

<<登天的感觉>>

图书基本信息

书名：<<登天的感觉>>

13位ISBN编号：9787208076822

10位ISBN编号：7208076820

出版时间：2008-2

出版时间：上海人民出版社

作者：岳晓东

页数：176

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>

<<登天的感觉>>

内容概要

《登天的感觉》是心理学专家岳晓东在心理咨询领域的一本经典之作。

本书的写作特点是作者像讲故事一般娓娓道来，生动讲述了他在哈佛大学所做的10个心理咨询个案，他对每个个案的深入分析和处理技巧。

作者在书中还深入浅出地介绍了心理咨询方面的科学知识。

“我恨我自己，我实在太愚蠢了”，“我们的爱情还有救吗？”……这些日常生活中随处可见的问题，妨碍着我们对幸福的追求。

在处理这些心理个案的过程中，作者展现了心理咨询的神奇技巧——原来一个人的人生道路可能因为几句话而改变！

日常生活中的许多困扰我们的问题实际都是心理问题，本书将给你带来飞翔在云端般的美妙感受——登天的感觉。

本书出版后曾多次再版，深受广大读者欢迎。

本书是2008年最新修订版，正文中穿插的作者在哈佛大学活动以及哈佛校园风景的彩色图片，使你在走近作者的同时，获得赏心悦目的阅读感受。

<<登天的感觉>>

作者简介

岳晓东，1959年生于北京，童年和少年在内蒙古呼和浩特市度过。

1977年考入北京第二外国语学院英语系。

1985年赴美国塔夫兹大学（Tufts university）攻读教育心理学硕士学位。

1987年考入美国哈佛大学（Harvard University）攻读心理学博士学位，1993年获得哈佛大学心理学博士学位，毕业后赴香港。

岳晓东博士是中国著名的心理学家，也是目前国内唯一毕业于哈佛大学的心理学家，现在香港城市大学应用社会科学系任副教授，并受聘担任南京大学、华南师范大学、南京师范大学等10余所大学的客座教授。

岳晓东在心理咨询、创新思维、青少年偶像崇拜等方面做了大量的研究，成绩斐然。他先后在国内外各类学术刊物上发表学术论文60余篇，特别是他的《登天的感觉》一书，使国内成千上万的人对心理咨询开始有所了解，改变了很多人的生活。此外，他撰写的《少年我心》、《我是你的粉丝》、《心理面面观》等心理学大众读物也深受读者的喜爱。

<<登天的感觉>>

书籍目录

再版前言序言登天的感觉 评述 心理咨询追求的意境是什么 心理咨询追求的目标是什么 心理咨询之高明何在 心理咨询何以给人“登天的感觉” 心理咨询小知识：现代心理咨询是怎样兴起的林登街5号 评述 心理咨询场所应给人怎样的第一感觉 心理咨询场所怎样为人创造一片心灵的净土 心理咨询室的布置应传达出什么信息 心理咨询小知识：现代心理治疗是怎样兴起的咨询手记 我是全哈佛最自卑的人 个案分析 我为丽莎做心理咨询的“前奏曲”是什么 我为丽莎做心理咨询的“主旋律”是什么 心理咨询如何使丽莎产生了一个思想飞跃 心理咨询中的沟通需要注意什么 人之自卑和自信之间有什么关系 心理咨询小知识：心理咨询与治疗的时期应有多长 咨询手记 我想从哈佛转学 个案分析 为莫妮卡做心理咨询使我吸取了什么教训 我为莫妮卡做心理咨询，柳暗花明的因素是什么 心理咨询中的“虚功”是怎样体现的 心理咨询对生活中的一般劝慰有什么启发 心理学小知识：什么叫心理平衡 咨询手记 我不要上哈佛大学法学院 个案分析 心理咨询中常见的两难境地是什么 心理咨询人员应该怎样面对这样的两难境地 心理咨询怎样帮助人沟通思想 我对年轻人出国留学的寄语 心理咨询小知识：罗杰斯是怎样创立“来询者中心疗法”的 咨询手记 问你是否还爱我 个案分析 心理咨询“虚功”所追求的意境是什么 心理咨询“助人自助”之用意何在 查理自我中心的根源在哪里 心理咨询使查理有了哪些成长 心理咨询与心理治疗和一般的生活咨询有什么本质不同 心理咨询小知识：心理咨询与治疗是怎样分类的 咨询手记 骗分被罚的思索 个案分析 开展心理咨询对现代学校管理有什么促进 我的心理咨询怎样使明轩转变了态度 我的心理咨询怎样促进了明轩的思想升华 心理学小知识：心理学一词最早是什么时候出现的 咨询手记 万般内疚为了谁 个案分析 佳莎的“未完成情结”是如何解开的 心理咨询 为什么要帮助人清除掉心底的“垃圾” 人之心理健康可从中医之“通者不痛，痛者不通”的原理中获得什么启发 心理咨询小知识：弗洛伊德是怎样创立“精神分析”学说的 咨询手记 我是同性恋吗 个案分析 同性恋在美国社会盛行的原因是什么 我为汤姆咨询成功的基点是什么 我为汤姆咨询有什么收获 心理咨询小知识：美国现在有多少心理健康的工作人员 咨询手记 我想约你出去行吗 个案分析 心理咨询的魅力为什么有时会成为负担 心理咨询中应该怎样处理好来询者对咨询者的感情依恋 心理咨询人员为什么要有高度的职业自律精神 心理咨询关系处理不妥的两个教训 心理咨询小知识：精神分析的第一个个案是怎么写的 咨询手记 我们的缘分尽了吗 个案分析 卫红的自我中心思想表现在什么方面 卫红依赖他人的心理表现在什么方面 卫红的人格结构中存在什么问题 作为心理咨询人员，我对卫红的婚姻危机有什么感触 心理咨询小知识：心理学上第一个有记载的实验是什么时候做的 咨询手记 走出心灵创伤的深渊 个案分析 慕贤问题的本质是什么 慕贤父母爱护孩子中有什么失误 我对慕贤的康复起了什么作用 慕贤站出来唱卡拉OK，对其康复有何意义 什么是慕贤的“登天的感觉” 心理咨询小知识：是谁创立了“系统脱敏疗法”

<<登天的感觉>>

章节摘录

插图：登天的感觉1985年12月25日，我乘坐中国民航CA981班机飞往美国求学。

那一天，正值西方的圣诞节，所以乘客非常之少。

偌大的一架波音747飞机，三百来个座位只稀稀拉拉坐了不到五十人。

我在飞机上随意调换了两个位子，与人搭讪聊天。

说来，我就要去波士顿读书啦，心里好不兴奋！

在座位上乏了，我起身又伸胳膊又踢腿儿，来回走动着。

可还没走两步，望着周围有限的空间，只好又返回座位。

在机舱过道上，我遇见一位教授模样的长者。

他似乎也在活动筋骨，我们聊了起来。

他果真是一位教授，现在加州的一所大学任教心理咨询的课程。

“什么是心理咨询？”

“我不解地问。”

“你从来没有听说过心理咨询？”

“他皱着眉头看着我。”

“我为什么要听说过心理咨询？”

“我半开玩笑地反问他。”

“嗯——”他吁了一口气，眯着眼睛问我，“那你现在的感觉怎么样？”

“你指的是什么感觉？”

“我也皱着眉头问他。”

“我是指你此时此刻乘坐飞机的感觉。”

“我感到非常高兴呀，因为我就要去波士顿读书啦。”

“我兴奋地答道。”

“是呀，你感到很高兴，因为你就要去美国读书了。”

但你此时此刻乘坐飞机的感觉又如何呢？”

“那老教授很潇洒地挥了一下手。”

“我——我感到在腾云驾雾。”

“我想了想。”

“对啦，你是不是感到自己站在世界之顶了？”

“那老教授会心地一笑。”

“我们现在不就在世界之顶吗？”

“我狡黠地回答。”

“啊哈，你说对啦。”

“那老教授用食指点一点我，晃着脑袋接着说，“这就是心理咨询要给人的感觉。”

心理咨询就是要使人对自己感觉良好，犹如登天一样。”

“心理咨询就是使人对自己感觉良好，犹如登天一样。”

我重复着他说的话，心里不明白世界上居然还有这样一门有意思的学问。

不想此时，那老教授忽然对我说：“对不起，我想回去睡一会儿啦。”

说完，就径直走向他的座位。

望着他离去的背影，我心想，这美国人也真怪，聊得正起劲时就走了，一点儿面子都不给……这便是我第一次听说“心理咨询”这个字眼。

尽管我当时还不能完全想象出，心理咨询究竟怎样可以使人产生登天的感觉，但我对那老教授所讲的话非常感兴趣。

他这样渲染一门学问的特点和重要性，是我从未见过的，恐怕也只有美国人才会想得到。

带着这样一份疑惑，我也回座位休息去了。

望着窗外的滚滚云海，我实实在在地享受着那“登天的感觉”，渐渐地进入了梦乡。

<<登天的感觉>>

.....1993年6月10日，风和日丽，晴空万里。

我头戴博士帽，身着博士袍，参加哈佛大学第342届毕业典礼。

我获得的学位是心理学博士学位，主修的专业正是咨询心理学。

在这人生无比兴奋的一刻，我想起了七年前飞机上巧遇那位老教授的经历。

我感谢他为我开了一扇门，使我发现了其中无穷的奥妙。

初来美国时，我曾主修过教育心理学，但对于怎样可以使人产生登天感觉的好奇，促使我改变了自己的专业方向，踏入了咨询心理学的神妙世界。

在那片神妙的天地，我结识了罗杰斯、斯金纳、艾利斯、格拉泽、佩尔斯、伯尔尼等一批咨询心理学界的风云人物，也更加认识了弗洛伊德这位广义上的心理咨询的鼻祖。

在那个神妙的世界里，我还学会了怎样准确地体会他人的感觉，怎样传达尊重和理解的信息，怎样帮助人更好地认识自我，完善自我。

六年的专业学习和两年的亲身实践，使我渐渐明白了那位咨询心理学老教授所讲的一切。

不光我自己一再体验过登天的感觉，我也曾使我的来询者感觉在登天。

我为自己选择了这样一个富有生命力的专业而感到庆幸。

其实，在当今的社会里，人人不都在寻求生活中的登天感觉吗？

可惜那次相逢，我没有将那位老教授的通讯地址留下来，不然现在给他写封信，告诉他我目前的专业选择，不知他会有多高兴呐。

高兴之余，他也许会为那天没有与我多聊几句登天感觉的要领而感到遗憾。

这些年来，我一直是这样想的。

.....“不，你错了，”那老教授这样回答我，“登天，那应该是你自己的感觉，要你自己去体验。

我不可能替你去登天，那样我将会成为你的拐杖。

”“所以，你给我提出一个重要的问题，让我自己去思考，去探索，去寻找答案。

”我总结说。

“啊哈，你终于人道了。

”他摇晃着脑袋答道。

接着，他又说：“其实那天与你聊天，我就感到你会对心理咨询感兴趣的。

我不想再讲下去，就是为了多给你一些思考的空间。

我在入睡之前，还偷偷望了你一眼。

我看得出，你在困惑，在思索。

我不与你多说话，正是想给你一个考验，看看你对心理咨询有没有一点儿悟性，看来你还真有悟性，至少你没有再来打扰我。

这是心理咨询的另一番意境。

但当时给你讲这些，你是听不明白的，现在明白了吧？

啊哈.....”说着，那位老教授又摇头晃脑起来。

“所以，你给我留下充分的想象空间，让我自己去思考，去领悟登天的感觉。

”我感到犹如张良幸遇黄石老人那般地兴奋！

.....当然，上述的对话只是我的想象而已。

但是，那老教授为什么会在我们谈话兴致正浓的时候离去，却使我想了好多年。

想来想去，我感到，或许正是老教授话中的悬念，使我对心理咨询的意境穷追不舍。

一个人能在简单的几句话中，如此深远地影响另一个人的人生道路，你能不说这是心理咨询的魅力吗？

登天的感觉，它究竟是一种什么样的感觉呢？

登天的感觉，它对于不同的人意味着什么？

登天的感觉，它当中含有多少种感觉？

登天的感觉，它是心理咨询永久的思索。

评述心理咨询追求的意境是什么心理咨询可以使人产生登天的感觉，第一次听说吧？

其实，阿静说心理咨询就是使人开心，她是说对了一半。

<<登天的感觉>>

因为心理咨询确实力图使人感到开心。

但是，使人开心的事情一般人都会做。

例如，当一个人失恋或离婚时，他可以找个亲朋好友倾诉一番或痛哭一场，即时可以得到许多宽心的话，也可以得到不少的精神安慰。

于是，他变得开心些了，但开心之后又是什么呢？

这便是心理咨询所要解答的问题。

换句话说，心理咨询不同于一般的安慰，就在于它不仅使人开心，更要使人成长。

这里的成长，就是通过咨询的过程，使来询者自己想通了，认清问题的本质，知道该怎么做，达到了人们常言的心理平衡。

所以，使人开心只是心理咨询的前奏曲，使人成长才是心理咨询的主旋律。

由此，心理咨询力图使个人将不愉快的经历当作自我成长的良机。

它竭力使人们积极地看待个人所经受的挫折与磨难，从危机中看到生机，从困难中看到希望。

从这层意义上讲，心理咨询也在于帮助人学会辩证地看待生活当中的忧愁烦恼。

但这一切不是靠指教劝导就能得来，而是要靠启发领悟才能获得的。

用马斯洛的话来讲，心理咨询就是要使人获得“顶峰的体验”（peak experience）。

这不就是指“登天的感觉”吗？

心理咨询追求的目标是什么一般人在相互安慰时，总是会劝说对方尽早地忘却其不快的经历。

“过去的事情就让它过去吧，明天会更美好的”，这大概是人们平时相互劝慰的共同方式。

但心理咨询人员不会这样简单地劝说来询者忘却过去，他们要使人从挫折中认真反省，总结经验教训，增强生活智慧，以便能够更好地应付日后生活中可能出现的各种不快经历。

在这层意义上，心理咨询就是要使人更好地认识自我，开发自我，激励自我。

说白了，心理咨询就是要使来询者比原来活得更轻松、更快活、更自信。

此外，心理咨询还要避免来询者依赖他人，增强个人的独立性与自主性。

心理咨询再三强调要尽量理解来询者的内心感受，尊重他的想法，激发他独立决策的能力，为的是什么？

为的是强化来询者的自信心。

所以，任何一个心理咨询过程，无论其性质有多大不同，时间长短上有多少差别，本质上都是要帮助来询者从自卑和迷茫的泥潭中挣脱出来。

使来询者耷拉着脑袋进来，挺着腰杆出去。

这即是心理咨询追求的目标。

心理咨询之高明何在“心理咨询就是要使人自我感觉良好，犹如登天的感觉。

”这句话深深地影响了我的人生，也敦促我追逐这样的感觉。

起初，我感到它像海市蜃楼那样地虚幻莫测。

但渐渐地，我开始感受到了它那强大的震撼力。

我眼睁睁地看见来询者是怎样在我面前由痛哭流涕变得开怀畅笑，由愁眉不展变得心情舒畅。

我伴随着他们从自卑自怜的地狱当中走出来，迈向自尊自信的天堂。

我为他们欢呼，我为他们雀跃。

我感到他们的自信心在重建，也感到自己随着他们一同在登天。

兴奋之余，我时常想起那老教授说的另一句话：登天，那应是你自己的感觉，我不能替你去感觉登天，那样我将会永远成为你的拐杖。

的确，我为人做心理咨询，不是要去支配来询者，而是要去扶持来询者。

心理咨询之妙，就在于它帮助了一个人，却让那个人感到自己帮助了自己。

这就是心理咨询之高明所在。

心理咨询何以给人“登天的感觉”心理咨询之所以会给人“登天的感觉”，就在于：心理咨询不求教训他人，而求开导他人；心理咨询不是要替人决策，而是要帮人决策；心理咨询的首要任务是思想沟通，而非心理分析；心理咨询是现代人的精神享受，而非见不得人的事情；心理咨询确信人皆可自我完善，而非人是不能自我逾越的；心理咨询应增强人的自立能力，而非增强其对他人的依赖；心理咨

<<登天的感觉>>

询不仅可以帮助他人成长，也可以帮助自己成长；心理咨询使人更加相信自己，而非更加迷信别人；心理咨询使人学会多听少言，而非少听多言。

心理咨询就是这样给人“登天感觉”的。

欲知心理咨询何以达到这一切效果？

且看后文分解。

现代心理咨询是怎样兴起的心理治疗的创立是十九世纪的事情，但心理咨询的兴起却是二十世纪四十~五十年代才开始的事情。

它主要受了三股力量的推动：一是人们对“精神分析法”日益不满（如疗程过长，咨询关系完全像医患关系等）的影响；二是二十世纪二十~三十年代崛起的职业咨询运动的推动；三是人本主义思潮的启发。

由于心理咨询运动不断地深入和发展，心理咨询与心理治疗日趋分化。

概括说来，心理咨询主要为人们在日常生活中出现的心理困惑与烦恼提供咨询，而心理治疗则主要为人们在人格、情绪和行为上的障碍及变态行为提供治疗。

两者之间没有截然分明的界线，却有着不同的专业评核和训练要求。

简单说来，心理治疗人员不但要有心理咨询的知识，也要具备一定的医学知识和训练；而心理咨询人员则不必有医学方面的知识和训练。

林登街5号哈佛大学所在地剑桥市（Cambridge）的哈佛广场附近，有一条很短的街道——林登街（Linden Street）。

这条街的5号，是一座古色古香的三层小楼，原来是用作学生宿舍的。

但自二十世纪七十年代起，这里便成为哈佛大学心理咨询中心的所在地。

我曾在这里进行了两年的心理咨询实习。

林登街5号的小楼，一进门就是一间客厅，摆着几张十九世纪样式的沙发和茶几。

茶几上总是放着几本《时代周刊》（Times）、《新闻周刊》（Newsweek）等杂志及哈佛大学的校报《Crimson》。

有时，还会放上几盒饼干，供来宾食用。

在客厅的一角，有一台电视机。

电视机旁，放着这座房子里唯一一件可引以为豪的物品——一把十九世纪的哈佛大学座椅。

学生们来这里求询，都要先到这里登记，安排会面人员和时间。

通常，接待人员都会问他们对咨询人员有无什么特殊的要求，比如，是选一位女咨询人员，还是选一位少数民族或外籍咨询人员，还是选一位擅长于某种特殊问题（如厌食症、同性恋等问题）的咨询人员。

接待人员对待学生总是和颜悦色的，他们要让学生一进门就有宾至如归的感觉。

在林登街5号，我们一概只做心理咨询，不做心理治疗。

也就是说，学生凡有人格障碍（如自恋症）、情绪障碍（如抑郁症）或强迫意念（如恐人症）之类的问题，我们都将他们引荐到哈佛大校医院或其他有关的心理治疗诊所去接受治疗。

我们这里只负责一般的心理与情绪问题的咨询。

这通常包括对情感挫折、环境不适、人际关系不和、学习方法不当、自信心不足、婚姻冲突、厌食症、贪食症、同性恋等问题的咨询。

凡是涉及任何带有病理基础的心理障碍的治疗，都不属我们的管辖范围。

除了为哈佛学生提供个别与团体咨询外，我们每学期还为学生举办各种心理咨询的讲座、报告会等。

此外，我们还要为哈佛大学十来个学生自组的学生咨询热线（其中包括本科生和研究生的热线）提供专业指导。

通常是每隔两三个星期，这些学生热线的咨询员就与我们的指导人员会面，讨论其咨询中出现的各种情况和问题，接受我们的专业指导。

在林登街5号，我有一间属于自己的咨询室。

我把它布置得很温馨，也很具艺术特色。

我要让人们一进到我的屋子里，就情绪放松，精神舒畅，这对于充分发挥心理咨询的暗示作用十分重

<<登天的感觉>>

要。

走入我的咨询室，映入眼帘的是一幅大海的油画。

画面中，一边是大海的波涛，汹涌澎湃，卷起无穷浪花；另一边则是平静的海岸，波光潋滟，潮水缓进缓退。

在这动与静的对比当中，你顿时会感觉到大海对于生活的启示。

这幅画不知从何时起就挂在了这里。

虽然这间屋子曾几易其主，但大家都不约而同地将这幅画留了下来。

我很钦佩最初屋主的用心，他挂这幅画于屋中，就心理咨询对个人成长的象征意义来讲，实在是太贴切不过了。

在油画的下面，是一张大沙发，上面套了一个乳白色的沙发罩，给人以祥和宁静的感觉。

大沙发斜对角是一张小沙发，也套着一个乳白色的沙发罩。

两张沙发之间是一张小茶几，上面放着一盏台灯和一盒纸巾。

大沙发的另一角，是一个一米多高的书架，上面放了我的一些书籍。

我把它摆放得很整齐，也很有美感。

书架的顶层摆了一盆吊兰，垂下来的绿丝，覆盖了书架的一角，显得既有生机感，又有艺术感。

大沙发的对面，是我的办公桌，桌上整齐地摆着台历、文具和一座弗洛伊德的石雕像。

伏案写作疲劳时，我时常会注视一会儿弗洛伊德的塑像。

望着他那一脸沉思的样子，我总会感到有一股强劲的力量，在激励我去不断地探索人类心灵的无穷奥秘。

在两扇窗户之间的白墙上，我挂了一幅自己带来的中国国画。

画中，两只小鸟栖在枝头上，悠闲地聊着什么，也许其中一方正在给另一方做着心理咨询吧。

咨询室的地上铺着地毯，也是浅色的，使人感觉很温暖。

咨询室每天都有专人来打扫卫生，以保持其整洁干净。

这就是我的咨询室：宁静，和谐，温馨，阳光充足，有点儿艺术室的情调，却不过分夸张。

营造这种宁静、祥和的气氛，对于心理咨询有着重要的象征意义和暗示作用。

<<登天的感觉>>

编辑推荐

<<登天的感觉>>

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>