

问题：为什么心理咨询可以高达 600 元/小时？

心理咨询有问题的不是价格，而是收费机制。

因为最理想的状态并不是外科医生式的“心理治疗”，而是家庭医生式的“心理维护”。

实际上心理治疗师跟会计师、律师一样，在最理想的条件下应该成为你的“股东”——也就是本应该分享你毛收入的 5-10%。

你人生效能高，ta 收入自然就多，你效能低，ta 收入自然就少，这样才会构成真正的利益一致。

这也是为什么人寻找配偶会如此看重“情绪价值”——这实际上是在借着天然的婚姻财产机制寻求一个最好的心理维护服务。

不是等“有病”甚至“病倒”再“求救治”，而是时时维护、处处维护。

但这个需求被扭曲成了“提供情绪价值”——一种被美化过的、过度鼓吹的哄骗和宠爱。

你需要的是能通过坦诚、友善而富有建设性的沟通帮你找到原来没有发现的勇气、原本没有抓住的灵感、原先未曾想象的道路的人。

这倒不是说这个人自己必须是高僧大德，直接告知你正确答案（虽然的确有这种情况），而是说这个人至少有坚强的补强习惯和高超的补强经验。

“在对话中始终在一切歧义的可能中选择（不脱离客观规律的）最善意的那个”——亦即“补强”的对话法则——是最重要也最鲜明的善意、勇气 and 智慧的证明。

坚持这个原则，本身就是友善的实践定义；敢于冒险选择那些善意的可能，本身就是极大的勇气；能看得到那些选择，就是智慧最应分的用途。

选择与这样的人为伍、为伴，自己也坚持用这样的原则与之沟通、交往，你就会获得最佳的安排——一个时时处处都在，极能催生你的勇气和智慧，而利益与你自然正相关且受到法律保护的“心理治疗师”。

是在这个服务不缺位的前提下，若干元一小时的心理医师才可以有效的发挥额外的作用。

这个服务缺位，靠 xxx 元一小时的服务是很难顶替这个服务的。

这就像一日三餐无着落难以靠急救服务来代替一样。

多看我写的东西，因为这些本身就是“补强”的实际样本。看多了你自然会形成对“坚持补强的思考风格”的直觉。

这个直觉是人生趋吉避凶的极大保障。

发布于 2024-03-31

<https://www.zhihu.com/answer/3449347748>

评论区：

Q：“在对话中始终在一切歧义的可能中选择（不脱离客观规律的）最善意的那个”——亦即“补强”的对话法则——是最重要也最鲜明的善意、勇气 and 智慧的证明。

这才是提供情绪价值最深刻、最精准的定义，而不是依靠妥协、哄骗、讨好来换取片刻安宁。前者是将“求善补强”作为自身处事原则，能够极大激发与之接触的人从善的信心，从而依靠信心胜过眼前的困难。后者是在用有限的、可能随时结束的喂养来支撑 ta 人的安全，这天然的不可持久性必然会被追讨出更大的付出，直至那短暂的安定也无以危及。

所以，选择修炼将“求善补强”当作自己的原则，也就天然的规避了 ta 人因需过度追讨因安全感缺乏而产生的焦虑债，从而形成一个低成本、高信用的交际圈。依靠这个交际圈可以高效能地走出许多困境，而又不必焦虑失去产生过多欠钱，因为这本是选择“求善补强”之人的奖赏。

---

Q: 想到十一奉献，也许也有这层含义。

A: 不错

B: 请问是哪篇文章有提到？谢谢

C: 基督教吧

Q: 对。平日的聚会，牧者的开导，给了人许多心理安慰。以这个角度来看，十一并不完全是奉献，也有医疗费的含义。

D: “至于说长期化的问题，心理咨询并不见得是只有病理治疗意义，它在很大程度上在替代以前由牧师和神父担任的定期告解职能。在咨询师足够成熟和职业的前提下，它的确可以被视为一种正常的生活安排。这在将来甚至可以说是一种普通人的常态，和社保体检、家庭医生一样，没什么值得大惊小怪的。

只不过因为资源很少，成本很高罢了。”

---

Q：“在对话中始终在一切歧义的可能中选择（不脱离客观规律的）最善意的那个”——亦即“补强”的对话法则——是最重要也最鲜明的善意、勇气 and 智慧的证明。

在接触实际事务以前一直对自己的补强能力怀有不切实际的信心，认为“不就是把他人往好处想”吗，但是真正直面那种苛刻而无礼的语气时愤怒和委屈冲上心头，一心只想把自己受的气怼回去，才发现报复欲是如此地难以抗拒，那时候想不到别的可能，脑子里只有“ta 在找我碴/伺机报复我”，谴责之语脱口而出，等到情绪随时间消退后才发觉这对本无此意的人是多大的侮辱。平时不报，是因为无关痛痒。原来自己还是那个不敢面对自己的懦弱与恐惧的人，要走的路还很长。

A: 不错，这并不容易

---

Q: #怕落空#

不敢补强，不敢选择善意可能，不敢寻找可依靠的战友，是因为怕落空。

比如我现在补强“你会补强我”，然后情况不如意怎么办？你会补弱、打压、侵犯、逃离怎么办？我的期待岂不是又一次落空？

所以我不敢，宁可独行，最多找个某某搭子解决一下物欲问题。

在心理问题上，我如果实在信不过自己，出了状况，那我宁可去信那些×××一小时的心理医生，至少 ta 们还可能有职业保守和口碑可保证。

疗效好坏么，反正也不会更坏了，是否能好起来，或者只是暂时激励起来熬过某个项目、某个阶段、某种局面，也就很不错的吧。

你看我从不期待过高。

我也不奢求在 ta 人身上真正解决问题，世界是个草台班子，而我的人生也是，谁不是苟且度日凑合过呢？

我不需要理解何为补强，因为我本能就觉得那东西不靠谱。

人怎么可能靠相信情况好起来就好起来呢？世界又不围着你转，这显然不科学啊。

什么？你说补强不是闭眼盲信？也需要分辨识别再投入？那简单啊，我识别为每一个人都必有缺点，都不值得我盲信就行了。

这是我的人生策略。

遇到我想信一把的人，我也将信将疑，抱着寻错处的视角，总能寻出来问题。

我“不信自己能相信”，而我总能很快用事实证明这一点。

你说人的世界唯心所现？人会因为自己的补强策略遇到更好的人，见到更好的世界？

那要是我遇到一个两个三四个恶的怎么办？直接坠入更糟糕的世界？

你说这值得赌一赌？我赌输了谁来兜底啊？你吗？

你说补强的前提是每个人为自己负责，在保证身心信用健康的情况下不断尝试？

你说补强就像是以智慧入微，剖析人性，不断选择其中最好的一项？

你说补强就像是在人性的崎岖山路上，练就找路、定位、寻址的能力？

你说这不是个“我只要闭眼相信就可以了”的过家家游戏，而是一个同样需要投入、验收和止损的长期工程？

你说这是在以本就会失去之命，赌人性之光，赌世界之大，赌人生不虚妄？

我有兴趣了，我想知道这是怎么实现的，我想走起来看一看。

以补强的策略，看世界将如何对我。

---

Q: 原本以为自己是个爱泼冷水搞恶作剧的人，答主的文章读着读着一段时间后，不知不觉整个人都变了（从新结识的朋友评价得知）。变得很爱“捧场”

A: 什么捧场，这叫君子成人之美

---

Q: 那答主君，这里有个问题，碰到纯粹以自身利益为判定准则、专注搞人的小人，补强善意既识别不出他们的动机和动作且暴露自身动机/关键弱点，怎么办？

比如在我们在每次选择补强善意，但他们会利用你提供的信息，做好损害你和团队、单独脱逃自己责任的准备，或者说将加工你的信息、告状到其他利益方，把你当枪使、从而换取自身利益。

A: 你发现他没补强，你就把 ta 客气的拉黑了。

---

更新于 2024/4/2