

直面报告

Zhi Mian Report

“扫一扫”关注直面



美国心理协会“夏洛蒂和卡尔·彪勒奖”获奖机构

南京直面心理咨询研究所 主办

By Zhi Mian Institute for Psychotherapy

本刊免费赠阅，欢迎来信索取

(2017年10月第9期 总第169期)

直面网址: www.chinancc.net

直面邮箱: zhimian@chinancc.net

行政电话: 025-84706081

存在网址: www.ep-china.org

热线电话: 025-83204132

教牧网址: www.acpc.org.cn

直面地址: 江苏省南京市栖霞区紫东路18号保利紫晶山15幢1单元101室

邮政编码: 210049 欢迎加入我们的朋友圈“nanjingzhimian”“zhimianhcc”

本期导读:

- 家庭生态 ——第2、3、4页
- 让生命诠释自己
——第4、5、6、7页
- 直面10月、11月课程活动
——第7页
- 直面消息 ——封底

2017年9月10日至13日，南京直面王学富老师与孙闻老师前往ECP山东威海教学点进行为期三天的面授课程。

右图为学员合影



家 庭 生 态

——孩子不是生出来的，是养出来的。

王学富

☆☆

昨天去走亲戚，到了两个亲戚家，分别见到了这两家的小孩子，一个两岁，一个八岁，皆给我留下非常深刻的印象。这两个孩子既自然、自由而且自在；既沉静又伸展；有好奇心，有专注力，也不乏冒险精神；有适当的规则意识，又有表达自己的勇气。在那个八岁孩子身上，还有一种相当可贵的勤奋精神，他能够在有干扰的环境里专心完成自己的事情。

我的眼光从这两个小孩转向这两家的大人——从他们各自的父母辈再到祖父母辈——我明白了一个最简单却根本的事实：这两个孩子都是在他们好的家庭文化生态里培育出来的。在他们各自的家里我看到了这样一些文化因素：

一，家庭成员和睦相处，彼此协调，互相配合，各尽其责。孩子便自然地发展出与人合作的意识和能力。

二，家庭成员表达能力好，而且是富有情感、体谅与欣赏的表达方式。在这种氛围里，孩子的言语行为也生动多姿，就是人们所说的“神得很”。

三，家庭成员性情平和，有耐心，愿意倾听孩子并做出回应，孩子便自由自在地成长着。显然，他们内心有很好的安全感，神态举止才那么坦然而稳定。

四，这两个家庭都是敞开而友善的，欢迎客人来家，也鼓励孩子与客人相处和互动。这样，他们的孩子早早就有了参与群体的经验，受到来自家庭之外更丰富多样的文化的影响。

五，家庭成员会教导孩子有关人情世故的规则，但不强求孩子。比如让孩子跟客人打招呼，并欣赏孩子们的表达，让孩子自然学习接人待物。

六，当孩子有需要，他们会鼓励孩子表达，并对孩子做出深情的回应，却不娇惯孩子。对于孩子不合理的要求，他们会拒绝，并且说明理由。

七，他们会适当要求孩子完成自己的作业，但同时会给孩子留下放松的时间，让孩

子随意去做自己喜欢的事情，或者像动物一样有闲散的时光，在无所事事中玩耍。

八，他们跟孩子有亲密的身体接触，孩子会很安恬地依靠在父母或爷爷奶奶身旁，享受一种身体接触的亲密。

九，我还有一个发现，就是这两个家庭成员中间，特别是女性，受到良好的教育，男性更加尊重女性。也有好的家庭养育的文化承传，而且会喜欢读书，至少愿意敞开学习不同的经验，乐于与人交往。他们成熟，又具有很好的关系能力，这也成为家庭生态中间一个很具有培育性的部分。总之在这样的家庭文化生态里，孩子得到了健康的培育，也为孩子进入社会做好了基础性的预备。

十，男性尊重女性，欣赏女性，女性就有更大的热情和灵活性去养育孩子。

二十年来，我从事心理咨询的工作，有一个很深的感慨：孩子不是生出来的，是养出来的。当我接待一些前来求助的人，在他们面对的困难背后，我总会发现家庭文化的根源，当孩子出了问题，他所生长的家庭生态一定出了问题。那么，家庭生态里哪些因素出了问题呢？这里大略列举几条：

一，父母（父或母）脾气暴躁，这是对家庭生态产生最大影响的一个损害因素。父母脾气暴躁，孩子会感受到大量的不安全感，内心常常处于一种惶惶不安之中。孩子会过早地懂事，很乖，不敢表达自己的真实需求，造成内心的压抑与形成了心理上的过度防御。

二，面子重对家庭文化生态的损害很大，最阻碍家庭成员之间的沟通和表达。面子像一块石头，会给成长中的孩子造成持续的压抑，使孩子的情感与潜能受到抑制，顾虑重重。

三，夫妻关系长期不好。这是给家庭生态造成损害的最普遍的因素。婚姻关系的稳定是维护家庭生态的核心因素，夫妻不睦对孩子成长不利，使孩子在家庭环境中难以享有安全、自然的心境，反而产生大量的焦虑，时时担心会发生不测。弗洛姆说的很对：孩子出了问题，常常反映的是父母的婚姻出了问题。

四，男性不尊重女性，使女性常常有压抑受挫的情绪，会削弱甚至损害女性养育孩子的动机和能力，包括跟孩子建立一种过度卷入的共生体关系，补偿自己从丈夫身上没有得到满足的情感空缺，使孩子不能适当分离去经历个体化过程，从而充分长成独立的个体。

五，女性的自我不够确认，胆怯，依赖，不成熟，自己没有基本的价值观，人云亦云。作为母亲，在孩子受到威胁时，她不能有效保护孩子，也不能对孩子的需求做出适当回应。母亲没有自我，孩子就难以长出自我，会变得过于单一、幼弱。

六，父母对孩子回应少，漠然，甚至看不起自己的孩子，这种文化因素会造成孩子过度回避、防御、退缩、自我抑制，形成极深的心理逃避机制，付出成长的代价。

七，父母欲望太强，比较心太重，对孩子有过高的期待，苛求孩子完美。在这样的文化生态中，孩子所做的一切都是为了满足父母，因而会忽略自己真实的需求，把大量的心思和精力放在模仿别人、与别人竞争上面，而不太能够发展出自己的兴趣和方向，反而很累，不管做得多好，也不感到快乐，虽然被人羡慕，却没有一定的价值感。有许多孩子成了实现父母欲望的工具和满足父母面子的牺牲品。

八，父母常常威胁孩子。威胁是家庭生态中损害很大的因素，父母威胁的言行会在孩子内部日积月累，成为焦虑的种子，会在日后发展出心理的症状。

九，父母对孩子过度的保护，会削弱孩子自主的意识和能力。

十，父母的个性偏执，固执，自以为是，强求，会压抑孩子的认知发展，让孩子陷入一种低认知状态，自我发展受到压抑和限制。

十一，父母疑心重，对他人，对社会持有各种猜疑倾向，使孩子很难发展对他人的基本信任，会影响孩子的基本人际关系。

十二，父母常常有偏见，比如对孩子说，“你不好好学习，将来扫马路”；“穷人太懒”；“要跟成绩好的孩子玩”，“某某的父母是卖菜的”，“某某父母是离异的”，类似这些偏见会影响孩子的价值观和人格形成。

整体来讲，不好的家庭生态是一个文化意义上的封闭体，表明家庭成员缺少文化更新的意识。症状便是一种陷入文化封闭和文化停滞的状态，而直面取向的心理咨询，便是帮助个体去更新他的文化，也帮助家庭去更新其文化，从而达到疗愈。我提出一个家庭生态的概念，就是提醒每个人去关注自己的文化，以及个人背后的家庭文化。

☆☆

让生命诠释自己

郑磊

遇见一部有深度的电影，如同结交一位有深度的朋友。与之会面时，你可尽享畅谈的欢愉；与之分别后，你会忍不住流连回味，而且常带来新的发现和收获。我认为《不一样的本能》(Phenomenon) 就是一部这样的电影——朴实、幽默却又不乏温馨和发人深省，仿佛与一位存在-人本主义者的会心。

本片的主人公乔治是一位平凡的 37 岁单身男性。他为人善良、敦厚、乐于助人，因此人缘颇好，深受周围朋友的喜爱。然而，在他 37 岁生日的那晚，戏剧性的一幕发生了。一夜之间他仿佛获得了超凡的脑力（甚至有了念动的能力），这一变化彻底颠覆了他的生活……为了避免剧透，电影内容先介绍到这里，以下是我回味时的感想：正如影片的原名“Phenomenon”，即“现象”，影片中所呈现的乔治的生活就是一个现象，是一个过程，也是一个故事。在影片中，他的故事——甚至可谓是传奇——被周遭的人各种解读；在银幕之外，他的故事也被观众们各种解读。而我此刻所做的也是一种解读。同样，在某种意义上，我们每个人都是乔治，因为我们的生活——细微到言谈举止——都难免被身边人解读。而且很多时候，我们也在解读自己。于是，问题来了——解读重要吗？

当然，它很重要！因为解读会影响到他人如何看待和对待我们，同时解读也关涉到我们对自己的觉察与自省。解读是一种意义创造，在人生的某阶段，我们的解读方式会形成相对稳定的意义制造系统，从中我们大概可以一瞥当下生命的格局。然而更重要的是，解读会对我们的自我造成或轻或重的影响，会带来自我的改变。

但是在某些时候，解读又显得不是那么重要，正如电影中乔治向我们展示的：当一个人清楚自己是谁，明白自己生活的意义，乐于实践自己的潜能和创造性，敢于承担选择带来的后果和责任，从而不断地活出他自己时，如何被解读，意义似乎已经不大了。原本我猜乔治应该会贯穿整部电影地解读自己，问自己，“我是谁？”毕竟在我看来，他的生活和人际关系每天都在发生剧烈的改变。试问有谁的自我可能顽强到遭受如此剧变，仍能无动于衷呢？可是电影从头到尾都没有出现过乔治因为迷惑而扪心自问的镜头，因为他总是带着与生俱来的善意和日新月异的创意，沉浸在自己的生活里面。他的生活已经充满了取之不尽的意义，从而不必假借理性为自己赋予一些名义上的意义。这令我想到户外旅行。有些人在山里走了一段，心里不禁有些犹豫和怀疑，于是拿出地图和指南针看看自己是否走在对的方向；有些人遇到这种时候会找周围的人商讨路线，或者请教一些老鸟；还有些人干脆丢掉自己的地图和指南针，放弃自己的目标，跟在别人的后面效颦。但是在电影中，乔治仿佛是那种从来都没有怀疑过自己的方向，而且始终走在正确方向上的人。他所以能做到这一切，倚靠的并不是那奇迹般获得的超能，而是他一如既往地对生活 and 关系的投入和沉浸。在这其中，他的意义制造系统和他的自我完美的相容，交相辉映。乔治向我诠释了一个人该如何是他自己。而且只有在“是他自己”的基础上，一个人才能真正地明确和向他人宣告，“我是谁！”正如影片的尾声，医生在酒吧里义愤地怒斥那些对乔治评头论足者：“你们干嘛要诋毁他？你们害怕什么？你们害怕失去什么？他什么也没有炫耀，什么也没想得到！他没要求过任何人。没有！没有！”的确，因为乔治由始至终都就是他自己，不论在获得超能之前，或是之后。

诚然，一个人要是他自己很难；但是一个人要不是他自己又谈何容易？因为，无时无刻我们的

自我都再提醒我们，“我是谁！”虽然我们可以通过转移注意力的方式暂时回避自我对我们发出的警醒，但却无法永远听不见她。因为回避自我会令我们产生存在的焦虑，其表现为在生活中我们渐渐失去新鲜感，进而是意义感，并且开始察觉到自己好像变得越来越不像自己，最终可能日益显现出抑郁的特征。所以，一个人如此地“不是他自己”并非是自我的良性发展。因为，他所感受到的种种不适正是自我的“免疫力”的体现：自我发现了现实中的自己正走在一条异化的道路上，外在的非我部分重在侵入和破坏着自我的完整和健康。此现象对我们而言可谓至关重要！因为假如我们把空虚感和抑郁解读为需要被祛除，才能获得轻松与快乐的症状时，我们会采用转移注意、补偿满足，甚至依赖药物的方式处理它们，而这无疑是在抱薪救火，引火自焚。我们对免疫系统警告的后果必然是加速有机体的衰亡。

相反，假如我们能听得懂自我的声音，我们就能听到在“不是我自己”之下，还有另一个声音，那就是“我要成为谁？”这样我们就能够理解原来空虚和抑郁并非是一种无意义的自我惩罚，也并非别人眼中的怪异、焦虑和恐惧，而是一种自我发展的召唤。这个声音召唤我们更安心地亲近自我，了解她的感受，聆听她的需要，明白她希望我们去往的方向，以及怎样健康地使用她为我们积攒的资源 and 潜能，并以良性的方式成长和蜕变，最终穿越“不是我自己”，抵达新的“我是谁！”

就像影片中的乔治一样，当戏剧性地获得超能之后，他没有因为“不是我”的未知而陷入自我混乱的焦虑和迷茫，也没有因为外界的质疑和权势而压抑和屈从，相反他欣然地接受自己的变化。如果身边的人将乔治的超能视为不可控的洪水猛兽，那么他本人就是以“与狼共舞”的心态和实践不断地探索 and 了解自己的这份潜能，并在自己的生活中和与朋友的关系中不定地使之创造出共赢的成果。因此，乔治最终不再是他自己，因为他已经完全超越了自己。这份超越体现在他的“自己”消亡后，他的恩泽和精神仍然鲜活地滋养着经历过他的人。

此外，整部影片也把自己作为一个现象，让观众来解读实现生命意义的不同方式。人的生命需要意义，意义是自我存在和成长的养分。可是人在面临如何去实现自己生命的意义时，常常八仙过海，各显神通。在影片中，乔治的密友内特憧憬（YY）一份亲密的爱情，可是他却将自己关在摆满通讯仪器的房子里，通过电波寻求着一份虚拟的爱情，聊以自慰；乔治的恋人蕾丝，曾经在爱情中遭受过被抛弃的伤痛，可是面对现实中乔治的真情和自己心中对乔治的真挚爱意，却勉强自己刻意回避，拒绝接受，以防止再遭伤害，但最终承认“实在太辛苦了！”；影片中的地震学家对自己专业非常热爱，然而他虽然觉得乔治预言了地震非常神奇，却非得借助理性和科学才能让自己去认知真相，逼着自己透过狭隘的门缝去窥探真理；FBI探员杰克心中充满人性的温情，可是却要以“上面的意思”来自欺欺人地解释着自己的违心行为；FBI的老大则是不择手段地借助权势，凭借以权压人的方式来达成自己的目的；准备为乔治开颅的医学家为了自己的研究和声誉，以欺哄的方式编造花言

巧语妄图乘火打劫；酒吧的议论者们更是以贬损他人的成就和意义的方式，来为自己的无聊开脱，让自己可以心安理得地过着平庸的生活。然而，唯有乔治直面了自己的命运，不论在其获得超能之前，还是之后；不论是在其得知生命不久之前，还是之后。他以不断地探索和实践，在任何情况下坦然地接受环境的限制，不断地尝试和开发着可能性，一点一滴地将他生命的意义做到和夯实。正如意义疗法的创始者维克多·弗兰克尔所说，“意义和它的观念是完全现实的，而不是漂浮于空中或收藏在象牙塔中……意义的概念更特别地针对着在现实的背景下意识到某种可能性，或者用简洁的语言来表述，意识到在某一特定情境下能够做什么。”

南京直面 10 月、11 月课程活动

课程一

析梦工作坊

讲师：艾瑞克·克雷格 博士

时间：2017 年 11 月 1 日至 4 日（含与大师同行文化之旅）

形式：面授

地点：南京直面心理咨询研究所

课程二

存在分析师第二期第 2 阶段

讲师：王学富 博士

时间：2017 年 11 月 24 日至 26 日

形式：面授

地点：南京直面心理咨询研究所

课程三

千聊直播课程

内容涉及心理咨询、个人成长、亲子教育、两性关系、职业发展等多个方面

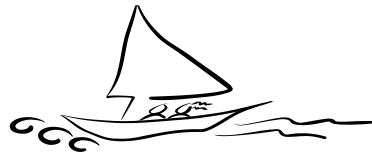
讲师：直面全国 ECP 带领老师

时间：每周三晚 8 点至 9 点

形式：网络直播（千聊）

课程报名、咨询电话：13382036328 、17326139649 、025-84706081

或添加微信：nanjingzhimian 、zhimianhcc



直面消息

- 2017年9月3日南京直面继7月2日、8月16日举行了本年度第三次免费心理咨询开放日。随着直面这项免费公益活动的持续进行，从中获益的朋友也越来越多。
- 9月10日至13日南京直面心理咨询研究所的王学富老师与孙闻老师前往直面ECP山东威海教学点展开了为期三天的面授课程。在教材的基础上，王老师通过具体案例展示与辅导，对相关知识点进行了拓展与深入的教授。
- 9月16日直面ECP网络拓展课程利用千聊直播的形式重新启航。九月课程为陈艺心老师的“同理心训练”和刘丽娜老师的“如何培养孩子？”。从此一部智能手机、连上网，就可以随时开始与我们一同学习心理学。
- 9月19日由王学富博士讲授的直面分析师课程第三阶段开班授课。本次王老师在理论的基础上融入大量案例分析与演练，堪称存在人本心理咨询本土化创造与实践的经典课程。
- 9月27日江苏教育出版社编辑一行三人来访南京直面心理咨询研究所，共商书籍出版事宜。
- 11月1日至4日，艾瑞克·克雷格博士将再次造访南京直面心理咨询研究所，此次克雷格博士会在上次课程的基础上开展更加深入的存在析梦工作坊，并携带大家进行新一轮与大师同行的文化之旅。

直面的服务

- 提供免费心理咨询，热线电话：025-83204132；
- 提供心理咨询面谈（对经济困难者提供减免）；
- 提供团体辅导、成长工作坊；
- 提供三个层级的心理培训：
 - 直面心理辅导延伸课程（ECP）
 - 直面分析师课程、存在主义心理治疗课程
 - 直面学塾：直面学子、直面驻修生、直面弟子

直面售书

《成为你自己》、《受伤的人》、《医治的心》、《成长的路》、《花渐落去》、《存在整合治疗》。

欢迎购买，联系电话：13382036328。或添加直面微信号（nanjingzhimian）与我们联系。

《直面报告》免费赠阅和邮寄

请珍惜《直面报告》

请支持《直面报告》

因为有你支持，我们才会坚持！

☐ 邮局汇款

地址：南京市栖霞区紫东路18号保利紫晶山15幢1单元101室 210049

收款人：南京直面心理咨询研究所

☐ 银行汇款

银行帐号：01270120210002739

银行名称：南京银行玄武支行