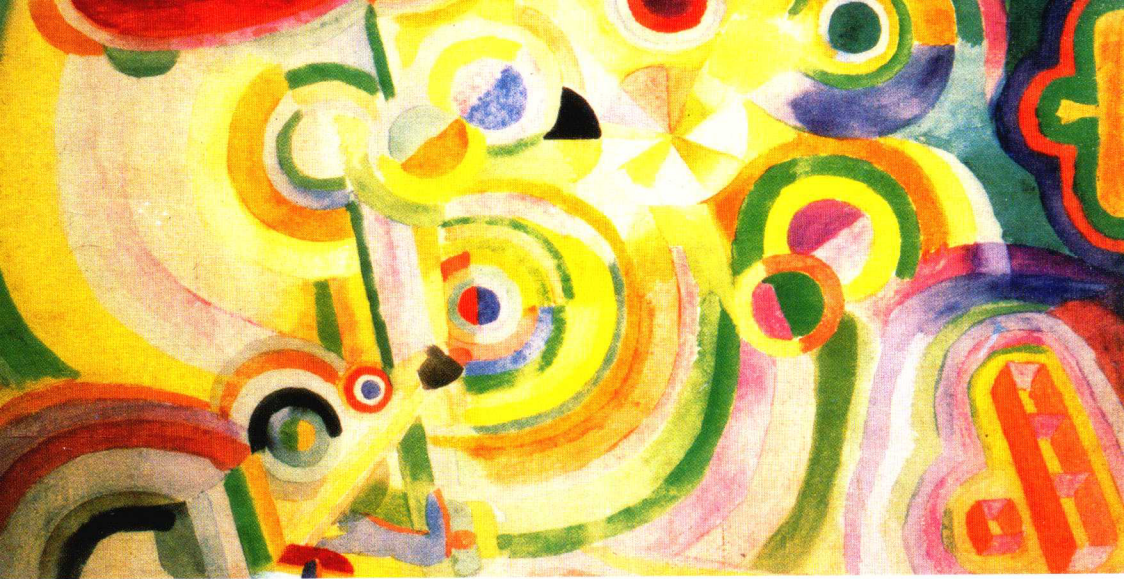




Psychological
Counseling

寇觉中“再启心门”系列之首卷

心理咨询 实战八讲

寇觉中 —— 著

陕西师范大学出版总社

——寇觉中“再启心门”系列之首卷——

Psychological Counseling

心理咨询 实战八讲

寇觉中 ————— 著



陕西师范大学出版总社

图书代号: SK16N1183

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询实战八讲 / 寇觉中著. —西安: 陕西师范大学出版社总社有限公司, 2017. 4

ISBN 978 - 7 - 5613 - 8673 - 6

I. ①心… II. ①寇… III. ①心理咨询 IV. ①B849. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 239380 号

XINLI ZIXUN SHIZHAN BAJIANG

心理咨询实战八讲

寇觉中 著

责任编辑	孙国玲 陈 博
特约编辑	巩亚男 蹇龙飞 司徒磊
责任校对	张 双
封面设计	观止堂_未氓
出版发行	陕西师范大学出版总社 (西安市长安南路 199 号 邮编 710062)
网 址	http://www.snupg.com
印 制	西安市建明工贸有限责任公司
开 本	700mm × 990mm 1/16
印 张	9.75
插 页	4
字 数	84 千
版 次	2017 年 4 月第 1 版
印 次	2017 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5613 - 8673 - 6
定 价	24.00 元

读者购书、书店添货或发现印装质量问题, 请与本公司营销部联系、调换。

电话: (029) 85307864 85303629 传真: (029) 85303879

要站稳脚跟，先练好基本功（推荐序）

我隆重向大家推荐寇觉中先生所著《心理咨询实战八讲》这本书，因为它对心理咨询入道者深具指导意义。

自 2002 年我国推出心理咨询师的培训计划以来，咨询师的个人成长就一直存在着“门槛低，要求高”的困境。许多咨询师在学完了入门课程后，就痴迷于借助各种技术与方法，以图可以尽快证明自己的实力，获得立竿见影的效果。这种急功近利的做法，不仅忽略了来访者的个体差异与所学技术的使用时机，也造就了某些咨询师“一招打遍天下，单眼望穿世界”的尴尬局面。还有一些心理咨询师，对心理咨询的各类课程学习成瘾，却疏于亲身实践，且缺乏融会贯通，结果不接地气，学而难用。这些导致许多来访者和咨询师对心理咨询的具体情况与效果检测倍感困惑与挫败。所以，咨询师唯有练好基本功，才能在心理咨询行业中站稳脚跟。

作为国内最早赴美学习心理咨询的大陆学人之一（1987 年在哈佛大学教育学院开始主攻心理咨询方向），我在心理咨询

领域从事教学与实践已近 30 年。多年的耕耘让我深刻地感到，要培养一个训练有素的心理咨询师，应教其扮演好以下四种角色：

一、“力士”的角色：即掌握好心理咨询的基本操作能力，如同感力、洞察力、沟通力、觉察力等，并在咨询实践中运用自如。这主要通过相关的课程学习和实践来练习。

二、“术士”的角色：即掌握心理咨询的不同操作技巧，如时下比较流行的催眠治疗技术、精神分析技术、家排技术、萨提亚技术、叙事治疗技术、意象对话技术等，并可在咨询实践中区别运用。这也须通过不断学习与实践来掌握。

三、“相士”的角色：即掌握心理咨询的测量技术，如心理测量技术、投射分析技术等，并可在咨询实践中灵活运用。这主要通过相关的课程学习来达成。

四、“道士”的角色：即掌握心理咨询各大流派的真谛（如：精分、人本、认知、行为流派等），并可在实践中融会贯通。这需要个人不断学习、思考及接受专业督导。

基于上述角色的培训课程之间的关系，应该呈一个金字塔状的递进上升的形式。但事实上，在目前心理咨询的培训市场中，绝大部分的课程培训都可谓是术士培训的课程，如萨提亚技术、催眠治疗技术、NLP 技术、家排技术、沙盘治疗技术、

绘画治疗技术、舞动治疗技术、心理剧治疗技术、简快疗法技术等方面的课程。掌握这些技术固然重要，但它们仍然不能解决一个基本问题：什么是心理咨询的基本功？

在此基础上，我尤其认同寇觉中先生提出的观点，即一个训练有素的心理咨询师起码应具有八大基本能力，它们分别是观察能力（望力）、倾听能力（闻力）、发问能力（问力）、切入能力（切力）、感应能力（应力）、解析能力（析力）、弥接能力（弥力）、定案能力（定力）。有了这些能力，咨询师就可以在咨询中熟练地接待来访者，有效地判断其问题本质，据此制定出相应的咨询方案，并加以实施。更重要的是，咨询师会随时随刻发现来访者的内心变化、行为改变及新生问题，并对以往的咨询方案做必要的调整。

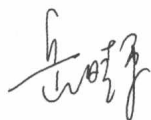
这一切，恰恰是咨询师在完成了基础课程后最需要的训练。

今年恰好是“大康心理”成立 20 周年。在这 20 年里，寇觉中先生一直在从事心理咨询的推广、普及工作，也致力于临床实践和一线的教学。他将“大德康生，大智人成”的理念贯彻在工作实践中，带领着大康的心理学同仁和学子披荆斩棘，躬谦向前。这一路走来，寇觉中不仅让“大德康生”的理念深入人心，也让“大康心理”誉满九州。

最后，我想借寇觉中先生书中的一句话作为我序言的结尾：

“心理咨询师是负有很大责任的职业。当求助者选择完全相信你时，你的责任就来了。作为一名咨询师，心态要真诚而平静，通过不断学习来获得更多突破危机和现实事件的方法与技能。无论对心理咨询师还是对求助者而言，我们都会在咨询和解决问题的过程中不断成长。”

是为序。



2016 年春于香港

以实践取经验，寻求解惑之门的钥匙（推荐序）

看了寇觉中的新书《心理咨询实战八讲》，倍感兴奋，这的确是一部好书。

说它是一部好书，首要的原因当然在于这本书渗透了寇觉中的心血，是其心智的结晶。虽然字数不多，但非常有分量，而且这本书的切入点与众不同，有其独特的视角，让人们看了顿觉耳目一新。

这本书最重要的特点在于它的实用性——作为本土心理咨询领域的一部经验之作，它为心理咨询师讲述了一个非常重要的道理，这就是如何做人、如何做事、如何在咨询中去应对问题。这也与书名中的“实战”二字密切相关。

我与寇觉中相识多年。他算是曾跟随我学习的学生，但其孜孜不倦的学习精神，在学生中却是难能可贵的。在对心理学研究和应用的路途上，他攀登着一个又一个的高峰，取得了一个又一个令人瞩目的成果。做人就是要有这种精神，一辈子不断学习进取的人生态度。他也在用自己的实践，为成长中的咨

询师们做出榜样。

愿这本书能影响到更多的人，也祝愿中国的心理咨询事业能跻身于世界的先进行列。让我们共同努力吧！

北京大学医学部医学心理学教授 胡佩诚

2016 年 9 月于北京

作者自言

记得 1996 年我在古城西安初创“西安大康心理保健院”时，许多朋友对我表示不解，劝我弃之另业。从时年 8 月至年底，那 100 多天里，无一人前来咨询。为此，我也曾焦虑迷茫过，甚至心生怀疑。然而，后来发生的一件事，却让我更加坚定了自己的选择。

有一日傍晚，一位大姐忽然到访，言其是北京人，在西安出差，就住在我办公地的招待所（陕西省委党校招待所），偶然发现了“大康心理”的牌子，不禁好奇，过来看看。这位大姐谈吐不俗，与我聊了有一个多小时方离开。没想到过了一会儿，她又折了回来，还塞给我一个信封，说她马上就要回北京了……大姐走后，我打开了那个信封，非常吃惊——里面有 1000 元人民币，还附了一张字条，字条上写道：“小寇，你好，我十分佩服你的勇气和自信，不过目前在中国搞这一行太超前，也太难了，何况还是在西安。但我相信你，也很支持你，这 1000 元请收下。”这一刻，我惊呆了，也非常感动，连

我的一位友人得知此事后也动容唏嘘。于是，我更加坚定了信心，重整旗鼓，决心继续用行动坚持初心。

1996年12月，我自编了《心理保健课程》讲义，并为广大众宣讲，反响不错。到了1998年，前来听课的人已越来越多。当时，陕西《三秦都市报》对此以《一个心理咨询师的手记》为题向社会大众做了报道，连载16期。1999年，我又在西安音乐台首开了第一档心理夜话节目“大康心理时空”，更有幸和中国科学院心理研究所共同成立了“西北辅导所”。在这期间，我得到了许多朋友的帮助。随着“大康”的名气渐长，求助者越来越多，甚至有时我一天要咨询13个小时。且周末无休，晚上也不是上课就是要做节目。我实在太忙、太累了，就面向社会招募心理咨询师，却无奈人才紧缺，这才萌生了创办心理学校、培养心理咨询师的想法。经多方交流、了解，2000年春，我在陕西省人力资源和社会保障厅提交了成立“陕西大康心理咨询与心理治疗培训学校”的申请。就这样，2000年10月8日，在各级领导及杨永明、顾阳伦、王淑兰、郭念锋、李心天、皇甫恩、王文锦等老一代心理专家的关心与支持下，中国第一所心理咨询师职业培训学校——陕西大康心理咨询与心理治疗培训学校，在古城西安成立。首批学生120人，于2000年12月8日正式入学，从此，“大康心理”可以说是真正站立

起来了。

两年后，也就是2002年5月，我在山东济南和冯士宏先生共同发起成立了“山东大华心理职业培训学校”，这也是山东省的第一所心理咨询师职业培训学校。2008年12月，我在广州和林大辉先生一起创立了广东省第一所心理咨询师职业培训学校——“广东省大康心理职业培训学校”。接着，于2013年8月，在银川，我和刘勔峰先生共同发起成立了“宁夏大康心理保健院”，开辟了少数民族地区心理保健及教育的先河。陕西这边，在郭念锋、李心天、高云鹏等老师的支持下，我和王家同教授、陈青萍教授等陕西心理学人于2007年元月17日共同成立了中国第一个省级心理咨询师协会——“陕西省心理咨询师协会”，从此，陕西心理咨询师们有了自己的家。2015年9月，我又在广州和申荷永老师，心理学同仁武志红、胡慎之、张雪辉，叶亦芄等人联合发起，成立了广东省心理咨询师协会。

20年来，虽忙于经营、思考行业发展的问題，但我对专业实践（如个案咨询和教学）却从未有过放弃或懈怠。这些年里，我做个案3000多例，历时12000多个小时，在全国讲座近千场，受众达30多万人次。

在专业修炼上，我着重跟随杨永明、欧阳伦、郭念峰、李

心天、霍大同、申荷永、高云鹏、车宏生、胡佩诚等老师学习了基础心理和精神分析等临床有关的理论、思想及方法，同时，也很认真地学习了人本主义等诸多心理治疗技术。近 10 年来，主要结合案例探讨中华文化思想（中医与禅宗）与西方心理治疗理论及方法的融合，颇有心得。这次，我将自己 20 多年的咨询经验和心得整理成书并出版，一是为了抛砖引玉；二是作为对各位老师和大康心理咨询与心理治疗培训学校学员的答谢及回应。

为了大康心理的发展和成长，从 2001 年开始，我先后邀请国外的一些心理学专家、学者来西安讲学、交流。其中包括美国的精神分析学家 Ellen Blumenthal 和 Ubaldo Leli，耶鲁大学教授 Elise Snyder 女士以及法国精神分析家吉布尔、精神分析家梅利教授等，在这里，我对曾做客大康心理并不吝分享的国内外 100 多位专家、学者们，表示真挚的感谢。

20 年，大康一路走来，能有今天，岂我一人之力能为？这里，我衷心地感谢每一位曾教导、支持和帮助过我的师友，更要感谢一直默默支持与陪伴着我的家人们，谢谢你们！谨以此书献给你们！

寇觉中

2016 年 9 月 22 日

引子：心理咨询师是什么？

笔者：“同学们好！”

众答：“导师好！”

笔者：“今天，我在这儿要和大家讨论心理咨询中有关对心理咨询师角色认知的问题。先请大家回答一个问题——你们如何理解心理咨询师的角色和功能？”

“心理咨询师像牧师，主要是陪伴和倾听。”

“心理咨询师像医生，主要是疗愈求助者的精神疾苦。”

“心理咨询师像禅师，让求助者觉悟人生。”

“心理咨询师像导师，指导求助者学习人生的道理。”

“心理咨询师是陪伴者。”

“心理咨询师是倾听者。”

.....

笔者：“感谢大家的思考和回答。我刚开始做心理咨询时，也和大家一样，有时认为心理咨询师像医生，有时又觉得自己像老师，有时还觉得自己像牧师……对自我的定位变化不定。至今，中国心理咨询职业化已经十几年了，从业人数也近 50 万，如果我们对这个问题还搞不清楚的话，这个行业还怎么发展呢？

“职业化的概念是什么？就是行业和角色明确、工作目标清晰、社会使命和价值感完整。如果精神科医生、老师、牧师、禅师等能代替这个角色和行业的功能及作用，那开展职业心理咨询师的教育培训不就多余了吗？所以，我希望大家一定要记住心理咨询师的角色定位——心理咨询师就是心理咨询师，他（她）不是精神科医生，也不是牧师，更不是老师，同样也不是禅师。心理咨询师是用心理学的语言和求助者互动，而非用生理语言，更不是用宗教语言。尽管在心理咨询中对其他相关学科知识偶有借用或与其他学科间有交叉，但后者不能替代心理学语言的主体地位。

“心理咨询过程主要是两个人即心理咨询师和求助者之间的互动，而心理咨询师是绝对的主角。他（她）的专业化能力、个人修养、职业素养等直接影响心理咨询的效果和求助者的改变。心理咨询，不是一个技术完成的过程，而是一个系统性的工作，技术运用只是其中一个环节。我会就心理咨询师角色内容和成长谈几点理解，希望你们谨记。”

——Coc 课堂培训实录*

* Coc 课堂：寇觉中创办的心理咨询师精英课程。



心理咨询师是负有很大责任的职业。当求助者选择完全相信你时，你的责任就来了。作为一名咨询师，心态要真诚而平静，通过不断学习来获得更多突破危机和现实事件的方法与技能。无论对心理咨询师还是对求助者而言，我们都会在咨询和解决问题的过程中不断成长。

——寇觉中

目 录

第一章 走进心理咨询

- 第一节 心理咨询概说 / 3
- 第二节 心理咨询的议题 / 13
- 第三节 心理咨询工作的基本流程 / 18
- 第四节 心理咨询目标的递进 / 20

第二章 心理咨询师其人

- 第一节 心理咨询师的人格修养 / 25
- 第二节 心理咨询师的专业水平 / 26
- 第三节 心理咨询师的职业精神 / 29

第三章 求助者其人

- 第一节 求助者的位置和诉求 / 35
- 第二节 求助者改变自我现状的愿望 / 36