



心理 (的) 故事

心理
咨询师的秘密

隋岩 / 著

STORY OF
PSYCHOLOGICAL
CONSULTANT

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



心理^的 故事

心理咨询师的秘密

隋岩 / 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心理的故事：心理咨询师的秘密 / 隋岩著 .

—北京：中国法制出版社，2016.5

ISBN 978 - 7 - 5093 - 7519 - 8

I. ①心… II. ①隋… III. ①心理学 - 通俗
读物 IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 094631 号

策划编辑：杨 智 (yangzhibnulan@126.com)

责任编辑：吕静云 (lvjingyun0328@sina.com)

封面设计：周黎明

心理的故事：心理咨询师的秘密

XINLI DE GUSHI; XINLI ZIXUNSHI DE MIMI

著者 / 隋岩

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16

版次 / 2016 年 6 月第 1 版

印张 / 15 字数 / 238 千

2016 年 6 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 7519 - 8

定价：36.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址：<http://www.zgfs.com>

市场营销部电话：66033393

值班电话：66026508

传真：66031119

编辑部电话：66053217

邮购部电话：66033288

当今社会，人们生活节奏加快，工作压力增加，由此引发了许多心理问题。人们对心理健康的关注程度越来越高，心理咨询师这一职业逐渐为更多的人所熟悉。与欧美国家相比，国内的心理咨询师作为一种职业曾短暂地出现于20世纪30年代，之后由于种种原因，直到80年代，该职业才再次受到重视，各大高等院校开始开设心理学课程，心理咨询行业得到一定程度的恢复和发展。近30年来，作为一种科学助人的职业，心理咨询行业逐渐被人们认可，与此同时，由于社会环境、体制法规的不成熟、不完善，当前心理咨询业也面临着许多问题。

国内的心理咨询机构所服务的咨询对象主要是成年人和学生，成年人主要咨询人际关系问题、生活压力问题、情绪情感问题、婚姻家庭问题等，学生包括中学生和大学生，主要咨询学习困难、厌学、求学压力大引发的情绪问题、恋爱问题等。此外，心理咨询所要解决的问题还包括儿童心理问题、老年人心理问题、残障人士的心理问题等，只不过这类人群的心理问题尚未引起足够的重视。

心理咨询行业的代表，自然是生于斯、长于斯的心理咨询师们。本书《心理的故事：心理咨询师的秘密》从心理咨询师的角度出发，以第



第三人称讲述心理咨询故事的形式，讲述一位对心理咨询有着巨大热情的学生如何一步一步地成长为心理咨询师的过程，还心理咨询师以本来面目，揭开蒙在这个行业 and 这个群体上的神秘面纱。

如同各行各业，任何一位初学者都要经历初出茅庐、一腔热血却束手无策的阶段，经历工作中的磨炼、训练不可或缺的技巧。师傅领进门，修行靠个人，心理咨询师的成长也是如此。与其他行业中的师傅的不同之处在于，心理咨询师的“师傅”是常伴徒弟左右的——在相当长时间里，督导师是成长中的心理咨询师必不可少的引路人。即使是成熟的心理咨询师，也要采用同辈督导、团体督导等方式，时刻检视和修正自己。

在本书中，笔者顺便指出了一般人对心理咨询师和心理咨询行业容易产生的错误观念。比如心理学就是心理咨询，心理咨询师是金领、是一个挣大钱的行业，心理咨询师如神明，可以解决来访者的任何问题，只要能考下咨询师证书，就能成为心理咨询师，替人看病……然而当你读完这本书就会发现，以上许多观念都是错误的。

实际上，心理咨询师也是在他人的许多误解以及自己所犯的一系列错误中成长起来的。在这条路上，任何一个不肯花时间，不肯动脑筋，不肯犯错误的人，最终都无法成长为一名合格的心理咨询师。成为一名合格的心理咨询师，学富五车并不够，还要经历漫长的个人体验、个案督导过程，要从每一个接手的个案中总结经验，加强咨询能力和技巧，剖析自己的内心世界，在帮助来访者的同时不停地自我成长，只有这样心理咨询师才能成为合格的助人者。

如果给这本书一个定位，笔者认为，这是一本让外行人了解心理咨询师成长之路的书，也是一本让咨询师进行自我探索的书。笔者希望这

本书对那些对心理咨询感兴趣的人以及对想要尝试心理咨询却没有勇气迈入咨询室大门的人给予帮助。

亲爱的各位读者，请翻开这本书，深吸一口气，让我们一起探索心理咨询师的秘密花园吧。

第一章 我想成为咨询师 / 001

动机与机缘相伴 / 002

漫长的培训之路 / 006

咨询师先是来访者 / 012

和潜意识做朋友 / 016

给自己十年时间 / 021

并非谁都能做咨询 / 027

咨询师的小账本 / 033

第二章 初出茅庐做咨询 / 039

与来访者的第一次 / 040

以心理测试为工具 / 045

应对各种来访者 / 053

咨询师沟通有术 / 058

个案资料之研究 / 064



一份咨询计划书 / 070

来访者的反馈 / 075

咨询的法规与伦理 / 080

咨询师与精神科医生 / 085

第三章 在工作中磨炼 / 091

初期的蹒跚学步 / 092

能力来自案例积累 / 099

经历过便是成长 / 104

少不了自我分析 / 110

消化来访者的秘密 / 115

普通人的痛苦 / 121

咨询师帮不了家人 / 126

心理咨询的悖论 / 130

第四章 必不可少的技巧 / 137

开放或封闭的提问 / 138

适当地自我暴露 / 146

咨询时遭遇阻抗 / 150

来访者阻之有道 / 154

阻抗从何处来 / 159

处理阻抗的策略 / 164

第五章 督导与自我督导 / 169

与督导亲密接触 / 170

督导师面临挑战 / 174
录音、录像、咨询记录 / 177
在督导中重识自己 / 181
咨询师是群居动物 / 185
同辈案例讨论会 / 189
跟着来访者学习 / 193

第六章 咨询师非救世主 / 199

移情与逆移情 / 200
允许自己不知道 / 205
重视梦境的意义 / 209
面对失去理性者 / 213
来访者的攻击性 / 217
主动选择来访者 / 223
不得不面对现实 / 226

——· 第一章 ·——

我想成为咨询师





动机与机缘相伴

趁着清明节的三天假期，搭鹏举的顺风车，苏扬回母校拜访了梁老师。梁老师退休后生了一场病，休养了两年，一心计划与老伴儿外出旅行，奈何师母突发心梗，年初便去世了。儿女都不在身边，梁老师一个人看书、遛狗，日子过得很是凄清。

回来的路上，苏扬开车，鹏举坐在旁边。与梁老师一番畅饮，鹏举微醺，整个人显得非常兴奋，一个人“嘿嘿嘿”地笑个不停。“苏扬，如果梁老师不提，我是真想不到，原来你也有年少轻狂的时候……看不出来，真看不出来，我总觉得你从小就长这样，一副老成持重、宠辱不惊的样子。”

“学长，没听过吗，人不轻狂枉少年，十八岁的人，谁不说大话，没准儿你比我还离谱呢，仗着梁老师疼你，不揭你老底，一天就知道笑话我。”

苏扬无力地反驳，鹏举自顾自地笑了半天，苏扬以为他睡着了，过了一會兒，只听他说：“人不轻狂枉少年，这话对，不过苏扬你——”

“不许再笑了啊，姜鹏举，再笑把你扔路边去。”鹏举是学长，比苏扬大三岁，不过，苏扬和他站在一起，更显稳重一些。鹏举嬉皮笑脸的，像个没长大的孩子，就连他的妻子敏之也说：“他一定是谎报年龄了。”

“那不是要谎报三十多岁？”和敏之做室友的时候，敏之习惯性地跟苏扬吐槽鹏举所有糟糕之处，以至于苏扬在和华姐决定是否邀请他入股咨询室时，还迟疑了一阵。

“不过话说回来，”鹏举突然发声，吓得苏扬打了一个寒战，“梦想远大的人，从十八岁就看出来了，换作是我，我可能会说‘我想成为CS全国联赛冠军’之类的吧！如果你没有说那番大话，也不会有你今天的成就了。”

“成就？那不是和梦想差得太远了吗？”即使大脑泡在酒精里，鹏举也能在疯疯癫癫和一脸严肃两个模式之间自由切换，苏扬则永远摸不清他的节奏。

“都说了是少年轻狂，何必那么较真呢！”

因为做事谨慎、考虑周全，苏扬学生时代的糗事不算多，流传最广的就是今晚被鹏举笑话的这件事。话说当年，十八岁的苏扬雄心勃勃地考入了J大心理学院，在跟老师、同学做自我介绍的时候，她拿出了一本精简版的《精神分析引论》说：“一年前，我对心理学丝毫不懂，是这本书勾起了我对心理学的兴趣，也是它带我来到这里……我想成为中国的弗洛伊德，这是我的梦想，也是我的人生目标……相信我，在J大四年，大家都能成为心理学大师。”

大概苏扬的口气太像“大家都能成为百万富翁”了，同学一阵哄笑后，这段自我介绍便成了苏扬的笑话。多年后，经过梁老师的传播，有更多学弟学妹知道了这个故事，梁老师把它当励志故事讲，学生则当相声段子听，一传十、十传百，苏扬就“出名了”。

人不轻狂枉少年，回头看时忍不住羞愧难当，苏扬恨不得时光倒流，重写历史。孔子说：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”对苏扬而言，三十而立太困难了，与孔老夫子相比，三十出头的她虽然早年志于学，一路



走来，始终无法摆脱困惑，即使毕业后增加了妻子、母亲的身份，对个人人生而言，不过是刚刚启程而已。

青春期，苏扬是沉默的反叛者，在高考志愿上填满了心理学专业，原因不过是读了一本名叫《精神分析引论》的晦涩著作。或许是因为弗洛伊德把口误、笔误解释为潜意识所致勾起了她的好奇心，和外在的物理世界相比，苏扬更钟情于探索人内心的复杂世界。

以一本书为契机，斗志昂扬地进入心理学世界，那么，苏扬为什么会成为心理咨询师呢？大概是觉得自己足够成熟，足够有能力为别人解决问题了吧！十八岁的时候，以为自己是成年人了，和曾经天真、幼稚的自己相比，对这个世界的理解全面了许多。后来，读大学、谈恋爱、读研、结婚生子，每一个阶段的某一个瞬间，苏扬都有自己长大成人、完全成熟的错觉，只是时不时地回头看，才发现那一时刻的不成熟。多年来，苏扬一边学习、成长，一边面对困难，解决困难，早年在《教育心理学》中获得的终身学习的观念让她不愿停下脚步，尤其在这个尚无成就的人生阶段。

念完学校的课程，真正开始接触这份工作，苏扬才发现心理咨询师如同治病救人的医生一样，拯救心灵和拯救生命一样重要，但也一样困难。十年中，在经历了无数案例后，这样的感触越来越深。

如今，工作、生活处在稳定的轨道上，与形形色色的人顺畅地打交道，如果说苏扬有什么优点，那便是有足够的耐心去倾听他人的讲述。不知道是因为苏扬天生具有喜欢倾听的特质，还是这一职业培养了她倾听的习惯，在朋友中，她习惯性地倾听，听得多，说得少，为朋友开导、宽心的能力屡次受人称赞。

逐步学习、深入实践，不断为自己、亲朋好友解决人生困惑，处理不同类型的心理问题，帮助处在困境中的羔羊调整人生轨迹，找回生活的信心。选择这个职业，让她体会到自己的价值所在。正因如此，在父母面前早已放下沉默反叛姿态的她依然会坚持当年任性的选择。

成为一名优秀的心理咨询师。制订目标简单，成长的过程却不容易。苏扬曾经以为，心理咨询师都是100%的心理健康的人，他们一定是内心没有任何困惑，直到她一边解决自己的困惑，一边为他人做心理疏导时才发现，每个人都有自己的问题，而这并非妨碍咨询师开展工作的理由。对咨询师而言，自身的问题是资源，也是阻碍。如果咨询师能在接受督导的过程中摆脱困惑，这段经历将有助于其为他人提供咨询；如果无法摆脱，遇到有相似问题的来访者，咨询师便会陷入困境，不知所措。

十多年过去了，依然有人称苏扬为“超级理想主义者”，当她想要与鹏举、华姐开办咨询室时，丈夫雅治也质疑过她：“现实一点吧，你这个理想主义者。”也许是执着，也许是“不撞南墙不回头”，在成为一位执业的心理咨询师后，她还想成为优秀的咨询师，成为能够帮助更多人的优秀咨询师。至于“成为中国的弗洛伊德”之类的大话，苏扬再也不敢说了，尤其在深入地学习、了解心理咨询之不容易以后——人类心灵世界绝不是一两句激情满满的空话就可以攻破的。至于四十能否不惑，五十能否知天命，且行且看即可。



漫长的培训之路

早上起来，苏扬匆匆忙忙地收拾行李，婆婆准备好了早饭，叫雅治和孙女果果趁热吃，苏扬包了一个三明治便准备出门。果果睡眼惺忪，站在苏扬身边，揉着眼睛问：“妈妈，你要去哪儿啊？”

雅治走过来，抱起果果说：“妈妈要去上学了。”

“妈妈，那你是和我一个学校吗？”

苏扬忍不住笑了，连忙抱过女儿亲了亲，忙起来的时候，抱抱女儿，亲亲女儿的时间都变得很宝贵，这一个月来，果果都是婆婆带，从婆婆的眼神里，苏扬已经读到她对这个“不顾家”儿媳妇的不满。

雅治解释道：“妈妈去的是大人的学校，果果去的是小朋友的学校，怎么会一样呢？”

“等我长大了，我就去妈妈的学校。”

“好啊，长大了去妈妈的学校，不过你可不能选妈妈的专业呀。”

雅治这话对着果果说，却是说给苏扬听的。自从苏扬参加了疯狂的培训课程，雅治时不时地调侃她说：“你这是走上了一条不归路呀！”

“果果，在家听奶奶话啊，妈妈下个星期就回来了。”准备妥当，苏扬赶紧出门，希望在上班高峰时段到来之前赶到机场。雅治的工作需要出差，苏扬经常外出参加培训，女儿习惯了爸爸、妈妈经常连续几天不在家的生活，变得独立了很多，也提前告别了抹着眼泪要妈妈的年纪，只要身边有个熟人，她跟陌生人也能玩半天。

成为一名专业的心理咨询师，需要的知识和经验的积累超过苏扬的想象。时间也好，精力也好，并不是一句“终身学习”就能搞定的。雅治说这是一条“不归路”，苏扬更愿意说，这是一条漫长的修行之路。梁老师一再说过：“做这行是没有速成方法的，得一步一个脚印，踏踏实实地走才可以。”

最开始，苏扬并没有把梁老师的话放在心上，在课堂上学到了理论和方法，拿到“三级证”，接着考“二级证”，在拿到这些证书后，苏扬觉得自己可以从事心理咨询了。苏扬还记得考下二级证之后，兴冲冲地去申请实习，结果被梁老师泼了一盆冷水：“拿个证书就去咨询，你这是去害人啊！”毕业之后，在梁老师的推荐下，苏扬进入X咨询机构实习，真正接触咨询工作以后才发现，作为心理咨询的敲门砖，考证只是第一步，也是最容易的一步，而拿着证书就为他人提供咨询的人，比夺命杀手还恐怖。

从一个仅仅拿到证书的心理咨询师到一个具备咨询能力、得到行业认可的咨询师，之间有一段漫长的道路。考下证书的咨询师，以为自己具备了考试能力，就具备了咨询能力，那就大错特错了。尤其对个案咨询来说，仅有理论，没有方法，且经验不足，对来访者和咨询师本人，还有整个咨询过程都没有好处。

在X咨询机构遇到华姐，算是苏扬这辈子最幸运的事。华姐是苏扬的学姐，不过比她高了十届，那时候，她已经是公司里的顶梁柱，在业内和社会上有了一定的名声。实习阶段，苏扬跃跃欲试，想为自己争取接手个案的机会，但每次都被华姐拒绝。

“不是告诉你了吗，不能急于求成，为什么还三番五次地……”华姐



一脸不悦地说。

“我想试一下嘛，再说了，我总要有第一次尝试的，不可能一直不见来访者吧。”

“总会有第一次是不错，但不是现在。”

华姐认为，心理咨询师应该在全面处理个案之前有一个充分的成长过程，这个过程一般需要两到三年的时间，花更多的精力研究咨询这件事，而不是冒冒失失地尝试。这样的话，真正工作起来才能稳妥而安全地处理个案。在这之后，咨询师才能在咨询过程中成长并逐渐成熟起来。

“学习小组是一个不错的选择。你可以找几个志同道合的人，比如对持续学习抱有热情，彼此的性格合得来，相处起来不容易出现麻烦的伙伴，对你们来说，咨询并不是第一要务。”华姐建议道。

苏扬接受了华姐的劝告，选了精神分析方向的一个学习小组。华姐是公司里最年长的，做了二十多年的咨询，她给苏扬的建议是：“精神分析的方法比较基础，其他疗法都是从这里发展出来的，你又对新旧理论比较熟悉，可以从精神分析开始，以后再去尝试其他疗法。”每个星期一次读书聚会，如此坚持了三年，其中一半的人因为生孩子、家事、毅力不足等原因中途放弃。三年后，学习小组只剩五个人，而苏扬是其中之一。

在这期间，苏扬断断续续地开始做个案咨询。一年多里，也一直处于一种乐此不疲的状态。虽然能独立接手的个案少之又少，但每遇到一个，苏扬都兴奋很久。其实，那个阶段，苏扬脑子里的各种心理学理论和咨询理论，并没有完全消化掉，彼此之间甚至不能融会贯通。好在其随时能以朋友的身份出现，凭借她仅有的人生经验，以为朋友排忧解难