

• 王国红 王宇 \ 著



心理咨询第一现场

不要**让**水果**太**诱人



天津教育出版社



• 王国红 王宇 \ 著

不要让水果太诱人

天津教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不要让水果太诱人：心理咨询第一现场 / 王国红，王宇著．—天津：天津教育出版社，2002
ISBN 7-5309-3617-4

I.不... II.①王... ②王... III.中学生-心理卫生 IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 059563 号

不要让水果太诱人——心理咨询第一现场

出 版 人 肖占鹏

选题策划 张纪欣 李 睿

作 者 王国红 王 宇

责任编辑 贾永来 向 保

装帧设计 郭亚非

出版发行 天津教育出版社

天津市张自忠路 189 号

邮政编码 300020

经 销 新华书店

印 刷 天津新华印刷三厂

版 次 2002 年 10 月第 1 版

印 次 2002 年 10 月第 1 次印刷

规 格 32 开(850×1168 毫米)

字 数 122 千字

插 页 2

印 张 6

印 数 1-1000

书 号 ISBN 7-5309-3617-4/G·3054

定 价 9.50 元

前言



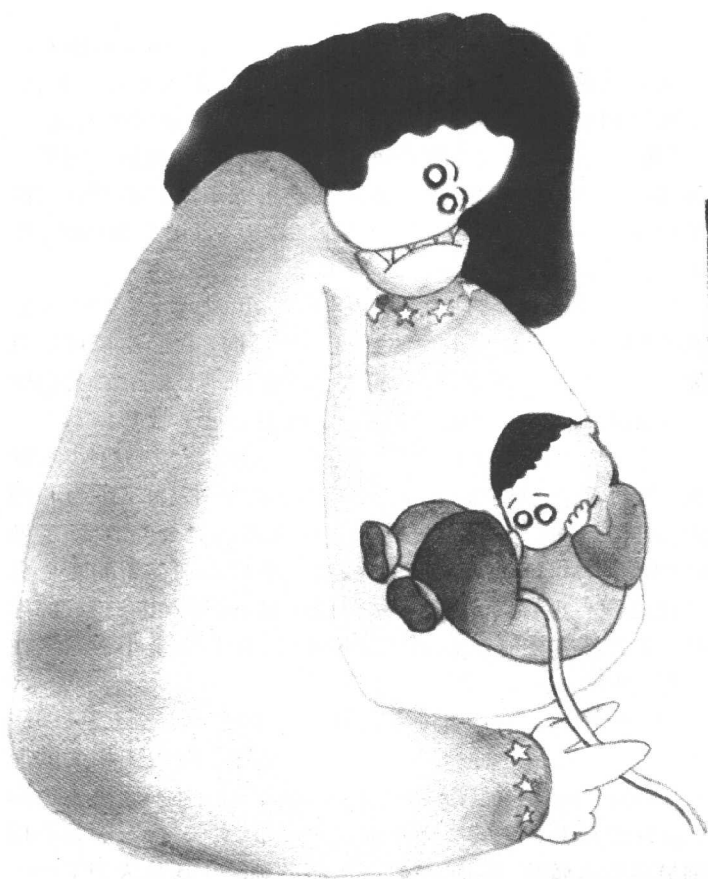
“小王，有一封家长来信寄到我那儿，反映她孩子可能有心理方面的问题。今天我忘了把这封信带过来，你先考虑一下，安排个时间和家长见见面，做一次心理咨询。”校长对小王说。

“我……我没做过心理咨询。我没有心理咨询员上岗证。我，我还不具备做心理咨询的能力。”小王低声说，“心理咨询的效果只有两种，要么成功，要么失败，我担心自己会帮倒忙，反而害了家长和同学……”

校长声音很响地打断了小王：“咦，你可是大学心理学专业毕业的！你的推荐材料上写你学过心理咨询。我们学校可是只有你一个人学过心理学，你不能做心理咨询，那谁来做？我们学校又要你来做什么？别忘了，你是学校的心理学教师！”

“那好吧。”小王慌忙点头。但接下来该怎么办呢？小王确实在心理学系读过四年；也确实学过心理咨询；为了练习心理咨询“同感”的技巧，甚至还将楼上中文系的老乡“绑架”了做“来访者”……但那都是纸上谈兵，属于小打小闹类型的呀！真刀真枪地做心理咨询，别说从来没经历过，就是看也没看过。你想啊，谁会答应在他做心理咨询的时候，让你端个小板凳坐在一旁观看呢？

《心理咨询》、《心理咨询案例集》、《心理咨询个案大观》……小王从图书馆、书城抱回了一本又一本与心理咨询相关的厚书。心理学的基本知识她已有了，心理咨询的基本原则她也知道，她只想看看真正的心理咨询是怎么进行的，看看别的心理咨询员是怎么做的。然而，熬红了眼睛的她终于还是失望了……





夜已经很深，小王却没有睡意：明天就要接待那位家长了。小王一边在心里考虑着明天见面会会出现的各种可能情况，一边痴痴地想：哪一天，等做过好多次心理咨询之后，我一定要将自己做心理咨询的过程写下来，稚嫩也好，老辣也好，都让别人看看。帮那些像我这样第一次做心理咨询却不知如何开始的人在心里垫垫底儿；和正在从事心理咨询的人就其中的某个细节做进一步探讨；让对心理咨询不了解甚至误解的人了解心理咨询（至少是我所理解的“心理咨询”）；让那些有着类似心理困惑的同学在心理咨询的过程描述中得到启发……

这个“小王”就是我。

……

后来，我参加了很多次心理辅导方面的培训。这其中包括“美国积极心理辅导”培训和香港杨震社会服务处举办的“学校心理辅导技巧”培训。我在了解心理辅导技巧的同时接受着心理辅导。我们学校有了专门的心理咨询室，在那里，我接待着越来越多的来访者，后来，我甚至以“专家”（因为年龄与专家级别的反差实在太太大，只能很自觉地在“专家”上加引号喽！）的名义受到邀请，去更多的场合“坐堂”……

3

现在，当初的梦想又从我的脑海深处浮了出来。我认真整理了几年来积累的心理咨询资料，并对它们分别进行了加工和处理——“保密”是我向来访者承诺过的，也是心理咨询的重要原则，“加工”是必要的工序——形成这些文字。不是为了大声地喊出“国王长小耳朵”的秘密，不是为了满足什么人窥探别人



隐私的好奇心,也不是为了给心理咨询业作什么示范……只是想与你分享,分享心理咨询的过程以及我在心理咨询过程中所感受到、领悟到的东西。如此而已?就这么简单?是的!如此而已,就这么简单。

谨以此书献给:

对心理咨询感兴趣的学生朋友们!

以及和我一样热爱心理咨询业的朋友们!

目 录

前 言 \1

我见过的心理咨询 \1

海鸥不上当 \6

心理咨询基本原则 \6

面对的勇气 \7

只让我能大胆地面对 \12

支持 \13

我是一只“孤雁” \14

多言有益乎? \17

心理咨询 \18

同学叫我“关云长” \19

孺子驱鸡 \24

赞赏 \24

名次这个劳什子 \27

自知之明,不卑不亢 \31

挑战	\32
计划是用来干吗的?	\33
物有本末	\39
摘述	\39
“娱乐总汇”很无聊	\40
不能代替你	\47
心理咨询师	\48
我想家……	\50
沾衣的是念头	\53
同理心(同感)	\54
大个子“倒霉蛋”	\56
北风和太阳	\59
聆听	\59
高考长镜头	\60
津人操舟	\64
焦虑	\65

全世界都在和我作对	\66
心不在马	\70
华伦达心态	\70
有那么多双眼睛看着我	\72
大波训练法	\78
ABC 理论	\79
你准备考多少?	\80
2000 奥运心理启示录	\82
提议	\87
新“守株待兔”	\88
这样不是很蠢?	\92
反映	\93
读不进书的“学习狂”	\94
开闢禅机	\101
转换	\102
她考试不再呕吐了!	\103
如果一定要看奇迹	\107

防御机制	\109
心理咨询室没有灵丹	\110
背麻的人	\114
面质	\115
读书有什么好？	\116
请公主亲自挑选	\120
开放自己	\123
他是否能按自己的主意生活？	\124
饥吃困眠	\129
自决原则	\129
帮妈妈一起成长	\130
其实你不懂妈的心	\132
其实你不懂儿的心	\133
太满了	\134
宁静	\134
母子谈判	\136
收获的不仅仅是成绩	\139
先修最上面那层	\142

定下目标	\143
怎么对付我妈妈?	\144
鲁侯养鸟	\147
角色扮演	\148
爸爸的护身符	\149
吉祥物	\153
澄清	\154
不要让水果太诱人	\155
好猎者	\161
小结	\162
想做弱一点的女孩	\163
一指禅	\167
发问	\168
想学心理咨询	\169
吾无隐乎尔	\175
回顾经验	\176
后 记	\177



我见过的心理咨询

现 场

学校在用房极其紧张的情况下,腾出了一间房作为心理咨询室。

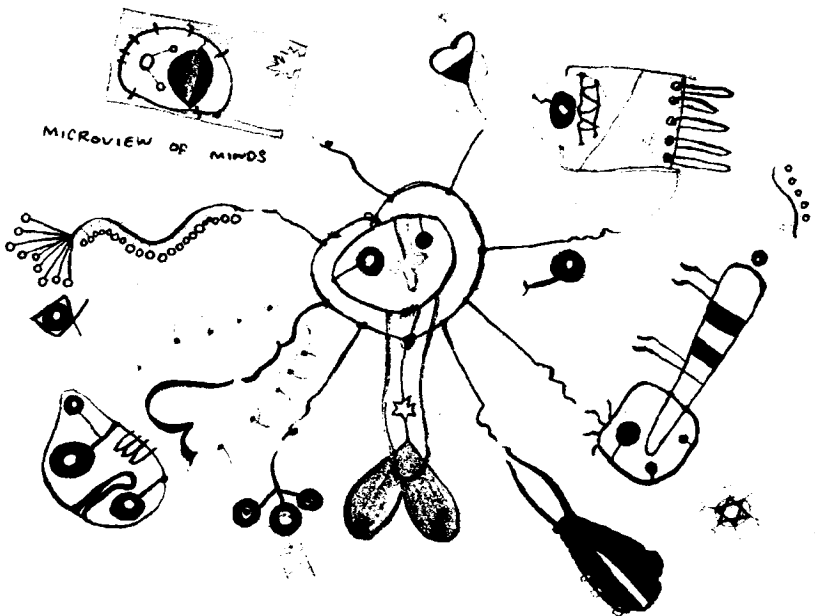
也许是因为同学们还不太知道有这么一个地方;也许是因为同学们不太了解心理咨询;也许是因为同学们对学校的心理咨询室不够信任;也许是因为现在的老师都学过心理学,实际上已经承担了心理咨询的工作……总之,心理咨询室的生意很冷清。

咨询室的门开着,我坐在心理咨询室里惴惴不安地等待,等待着来访者,或者是参观者。

终于,进来了三位女同学。我一边招呼她们,一边在大脑里搜索从《心理咨询个案大观》看来的那些案例:学习?生活?交往?生涯?她们会是哪一种呢?我该如何作答?

“老师,您别紧张。我们是来咨询室看看的。”其中的一位笑着对我说。哦?我的紧张写在了脸上?我于是不好意思地笑笑,忙不迭地说:“哦!那就看看吧!”

“呵呵,我也心理咨询过的。”另一位看着墙上的《心理咨询员守则》笑着说。“是吗?”我在心里舒了口气,感觉像是遇到了知己。“有段时间,成绩特别差,所以去看心理门诊。”她说。“你们家人的观念很新嘛!现在遇到困难想到去看心理门诊的人不多。”我由衷地说。“心理医生,一个年纪很大的老头子帮我测智力。这样,让我向前走几步;又这么,让我向后走几步。”在咨询室狭小的空间里,她手脚并用,学得很滑稽。同来的两位同学笑得前仰后合,我却笑不起来。她也很严肃,“当时就这样,紧张得





我路也不会走。人家是专家，我们排队就排了很久。”“后来呢？”我问。“那专家看我的眼神里多了很多研究的成分。他让我做了份卷子，有很多怪题目，做了很长时间。被他折腾了很久，后来我再也不去了。”她悻悻地看着我。“像小白鼠似的，被所谓的心理专家观察、研究，你觉得滑稽，还有点愤怒，是吗？”我问。她点点头。

一直没说话的那位也按捺不住了：“我也见过一个心理专家，是在南京路遇到的——现在不是很喜欢在广场搞活动，摆摊头嘛！他们打的条幅就是‘专家走上街头义务心理咨询’——她看起来就像老妈妈，很和善的。我那段时间正好和同桌闹矛盾，确实很不开心的，就去了她那边。还没等我说完，她就告诉我应该怎样，不应该怎样，尽管她脸上还是带着笑，可是我听了很不舒服。我敷衍了几句，就匆匆离开了。”“你不喜欢咨询员那救世主般居高临下的样子，动不动就对你指手划脚，又是批评又是建议的。心里不爽，当然要逃！”我边点头边冲她挤眼。她笑了。

3

刚刚为我的紧张解围的那位说：“我遇到的可是位年纪轻的。她好像是个心理学博士，戴眼镜，学问很深的样子。凭良心讲，她长得也不算难看。我对她挺有好感的，所以跟她说了很多。她听得很认真，不住地点头。”“到底是心理学博士！”我不自觉地露出钦佩的神情。她似乎不以为然，撇了撇嘴说：“可你知道她最后说了句什么吗？”我好奇地看着她。只见她伸手扶了扶并不存在的眼镜，然后捏着嗓子，一脸地严肃、认真：“‘你的情况很典型。我正好要写一本书，可以写进去。’你说，我还敢说吗？我，



我简直要晕了！”“你觉得自己在她那里不过是个写作素材。”我有点愤怒，有点替她难过。“对她来说，我是有利用价值的。”她笑，笑容里有说不出的悲哀。“你不再有安全感，因为在这样的心理咨询中，你随时都可能被出卖。”我很能体会她的心情。

保密原则是心理咨询的基本原则，可是不是真的被遵守呢？毕竟心理咨询师也是人，他们也有功名利禄心。在呼唤诚信的时代，诚信在每个人的心中，在每个心理咨询师的心中到底值多少呢？

“后来，我看到心理咨询方面的书，好像提到过咨询师应该运用肢体语言，什么拍拍人家的肩啊什么的。想想我都起鸡皮疙瘩，原来她那么勤劳地拍我的肩，是经过专业训练的。她只是想骗取我的信任，套我的素材！”她又那样笑，被人伤了心以后的那种用来掩饰内心伤痛的冷笑。本来我也想去拍拍她的肩，好让她更近地感受我的心。但现在，我的手停在半空，绕了一圈又收回来假装摸头发。

她们中似乎有人“哧哧”地笑，我的脸刷地红了。“心理咨询的不愉快经历让你们对心理咨询业很失望，包括学校的心理咨询，包括我。”我诚恳地说。“哧哧”笑的同学忍住笑，连连说：“没有，没有。我们只是来参观，只是来参观。碰到什么事会来找你也说不定啊！”

要上课了，她们起身，我也起身：“很希望你们在最困难的时候能想到还有学校心理咨询室这么个地方，至少还有我，很愿意陪着你们一起走过。”

