

# 你在逃避什么：你害怕面对的真相，必将使你成长

作者：乔恩·弗雷德里克森

你在逃避什么

你害怕面对的真相，必将使你成长

THE LIES WE TELL OURSELVES

How to Face the Truth Accept Yourself, and Create a Better Life

[美] 乔恩·弗雷德里克森 (Jon Frederickson) 著

李汐 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目（CIP）数据

你在逃避什么：你害怕面对的真相，必将使你成长 /（美）乔恩·弗雷德里克森（Jon Frederickson）著；李汐译. -- 北京：人民邮电出版社，2022.8

ISBN 978-7-115-58784-8

I. ①你... II. ①乔...②李... III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2022）第045456号

版权声明

The Lies We Tell Ourselves © 2017 Jon Frederickson. Original English language edition published by Seven Leaves Press 3927 Baltimore St., Kensington MD 20895, USA. Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc. All rights reserved.

本书简体中文版由人民邮电出版社独家出版，未经出版者书面许可，对本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有，翻版必究。

著 [美] 乔恩·弗雷德里克森（Jon Frederickson）

译 李汐

责任编辑 张渝涓

责任印制 周昇亮

人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <https://www.ptpress.com.cn>

开本：880×1230 1/32

印张：7.5

字数：150千字

2022年8月第1版

2022年8月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2021-6910号

读者服务热线：（010）81055522 印装质量热线：（010）81055316

反盗版热线：（010）81055315

广告经营许可证：京东市监广登字20170147号

如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编QQ：2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友

或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道 获得上百个书单

在公众号内回复链接二字，免费得到全网电子书合集

为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网址：<http://www.ireadweek.com> 或者 [www.newireadweek.com](http://www.newireadweek.com) 如于某种原因，经常换网址 如果打不开，可以qq联系我

目录

本书赞誉

序

推荐序

前言

导言

第一章 有点儿不对劲儿

心理治疗：旅程或终点

疗愈

我们是不是有问题

我很好，但你有问题

我崩溃了

感受是爱的不同形式

痛苦的背后是什么

第二章 我们如何逃避生活的真相

苦难

悲伤

沉迷幻想

逃离：地理疗法

生活和疗愈中的谎言

不是执迷爱而是执迷否认

放弃无望的幻想

我再也无法忍受了

抗拒就会受苦

在桌子上跳舞

零消极

第三章 拒绝接纳

你一直在逼我

精神糖浆

让被拒绝的自我回归

当我无能为力时，能做什么

心理采摘

执迷

人人都有盲点

无人可独立于人性之外

我付钱，你骗骗我好吗

贬低

真正的困境是自我质疑

煤气灯

我的爱能融化他的防御吗

第四章 打破幻象，直面真相

爱与幻象的破灭

开放并关注他人

改变我

虽不理想但真实

疗愈与回到当下

来去自由

我们为何不肯倾听

消极能力

带着问题生活

第五章 接纳

我和谁结婚了

爱是一种投射吗

为什么愤怒时会大喊大叫

关系认知

洞察还是观察

心理咨询关注什么

我们遭遇了什么，我们做了什么

我们所说的导致失败的谎言

你永远比我们以为的更美好

[结语](#)  
[致谢](#)

## 本书赞誉

世界一流的的心理治疗师乔恩·弗雷德里克森（Jon Frederickson）一针见血地阐述了有效心理治疗的要素。他的写作风格清晰直白，举例翔实生动，向读者展示了如何通过直面真相，打破自己和他人之间产生爱之联结的壁垒和障碍。《你在逃避什么》注定成为造福敏感者及其治疗师的经典之作。

——托马斯·布罗德（Thomas Brod）

医学博士，美国精神病学协会杰出研究员

加州大学洛杉矶分校大卫·格芬医学院精神病学临床副教授

在《你在逃避什么》一书中，心理治疗师乔恩·弗雷德里克森给我们安排了前排的座位，让我们亲眼见证，当人们鼓起勇气，放下防御，拥抱真我，真实地生活之后，会产生多么巨大的变化。读者必定能从中得到启发。

——罗纳多·J.费德列克（Ronald J. Frederick）博士

临床心理学家

《以真实的方式生活》（Living Like You Mean It）作者

《你在逃避什么》一书打破了我们的幻觉，我们开始和自己以及他人建立真实的关系，这就是爱的本质。虽然这个世界充满了扭曲和回避，但作者创造了一个令人惊叹的空间，在这里我们可以无所畏惧地吐露真情实感。他的笔触兼具心理学的冷静和心灵疗愈的细腻，他的才华横溢、见多识广、奋勇斗争和坚韧不拔的智慧必能使读者大受裨益。

——苏珊·沃肖（Susan Warshow），

DEFT研究所社会工作硕士

乔恩·弗雷德里克森在其最新著作《你在逃避什么》中，向我们展示了如何通过面对现实充分融入世界，而不是在幻想中自欺欺人。他的作品扎根于众人苦苦挣扎的现实，告诉我们如何与人类与生俱来的，潜意识中的死亡焦虑、孤独以及对于被遗弃、被孤立的恐惧等问题作斗争，而不是逃避。

——杰弗里·J. 马格纳维塔（Jeffrey J. Magnavita），博士

美国专业心理学委员会（ABPP）委员

美国心理学会心理治疗部前主席

阅读乔恩·弗雷德里克森的著作，感受书中爱的智慧，对于考虑接受心理治疗或打算进入更深度治疗的人群是一种很好的准备。心理咨询从业者也能从中受益。

本书为我们展示乔恩一手打造的疗愈空间，让我们可以充分详细地了解他如何以令人惊叹的手法为来访者带来深刻的变化。在这个空间里，他陪伴来访者走出痛失亲人、婚姻危机、自我抗拒等生活困境，直到来访者获得真正的疗愈。

我诚意将本书推荐给所有想了解心理治疗意义的人、希望自己所接受的心理咨询更具价值的来访者，以及希望更好地为来访者提供治疗服务的从业者。

彼得·芬纳（Peter Fenner），博士

# 序

对逃避的不逃避

如果我们把人类的各种心理问题提炼一些共同因素，就会发现所有心理问题都包含着两个部分：一个是回避；一个是僵化。

回避就是你总是有意无意地避开要去面对的东西，无法越过这些影响你生命发展的障碍，作茧自缚。

僵化是你面对不确定的生活只能使用一种方法应对，却想得到不同的结果。

如果仔细想想，僵化也是一种回避。

有一位妈妈辅导孩子作业时情绪爆发，扇了孩子一巴掌——这是她第一次体罚孩子。妈妈一夜无眠，内心充满了愧疚和懊悔，天亮之后来到我的咨询室陈述了整个过程。我做了一些接住她感受的工作，尽可能扩大这个咨询对话的空间。

我问她：你辅导孩子写作业这个行为，在表达什么情感呢？

她想了想，说：想表达我关心他的学习。

我说：就是在表达你关心他，爱他吗？

妈妈说：是。

我问：你要表达你关心孩子，你爱他，怎么到后来变成了你殴打他了呢？

妈妈哽住了。

过了一会，我问她：如果我们回到昨夜的情境，如果在那一刻你不动手打他，你会体验到什么？

这就是妈妈们回避的东西。

有一位青少年在父母陪伴下来咨询室向我讲述他的梦，梦里有一群女鬼，并不可怕却十分妖娆，争相要把他扑倒，他字斟句酌地仔细向我描述勾勒每一只女鬼的模样身材，越来越兴奋。交谈了一会之后，我们有了下面的对话。

我问他：如果梦里的这些女鬼都不是鬼，而是活生生的人，你会体验到什么？

他使劲摇着头说：绝对不可能，就是女鬼，不是女人。

我说：那万一呢？

他眼神开始躲闪我的目光，并说：没有万一！没有万一！

我问：真话假话？

他马上答：假话。

这就是青少年回避的东西。

亲爱的读者们，你们能否帮我感受一下，妈妈和青少年在回避什么呢？

李仑

亚洲存在主义团体学会创立者

《忘忧十二夜》作者

## 推荐序

逃避让问题永远无法终结，面对真相治愈才会发生

常常有人问我，心理治疗有用吗？它是在什么时刻、什么情境下开始奏效的？

我觉得，最核心的改变或疗愈的契机，往往来自于，无论是来访者还是心理治疗师开始直面真相的时刻，这也是心灵真正相遇的时刻。

乔恩·弗雷德里克森（Jon Frederickson）在本书中帮助我们看到，产生心理问题的根本原因是我们总是在逃避真相，不敢面对真实的自己，让自己生活在谎言与幻想中。

我们为了保护自己不受到伤害，总是会启动各种防御机制，比如投射、否认、回避、情感隔离、压抑，以此阻碍自己面对真相，不去聆听内心真实的声音，而这些防御本身就像重重枷锁，让自己的人生被限定，失去生命活力与创造力。

曾经有位妻子因为丈夫出轨来寻求心理帮助。丈夫的背叛让她感到屈辱与愤怒。在咨询中，她一直抱怨丈夫是多么无情，自己是多么不容易，自己为了家庭放弃了工作，以为这样的牺牲可以换来家庭的美满与幸福。丈夫的出轨打碎了她的幻想，她觉得自己的人生完全被这个男人给毁了。

我问她是否想离开这段令她痛苦的关系？她立即说，这怎么可能？我的孩子还小，我不能让孩子失去爸爸。我进一步跟她讨论，如果这个婚姻要继续维持，她能做些什么让自己好受一些，或者让关系改善一些？这位妻子情绪激动地说：“这件事情从头至尾都是他的错，我是这段婚姻的受害者，凭什么要让我去努力维持它？他必须要受到惩罚，并且向我做出承诺，以实际行动来做出改变，否则我绝不原谅他。”

我们看到，在这个案例中，这位妻子在是否离婚这件事情上，用孩子作挡箭牌，来掩饰她内心的恐惧：她害怕孤独，害怕没有能力养活自己和孩子，害怕失去依靠。而在丈夫出轨这件事情上，她也不想直面一个核心的问题：丈夫出轨实际上是她们的夫妻关系出现了问题，而这个问题一定与双方都有关系，她并不准备为此而承担起自己的那份责任。

她来求助的目的是通过咨询让丈夫去做改变，而这其实是南辕北辙了。当我在共情她的委屈、愤怒的情感之后，帮助她去直面她内在的恐惧，并且让她看到，即便离开丈夫，她仍然可以过上自己想要的生活时，她变得更有力量了。她开始尝试把改变他人的动力转向去改变自己，并且反思自己可以做些什么去引导这段关系朝良性方向发展。

去直面真相，将那个虚假的自我打碎，新的自我才得以重塑。她发现自己从困顿中走了出来，看见了希望，窥见了更大的世界，让自己有机会去创造生命中的无限可能。她的改变，也带来了关系模式的改变，结果丈夫在她的潜移默化下也神奇地发生了改变。

真正的改变是在直面真相之后。而乔恩·弗雷德里克森在本书中通过很多临床案例与治疗性对话，用他极大的耐心与勇气，抽丝剥茧般地带领我们去探究生命的真相。

有时我们感到不对劲，这是一个信号：我们可能在有意识或无意识地逃避什么。比如我们特别讨厌某一类人，我们或许是讨厌自己身上那些被拒绝的东西，我们会使用投射的方式，将自己不喜欢的东西强加到别人身上。我们会在关系中扮演一个“受害者”角色，也就是自己的悲惨人生都是别人造成的，这样我们就无须为自己的人生担负责任了。

我们宁愿生活在谎言与梦幻泡影中，也不愿去体验真实的生活，这反而会让我们感到空虚、无价值、无意义，这本身就是痛苦的根源。当我们能回到当下，回到此时此地，我们才会感到有种扎根大地、安全与踏实的感觉。

正如乔恩·弗雷德里克森所说，疗愈的过程，其实是心理咨询师和来访者一起学习如何相互配合，共同

面对生命、丧失、痛苦等真相。不去面对真相，接纳真实、脆弱、不完美的自己，疗愈就不可能真正的发生。

如何让自己可以直面那些令人不堪的真相呢？乔恩·弗雷德里克森提出了他具有开创性的观点：保持开放与好奇的态度，倾听内在真实的声音，容许自己带着问题生活。

假如，你正经历危机，你正经历人生中的至暗时刻，你正经历着痛苦，也许是时候带着勇气去直面自己生命的真相，让成长与蜕变发生。如此，才不枉此生。

任丽

心理咨询师

《我们内在的防御》作者

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《你在逃避什么：你害怕面对的真相，必将使你成长》乔恩·弗雷德里克森 著.epub

请登录 <https://shgis.com/post/3582.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

