

# 《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询》

## 图书基本信息

书名：《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询》

13位ISBN编号：978755026659X

出版时间：2016-1-1

作者：岳晓东

页数：296

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询》

## 内容概要

### 【编辑推荐】

美国哈佛大学心理学博士岳晓东经典作品白金版  
高校心理学系、国内心理咨询培训机构推荐必读书目  
畅销20年，新增5万字内容  
中国心理咨询师人人必读！  
著名主持人杨澜  
哈佛大学教育学院心理学教授罗伯特·雷万恩  
哈佛大学终身教授，多元智能理论创始人霍华德·加德纳  
清华大学心理系主任，加州大学伯克利分校终身教授彭凯平  
倾情推荐！

心灵男闺蜜，我看岳晓东。

——杨澜（著名主持人）

让我弟子岳晓东的《登天的感觉》一书带你见证心理学的奇迹！

——罗伯特·雷万恩（哈佛大学教育学院心理学教授）

晓东是我的学生，我知道他在中國推动心理学发展，做出了突出的贡献，我以他为荣！

——霍华德·加德纳（哈佛大学终身教授，多元智能理论创始人）

《登天的感觉》，一部让心理学走向大众，让中国人了解心理的必读物。

——彭凯平（清华大学心理系主任，加州大学伯克利分校终身教授）

《登天的感觉》是心灵非常神奇的体悟！

——应力（国际心理化教育研究院院长）

随着我国心理健康教育与心理咨询事业的蓬勃发展，渴望学习和运用心理咨询技术的人员越来越多，相关的教材也层出不穷。但像《登天的感觉》这样通过个案来阐述心理咨询原理的书籍仍然为数不多。换言之，作为心理学的科普读物，《登天的感觉》已成为心理学书林中非常引人注目的书籍之一。

——樊富珉（清华大学心理学系咨询心理学教授、中国科协全国临床与咨询心理学首席科学传播专家）

### 【内容简介】

本书的第一部分记述了作者在哈佛大学心理咨询中心经手的10个心理咨询个案，涉及爱情、婚姻、职业选择、新生适应不良、同性恋等一般心理困惑的咨询，也涉及人格缺陷的矫正及潜意识作用的解析等特殊心理障碍的治疗。日常生活中的大多数问题实际都是心理问题。作者在处理这些心理案例的过程中，展现出非凡的心理咨询的神奇技巧。

本书的第二部分记录了作者与其督导之间的相处故事，说明了心理督导制度在心理咨询师的成长过程中的关键作用——助心理咨询师更美妙地舞蹈于心灵之巅。本书这一版本新增5万字内容，将督导部分分为十讲，广大读者将会更有针对性阅读。

# 《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询》

## 作者简介

岳晓东

美国哈佛大学心理学博士，香港城市大学教授，香港心理学会辅导分会首任会长与候任会长，中央电视台特邀心理专家。岳晓东博士在心理健康、创新心理、咨询心理、幽默心理和青少年偶像崇拜等方面做出了大量的研究，成绩斐然。他先后在国内外的各类学术刊物上发表学术论文150余篇，影响深远。岳晓东博士还著有《登天的感觉》、《少年我心》、《心理咨询基本功技术》等心理学科普读物，深受读者的喜爱。此外，岳晓东博士还受聘为南京大学、南京师范大学、华南师范大学等20余所大学的客座教授。

作品：

《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询》

即将出版：

《少年我心》（暂定名）

新浪微博：@岳晓东 <http://weibo.com/yuexiaodong>

作者寄语：

从1991年我第一次回国讲授心理咨询的基本理论和技巧以来，转眼已经过去了二十四四个年头。心理咨询亦从当时人们对它一知半解，变为今日人人都对其饶有兴致，逐渐成为当世一大显学，发展不可谓不蓬勃。而拙作亦有幸在心理咨询迅速发展的这二十多个年头里，为广大读者和心理咨询从业人员提供了些许帮助和指导，对此我深感荣幸！<br>

在这本全新的修订版里，除了对原先案例的分析做了进一步的修订，让各位能够更清晰直观地感受心理咨询的魅力外，我还添加了许多国际前沿的心理学研究领域——心脑科学知识与各位共享。期待能让各位在心灵成长的同时，收获到这门将爱与科学相结合的学科带来的别样惊喜。

## 书籍目录

### 缘起篇

我与心理咨询——踏进心灵沟通学问的殿堂

登天的感觉 / 003

心理咨询追求的意境是什么 / 009

心理咨询追求的目标是什么 / 010

心理咨询之高明何在 / 010

心理咨询何以给人“登天的感觉” / 011

心理咨询小知识：现代心理咨询是怎样兴起的 / 012

哈佛大学心理咨询圣地：林登街5号 / 013

心理咨询场所应给人以什么样的第一感觉 / 018

心理咨询场所如何能为人创造一片心灵的净土 / 018

心理咨询室的布置应传达出什么信息 / 019

心理咨询小知识：现代心理治疗是怎样兴起的 / 020

### 个案篇

我与来询者——共同行走于心灵之巅

第1章 “我是全哈佛最自卑的人” / 023

新生适应不良综合征 / 026

行动步骤一：宣泄不良情绪 / 027

行动步骤二：转移比较对象 / 029

行动步骤三：采取具体行动 / 031

个案分析 / 033

1. 我为丽莎做心理咨询的“前奏曲”——不良情绪的宣泄 / 033

2. 情通了，理才能顺——解读“情绪优先”的脑机制 / 034

3. 我为丽莎做心理咨询的“主旋律”——自卑与超越 / 034

4. 适应与挑战——脑“黑匣子”里的微妙平衡 / 036

5. 心理咨询如何使丽莎产生了一个思想飞跃——横看成岭侧成峰 / 036

咨询话外音 / 037

心理咨询中的沟通需要注意什么 / 037

人之自卑和自信之间有什么关系 / 038

心理咨询小知识：心理咨询与治疗的周期应有多长 / 039

第2章 “我对姐姐怀有深深的内疚” / 041

过去的一切是忘不掉的 / 044

个案分析 / 054

1. 为莫妮卡做心理咨询使我吸取了什么教训——经验主义的陷阱 / 054

2. 我为莫妮卡做心理咨询，柳暗花明的因素——冰山下的心里话 / 055

咨询话外音 / 056

人脑里意识与无意识的对话 / 056

心理咨询中的“虚功”是怎样体现的 / 056

心理咨询对生活中的一般劝慰有什么启发 / 057

心理咨询小知识：心理平衡 / 059

第3章 职业选择：听自己的，还是听父母的 / 061

在尊重父母和自由选择之间徘徊 / 064

个案分析 / 071

1. 心理咨询中常见的两难境地——向左还是向右 / 071

2. 心理咨询人员应该怎样面对这样的两难境地——做个“中性”人 / 071

3. 开启脑力发动机——做最好的自己 / 072

咨询话外音 / 073

过度模糊的心理边界易产生亲子冲突 / 073

心理咨询怎样帮助人沟通思想 / 073

我对年轻人出国留学的寄语 / 075

心理咨询小知识：罗杰斯是怎样创立“来询者中心疗法”的 / 076

第4章 爱情神话的破灭 / 077

完美主义与自我中心 / 079

个案分析 / 090

1. 心理咨询“助人自助”之用意——不做来询者的拐杖 / 090

2. 查理自我中心的根源——不合理信念的枷锁 / 090

3. 心理咨询使查理有了哪些成长——自我觉察的凯歌 / 091

4. 转动爱情三角形——解读爱情的大脑机制 / 092

咨询话外音 / 093

心理咨询之“虚功”所追求的意境是什么 / 093

心理咨询和心理治疗、一般的生活咨询有什么不同 / 094

心理咨询小知识：心理咨询与治疗是怎样分类的 / 095

第5章 对学生考试作弊的思索 / 097

我恨我自己，我实在是太愚蠢了 / 099

个案分析 / 105

1. 我的心理咨询怎样使明轩转变了态度——擦除标签的沟通艺术 / 105

2. 我的心理咨询怎样促进了明轩的思想升华——接纳提升自我效能 / 105

咨询话外音 / 106

开展心理咨询对现代学校管理有什么促进 / 106

后现代模式在咨询交流中的应用 / 107

心理咨询小知识：“心理学”一词最早是什么时候出现的 / 108

第6章 我恨我的冷漠 / 109

请扫除埋藏在你心底的“垃圾” / 111

个案分析 / 119

1. 佳莎的“未完成情结”是如何解开的——心房大扫除 / 119

2. 佳莎的内疚为何会给她带来持久的影响——不能言语的痛 / 121

咨询话外音 / 122

心理咨询为什么要帮助人清除掉心底的“垃圾” / 122

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 / 123

心理咨询小知识：弗洛伊德是怎样创立“精神分析”学说的 / 124

第7章 我是同性恋吗 / 125

世界上最大的畏惧正是畏惧本身 / 127

个案分析 / 135

1. 我为汤姆咨询成功的基点——穿上来询者的“鞋” / 135

2. 我为汤姆咨询有什么收获——识得庐山真面目 / 136

3. “同性经历”给心理咨询人员的新视野——心身性别谁靠前 / 137

咨询话外音 / 137

同性恋在美国社会盛行的原因是什么 / 137

心理咨询小知识：性取向与同性恋 / 139

第8章 我爱上了我的心理咨询师 / 141

伟大和荒谬之间只差一步 / 143

个案分析 / 149

1. 心理咨询的魅力为什么有时会成为负担——心理咨询蜜月期 / 149

2. 心理咨询中应该怎样处理好来询者对咨询者的感情依恋——距离产生美 / 150

咨询话外音 / 151

心理咨询人员为什么要有高度的职业自律精神 / 151

# 《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询》

- 心理咨询关系处理不妥的两个教训 / 152
- 心理咨询小知识：精神分析的第一个个案是怎么写的 / 154
- 第9章 我们的缘分尽了吗 / 155
- 我不满意你总是在回避矛盾 / 159
- 个案分析 / 174
- 1. 卫红的自我中心思想表现在什么方面——心无灵犀一堵墙 / 174
- 2. 卫红依赖他人的心理表现在什么方面——依赖与自助 / 175
- 3. 卫红的人格结构中存在什么问题——儿童式自我与父母式自我间的徘徊 / 176
- 咨询话外音 / 178
- 作为心理咨询人员，我对卫红的婚姻危机有什么感触 / 178
- 婚姻带给我们的人生思考 / 179
- 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 / 180
- 第10章 走出心灵创伤的深渊 / 181
- 以自我封闭的方式来应对外界的压力 / 183
- 个案分析 / 194
- 1. 慕贤的问题本质是什么——环境对大脑的塑造 / 194
- 2. 慕贤父母爱护孩子中有什么失误——过度保护使其发展受阻 / 195
- 3. 我对慕贤的康复起了什么作用——陪伴促人成长 / 196
- 咨询话外音 / 198
- 慕贤出来唱卡拉OK对其康复有何意义 / 198
- 什么是慕贤的“登天的感觉” / 198
- 心理咨询小知识：谁创立了“系统脱敏疗法” / 200
- 督导篇
- 我与督导——助我舞蹈于心灵之巅
- 我的督导故事之一：咨询督导是平等对话 / 203
- 我们的督导合约 / 206
- 心理咨询小知识：什么是心理咨询的基本功 / 209
- 我的督导故事之二：不要制造同感泡沫 / 211
- 同感共情的是与不是 / 214
- 心理咨询的同感共情是什么 / 214
- 同感共情“不是”什么 / 216
- 心理咨询小知识：罗杰斯论同感共情 / 217
- 我的督导故事之三：洞察力就是“开心眼” / 219
- 洞察力和观察力的区别 / 222
- 心理咨询小知识：弗洛伊德和荣格谈洞察力 / 224
- 我的督导故事之四：做高质量的回音板 / 225
- 倾听反应的四种沟通类型 / 228
- 1. 愣说不听型沟通 / 229
- 2. 愣听不说型沟通 / 230
- 3. 愣听傻说型沟通 / 230
- 4. 善听会说型沟通 / 231
- 心理咨询小知识：心理咨询师要觉察口头禅 / 232
- 我的督导故事之五：我与哈佛心理咨询室 / 233
- 心理咨询室的意义 / 236
- 1. 心理咨询室的心理意义 / 236
- 2. 心理咨询室的审美意义 / 237
- 心理咨询小知识：弗洛伊德怎样布置他的咨询室 / 238
- 我的督导故事之六：幽默是治愈抑郁症的良药 / 239
- 多年后我对幽默的研究与感悟 / 242

## 《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询》

- 幽默是人际关系的润滑剂 / 242
- 幽默是创造力的同义词 / 243
- 幽默是人生智慧的结晶 / 243
- 让幽默进“三房” / 244
- 心理咨询小知识：幽默治疗走向社会 / 245
- 我的督导故事之七：理解我是谁 / 247
- 谁是我背后的推手 / 251
- 心理咨询小知识：美国心理学会对咨询心理学的认证要求 / 254
- 我的督导故事之八：吾一日三省 / 255
- 心理咨询师的觉察自省 / 259
- 心理咨询小知识：弗洛伊德的自我觉察与“俄狄浦斯情结”的提出 / 260
- 我的督导故事之九：相互督导威力大 / 261
- 相互督导中培养自我透明度 / 264
- 心理咨询小知识：弗洛伊德对移情的体验和理解 / 266
- 我的督导故事之十：学做心理咨询的苦与乐 / 267
- 心理咨询是配方加偏方 / 270
- 心理咨询小知识：心理咨询师的气质养成 / 272



# 《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询》

## 精彩短评

- 1、果然不能看亚马逊的评价就买书，kindle害人，哼！
- 2、增加对自己的思考
- 3、故事还挺精彩的，就是看完还是有点虚幻，可能是因为没有成体系
- 4、先解决情绪，再解决问题。翻翻即可，没有购买的必要。
- 5、这是一本很详细的咨询过程描述，文中所提到的理论也做了相关解释，但个人觉得案例面不够广，不够具体，可能这也跟咨询本身有关吧。另外书中重点强调了督导，从这可以看出美国对心理咨询的严谨与负责。
- 6、心理学就是不断认识自我的过程
- 7、没有深入只有浅出，读完会让很多人误以为觉得心理咨询挺简单的，但实际情况肯定要复杂得多。
- 8、通俗易懂，自助助人，学习了
- 9、对心理咨询有一个初步的认识，从案例中也能看到自己的影子。会更加注重心理的调节，对自我的反省。
- 10、快走到了三岔路口，会更明朗的。（督导的部分很好。
- 11、心理咨询师必读，国内首本这样的书。我很想尝试一下给别人做心理咨询，帮助别人。但我不是这个专业，当初报考有想去外地学心理学，但还是留在了本地。朋友学心理学的，就是这个专业。我们也会交流一些。最重要的是我想帮助四个朋友，都是和人际关系有关的。一个是有朋友但烦心事很多；一个是怕烦心事干脆远离人群；一个社交恐惧被大家认为特立独行；还有一个是口吃（口吃其实心里问题）真的很想帮助他们，但是自己能力不足。哎~不过我也会尝试的。
- 12、参与了读书会，精读了此书，收益颇丰
- 13、前半本还可以 后面有点枯燥了
- 14、可能是为因为心理咨询在中国的地位比较尴尬，作者在书的扉页上放满了自己与大师、名人的合影，写推荐序的那位也在名字后缀上好几个中国级别的头衔，估计是以证专业。看得我的尴尬证也犯了.....
- 15、简单易懂，有趣，是很好的入门书。
- 16、心理学不错的一本读物，故事简单引人入胜。诙谐幽默。
- 17、很好的一本书，比较喜欢看一些纪实性的东西，尤其是心理学，可以从别人的案例分析中，一起感受一起学习.....
- 18、好无趣啊好无趣。这个新版本除了原先的十个案例，还增加了督导的部分。但这种科普性质的文章已经不能满足我了，很快地浏览了一遍，感觉大部分都是“废话”，文字也过于平实。失望。
- 19、读个二专也这么累，一个个推荐长长的书单。纠结要不要直接去报个三级心理咨询师，才学半个月会不会太拼了，纠结ing
- 20、故事性的个案。后面有些分析。可以提升沟通能力
- 21、前面咨询案例的部分挺好的，学到了不少东西。比较基础性心理咨询普及。
- 22、虽然对二十年前的语言风格感到有些尴尬，但是觉得很有启发。一切都事出有因，偶然性也是原因。想去吃东西也有原因
- 23、有需求的人读起来很棒，没需求的人读起来就是浪费时间。阅读有时候是给我这样没有需求的人的，抱歉给了低分。2016.7.9
- 24、很有趣的书，可以让人了解心理咨询行业的实际情况，心理咨询师是怎样养成的。我觉得书中给我印象比较大的有两点：1是关于移情和反移情的描述和这中情况如何表现出来。这也是咨询师也要去找别的咨询师咨询。更加了解自己，以免在咨询过程中自动添加了自己的偏见等。2印象大的第二点就是原来咨询师不是帮别人做决定，直接告诉别人什么是对的，什么是错的，而是这是大忌。是引导咨询者看清看清自己的内心，从而自己做出选择的。这就是助人自助。
- 25、文笔不算好，但朴实真诚。第二个故事太让人感动了。
- 26、心理咨询普及类读物
- 27、每篇结束后总要以一种升华 鸡汤 看透人生的语气.....
- 28、“心理咨询就是要使人对自己感觉良好，犹如登天一样...登天，那应该是你自己的感觉，要你自



## 《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询》

己去体验，我不可能替你去登天，那样我就会成为你的拐杖。”心理咨询，就是助人自助，虽然已经考了心理咨询三级证书，不过囿于没有实践机会，脑子里那些纯理论的东西只有在看了案例才会有“原来如此”之感，这本书还可以回头好好翻翻。或者，小伙伴们，要不要找我聊聊天？

29、10个实习咨询安利和10个督导心得。浅显的介绍了咨询师的治疗方法。

30、入门读物吧 就很浅

31、大学生必读系列。初入大学的同学，将要遇到种种困难与迷茫，这里面或许有共鸣。

32、不知为什么一定要扣书名这么大一帽子。其实都是世间百态罢了。

33、心理咨询入门读物，还挺好的~

34、中规中矩的浅显之作

1、每到春天，配合着“抑郁致自杀”的新闻，我都会想起老师在课堂上一再强调的“致郁的三月”：命运原本就是如此的难以揣测了，生与死，在抑郁介入后，就更像脱缰的野马，难以驾驭。这个时候如果没有恰到好处的介入，不是“我想静静”式的自我疗愈，就是“不如去死”式的自我毁灭。而我们心理咨询能做的，就像医院里的分诊台，无非是经由“我们谈谈”，看大家是该喝碗鸡汤去睡觉，还是该穿上病服去吃药。如此而已。确实，心理咨询在当下颇有点“无用之用”的意味。毕竟，它依仗的武器正好是世界上最“无用之用”的语言。像文学作品或者影视剧中表现的那样，一言令人生，一语令人死，都是艺术的夸张。更不要说，心理咨询在中国，处境向来尴尬这个事实。没错，关于心理咨询在中国的处境，不同于本书作者岳晓东，我是抱着悲观的态度的。岳晓东，是美国哈佛大学心理学博士、香港城市大学教授、香港心理学会辅导分会首任会长与候任会长、中央电视台特邀心理专家，被杨澜誉为“心灵男闺蜜”，自1991年回国讲授心理咨询的基本理论和技巧，他认为“心理咨询亦从当时人们对它一知半解，变为今日人人都对其饶有兴致，逐渐成为当世一大显学，发展不可谓不蓬勃。”私以为“显学”一说，为时过早。作为一名受过心理学基本教育的读者，我清晰的感受到社会对于他人心理问题的漠视、对于心理咨询的误解，也能体会在这种大环境下，个人即使意识到自己的情绪出现了问题，也会对心理咨询有诸多犹豫。去心理咨询，似乎比去精神病院更加难堪。皆因，心理问题、情绪问题，是病又不是病。导致我们对心理咨询既相信又怀疑，既神化又小觑，既倡导又回避的矛盾态度。核心问题，是我们一直以来对“心理咨询”的定位、宣传和包装都不对，没有在人们心中树立起鲜明的形象，以至于没有市场竞争力。以本书为例。作者岳晓东似乎察觉了心理咨询的推广困境，决定抛弃高深的心理学理论阐述，转而以“不枯燥、不讲大道理，有文学味道、与爱情有关”为方向，书写自己经手的心理咨询案例。事实证明，会写病例的医生并不一定是个说故事的好手。岳晓东老师的这些校园咨询案例故事只算得上是通俗故事，其引起的情感共鸣程度连我瓣上写心灵鸡汤的红人都比不上。当然，更比不上以断离舍、100个基本等短句子为杀器的日本心灵导师在文艺青年心中的地位。就专业度而言，通读本书的各个类型的案例，一眼看上去，除了备注解释里出现的心理学术语，会让人举得心理咨询是件没有技术难度的事情，掰开了揉碎了讲，都是技巧性的东西，放佛任何一个知心姐姐稍微进行一下上岗培训，按照操作流程都能胜任。这无疑又降低了心理咨询在人们心中的分量。而另一方面，心理咨询又在电视节目里一再展现着使叛逆小孩浪子回头、使分裂家庭抱头痛哭、使抑郁患者重拾笑容的神奇魔力。这种分裂的观感，只会给心理咨询加上负分。再加上，近年来大热的心理学通俗化浪潮，比如积极心理学、幸福心理学、色彩心理学、星座心理学等等层出不穷的心理学“显学”，让人眼花缭乱、心神不宁，深怕自己被标签、被安利，（不瞒各位，我对这些所谓的心理学显学一向并打算继续抱有偏见。）更是对传统的心理咨询造成冲击，由岳晓东老师认为的“显学”，就快变成“玄学”了。话说到这里，我也想不出该怎么正确的向人介绍心理咨询了，可能我心中对它的认知也是模糊的。一方面我不想神化，但另一方面，又想维护它的专业性。最基本的，应该是在心灵鸡汤和心理治疗之间，“我们谈谈”并不是那么简单的事情。在这一方面，我深刻体会到岳晓东老师的不易与难得，他将案例以故事的形式分享给我们，心理学专业相关者可供学习，情绪稍有起伏者可供自我开解，可谓居家学习两相宜，无怪乎能够多次再版。

# 《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询》

## 章节试读

### 1、《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询》的笔记-幽默是人际关系的润滑剂

加拿大20世纪幽默作家斯蒂芬·李科克说：“幽默的本质是通情达理；是对一切存在事物热忱而温存的同情；它的本质是爱，而不是蔑视。”

# 《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)