**心理治疗可能给人们带来的10个改变**

心理咨询看上去神秘且未知，对于第一次接触它的人来说，甚至有些令人望而生畏。

在咨询中，到底会发生什么？仅仅是坐着，谈论自我，就可以发生改变吗？

卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）是一名人本主义疗法的心理学家。在一项开创性的研究中，他对咨询过程的录音进行了分析，使我们首次了解到咨询室里到底发生了什么。

他观察到，来访者有一个常见的改变趋势，往往会向以下10个方向发生改变：

第一，来访者不再有逃跑的冲动和倾向。他们不再愿意带上虚假的面具，而是以开放的态度去谈论自己，谈论自己的所思所想，自己的感受。

第二，不再被「我必须......」的信念所绑架。来访者不再受他人标准下「应当成为什么样的人」所困扰，取而代之的是，遵循内心、拥抱生活。

第三，不再愿意受他人的期望支配，逐渐摆脱那种受他人期待驱使的生活。

第四，不再花费时间取悦他人，而将宝贵的时间分配在取悦自己的事情上。

第五，来访者更加以自我为导向，开始自主地选择人生方向，设立生活目标。

第六，来访者开始意识到，自己无需总是墨守陈规。变化是永恒，而生命是一场冒险，在风起云涌的生活变动面前，我们永远是谦卑的学徒。

第七，来访者的眼界愈发开阔，开始接纳世界的复杂性，以及同属于这部分复杂中的自己。来访者不再满足于旧有的确定性，而是拥抱生活的丰富和充盈。

第八，来访者对未知的体验更加开放，寻求新知，享受挑战。

第九，来访者更加能够接纳他人。当内心对自我的束缚被打开，「他者」也能够顺利地进来。

第十，来访者更加信任自己。勇于接纳自己的感受，坚定对自我的看法，相信芸芸众生中，自己也应有一份属于自己的独特。

通过观察这些改变，罗杰斯认为，一段好的咨询是不断学习成长、改变人格的过程。这其中包括，让我们的感知不再僵化，对未知的体验更加开放，以及更加真诚地对待自己。而这些改变，正是源于我们在咨询中感到被接纳、被理解、被看到。

开启一段心理咨询，需要勇气和真正改变的决心，缺一不可。我们对自己的想法和感受，对世界的信念和看法以及我们在其中的位置，所有这些构成了「我是谁」。**我们必须准备好放弃这些，以更加现实的视角取而代之。**

人们平常聊起心理咨询，好像总是期望在不改变自己的前提下让生活发生改变。然而，罗杰斯所描述的心理咨询，不仅仅是现实层面生活困扰的解决，更是对「我是谁」的重新审视。**如果我们无法重新审视自我，就无法实现真正的改变。**