


The Making of a Therapist

# 心理咨询师的 14堂必修课

咨询师自身的成长

[美] 路易斯·科佐林诺◎著  
黄志强 张朝阳◎译



心理咨询师的成长不会完  
结，他们一直尽可能地了解  
自己和别人。咨询师自身的  
成长更具有挑战性。

成为一名合格的咨询师需要很多年，成为  
一名优秀的咨询师则需要一辈子!



上海市  
著名商  
标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

How to Manage a Therapist

# 心理咨询师的 14堂必修课

咨询师自我的成长

王德胜 | 主编  
王德胜 | 主审



心理咨询师自我成长不是单向的，咨询师也需要学习了成长的内容。咨询师自我成长是双向的。

心理咨询师自我成长——自我成长的内容

心理咨询师自我成长  
王德胜 主编

The Making of a Therapist

# 心理咨询师的 14堂必修课

[美] 路易斯·科佐林诺◎著 黄志强 张朝阳◎译



The Making of A Therapist

By Louis Cozolino

Copyright © 2004 by Louis Cozolino

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by East China Normal  
University Press Ltd.

Published by arrangement with W. W. Norton & Company, Inc. through  
Bardon-Chinese Media Agency.

All rights reserved.

上海市版权局著作权合同登记 图字:09—2010—365 号

## 图书在版编目(CIP)数据

心理咨询师的 14 堂必修课/(美)科佐林诺(Cozolino, L.)著;  
黄志强等译. —上海:华东师范大学出版社,2012. 8  
(明心书坊)  
ISBN 978-7-5617-9876-8

I. ①心… II. ①科…②黄… III. ①心理咨询—咨  
询服务—基本知识 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 199493 号

明心书坊

## 心理咨询师的 14 堂必修课

著 者 [美]路易斯·科佐林诺  
译 者 黄志强 张朝阳  
策划编辑 彭呈军  
审读编辑 单敏月  
责任校对 曹琛  
装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社  
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062  
网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)  
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105  
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887  
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口  
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 浙江临安曙光印刷有限公司  
开 本 787×1092 16 开  
印 张 13  
字 数 144 千字  
版 次 2012 年 10 月第 1 版  
印 次 2012 年 10 月第 1 次  
书 号 ISBN 978-7-5617-9876-8/B·730  
定 价 26.00 元

出 版 人 朱杰人

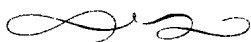
(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

## 原书献辞



谨以此书献给 Lieberman 一家、  
Bonnie、Ileene、Sheila 和 Marvin，  
并以此书纪念 Ethel Baumohl。

## 原书致谢



我要感谢诺顿专业书籍出版社(Norton Professional Books)的编辑 Deborah Malmud,感谢她在本书构思和写作过程中的支持、指导和鼓励。我还要衷心感谢 Bruce Singer 和 Sharon Grambo 出色的编辑工作。

我的朋友和同事 David Gorton、Faith McClure 和 John Wynn 热心地为我的劳作贡献了知识和智慧,让我获益良多。我还要感谢 Hans Miller、Allan Schore 和 Dan Siegel,因为他们不断为我提供精神上的支持和创造性的想法。最后,我要感谢 Susan——她总能让我微笑。

## 译 序

书店里心理自助读物很多,但是面向心理咨询师或心理医生的读物较少。正如作者所言:咨询师的培训课程几乎只关注“做什么”,而不是“怎么才能成为心理咨询师”。要知道,心理咨询方法说起来比较简单,难的是提高咨询师自身的修为。

这本书较为深刻,不乏对咨询师自身容易存在的弱点进行剖析。作者认为咨询师自身可能存在很多心理问题,同时他又认为这些问题是可以解决的。他像一位颇有历练的长者,把心理咨询师成长道路上可能遭遇的坎坷和陷阱娓娓道来,显得意味深长,目的就是想让你成为一名真正优秀的咨询师,并且让你自己的心灵也得到成长。所以这是一本让咨询师进行自我探索的书。在你阅读本书的时候,当你看到那些针对自己问题的内容,由于自己的阻抗等原因,你的阅读将会是缓慢的、断续的。如果你能仔细分析阅读过程中的感受,自身的心理素质将会得到很大提升。你还可以把本书的很多段落作为自己的镜子,来反思自己的苦痛并得到成长。

由于这本书渗透着精神分析流派的思想,所以对阻抗和移情的阐述较为透彻,这恰恰是心理咨询中非常重要的、必须处理好的两个问题。也由于相同的原因,这本书的某些语句较为晦涩,需要读者在阅读的过



程中花些工夫。

为了进一步促进心理咨询初学者的阅读,下面集中解释书中出现的某些概念:

心理咨询(counseling)与心理治疗(therapy):这两个概念有很大部分是重叠的,亦有人认为前者包含后者。它们所采用的理论、方法常常是一致的,而且都重视咨询师与求助者之间的人际关系。但若仔细加以区分,可认为有以下不同:(1)心理咨询的对象主要是正常人,而心理治疗的对象存在明显的心理障碍。(2)心理咨询着重处理日常生活中的一般心理问题,例如学习、教育、就业、婚恋的问题等;心理治疗主要处理神经症、心理障碍和身心疾病等病态。(3)心理咨询时程相对较短,心理治疗则较费时间,甚至需要住院。(4)心理咨询注重支持、指导、教育,而心理治疗往往需要进入人的潜意识领域。

督导(supervision):心理咨询界由高年资的咨询师对低年资的(特别是刚入门的)咨询师进行实践指导。这样的指导老师本人也可称为督导(者)(supervisor)。

转介(referral):当咨询师不能或不便为求助者提供最适合的服务时,经过与求助者协商,将其移交其他咨询师或机构。

本我(id)、自我(ego)、超我(superego):弗洛伊德认为人的心理结构由此三部分组成。本我是潜意识中的本能冲动,遵循“唯乐原则”。自我介于本我与社会之间,遵循“现实原则”,使个体为了适应现实而对本我加以约束和压抑。超我由“良心”和“自我理想”组成,遵循“理想原则”,对自我进行指导,对本我进行限制。三者之间始终处于冲突—协调的矛盾运动之中,不平衡时则会产生心理异常。

心理防卫(defense):自我应对严酷现实的无意识策略。它是个体面

临挫折或冲突情境时,内部心理活动中的一种适应性倾向,目的是为了减轻内心的不安。积极的心理防卫能够使主体在遭受困难与挫折后减轻或免除精神压力,恢复心理平衡与稳定,甚至进一步激发出心理能量;消极的心理防卫可使主体因为压力的缓解而自足,或出现退缩甚至恐惧而导致心理疾病。心理防卫是精神分析理论中的重要概念。

移情与逆移情,正移情与负移情:在精神分析治疗中,来访者可将自己过去对生活中某些重要人物的情感投射到治疗师身上,称为移情(transference)。咨询者对来访者也可能产生移情,称为反向移情或逆移情(countertransference)。不论移情还是逆移情,都可根据情绪的性质分为正移情(positive transference)和负移情(negative transference)。正移情是向对方表现出依恋、爱慕等积极情绪,负移情则向对方表现出不满、敌对、被动等消极情绪。

阻抗(resistance):当事人对心理治疗过程中自我暴露与自我变化的抵抗,可表现为人们对于某种焦虑情绪的回避,或对某种痛苦经历的否认。

共情(empathy):又称“共感”、“神入”、“替代体验”,是指深入他人主观世界并了解其感受。它本来由卡尔·罗杰斯提出,作为心理咨询的一项基本技术,包括三方面含义:(1)借助求助者的言行,深入对方内心去体验他们的情感、思维;(2)借助知识和经验,把握求助者的体验与他们的经历和人格之间的联系,更好地理解问题的实质;(3)运用咨询技巧,把自己的共情传达给对方,以影响对方并取得反馈。后来,精神分析学派对这一技术也很重视。可参见第115页。

应激(stress):即“紧张状态”。原指一个系统在外力作用下,对抗外力所出现的超负荷过程。Hans Selye 将其引入到生物学和医学领域并

作了奠基性的研究,认为应激是机体在各种内外环境因素及心理、社会因素刺激下所出现的全身性非特异性适应反应,包括警戒期、对抗期和衰竭期三个阶段。引起应激反应的刺激称为“应激源”(stressor)。个体对抗应激的策略称为“应对”(coping)。

本书还用到一些特殊概念,可用作者的解释来理解。例如:个案概括(case conceptualization,第 28—30 页);阐释(interpretation,第 108—111 页);穿梭(shuttling,第 112—116 页;向下穿梭与向上穿梭,第 116—118 页)。

第十三、十四课由张朝阳翻译,黄志强校对。对本书的翻译若有意见、建议,欢迎发电子邮件到 hadrian\_huang@163.com 进行交流。

译者:黄志强

2012 年 8 月于海军医学研究所心理研究保障中心

## 导言

为了内心的安宁,永远、永远不要否认你们自己的经历。

——达格·哈马舍尔德<sup>①</sup>

当年我正准备提供自己的首次咨询时,差一点出现平生首次惊恐发作。我只能靠在咨询室的墙上,面红耳赤,大汗淋漓。尽管在课堂上学过好几年的心理治疗,此刻我的脑子里却一片空白。现在说起来都不好意思——当时我甚至想不起求助者的名字。她叫贾尼斯,还是乔安娜,或者乔安妮?我盯着墙上的钟,脑袋转得比那根秒针还快。

“准备好了吗?”督导<sup>②</sup>问我。看着他,我像个受惊吓的三岁小孩。他看来理解我。他平静地把一只手搭在我肩上,然后用表情来安慰我——感到害怕其实是很正常的。“记住五句话,你就不会怕,”这就是他当时告诉我的:

- 不论发生什么事,都不要慌乱;
- 求助者比你还要紧张;
- 如果你不明白面前的事情,就保持冷静,直到你弄明白;
- 求助者会认为你很在行;

---

① 达格·哈马舍尔德(Dag Hammarskold, 1905—1961);瑞典政治家,于1953—1961年任联合国秘书长,在空难中殉职,曾获1961年诺贝尔和平奖。——译者注

② 心理咨询界由高年资的咨询师对低年资的(特别是刚入门的)咨询师进行实践指导,称为督导(supervision)。这样的指导老师本人也可称为督导(者)(supervisor)。——译者注

●最重要的是,只管挺过这一小时!

有了这些金玉良言的武装,我斗胆走向接待室去见我的来访者,心里一直默念“只管挺过这一小时! 只管挺过这一小时!”

在第一次咨询中,我没说多少话。来访者是一个言行夸张、抱负不凡的女演员。她要么在房间里大步流星地走来走去,要么在沙发上蜷缩成一团,像竹筒倒豆子一般诉说着她的家庭、情人和陷入困境的事业。而我只是坐着倾听她,让自己保持冷静,并像教学录像中的咨询师那样不时点头表示自己听明白了。有时候,我还能记得问一些必要的问题,表达自己的关切。哦,谢天谢地,我当时还能正确地称呼她的名字。

很快地,一个小时就过去了。她走出房间的时候,说自己感觉好多了,并且会在下星期再来咨询。我站在门口,看她拐了个弯消失了,才长长舒了一口气。我已经完成了自己的首次治疗! 日子一天天过去,我已经习惯于自己的咨询师角色。渐渐地,我从勉强运作的“求生模式”转变成能够保持冷静、认真聆听并能提供帮助的状态。我早期的治疗工作达到了目的:让我习惯于坐到求助者旁边。

## 想象与现实

我们每个人都是造物主的实验品。天赋和经历的独特组合使我们有强项,有弱点,也有希望。我们只是凡人,但我们当中很多人却力求不凡。有了上天赐予的头脑,我们可以构想自己希望成为的理想形象,却又因为达不到这些不切实际的标准而深感失望。开始新的职业,就会遇到想象与现实的冲突,此时你的幻想将在现实世界中、在别人面前受到考验。你读这本书,就意味着你可能已经达到这样一个人生关头。若你

接受咨询师培训,你就会发现受考验的不仅是你的才智,还包括你的判断力、同情心和成熟度。成为一名咨询师,确实是对心灵的挑战。

成为一名心理咨询师,就跟其他很多专业一样,需要熟练掌握大量的、不断增长的知识,需要学习多种技能,并处理复杂的人际关系。与其他专业人士的不同之处在于,合格的咨询师需要同时探索自己的内心世界和隐秘想法。我们在接受培训之初,就同时踏上了两条旅程:一条旅程向外,去往需要用专业技能来处理的世界;另一条旅程向内,进入我们自己心灵的迷宫。

这一内心旅程的复杂性在大多数入门课程中也提到过,虽然强调得并不够。在本书中,我也讨论一些读者熟悉的主题(例如对文化差异的敏感、对阻抗的识别),但我真正关注的是这些问题的情感层面以及与咨询师自身有关的层面,因为它们对咨询师有较大影响。在后面的章节中,我希望为读者提供一种新的思维方式来考察你们作为咨询师的体验,这种新的思维方式就是在关注当事人与关注自己的内心体验之间穿梭(shuttling)(不论在治疗过程之中,还是在治疗过程之外)。

多年来,我的学生中有不少人想成为咨询师却封闭了自己的内心世界。他们总想只动脑筋而不动感情,以避免触及自己的情感。我与这些受训者互动的时候常常感到很悲哀,因为我可以感受到他们企图与自己的内心切断联系所造成的痛苦。不幸的是,这种理智上的设防既阻碍了他们自身的成长,也阻碍了他们培养治疗技能。对大多数学习心理咨询的人而言,首先的挑战并非掌握学术上的知识,而是鼓起勇气走进自己的内心世界以了解自己。在探索自己内心世界的过程中,当我们变得越来越无畏,我们对自己的认识就越深,我们帮助当事人的能力也就越高。

## 发现并驯服我们的潜意识

几年前,我到外地去拜访朋友詹生和他的儿子乔伊。三岁大的乔伊是个喜欢跟人打交道、善于察言观色而又精力充沛的小家伙。他每天都起得很早,然后跑进我睡觉的客卧,爬到我的床上。我就假装没睡醒,尽可能多躺几分钟再开始一天的活动。但是乔伊很快就对我装睡不耐烦,他在我耳边唱起歌来。

他发现唱歌不管用之后,就问一些话来引诱我开口:“叔叔,你最喜欢什么游戏?”或者“叔叔,你早餐吃法式吐司吗?”一天早晨,乔伊却不说话。后来,我感到他在轻轻拍打、抚弄我的头发。最后他轻声说:“叔叔,你的头发出什么问题了?”这一次我上钩了,问道:“我的头发有什么问题吗?”他用三岁小孩的声音尽可能诚恳地回答:“头发太软了,不像是真的。”我忍不住笑了。要知道,乔伊是非洲裔美国人(头发比较硬),而我不是。

像乔伊一样,我们都从自己的角度看世界,并且带着自己潜意识中的假定。有什么别的办法呢?自我中心是自然而然的,与我们大脑处理信息的方式有关,没有人觉得自己的视角有偏见。我们看待事物的方式似乎总是对的。这一观念的问题在于,我们对现实的观察和对潜意识的控制感可能只是一种错觉。

无意识的记忆和情感引导并左右着我们。这并非性格缺陷,而是我们不得不接受的生物学“设定”。我们的气质类型和个人经历创造了某些思维和情感的模式,从而指导我们意识之外的行为。我们在人生之初虽然都处于完全的自我中心状态,却可以通过阅历和教育获取更全面的

视角。对每一位咨询师而言,认识自己那些个人的、文化的和人性的偏见都是首要的培训重点。

抛开理论取向不说,一切真正的心理干预都发生在人与人之间,由一个人传递给另一个人。心理治疗中既没有毫无特点的咨询师,也没有“平均”的当事人,而只有两人或多人之间的关系——这些人都有自己的个性、偏好和偏见。尽管自然科学正在对我们的领域产生影响,心理治疗仍然是人文的、不完美的艺术。

咨询师与会计师或者工程师不同,不能把工作与个人经历和内心情感隔离开来。事实上,咨询师的私人世界也是我们最重要的工具之一。我们若不了解自己,不但会伤害自己,还会对治疗关系造成负面影响。我们只有在明了自己的个人经历之后,才能最大限度地为每个当事人发挥我们的治疗潜能。

认识自我在心理治疗过程中虽然至关重要,但随着简快疗法和药物治疗成为主流,现在的咨询师培训已经减少了对认识自我的关注。我督导过的一名精神科住院医师曾经问我:在我博士毕业前,我做过多少小时的治疗。经过一阵心算,我的回答是大概 6,000 小时。他算下来,到他自己完成实习也只有 50 小时的治疗时间。他问道:“只有 50 小时的历练,我怎能做好治疗的准备?”我说:“我不知道。”想当年,在专家督导下工作了 6,000 小时,我仍然觉得自己像个初学者。

咨询师的正规培训颇有难度,成本巨大。仅仅提供一系列课程,把个人成长(这是培训中更困难的内容)留给别人去做,则容易得多。咨询师的个人成长在过去曾是与学识交织在一起的重点,如今却被排挤到关注的边缘,甚至被忽视,结果削弱了咨询师的培训,也就使那些某天将会就诊的人得不到更好的治疗。



作为咨询师,我们最大的挑战来自我们自己的内心冲突以及人性共同的弱点。在这整本书中,我将反复提及这些被我们带入工作中的冲突和限制——它们可用涵义宽泛的术语“**逆移情**”(countertransference)<sup>①</sup>来概括。逆移情是治疗关系因为咨询师的潜意识而受到扭曲。咨询师的逆移情通常可追溯到他们曾在羞愧、依恋、害怕被抛弃的情感中挣扎(这在人类是很普遍的)。这些初始的体验很强大,让我们无意识中把自己的情感纠结与当事人的情感纠结混在一起。不让我们的潜意识影响到我们对求助者的感受,是我们咨询师都要面对的巨大挑战。

你有没有去马戏团看到狮子和驯狮人?驯狮人怎样做到日复一日地走进狮笼?他们之所以没被吃掉,是因为他们有一套原理、方法和技巧来建立与猛兽的工作关系。例如,驯狮人面对着狮子进入笼子以建立自己的支配地位;笼子是圆的,让狮子无处躲藏或逃避;必须让狮子明白它的食物来自于驯狮人的恩赐;驯狮人通常选择狮群中处于从属地位的狮子——与处于支配地位的狮子相比,它更容易受到激励而与驯狮人形成同盟关系。这些原则以狮子的心理机制和群体规则为基础,让驯狮人可以同远比他强悍的动物建立工作关系。

潜意识就像一头狂野的狮子。我们永远也不能打败它,而只能了解它并希望得到它的合作。驯服潜意识需要我们充分了解它并与之建立良好的工作关系。有时候它会失控,要求我们付出更多的努力。别忘了,驯狮人有时确实被狮子攻击。我们有一些策略、技巧和防护措施可以让潜意识变得合作、易于管理——让它对你自己和你的求助者少些危

---

<sup>①</sup> 在精神分析治疗中,来访者可将自己过去对生活中某些重要人物的情感投射到治疗师身上,称为移情(transference)。咨询者对来访者也可能产生移情,称为反向移情或逆移情(countertransference)。——译者注