



《蛤蟆先生去看心理医生》

发现自己的重要

文\李国婧



扫一扫,码上听

【推荐语】你的不幸与痛苦都是你自己一手策划的,成年人的崩溃往往始于那一句“我不重要”,也许你该找个人聊聊“当痛苦可以被言说”。



李国婧,合肥寿春中学心理健康教师,刘艳心理名师工作室成员,国家二级心理咨询师,毕业于哈尔滨师范大学。从教15年,有着丰富的一线教学经验,曾获合肥市中小学心理健康优质课比赛一等奖。

【书籍简介】

《蛤蟆先生去看心理医生》是英国国民童话《柳林风声》的同人后传。作者罗伯特·戴博德,是一位经验丰富的心理学研究者和临床实践者。在书中,可以看到心理咨询的倾听、共情、沟通技巧,也可以看到一个标准的心理咨询流程的模板,一场完整的心理咨询的跌宕起伏。读者犹如亲临现场,体验心理咨询的每一个细节,见证疗愈和改变的发生。

在这本书里,作者借由蛤蟆和心理咨询师苍鹭的十次互动,探索了蛤蟆自卑、软弱、爱炫耀的个性与抑郁的情绪究竟来源于何处,让读者看到童年经历对人格的深刻影响,以及如何才能在心理上真正长大成人,独立、自信、充满希望地生活。

苍鹭与蛤蟆的对话

在咨询过程中,苍鹭会适时地切换自己的角色,从一名咨询师切换到一名教师,直接与蛤蟆讨论理论。他向蛤蟆介绍的第一个理论,是“儿童自我状态”。这是沟通分析理论中认为的三种人格状态的一种。

每个人心中,都有这三种状态,当这三种状态协调时,可以使心灵富有弹性,应对各种事情。从沟通分析理论的角度来看,一个健康的人,就是能够在恰当的时间、地点,使用恰当的人格自我状态。但是,如果三种状态失调,自我状态使用不当,就会在沟通中产生冲突,进而造成个人内在心灵的不和谐。



旅途深处的问题

蛤蟆在旅途更深处遇到的问题：人生坐标和心理游戏。苍鹭教会蛤蟆，也许他有自己专属的“人生剧本”，一有机会就会出演。

这个剧本，可以简化为两个问题：

我是怎么看待自己的？我好吗？

我是怎么看待别人的？他们好吗？

这两个问题的答案，也就构成了沟通分析理论中的“人生坐标”。根据两个问题答案的不同，人生坐标分为四个象限，分别是：

我好，你也好；

我好，你不好；

我不好，你好；

我不好，你也不好。

一切的关键就在于这个人生坐标。一旦我们在童年里决定用哪种态度和观点，就会在随后的人生里始终坚持自己的选择。这些态度和观点会变成我们存在的底层构架。从那以后，我们便会构造出一个世界，不断去确认和支持这些信念和预期。也就是说，人们会把自己的人生，变成一个“自证预言”。

第一次心理咨询

书中对第一次心理咨询的过程描写得既有意思又很真实。蛤蟆遇见的心理咨询师是苍鹭。进入咨询室双方道过早安后，蛤蟆开始等待着苍鹭的训诫——毕竟通常蛤蟆闯祸后去见朋友们时，朋友们总是上来就劈头盖脸一顿训诫。然而，苍鹭却什么动静也没有。直到蛤蟆自己憋不住了，先开口问了苍鹭：“你不打算告诉我该做些什么吗？”

苍鹭问蛤蟆：“那么，谁是我的来访者？是你，还是他们？”当蛤蟆去思考这个问题时，就必须将自己的需求和亲朋好友的需求分开来，也就必须得意识到：自己的需求是什么。

我一直预期，蛤蟆的这场咨询，一定是常规的大团圆结尾，蛤蟆学会了成人自我状态，找回了开心。但这场咨询的结局，并不是蛤蟆先生找回开心，而是蛤蟆先生找回愤怒，找回从小到大被压抑下去的愤怒！蛤蟆先生不是“学会”了成人状态，而是在体验愤怒的过程中，达成了成人状态。

沟通分析理论认为人格由三种不同的自我状态组成，分别是——

儿童自我状态：行为和感受像个孩子。由童年残留的遗迹搭建而成，包含小时候体验的所有情感（儿童的基本情感）和随后演变的行为模式。

父母自我状态：表现得像自己的父母。包含了自出生起，我们从父母那里学到的所有价值观和道德观，还包含了对生活的评判标准，借此判断是非对错。

成人自我状态：用理性而非情绪化的方式行事。能计划、考虑、决定、行动。处在这个状态时，我们所有的知识点和技能都能为自己所用，不再被脑子里的父母的声音所驱使，也不会被童年的情绪所围困，能基于事实来行事。



【知识链接】



结束，是件重要的事情

在心理咨询中，结束，是件非常重要的事情。如果缺少一个正式的结束，就如苍鹭所说：完成了，但不完整。咨询是一场终究会散场的旅途。咨询师不会和来访者成为朋友或其他社交关系，只有这样，咨询师才能坐稳在一个客观中立的位置上，带给来访者安全感。

“再见，苍鹭。还有，谢谢你！”蛤蟆说完，便跨上自己的自行车，向与老友们约好的红狮饭店骑去。从此，再也没和苍鹭见过面。

蛤蟆先生的心理咨询结束了，可生活还要继续，或许他还会为情绪而苦恼，但一定能勇敢面对，发现那个最重要的自己。