

雪绒花开20载

——一个心理咨询机构与心理咨询师的成长

聂振伟 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

内容提要

雪绒花开 20 载

——一个心理咨询机构与心理咨询师的成长

聂振伟 主编

1. 雪绒花 2. 心理咨询机构 3. 心理咨询师 4. 成长

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 1230 号

责任编辑：张金凤 封面设计：张金凤 责任印制：张金凤
责任编辑：张金凤 封面设计：张金凤 责任印制：张金凤
责任编辑：张金凤 封面设计：张金凤 责任印制：张金凤

出版发行	北京出版集团公司	出版发行	北京出版集团公司	出版发行	北京出版集团公司
社址	北京市东城区	社址	北京市东城区	社址	北京市东城区
邮政编码	100120	邮政编码	100120	邮政编码	100120
电话	010-262810	电话	010-262810	电话	010-262810
网址	www.bjpub.com.cn	网址	www.bjpub.com.cn	网址	www.bjpub.com.cn
电子邮箱	bjpub@bjpub.com.cn	电子邮箱	bjpub@bjpub.com.cn	电子邮箱	bjpub@bjpub.com.cn
印刷	北京新华印刷厂	印刷	北京新华印刷厂	印刷	北京新华印刷厂
开本	787×960 1/16	开本	787×960 1/16	开本	787×960 1/16
印张	12	印张	12	印张	12
字数	280 000	字数	280 000	字数	280 000



高等教育出版社

版权异议 侵权必究
举报电话 010-58581000

内容提要

本书记录了北京师范大学心理咨询中心的成长足迹,以及心理咨询师的个人成长。融专业知识与叙事为一体,可读性很强。对高校心理咨询机构建设、心理咨询工作人员具有参考意义。

图书在版编目(CIP)数据

雪绒花开 20 载——一个心理咨询机构与心理咨询师的
成长/聂振伟主编. —北京:高等教育出版社,2009. 5
ISBN 978-7-04-026767-9

I. 雪… II. 聂… III. 咨询心理学—案例 IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 047230 号

策划编辑	龙 杰 林丹璐	责任编辑	岳永华	封面设计	刘晓翔
责任绘图	黄建英	版式设计	王 莹	责任校对	金 辉
责任印制	朱学忠				

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landaco.com
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	北京新丰印刷厂	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×960 1/16	版 次	2009 年 5 月第 1 版
印 张	18	印 次	2009 年 5 月第 1 次印刷
字 数	280 000	定 价	34.60 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 26767-00

充满人文关怀和发展潜质的朝阳事业

——寄语北师大心理咨询中心成立 20 周年

打开互联网，键入“北师大心理咨询中心”搜索一下，结果有 590 多万条：从北京高校的象牙塔到边远地区的中小学，从大城市大企业的白领到四川地震灾区的防震棚里的受灾群众，都能看到北师大心理咨询中心的影子。作为在北师大学习、工作近 30 年的我，见证了心理咨询中心从无到有、从青涩到成熟 20 年发展成长的全过程，对此既觉得可喜可贺，更感到骄傲自豪！

北师大作为百年名校，独以“学为人师、行为世范”为校训，在教育教学实践中注重道德、人文精神的培养，在心理素质教育、培训方面有着独特的优势。20 年前，学校成立了心理咨询中心，作为最早成立心理咨询专业机构的高等学校之一，当时面临条件简陋、专业人员不足等诸多困难。经过 20 年的精心耕耘、细心呵护，我们欣喜地看到，心理健康和心理素质教育的理念在北师大校园里广为传递，关注程度不断提高；心理咨询、心理治疗、心理干预逐渐被认同和接受，大学生不再为走进心理咨询室而觉得羞愧。

今天的北师大心理咨询中心，已今非昔比，拥有温馨的咨询室，良好的办公条件，督导监控设备、沙盘游戏、放松治疗椅、生物反馈等专业设施一应俱全，一半以上的专职工作人员拥有博士学位，还给学生开设心理素质教育选修课、必修课等，面向学生的心理咨询工作广泛开展，较好地促进了大学生的全面发展。更令人欣慰的是，北师大在心理素质教育方面走在了全国高校的前列，坚持了 20 年的雪绒花心理帮助热线，已成为本校乃至全国心理咨询的一个品牌；心理咨询中心也获得了北京市教委以及北京市大学生心理咨询专业委员会等多家机构的认可，获得诸多奖项，并被评为北京市高校心理素质教育示范基地，每年来咨询中心参观访问的学校不计其数。

本书承载着为心理咨询中心创建、成长、发展付出诸多心血的人们的期望，它全面记载了一个心理咨询机构从创设初期至今的艰难历程，也记载了雪

绒花心理帮助热线的创立和发展,还记载了心理咨询专业人员的成长足迹。它是一朵开在心理咨询园地上的奇葩,必将给更多的心灵带来更多的芬芳。

20年过去,北师大心理咨询中心又站在一个新的历史起点上。我坚信,随着我国教育的不断深化,心理咨询必将成为更具人文关怀和发展潜质,有着广阔成长空间和较强应用的朝阳事业;北师大心理咨询中心也一定会秉承一以贯之的人文精神,像种子一样传遍各地,进而开花、结果,为高校及全社会的心理健康、和谐发展做出新的更大的贡献。

北京市教委副主任 原北京师范大学党委副书记 郑萼

回顾过去,展望未来

——寄语心理咨询中心成立 20 周年

高校是培养高素质人才的摇篮。高素质人才不仅要有良好的思想道德素质、科学文化素质和身体素质,而且要有良好的心理素质。加强大学生心理健康教育工作是推进素质教育、培养全面发展高素质人才的迫切要求,是学生成长成才的迫切要求,是加强和改进大学生思想政治工作的迫切要求。

我校高度重视学生心理健康教育工作。学校自 1988 年成立心理咨询中心以来,逐步确立了以学生心理发展为本的心理素质教育的理念,形成了以学生工作系统为基础、以专业化发展为核心、以院系为依托,多元、立体的心理素质教育体系,积极面向全体学生开展多种形式的心理教育与咨询活动,普及心理健康知识,帮助学生解决身心发展过程中的各种心理和行为问题,预防心理疾病,矫正一般心理障碍等。经过 20 年来的探索与努力,我校心理健康教育工作格局日趋完善,取得了丰硕的成果,心理咨询中心在学生心理健康教育工作中发挥了重要的作用。

随着经济全球化、政治多极化、文化多元化和信息网络化趋势的深入发展,大学生心理健康教育工作的重要性日益凸显,面临着新的形势和任务。回顾过去,是为了更好地面对未来。希望心理咨询中心认真总结经验,以成立 20 周年为新起点,开拓进取,扎实工作,为我校大学生心理素质发展做出更大的贡献。

北京师范大学党委副书记 田辉



给心理咨询中心的寄语

北京师范大学心理咨询中心走过了不平凡的 20 年。20 年来,心理咨询工作从无到有,从弱到强,一支专业化、专家化的心理咨询工作队伍初步建立。今后,希望心理咨询中心在搭建心灵沟通的平台、创新心理疏导的方法、服务学生成长成才方面发挥更大作用。

北京师范大学学生处处长 梁家峰

矛盾与冲突是人的本真生活状态,亦此亦彼、彼此交融的心理特征是大学生成长阶段性和开放性的必然结果,在冲突中成长使大学生拥有无限的发展潜力和可能性。让我们从“心”开始,用青春和智慧来维护心理健康、培养心理健康、建设心理健康、保卫心理健康,努力创造一个健康快乐的人生,一个辉煌灿烂的未来!

北京师范大学研究生工作部部长 祝文燕



写在前面的话

雪绒花是什么机构？

为什么坚持 20 年？

在北京师范大学校园里，有一个成立于 1988 年的专门为学生提供心理帮助的专业机构——心理咨询中心，学生们亲切地称呼她为“雪绒花”。“雪绒花”的知名度甚于心理咨询中心。其实“雪绒花”是心理咨询中心的一个品牌，当你走进中心，你能看到雪绒花学生心理帮助热线的宣传栏（雪绒花心理帮助热线的前身，是 1989 年京城里成立的第一条学生帮助热线）；有着一长串项目的雪绒花心理健康大讲堂的课程表；在楼道，甚至在学生宿舍楼的大厅，你都会看到《雪绒花》杂志、《雪绒花》报纸以及雪绒花宣传折页单；在每个院系所，甚至每个班级都有佩带“雪绒花使者”徽章的雪绒花使者活跃在学生中间，他们以自身积极健康的心态，传播着心理健康的理念——“必要的心理求助是强者的行为”、“关注自己今天的心理健康就是为明天的健康生活买保险”、“关注他人的心理健康就是为自己和谐的生存环境做建设”。多年精心耕耘，一定有所收获。读者如有兴趣，不妨读一读本册中“培育篇——多种耕耘方式育苗”部分。

雪绒花生长在高原，绽放在石砾地和草原上；在日照强、温差大、风速快的恶劣条件下，这种小小的长着绒毛的花儿顽强地、愉快地、默默地微笑着——生命脆弱，必须顽强。

使用“雪绒花”的另一层含义，取自其谐音“雪融化”，希望通过我们的爱心与专业服务，消融来访学生内心的冰雪，让阳光心情永驻心房。

雪绒花的名字最贴切心理咨询事业与心理咨询中心的成长历程。这正是北京师范大学心理咨询中心选择“雪绒花”的寓意。真诚希望所有的学生面对困难、挫折时，能够像雪绒花一样顽强勇敢。

20 年来，我与我的伙伴们，在这样一块土地上，默默地耕耘，精心地培育，创造性地工作，受众学生越来越多，已由 20 年前单纯预防学生心理危机、提供

心理援助的机构,发展为学生心理成长、素质培育的基地。在管理上独立运作,在服务形式上,以学生心理健康发展为本,为学生提供个别与团体心理辅导;扶持学生多个相关社团组织,为专业学生提供见习场所和业务督导;培训学校里学生工作者的心理辅导能力;我们贴近学生,我们了解学生的心理需要,主编的多部学生心理健康教材、科普读物受到学生的喜欢;成为北京市高校心理素质教育示范基地……

这本书就是我与伙伴们用20年的爱心与自己成长的足迹写就的。篇篇小文就是大家在这里成长的个个足迹。

在这里,以20年来发生在雪绒花心理咨询中的有关故事为线索,作者从不同的身份和视角、切身的体会和感受,生动地阐明心理辅导或咨询工作是怎样一种助人的事业,以及这项工作对心理师(专职人员)、咨询员(热线兼职人员)的个人成长的帮助。书中通过一些案例和故事通俗地讲解了相关的心理健康与心理咨询的专业知识,同时也介绍了心理咨询机构的建设。这本书虽然不是一个冠名心理辅导的理论著作,却是我们用心和行动,把书本里课堂上学习到以及领悟到的心理辅导的精髓,用自己的方式使之通俗化的力作。期望借此——透过雪绒花开20载的回顾,对现在刚刚走上心理辅导事业的后来人有个借鉴,对学校里正在学习心理辅导的学生在生涯规划方面有所启发。读者如对此有兴趣,不妨读一读“学习篇——与大师见面”。在多年的心理辅导实践中,我们还努力创新,如以学生发展为本的管理模式的探索,初谈员的设置,透过《来访者须知》与来访者讨论彼此的义务与责任的契约选择制度等。几年来不断有外地和香港高校同行、国外专家、电视台到北京师范大学心理咨询中心访问,希望获得一些管理方面的经验和文字资料,我们都毫无保留地与大家分享,也多听八方来客的意见,使之不断丰富(详细见书中“制度篇——家园建设”)。

学校心理健康教育 and 心理咨询事业在我国是一项新兴的事业,与已有的教育体系有联系又有工作模式上的区别,先行探索的目的是希望我国这一事业能够科学、有序地发展壮大,一路走好。因为事业需要,学生健康成长更需要!

20年之际,我与雪绒花,我钟爱的心理辅导事业一起成长,经历了我国心理辅导事业从无到有、从小到大发展的风风雨雨,我也从一名大学毕业留校

生,走过青年、中年,我一路小心呵护,一路学习探索,一路孜孜以求。如今,每当听到学生成长的好消息,每当见到在日见肥沃的土壤上培育出的雪绒花使者那绽放在校园里的张张发自内心的笑容时,都是我最开心的时刻!

几年前,曾有学生问我:“聂老师,你们每天在咨询室里听那么多人倾泻情绪垃圾,你真的愿意听吗?而且一听就是十几年?你就不厌烦吗?”是啊,我也曾问自己,仅仅是因为爱?是爱好做别人情绪的垃圾桶?是好助人?是喜欢听别人的故事?是什么使自己在这里默默地工作而乐此不疲呢?

如果一定要我使用垃圾这个词做回答,我体会到的心理辅导工作就像是“垃圾处理器”。无论是面对面的个别咨询还是团体辅导,经过我们咨询师与来访者或学生一起工作之后,来访者或学生的情绪发生了很大变化,甚至像变了一个人,这中间的魔力,是因为有爱,更有对人的信任、尊重。爱是抽象的,是统称,而尊重、信任是具体的。它们是辅导的技术,也是辅导人员的态度。你在咨询室里,能够真实看到爱,体会到爱;爱在这里变得那样具体,你的身体向来访者前倾,你专注地聆听,来访者的心扉就自然地向你打开;在这里你会听到竹子拔节似的生命成长,每次学生的约访到来,你能看到人在困境中的挣扎,更能体会到当你陪伴来访者一起走过的喜悦,看到生命的力量与奇迹!在这里你会看到,人与人之间的最大距离与最小距离;在这里不由得使你相信:人与人之间的信任和真诚,复杂的情绪与简单的人性。在这里我更懂得了生活与人生。在这里我学会了宽容、接纳,这就是爱。如今,更让人欣喜的是,一批批学生从这里走出去,把爱带到学生团体中,带到教学工作岗位上,带到家庭,带到抗震救灾的帐篷、板房中,这让我们欣慰,更让我们自己的情感升华(详见见书中“成长篇——我与雪绒花”)。

我是谁?心理师、咨询员不是救世主,只是另外一个生命历程中一段路程的陪伴者,我们自己何尝不需要生命的支撑点!

20年前,我们从爱出发,参与学生心理帮助热线的工作。20年后,我们变成更拥有爱的人,成为心理辅导专业工作者,成为快乐的人、更懂得生活的人;成为尽心尽力地工作,不断地学习探索,精心呵护自己家庭的人,也得到家人、学生、朋友、同行的爱!如果你仔细阅读“支持篇——成长的伙伴”,你会听到生命里小溪的流淌声!

谨以此书中的文字与照片,对20年历史的变迁进行回顾,对曾经投身于



雪绒花的志愿者们致以崇高的敬礼！对帮助过我们的朋友、同事、学生、学校领导致以衷心的感谢！你们的爱护、支持与信任是我们能够 20 年走下来的爱的力量！

在此，我还要特别地对我的同事：罗晓路、夏翠翠、宋振韶、王东升、张继明、项丽娜等道一声衷心的感谢！是你们的加盟和多年的共同努力，雪绒花才有今日的芬芳鲜艳，这本纪念册中有你们的足迹，在编写过程中同样有你们的辛勤耕作，明日的雪绒花更待你们及后来者的精心培育，让雪绒花继续顽强地、愉快地、默默地微笑着传递着爱！

寻找爱、发现爱是心理辅导工作者生命的意义！我们将无怨无悔地继续前行！

北京师范大学心理咨询中心 聂振伟

2009 年 2 月 6 日于京师园



目 录

足迹篇——播撒爱的种子

- 一、寻找爱、发现爱是心理辅导工作者生命的意义 / 1
- 二、历史的隧道 / 2
- 三、守望生命希望的灯 / 4
- 四、爱心接力 / 8
- 五、问题孩子的背后常常有一个不健全的家庭关系 / 9
- 六、雪绒花代表为爱牺牲一切的决心 / 11
- 七、雪绒花使者——校园里的护花人 / 14
- 八、雪绒花心理剧场在四川灾区 / 16
- 九、雪绒花开在社区——记北京师范大学心理咨询中心社区
服务工作 / 19
- 附 1:心理健康品牌——雪绒花家族一览表 / 30
- 附 2:心理咨询中心大事记 / 31

培育篇——多种耕耘方式育苗

- 一、以人本心理学的理念建构学生心理辅导中心 / 38
- 二、以专业为依托的特色工作机制 / 45
- 三、以学生发展为本,营造爱与接纳的校园氛围 / 59
- 四、宣传普及心理健康知识,通过多学科教师发挥学生心理
保健医生的作用 / 64

护花篇——危机预防与干预

- 一、我不想自杀的理由 / 68
- 二、假如我们在飞机上——四个人的生死游戏 / 70
- 三、精心编织心理危机网络体系 / 72
- 四、大学生心理危机的干预方略 / 74
- 五、写给天堂里的父亲 / 80
- 六、碰到有人要自杀怎么办? / 81

附1:北京师范大学心理危机干预预案 / 83

附2:北京师范大学雪绒花学生心理帮助热线心理危机干预策略 / 85

附3:北京师范大学心理危机干预流程图 / 87

课堂篇——团体辅导的动力

- 一、当价值被拍卖——课堂日记一则 / 89
- 二、心理健康课程的特点和作用 / 93
- 三、教师在心理健康课堂中的定位 / 97
- 四、心理健康教育内容的设计 / 99
- 五、互动式练习在心理健康教学中的运用 / 102
- 六、心理健康课堂的组织与评估 / 103
- 七、心理健康课堂适用的教学方法 / 110
- 八、心理健康课程设置 / 112
- 九、团体辅导室里的神奇力量 / 114
- 十、心灵茶座:在互动中成长 / 118
- 十一、我的大学最爱——心理素质训练课 / 124

热线篇——电话连着我和你

- 一、定位清晰,雪绒花常开 / 130
- 二、宏观架构,接线员培训 / 132
- 三、扎实的培训,成长的沃土 / 134
- 四、过硬的督导,进步的阶梯 / 141

成长篇——我与雪绒花

- 一、我与雪绒花的亲密之旅 / 148
- 二、雪绒花滋养我心灵 / 150
- 三、雪绒花陪伴我成长 / 155
- 四、好一朵美丽的“雪绒花” / 158
- 五、我和雪绒花的故事 / 160
- 六、你站在自己的花园里 / 163
- 七、“雪绒花”带我走向新的生涯之路 / 165
- 八、融化他的心,点燃我的梦 / 168
- 九、每个人都是雪绒花的一个绚烂花瓣 / 172
- 十、学着爱,学会爱 / 174
- 十一、我的成长路上开满雪绒花 / 178

支持篇——成长的伙伴

- 一、赞颂热线电话 20 年 / 181

- 二、轻轻飘洒的雪绒花 / 184
- 三、流经我生命的小溪 / 186
- 四、让关心、温暖和支持传递下去 / 190
- 五、与雪绒花一起走在心理剧探索之路上 / 191
- 六、关爱生命,呵护心灵 / 195

学习篇——与大师见面

- 一、凡事都有例外——积极焦点治疗 / 199
- 二、剧中人生——我体会到的心理剧 / 203
- 三、走近萨提亚系统转化式治疗 / 208
- 四、心灵深处的碰撞——Satir的“爱”之道 / 216
- 五、困境与突破:一种整合的助人途径 / 224
- 六、走出被扭曲的观念——理性情绪疗法 / 230

制度篇——家园建设

- 一、专业伦理的保护膜 / 238
- 二、厘清界限 / 240
- 三、咨询室还是护士站? / 249
- 四、放下与放不下的 / 250
- 五、咨询室的设置与布置 / 251
- 附1:中国心理学会临床与咨询心理学工作伦理守则(第一版) / 254
- 附2:北京师范大学心理咨询中心来访者须知 / 261
- 附3:北京师范大学心理咨询中心家长知情同意书 / 262
- 附4:北京师范大学心理咨询中心兼职咨询员(校内人员)管理方案 / 263
- 附5:心理咨询中心接待员工作协议 / 264

附 6:北京师范大学心理咨询记录知情同意书(声音及影像部分) / 264

附 7:就医学生班主任联系书 / 265

附 8:生命承诺书 / 266

附 9:台湾《当事人的基本权益》 / 266

结束语——20 载芬芳,明日花开情更浓

参考书目

足迹篇

——播撒爱的种子



一、寻找爱、发现爱是心理辅导工作者生命的意义

北京师范大学有着 106 年的悠久历史。北京师范大学前身为创办于 1902 年的京师大学堂师范馆,与北京大学同根。北京师范大学是以培养教师为主要特色的综合大学,当属中国第一所师范大学。2008 年有 24 个学院,其中全国最有影响的是教育学、数学、心理学等学科。全日制学生 19 543 人。其中本科生 8 529 人,研究生 8 999 人,留学生:长期 2 015 人,短期 1 351 人。教师 2 198 人,其他工作人员 1 607 人。我为自己是北师大人而自豪,庆幸自己在这—科学和人文精神并存的校园中学习、工作和生活了 28 年。更庆幸自己当年的选择:在国家恢复高考制度后,我以一名插队知识青年的身份考取到北京师范大学教育系学习,毕业后留校工作。此后,我接触最多的是教育学和心理学两学科之间的学习与工作实践,而这两个学科交叉发展又是近年来最快的。我热爱学生,喜欢教育工作。1984 年我大学毕业时留校从事青少年教育研究,当时恰逢我国心理辅导事业从无到有地发展,让我能够抓住机会,投身到心理辅导这一崭新的教育事业当中,