

上海市学校心理咨询考试用书

学校心理咨询 技术与实务

XUEXIAO XINLIZIXUN JISHUYUSHIWU

张 麒◎主编



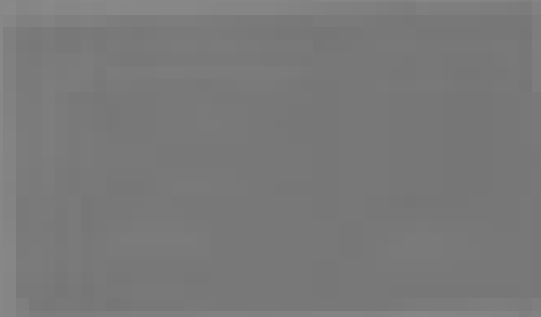
华东师范大学出版社

教育部“十二五”规划教材

学校心理咨询 技术与实务

教育部“十二五”规划教材 教育部“十二五”职业教育国家规划教材

第 2 版



学校心理咨询 技术与实务

XUEXIAO XINLIZIXUN JISHUYUSHIWU

张 麒◎主编

图书在版编目(CIP)数据

学校心理咨询技术与实务/张麒主编. —上海:华东师范大学出版社,2017

上海市学校心理咨询考试用书

ISBN 978-7-5675-6564-7

I. ①学… II. ①张… III. ①教育心理学—心理咨询 IV. ①G448

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 121564 号

学校心理咨询技术与实务

主 编 张 麒
策划组稿 翁春敏
项目编辑 师 文
审读编辑 张艺捷
责任校对 张多多
装帧设计 俞 越

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
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 昆山市亭林彩印厂有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 22.5
字 数 520 千字
版 次 2017 年 8 月第 1 版
印 次 2017 年 8 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-6564-7/G·10422
定 价 58.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

前言

心理健康是学生成长发展的重要主题,也是学校开展全面素质教育的重要内涵。随着社会转型和生活节奏的加快,社会竞争愈加激烈,学生在学习、生活、人际交往、自我意识和升学就业等方面的压力日益凸显,而这些都给学生德、智、体、美等方面的发展带来了新的严峻的挑战。在这种情形下,加强学生心理健康教育不仅是社会和时代发展的需要,也是促进学生心理健康成长与终身发展的关键之处。

近年来,上海市高度重视学生的心理健康教育,把心理健康教育工作作为学校德育工作的重要内容纳入到了教育工作的整体规划当中。在市教委德育处的指导下,通过心理健康教育大中小学(含中职校)一体化的系统构建,不断完善体制机制,健全工作网络,加强队伍建设,扩大心理健康教育工作的覆盖面,提升心理健康教育工作的专业水平,建立了高校“心理健康教育示范中心和达标中心”、“区县中小學生心理辅导示范中心和达标中心”、“中小学心理健康教育达标校和示范校”工作体系及“生命教育”、“生涯规划教育”等一系列初具影响力的心理健康教育品牌特色,积极针对不同学段学生的身心发展规律与特点,开展重点围绕预防性和发展性的心理健康教育工作,在促进学生身心健康发展、培养学生健全人格、建设和谐校园等方面发挥了重要的、不可替代的作用。

专业队伍建设是扎实推进学生心理健康教育事业的基础保障条件与前提。早在2005年12月,上海市教育委员会为贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发[2004]16号)、《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》(中发[2004]8号)和教育部《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》(教社政厅[2002]3号)、《中小学心理健康教育指导纲要》(教基[2002]14号)、《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》(教职成[2004]8号)等文件精神,制定并下发了《上海市教育委员会关于开展上海市各级各类学校心理健康教育教师培训的通知》(沪教委人[2005]89号),决定于2005年开始,每年分期分批对全市各级各类学校从事心理健康教育与咨询的教师进行专业理论知识和专业技能的培训,并形成以学校心理健康教育与咨询的独特目标、任务、对象、实施途径等为基本出发

点,以实绩和能力为导向的社会化学校心理健康教育与咨询人才培养和评价体系,同时推行学校心理咨询专业技术水平认证考试。

在以上海市学校心理健康教育教师培训领导小组和上海市学校心理健康教育专家委员会为核心的组织架构下,在上海市教委德育处的直接领导下,学校心理健康教育与咨询专业培训在上海市各大中小学(含中职校)大力推进。学校心理健康教育教师培训采用集中授课与实践实习相结合的形式,根据《上海市学校心理咨询专业技术水平认证考试标准》,将主要培训与认证内容分为《学校心理咨询基础理论》、《学校心理咨询专业理论与技术》、《学校心理咨询实务》等三个模块,并组织专家编写了配套的三本教材作为培训考试用书。自2005年启动上海市学校心理咨询专业技术水平认证与心理健康教育教师培训工作(以下简称“学校心理咨询师认证与教师培训工作”)以来,至今已10余年,为全市各级各类学校的心理健康教育事业发展和各级各类学校学生的心理健康成长培养了一支素质过硬的心理健康教育与咨询专业队伍,取得了较为明显的成效。

2016年,习近平总书记在全国卫生与健康大会上强调,要加大心理健康问题的基础性研究,做好心理健康知识和心理疾病科普工作,规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。为适应时代发展的新要求,在深化改革、转变政府职能的总体发展趋势下,上海市学校心理咨询专业人员任职资格、教育培训与继续教育工作中被确定为由上海市教育人才交流协会、上海高校心理咨询协会、上海市中小学心理辅导协会和上海学生心理健康教育发展中心共同组织实施。本次教材的重新编写汇集了上海市学校心理健康教育与咨询的专家资源,在对原有的三本教材进行了深入评价、研究的基础上,对它们做了较大幅度的调整改进。新出版的《学校心理咨询基础理论》、《学校心理咨询专业理论与技术》以及《学校心理咨询技术与实务》三本书将作为上海市学校心理咨询考试用书,其内容涵盖了普通心理学、发展心理学、社会心理学等与学校心理咨询密切相关的心理学学科领域的基础知识;心理测量与评估、异常心理学、心理咨询的理论与技术、心理咨询专业伦理以及学校心理健康教育等有关心理咨询专业的理论与技术;还有面谈沟通技术、个案处理技术、学校心理咨询的半结构化流程与效果评估以及尤其适用于学校心理健康教育和咨询专业实践的诸如完形治疗、沟通分析理论、心理剧和表达性艺术治疗、家庭治疗等专业实务指导。相关考试大纲和考试模拟试题,考生可登录网址 www.ehrea.cn 下载。

期待我们的努力能为学生心理健康发展和学生心理健康教育事业的进步发挥重要的推动作用。在此感谢上海市教委德育处、上海市教育人才交流协会和上海学生心理健康教育发展中心为本套教材的撰写、出版提供的帮助和大力支持。

编者

2017年5月

第一章 学校心理咨询的概述	1
第一节 关于学校心理咨询的几个问题	1
第二节 学校心理咨询的涵义和范围	2
第三节 成为咨询师的11个成长步骤	2
第二章 学校心理咨询的测量技术	45
第一节 测验的概述	45
第二节 自我问卷与投射性测验	46
第三节 测验技术	62
第三章 学校心理咨询的个别化干预与效果评估	75
第一节 学校心理咨询与个别化干预	75
第二节 学校心理咨询的干预策略	81
第四章 家庭治疗技术在学校心理辅导中的应用	94
第一节 家庭治疗理论及其发展简介	94
第二节 家庭治疗的三大理论流派	107
第三节 家庭治疗技术在学校中的应用	118
第五章 沟通分析理论在学校心理辅导中的应用	130
第一节 沟通分析理论及其发展简介	130
第二节 沟通分析理论的基本概念	141
第三节 沟通分析理论在学校中的应用	150
第六章 完形治疗技术在学校心理辅导中的应用	168
第一节 完形治疗中的基本理论	168
第二节 完形治疗的常用技术	171
第三节 完形治疗理论在学校中的应用	188
第七章 心理剧、心理情景剧与教育戏剧在学校心理辅导中的应用	200
第一节 心理剧在学校心理辅导中的应用	201
第二节 心理情景剧在学校心理辅导中的应用	212

目 录

第一章 学校心理咨询师的成长	1
第一节 关于心理咨询的几个问题	1
第二节 咨询实践初期要面对的困难	9
第三节 成为咨询师的 10 个成长作业	13
第二章 学校心理咨询的面谈技术	37
第一节 倾听的技术	37
第二节 言语反馈与指导技术	50
第三节 提问技术	63
第三章 学校心理咨询的半结构化流程与效果评估	75
第一节 学校心理咨询的半结构化流程	75
第二节 学校心理咨询的效果评估	84
第四章 家庭治疗技术在学校心理辅导中的应用	98
第一节 家庭治疗理论及其发展简介	98
第二节 家庭治疗的主要理论流派	107
第三节 家庭治疗技术在学校中的应用	118
第五章 沟通分析理论在学校心理辅导中的应用	135
第一节 沟通分析及其人格与沟通理论	135
第二节 沟通分析脚本理论	145
第三节 沟通分析理论在学校中的应用	158
第六章 完形治疗技术在学校心理辅导中的应用	168
第一节 完形治疗的基本理论	168
第二节 完形治疗的常用方法和技术	171
第三节 完形循环圈在心理辅导中的应用	188
第七章 心理剧、心理情景剧与教育戏剧在学校心理辅导中的应用	201
第一节 心理剧在学校心理辅导中的应用	201
第二节 心理情景剧在学校心理辅导中的应用	217

第一章 学校心理咨询师的成长

心理咨询在形式上似乎就是两个人在谈话，是一件看似很容易的事情，不需要道具，也不需要什么装备。其实，正是因为形式上的简单，心理咨询对咨询师的内在要求才更高。咨询师没有太多外在设备的辅助，完全要借助语言与非言语的交流去影响来访者的思想与情感。所以，看似简单的谈话过程，需要咨询师事先做好充分的准备。成功的咨询是理论知识与人生经验积累的结果，绝非一两天可以造就。就像一位拳师，没有平时的苦练，临场随意想出一些招式是战胜不了对手的；又像一位中医对病人望闻问切，如果没有若干年的行医经验也不可能医治患者。所以，心理咨询师在服务来访者之前，个人修炼和必要的准备是不可或缺的，不然非但医治不好来访者，甚至会把自己的身家性命都“搭上”。这绝非危言耸听，一些心理热线的服务人员、心理辅导人员曾因此患上抑郁症等严重的精神疾病，甚至走上自杀的不归路。若真正想成为一名优秀的学校心理咨询师，从专业知识储备到个人的自我成长，都要为即将开展的心理咨询工作做好准备。本章作为本书的第一章，旨在帮助大家在开始咨询实习之前，在知识装备上再做一点回顾、澄清和梳理，并帮助大家从个人成长的角度，为咨询实践做好准备。

第一节 关于心理咨询的几个问题

当完成了基础理论和专业理论的学习之后，你是否开始准备心理咨询实习实践了？稍等一下，不妨先看看以下这些关于心理咨询的问题，看看自己是否已经有了明确的答案。你的答案跟之前学习的理论是否对应，跟你的生活经验一致吗？

下面就来看看这些问题。

一、心理咨询真的有用吗

这个问题是否是多余的？

也许你的答案是“没用”或者是“不确定”。首先，应该肯定你的诚实与勇气，假如你没有亲身体验过心理咨询与治疗对你的帮助，也没有真正见识过心理咨询对你身边亲友的治疗作用，又不明白心理咨询的作用机理的话，要真正相信心理咨询对心理疾病的作用是很难的。只是，如果你不能相信心理咨询的作用，那你怎么成为一名真正的心理咨询师呢？

心理咨询最主要的形式是两个人或两个人以上的语言或非言语交流。心理咨询通过一个人来影响另外的一个人或一群人，或者多个人之间相互影响，最终使被影响者学习到一些认识问题的新的视角和处理心理问题的方法，消极情绪得到改善。所以从某种意义上说，它类似于某种产品或服务的推销过程，只是这里的产品是一种认识和处理心理问题与困惑的方法。不难想象，如果推销员连自己推销的产品都不相信，且从不使用，那么“顾客”又怎会

信任并使用这一产品呢？心理咨询也是一样，如果你作为一名咨询师，自己从不实践自己的咨询理论，也不能相信自己的方法能给来访者以有效的帮助，那么，你的来访者就很难对你产生信任，没有了这份信任，来访者就很难真正去接受心理咨询与治疗，你们的治疗也就很难取得实质性的进展。

也许你的答案是：“正是因为相信心理咨询有用才来学习的，至于心理咨询的原理，有些玄妙，这也是来学习的另一个原因。”在你的身边，也许就有朋友通过心理咨询获得了改变，或者在学习心理咨询后得到了个人的成长，这些事例让你看到了心理咨询的真实作用，但是你对咨询理论还停留在理论的学习阶段，虽然你能够用一些概念来解释一些心理现象，但是缺少有效的咨询方法。也许你是各类咨询技术的“粉丝”，但是那些原理堆在你的头脑中，你还理不出一个真正的头绪。虽然你对咨询的效用坚信不疑，但是对于咨询的原理却不能很好地贯通并加以应用。所以你的答案背后的真实信息是：“心理咨询有用，但是我不知道它为什么有用。”当你抱着这样的心态去接待来访者时，他们会为你的精神所感动、受你影响，但是他们也会从你那里感受到无序和无助，在面对自己的问题时，依然迷茫。更糟糕的是，你并不清楚你的来访者是否真的有改善，常常在得到来访者状况反复的信息后，开始怀疑自己的咨询辅导，为此不断改换咨询、治疗技术；来访者则慢慢对问题的解决失去信心，认为自己无药可救。

如果你的答案是：“我确信心理咨询的作用，我从我的咨询中获得成长并受益，而且我能真正理解咨询理论中的那些原理，我了解咨询的过程。”那么，你将成为一名有力量的咨询师。也许你的技术比较单一，但是你知道自己的限制，面对来访者，你自信，也知道边界，你能明确地告诉你的来访者你能给予他什么、在你们的治疗关系中他将获得什么。来访者从你的态度中获得希望，也能意识到他自己的责任，这本身就有着治疗的功能。

心理咨询尝试帮助来访者获得一种内在的、人际的和社会的资源以有效应对人生中的各种问题、增加问题解决的体验，从而积极看待自我的价值，坚定生活的信念。对于青少年学生而言，更好地认识自我、认识周围环境正是成长的主要课题，心理教育和辅导可以促进他们更加全面地评价自己的能力、情绪、价值、需要、兴趣以及和他人的关系，推动他们在生活中与他人的交往，使他们积极了解社会、经济、文化、传统等影响个人生活的因素，从而提高他们的生活技能。

了解了心理咨询的作用后，我们接着来看看怎样才能真正掌握心理咨询的理论。一方面，这是一门实践的科学，需要个人的成长体验；另一方面，我们在学习的时候，需要带着问题去思考，这样可以加速对知识的理解。那么，可以思考哪些问题呢？

二、什么是心理问题

这是一个看似简单，却没有统一的标准答案的问题，然而对于这个问题的回答却决定了咨询的方向。世界上存在着不同的语言，尽管表达着同样的意思，却有着迥然不同的发音、语法规则。心理咨询与治疗理论也是如此，目前有 400 多种流派、技术。不同的流派、技术使用的专用名词各不相同，解释的角度也不一样，但是每种理论、技术背后都有对一个共同问题的解释与探讨——心理问题。所以，当你在学习咨询理论的时候，需要了解每一种心理咨

询、治疗理论对这一问题的假设,以及由此问题的成因所引发的讨论。

心理是个体知、情、意、动机、人格、自我意识等心理现象的总称,心理问题便是指个体在其各种心理现象上出现的不适应:有生理原因导致的感知觉、意志行为等的障碍,也有如情绪消沉、心情不好、焦虑、恐惧、人格障碍、变态心理等适应不良的状况。精神分析把心理问题更多地看成是人格成长的问题,行为主义则把心理问题更多地概括为行为习得的问题,人本主义则认为心理问题是自我意识的发展问题,认知心理治疗更强调心理问题是个体认知模式的合理性问题。

不同的咨询理论有着不同的视角,意味着不同的解释语言,对心理问题有着不同的界定,对心理问题的解构也各有不同。每种理论都有自己相对完整的结构,与此相对应的咨询治疗的目标、策略、途径也有很大的差别。精神分析治疗师更强调探索潜意识,平衡人格结构中本我与超我的心理能量。行为主义的治疗师更看重行为的习得与改变,应用通过实验获得的人类行为学习规律来塑造个体的适应性行为。人本主义的治疗师注重安全、积极的咨访关系,通过提供无条件的接纳与关爱,帮助个体找回“真我”、统合“自我”。认知治疗师关注个体的内在价值信念与情绪的关系,帮助个体找到调节自己情绪的方法。家庭治疗师则不断推动个体所在的人际系统中人与人的关系,试图通过个体的改变来影响系统的改变,促成个体形成新的人际适应模式。最终的咨询结果可能都是促进个体的成长,但是各自切入的角度却有着很大的差别。

这就要求你作为一名咨询师,在使用这些技术时,要对相应的理论有完整的认知与体验,具备该理论的视角。但是初学者常常特别好学,总想“博采众长”,并美其名曰:折衷主义的综合。但是,初学者容易把“混乱”美化为“多元化”。一些初学者常用动力分析的眼光来解析个案,使用的却是人本的或是认知的治疗技术,他们的咨询思维往往是混乱的,这将导致他们分析案例时头头是道,实际咨询时,却无法为来访者构建合适的咨询目标,结果什么技术都用不上,变得不知所措。诸如此类的问题常常出现,以致咨询师在咨询、治疗过程中感觉非常无助。

因此,建议你在真正从事咨询工作之前,将你持有的理论和你对心理问题的定义写下来,常常提醒自己,并在咨询治疗过程中关注个案解释与治疗方案中概念的一致性。

你可以在记录本上写下你的心得,例如:

我对心理问题的界定是……

导致此类心理问题的因素是……

处理此类心理问题的主要方法有……

范例:

(1) 我认为我能处理的心理问题主要是人的情绪问题,如常常表现出长时间不能控制和调适的消极情绪,以致影响正常的生活和工作。

(2) 形成情绪问题的主要因素是个体对环境、事物产生的消极认知。

(3) 环境无法改变,认知可以调整,认知改变,情绪也随之改变。

有了这样的提醒,咨询师在咨询中会更加聚焦诱发事件、情绪、认知之间的关系,帮助来访者了解自己的想法是怎样影响自己的情绪的、认识的改变又会与他的情绪产生怎样的联

动效应,从而帮助来访者了解调控自己情绪的方法,并通过对情绪改变的觉察、评估来强化对咨询治疗效果的肯定。这样,咨询的路径将变得清晰和明确。

三、心理咨询有哪些局限

心理咨询是疏解心理问题的有效途径,但因其理论、实施者与对象的特点的差异性,心理咨询有着自身的局限,心理咨询不是万能的。主要表现在以下一些方面:

第一,心理咨询理论的差异性决定了每种心理治疗理论及其技术都有其所长。每一种理论都发现了某种特定的心理现象,也许这一心理现象的改变会引起其他心理现象的变化,但是,每一种理论也都有其无力的方面,不能包治百病。认知治疗对于继发的恐惧、焦虑、抑郁等情绪的自主调节很有帮助,行为治疗对于减轻一些人类的原始恐惧和创伤后的应激情绪反应非常有操作性,精神分析对于一些顽固的疑难杂症颇具治疗功效,存在主义治疗对于处理选择性焦虑有现实的推动作用,但它们都不是万能的。

第二,心理咨询对于个体的问题、症状而言,不像生物医学治疗那么立竿见影,配上几颗药丸或打上几针就能解除症状,心理咨询更需要来访者自身长期的努力来面对改变带来的焦虑。来访者的情绪问题、人格问题尽管由当前事物所引发,但根源还是在过去的个体经历中,症状的存在也往往不止十天半个月。一两次咨询难以撼动来访者多年的行为与思维习惯,虽然一时也能缓解来访者的情绪,但是,过几天来访者可能又会恢复到咨询前的状态中。来访者个性、行为的改变需要一个过程。心理咨询并非一种心理急救,它有着自身的局限性,人们不了解这一点,就会对咨询师抱以过高的期望,容易对心理咨询产生误解,咨询师自己如果也承接这样的期望,就会形成过度的压力,反而失去价值的中立,对咨询不利。

第三,心理咨询作为助人自助的一种服务模式,非常强调来访者自身的求助意愿和对改变的渴望。来访者本身是主体,这不同于心理战,咨询师不是用心理战术战胜来访者、制服来访者,所以当来访者拒绝咨询时,咨询师往往是被动的,缺乏对来访者的主动干预能力。比如,当来访者执意要自杀而且不愿被救助的时候,即使他被绑在医院的病床上,依然可以找到自杀的方法,看护人员稍有疏忽,他便趁机实施。对于一些缺乏自知力的患者而言,心理咨询是难以奏效的。对于被父母强行带进咨询室的学生来说,咨询师要和他们建立起积极的咨访关系是非常困难的,这时咨询师的角色可能还不如这些学生的带教老师,这也是心理咨询的一个局限。

第四,心理咨询能为来访者提供心理支持,帮助来访者更加积极地适应环境,却不能为来访者直接解决具体的问题或困难。心理咨询可以为学习成绩不佳的来访者分析存在的问题,提出改进学习方法的建议,但是,却不能直接帮助来访者提高学习成绩。毕业生找不到合适的工作,心理咨询可以帮助他们分析其择业存在的问题和困难,提供一些建设性建议,但是,却无法直接提供工作机会。心理咨询可以帮助贫困的来访者分析其处境,甚至提出一些有助于其应对经济困难的策略性建议,却不能为其提供直接的经济援助。

第五,心理咨询可以帮助来访者了解问题的有关情况,对问题的实质形成正确的认识,也可以提供有关的应对方法,但是不能为来访者的重大问题,诸如升学、就业、恋爱、婚姻等直接做决定,来访者也无法与咨询师共同商量出一个直接的决定,最终需要学会自己做出正

确的决定。来访者在咨询中获得的是心理支持和个人内在的整理,问题最终还是需要通过来访者自己的行动去解决。

四、关于有效咨询

这里提供一组被西方咨询培训所认同的、有效的心理咨询的基本原则:

- (1) 人们的行为只能在社会及文化背景中被理解;
- (2) 来访者的成长是咨询成功与否的判定标准;
- (3) 积极的咨访关系是来访者改变的基础;
- (4) 咨询过程是一种紧张的工作体验;
- (5) 来访者在咨询过程中必须是积极的参与者;
- (6) 遵循伦理标准是咨询师的基本职责。

本书的第三章将对此有更多的介绍。

五、形成自己的咨询风格

心理咨询是一项涉及为人们精神世界的发展提供服务的实践工作,对从业者的人格、思想道德与理论技术水平有着很高的要求,同时非常强调实践经验和个人的领悟,所以学习掌握心理咨询并非一件易事,光考取心理咨询师的资质是远远不够的。今天心理咨询理论在西方已经比较成熟,理论流派及技术都非常丰富,初学者面对那么多的理论、技术时往往不知从哪里开始,真正在实践中掌握心理咨询技术并形成自己的风格,的确是不容易的事。

仅有知识的准备是不够的。了解某种技术并不代表你能真正使用这一技术,就如同仅仅阅读烹饪食谱无法使你成为一名真正出色的厨师,仅仅看一些武功秘籍不能让你成为一名武林高手一样。在咨询实践中,要能根据来访的情况和你掌握的多种咨询技术进行整合,形成你自己的咨询风格,这除了必要的知识学习之外,还需要一个完整的咨询师的成长历程。

(一) 咨询师的个人成长

心理咨询的过程,是咨询师和来访者互动的过程,是咨询师给予来访者心理包容和支持的过程,是咨询师用自己的人格去接纳和影响来访者的过程。所以,咨询师个人人格的健全与成熟是影响咨询效果的重要因素,甚至超越了咨询师所学习和掌握的心理治疗技术。而每一个心理咨询师也是在不断成长的个体,个性在不断地完善和成熟,他们在经历生活的挫折后,也会留下一些伤痛、疤痕,所以在开始咨询工作时,咨询师有必要了解自己人格成长中的问题,以避免在咨询过程中受到来访者的影响,诱发自己成长中被压抑的问题,导致自己的心理危机。当然,有时咨询师也会因此更多地置身在自己的问题中,无法顾及来访者,从而影响咨访关系,破坏咨询的进程与效果。

那咨询师需要怎样的成长呢?不妨从咨询师的自我体验、自我探索开始,发现那些可以促进或阻碍咨询过程和效果的个人的态度、理念,以及个人的优势与不足等,然后选择个人偏好的咨询理论和技术,学习帮助的技能,通过咨询实践的检验,确认咨询是否是朝着最佳方向发展,最终把个人偏好、个性特征、多元化问题和来访者特征等整合在一起,形成自己的

风格。

通过个人成长的历程,希望你能对以下一些问题有自己清晰的回答:

(1) 关于心理咨询,我最感兴趣的是什么?

(2) 我真的想成为一名心理咨询师吗?

(3) 就心理咨询的发展而言,我对哪些治疗大师最感兴趣?什么事情让我对他们那么感兴趣?

(4) 如果想要成为一名有效的心理咨询师,我需要具备什么样的个人特质?这些特质为什么那么重要?

咨询师需要了解自己:“我是什么样的人?我的人格特点是否适合从事咨询工作?我从事心理咨询辅导前有哪些需要注意的地方?……”咨询师需要通过个人成长中的自我体验与自我探索,更多地自我觉察,了解自己的特点,包括优势、弱势和缺陷,觉察自己的愿望和欲求,以免在自我发展和满足自我需求时对来访者和咨询进程造成负面的影响。

自我觉察涉及许多与自我有关的概念,包括自我接纳、自我尊重、自我实现等。

自我接纳是自我意识的基础,没有自我接纳,自尊常常成为容不得批评的畸形的自恋,也就不会有客观的自我意识。没有自我的接纳,自我实现常常会脱离实际、难以达成,最终将成为自我意识的坟墓。自我接纳就是既能接受自己好的部分,也能接受自己不好的部分。一个人在工作、生活上总会有一些不如意,在个人成长和发展方面也总有可以提高的方面,现实的自我和理想的自我之间肯定会有差距,不能接纳自己的不足、过分地焦虑在所难免,由此产生不当的自我防御就会阻碍个体的自我觉察。

自我尊重能够帮助个人处理好个人生活和职业生活并保持情绪的的稳定。那些不能积极对待自己的咨询师,不仅会给自己的生活蒙上阴霾,还会在咨询中寻找来访者的负面因素,并大加渲染,甚至通过贬低来访者来获取自我的满足。无疑,这对咨询师和来访者都极具伤害性。

自我接纳可以强化来访者的自我尊重,从而推动自我实现。自我实现以对生活的悦纳为基础,需要激情和“必须努力成长”的信念。自我实现是实现个人全面成长和发展的历程,需要来访者努力、冒险,并经受一定的磨难!

个人成长可以借助心理测验、冥想、个人自省、同行交流等方式进行,有条件的话最好能有接受正式的心理咨询的经验。在心理咨询发展成熟的国家、地区,心理咨询师在取得独立工作资格之前,必须接受数百小时以上的心理咨询和督导培训,某些理论流派的咨询学员的分析治疗甚至长达数年,这样的培训、管理设置对咨询师和来访者来说都是负责的行为。我们国家的心理咨询专业人员的培训经过了十多年的发展,在学科培养和社会认证培训上,也都已具备了基本要求,当然,由于督导资源的缺乏,在一些方面尚不如西方发达国家。以上海的学校心理咨询师培训为例,它提出了160个学时的“心理咨询实践与个案督导”要求,包括学员的个人体验内容。近年来,全国应用心理学专业学位研究生教育指导委员会对于心理服务方向的心理专业的实践培养环节也提出了体验和督导课程的具体要求。本章中提供了10个成长作业,供大家自己练习或者在某些督导、专家的带领下列练习。

（二）相关学科的学习

心理咨询技术和方法从多种学科中汲取了营养,所以,要学习心理咨询就需要了解这些学科的背景和知识,丰富自己的知识框架,以支持自己的咨询理念与技术。与心理咨询关系密切的学科有:心理学、医学、社会学、文学、哲学、宗教学,等等。而每一门学科中,还包括了很多分支学科,比如在心理学中,与学校心理教育相关的主要分支学科,就有咨询心理学、学校心理学、发展心理学、社会心理学、心理测量学、教育心理学、异常心理学、普通心理学、跨文化心理学,等等。其实心理教育和咨询作为心理学的应用,几乎与绝大多数的心理学分支学科都有关系。在你学习这些知识的时候,不知道你是否思考过以下问题:这些知识对你理解心理咨询有什么帮助?这些知识让你对人的共性和特性有了哪些新的认识?在心理咨询中,这些知识将如何影响你对来访者的认识?也许你还没有总结过,没有关系,你可以从现在开始进行思考,这将有助于建构自己的咨询理念。

（三）全面深入地理解咨询理论

学习每种心理咨询的理论时,我们要思考:这一理论产生的背景是什么?这一理论的基础是什么?创始人是怎样发展出这一理论的?这一理论的基本概念有哪些,核心概念是什么?基本原理又有哪些?涉及的咨询技术有哪些?理论可以概括为怎样的一个逻辑陈述?理论的适用条件及限制是什么?等等。当你能清楚地回答这些问题后,你对这一理论应该有了基本的了解,并可以开始尝试将其应用于不同的来访者身上。

当你比较全面地了解了心理咨询的理论后,你可以继续询问自己以下问题:我可以列举出哪些心理咨询的理论流派呢?这些流派的理论基础是什么呢?这些流派的技术有哪些,哪些是我偏好的,哪些是我反对的?为什么?

你可以在全面了解的基础上,进一步深化理解,并根据个人的偏好,结合个人实践,形成个人的咨询风格,最终成为一个自信、有底蕴的优秀心理咨询师。作为一种练习,你可以整理一份自己的详细的咨询记录,对自己的咨询风格进行检查和分类,辨别自己对具体技术的应用的特点。

（四）来访者中心的关注

当你确定了理论取向,并形成了自己的技术风格,你就需要尽快把注意力转移到来访者身上,把来访者作为中心加以关注。

在咨询中,你要常常提醒自己:“来访者可能与我有着很多不同的经历,他们希望探索的方面可能与我有许多不同。”因此,你要意识到你所喜欢的可能不被你的来访者所接受。咨询师是独特的,咨询师所服务的来访者也是独特的。来自不同背景和氛围的人不可能拥有相同的观点。一个有效的咨询师,应能够灵活改变自己的咨询风格以适应不同来访者的需要,而不是让各种各样的来访者去适应“专业的咨询模型”。在给那些不喜欢你的人进行咨询辅导时,你要增进对来访者个体差异和文化差异性的理解,包括民族、性别、宗教、年龄、生活方式和社会经济地位等。当然,当你感觉到,即使你已经很努力,但仍然无法继续与来访者一起工作,来访者和他的问题已经触及你自己的边界时,转介就是必要的,这既是保障来访者的权利的需要,也是你保护和发展自己的契机。

（五）实践整合形成自己的风格

进入咨询实践后，才能真正理解咨询理论，此时你会发现，一些理论其实只是使用的概念名称不同，但是背后的核心思想可能是相似的，或者，几种理论其实表述的是同一事物的不同层次、不同方面，彼此间相互补充，并不矛盾。慢慢地，你开始有了豁然开朗的感觉，这预示着你已经入门了。

在咨询实践中，你不断回答自己或来访者：“心理问题是什么？心理问题的成因是什么？解决方案是什么？……”在实践的过程中，你开始鉴别方法的有效性，探索适合自己的方法，并进行效果的评估，再反馈到理论与技术的学习中，并进一步地学习新的知识和技能，在这个过程中，你也逐步形成自己的咨询风格。

将一种心理咨询技术与其他的技术进行比较，可以发现，效力差异甚微。没有稳固的咨询关系，任何的治疗技术和理论都是苍白的，任何的技术都离不开积极信任的咨访关系，也与来访者和咨询师的人格密切相关。其中咨询师的个人成长源于咨询师自身，是影响咨询成败的一个关键因素。“我是谁？我的定位在哪里？我的价值是什么？”这一系列问题都是在个人成长中需要回答的。做好咨询，达成较好的咨询效果，并不是一件容易的事，需要有自省能力、学习能力、良好的心理能力、成长能力。

作为一个真实的人，咨询师自身也可能存在各种问题和弱点：认知上的，如对人、对事、对己、对社会的认识和归因上的偏差，非理性认知；情绪上的，如反应过度，过于敏感；人格上的，如固执，追求完美，自我意识不健全，同情心过强；行为上的，如行动力不强。而且，作为现实中的人，咨询师个人生活中也会遇到问题：职业枯竭、才智衰竭、情感耗竭，冷漠、麻木、有攻击性行为（对内、对外），心理障碍、遭遇创伤事件等。作为一个生物体，身体健康问题也无法避免。因此，作为助人者，咨询师的自我成长是极为必要的。

好的心理咨询师的十大特征：^①

（1）擅长与人交往。咨询师能够积极倾听来访者的情绪、信念、假设及生活中的相关事物，避免使来访者产生防御的反应行为，鼓励来访者开放、诚实地交流。

（2）能激发来访者的信任、信赖和信心。咨询师能被来访者看作专家，来访者认为咨询师有吸引力、值得信任，而不是从咨询师的行为中看到责备、拒绝或忽视。

（3）能传达给来访者关心和尊重。咨询师能把自己的时间和精力奉献给来访者，积极倾听，以符合来访者的社会文化背景的方式来表达对他们的关心和尊重，相信来访者的学习能力。

（4）能很好地审视自己。咨询师能觉察自我和自我的需要，以非防御的理解和反省来觉察自己焦虑情绪的起源，而不是将它们排除在意识之外；能自我接纳，而不会利用来访者满足自己的需要；能不断滋养自我，关心自己和自己的家人，合理应对职业倦怠。

（5）能有效处理咨访冲突。咨询师可以觉察表现出负面情绪的来访者背后的情绪表达的困难，并以相应的技巧与来访者进行非防御性的、开放的讨论。

① [美]Elizabeth Reynolds Welfel, Lewis E. Patterson 著，高申春等译：《心理咨询的过程——多元理论取向的整合探索（第六版）》，高等教育出版社 2009 年版，第 13—18 页。