

《登天的感觉》

图书基本信息

书名：《登天的感觉》

13位ISBN编号：9787208048942

10位ISBN编号：7208048940

出版时间：2004-11

出版社：上海人民出版社

作者：岳晓东

页数：239

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.tushu111.com

《登天的感觉》

内容概要

哈佛博士岳晓东的《登天的感觉》已经成为书林中的一朵奇葩，它的畅销证明了中国人对真正优秀的心理学图书的渴望。本书是这本名著的最新修订版，它深入浅出地介绍了充满神秘色彩的热门学科——咨询心理学的基本理论与方法。“我恨我自己，我实在太愚蠢了”，“我们的爱情还有救吗？”……这些日常生活中随处可见的不起眼问题，却妨碍着我们对幸福的追求。在处理这些心理案例的过程中，作者展现了心理咨询的神奇技巧——原来一个人的人生道路可能因为几句话而改变！日常生活中的大多数问题实际都是心理问题，人生的幸福来自于内心的平静，天堂原本就存在于每个人的心中。本书将带给认真的读者飞翔在云端的美妙享受——登天的感觉。

《登天的感觉》

作者简介

《登天的感觉》

书籍目录

再版前言

前言

1 登天的感觉

2 林登街5号

3 我是全哈佛最自卑的人

4 我想从哈佛转学

5 我不要上哈佛大学法学院

6 问你是否还爱我

7 骗分被罚的思索

8 万般内疚为了谁

9 我是同性恋吗?

10 我想约你出去行吗?

11 我们的缘分尽了吗?

12 走出心灵创伤的深渊

《登天的感觉》

精彩短评

- 1、作为一个来访者，想窥探一下从咨询师的角度是怎样进行咨询以及所用的方法。作者可能是一个好的咨询师，但并没有写出一本好书。所有案例都写的太粗略，让我有种“这样就能产生变化，你这是在逗我”的感觉。
- 2、心理咨询入门级科普读物，10个咨询手记，从学业压力、亲情沟通、爱情背叛、婚姻与个人发展的矛盾等角度娓娓道来，兼之分享各种心理疗法。
- 3、语言平实不炫技，介绍的心理疗法也很适合自己套路自己，一本适合反复阅读回味的的方法论。
- 4、开头自序，作者抛出一个小故事，说明他写的是一本不枯燥，不讲大道理，有些爱情的书。这本书果然好看不枯燥。读到想从哈佛退学的孪生姐妹之一的故事，我居然潸然泪下。在读这本书时，我一直惦念着老家的两个人，她们都有明显的抑郁症，我很想自己能够帮助这些人们。只是缺少本事，该如何做呢？
- 5、很好的入门读物，至少比直接去读《普通心理学》要开心，需要再读。
- 6、开头，作者源起篇，追着飞机上的心理学前辈聊天，我心里默念，人家不理你只是因为想休息，自己哪有那么多戏。还有包括前几个案例都觉得很一般。而且比如因为内疚姐姐事件而想退学的美女，背后的潜意识事件都很明显。现实生活中是大部分创伤没有那么清晰自己就会跑出来。但是后几个故事，故事性很强，包括原来同性恋真的可以因为装酷而被掰过去，并成为风气。还有一个追求自我的女人最后和老公分开各自选择人生，看的真是咬牙切齿，怎么有这么自私理直气壮的人，并且结局确实道出了人生很多时候不能鱼与熊掌兼得的真实，最后一个故事，因为文革而变傻的人扼腕叹息，而父亲还问：这怪谁？如果是反讽的话那真是加分了。这些生活中的真实故事，很喜欢。
- 7、读得太早，不求甚解，应找时间重读
- 8、早前看过几章，就丢了，此书与哈佛关系不怎么大
- 9、相较于一般的小说读物，具有心理学的可参考学习价值，相较于教科书，有很有趣，案例的记录也偏生活化，同时不失心理学专业素养，点赞
- 10、看这些病例也可以发现自己的问题，只是他们的问题被解决了，我的还未。新版的书里新增70页内容，看不到了。
- 11、挺有启发的一本书~ 做咨询师真是一个可以上天的职业。哈哈
- 12、以故事的方式揭示了一些心理学问题。
- 13、学会倾听。
- 14、心理咨询的案例
- 15、2016.03
- 16、很详细而且很有内容，案例也很典型
- 17、不错的心理咨询入门读物
- 18、心理咨询入门书，易读易懂，虽显肤浅，但对生活亦有启迪。真正可以走进别人内心或者提供与人帮助的方式不是出谋划策，而是倾听，理解和陪伴。每个人心里早已有答案，只是迷途难寻，也许我（们）便是那个帮助他找到方向的启发者，而绝非决策者。杜绝反移情意识的出现至关重要。
- 19、心理咨询师的工作方式与培训师、教练和引导师的工作方式其实有很多接近的地方。有真实案例的文章还是比较好读
- 20、作者的咨询生涯是象牙塔里的简单事，还是浅了点，但作为入门读物还算合格。“顶峰体验 peak experience”是一个好词，学到了。
- 21、心理学入门书，重在引起初学者的兴趣，里面的案例倒是不错
- 22、更像是作者咨询中的笔记，有更多的咨询内容就更好了。根据实际案例，记录分析过程中用的具体疗法还是很好的。
- 23、心理咨询如果是一种职业选择，事业的选择。这只是一个小小的开始。
- 24、10个心理咨询案例，不同咨询方法简单介绍。登天的感觉就是看到来访者在作者的帮助下自我成长，更好地面对生活。看到以自己的力量帮助别人成长。心理咨询其实没有那么神奇，也没有那么伟大。它只是咨询师与来访者的聊天，在聊天中找到自己。
- 25、2015-4-2
心理学应用案例。

《登天的感觉》

- 26、还行吧 案例说解的过程浅了点 真实情况下的细枝末节也很难在书中完全体现
- 27、跟现在的心理咨询案例比起来真是小儿科了...说教得厉害
- 28、适合大学学习心理学的学生阅读，很有启发。
- 29、原来是04年的书，怪不得感觉案例有种扑面而来的陈旧。作为科普读物，通俗有余，趣味不足。案例如同报纸小格子或者儿童文学上的读物，看起来确实有点尴尬。不过也许日常碰到的可能也就是这些简单却重复的事情。依然感觉心理学非常神秘。
- 30、一个好的心理咨询师必然是一个极好的沟通对象，而成为一个好的沟通对象，好好听话，好好聊天，或许是我们能给身边的人最好的礼物。所以我认为这本书值得所有人读一读
- 31、文笔好好，易懂。最心理咨询师初学者的启蒙书
- 32、强烈推荐这本书，十个案例都给了我启发。
- 33、缘
- 34、入门读物，主要作用是扫盲。如果每个案例都这么简单就好了。
- 35、比较简单的案例，生活中还有更多不能完美解决的事情，给了一些启发，想要了解更深入的心理学知识！
- 36、感觉这里抓到问题的本质很容易，技巧是一方面，还有是自身的生活经历
- 37、跟预期想得到的点比起来，有点失望啊
- 38、一个个心理学案例。感觉心理咨询好像在破案啊哈哈哈哈哈
- 39、每一个案例都选的很好，但之后的分析就显得理论流派区分太刻意，哪有固定的招式，都需对症下药，见招拆招。不过作为国内早期科普心理咨询的书，还是值得一看的
- 40、刚到大学时，对心理学感兴趣，老师推荐的书，也是我人生用第一次接触心理学，简单通俗易懂，像读故事一样，可以简单感受心理学的奥妙
- 41、助人自助。
- 42、个案分析，比教材上的理论更接地气
- 43、一般，没什么用
- 44、之前看过的是08年电子版，现在找到了04年纸质版，再读一遍
- 45、让我对心理咨询产生兴趣的一本书。可以借鉴心理咨询中咨询师的沟通的方式来指导现实生活中与人的沟通，很棒！
- 46、当闲书看，只是讲了每个患者的故事，而真正的沟通技巧一点也没有。可能书的定位就是这样
- 47、文字不成 怀疑
- 48、心理咨询不同于一般的安慰，它不仅要使人快乐，更要使人成长。
开心只是前奏曲，成长才是主旋律。
心理咨询就是让人自我感觉良好，获得登天的体验。
心理咨询首要任务是沟通交流，而不是心理分析。

心理治疗 在人格 情绪 行为障碍上给予治疗，带有病理性。

心理咨询只是一般生活中的困惑

- 49、你们试试去掉书里哈佛这两个字。
- 50、基本案例为主，可读性比较强，知识类科普少了些

《登天的感觉》

精彩书评

- 1、这本书让我对心理咨询有了很深刻的认识，我热爱心理学，我渴望享受读懂人心时登天的感觉，在众多心理学读本中它独树一帜，堪称完美，真的是爱不释手，难得的好书，深入浅出、一语中的、步步到位！岳晓东的洞察力令我折服。
- 2、这本书让我对心理学有了重新的认识，体会到了那种所说的登天的腾云驾雾的神奇感觉。与这本书相识处于偶然，只是冲着哈佛和心理学这两个噱头来的，看了之后，觉得受益匪浅，对于我这个对心理学一窍不通的人来说，是天翻地覆醍醐灌顶的感觉，只能说，让我体会到了心理学的神奇。时常听人说这样的理论，国外去心理咨询就如家常便饭，有人说国人大部分人都心里有疾，而在国内去看心里医生大家都会觉得你可能心理变态之类的，我对这些观点不一为然，觉得我很正常，但是看了这本书，对照分析了自己，发现如果自己当初能够早一点知道心理咨询，多懂一点心理学，或者也不会自己的困局中呆那么久。无论如何，这本书中的各种分析疗法，对我们来说还算是陌生，但是我觉觉得通俗易懂，总体来说是还是能够理解，里面的案例也相当典型，至少能够从中对照到自己某一段时期的心里状态，当时并不知道自己怎么会这么做，现在才会有种恍然大悟的感觉，也算是明白了自己的一些行为思想方式和深层次的原因。这是一本好书，值得多次翻读的好书。
- 3、看到某个推荐过来看的，看完以后还是很失望的。这个作者说他要写一本打工妹都能看的书，他的确做到了，不是他故意写的浅显，而是他这个人本身就缺乏深度。我觉得从事心理咨询的人应该对人性有一个更深的理解吧，我感觉这作者还是缺乏灵性，从他的遣词造句就看得出来，很多的套话。
- 4、第一次在图书馆看到，觉得名字起得过于噱头，只翻看了一眼。第二次，第三次见，生出熟悉感，索性拿起来读完一个案例，觉得作者的写法还是值得肯定的。他先介绍自己走向心理咨询的起因，登天的感觉此说来自飞机上遇到的一位国外心理咨询师。他写此书，想让大众受益，因此尽量简单。此书也达到了这样的效果。比起欧文·亚隆的厚重的心理咨询记录，这些就象清淡小菜，适宜入口。内容由他在哈佛做辅导员的十个咨询案例集成。纪录自己做咨询师的感受和思考，可贵的是他真实地记录了和督导员之间的意见沟通，让想了解心理咨询者认识到，即使咨询师本人也有黔驴技穷需要请教他人的迷惑时候。并在每个案例后面附上了咨询中运用的不同学派的背景知识。这一点也很称赞。帮助大家打开相关知识的通路。这些案例有一些是个人成长的常见问题，比方新的学习环境的压力大，考试作弊，学业还是爱情的选择。也有一些比较特别的案例，初看一般话题，后来被引申到一些比较深入的心理问题。为了对抗父亲权威的同性恋选择，对与表姐同样自杀选择的室友强烈的内疚，这些案例则需要个人成长背景的更多更多了解。关于案例：1. 新的学习压力大，不要和周边人去比，大家的起点不一样，要和自己的过去比，看到进步。2. 关于换专业，他建议咨询的女生要先让父母多表达他们的关心，然后对父母摆事实讲道理，比较两条道路对于个人的优劣势。3. 骗分案例中，作者努力为中国学生或者说他愿意为有足够诚意改进的学生取得了停学一年的资格。这件事情上，他的勇气值得赞扬。一些字句：爱情是两人间的互敬互爱，人情就是人世间的互敬互爱。心理咨询是人与人心灵沟通的艺术。准确体会他人的感觉，传达尊重和理解，帮助他人更好地认识自己，完善自己。让来访者将不愉快的经历当作自我成长的契机，而不是排斥它，要理解，才能吸收。从危机中看到生机，困难中看到希望。心理咨询最终要避免个人的依赖性，增强个人的独立性和自主性。人越是在比自己成熟或地位高的人面前获得尊重，就越容易消除个人的自卑感。未完成的情结：通着不痛，痛着不通。人本主义心理学-卡尔·罗杰斯：人的本性都是正常的、向善的，并具有无限发展潜力的，所以心理咨询应该是帮助来询者建立自信，完善自我。而不是要把他们当作病人患者对待，仅仅缓解心理极端的表现。
- 5、恩，这书本人觉的不错，通过阅读可以看到我高中时一直逃避问题的态度，恋爱时逃避问题的心态，我需要反思面对内心脆弱的那部分，也特别感谢高老师这么多年相伴。人间自是好心人多！在案例我是哈佛最自卑的人，我读到了自己的影子。我读到那时候我心理的状态。我们需要面对自己的脆弱。只有这样子才能成长。这本书也让我对心理咨询有一个大概的了解。
- 6、心理咨询的通俗至极入门读本，我找了三次都没找到，托sley同学的福，这书原来在她站的地方后面。作者写东西那口气常常很别相（长沙话，我实在想不出更好的词），有的地方像蹩脚的言情小说（根据序言，这貌似就是他想要的效果），有的地方自我感觉太过良好（每个案例后都有他做得如何成功，患者如何感谢他etc.）。这一点我真不理解。一个学心理的哈佛博士，就算真的是牛逼到不行，行善积德普度众生，也没必要这么自夸吧。难道不是懂得越多越明白自己的无知么？唔，除此之外，还

《登天的感觉》

不错。谈话技巧什么的，很多值得反思的地方。比如说我们常常跟朋友说别想了，让它过去吧。或者听了个只字片语，就下结论“快离开这个人吧”云云。其实，如果能够做到不想的话，还需要我们多嘴么？不了解事情的来龙去脉，就武断的要求“控制不了别人就控制自己吧”，这种帮忙的行为是不是比不作为更差劲呢？多做探讨，少做指教。既然要帮忙就拿出更多的耐心出来。而且不管出于再怎么深沉的好意，也是不能代替一个成人做决定的啊。就像【生死朗读】里的爸爸所说“这不是幸不幸的问题，我们谈论的是尊严和自由。”过去，当别人向我发出求救讯号时，有多少次我没能意识到，没能说出话来，又或者武断的加以干涉。想到这些，我觉得很内疚。是的，衣食无忧的我们，比起世上那么多苦难的人们，要积极振作开心豁达的理由，恐怕有一万条也不止。但是我们是人，就不可避免会有情绪高低起伏，会扛不住需要安慰和拥抱。杜拉斯说，我只喜欢脆弱的人，因为这样的人才是活人。唔，以此作为借口，偶尔脆弱一下，因为还活着啊。以下是对一些心理咨询具体疗法的笔记：<http://www.douban.com/note/35047666/>基本上术语而抽象。然后只对两个案例做了笔记：自卑。心理咨询的核心目标是提高人的自信心。步骤：1、宣泄不良情绪是任何形式咨询的首要任务，并尽量表现同感和理解。2、转移比较对象。人是活在相互比较的感觉中的。这种比较来自卑的时候，人要学会与自己比较来获取自信。3、采取具体行动。任何学习不适的心理咨询，都要伴有具体的措施来增强其效果。职业选择1、帮助更好的认清自我，确定适合于自己能力和兴趣的职业发展方向；2、帮助更好的跟父母沟通，使彼此都多从对方的角度看问题。

7、很棒的一本书，之前对于心理咨询没有了解，看了本书结合咨询实例，不仅仅是心理咨询的理解，更让我发现这门学科的妙处，我一直都在回味这个登天的感觉！

8、2007年已经知道这本书，当时只看了开头，中间再没接触。回到咨询的路上，已经多了些生活的经历和体验。文字很朴实，技术性描述不多，分明显示了作者的成长 and 一颗深深的用心。技术至于咨询，只是术，不是道。真正的咨询应该是促进自我和他人的共同成长，彼此获得更好的生活面貌。我觉得，在《登天的感觉》这本书里，我看到了自己想看到的，也看见了自己未曾预想到的。

9、在工作日，抽空花了4天把她读完。虽然不奢望能登天，但可能不会轻易入地狱吧。想以后也做心理咨询，所以看后还是有所收获的。只不过作者那略显造作的成熟文风，不仅对描述情节的效果不大而且也影响了他详细展示与深入分析这些案例的可能。而某些把读者当弱智对待的低级注解，尤其让人不适。此外，每个案例后的所谓的“心理咨询小知识”则有强烈的滥充篇幅的嫌疑。不过尽管如此，本书还是值得向有志于从事此的人推荐的。权当入门读物吧。

10、当老师推荐起这本关于心理学方面的书时，我不由想起，两年前我的高三志愿是应用心理学，华东师范大学。那时，我是理科生。只是后来由于各种原因，我被迫改选了政治。但不管怎样，我仍是热衷于心理学，自己买了几本相关的书进行自学。所以当《登天的感觉》这本书一放在我的面前时，我就迫不及待得拿起来看。其中的文字简约生动，细致严谨，更重要的是，它让我看见了心理咨询师的人文关怀从而进一步了解了心理咨询师这一职业。此书包含了十篇咨询笔记，每一篇都是不同方面的案例。另外，作者为了让大众贴近心理咨询这块在国内仍是冷僻区域，还加进了一些心理学的小知识。我想，作者的用心真是良苦。在此书中，令我印象颇深的，是前言里，作者在向大众介绍心理咨询师的作用：协助那些在生活中感到困惑的人重新认识自己，反思自己，从而自觉获得自信。这矫正了一直以来很多人，包括我也那么认为的，心理咨询师就是直截了当告诉那些困惑的人，你应当怎么做才能摆脱困境。殊不知，这种扶持只能解近渴。心理咨询师应帮助咨询者完善其人格，并获得自救的方法，在下次困境来临之时能自行解脱，从而达到登天的感觉-----自信。这十篇手记都能反映出作者这一神功-----不替咨询者作决定，仅循循善诱，帮助咨询者看透自己心里的隐秘并自觉做出决定。“解铃还须系铃人”，中国这一古话也正是照应了心理咨询师的职业原则。这样的协助往更深层次讲，是尊重并相信咨询者有其自我恢复的能力，心理咨询不同于心理治疗，咨询师与咨询者是平等的，所以咨询师没有权力剥夺咨询者自我决定自我解脱的权利。当咨询者最终抵达天之顶时，他们获得的自信与希望带给他们的是登天般的幸福，自己解开网的感受与他人教导你解开的感受是大不同的，前者的心更为透彻，这就是以人为本的力量。心理咨询师不是个解决器，他们以最仁道的方式使纠结的人重新感受到生活流畅的风，更有勇气面对新生活。当我了解这时，我不得不感叹心理咨询师的魅力。除了以人为本，另外还有他们言谈的艺术，这一艺术让咨询者不知不觉吐露了困惑背后的“玄机”，进而旋即找到了解决困惑的路径。这一“发现”，让我对心理咨询师更萌生了敬意。当今，有越来越多的人加入心理咨询或治疗的行业中去，《新民晚报》也在前几年新辟出《心理周刊》这一新的副刊。虽然在国内，心理方面的行业仍有很大的缺口，但是我相信，不久的将来，这一缺口

《登天的感觉》

会被弥补，以及会有越来越多的业余爱好者加入倡导心理健康的队伍中去、大众会更加理解和了解心理咨询的功用。

11、起初是看上这是一本浅显的心理学书籍，于是在图书馆找到回来看。其次是正好心心念念想要买个mini，于是下决定如果这次在没过期之前看完两本书（我要求真低），就奖励自己买了吧。于是我昨天在鹿鼎记等位的时间内就看完了这本书的一大半，回家的车上把另一小半看完了。整体而言，本来就是心理博士，所以语言文字描述就不多评价，是个语言透露出乐观的人（废话人家是心理学博士），但是当看到最后时，不免有一种“这还是有点心里偏见外加一些骄傲的人”的想法，不过前者是人之常情，后者是人家有足够的资本。因为是讲作者在哈佛心理咨询的案例，所以前半一半都在讲有关学业、压力这一方面的话题，对于我这种脱离校园许久的人而言自然没有任何吸引力。但字里行间还是讲述了一些日常沟通的技巧，带有一点点心理小心机，对于我这种被冯先生赤裸裸的批判不懂人情世故的我而言，还是有很多值得学习的地方。比如沟通的时候，特别是对方心里需要宣泄的时候，不要过早过急的发表自己看法，不要匆忙给他人作决定。而是先多倾听，并且引导对方更深入的讲述，来让对方自己慢慢对自己的行为意识有了一定的认知，让其更好的做判断，这样才是不带有主观意见和个人喜好的良性沟通。很多表象，就如同各学科通用的冰山理论一样，能看见的冰山一角只是底下庞大的故事中的一个面。很多事情有其一定的根源，有些是显性，有些是连自己都没意识到的潜伏已久的心事，只有正面去面对，去自我剖析，才能更好的知道现状的一个成因，从而能更好的解决问题。心理咨询师，大概就是起这样一个引导作用。当然到了倒数第二章，讲到朋友的情感故事，作者不免带有十分强烈的偏见意识，把女方的一个选择深入分析成了人格问题，虽然这种做法让人无法赞同，但是这种过于刻意的负面情绪也揭露出了所谓哈佛大学心里博士也只是一常人而已。

12、经过了一个星期的时间，我终于看完了这本《登天的感觉》，感觉这本书写的很细腻。书里经典的逻辑，巧妙的反问句，身边的例子，让人回味无穷。当一个心理咨询必须要有的良好的沟通能力，优秀的洞察力，逻辑能力，能看出来，玩心理的都是高智商。。

13、心理咨询是避免依赖，增强咨询者的独立性与自主性。从帮助咨询者认识自我，使其建立信心，自主解决问题才是根本。本书作为科普读物，还是有可取之处的。用哈佛作为商业吸引，不失为成功的营销策略。

14、很久都没有想要一口气读完一本书的心情了。看到这本书，爱不释手。我想有理想就会实现的。我正在朝着理想努力，很慢，但是在做。这本书是个很好的开始。

15、心理咨询人员不会这样简单地劝说来询者过去，他们要使人从挫折中认真反省，总结经验教训，增强生活智慧，以能够更好地应付日后生活中可能出现的各种不快经历。在这层意义上，心理咨询就是要使人更好地认识自我，开发自我，激励自我。——引自《登天的感觉》本文所说的自我“登天”并不是俗语所说的逝世的意思，而是像《登天的感觉》作者岳晓东先生开篇与老教授所说的那样，使人对自己感觉良好，犹如登天一样，获得顶峰体验。心理咨询实质上就是助人自助，使人自我“登天”，与社工工作的理念一样。《登天的感觉》这本书通过描述作者在哈佛大学做心理咨询的个案，向读者讲解心理咨询的过程，传播心理知识。在阅读本书的过程中，我渐渐拨开了心理学的厚厚云雾，幸得瞥见内心世界一缕灿烂的阳光，虽然这是一本面向大众的读物，但是作者治学严谨并且心理知识的“含金量”依然不低。作者说，心理咨询旨在使来询者无保留地公开自己的隐情，宣泄自己的情绪，反省自己的思想。所以，在个案咨询的过程中，他都尽量营造一种坦诚的、安全的以及充满生机的氛围，让来询者能够畅所欲言，将目前的困境、过往的经历以及种种难以启齿的感受能够几乎毫无保留地说出来，像在考试中骗分的明轩、因舍友的死亡万分愧疚的佳莎等，作者的诀窍是不以道德的对与错来判断来询者，以宽容和接纳的态度来迎接读者，即不无意识地将个人对事物的某种偏好投射到来询者身上，亦即不对来询者作出反移情倾向。为使来询者能够毫无保留地谈论隐情以及宣泄自己的情绪，作者对待来询者的态度当然功不可没，但是最核心的还是作者所掌握的心理技巧。如在“我想从哈佛转学”一案例中，作者发现他最初采取的行动不但无法帮助来询者莫妮卡面对目前困境，还使莫妮卡不再接受他的咨询，于是他开始转移战略，通过探究她讲话的真实意思，分析得出她因孪生姐姐发生交通事故而产生的“未完成情结”，最终帮助莫妮卡走出困境。“未完成情结”是指，对于过去的伤心事，或遗憾的事，因一定的原因不能获得理解和解脱或未能完成，就会藏匿在内心深处，错认为这件事是难以磨灭的或最完美的。我们大多数人或多或少都有“未完成情结”，作者告诉我们——人们只有想明白了，才能从根本上甩掉包袱，放松精神，获得平衡，从而不再沉溺于对往事的追悔和懊恼中。如在“万般愧疚为了谁”个案中，佳莎之所以对舍友的自杀感到万般愧疚，濒临精神崩溃

《登天的感觉》

的边缘，是由于她表姐5年前以差不多的形式自杀了，佳莎的过分自责事实上是在悼念表姐的死。佳莎起先对这种“未完成情结”的潜意识作用并非清楚，只是单纯地是因舍友自杀的原因，知道作者帮助她领悟到室友之死与表姐之死的关联后，她才彻底的宣泄掉了埋藏在心底中的创痛，解开了“未完成情结”。这提醒我们，在一般日常的生活里，我们自己要学会将自己的不快乐的情绪通过大哭或倾诉的方式宣泄掉，另外，当我们劝慰别人时，不应该只劝当事人忘掉不愉快的经历，要往前看，更应该让当事人把事情想明白，真正走出不愉快的阴影，不要留下“未完成情结”。这也是我看本书最大的收获之一。另外，此书让我印象最深的是“我们缘分尽了吗？”这个个案，里面的来询者是“儿童式自我”和“父母式自我”极端表现的卫红，一方面她已长大成人，但仍渴望周围人都能欣赏他顺从她，若这种感觉得不到满足就会产生一股强烈的自怜的情绪，另一方面她思考问题黑白分明，不够灵活，不能体会得失之间辩证的关系。卫红在这两者之中徘徊，缺乏自主精神和反省意识。作者藉此个案将“交互分析疗法”介绍给读者：人格由三个部分组成——父母式自我，成人式自我及儿童式自我，心理咨询的目的就是使人们成为一个统合之人且其在操作过程中尤其重视倾听分析的作用，使人能够与人建立亲密的人际关心，并在交往中学会自我反省。该案例之所以令我印象最深，是因为我发现生活中有很大一部分人都或多或少具有一点卫红的影子，而个人在人格成长的过程中，受到父母、师长、朋友等的关爱和肯定越多，则人格冲突就越少。这就表明，在人的儿童和青少年等人格还没成熟的时期，我们应该对他们更多的肯定以及关爱，而不是用“棒下出孝子”方式来教育他人，这也与弗洛伊德认为人的一切行为都可以追溯回儿童时期的观点契合。这似乎是无人不知的道理，但是却常常却被忽略，这是多么的重要！《登天的感觉》这本书让我收获了心理学的不少知识，但是，更奇妙的是我似乎也能瞥见心理咨询让人“登天”的神奇感觉，让我对心理咨询这个领域充满了无限的好奇。我想，作者希望的大概不过如此吧！

16、对于心理咨询的工作者而言，这是一本很好的可以一再雕琢和取经以及磨练自己如何更优秀的书籍；对于心理咨询的初学者，更可以通过这本书强烈的感受到心理咨询所强调的许多观念，如真诚等，同时也点出了一些咨询会有的误区和解决办法；而对于心理学爱好者或者想更好的处理生活中的问题而来阅读的人们也是一本良作，因为在这本书里提供给大家的同样也是人与人的相处之道，比如如何安慰自己失恋的同伴。总而言之，这是值得一再品味的书

17、『如果我写一本有关心理咨询的书，你会看吗？』『如果你写的书不太枯燥，不讲大道理，像讲故事那样，而且最好是跟爱情有关，那我就看的。』这本书就是以讲故事的方式介绍了十个心理咨询案例，不知道此书能不能算得上是心理咨询科普入门书，看完之后我感觉我对书中关于心理咨询的概念，历史等等没有记住多少，倒是记住了作者在所举出的案例中的某些处理方法。为什么关注点会在这里呢？可能是因为不时有朋友来找我吐槽找我聊天，有时候我也很想知道究竟怎样才能更好地帮助他们，不求帮他们解决问题（实际上我也不可能解决），只求不辜负朋友的信任。『我是全哈佛最自卑的人』这个故事里的主人公总让我想起刚上大一时的自己，刚上大学时周围都是高手跟高中时总是自己是主角的反差很容易让人产生自卑感。第一步宣泄不良情绪，一向认为最绝望的时候是想哭却哭不出来的时候，当还哭得出来就不要憋着，有一个可以面对着他放肆哭泣的人也是幸福的。第二步是转移比较对象，这又让我想起高中老师在我一直否定自己的时候给我发的信息：想想高中刚入学时的你，已经进步了太多了不是么？嗯，不要跟别人比，转移眼光，跟自己比，找到每天比前一天进步的地方。当然，最重要的还是行动起来改变现状，通过各种办法找到适合自己的节奏适合自己的方法才是王道，否则再发泄再怎么看开也是徒劳。『我想从哈佛转学』从哈佛转学，大多数人听到都会觉得不可思议太可惜了然后尽力劝其留下吧？但是其实很多事情都是特别冷暖自知，旁人没办法强加观点的。或许作为朋友，甚至作为心理咨询师，能做的只是引导他正视自己的决定，确保这不是一时意气，确保这是自己真正想要做出的决定。想起身边也曾有要求退学的朋友，我当时第一反应就是极力劝阻，总觉得十年寒窗就这么放弃掉努力结果太过可惜，现在想想可能是我这样的做法使得她觉得我不理解吧，就像现在我决定跨专业工作，这个等于放弃掉四年专业学习的决定，理解的人可能也不多，但既是我郑重考虑之后做出的决定，自然也做好承担后果的准备。『我不要上哈佛大学法学院』关于父母与子女之间交流沟通的问题。面临择校/择业等问题时，做子女的总是很容易与父母意见相左，有时候问题并不在于这个选择是否真的合适，而在于父母与子女都容易为反对而反对，这个时候，静下来面对面有什么事情摊开来讲可能是最有效的办法。再者，父母最大的希望总是子女过得好，所以当深思熟虑并全力沟通之后自己与父母的意见还是无法协调时，我总觉得最好的办法就是勇敢走自己的路，让父母知道自己可以生活得开心，即使有困难，也是甘心情愿为之努力的路。退一万步讲

《登天的感觉》

，就算最后真的失败了，真的证明是自己太年轻了，父母也不会忍心抛弃子女的吧。『问你是否还爱我』『我们的缘分尽了吗』关于感情里的自我中心主义，其实不单是爱情，基本上所有感情里都有可能出现这种心态而不自知。我自认为是一个很懂得站在别人的角度思考的人，往极端了发展可能就是为了别人完全丢掉自己，却又为别人的不理解而苦恼。这跟完全站在自己的角度看别人不顾别人的看法还怪其他人一样都是特别奇葩的吧？但是中间的度真的很难把握，一不小心就走入另一个极端，做人真的是修炼呀。『我想约你出去行吧』服务对象对提供服务者产生好感的故事，这挺常见的，应该很多人都曾对某位或某些老师产生过模模糊糊的好感吧？看这个故事的时候总想起高中时的自己，那时还为这事苦恼了好久，明明很崇拜那位老师，却又担心自己“错爱”，进退不是。现在回头看看，真想取笑自己傻，有心事想不通向信任的师长倾诉并寻求帮助，他开导你令你心情舒畅动力十足，你甚至觉得自己这么隐私的心事都让他知道了这关系很亲近，但是其实，他的角色自始至终都只是老师，甚至可以说在这场交流里，两个人的角色分明是不平等的，他从来都不会将自己的生活跟你分享，即使有，也只是跟你讲的东西有关的某些片断。在如此不了解的基础上，这种好感不是爱，不是喜欢，是崇拜，甚至是你抓到救命稻草时的感激。想想那时为此纠结万分的自己，真是哭笑不得。写到最后，发现不只是不辜负朋友信任，更是与自己的对话了。

18、前一周刚读这本书，现在还处于兴奋期，一下买了三本，自己留一本，家中存一本，准备送自己的老师一本，也算是对于心理学的一个开始。我无法比较着说话，因为这样的写法我头一次遇见，能够让我淋漓尽致读完一本书。我每天读两个案例，五天读完，意犹未尽，正巧关于志刚和卫红的事业和爱情的矛盾和我在美国留学的同学相当相似，我用这个案例结合自己的理解给他们俩做了心理疏导（他俩正巧都是我的好朋友），一方面他们都认清了自己，一方面他们也慢慢开始去尝试感知别人了。这种力量，尤其是当你发觉你的朋友终于摆脱了自我为中心的看法后，那种思想上情感上的成长，真是让我激动不已。正像晓东说的，当时我并没有做任何建议，而他们最终呈现给我的景象却让我美倒了。每一次咨询都是一种学习的过程，那种体验让我深深向往。觉得晓东写得很实在，很切合人的本意，尤其是他对于中国阴阳平衡在心理咨询中的象征，这点我想只要是中国人都会有这样的想法，只是我总觉得中国人走到现在这个节骨眼上，似乎和自己的文化已经有些陌生了。所以，晓东的尝试是很有力度的，我很欣赏，推荐大家，希望能够和大家共同成长，即使在不同的维度~

19、这本书，是来大学后经常听人提起的一本书，所以就下载来用了两天晚上看完了，时间略有点久远详细不太记得了。作为一本入门级的书，它是相当有意思的。难度不大，故事有趣而新奇，作者的叙述语气也颇文趣，等等的好话应该是听不少人赞赏过的了。撇去好话不谈，说说其中的弊端。对于专业学生来说，这种书当然只能当小说一看，不可深究。并不是怀疑作者的水平，我们都知道他的学历。也许你会说，书的下面有很多的注释啊，但是作为专业学生，这些专业名词，你确定不是该从专业书或是字典中查得而且靠看这样的小说类书目来学习？对的，重要的是学习的心态，但是对这本书的过高吹捧，尤其是在初入行的新生面前，是相当不靠谱的。另外国情问题，作者是在美国给美国人做的咨询，由于文化背景的不同，其中的多少方法，是适用于国内的群众呢？更不用说使用的言辞（例如文中经常提到的uhnn）这些方面也需要自己的思量。

20、岳晓东凭借他在哈佛就读的背景，把这本书写得通俗易懂。同时还介绍了一些心理咨询的基本流派，使初学者对此有个初步的了解。读后觉得不过瘾的地方是：关于精神分析的部分写得过于简略了一点，毕竟这是心理咨询中的重要流派之一。与此有联系的心理动力学，书中似乎介绍得也比较少。

21、这本书可以作为一本辅助读物来读，不论是通俗的还是专业的。作为通俗读物，当然可以像看故事一样浏览，过了多少会留下一些东西。但也不必指望通过这本书你就能懂心理咨询。作为专业书，作者的“内化”功夫做得很好，所以行文很通俗，而不像其他介绍心理咨询的书那样干巴巴的。也会有人因为它的通俗而小看了它，看后觉得不过如此，其实如果看过其他相关的书，就会感受到作者在写的其实是一种思路，这是真正的内行做的事，那些一般的书，只能看作是理论的注释。对比之下也会觉得本书的结构很吸引人，行文（相对）很引人入胜。当然，正像很多人所说，这本书并没有达到书中前言部分打工妹的要求，“不枯燥，不讲大道理，有文学味道，最好与爱情有关”。通俗是显而易见的，也不妨说这是一本劣质的通俗读物（以通俗小说做标准），实在比最笨拙的小说还要笨拙，这里就不继续引申下去。我只是想以一个心理学专业学习者的角度来说句话。我本身是不太看重书的情节，这也许也是我无法读小说的缘故。只是一个人，如果真正在一个心理学的课堂上（尤其是像我所在这种非著名学校的心理学课堂上听过课），就会知道作者的讲述是多么地引人入胜，也会知道作者把心理咨询的感受比作登天的感觉，是多么地人道，多么地让人感动。想当初，当我们都还怀着

《登天的感觉》

对心理学的无知好奇和向往的时候，曾经满怀期待地问过老师“心理学是什么”，老师没能给出一个精彩甚至是确切的答复，后来上课的时候讲到这里，也只是按课本上的原话念道，“心理学是研究人的思想和行为的科学”。我不知道大家的感受如何，至少，我的梦，是部分地破碎掉了。而这本《登天的感觉》，不会让人的梦幻破灭。即使看过之后不觉精彩，也能让人保留对心理学的向往，只觉得是作者写的不好。也许大家都看不出什么门道吧，我倒是有种很简单的确信，如果真的了解了相关理论，就会觉得作者的技艺高超，因为作者完全不用依赖于那些专业术语来说事，而且也深刻理解并且完全内化了那个观念：心理咨询是“助人自助”。作者在咨询过程中始终遵循“引导来访者走出困境，找到出路”的思路，这一点，即使是很多专业人士，也很难真正了解和贯彻的。看法就这些。总的来说这本书很好，可以作为一件桥梁（作为一本“独立作品”的话它的价值就要大打折扣），从入门到了解，从转业到精通。专业人士尤其可以多读几遍，不仅是因为它的深入浅出和融会贯通，更是因为可以看懂了，你可以看到不同的启示。

22、有幸听过他的演讲，他的咨询倾向属于成长咨询或者叫发展咨询。书也看过，一般吧。里面关于哈佛大学的生活倒是很令人向往。

23、心理学很大一个作用就是诊断以及干预。这本书里面的案例，是以中国人的视角来观察西方人的心理和行为。看起来尤其亲切。作者的文字也非常朴实真挚，不会觉得在故意卖弄心理学名词，也不会觉得枯燥。是一本很不错的普及性的书籍。

24、不过我觉得《我们都有心理伤痕》那本书非常通俗易懂适合大众阅读，虽然它还应该再多写一点。徐浩渊博士，中国青年出版社，2003

25、在刚接触心理学的时候，对它充满了好奇，并在老师的推荐下看了《登天的感觉》这本书，于是对心理咨询充满了兴趣，以为自己懂得了很多。然而在两年过后，学习了很多理论，也参加了心理咨询师三级的考试，我开始感到一阵的迷茫和无措。总觉得各种心理咨询的各种理论在脑子里打转，我应该在咨询中怎么做？怎么样才是有效的心理咨询？我应该怎样去避免那些咨询中常犯的错误？怎样才能使自己的咨询不落入俗套--不是说教，不是劝慰？一系列的问题让我在面对心理咨询时感到退缩与胆怯。这时我又拿起了这本书，重新开始细细阅读。有人说，书应该反复阅读，才能看出其中真味。在这本非学术专著的心理学的读物里，我得到了一种莫名的豁然和启发。《登天的感觉》是岳晓东博士在哈佛大学作心理咨询的一本咨询案例集。他精选了10个在哈佛大学期间做的、较有代表性咨询案例，来告诉读者自己对心理咨询的方法理论和体会，及在咨询中常遇到的问题，利用深入浅出的表达方式介绍了心理咨询的基本理论和方法。虽然这是一本非学术专著，但是我觉得这本书可以纠正非心理学人士对心理咨询的误解以及引导一般咨询者咨询过程中走出常见误区，又可以让心理学工作者对心理咨询有更深入理解。该书的篇幅不长，但在10个案例里却已经涵盖了心理咨询许多方面，包括对人本疗法，分析方法，行为疗法，认知疗法，现实疗法，格式塔疗法，交叉疗法等心理咨询与治疗的主要流派及其方法的解释。而且岳晓东博士把心理咨询的理论巧妙地贯穿在各个案例中，显得具体形象生动易懂，同时他还把心理咨询中遇到的问题与解决的方法融会其中，令人深受启发。它被称为所有心理咨询爱好者的入门首选书，使国内成千上万的人对心理咨询开始有所了解，改变了很多人的生活。它的长期热销，证明了人们对真正优秀的心理学图书的渴求。在书中，最先给我留下深刻印象的是岳晓东博士在乘飞机去美国波士顿大学求学的途中，他和一个美国心理咨询教授谈话的内容。从谈话中，岳晓东第一次听到了关于心理咨询的描述--那就是登天的感觉。“感到在腾云驾雾”，“感到自己站在世界之顶”，“自我感觉良好”……而也正因为这种描述，使人不由想一步步了解蒙着一层神秘面纱的心理咨询的真正面目。在读书的过程中，我禁不住被岳晓东博士那种细致入微的工作态度所打动，同时也深深的感动与他那种帮助别人疏导心理，带来幸福，助人自助而拥有的“登天的感觉”！“我恨我自己，我实在太愚蠢了”，“我们的爱情还有救吗？”……这些日常生活中随处可见的问题，妨碍着我们对幸福的追求。人生的幸福不是金钱名利的角逐，本来自于我们内心的平静，天堂原本就存在于每个人的心中。在处理这些心理案例的过程中，作者展现了心理咨询的神奇技巧--原来一个人的人生道路可能因为几句话而改变！日常生活中的许多问题实际都是心理问题。这让我又仿佛重新从心理咨询中得到帮助别人力量！还记得老师问过我们，觉得做心理咨询的人都是什么样的人？我们答了许多各种各样的答案。不过老师笑一笑，说：“我们都是善良的人。”是啊，拥有一颗善良的心，去给人帮助，这不就是我们心理咨询人员的初衷吗？然而心理咨询之妙，就在于他帮助了一个人，却让那个人感到自己帮助了自己。这便是只有我们自己才能体验到的快乐与力量。在学习心理咨询的过程中，老师说过可以多种心理理论的灵活运用，你觉得哪种适合就用哪种。《登天的感觉

《登天的感觉》

》通过案例分析让人感到心理咨询并不是简单的某一理论的运用，而要具体问题具体分析。例如在《万般内疚为了谁》中，本来岳晓东博士运用的是现实疗法，但是后来发现来访者还是无法调节自己的心理问题，后来运用分析疗法终于发掘出问题的根源。在《问你是否还爱我》中作者主要运用了认知疗法但是在咨询的过程中，作者穿插了分析疗法。当我们在处理个案的时候，如何正确选用相应的心理理论，需要我们有相当扎实的理论基础以及个案咨询经验。这还有点像练习武功的境界，充分掌握各种理论，在运用的过程中，于无形在有形之中，以有形变无形之法。好像有人说过，最厉害的咨询方法就是已经没有具体理论方法了，可见各个理论都融会贯通了。很多事情，“知”与“做”是两码事，心理咨询亦然。学过心理咨询的人一般都知道：在咨询中不是劝慰，不是给建议，不是帮忙做决定。但是很多人在咨询过程中还是不自觉或自觉地犯这样的错误。在《登天的感觉》中，岳晓东也很坦白地告诉读者他在心理咨询中遇到的问题以及犯的一些错误，例如在《我想从哈佛大学转学》中，岳晓东就用自己的亲身经历谈了一个反移情倾向的问题。我想这是咨询者比较容易犯的一个错误，也是咨询中较难处理的一个问题。因为咨询的原则是：不要给来访者建议，不要帮来访者作决定，但是实际上现在所谓的咨询者可能会再自觉不自觉中就已经帮来访者作了决定。岳晓东在书中用自己的经历告诉读者：这些错误是很微妙的，它要求咨询者要细心，在咨询的时候必须时刻保持客观的态度，时刻注意自己咨询的原则是要“助人自助”！总之，我觉得这是一本值得一读再读的心理咨询读物，因为每读一次你可能会有不同的体会，可能会有新的领悟。它告诉你什么才是真正的心理咨询。十个案例一口气读下来，我也终于慢慢明白为什么此书的名字为“登天的感觉”。因为那些长期背负着沉重的心理问题的人们，在别人的帮助下重新找回了自己，从自卑自怜的地狱当中走出来，迈向自尊自信的天堂的时候，心中升腾的不就是一种登天的感觉吗？作者亲身感受着这些来访者一天天的开心起来，一天天成长起来，不也是一种登天的感觉吗？而读者从本书中不也是体验到一种像飞翔在云端般的美妙感受，那也是登天的感觉啊。愿每个人都来体验一把这登天的感觉！

26、凭借个人的直觉，多次与此书相逢都未购买。后来在图书馆又与此书相逢，居然如此有缘，经不住住好奇心的诱惑，借来一看再说。果不其然，不能说满意。很欣赏作者岳晓东在飞机上偶遇的老教授的话：心理咨询就是要使人自我感觉良好，犹如登天的感觉。这真是独到的见解。但是就书的理论性、技术性和实践性而言，略显通俗和轻飘，从这方面来讲，倒也切题。该书包含了，岳晓东在哈佛所做的10个心理咨询个案。与其说，他对每个案例做了深入分析，不如说，更像在对案例进行自我总结：失误是在所难免的，困惑也是人之常情，关键还是抵达了成功的彼岸，使来访者与自身获得了“登天的感觉”。从技巧上，几乎没人作者个人的创新内容。从理论上，虽然是深入浅出，但过于零散。如此尔尔，无实际意义。在书底的封面上印有“本书将给你带来飞翔在云端的美妙感受——登天的感觉。”莞尔，我只能讲，别人的感觉可借鉴参考，但不可能因此而成为你的感觉。有些事情只能在实践中自己去总结与体会，才能获得真实的体验。

27、以前经常看到西方人有两个特点：一遇到麻烦事情，动不动就说：让我的律师找你谈吧！一遇到苦恼心情，动不动就说：我想我该去看心理医生去了！这两个职业，顿时让我感觉非常高大上起来。后来，自己通过了司法考试和心理咨询师考试以后，感觉“不过如此”啊，只是学到一些知识，但一直没有有效的应用起来。这本《登天的感觉》是作者岳晓东先生在美国哈佛大学心理咨询中心实习期间经手的10个咨询案例的记录，既有中国人的文化认同，同时又让我们管中窥豹的了解到美国顶尖大学心理咨询师的风采。登天的感觉让你直上云霄读这本书之前一直非常好奇这本书为什么叫做《登天的感觉》，在本书前言作者解释道：心理咨询之所以会给人“登天的感觉”，就在于：心理咨询不求教训他人，而求开导他人；心理咨询不是要替人决策，而是帮人决策；心理咨询的首要任务是思想沟通，而非心理分析；心理咨询是现代人的精神享受，而不是见不得人的事情……我读了以后感觉莫名其妙，后面的缘由与登天感觉相比，实在是太牵强。而在读完全书以后，自己认真思考一下，才了解登天的感觉究竟是什么意思。所谓登天的感觉，其实对于心理咨询的来访者而言，是一种把之前的重重压力一扫而空的畅快，放下负担轻身上路的舒适，以及知道自己路在何方的那种坚定。对于心理咨询师来说，陪伴来访者一起度过种种艰难险阻，直到解决心中疑团困惑，那种成就感当然有种“会当凌绝顶，一览众山小”的直抒胸臆。所谓“登天的感觉”，似乎正是这种感觉。清晰有趣的结构方式这本书一共10个章节，分别讲解了10个不同的咨询手记，作者在这10个案例中，面对不同的来访者，采用10种不同的咨询方式帮助访客解决心理问题。通过这10个咨询案例，把当下心理咨询的各种不同流派的学术管理和咨询步骤都实战演练般的摆在读者面前，让读者可以逐个“解剖麻雀”一般的了解各种心理咨询技术的异同。同时在布局上，作者采用了先介绍来访者主要问题，再介绍自己治疗方式

《登天的感觉》

，然后对自己治疗方式进行分析总结，最后将心理咨询中相关知识点甚至一些趣味盎然的小知识一一罗列。这种布局清晰明了，即便是心理咨询的外行也可以轻而易举的读懂，而对心理咨询感兴趣的读者，可以借助这本书的介绍，有针对性的了解书籍中涉及到的各种心理学理论和咨询方法，让自己更加深入。心理咨询并非说教而在于疏导这10个咨询手记中涉及的困惑或许各不相同：有的是新生入学障碍，刚刚从“鸡头”挤进“凤尾”之后出现种种不适应；有的则是女朋友和其他男生关系暧昧而愤怒的几乎发疯；也有的因为同学自杀而不断自责陷入情绪低落不能自拔；还有的是不确定自己的“性取向”是直男还是拉拉而困惑苦恼。每一个咨询手记都具备代表性，作者的心理咨询解决方式也非常精彩。让我最为印象深刻的则是第二个咨询故事：活泼开朗，喜欢课外活动的哈佛新生莫妮卡因为学习吃力而想要转学。作者开始的时候分享自己的学习经验，指点和鼓励莫妮卡坚持下去，反而事与愿违。在督导的帮助下，作者不仅认识到自己之前的失误，并很快更正了咨询方式，让莫妮卡吐露了自己的真实意愿，找到了她苦恼的真正原因。这一则手记给我的感受是多方面的：一方面作者在这一个手记中很真诚客观的记录上自己一开始的失败。作为心理咨询师，因为自己到哈佛求学不易，因此面对学生从哈佛退学的困惑，产生了“反移情倾向”，不管对方的真正问题是什么，就默认对方应该留下来学习。这种坦诚在我所看过的有关类似的书籍中并不多见。一方面这个案例非常接近我们的生活实际，很多人提出某个困惑，看似很愚蠢的不可思议，但往往可能背后有她自己深层次的原因，不去深入挖掘就匆匆下结论，并不能对来访者真正有帮助，需要沉下心来去了解，这才是心理咨询和说教的不同之处。另一方面对于心理咨询师新人来说，从这个案例中还可以学到作者的两个优点：一是善于观察，在意识到自己反移情倾向以后立刻觉察到自己的情绪，并在今后面对来访者的时候可以敏锐的观察到他的各种“小动作”，然后根据这些小动作判断当时来访者的心态，调整自己的应对方式。二是善于倾听。心理咨询师并不需要滔滔雄辩的资质，而是善于倾听别人的讲述，总结反馈，不断厘清来访者的真正问题是什么，然后才能对症下药。心理咨询，即便是学校心理咨询室，绝对不应该成为把心理咨询当成简单的思想督导和说教。而是应该让专业的东西回归专业的领域上来，让学生来访者也可以放心下来，把自己的心理问题倾诉出来。助人自助是心理咨询的本质一开始的时候就说了，心理咨询是一门“助人自助”的学科。作为心理咨询师，自己必须坚守这一理念，不可以随随便便“越俎代庖”帮别人“彻底”解决所谓的“问题”。所谓“助人自助”，其实就是帮助大家探索内心真正的问题所在，坦诚而勇敢的直面问题，独立思考然后自己做出负责的抉择。大体上，心理咨询视来访者问题的难易程度和咨询师的水平高低，可以采用三种不同的方式：顾问。在来访者遇到问题的时候，帮助来访者进行梳理，用自己专业领域的沉淀给出合理化的建议或意见。比如职业生涯规划，比如婚姻家庭问题咨询中比较常见。教练。针对来访者的问题，利用自己的经验和理论去指导和反馈，帮助来访者矫正不良行为，建立良好的正向认知和行为习惯。对于一些强迫性行为或不良嗜好的矫正有一定效果。搭档。通过倾听来访者的倾诉，适时反馈实现共情，然后和来访者一起对问题进行梳理，鼓励来访者面对问题，解决问题，实现成长。年轻的心理咨询师更经常采用这种咨询模式。好的心理咨询，往往根据来访者的具体情况和自己的水平，选择其中一种为主要模式进行心理咨询。不管哪种模式，其本质是“助人自助”，只不过不同类型的咨询师“助人”方面提供的资源不同，但其本质目的还是让来访者“自助”，自己去解决问题。我个人不认同心理咨询领域有所谓“导师”或“医师”的模式，那应该是心理治疗的范畴而不是心理咨询。心理咨询，是一个很有意思的朝阳产业，通过阅读这本书，我对心理咨询工作有了更深入的了解。最深刻的感受就是：心理咨询，是一门与人心灵沟通的艺术它是一门艺术，每个人都是与众不同的独特个体，作为心理咨询师，要把来访者当做客人一样尊重，当做亲人一样理解，当做朋友一样表达真诚，然后充分发挥自己的想象力，观察力和创造力以及心理学知识，帮助来访者打造自己心灵上的盔甲，让他拥有直面问题的勇气，并勇敢的解决问题。当能够实现这一点的时候，咨询师自己可以感受到自身价值实现的快乐，那是一种登天的感觉。

28、当初就是因为这本书让我对心理学产生了浓厚的兴趣。原本我认为心理学就是研究变态的学问，一般人碰不得。但是它让我知道心理学是一门让人开心的学问，是可以帮助人实现心灵自由的学问~风趣易懂的语言也使这本书具有很强的可读性。

29、一直对心理学很感兴趣，看网上推荐这本书，很喜欢作者对心理咨询的那种态度，尤其是作者的那种思想“助人自助”，受益匪浅，书中给的一些分析方法和一些道理在现实中也很有实用价值，挺不错的一本书

30、《登天的感觉》、《与众不同的心理学》、《人格裂变的姑娘》、李孟潮、毕淑敏以及茨威格、

《登天的感觉》

陀思妥耶夫斯基的小说，还有《爱德华大夫》之类的电影，凭着这些，一点一点感受心理学是什么。我重读了一遍《登天的感觉》，十个case，十种典型therapy，归根结底是助人自助。想起小猪心理咨询师考试做好一篇个人成长报告，她有写到助人自助，记不起出自哪里了。我一时也想不出，只想起一句西谚，“God helps those who help themselves.”可是也说不上，只觉得这个词在记忆的海洋里，却打捞不上来。也不是舌尖效应，而是这个词与后来所学的发生同化作用，组成新的认知结构了。心理咨询的助人自助，教学方法的问答法，骨子里都是苏格拉底产婆术。什么叫心理咨询的助人自助呢？“心理咨询之妙，就在于它帮助了一个人，却让那个人感到自己帮助了自己。”这本书将案例和治疗步骤放在一部分，治疗的理论依据单独放在后面和注释里。没有心理咨询基础的可以只读前部分，不理后面的枯燥理论依据，就可以保持读书的畅快愉悦。有心理咨询基础的可以有多种读法，可以根据咨询案例和治疗步骤，猜想治疗理论依据，可以看完案例，理论依据，猜具体步骤。当然，还有很多读法。我是看到卫红部分，触发了自己的反省的。对自己的儿童自我太强，父母自我太弱，没有成长为成人自我，而觉得有必要继续读一下交互分析疗法。读这本书，信手翻看就可以，不必顺序读来，因为各个案例之间比较独立。接着重读了《少年我心》，也是岳晓东的书。还是那个写作体例，故事的在前，学术性的心理分析在后。心理分析有一处错误，输赢玻璃球那章，他说，“人的习惯行为因正强化而不断增强，因负强化不断削弱。”接着注释里，还注解到，“强化，即是通过某种强化物的作用，来增强某一特定行为的出现，如家长可通过奖励（正强化物）来激发孩子良好表现，通过批评（负强化物）来制止孩子不良表现。”负强化的意思弄错了。负强化指消除不愉快刺激而增加行为反应频率。惩罚才是呈现厌恶刺激以减少反应频率。所以，通过批评来制止孩子不良表现是惩罚，孩子表现好了，撤销惩罚，孩子表现更好了，叫负强化。我没法和这本书发生共情，不仅是generation gap，而是语言文字无法打动人。我有怀疑，这是不是哈佛大学心理学作业格式，好程序化的写作。不过，考心理咨询师证要做个人成长报告的，倒是可以参考这本书的写法，会得高分的。岳晓东的书还是很正的，比起市面上一些杂七杂八的心理学热门书，没有那么多噱头，还有一种谦逊的品质在，不是包打天下的。这也是助人自助的题中应有之义，先要自认自己的无知，才能与来访者产生一种平等的关系，尊重来访者的想法，强化其信心，让来访者收获登天的感觉。

31、虽然没看过,但是看了诸君的评论,对书也有了大概的了解.如果哪天我转行做心理咨询师的话,我一定会买这本书的,呵呵

32、《登天的感觉》，作为科普读物来读可以让你了解心理咨询，推荐大家有时间机会都读一下。很多人对心理学都看的很神秘，但事实并非如此，先看看这本书吧，也许你会了解一些心理学。

33、这本7年前就已下载的书，一直静静地躺在d盘。这回终于借着kindle把它复活并消灭了。这虽是心理咨询专家的咨询手记，但是是本人人可读，通俗易懂，简单轻松的好书，不仅可以作为咨询心理学的入门书，也可以作为消遣随手翻翻的书。这和《苏菲的世界》作为哲学入门入门一样，也和《美国大城市的死与生》作为城市规划专业的入门读物一样。作者在读博士期间在哈佛大学心理咨询室给学生作心理咨询实习，记录了10个案例和作者的感想，并穿插了不少心理学的基本知识。有几点感触：一是纠正了我们以往对心理咨询理解误区，以往我们总以为心理咨询和心理治疗似乎是一码事，其实不然。心理治疗是一种医患关系，而心理咨询则是平等的关系，对日常生活中出现的心理困惑与烦恼提供咨询。所以对于后者，根本无需有心理负担，去做心理咨询并不代表有病，而是人人皆可。二是羡慕美国大学有这么好的服务，特别是哈佛。这一点中国就差远了。他们除了提高这样的场所外，还有宿舍辅导员，辅导员发现或得知有某位同学情绪异常时就会推荐他来心理咨询室。最厉害之处，心理咨询室有督导制。心理咨询师作为实习生，都配有督导给实习者提供专业指导。每周会面3次，听录音，纠正并提高实习者的咨询技巧。最后还是感慨中美在这领域的差距。其中讲到的第10个故事，就是国内的一名老教授为了给儿子治疗人格障碍跑来美国，宁可自将身份做个实验员，为的是陪儿子治疗。国内没有这个能力，但到哈佛这里找到了作者就迎刃而解了。有兴趣的朋友可以读读此书。涉及学习，情感，职业选择，同性恋，等等。

34、一天，某个朋友失恋，给我打电话，聊着聊着，说，他怎么不爱我了呢，是不是我什么地方不好呢？你说我有什么问题呢？于是我告诉她，其实你可以稍微更有些女人味一点，多撒娇一下。于是她就生气了，我哪里没女人味了，明明就是他的问题。。。朋友来倾诉，很多时候并不是需要你的一个答案，你不可能看到事件的全部。而更好的方法是，亲爱的，发生了什么事情了，你很好呀，我觉得你很好，你觉得他为什么离开你了呢？是的，最好是多问为什么，让别人自己思考原因，多问引导性的问句，多理解对方，有同理心，而不是直接一下给别人一个无法接受的答案。。。肯定，理

《登天的感觉》

解，支持，倾听，询问和少量引导是帮助别人最好的方法。

35、这两天，对我影响最大的，就是这本《登天的感觉》，里面讲述了10个故事，不仅是分享到了主人公的喜怒哀乐，更是陪同他们经历了一次人生的洗礼。我看书的时候，少有这样停下来，思索，联想到身边发生过的事。但这两天，我有这样停下来，细细回味，也有突然震颤，恍然，长叹原来如此。印象最深刻的，一个是帮助女孩找到想离开学校的真实原因，还有个是帮助深负内疚感的女孩解开心结。这两个故事，都让我重视起了倾诉和沟通。她们在之前受到创伤的时候，身边的人只是简单地劝解她们要把事情忘记，过去的就让它过去，这些话，也是我们经常对身边需要安慰的朋友常说的，但这样并没有解决问题，最后影响到了后来的生活。挫折使人成长，这个成长该是更上一层楼的，想想身边的故事，我看到的更多的是颠覆了之前的人生观。看到书中女孩从过去的阴霾中走出来，一次重生，我也感到了一种畅快。助人自助，作者不仅帮助了那些来咨询者，也帮着读者。我非常欣赏“助人自助”这四个字，不单只是自立自强，更体现出一种助人者对被帮助者的尊重，我很喜欢作者尊重对方个性的理念，在我们生活中，帮助跟说教等同起来了。尊重，倾听，我想，这两点是我们努力去学的。把自己思想强加于人，必定使人反感。然后是倾听，我之前看到一个人写到过，当别人诉苦的时候，我们说“这有什么，我比你更惨……”这样说本意是好的，但对听者一点帮助都没有。将心比心，我难过的时候，更希望别人能认真听我诉说，并给予认同和支持。一个受伤的人，不该是沉默的。沉默，只是没有遇到一个合格的听众。我感受到过解开两年心结时的畅快，我可以说是学乖了，现在愿意在需要帮助的时候，找人帮自己一把。沟通很重要，很惭愧，这也是我的弱项，回顾以前的种种，做得不恰当的地方有很多。另一个令我触动的是承担和勇气，故事很简单，是讲一个作弊学生面对处罚的事，可贵的是他没有放弃，重新面对那需要多大的勇气，我似乎做不到。这应该是来自本能的进取心吧，看完，感觉天地宽阔了，一种抽身而出，拉长视距静观人生百态的舒畅通透，这就是登天的感觉吧。另一本安慰人，让人重拾信心的，我看过的书中就数《心灵飞舞》了。不过，我期待更丰盛的精神食粮。ps.就到这里，吃饭去了。

36、思修课作业这星期的书明显没有前几周的耐读，下了电子书坐一下午就看完了，而且对于心理学一知半解的读者或许还有科普或者趣味性的作用，如果本身对心理比较感兴趣，常常读些心理学方面浅近的文章的读者来看的话，这本书未免也太浅近了。《登天的感觉》一书以心理咨询实例为贯穿的线索，希冀以此来导入心理学基础知识。不过作者一开始说的那位服务员阿静的标准来看“不枯燥，不讲大道理，又有文学的味道，而且最好是与爱情有关”，好像是没有及格吧？这本书的确还够不到枯燥的水平，“大道理”不过弯弯绕绕地讲了几句，至于“文学的味道”什么的，这简直是“中学语文的味道”，明明实例中活生生的人物，写下来却成了单片形象的人物，穿插了好多类似于来自三流国产电视剧的肢体语言面部表情的描写。那么，里面总有与爱情有关的吧？还真有，但是心理分析到最后，爱情就成为了自恋的投射，或者儿童式自我的心理依赖性的体现等等。要是真正的阿静看到这本书，翻了几页也就放下了吧？小书脚注倒很是给力。做了几个笔记：

37、写得很亲切，读起来也不费劲。从书里还能够了解到很多心理学学派，各类名词虽然不少，但是没让人烦，反倒是让人想了解。要是心理学家都写这玩意，不写那么多刻板的东西，也许心理出毛病的人就没那么多了。

38、我恨整篇没有逗号和句号电子版！！格式是一句话即一个段落不得不说这的确影响了我的阅读感受对其中同性恋(=.=)汤姆的案例比较感兴趣摘录一下汤姆并不是完全的同性恋者他认为同性恋和异性恋的体验都不错自己也说不清性取向到底属于哪边美国社会中性取向泛指一个人对自己性别的重新认识在美国许多人介入同性恋并非意味着最终一定要成为一个同性恋者关于这个我也在别的一些书上了解过一些国家中有过同性恋经历的可能高达30%但纯粹的同性恋者比例远远没有这么高也就4%至8%不等美国甚至有观点认为人应该同性恋异性恋都尝试一下这样才能确定一个人的性取向美国一些青少年把对同性恋的尝试当做自我确认的一项任务在美国这样一个崇尚自我和标新立异的社会再没有比搞同性恋更能表现一个人的个性和反叛精神的了许多人参与同性恋的活动是为了寻求某种自我意识的觉醒是自我尝试的手段而非一定要成为一个同性恋者因此性取向的选择会成为美国年轻人的时髦追求就跟六七十年代越战时期年轻人都流行抽大麻一样这个案例中对美国青少年热衷尝试同性恋的解释对我来说倒是最有收获的而汤姆的案例本身我觉得意义并没有好大汤姆的爸爸对他非常严厉他在作者的帮助下经过自我剖析发现自己搞同性恋只是为了以这种父亲非常不赞成的方式发泄对父亲的不满而已最近刚好也在读李银河的《同性恋亚文化》那本书很翔实唯一的缺点就是材料有点旧了90年代初做的大规模调查现代社会环境已经发生很大变化了不知道现在天朝的同性恋者有没有跟美国青少年一样

《登天的感觉》

有自我确认的意图在里边？

39、心理咨询行业入门必读书目，当然，任何人都值得读一读这本书，它不仅关于心理咨询这个行业的，更多的探讨了心理过程，对于普通人了解自我、探索自我，进行心理排遣都是非常有帮助的。喔，我之前很不理解的一些心理问题也都在书中得到了解答。真的有“原来是这回事啊！”这种感觉。

40、一开始，心理咨询这个词给我的感觉一直都是虚的。作为一个经常被朋友倒苦水求安慰的“垃圾桶”，我真的觉得自己和所谓的“心理咨询师”并没有什么差别。然而读完晓东老师的这本心理咨询手札，深深地被心理咨询的本质所震撼。心理咨询融合了一个咨询师的专业知识、情感、沟通技巧等等，把一场看似简单的交流和沟通，发挥成了具有指导意义的积极意义的谈话，真正从心底帮助解决了来询者的各种问题。回过头来想，自己之前对心理咨询的误会还真的挺大，也突然对自己自认为和专业的心理咨询者同样厉害的这种想法感到羞愧。另外，我也对心理咨询和心理治疗的区别有了更深层的理解。之前的我会认为心理治疗比心理咨询更加高端，毕竟心理治疗需要扎扎实实的药理学和病理学的基础，也需要运用到许多医学器械帮助心理疾病患者进行康复训练；相反，心理咨询给我的感觉仅仅是一种看似高端的“聊天”，聊天嘛，谁不会呀，有点同理心和安慰技巧，每个人都可以当心理咨询师。然而事实上，心理咨询在某些方面甚至超越了心理治疗。心理咨询是用言语让患者从心里认识到自己的问题并且积极地做出改变，比起专业的医疗器械和药物，“话语”这一听起来没有“杀伤力”的治疗手段，就需要心理咨询师具有强大的功力了。当然我也明白心理治疗是针对真正的“有病”的患者，而心理咨询是针对有“障碍”的患者。两者严格意义上并没有很大的可比性。但我还是觉得心理咨询和心理治疗仅仅一线之隔，它们都力求帮助心理有问题的患者恢复健康的心境。在我心中，心理咨询这个词不再是“虚”的，它是一门专业，一门高端的学科，一个传授给人积极向上力量的药方。心理咨询涉猎的范围也相当广，小到个人的自卑心理、厌世情绪，大到婚姻关系、社交问题，所以心理咨询从业人员还真的要神通广大啊。

41、案例的详列，语言的简易，读来比较平实，贴心。看，听别人的故事，有点近距离交流的感觉。可以随手，随时拿起来读。心理学家，心理学方法等的介绍，简短精炼。

42、《登天的感觉》用作者亲历的心理咨询，向读者精彩地展现了心理咨询的过程，或许能帮助你理解自己的一些困惑。有一位哈佛女生，说自己很自卑，把自己说得一无是处。人长得不漂亮、成绩也很一般，甚至走在路上都不敢跟人打招呼。镇上唯一一位进哈佛读书的女生，自我感觉竟差到如此地步。是的，和同学相比，她长相平平，学习上远落后于他人，好几门课都跟不上老师的进度，任课老师都已经催交作业已经好几次了。也就是说，和哈佛的同学比较之下，自己没有任何优势，能不自卑吗？这正是此书的第一个心理咨询案例。事实上，不少大一学生都可能碰到这种心理状况。自己在高中时是一等一的学习好手。到了大学里，人才到处都是。更别说哈佛这样的一流名校了。听起来，这些都是正常的反应。如果你有一个朋友和你说这种感觉，你千万不要说“不要想太多了，好好学习吧”。这叫做废话。作者是哈佛大学心理咨询中心的实习生。我观察了他写的这十个故事，首先要做的，基本上都是让来者倾诉一番，一是让他发泄一下，二是了解他的现状。并且他很注意引导咨询者说出自己的心里话。事实上，当来咨询的兄弟把自己心里想说的话都说出来之后，感觉一般都会好很多了。这就是让来询来开心，到这一层讲，和我们朋友间的安慰，效果差不多。但是，如作者所说的，“心理咨询不同于一般的安慰，它不仅使人开心，更重要的使人成长”。这里的“成长”，是指让来询来认清问题的本质，达到心理平衡。听完那位哈佛女生的诉说之后，作者就帮她分析了问题。问题就在于过于注重和他人比较，而很少与自己比较。当与周围的一流大学学生比较时，她确实要逊色不少。但和自己相比较，就发现不得了，小镇里唯一一个能进哈佛的人，进了一个能让自己有很大提升的一流学府。这对于她自己来说，都是很大的进步。并且，能进哈佛，这说明学习能力很不错，只要认真研究一下自己的学习方法，再加上努力，肯定能跟上同学的步伐的。每个心理案例结束时，作者都会说些心理分析的话。就这个女生的自卑案例，我很喜欢作者的这话：当一个人在与他人的比较中尽获自信时，他要学会与自己比较来获得自谦，而当他在与人比较中尽获自卑时，他要学会与自己比较来获得自信。我相信这话，从本质上道出了自卑与自信的平衡关系。对，此书，就像上面你所看到的这个案例一样，分析得确实很不错，写得通俗易懂。此书，我向各位强力推荐！谢谢书友“北纬30度”向我推荐这本很不错的书，非常感谢！

《登天的感觉》

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.tushu111.com