面的治疗，就是让人到这里来混。混多了，就好了，就可以离开了，可以到世界上去混了。这“混”，就是与人与世界“周旋”的能力。治疗，就是跟他建立关系，帮助他跟生活接通，从固守一隅的状态走进生活的状态，到社会上去混。

## 第1章 因为相遇

我接待过许多年轻人，他们曾经闭塞，后来打通了。他们的问题根源往往在于，父母对他们保护过度，限制太多，过早把他们的渠道都塞住了，使他们不能在经验里混，不能充分成为自己；或者，父母对孩子过于娇宠或溺爱，阻塞了孩子走向世界的路；或者，父母过早给孩子定人生目标，过于强求，过于道德主义的教育，也会损伤孩子混的能力。

症状是一种心理习惯，是慢慢形成的，它使一个人长期卡在一个地方。治疗之难在于，一个人失掉了混的能力，让他学习去混并不容易，他会不自在，总要退回去。直面的意思是，虽然不知道，依然去混，度过各种不自在，慢慢就灵活起来了。

有一个年轻的女教师，我们叫她莱吧。莱每天上课都担心胸罩会掉下来，引起全世界都来谴责她，因此她来直面求助。我问：“你到底是想引起全世界的关注，还是害怕全世界的谴责？”这里还是得解释一下，莱的情况是道德主义强制的结果，治疗的工作就是要帮助她解除道德主义的强制。莱一直迷恋于性的联想，是因为她跟人的关系太远，性反而对她产生了极大的吸引力。性表达了一种亲密关系的渴望，而这又与她内心的道德强制形成冲突，于是莱一方面要，一方面怕。

我跟同事带莱混，带了一阵子，她又跑回她个人的世界里去了，依然在里面害怕，不能自拔。她要求有绝对保障，任何一件事出乎她的设想和安排，都会让她担心。她有男朋友，男朋友跟她走在街上，拍了一下她，她便惊惊乍乍喊起来。长此以往，男朋友被她弄得也不自在起来，见到她就缩手缩脚的，并称她为校长。她像校长一样要求男朋友每天早上发短信给她问早安，晚

成为你自己

上睡觉前发短信说晚安，简直就是“早请示，晚汇报”的新版本。我对她说：“你跟男朋友到神农架去，做野人，也许真的会碰到野人，那就跟野人一起生活，向野人学习，野人做什么，你们就做什么，野人吃山果，你们也摘山果吃，野人喝泉水，你们也喝泉水，野人不穿衣服，你们也披头散发、赤身裸体，或者穿树皮做的衣服也行……一个月后回来，什么都好了。”

我还讲到《舞林大会》的电视节目，其中有一个女孩从安徽安庆来，她的动作是舞蹈，她的神态是舞蹈，舞蹈简直就是她生命的语言，如此生动和自然，感染了所有的观众。当场就有一个男孩喜欢她，向她表白。我说，“莢，你要这样去学跳舞，而且要跳那种热辣、有身体亲密接触的舞蹈，如拉丁舞”。

这样的心理咨询，不是从书上学来的，这是直面的咨询，要打破莢的僵化，让她学会混。说简单一点，人际关系不就是混吗？人生成长，何尝不是混呢？恋爱，是两个人混；工作，是一群人合伙混。混得好，就混出了感情，就混出了合作；混不好，就不想混了，就退出来，再找新的人混，直到混得合拍，混得自然。西方人说，好女孩上天堂，坏女孩游四方。这里的“坏”就是真实，就是能混的意思。不管男孩还是女孩，能混，就不怕这个世界了；不能混，就对这个世界有很多的怕，只好躲起来，在这个世界里活不下去，只好早早到天堂去住吧。

能混之人，知道这个世界的规则，但也知道规则之外有自由，对规则的娴熟运用能产生自由。

我想到克雷格，他就是混过来的。他生下来的时候，迎接他的家庭有那么多困难，不仅是贫穷，他还没有爸爸，妈妈又有

## 第1章 因为相遇

身心疾病。他自幼就得学着去跟人联系，跟一个一个人去混，一路混了过来。他不仅在美国混，还到欧洲混，再到亚洲混。他跟莫斯塔克斯（Clark Moustakas）混，跟施泰尔恩（Paul Stern）混，跟博斯（Meddard Boss）混，也一度跟罗杰斯（Carl Rogers）混，跟克里普纳（Stanley Krippner）混。后来又韩国，跟李东新（Rhee Dongshick）混。再后来又来到中国，跟王学富（我是晚辈了）混在一起。他一生找到许多朋友，跟他们在一起混，才混出了这样的境界，这样的自由。他拥有的资源多，局面就大，参与不同的文化，吸收各种各样的东西，就变得圆通，应对自如了。

混，有接受挑战的意思。在存在分析领域、在解梦领域，克雷格练就一门独家功夫，那便是他在混中练出来的。许多年来，他跟众人混，跟许多人对练，领略了各家的各行套路，练成了自己的真功夫。克雷格有学者的学术实力，有心理治疗学家的专业实力，有教授的教导能力。这样的人在美国不多见，在中国见不到。

因此，在直面的医治里，我们加上一个混的能力。我为什么不满意医学模式的治疗，因为那种诊断一用药的治疗模式太单一，以为只有生物的原因，以为只有药物的方法，在治疗上，还差得太远，简直不得要领。真正的治疗不会是执于一端，而是左右开弓。他们说不可治的，并非真的不可治，只是以他们那一点点资源，的确治疗不了。以治疗的单一对症状的多样，以“医生”的浅对“病人”的深，哪里是他们对付得了的？

成为你自己



我说的混，跟我以前讲的跨文化是一个意思。跨文化的经验，就是混的经验。一个人可以跟另一个人混，可以跟这样一群人混，就混出了那个人和那群人的功夫。你还要去找新的人、新的人群去混。在混的过程中，你学到了新的东西。一个人跟不同层面的人混，就有许多的层面，就学到了人生的各种功夫。一个人跟高层面的人混，就让自己也到了高层面，就把功夫练到了高端。不管你在哪里混，有一点十分重要，你得有自己，不能混着混着把自己混丢了。过去有一个人，听说邯郸的人走路很美，就去邯郸混，跟邯郸人学走路，结果不但没有学会，还把自己走路的方式也丢了，最后就爬着回来了。话说到教育，有许多父母为了让孩子有保障，不让孩子去混。结果是，孩子长不出自我来，那才叫没有保障。

混还有更高的精神层面。中国的孔子周游列国，到处去混，有时候人们不理解他，还为难他，嘲笑他。耶稣最早在拿撒勒混，后来各地去混，据说还到了印度。他回到拿撒勒的时候，那里的人不认识他了，因为他的文化里有了新的东西，那些东西让当地人很迷惑、不懂，既嫉妒又愤怒。

混是一种关系，通过混获得了资源，这叫人脉。一个人本来单一，他出去混了，经历一场打拼，回来的时候就不一样了。耶稣喜欢浪子，是因为浪子的资源更多也更坚定，因为见多识广，经历了许多考验，他就不再受诱惑，不管是金钱的、权势的还是女人的诱惑，他总能脱离。但那“大哥”一直在家里混，就



## 第1章 因为相遇

太单一，反而容易受到诱惑，面对金钱、女人、权力，都不行了。因此，最后承担家业的，往往是回头浪子。

中国文化里有一种混的文化，但需要说明的是：如果缺少持守，没有境界，就成了混世虫，成了混混，是散的。

中国人有一个习惯，好久不见，遇到了，会问对方，现在在哪里混呀，混得怎么样呀？混得好，就是资源，四通八达，能够游走四方，在各种处境里走动。

在我幼小的时候，说一个孩子没有出息，就说“你扒着门钉锦混”，意思是说，你在门前三尺远的地方混，走出去就不行了。

因此，直面强调勇气，就是敢于接受挑战。混就是从自己的小小的舒适区走出来，进入一个大的局面，在那里接受挑战。很长时间以来，中国人大多是在自己的地方混，出去了就不行了，就不大能混。与此相反，犹太人是在全世界混，那名堂就大了。

但现在也开始有一些迹象表明，有中国人到世界上混了，并且正在混出名堂，这就有了一些希望。

成为你自己

## 花开的时候吵着你了吗

一个人，他做得好，希望得到别人的赞赏，这是自然的。但一个人，他只是为了得到别人的赞赏而做得好，就不大自然了。

这些年来，我接触不少这样的人，他们在“别人”身上花的心力太多了，仿佛是，一举一动，都为了得到别人赞赏，一言一行，都害怕受到别人批评。他们活得小心翼翼，活得很假，活得很累，活得越来越没有意思，最后简直都不想活了。

看到这种情形，我心里想，这是何必呢？于是想起一个故事来：

有一个禅师，收了一个年纪尚幼的徒弟。这小徒弟很聪明，也特别喜欢别人赞扬他，说他如何聪明。不管他有什么好的想法，还是做了什么好事，他都会去告诉所有的人，于是便得到许多人的赞扬。

有一天，师傅送他一盆含苞待放的荷花，对他说：“今天晚上，你仔细观察这盆里的荷花，看它们是怎样开放的。”

小和尚很高兴，心想，一定是师傅看他最聪明，才让他观察荷花。于是，他捧回这盆荷花，整整一个晚上都坐在那里，全神贯注地观察荷花，他看到一朵朵荷花绽放的全部过程。第二天一大早，他便急不可待地去见师傅，手舞足蹈地向师傅描述他观察到的荷花绽放的各种细节。

师傅听完问他：“花开的时候吵着你了吗？”

## 第1章 因为相遇

小和尚听了，寂然无语，若有所悟。回去之后，他开始静静思考师傅说的这句禅语，试图弄明白它的禅意。

所谓禅语，往往是精短一言，却直探本质，意在引发顿悟。后来，这小和尚顿悟了，自此，他的生命如花绽放，却悄无声息。

我由此想到，最好的教育，便是让生命自然绽放，如池塘里的荷花，如野地里的百合花，但这绽放是出于内心的需求，是自然的表现，不声张、不夸饰、不炫耀。

过于追求别人赞扬的人，他们的所作所为，不是出自内心的意愿，而是把关注转向他人的反应。他们呈现出什么好，就四处观望、喧哗不已，为了引人注目、得人赞赏。如果没有受到关注，没有得到赞赏，就觉得没劲，就不想开花了。他们的心思不放在绽放上面，却总在担心“别人会怎么看我”。这样一来，他们就慢慢失掉天然的动机的力量。我看到，有许多人自幼是在赞扬声中长大的，到了后来，他们的自我不再绽放，反而变枯萎了。

因此，对于生命成长来说，最重要的是内在品质，而不是外在装饰。

记得许多年前，我在美国读书，这个学校有一个传统，叫“扮天使”，是指暗中为别的同学做好事，却不让人知道，对方就只好当是天使做的。例如，好几次，我回到宿舍，在门口发现一袋水果或者一本书，上面写明这是送我的礼物，但我永远都不会知道是谁送的。送者乐意，受者也高兴。如果你愿意，也可以扮

## 成为你自己

天使，为别人做好事。现在想来，这样的方式，可以在我们生命里培养一种品质，就是默默行善，不求回报。这种行为，有比喻说，是左手做好事，不让右手知道。这是一种多么有涵养的善啊！

我也想到，在中国，我们也有类似的传统叫学雷锋，便想起幼年时期，我们做了好事，别人问姓名，却坚决不说。如果这是出于自然的心，也是何其美好的行为呀！这美就如那荷花，自然绽放，无声无息。



## 你是个好女孩

在欧洲有一位很有名的精神分析治疗师，名为费伦齐。有一个关于他的传说：费伦齐治好了一匹抑郁的马。

故事大概是这样的：有一天，有人牵来一匹马，请费伦齐治疗它。马主人说，这匹马这阵子情绪低落，不吃也不喝。费伦齐走过去，跟马说了一会儿话，然后在它身上拍打一番。他对马主人说：“你可以把马牵回去了。”后来马主人向费伦齐报告说，回去之后，马的精神很好，开始进食和活动。只是，费伦齐到底是怎么治好了这匹抑郁的马，他对马说了些什么，以至于产生了这样的效果，人们并不知道。

另一个故事听起来同样神奇：英国有一个马戏团，在全国巡回演出。马戏团的主角是一头来自印度的大象，它的表演赢得了所有人的喜爱。突然有一天，这头大象再也不愿登台演出。马戏团团长想了许多办法，都不能让它登台表演。每天，大象只是卧在铁笼子里，不吃不喝，神情忧郁。马戏团团长气急败坏，决定把大象杀掉，免得它成为累赘。正在这时，马戏团来了一个矮小的老头，声称能够治好这头大象。马戏团团长不相信，他便跟马戏团团长立下军令状。于是，在众目睽睽之下，这个小老头走进铁笼子，坐在那里跟大象说了一会儿话。当他从铁笼子里走出来时，那头大象也站起身，跟着他走了出来，重返戏台，再现往日的风采。

看到这个情形，所有的人都目瞪口呆，不明白发生了什么。后来人们才知道，这个治好了大象抑郁症的人，就是大

成为你自己

名鼎鼎的诺贝尔文学奖获得者吉卜林。

吉卜林年轻的时候，曾经在印度住过很长时间。他喜欢动物，尤其喜欢大象，对大象的习性十分熟悉。当他听到大象拒绝表演的消息，立刻就知道是怎么回事，因此赶来，要求治疗这头大象。原来，这头大象离开印度很久了，得了思乡病，而吉卜林坐在那里，用印度语跟它做了交谈，立刻治愈了它的思乡病。

最近，在直面心理咨询研究所，黄紫丹讲到这样一个故事：上大学的时候，夏老师教我们心理咨询。在一堂课上，夏老师讲了她的一个经历：夏老师的朋友养了一条狗，叫小黑，后来又养了一条狗，叫小白。小白一来，全家的关注点都放在这个新来的宠物身上，小黑被冷落了。这段日子里，小黑不吃不喝，也不愿活动。一天，夏老师到朋友家做客，小黑就跑到她的房间，爬到她的床上，四仰八叉躺在那里，一动也不动。夏老师就走过去，摸摸它，开始和它说话：“你是个好女孩，你要勇敢做自己……”就这样，夏老师一边抚摸小黑，一边和它讲了许多话。小黑听着，竟然流下泪来。后来，小黑渐渐变得活跃起来，也正常进食了。从此，这个“夏老师治好了抑郁的狗”的故事被我们津津乐道。后来，我们班同学见面打招呼都会说：“你是一个好女孩，你要勇敢做自己……”在我们毕业的时候，我们还互相赠言：“我们都是好女孩，我们要勇敢做自己！”

在心理障碍的背后，往往是关系的伤害，也就是情感的伤害。我接待了许多前来寻求帮助的人，他们曾经遭受伤害，感到

第1章 因为相遇

害怕，总觉得自己“不够好”，很担心别人的评价，以至于陷入各样负面的情绪，活不出真正的自我。就在昨天，我还接待了这样一个年轻人。在面谈中，我给他讲了上面的故事。谈话结束，临别的时候我跟他握手，对他说：“你是个好青年，你要勇敢做自己！”

听我这样说，他笑了。



成为你自己

## 我是一只蘑菇

有个人相信自己是一只蘑菇，整天举着一把伞蹲一个角落里，不动也不吃。心理治疗师做了很多努力，都无法让他相信他其实是一个人。

有一天，这个人发现，治疗师也打着伞在他身边蹲了下来。他很惊讶：“你是谁？怎么……”

治疗师说：“我是一只蘑菇呀。”

病人说：“你怎么会也是一只蘑菇呢？”

治疗师理直气壮地说：“我怎么就不可以是一只蘑菇呢？”

病人想了想，也是呀，他怎么就不可以是一只蘑菇呢？但很高兴自己身边有了另一只蘑菇。

在那里蹲了一阵子，治疗师站起身来，开始在房间里走来走去。

病人很惊讶地问：“蘑菇怎么可以走来走去？”

治疗师理直气壮地说：“蘑菇怎么就不可以走来走去？”

病人想，也是呀，蘑菇为什么不可以走来走去？于是也站起身来，跟治疗师一样在房间走来走去。

过了一会儿，有人送饭来，治疗师就坐下来开始吃饭。

病人又很惊讶地问：“蘑菇怎么还可以吃饭？”

治疗师理直气壮地说：“蘑菇为什么不能吃饭？”

病人想了想，是啊，蘑菇也是可以吃饭的。于是也像治疗师一样坐在那里开始吃起饭来。

在接下来的一段日子里，虽然这个人还是坚持认为自



## 第1章 因为相遇

己就是一只蘑菇，但他已经开始活动，开始吃饭，开始跟人说话了。

这是我的一位来访者给我讲的故事。这些年来，这个来访者时而害怕喉咙有刺，会把自己卡死；时而觉得过去犯了错误，留下了污点，要用水把它们都洗掉……她把这些担心告诉家人，父母都很生气，一直责怪她，并且觉得很丢脸，好好一个人，怎么会有这样一些稀奇古怪的想法呢？

她去接受心理治疗，也被诊断为有强迫症状，而这些强迫症状需要得到纠正。但她却坚持自己的想法，坚决不肯放下它们，还吃了一阵药，也没有用，最后还是这样。

然后，她来寻求我的帮助，有一天，她给我讲了上面这个故事。

我在想，她为什么要给我讲这个故事呢？从象征的角度来说，她可能是要对我说：“如果你愿意跟我蹲在一起做一只蘑菇，或许我会好起来的。”

我由此想到“同理”这个词。“同理”的意思本来就是“放下自己，站在对方那一边去，去体验对方，去做对方”。这一点，我们许多咨询师或治疗师都知道，却不能真正做到。具体做的时候，总是放不下自己，总是站在来访者的对立面，结果是，关系建立不起来，改变就不会发生。来访者坚持要做蘑菇，我们却一定要把他变成人。岂不知道，只有当我们走到他那里去，他才愿意到我们这里来。要让对方变成一个“人”，我们得先变成一只“蘑菇”——跟他一样。

## 成为你自己

当然，同理并不是让我们永远做一只蘑菇，也不是那么刻板地做一只蘑菇，我们可以做蘑菇，但可以做一只不同的蘑菇，可以做走来走去的蘑菇，可以做吃饭的蘑菇，可以做能够感受和思考的蘑菇。当这只蘑菇可以做人会做的一切事情，那蘑菇就已经是一个人了。

对于咨询师或治疗师来说，“同理”也不是完全忘掉自己，更不是丧失自己，而是更深刻、更智慧、更坚决地做自己。当这个自己走到更深的层面，就变得更加自由了，他不再拘泥于形式，而进入了本质。当治疗师成了一只自由的蘑菇，可以走来走去，可以吃饭，而且“理直气壮”，病人就开始改变了，就开始走向治疗师，开始成为一个像治疗师一样的“蘑菇”。

然而，当一个人因为认为自己是蘑菇而受到指责的时候，他会坚持自己就是一只“蘑菇”；当他被接纳的时候，他却会反观自己，并且开始从一只“蘑菇”变成一个“人”。

我们自己也常常是这样。人不是完美的，会有缺点，会犯错误，会有各样的负面情绪。当我们对这些缺点、错误、情绪采用排斥的态度，总要去消除它们的时候，它们反而在抵抗着我们。我们先学会接纳它们，改变才会发生。因此，罗杰斯说，接受是改变的开始。

来访者讲的这个故事里，有一个地方给我留下很深的印象，就是治疗师“理直气壮”地说……

这种态度里透露出一种真正的关心，一种深刻的坚决，我把这称为“医治的勇气”。在心理咨询里，有两个因素决定着治疗的效果：一是来访者有求治的心，二是治疗师有医治的勇气。

## 第1章 因为相遇

治疗师的勇气会起到一个榜样的作用，感染对方，影响对方。科胡特（Heinz Kohut）用了一个很好的词语来表达这层意思：不带诱惑的深情，不带敌意的坚决。

这个故事里有一个很重要的因素：陪伴。

我们强调，心理咨询是关系的辅导、关系的治疗。在故事里我们看到，病人问：“你是谁？”治疗师用自己的行动告诉他：“跟你一样，我也是一只蘑菇。”可以想象，这时病人内心会涌出一种怎样的感受：“原来你也是一只蘑菇！”这里就表达了一种认同，而不是责怪。治疗师在他身边蹲下来，打着伞，这就是陪伴。关系是从陪伴里成长出来的。

我想到另一个词汇“受伤的医者”，这个关于蘑菇的故事也透露出同样的意味。这里的医者不只是一个疗伤者，他自己也曾经受伤，因此他了解别人的伤痛。他经历了自我的疗愈，才成了一个医者。因此，当治疗师说“我也是一只蘑菇”的时候，他跟来访者都成了“受伤者”，在人会受伤的经验里认同了、联结了，不再是“医生”与“病人”的关系。这时，“正常”与“异常”之间的防御拆除了，“治疗师”与“来访者”之间关系的阻隔畅通了。当治疗师“理直气壮”地说“为什么不可以……”的时候，他又成了“医者”——他曾经受伤，但他并不是一直处在伤害中，他经过了自我疗伤，才来医治他人的伤。这样的经验，使他既跟对方认同，又成了对方的榜样，让来访者做出了模仿的行为，改变即发生了。

现在，我的来访者跟我讲这个故事，是想对我说：“你为什么不蹲下来，跟我一起做蘑菇呢？”

成为你自己

这是在提醒我：一个好的治疗师，可以蹲在来访者的身边，做另一只蘑菇，让对方的内心有这样的经验：“原来你也是一只蘑菇。”不止于此。治疗师还可以做一只“走来走去”的蘑菇、“吃饭”的蘑菇，并且“理直气壮”地这样做，“理直气壮”地对来访者这样说，从而让来访者发现，“原来蘑菇也可以走来走去”“原来蘑菇也可以吃饭”。最终，来访者还会有新的发现：既然蘑菇可以走路，可以吃饭，可以感受，可以思考，它就不再是一只蘑菇，而是一个人！



## 我们怎样觉察

直面取向的心理学方法讲三样东西，我们就叫“直面三样”吧：一讲关联，二讲拒绝，三讲觉察。

关联，就是发现生活中有好的东西，与之建立联系。

拒绝，就是遇到生活中不好的东西，与之斩断联系。

这是人生成长中的两种能力，前者是说“好”的能力，后者是说“不”的能力。

如果一个人在生活中只会说“好”，不敢说“不”，就会有问题。因为那会造成压抑，有话没有说，有意愿没有表达，有态度没有表明，有需要没有提出，这些就都压抑在内心里，在那里就会形成阴影。阴影积累多了，一个人就被遮蔽了，他会用阴影看自己，用阴影看别人，因为在阴影里，他看不清自己，也看不清别人。如果一个人过多地用阴影看自己，他就成了心理障碍者，因为他常常用阴影折磨自己；如果一个人过多地用阴影看别人，他就成了人格障碍者，因为他常常用阴影折磨别人；如果一个人过多地用阴影看自己和看别人，他就成了精神障碍者，他会折磨自己或折磨别人，或者既折磨自己也折磨别人，这是大概而论。

但是，如果一个人在生活中从不说“好”，只会说“不”，那也麻烦。这样的话，他在生活中会失掉许多成长和蓬勃的资源，因为他建立不起关系来，就没有资源流通的渠道。这样一来，他会变得单薄、贫乏、封闭而且固执。因此，只会说“不能说“好”的人，是在关联能力上发展受阻的人。

成为你自己

因此，在人生产长上，关联能力与拒绝能力需要达成一个平衡，要达到平衡就需要“觉察”。这里，我们来谈一谈“我们怎样觉察”。

觉察是一种辨识的能力。一个人觉察了，他就能辨识；一个人的觉察越深，他的辨识越明；一个人达到了最高境界的觉察时，他对人、对己、对世界就能够明察秋毫而无所遗漏。人生活在不同的觉察层面上，达到最高觉察的人在世间少而又少。

直面取向的心理学所讲的觉察，是成长意义的觉察。我把觉察分为两类：一是释放性觉察；二是发展性觉察。

先说释放性觉察。

每个人都有缺点，每个缺点都是一种阻碍，某个缺点大，它的阻碍就大，这是起码的道理，不用多讲。我想讲的是，如果一个人有某一个大的缺点，那他就有了某一个大的阻碍，对此他却不知道，那他就生活在盲目里，携带着隐藏的缺点和阻碍行走，遇到某件事情的羁绊，就跌到沟里去了，自己还不明所以。

有的缺点和阻碍存在于我们的潜意识里，别人能看到一些，我们自己却看不到；或者别人也看不到，我们自己更看不到。它们潜伏在深处，暗暗发挥作用，遇到人生中发生了不好的事情，它们就有了机会，来个里应外合，就把我们毁掉了。

在我们不觉察的地方，会有阴影，阴影在哪里，阻碍就在哪里。这隐藏的阻碍如同绳索，捆绑着我们，我们却不知不觉。只有当我们觉察了，才能看到这束缚我们的绳索，才会前去斩断绳索，让自己得以释放。从这个意义上来说，觉察是一条解放自己的路。

## 第1章 因为相遇

在许多时候，我们能看到别人身上的束缚和阻碍，却看不到自己的。因此，觉察并非完全靠自己，也需要借用我们生活中的各种机会和资源。心理咨询是一条助人觉察的路。

再说发展性觉察。

每一个人都有优点，优点是帮助我们发展自己的资源。这一点也不用多说，我要说的是，并不是每个人都能看到自己的优点，不管是在生活中，还是在面谈室里，我看到许多人对自身的优点习焉不察，不以为然，也就不能把它们变成自我发展的资源。

为什么会这样呢？原因也很多。例如，有的人觉得自己必须是完美的，只要有一点不完美，就会对自己不满意，就会盯着不完美的地方看，就再也看不到自己的优点了。还有的人总是跟别人比较，他们的眼睛盯着别人看，只看别人有什么优点，而看不到自己有什么优点；他们总想要别人有的，看不上自己有的，也不知道自己需要什么，以为别人想要的，就是他们想要的。这样一来，他们虽然有许多优点，自己却看不到，也不会去用，就成了“抛却自家无尽藏，沿门托钵效贫儿”。还有这样一些人，他们在生活中随波逐流，不大去管自己有什么优点，或别人有什么优点，他们不大看自己，也看不清楚，更不大看别人，同样看不清楚。对于他们来说，优点有没有是无所谓的事，这就成了有多少资源，就浪费多少资源。

那么，我们怎样觉察呢？

我在辅导中会邀请来访者问自己两个问题，这两个问题可以启动他们觉察的行动。

成为你自己

## “在我身上最大的阻碍是什么？”

在问这个问题的时候，需要小心。有些人对自己有完美的苛求，因而习惯看自己的缺点，任何一个小小的缺点都不放过，看多了，就觉得自己一无是处，陷入很深的挫败感。但是，我所说的觉察不是这种做法。因此，一个人在问这个问题之前需要知道，作为人，都有缺点。过于关注自身那些琐碎的缺点，试图消除它们，那只会使一个人陷入跟自己的战斗之中，而且这场战斗会是持久且无意义的。我所说的觉察，就是让我们走到深处，走到根本处，去看到潜意识里是否隐藏着某种阻碍，大而且深，在暗中影响我们，我们却一直都不知道。

因此，在问这个问题的时候，我有几点提醒：其一，每个人都会受伤，在我们受伤的地方会留下伤口，伤口的下面贮存着疼痛的记忆，我们对之很敏感，常常不敢去触碰，反而会回避。其二，在我们遭受剥夺的地方，也会留下空缺，这空缺会滋生极强的补偿欲求，虽然时过境迁，也会要求我们用各样的方式补偿往日的缺失。在空缺根植于潜意识时，它会贪得无厌，欲壑难平。有许多人对此没有觉察，就把自己的一生葬送在这个沟壑之中。在人生中，我们看到太多这样的情况：有许多人，因为没有觉察，看不到这暗中的阻碍，于是便受到局限，无法做成事情，无法活出自己；也有许多人，虽然聪明能干，成就了非凡的业绩，却在某个时刻，被某件事情绊倒了，摔得很惨甚至再也爬不起来了。到了这个地步，他们才回头去看，意识到那在暗中绊倒他们的是什么，追悔莫及。甚至，他们被绊倒了，还不知道那暗



## 第1章 因为相遇

中的阻碍。因此，我提的这个问题，是让我们去直面，去看我们背后有怎样的阻碍。只有当深处的阻碍被发现了，它的影响力才会减弱，甚至它背后可能隐藏着一些重要的资源，也在我们觉察的瞬间涌现了。

### “我身上最大的优点是什么？”

每个人都有优点，但一般人的问题是，要么没有意识到，要么意识到了没有充分发掘出来。需要提醒的是，我这里所说的觉察，不是让你去罗列自身所有的优点，而是去发现你身上某个最大的优点，它是你生命中最深的资源，是你内在的动力，让你在生活深深扎根。对于这样的优点，人们常常视而不见，或者看到了却不以为然。只有当一个人真正觉察到它的存在并且确认它，它的力量才会释放出来，帮助你充分发展，趋向蓬勃。只有当一个人发现了自身最大的优点并且去充分发挥它，才会把你生命里那些好的部分聚拢起来，让你的生活锦上添花。

如果你觉得没有必要问自己第一个问题，至少你要问自己第二个问题：我身上最大的优点是什么？

用一个案例来说吧，就是我自己。

我时而回头看自己的生活，发现我是从一个资源贫乏的地方一路走来——不管是自身条件，还是家庭背景，还是社会资源，都是贫乏的。但我发现自身有一个最大的优点，就是勤奋。过去有句话叫“勤能补拙”，很能说明我的情况。因为我看到了自身的这个优点，就去确认这个优点，并且一直在我的生活中发

## 成为你自己

展这个优点。于是，我在勤奋的同时变得聪明起来，生活中的资源也越来越丰富了。现在，我在涌流不息的资源里发展着自己，实现着自己，走向自己的蓬勃。

症状是一种没有觉察的状态，它弥漫在我们的头脑里，在我们的情感里，在我们的行为里，在我们跟自己、跟他人的关系里，在我们对事情的理解里，在我们对生活做出的各种反应里……它影响着我们生命的各个部分，阻碍着我们生活的各个方面，我们却不觉察。

因为“症状”的遮蔽，我们看不到自身最深的阻碍，反而纠缠于各种细琐的人性缺点，强求自己完美。因为“症状”的遮蔽，我们也看不到自身的最大优点，仿佛它根本就不存在，或者偶尔看到它的存在，但觉得这实在是无所谓的，每个人都有。我们还是回头去追逐一个不存在的东西——完美。因为不完美，我们就看不到任何优点，宁愿把自己的生活作为献给完美的祭品。

我常常想到这两种情形，常常看到它们在怎样发生，在怎样影响许多人。我心里说：好亏呀，这一切都是因为不觉察。只有当一个人觉察了，他才会看到自己的资源，并意识到使用自己的资源充分发展自己，实现生命的全面蓬勃。

## 生气的苹果树

有两棵苹果树长在原野里。这一年，它们都开始结苹果了。

其中有一棵苹果树，第一年结了10个苹果，它很高兴。但有人来摘走了9个，它就很生气。一气之下，第二年它只结了5个苹果。竟又有人来摘走了4个，苹果树更生气了。到了第三年，它就不再结苹果了。

至今，那棵苹果树还在那里生气，一直不结苹果。

另一棵苹果树，第一年结了10个苹果，它好高兴。有人来摘走了9个苹果，它更高兴了，觉得自己对别人是有用的。第二年，高兴之下，它结了50个苹果，又有人来摘了45个。这棵苹果树高兴不已，原来人们这么喜欢它结的苹果。第三年，它结了100个苹果，就有更多的人来……

至今，这棵苹果树还在那里，每年都硕果累累，而且它很快乐。

讲了这个故事，接下来要问一个问题：你，想做哪棵苹果树？

人们的回答常常是：要做后一棵苹果树。但在现实中，我们的行为常常像前一棵苹果树。

在生活中，在咨询中，我时时会看到一棵棵生气的、不肯结苹果的苹果树。

这棵苹果树是这样的：它生长在丰腴的土地上，旁边有溪

## 成为你自己

水流过，而且能沐浴阳光和雨露，这天然的条件让它枝繁叶茂。它本来可以结出更多的苹果，但它不愿别人来摘取它的苹果，就不肯结苹果。虽然它有大量的资源或养分，却用来生气，慢慢也就结不出苹果来了。

它为什么如此生气呢？原因有很多。比如说，看到别的苹果树硕果累累，它会生气；看到别的苹果树下人来人往，时时传来欢声笑语，而它的树下却少有人光顾，它期待被人关注与赞美，人们偏偏不来，偏偏不给，它更加生气，心想：为什么呀？

它说：“那些苹果树，生长的土地那么贫瘠，长得也没有我这么茂盛，身边也没有流淌的溪水，头上也没有我这么丰沛的阳光和雨露，它们却是幸福的。而我，想做一棵普通的苹果树，想有一棵普通苹果树的快乐，却不可得。这是为什么呀？”

这棵苹果树想不明白，就很委屈地流下泪来。它不时流泪。有时，苹果树开花季节，它也在那里流泪，便是一番“雨打花落”的景象，美则美矣，哀其哀哉！

其他的苹果树看到这一幕心里纳闷：那棵谁都羡慕的苹果树怎么不快乐，还在那里哭泣呢？

这棵美丽而丰腴的苹果树，听到风里传来的议论，更加自怨自艾：“为什么我这么痛苦？是我比它们多了什么，还是比它们少了什么？”它自己想不明白。

但它的这个问题却问得好。

它少了什么呢？它少了一份自然。自然是什么？对一棵苹果树来说，自然就是按季节开花结果，保持付出的态度，并且乐意让人来摘苹果。这样，它就会结更多苹果，树下总有欢声

## 第1章 因为相遇

笑语。

它多了什么呢？多，本来是上天的恩赐，在它那里，却成了一种欲望的遮蔽。这棵苹果树，从幼小的时候开始，因为条件得天独厚，享受了许多的关注与赞美，就想永远一枝独秀，让关注与赞美环绕身畔，不绝于耳。渐渐地，它的心乱了，它的眼睛总是去看其他的苹果树，看到别的苹果树有任何一点好，它就会受到干扰，心里烦乱不堪。它不知道，它那颗比较的心，才是滋生烦恼的根源。

这棵苹果树，因为有想占尽天下之美的欲求，有太强比较的心，就不能安然做自己了。它总跟别的苹果树比来比去，比着比着，它就失掉了自然，不能按时开花结果了。

原来，每棵苹果树都有一个自我，让一棵苹果树幸福的是它的自我，而不是自我被赋予的那些条件。生在丰腴之地的苹果树，可以是快乐的；生在贫瘠之地的苹果树，也可以有它的快乐。生在贫瘠之地的苹果树可以是快乐的，生在丰腴之地的苹果树却可能不快乐。

我在生活中，在心理咨询工作的经验里，常常遇到这样的人，他们是不愿付出、也不能快乐的苹果树。

成为你自己

## 过去的污点

有一个大学生给我来信，列举她过去生活中的许多污点，说这些污点让她如此烦恼，生活都无法进行下去了。

她所说的污点，是指成长过程中犯的 error、留下的遗憾、遭受的伤害、内心形成的缺失等。说起来，这些污点每个人都有，但她自己不允许自己有。她想到在高中，自己装得很严肃，其实是不敢真实表达自己，以致给同学造成了误解。现在巴不得把过去所有的同学都找回来，对他们说：其实我不是那样的。听说有一个同学还因病去世了，她就忍不住想，那个同学应该等她解释后再死；又想起在妈妈教书的中学读书，妈妈的行为给她造成的压抑，以至于现在每天心里都在想让妈妈向她道歉，又不敢说出来；还有，曾经经历的一个一个害怕的场景、说过的某一句不该说的话，以及许多该做却没有做、以后再也没有机会去做的事……便觉得过去全都是“污点”。到了现在，她在生活中不管看到什么，她都觉得脏。比如，妈妈剔牙，自己在电脑上打下一个不好的字，头脑里出现一个不好的念头，就觉得都是脏的。甚至，在她看来，时间都受到了污染，变脏了。为了消除它们，她发展出一种象征行为：每天不断洗手、洗澡，甚至想把家里的电脑洗一遍，把自己的大脑洗一遍，把过去的生活全部弄回来洗一遍，把全世界洗一遍，把过去的历史和现在的时间全都集中起来洗一遍。她反复对自己说：只有把这一切都洗干净了，我才可以放下过去的污点，开始新的生活。

第1章 因为相遇



下面是我给她回信所写的内容：

生活是流动的，如一条河。孔子曾临河而叹：逝者如斯夫，不舍昼夜。

生活是一条流动的河，过去发生的事，离我们越来越远了。我们与生活一起流动，不可能回到从前。古希腊一位哲人曾说：人一次也不能进同一条河流。河水在流动之中，每时每刻都是新的河流。我们前一只脚跨进一条河，后一只脚跨进的已经是另一条河了。

我们无法改变过去。古希腊人还有一个观念：过去是无法改变的，神也无法改变过去。但是，在人的内心，却有一种欲望或冲动：想回到过去，想改变过去。因为过去发生了不幸，留下了遗憾，造成了损害，留下了创伤，我们不情愿放手，不情愿让过去过去（let bygones be bygones）。我们从过去走到了现在，甚至不惜丢下现在的生活，要去抓住过去。过去抓不住，又在丢失现在。这是何等的徒劳之举呀！这就应了西方一个谚语：It is no use crying over the spilt milk（为溅出的牛奶哭也没用）。用我们的话说，叫覆水难收。

现在你读大学，在为高中发生的事情后悔，把现在需要做的事放在一边不管。设想一下将来，你大学毕业后（如果能毕业的话），会不会为你现在所做（以及该做却没有做）的事后悔呢？那么，你的后悔就没完没了。正如我们现在无法

成为你自己

改变过去，将来我们也无法改变现在。我们唯一能改变的，就是现在。人生有不同的阶段，如同植物生长的季节，每一个阶段要长什么，就专心长什么。过了这个阶段，误了这个季节，再去后悔就晚了，再去补偿就难了。对于生命成长来说，自然就是该长什么的时候就长什么，而不要逆着季节去长。心理症状是一种“逆成长”状态。

∞

你在信中说，你要改变过去的污点，这是不是可能的呢？那首先得看“过去的污点”是指什么？如果是指过去发生的事，那是无法改变的；如果是指过去造成的影响，却是可以改变的。其实要看你用怎样的方式。一个人要改变过去对他的影响，不是回到过去，而是投身于现在——在现有的条件下尽力而为、为所当为。当一个人把现在做好了，不管过去发生了什么，它对一个人的影响都不会是注定的。

这样的例子太多：一个人在年轻的时候，环境的不良、事件的打击、条件的缺乏，给他造成许多的艰难和痛苦，但他不是坐在那里怨天尤人，而是选择在现有的条件下做各种各样的努力。最终，他充分实现了自己的价值，过上了满意的生活。这时，当他回首往事，他会说些什么呢？不是后悔，不是抱怨过去的苦，不是要洗刷过去的污点，他反而感到骄傲，讲说过去的苦怎样磨砺了他，过去的“污点”怎样锻炼了他。原来，那一切都是有意义的。



第1章 因为相遇



你在信中问了一个问题：“我这样扛下去，后来会好吗？”

我想到一个故事，说有一群阿拉伯人要经过一个沙漠，去寻找他们想要的生活。在旅途中，他们经过一片石头滩，看到那里有各种各样的石头，他们就捡了一些石头，装进口袋，背在身上。但旅途是漫长的，后面的路程变得艰难起来，石头在他们肩上变得越来越沉重。于是，有些人把石头扔掉了，有些人保留了一些，有些人一直背着石头往前行进。最后，他们走过了沙漠，到达了目的地。当这群阿拉伯人坐下来打开口袋的时候，他们惊喜地发现，他们一路扛过来的石头竟然变成了黄金！

因此，我鼓励你扛下去，跟随生活朝前行进。在行进的过程中，过去的污点就会经历一种转化，变成生命的资源。一个流连于过去的人，他的苦只是苦；一个投身于现在的人，他正在把过去的苦变成现在生活的甜。

华章图书

成为你自己

## 敏感的神经

坐在教室，对周围的声音和别人的动作都特别敏感，害怕受到影响，强撑着把目光放在书本上，却看不进去。害怕跟别人眼神接触，又忍不住寻找别人的目光。本来担心受到周围声音与动作的影响，又忍不住关注和收集环境中的任何一点响动和迹象，包括别人的眼神、咳嗽、动作、姿态……就好像有一块磁铁把心吸引到那些琐碎的方面去了。越是害怕各样的感觉，越是沉溺于各样的感觉，渐渐跟世界脱离了关系。内心责怪自己，越来越担心自己出现心理异常。每时每刻都感到紧张，身体也出现了不适的反应，如耳胀、耳鸣、头晕、胃痛等。

以上这段话，是许多高中生和大学生写信或在谈话中向我描述的情形。分析起来，他们的心理困扰有环境的原因，如学习压力过大；也有个人的原因，就是太敏感，对事情有过度的担忧。他们是神经极其敏感的人。我跟他们谈话，不大去管他们的感觉，我最关注他们的态度。我问他们：如果你的神经比别人更敏感，你怎样看待这一点？既然你有比别人更敏感的神经，你怎样使用它？

有一个高中生在信中描述她在生活中各种细微感觉和担忧，下面是我对她的来信的一个回复：

读你的来信，我内心不禁感慨：好微妙、曲折、丰富的

## 第1章 因为相遇

内心体验呀！如果不是排斥这种内心的感觉，而是拿起笔把它们写出来，你简直可以写一本意识流小说了。

法国有一个作家叫普鲁斯特，就是一个内心有许多细微感觉的人，他的选择是，把往日的记忆过滤成美妙的文字，结果写成了《追忆似水年华》，得了诺贝尔文学奖。

你可以试试！

你有这么细微的、触须一般的感受，如果诉诸文字，让它们用自己的方式呈现或流淌，就成了文学；如果不明白它们，害怕它们，把它们阻塞起来，就成了症状。

我曾经接待一个高中生，她定期来跟我谈话。她极其敏感的神经，给她造成了无限的烦恼。原因在于，她觉得一个人有如此敏感的神经，是一件相当不幸的事情。有了这样的想法，她就无法控制地去关注琐碎之事，如“别人怎样看”之类，因而陷入了神经症。但在谈话中，她慢慢意识到，敏感的神经是她身上独特的东西，不必否定它，不必害怕它，也不必压制它。这时她发展出一种新的态度，并且找到了自己的方式。后来她考上大学，进入影视戏剧文学系，开始了她的创作。因为有这样特别的内在资源，她创作出来的作品被导师评为“接近了博尔赫斯”。

敏感的神经里隐藏着一种创造力。但是，如果这种创造力一直处于隐藏状态，受到抑制，没有找到自己的方式发挥出来，就会形成神经症。神经症就是资源受到压抑的状态，心理学上真正的医治，就是释放这种被压抑、被禁锢的创造力。

成为你自己

治疗师也常常是一些神经敏感的人，甚至有些治疗师曾经是神经症患者，只是他们经历了转化。这个转化的关键在态度，如荣格、森田正马、艾利斯以及欧文·亚隆。在亚隆年轻的时候，也曾为自己过于敏感的神经而苦恼，因为他不想感受到比别人更多的痛苦。但另一位心理学家提醒了他：“你有敏感的神经，比别人更容易感受到痛苦，但你也因此有了比别人更多的灵感和创造性呀！”这就是接受的态度。

原来，一个人有敏感的神经，这或者是一个生物的既成事实，或者是过去生活影响的结果，或者二者兼有。这个事实会产生怎样的影响，是由一个人的态度决定的。如果他拒不接受这个事实，就会发展出各种违背自己的行为，就把它变成了导致神经症的根源。如果他接受这个事实，就可以找到自己的方式去充分利用它，反而把它变成了成长与医治的资源。

其实，你的这些感觉许多人都有，我自己也有，我也是从这里走过来的，到现在这些感觉还会时时从我敏感的神经里冒出来。这话你听来可能会感到惊讶，但你可以想一想，一个跟人的心灵打交道的人，如果没有这些，他能行吗？因此跟你一样，我有许多微妙的感觉，但不同的是，在我眼里它们是我生命的特质，甚至是我的禀赋，是我理解来访者并跟他们一路同行的资源或条件。不然的话，对于他们内在丰富而复杂的感觉世界，我就不得其门而入，也不能为他们提供真正的心理咨询了。

因此，对于来自敏感神经的那些细微的感觉，它们在那

## 第1章 因为相遇

里，就让它们在那里。我们所要做的，不是试图去消除它们，而是用新的态度去看待它们，找到新的方式去使用它们。相信吧，它们可以成为你的宝贝。许多人没有它们，似乎不像我们这么烦恼，但他们也少了一样宝贝。

我用一个比喻来说：如果粪堆里埋着金子，它就不只是一个粪堆了。当我们伸手进去掏出一些闪闪发亮的东西，我们会为之高兴，就不嫌脏了。

因此，我读你的来信，为你感到惋惜，因为我看到你在滥用感觉的资源，把它们全部当成了烦恼，而不知道里面埋着宝贝。

或许，你太在意自己了，不去管生活的经验，只去关注内心的体验。在感觉里，你把自己看成了世界的中心，受到所有人的关注，就像是牵一发而动全身，世界都随你的感受在动。我要问，你有什么心思、有什么动作，周围的人真的会那么在意吗？

或许，你没有找到有效的方式跟人交往、互动，就暗中采用这种感觉的方式，跟人建立一种无效的关系。你总在内心说：“我觉得他们……”但他们并没有参与你的感觉，那只是你的感觉，只有你一个人在自己的感觉世界里演戏，这被安娜·奥（弗洛伊德的第一位“女病人”）称为“私人剧场”。

或许，你的经验太单一，生活太单调，才为自己建立一个私人剧场，沉溺在那个隐秘的感觉空间里，表演着，演得热火朝天，但周围的人并不知道，这一切只是你自编、自导、自演、自观的戏剧。

## 成为你自己

一个人的私人剧场，就是他的神经症。安娜·奥也曾在自己的私人剧场里表演，但后来她决定离开这个孤立而封闭的感觉世界，走进现实的生活，在经验里成长和发展。最后，她充分实现了自己。安娜·奥在社会服务领域发挥出她独特的创造力，做出了突出的贡献，受到德国政府的嘉奖。

什么时候你能够接受自己的神经比别人更敏感，并不害怕它，也不执著于它，更不迷恋它和麻醉自己，你就开始走进生活的广阔领域，在那里有所创造，有所建树。

对于敏感的神经，我们的态度是：它带来的痛苦多一些，它带来的资源也多一些。

HZ BOOKS  
华章图书

## 高中那一堂化学课

时而，时光会把我带回到30多年前的那一天，当时我在读高中，坐在教室里，那是一堂化学课。

我读高中，是1977~1979年，“文革”刚刚结束，这是一个“学好数理化，走遍天下都不怕”的时代。我的数理化底子很差，却被分到一个理科班。当时学校一共八个班，只有一个文科班，叫文科二班。因为自知考学无望，我就在学校挨日子，想把高中两年混过去算了。一天又一天，一年半不知不觉过去了。其间，除了跟同学一起玩耍，大多会找来一些课外书读，其中有古诗、小说及各种杂书。我也抄抄字典，还写写诗和小说，心里暗藏着一个文学的梦。这些算是给我的高中生活带来些许安慰，但生活到底会怎样，心里也不清楚。

因此，在这天的化学课上，像往常一样，老师在台上讲，我在下面读一本与化学无关的书。书叫什么名字早已不记得了，仿佛是从村子里老学究那里借来的一本古书，也只记得那书厚厚的，家乡话叫“大本头”。

我正读着的时候，书被人一把夺去了。我脑子里闪了一个“完了”，立刻抬头，是化学老师，正威严矗立在我面前。

教室内一片寂然，所有的同学都转过头来，所有的光都集中于此情此景。

化学老师姓齐，是学校的教导主任。齐老师长相很凶，

成为你自己

眼睛本来就大，瞪起来更大，牙齿有些外凸，说话大嗓门，从不留情面。平常像我这样不起眼的学生，哪怕没犯什么错，都惧他三分，尽量躲开。而现在，我在他的化学课上竟然在读一本“闲书”，那证据正抓在他手里呢。

同学们在等着看一场好戏，我不知所措。

然而出乎所有人（包括我自己）的意料，齐老师并没有把书砸在我头上，或者当场撕掉，或者没收去，我分明看到，齐老师拿着那本书随意翻着，又分明听到，齐老师说了一声：“你……倒读起大本头嘛，啊？”

班上有几声稀落的笑，应和着齐老师的话。谁都听得出来，齐老师是在嘲笑我。但不知怎的，我竟从齐老师的话里听出几分惊异和欣赏的意味，并且仿佛受到他的鼓励，我内心蹦出一句话来：“齐老师，本来……我是可以学好文科的……”

本来，齐老师已经把书“甩”回到我的课桌上，算是对我例外客气了。听到我说这话，正转身走向讲台的齐老师停了一下，回头看了我一眼，我立刻就在那很凶的眼神下缩了一下身子。然后，我又听到齐老师很高的嗓门：“是吗？”

每个同学都听到了齐老师的那声“是吗”，附和的笑声也多了一些，仿佛是火上浇油。按说，在这个时候，我该羞愧难当，噤声不语便罢了。但问题在于，我以为齐老师是认真的，虽然语气听似嘲讽，但他的那声“是吗”可能真的是询问，看我说的话是不是当真。

于是，又一次出乎所有人（大概也包括齐老师）的意料，



## 第1章 因为相遇

我大声说出下面的话：“是的，齐老师，如果我能读文科班的话，我一定会考上大学……”

说出这话的时候，我内心有惶惑也有坚定，只是我也不知道是从哪里来的勇气让我这样说，仿佛是“豁出去了”。

还没等齐老师有所反应，同学们全都笑起来了。在我们这个班，没有人敢想考大学的事。在笑声中，齐老师也不再理我，只是返回讲台，继续讲课。这堂化学课剩下的时光，我不知道是怎样度过的，听不进课，也没敢再看那“大本头”，更不敢抬头看齐老师一眼。

这堂课后，我的生活又恢复到从前的样子。又过了一些时间，我对这堂课上发生的事早已不以为意了。生活继续下去，这堂化学课就湮灭在时间的烟云里，我永远都不会再想起它来，这不过是过往日子里一件再普通不过的细琐小事……但是，我也记不清是在多长时间之后，学校教务处来了一个通知：王学富从理科四班调到文科二班。

故事都有一个结局：半年之后，我参加了高考，文科总分全校最高。

还有一个结局：齐老师已经把这件事情忘掉了。

后来有一天，我在路上遇到齐老师，他正骑着自行车。我毕恭毕敬地向他打招呼，期待他停下来，我好跟他说几句感谢的话，但他像一个普通的老师遇到一个普通的学生一样，嘴里应答了一声，继续骑车向前去了。我站在那里，目送他远去，心里想说的话也没有说出来。

## 成为你自己

事情从发生到现在，30多年过去了。这是一堂普通的化学课，与化学无关，却与我的人生关系重大。在我年轻的时候，我只顾沿着铺好的一条路向前跑，都没来得及去品尝其中的意味，但现在想起这件事，我对人生就有了许多的感慨和感恩。

每个人在成长过程中，都会遭遇一些关键的时刻和一些关键的人物，仿佛是在有意无意之间，有些关键的事情发生了，影响甚至决定我们后来生活的走向。高中那堂化学课，便是我早年生活的关键时刻，在这课堂上，我遇到一位对我人生抉择产生重大作用的关键人物——齐老师。虽然从那以后，我只见过他一次，但他对我的影响却持续存在。我跟人讲这个故事，甚至不知不觉再让自己活出这个故事。有许多人问我：为什么选择从事心理咨询？对这个问题，我一直无法提供完全的答案，因为这背后的动因很多，很复杂。当我讲到齐老师的故事，我会想到，每个人在生活中都会经历惶惑，虽然他内心有成长的渴望，现实中却有许多的阻碍，这阻碍包括环境的、心理的、知识的、经验的……他并不明白，也不确定，因而不能做出选择，甚至他内心里本来有梦想，却不敢讲出自己的梦想。这时，他需要有人帮助他跨过这个关口。在我人生处于惶惑的关口，有像齐老师这样的人推了我一把，我便跨过来了。现在，我选择心理咨询，是在做跟齐老师同样的事情：在人需要帮助的关口，我去“推”他一把，让他跨过去。

## 回枣阳，见到了齐老师

齐老师的故事，我给许多人讲过。许多人都问：齐老师后来怎样？我却不知道。30多年过去了，甚至齐老师是否还活在这个世界上，我都不知道。

去见一见齐老师，是多年来我内心的一个念头，它在岁月里时时闪现，却一直没有实现。但每讲一次齐老师的故事，我内心的这个念头就变得越强烈。于是，通过高中时期的同学，我打听到齐老师的消息：他还活着，住在枣阳。

在枣阳城西的一个有点促狭的民宅里，我终于见到了齐老师。我惊讶地发现：原来齐老师并不高，竟是一个有些瘦小的老先生。开口说话时，他的嘴里已经谈不上有什么牙齿了，只是稀落的几颗。但他娓娓而谈，言语与神态，都透露出一种温厚与体谅，显得如此和蔼可亲。

齐老师竟记得我，但讲起高中那堂化学课上所发生的事情，他却记不得了，以及以后发生的一切，和这一切对我意味着什么，他都不知道。他讲起另外一些事情，而这些，我却不记得了。

在齐老师的印象中，我是一个“说书人”。有一天他看到，在教室里，我穿着一件红棉袄，周围坐着一群同学，我在他们中间“说书”。听他讲这些，我在心里说：“有吗？”但也仿佛有的，可能有的。但不管怎样，我们的记忆在这样一个地方衔接上了——书，都是关于书。

的确，在我幼小的时候，偶尔会从村子里几个老学究那里

成为你自己

借一些书来读，读了之后，喜欢跟村上玩伴和学校同学讲书里的故事。这样的事情，可能在高中发生过，就是齐老师所说的“说书”吧。很奇妙的是，从“说书”或“讲故事”中，延伸出我后来的人生之路。可以说，直到今天，我都在那里跟人“说书”或“讲故事”。这是我每天的工作：我坐在面谈室里，听人讲故事，给人讲故事。我跟许多人在故事中相遇，通过他们讲述的故事，我了解他们的生活。我也会给他们讲故事，我听到的故事、读到的故事、经历过的故事。于是，我的故事和他们的故事在互相影响，我渐渐看到，他们的生命在发生变化，他们的生活在发生变化。我把这称为成长。我们在故事中成长，包括在我讲述齐老师的时候，他的生命故事已经变成了我自己生命的故事。

想起高中时的齐老师，我想到一句诗：

小时候，家具又高大又庄严。

见到后来的齐老师，我想到下一句诗：

长大了，家具又矮小又破旧。

在这两句诗里，我读出丰富的情感的意味。过去，我常用这两句诗来比喻父母与孩子的关系。在我们幼小的时候，父母显得高大而庄严；当父母年老的时候，我们再来看，却是矮小而破旧的父母。这是人生的两个境界。但是，当我们心灵真正长大了，我们就进入第三个境界。这时，我用心灵的眼睛去看齐老

## 第1章 因为相遇

师，内心里涌出第三句诗：

真正长大了，家具依然高大，依然庄严。

那天，齐老师讲起自己的人生经历。在他读高中的时候，整个枣阳只有几十个高中生。后来“文革”发生了，他失掉了读大学的机会。后来，虽然成绩突出，又因为家穷而选择读师范，成了一位教师，成了我高中的化学老师。我虽然没有学好他教的化学，但我知道，他的化学课教得最好。我仿佛记得，在课堂上，他不仅清晰地解释化学知识，还时而表露出一种特有的幽默。他何止是一个好的化学老师，他还是一个给人带来生命影响的好老师。

我对教师这职业充满敬意，那是因为在我的人生中，我遇到一些像齐老师这样的好老师，他们帮助我们成长。当我们长大了，他们却变得“矮小”了，也正因为如此，我在他们身上看到一种“又高大，又庄严”的人格。

齐老师从几十年的教书育人中获得乐趣，他教了一辈子书，退休后，住在枣阳城西一处促狭的民宅里。

