



心理咨询师 手记

psychologist
曹立萍 著

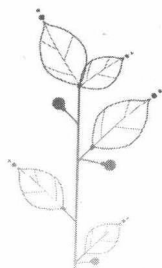
•----- 在他人的故事中，解读自己的心灵 -----•

心理问题不仅不是我们的敌人，反而是我们的朋友，因为我们每一个人其实都是在问题中成长起来的。

和你的心理问题做朋友吧，
它将会帮助你成长得更快更好。

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS





心理咨询师 手记

psychologist
曹立萍 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询师手记 / 曹立萍著. —北京: 人民邮电出版社, 2010. 5
ISBN 978-7-115-22742-3

I. ①心… II. ①曹… III. ①心理卫生—咨询服务—案例 IV. ①R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 060495 号

内 容 提 要

本书通过真实的心理咨询案例, 描述了心理咨询从来访接待、分析诊断到咨询治疗的主要过程, 向读者介绍了引起心理问题发生、发展、变化以及转归的诸因素。在与来访者之间的心灵互动中, 咨询师以尊重、理解、共情、接纳、关怀和疏导帮助来访者走出心理困惑。同时, 心理咨询师还会启发来访者加速自身的心理成长, 激发来访者心灵的自我完善 (保健) 能力和心理创伤的自我修复能力。

本书适合所有对心理咨询和心理学知识感兴趣的读者阅读。

心理咨询师手记

◆ 著 曹立萍

责任编辑 王飞龙

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700 × 1000 1/16

印张: 14

2010 年 5 月第 1 版

字数: 150 千字

2010 年 5 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-22742-3

定 价: 28.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

走进心理咨询

有人突然变得性情暴躁或行为怪异，有人无缘无故地自杀身亡，有人莫名其妙地患了心病，这时，人们总是会问：“他怎么了？”天大地大，人心更大；河深海深，人心更深。正所谓“人心难测”。

心理咨询是什么

人类的心灵是那样的神秘莫测，同时又是那样的变幻无常。人们不仅猜不透别人的心，还弄不清自己的心。

有情人不懂爱人的心是件苦恼的事，凡人不识自己的心是件遗憾的事。于是，人们千方百计要弄明白自己的心理，也想弄明白别人的心理，以便预知人情事态、旦夕祸福。我们的祖先早在商周时期就开始了心理的探索，《易经》、《周公解梦》等著作的不少内容都反映了古人对心理学的早期探索。科学文明发展到今天，人类越来越感觉到心灵与身体的关系十分微妙，人类心灵的成长对社会发展以及个人命运关系重大。人类对自己心理的关注促使心理学在当代得到迅速发展，也促成了心理咨询行业的产生。

但是，人们对心理咨询了解的并不多。从我开始做心理咨询到现在已经八九年了，不断有人问我几乎同样的问题：心理咨询是如何做的？心理咨询到底是怎么回事？大家都对心理咨询有一种神秘感。特别是对沙盘游戏心理分析、催眠、意象对话技术等怀有极大的神秘感。有人看到电视节目上表演催眠术的搭人桥，就认为那是心理咨询的技术，觉得心理咨询师

很恐怖，能支配人的意志，控制人的身体。其实心理咨询根本用不到这类技术。有的人怀着好奇心去试探心理咨询，结果发现心理咨询并不神秘，就是两个人坐在那里说话，于是说“心理咨询太简单了，不就是说话嘛，谁不会呀”。

这些都是人们对心理咨询的误解。我的看法是：心理咨询既不神秘，也不简单。心理咨询被神秘化、简单化甚至迷信化，是由于大家并不真正了解它。

心理咨询师不治
病，而是与来访者
一同探寻心灵世界
的奥秘。

心理咨询在理论上不等同于普通心理学，它是基于心理学基础理论发展出来的一门应用学科，称为“咨询心理学”，包括了心理咨询的理论观点、咨询实践及咨询技术等内容。心理咨询是咨询心理学的具体实践过程，是心理咨询师运用心理学原理和咨询心理学理论与技术，对在心理适应方面出现问题并期望解决问题的来访者提供帮助的过程。

心理咨询的对象是谁

心理咨询包括发展心理咨询和健康心理咨询两部分内容。

心理咨询的主要工作对象是：本来心理正常，但由于工作、生活或学习中的矛盾冲突而产生心理困惑的人群。很多人认为心理咨询只是针对有心理疾病的人，这是一个很大的误会。其实，心理咨询不治病，而是治未病。也就是说，在来访者未病之前，使他们通过咨询获得自我保健的能力，提升处理和解决心理问题的能力，从而预防心理疾病，这就是心理咨询的预防保健功能。另一方面，心理咨询更注重的是挖掘来访者自身的潜能，帮助其在人生的旅程中获得更大的发展、成功和自我价值，这被称为发展心理咨询，它是心理咨询的主要工作。

心理咨询涉及到的治疗只是少部分应激性心理障碍的危机干预或一些慢性心身病症、精神病康复期的心理辅导与治疗。对精神障碍者的辅导、

治疗过程，其实就是帮助其完善人格、重塑人生的过程，这被称为健康心理咨询，它只占咨询的一小部分，因为确诊的精神病患者在发作期必须到精神病院接受药物治疗。

心理咨询对来访者有何意义

心理咨询好比人生旅途中的一个向导，引导着来访者去找到他人生的方向和目标，同时帮助他建立信心、提升能力，在寻找自我的过程中锤炼意志，获得勇气和力量。心理咨询的过程也可以称为是来访者的“寻找自我之旅”。

心理咨询师与来访者的关系，是一种建立在相互信任、倾听，是心理咨询中一项十分重要的


对于来访者，心理咨询师或者是一个倾听者，或者是一段心路旅程的陪伴者，或者是一个迷途者的向导，也或者是一个开启心智的良师益友……技术。

心理咨询会用到哪些方法和理论工具

心理咨询在学术上的流派很多，目前世界上著名的有认知学派、精神分析学派、来访者中心学派、行为主义学派等，心理咨询过程中用到的技术更是多得数不胜数，主要的方法有：认知疗法、精神分析法、自由联想法、格式塔疗法、行为疗法、家庭治疗、游戏疗法、森田疗法、现实疗法、暗示疗法，还有音乐疗法、情趣疗法等等。辅助技术也很多，比如催眠、沙盘游戏、意象对话、释梦、心理测验等。

过去的各种学派间常常会相互排斥对方的理论，而推崇本学派的理论，但如今中国的心理咨询师们发现，各种不同的学术理论各有长处但也会有不足，并逐渐采取了兼收并蓄的态度，广泛吸纳各种流派的技法。因此，

心理咨询师

psychologist 

在心理咨询过程中，有时咨询师会先后用到几种不同的方法来解决一个问题。比如，对一个神经性强迫症的来访者咨询，咨询师可以先使用精神分析的方法对他的童年生活经历和人格基础加以分析，进而使用意象对话技术了解其具体心理障碍的诱发事件，还可以在意象对话中加入暗示帮助其消除紧张和压力，再用认知疗法引导其调整认知行为模式，从而最终走出心理困扰。

另一方面，国外的理论和方法不一定能适合中国本土的实际，所以更多的心理咨询师在学习国外传统理论和技术的同时，也注重发展结合本土或个人实际的咨询技巧。比如，香港的李中莹先生就在承袭了国外 NLP 理论和技术的同时，发展出了很多更符合中国本土实际的方法与技巧；北京的朱建军老师则是在精神分析的基础上发展了中国式的意象对话技术；而四川大学的格桑泽仁老师则是从藏族民间的传统文化中发现了催眠的奥妙，从而发展出了自己的“得觉”催眠法；我本人也从日本的森田疗法中得到启示，进而尝试在家庭环境中，通过生活细节潜移默化地改变来访者的思维、行为习惯，以达到治疗神经症的目的，这是我的“自然疗法”。

但无论是何种学派，使用何种技术，都离不开一种最基本的技术工具——语言。因为心理咨询的核心是语言的交流，表达爱与关怀是心理咨询最重要的技术。是心灵的沟通，任何技术都离不开语言这个载体。心理咨询师最常用、最基本的技术，就是驾驭语言的技术。最完美的语言表达并不是口若悬河地显示所谓的“三寸不烂之舌”，而是真诚地表达对来访者的心理关怀，这就又使心理咨询回归平常。

无论是在规范的心理咨询专业教科书中，还是在实际的咨询工作中，咨询的技术常表现为一种无形或有形的态度。比如，“尊重”、“热情”、“真诚”、“共情”、“积极关注”是建立关系的技术；“倾听”、“开放式询问”、“封闭式询问”、“鼓励”、“情感反应”是参与性技术；“面质”、“解释”、

“指导”、“情感表达”、“自我开放”是影响性技术。这些技术都是通过语言或身体语言以及面部表情完成的。


在大多数实际的咨询过程中，除了使用特殊的辅助咨询工具之外，咨询师在语言里渗透了所有的技术，包括咨询师说话的语气、语速、面部表情、手势或身体姿势，而来访者却几乎感觉不到这些“技术”的存在。于是，我们可以这样来理解：所有的技术都浓缩于爱与关怀之中。在心理咨询的所有技术中，爱与关怀的表达是最重要的。

心理咨询具体是怎么做的，有哪些程序

按照标准的咨询程序，咨询师通常会与一些长程咨询的来访者商讨确定咨询目标，制定咨询方案，并签订咨询合约，在合约中写明确诊的来访者心理问题，及与其心理问题相关的心理学原理、咨询中应用的治疗方法，并且规定双方的权利与义务，咨询的时间及次数安排等。实际上，大多数心理咨询都不需要长期的疗程，无明显人格缺陷的一般心理问题基本上一次咨询就能解决，有的需要二至三次。只有抑郁症、神经症等严重的心身疾病、部分长期纠缠的情绪障碍才需要长程的心理咨询。对于轻度抑郁症来访者，咨询师会建议其至少接受三个月左右的短程心理辅导，中度的抑郁症则需要半年或以上的的时间。长程心理咨询也可以视为是咨询师陪伴来访者一同走过人生的低谷、建立自信、发现自我、完善个性、重塑人生的过程。有时，我会对一些要求再次咨询的来访者说你不需要再来，目的是促使其放弃依赖心理，以更为积极的心态和行动开发自身潜力，早日在精神上独立。作为心理咨询师，我认为，心理咨询的工作过程，就是咨询师与来访者共同合作、共同探寻来访者内心世界，帮助来访者发现自己、洞悉自我、完善人格、发掘自身潜能的过程。

有的朋友害怕面对自己的问题，不愿意承认自己有心理问题，认为有

心理咨询师

psychologist 

心理问题是一件可耻的事情。还有的朋友讳疾忌医，把问题隐藏起来，让自己都找不到烦恼的原因，结果陷入更多莫明其妙的烦恼中。

一位来访者曾问我，她总是控制不住要想很多的烦恼事，想得头痛，睡不着觉，怎样才能让自己不想事，不想事就不会烦心了。我说：“只有把你变成植物人你才不会想事。”一个正常人，有大脑、有思维，怎么可能不想事？我们生活在世间，每时每刻都在处人处事，每时每刻都会有矛盾冲突产生，每当我们不能找到有效的解决矛盾冲突的方法时，心里就会有烦恼。只有想到了解决问题的有效方法，烦恼和痛苦才会消失。与其让自己不想，不如找到合理的思维方式、有效的行为方式和理性对待生活的方式，这样才能从根本上消除烦恼。从这个意义上讲，心理咨询工作也是在和来访者一起探究“怎么想，如何做”的问题。

没有放之四海而皆准的真理，也没有万能的心理咨询。

心理问题不是我们的敌人

我希望朋友们不要害怕自己有心理问题，有心理问题证明你的内心渴望成长，或者需要成长。同时，也不要回避自己的心理问题，回避意味着我们拒绝成长，意味着一个人生理的年龄长了，心理的年龄却停滞不长。而一个心理年龄长不大的人，一生中的确会遇到更多的困扰与烦恼。

在我的观念中，心理问题不仅不是我们的敌人，反而是我们的朋友，因为我们每一个人其实都是在问题中成长起来的。遇到的问题越多，解决了的问题越多，成长得就越快，解决问题的能力就越强。看看那些从小爱问问题的人，他们处理和解决问题的能力就会强得多。和你的心理问题做朋友吧，它将会帮助你成长得更快更好。

一直有朋友动员我把这几年所做的心理咨询案例写出来，我也想借此机会把真实的心理咨询呈现给读者，以便让更多的朋友了解心理咨询，并

获得心理咨询的帮助。

那么，就让关注心理健康的读者朋友们和我一起走进心理咨询，一同分享咨询过程带给我们的感悟，在我们解读心理困惑者内心秘密之时，您不妨也透过他人的心，试着解读一下自己的心。

目 录

引子 /1

上 篇

关照心灵的困惑——发展心理咨询

第一章 为什么家会伤人——家庭教育与亲子关系 /5

- 我的儿子是多动症吗——儿子的病根在妈妈 /6
- 后妈更比亲妈亲——单亲家庭的母女关系 /11
- 高考志愿该由谁来填——青春期少年的自我意识 /18
- 父母要离婚，我该怎么办——别让孩子恨父母 /25
- 我要独立，我要自由——亲情和理解比金钱更重要 /29
- 我被妈妈逼到要发疯——成年后青春期的苦恼 /36

第二章 社会生活中的心理必修课

——学习、工作、生活与人际关系适应 /45

- 害怕住校的女生——人际关系不良易导致心理压力 /46
- 人生如游戏——网络成瘾的另一面是逃避 /50
- 想当家庭主妇的女孩——自卑心理导致行为退缩 /60
- 俩亲家的战争——婚姻中的人际、伦理关系 /68
- 我要减肥——减肥背后的心理动机是追求自我价值 /77
- 一个海归的失落与彷徨——信念决定一生的命运 /84
- 为什么他们都过得比我好
——认知偏差毁了一个名牌大学毕业生 /89

第三章 被爱纠结——婚恋与情感问题 /94

- 爱上了老师，我该怎么办——青春期的异性崇拜 /95
- 我怎样才能留住她——情感痴缠源自童年的不幸 /101
- 莎莎的苦恼——世俗观念带来的心理困扰 /108
- 韩剧引出的伤心泪——理想与现实的心理冲突 /113
- 你是你的观世音——放弃独立的女性难逃无助的命运 /120
- 有情总被无情恼——不懂得为爱付出就不会得到爱 /128

下 篇

修复心灵的缺陷——健康心理咨询

第四章 我的忧伤你总是不懂——抑郁症 /137

- 知识链接 抑郁症与神经性抑郁症 /137
- 微笑的抑郁症——表面的坚强只是为了掩饰内心的脆弱 /139
- 感谢你的病症——身体的症状会揭示精神的障碍 /149

第五章 别急，感觉一下自己——焦虑、恐惧症 /156

- 知识链接 焦虑症 /156
- 谈恋爱治病的女孩——爱在物欲的诱惑下屡屡受伤 /157
- 知识链接 恐惧症 /165
- 自我否定使她患了恐惧症——修缮人格、接纳自我 /165

第六章 神秘的暗示——癔症、疑病症 /172

- 知识链接 癔症 /172
- 午夜高烧之迷——与性有关的癔症 /173
- 知识链接 疑病症 /178
- 他怀疑自己得了艾滋病——由道德批判引发的心病 /178

第七章 被欲望压迫的身心——神经衰弱 /185

知识链接 神经衰弱 /185

我的幻想我的梦——不切实际的梦是神经症的温床 /186

第八章 不流血的创伤——适应障碍 /192

知识链接 应激障碍和适应障碍 /192

特别的仪式——单身老人的心理问题 /193

附 录 与一位心理咨询师的谈话

——人格修养比技术更重要 /197

后 记 /206

∴ 引子 ∴

“轻轻地闭上双眼，全身放松。想像你的眼前出现了一间透明的玻璃房子，这是一间用高科技防弹玻璃材料建造的避弹室。你看到了吗？看到了。走进去，站在房子中间。现在，你在避弹室里，很安全，谁也伤不到你……如果你想离开这间房子到外面去，那你可以穿上一件防弹衣。在衣架上有一件与你的皮肤颜色十分接近的防弹衣，你穿上它，它立刻就会紧贴在你全身的皮肤上，与皮肤融为一体。只有你自己感觉得到你穿着防弹衣，别人看不出来。现在你穿上防弹衣，可以走出去了。到大街上，或者任何你平时常去的地方。你感觉得到你身上穿了防弹衣，你很安全。这时候，有几个小孩子捡石头打你，可是石头打在你身上都被防弹衣弹回去了，你一点儿也感觉不到痛。又有一些人用手指着你骂，说你的坏话，但是你听不到，即使听到了，你也不会因为有人骂你而难受，因为你穿着防弹衣……”

这是我在用 NLP 心理疗法为一个因人际关系不良而引发焦虑、恐惧情绪的来访者进行心理辅导。在意象暗示中，来访者穿上了想像的防弹衣后，有了安全感，焦虑情绪得到缓解，恐惧感也逐渐消除了。

送走来访者，我坐在桌前整理咨询记录。翻开一页页记录着不同个案的纸页，一个个来访者的故事又浮现在我的脑海里……

∴ 上 篇 ∴

关照心灵的困惑——发展心理咨询



发展心理咨询的任务是解决一个人在心理成长过程中出现的各种困惑和问题，包括生活、工作、学习、婚姻家庭及人际关系等方面的心理冲突，以及个人潜能发展方面的问题。

心理咨询师在这方面的主要工作是情绪疏导、认知引导和潜能激发。

