

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5月第4期 总第164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

欢迎加入我们的微信朋友圈“nanjingzhimian”

本期导读:

👉 创造潜意识工作坊感想合辑

——第2、3、4、5、6、7页

👉 直面课程介绍 ——第7页

👉 直面消息 ——封底

4月29日至5月2日，“创造潜意识”工作坊在南京溧水顺利完成。此次工作坊由王学富博士带领，形式多样，极具流动性与创造性。右图为工作坊参加者合影



主编: 王学富 责任编辑: 黄强 编委会成员: 孙闻 张侠 陈跃

投稿邮箱: zhimian@chinancc.net

创造潜意识工作坊感想合集

编者按：2017年4月29日至5月2日，由南京直面心理咨询研究所所长王学富博士带领的“创造潜意识”工作坊在南京溧水顺利举行。此次工作坊采用理论讲解、案例演示、现场分析、小组讨论、短剧演出等多种形式，极具流动性与创造性，学员收获颇丰，工作坊结束之后纷纷书写自己的感想。虽然感想文风各异，有的朴实明朗，有的绚烂华丽，但都流露出内心真切的感悟。本期直面报告将学员感想编为合集，以纪念这趟令人难以忘怀的旅程。

“创造潜意识工作坊”结束之后的感慨

王学富

“创造潜意识”工作坊结束了，我想对参加者说：“你真幸运！”但这也不是每一个参加者都能感受到的幸运。我也想对最终在矛盾中还是未能来参加的人说：“你好遗憾！”但他们还是感受不到，因为没有亲身体验啊。

因此，幸运或遗憾，当事者能感受到多少，终究也是不能真正知道的，而我比他们都知道得多一些。我是工作坊的带领者。



但我是一个“客气”的人，说话总留许多余地，怕“强加于人”。人家体会到了，不用你说；人家体会不到，说也没用。特别是生活在这样一个时代，人说得太多了，简直就成了聒噪。本来自己都不相信的事，但为了某种目的，就不停地说，变着花样说，假的当成真的说，只有一点点却当成全部来说。一点也不客气，一点也不害臊。有这样许多人，他们的方式不是培育，而是攫取，能捞就捞，捞到了就跑。这样一来，世界就被搅乱了，人与人之间的基本信赖就被破坏了。有品质的东西终于越来越少了。因为有品质的常常是害羞一些的，不好意思到处吆喝。

因此，在工作坊举办之前，我本来有一句话想说，却没有说出口，工作坊之后才说出来。这话是：你没来参加工作坊，实在太可惜！人生有的错失，失掉了就不再有了。因为时过境迁了。

四天的工作坊，我们一起创造了一个潜意识，我们把自己交给它，让它在其中工作，有所培育，有所创造。有沉积多年的伤痛被触及了，有防御被拆除了，面具放下来，阻隔打通了，人与人连接了。有许多的疑虑在一点一点化解，眼神里开始点亮了信任，如花朵一般明丽。那些僵硬的东西变成了自由，刻板里产生了变通，本来是要保持沉默，却不意间绽放了话语。每一个人都不会料到，竟然有唱歌、舞蹈与戏剧，有老树发新芽，有年轻的心呈现天份与创意，有一直在禁锢中的人发声呐喊，让心灵有一次放浪之旅。有苦闷至极即解脱，有置于死地而后生。本来对孩子充满疑虑的父母亲眼看见孩子本真的表现，内心便充满了惊喜，并在陶醉中自思：我多么幸运来参加了工作坊。对他们来说，这才是见证奇迹。



好了，我就说这么多。

直面工作坊有感

小 蓝

1. 工作坊前的困惑

工作坊好像一杯酒，日子越久就越有回味，就越有更多的觉察。

直面创造潜意识工作坊已经结束一个星期了，然而我思想的一部分仍然沉醉在其中，有些恍惚，但生活却不会游离。也许这种恍惚是工作坊的一些人一些事一些话仍然在影响着我的潜意识，使得我觉察。

我参加过两次直面的工作坊。其实这次来工作坊我的心理状态与上次不同，那时刚刚考上研究生，内心很放松。但这一次我背负着半年研究生生活的压力：老师的项目没有完成，天天催我，学校的比赛日程也渐渐逼近。于是我似乎是“逃”到了工作坊。

而这次我母亲的加入也让我有些惶恐。在她看来我还是小孩，她从未看过我的其他面，而我也习惯了做小孩子，在她面前总呈现出孩子的模样。她觉得我是个低能儿，需要她来告诉我怎么和人打招呼，应该称呼别人是哥哥姐姐还是叔叔阿姨之类。她甚至把我应该和别人怎么讲话写成短信发给我。我很害怕她会影响到我在工作坊的体验，也可能只有工作坊能扭转她的思维。所以我愿意突破障碍。

2. 这是一份与潜意识和解的回忆

工作坊之前我对潜意识了解并不深，但是期间同大家一同观看了电影《美丽心灵的永恒阳光》，我明白了潜意识就藏在内心，它被经历培育，即使删除了记忆，人们还是会做出同样的选择。《刺客联盟》中我明白了潜意识就是别人对我说什么、我对我说什么、我对别人说什么。别人对我说的话如果我也对自己这么讲，那么就是在给自己的潜意识播种，而我对别人说却是

我在对别人造成影响。中国的家长和老师欠中国学生一句“你能行”，而中国学生欠自己两句话：“不”——敢于拒绝，以及，“我要”——敢于表达自己的需求。

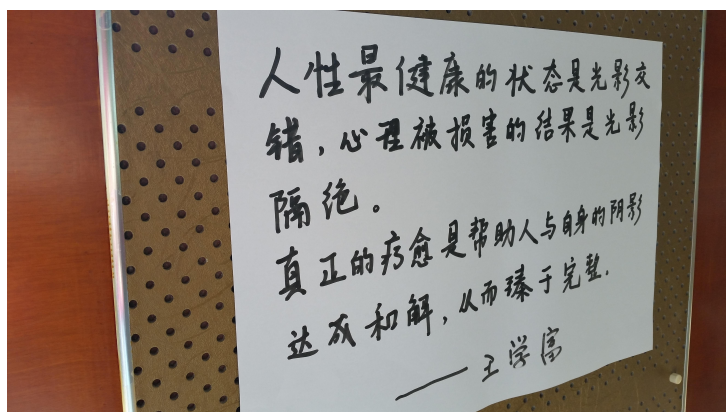
当你确信你能成为谁的时候，你就会向着你心中的形象不断趋近。人不应该控制潜意识，而是应该意识到潜意识，并且和潜意识和解。意识到潜意识就是通过觉察，而觉察又是通过不断反思生活中的经历而生成经验。当你意识到潜意识，尤其是负面潜意识的时候不要激烈地反抗，接受它，这个时候你才能腾出空间培育正面的部分。其实你并不需要刻意消除负面的潜意识，而是接受它，给自己留出空间。

人不应该和自然的部分做斗争。每个人都有缺点，如果没有缺点，那就是死人，只有墓碑上才会只写一个人的好话。容忍别人的缺点吧，也接受自己的不好。

3. 人性应该是光影交错

在这次工作坊中，王老师提出了一个很重要的观点，那就是：人性应该是光影交错的。如果把光和影分开，那必然会在完全的光明和极度的黑暗中孕育出怪物。

所以如果父母只是把事情的光明面给我们，那我们内心就只有光明，你就会认为这个世界就应该一帆风顺，就不能接受生活中的挫折。内心没有养成一些消化负面情绪的能力，导致自己十分脆弱。



我终于明白了一个我想了七年都没有想明白的问题，那就是：为什么我在高中时只要有一点点挫折就会呼天抢地受不了，为什么我这么脆弱？原来是因为我的父母总是把生活中的事物有选择地告诉我，他们会把一件事的阴暗面阉割掉，只告诉我阳光的一面，这会给我一个假象——生活只有阳光。而只要我回到家有一

点情绪低落，或者叹气，就会一刻不停的追问自己为什么不开心，直到有个合理的解释和一通分析。就好像我完全不能悲伤，必须天天开心阳光。久而久之我便认为生活就应该是一帆风顺的，内心就应该只有阳光，没有阴影。久而久之，我失去了自我消化生活压力的能力，于是一点点困难就能突破我的心理极限。

4. 我母亲

她是一个沉默的女人，不引人瞩目。但我很惧怕她，因为她想控制我，我想摆脱她。她无处不在，越追越紧。于是这次工作坊我选择面对她，接受我有这样一个母亲，并且在她面前展示出一个完整而成熟的我。在鼓起勇气这样做了之后，很微妙的事情发生了。在工作坊里，当她亲眼见证了 my 成熟之后，便放手了。没有太多挣扎和反抗，我们之间的硝烟就这样散了。

真是百闻不如一见。过去其他人对她讲的再多，她仍然放心不下我，但只是静静坐在角落里看了我三天，她便自行退到我生命该在的位置。

5. 回到现实

工作坊结束后，我和工作坊认识的几个伙伴吃了个饭。我们讨论着西方文化、宗教，不亦乐乎。然后我坐着地铁回到南理工。看这地铁上站名标识一个一个点亮，从仙鹤门，到金马路，到孝陵卫。我恍惚地走出站，沿着2号口上电梯，一切的一切变得越来越熟悉，2号口的风依然那么大，吹得我睁不开眼。拐角的眼镜店广告上那个小男孩依然挂着熟悉的微笑。哦！我终于

回到了现实的生活。世外桃源一般的工作坊真的结束了。没错，结束了，我有些不舍。

但是生活还在继续，美好的东西会留在潜意识里。觉察也仍在继续。

希腊神话中的神之所以羡慕人类，是因为人类的生活是短暂的，因此人类懂得珍惜。

仅以此文献给我自己，献给我深爱的直面团体，我精神中的那个家。

受伤的生命和巡礼之年

——体验南京直面心理“创造潜意识”工作坊

George

现在的我是这样的：容易怦然心动，因为正当爱恋的青春；嗜好建立羁绊，因为有个孤独的内核不时受到伤害，因为要写成长的故事。

其实，不仅是我，每个人的生命都像一条河流，渴望与其他的人生交汇——不论是肉体的记忆还是情感的培育。为与爱人链接，我们慢慢破除个体的心灵壁障，为对方奉上最柔弱的心灵和最纯粹的人格。然而，这往往使我们易受伤害——有些你意识到了，有些则潜入意识的谷底。于是，我们又将心门关起，紧紧关起……

“人若真的受伤，通常会无法直视伤口，想隐藏它忘却它，把心门关起来。这是一个成长的故事，要成长，伤痛就得大一点，伤口就得深一点。”——村上春树

实在说，参加工作坊之前，我并没有意识与勇气去直面过往的伤口，取而代之的，是将自己转移到马不停蹄的人生：一篇又一篇咆哮扑面的论文，一章又一章“好花不常开，好景不常在”的故事，一部又一部俗世的人生剧本。

某种程度上，“创造潜意识”工作坊开启了我生命的“巡礼之年”——回到过去，拥抱那个受伤的自己，潜入意识抚慰那道流血的伤痕。更重要的是：让受伤的生命结出成长的果实去直面不完美的人生，让单纯的心灵孵化出丰满的人性去对话光影交错的人类。

“每个人都有属于自己的一片森林，也许我们从来不曾去过，但它一直在那里，总会在那里，迷失的人迷失了，相逢的人会再相逢。”——村上春树

在金色田野的金色谷堆里玩捉迷藏的那个我就听过村上的这句话，但，直到体验过“创造潜意识”工作坊我才真正懂得：每个人都有属于自己的一个潜意识，也许我们从来不曾与之交流，但，它一直在那里，总会在那里，保护你或吞噬你。迷失的人继续盲目着，觉察的人则开始直面伤痛并创造新生。

如水的潜意识

飞月

“庆丰五年，岁在丁酉。暮春之初，会于溧水东郊之屏湖，盖直面也……”

思绪于笔尖流淌，回忆在心头绽放。四天的工作坊一如兰亭集会、百花齐放，又似过眼云烟、不可复追。笃论高言，不足叙群贤之神思；锦囊佳句，未可伸少长之雅怀。我初临此境，不能通晓潜意识概念的深刻内涵，也不敢唐突众嘉宾发言的悠长意味，只希望从我的好奇心出发，抒发心中最真诚的感受。

犹忆工作坊伊始，学员们轮流分享着对潜意识的最初理解。其中，有理性的判断，也有感性的召唤；有逻辑严密的分析，亦有意象缤纷的刻画。而懵懂的我未曾于弗洛伊德之外听过潜意识的概念，遑论对它的了解，惟熏陶于众观点的交汇之中，吐露出脑海里原初的想象：

“茂林修竹中，一湾溪水自山间蜿蜒而过。乍暖还寒，水面上的冰尚未消融，但冰面下静水流深，暗泉涌动。这或许就是我们流淌着的潜意识。”

此刻的我尚未料到，接下来的四天如同春暖花开，冰水消融。众人的潜意识不仅冲破了冰层的阻碍，而且汇流成河，浩浩汤汤，滋润了思维的沃土，养育了情感的繁花。

而这冲破寒冰的力量究竟是什么呢？我不敢确定，或许是和煦春风般的人本关怀，

或许是类绵绵细雨般的心灵探索，或许是如温暖阳光般的一往深情，或许是似高远碧空般的广阔胸襟。

但除了这些，我心中还隐隐另有一个答案，那就是溪水自身的力量——不有区分，泽被万物；不带偏见，虚怀若谷。

工作坊中，王学富老师曾分享了孔子观水时的感想，大概是说，君子遇水必观，盖水有五德，可为榜样。而流淌于潜意识中，最具力量的，大概就是“绰约微达”，也就是说，它形态柔美而略呈透明，可流入到细微的地方，帮助我们“觉察”。

这不正是彷徨于精神世界的人日思夜寐的心境吗？我们希望觉察自己，也希望被他

人觉察，那就让潜意识如汨汨泉水一样奔涌而入，浸润我们的内心。于是它冲开了身份的桎梏，洗刷了阶层的泥土；卷走了阻抗的沙砾，吹散了成见的迷雾。

谁说不是呢？工作坊的学员中，有饱经世故的师长，有风华正茂的学子；有的曾心怀敬畏与好奇，也有的曾腹藏困惑与思疑。但在四天的工作坊后，在潜意识流出而又流回每个人的心田后，这些担忧，又怎能再成为我们自我与互相觉察的障碍呢？

胜地不常，盛筵却可犹再；逝者如斯，流水尚能复西。敢竭鄙怀，恭疏微思，不求可追去日之芳境，唯愿能及来者之佳期。

工作坊感受 小璇

这是我第一次参加工作坊，来之前不知道工作坊会是什么样的，也没问。来了之后觉得新奇，这么一群人聚在了一起。一开始和大家不太熟悉，有些拘谨，坐成一圈“叠罗汉”式的互通姓名之后也就认识了。工作坊中的讨论很有意思。我们先是交流了对潜意识已有的认识和疑问，再具体讨论了潜意识与头脑的关系，潜意识通过梦境的表达，与潜意识接通，创造潜意识等等。

其中，潜意识与头脑的关系令我感触最深。我们讨论了一个虚构的案例：一位成功的男子，能理性地处理好生活中的一切事情，就连他的妻子因抑郁症自杀，他也能应对得体，甚至捐了一大笔钱成立了一个救助抑郁症患者的基金。在我看来，这个案例虽是虚构的，却具有本质上的真实。我们对理性的崇拜，简直是要求人们的头脑依据社会规范编出一套程序来，然后执行，用理性的冰冷坚硬取代人性的温暖脆弱。这让我感慨：我们担心机器会变成人，却不知道担心人正在变成机器。

除了这些讨论，我们还分组排演了一个戏剧。我之前不知道有这个环节，刚听说时有点担心，觉得会很难。后来我惊讶地发现编剧本排练的过程进行的挺顺利，很赞叹于大家的创造力。另外，我很庆幸我的爸爸妈妈也来参加了这次工作坊。在工作坊中，我看到了更真实的爸爸妈妈，他们也看到了更真实的我。

四天的工作坊结束之后，我发现我很感谢有这样一个团体，让我知道，我关心的问题还有人也在关心。我们创造的东西停留在那个时候，那个地方，容我们以后去想起，去思索。

重获自由 Earth

我们以为是对的，是可以得到爱的东西让我们压抑了自己的情绪、需求、感受、话语、行动，结果这些被压抑的部分一直盘踞在潜意识里，成为阴影，阻碍我们真实，阻碍我们找到自己的方式。我在四天的工作坊里，看到了一直被我压抑的部分，它们是很努力要去摒弃的我的部分。我时刻防守着它们，就像警惕一颗会爆炸的炸弹。很多的禁令在头脑里盘旋，像是许多架飞机呜呜盘旋在紧张对立的两国的边界地带。终于，这颗炸弹在工作坊里爆炸了，我的潜意识摧毁了防御机制，雾气笼罩了我，也几乎让我晕厥。我才发现，这颗炸弹只有烟雾，现在它们弥漫而出，甚至飘出我的身体，扩散到了外部。

我开始看我在工作坊里做的一切，当别人在培育潜意识，在往他们的土地上种一些花朵时，我在不断地轰炸我的土地，咒骂它，甚至说，谁靠近这片土地谁倒霉。这样子，再好的土地，

再好的城市也会面目全非，满目疮痍。于是，我开始体谅我的土地。并且，我看到有人在我的烟雾散去后，还愿意来到我的土地旁边。所有的担忧都消失了，所有的警报都解除了。我要开始清理废墟，开始播种花朵、粮食，我要在我的土地上实验庄稼，让它们以最蓬勃的方式生长。

生命中有幸相会 Via

这次工作坊，我想说：生命中有幸相会。

现在是工作坊归来后的第四天，我已经从之前的各种兴奋和感慨中平静下来。还是忍不住想简短写些感受，和大家分享，或许一些人看到有共鸣有收获，就足矣。

这次“创造潜意识”工作坊，把我们带到意识之下的地方，看到那真正控制我们冰山之下的潜意识。参加的人都很投入，大家都有收获。

对于我来说，很有收获的是，这次工作坊使我终于把之前在关系中让自己“一叶障目不见泰山”的遮蔽给找到，并勇敢地去剪断，并尽力在关系中做到自如地分开与联结，达到了自我确认。之前的我在潜意识深处给自己拴了一条看不见的绳子，一头牵着我，另一头牵着一个头脑中想象的完美的不存在或现实中惊慌地抓住的一个东西。任凭之前的我在意识层面如何努力，却总是受挫伤，而又不得其解。

这次工作坊中很让我感动的一个环节是：临结束前，说一说根据这几天的相处，对成员中其他人的欣赏以及建议的地方。我能看到其他人的闪光点，我自己的闪光点也能被大家看到，并很确切地相信大家说的那个就是我。真正做到了眼中有别人，心中有自己。在寒冬里依然不放弃自己的坚持，终于等到舒展的时令，紧缩的花骨朵终于自然绽放……

从生活中艰难地穿越过来，感慨成长真的不易，这还得在真正对你生命助益的人带着你前行，并且你自身也很坚持配合的情况下，才有可能发生。而在成长的路上，一不小心，一个稚嫩的人就有可能在无意识之中被损坏性地文化给谋杀了，身心健康有品质的活着并成熟真的太不容易。感恩与直面相遇，也感谢自己的坚持。

尽情地让自己做一个“在”者，尽情地 enjoy the moment。尽管有时可能脆弱的一句话就泪流满面，但还是要拓展，要在生活中穿行，因为当你回头时，你发现自己走了很长的路。而这个路上，还有直面的真心相伴，这该是多么庆幸的一件事。

直 面 课 程

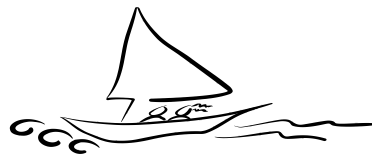
活动名称：析梦工作坊
活动时间：5月19日—21日
带领者：Erik Craig
翻译：王学富
地点：南京直面心理咨询研究所
费用：4800元/人
团报（三人及三人以上）和学员价：3800元/人
（食宿可以代订，费用自理）

活动名称：“与大师同行”之旅
活动时间：5月22日、23日
路线：南京—曲阜孔庙—水泊梁山—南京
带领者：Erik Craig 王学富
费用：3800元/人（含吃住行门票等费用）
团报（三人及三人以上）和学员价 3200元/人

5天合报优惠价：6800元/人

报名、咨询电话：025-83206844

微信报名、咨询请添加“nanjingzhimian”



直面消息

- 4月11日直面分析师训练课程全新版正式开始授课,本轮课程在原有直面分析师课程基础上有了更大的提升与整合。不管是新学员还是老学员,都学习到了更新、更完整、更系统的直面心理学。
- 4月15日孙闻老师健康家庭第三阶段课程在南京直面开始授课。学员在孙老师的讲授与指导下逐渐学习与领悟健康家庭的建立与维持之道。
- 4月18日,全国ECP带领者陈艺心通过网络YY语音为全国学员讲授心理学专题课程“情绪管理”,并与学员进行交流互动。
- 4月22日,ECP带领者郑海霞通过网络YY语音为全国学员讲授心理专题课程“接纳”,并与学员交流互动。
- 4月29日至5月2日,“创造潜意识”工作坊在南京溧水顺利完成。此次工作坊由王学富博士带领,采用理论讲解、案例演示、现场分析、小组讨论、短剧演出等多种形式,极具流动性与创造性,学员收获颇丰。
- 5月19日至5月21日,存在模式析梦工作坊将于南京直面心理咨询研究所举行,此次工作坊由Dr Erik Craig带领,王学富老师全程担任翻译。
- 5月22日至5月23日,Dr Erik Craig与王学富博士将带领大家进行一场“与大师同行”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