

# 《咨询室的秘密》

## 图书基本信息

书名：《咨询室的秘密》

13位ISBN编号：9787121220531

10位ISBN编号：7121220539

出版时间：2014-1-14

出版社：电子工业出版社

作者：斯蒂芬·格罗斯 (Stephen Grosz)

页数：224

译者：高雯

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)

# 《咨询室的秘密》

## 内容概要

本书详述了咨询室里发生的动人故事，更难能可贵的是那些散落在只言片语间的智慧。对于不了解心理咨询过程的人来说，读这本书能给他们一种全新的体验。作者巧妙地绘制了心理分析师的自画像，也向读者展示了咨询室里所发生的一切。相信无论是需要咨询，还是提供咨询的人，都能从中获得启示。

# 《咨询室的秘密》

## 作者简介

# 《咨询室的秘密》

## 书籍目录

开始  
我们怎么会被一个无法讲述的故事所掌控  
关于笑声  
赞美如何会让自信丢失  
一份名为疼痛的礼物  
一座安全屋  
说谎  
关于秘密  
情侣间不存在的东西  
忽视的激情  
关于亲密  
正面越大，反面越大  
关爱  
在家里  
偏执性妄想是如何减少痛苦和预防灾难的  
情感丧失的恢复  
为什么父母会羡慕嫉妒自己的孩子  
想要不可能的事  
关于憎恶  
痴情如何让我们远离爱  
改变  
对失去的恐惧如何让我们失去所有  
悲观如何阻止我们放弃爱  
关于丢钱包  
家庭变化  
为何我们会陷入一个又一个的危机  
关于令人厌烦  
哀悼未来  
愤怒如何能让我们远离悲伤  
关于当一个病人  
回到过去  
承受死亡  
离开  
穿越寂静  
关于终结  
从梦中醒来  
致谢  
译后记

# 《咨询室的秘密》

精彩短评

1、自从过了31岁生日，因为承认无法和自己好好相处，我一直积极地寻找合适、靠谱的心理医生。我想让“动机在杭州”为我咨询，因为了解他和他的为人，觉得物有所值。然而他并不能为我咨询，因为，我们是朋友。我又找到了采铜，就是那个写《精进》的人，我们的认识是由于彼此的家长是同学。他不做咨询，倒是给我推荐了一个网站。在一个雷阵雨的夏日午后，我根据自己的情况完成了智能匹配，然而，被筛选出来的四位心理医生无法让我产生信任感。每位专家都持有一级或者二级证书，而我相信如果我去学习和考试也是可以获得的。视频里他们说的很动听，诸如“我会认真倾听”等等，但我并不认为能对我产生效用。对，我排斥那些有着一大堆title的咨询师（矛盾的是，如果没有这些title，我依然不会信任啊）。我联系了曾经在我们这里做过心理分享的“糖心理”，负责人已经离开了这个机构，她说“目前国内的心理咨询师素质并不高，所以我已经转向培训咨询师，而不是招募学员了”。而她自己，每周去医院咨询，因为费用可以算进医保。我回过头找到“动机在杭州”：我自认为属于高智识人群，看过的书不比心理咨询师少，道理都懂，因此我不认为这些咨询师能够帮到我。而且，我需要一位男士，可以为我提供异性思维。原谅我，我很挑。“动机在杭州”并没有像别人那样先盖我一个“作，难弄”的帽子，而是安抚我说“没关系”。那天晚上，我们聊了会儿，他给了我两个方案，一，他为我咨询，但我们不能再做朋友；二，他提供倾听服务，不能收钱，一边为我物色合适的咨询师。第二天我就出差了，忙碌冲淡了焦虑，我似乎好了些。然后，我就在自己店里看到了这本书，开头就吸引了我，或者说，解决了我对心理咨询这个行业的不确定和不理解。你们心理医生就是坐在那里听几个小时，然后给个一二三就完事的职业么？前言里作者就自己抛出了这个大部分人都想了解的问题。还有一个问题，你是不是希望心理医生能够直接告诉我应该怎么做？就像当我逼着那个学易经的朋友“你说，到底我8月份会不会有所好转”时，他总是很无语：“我们只是提供一种可能，而不能断定未来的事”。综上，第三页里，写推荐序的人就已指出，好的心理医生不是只坐在那儿听，他是在用逻辑缜密的提问方式，将你从盘根错节的现实矛盾中抽离出来，让你自己看清“病灶”所在，不再向外找原因。而心理医生也不会为你做决定，究竟是选A还是B，究竟该跳槽还是留守，他只是做你的一面擦得很干净的镜子，让你看清自己，进而发展自己应对问题的能力。一位父亲因女儿与异教徒结婚而与其断绝父女关系，若干年后，竟然发现，父亲一直有一个婚外恋的对象，竟然也是异教徒；父亲会因为妻子与儿子的关系太过于亲密，他不知如何进入，而有了外遇；家庭中的病人变好了，其他人会怎样呢？书里都是案例，说谎、关爱、改变、离开，每个故事都很短，没有明确的咨询结果，只能说，有的是他看到了什么，以及被咨询对象的转变。而要说咨询路径，我们外行人能感受到的无非是找到源头，比如童年。《痴情如何让我们远离爱》、《哀悼未来》是我最喜欢的两则故事，无不和我现在最大的不安挂钩——无法正视时间的流逝。我和第一个故事里的海伦一样（职业也一样），无论是对罗伯特的不断质疑，“他为什么不肯承诺？”“我有什么问题”，还是对自己瞥见的未来恐惧“天那，如果我变成这样，我会去死”，都是对时间流逝的否定，想要让现在永恒，似乎这样才有无限可能。这里提到的“痴情”是一个好久不见的词语，其实我自己都没想过年到30反而会陷入这样一种似乎是青少年才有的境地。这则故事里很好地解释了痴情其实是一种形式的倒退——渴望密切的亲密感。这就是我们在迷失或者失望中奋力挣扎的时候，在孤独、孤立的时候，最容易染上相思病的原因。诗人Wendy Cope说过“迷恋是开始的那个兴奋点，真爱是后来的那个烦躁点”。可是，明明痴情会引发痛苦——精神自由的丧失，对自我的不满，以及可怕的疼痛，为什么我们还是继续痴情呢？谢谢给出了答案。因为面对现实就意味着接受孤独。从而，痴情会成为一种心里习惯、思考世界的方式，继而变成偏执妄想。第二个案例则切中了我急于想遇见“先知”的不可自拔——能不能告诉我十年后的状况，我只要知道一点就退回到现实世界——这当然是无意义也是不可能的。过去存在于当下，但是，未来也存在于当下。未来并不是我们要去的某个地方，而是我们现在在头脑里的一种想法。未来，就是我们创造的，反过来也造就了我们。未来是一种幻想，它影响着我们的现在。这本书当然不可能解决我的心理症状——我总不至于说“喏，有那么多人比你更惨，你应该知足”来安慰自己——要是真能这样，我可能也不至于那么难受了吧？事实上，我依然没法正视自己。而与“动机在杭州”的聊天始终暗含攻击——他提出的每一个假设和询问都被我迅速地驳回，我具有强烈的主观导向，这也是我一早就认为自己很难被治疗以及倾听的原因。但这不妨碍我对精神分析这个行业有着渐进式理解。或许有一天我会按掉那些不可能的人的电话，转头进入真正关心我的人的舞池，心理想着，心理治疗最大的作用是：减少了内耗后，我学会跟自己和解，进而跟这个世界和解。

## 《咨询室的秘密》

2、近几年，在我们这里心理咨询成了一个比较热门和高大上的东西。现在社会人们的生活和工作学习压力普遍较大，心理咨询作为一项能够疏导情绪的辅助性工作，应该也必须成为城市中一个非常重要的职业。但近期，我在市面上看到的国内一些心理咨询类作品，要么是大学生的心理辅导教材，感觉就像是《大学生思想品德工作》换了一张书皮。要么偏重于积极心理学，不是煲了一锅香醇的鸡汤，就是浓浓的知音体风格。机缘巧合的，我从图书馆借到了这本《咨询室的秘密》。作者是英国的斯蒂芬·格罗斯，是一位心理分析师，他把自己25年来累计五万小时以上的心理咨询对话进行了提炼，详细讲述了在心理咨询室发生的各种动人故事。给我一种以前从未有的体验。了解心理咨询的内容在刚刚学习心理咨询师考试课程的时候，对心理咨询业务工作程序，准备工作，心理咨询场所物品的摆放，心理咨询过程的注意事项等都有所了解。但这些所谓的了解仅仅是作为考点记住而已。对于心理咨询本身，虽然了解一些其中的技巧，规则和程序，但对心理咨询的全过程还是雾里看花，水中望月，模模糊糊的。考试复习的案例分析大多数都是给你足够的线索，然后考生提供他们想知道的，唯一的答案。这一点和心理咨询本身并不一致。作者把自己做心理咨询的25万小时经验，浓缩到这本二百多页的小书里，让大家对心理咨询的全过程都有了一个很直观的了解。最值得赞颂的是，作者描写的咨询室的故事里，并没有刻意给自己塑造成一个高高在上，不食人间烟火的大师形象，而是一个以解决来访者问题为己任，真正客观分析的学者。重新认识精神分析在此之前，我一直难以理解弗洛伊德的精神分析法，尤其是我读过一本名为《向伪心理学说不》的书籍后，一方面了解到之前大名鼎鼎的弗洛伊德精神分析只是心理学的一个发展阶段，既不是终级阶段，也缺乏足够的实验和数据进行更加深入研究。另一方面个人总感觉，这种精神分析好像动不动就和性以及婴儿期的感受连接在一起，行迹于下三路，让自己感觉不太舒服。这本书，则从精神分析的角度，抽丝拨茧的向读者展示，那些陷入苦恼的人们是如何产生纠结的心态而无法自拔的。同时展示了在心理咨询师的帮助下，来访者如何最终直面自己的心结，接受过去的自己，真诚的面对这个不完美的世界。从这本书中的31个案例故事，作者把精神分析心理咨询来访者的开始，说谎，关爱，改变，离开的全过程娓娓道来，我们可以从中管中窥豹的了解，精神分析心理咨询方法。心理咨询师的内心世界以前在一些影视剧中，心理咨询师给人们带来的总是非常知性和睿智的形象，不管是《无间道》里面的陈慧琳，还是《心灵捕手》里面的桑恩，都是如此。而真正的心理咨询过程中，可能会遇到很多始料不及的情况，不得不处理一些非常棘手的问题，而不是照本宣科就可以解决的，作者在书中非常坦率的承认这一点，特别是在心理咨询过程中，来访者会有很多反复的过程，甚至强行中断或结束咨询。即便作者站在咨询师的立场上认为需要继续，也会尊重来访者的意愿，这不仅仅是咨询师的职业道德要求，更是作者接受不完美的体现，即他知道不是每场心理咨询都一定可以实现目标，让访客解决问题，但他能接受这个不完美的现实。学会“接受”自己书中写到：每个人内心都有一个深渊，而要穿过这个深渊，我们都要学会“接受”这门课。如果我们很幸运，能找到无条件爱着自己的人，那么我们就会籍由他人对自己的接纳，学会完全接纳自己。倘若不够幸运，我们也有可能让自己变得幸福起来，方法就是——学习自己接纳自己，唯有如此，我们内心强大和柔软才能真正到来。的确如此，我们需要的是接受自己的不完美，这个世界的不完美，才能脱去自我防御的外壳，和自己真诚相见，和这个世界握手言和。唯有接受，才能有新的，更好的开始。



## 章节试读

### 1、《咨询室的秘密》的笔记-第203页

&lt;原文开始&gt;&lt;/原文结束&gt;1、 改变与失去

曾几何时，我们中的大多数人因为自己的所思所想或所作所为而如临深渊，因为自己鲁莽冲动或愚蠢可笑的选择而遭殃；要么沉浸在某种不幸或恐惧之中，要么因为自己的过往而身陷囹圄。我们感觉无法前进，但是我们相信一定有办法可以走出去。“我想要改变，但是如果‘改变’意味着‘不停地变化’，那就不是我想要的了”，一位病人如此天真地对我讲。由于我的工作就是帮助人们改变，因此这本书与“改变”有关。而且，由于改变和失去紧密相连，没有失去就没有改变，所以失去在这本书中时常出现。

P97 P106 P110 P149

### 2、 分隔与连接

哲学家西蒙娜描写过“两个牢狱相邻的犯人在一段相当长时间里，通过敲打墙壁来彼此交流的。“墙壁是分隔他们的物体，墙壁也是他们交流的工具”，她写道。“每个分隔都是一种连接。”

#### 1) 悲伤

彼得会突然辞职或终结友谊，有自杀与自残倾向，写信谎报自己已经去世，他震撼所有人。所有人都试图通过讲述自己的经历来赋予生命意义，但是彼得却被一个他无法能讲述的故事掌控着。他用其他的方式来表达自己，而不是用话语。经过一段时间，我发现彼得的行為就是他用来与我对话的语言。彼得讲他的故事时通过让我感受他过去的样子——愤怒、困惑以及震惊，那一定是他小时候感受到的。

作家卡伦说过，“如果你把悲伤放入一个故事，或者讲述一个关于悲伤的故事，那么悲伤就会产生。”但是，如果一个人无法讲述他的悲伤经历会怎样呢？如果把他的故事告诉他，又会怎样呢？

经验告诉我，童年会留给我们诸如此类的经历，留给我们永远无法讲述的故事，因为每人告诉我们该怎么讲。尽管我们无法找到一种讲述自己经历的方式，但是我们的经历会告诉我们——我们会梦见这些经过、出现症状或者发现自己的行为方式无法理解。

#### 2) 死亡

一个HIV呈阳性的来访者，慢慢在会谈中变得沉默，甚至在后来会有规律的睡10——15分钟，最初，咨询师一位他太焦虑了，以至于在家整晚无法入睡。他柑橘和咨询师在一起很安全；在他睡着的时候我会看护他。我现在认为，安东尼的沉默在不同时期传达了不同的内容：悲伤、想要接近我却又保持距离的愿望，以及想要停止时间的希望。安东尼告诉过我，他感觉这些沉默也是有疗效的，那是一让他可以悔恨、可以被照顾的机会。或许，他的沉默还是一种彩排死亡时刻的方式。不过，最重要的是，这些沉默使我们共同经历过的东西。在这种努力的过程中，安东尼发现自己更容易忍受他要死亡的想法、接受寂静，因为他感觉自己活在另一个人的心理。

#### 3) 秘密與謊言

有个来访者，总是说让别人轻而易举就能够识破的谎言。“我小的时候总是尿床”，菲利普告诉我。他说自己把潮湿的睡衣团成一团儿，把它们塞到被子里面。就寝的时候在枕头下面就能找到它们，洗的干干净净并且叠得整整齐齐。他从来都没有与母亲谈论过这件事。据他所知，母亲也从未告诉任何人有关他尿床的事，包括他的父亲。“我爸曾经对我大发雷霆”，菲利普说。“我猜我妈认为我长大了就会不尿床了。而我做到了，在她死的时候。”

菲利普不记得与母亲单独在一起的时候。他童年的大部分时间里，母亲都忙于照顾那对双胞胎弟弟。他不记得自己曾经单独和母亲交谈过，他的弟弟、父亲或者其他人，总是在旁边。他的尿床和母亲的沉默逐渐发展成为一种隐秘的对话，一件只有他们两个人知道的事情。母亲死后，这种对话突然中断了。于是菲利普开始即兴创作另一种版本的交流。他撒谎就会制造事端，然后期望他的听众什么都不说，像他的母亲那样，变成保守秘密的一个伙伴。

菲利普说谎并不是要打击亲密关系，尽管有时候也产生了这样的作用。这是他与认识的人保持亲密距离的一种方式，他用这种方式紧抓母亲不放。

### 3、 反移情与强迫性重复

#### 1) 被背叛的母亲与感到沮丧的咨询师



我好长一段时间都怀疑有位病人的丈夫有婚外情，很多证据也确实是这样。她曾亲眼看到父亲出轨，并告诉了母亲，而母亲竟然视若无睹。对于咨询师而言，似乎弗朗西斯卡并不是简单重复了她母亲的角色，一个被背叛的妻子，她还将我放在了和她小时候一样的位置上。是她无意识地、不由自主地用她曾经感受到的沮丧和孤独影响了我吗？

弗朗西斯卡告诉我，“从某种程度上讲，我母亲一定已经知道了，但是她不能让自己知道。她的整个世界将会分崩离析。她已经失去了她的家庭、她的家。如果她不进行否认的话，她可能会崩溃。”不过她的解决办法依然产生了效果。

2) 当病人让你感到厌烦时p130

3) 当病人向你吐口水时p141

4、 生活中的防御机制

1) 分离

一位父亲因女儿与异教徒结婚而与其断绝父女关系，若干年后，竟然发现，父亲一直有一个婚外恋的对象，竟然也是异教徒。

精神分析师称之为“分离”，这是一种无意识的策略，旨在让我们忽视自己无法容忍的感受。典型的例子是，我们希望自己是好的，会将我们自己身上感觉羞愧的一些方面投射到其他人或群体身上。

分离使我们用来去除自我认知的一种方式。艾比父亲与她断绝关系的时候，他是在努力将自己与那些自己不能容忍的、可恶的方面做切割。简而言之，这让我们有所解脱。“我并不坏，而是你很坏。”

然而，在否认以及将一部分自己投射给别人的过程中，我们逐渐认识到，这些消极方面远在我们的控制之外。极端点说，分离会将世界改造成一个令人不安，甚至更加危险的地方。这就好像第一次那样，艾比的父亲没有承认他自己的罪恶，而是认为他的女儿很罪恶。

想象一下艾比父亲的窘境。对于他来说，与一个异教徒陷入爱河是无法容忍的。将这个问题搁在艾比身上，他就忽略了自己身上的这个问题。他继续和凯西保持婚外情，只因他对自己的感受和行动缺乏内在体验，他已经丧失了感知自己和女儿的最佳途径。

2) 偏执性妄想

有些稍纵即逝的胡思乱想。如，西蒙，一位颇具魅力、衣着时髦的建筑师。一个女人走在街上，自顾自地笑了。西蒙立刻认为，那个女人正在嘲笑他的穿着。再比如说，劳拉，她的老板要她快下班的时候到他的办公室去一趟。因为他们已经好几个星期没讲话了，劳拉确信她马上要被解雇了。结果正好相反，令她目瞪口呆的是，她被升了职并且加了薪。还有乔治的例子，乔治洗澡的时候，偶尔会担心浴帘被拉开，然后遭到谋害。“好像希区柯克的心理剧，我的心脏直跳。”乔治这样告诉我“一瞬间，我产生了一种可怕的惊恐发作。我不是一个人在公寓里，有人来杀我了。”

即使不是所有人，大多数人都会时不时地产生不合理的妄想。然而我们很少成人这些妄想，即使面对伴侣或亲密的朋友。人们发现很难，甚至不可能讨论这些妄想。我们不知道它们意味着什么或者表达了什么。难道它们是一种我们已经崩溃的信号吗？暂时疯了？有许多心理学理论认为偏执性妄想式正常精神生活的一部分。一种理论是，妄想让我们自己摆脱了某些具有攻击性的感受。愤怒时一种无意识的投射：“我不想要伤害他，是他想要伤害我”还有一种理论主张，妄想让我们否认自己不想要的性感觉：“我不爱他，我恨他并且他也恨我。”这两种解释都是用，但是每一种似乎都不是十分充分。

任何人都会出现妄想，也就是说，产生一种被人背叛、嘲笑、利用或伤害的不合理幻想。不过，我们在不安全、被孤立或落单的时候更有可能产生妄想。宗旨，偏执性妄想使我们被冷漠对待的一种情感反应。

换句话说，尽管偏执性妄想令人不安，但是它们也是一种防御。它们保护我们远离更加悲惨的情感状态，换句话讲，就是没人考虑、没人在乎的感受。“某某人背叛了我”的想法保护我们远离更加痛苦的想法，即“没人考虑我”。这就是士兵经常出现偏执性妄想的一个原因。

年老时，形成严重心理障碍的可能性减少，但是出现偏执性妄想的概率会增加。在医院里，我听到上年纪的老年人在抱怨：“这儿的护士试图在毒害我”，老人在面对死亡时经常会感觉自己被遗忘。无论男女，曾经引人注目、地位显赫的老人们发现自己逐渐被忽视。我的经验是，偏执性妄想常常是对诗人的不认同的一种反应。而妄想会让人以为，有人在考虑他。

阿曼达的暂时妄想——转动家门钥匙，然后恐怖分子引爆炸弹。她被这个幻想吓坏了，但是最终这种恐惧把她从孤独感中挽救了出来。“有人想要杀死我”的想法给了她一种被憎恨的感受，但是她没

## 《咨询室的秘密》

有被遗忘。她生存在恐怖心理中。她的妄想庇佑她远离了遭人冷落的处境。

3)痴情P97

5、家庭系统

1) 父母会嫉妒自己的孩子

2) 父亲会因为妻子与儿子的关系太过于亲密，他不知如何进入，而有了外遇。

3) 妻子拒绝与丈夫亲密，总是指责丈夫的错误，是在她质疑自己是否能够成为一个母亲的时候。

4) 如何原谅父母，而准备好自己做父母？P171

5) 家庭中的病人变好了，其他人会怎样呢？p121

6) 父母，请允许我成功，而不丢弃我。P115

### 2、《咨询室的秘密》的笔记-第1页

1被一个无法讲述的故事掌控彼得会突然辞职或终结友谊，有自杀与自残倾向，写信谎报自己已经去世，他震撼所有人。所有人都试图通过讲述自己的经历来赋予生命意义。彼得却被一个他无法讲述的故事掌控着，他用其他方式表达自己，彼得的行为就是他用来自我对话的语言，通过让我感受他过去的样子——愤怒、困惑以及震惊，那一定是他小时候感受到的。经验告诉我们，童年会留给我们永远无法讲述的故事，因为没人告诉我们该怎么讲。——我们会梦见这些经过、出现症状，或者发现自己的行为方式无法理解。2赞美如何让自信丢失孩子常常会用放弃来回应赞美。如果已经做到“最好”，为什么还要画一幅新作品呢？斯蒂格里茨的母亲：我从来不会赞美小孩子做了他们应该能做到的事，他们做了真的很难的事情我才会赞美他们，比如分享玩具，或者表现出耐心。我还认为表示感谢是很重要的。在我没能及时拿零食或者帮到他们，而他们表现的很有耐心的时候，我会感谢他们。但我不会赞美一个正在游戏或者阅读的孩子。“在你身边”建立了一个孩子的自信，因为它让孩子知道，他是值得重视的。这种关注，就是有人在努力考虑我们的感受，难道不是我们比赞美更想得到的东西吗？3偏执性妄想的防御机制任何人都会出现妄想，也就是说，产生一种被人背叛、嘲笑、利用或伤害的不合理幻想。不过，我们在不安全、被孤立或落单的时候更有可能产生妄想，偏执性妄想是我们被冷漠对待的一种情感反应。换句话说，尽管偏执性妄想令人不安，但是它们也是一种防御。它们保护我们远离更加悲惨的情感状态。阿曼达的暂时妄想——转动家门钥匙，然后恐怖分子引爆炸弹。她被这个幻想吓坏了，但是最终这种恐惧把她从孤独感中挽救了出来。“有人想要杀死我”的想法给了她一种被憎恨的感受，但是她没有被遗忘。她生存在恐怖心理中。她的妄想庇佑她远离了遭人冷落的处境。4想要不可能的事母亲期盼着一些已经不可能的事——被她三岁的儿子拥抱、攀爬、亲吻、依偎和爱的那段时光。她渴望儿子继续需要她的关注，叫她妈咪，妈咪，渴望感受到他的手触摸她的腰，渴望感受到他再次需要她。5痴情：痴情是一种形式的倒退——渴望密切的亲密感，就像婴儿渴望母亲的怀抱一样。这就是我们在迷失或失望中奋力挣扎的时候，在孤独、孤立的时候，最容易染上相思病的原因。6改变:当我们重试失去、遗忘和死亡的时候，我们有时改变的最多。我们转移的时候会按照旧有的习惯。我们不信任紧急出口，几乎总是试图通过我们进来的那道门离开房间。我们抵制变化。我们强烈的忠于自己的世界观、自己的经历。7死亡一个HIV呈阳性的来访者，慢慢在会谈中变得沉默，甚至在后来会有规律的睡10——15分钟，他感觉和咨询师在一起很安全；在他睡着的时候我会看护他。我现在认为，安东尼的沉默在不同时期传达了不同的内容：悲伤、想要接近我却又保持距离的愿望，以及想要停止时间的希望。安东尼告诉过我，他感觉这些沉默也是有疗效的，那是一让他可以悔恨、可以被照顾的机会。或许，他的沉默还是一种彩排死亡时刻的方式。不过，最重要的是，这些沉默使我们共同经历过的东西。在这种努力的过程中，安东尼发现自己更容易忍受他要死亡的想法、接受寂静，因为他感觉自己活在另一个人的心理。

# 《咨询室的秘密》

## 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)