

踏进这扇门

心理咨询师初阶成长

严文华 付小东等◎著

踏进这扇门

心理咨询师初阶成长

严文华 付小东等◎著



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

踏进这扇门:心理咨询师初阶成长/严文华著. —上海:
华东师范大学出版社, 2010. 11

(明心书坊)

ISBN 978 - 7 - 5617 - 8253 - 8

I. ①踏… II. ①严… III. ①心理卫生—咨询服务
IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 228721 号

明心书坊

踏进这扇门

心理咨询师初阶成长

撰 著 严文华 付小东等

策划编辑 彭呈军

审读编辑 袁文彬

责任校对 林文君

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

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://ecnup.taobao.com>

印 刷 者 华东师范大学印刷厂

开 本 787×1092 16 开

印 张 17

字 数 284 千字

版 次 2011 年 2 月第 1 版

印 次 2011 年 2 月第 1 次

印 数 5100

书 号 ISBN 978 - 7 - 5617 - 8253 - 8/B · 598

定 价 34.00 元

出 版 人 朱杰人

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

简 目

序言	1
第一篇: 踏进这扇门	1
(一) 以图画为名片——团队成员初相识	3
(二) 我比来访者更紧张——新手起步	27
第二篇: 心理咨询技术的基础修炼	37
(一) 接球和抛球——倾听有多难	39
(二) 只多一句话——共感有多深	45
(三) 咨询师不是提问机器——提问要多少	52
(四) 暗恋是痛苦的吗——反馈要踩准	58
(五) 介入与抽离——价值观多中立	62
第三篇: 咨询技术的深化训练	73
(一) 来访者和观察者——比做咨询师更难	75
(二) 拒绝空椅子——各种咨询、技术和咨询主题	84
(三) 探寻与内省——我们该用哪种咨询风格和流派	93
(四) 从秋天到春天——意象对话技术	116

第四篇：心理咨询师的内在训练 147

- (一) 春天的草地上——敏锐力训练 149
- (二) 我丢失了感觉——反省力训练 162
- (三) 当那扇门敞开——咨询技术的突破 168
- (四) 我求助的眼泪——走向内心深处 176
- (五) 戴着脚镣跳舞——咨询师的内心整合 190

第五篇：与爱在一起 211

- (一) 暖暖的都是爱——我们的毕业式 213
- (二) 考官与模特——考场实录 223
- (三) 人不是蚂蚁——走出心理咨询的困境 237

附录 作者与手记索引 243

后记 247

详细目录

序言 1

- 从1到200——本书的缘起 1
- 推门而入——本书的框架和结构 3
- 安心地张开隐形的翅膀 6

第一篇：踏进这扇门 1

(一) 以图画为名片——团队成员初相识 3

- 透过图画与学员们相识 3
- 信任和热爱是最好的开端 20
- 团队规则 20
- 心头与笔下 21
- 柔软的内心，更醇厚温润地活 25
- 我的入学动因 26

(二) 我比来访者更紧张——新手起步 27

- 第一声春雷 27
- 我以为来访者很容易当 28
- 我比来访者更紧张 29
- 抛开身份进入角色 30
- 初次实习反思 31
- 别扭的空间距离 32
- 年轻也可以很专业 33
- 我突然笑出声来 35

第一次面接训练 36

初学者常犯的错误 36

第二篇：心理咨询技术的基础修炼 37

(一) 接球和抛球——倾听有多难 39

倾听的训练：接球和抛球 39

倾听着，享受慢速生活 41

“我和来访者的说话比例能够五五开啦” 42

我和儿子 43

一种本能需要 44

(二) 只多一句话——共感有多深 45

孩子的鞋带 45

活生生的人 46

只多一句话 47

不再是简单的医患关系 48

共感也需要创意 49

不能忽略情绪信息 50

将自己分成三份 50

共感有多深，帮助就有多少 51

(三) 咨询师不是提问机器——提问要多少 52

来访者的新问题 52

你到底要讲什么——及时聚焦 53

把来访者当朋友 54

摘下帽子沉下心 55

提问的秘籍 55

针对饮食障碍的提问 56

(四) 暗恋是痛苦的吗——反馈要踩准 58

像雾像雨又像风——来访者的声东击西 58

你那里下雪了吗——不能想当然 59

我也害怕猫 60

保证并没有用 60

由“暗恋是痛苦的”说起 61

(五) 介入与抽离——价值观多中立 62

盲人画图——关于一次游戏 62

游戏感悟一：你真的了解了来访者吗 63

游戏感悟二：开场游戏引发的一些思考 64

游戏感悟三：其实你不懂我的心 65

凭感觉，但不只凭感觉 66

麻烦的价值观介入 67

成为咨询师要改变自己的世界观吗 69

第三篇：咨询技术的深化训练 73

(一) 来访者和观察者——比做咨询师更难 75

扮演一个真实的来访者 75

困难的来访者 77
舞台上和舞台下 77
扮演来访者,如同做影帝/影后 78
事后诸葛 78
信任就此建立 79
从做观察者开始锻炼功力 80
来访者比咨询师更难当 81
天性中还有一种力量 82
不同角色的体验 83

(二) 拒绝空椅子——各种咨询、技术和咨询主题 84

理性情绪疗法和精神胜利法 84
对恐怖的“逃避” 86
流产的提案——职场咨询 86
我拒绝了空椅子——婚恋咨询 1 88
的确是受到伤害了——婚恋咨询 2 89
加重她的无助感怎么办——婚恋咨询 3 90
中学女孩和妈妈 91

(三) 探寻与内省——我们该用哪种咨询风格和流派 93

掌握咨询的节奏感 93
咨询要具有灵活性 94
学院派与医院派 94
生命之轻与生命之重 95
关于来访者的福利 96

心理咨询师有没有奥斯卡奖 96

咨询师面具 97

来访者的力量——关于一次大班演练 99

让我备感受伤的“人本”训练——关于一次大班演练 102

阻抗的咨询师——关于一次大班演练 106

向内省者致以崇高的敬意! 115

(四) 从秋天到春天——意象对话技术 116

感受意象对话:从秋天到春天 116

附:小乌鸦丫丫 120

乌鸦之觞——浪漫主义心理咨询 122

亲密关系:蝶恋花 123

躲闪的双手(上) 124

当来访者的伤口打开时 127

躲闪的双手(下) 128

一声叹息引出的眼泪 130

香樟树、卷毛头和秋 132

父爱在缺失和抱怨中相生 137

养育之恩,难酬之心 141

20分钟跨越童年到中年 145

第四篇：心理咨询师的内在训练 147

(一) 春天的草地上——敏锐力训练 149

- 橘子的清香 149
- 在春天的草地上做心理咨询 151
- 老师的手指——关于游戏 A 152
- 真正的线索在哪里——关于游戏 A 153
- 我为什么退缩了——关于游戏 B 153
- 在温柔的眼神之中安睡——关于游戏 C 156
- 爱的青苹果 158
- 青苹果活动 159
- 训练当中的小插曲：神奇的放松训练 160
- 《春天的种子》可以怎样帮到来访者 161

(二) 我丢失了感觉——反省力训练 162

- 我丢失了感觉 163
- 找到了我的巅峰体验 164
- 因为懂得，所以慈悲 165
- 在路上——关于咨询与自我的反思 166
- 不进则退 167

(三) 当那扇门敞开——咨询技术的突破 168

- 走进新房间 168
- 真诚、尊重的力量 170

咨询不仅和技巧有关,更和心灵有关 170
舞蹈和技巧无关,和心灵有关 171
有突破意义的那只手 172
来访者眼中咨询师伸出的那只手 174
生活之中,课本之外——心理咨询师的五项积累 174

(四) 我求助的眼泪——走向内心深处 176

我可以做个真实的来访者 177
那次沉重的共感 178
把我求助的心放在你的掌心 179
来访者的眼泪:咨询记录 181
来访者的眼泪:当你的眼泪滴进我心里 184
来访者的眼泪:可能的切入点 186
咨询师应该有的力量 187
心灵洗礼 187
生命相遇的感动 189

(五) 戴着脚镣跳舞——咨询师的内心整合 190

老师像妈妈,却让我焦虑 190
老师的笑脸与我心里的痛 193
我的病与爱 194
我身上欠缺的 198
在将来的某一天 199
来访者的井 200
心理咨询真的帮助过你吗 201

戴着脚镣跳舞的咨询师 205

内里整合 206

穿过你的黑发的我的手 207

一段成长 208

让自己冉冉升起 209

第五篇：与爱在一起 211

(一) 暖暖的都是爱——我们的毕业式 213

万圣节 213

分离 214

拥抱和眼泪 215

写给五个月来的自己与大家 216

春天的种子 217

暖暖的都是爱——我们的毕业式 218

与爱在一起 219

最后一次课上的小天使 220

考试结束后那些美好的事情 222

(二) 考官与模特——考场实录 223

考官的微笑 224

来访者跳场了 225

歌与酒 225

考官的追问 227

我竟然通过了?! 231

(三) 人不是蚂蚁——走出心理咨询的困境 237

心理咨询实践的困境 238

走出困境有多难 241

咨询师的个人成长决定咨询的境界 241

附录 作者与手记索引 243

后记 247



(摄影:夏非约)

第一篇：踏进这扇门



(一) 以图画为名片——团队成员初相识

► 导读

下面这一部分,是我和组员们第一次互动的记录。对于两个小组我都采用了以画相识的方式。这里记录了其中一个组的图画以及围绕图画进行的互动情景,并且穿插了学员们手记中的描绘及自述。你将在这一部分看到本书手记各位作者的图画。这是他们的名片。你可以在读完他们的文字后,再回过头来看他们的图画,会有一些相互映衬和印证,画如其人,文如其人。

那些排成仿宋体、左侧有竖线的文字,是学员在我把手记发到 MSN 群上后的跟帖。全书那些左侧有竖线的文字,都是跟帖内容。 ◀

透过图画与学员们相识(严文华)

带着悉心设计的活动,晚上 5:50,我走进田家炳书院 1101 教室。门是虚掩着的。轻轻推开门。我以为自己提前了 10 分钟,教室里会没有多少人。推开门,却惊讶地发现里面坐了很多,比我预想的要多!我进去后,教室里安静下来,弥漫着老师和学生初相识的不安、期待和兴奋。

在这种略有些小心翼翼的氛围中,我开始了和小组的第一次互动。对于一个咨询小组来说,首先必须建立团队。对于一个真正意义上的团队来说,团队成员的深入了解,信任氛围的建立,这在任何时候都不能跳过。只有在一个成员之间拥有相互信任的团队中,其成员才有可能在自我成长的同时,被团队带着走得更远、飞得更高。信任的前提是相互了解。而第一次相互了解的深度,将决定今后团队成员彼此间相互开放的程度。我一直非常重视这第一堂课。这次我选择的活动是以画相识;首先请大家画出一件事物代表自己;然后介绍画和自己,以及为什么用这幅画代表自己;还有,为什么来学习心理咨询。