



Zoujin Xinling Fangcaodi

走进心灵芳草地

心理咨询手记

袁锦芳 著

河北人民出版社

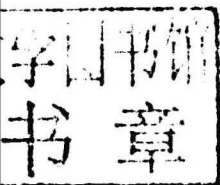


Zoujin Xinling Fangcaodi

走进心灵芳草地

心理咨询手记

袁锦芳 著



河北人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走进心灵芳草地：心理咨询手记 / 袁锦芳著. --
石家庄：河北人民出版社, 2016.6
ISBN 978-7-202-11177-2

I. ①走… II. ①袁… III. ①青少年-心理咨询
IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第057834号

书 名	走进心灵芳草地：心理咨询手记
著 者	袁锦芳

责任编辑	唐 丽 段 鲲
美术编辑	于艳红
封面设计	王 超
责任校对	余尚敏

出版发行	河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街330号)
印 刷	河北新华第二印刷有限责任公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	13.75
字 数	207 000
版 次	2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷
书 号	978-7-202-11177-2
定 价	32.00元

版权所有 翻印必究

序



接触心理咨询是一个偶然的的机会，学校要开设咨询心理学这门课程，由于没有科班出身的老师，我被临时任命，承担咨询心理学的教学任务。因为没有受过专业、系统的心理咨询的培训，所以只好照本宣科地讲心理咨询的理论及心理咨询的技术。尽管如此，一学期教学任务结束后，我发现学生们发生了一些变化：有的同学自信心增强了；有的同学变得积极主动了；有的同学的心结打开了。当然我知道他们的变化不能完全归功于这门课，但我确信这是一门能带给人深刻影响的课程。连续几年的教学经历，我对心理咨询工作越来越感兴趣，因为读懂了一些理论，自己也在慢慢发生变化，自我调节的方法多了，纠结的事情少了，能设身处地地理解他人，和周围人的关系和谐了，生活的幸福指数提升了。

随着教学的深入，编者开始有意识地运用心理咨询知识帮助身边的学生。咨询心理学课上尽量让学生们呈现真实的困惑，模拟咨询、分析引导，启发学生进行自我探索。很多同学的困惑在学期结束前就一一得到解决。看到学生的变化与成长，我确信心理咨询真的可以解决人的心理问题。一次偶然的的机会，同事的孩子因为学习压力大，出现了假性自杀行为。出于帮忙，我对孩子进行了危机干预，2个小时后，孩子的情绪平稳下来，之后又进行了一次谈话，

2个月后，孩子顺利参加高考并取得了理想的成绩。偶然的的机会，偶然的成功坚定了我的认知：心理咨询是一种助人工作，利人利己；我喜欢这份工作，且能胜任这份工作。于是我参加并通过了心理咨询师的资格考试，兼职做起了心理咨询的工作。

本书的案例是我多年来做过的比较典型的学生咨询个案。把它呈现给大家是受一位来访者家长的启发，他说，我的孩子很幸运得到了你的帮助，其实还有很多孩子，他们的问题和我的孩子相似，你也可以帮帮他们。是的，个体虽有差异，经验却可复制。心理咨询的个案没有重复性，心理咨询的具体工作也不可以复制，但是来访者的问题是有代表性的，对问题的处理方式可以相互借鉴。心理咨询是依据心理学的理论帮助来访者，理论是相通的。于是我想到把自己的工作笔记详细地记录下来，希望对有类似困扰的人提供帮助。

我相信，这本书对于读者，尤其是学生、学生家长、老师和做心理咨询师的朋友们，是大有裨益的，它让人在满怀兴致阅读之余，开启咨询心理学知识的大门。

袁锦芳

2015.11



第一章

揭开心理咨询的面纱

第二章

山重水复疑无路——认知偏差

1. 我为什么怕“4”这个数字 / 10
2. 小说的诱惑 / 17
3. 孩子，你为什么总是逃 / 22
4. 我不想有强迫想法 / 28

第三章

乱石穿空激起千层浪——情绪困扰

5. 孩子，你为什么那么怕学校 / 37
6. 我为什么总想哭 / 43
7. 我为什么总是静不下心来 / 51
8. 我的压力山大 / 59

第四章

月有阴晴圆缺——残缺的美

9. 你们不要总盯着我看 / 69
10. 我和他们的差距咋那么大呢 / 75
11. 我就要自己作主 / 83
12. 你们为什么说话不算数 / 90

第五章

乱花渐欲迷人眼——心身障碍

- 13. 怕狗的小西 / 99
- 14. 疾病恐慌 / 107
- 15. 我为什么睡不醒 / 114
- 16. 盔甲男孩 / 120

第六章

绝知此事要躬行——行为训练

- 17. 9岁小魔女 / 130
- 18. 战胜恐惧 / 135
- 19. 自信是这样炼成的 / 142
- 20. 我行吗 / 150

第七章

为伊消得人憔悴——家庭治疗

- 21. 我是小大人 / 159
- 22. 恼人的咳嗽声 / 164
- 23. 苏菲的世界 / 171
- 24. 深锁的篱笆 / 178
- 25. 高四，我怎么度过 / 184

第八章

面朝大海，春暖花开——团体心理辅导

参考文献 / 213

第一章 揭开心理咨询的面纱

心理咨询是指咨询师协助来访者解决心理问题，帮助来访者获得心理成长的过程。助人自助是心理咨询的核心原则。

人的心理由四部分组成，认知过程、情绪过程、需求动机、人格。心理问题也无外乎这四类：可能是来访者的认知出现偏差；可能是来访者的态度、体验出现问题；可能是来访者的需要、需求得不到满足；还可能是来访者的思想、情感及行为的特有统合模式出现问题。学生是求学的人，是发展中的人，所以学生的咨询大多是发展咨询，咨询的任务在于帮助来访者调整认知偏差，缓解情绪困扰，满足心理需求，塑造良好的人格特征。



调整认知偏差

从内容看，认知是指一个人对一件事或某对象的认识和看法，包括对自己的看法，对他人的评价，对环境的认识和对事的见解等。从过程看，认知是人类思考问题的程序。认知疗法认为人的认知直接决定他的情绪和行为。来访者走进咨询室直观的理由是他遇到了生活、学习中的困难、困惑或困扰，分析困难、困惑、困扰的背后原因后得知，大多是由于他们的认知出现了偏差。

高估问题

来访者总是认为自己的困难是不可解决的，原因可能有两个方面：一是他们确实为解决问题做了努力，但是由于缺乏技巧或能力而总是无法达到预期效果；二是来访者不敢作出决定，因为他们无法面对由这个决定而带来的生活变化。被困难、困惑或困扰罩住的来访者，看不清解决问题的影响因素，找不到解决问题的方式方法，产生无助、无为的心理，甚至放弃行动的努力。在困难、困惑或困扰面前束手无策，处在等待失败的煎熬之中。

低估能力

被困难、困惑或困扰罩住的来访者在夸大问题的同时，又情不自禁地低估自己的能力。挫折和困难影响人的自信，无助、无为、束手无策的来访者通常具有比较低的自我效能感，认为自己这不行、那不行，看不到自己的能力优势，找不到解决问题的自身的优势资源，所以遭遇困惑的来访者不能在特定的情境中采取正确而有效地行动。

否定自己

人贵有自知之明，贵在难以自知之明。来访者往往不能客观、正确地认识自己。他们常常只专注于自己的弱点与不足，表现为消极、懦弱，缺乏积极性和竞争意识；他们自我评价偏低，认为自己一无是处，甚至轻视自己，由自卑导致自轻自贱，最终走向自我否定。

关注消极

受眼前困难所困扰，来访者看问题容易偏激，往往只关注消极。来访者戴有色眼镜看待现实，只能看到生活中的不如意，只关注事物的不利面、阴暗面、消极面，而很难发现生活中的鲜花。来访者凡事总想到对己不利的方面，习惯作坏的推测，得出最糟糕的结论。

负性自动思维

自动思维，是指大脑中自动产生的思维、观念和想法。它们是自然而然出现的，无须努力就会产生。来访者一般会有以下负性自动思维。一是主观臆想：缺乏根据，主观武断推测。如来访者来自农村，便推想所有城市的同学会因此看不起他/她。二是一叶障目：置总体前后关系和背景不顾，只看细节或一时的表现而得出结论。如某来访者一次考试中有一道题答不出，事后一心只想着未答的那道题，并感到这场考试全都失败了。三是乱贴标签：即片面地把自己或别人公式化。例如某一来访者将孩子学习不好的原因归咎于自己，并认为自己是个“坏母亲”。四是非此即彼的绝对思想：认为不白即黑，不好即坏，不能容许错误的发生，要求十全十美。例如某位来访者有一次考试未达到预定目标，便认为自己是个失败者，一切都完了。

心理咨询师的工作在于引导来访者全面、客观地看待困难、困惑或困扰，看清问题的实质，从退避和消极等待中走出来，积极想办法面对问题；心理咨询师的责任是完整地接纳来访者，引导来访者发现自身的优势资源，激发来访者的潜在力量，培养解决问题的信心；心理咨询是帮助来访者在失意、痛苦中获得心灵成长的过程，提醒来访者以积极的态度来审视个人生活中所遇到的失意与难题，化消极为积极，变危机为生机；咨询师引导来访者从创伤或不幸等消极生活事件中发现个人的、社会的、心理的以及精神上的益处，积极地看待个人所经受的挫折与磨难，把坏处变成好处，把痛苦变成财富，从危机中看到生机，汲取灾难的积极意义。

心理咨询的工作在于引导来访者看清自己思维模式的不合理之处，找到负性自动思维的核心机制，从根本上作出改变，帮助来访者形成正确合理的思维模式。

通过心理咨询，咨询师帮助来访者打开了一扇天窗，透过天窗，来访者看到了事物有利的一面、光明的一面、积极的一面，学会了全面地看待问题，



乐观地、积极地应对问题。这种改变不单单是思维方式的改变，更是人生智慧的提升、心灵成长的过程。

直面痛苦，缓解情绪困扰

人的基本情绪归纳为五类：快乐、愤怒、厌恶、恐惧、内疚。除了快乐之外，其他情绪都可以归入负性情绪。来访者大多是带着负性情绪走进咨询室，所以对来访者的情绪进行调整是咨询师的首要任务。

某种意义上讲，来访者来找我们的目的并不是让我们帮忙解决他们的问题，而是他们为自己解决不了自己的问题而烦恼。就这个意义上讲，咨询师首先要做的绝不是解决来访者的问题，而是解决来访者烦恼的情绪。让来访者可以从烦躁和无助中解脱出来，鼓起面对自己、面对生活、面对问题的勇气。咨询师最需要做的仅仅是对来访者心理上的理解和支持，解除来访者对自身问题的无力感。

心理咨询师最重要的一项能力是“共情”，共情通常是指心理咨询师要设身处地地理解来访者感知外部世界的方式，感受其体验到的世界，分享其对外部刺激的心理反应，并将自己的准确理解有效地反馈给来访者，并以此促进来访者自我分析、自我感悟、自我认知能力的提升。共情是以来访者的问题和情绪为中心的一种关注和回归，来访者在这种关注和回归中获得类似于“共生关系”的无条件接纳和支持。“共生关系”的原型描述就是来源于新生儿与母亲之间彼此需要、相互依存的关系模式。来访者在这种关系模式中，所获得的是一种被需要、被肯定、被关注、被接纳、被支持的良好感觉。在这种感觉中，来访者逐渐地积淀着理解问题的能力、面对问题的力量 and 解决问题的自信。在这种关系中，咨询师培养着一个日渐成熟而独立的来访者，他们将可以独立地面对和处理他们的现实问题，进而在现实环境中解决他们心理问题的现实根源，最终解决他们的心理问题。

一切情绪状态都具有暂时性及主观性，它们都是由一定的原因所引起的，尽管人们并不总是明确地意识到自己情绪的成因。所以咨询师通过认知调整可以缓解来访者的情绪。情绪 ABC 理论，A 表示诱发性事件；B 表示个体针对此诱发性事件产生的一些信念，即对这件事的一些看法、解释；C 表示自

已产生的情绪和行为的结果。通常人们会认为诱发事件 A 直接导致了人的情绪和行为结果 C，发生了什么事就引起了什么情绪体验。然而，同样一件事，人们的看法不同，情绪体验也不同。所以不是 A 导致 C，而是 B 导致 C。所以要想改变我们的情绪状态，首先要调整认知。引导来访者乐观、积极地看待他们身边的事情，他们的情绪就会得到缓解。“我是一切的根源”“我是一切情绪的创造者和发动者”“我为我的情绪负百分百的责任”“没有我意识的同意，任何事情都没方法让我不开心”。一旦来访者拥有了这样的信念，他们的情绪将不再由外界来决定，他们将逐渐拥有掌控情绪、掌控人生的能力。

中国传统文化有“存天理，灭人欲”的说法。天理，属于理性、智慧的部分；人欲，属于情绪、感受的部分。理性，是可以强加、可以塑造的，但人欲却是无法消除的，人只能把欲望暂时压抑到潜意识，不再被意识到。然而，被压抑到潜意识的欲望、感受，并不是从此就不发挥作用了，相反会用意识所无法理解的方式，即变态的方式表达出来。所以，灭人欲的社会，也是最容易出变态行为的社会。人欲是需要正常表达的。对于来访者来说，过去的伤心事，在尚未谈出来、说清楚之前，很难达到真正意义上的“忘却”。在一般情况下，人们对痛苦的往事，是想谈清楚的，以获得理解和解脱。若是他们没有谈，不意味着他们不想谈，而可能是由于没有找到适当的机会和对象，或可能他们尚存顾虑，没有勇气去谈。人们只有想明白了，才能从根本上甩掉包袱，放松精神，获得平衡。所以咨询室里咨询师的一项重要的工作，是通过倾听帮助来访者处理情绪，咨询师心灵的陪伴会使来访者的情绪找到合理的出口。

情绪分为负性情绪和正性情绪，也就是消极情绪和积极情绪。但不论哪一类情绪，都会人的行为上留下烙印，使人的活动具有某种情调，激发或压抑个人的积极性。当你被否定性的负性情绪如抑郁、忧伤、焦虑、厌恶、愤怒等所困扰时，你的生活最容易遭受打击或损伤。持久的否定情绪是典型的自我挫败行为，最终的受害者是自己，它导致生活困扰、人际关系冲突和各种心理障碍，最终可能演化为智力障碍（如判断力下降、思维运转不灵、工作总是出错等）和躯体化症状（如偏头痛等神经官能症、心血管系统疾病、癌症等），严重地阻碍人生走向成功与幸福的步伐。心理咨询的目的则是帮



助来访者分析负性情绪的成因，提供相应的减压指导，帮助来访者从各种恼人的情绪中走出来。

满足心理的需要、需求

人在一生中，看似有无穷无尽的需求，金钱、地位、名誉、爱情、健康、友情……人似乎终其一生，是在为满足各种需求而活着。实际上当人们的物质需求满足之后，更在意的是精神需求的满足。人最深层的精神需求有以下几种：安全感需求，包括对自身安全、生活稳定以及免遭痛苦、威胁或疾病等的需求；爱的需求，包括被别人接纳、爱护、关注、欣赏、鼓励等的需求，表现为渴望得到家庭、团体、朋友、同事的关怀爱理解，是对友情、信任、温暖、爱情的需求；尊重需求，包括对成就或自我价值的个人感觉，及他人对自己的认可与尊重。有尊重需求的人希望别人按照他们的实际形象来接受他们，并认为他们有能力，能胜任工作。他们关心的是成就、名声、地位和晋升机会，这是由于别人认识到他们的才能而得到的，当他们得到这些时，不仅赢得了人们的尊重，也因自己的价值得到满足而充满自信。

来访者走进咨询室，各有各的原因，但无论哪种情况来访者的行为心理大都偏离正常水平，他们的行为表现，他们内心的痛苦在常人看来大多是不可理解、不被接纳、不被认可的。所以生活中他们往往得不到他人的情感支持，不被同情，别人不理解，甚至自己都想不通，内心的痛苦没办法缓解。但在咨询师眼中存在即合理，每个人做任何事必有他自己的原因，来访者身上任何事情的发生都是有理由的，都是可以理解的。咨询师无条件的积极关注，使来访者感受到被理解与接纳，使来访者被尊重、被认可的需求得到满足。

咨询师另一重要的工作是协助来访者做需求分析，合理满足正常的需求。比如寻求关注的需求是由于来访者童年很少被关注造成的，可能是父母的爱不公平，也可能是父母的忽略，或者是其他什么原因，当童年被关注的需求未被满足时，成年后就在各种关系中延续发生，不被对方关注时，失落、失望、委屈的情绪会重复上演。咨询师引导求助者关注自己内在的生命体验，关注自己生命的所有责任，关注自己内心的感受，关注自己真实的需求。通过学会自我关注，自我呵护，自己爱自己，和自己谈一场精神恋爱，就可以摆脱

对另外一个生命的需要和依赖。再比如来访者过于看重成就感、过于追求价值感都是缘于被认可的需求没有被满足。来访者在否定式教育理念中长大，不被认可，总是遭遇否定，童年就开始与邻家孩子的比较，上学后成绩的排名靠后，被重点学校淘汰。不断被否定，来访者会给自己贴上“我不够好”“我不够优秀”的标签，然后就开始在外在寻找，寻求认可、肯定，不断证明自己。咨询师的工作在于引导来访者全面认可自己的所有、欣赏自己的所有，积极关注已做到的、关注已拥有的，发现自身的优势资源、挖掘自己的潜力，联结自己的内在本源，回归内在。当他在一片树叶、一朵鲜花、一粒沙、一朵云彩、一阵风、一朵浪花里都能找到自己，他就知道自己是完整完美、丰盛丰富的。此时，他无须外在的认可和肯定，他的内在一切本足具有。

塑造良好人格特征

面对现实，承担责任

走进咨询室的来访者，通常采用逃避和责备的方式来应对生活中的难题。现实是残酷的，在困难、危险面前，来访者感受到的是挫折、恐惧和无望。所以在难题面前，来访者在意的不是如何去解决它，他们更在意如何让自己不那么痛苦，他们往往会花很多时间来回味过去、计划未来，但回避今天理应采取的行动，逃避现实或者是用责备来应对。责备是一个行之有效的逃避现实的方法，分为自责和责他，当来访者在面临难题而产生自责时，他们就不必面对他人的指责了；当来访者责备他人时，他们就不用自己承担这个难题的责任了。大多数来访者在进入咨询室之前都不知道在自责和责备他人之间还有第三种处理方式，即自己客观地看待问题并把精力投入到解决问题之中。心理咨询的任务在于启发来访者从逃避与责备的行为模式中走出来，学会勇敢面对现实，承担属于自己的责任。

转化习得性的无助

走进咨询室的来访者大多具有“我不行、我很笨”等消极的自我暗示，怀疑自己的能力，遇到困难就放弃努力，产生对学习无能为力的心理与行为，并引起抑郁和焦虑的情绪。他们并不是“真的不行”，而是陷入了“习得性无助”的心理怪态中，这种心理让人们自设樊篱，把失败的原因归结为自身不可改



变的因素，放弃继续尝试的勇气和信心。所以心理咨询师的任务是帮助来访者学会客观理性地为成功和失败找到正确的原因，引导来访者从一点一滴做起，从小事情做起，每完成一件事，自己就多增添一份自信，也就强大一点。当来访者能够成功完成简单的工作，那他也有胜任困难工作的可能，用成功累积信心，将无助改为“努力就会有收获”的有为状态。

寻找行为背后的深层原因

萨提亚的冰山理论认为一个人的“自我”就像一座冰山，我们能看到的只是表面很少的一部分——行为，而更大一部分的内在世界却藏在更深层次不为人所见，恰如冰山。人的行为的表象下面，依次有“感受”——“感受的感受（为什么有这种感受）”——“观点”——“期待”——“渴望”——“自己（我是谁）”的根源问题。而一个人之所以感受到痛苦就是他们不能够一致性地表达自己，某些因素之间产生了混乱。来访者的行为问题只是表面看得见的一小部分，心理治疗师需要做的工作应是透过来访者的可见行为，探索其内在冰山，从来访者的“要穴”入手，一步一步解决问题。

第二章 山重水复疑无路 ——认知偏差

“认知”是指一个人对某件事或某对象的认知和看法，对自己的看法、对他人的评价、对环境的认知和对事的见解等等。例如：同样的一所医院，小孩儿可能依自己的认识和经验，把它看成是一个“可怕的场所”，不小心就会被打针；一般人会看成是“救死扶伤之地”，可帮其减轻痛苦；而有些老年人则可能把医院看成是“进入坟墓之门”。所以，关键不在“医院”客观上是什么，而是被不同的人认知或看成是什么。人的情感和行为在很大程度上是由其自身认知决定的，也就是说，一个人的思想、观点决定了他的内心体验（情绪、情感）和行为反应。认知偏差是指人的不良认知和错误的认知方式，具有认知偏差的人容易产生情绪障碍和非适应行为。所以矫正认知偏差可以使人的情感和行为得到相应的改变，达到认知 — 情感 — 行为三者的和谐统一。



1. 我为什么怕“4”这个数字

引子：数字是一个记录序号或数量多少的符号，“4”数字本身没有吉凶意思，但如果人为地把它和“死”连接起来，它就有了意义。如果确信它有意义的时候，心理暗示就起作用了。迷信的人总是可以找到迷信的事实依据。有报道指出：认为数字“4”不吉利的部分华人和日本人，在每个月4号的死亡率比平常明显要高，其中死于心脏病的概率特别高。对“4”没有禁忌的美国人则没有这种现象。所以改变迷信的最有效的方法是去掉加在“4”这个数字上的释义。

案例故事

周末的一个下午，天上下着蒙蒙细雨，这样的天气我以为不会有人来访。忽然传来了敲门声，进来了两个人。一番寒暄之后，我了解到来咨询的是一位初三年级的学生，名叫小南（化名），另一位是带她来的叔叔。我请她的叔叔暂时回避，然后给小南倒了杯水，我们的谈话开始了。

小南：老师，我特别害怕数字“4”，这个数字仿佛每天都跟着我。

咨询师：有什么具体表现吗？

小南：我最常看到数字“4”的地方就是我的手机，每次我拿它看时间时，几乎都能看到这个数字。在跟别人通话时，也常会看到通话时间是4分钟，14分钟，34分钟……最让我害怕的就是最近这些日子，我几乎每个小时都会看到第44分钟。比如昨天早上我看到了8:44，然后我又看到了9:44，11:44……每次我不由自主地拿出手机来看时，好多次正好是这个时间，我很害怕，快支持不住了……