

心理治疗之路



作者: [【日】河合隼雄](#)

出版社: 东方出版中心

副标题: 跟河合隼雄学习认识心灵

原名: 心理療法序説

译者: [李静](#)

出版年: 2016-6

页数: 290

定价: 28.00 元

装帧: 平装

ISBN: 9787547309469

书评：

阅读本身的过程就可以是心理治疗

《心理治疗之路》

这本书读完有两周了，这本书挺薄的，内容晦涩的同时有很丰富，读的整个过程几乎花了我近一个月，对我来说这也不是仅仅是一本书这么简单。

以前我对心理治疗的理解常常来源于电影电视，我曾经脑海里理解的心理治疗是治疗者用一些玄而又玄的方法，类似催眠的方式，能够一下子解决当事人精神上的困惑。我想其实心理治疗对我们大多数人还很陌生，既不会觉得自己心理会有问题，也怀疑心理治疗的有效性。

这本书和其他心理学介绍的最大区别就在于具体事例很少。固然作者这么做一定程度上是为了保护隐私，但我想在这背后其实很有深意。心理治疗的成效看似是依赖治疗者的能力，但说到底还是引导当事人自己找到自己解决自己困惑的道路，找到属于自己的人生智慧。同样的，具体事例诚然能将作者想表达的想法描述得清楚具体，但也拉开了读者自己和事物的距离。书中正是在不断用大量对话的语言在不断暗示我们，多想想自己吧，多考虑考虑自己是否经历过类似的情况，自己面对这样的选择又该如何去做。

对我而言，除了内容丰富精彩，这本书最特别之处在于，只要你自己努力，阅读本身的过程就可以是心理治疗的过程，同时这个过程又是以自己的自由意志进行，没有压力才会带来轻松的感觉，而这也是塑造自己智慧的过程，而这一点也是我佩服河合隼雄的地方。

摘抄：

选择一个学派，不是因为它正确，而是因为它适合自己。或者说它是一面合适的镜子，能够鉴定自己做出的判断，所以才选择了它。

尽最大可能地照顾到来访者的整体存在的状况，帮助其发现性地走自己人生的道路。

每当遇到问题，都得启发当事人自己去发现。

人们是多么习惯于按因果律来考虑问题。在以物质为对象的自然科学范畴内，已经证明这种方法的有效性。正因为太有效了，所以不由得想把它也用到人身上。可惜，人不是那么简单的。

并没有把解决问题或者烦恼作为直接的目的，所以使用了“期待着解决问题”这样的表述，心理治疗就是这样依靠着当事人自己的力量。

如何维持着关系又尊重当事人的自主性，需要特别讲究听人诉说的方法、提问题的办法。这里说的“自主性”不是指当事人的“自我”，而是超越了“自我”的无意识和心灵作用的“自主性”。

在一般人表现出兴趣、容易有偏见的地方，治疗者并没有简单地被表面现象迷惑。

感到共鸣时，心灵才能开放。心灵开放了，当事人的诉说才能达到一定深度。

我们的意志无法左右梦，梦让我们看到了无法预想的意象。

人的深层意识对现实把握的表现。

要随时考虑任务的复杂性和对方的坚强程度，来决定我们需要面对对方的哪一个意识层面。

创造出适合自己的叙事，找出适合自己的智慧。

“喜欢的叙事”比“正确的理论”更重要

事先考虑自己的条理和故事。一旦开始，就对对方的自主性、无意识的自律性敞开胸怀。

探索能够进入对方肺腑的表现内容。

“共情”知道痛苦的意义

觉得顺利了，不知不觉间懈怠了痛苦的共鸣。越是顺利的时候，越是应该想到为此付出艰苦的努力，痛苦可能更强烈。

痛苦，反过来，它也起着保护“自我”的作用。

目的不是为了把“坏人”变成“好人”，适合结成同盟共同去解决问题的人

不仅对现在的自我，对将来的自我的发展的可能性同样有意义。

明白事情的意义，但不单纯地解释，而是深化其意义，向着它的方向前进。

旧秩序的破坏跟建立新秩序的联系。一定要保持足够的定力，不要忘了破坏也有带来建设性成果的可能。

从某种意义上，所有创造性活动都是对边缘的挑战。

对方的表达和自己的状态有深刻的关联。

当这个意象变成了跟自己同等的存在，就迎来了“终结”。终结并不是断绝关系。甚至可以说正因为关系变得很深，反倒没有必要总是见面了。或者也可以说，在自己内部拥有了对方的形象，已经不需要再跟一个存在于外界的治疗者频繁见面了。

治愈本身伴随着悲伤

对心理治疗师来说，最重要的是当事人的思想、感情，是如何有效地发展当事人的个性，而不是让自己的人生经验找到可以验证的地方。兴致勃勃地想充分利用自己的人生经验，就跟心理治疗的根本姿态背道而驰了。