

## <<受伤的人>>

### 图书基本信息

书名：<<受伤的人>>

13位ISBN编号：9787111301493

10位ISBN编号：7111301498

出版时间：2010-4

出版时间：机械工业出版社

作者：王学富

页数：215

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;受伤的人&gt;&gt;

## 前言

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。

<<受伤的人>>

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。

## &lt;&lt;受伤的人&gt;&gt;

## 内容概要

她一直依赖父母，没有在心理和能力上做好结婚的准备…… 这样一个高大而略显笨重的家伙，内心里却是一个小孩子，这些行为正是他内心里小孩的恶作剧…… 她经历的那场爱情火焰熄灭之后，她被深深地击垮了…… 她几乎把所有的时间都用于学习，不跟任何同学交往…… 当一个人把生活中的所有困难和问题都归结为一个原因——“缺钱”，并且以为“有钱”就可以解决一切时…… 她反复问男友，为什么你刚刚结束一场恋爱，很快又爱上了我…… 十多年来从事心理咨询，几乎每天接待前来寻求帮助的人。

在作者眼中，他们往往是受伤的人，在情感上受了伤，在关系里受了伤。

他们向他讲述自己的困难和困扰，在所有这一切的背后，作者看到的是伤害。

对此，他们自己并不觉察。

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。

成长的渴望又是何等强烈！

虽然会有阻碍和伤害，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。

“直面心理分析”是中国文化背景下的智慧，有中国精神的品质，更是在心理咨询室里长期跟求助者进行深密接触的经验里建立起来的。

本书是作者十多年心理治疗经验的总结提炼，不敢奢求它能带给您内心多么深的触动，只希望它能像一座灯塔，指引那些在自我探索和提升中迷失自己的人们，发现爱的本质，体会内心的宁静，从而找到真正的自我。

期待与您一起踏上生命成长之路，在喧嚣之中寻觅一份宁静深省。

作者总在那里，叩门即可。

<<受伤的人>>

作者简介

王学富 南京直面心理咨询研究所所长、心理咨询专家 美国安多弗·牛顿学院心理学与辅  
导专业硕士 美国富勒心理学院访问学者 洛基大学存在一人本心理学国际学者 “直面疗法”  
” 创导者 中国存在主义心理治疗第一人

## <<受伤的人>>

### 书籍目录

推荐序前言生命幽暗处那些受伤的人那间生命的小屋那扇破碎的窗那些感觉的碎片那份搁置的哀丧家庭会复制父母的遗产原件与复制从共生体家庭里出来的人母腹的象征以爱之名的伤害我们现在怎样做父亲蜕变：乖顺人格的心理机制好孩子的背后道理会伤人伤害与恐慌：孩子教育的背后内心的空洞空缺与代偿好的感觉强迫症的根源重塑成长我们内在的小孩我们内心的无奈我们内部的精神屏障我们内心的恐惧成长的空间作者简介

## &lt;&lt;受伤的人&gt;&gt;

## 章节摘录

那间生命的小屋 这是一个15岁的少年，因为心理困难退学了，父亲带他来接受心理辅导。晤谈之后，我给他布置了一个作业：“如果生命是一间屋子，检测一下你的屋子里装了些什么？”

一个星期后再次晤谈，他交了一篇这样的作业：生命是一间屋子，但谁能告诉我，15岁的生命之屋里装了些什么？

我观看自己15岁的屋子，那里面充满了暴风骤雨，生长并繁衍了诸多的恐惧。

在我15岁的屋子里，永远不会存在所谓的骨肉亲情，永远没有什么共和主义，有的只是君主与被统治者的争斗；不择手段地嫉妒，像利刃一般的折磨，但不知其因。

为什么人间如此残暴不仁？

我15岁的这间屋子为何到处都是恐怖的身影？

我15岁的生命是一间虚渺的屋子，而真正的灵魂却躲藏在那温馨无比的花香之中，一天又一天，仿佛快乐得与五彩蝶不相上下，在天地间亮翅，最为潇洒。

我不敢想象，世界竟是如此一黑暗，如此悲惨。

我要早早飘出这间无奈的屋子，早早离开这几多伤痕、几多毒素的世界！

不，这绝对不可以！

我必须享受这一切，享受折磨与被折磨的快感。

其实，我也不愿这样醉生梦死，但还有什么别的路吗？

显然，这位少年是在用象征语言表达他生命的内在光景，而这象征的表达里意味丰富，很值得去探索和分析。

15岁的屋子里“生长并繁衍了诸多的恐惧”——这诸多的恐惧是什么？

它们是怎样“生长并繁衍”的？

它们在怎样影响着当事人？

当事人五六岁的时候，他的父母从乡下到城市来做生意，在一个大市场旁边租屋而居。在这个陌生的环境里，他没有玩伴，只是被父母关在家里读书。

到了学校，他说话会带乡下的口音，跟同学的习惯不一样，与同学交往也存在困难。

在父母眼中，这个孩子太老实、太懦弱，其他孩子看到他就总会欺负他。

因此，每天孩子去上学的时候，父母总会嘱咐一番：“不要跟坏孩子在一起玩，别人欺负你，你就躲远点。”

放学回来，父母常常会问：“在学校里有没有同学打你？”

“有没有同学敲诈勒索你？”

他的父母不知道，这些问话都会在无意之间向孩子传递一个信息：他是弱小的，别人是不好的，世界是不安全的，这会导致孩子对人、对环境产生莫名的恐惧。

因此，当事人在跟同学交往中总是采取回避、退缩、隐忍的方式，在上学和放学的路上，他总是顺着墙根走，低着头，用余光看人，遇到前面有同学站在那里讲话，他就停下来，远远等着，等他们走开了，他才走过去。

这一切算不算是他所说的“诸多的恐惧”呢？

而这些恐惧不是在父母的无心浇灌下开始“生长和繁衍”的吗？

他的父母，因为觉得孩子在外面受委屈、受歧视、受欺负，就对他溺爱有加，保护过度，以此作为对孩子的补偿，这样反而使孩子不敢前去面对外面的世界，总想退回自己的“小屋”。

这间屋子“充满暴风骤雨”，“永远不会存在所谓骨肉亲情”——在面谈过程中，有一个症状性的恐惧浮现出来，即当事人对雷声存在极端的敏感和惧怕。

我进而发现，“惧怕雷声”本是一个象征，是当事人生命小屋里“诸多的恐惧”的转移或替代。

“雷声”反映当事人内心有很深的内疚与恐惧，背后的形成因素如母亲的责骂（“没有良心会遭雷劈”），父亲的惩罚（他犯错误的时候），父母之间不断升级的争吵（这个家本身就是一个“雷电交加”的环境）。

“害怕打雷”还曲折地反映了当事人的渴望（“不要把我一个人丢在家里，我怕……”），而其

## &lt;&lt;受伤的人&gt;&gt;

背后也有一些维持条件：（1）只要环境里和他内心里那些“诸多的恐惧”持续存在，“雷声恐惧”就会时而浮现出来；（2）因为害怕雷声，父母会给予特别的关注和关怀，可以满足他潜意识中想得到关怀与保护的需求；（3）他的生活中有一些他自己无法解释的恐惧，“害怕打雷”是对这些恐惧的集中解释或体现；（4）“害怕打雷”也反映了当事人的自我理解，而这些理解有的是来自他的父母（“父母认为我体壮如牛但胆小如鼠”，“母亲认为我害怕雷声”）。

在咨询过程中，我试图从当事人的成长经验里找到一些来自父母的积极评价，却很稀少，问到父母对他有什么积极评价时，当事人想了许久，最后回答说：“母亲认为我害怕雷声。”

问及消极的评价，却实在很多，母亲动不动就贬低和斥责他，简直如同“暴风骤雨”，但对他的溺爱和保护，又仿佛是在对待婴儿。

在过度保护下长大的孩子，更多是对父母的依赖，很少能够感受到“骨肉亲情”。

“我15岁的这间屋子为何到处都是恐怖的身影”——从小学到初中，当事人一直害怕老师，害怕同学，与同学交往小心翼翼，总有受人歧视、被人排斥的感觉。

在他的内心里，很渴望跟人交往，但在行为上，他总是独守一隅，在内心不断体验着“世态炎凉，知音难觅”。

看到父母身世卑微，他一心要做“人上人”。

为此他拼命努力，学习起来简直到了“如痴如狂”的地步，对吃饭和睡觉都不再感兴趣，但问题是，他的成绩总处中下。

这时他又觉得自己不够聪明，对成绩好的同学心生嫉妒，有时忍不住恶语相加，这便是他所说的“不择手段地嫉妒，像利刃一般折磨，但不知其因”。

当他对嫉妒的原因有所觉察之后，他又自觉道德低下，更是自惭形秽，也更加与同学疏远。

这时，他内心里就积下了许多阴影，不自觉地把它们投射到同学身上，感觉“到处都是恐怖的身影”，“我感觉他们都在排斥我”，“他们永远也不会原谅我”，“他们对我非常憎恨，只是没有表现出来”，“他们嘲笑我不如他们”，等等。

在课间，同学们在说笑和活动，他一个人在座位上纹丝不动，僵硬而孤独，仿佛波浪翻腾中一个孤寂的小岛。

早晨来上学，从家带来一瓶水，到下午放学，瓶里的水一滴没喝又带了回去——不是他不想喝水，而是他觉得自己不配喝水，刚打开瓶盖要喝水时，脑子里就会斥责自己：“你跟同学的关系搞得这么糟，还有什么资格喝水？”

”这种情况终于发展到有一天，他的脚无法踏进教室的门。



## <<受伤的人>>

### 媒体关注与评论

“直面心理分析”是中国的，其中有中国文化的智慧，有中国精神的品质。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，可以成为每一个在寻求自我成长的人要读的书。

——孙时进教授 复旦大学心理系主任

## &lt;&lt;受伤的人&gt;&gt;

## 编辑推荐

中国式心理咨询实录深度体验 感动超越《少有人走的路》 生命成长何等不易! 成长的渴望何等强烈! 她一直依赖父母, 没有在心理和能力上做好结婚的准备..... 这样一个高大而略显笨重的家伙, 内心里却是一个小孩子, 这些行为正是他内心里小孩的恶作剧..... 她经历的那场爱情火焰熄灭之后, 她被深深地击垮了..... 她几乎把所有的时间都用于学习, 不跟任何同学交往..... 当一个人把生活中的所有困难和问题都归结为一个原因——“缺钱”, 并且以为“有钱”就可以解决一切时..... 她反复问男友, 为什么你刚刚结束一场恋爱, 很快又爱上了我..... 十多年来从事心理咨询, 几乎每天接待前来寻求帮助的人。

在我眼中, 他们往往是受伤的人, 在情感上受了伤, 在关系里受了伤。

他们向我讲述自己的困难和困扰, 在所有这一切的背后, 我看到的是伤害。

对此, 他们自己并不觉察。

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。

成长的渴望又是何等强烈!

虽然会有阻碍和伤害, 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。

“直面心理分析”是中国文化背景下的智慧, 有中国精神的品质, 更是在心理咨询室里长期跟求助者进行深密接触的经验里建立起来的。

《受伤的人》是我十多年心理治疗经验的总结提炼, 不敢奢求它能带给您内心多么深的触动, 只希望它能像一座灯塔, 指引那些在自我探索和提升中迷失自己的人们, 发现爱的本质, 体会内心的宁静, 从而找到真正的自我。

期待与您一起踏上生命成长之路, 在喧嚣之中寻觅一份宁静深省。

我总在那里, 叩门即可。

每个人内心都可能有一扇破碎的窗, 但我们不见得永远要坐在窗前流泪和追问 爱来自父母, 伤害也往往来自父母, 而这爱与伤害, 总会被孩子继承下来 孩子不是父母生命的替代品, 为人父母的天赋职责在于: 抚养和辅助孩子长成他自己 内心的需求空缺, 让当事人对周围的生活完全忽略不顾, 只对内心里出现的感受盯着不放 我们无法改变过去, 但我们总可以在现有的空间进行拓展, 在现有的条件下成长

<<受伤的人>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>