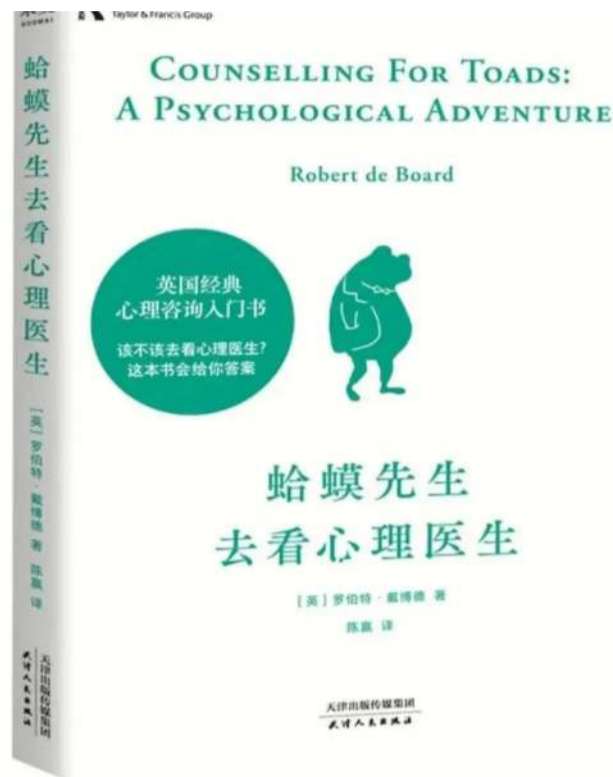


◇ 书海泛舟

《蛤蟆先生去看心理医生》读后感

□ 心理健康教育中心 刘祿丹



蛤蟆先生去看心理医生

《蛤蟆先生去看心理医生》是英国心理学家罗伯特·戴博德创作的一本心理学著作，他把自己二十多年心理咨询的经验都融入了这本书里，以蛤蟆先生接受心理咨询的故事为主线，深入浅出地介绍了心理学知识，展现了心理治疗的真实过程。

在这本书里，作者借由蛤蟆和心理咨询师苍鹭的互动，探索了蛤蟆自卑、软弱、爱炫耀的个性与抑郁的情绪究竟源自何处，让读者看到童年经历对人格的深刻影响，以及如何才能在心理上真正长大成人，独立、自信、充满希望地生活。

书中的蛤蟆原本是一个阳光开朗、对谁都和和大大气气的大男孩，他其实很富有，他继承了父母的蛤蟆庄园。从前的他热情友善、慷慨大方、爱冒险，但最后却患上了抑郁。因为他总是百般讨好他人，换来的却是家人和朋友的嫌弃。它的内心独白总是：我做什么都不好，别人做什么都是对的。于是他抑郁了，他觉得生活只剩空虚，人生没有意义。在朋友们反复劝说“要振作起来”无果后，他们决定为蛤蟆找个心理医生。

在苍鹭耐心地引导下，蛤蟆开始打开了自己的心扉。这一切源于他有着一个挑剔型父亲。蛤蟆其实一直活在父亲的影子下。蛤蟆的父亲非常严苛，从来就不是个慈爱的父亲。这让蛤蟆觉得童年中并没有多少爱和快乐的回忆。

他总觉得没能达到父亲的要求，而且永远达不到。他的父亲总是因为或大或小的事情训斥他，批评他，指责他。慢慢地，蛤蟆就理所当然地认为，父亲永远是对的，而自己永远是错的。

在苍鹭医生的咨询室里，当蛤蟆谈起童年的回忆时，他心中充斥着悲伤，他想哭。但

他说：我记得父亲不允许我哭，我一哭，他就会说：“马上停下来，不然我就要对你发怒了！”蛤蟆小时候总是迫于父亲的威严，被父亲牵着鼻子走，长大了依然摆脱不了父亲的阴影。而他父亲身后的阴影里，站着他的祖父和外祖父。他们是最高道德的化身，也似乎主宰了父亲的人生。

父亲去世后，老獾代替了父亲的位置。老獾是蛤蟆父亲的朋友，富有智慧，有威严，喜欢指责人，简直就是父亲的化身。蛤蟆害怕老獾，就像害怕父亲一样。

再说说蛤蟆的母亲，她对丈夫唯命是从。她也曾喜欢跟孩子嬉戏打闹。可当她察觉到丈夫脸上不悦的神情时，为了避免惹丈夫不高兴，她便遵循丈夫的严格的育儿观，刻意收起慈母的一面，很少拥抱自己的孩子。蛤蟆从小到大，似乎都是按照父母的想法来，自己很少有做决定的机会。而如今，他的父母已去世多年，给他留下一笔钱和蛤蟆庄园，可蛤蟆内心的痛苦和孤独感一直都在。在朋友面前，他夸张炫耀，什么都无所谓。内心深处，他却自卑敏感，他人的一句批评，都会让他情绪波涛汹涌，苦不堪言。他开始跟咨询师苍鹭抱怨自己的不幸，责怪别人的不理解。

苍鹭鼓励蛤蟆，要自己承担起责任，而不是只会怨恨。

他对蛤蟆说：“我们看到的自己，并不一定是我们喜欢的样子。从当下的你，变成你想成为的自己，必定要经历行为和态度的转变，需要付出艰辛的努力，需要勇气和决心。”

苍鹭认真地帮蛤蟆分析了一个人会经历的三种状态，“儿童自我状态”、“父母自我状态”和“成人自我状态”。

“儿童自我状态”是指行为和感受都像一

个孩子。这是由我们童年残留的遗迹搭建而成，包含我们小时候体验过的情感。有时候成年人也会表现得像个孩子一样，得到好吃的东西会很开心，挨骂了会难过，会愤怒。就像是回到儿童时期的情绪和行为，这就是处于儿童状态的表现。当一个人处于儿童自我状态时，他会下意识用童年时的习惯作出反应，表现出像孩子一样的感受和习惯。在这种状态下，他会本能地顺从和依赖他人，再现过去的情形，体验过去压抑的痛苦情绪，学不到任何新的东西。

“适应型儿童”，则意味着每个孩子都必须学会如何调整他的基本行为，来应对自己所处的生存环境。蛤蟆先生的童年并不快乐，长期生活在没有爱的家庭，父亲总是批评、指责他。这个时期的蛤蟆先生还是孩子，只能尽力顺从、讨好父母。久而久之，形成了习惯的行为模式。习惯性同意他人，畏惧批评，频繁道歉，爱炫耀、举止浮夸，不断贬低自己。不管处于什么年纪，只要有童年类似的刺激物出现，就会激发他进入儿童状态，感受和行为就像回到小时候一样。

父母的言行塑造了父母的自我状态，“父母状态”包含了自出生起，我们从父母那里学到的所有价值观和道德观，还有对生活的评判标准。在原生家庭之中，父母的言行对于孩子之后的人生都有着潜移默化的影响。“父母自我状态”包括挑剔型父母和养育型父母。养育型父母关心爱护孩子，而挑剔型父母则相反。蛤蟆的父亲就是典型的挑剔型父母，他很严厉，总是对蛤蟆不满，对他责备训斥。其现实中的很多父亲也总是扮演着这样的角色。他们认为，只有严格的教育，才能让孩子出色。他们以爱出发，却在无意中选择了伤害孩子的方式。

每个人都有“父母状态”只不过表现的形式不一样。童年的经历让蛤蟆的内心充斥着“我不好”。他的“父母状态”也表现为不断的向内攻击、自我审判。苍鹭说：没有一种批判比自我批判更强烈，也没有一个法官比我们自己更严苛。

成人自我状态是指我们能够用理性而不是情绪化的方式来行事，在成人自我状态的时候，我们能摆脱情绪化的控制，合理地计划、考虑、决定、行动，用知识和技能解决当下的事情。成人自我状态是唯一能学到自我新知识的状态。

没人能强迫别人进入他们的“成人自我状态”，你只能鼓励他们，最终决定的人还是他们自己。我们看到的自己并不总是我们喜欢的样子。改变需要付出艰辛的努力，需要勇气和决心，因为它通向一条艰苦之路，也是一条勇通向自我成长的蜕变之路。

就这样，蛤蟆开始在各个方面重新审视自己。他发现，童年的经历和过往都对他的生活产生了直接影响，重要的是，也牵涉到了他对自己和别人的看法。他终于开始重新认识自己，正视过去，内心逐渐有了力量，不再为自己的不快乐而责怪别人，明白了只有靠自己，才能进入掌握情绪和思想的“成人状态”。

书中提到我们对于世界的看法，是在人生最初阶段里形成的（大约四到五岁左右），它由两个问题组成。第一个问题是“我是怎么看自己的？我好吗？”第二个问题是“我是怎么看别人的？他们好吗？”关于两个问题的不同答案，可以组合成四种情况，画在图上就是人生坐标，是一种对人生态度的衡量方法，也就是我们对世界的看法。在这个坐标系里，横轴是对别人的看法，纵轴是对自己的看法。而四个象限分别代表着：

我好，你也好。我好，你不好。我不好，你好。我不好，你也不好。这看似简单的坐标，就是我们给我们自己的信念和预期。正

如书中所说：“一旦我们在童年决定用哪种态度和观点，我们就会在随后的人生里始终坚持自己的选择。这些态度和观点，变成我们存在的底层架构。从那以后，我们便建构出一个世界，不断确认和支持这些信念和预期。”处于不同坐标的人，会玩不同的心理游戏，给自己和别人带来不同的感受和影响。

文中的蛤蟆先生的父亲就是这样一个人，他的强势和指责带给了蛤蟆很多心理阴影，因此在书的开始，蛤蟆走到了“我不好，你好”这个坐标里。

1. 我不好，你好

“我不好，你好”是一种伤害自己的状态。处于这个状态的人总觉得相比于自己，世界更眷顾别人。他会觉得自己是受害者，并为此难过。这个坐标对应的心理游戏是“我真不幸”、“可怜弱小的我”和“无论我做什么都要爱我”。他们会猛烈地抨击并可怜自己，同时强烈渴求着别人的爱。他们确定自己是不幸的，有时甚至这种确定会让他们忘记美好和幸福时刻。他们认为自己的人生被不好的力量影响，无法掌控人生。这让他们焦虑，觉得自己不够好。这让处于这个坐标的人很容易抑郁。

2. 我好，你不好

“我好，你不好”是一种保护自己但伤害别人的状态。处于这个坐标的人着力于证明别人都是无能且不可信的，并把处罚和斥责别人视为己任。他们并非一直有意寻找别人的错误，只是寻找别人的错误对他们来说已经成为了一种习惯。这个坐标对应的心理游戏是“我抓到你了，你这个坏蛋”和“你为什么总让我失望”。这两个游戏让处于这个坐标上的人持续性地攻击或谴责别人。

这其实是一种自保方法。因为愤怒能够非常有效地抵抗抑郁。愤怒的人从不觉得内疚，因为他们总在怪罪别人。他们自卫的方式是把自己内在的恐惧对外投射到别人身上。这样就能把自己的怒火转向别人。但是这样保护自己的方式是以伤害别人为代价的。尤其是亲近的人，他们会因为持续性地被指责而感到自卑和焦虑，严重者会因此抑郁，甚至伤害自己。

3. 我不好，你也不好

这是一种绝望的状态。自我价值感非常低，并且觉得别人也不友好，认为世界对每个人都不好。不仅伤害自己，也伤害别人。这是最不健康的心理状态。不论什么时候，我们都不应该对世界失去希望。当我们觉得自己身陷泥沼无法自拔的时候，我们不应任由情绪将我们淹没，而是应该去寻求心理学的帮助。

4. 我好，你也好

这是一种健康的心理状态。它是一种发自内心的信念。它并非指的是人们在瞬间感到的快乐，而是一种持续性的信任和幸福。信任自己，信任别人，并从中汲取力量，让自己幸福。拥有这种人生坐标的人，重视自己的情感但又不会被情感所左右。他们理解自己，也理解别人。并不会用一些心理游戏让别人感到不舒服。

这并不是一件容易做到的事情，我们或多或少都会对自己和别人持有怀疑。想要达到这样的境界往往需要我们在后天多做努力。不过在书中最后，蛤蟆在苍鹭的帮助下认为自己达到了“我好，你也好”的状态。他不再依赖苍鹭，也不再怀疑苍鹭在贬低他。他开始思考苍鹭对他说的话，正视自己的过去与未来。

如苍鹭医生所说，“我相信每个人都有能力变得更好。能帮你的人是你自己，也只有你自己。”

◇ 艺苑风景线



◇ 诗路花雨

金工实训

□ 机电学院 机电231 曹益航

铁胚若塑求匠心，炉里灼炼试真金。持钳握锤锤风舞，稳中求进不可急。百炼千锤铸佳作，毫厘之中显真灵。归来欲炼绕指柔，无问此道多艰辛。

夏日

□ 软件学院 软工2205班 陈恒

翠帐莲塘生细浪，蜻蜓点水舞晴光。熏风拂柳蝉声沸，照空昙花映日长。玉兔凌波窥镜影，锦鲤跃浪戏荷香。田间稻海金荡漾，夏意盎然歌盛昌。

无言的守候

□ 软件学院 软工2312班 梁宇航

天边泛起朦胧的曙光，家中已有温暖的期盼。那无声的陪伴，如影随形，在生活的点滴中，永恒绽放。

午后的阳光洒在窗台，她的身影静静伫立。无需言语，已深知彼此，在默契中，感受那份深沉。

夜幕降临，星辰闪烁，家的灯火，温暖如初。那份守候，无需多言，在寂静中，更显珍贵。

她如春风，轻柔而温暖，又如细雨，滋润我心田。那份无言的关怀，在生命的旅途中，永不消散。

◇ 心香一瓣

我与太极的不解之缘

□ 农学院 智农231班 李怡霖



□ 摄影 骆保恒

操场上人声鼎沸，运动会开幕式上各项表演如火如荼地进行。我与其他表演者们人群中显得格格不入，因为我即将参加的是一项非常特别的比赛——太极拳表演。太极之美在于身心和谐。太极拳与我有着一种难以言说

为它已经成为了我生命中不可或缺的一部分。

这次运动会让我更加坚定了对太极的热爱和追求。我会继续学习，继续探索。我相信，在未来的日子里，我与太极的故事还会继续书写！

◇ 我的大学

青春在绿茵场上绽放

□ 软件学院 软工2309班 李泽霖



□ 摄影 罗旭生

青春的音符洋溢在这百花盛开的时节，热烈的号角奏响在这骄阳似火的日子。一场校园的运动盛宴，在洛阳这片古老又现代的土地上火热上演。运动场上，气氛热烈，彩旗飘扬，同学们的热情如同阳光

般炽热。

赛场上的运动员们，个个英姿飒爽，奋力拼搏。他们如离弦之箭，向着终点冲刺；他们似矫健的雄鹰，在跳跃中展现力量与技巧。每一次挑战都是对自我的超越。每一滴汗水都见证着他们的努力与坚持。

看台上，同学们摇旗呐喊，加油助威声此起彼伏。他们的鼓励是运动员们前进的动力，他们的热情让整个校园充满了活力。

校运会不仅是一场体育竞技的盛会，更是展现我们团结协作、拼搏进取精神的舞台。在这里，我们共同见证速度与激情，感受着友谊与荣耀。我们为每一位勇敢挑战的运动员喝彩，为校运会的精彩瞬间欢呼！让我们在运动中绽放青春的光芒，共同创造属于我们的辉煌！

在本次校运会中，每一次的奋力奔跑和拼搏角逐，无疑都在诠释河科大校训：明德、博学、日新、笃行。河科大的历届优秀学子，也时时刻刻在自己的实际行动，传承与发扬敢于奋斗、不怕吃苦的精神，让青春在不断的奋斗与超越中绽放不朽的光芒。