

我们每个人都是一座孤岛，只有先成为自己
才能够与其他海岛相连

我的心理治疗之路

中德班15位心理专家自述个人成长和个案实战经验

赵旭东 施琪嘉 主编



中国致公出版社
—China Zhigong Press—

我的心理治疗之路

中德班15位心理专家自述个人成长和个案实战经验

赵旭东 施琪嘉 主编



中国致公出版社
China Zhigong Press

图书在版编目 (CIP) 数据

我的心理治疗之路：中德班 15 位心理专家自述个人

成长和个案实战经验 / 赵旭东, 施琪嘉主编.

—北京：中国致公出版社, 2018 (2018.6 重印)

ISBN 978-7-5145-0917-5

I . ①我… II . ①赵… ②施… III . ①心理咨询—经验

IV . ① B849.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 002326 号

我的心理治疗之路：中德班 15 位心理专家自述个人成长和个案实战经验

赵旭东 施琪嘉 主编

责任编辑：何江鸿 周 炜

责任印制：岳 珍

出版发行： 中国致公出版社
—China Zhigong Press—

社 址：北京市海淀区翠微路 2 号院科贸楼

邮政编码：100036

电 话：010-85869872 (发行部)

经 销：全国新华书店

印 刷：北京兰星球彩色印刷有限公司

开 本：700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张：18.5

字 数：280 千

版 次：2018 年 3 月第 1 版 2018 年 6 月第 2 次印刷

定 价：59.00 元

版权所有，未经书面许可，不得转载、复制、翻印，违者必究。

内容简介

心理咨询师与治疗师是什么人，他们的人生故事与普通人有何不同？

如果想成为他们中的一员，应该从哪里开始才能快速成长并独当一面？

作为个案经验丰富的咨询师与治疗师，如何突破事业发展的瓶颈更上一层楼？

在《我的心理治疗之路》一书中，中德班15位心理专家不仅立体呈现了心理咨询师与治疗师这一特殊群体的真实面貌，再现了其鲜为人知且艰难曲折的心路历程，让大众第一次真正了解他们在做什么；还慷慨分享了自己几十年的成长心得、个案经验和教训，为以心理为志业的读者指出入手点、突破点，帮助他们解决从业生涯中可能遇到的一切难点、疑点和盲点，以激励他们快速成长，成为优秀的助人者。



本书作者——

主 编：赵旭东 施琪嘉

副主编：李晓驷 方 新 刘 丹

编 委：赵旭东 张海音 刘天君
杜亚松 刘 丹 唐登华
李晓驷 仇剑崧 张天布
李孟潮 邹 政 徐 勇
徐 钧 薛 伟 施琪嘉

总 策 划：开森心理

策划编辑：尼 娜

特约编辑：王羽轩

责任编辑：何江鸿 周 炜

装帧设计：瀚视堂

投稿邮箱：370472275@qq.com

公 众 号：开森心理（kaisenxinli）

加入我们，开森学心理，快乐做自己。

试读结束：需要全本请在线购买：

www.ertongbook.com

| 第一章 | 赵旭东：心理工作者自身的心理健康

重新认识我们自己 / 011

如何改善自己的助人能力 / 022

助人者的职业倦怠 / 024

| 第二章 | 张海音：一个精神科医生的心理治疗之旅

我是怎样走上心理咨询道路的 / 029

我为什么要成为心理咨询师 / 034

我的治疗体系和咨询理念 / 036

自我感受觉察：个案咨询中最重要的部分 / 042

对心理治疗发展的三点思考 / 044

年轻的咨询师，我想对你说…… / 045

| 第三章 | 刘天君：我为何创立本土化心理治疗技术
——移空技术

东方气功与西方催眠的碰撞 / 051

创立东方心理治疗技术的原因 / 053

东方治疗技术的优越性 / 056

什么是移空技术 / 058

移空技术的应用案例 / 065

| 第四章 | 杜亚松：我是如何从事儿童和青少年心理障碍治疗的

身为儿童青少年工作者，我为何要学习心理治疗知识 / 071

儿童心理问题的诊断与治疗 / 077

儿童青少年治疗师的基本素质 / 081

儿童最常见的身心问题 / 083

| 第五章 | 刘丹：我为什么要从事家庭治疗

我为什么对家庭治疗情有独钟 / 090

我所接受的家庭治疗学习 / 093

家谱图到底有多大作用 / 095

我是怎么做家庭治疗的 / 097

跟每一个人建立关系是家庭治疗中最重要的工作 / 101

家庭治疗最主要的观察点：关系 / 103

| 第六章 | 唐登华：我和我的主客观分析心理治疗

我的原生家庭和职业成长之路 / 111

我做过的典型案例 / 115

主客观分析心理治疗的理论和技术 / 125

| 第七章 | 李晓弼：我为什么选择了精神分析

我对精神分析的抗拒和质疑 / 131

我为何坚定地走心理治疗之路 / 134

我的精神分析的技术和态度 / 140

| 第八章 | 仇剑崟：女性精神分析之我见

误打误撞走进心理学 / 145

在职业成长道路上激流勇进 / 149

我对女性精神分析的看法和体会 / 155

| 第九章 | 张天布：从中德班学员到教员
——我成为心理治疗师之路

从临床就医中的心身疾病说起 / 163

在中德班孕育的精神分析之梦 / 165

我对于精神分析的本土化理解 / 169

| 第十章 | 李孟潮：我的心理治疗研究之路

从自我成长看“功利研究者” / 177

从自我成长看“受伤研究者” / 183

“受伤研究者”的研究方法 / 186

| 第十一章 | 邹政：“色·戒”——咨访关系中的永恒主题

我的职业选择经历 / 199

从我的心理历程谈心理咨询师的心理成长 / 201

“色·戒”是咨询关系中的永恒主题 / 205

真正的咨询应该有的样子 / 207

一个好咨询师的自我修养 / 211

年轻人，当你准备做咨询师时 / 214

| 第十二章 | 徐勇：心理治疗为什么可以帮助来访者

心理治疗起作用的关键是什么 / 219

矫正性情绪体验 / 222

治疗师如何面对来访者的“攻击” / 226

治疗师的反移情 / 229

| 第十三章 | 徐钧：如何成为一名优秀的治疗师

初步了解心理疗法 / 235

参加系统的专业训练 / 236

咨询师的个案和督导 / 239

心理咨询师的自学与自我发展 / 242

咨询师自己的生活兴趣和爱好 / 244

| 第十四章 | 薛伟：成人之旅——欲望、追逐还是放逐

我成为心理咨询师的经历 / 251

我眼中的心理咨询 / 254

欲望、追逐还是放逐 / 258

心理咨询 VS 药物治疗 / 263

新手咨询师需要的基本训练和能力 / 265

| 第十五章 | 施琪嘉：整合之路——如何成为一名忘记学派的治疗师

从事心理治疗的动机 / 271

职业动机——创造性 / 274

现实动机——兴趣 / 276

内在动机——自我体验 / 278

心理治疗的学习带给我的收获 / 284

我的心理治疗之路

中德班15位心理专家自述个人成长和个案实战经验

赵旭东 施琪嘉 主编



中国致公出版社
China Zhigong Press

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

我的心理治疗之路：中德班 15 位心理专家自述个人
成长和个案实战经验 / 赵旭东，施琪嘉主编。

—北京：中国致公出版社，2018（2018.6 重印）

ISBN 978-7-5145-0917-5

I . ①我… II . ①赵… ②施… III . ①心理咨询—经验

IV . ① B849.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 002326 号

我的心理治疗之路：中德班 15 位心理专家自述个人成长和个案实战经验

赵旭东 施琪嘉 主编

责任编辑：何江鸿 周 炜

责任印制：岳 珍

出版发行： 中国致公出版社
China Zhigong Press

社 址：北京市海淀区翠微路 2 号院科贸楼

邮政编码：100036

电 话：010-85869872（发行部）

经 销：全国新华书店

印 刷：北京兰星球彩色印刷有限公司

开 本：700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张：18.5

字 数：280 千

版 次：2018 年 3 月第 1 版 2018 年 6 月第 2 次印刷

定 价：59.00 元

版权所有，未经书面许可，不得转载、复制、翻印，违者必究。

| 第一章 | 赵旭东：心理工作者自身的心理健康

重新认识我们自己 / 011

如何改善自己的助人能力 / 022

助人者的职业倦怠 / 024

| 第二章 | 张海音：一个精神科医生的心理治疗之旅

我是怎样走上心理咨询道路的 / 029

我为什么要成为心理咨询师 / 034

我的治疗体系和咨询理念 / 036

自我感受觉察：个案咨询中最重要的部分 / 042

对心理治疗发展的三点思考 / 044

年轻的咨询师，我想对你说…… / 045

| 第三章 | 刘天君：我为何创立本土化心理治疗技术
——移空技术

东方气功与西方催眠的碰撞 / 051

创立东方心理治疗技术的原因 / 053

东方治疗技术的优越性 / 056

什么是移空技术 / 058

移空技术的应用案例 / 065

| 第四章 | 杜亚松：我是如何从事儿童和青少年心理障碍治疗的

身为儿童青少年工作者，我为何要学习心理治疗知识 / 071

儿童心理问题的诊断与治疗 / 077

儿童青少年治疗师的基本素质 / 081

儿童最常见的身心问题 / 083

| 第五章 | 刘丹：我为什么要从事家庭治疗

我为什么对家庭治疗情有独钟 / 090

我所接受的家庭治疗学习 / 093

家谱图到底有多大作用 / 095

我是怎么做家庭治疗的 / 097

跟每一个人建立关系是家庭治疗中最重要的工作 / 101

家庭治疗最主要的观察点：关系 / 103

| 第六章 | 唐登华：我和我的主客观分析心理治疗

我的原生家庭和职业成长之路 / 111

我做过的典型案例 / 115

主客观分析心理治疗的理论和技术 / 125

| 第七章 | 李晓弼：我为什么选择了精神分析

我对精神分析的抗拒和质疑 / 131

我为何坚定地走心理治疗之路 / 134

我的精神分析的技术和态度 / 140

| 第八章 | 仇剑崙：女性精神分析之我见

误打误撞走进心理学 / 145

在职业成长道路上激流勇进 / 149

我对女性精神分析的看法和体会 / 155

| 第九章 | 张天布：从中德班学员到教员
——我成为心理治疗师之路

从临床就医中的心身疾病说起 / 163

在中德班孕育的精神分析之梦 / 165

我对于精神分析的本土化理解 / 169

| 第十章 | 李孟潮：我的心理治疗研究之路

从自我成长看“功利研究者” / 177

从自我成长看“受伤研究者” / 183

“受伤研究者”的研究方法 / 186

| 第十一章 | 邹政：“色·戒”——咨访关系中的永恒主题

我的职业选择经历 / 199

从我的心理历程谈心理咨询师的心理成长 / 201

“色·戒”是咨询关系中的永恒主题 / 205

真正的咨询应该有的样子 / 207

一个好咨询师的自我修养 / 211

年轻人，当你准备做咨询师时 / 214

| 第十二章 | 徐勇：心理治疗为什么可以帮助来访者

心理治疗起作用的关键是什么 / 219

矫正性情绪体验 / 222

治疗师如何面对来访者的“攻击” / 226

治疗师的反移情 / 229

| 第十三章 | 徐钧：如何成为一名优秀的治疗师

初步了解心理疗法 / 235

参加系统的专业训练 / 236

咨询师的个案和督导 / 239

心理咨询师的自学与自我发展 / 242

咨询师自己的生活兴趣和爱好 / 244

| 第十四章 | 薛伟：成人之旅——欲望、追逐还是放逐

我成为心理咨询师的经历 / 251

我眼中的心理咨询 / 254

欲望、追逐还是放逐 / 258

心理咨询 VS 药物治疗 / 263

新手咨询师需要的基本训练和能力 / 265

| 第十五章 | 施琪嘉：整合之路——如何成为一名忘记学派的治疗师

从事心理治疗的动机 / 271

职业动机——创造性 / 274

现实动机——兴趣 / 276

内在动机——自我体验 / 278

心理治疗的学习带给我的收获 / 284