

<<爱本来可以不这样痛苦>>

图书基本信息

书名：<<爱本来可以不这样痛苦>>

13位ISBN编号：9787203068921

10位ISBN编号：7203068927

出版时间：2010-8

出版时间：山西人民出版社

作者：朱建军,曹昱

页数：299

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>

## <<爱本来可以不这样痛苦>>

### 前言

做心理咨询师已经二十多年了。

有一天给学生上课，讲女性心理学，讲女性的一些内心体验。

某小女生不服气，说：“老师，你又不是女的，你怎么知道女性的心理呢？”

”我回答：“谁说我不是女的？”

”学生们错愕：“难道朱老师就是传说中的‘木兰’？”

”“我是男人，也是女人，我是年轻人，也是老人，我是好人，也是坏人，我是痴情的情人，也是吝啬的财迷……”我说。

“因为我活过许多世，当过许多人。

每次只要我认真地作心理咨询，和我的来访者一起体会他们所经历的事情，为他们的悲喜而悲喜，共享他们的感受，在那个时刻，我就是他。

我给女性作心理咨询时，我就是女性；给老人作心理咨询时，我就是老人。

他们替我活了一世又一世，他们活前面的，我和他们一起补后面的。

所以，我是所有的这些人。

”历经多少沧桑。

汉唐阳光的尚总对我说：“你可以把心理咨询的故事写一写。

”我的第一个念头是：“太应该写了，那些人所经历的磨难故事，不应当全部湮灭；那些人用多年的生命所探索的人生真谛，也应该给别人启发；更何况我用意象对话心理咨询方法和来访者一起经历的那些惊心动魄的事情，也应该写下来留给别人。

”但是，我随即想到一个问题。

心理咨询师要遵守保密原则，来访者的事情涉及很多隐私，大多是不能说给别人的。

由于不能写得太多，故事将会很难写作。

当然，按照心理咨询界的伦理规范，只要我不公开来访者的姓名、工作单位、住址，等等，就能做到不违反保密原则。

即使根据我所写的内容中的线索在网上“人肉”搜索，也无法获知这个来访者的身份。

而我的来访者自己看到了这本书，心照不宣地知道我是在写他，那是不要紧的。

不过，我担心，即使我隐藏了那些信息，我的来访者看到他的故事被原原本本地写出来，也会有泄密的担心，或者，会感到不舒服——就算我在照片上打上马赛克，你或许也不愿意我把你的裸体照公开吧。

如果对方同意了，那是可以的，就像画家展出裸体画，模特儿并不会因此而感到不愉快。

只是，我的来访者并不是“心灵模特儿”，而且事过境迁，我甚至都找不到他们的联系方式，更没有办法征求他们的同意了。

怎么办呢？

最后我决定，只好写成虚构的故事。

把几个人不同的事情，综合起来写成一个故事。

但当我写起来之后，发现这也很难。

每个人的事情都有其各自的脉络，有各自的前因后果，这些因果环环相扣，动了其中一个，后面的事情就都说不通了。

更何况，心理故事中，不仅意识层面发生的事情有因果，潜意识中还有因果，其错综复杂的程度何止加倍。

让我把这个故事打散，并重构一个所有因果链条丝毫不乱的故事，除非我是沈从文。

无奈之下，在故事中，这些环环相扣的部分只好放弃，或者用概要性的语言叙述。

更不可思议的是，许多很重要的细节，我知道，是非常生动的细节——我忘了。

我怎么可能忘了呢？

那是些多么奇异的、惊险的、感人的事情啊！

我当时认为这辈子都忘不了的，怎么现在居然忘了？

## <<爱本来可以不这样痛苦>>

事如春梦了无痕。

至此我才相信，即使是那些生死与共的人和他们的事情，转世之后，也可以在心中了无痕迹。好在，仔细回想，这些故事还不是完全了无痕迹，而似雪泥鸿爪，稍稍还能留存一星半点。

我还可以用这些零星的记忆痕迹，复制一个大致不差的故事。

本书的另一个作者比我的记忆力要好一点，所写的东西真实内容更多一些。

为此，她也征求了一些来访者的同意。

但是我相信，和她全部的咨询经历相比，她所能写下来的，同样也不过是雪泥上的一鳞半爪，也一样只不过是些许的春梦之痕。

那么，我们写这些故事对读者有什么用处呢？

我想是有的。

有人说，日光之下，并无新事。

我觉得虽然这样说有些绝对，但是，在一定程度上还是有道理的。

每个人的人生固然各自不同，但有些东西还是有一定相似性的。

别人的经验，对我们多多少少会有一些的启发作用。

别人走过的弯路告诉了我们，我们也是有可能少走一点点的。

因此，这些故事对读者也许会有一点人生启示的意义。

就算不考虑这种功利的用处，我们看别人的人生，也可以感同身受，获得对别人的些许理解。

这样的经验，多多少少能够破解一点人生而有之的孤独，这也是人所能有的一种非功利的愉悦体验吧。

本书的写法，是把咨询故事和一些心理学知识，用夹叙夹议的方式写出来。

总体上是写一个咨询故事。

故事中所写的具体内容包括四部分：描述部分描述咨询的场景，如同小说一样使用叙事手法；点评部分是对这个咨询的点评，写对这个案例中来访者情况的心理分析，对心理咨询中的互动的心理分析等；讲解部分是插入有关的心理知识的讲解；展开部分是引出的其他内容，不限于此案例，但是与其相关。

本案例的来访者是如何解决问题的，会在描述部分说出来，并且在点评中说明，为什么他能解决心理问题。

在讲解和展开部分，会讲解一点相关的心理咨询干预技术和自助方法。

这样，读者也许能从中有所启发。

举一段作为例子：“你有没有过这样的想法？

走在大街上，看走过的人都衣冠楚楚，西装啊、领带啊、职业套装、皮鞋、高跟鞋什么的，手里夹着公文包，也许有些人穿得随意一点，夹克衫、毛衣什么的，表情都很……嗯，正常，如果他们和你说话，也都很正常。

可是，你不知道，也许他们中很多，你想象不到的，很多人并不正常。

他们只是表现得像正常人，因为他们不能暴露自己不正常，所以，他们说正常的话，像正常人一样说话，而实际上他们内心……我不是说他们不正常，也许他们真的不正常，你知道吗？

如果你能够知道他们正在想什么，哎呀，就在这衣冠楚楚的外表下，如果你知道他们每时每刻的想法，你会觉得他们太不正常了……你明白我的意思吗？

，“你觉得很多人都有些不正常的想法，只是他们没表现出来，是吧。

你对此感到有些惊讶，’复吗？

”“也不是说，他们不正常，我不知道他们是不是正常，也许正常的样子就是这样不正常的，我说不清楚，也许是不正常。

我这样的想法是不是不正常？

你知道，我经常会有这样的一些怪想法，就在脑子里，不想都不行。

这是不是强迫思维，据说强迫症很难治的，我应该怎么治？

”这里是心理咨询中心。

安静的小屋，挂着窗帘，一缕阳光从窗帘的缝隙照进来，细小的灰尘在阳光中起舞，屋子的其他部分

## &lt;&lt;爱本来可以不这样痛苦&gt;&gt;

沉入阴影之中。

心理咨询师安静地坐在椅子上，双手搭在一起放在腿上，若有所思地望着斜对面的来访者。

来访者是一个二十多岁的年轻人，穿着整齐的西装，头发梳理得也很整齐，不安地坐在他那本应很舒适的躺椅上，正急切地说着话。

他的皮肤显得很白净，但是眉头紧锁，嘴也绷得很紧。

每说完一段话，他都会停下嘴，接着，用焦急的表情催促心理咨询师回答自己的问题。

(描述)这个来访者自称是一个强迫症患者，通过朋友介绍来这家心理咨询中心作咨询。

不过，他是不是患有强迫症，心理咨询师还没有确定。

这是他第一次来咨询，心理咨询师还没有作出初步的诊断，正试图通过多听多看，初步了解这个来访者以及他心理上出现的问题。

(点评)外行对心理咨询有些错误的印象。

比如，有些人以为心理咨询类似其他的咨询，就像我们到机场火车站的“咨询台”去咨询。

就是“我”有什么问题，“我”就询问，而心理咨询师如同咨询台的那些咨询员一样回答提出的问题。

“我”不知道某些心理知识，而心理咨询师知道，因此，“我”问心理咨询师就如同查一本活的字典一样，查出“我”需要的知识。

这个来访者也是这样，他试图询问心理咨询师自己是不是患有强迫症，强迫症怎么治疗，希望心理咨询师能马上给出答案。

这也不奇怪，因为心理咨询在中国的发展历史还很短暂。

很少有人亲身经历过心理咨询，所以不知道心理咨询究竟是如何进行的。

心理咨询并不像外行想象的那么简单，而是一个复杂的过程。

心理咨询师能做的并不只是回答问题，传授知识，更多的是要通过来访者的种种表现，他说话的内容和行为举止、他的外表和他的反应，全面发现和诊断、评估来访者的心理状况，然后确定如何影响和改变来访者，使他们的心理更健康。

心理咨询师每说一句话，不仅要考虑说的是否正确，更需要根据来访者的具体性格、思维方式、现有心理状态等等分析，确定所说的话对来访者会有什么影响。

来访者能否接受，现在是不是到了这样说的时机，这样说应该用什么语气，以上这些，心理咨询师都必须考虑到——而这些考虑必须在短短的一瞬间完成，所以心理咨询师的工作并不是那么容易的。

(讲解)来访者说了一大堆正常不正常的想法，问心理咨询师是否明白自己的意思。

心理咨询师不能仅仅明白了其表面说的意思，还必须了解更多。

来访者刚刚进门，心理咨询师就注意到他的外表，发现这个来访者外表很整洁；注意到他的情绪，发现他显得焦躁不安。

这些意味着什么？

心理咨询师还不知道。

于是，他还要听听来访者说什么，听到的是来访者一系列的感想，话很乱，但是表面的意思很清楚，主题就是衣冠楚楚的外表，以及内心中也许并不正常的思想。

而这对来访者又意味着什么？

他自己的外表也很整洁，是不是他觉得自己内心也有不正常的思想？

很有可能，但是，在了解更多的信息前，心理咨询师不打算太快作出结论。

作咨询久了，见多了种种奇特的人、奇特的事情，他懂得了一点，就是不能轻易下结论。

外表很正常，而内心有很不正常的想法，或者过着很不平常的生活，有很不寻常的人生经历——这样的事情心理咨询师比来访者见到的多得多。

也许这些人只有在心理咨询师这里，才会吐露那些谁都不知道的秘密。

心理咨询师不禁很想附和来访者的观点，但是他没有，因为这样做也许不合适——来访者的感慨固然和心理咨询师的感慨相似，但毕竟是不同的。

因此，心理咨询师仅仅作了个简单的回应。

而来访者随即提出了问题，心理咨询师该怎么回答呢？

## <<爱本来可以不这样痛苦>>

(点评)心理咨询师想到了另外一名咨询师说过的事情，也是有个来访者提问。

那个心理咨询师老实地把问题的答案告诉了来访者。

来访者却反驳说，他不同意这个答案。

解释和争论了很久后，那名没有经验的心理咨询师想不通，问来访者：“如果你这样清楚地知道答案是什么不是什么，为什么还要问我？”

”来访者也很爽快地回答说：“为了让你证明我的答案是正确的。”

”(展开)于是，心理咨询师只是说：“看来你有些怀疑自己不正常，怀疑自己有强迫思维。

是哪些情况，让你产生了这些怀疑呢？”

”本书的两个作者：我是心理学教授，也是心理督导师，本书案例中所主要使用的意象对话技术的创始人；另一位作者是心理咨询师，也是意象对话流派的成员，是一位很有爱心的女性。

我们是恋人。

如果你也是心理咨询师，如果你也是那种喜欢感同身受地理解来访者的心理咨询师，你必将会对人有一种或深或浅的谅解。

人生多歧路，而短短的几十年，很多人可能是一失足成千古恨。

虽然我们会看到，他们的痛苦很多都是由他们自己的错误所造成的，但是，我们也不能不感到惋惜——人本来可以更幸福，但是我们常深陷于痛苦。

而这些，让我们在力所能及的时候，愿意帮助别人；在力所不及的时候，至少也愿意懂得别人。

这本书中的人的经历，可以说有一个共同的主题：寻求爱。

既包括亲情之爱、异性或者同性之性爱，也包括友人之爱还有其他任何种类的爱。

但是由于种种错误，他们在寻爱之路上得到的未必是爱。

有的人，经过心理咨询终于觉悟；有的人，即使经过心理咨询也依旧茫然——这些，不禁让人为之深深叹息。

我不知读者诸君在看完这本书后，将会有何感想？



## <<爱本来可以不这样痛苦>>

### 内容概要

本书由9个案例组成，这些案例中的主人公所遇到的心理问题都是极具代表性的。读者也许会从他们身上，看到自己的影子。

这本书中的人的经历，可以说有一个共同的主题：寻求爱。

既包括亲情之爱、异性或者同性之性爱，也包括友人之爱，还有其他任何种类的爱。

但是由于种种错误，他们在寻爱之路上得到的未必是爱。

有的人，经过心理咨询终于觉悟；有的人，即使经过心理咨询也依旧茫然……这本书里，作者结合意象对话心理咨询技术，在充满悬疑色彩的情节描述中，对都市人中常见而隐秘的情感心理问题进行深入剖析，读者能从中看到自己的影子：青春期令人不安的性萌动，不被父母重视和爱护的无助与怨恨，门第悬殊的婚姻中的忠诚与背叛，鹤立鸡群的优越感和孤独感，被所谓的爱强行禁锢于囚笼中的痛苦与挣扎……而这些不幸和痛苦，都源于早年受到的最亲密的人的伤害。

他们的不幸遭遇，不禁让人为之深深叹息。

对于所有在水泥森林里摸爬滚打至伤痕累累，却又不愿为人所知的人来说，这不仅仅是一本案例集，更是一本告诉我们如何在不圆满的爱中追求圆满的幸福启示录。

阅读本书，读者不仅可以接触到相关的心理问题及解决办法，还可以学到一些心理知识，对“意象对话心理咨询与治疗技术”有些初步了解。

## <<爱本来可以不这样痛苦>>

### 作者简介

朱建军，教授、博士、硕导，心理咨询与治疗督导师，于文史哲艺术多有涉猎，博采众长而自成一家。  
擅长催眠、精神分析、家庭疗法等多种心理咨询治疗技术，并创立意象对话心理疗法。  
毕业于华东师范大学心理系，曾就职于中国政法大学和北京林业大学，创建北京林业大学心理系并担

<<爱本来可以不这样痛苦>>

书籍目录

春梦痕给读者的信第一编 我们本来可以更幸福 青涩的爱：少年的烦恼 囚禁的爱：面具公主 挣扎的爱：不忠的爱人第二编 这些，与遗憾有关 写在前面 爱的泡影：嫉妒，你为什么如影随形 爱的错位：过客 爱的偿还：命中注定要单飞 爱的辜负：惧怕黑夜的女孩 爱的悬疑：生命的迷局 爱的陷阱：如梦人生，噩梦人生



## &lt;&lt;爱本来可以不这样痛苦&gt;&gt;

## 章节摘录

青涩的爱：少年的烦恼青春，就是青涩的春情——在一次心理剧表演后，作为评委的我说了这样的话，大家笑了，觉得这样说很幽默，不过在我却并不是幽默，而是一种感叹。

青春常常是被歌颂的，歌颂青春的活力，歌颂青春的热情，歌颂青春的美好。

而这些歌颂青春者自己往往到了青春将逝，甚至青春已逝的年龄。

因此，这些歌颂背后的潜台词，往往是对青春的怀念：“我过去也曾经那么有活力、有热情，那时多么美好，而这些活力、热情现在已经不在，青春小鸟从此一去不复返了。

”而青春正在的时候，未必总是感觉这样好，那时候也会有很多的苦涩。

青春期的活力、热情和美好，从科学角度来看，和性激素的分泌有很大关系。

正是性的力量，使青春期的少男少女活力充沛，使他们的胸中激荡着热烈的情感，使他们变得格外美丽；正是性的力量，使绿草和绿树上开满了五彩缤纷的花朵；正是性的力量，使热带鱼变得绚丽斑斓；正是性的力量，让孔雀开屏；正是性的力量，让发情期的公牛格外强壮。

性爱之神的画笔扫过，整个世界从沉睡中苏醒，万物欣欣向荣。

即便是我们认为非常保守的儒家，也高度赞美性爱的力量，指出万物之道是“造端于夫妇”，也就是男女之间的性爱，而最终能够充塞于天地——阴阳交合是宇宙之至理。

但是，越是伟大的自然力，越是危险的源头，在一个人还不能掌握这个力量的青春期尤其如此。

而那些初次面对这个自然力的青少年，也就会面临各式各样的心理问题，让已经安然渡过了青春险滩的我们，生出了许许多多的感叹。

一王树，这当然不是他的真实名字，一个20岁的男孩子，大学二年级的学生，来心理咨询中心作咨询。

在登记表上，他说自己要咨询的原因是有“视力心理病态”。

我问他，什么是他的视力心理病态。

王树低着头，仿佛被审讯的罪人，嚅嚅着说出了他的困扰。

他说，他的视力出现的心理病态主要是视线不受自己控制，眼睛会自己乱看。

老牌心理学家一听，就已经猜到八九不离十，不过不能一下子点穿，如果那样，王树必定会被吓坏了——你想想，一般人对心理学家多多少少都会有些害怕，觉得这些受过特殊教育的人物也许会看出他们内心的秘密，何况是本来就有心理问题的人，更何况是本来心理问题就怕被人发现的人。

“视线不受控制，这一定会很难受。

”我用中性的语言跟随着他的话。

“是啊，我想尽了办法，也不能控制，我现在非常苦恼。

”“能告诉我，都有什么麻烦吗？”

”“我没有办法去上课。

”“哦？”

”“最近查课比较频繁，点名的时候，同宿舍的人有时会替我答应。

因为我总是不去，所以老师格外注意我，他们替我答应就越来越难。

“一开始是有一次，一个同学刚刚替我答应完，刚好随后就点到他的名字。

他一时没有反应过来，随即又答应了一声。

老师就问他：“你到底叫什么？”

王树还是李纲？

’他就招了。

这以后，老师就盯上我了。

“其实我并不想逃课，我从小都是挺守纪律的，但我实在是没有办法。

我要去上课，事情就会更糟。

”绕了几个圈子后，他终于开始说正题了。

“眼睛自己乱看，都是看最不应该看的地方。

”“我知道，如果看的是该看的地方，你也不需要作心理咨询了。

## <<爱本来可以不这样痛苦>>

没有关系，在心理咨询中，我经常会遇到看不该看的地方的来访者，比如有的人会专门看异性的敏感地带，比如男的看女人的胸或者臀部。

” “对啊，我就是这种人！”

”他有一点释然了，听到自己不是唯一这样做的人，他有些安心，“我就是没有办法，总是看女性的胸和那个地方。

以前我上课的时候，会突然发现自己正在看女老师的那里，我骂自己太下流了，强迫自己只能看肩膀以上的部位，但是，稍不注意，就又看下面了。

我管不住……” “而且，逐渐就不仅仅是看她一个人了。

我会看所有的女人，从老师到女生，而且还不仅是看，我还会忍不住去想。

” “想性的事情吗？”

不要紧张，你现在是在咨询室，什么都可以说出来。

” “对，想得都非常的肮脏。

这都是我的过错……我看过A片，而且是很变态的那种，我会幻想和那些女人在做那样的事情。

” “你知道吗？”

其他许多男人都会这样做。

”我告诉他。

“但是我不同，我的眼光特别淫荡，所有的人都能看出来。

”不出我所料，他果然是这样回答的。

“更何况，我的问题越来越严重，一开始是看女人，后来会看男人的下身，我不是同性恋，但大家都会觉得我是，因为我的眼神总是那么淫亵，而且总是那么邪恶。

大家都用异样的眼光看我……我为了避免麻烦，只好尽量少出门，少见人，现在我基本上已经不出宿舍了。

“我非常痛苦，我的生活完全被这个事情毁了。

我不能去学习，也没有办法和别人一样，高高兴兴地去玩，谁看我都像看一个怪物一样，我怎么出去社交？

我现在就像是巴黎圣母院中的那个丑八怪卡西莫多，只能藏起来生活。

还好，同宿舍的同学并不嫌弃我，也愿意帮我去打饭什么的。

否则，我真不知道该怎么办了——我这是什么心理疾病啊？

” P3-5

<<爱本来可以不这样痛苦>>

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>