

心理咨询的理论与实务

林丹华
北师大心理学部
2021. 7



一、心理咨询概述

参考书目：

- 1、江光荣著. 心理咨询的理论与实务(第2版), 高等教育出版社, 2012年
- 2、科里著, 谭晨译. 心理咨询与治疗的理论及实践. 第八版, 中国轻工业出版社, 2010年
- 3、艾伦. 艾维等著. 心理咨询的技巧和策略 (第八版) . 上海社会科学院出版社. 2018年
- 4、侯志瑾译. 心理咨询与治疗伦理. 世界图书出版公司, 2010年
- 5、尼克斯. 家庭治疗：概念与方法. 北京师范大学出版集团. 2018年
- 6、陈维樑. 哀伤心理咨询理论和实务. 轻工业出版社, 2006年
- 7、许维素. 建构解决之道——焦点解决短期治疗. 宁波出版社, 2013年
- 8、道德经与心理治疗. 轻工业出版社

一、心理咨询（counseling）与心理治疗(therapy)的概念

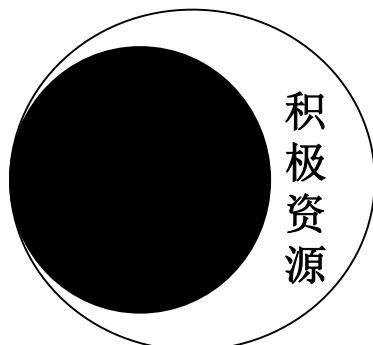
（一）心理咨询的特征及定义

心理咨询不是：单纯提供资料；社交谈话；普通的访谈（interview）；单纯的教导或说教；单纯的逻辑分析；给予忠告和建议；单纯解决问题；安慰和劝解；同情的态度和行为；恐吓和威迫利诱；当头棒喝，批评指责；冷嘲热讽。

心理咨询是：建立在咨询者与来访者良好的人际关系上的，体现着对来访者进行帮助的人际关系；是一系列的心理活动的过程；属于一个特殊的服务领域（钱铭怡，1994）。

■ 心理咨询的定义

- ◆ 罗杰斯：咨询是一个过程，其间咨询者与当事人的关系能给予后者一种安全感，使其可以从容地开放自己，甚至可以正视自己过去曾否定的经验，然后把那些经验融合于已经转变的自己，作出统合。
- ◆ 林孟平：咨询是一个过程，在这个过程中，一位受过专业训练的咨询员，致力于与当事人建立一个具有治疗功能的关系，来协助对方认识自己、接纳自己，进而欣赏自己，以致可以克服成长的障碍，充分发挥个人的潜能，使人生有统合并丰富的发展，迈向自我实现。
- ◆ 钱铭怡：咨询是通过人际关系，运用心理学方法，帮助来访者自强自立的过程。



既是科学，也是艺术。是助人自助的过程。

(二) 心理治疗的特征与定义

■ 心理治疗定义

- ◆ 心理治疗是治疗者与来访者之间的一种合作努力的行为，是一种伙伴关系；治疗是关于人格和行为的改变过程（陈仲庚）
- ◆ 在良好的治疗关系基础上，由经过专业训练的治疗者运用心理治疗有关理论和技术，对来访者进行帮助的过程，以消除或缓解来访者的问题或障碍，促进其人格向健康、协调的方向发展（钱铭怡）。



■ 心理治疗的发展简史

- 源于18世纪西方对变态行为的认识和治疗，“麦斯麦术”（即催眠现象），但未被当时社会理解
- 19世纪40年代，经过英国医生布雷德研究，催眠被接受
- 19世纪后半叶，催眠在法国获得很大进展，分成南锡学派和巴黎学派，后者对弗洛伊德的影响非常大。
- 弗洛伊德的精神分析是心理治疗的第一个完整体系，标志现代心理治疗的开始（第一势力）。
- 第二势力：行为主义；第三势力：人本主义；第四势力：后现代主义疗法、超个人心理学（transpersonal psychotherapy）
- 1942年罗杰斯发表的《咨询与心理治疗》一书，第一次使非医学的和非心理分析的心理治疗成为现实，打破了心理治疗领域中精神分析一枝独秀的局面，第一次将心理治疗与咨询联系在一起。

（三）心理咨询与心理治疗的联系和区别

- 相似之处：
 - 1、二者采取的理论和方法常常是一致的
 - 2、二者所遵循的原则、对从业者的工作态度和职业道德要求也是一致的
 - 3、二者都强调帮助来访者成长和改变
 - 4、二者都注重建立帮助者与求助者之间良好的人际关系，并运用心理学方法解决心理或精神的问题。

■ 二者的区别

1、工作任务不同

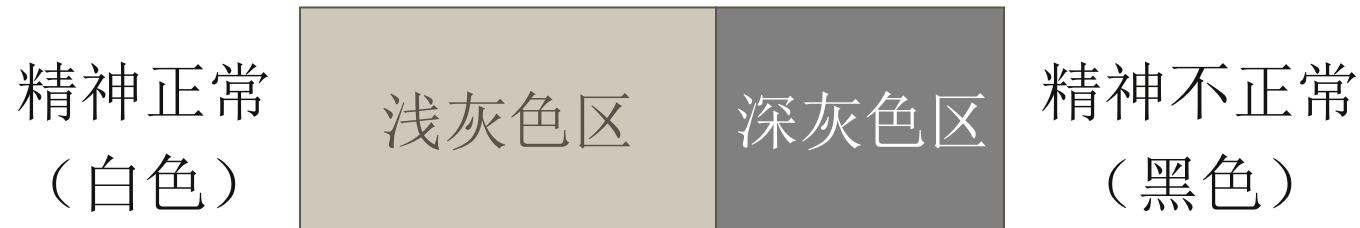
- 心理咨询的任务是促进进步，强调发展模式，帮助来访者发挥最大的潜能，重点在预防，在危机之前给予干预；
- 心理治疗在于弥补病人过去已形成的损害（如综合医院临床各科的心理问题、精神分裂症病人、心身疾病以及各类社会适应不良障碍等），解决和改变发展结构障碍

2、对象和情境不同

- 心理咨询遵循教育模式，来访者多为正常对象，涉及日常生活中的适应和发展问题，多在学校等团体中开展工作；
- 心理治疗的对象是心理异常、有心理障碍的病人，在临床和医疗情境中展开，非一般意义上的心理保健；
- 心理咨询者主要是心理学专业工作者或社会工作者，称为counselor（咨询者），counseling psychologist（咨询心理学家），求助者为client
- 心理治疗从业者多来自医疗队伍，应有医学或精神疾病方面的知识，称为psychotherapist或psychiatrist，求助者为patient

心理咨询的对象

1、人的精神正常与不正常一般地无明确界限，它是一个连续变化的过程。



2、在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区

- 灰色区可谓非器质性精神痛苦的总和，其中包括心理不平衡、情绪障碍及变态人格
- 浅灰色区的人只有心理冲突而无人格变态，突出表现为由生活矛盾而带来的心理不平衡与精神压抑；咨询师帮助来访者全面、深刻地认识应影响其正常生活的内、外矛盾，积极地加以适应与解决，最终缓解由此而产生的心理冲突与压抑
- 深灰色区的人则患有种种异常人格和神经症。治疗师根据医学心理学的原理，帮助患者改变影响其正常生活的行为与思维方式，消除或减轻患者心理上的痛苦与压抑
- 浅灰色区与深灰色区之间也无明确界限

3、工作侧重点不同

- 心理咨询多在意识层次进行，焦点在于找出已经存在于来访者自身的内在因素，使之得到发展；主要侧重于帮助来访者获得信息，学习并获得新的适应机能，解决所面临的生活问题，预防心理疾病的发生；
- 心理治疗的很多流派多在无意识领域工作，主要是“医治”、克服、消除各种精神症状、心身疾病，重点在于重建或改善病人的人格
- 心理咨询倾向于支持、领悟的方法，而心理治疗侧重矫正、训练或重建
- 心理咨询多采用发展与教育模式，而心理治疗采用医疗模式

4、解决问题的性质和内容不同

- 心理咨询指向现实，涉及的是意识问题，如职业选择、培养教育、生活中人际关系和学习与工作指导以及婚姻家庭中的问题等
- 心理治疗涉及内在的人格问题，更多地与无意识打交道。

二、作为多学科交叉研究领域的心理咨询

1、心理咨询和哲学

如柏拉图的三种灵魂、存在主义哲学家、中国古典哲学等。

2、心理咨询与宗教

如荣格、佛教中的禅宗等。

3、心理咨询与艺术

如音乐疗法、舞蹈疗法、绘画疗法、沙箱疗法、心理剧等

4、心理咨询与文学

如叙事疗法等。



三、心理咨询的发展

(一) 心理咨询的兴起

原始社会的巫术，成一种关系的存在。现代心理咨询起源并发展于美国。

1、20世纪初美国的**职业指导运动**

帕森斯于1908年开始在波士顿中学对青少年开展职业咨询和辅导，沟通了学校教育、咨询服务和社会发展的关系，奠定心理咨询基础。

2、20世纪初美国大学生比尔斯（C.W. Beers）发起的**心理卫生**运动

《一颗复活之心》，拉开了心理卫生运动的帷幕。

3、**心理测量运动和心理学中个体差异**的研究

- ◆ 比奈和西蒙智力测验的开发，并提出了心理年龄的概念
- ◆ 对个别差异的研究，三十年代对职业指导的需求。

4、以罗杰斯为代表的**非医学、非心理分析的人本主义思潮**兴起

1947年罗杰斯成为第一个以心理治疗师身份就任美国心理学会主席的人。

（二）心理咨询的独立

- 1953年,美国心理学会（APA）在第17部门设立“咨询心理学分会”。
- 次年，由20余名心理学家发起创办了《咨询心理学杂志》，该刊物成为心理咨询的专业杂志。
- 1955年，美国心理学会开始正式颁发心理咨询专家执照。

（三）心理咨询的发展

- 60年代以后，心理咨询开始走出美国，在世界范围内得到发展
- 在我国港台地区，90年代初，一些研究者开始整合西方的心理咨询和东方的冥想、太极、瑜伽、气功、针灸等于一体，创立了身一心一灵综合干预模式。

(四) 心理咨询在我国的发展

- 1、启动阶段（1949—1965）
- 2、空白阶段（1966—1977）
- 3、准备阶段（1978—1986）
- 4、初步发展阶段（1987~2000）

当时国内主要临床实践流派：行为疗法、折中主义治疗、心理分析、认知行为治疗和人本主义疗法。钟友彬的领悟心理疗法和鲁龙光的疏导心理疗法也占据重要位置。代表性著作：钟友彬《中国心理分析—认识领悟心理疗法》（1988）、鲁龙光《疏导心理疗法》（1989）。中德心理治疗讲习班在昆明（1988）和青岛（1990）举办。

- 5、快速发展阶段（2000~现在）

重要事件/法规

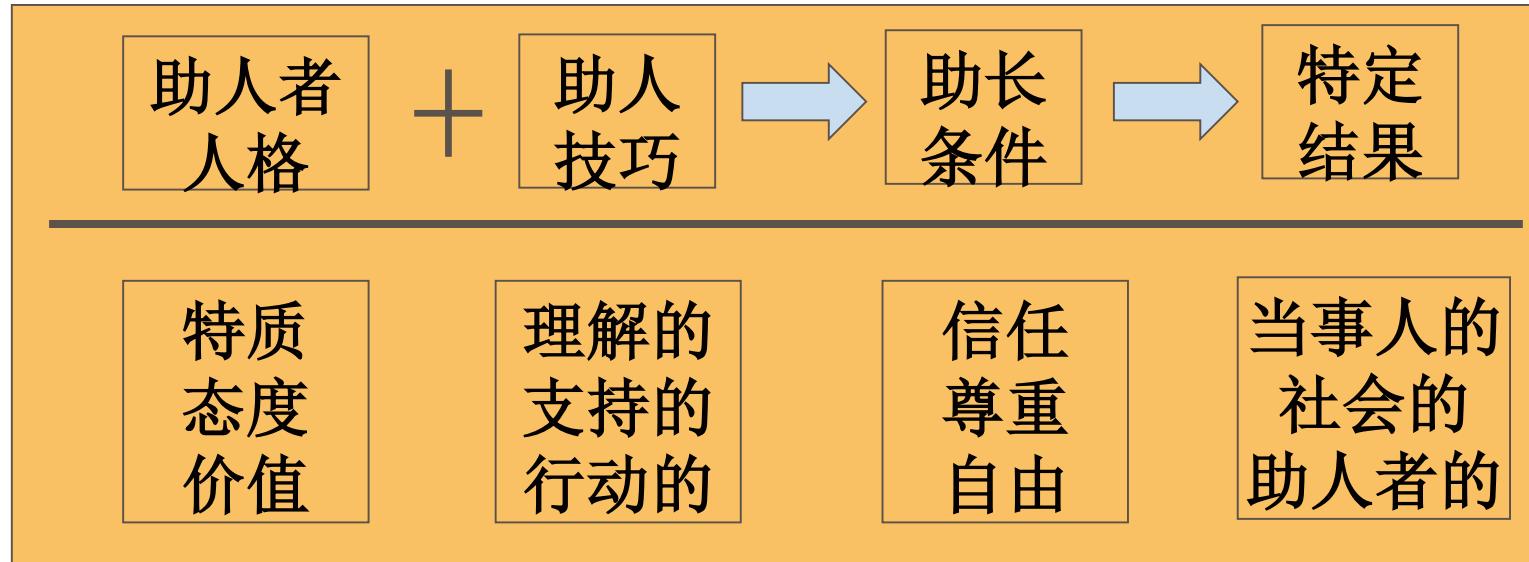
- 1985年北京师范大学心理测量与咨询服务中心成立，这是全国最早在高等学校建立的心理咨询专业机构
- 90年代，全国已有100所大学已建立心理咨询专业机构
- 1990年11月，在北京成立了中国心理卫生协会中的一个分支——心理治疗与心理咨询专业委员会。
- 1991年初，大学生心理咨询专业委员会成立。
- 两个专委会的成立，使心理咨询与心理治疗首次成为全国性学术交流会议的主题。
- 21世纪，教育部要求中小学校必须建立心理咨询室。教育部颁布《中小学心理辅导室建设指南》（2015年）。
- 教育部颁布《关于加强家庭教育工作的指导意见》（2015年）。
- 教育部颁布《中小学心理健康教育指导纲要》（2002年颁布，2012年修订）和《高等学校学生心理健康教育指导纲要》（2018年）。

重要事件/法规

- 中国中央 国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》（2016年）
加强**心理健康服务体系建设**和规范化管理；推动开展**老年心理健康与关怀服务**等。
- 卫健委、中宣部等22个部门联合印发《关于加强心理健康的指导意见》（2016）
明确提出发挥**社会组织和社会工作者在心理干预和心理援助**中的作用；回应**重点人群心理健康服务需求**；**社区**建立心理咨询室；加强心理健康领域**社会工作者专业人才培养**；落实基层组织开展心理健康服务/社会心理服务体系的**相关政策**。
- 卫健委等十部委印发《全国社会心理服务体系建设试点工作方案》（2018年）
要点：**健全服务网络**，加强**重点人群心理健康服务**；将心理健康服务**融入社会治理**等工作中；搭建**基层心理服务平台**，完善**教育系统/机关/企事业单位心理服务网络**，提升**医疗机构心理健康服务能力**，建立健全心理援助服务平台。

二、良好咨询关系的建立与会谈技术

一、咨询师的角色与功能是什么？



助人过程 (Brammer &
MacDonald, 2003)

- 1、心理咨询和治疗的关键条件是咨询师
- 2、咨询师的人格特点和助人技巧决定了咨询关系，又影响到治疗效果

一、咨询师的角色与功能是什么？

主要功能是“助长”
(facilitation)

- 1、心理咨询师是示范者
- 2、心理咨询师是倾听者
- 3、心理咨询师是支持者（感到安全 & 必要鼓励）
- 4、心理咨询师是“研究者”
- 5、心理咨询师是督促者

咨询师是多重角色，还包括教师、信息提供者、教练等

二、心理咨询师应具备的“助长条件”

1、心理反应敏感

- 对来访者的言语及非言语信息（表情、动作、服饰、发型、肌肉抽动和习惯性动作等）反应灵敏
- 对自己的心理也很敏感，对于由自己的心理影响所造成的对方心理的活动、变化也有敏感的反应。

2、相信人具有成长的可能性

- 对于任何一个来访者，都相信他/她具有无限的成长的可能性。

3、尊重，积极关注，非评判的态度

你会尊重哪些人呢？

父母、成功者，，，，，，

你不会尊重哪些人呢？

吸毒者、暴力者，滥交者，，，，，，

- Egan指出尊重不单是一个态度，不单是对人的一种看法，尊重是一种价值，是用行为表达出来的一种态度。
- Delaney 认为我接纳你，我看你是一个有价值的人。纵使我不同意你所重视的一些意见，我仍然尊重你。

■ “无条件尊重/ 积极关注”

Rogers提出“无条件的尊重”。他说尊重/积极关注是要无条件的，这份尊重并不决定于当事人的行为，因为当我们接纳一个人时，是整个的接纳，不但包括他的长处，连短处也都一起包括在内。

尊 重

接 纳

关 注

温 暖

无 条 件 的 尊 重

重 视

致卢刚的家人：

我们经历了突发的巨痛，我们在姐姐一生中最光辉的时候失去了她。我们深以姐姐为荣，她有很大的影响力，受到每一个接触她的人的尊敬和热爱——她的家庭，邻居，她遍及各国学术界的同事，学生和亲属。

我们一家从很远的地方来到这里，不但和姐姐众多朋友一同承担悲痛，也一起分享着姐姐在世时留下的美好回忆。

当我们在悲痛和回忆中相聚一起的时候，也想到了你们一家人，并为你们祈祷。因为这个周末你们肯定是十分悲痛和震惊的。

安最相信爱和宽恕。我们在你们悲痛时写这封信，为的是要分担你们的悲伤，也盼你们和我们一起祈祷彼此相爱。在这痛苦的时候，安是会希望我们大家的心都充满同情，宽容和爱的。我们知道，在此时，比我们更悲痛的，只有你们一家。请你们理解，我们愿和你们共同承受这悲伤。这样，我们就能从中一起得到安慰和支持。安也会这样希望的。

诚挚的安. 柯莱瑞博士的兄弟们

尊重意味着

人性本善的假设

看人是独特的个体

一切以人为先

重视人的自我决定

身体关注，心理关注

表达了解

避免批评的态度

有热忱且有能力

尊重的表达

- 温暖的态度；
- 关注（身体、心理），如眼睛的注视、身体的前倾、坐姿的开放自然和不中断来访者倾诉等；
- 倾听了解；
- 避免批评、指责；

4、专注和用心倾听

■ 活动1：倾听

- 1、距离拉得远一些
- 2、来访者前倾说话，但咨询者靠在椅子上听
- 3、来访者说，咨询者记录
- 4、来访者述说，咨询者手交叉抱胸坐
- 5、随意坐

要求来访者说，咨询者不能说话，但可以有点头等反应

■ 活动2：用心倾听

倾昕时的身心状态、愿意倾听的态度等非常重要

有帮助和没有帮助的非言语反应

有帮助的	没有帮助的
用相近的声调说话	不看被帮助者，打断，长时间记录
保持善意的目光接触	远离或不面对着被帮助者
不时点头	嘲讽或轻蔑的表情
表情生动	皱眉，闭眼
时有微笑	阴沉着脸
身体向被帮助者前倾	打哈欠
身体较接近被帮助者	手指在指指戳戳
中等的语速	心不在焉的姿态
偶尔轻拍或抚摸被帮助者	令人不快的声调，语速过快或过慢

■ 不良倾听：

— 打斷式

— 否定式

—一心不在焉式

—控制式

■ 积极的倾听/反应性倾听 (responsive listening) :

- 专注地倾听
- 用心倾听，体验对方的感受
- 整体性的倾听：对来访者过去、现在及可以展望的未来 经验与背景，都用包容、接纳来面对。需要很深的修养和无条件的尊重为基础。
- 无论说话人说的话听起来多么不合理，说话的人仍要准确地反映他所说的，它不是说服，不是讲大道理，只是无防御地将对方所说的一切用重点的提示反映给对方，让对方明白他所说的“被听到了”。

- 正性感受：宁静，舒适，舒服，满足，满意，轻松，自在，温暖，安全，欣慰，舒畅，从容，喜悦，愉悦，欢喜，开心，高兴，兴奋，快乐，亲切，爽快，着迷，陶醉，胜任感，同情，感激，激动，得意，自豪
- 负性感受：无奈，无助，寂寞，失落，伤感，孤单，迷茫，沮丧，烦躁，失望，受伤害，遗憾，恐惧，悲伤，反感，孤独，苦闷，郁闷，困惑，忧虑，焦虑，担忧，厌烦，不公平，气馁，愤怒，憎恨，哀伤，混乱，自卑，无力感

用心至誠

倾听技能：

- 1、重述（探索想法）
- 2、情感反映（探索情感）
- 3、期待（探索希望）

重述步骤：

- 1、回忆来访者讲述中**关键性、敏感**的值得探讨的信息。从来访者非语言行为中发现其重要信息。
- 2、来访者**关注最多的、卷入最深的、感到疑问或矛盾的**，没有解决的问题。
- 3、重述的重点是来访者的想法，而不是其他人的想法。
- 4、**简要精准**地陈述来访者的重要信息，而不是逐字逐句地重复来访者的话。

■ 例子1

-来访者：我觉得人生很没有意思，因为大家都争来争去，只顾自己。看看世界上有多少穷人，无论在物质上、精神上还是心理上，都没人去帮助他们。人都很自私，我真的很生气，人与人为什么不能彼此帮助。

-咨询员：你对人与人之间的自私、自顾自的行为很生气（**重述**），觉得活在人间很没有意义（**情感反映**）。

■ 例子2

-来访者：我来这里什么都没得说，就是我妈，非要送我来！

-咨询师：你不想来这里，但是你还是来了（**重述**），你不仅生妈妈的气，还生自己的气（**情感反映**）。

例子3：我过去这些年不断地喝酒，常常处在迷糊状态下，我真的很对不起我的妻子和孩子。我真的很对不起他们，尤其是我妻子。她早该和我离婚，我实在不值得她对我这么好。我觉得自己是个不负责任的人。

回答1：你真的让他们受了很多苦，尤其是你妻子，她这么容忍你，你真的很幸运。

回答2：没关系！一日夫妻百日恩，她今天一定原谅了你，你回去好好做人，不要再喝酒，听到了吗？

回答3：你有喝酒的问题，最好先去戒酒，再来解决与你太太的问题。你是否知道有一些地方可以帮助你戒酒？

回答4：你真的觉得对不起妻子和孩子，特别是妻子，你也很看不起自己。但是我感觉你真正想表达的是你愿意重新开始，让别人能瞧得起你，是不是这样（期待与希望）？

回答5：你似乎觉得自己很没有价值，因为喝了很多酒，而忽略了做老公和父亲的责任，但是你的妻子并没有放弃你。你是否觉得因为这些年她未放弃你，纵然你觉得不配，但仍然觉得有希望想要重新将这个家建立起来（期待与希望）？

回答6：你觉得很对不起妻子和孩子，我想你一定非常内疚和自责。我好像也看到了一些希望，你对喝酒太多有很多的悔意，想要面对它。你想要与妻子重新建立一个崭新面貌的家庭，是吗？但你是不是有些担心？但是，这些年来你妻子仍未离弃你，仍对你好，让你觉得这是一个有利的地方，是吧。

5、同理心

《春望》杜甫

国破山河在，城春草木深。感时花溅泪，恨别鸟惊心。烽火连三月，家书抵万金。白头搔更短，浑欲不胜簪。

《天净沙》 马致远

枯藤老树昏鸦，小桥流水人家，古道西风瘦马，夕阳西下，断肠人在天涯。



Woman In Vanity... Or Skull?

*hint: move farther a bit from the screen and
blink to see the skull or the woman (looking at
the mirror)*





Ψ



(1) 一棵大树与一片森林

(2) 定义

◆咨询师设身处地地去体会来访者的内心感受，达到对来访者内心世界的真正理解。

◆咨询员放下自己个人的参照标准和价值观，进入别人的世界，去看到他所看到的“真理”，并且将这种看法让对方知道。

◆罗杰斯：同理心要让来访者觉得“你”与“他”是站在一起的（being with），你可以思考他所想的（thinking with），陪伴与支持他所感受的（feeling with）

同理四部曲

放下主观的
立场

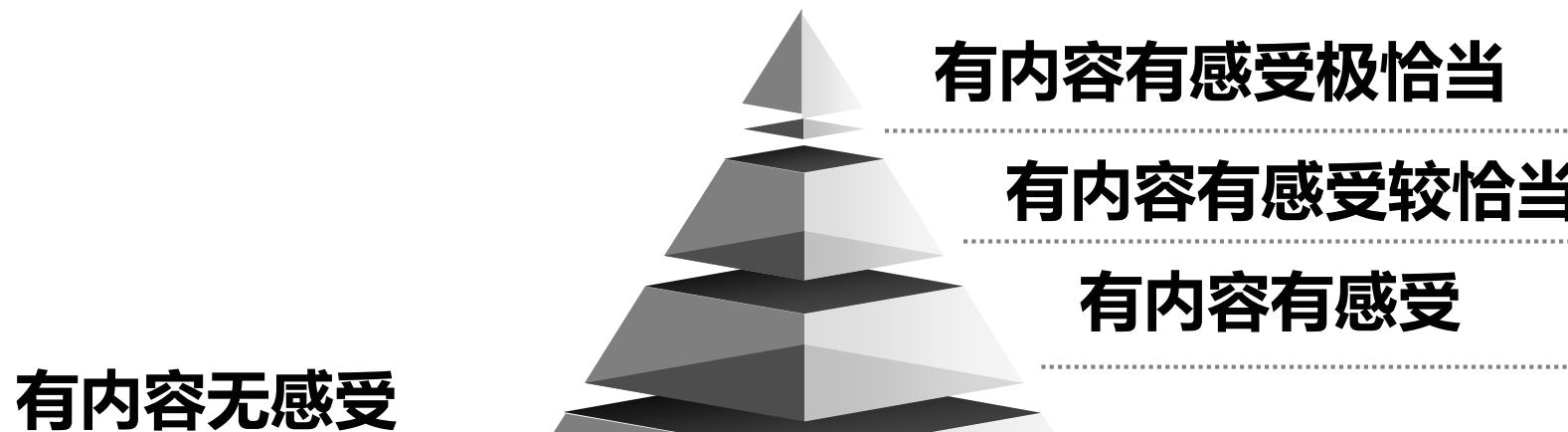
进行有效的
观察、聆听
和辨别

尝试从来访
者的立场看
事物并了解
其想法和感
受

将自己认识
的感受有效
、准确地传
递给来访者

同理的五层次

同理的最高层次：对来访者更深的感受有精准的反应，调整到来访者的“波段”，携手并进，共同探索需要改变的领域



	同理的五个水平	举例：青少年想与其他同龄人交朋友，遭到拒绝
水平一	无内容无感受	你为什么如此悲伤？
水平二	有内容无感受	你想与他们交朋友，没想到他们拒绝你。
水平三	有内容有感受	因为他们拒绝你，你感到很悲伤。
水平四	有内容有感受 较恰当	因为他们拒绝你，你感到很悲伤，不知道应该怎么才能交到朋友，很苦恼。
水平五	有内容有感受 极恰当	你一直努力想要交朋友，这次又失败了，你感到很失望，很沮丧。

(3) 同理非同情

case：在医院做心理辅导，一个病人（少妇）被丈夫和公婆打骂。

咨询员感到少妇的丈夫和公婆不该如此对他，于是常去看她，给她买东西，少妇也很感谢她。

—为什么咨询员这么关心少妇？

—咨询员的立场是什么？

—如果咨询员买东西给所有的人，她是否有这个能力？

—买东西给病人的原因是什么？

—咨询员了解少妇家庭的真实情况吗？

—她是同理还是同情？

- 同情使来访者失去理性及客观的立场，陷入他人主观的情境中，形成一种为他人而存在（being for），为他人而感受（feeling for），为他人而思考（thinking for）。

同理不是认同！

成员1：我昨天和老板吵了一架，我认真工作还被扣了奖金，哼！

回答1：我觉得那些有钱人实在太可恶了。

回答2：现在这个世界就是这样的。

回答3：你一定感到很委屈和生气，你觉得自己工作很努力，但没有得到应有的报酬。

同理反应的要领

- 设身处地，尽可能排除自己知识、价值观、人格特点和兴趣爱好等过往经验的干扰，用一颗“空”的心，以关切、体察的态度去接触来访者的内心世界
- 投入地倾听来访者，包括言语内容和非言语信息
- 回到咨询师自己的世界，把从来访者那里知晓到的信息进行梳理，分辨事实内容与情感内容，尤其是来访者未直接表达但咨询师感受到的情感。留意来访者情感反应和语言内容间的联系
- 以言语或非言语行动作出反应，向来访者说出咨询师的理解
- 与来访者核对，保证咨询师理解准确，来访者感觉自己被理解了。避免错误或纠错的过程

■ 同理练习：

- 1、我觉得人生很空虚.....我常常在想，每天忙碌奔波是为了什么？
- 2、婆婆最近变本加厉地在闹事，老公无可奈何，有时还怪我不体谅他妈，我看我是没办法再维持这段婚姻了。
- 3、我工作这么忙，妻子还不理解我，整天唠叨我不管家里，我有时真有些被撕裂的感觉，真想找个地方躲起来，再也不用回那个家。
- 4、我真的没有用，公司最近又提升了很多人，却没有我的份。好几次想跟主管谈，又总提不起勇气，咳，我真没用，真讨厌自己。

同理的促进

- 来访者乐意让咨询师进入他的内心世界
- 咨询师人生经验、生活面的宽广
- 应尽量抽时间看电视、电影、阅读报章和畅销小说，以及诗歌、文学作品以及社会的政治、经济、文化状况都要了解。
- 咨询师的自信与同理、治疗效果有密切的关系。

6、真诚

- 咨询员不戴假面具，不做种种的防御保护自己，他很愿意开放自己，也容许自己的感受适当地在咨询过程中运作。
- 若咨询员戴着面具，想着“我是咨询员，你是来访者”，则只影响咨询关系。咨询师要避免防御性反应，表里一致，愿意自我表露和分享。
- 人的自我疏离感和真诚
 - 为什么我与他人如此地疏离？
 - 我对自己如此陌生，是否自我疏离的结果？
 - 为什么我们总隐藏自己？
 - 为什么我们不能彼此真实而可靠？
 - 为什么我们会对人产生恐惧感？

例子1：

来访者：……原来我充满了希望，我以为很快就能摆脱烦恼……可已经两个
月了，我觉得你告诉我的方法没有多大作用。

回答1：你不应该丧失信心，虽然总共快两个月了，可是你中间有两三次没
有到我这里来，而且也不知道你回去后是否完全是照我们商量的那样去
练习了

（防御反应：回避责难，负性评价）

回答2：你觉得前一段的会谈对你帮助不大，我感觉得出你现在心情很焦急，
有些失望。你愿意就我们前一段的咨询做一次回看和检查吗？

（正面反映来访者的失望和焦急，对不满的理解，不回避责任也不违心地在
情况不明的情况下承担责任；提出建设性意见，真诚且有弹性）

例子2：

学生：您知道吗？我今天本来不想来见您的，所以我迟到了……，以前我跟您说过，我没有把握我男朋友是否真的爱我，还是只因为我长得漂亮。对你，我也有一样的不确定感觉，我觉得你之所以问我，是因为您的职业，我觉得很孤独，我只不过是您另外一个学生而已。

回答1：你真的是随着你的感受行事啊。我这么用心与费心地和你交谈了这么多次，你却仍不能肯定我对你是真的关心，尤其是好几次我都非常忙碌，却仍然挤出时间见你呢。

回答2：没关系啦，迟到就迟到嘛。没什么大不了，至于关心你嘛，我当然关心你呀，要不我怎么会每次都这么热心地帮助你呢？别怀疑了，现在我们来谈谈你与男朋友的关系。

回答3：你好像很难受，是吗？我很高兴你还是来了，虽然你有些不想来或犹豫。我想我们可以深入地探讨一下你这些感受的来源。

回答4：怀疑你男朋友及我对你的关心，一定让你很难受。这种不确定感及感觉孤独一定非常痛苦。是不是也有些害怕我们不是真的关心你？我今天真的很高兴你来了，虽然你有些挣扎与犹豫。说实在的，我真的是很关心你。我想知道是不是在过去的一些谈话中，是不是我有哪些行为、言谈举止让你觉得我不是真的关心你？

回答5：对于你这种不能确定我是否真心的关心你所引起的痛苦，并犹豫是否要来见我的挣扎，我实在是非常关心。我想我也能感受到你害怕我只是把你当成另一个普通学生来看待，而非出自内心的真正关怀你。当然，我是有权利选择我关心的人，但我也要让你知道我对你的关怀是真实的。今天你能那么真实地说出你对我的不确信态度及来与不来的挣扎，一定是鼓足了勇气吧。我真的很高兴也感谢你能对我分享真实的想法和感受。

■ 咨询员要做到：

- 表里一致，咨询员应对自己当时的处境和心情有所觉察；
- 咨询员可以在咨询中做一些个人分享以促信任；
- 咨询员在咨询过程中可以表达感受，目的在于不能欺骗自己和来访者。当咨询员感觉自己内心有焦虑时，应及早加以处理。（case：21岁女性遭性骚扰）。
- 但真诚并不意味着咨询员什么都可以随意说出来，容许自己完全自由表达，除非有利于来访者更好地了解自己和成长，否则无需将所有的思想和感受与对方分享。例如离婚的咨询员的倾诉。
- 咨询员对自己的了解和接纳的建立非常重要，有安全感的咨询员无需花时间伪装和防御——一种“无为”的状态。

三、心理咨询员应具备的人格特质

- 活动：什么样的人可以当心理咨询员？
- 咨询师个人成长中的四个主题：安全感、自信心、权力和亲密关系（江光荣，2012）
- 总结前人经验，成功的咨询员应具备以下特质：

(一) 看他人是：

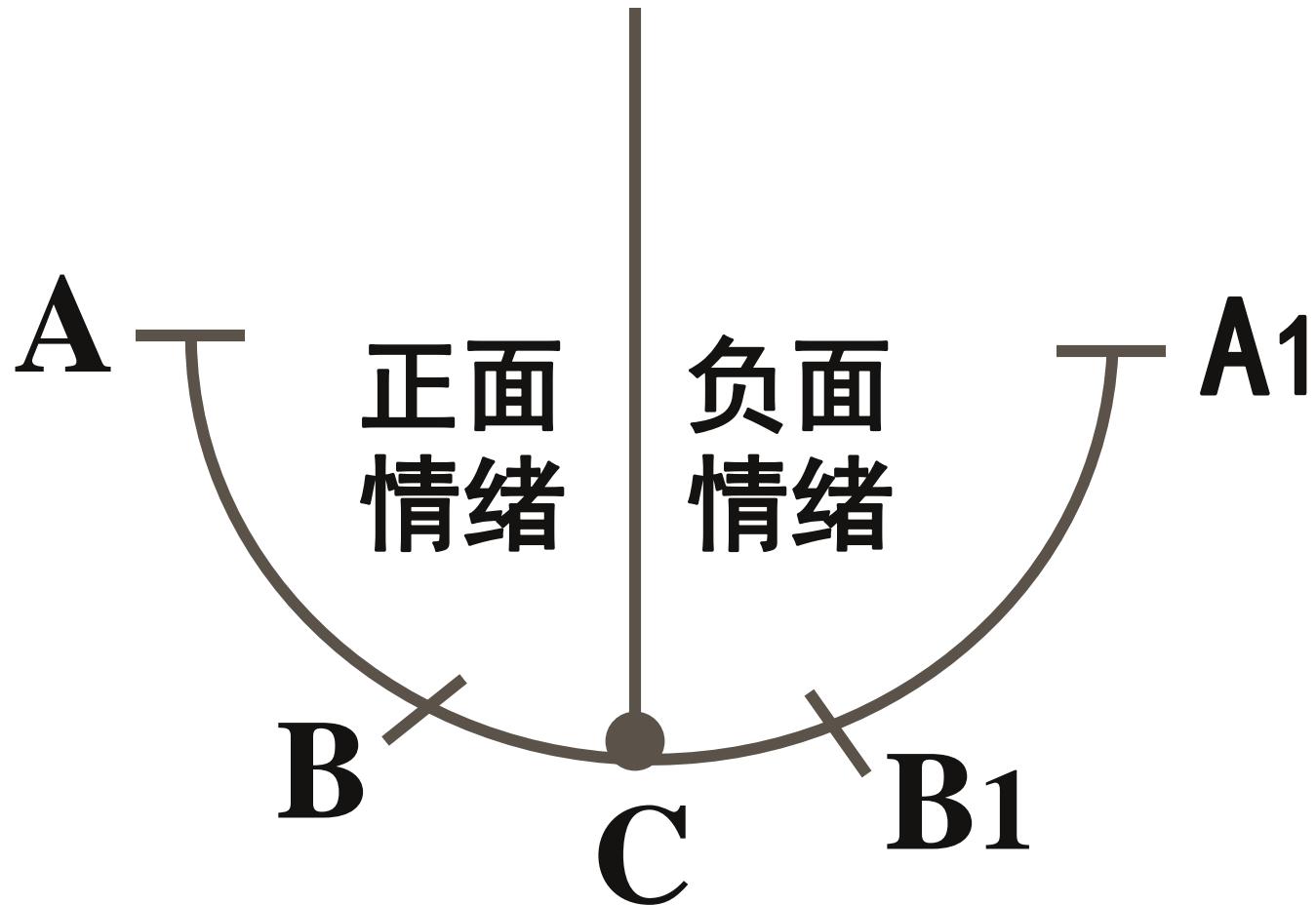
- 1、有能力的
- 2、是可信赖的
- 3、友善的
- 4、有价值的
- 5、具有向上、求进步的潜质，是可改变的
- 6、富创造力和动力的

(二) 看自己

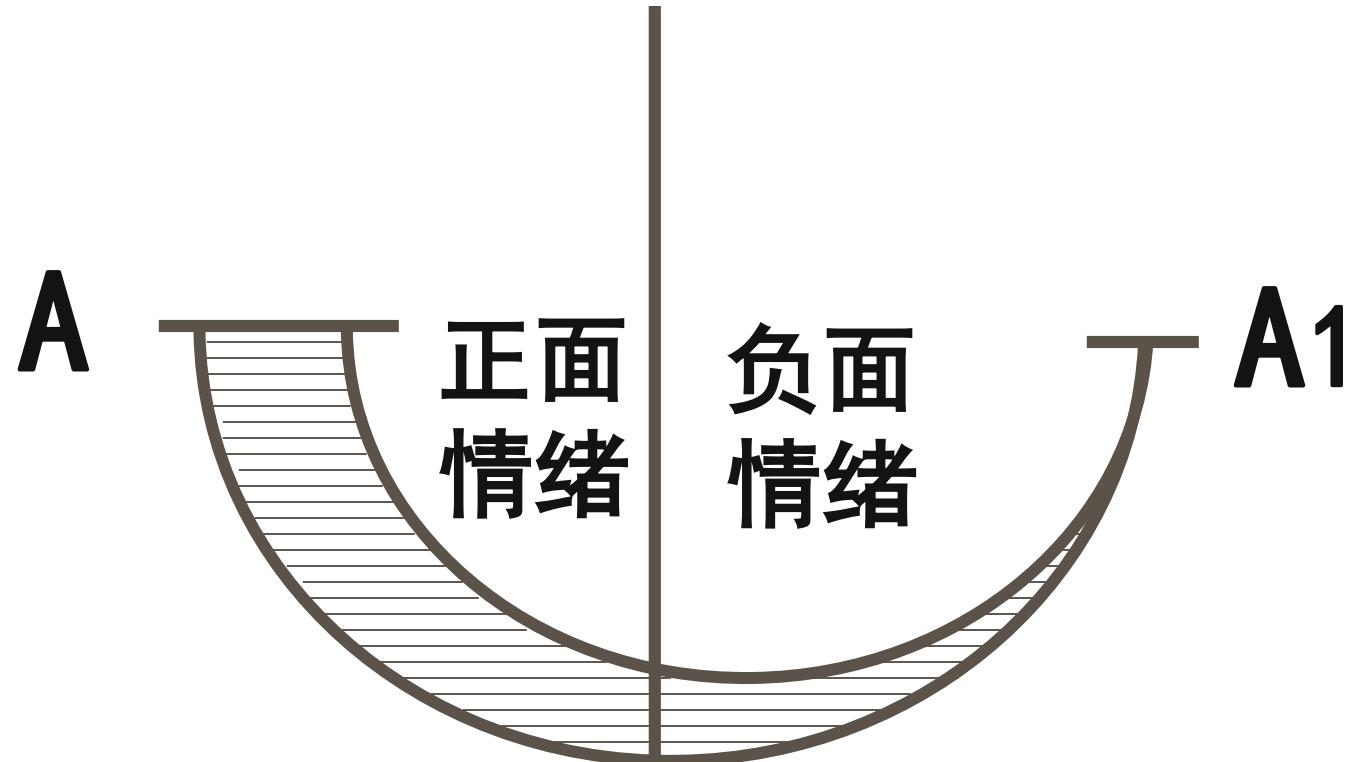
1、体察自己的感受和情绪

- (1) 什么是感受?
- (2) 人类的四种基本感受和情绪：喜、怒、哀、惧
- (3) 情绪就是我们的生命力
 - ❖ 情绪绝对的真实
 - ❖ 情绪从来不是问题—告诉我们生活中有些事要处理
 - ❖ 情绪是让我们在事情中有所学习
 - ❖ 情绪是为我们服务，不应成为我们的主人
 - ❖ 情绪是经验记忆的必须部分
 - ❖ 情绪就是能力的体现

情绪的“钟摆效应”



充分享受人生



自我情绪觉察

- 😊 情绪并没有好坏对错之分
- 😊 重点是对自己情绪的觉察力
- 😊 觉察的深度、广度、速度
- 😊 为觉察后的情绪负起责任

觉察我的情绪（一）

情绪类型：高兴、愤怒、悲伤、恐惧、惊讶、兴奋、丢脸、恶心、委屈、忧虑、内疚等。

- 哪些情绪表达较自然，哪些较难表达？
- 哪些可以保持长时间
- 分享自己和对方的体验

觉察我的情绪（二）

- 两个人一组，写出20种浮现在你脑海中的情绪
- 对比两个人的情绪表有什么不同

2、接纳并转化自己的感受

- 呼吸调整法
- 冥想练习
- 音乐调整情绪
- 认知的改变

1、积极的思想在于积极的发现和感恩

2、得失观的探讨

3、咨询者认同他/她自己的身份

- 知道自己是谁，有能力成为怎样的人
- 了解自己想从生活中获得什么，以及自己重视什么

4、尊重并欣赏自己

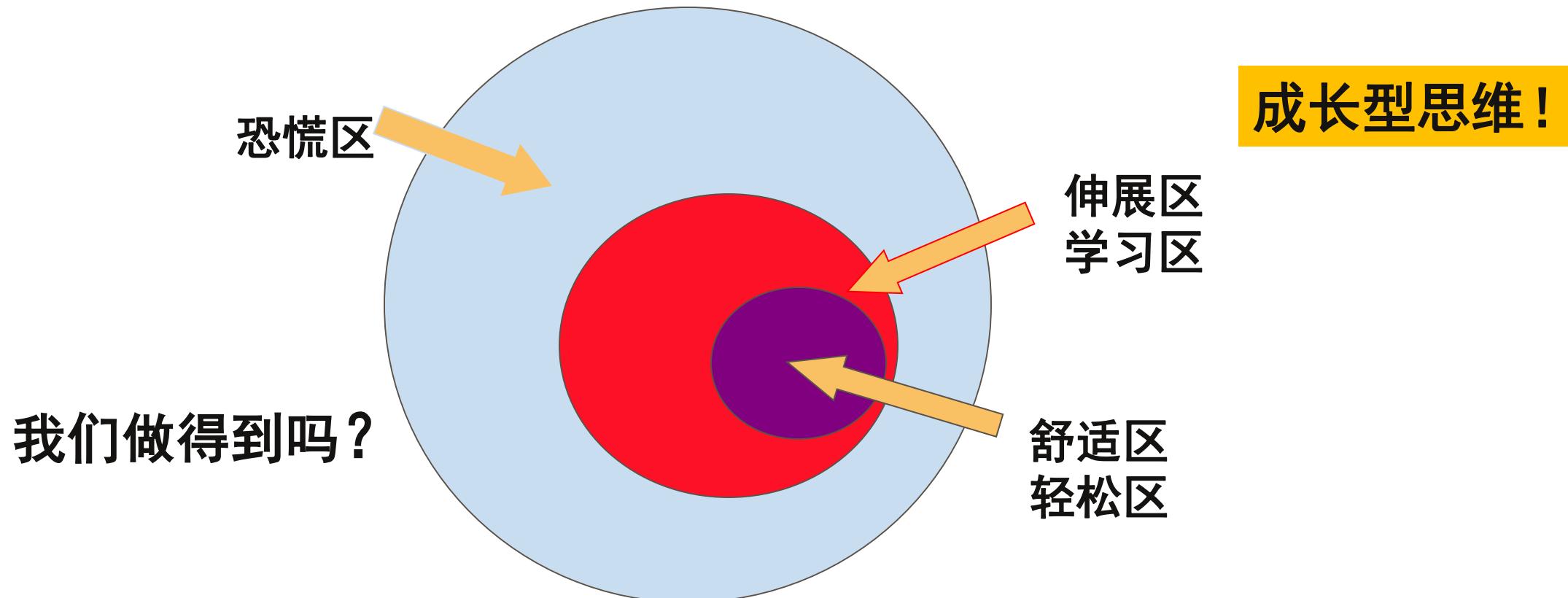
- 他们对别人的协助和爱，源于意识到自己的价值与力量
- 他们同样也会去求助于别人，从别人身上获得力量，并且不会以疏离别人展现优越感
- 能够确认并接受自己的能力

5、乐于改变，敢于冒险

6、实在、诚恳、诚实

7、愿意并能够忍受模糊性

- 乐于离开熟悉而进入未知的领域，在生活中接受某种程度的模糊性
- 当模糊性减少时，则会变得更加自我信任。
- 感觉害怕，仍然去做



- 8、幽默感
- 9、会犯错而且愿意承认
- 10、通常活在当下
- 11、真诚关怀来访者，如有需要，会和来访者做个人分享
- 12、敬业精神强，并从工作中获得意义和乐趣
- 13、能够区分工作与个人生活
- 14、知道仅有自我认识是不够的，会协助来访者作出行动改变
- 15、很喜欢与人相处，也不害怕进入别人的生命深处，和他们一同去面对生活中的愁苦。
- 16、不会逃避自己人生中的问题，会不断认识自己，做一个不断前进的人。他明白被人帮助是怎么一回事，明白此过程若不能为人提供助力则会更害人，因此会谨慎小心工作。

问题

- 你如何看待人性？咨询师应持有怎样的价值观？ What is your personal belief about the basic nature of human beings (good/bad?, sinful?, holy?, basically flawed or basically normal/functional? etc.)?
- 咨询师/治疗师在整体的社会发展中起什么作用？ What are your thoughts about the role of therapists in society as a whole? Why do we have therapists and what function do they serve in the big picture?