

书评：蛤蟆先生去看心理医生

胡世成

2022 年 2 月 3 日

摘要 这是一本心理咨询入门书籍。以讲故事的方式，它依次回答了以下三个问题：1) 什么是心理咨询；2) 怎么正确认识自己的情绪；3) 如何得到心灵的成长，跳出人生困境。从这本书中，我认识到了经常复盘自己的人生经历，并以此推演未来，可以很好的帮助自己认识自己，并根据情况改变自己。我们也需要时刻关注自己的情绪，通过对于引发情绪波动的事情反思的方式。

关键词 寓言故事，心理学，成长

1 内容

如摘要所说，这本书回答了三个问题。书评将一一给出答案。

1.1 什么是心理咨询？

定义：心理咨询是指咨询师和来访者出于自身自愿进行的、需要双方共同合作的沟通交流。目的是帮助来访者找到问题的原因，并在咨询师的引导下，来访者寻求改善的方法。但归根结底，最终问题的解决，依赖于来访者自己的努力。

1.2 如何正确认识自己的情绪？

在蛤蟆和苍鹭的第一次会面中，双方明确了心理咨询的对象和目的，让蛤蟆认识到心理咨询的成果需要双方共同努力。在之后每周一次的会面中，蛤蟆逐步深入了解了自己的心理状态和人生坐标。这个过程是通过双方深入的交流，蛤蟆回顾自己的人生经历实现的。认知情绪需要：1) 复盘人生经历，将人生经历通过重要事件串联起来；2) 人的童年经历对于人的心理塑造极为重要，构成人生调色板的底色；3) 认知心理状态和人生坐标。

两个概念：“心理状态”：由快乐、愤怒、悲伤、恐惧构成的适应性儿童状态，由愤怒、批评、严厉构成的挑剔型父母状态。这两个状态是与生俱来的，并在后天通过“心理游戏”的方式加强。还有“成人状态”，即以理性的方式处理情绪。这三个状态存在每个人身上，缺一不可，成人状态是需要学习和成长的地方，动态变化。“人生坐标”：在某个人生时刻，自己如何看待自己和他人相处的状态。用来帮助确定自己习惯的“心理游戏”。

1.3 如何改变自己的心理状态？

如果把人生比作演出剧本，那么每个人过去的人生经历已经写在剧本上了。如果仔细思考已有剧本，我们的未来亦可从中推演出来。如果说我们对这样的未来不满意，我们应当做出改变。怎么做呢？调整状态！剧本的演出受到自身底层逻辑的影响，也就是我们的处事逻辑和人生态度。每个人的早年经历本质上都是不同的，所以每个人看到的都是一个不同的世界。有时候，人们看到的世界如此不同。连信念和预设都不尽相同，最严重的时候，这些人在之后的人生里只能经过流血冲突才能达成和解。我们能做的是调整自己的心态！既然改变不了世界，就改变自己的心态，更多的包容和强烈的责任感。我们不仅用头脑去思考，也用情感去体验。虽然你开始在理智上理解自己的行为，但要充分理解自我，唯有通过和自己的情绪做联接。当你对情绪的感受越来越清晰时，就能明白他们并非可有可无，也不会对他们不闻不问，因为情绪正是自我的核心。无论何时，只有情绪得到真正的理解，才能有成长的机会。