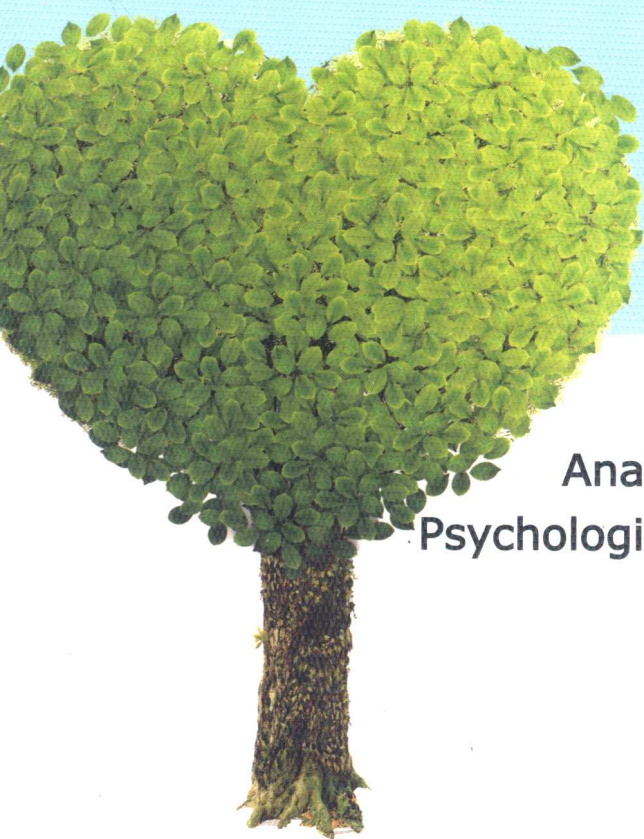


分析体验式

心理咨询技术

主编 杨凤池



Analytic and Experiential
Psychological Counseling Model



人民卫生出版社



分析体验式心理咨询技术

Analytic and Experiential Psychological Counseling Model

主编 杨凤池

编者（以姓氏笔画为序）

王子元 杨凤池 张 斌

郑姗姗 原蓉霞 裴 一

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

分析体验式心理咨询技术/杨凤池主编. —北京:
人民卫生出版社, 2015
ISBN 978-7-117-20107-0

I. ①分… II. ①杨… III. ①心理咨询-医学院校-
教材 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 296908 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

分析体验式心理咨询技术

主 编: 杨凤池

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 15 插页: 2

字 数: 286 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-20107-0/R · 20108

定 价: 39.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



主编简介

杨凤池,男,57岁,现任首都医科大学教授、医学心理学教研室主任,博士研究生导师。兼任中国心理卫生协会特殊职业群体专业委员会主任委员,北京心理卫生协会理事长,全国心理卫生学科科学传播首席专家。

杨凤池教授自1985年开始从事心理学教学、科研、咨询工作。主要研究方向为心理健康和心理咨询,曾经承担过国家自然科学基金、科技部、北京市人文社科、北京市教育委员会和北京市卫生局等科研课题十余项。共发表科研论文几十余篇,译著四部,主编、参编教材十多部及科普著作四部,包括《咨询心理学》《医学心理学》与《实用循环式心理咨询技术》等。曾获两项科研成果奖,一项技术改进奖。1995年获首都医科大学教学基本功大赛一等奖。1996年获北京市优秀青年骨干教师称号,同年9月当选为首都医科大学“十佳青年”。2005年获首都医科大学“优秀教师”称号。有23年心理健康工作和心理咨询的工作经验。1995、1996和1997年三次赴意大利进修,学习心理分析和心理治疗技术,1996年获国际本体心理学会颁发的“临床心理学家”资格证书。1997年6月参加瑞士日内瓦国际心身疾病研讨会,1997年10月参加莫斯科第一届世界本体心理学会年会,并做大会发言。自2000~2003年接受中德精神分析心理治疗师系列培训,取得毕业证书。2005~2008年接受中挪心理治疗师督导师系列培训,取得毕业证书。

杨凤池教授还开展了大量心理学社会实践活动,他曾经为“神舟飞船”系统工程技术人员、中央驻京机关干部、国际航空公司、首都机场集团公司等全国各地企事业单位的工作人员和高校大学生作心理减压讲座;参与黑龙江洪灾后心理救援、非典型肺炎、四川汶川地震以及雅安地震的心理干预工作。他的活动被中央和地方电视台、电台和报刊报道,并经常应邀主持心理咨询节目,目前担任中央电视台《心理访谈》节目特邀专家主持。



前 言

心理学家对心理咨询概念的理解一直是百花齐放。有的心理学家认为心理咨询是通过咨询师与来访者建立一种安全的关系,让来访者在这种关系中接纳自己、整合自己的过程;有的心理学家认为心理咨询是咨询师运用专业技术帮助来访者认识自我、理解自我,从而提高解决问题的能力过程;另一些心理学家则认为心理咨询中,咨询师要帮助来访者分辨他们对生活的看法,通过帮助他们解决一些人际关系的问题,使他们学会实现自己的目标。从这些心理学家对心理咨询的认识中我们可以看出,心理咨询强调来访者自我认识的增加、解决问题能力的提高以及个人的成长。西方的心理学家并不认为帮助来访者解决了一个现实的问题就意味着咨询收到了良好的效果。他们认为只有协助来访者超越了原来的自我,才是对来访者有重大意义的帮助。确实,超越是一种境界。我们常常会发现,一些来访者在解决了一个问题后,另一个问题又接踵而至。这时,问题本身可能并不是问题,问题后隐藏着的内心更深的伤痛才是来访者要面对的。我国心理咨询发展历史不长,有的心理咨询师往往将西方的心理咨询理论和技术直接用于我国的心理咨询工作,而忽略了中国的传统文化。

中华传统文化博大精深、源远流长。要做好国人的心理咨询工作,就要把西方的心理学理论与技术与中国文化有机结合,西方心理学要在中华大地上生长必须要有国学的土壤。我自少年时代起,深受中国传统医学的助益和传统医学思想的熏陶,青年时代又学习了西方医学和西方心理学,还曾在大学业余学习过五年中国文学,这些学习无意中吻合了生物-心理-社会的综合医学模式,使我获益匪浅。在从事医学心理学教学与临床心理学实践工作近三十个春秋里,我一直在思考 and 实践,将中华传统文化运用在国人心理咨询中。在参加各种国内外心理治疗师培训的过程中,我接触过当今西方心理治疗领域的众多学者。在近距离的观察中,我发现他们对中国传统文化相当推崇,经常从他们口中出现有关“道”的思想和语言的表达,或者看到大师们的工作殊途同归地体现着“无为”的精神。这些观察推动我将传统文化思想与西方心理咨询技术相结合,运用于国

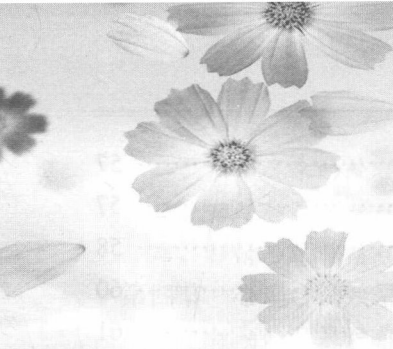
人的心理咨询,努力运用本土化的心理咨询技术。

2009年我编辑出版了《实用循环式心理咨询技术》一书,体现了我在这方面的实践与思考的心得。该书出版以来,许多热心读者给予了热情的支持和肯定,也提出了宝贵的意见和建议。在对心理咨询理论和实践的思考和总结的基础上,我对《实用循环式心理咨询技术》进一步修改、提炼和扩充而编成本书,由于其关键词为“分析”和“体验”,所以我将其暂定名为《分析体验式心理咨询技术》。全书用七个章节具体描述该模式如何推动咨访双方在分析和体验中的互动循环。第一章叙述模式的形成、技术路线、思维方式和指导思想;第二章详细阐述心理咨询的基本技术;第三、四、五、六章则从咨询过程的初始阶段、中期阶段和结束阶段分别阐释模式的技术运用,并以“来访者体验和表达-咨询师感受和技术运用-来访者新的体验和表达-咨询师再感受和技术运用-来访者成长”的形式,从文字上描述分析体验咨询模式的具体实现过程;第七章重点描述咨询中的阻碍因素及其处理。本书展示了我多年咨询工作过程中对渗透国学精神的心理咨询技术的体悟,也有咨访双方相互影响、循环往复的咨询思想的实践心得。由于对中华传统文化思想理解和表达能力的局限,见诸文字时唯恐有违国学精神,惴惴小心,如临于谷,故在编写过程中存在很大难度。虽多易其稿仍感言犹未尽,错误和瑕疵也在所难免。如果本书能够抛砖引玉,对国人学习心理咨询技术有所帮助,就是对作者的最大鼓励。如果能引发心理学界和国学界对本土化心理咨询的思考与讨论,促进国学的研究成果应用于心理学实践,将是对作者的极大鼓舞。

本书是我的研究生们辛勤劳动的成果,大量的文字工作都是他们完成的,没有他们,我很难想象本书的完成。除了前面列出的编者之外,耿雪和姚怡明也做了一些文字校对工作,在此表示感谢。此外,本书的出版得到了人民卫生出版社的大力支持和帮助,在此,我向所有为本书的出版做出贡献的人们表示诚挚的谢意。

杨凤池

二〇一四年十月于北京



目 录

第一章 分析体验式心理咨询技术的概述	1
第一节 分析体验式心理咨询技术的形成	1
一、分析体验式心理咨询技术形成的背景	1
二、西方各种流派的心理咨詢技术	3
三、对中国传统文化的思考	5
四、本土化的分析体验式心理咨询技术	14
五、把握心理动力的矢量方向的思维方式	19
第二节 分析体验式心理咨询技术的临床思维	23
一、临床假设提出	23
二、咨询中的提问	29
三、经由咨询师阐释的证实	34
四、证伪与再假设	35
第三节 分析体验式心理咨询技术的指导思想	35
一、西方理念指导的心理咨詢	36
二、中国传统思想指导的心理咨詢	39
三、整合中西方理念的心理咨詢技术	44
第二章 心理咨询的基本技术	46
第一节 倾听技术	46
一、倾听态度	46
二、专注的体态	47
第二节 提问技术	50
一、开放式提问	51
二、封闭式提问	53
三、问题的选择	54

第三节 表达技术	57
一、内容表达	57
二、情感表达	58
三、澄清	60
四、一般化	61
五、即时化	62
六、解释	64
七、面质	66
八、自我开放	68
第四节 观察技术	69
一、面部表情	70
二、形体动作	71
三、沉默现象	73
四、综合印象	75
第三章 初始阶段的技术	77
第一节 尊重与真诚的咨询关系的建立	77
一、首次会面	78
二、和谐咨访关系的促进	83
三、移情的识别与处理	92
四、阻抗的识别和处理	95
第二节 初始访谈技术的运用	97
一、临床资料的收集	98
二、分析与初级评估	102
三、初级目标的建立	104
第四章 中期阶段的基本技术	107
第一节 心理动力学取向的咨询	107
一、心理动力学取向的心理咨询	107
二、心理动力学取向的家庭咨询	117
第二节 认知行为取向的心理咨询	129
一、认知疗法在焦点体验式心理咨询技术中的运用	129
二、行为主义疗法在焦点体验式心理咨询技术中的运用	133
第三节 阻碍因素的处理	135
一、沉默现象的处理	136

二、多话现象的处理	137
三、回避和否认	139
四、移情与反移情	140
第四节 心理咨询效果的评价	146
一、初期的效果评价	147
二、中期的效果评价	147
三、后期的效果评价	148
第五章 中期阶段的其他技术	150
第一节 焦点解决短程心理咨询	150
一、建构解决的对话阶段	151
二、休息阶段	155
三、正向回馈阶段	155
第二节 应用心理剧方法的咨询	156
一、情境重现	157
二、相同角色的不同表达	159
三、新行为的建立	160
四、角色互换	163
五、解释和总结	164
第三节 格式塔取向的心理咨询	164
一、探索自我	165
二、尝试新行为	168
三、自我整合	169
第四节 叙事心理咨询	170
第五节 音乐治疗在心理咨询中的应用	174
一、音乐治疗的作用	174
二、音乐治疗的基本技术	175
三、音乐治疗的方法在心理咨询中的应用	178
第六节 绘画心理疗法在心理咨询中的应用	179
一、绘画治疗概述	180
二、绘画艺术疗法与咨询技术的结合	180
第七节 舞蹈治疗在心理咨询中的应用	184
一、舞蹈治疗中的基本概念	184
二、舞蹈治疗的作用	185
三、舞蹈治疗的基本技术	186

四、舞蹈治疗的理论及应用	186
五、舞蹈治疗的方法	188
第六章 结束阶段的技术	191
第一节 结束的时机选择	191
一、结束时的判断标准	192
二、分析体验式心理咨询中结束时的选择	192
三、结束阶段的时间安排	195
第二节 结束阶段的工作内容	195
一、心理咨询效果的评估与巩固	195
二、结束阶段的工作内容	197
第三节 结束阶段的技术应用	200
一、结束阶段的常见问题	201
二、结束阶段的技术要点	202
第七章 心理咨询过程中阻碍因素的处理技术	206
第一节 来自来访者的阻抗	206
一、阻抗的主要类型及表现形式	206
二、阻抗产生的原因	214
第二节 来自咨询师的阻力	217
一、阻力的主要表现	217
二、阻力的产生原因	219
第三节 阻碍现象的处理方法	220
一、阻碍现象的处理原则	221
二、常见阻碍现象的处理	225
参考文献	233



第一章 分析体验式心理咨询技术的概述

对于心理现象的观察与思索始终伴随着人类总体的发展和人类个体的一生,人们不仅关注心理现象的发生发展过程,也努力发现摆脱心理痛苦的途径。1879年,心理学作为一门独立的科学进入现代科学体系,心理咨询的研究也走上了规范化、科学化的轨道。一百多年来,人们通过理论探索、科学研究和临床实践,已经形成了相对固定的心理咨询流程,积累了多种有效的咨询技术,形成了一门心理学的分支学科——咨询心理学。心理咨询既有科学性,也有艺术性。因为每个来访者都是一个独特的个体,有其自己特有的遗传素质和后天环境,不同的来访者要解决的问题各有不同。所以咨询师要根据来访者的个性化特点,使用与之相适应的咨询理论和技术去帮助来访者,这是一个灵活机动的、有创造性的过程。文化背景对于心理咨询的作用也有着至关重要的影响,心理咨询的理论和技术的产生主要产生于西方,需要与我国传统文化结合运用。我国是一个有着五千年悠久历史的文明古国,祖国的灿烂文化博大精深,儒、释、道等思想深刻影响着代代国人,也必然对当代国人的心理咨询有重大影响,因此探寻一种适合国人特点的心理咨询技术势在必行。

第一节 分析体验式心理咨询技术的形成

随着多元文化心理咨询的兴起,许多新的文化含义和理念引入了心理咨询领域。分析体验式心理咨询技术就是从这些新含义、新理念以及新实践中逐渐形成的。

一、分析体验式心理咨询技术形成的背景

(一) “循环往复,生生不息”——咨询关系新理念

在心理咨询过程的每一个“此时此地”的实践中,咨询师和来访者咨询关系的建立和保持,皆处于变化之中。随着咨询进程的逐步展开,来访者的内心、咨

询师的状态以及来访者与咨询师的关系都会呈现出动态的变化。来访者由初期高度的期待到某种失落感,咨询师由信心满满到某些挫败感,伴随咨询师和来访者双方的心理动力、内在体验的指向和变换,出现不同的咨询情境。在不同的情境下,咨询师需要迅速觉察双方的移情和反移情,进行假设-推论-验证-再假设,直至实现正确的个案概念化,使用恰当的咨询技术。来访者“散之在理”,咨询师“统之在道”,来访者由某种失落感经过领悟产生信任感,咨询师从挫败感产生顺畅感,起起伏伏、潮涨潮落。在各种感觉、情绪潜移默化的循环变换之中,内在的潜能被激发,新的生机逐渐显现。

(二) “小改变解决大问题”——咨询技术新观点

咨询师、来访者以及咨询师与来访者之间关系的三个系统之间是一种动态的联系,其动力始终处于此消彼长的互动之中。经验不足的心理咨询师充满了工作热情,急切地想帮助对方一下子解决所有的问题,但是经常产生挫折感;有经验的咨询师比较淡定和节制,步步为营、稳扎稳打,效果逐步显现。所以,我们不妨尝试采用一种新的观点:在咨询全程的一个部分选择一个小的“点”影响来访者观察问题的视角,从小的改变出发,寻求新的解决策略,建立新的行为模式。在一次咨询会谈和一个咨询全程中多次重复,直至来访者呈现出全新的动力。

(三) “从自我到关系中的自我”——咨询背景新思考

咨询师和来访者双方的文化背景是影响咨询效果和过程的重要因素,文化因素是开展心理咨询工作首先要考虑的因素。由于心理咨询起源于西方,其主导思想、基本原则及操作方法等都深受西方文化的影响,并曾经一度为我国的心理咨询师所努力效仿。其实,中国人在人际交往中,重人情、讲面子,行中庸之道。在我们的现实生活中,注重个人的修养和自制,在价值观上强调集体利益高于个人利益,具有明显的顺从、关系、集体和自制倾向,这些都与以个人主义为价值取向、崇尚自由、竞争、享乐的西方社会大相径庭。在中国以集体主义为价值取向的文化里,个体并非是社会心理的最小动力单元。所以,在心理咨询中,要实现“自我”向“关系中自我”的转变。

(四) “技术的土壤是传统文化”——咨询思想新结合

三十年来的临床心理学工作实践表明,对中国人的心理咨询需要采用一种更适合中国人心理特点的心理咨询模式,这种模式应该吸收了西方心理动力学派、行为主义学派、认知学派、人本主义学派和后现代主义思想和内涵,融合了中国传统心理学和传统医学思想和理念,结合中国人的心理行为特点,着眼于咨询师与来访者之间的循环互动关系,体现中国传统文化和现代西方心理学相结合的精神。

分析体验式心理咨询就是迅速确定来访者的焦点问题,收集资料加以分析、阐释和修通,并整合各种心理咨询技术使来访者获得矫正性情感体验,并促进来

访者出现行为改变的过程。

二、西方各种流派的心理咨询技术

现代心理咨询起源于西方,精神分析、行为主义和人本主义被称为20世纪心理治疗与咨询的三大思潮。精神分析也称为心理动力学,是把潜意识的内容挖掘出来,使来访者了解自己症状的心理原因,通过领悟促进来访者的成长;行为主义则是通过改变强化条件来矫正来访者的某些问题行为,以达到消除或缓解来访者症状的目的;人本主义则是帮助来访者在受到尊重和积极关注的氛围中通过回忆、联想、思考、报告某些经验和感受来重新确认自我,由此发现解决自己问题的内在力量。

(一) 心理动力取向心理咨询——心理分析

精神分析理论认为,来访者的异常行为表现和不适体验来源于早年生活的心灵创伤以及由此形成的压抑在潜意识里的矛盾冲突,所以精神分析倾向于把压抑在潜意识里的欲望,特别是创伤性的体验或情结挖掘出来,使之进入意识层面。来访者症状的存在或现在的困难是原发性获益或继发性获益的结果。分析的目的在于帮助来访者把潜意识的内容意识化,在被保护的咨询情境中重新面对创伤或情结,达到本我、自我、超我之间的动态的平衡和稳定。

第一阶段,分析阶段。主要目的是着眼于建立工作联盟,倾听来访者的内心世界,并了解来访者压抑的潜意识冲突。咨询师通过了解早期心理发展的经验、分析原始的心理材料,以动态的眼光去把握一个人的心理,探讨潜意识的深层精神材料,与意识到的心理资料配合起来对来访者做整体而透彻的理解。咨询师需要了解来访者过去的人际关系与情感上的困难或问题,利用其所发生的移情关系观察其使用何种防御机制来处理心理困难,了解问题的来龙去脉,并深入来访者的内心世界对其进行全面系统的感受和体会,理解其动态性心理问题。

第二阶段,解释阶段。咨询师在这个阶段有一个重要的任务,就是处理移情和反移情。咨询师要渐进性地向来访者进行解释。解释的内容来自分析工作中对症状或情结的了解。解释的目的是让来访者体会并领悟自己的心理困难与过去生活的关系,或者帮助来访者理解自己情结的性质。咨询师给出解释时要充分考虑来访者的自我力量、解释的时机、阻抗的大小以及咨询关系的状况。解释的基本原理是:如果一个人理智上知道自己心理困境的真相,并且了解处理的途径,就会自己指导自己向适宜的方向改变,适当地处理困难。

第三阶段,修通阶段。在咨询师的支持下,引导来访者重新面对过去的创伤,透过对移情关系的理解正视过去的情结,促使从领悟到情感与行为的转变。在修通阶段,做好咨询工作的要领是:选择来访者容易做出的局部性改变,经由多次重复性的尝试,逐渐推动引发大的变化。咨询师可以通过讨论与分析咨询

师和来访者之间所发生的情感变化与冲突,引导来访者产生领悟。在纠正其过去的创伤体验与情感反应模式的过程中,经常不顺利,有时会遭遇抵抗,只有屡次尝试,才能不断进展,得到逐步的改善。这就是修通的过程。对于有严重心理创伤的来访者,可能有因受不了面对旧创伤而发生急性应激状态的危险,需要采取比较慎重的方式,不勉强来访者去做感到比较困难的事情。

第四阶段,结束阶段。结束阶段的任务是促进来访者人格的成熟。精神分析帮助人是基于这样一种假设:有理性的人,可以靠自己的理性与智慧来指导自己,督促与管理自己的情感与行为。随着心理咨询的进展,来访者的理智思维与行为出现频率逐渐提高,可以逐渐面对自己内心的情结问题,并且可以经由启发与领悟去改善自己的心理,潜意识冲突已经修通,来访者已有能力处理分离并准备接受咨询的结束。

总之,精神分析师通过心理分析协助来访者处理心理困境,帮助来访者理解自己的情感,促进来访者行为的改变、体验咨访关系的改善,经由领悟而促进自己的成熟。

(二) 行为主义心理咨询——行为矫正

建立在行为主义理论基础之上的心理学帮助方法称之为行为疗法。行为疗法就是通过设计某些特殊的治疗程序,进行学习和训练,矫正不良行为,建立新的替代性行为。各种病态行为都是个体在其过去生活经历中通过条件反射、观察模仿等学习方式而获得的,是对环境适应不良的结果。改变行为的技术有系统脱敏法、冲击疗法、厌恶疗法等。

行为主义理论用于心理咨询的模式主要由以下四个阶段构成:

1. 准备阶段 对目标行为进行观测,为行为分析和选择矫正方案提供依据。一方面要客观、具体地定义目标行为;另一方面要选择合适的记录方法,记录异常行为发生的频率、强度、持续时间等。
2. 行为分析阶段 在行为主义心理咨询中,行为分析具有重要意义。通过行为分析,明确靶行为,以便能够有的放矢地帮助患者解决其主要问题,了解与问题相关的因素,选择有效的干预技术,测量和监察咨询过程。
3. 行为矫正阶段 纠正或消除异常行为或建立新的适应性行为。咨询师与来访者通过协商制订咨询计划,选择合适的咨询方案和方法,实施咨询计划。
4. 效果评估阶段 在行为矫正后,按照记录的资料进行评估,评估咨询的效果。

(三) 人本主义取向的心理咨询——以人为中心

人本主义心理学派,又称为心理学的“第三势力”,代表人物是马斯洛和罗杰斯。罗杰斯的人性理论和自我理论认为,产生心理障碍的根源在于自我概念和经验之间的失调,所以咨询师应该以来访者这个人为中心。“以人为中心”要

求咨询师从来访者的视角出发,强调来访者的自我概念;每个个体本身就存在“机体智慧”来评价什么是好的,什么是不好的,有自我实现的潜能。同时,区分了两种自我概念,真实的自我和理想的自我,两者的平衡和谐与否,影响到个体的身心健康。真诚、无条件积极关注和共情是来访者心理成长的三个条件。同时,良好的咨询关系对促进来访者的改变有重要作用,咨询师的个人人格和生活态度也对咨询进程有着不可忽视的影响。

三、对中国传统文化的思考

在使心理学实现“本土性契合”的大背景下,构建心理咨询的理论框架,必须植根于中国传统文化和中国古代心理学思想沃土之上。

中国传统文化源远流长,博大精深,在浩如烟海的典籍中蕴藏着非常丰富的心理学思想,中国文化长期积淀下来的智慧一直深存于我们的血脉和脑髓中。对我国民众心理状态和个性特点影响较大的有儒、释、道三种主要文化思想,儒家讲究积极进取,道家推崇清静无为,而释家主张顿悟与超越。这些传统文化思想已经包含了某些与现代心理咨询相暗合的观点。

(一) 儒家思想

1. “仁”是建立良好关系的基础 仁爱儒家思想的核心,它的基本思想是爱人。儒家认为,要建立良好的关系,必须具备“仁爱”的态度,提倡“仁者爱人”、“推己及人”和“己所不欲,勿施于人”,这样才能与他人达到“共鸣”。只有能够深刻地体验他人内心的情绪情感的人,才能获得信任,建立稳定而协调的关系。

在心理咨询中,来访者有男有女、有老有少,有的是情感问题,有的是亲子关系问题,也有职场烦恼以及各种离奇古怪的症状。每个来访者都觉得自己非常痛苦,很多的需求得不到满足。心理咨询师的工作也似乎十分艰难,非常神秘。但是,透过这些人们在表面上的差异,一层又一层地揭开伪装,我们看到的会是什么呢?

地球上高山、森林,也有大海、盆地,它们看上去是那样的不同,但我们在不同的地方打井,打到底出来的东西都一样。人也一样,男女老少、各有苦恼,在纷繁的现象背后,人到底在呼唤什么?就是一个字“爱”。实际上,人最需要的就是“爱”。

如果一个人吃得不好,营养不良,可能不会长得健壮高大。同样,如果没有爱,这个人就没有幸福和快乐。在一个健康的家庭里,亲人的爱是可以顺畅流动的,孩子可以开心地拉着爸爸妈妈撒欢或推着爸爸妈妈一起玩游戏,家庭成员的心理健康就是没有问题的。他们可能很贫困,可能没有地位,可能没有权势和荣誉,但他们依然幸福快乐。从这个家庭出来的孩子无论遇到何种困难,身处何种

逆境,都依然会乐观地、坚强地生活下去。

我们每个人都在以各种方式得到爱,甚至不惜以生命为代价来获取爱。由于渴望爱的需求组合的不同和优先级别的差异,就产生了焦虑症、强迫症、恐怖症、抑郁症,甚或是边缘性人格障碍或者自恋性人格障碍等。具有“仁爱”之心的心理咨询师循着“爱”的轨迹观察来访者,一个个扑朔迷离的故事就容易理解了。

2. “和为贵”是处理人际关系的重要原则 “礼之用,和为贵”是儒家思想在处理人际关系时的一条十分重要的原则。儒家认为,“礼”起源于调节人的欲望,礼是人际交往中不可缺少的行为规范。《论语·尧曰》中提出,“不知礼,无以立也”。只有在礼的调节下,才能达到人际的和谐与合作。孔子强调克制自己的私欲,使自己的行为合于“礼”的规范,达到人际的和谐与合作;主张“君子和而不同”,君子是能够保持自己的个性,也是能够与人和谐相处的。人与人之间是有差异的,不能强求一致。如果能正确处理和利用这种差异,在互补中更有益于共同利益的实现。在《论语·季氏》中还提到,“和无寡”,意思是,如果能够“和”,就不会是孤家寡人了。儒家的这一系列主张,在现代社会中仍然是有指导意义的,也是改善国人认知的一个重要方面。

“礼之用”和心理咨询的基本设置有着异曲同工的妙处。心理咨询的基本设置主要是时间、地点、收费以及预约与取消等方面的技术要求,设置界定了咨询师和来访者之间的清晰的界限,有利于避免来访者突破界限的问题。心理咨询只能在咨询室中进行,咨询师和来访者是一种职业性的关系。咨询师不应该和来访者一起出去吃饭或者接受他们咨询之外的要求,也不应该成为来访者的朋友,无论是医疗机构还是私人咨询机构,还是在高校针对大学生所做的咨询,都必须遵守这个规则。每次咨询时间的长短、咨询的频率以及取消或者打破约定的处理方法都是预先约定的,每次咨询的费用也是固定的。有的来访者的问题就表现在以各种方法突破这些设置,搅乱和咨询师的关系,这也是他们生活中的问题所在,咨询师必须严格遵守咨询的设置,把握好和来访者的边界,以礼相待,开诚布公,这本身对来访者就有积极影响。

“和为贵”对建立和维持良好的咨访关系有着非常重要的启示。和谐融洽的咨访关系就是一种最基本的治疗要素。心理咨询师怎样做才真正会对来访者有帮助呢?咨询师首先应该考虑的不是怎样去帮助来访者,而是怎么样做才能避免对来访者的伤害。来访者在现实生活中已经伤痕累累,非常容易受到再次伤害。咨询之初,来访者对咨询师抱有特别理想化的期待。在这种情况下,咨询师的无心之语都会让来访者听到“弦外之音”。所以,咨询师首先要调整急于求成的心态,“不求有功,但求无过”,避免造成新的伤害。来访者来到咨询室,因为心理苦恼而求助于咨询师,这个苦恼就是他从小到大跟别人打交道都受伤害。

心理咨询师与他建立了关系,互动时出言审慎,使得他获得了一个全新的体验——居然和一个陌生人和睦相处了一个小时,一点儿伤害也没有感觉到,这对来访者就已经是很好的帮助了。

3. “中庸”是心理平衡的重要依据 儒家所主张的中庸之道,就是反对“过”与“不及”,我们可以用这种观点来分析人类的情绪情感。喜、怒、哀、乐是人常见的情感,在情绪未爆发前,是无所偏倚的。发作适度,则各得其所,一切都能顺利地发展。从人类的心理状态来看,各种情绪变化,只要适度,对人的健康都是有益的。健康的情绪不仅可以调动人的主观能动性,还能积极动员体内的抗病力量去战胜疾病。相反,极端的喜、怒、哀、乐都会对人的身体带来危害。心理咨询的目的就是帮助来访者能自觉地调节自己的情绪,既不过分,也不太低,达到中和的境界。

例如:一位有洁癖的中年女士,她在五个孩子中排行老三,她一生努力勤奋才分得一点儿父爱。她非常爱她的父亲,也理解父亲的不容易,父亲去世后她就有了洁癖。经过心理分析后,咨询师发现她的洁癖症状是和潜意识里对父亲的强烈不满有关,她对此也表示认同。但是当心理咨询师让她对角色扮演中的“父亲”说几句话的时候,她却说:

“爸爸,我真的想让你好好地活着,我好好地孝顺你。”

这位女士显然压抑了强烈的愤怒和不满情绪,强大的超我和父亲去世的悲哀让她很难表达到自己的愤怒情绪。这时咨询师就需要引导她先表达愤怒。

咨询师:凭什么孝顺他呀!你的愤怒呢!他怎么能对你那么不好,难道他不是你的亲生父亲吗?你可以指责他。你作为一个孩子都能对父亲好,他这个父亲又是怎么当的!大声说,你觉得你这个父亲做得怎么样!

来访者:(哭着小声无力地说)你怎么能这样做父亲?

咨询师:你知道你是坏爸爸吗?我从小就觉得你很差!你是坏爸爸!

来访者:(依然很小声,但语气更加坚定)我从小就觉得你很差。

咨询师:大声说,我恨你!

来访者:我恨你,我恨你!你根本没负什么责任,而且对我外婆也不够好,在我外婆临终时你也不来看她,我觉得你没有一个父亲对孩子应该有的爱。我外婆说你对上不孝,对老婆不忠,对女儿不爱,我也有同感。你虽然把我们养大,但我们没有感觉到父爱……

当这位女士表达了这些深埋在心底的真实情感后,她才能够整合在意识上对父亲的宽容和理解,达到情绪情感和认知上的中和境界,此后才有可能表达出对父亲的孝顺和爱。

4. 扮演“适当角色”有助于建立良好的人际关系 在儒家的思想里,很重视人际关系的和谐,所谓“天时不如地利,地利不如人和”。而要人和,除了要求每