

熙琄叙语

一个咨询师的成长历程

吴熙琄◎著

一个中国作家的海外文学之旅

默语叙事

陈思和著

熙琄叙语

吴熙琄◎著

一个咨询师的成长历程

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

熙琬叙语：一个咨询师的成长历程 / 吴熙琬著. —
北京：中国轻工业出版社，2013.2
ISBN 978-7-5019-9019-1

I. ①熙… II. ①吴… III. ①心理咨询
IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第233981号

总策划：石 铁

策划编辑：阎 兰

责任编辑：阎 兰

责任终审：杜文勇

责任监印：刘志颖

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2013年2月第1版第1次印刷

开 本：880×1230 1/32 印张：5.50

字 数：84千字

书 号：ISBN 978-7-5019-9019-1 定价：18.00元

读者服务部邮购热线电话：400-698-1619 010-65125990 传真：65288410

发行电话：010-65128898 传真：85113293

网 址：<http://www.wqedu.com>

电子信箱：wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部（邮购）联系调换

120969Y2X101ZBW

推荐序

力量——咨询师“心”生活之源

软语轻点
静听真心
引众入空灵

婉约清音
花香烛明
妙语动人心

慧心仁意
韬略存胸
晓理细无声

知情潜隐
洞察性灵
福满一家人

——献给熙玥老师

款款的情愫，婉约的碎步，关切的眼神，真挚的笑容，温软的声音，可爱的举止，智慧的表达，这是见到熙琄老师最初的印象……

那是 2006 年的 11 月，我们的见面像多年的老朋友那样，坐在一起就有了交心的情缘……那时候，熙琄老师对大陆的一切充满了好奇，不失纯真的问话，像一股股暖流，入心入肺的甜美、幸福，让人感觉到力量……

第一次听熙琄老师的课，还有一些荡气回肠的意味，那也是第一次将“叙事疗法”引入中国——

当我行色匆匆地迈着快步推开叙事工作坊的门时，我，屏息凝神地收住了脚——一抹橘黄色的柔和烛光，一束沁着百合清香的鲜花，一曲涤荡在教室上空飘逸的轻音乐，一种全然被接纳的叙事场域，温馨、亲近、安全的，被关爱的意境……那一刻，我眼底里有一抹湿润，我的叙事情怀也油然而生——

记得 2005 年，台湾心理学专家萧文教授，带着弟子林祺堂先生给“华夏心理”^{*}做督导，恰好林先生也是熙琄老师的学生，他介绍说：“听熙琄老师的课，如潺潺的小溪，流入心田，净化心灵……（她的课）特别符合叙事的哲学观，也特别尊重多元文化，最具后现代主义特征……”

是的，原以为熙琄老师漂洋过海，在美国生活很多年，又有那么多的头衔，如果按照国人的衡量标准，怎么的都是“大腕”，

^{*} 华夏心理：指华夏心理网，是著名的心理咨询师培训机构。

而“腕”们是该有十足派头的吧？但熙琄老师，真正表现了后现代的自由、自然状态——她平易近人，待人谦虚有加，温和有度，得体大方，成熟中透着纯真，是一个不可多得优秀咨询师的典范，处处给人以力量……

一位从山区小县城来的老师，参加由熙琄老师主持的 100 名咨询师现场、线上网络督导课，她说她非常喜欢叙事疗法，可功底不深，所以在应用过程中总是受到其他老师的攻击，她的自信心严重受挫，感到了莫大压力——熙琄老师用两句问话开解她：“在那样的一种情势下，你是怎么做到无条件的关注‘叙事’的？你顶着那么大的压力，是怎么做到无条件学习的？”

力量，这时在场的所有咨询师都感受到了一种力量！令在场的我自己浑身充满了力量和斗志……

每个和叙事疗法联结的中国学员，都会毫无例外地喜欢熙琄老师。熙琄老师有了很多超级粉丝，他们被熙琄老师柔韧中充满力量的咨询风格和她的慈悲心、创造性、生命能量所吸引。大家通过华夏心理组织的网络督导，也有各地学员自发组织的落地沙龙和聚会来做个人成长和集体成长，也有使用网站论坛来一起推进心理咨询师的成长之路，他们渴望了解自己喜爱的老师是如何走心理咨询师这条路的……

基于这样的一些情结，同时又有跟熙琄老师的深度合作，我想作为咨询师都应该在工作中像熙琄老师这样，分享自己为人处世的心得，我们应学习她的刻苦和勤奋，感受她的用心和真诚，体会她扎实的专业功底和厚重的中西文化的交融。于是我们有了

2011年3月份“咨询师成功之道”两天的工作坊，让熙琄老师带领我们走近她的人生，分享她的成功，领略她的风采，体味她的甘苦……

让我们期待熙琄老师的《熙琄叙语——一个咨询师的成长历程》一书与大家见面吧，让熙琄老师一直陪着我们学习、成长，让我们一起见证熙琄老师炫彩的“心”生活吧。

赵雁平

2012年7月23日

前 言

我从 2005 年秋季开始在华人地区上课（中国台湾、中国大陆、新加坡、马来西亚），大部分的主题围绕在叙事疗法、叙事和一些主题的联结（创伤、忧郁、情伤、自残、自杀、暴力、贫困、自我关照等）、叙事疗法运用在不同群体的探讨（大学生、青少年、儿童、妇女、老人）、家庭治疗和督导。在 2011 年的 3 月，感谢华夏心理设计了一个我在亚洲从来没谈过的主题“咨询师成功之道”，在两天的工作坊里，我有机会和大家分享我成为咨询师的点点滴滴和重要的脉络，并且和现场的学员有很多的交流、互动。两天下来我有种很特别的感觉，就是分享了很多以前尚未有机会分享的知识和故事。因此事后久久不能忘怀，觉得若能把这两天的工作坊经历整理成书，也是我近三十年的经验，和更多的人分享，不知会有多好。谢谢华夏心理的支持，帮我找到了“万千心理”，在几次的讨论中，终于达成出版协议。

虽然自己受叙事疗法，后现代的影响较深，但这本书更多的是想和大家分享所有咨询师都会面对的议题，而限于叙事疗法和偏重后现代思维讨论的书。我希望这本书不分学派、理论，对考虑做或正在做咨询的人都可带来帮助、思考和启发。

*“叙事疗法”在后文中简称“叙事”。

在写书的过程里，我又想到自己在成为咨询师的过程中更多的故事，没机会在工作坊里分享，所以通过整理工作坊里的讲述再补充这些故事。其实这本书主要的内容和那两天工作坊的讲述已经很不同了。

谢谢在美国、中国台湾、中国大陆、新加坡、马来西亚各地的咨询师，感谢他们透过研究所教学、工作坊、顾问、督导各种方式带给我的知识与体会。也谢谢我在各地访问中遇到的人们，从他们身上学到对咨询的反思。

“华夏心理”的刘利平女士促成了《咨询师成功之道》的工作坊，得以启发我写书的灵感；李娜女士帮助联络和协调出版事宜；我的学员张京燕帮助我整理文稿；赵雁平女士热情地为本书写序，责任编辑阎兰女士对本书内容和结构细致地提出了很多有用的建议，在此一并感谢她们。

万千心理图书目录

代号	书 目	著、译者	定价(元)
心理治疗精选读物			
X685	直视骄阳——征服死亡恐惧	Yalom I. D. 著 张亚译	19.80
X1067	心理大师揭秘最古怪案例	J. A. Kottler等著 张弘等译	45.00
X1008	心理咨询师的部落传说	徐钧 著	28.00
X849	日常生活的心理治疗	Ole Dreier著 冯墨女译	45.00
X902	心理治疗师之路（第四版）	Jeffrey A. Kottler著 林石南等译	48.00
X866	打破心理治疗师心中的禁忌	K.S. Pope等 宫学萍译	26.00
X862	我的情绪我做主	David W. McMillan著 聂晶等译	35.00
X889	中日灾后心理援助案例集	陶新华 吴薇莉 主编	32.00
X605	日益亲近	Irvin D. Yalom等著 童慧琦译	36.00
X341	给心理治疗师的礼物	Yalom, I. D. 著 张怡玲译	15.00
X766	“现在全明白了！” ——你我他的自我认识之路	William J. Stockton 著 李辉 殷芳 李孟潮等译	38.00
X872	聚焦取向心理治疗	Campbell Purton著 罗希译	28.00
X682	由心咨询——心理治疗中的超个人范式	米杉著 倪男奇译	36.00
X640	生活分析的心理咨询：理论与技法	松原达哉 著 樊富珉 吉沅洪译	30.00
X527	罗杰斯心理治疗 ——经典个案及专家点评	Barry A. Farber等编 郑钢等译	36.00
X313	《道德经》与心理治疗	G. J. Johanson等著 张新立译	10.00
X047	弗兰克尔：意义与人生	W. B. Gould著 常晓玲等译	18.00
心理治疗精选读物合计			525.80
心理咨询与治疗导论			
X930	沙游治疗	B.L. Boik等著 田宝伟等译	38.00
X808	心理咨询与治疗经典案例（新版）	Corey, G. 著 谭晨译	36.00
X830	心理咨询与治疗的理论及实践（新版）	Corey, G. 著 谭晨译	45.00
X720	心理咨询师的问诊策略（新版）	S. Cormier等著 张建新等译	78.00
X631	心理诊断和治疗手册 ——给心理治疗师的指南	Sharon L. Johnson著 卢宁等译校	62.00

X642	实用心理咨询与助人技术	R. Nelson-Jones著 江光荣等译	52.00
X634	心理治疗师培训课程	B. D. Beitman等著 刘盈等译	40.00
X120	心理咨询面谈技术	Rita Sommers F.著 陈祉妍等译	30.00
X705	精神科临床诊断	Morrison J.著 李欢欢 石川译	32.00
X340	心理障碍临床手册（第三版）	Barlow, D.H.主编 刘兴华等译	78.00
X453	临床心理督导纲要（第三版）	Janine M. Bernard等著 王择青等译	56.00
X415	短程心理治疗实践	Sol L. Garfield著 章晓云译	16.00
X042	心理咨询与治疗的理论及案例(上下)	Richard S. Sharf著 胡佩诚等译	50.00
心理咨询与治疗导论合计			613.00
心理学专业主干课教材			
X572	心理学导论（第11版）	Dennis Coon等著 郑钢等译	98.00
X742	认知神经科学——关于心智的生物学	Michael S. Gazzaniga等著 周晓林 高定国等译	180.00
X832	人格心理学（2010年版）	Jerry M. Burger著 陈会昌等译	48.00
X531	社会心理学（第五版·中文第二版）	Elliot Aronson等著 侯玉波等译	58.00
X733	发展心理学（2009年新版，第八版）	D. R. Shaffer等著 邹泓等译	70.00
X790	心理统计学	邵志芳 著	45.00
X656	行为科学统计（第七版）	F. J. Gravetter等著 王爱民等译	85.00
X470	实验心理学教程	R. A. Smith等著 郭秀艳等译	40.00
X787	心理学研究方法	A. N. Evans等著 周海燕译	48.00
X468	心理学研究手册	F. T. L. Leong等编 周晓林等译	40.00
X704	心理测量	McIntire S. A.等著 骆方 孙晓敏译	56.00
X567	生理心理学（第六版）	Neil R. Carlson著 苏彦捷等译	60.00
X466	认知心理学（第三版）	R. J. Sternberg著 杨炳钧等译 黄希庭审校	55.00
X655	教育心理学（第十版）	Anita Woolfolk著 何先友等译 莫雷审校	68.00
X501	异常心理学（第四版）	David H. Barlow等著 杨霞等译	80.00
心理学专业主干课教材合计			1031.00
心理学专业选修课教材			
X749	当代积极心理学	刘翔平 著	32.00
X898	工业与组织心理学	Michael G. Aamodt著 丁丹等译	65.00
X912	进化心理学	Robin Dunbar等著 万美婷译	26.00

X633	调查研究手册	Pamela L. Alreck等著 王彦译	36.00
X706	情绪	Kalat J. W.等著 周仁来等译	38.00
X467	情绪心理学（第五版）	K. T. Strongman著 王力主译	36.00
X338	工业与组织心理学（第八版）	D.P.Schultz等著 时勘等译	42.00
X469	健康心理学（第四版）	Edward P. Sarafino著 胡佩诚等译	65.00
X583	媒介心理学	Harris R. J.著 相德宝译	42.00
X601	积极心理学	Alan Carr著 郑雪等译校	34.00
Q568	性与生活——走近人类性科学	Spencer A. R.等著 甄宏丽等译	59.00
心理学专业选修课教材合计			475.00
心理学专业教辅及工具书			
X982	社会心理学与日常生活	D. Hodgetts等著 张荣华等译	52.00
X873	气质天性	Jerome Kagan著 张登浩 罗琴译	28.00
X307	改变心理学的40项研究	Roger R. Hock著 白学军等译	26.00
X805	三种心理学（2009年版）	Robert D. Nye著 石林等译	20.00
X611	人的意识	S. Blackmore著 耿海燕等译校	45.00
X622	态度与行为——理论、测量与研究	I. R. Aiken著 何清华等译	22.00
X339	实验心理学——通过实例入门	Solso, R.L.等著 张奇等译	28.00
X618	质性研究设计	Joseph A. Maxwell著 陈浪译	14.00
X479	学会提问——批判性思维指南	M. Neil Browne等著 赵玉芳等译	18.00
X447	心理学批判性思维	D. Alan Bensley著 李小平等译	26.00
X353	问题解决心理学	S. I. Robertson著 张奇等译	20.00
X515	现代英汉—汉英心理学词汇（修订版）	张厚粲等编	35.00
心理学专业教辅及工具书合计			334.00
儿童青少年心理治疗专题			
X989	自闭症儿童社交游戏训练	B. Ingersoll等著 郑铮译	25.00
X919	十步搞定叛逆青少年	R. A. Barkley等著 陈浪译	38.00
X882	和哈利·波特一起直面死亡	K. A. Markell等著 李稳秋译	28.00
X875	儿童心理创伤治疗	C. A. Malchiodi编著 刘建鸿等译	36.00
X816	儿童心理辅导	K. Geldard等著 黄秀梅译	38.00
X900	青少年心理辅导	K. Geldard等著 黄秀梅译	36.00
X626	儿童青少年临床访谈技术	S.H.McConaughy著 徐洁译	30.00
儿童青少年心理治疗专题合计			231.00

认知行为治疗专题			
X993	边缘性人格障碍的移情焦点治疗	J. F. Clarkin等著 许维素译 李孟潮审校	52.00
X925	认知行为疗法	D. R. Ledley等著 王辰怡等译 王建平审校	38.00
X678	改变的理由	W. Dryden 著 聂晶译	26.00
X580	压力咨询	Albert Ellis等著 孙菲菲译	30.00
X707	边缘性人格障碍治疗手册	Linehan M. M.著 吴波译	32.00
X332	行为矫正——原理与方法（第三版）	R. G. Miltenberger著 石林等译	50.00
X085	认知疗法：基础与应用	Judith S. Beck著 翟书涛等译	20.00
认知行为治疗专题合计			248.00
精神分析专题			
X945	心理动力学疗法	Deborah L. Cabaniss等著 徐玥译	58.00
X992	短程心理治疗	A. Coren著 张微等译	28.00
X880	督导关系	M. G. F-O'Dea等著 李凡等译	35.00
X915	弗洛伊德与安娜·O ——重温精神分析的第一个案例	Richard A. Skues著 孙铃等译	28.00
X771	病人与精神分析师	J. Sandler等著 施琪嘉等译	28.00
X943	投射性认同与内射性认同	J. Savege Scharff著 闻锦玉等译	38.00
X863	重寻客体与重建自体	David E.Scharff著 张荣华等译	38.00
X641	思想等待思想者	Joan & N. Symington等著 苏晓波译	20.00
X333	精神分析案例解析	N. McWilliams主编 钟慧等译	24.00
X164	现代精神分析“圣经” ——客体关系与自体心理学	M. S. Clair著 贾晓明等译	16.00
X874	精神分析的伴侣治疗	David E. Scharff等著 徐建琴等译	42.00
精神分析专题合计			269.00
沟通分析专题			
X528	人间游戏——人际关系心理学	Eric Berne, M. D.著 田国秀等译	25.00
X590	我好—你好——改善我们的人际关系	Thomas A. Harris著 林丹华等译	25.00
X420	咨询和治疗中的沟通分析技术	Christine Lister-Ford著 黄峥译	18.00
沟通分析专题合计			68.00
高等学校心理学专业应用课程教材——管理心理学系列			
X815	人才测评	李永鑫 等编著	38.00

X821	员工激励	杨 东 编著	40.00
X714	职业心理学	孟 慧 等著	36.00
X800	绩效评估与管理	张 进 韩夏筱 编著	35.00
X838	管理技能开发	徐世勇 刘旭刚 编著	32.00
管理心理学系列合计			181.00
社会科学量化研究方法系列			
X703	结构方程模型的原理与应用	邱皓政 林碧芳 著	52.00
X710	阶层线性模型的原理与应用	温福星 著	58.00
社会科学量化研究方法系列合计			110.00
格式塔治疗专题			
X799	格式塔疗法——相处的艺术	Serge Ginger著 缪小幼 李鸣 等译	25.00
X416	格式塔咨询与治疗技术	Phil Joyce等著 叶红萍等译	18.00
格式塔治疗专题合计			43.00
艺术治疗专题			
X964	即兴演奏式音乐治疗方法	Tony Wigram著 高天译	32.00
X981	绘画心理治疗	L. B. Moschini著 陈佩译	50.00
X877	接受式音乐治疗方法	高天 著	38.00
X823	风景构成法	【日】皆藤章 著 吉沅洪 等译	38.00
X835	人格与意象对话	李骥著	18.00
X833	意象治疗	E. Hall等著 邱婧婧等	25.00
X796	心理剧	Paul Wilkins 著 柳岚心 译	25.00
X795	舞动治疗	Bonnie Meekums 著 肖颖等译	22.00
X812	音乐治疗	R. D. Smith等著 梅晓菁等译	25.00
X813	美术治疗	D. Edwards著 缪青等译	28.00
X686	涂鸦日记——“倾听”你的心灵	Ganim B.等著 谭晨译	28.00
X747	我手画我心	严文华著	35.00
艺术治疗专题合计			364.00
婚姻与家庭治疗专题			
X922	家庭治疗技术（第二版）	J. Patterson等著 王雨吟译	42.00
X994	如何做家庭治疗	R. Taibbi著 黄峥等译	40.00
X687	萨提亚冥想 ——内在和谐、人际和睦与世界和平	约翰·贝曼著 钟谷兰译	16.00
X716	萨提亚转化式系统治疗	约翰·贝曼著 钟古兰等译	18.00

X579	婚姻与家庭治疗案例	Larry B. Golden著 吴波译	30.00
婚姻与家庭治疗专题合计			146.00
团体治疗专题			
X868	集中·封闭·大型团体咨询	刘伟著	36.00
X739	团体心理治疗 (2010年版)	Irvin Yalom等著 李敏 李鸣译	62.00
X658	团体咨询方法——培训师手册	David Capuzzi著 孙时进等译校	42.00
X676	身心灵全人健康模式	陈丽云 樊富珉 梁佩如等编著	40.00
X040	团体咨询的策略与方法	Ed E. Jacobs等著 洪炜等译	28.00
团体治疗专题合计			208.00
危机干预专题			
X673	心理创伤的治疗指南	John Briere等著 徐凯文等译校	28.00
X746	拭去心灵的泪	董燕 编著	30.00
X776	找到创伤之外的生活	(美)V. M. Folleffe等著 任娜等	35.00
X588	解读自杀心理	Shawn Christopher Shea著 聂晶 译	32.00
危机干预专题合计			125.00
心理自助专题			
X839	做更好的自己	E. W. McCormick著 傅莉译	36.00
X721	和自己的梦在一起	李骥	32.00
X722	和自己的心在一起	严文华	32.00
X674	和失眠说再见	Peter Hauri等著 劳亚译	28.00
X652	悦食悦己——“正常”饮食心理	Karen R. Koenig著 陈菲译	18.00
心理自助专题合计			146.00
生活与心理专题			
X781	女人要懂的衣橱心理学	J. Taggart等著 陈浪译	29.80
X818	快乐就在方寸之间	钟思嘉著	18.00
X819	智慧生活幸福满贯	钟思嘉著	19.80
X785	心理勇气	D. Putman著 眷非 田浩译	19.00
X786	自恋	S. Hotchkiss著 蒋晓鸣译	18.00
X750	炒股心法	栗建著	25.00

.....

欲了解更多图书信息,请登录: www.wqedu.com

联系地址: 北京市朝内大街124号 万千心理 (邮编: 100010)

咨询电话: 400-698-1619, 010-65125990, 65595090 传真: 010-65288410

*本目录定价如有错误或变动,以实际出书为准。



第一章 我想成为咨询师	1
成为咨询师的动机与机缘	1
成功咨询师的渴望	7
被咨询的经验	14
第二章 咨询师的学习历程：个案实务工作之旅	19
硕士班的个案实习	19
博士班的个案实习	24
咨询实践的计划视野	36
第三章 咨询师与自己、朋友及家人的关系	39
咨询和帮助朋友、亲人的思维	39
是否可以朋友、家人做咨询	42
转介	44
另类的访谈：报告和人类学式的访谈	45
朋友、家人对咨询师的期待与咨询师对自己做人的期待	50
学咨询对生活的影响	59
第四章 咨询师的成长阶段	65
初期接案的焦虑和害怕	65
到底要做多少个案才够	69
新手如何开始咨询	73
如何通过个案磨炼自己	78
如何通过自己的经历磨炼自己	81