

# 心理咨询为什么变得如此重要？

有两样东西，最关注人的成长，一是教育，一是心理咨询。教育的目的是让人变好，心理咨询的目的是让人变坏。

本来，教育做好了,就不需要心理咨询了。但在当今世界，心理咨询变得越来越重要了，那就说明，教育变得越来越不好了。在教育产生问题的地方，心理咨询就开始了它的工作。

教育在哪里产生了问题呢？教育成了知识灌输和技能训练，而不管心理成长和人格造就就会产生许多的问题。教育也不是不管，而是管错了、管出了问题，给心理和人格造成了扭曲、形成了障碍。

这教育的问题到底出在哪里呢？因为太要让人变好，反而出了问题。

我跟从事心理咨询的同事在一起讨论，得出一个结论，听起来相当惊世骇俗：教育与心理咨询的不同就在于，教育的目的是让人变好，心理咨询的目的是让人变坏。

## 都是太好惹的祸

做心理咨询多年，接待来访者无数，我发现前来寻求心理咨询的人都是好人，太好的人。但他们这么好，何以如此痛苦？原来，他们的问题，恰恰就在于太好了。

于是，我开始意识到，我做心理咨询，真正的任务是，要把这些“好人”变得“坏”一点。我的求助者是一群天使，而我所要做的往往就是，时不时在他们那太过洁白的生命上抹一些泥巴，让他们从天使变成人类。原因很简单：这个世界不是天堂。

但是，我的来访者永远都觉得自己不够好。他们以为，只要他们足够好，就不会活得这么苦。他们所说的“好”，其实是完美。他们真正想要的是：如果变得完美了，一切问题都没有了。

## 好孩子的代价

在面谈室里，我跟许多困惑不已的父母相遇，他们无法理解，他们的孩子这么好，听话、乖巧、懂事、成绩好。怎么会出现心理障碍？而且这些父母以为，心理咨询不过是说更好的道理。恰恰相反，心理咨询是把人从许多“道理”中解救出来。

有一个大学生前来求助，他在医院被诊断为患有强迫症，主要表现为吞咽口水恐惧。他长期痛苦不堪，最终从大学退学。在他的

“症状”背后，我看到一个好孩子的成长经历：在所有人眼里，他几乎是一个百分之百的好孩子，从小到大都是父母的骄傲。

他成为这么“好”的孩子，当然是父母的“功劳”：

一、他成绩好。从小学开始，每到假期父母就把他关在家里做作业。为了培养良好的学习习惯，只要他写错一个字，父母就罚他重写 50 遍。如果他考了 100 分父母有奖赏，如果成绩下降就受惩罚。父母的训练造成了这样的结果，孩子回忆说：“考试我必须得第一名，如果是第二名，我就感到内疚，有一次我为跟第一名相差 0.5 分就嚎啕大哭。”

二、他道德品质好。父母自幼要求他“坐有坐相，站有站相”；在外面走路，手不能扶栏杆；吃饭嘴里不能有声音；在家听家长话，在校听老师话，在外听长辈话，因为“大人的话都是对的，都是为了你好”。这样的教育，效果是显著的：“不管我心里同意不同意，嘴里都说爸妈说的对，老师说的对。”

强迫障碍源于被强迫的经验。试想，这个出现口水吞咽恐惧的大学生为了做“好孩子”曾经“吞咽”了多少自己不情愿的东西？这些吞咽下去的东西积累到一定程度，一定会以某种象征性的方式表现出来，而这个表现方式就是心理症状。

因此，两种相反的经验对他们的成长影响很深：因为“好”，他们得到周围人的赞赏，这赞赏给他们带来一种置身于天堂般的感觉；如果难免有“不好”，他们又会受到父母的责罚，这责罚又让他们感到像被投进地狱一般难受。这些幼年经验，会在他们内心形成一种根深蒂固的信念：如果我做得最好，就会得到所有人的赞赏；如果我出了差错，就会招致所有人的指责。他们生活在焦虑里，只要好，害怕真。

## 真，才会好

那么，心理咨询可以做什么？直面取向的心理学方法，重在求真。许多人因为过于求好而失真，现在他们可以通过求真而变得真好，而不是扛着一个“好人”的面具应付人生。这也正如罗杰斯所说，心理咨询的目标，是让当事人“从防御的面具后面走出来”，“活出真实的自己”。直面的方法，是帮助来访者觉察到，他们过去一直“求好”，原来是出于恐惧，原来是为了防御，却局限了自己。现在通过心理咨询，在一个充分被接纳的关系里，他们可以尝试变得勇敢一些，真实一些，敢于让自己“不好”，也能够接受自己“不好”。