

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9月第8期 总第168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:

告 别

—第2、3、4页

直面团体-“美丽的神经症”工作坊 学员感想

—第4、5、6、7页

直面九、十月课程

—第7页

直面消息

—封底

2017年8月25日到27日，直面ECP第四期面授课程在南京直面心理咨询研究所进行，王学富博士主讲。右图为合影



主编: 王学富

责任编辑: 韩萃萃

编委会成员: 孙闻 张侠 陈跃

投稿邮箱: zhimian@chinancc.net

直 面 心 理 探 索

告 别

王学富

☆☆

告别是人生最难的事，是人生最难学习的一门功课。头脑什么都明白，情感上就是不忍。我前不久接待一位来访者，她对我说：“我所有的悲伤都是伤别离。”是的，我们不想告别，却只能告别，便产生了告别的悲伤。人生悲伤，从本质上说，是告别的悲伤。

人生有太多的丧失，但我们的心不甘发生任何丧失。有物质上的丧失，有事业上的丧失，有人生发展上的丧失，关于财产，关于成绩，工作，职位，机会，也有关于亲人的丧失，以及最终，我们每个人也将面临自己的丧失。生活就成了一场场告别，最后跟一切告别。甚至根本来不及告别便已别去，情感上，心理上，有那么多牵扯与不忍，就是割舍不下。这便是伤别离。不忍别离，不甘别离，不要别离，就有许多的挣扎与痛苦，皆是别离之难，皆是告别，是悲伤。

人生大概包括获得与丧失，联结与分离。大大小小，各种各样，因得到而喜欢，因失掉而伤心，因联结而满足，因分离而失神。所幸的是，告别虽有痛苦，却有希望在前，所谓旧的不去，新的不来。不想告别过去，便无法开启未来。因此人类也为告别庆贺，辞旧迎新。

出生是我们与母体的告别，难免一场苦痛与挣扎，不情愿又没办法，这简直是一场绝望的告别。而它只是首场。我们生下来，有人为我们庆生，有一种叫做人生的东西在前面等待。只有出生，才有的人生。我们对未来并不知道，我们愿意接受有一种东西叫希望来劝导我们出发。对它，我们将信将疑，但它的话语总让我们有一些欣喜，也抚慰我们告别的痛。

但告别依然很难，当我们习惯了一样东西，告别便是离开它，去习惯新的，我们不愿意。当我们拥有一样东西，告别便让我们放下它，向我们承诺有新的东西，我们也不甘愿。每一次享有与欢喜里，都已经有了告别的内容在暗中蕴含与发生了。最重要的是我们的亲人：当我的儿子出生之时，我那充满喜悦的笑中又渗出了眼泪，我心惊惧：这样

美丽的生命，也会告别……

回顾往昔的生活，原来是一次次告别。告别了我生长的乡村，告别一代、两代的亲人，到一个又一个新的地方去重新开始，与一群又一群朋友相结识，然后又要一一告别。还有一个一个老师，相遇又相别。

在我还不懂事的时候，那年我十岁，就跟奶奶告别了。在我成熟了的年龄，又跟爷爷告别。在我的生命开始变得丰足的时候，跟父亲告别了。但在接下来几年的梦中都不忍父亲离去，他一直躺在临终的病榻上，我留住他，仿佛对他说：“不要离去，我总会有办法……”其实，我除了在暗夜里独哭，哪有什么办法？

又过了几年，母亲病了，把告别的恐慌又一次投进我的内心。我知道，跟妈妈告别一直潜在时间里，不管她是生病还是健康，都会在时间的某一个点上发生。人是充满不确定性的人生大海上的一叶小舟。

今天早晨六点，汪维藩老师走了。我还记得前不久去医院看他，他当时已说不出话来，却一直对着我的耳朵用力说。我听不懂，但心里知道告别临近了。我和几位校友离去的时候，他的眼神一直跟着我们，如同婴孩的眼神，却如此之深：我们挥手，他亦挥手。

我又想到这许多年来我从事的心理工作，便是一次次相遇与一次次告别。这就是我与我的来访者的关系。相遇之前，他们各自来自人海茫茫，跟我互不相识；告别之后，他们各自归于茫茫人海，我们不再往来。相遇难，告别也难，我无可奈何。

我想起嘉，是最不能告别的人，如今已别去数年，我相信她在人生奋斗、适应、发展得好。她曾经的困难，即无法告别的困难。因为过去留下遗憾，遭遇丧失，她不肯接受这遗憾与丧失；也因为她一直装好，不敢真实呈现自己，便总想让事情重来一遍，删改已经发生的事件，修正过去造成的失误，涂改所有的不堪，一次次宣告过去的一切都不算数，坚决要求它们重新再来。她长期做着这样的行为：用水清洗，用橡皮擦掉，用涂改液涂改，反复纠正头脑不好的念头……她的行为就如同一个顽童对大自然央求：不行不行，重头再来。大自然不答应，她便哇哇大哭，不肯放下，不肯告别，不肯从弄错的地方走开。

当然，她也不肯与我告别，总觉得还有东西没有处理净尽，已经处理的又觉得处理的还不够。她用所有的智能与情感，包括央求与诡计，全部是为了挽回与我的关系。她不要告别。当她看到电影“少年派的奇幻漂流”那头老虎在旅途结束之后离去，头也不

回，她大恸而泣，说我便是那头无情的老虎。

是的，一场完成了的咨询，就如同那场少年派与老虎的奇幻之旅，完成了，便告别了。而这又何尝不是人生的缩影——关于相遇与告别！

症状是什么？便是不想告别，便是滞留于一个地方，或是伤心之地，或是温柔之乡，或是舒适之区，而心理咨询则是帮助人学习告别，不断走向下面的人生。

告别之难，对于咨询师也是一样：告别一场关系，且是深度了解与相知的关系，这谈何容易！我们多想生活在一个没有告别的地方，但人生的实景却是：天下没有不散的宴席。从古至今，有多少场人生宴席聚而散去，散而不复。或许那个没有告别的地方是我们的记忆，是个体的记忆，汇成人类的记忆，形成宇宙的记忆。或许真有那么一个无限记忆之海，我们最终会在那里聚合吧。但是现在，我们只能告别，我们允许告别。

☆☆

直面团体——“美丽的神经症”工作坊学员感想

我会感受更多的美好

——工作坊感想

小雨

这是我第二次参加直面团体工作坊，第一次是一个人来的，这次最正确的决定就是把妈妈带来，最大的遗憾是没能把爸爸带来。

妈妈除了付钱给我咨询，也不知道我是怎么好的，她来工作坊寻找答案，她找到了。她想看看和我差不多问题的人群和一个医生，结果看到了一群天才和一个伯乐。她和很多妈妈在一起，谈论的竟然不是孩子的学习，这让我特别惊喜。

如果说之前的面谈是治愈，那么这次工作坊是治愈基础上的提升。我允许自己犯错，允许自己生气，允许自己贪婪并且对抗它，因为我是人，不是机器。我对神经症不会再有任何恐慌，我也不再渴望回到过去，安全感的来源不再是成绩和金钱。

离开工作坊之后，要回归正常的生活。工作坊不是世外桃源，工作坊的目的是把学到的东西用到生活中，并且比以前更加坚定。别人争夺奖学金，我仍然把时间投入在自己喜欢的学科上，我为什么要每门课都好？别人从大二开始准备考研，我仍然等到大三结束再决定，何必为了考研毁掉本该美好的大学？有些人，我不喜欢他们，也就不再去刻意赢得他们的喜欢。

工作坊结束之后，我发现妈妈开始理解我了，开始允许我买一些她不喜欢的东西了。她终于意

识到，20岁的人喜欢的东西不应该和50岁的人一样。以前，控制我她就很开心，放任我自由她就生气。现在她终于知道，孩子听话不是一件光荣的事情。

参加工作坊之前，她说我非要她去，哪有那么多钱。我说，你不是说就算花光所有的钱也要把我治好吗？现在几万就把我治好了，叫你也去提升一下，就心疼钱了？等到工作坊结束，她对我说，自己心疼钱就是因为贪婪。她过去一直以为自己一点也不贪婪，现在她也开始自我觉察了。4天时间，这里的收获，真的很难说清楚，只有体验过的人才能感悟。能说清楚的就是，未来两年的大学生活，虽然是一样的环境和人，但我会感受到更多的美好。未来的家庭生活，妈妈已经没有了控制我的欲望，只是静静发现着我给她的惊喜。

等待醒来 小花

来参加工作坊的第一天，我告诉自己要学会勇敢地面对，要大声说话，勇于交流。那天我认识了自己的室友，一位善良、踏实而又友好的女生。她和我交流了自己上次工作坊的经历，分享了自己的成长经验，特别是从12岁到20岁的部分，让我觉得感动。她也介绍了自己一些面对问题的经验与方法，说做自己最喜欢的事情是最有动力的。我的内心有些惭愧，其实我在自己喜欢的事情上没有像她那么坚持，如果我的动力再大一些，热情再充足一些，我的生活就会更加蓬勃有朝气。第一天大家先轮流介绍自己，然后听王老师讲课，我听的很认真，内心抱着希望，也感觉到一种充实。

工作坊的接下来几天，我认识了更多的伙伴。他们很多人都热情而友好地分享自己的经历，鼓励我学会面对，多到直面来混混，也让我发现，原来我不是一个人经历这些，大家的内心都有同样的痛苦和纠结，然而大家都在战斗，都在默默扛着。生活，本来就是如此。我也发现，原来经历了人生的转角，每个人的生命都可以绽放出如此的精彩，如果停留在原地无法前进，就看不到那种真正属于生活的光芒，也感受不到自己内心强大的力量。而这种力量，才是发自内心的快乐源泉。

几天里，我没有表现的很积极，也没有像其他人那么勇于面对，但是我还是学着去承认自己的不足和错误。过去，我时常逃避，不愿坚持，非常情绪化，明明知道这样做是不对的，还是让内心那个“十二岁的小孩”主导着自己的生活。我追求安全感和确定感的欲望过于强烈，压倒了自己探索生活的念头，这也是我症状的根源。我害怕周围的人离开我，所以我一直希望他们始终陪伴在身边，甚至愿意以不能成长为代价。这样做是得不偿失的。我想起王老师发的那篇文章“我允许”，只有允许自己全然地经历和体验一切，才能包容和接纳生活带给我们的喜怒哀乐；只有承认自己的不足，才有可能面对和前进。

工作坊只有短短四天，但是我却收获了很多。希望自己面对困难，面对人生低谷的时候，能想起这些，想起这些同行的温暖的人们，然后又充满力量。

相遇直面，聆听花开

乐音树下

4天的工作坊很快就过去了，但直面留给我的自然、允许、接纳和不求自得的态度或将影响我的一生，想跟大家分享几点感受：

1. 从第一天相互认识开始，就感觉到了每个人都在被关注，被倾听，一下子就感受到了自己的存在感；2. 在不断地参与过程中，我可能总说错话，但我庆幸自己说错了话，这是反思与觉察的起点；3. 这次给我启发最大的是一个心理小游戏，我虽然是最快完成的人，但我没有按照规则，而是走了捷径。回想我走过的人生，总是在利用聪明回避困难，表面上看是一帆风顺，实际上缺少了生活的磨砺，没有真正扎根在现实的土壤里，这次虽为孩子而来，自己却在不经意间经历了成长；4. 整个过程中，我深刻体会到王老师对孩子们的怜惜与疼爱，刚开始时还因此抱怨王老师没有同理一下父母的处境与心情，一味地责怪父母欠下的债，但后来我才发现，其实王老师也把我们父母当孩子来爱护，希望通过棒喝的方式让我们觉醒，当我们肯成长的时候，孩子们就迎来了希望；5. 有位妈妈说，一本好书值得读3年，回来后重新开始读王老师的书，感觉又不太一样了，比如对光影交错的理解：光亮本身也有阴影，阴影本身也有意义。而让我体会最深的是：比战斗更勇敢的是逃离，比逃离更艰难的是接受，尤其是接受光亮本身所含的阴影部分。

参加这次工作坊，在一群跟自己相通的小伙伴和大伙伴中间，时刻感到自己在照镜子。发现别人的问题可能比较容易，但发现自己的问题并与根深蒂固的观念决裂好难。是你们给了我信心、支持与榜样！感谢美丽的神经症让我们走到一起，感谢在直面遇到了王老师，今后我要像老王一样爽朗地笑，让生命中多些闪光时刻，在不闪光的时候就静静地聆听花开的声音。

让独特更美丽

若水

我参加了两次王老师工作坊。第一次我是警惕戒备，做好保持清醒，不被洗脑，随时准备撤离。而这一次我希望脑袋被彻底洗干净，最好是投胎换骨，重新做人。因而我认真听课，认真反思。工作坊中的每一句话，每一个故事、游戏，每一条语录，每一部电影，每次聊天、表演等等，都深藏着大智慧，给我很多启发，帮助我觉察、成长。一方面知道在培育孩子过程中不知不觉欠了不少债，让孩子受苦了；另一方面更能理解孩子的不容易，他们是有独特品质，有追求的孩子。后悔、自责、抱怨无济于事，我现在、当下唯一能做的就是自我提升，随时提供更多更好孩子需要的支持，让孩子独立自由的成长，接受保护自己的独特。让独特更美丽！

答案就在生活里 干玲玲

在“美丽的神经症”工作坊四天的学习中，虽然每天都有收获，但总感觉一点不满足，期待中自己没理清的问题在工作坊中能得到一个明确的答案，可是我要的准确的答案一直没能揭开她神秘的面纱。当我带着疑惑再次回到生活中，突然发现工作坊中播下的一颗种子正在努力的破土而出，它的名字叫“活在当下”，回顾过去，有太多的时间沉浸在自己剧场里反复上演的悲情戏，却漠视身边真实的包容和关爱。当我尝试用心去体会，发现原来可以不用有了标准答案再去生活，答案就在生活中！另外，工作坊的每一个环节都体现了王学富老师的人生智慧和对人的关爱！这一次的学习让我对自己和直面都有了更深一层的了解！谢谢直面，谢谢王老师！

直面团体工作坊有感 叶子

从美丽的南京远郊回来有几日了，看着大家给我的留言，回想起在工作坊里发生的一切，心里暖暖的，满满的感动。经历的人和事像电影画面一

样不断在脑海中回放，四天三夜的工作坊，我收获的不仅仅是感动，还有许许多多.....

以叠罗汉游戏的形式介绍自己时我是那个自由的 Dasein；百万大拍卖时虽然没有一举百万竞拍下我最想追寻的自由，但是我不后悔为了自由的等待，哪怕最后什么也没有竞拍到，但我并非一无所获，在这个等待和追寻的历程中我已经经历了人生的高峰和低谷；戏剧之夜的心理小品剧我说的最后一句台词：“我要勇敢的去爱”，像是一种口号，但更是一种宣称，爱和自由是生命中最重要的命题。

直面是一个大家庭，王学富老师是一位长者，先知，更像是一位父亲，有爱的包容着大家，包容着一切。王老师是一个很有品质且温润如玉的人，就像成熟的稻谷总是低垂着，他总是以一颗谦卑平和的心对待身边的每一个人，在他身边你会感动温暖。来到这里你会找到家的感觉，感受到自己可以在这里扎根并茁壮成长，这就是我们的精神家园——南京直面

直面九、十月课程

课程一： 直面分析师第三阶段

讲师：王学富博士

时间：2017年9月19日开始，每周一次，共十次

地点：南京直面

课程二： 存在治疗第二阶段第二期

讲师：王学富博士

时间：2017年10月20日至22日

地点：南京直面

十月中旬，直面将请来当代人本心理学家、马斯洛、阿德勒传记作者，爱德华·霍夫曼

(Edward . Hoffman) 进行为期六个小时的主题工作坊。敬请期待！

课程报名、咨询电话：13382036328 17326139649 025-84706081 微信：nanjingzhimian 或
zhimianhcc



直面消息

- 8月25日到27日 直面 ECP 三天面授课在南京直面心理咨询研究所进行,由王学富博士亲授。课程内容涉及督导、中国本土心理学资源以及辅导实践与论文写作。
- 8月25日直面 ECP 带领者会议在南京直面召开。会上各地区带领者交流了 ECP 带领的经验,并就下阶段如何更好的推进 ECP 项目在全国发展进行了规划。
- 9月1日直面喜马拉雅电台开播一周年。一年以来,电台已开设11个心理类专辑,成为传播直面心理文化的重要渠道。
- 9月3号直面迎来第三个免费心理咨询开放日。越来越多的朋友通过这个渠道了解到专业的心理咨询,寻找到一条助人自助的途经。
- 9月10日至13日,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。
- 9月19日王学富博士将开始直面分析师第三阶段课程的授课。本阶段课程将秉持直面独有的“浸泡式”治疗与训练理念,结合案例展示与演练,并随时进行现场督导。参加本期课程,对于个人成长与提高专业实践能力皆有益处。
- 10月20日至22日,存在治疗第二阶段第二期课程将在南京直面展开。此为存在治疗四期课程的最后一期,王学富博士亲授。
- 徐岚静向直面捐赠200元。

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