

在这里， 我陪伴你

中国式心理咨询

刘晓红 刘芳芳 著



是否有我未曾触及的温暖？

那里，诗意田园，心花为之盛开

那里，爱意清澄，自我随之成长

.....

广东省出版集团
广东人民出版社

在这里， 我陪伴你

中国式心理咨询

刘晓红 刘芳芳 著



广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在这里,我陪伴你:中国式心理咨询 / 刘晓红、刘芳芳著. ——广州:
广东人民出版社, 2013. 7

ISBN 978 - 7 - 218 - 08676 - 7

I. ①在… II. ①刘… ②刘… III. ①心理咨询 - 中国 - 当代
IV. ①I247. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 109339 号

ZAI ZHELI WO PEIBAN NI ZHONGGUOSHI XINLI ZIXUN

在这里,我陪伴你:中国式心理咨询

刘晓红 刘芳芳 著

 版权所有 翻印必究

出 版 人: 曾 莹

责任编辑: 陈 娟

选题策划: 董 真

装帧设计:  书窗设计工作室

赵焜森 / 钟 清

内文插图: 苗雪琪

责任技编: 黎碧霞

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpsh.com>

印 刷: 广东信源彩色印务有限公司

书 号: ISBN 978 - 7 - 218 - 08676 - 7

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 23 字 数: 250 千

版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 33.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社 (020 - 83795749) 联系调换。

售书热线: 020 - 83790604 020 - 83791487 邮购热线: 020 - 83795749

序

XU

心理咨询与其说是一门科学，还不如说是一门关于人的文学艺术，因为，心理咨询并不是机械程序式的一问一答，而是两个有思想和情感的人之间的一场对话，一个心灵尝试进入和理解另一个心灵的过程。每一个案例，千差万别的个性和情感纠结的故事，人的心理活动、人的成长历史、个体的家庭生活、人与人之间的关系并不能在教科书中，也不能在洋洋几十万言的《辞海》中找到贴切合适的解释。正如雨果说过的：“科学是我们，文学是我。”从这种意义上说，《在这里，我陪伴你》一书既是一本小说，也是一本关于心理生活的故事。

事实上，文学不仅曾是精神分析学派成长的土壤，也是精神分析发掘人性的金矿。弗洛伊德不仅从《伊蒂普斯王》《哈姆雷特》和《卡马拉佐夫兄弟》几部小说中发现了人类一个埋藏久远的潜意识，而且坚持认为正是这种情杀的潜意识动机和严重的罪疚感是癫痫症和神经症的重要起因。对于一个成长中的心理咨询师来说，从背诵一般的理论知识到现实的个案处理能力之间有一条漫长的路需要行走，无论你读过多少书，接诊个案将永远是心理咨询师获得实战能力的必要条件。“知道”并不等于“会做”，更不等于“能做”，熟悉职业规则并不等于你能融会贯通这些原则于生活。那么，阅读文学作品将有助于心理咨询借助文学家敏锐的眼光来透视人性，学习文学的表达方式则将有助于使心理医生的语言表达更加温暖人心。我相信有成效的心理咨询，重要的不是理论的“布道”或“说教”，而是心理咨询师以至善的胸怀、人文的情怀、科学的态度、细致的观察、耐心的倾听、会心的沟通和舒

坦的交往过程，引导且鼓励来访者的心灵成长。虽然心理咨询具有基本的谈话结构，但如何参与倾听、如何表达的语式等，并没有千篇一律的模式。与其说心理咨询是看病，还不如说是说故事和听故事更为恰当。从这种意义上说，心理治疗就是重述或重新编写一个新版的故事。将挫折看作为一次免疫，将灾难看作为一次重生，在文学家的眼中，一切厄运都是精彩的故事。每一个案都是一个独特的故事，而且几乎都是一个还没有结局的故事。个案的意义就像田野之与农民、生活之与作家、实验之与科学家、临床之与医生一样，是心理咨询师不可缺少的呼吸之空气，是心理咨询师文化资源的活水源头。

年轻的心理咨询师勇于将听过的和实践过的，不管是成功的，还是留有一点遗憾的个案报告出来，其坦诚的勇气是可嘉的。因为心理咨询本是一种隐秘性很强的个性化工作，咨询师的话语、行为和情感的微细变化和与来访者的互动过程非专业人士难以知晓、监督和评价，因此，咨询师公开自己处理的案例这本身就意味着这是一个接受同行批评监督的机会。虽然案例的故事中无处不投射出作者的一些自豪、无奈与遗憾，但更多的是可以感受到的是一种对待心理世界奥秘的敬畏。我希望读者们能从这里学到一些咨询师成长的经验，也可以获得一些启发。也许世界上的心理咨询并没有最好，而只有更合适和更好。

邱鸿钟于羊城
2013年6月9日

作者序

凭爱，开启一扇心窗

窗外，是花园，绿树、青草，鸟儿嬉戏。傍晚时分，一只黑色的鸟却误入家中。她惊慌失措，扑翅翻飞，欲飞出生天。可惜，家里三面环墙，全是玻璃窗台，鸟儿无以分辨何处玻璃，何处是打开的窗台，她四处扑腾，却也无可奈何。小儿看鸟儿挣扎，很是不忍。忽见他冲向窗边，开尽所有窗户。鸟儿见状，终展翅而出。

为误入迷途的鸟儿，凭爱的引领，打开一扇窗户，这何尝不是心理咨询的另一种解读？

依旧记得，初次在咨询室接待求助者，我难掩内心的忐忑；初次看到求职者在咨询室无助地哭泣，难掩内心的无措；初次看到来访者落寞而来，沉默而去，难掩内心的挫败感；初次接受同行案例督导，难掩内心的委屈与愧疚……如今，尽管坐在心理咨询室里的自己，已经淡定了许多，然而，回想过往那些曾经的心理体验，依旧心存感激。正是那些曾经体验过的心理感受，随时间沉淀之后，让我对诸如“尊重、共情、无条件积极关注”等，看似简单易懂，实则涵义精辟的心理学名词得以领悟且有所洞见。

追溯《在这里，我陪伴你》的缘起，大体上，经历了“三重境界”：

第一境界：

九月份的大学城，校道林荫，大学生们三三两两，或步履匆匆，或悠然漫步。我却迷路了，在大学城的外环路上，兜兜转转，就是找不着广州中医药大学校门。尽管电话那头，刘晓红老师一遍一遍讲解路线，毫无方向感的自己依旧茫然不知所措。或许，这就是我做心理咨询的第一重境界：刘老

师给我指引方向，自己却深觉懵懂。

第二境界：

某个冬日暖阳的午后，在刘晓红老师办公室里，清茶缭绕，书香弥漫，老师与我相对而坐，她说：

——“把我们经历的个案进行整理，在逐一整理个案时，把你的想法与感悟写出来，我们共同分享、成长”

……

从此，在刘老师与我的分享中，收获着成长中的喜悦！我做心理咨询也渐入佳境。而书稿，在彼此间的密切沟通及思维碰撞之下，也慢慢地在脑海里浮现，从模糊到清晰。

第三境界：

去年，在一次“对话与成长”工作坊之后，刘晓红老师再次与我做了深刻的沟通：

——“我们案例分享需要一本适合中国国情的心理咨询督导型教材，我们尝试去探索，好吗？”

——“心理咨询与中国传统文化渊源颇深，如果能找到两者的联接点，或许我们的案例分享以及咨询师的个人成长更见成效。”

……

从此，我们潜心整理个案，辅以小说这一文学载体，联袂而作，写成此书。《在这里 我陪伴你》或许也是当代中国第一部中国式的、融心理咨询与案例督导于一体的心理学作品。

在书稿将要付印之前，首先要感谢同行专家、求助者以及参与“对话与成长”心理工作坊的学员，因为有他们的信任和支持、鼓励，我们才有如此多的成长机会，这应验了我们的咨询理念：求助者与咨询师是共同成长的！

此外，要感谢我们的朋友金雁，她是资深媒体人，研究传媒的专家，作为书稿的第一位读者，每次读后，她总是不吝赐教，提出修改建议，为此，她无私地付出了大量的私人时间。在此，请允许我们对你说一声：金雁，一

路有你，真好！

还要特别感谢我的家人，长达八个月，家人或以一杯清茶，或以轻柔的脚步声，或以无微不至呵护电脑正常运行的体贴照顾……表达他们对我写作的支持和理解。家人爱之深、勉之切，令我深感欣慰！

一直相信心理学理论的“自我实现预言”，而一路走来，发现执著，真的可以让你梦想成真！千里之行，始于足下！希望凭藉此书，有更多的朋友和读者，能如我们这般，终于“自我实现预言”，且得以遇见真实的自己！

作 者

2013 年 6 月 15 日于广州

是否有我未曾触及的温暖？

那里，诗意田园，心花为之盛开

那里，爱意清澄，自我随之成长

.....



目 录

CONTENTS

1	梦里暖意	001
2	小女初长	010
3	肮脏梦境	017
4	咫尺天涯	023
5	转介疑惑	033
6	欲言又止	041
7	酒醒何处	049
8	女儿心事	057
9	哀伤辅导	067
10	雪山遗梦	077
11	风雨佳人	090
12	流产之殇	102
13	血色玫瑰	113
14	草筐之爱	127
15	悲伤之重	139
16	子衿悠心	148
17	守望麦田	167
18	此情追忆	183
19	执子之手	201
20	危机干预	219
21	缘断栅栏	241
22	春晖草心	257
23	亲历生命	276
24	沙盘图画	282
25	遇见 EAP	296
26	家庭雕塑	313
27	星空璀璨	333

附录	351
----	-----





梦里暖意

MENG LI NUAN YI

“我的生活，如果非要用一个词来形容，最恰当的莫过于‘一地鸡毛’了。”莲子的嘴角扬起一丝苦涩的笑意，一副欲哭还笑的表情。

坦白说，莲子看上去不算特别漂亮，但她的着装打扮颇显个性。上身是一件蝙蝠袖白色碎花上衣，下身韩版的复古蓝色牛仔裤，脚穿一双白色布洛克鞋，配上一头浅黄色的短卷发以及淡抹的妆容，无论怎么看，都比她的实际年龄要显得年轻。

“一地鸡毛的生活是怎样的呢？”话一出口，林莎就知道自己心急了。导师杨一啸一再叮嘱过，咨询时，咨询师要专注于聆听，尽量多听少讲……意识到刚才的问题是多此一问，林莎稍稍挪动一下位置，不被觉察地给自己换了另一个跷腿的姿势。

“一地鸡毛的生活，就是你每天都很忙，但你不知道究竟在忙些什么。生活好像一只陀螺，转呀转呀，但如此疯狂地转动，有意义吗？我找不到生活

的意义，或者说我找不到生活的乐趣。这种了无生趣的感觉，让我很难受。”

“比如说，当我从睡梦中醒来，透过窗纱依稀的亮光，我知道天破晓了。因为要送孩子上学，我会马上翻身起床，漱口、烧开水、榨豆浆、热面包。我必须在孩子出门前，为孩子准备好早餐；在孩子吃早餐时，再次提醒孩子带齐书本、午餐饭盒之类。终于把孩子送去学校了，又要赶回来为丈夫做早餐。终于，丈夫也出门了，家里一大堆家务事还等着我呢。最近老人身体不太好，还要我经常去帮忙。晚上更忙，检查孩子作业，哄孩子入睡，一直忙到十一点吧，这才有属于自己的时间，可以做点喜欢做的事了。但心里常常感到虚空，因为丈夫很少能在十二点前回家，我要么等候丈夫夜归，要么一个人先睡，一天就这样了。”

“你让我说说昨晚的梦？我很乐意回想。实际上，今天无论是送孩子上学，还是独自开车回家，我都在感受着梦境里那抹久违的暖意。至于梦境是怎样的，现在已经斑驳模糊了，但梦里那个男子会心的笑意，我们彼此眼神相触时的柔软感觉，依旧非常清晰。他好像轻轻碰过我的手，又好像没有。梦里的他是谁呢？好像很熟悉，但又无法确定。无论我怎么努力回想，梦里的情景已经碎了一地，无法再一一拾起了。我只依稀记得，在梦里，趁着旁人不注意，我曾真切地用手拍了拍他的背，而他，仿佛因为我这拍背的动作，瞬间就心满意足了。我不得不承认，牵动我心思的，是他的笑意，我一直记得，他的嘴巴很大，所以，当他笑时，嘴角一扬，迸发出来的得意之色，就电光火石般定格在我的脑海里了。”

“你问我，这梦让我想到什么？我会问自己，为什么是在梦里？我才能如此真切地感受到那隐约的爱意呢？来的路上，我还在想，如果是在生活中，当我坐在冬日暖阳的窗台下翻看一本早年已经读过的小说，他不经意地从身旁侧身而过，回我一瞥笑意呢？或者，在清晨的厨房里，当我手忙脚乱忙活时，他回眸一笑，说我笨拙呢？在我的生活里，也许永远都不会有这样的情景吧？不过，也许……谁知道呢？”

莲子沉浸在自己的描述里，语气有时和缓，有时带一丝伤感。说到最后，

言语里、眉宇间满是对自己的爱怜和无助。不知为何，林莎心里微微有一丝心疼的感觉。

林莎的咨询室，淡紫色小花的棉质窗帘垂窗而下。窗旁，一张圆形的红木茶几，两张单人布艺沙发呈45度角摆放在茶几的两侧，茶几上新插了一株金黄色的荷兰郁金香。林莎喜欢能沁出花香的花儿，所以，每隔几天，她便会到楼下的花店挑点新鲜的花儿回来，加点水，插进一只精美的玻璃瓶，花香就袅袅地氤氲了。

咨询室的红木茶几上，放了一个方形的闹钟，指针几乎没有声音，是林莎特意从宜家淘回来的。还放了一盒纸巾，纸巾盒子是个长方形的花篮，单薄的纸巾从篮子里冒出来，平添了几分厚重感。

莲子坐在右边的沙发上，身子深陷，两手环拥着抱枕，眼睛透出迷茫的神色。她偶尔看一下墙上那幅欧式风景画，偶尔触碰一下林莎的目光，很快就又挪移了。

咨询室里橘黄色的灯光一洒无遗，慵懒地倾泻在这个不足15平方米的小房间里。林莎以一贯的耐心，专注地聆听着莲子的诉说。

坦白说，在国内，很少来访者会因为梦境而预约咨询。对林莎而言，莲子是第一个。

三天前，助理夏雪告诉林莎，说一个叫莲子的女士预约她咨询：“她四十多岁，说没有什么特别的事情，只是最近常常会做些令她费解的梦。她说从报刊上读过你写的文章，所以慕名而来。”夏雪一边低头整理橱柜里的资料，一边匆忙跟她交代。“知道了，谢谢。”林莎的表达一贯简洁明了。

今天早上，像往常一样，林莎提前二十分钟进入她的咨询室等待来访者。“你要充分利用这二十分钟的时间放空自己，才可以做到无条件地接纳来访者。”两年前，在她应用心理学硕士毕业，正式成为“红蔷薇心理工作室”的咨询师时，导师杨一啸就这样要求她。

在二十分钟里，林莎慵懒地斜倚在沙发上，轻轻啜一口云南滇红茶，然后闭上眼睛，仰头后靠在沙发的背垫上，深呼吸，冥想，放松身心。偶尔，

她也会用鼻息细细地玩味咨询室里若有若无的花香，神情随意而散漫。更多时候，林莎喜欢一个人凝神欣赏墙上唯一的风景画：画面上，一位欧洲少女伫立在林中一角空旷的草地上，面向高远的天空。此时，灿烂朝阳，浪漫霞彩，尽情倾泻在娉婷婀娜少女的脸上、身上，人与景交相辉映，美轮美奂。少女身后，树木葱茏，枝繁叶茂。少女脚下的林中小径，落英缤纷，映衬着点点金黄色的霞光，诗意盎然。一个人看画时，林莎觉得心情特别恬静、安然。她喜欢这幅画，尽管也经常看，但每次欣赏，似乎都有新的感觉和想象：少女的发丝飘起来吧？落在少女身上的霞彩翩然飞舞了吧？林中的小鸟醒来了吗？

通常，十分钟后，林莎便能感受到内心的空灵和淡定了，“我放空自己了”，她喜欢作积极的自我对话，让自己确信：此时，她已经做好了接待来访者的准备。夏雪是她本科时的师妹，熟悉她的工作特点，所以，总能恰到好处地安排她的个案时间，使她能在安全的心理环境下接纳新的来访者。

其实，莲子早就到了，比预定的时间提前了十五分钟。她像别的来访者一样，在接待室稍坐。夏雪根据她的意愿为她奉上一杯清香的绿茶。接待室里摆满了心理学方面的书刊，莲子拿了一本《心理月刊》，随意地翻阅着。约定的时间到了，莲子才由夏雪带到咨询室。

“笃笃”，是夏雪特有的敲门声，声音恰到好处。

“莲子，你好！请进。”林莎微笑，起身，右手平伸，示意莲子落座。

“我坐哪张椅子？”莲子看着沙发，有点拘谨，不知怎么选择。

“随你喜欢，坐哪都可以。”林莎依旧微笑。

莲子选择右边的沙发坐下，夏雪把一杯茶放在茶几上靠近莲子的地方。“请喝茶。”夏雪的声音低柔而带一点磁性，给人温和的感觉，然后，一袭长裙轻盈而去，咨询室的门顺带就被无声地掩上了。

咨询室变得很安静，地板上铺着联邦春日纯色地毯，莲子双脚并拢，手搭在膝盖上，有那么几秒，她用眼睛看着自己的脚尖，白色的布洛克鞋头，正按压着地毯上的一幅花纹图案。

“从你家来这里，远吗？”林莎眼睛看着莲子，问道。

“不算远，二十分钟就到了。”莲子的声音清脆柔媚。

如果单凭声音判断，莲子也就三十五岁左右吧，林莎想，“你的声音很好听，音色柔和。”林莎微笑，她羡慕莲子的音色。

“谢谢，从没有人夸过我声音好听。”莲子似乎有点不太自然，眼神掠过一丝慌乱。

“今天来这里，是要跟我分享你的梦吗？”林莎温柔地看着莲子略显瘦削的脸，怀着期待。

“最近我常常做梦，有些梦，是噩梦，醒来还觉得害怕；有些梦，发生在厕所里，醒来也觉得肮脏；有些梦，似乎总与一个人有关……所以，今天来咨询。”莲子扬起头，没有回避林莎的目光。林莎看清莲子的脸，尽管声音显得年轻，但如果细细端详，这张脸还是泄露了年龄的秘密，特别是眼睛，尽管修饰了眉毛，涂抹了淡淡的眼影，但还是无法掩饰眼角处日渐风干的细纹。

“说一个你最近的梦，或者谈谈你的生活，可以吗？”林莎知道，心理咨询忌讳空泛的探讨。因为已经与来访者建立了良好的咨询关系，她干脆开门见山地运用具体化的咨询技术，想知道莲子生命的深处，究竟是什么在困扰着她。

莲子静默了一下，便有了开头的诉说……

林莎在咨询室里，有她相对固定的姿势，通常，她喜欢两腿交替着跷膝而坐，再把抱枕放在身后，让背部感受到抱枕的柔软和温热，似乎这能让她获得支持的力量。

此时，林莎左手拿着一个专属于莲子的文件夹，里面放着莲子初次来访所登记的个人资料以及为咨询师准备的“个案记录表”。征得莲子同意，林莎把文件夹放在膝盖上，左手扶着文件夹，右手拿笔。时而躬身前倾，专注倾听莲子的诉求；时而沙沙几笔，在关键处做必要的记录；时而微笑点头，注意莲子的情绪反应；时而又沉思默想，感受莲子的内心感受。而她的身体语言，则自然而然地跟随着彼此的对话，回应着莲子。

精神分析心理学理论，有专门的释梦理论，但林莎并不擅长在咨询中运用精神分析的释梦理论探讨来访者的问题，她师承杨一啸，主要以认知疗法为主，再糅合行为主义、来访者中心疗法等咨询理论。所以，当莲子谈到她的梦境时，林莎不打算跟她探讨梦里的意象。在她看来，避开现实问题，而一味就梦境的意象作隐喻式的对话，显得过于务虚。就好比是谈论武功，认知疗法像梁羽生的武侠小说，一招一式，非常清晰；而精神分析派的释梦理论，如自由联想或者意象对话等，则像古龙的武侠小说，“无招无式，重在精神”。咨询师的直觉告诉林莎，如此一个模糊而凌乱的梦境，再加上莲子的描述，生活中的莲子故事深藏。

“你昨晚的梦似乎在告诉我，生活中，你照顾孩子、丈夫，付出了很多，你感到身心疲累，是这样吗？”林莎借用内容反应技术问莲子。

“是的，真的很累。”也许是因为林莎的共情恰到好处，莲子的眼圈稍稍红了。林莎知道，每当这时刻，咨询师最好保持沉默，无声的等待是此时最好的回应。

“我有两个孩子，大女儿20岁，读大二，住校；小儿子12岁，初中一年级，因为学校离得远，每天要接送。我好不容易忙完大女儿，还来不及歇口气，就接着忙小儿子，这么多年，觉得很累。”莲子轻轻叹了一口气，“我丈夫是做餐饮的，经营一家餐厅，他整天很忙，顾不上家事，家里几乎都是我在忙碌。”

“听起来，你是一位称职的家庭主妇，支持丈夫的事业，还操心一对儿女的学业和生活，如果我是你，也会感到疲累。”林莎运用同理心，借用情感表达技术，继续与莲子共情。

“自从有了女儿，我就不再工作，在家里当起了全职太太。快二十年了，我不曾迈进社会一步，每天的生活就是围着孩子转，从早到晚，没片刻空闲。如今，女儿住校了，周末偶尔回家一趟，儿子也上初中了，丈夫还是很忙。白天，家里常常只有我一个人，我开始觉得空空落落的，日子不知道怎么过才好，心情很糟糕。”

“心情很糟糕，是因为孩子慢慢长大了，还是因为家里常常只有你一个人闷得慌呢？或者另有原因？”凭借咨询经验，林莎知道莲子感到心情糟糕的背后，将另有缘由。

莲子沉默了，求助者的沉默，在咨询室是最常见的。咨询经验告诉林莎，如果不是因为阻抗而导致的沉默，往往会让咨询“峰回路转”，带来“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的戏剧性效果。果然，莲子眼眶再次泛红，林莎把茶几上的纸巾盒往莲子身边推了一下，“想哭就哭吧，哭出来可能会舒服一点。如果你觉得委屈，可以在这里哭。”

林莎专注地看着莲子，心里涟漪轻泛，她隐约体会到莲子心里压抑的委屈。“我在这里陪伴你。”林莎轻声对莲子说。