



投入

王学富

☆☆

在面谈中，时常有人向我表达：“我不能投入，怎么办？”

听他们讲述自己一路过来因为不能投入而付出的代价，着实让人同情。这些代价包括：学业不振，工作失误，不能融入人际关系，以至于到医院看病，被诊断为（量表显示）这“症”那“症”，吃各样的药。还有人几年、十几年寻求心理咨询，就是为了解决一个问题：我不能投入。

我与一个来访者探究，发现了她“不能投入”背后的一些情况。其中很重要的一点是，“我不能投入”其实是说“我不能百分之百投入”。

那我要问：一个人能够百分之百投入吗？你之所求百分之百投入，天下几人能得？或者，即使一时可得，能够永远维持吗？因此，“百分之百投入”终不可得。

如果得不到，她会怎么说呢？

她说：因为我太紧张，所以不能投入。

因此她一定要治疗自己的紧张，目的是让自己能够投入。结果是，治疗了十年，还是紧张，还是不能投入，以致她整个人都变得僵硬了，言语动作如同机器。

她找到了我。我试图帮助她解开紧张和不能投入背后的玄机。其实一点都不玄。

我问：如果不能投入百分之百，投入百分之八十可以吗？百分之六十可以？四十呢？十呢？”

问题就在这里：她不能接受投入百分之八十，更不能接受百分之八十以下。

那么，我要说的改变的玄机也就在这里：能投入百分之多少，就接受自己投入百分之多少。这就是“投入”。

那么，为什么她不能接受呢？

她说：因为别人都是这样（投入百分之百）的。

这是她的假设。就是这个假设导致她紧张。因为紧张，她强求自己“投入百分之百”。这些从何而来？追根溯源，自幼被要求跟人比较，与人竞争，要胜过别人，就要高效，就要投入，“百分之百投入”，“每时每刻投入”，“永远投入”。周围时而响起催促的声音：“你要投入啊”，时而响起责怪的声音：“你为什么投入啊”。做作业时，听到“快快快”。“投入投入投入”，“不能分心分心分心”，“全神贯注贯注贯注”，“集中精力集中集中集中”……后来工作，也听到快快快——恋爱快快快，结婚快快快，生孩子快快快……因为自幼被强求，后来就自我强求——强求自己完全投入，百分之百投入，纯粹投入，不能有一点放松，不能有一丝马虎。特别是在高中时期，为了最高效率地学习，周围任何一点声音都会扰乱。写到这里，我便想起在南京发生的事：高考期间，家长们到考场附近的大街上去拦汽车，不许通行。更有甚者，家长在高考前一夜把学校池塘里的青蛙毒死了……都是为了保证他们的孩子投入投入投入。

于是，就有了这样一批人，他们必须投入百八之百，不能容忍投入百分之八十，六十，四十，十。他们不仅强求自己，还会强求他人。他们不仅责怪自己，还会责怪他人，抱怨环境。他们活在百分之百里，如果不是百分之百，他们宁愿不活，宁愿活成病人。

这些年来，我接待了許多人，他们不能接受自己不能投入（前面说过，其实是不能接受自己不能百分之百投入），他们强求自己投入更多，不管自己投入多少，他们都会强求投入更多——没有最多，只有更多。因为不能达到，他们就责怪自己投入不够或不够投入，或者抱怨他人不善，环境不良，干脆放弃，跟生活脱离，完全投入症状。

关于“投入”，我在探讨中发现这样一些本质：

一，“投入”里有一种骄傲：“如果我能够投入，我比谁都厉害。”

二，“投入”里有一种自欺：“我之所以这样，是因为我不能投入。”

三，“投入”扎根在不安全感里面，因为害怕，才如此强逼自己投入。

四，“投入”是苛求完美的代称，或者，完美找到“投入”作它的代言人，作它的仆从，戴着面具出现，也是巧立名目。

我们生活在一个到处都是强迫的时代，“投入”成了一种强迫的方式。人们把“投入”加以美化，神圣化，绝对化，教条化，以为“投入”就是一切，“不投入”就是罪。于是，焦虑出现了，强迫出现了，抑郁出现了。

因为不能投入，就感到惶惶不安，仿佛世界末日来临，即焦虑。强求投入，却不能投入，又欲罢不能，即强迫。强求自己投入，却达不到，就失掉了动力，觉得生活没有意义，即抑郁。

那么，它的解药是什么呢？其实前面透露过了：能投入多少，就投入多少。安然于此，才是投入。

然而，并非明白这句话就可以了。要真正安然接受“百分之百以下的投入”，就需要不断练习，直到它成为一种行为习惯，成为一种人生态度。

通过“非专业化运动”推动心理咨询行业的“专业化”进程

张国宪

☆☆

——记南京直面心理研究所和王学富博士开创的ECP课程

通过谈话就能有效地治疗一个人的心理疾病，这就是“谈话治疗”，这是心理咨询最初也是最核心的部分。但时至今日，中国心理学界经过了一百多年的发展（从民国时期蔡元培教授等倡导心理学算起），许多心理学界的从业人员仍对单纯的谈话就能治疗持怀疑和忽视的态度，他们总是忙于模仿西方种种新异的咨询流派，不练基本功，没有扎实的研究，更谈不上创新和本土化了。这种浮躁的风气对心理学界的危害可谓深矣，对普通大众的误导可谓深矣，不断伤害社会大众对心理咨询的信任和期待，在特殊的环境中甚至出现了“防火防盗防心理医生”的怪诞现象，令人沉痛不已。

“中国存在主义心理治疗第一人”王学富博士在直面辅导延伸课程（ECP, Extended Counseling Program）系列教材的序言中指出：“希波克拉底讲‘谈话治疗’的时候，很少人知道他在说什么；荣格的祖父（也是一位医生）思考‘谈话治疗’的时候，当时的人根本不理解这一点；后来，弗洛伊德开始从事‘谈话治疗’的时候，很多人还觉得这是天方夜谭。但这种情况后来改变了，心理咨询和治疗在西方渐渐发展成为一个重要的助人体系。”正所谓此心同，此理同，如果你真正理解了西方心理学的本质，你也会领悟到中国文化中丰富的心理学思想，所以王老师进而指出：“其实，中国的文化传统里也有相当丰富的心理咨询与治疗的资源，只是许多人根本不知道。传统中医对身心关系的治疗理论非常符合现代心理咨询与治疗的观念，古代就有人对‘谈话治疗’做过尝试，并探索出一些经验和方法，如用现代心理治疗所说的‘脱敏疗法’治疗恐惧症等。中国古代的哲学、文学、寓言故事也有很丰富关于心理症状及其治疗的观察与描述。我们的文化里有一句话叫‘话匙开心锁’，意思是说，一个人处于情绪困扰，走不出来，他的心如同上了锁一样，而好的话语可以打开这‘心锁’。”这段话看似简单，实则准确而深刻。

虽然传统文化（无论东方还是西方）中有丰富、有效的心理学思想和资源，但心理咨询行业的出现却是意义重大，科学心理学从弗洛伊德起真正成为一门科学，早已肆虐已久的心理问题开始得到重视、研究和治疗，心理咨询服务为大众打来了福祉。然而，真正让心里咨询走向普通大众进而焕发巨大活力的却是心理咨询的“非专业化”运动，心理咨询不再囿于狭隘的生物—医学模式，丰富多彩、深刻入理的社会科学、人文科学、传统宗教与文化不断

与心理学相互碰撞和渗透，心理咨询开始从专业机构推广到社会上各方各面，以更多的形式和在更广泛的背景下使更多人受益。尤其是人本心理学和存在心理学的出现，更是为心理咨询注入了深厚的人本内涵和生命内蕴，心理咨询的应用更为广泛、深刻而灵活，也推动了跨文化心理咨询的发展和心理咨询在不同文化背景下的本土化运动。

今天我们心理学界出现的种种问题和不足，说是因为专业化和基础研究的水平低，毋宁说是因为“非专业化”运动的欠缺。由于后发优势、社会的巨大需求以及中国文化的深厚基础，在中国心理咨询行业的发展中，民间机构和民间学者起的作用实际超过了各大高校、研究所和医院对行业的推动。通过在民间普及心理学的基本知识和基本技能，让更多的个体、家庭、公司、社区切身经验到心理咨询的基本思想和基本技巧，可以帮助更多的患者和普通人直接受益，获得治愈、成长及增进社会关系和适应能力。这会进一步推动心理咨询的专业化进程，因为我们都记得那句名言，一种社会需求对科学研究的推动超过十所研究所。

正是基于对中国心理卫生运动多年的思考和负担，美国心理协会（APA）“夏洛蒂和卡尔·彪勒奖”获奖机构南京直面心理咨询研究所在一群有志之士的参与和推动下，他们有的是留学归来的博士、国外来访学的年轻学子、南京大学等著名高校的老师 and 研究生、南京模范社区的管理者和基层社会工作者，还有更多的在各种助人行业一线工作的心理咨询师、教育工作者等，在 2005 年就开创了 ECP 课程，并自主编辑了全套 12 本教材和其他辅助资料。ECP 课程在爱德基金会等公益机构的支持下，还在安徽、山东、北京、湖北等省市许多城市建立了教学点，结交了一大批共同推动心理卫生运动的良师益友，王学富博士、孙闻老师和直面的工作人员十年来坚持定期去各个教学点授课，让更多三、四线城市的居民和基层工作者得到正规而前沿的心理教育，播撒着心理健康和社会和谐种子。

ECP 课程为二年制心理咨询函授培训，它的梦想是——为中国社会培养 2 万名掌握最基本、最实用的辅导技术的心理辅导员，它大致可以实现以下几个目的：

第一：许多人考取了心理咨询师的资格证书，但是却只有书本上的知识，不能真正从事心理咨询。ECP 课程可以帮助他们加深对心理学理论和基本概念的理解，更主要地是训练咨询技巧和获得实践机会，通过系统学习获得生命成长和专业提升，逐步成为合格的心理咨询师。

第二、ECP 函授培训的宗旨是“帮助你和你周围的人”，是为那些有愿望自助和助人的普通人提供的机会，不管是关注孩子的心理成长、希望与孩子有良好沟通的父亲或母亲，还是在婚姻情感上存在困扰、不知如何经营夫妻关系的妻子或丈夫，还是在企业团体中遭遇工作压力和人际冲突、有种种情绪和心理不适的员工或管理者，还有

教师、学生、行政工作者等等，都可以通过该课程获得支持和帮助。

第三、现在我们国家提倡文化建设和构建和谐社会，作为心理工作者我们相信，心理咨询是从文化最根本的地方入手，不仅能帮助个体处理心理危机，促成精神成长，还能帮助一个群体建立相互理解、互助互爱的文化，进而帮助整个民族重建文化自信和培育开放进取的良好氛围，这是“和谐社会”得以建立的内在基石。

最后还有说明一点，直面研究所在不断构建一个系统的心理学培训体系，最基础的层级正是 ECP 课程，经过两年的学习后，学员们还有机会进一步学习直面独有的“直面—存在—一人本心理学分析师课程”。这一课程首先基于王学富博士创导的、享誉国内外的本土心理学流派——直面疗法，提供了一个优秀的咨询师必备的系统训练。第三个层级是直面学塾，成立于 2011 年，目标是在中国培养心理学实践与研究的高品质的专业人才，接受直面心理学的深度训练，体认中国文化系统，提升专业实力和学术水准，能够与西方心理学领域的专家学者进行对话。2012 年，直面学塾招收了第一批“直面弟子”，2015 年开始已招募两届“直面驻修生”，开始成为年轻的精英们提升专业品质和国际视野、开展本土化创新研究的“稷下学宫”。直面书塾不仅为 ECP 学员提供了晋升学习的巨大空间，更为项目培养合格的培训老师，以保证全国各地的学员们都能享受到低价优质、深入浅出、系统实用的心理普及教育。

直面心理咨询研究所 2017 全年度培训计划一览

☆☆

2、3 月活动预告

时间：2 月 24 日-26 日，ECP 面授班第三学期开课啦！
课程内容：家庭婚姻关顾、亲子关系与教育、人际关系和社会适应
地点：南京直面心理咨询研究所 费用：3800 学员价：1500

时间：3 月 28 日起，直面分析师第二阶段课程开始
地点：南京直面心理咨询研究所 费用：3800 老学员：2200 老学员阶段复听：800

时间：3 月 8 日起，全国各地的 ECP 带领者将会定期举办免费的线上心理沙龙
活动采用 YY 语音的方式进行，具体时间会在微信上提前通知
直面的 YY 频道：59715659（直面心理）
欢迎各地的 ECP 学员和心理学爱好者踊跃参加！

时间	内容	形式	授课老师
2月17日	王老师畅谈 ECP 并回答学员问题	面授 网授	王学富老师
2月24日至26日	ECP 面授班第三学期课程	面授	王学富老师
3月8日起	全国各地 ECP 带领者 心理沙龙（免费）	线上活动	ECP 带领者
3月28日起	直面分析师第二阶段课程	面授	王学富老师
3月31日至4月2日	存在治疗第二阶段 第一期课程并招募现场案例	面授	王学富老师
4月15日起	美满健康家庭第三阶段课程	面授	孙闻老师
4月份	释梦工作坊	现场活动	Dr. Erik Craig
4月25日起	直面心理学课程	网授	王学富老师
5月18日至21日	工作坊：与潜意识连接+释梦	现场活动	王学富老师
6月份	存在与梦	面授	张国宪老师
7月14日至16日	存在治疗第二阶段 第二期课程并招募现场案例	面授	王学富老师
8月3日至6日	工作坊：神经症的意义	现场活动	王学富老师
8月25日至27日	ECP 面授班第四学期课程	面授	王学富老师
9月12日	直面分析师第三阶段课程	面授	王学富老师
不定期	直面分享会（免费）	现场活动 网络直播	直面邀请嘉宾
全年招生	ECP（心理辅导延伸项目）系列课程 12门心理辅导基础课程，随报随学	函授	王学富老师 孙闻老师 ECP 带领者