

# 心理咨询个案 督导入门

严文华 著

CASE SUPERVISION:  
ENTRY LEVEL



这本书会告诉你**不同阶段的咨询师会遇到哪些问题**  
还会让你知道**督导是如何帮助他们的**  
书中那些你不曾谋面的督导，也可能**用你希望的方式帮助你**  
希望本书能够**帮助那些需要督导但尚未得到督导的咨询师**

清华大学出版社

# 心理咨询个案 督导入门

严文华 著

CASE SUPERVISION:  
ENTRY LEVEL

督导如何在心理咨询中设定并维护  
的框架。这些基本设置非常重要  
进行团体督导时有哪些事  
怎样工作，才能让团  
者、发言者。  
导在咨询中  
受、敏锐性  
督导在  
咨询

清华大学出版社  
督导北京

## 内容简介

本书通过呈现督导老师对咨询师个案的具体指导,以达到让咨询师了解个案如何推进,咨询师和来访者互动背后的内涵为目的。全书共分为三部分:第一部分,是从精神分析的视角进行的个案督导,包括对时间、费用、关系、地点等心理咨询的基本设置、对团体督导的基本设置和工作原则、移情和反移情、对家庭咨询个案和边缘性人格障碍个案的督导,咨询师大多具有丰富的从业经验;第二部分,对咨询新手的面对面咨询个案进行督导,既呈现个案实录和咨询师的反思,也呈现督导对个案的分析,偏重认知行为;第三部分,对咨询新手电话个案的督导的分析。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

心理咨询个案督导入门/严文华著. —北京:清华大学出版社,2016  
ISBN 978-7-302-41651-7

I. ①心… II. ①严… III. ①心理咨询 IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第230890号

责任编辑:娄志敏

封面设计:嘉泰利德

责任校对:王荣静

责任印制:杨艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈:010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印刷者:北京鑫丰华彩印有限公司

装订者:三河市溧源装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm 印 张:17.25 插 页:3 字 数:296千字

版 次:2016年7月第1版 印 次:2016年7月第1次印刷

印 数:1~3000

定 价:39.00元



图 1 来访者、咨询师和督导的关系



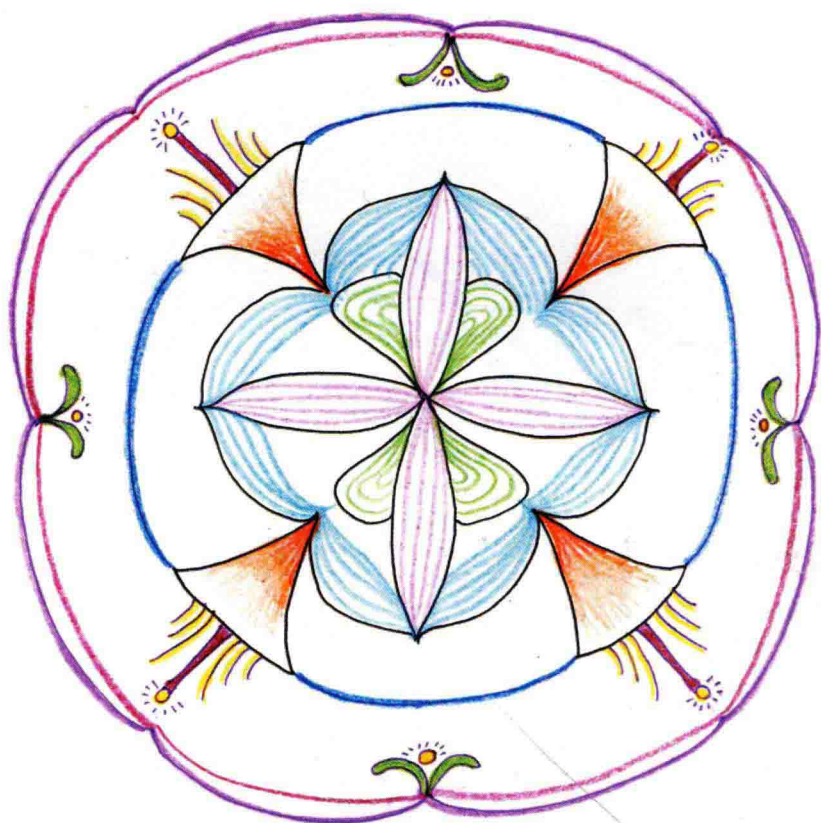


图2 咨询师和督导的关系

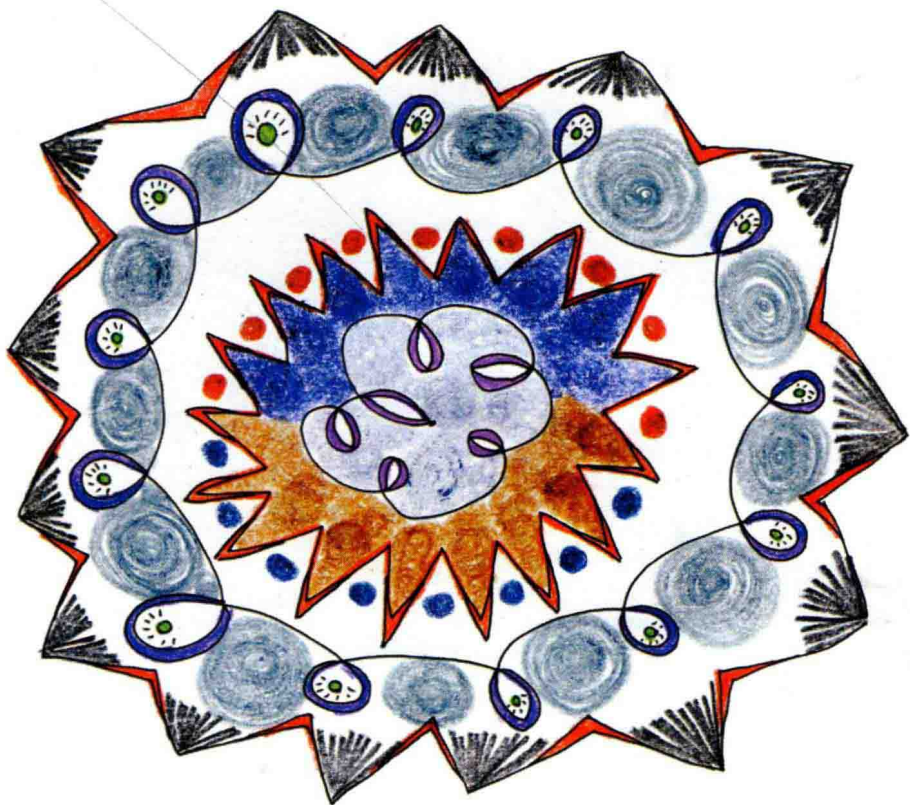


图 3 咨询师和攻击性较强的来访者一起工作的感受

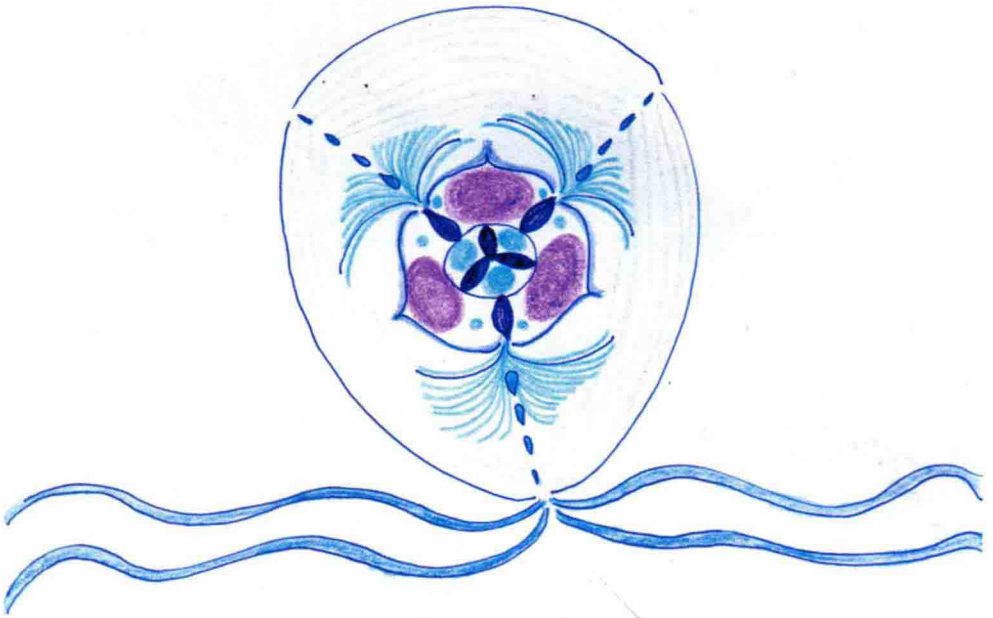


图4 咨询师和悲伤情绪的来访者一起工作的感受

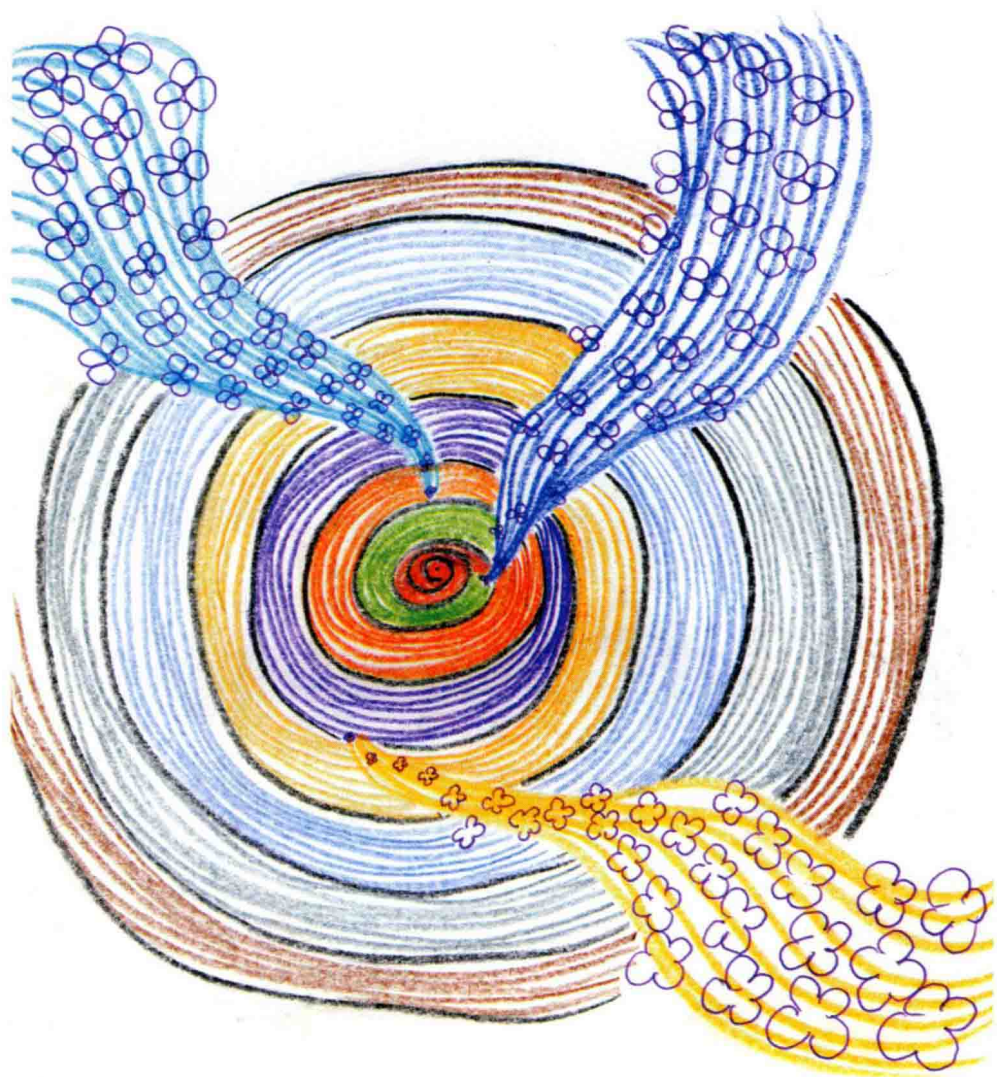


图 5 咨询师和有强迫倾向的来访者一起工作的感受



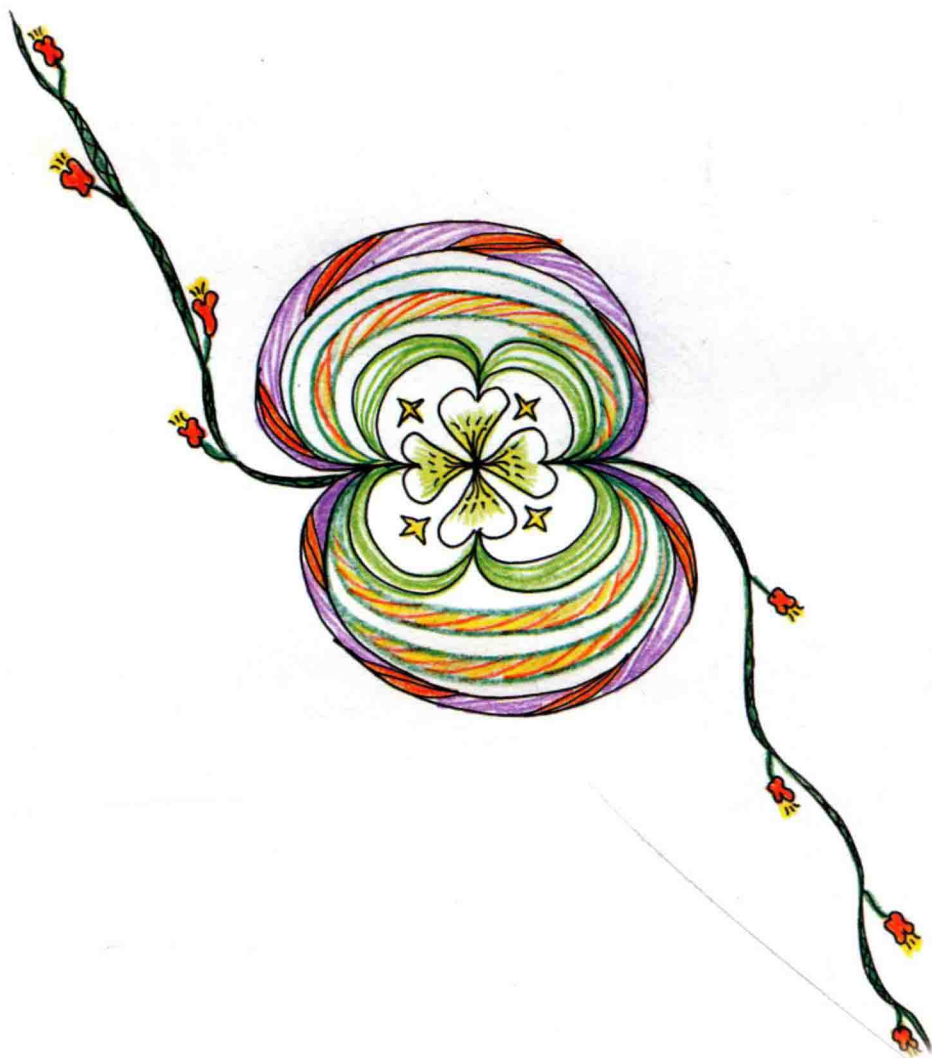


图6 咨询师和不断成长的来访者一起工作的感受



我第一次接触文华是在 2013 年的 10 月，她当时发了邮件给我。彼时她是 CAPA 第一年基础培训项目的学生。她对培训提出了一些建议，包括翻译更多的精神分析方面的书。我让她负责组建一支翻译队伍，她马上高效地行动起来。我以为她是一个资历很浅的年轻人，谁知 2013 年 11 月我们第一次见面时，我才发现我错了。她已经是一位副教授了，而且已出版过 10 多本书。尽管十分忙碌，她还是非常愿意为精神分析在中国的发展添砖加瓦。我一点儿也不惊讶她后来成为了上海 CAPA 联合会的主席。

这本书是她过去 20 多年教学经验以及她在过去两年里 CAPA 学习的总结。她有自己独特的方法督导学生做个案。同时她也体验了 CAPA 的老师如何督导她的临床个案。很遗憾，由于我的中文水平所限，我无法读懂她的整本书，但从那些已翻译成英语给我的部分，我看到这本书所有的个案都是鲜活、直接来自生活的。我非常高兴地看到中国本土的咨询师和督导用他们自己的方式与来访者和被督导者工作。

本书的第一部分作者呈现了精神分析的督导视角。作者用了四个章节来讨论咨询的基本设置：时间、地点、费用和关系。这些对精神分析和精神分析的治疗都是基本而重要的。她同时还强调咨询师与来访者面对面工作时的感受、观察、移情和反移情。这些对精神分析新手是非常重要的议题。她还呈现了对一个个案长程的督导，是一个边缘性人格障碍来访者的个案。对新的咨询师来说，这是一个很棒的、了解来访者与咨询师互动的例子：边缘性人格障碍来访者如何迅速地从一端变到另一端，咨询师如何在督导的帮助下保持稳定性。

在书的第二和第三部分，作者呈现了咨询新手的很多个案。我知道中国对咨询师的培训体系与美国完全不同，但我意识到不同的体系可以同样起作用。对咨询新手来说获得督导是很大的帮助。这些咨询新手很勇敢地呈现了自己的

个案。我相信其他咨询师能从这些细节的个案报告和督导中学到东西。

我知道当下中国很多咨询师没有机会获得个人或团体督导的机会，我希望这本书能够帮到那些需要督导但尚未得到督导的咨询师。

Elise Snyder 医学博士  
中美精神分析联盟的创始人和主席  
耶鲁大学医学院临床副教授  
美国精神分析协会执行委员  
国际精神分析协会（IPA）会员  
2015年11月



## 本书的结构

本书共分为三部分。

第一部分：共有 30 篇督导过程的记录。咨询师和督导都是从精神分析的视角来做的。咨询师大多具有丰富的从业经验，个案多为多次来咨询的个案，有些为次数超过 20 次的长程个案。共有五个主题：一是围绕对心理咨询基本设置展开的督导，包括时间、地点、费用和关系；二是围绕团体督导的基本设置和工作原则；三是在督导中关注移情和反移情的议题；四是对家庭个案的督导；五是对同一个个案连续 8 次的督导，来访者是边缘性人格障碍者。

第二部分：共有 12 个个案以及督导，先呈现面对面咨询个案的实录和咨询师的反思，再呈现督导对个案的分析。咨询师更多是从行为认知疗法来做咨询的，督导是从精神分析和认知行为视角来督导的。咨询师是刚刚入行的新手，在很多方面还很稚嫩。

第三部分：共有 11 个个案和一个电影分析，均为电话咨询个案。在呈现个案记录的同时，有咨询师的分析和督导的分析，之后还有督导的点评。咨询师是一个刚入行的新手，督导更多从认知和行为的角度提供指导。

## 本书是为哪些读者准备的

那些拿到国家二级心理咨询师证书的人常有一个感觉：拿到证书并不意味着有能力作一个完整的 60 分钟面接，更并不意味着能够数次接待同一个来访者，并且推动来访者的改变。而从业一段时间后，咨询师也会遇到瓶颈：自己卡在某个地方，无法再像刚入行时进步那么快，也无法很好地帮到来访者。这本书会让你看到不同阶段的咨询师可能遇到哪些问题，既包括咨询新手，也包括从业经验丰富的咨询师。你可以看到督导是怎样帮助他们的。帮助到书中咨询师的那些督导，有可能也会成为你的不曾谋面的督导，用你希望的方式帮到你。有可能你吸收到



的营养或你获取营养的方式，超越了那些督导当时的设定。

对心理咨询感兴趣的人。你可能想更深入地了解人性，想更好地理解自己和周遭他人，也想与这个世界和解，也许这本书会在一定程度上帮助你。从某种意义上说，这本书是咨询师和督导之间的“悄悄话”，在和督导对话的过程中，咨询师把咨询时自己内心的低语、众多自我的窃窃私语、一闪而过的念头捕捉住，告诉督导，和督导一起探讨，通过自我的感受更好地理解来访者，帮助来访者。督导的过程在某种意义上是揭开咨询师和来访者之间的面纱，把那些不能说的话——来访者可能无法接受或没必要让来访者知道，或因时机还未到暂时还不能和来访者探讨的内容——在咨询师和督导之间展开。督导过程是直接指向最核心问题的。人性的黑暗与光明、挣扎与勇敢、放弃和坚持、痛苦和快乐在督导中展现得淋漓尽致。

想寻求专业心理援助的人。如果你本人一直被心理问题困扰，沉浸在苦涩当中，即使表面上看起来和别人没有什么两样，但你知道：你需要耗费很大的心力与自己的心理问题作斗争。也许督导过程中的一些分析会对你有所启迪，在某些方面帮到你。或者，让你知道好的咨询师可以怎样工作，帮助你在需要时挑选到适合自己的咨询师。

### 使用本书的效率指南

你可以根据自己采用的咨询取向、从业经验和咨询方式来选择最先看的部分。下表呈现了更为具体的信息。

表 1 本书三部分理论取向及其特点

	第一部分	第二部分	第三部分
咨询师的理论取向	精神分析	认知和行为	认知和行为
督导的理论取向	精神分析	认知和行为及精神分析	认知和行为
咨询师的经验	经验丰富	新手	刚入门
咨询方式	面对面	面对面	电话
咨询次数	多次	1~4次	1次
涉及来访者问题的深度	很深	较浅	非常浅

你也可以根据自己遇到的问题来挑选要看的内容。

## 第一部分

第一个主题：谈及心理咨询中的基本设置，即时间、地点、费用和关系。这些是咨询师在实践中遇到最多的、同时又是最基本的问题。即使是一些经验丰富的咨询师，在遇到一些具体问题时也会游移摇摆，不知道最好的做法是什么，如来访者迟到，是否要补给其迟到的时间？如果补了，是否会让来访者有既发性得益，无法增强其现实检测能力？如果不补，来访者以此为由中止咨询怎么办？关于咨询地点，如果更换咨询房间，对来访者有影响吗？如果更换咨询场所呢？咨询只能在咨询室中进行吗？还有很多中国咨询师都会忽略的一个问题：收费。免费还是收费？如果免费，是否真的对来访者好？免费和收费如何影响咨访关系和咨询效果？如果收费，该收多少？如何收？如果来访者提出打折，怎么处理？另外，还有咨访关系及其边界。怎样算双重关系？能不能给同事的朋友做咨询？如果实在避不开，双重关系如何影响咨访关系？如果来访者的家人打电话来询问咨询内容，咨询师该如何回答？如果咨询师和来访者在咨询室外的其他地方偶遇，该如何做？本书在督导中涉及这些主题，但并没有对这些问题给出答案。更多是展现不同视角，让人们可以看到更多的想法和观点，对咨询设置及其带来的变动具有更高的敏锐度，帮助自己作决定前能够预判风险。

第二个主题：涉及团体个案督导的基本设置和工作原则，探讨做团体个案督导时，督导老师应该怎样工作，既能让团体畅所欲言，同时又不伤害到报个案者、发言者。

第三个主题：涉及移情和反移情，关注咨询师的个人感受、敏锐性和洞察力，运用咨询师的感受来推进咨询进程。

第四个主题：涉及家庭咨询个案。主要涉及夫妻同来的婚姻咨询、父母和孩子同来的亲子关系个案。

第五个主题：对一个长程个案的连续督导，来访者是一个边缘性人格障碍者。这些督导会让读者更清楚地了解边缘性人格障碍来访者的主要特点、在咨询中的表现以及咨询师、督导是如何工作的。

## 第二部分

分为四个主题。都是咨询新手活生生的个案，以及对这些个案的督导。

第一个主题：职场问题还是家庭问题，集中了那些看上去是职场问题，其

实和家庭、个人直接有关系的个案，以及对这些个案的督导。

第二个主题：如何安放我的婚恋？对婚姻当中出现危机、婚姻已经结束但内心的纠葛没有结束等个案进行督导。

第三个主题：作为成人该如何与父亲相处？呈现了两个父女关系的咨询个案及督导。

第四个主题：如何面对学生及其家长？呈现了从初中、高中到大学学生的个案及督导。

### 第三部分

分为四个主题。这部分都是电话咨询个案及其督导。

第一个主题：电话中的婚恋咨询。来访者通过电话询问婚恋方面的主题，对这类主题的督导。

第二个主题：电话咨询中的孩子们。有些是孩子打进电话，有些是父母咨询孩子的问题。对这类个案进行督导。

第三个主题：该如何作出症状的判断？有一类个案是询问信息的，考验的是咨询师的诊断功底。

第四个主题：危机电话个案的影视分析。以《自杀热线》这部电影为例，探讨如何处理电话中的危机个案。

希望读者们从书中的收获是多方面的。

严文华

2015.8

# 目录

Contents

## 第一部分 精神分析取向的个案督导 / 1

### 1. 心理咨询的设置

#### 1.1 咨询时间的设定 / 2

- 1.1.1 如果来访者迟到怎么办?
- 1.1.2 如果来访者缺席或早到怎么办?

#### 1.2 咨询地点 / 9

- 1.2.1 咨询可以更改地方吗?
- 1.2.2 咨询可以在咨询室之外进行吗?

#### 1.3 咨询费用的设置 / 16

- 1.3.1 咨询师该如何设置费用?
- 1.3.2 该给来访者打折或减免吗?
- 1.3.3 应该收费还是免费?
- 1.3.4 涨价和忍受被剥削
- 1.3.5 该如何设定付费的方式及应对欠费?

#### 1.4 避免咨询中的双重关系 / 35

- 1.4.1 在大学里如何避免心理咨询中的双重关系
- 1.4.2 如何避免把工作关系和朋友关系带进咨询中?
- 1.4.3 在咨询室外和来访者相遇怎么办?
- 1.4.4 如何与当事人的家庭成员沟通?

### 2. 团体督导的基本设置

#### 2.1 团体督导的基本工作原则有哪些? / 52

- 2.1.1 保密和分享的基本原则
- 2.1.2 报个案要告知来访者吗?
- 2.1.3 个案督导小组需要封闭吗?
- 2.1.4 督导和被督导者之间是否要避免双重关系?



## 2.2 如何处理团体督导带来的伤? / 58

### 2.2.1 督导个人风格对团体的影响

### 2.2.2 团体督导的边界设置

## 3. 对移情和反移情的督导

---

### 3.1 “来访者把我移情为男朋友” / 63

### 3.2 “我是如何被来访者移情为父亲的?” / 67

### 3.3 如何利用咨询师的感受来了解来访者?

#### ——案例督导课上的呈现与发现 / 72

#### 3.3.1 课堂上的现场感受

#### 3.3.2 课后的互动

### 3.4 我有了新感觉

#### ——精神分析初学者的状态 / 77

## 4. 对家庭治疗个案的督导

---

### 4.1 夫妻咨询个案的督导：基本原则和构面 / 82

#### 4.1.1 老年夫妻的咨询特点及其构面

#### 4.1.2 夫妻咨询中咨询师的定位

#### 4.1.3 在夫妻咨询中了解原生家庭的重要性

### 4.2 夫妻咨询个案中的咨访三角关系 / 86

#### 4.2.1 咨询师的内疚感及其处理

#### 4.2.2 丈夫和妻子在咨询中的不同特点

#### 4.2.3 夫妻咨询中咨访的三角关系

### 4.3 对儿童来访者家庭的观察 / 91

#### 4.3.1 儿童个案中的身体接触

#### 4.3.2 对家庭关系的观察

## 5. 边缘性人格障碍者个案的连续督导

---

### 5.1 “我为来访者做得太多” / 95

### 5.2 一周内变好的来访者 / 98

### 5.3 边缘性人格障碍者的极化思维 / 101

### 5.4 不想成为来访者的人生导师 / 106

### 5.5 善于发现人性黑暗面的人 / 109