

央视财经频道特约著名心理学者 赵小明 作序并推荐

SHOUBASHOU JIAONI ZUO
WANGLUO XINLI ZIXUN
——WANGLUO XINLI ZIXUNSHI BAODIAN

手把手

教你做网络心理咨询
——网络心理咨询师宝典

方继辉 陈志显 王 宇 编著

四川科学技术出版社



方继辉 1973年出生于世界硒都恩施，学习于北京师范大学应用心理学专业。国家二级心理咨询师，婚姻家庭咨询师，恩施叁陆玖心理咨询中心创始人。地面专注于青少年咨询，网络专注于婚姻家庭咨询。



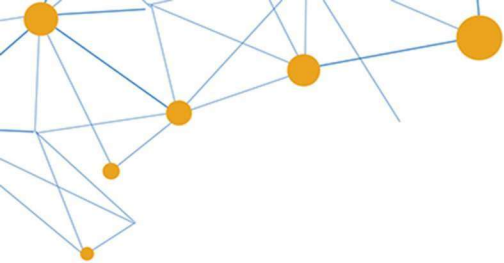
王宇 1979年生于湖北武汉，国家二级心理咨询师，婚姻家庭咨询师，学习于北京师范大学应用心理学。曾在武汉中德心理医院研修，后学习EFT（Emotionally Focused Therapy，情绪取向治疗）。多年来一直为婚恋、家庭、亲子、个人提升等提供咨询帮助。





陈志显 1981年出生于湖北黄冈。国家二级心理咨询师，婚姻家庭咨询师，家庭教育讲师(高级)，催眠师。学习于北京师范大学应用心理学，研修于武汉中德心理医院。中国心理学会会员,中国心理卫生协会会员。





手把手

教你做网络心理咨询

——网络心理咨询师宝典

以牛顿力学体系建立为标志的新科学主义的诞生，催生了科学技术革命，使得人类活动范围增大，活动节奏加快，人际物理距离拉近，了解大自然、利用大自然为人类所用的能力也越来越强。

正如施加的力越大，承接的反作用力也越大一样，人与人、人与自然的张力越来越大，心灵的负荷也越来越重，很多人因为生命难以承受之重，想要回到过去，有些人精神失常，甚至有些人放弃了生命……

如何应对这些挑战，解决问题的办法常常孕育在问题中。人们保护心灵应对重大挑战的办法将与时俱进，然而当下心理咨询的主要矛盾，是新形式与旧秩序之间的矛盾，更极端地说是和旧秩序所代表的既得利益者的心态之间的矛盾。

在互联网+时代，在中国文化强势复兴时代，我们的心理咨询事业如何在中国这片热土上发展呢？一方水土养育的一方人中，涌现了大量的先行者、拓荒者，新秩序重建的大幕正在徐徐拉开……

作为同行者，祝贺这本书应势而生，期待更多的人能有幸读到这本书，加入这样的洪流中。

——资深心理咨询师 汪红英
微信号why--wuhan



更多资讯

ISBN 978-7-5364-9131-1



9 787536 491311 >

定价：33.00元

序 一

佛说：“人生来就是受苦的。”

生老病死、爱恨离愁、悲欢离合……这是每一个人在一生的修炼过程中不得不面对、接纳和承受的必修课，仿佛历经了“九九八十一难”的人生才能证明我们真正地、踏实地活过。

那么，看似如此悲壮、凄凉的人生，人类为什么会有勇气在这片土地上坚强、勇敢并微笑着一路前行、繁衍生息来延续后代呢？是什么支撑着勤劳而朴实的人类呢？

是食物、是阳光、是空气，还是我们在履行各自的职责，完成传宗接代的使命？我认为，是我们丰富、饱满的精神世界给予了我们希望，赋予了我们勇气，充实了我们的生活，让我们坚定不移、满怀愿景地行走在这人世间；让我们携起手来共享人世繁华……

在不同时代，我们精神世界的追求不同：或歌，或舞，或诗，或词，或道……有精神追求，那必然就会相对地出现精神匮乏的情况。人类在精神世界里迷失了自己，就如同一艘在大海里航行的轮船迷失了航向，境遇岌岌可危。智慧、友好的人类想

方设法地互帮互助，相互取暖、相互宽慰，拧成一股绳来共渡难关，心理咨询也就因此而诞生了。

在国外，心理学与哲学分离有近百年时间，心理咨询仿佛成为人们生活中的必需品。大家都非常关注自身心理健康问题，追求精神上的自由、舒畅和愉悦。然而，由于我国的国情不同，心理学作为一门由西方引入的学科在国内尚处于普及发展的初级阶段；再加上中国人内敛含蓄的性格特点，我们不愿意在陌生的环境里向不熟悉的咨询师敞开心扉并吐露心声，这导致心理学在我国的发展举步维艰，难以被广泛接受。

随着我国经济的发展，当人们基本解决温饱问题后，越来越关注自身的精神世界和心理健康问题。再加之，如今社会发展迅速并逐渐走向多元化。面对这个瞬息万变的世界，人们的焦虑感逐步加深，因而引发的心理问题也层出不穷，这导致大家对心理咨询的需求日益增加。

此时，借着我国互联网持续发展的契机，符合我国人口味的网络心理咨询应运而生。这就好比从国外引进的肯德基里也有适合中国人口味的油条一样，深得我国国民人心。与此同时，网络咨询又因其方便、快捷的特点乘上了国家提倡和推广心理咨询的快车，快速地走进了人们的生活。尤其是年轻一代人，他们倾向于把自己解决不了的婚姻问题、亲子关系问题、职业规划问题等等困惑交给无线电波另一端的专业人士。

早在2014年，“给力心理”作为我国第一家针对心理咨询的手机APP诞生了。随之，大量的网络咨询软件如雨后春笋般走进人们的视野中。多元化的心理咨询方式促使人们对心理学的认识

越来越全面，更能接受心理咨询能带给我们益处的事实，也更乐于通过心理咨询来解决情绪问题。事实也证明了心理咨询在人们的日常生活中扮演着不可或缺的角色，为我们的育儿、婚恋、工作、生活、学习、关系处理以及自我成长都起到了重要作用。

然而，一系列的现实问题也随之而来，比如：来访者数量庞大，原有的心理咨询师数量远远无法满足大量的来访者需求，如何解决这个问题？网络咨询因其便捷性和隐蔽性受到广大来访者的青睐和追捧，但面对这一新鲜事物，传统的心理咨询师如何来适应呢？谁能在个案实践中做咨询师“传帮带”，帮助传统咨询师在新领域成为熟练的实践者呢？谁来承担传承与创造革新网络心理咨询思路和技术的艰巨使命呢？这些都是亟待解决的问题。

咨询师渗透在网络咨询过程中的每一句话、每一次沉默、每一声回应都会通过话筒传递给来访者，都会引发和来访者之间不可复制的互动，都会起到意想不到的作用，因此，咨询师掌握网络咨询的基本概念、特征和技巧相当重要。

本书作者从事心理工作十余年，一直坚持接受个人成长和督导，具有踏踏实实做事、本本分分做人的精神，乘着真诚、务实的态度认真对待每一位来访者；并于网络心理咨询诞生时，就入驻在平台上为来访者解答疑惑，对网络咨询有着较为成熟的认识，并在这方面积累了较多经验。

本书共分七个部分，力求系统地介绍网络咨询的各个要点。作者向我们介绍了网络咨询的基础知识：“网络心理咨询的特征”“网络心理咨询和地面心理咨询的差异”以及“网络心理咨询的成功要素”等等；分享了短程网络心理咨询和长程网络心理咨询的

要诀；针对婚姻咨询、亲子关系咨询和神经症特质来访者的咨询，用案例进行了一对一的剖析。这些知识点全是货真价实的干货，一看就懂、一用就会。

我对于作者大胆尝试的勇气感到钦佩，让我看到了一名心理咨询师无私传播咨询经验的奉献精神。最后，祝大家都能成为一名优秀的网络心理咨询师，在心理学这个领域里越走越顺！



小明心伙伴

赵小明

2018年2月28日于武汉

序 二

人人都希望拥有健康的身体，没有了身体健康，就仿佛巧妇难为无米之炊，我们不免会在工作和生活中受局限。在这里我要向大家普及的是：人的身体健康不仅是指躯体健康，还包括心理健康。躯体健康和心理健康两者的关系是相辅相成的，躯体健康问题会引发心理问题；同时，心理问题躯体化的现象也普遍可见。

高速发展的现代社会给我们带来了更多的机会，为我们提供了可以施展才华的更大的舞台；然而，它随之带来的还有越来越激烈的竞争，人们的压力和焦虑感也逐渐增大。在这个日新月异的社会里，心理健康问题必须引起我们的高度重视。所幸的是，随着时代的发展，人们的物质生活水平逐步提升，大家越来越关注自身心理健康。

我与本书作者同为恩施州人，一起在心理健康领域为家乡人民做些力所能及的事情。我与作者可谓志同道合之人，在接触、了解过程中发现他不仅在心理学领域有所建树，还在哲学方面具有深厚的底蕴。在学术和工作上，他保持着严谨、认真的作风；在日常生活中，他是一个达观、通透的人，总能带给我们春风和

煦的感觉。

本书以网络为载体，融合了作者的性格及人格特点，将他在网络心理咨询这一领域中不断摸索、成长后积累下的经验分享给大家。随着互联网的推广和普及，网络心理咨询越来越得到大家的认可，很有可能这种咨询方式在日后会走进千家万户。针对这一新生事物，本书言简意赅地点出了网络咨询的精髓，同时内容丰富且全面，全都是货真价实的知识点。我相信这本书不仅会让初涉网络咨询的咨询师受益匪浅，而且会给有经验的网络咨询师带来启发和思考。

尽管网络咨询和地面咨询的咨询方式和咨询技巧会有所不同，但万变不离其宗，咨询师都需要采取放松技术、改变认知技术等心理技术去真心实意地帮助来访者，帮助他们处理情绪、调整心态、舒缓压力、清除心灵垃圾，最终到来访者能够接纳自我、告别烦恼、活出自信，能够真正得到成长的效果。最后，祝福每一位在心理学领域努力奋斗的心理咨询师都能实现自身价值，为我国人民的心理健康做出应有的贡献。

恩施州精神卫生中心心理科 董太新

2018年3月3日

序 三

心理学家统计出了一个惊人的数字：在医院里，70%的生理疾病都与心理疾病有关，在人群里，80%的人都在不同的年龄阶段，甚至一生均存在不同程度的心理不适、人格缺陷和习得性不良行为。如何保持健康的心理、健全的人格、成熟的心态，是现代人类面对的人生及社会问题。很多学界人士认为：在中国，心理咨询将成为人们健康、幸福、成功的另一所“大学”。心理咨询师也将成为一个备受人们尊敬和重视的职业。

由于互联网时代的到来，网络生活成为人们工作、社交、娱乐、学习密不可分的一部分，由此带给人们在生活和心理的变化也是颠覆性的。人们通过网络交流疏远了真实的人际交流模式，渐渐的人们心理变得脆弱，性格变得敏感，行为变得回避。地面心理咨询方式已经不能满足互联网时代人们的心理需求。网络心理咨询的出现及时满足了大量心理求助者的需要，逐渐成为当前心理咨询的主流之一。目前优秀的网络心理咨询师屈指可数，这本书既可以让初涉网络心理咨询的咨询师高起点的入门，又可以带动资深的心理咨询师不断提升咨询水平；其内容都是围绕着当下心理咨询的热门话题，其主题突出，文字精练又活跃，专业且生动。

此书，极大地丰富和扩宽了咨询师的咨询领域与眼界，不仅可以作为网络心理咨询师的良师益友，还可以成为心理学爱好者们更深入，更具体地了解心理咨询行业的“摆渡人”。

湖北华夏心理
2018年3月7日

网络心理咨询

——时代产物，未来趋势

如今，越来越多的人选择心理咨询来解决生活困惑、婚姻冲突、家庭矛盾、亲子关系以及情绪困扰等等问题。用户的年龄层次跨度也逐渐增大，原来主要集中在年轻群体，现在小到十来岁的孩子，大到中、老年人都在尝试用这种方式排忧解难。心理咨询在我国起步较晚，又中断过几十年，刚刚兴起就碰到了互联网时代，搭上了信息化的顺风车，使得网络心理咨询在近几年迅速发展起来，涌现出不少各具特色的网络心理咨询平台。

在网络咨询平台提供的保密环境下，咨询师可以通过文字、语音、视频或者电话通话的方式给来访者带来便捷、及时的心理咨询服务。网络心理咨询因其弱防御性，被人们所接纳，这已经成为一种不可回避的具有时代意义的咨询方式，网络咨询平台如雨后春笋般涌现了出来。有一些大型机构已经具有很完备的网络咨询平台，甚至有上千名咨询师入驻，为全国各地不同需求层次的用户提供按需配置的服务项目。也有一些微型、便捷且快速、高效的平台在擅长的领域里跑在行业前端，比如：“给力心理”手机APP，它是国内第一家以手机APP形式做心理咨询的平台，开发出了许多具有特色的网络功能服务，在行业里有口皆碑。网络

咨询平台的出现不仅满足了用户群体随时能获得帮助的迫切需求，并且为广大心理咨询师们提供了更为广阔的发展空间，丰富了咨询师的思路和咨询技巧，帮助一大批咨询师获得了不断成长。

面对网络心理咨询这个新生事物，有一些不了解情况的来访者会像“小马过河”一样犹豫不决、举棋不定，他们不知道这种看不见、摸不着的咨询方式是否能达到当面咨询的效果；有一些未涉足该领域的心理咨询师会不知所措，不知道该如何适应这种新方式，担心自己被时代淘汰；还有一些有经验的心理咨询师不知道该如何突破和创新，担忧被后浪推了前浪。

目前，还没有专业的书籍来系统介绍这个领域的知识。即便有些平台会推举部分咨询师针对一些热门的咨询话题进行专题讲座，普及网络咨询的方法和营销技巧，以此提高网络咨询师的个案数量和续单率。但是这类专题讲座往往具有“地方保护主义”色彩，即只针对自己平台的咨询师开放。除此之外，这类讲座不够全面、不系统，不能满足网络心理咨询师与时俱进的咨询需求。

我有幸从事了十多年的心理咨询工作，并长期浸泡于网络咨询领域。在大量的网络咨询案例中不断摸索、成长，并逐渐形成了一些自己的思想，积累了相关经验，做了些实用的具有规律性的总结。我万分荣幸能利用这次机会将这些经验和大家一起分享，我写这本书的初衷是想让潜在来访者更加了解网络心理咨询，放下防备地去接纳这个新鲜事物；为新手网络心理咨询师或有意向在这个领域发展的咨询师提供一些参考和咨询技巧，帮助他们尽快适应网络咨询，减少盲人摸象、茫然无措的发生频率；以及与有经验的网络心理咨询师进行技术交流，期待和他们碰出灵感的火花，共同在网络咨询领域有所突破、创新和建树，能越

走越稳、越走越远……

本书共分七个部分：详细介绍了网络心理咨询的概念、特征、原则、成功要素、客户群体筛选等等基本情况；强调了咨询师洞悉力练习的重要性以及如何练习洞悉力；针对短程咨询和长程咨询这两种不同的咨询方式分别进行了阐述；对婚姻、亲子关系、神经症特质类问题这三个较热门的板块做了专题讲座；围绕网络心理咨询中的危机情景、伦理问题及相关概念进行了分条讲述；分享了如何成为一名优秀的网络心理咨询师的经验；最后三个提问内容引发大家的思索。

当然，每个咨询师的咨询方式、依从的咨询流派和使用的咨询技巧各有不同，本书仅仅是将我在咨询过程中积攒的经验和盘托出呈现给大家。不论成熟与否，它一定会在某些方面触动大家去思考、去探索更成熟的方式和技巧。大家可以把我的经验作为参照，和自己的特长、技能、方法、经验进行比对与交融、取长补短，丰富我们解决问题的方式和办法，提高我们解决问题的效率。本书以抛砖引玉的方式，期待有更多的咨询师把自己的观念呈现出来，与大家一起分享。我相信通过我们每一位网络心理咨询师的努力，网络心理咨询一定会造福于千家万户，造福于这个时代，让每个人的心灵获得滋养，让每个人都以阳光的心态幸福生活。

这本书之所以能够出版，要感谢的人很多。我首先要感谢来访者们，他们愿意将自己生命中最真实而宝贵的情感和经历跟我分享，并且允许我用文字的形式将它们记录下来，来滋养更多受伤人的心灵；感谢多年来跟我一起在专业实践上不断探索的同仁们，他们一直以来的专注和敬业精神时时刻刻感染着我；感谢

“给力心理”APP平台给我提供了成长和完善自己的舞台，并对本书给予了高度认可。最后我还要特别感谢两位女士，她们都在本书中倾注了大量的时间和心血：一位是来自陕西安康的国家二级心理咨询师马静黎女士，她在写书的前期工作中发挥了很大的作用，帮忙整理微课，并将语音转换为文字的形式；一位是来自湖北荆州的三级心理咨询师詹灵皓女士，她主要负责本书的编辑和整理工作，最终使得该书得以出版。要感谢的人还很多，我在此就不一一罗列了，我会怀着一颗感恩的心，在心理学这个领域一路前行，为中华儿女、为社会、为国家做出力所能及的贡献。

目 录

第一部分

第一讲 网络心理咨询的定义及特征	001
一、网络心理咨询的定义	001
二、网络心理咨询的特征	001
三、应对网络心理咨询的一些小技巧	005
四、小结	007
第二讲 网络心理咨询与地面心理咨询的差异	008
一、传递信息的有限性	008
二、一切都源于语言	011
三、方式的多样性	012
四、伦理与设置的变通	014
第三讲 网络心理咨询的基本原则	016
一、保持中立	016
二、注意咨询的边界	017