

以人为中心
的对话系列

Counselling Young People
Person-Centred Dialogues

青少年咨询

[英] Richard Bryant-Jefferies 著

Forewords by Colin Lago and Peggy Natiello

王志云 张文青 译

石 林 审校



高等教育出版社
Higher Education Press

以人为中心
的对话系列

Counselling Young People
Person-Centred Dialogues

青少年咨询

[英] Richard Bryant-Jefferies 著

Forewords by Colin Lago and Peggy Natiello

王志云 张文青 译

石 林 审校



高等教育出版社
Higher Education Press

图字:01-2006-2117号

© Richard Bryant-Jefferies 2004. The author hereby asserts his moral rights in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

The translation of *Counselling Young People: person-centred dialogues* is published by arrangement with Radcliffe Publishing Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

青少年咨询/(英)杰夫瑞斯(Jefferies, R. B.)著;王志云, 张文青译. —北京:高等教育出版社, 2008.1

(以人为中心的对话系统)

书名原文: Counselling Young People)

ISBN 978-7-04-021239-6

I. 青… II. ①杰…②王…③张… III. 青少年-心理卫生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 172178 号

策划编辑 洪 傲 魏延娜 田 娟 责任编辑 王清云 封面设计 张志奇
版式设计 范晓红 责任校对 王效珍 责任印制 毛斯璐

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京北苑印刷有限责任公司

开 本 787×960 1/16
印 张 11.5
字 数 190 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2008 年 1 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷
定 价 24.10 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 21239-00



■ ■ □ □ 中文版序言

得知 13 本“以人为中心的对话”系列丛书已被北京高等教育出版社译成中文,我感到很惊讶也很高兴。由于一开始创作时我并没有预料到这些,所以有些惊讶。我之所以高兴是因为得知书中的想法可以与更多读者一起分享。得此殊荣,我很荣幸又有些受宠若惊。

尤其令我感到高兴的是,这套丛书能够在中国面世,它曾在中国历史上驻足过,这对我而言具有特殊意义。中华民族有着悠久而光荣的历史,它留给世人的财富也源远流长,如今我们看到,中国再次以经济强国的身份屹立于世界舞台。这无疑会带来多方面的压力,既有对每个公民的压力,也有对整个社会的压力。要做出改变和重大调整尚需要一段时间。任何一个国家的富强不仅取决于它的人民,还取决于将他们紧密联系在一起的人与人之间的关系。这套丛书的写作目的正源于此,它告诉我们如何帮助那些精神上、情感上和心理上有问题的人,并教会我们在这一过程中哪些人际品质和态度是最有益的。

出于个体对情感和心理支持的需要,心理咨询在很多方面已经不断完善。危机期间,常常需要心理咨询的介入。很多时候个体确实存在有关自我感的危机,但有些时候这也是个体成长、治愈以及全人类不断进步的良机。在我看来,将个人危机转化为成长良机最重要的因素就是人与人之间的关系。没错,不好的人际关系确实会给人带来伤害,但好的人际关系却好似一副良药,能够帮助人们走出困境。当人们深受人际问题的煎熬和困扰而必须解决时,我相信本书以及“以人为中心的对话”系列的其他书目都会有所帮助,它们使读者领会到如何才能最有效地帮助那些面临人际挑战的人。

我真诚并由衷地希望,我在书中试图表达的治疗关系的本质能触动每一位读者的心灵。

您的朋友

理查德·布兰德-杰弗瑞斯

2007 年 4 月

■ ■ □ □ 序言 1

我很高兴能为理查德的书写一篇前言。当我收到这本书的手稿,打开信封时,我只是想就把前面的几页细细读一下,然后等写完前言之后再找时间完整地读一遍。之所以只打算读前几页,是为了计划安排好时间。但是当我开始阅读的时候,我立刻被这本书吸引住了,从它的序言的第一段开始!

除了有几年时间在参加工程学培训之外(转了很多次学校,也没有达到专业水平),我的职业生涯主要是和青少年打交道,一开始在伦敦做一名青少年工作者,接着在牙买加做一名教师,而在过去的25年里一直在高中做咨询师。

理查德的书很有创造性,也包含了丰富的知识。我认为他非常好地抓住了以人为中心取向的治疗过程的奥妙之处。它通过青少年、咨询师及督导之间的对话,为我们呈现了如此具有吸引力的人与人的故事。

理查德在书中正确地指出了培训和督导对于那些从事青少年治疗工作的人的重要性。另外,当一个人学习成为一名兼职青少年工作者时,他会在周末培训课程中接受培训,而这些,从我个人的角度并结合我自己的经验来看,也是很重要的。

在我学习成为一名全职的青少年工作者时,我偶然发现了一个作者写的几本书,并对这个作者的观点产生了共鸣。这些书对我有极大的影响,以至于我开始根据书中的观点来确定工作的方式。七年之后(其中有五年时间在伦敦做一名全职青少年工作者,而后两年去了牙买加做了一名教师),我在准备参加一个咨询培训时,找出了我写过的论文,发现这些对我产生影响的书的作者是卡尔·罗杰斯!

在我看来,罗杰斯的作品唤醒了一种深刻的人性观,提供了一种可以提高他人生活的方法,也显示了对人自身能力的信赖。

我一点都不惊讶,在过去的50多年时间里,罗杰斯的思想已经渗透进人际交互作用的许多领域中(其中有许多到今天还没有被认识到,它们其实是从以人为中心理论中发展出来的),而且事实上,

罗杰斯和他的同事在探索这些可能支撑人际关系的思想时远远超越了治疗关系领域。本书的作者在引言中,对以人为中心理论进行了出色而简洁的介绍。他接着提到的近期研究——青少年如何看待有帮助的人际关系——表明:罗杰斯最初提出的思想至今仍然具有一定的生命力。

用本书作者的话来说,咨询师(以及其他从事青少年工作的人)“必须能够改变他们的风格去适应青少年,要随时做好准备,保持开放并在心理上与青少年站在一起”。以人为中心取向的人际关系模型为发展这些技术和特征提供了一个有效的理论基础。对以人为中心理论及其相关因素的重要性,理查德这样评价:“对于伴随重大的心理和情绪问题的隔离感以及进入 21 世纪这个物质主义社会中日益增长的一种(他定义为)‘强烈的不真实’感,这些因素可谓是一剂良药。”

理查德在这本书中巧妙地抓住了治疗互动中的敏感和细腻,以及青少年在他们的成长中必须经历的复杂过程。毫无疑问,今天的青少年处于极大的压力(经济、人际关系、家庭等)之下。实际上,心理健康基金会(心理健康基础)的一个报告指出,这一领域中的工作人士一致认为“从第二次世界大战以来,在几乎所有的发达国家中,青少年的心理障碍都出现了大幅度的上升”(心理健康基础,1999)。

在阅读这本书的过程中,令我感到难过的是,对于许多青年人来说,他们的圈子里并没有一个很好的相互联系的人际网络团体,而这个团体能让他们在危机时期更好地发展自己。本书描写的乔迪和尼克的故事以及他们在咨询过程中的经历,可以帮助读者了解这样的发展机会对于青年人具有多么大的价值。

简而言之,我很高兴受到邀请,为理查德这本重要而引人入胜的书写前言。这本书巧妙地将真实可信的青少年的故事、理论评论和开业咨询师所面临的发展问题结合在了一起。我相信,这本书会拥有广泛的读者,这些读者既包括对福利和青少年发展感兴趣的人,也包括致力于这一工作的人。

科林·拉戈(Colin Lago)

原雪菲尔德大学咨询中心主任,1987—2003

现为一家独立诊所的咨询师、

督导、训练师和顾问

2003 年 10 月

■ ■ □ □ 序言 2

读理查德·布兰德-杰弗瑞斯的书真是一件乐事！它让我重新回顾了自己这么多年来对青少年进行过的咨询,并又一次坚定了我心底的信念,那就是以人为中心理论对于青少年非常有效。

在 20 世纪 80 年代的早期,我曾被邀请对很多学生进行咨询,以降低以强凌弱、药物滥用和孤僻等问题,这些问题在那一时期的校园文化中非常普遍。我和几个同事计划带 40 个学生去树林中一个隐秘的地方居住一段时期,几乎没有日程安排,只是尝试着像一个社区那样生活。这些学生被他们的同伴挑选出来作为“团体影响者”,他们都是同伴认为可以做他们团体代言人的人。这些参与者所影响的团体包括从药物滥用者到运动员、杰出的学者等。大多数人在这个新的社区中没有已建立的友情,并且在一开始的时候喜欢争吵,对其他人充满敌意。尽管他们的行为造成了一定的威胁,我们还是坚持了以人为中心,不过对于他们的行为也坚持给予了惩罚。

当时,那是一个若提供共情和无条件的积极关注就会引起惊慌的地方。那些聘用我的人反复地警告我,以人为中心理论不适用于青少年,因为青少年需要被控制和被引导。正如后面的内容所讲的那样,青少年可能是排斥的和冷酷的,他们的行为常常是令人无法容忍的。尽管是事后诸葛,我确信,这一理论在当时是让他们接触到内心最深处的唯一方法,那里是他们可以相互走进的地方。这最基本的信任,即相信青少年能够触及人性以及促进者在希望形成尊重性的人际关系时所表现出来的一致性,正是这些因素打碎了抵抗的坚硬外壳,这层坚硬的外壳是在独裁体系中形成的,这种独裁体系压抑着青少年、压抑着他们的潜能和创造力。最后得到的结果只能用奇迹来形容。

这本书解释了以人为中心理论为什么对青少年如此有效的问题。书中描述了恐惧、伤害、失望、家庭问题和社会威胁,正是它们促使青少年将自己封闭起来,转向药物滥用,攻击他人。在对这一理论进行了清晰而简洁的解释之后,理查德带我们踏上了两个五彩

缤纷的旅程,进入乔迪(Jodie)和尼克(Nick)(这本书中描述的两个来访者)的心灵和思想。他们正与许多障碍进行抗争,在当下充满危险的社会里,多数儿童在努力成长的道路上都会遇到类似的问题。

每一个旅程都有三条主线。第一条线是来访者。乔迪和尼克开始探索他们的经验,并且逐渐表露了一些真实的情感,它们一直都在妨碍他们的健康成长,并且侵蚀着他们的人际关系。他们的问题对于大多数人来说并不陌生,但是这些问题对青少年来访者的影响以及来访者的脆弱在这里给人留下了如此深刻的印象,以至于读者无一例外地都被感动了。当每一个人被倾听和尊重,而不是被引导和建议,这些障碍就能被移开甚至消失,从而能让他们更接纳自我,向前发展,并发现和朋友、家人之间更真实的联系。

在这两个故事的旅程中,咨询师是第二条主线。对于那些目前正在实习或者准备实习的读者,这本书是一个宝藏!和许多咨询系统不同,以人为中心理论承认开业治疗师会如何完全地受来访者、关系、提出的问题以及如何进行下去的不确定性因素的影响。在《青少年咨询:以人为中心的对话》中,读者会遇到与此相关的所有问题和困境,并能认识到维持这一理论的价值观和放弃对来访者的权力是多么的微妙。在咨询关系中除了来访者在成长外,咨询师同时也在成长。如果有人对这个看法持有怀疑,那么这本书就可以打消这种疑虑。

第三条主线和督导有关。与以来访者的问题为关注点的督导形式不同,以人为中心的督导非常注意咨询师的体验和他们在咨询中遇到的情况。在这种督导中,咨询师可以面对来访者进行咨询时所产生的焦虑以及在咨询过程中被触及的私人问题。在这种督导中,同样要坚定地贯彻相同的尊重价值观、共情以及一致性。咨询师和督导之间的会面与来访者的咨询过程是非常相似的。

在这本书中可以明显地感觉出理查德的创造性和同情心。他创作了所有的章节,而每一个章节都让人感动。我在对青少年来访者进行咨询的过程中得到了很多与这本书中所写的相同的经验,但是绝没有这本书有说服力。这本书对于所有想抚养青少年或者给他们做咨询的人来说都是一件非常好的礼物;对于来访者、咨询师和督导来说都是一个以人为中心理论的极佳体验;而且从理论和实践两个方面展示了这一理论的主要原则。

佩姬·纳蒂洛(Peggy Natiello)博士
以人为中心取向的心理治疗师、教育家、
训练师、作家和顾问
美国亚利桑那州

2003年10月

前言

毫无疑问,咨询已经成为很多青少年生活中一个越来越重要的组成部分。在中小学、高等专科学校和大学里,在儿童和青少年心理健康中心,在普通医师诊疗室和社会福利中心,以及通过志愿者组织和慈善机构,咨询师正被赋予具有令人吃惊的重要性的角色,去帮助儿童和青少年应对曾经给他们或者正在给他们造成不利影响的一切。

青少年最想要的是什么?时间,空间,做出自己的选择机会,希望,信念,被理解,他们的需要被认真对待,感受到他人的爱……这个清单似乎永远都列不完。

人们——主要是成年人——说,青少年是不需要咨询的,他们所需要的是继续去生活。但是今天的青少年不仅被置于巨大的压力之下,尤其是经济压力,而且处于家庭破裂的情感压力之下。时尚业剥夺了人的个性和归属感;唱片业以依靠感情和显露性感为生;教育强调知识,却损害了情感;快速处理心理法则——现在拥有,以后偿付;保持高涨的情绪,不要低落;快餐、快车、兴奋剂(然后再使用镇静剂减缓下来);青少年怀孕的人数剧增;药物滥用者在逐渐增加,并且开始进入低龄群体;与酒精有关的问题也在增加。

消费者的人群在逐渐增长,现在存在一种微妙的,有时候也不是那么微妙的条件,它使青少年相信最新的购买会让他们感到快乐。当他们对它产生了厌倦,他们就失去了快乐,他们就会去找另外一些不同的东西来维持兴奋状态。他们把重点放在了外部世界上,而几乎没有留出余地来探索内心世界,想一想处于21世纪之初的青少年会是什么样的。我们怎样才能让青少年自己做出正确的选择,让他们可以在渡过生命中第一个20年之后,在心理上、情感上和生理上都做好准备,带着信念,充分信任自己,并清楚地认识到自己的本性,从而满怀信心地踏入成年?

这本书将从以人为中心的观点出发,为读者提供一种对青少年进行咨询和处理青少年问题的体验。它的目的是让读者能够进入这个青少年和对他进行咨询的咨询师的世界。它包含了很多材料,

可以为咨询师的培训过程以及很多试图与青少年打交道的其他人提供信息。《青少年咨询》既是为经验丰富的咨询师,又是为实习咨询师写的。它可以帮助读者真切地去理解,在青少年咨询中心和中学这两种背景下,咨询过程中会发生什么。书中还包括对过程的反思以及帮助性的总结和讨论要点,可以促进更进一步的思考和讨论。

《青少年咨询》同样会对很多与青少年打交道的卫生保健和社会福利专业人士有所帮助,教育者和教师也是如此。对于这些专业人士,书中的内容会使治疗过程中发生的事情不再神秘,同时也提供了一些有效的工作方法,这些方法咨询师会用到,专业人士也可能会用到。同时我也希望,这本书可以进入学校,成为社会学习的资料。

理查德·布兰德-杰弗瑞斯(Richard Bryant-Jefferies)

2003年10月

■ ■ □ □ 关于作者

理查德·布兰德-杰弗瑞斯在1994年取得了以人为中心的咨询师/治疗师的资格,其后,他对于这一治疗方法的应用及有效性的研究一直怀有很高的热情。自1995年初,理查德开始在萨里郡的一个药物酒精社区服务中心工作,他不仅在专业领域内从事咨询工作,并在全科医生诊疗室(GP surgery)成立了酒精成瘾咨询中心,他还为同样从事药物和饮酒问题咨询的咨询师作督导。同时他也是全科医生诊疗室的一名咨询师。多年来,理查德一直从事关于饮酒问题的督导和培训工作。2003年夏天,理查德开始担任物质滥用服务中心的部门主管一职,该部门隶属于伦敦中部及西北部心理健康基金会(NHS)。

理查德在2001年出版了个人第一本关于咨询主题的书,名为《酒精成瘾者的心理咨询》(杰西卡·金斯利出版社)。该书让读者从理论和实践两方面加深了对以人为中心疗法在实际应用中的理解,这一应用的理论基础是在描述物质成瘾转变过程时被广泛采纳的“循环转变”模型。此后,理查德开始创作“以人为中心的对话”系列丛书(拉德克利夫出版社),该丛书采用了以人为中心的对话形式,目前整套丛书的创作仍在进行中,包括:《问题饮酒咨询》、《初级护理系统中的时间限制治疗》、《童年期性虐待幸存者的治疗》、《药物使用者恢复期的心理咨询》。该系列丛书旨在让读者切身感受到咨询的全过程,揭示出治疗旅程中咨访双方(咨询师和来访者)的内心想法和感受,以及督导过程的价值和其重要性的领悟。

在这套系列丛书中,每一本书都提到了童年经历确实会对个体产生影响,这些经历留给他们一些有关自己的情感,而这些情感可能会对以后的生活产生消极的影响。

站在以人为中心的立场,并且从有利于这一治疗方法应用的角度出发,理查德非常渴望将他在治疗过程中的体验传达给广大的读者。他深信,以人为中心方法的基本原则、基于自己个人态度的价值观以及对治疗关系的重视是帮助人们更真实地面对自己和生活的关键因素,它将使人们感受到更完整、更满足的人性体验。

■ ■ □ □ 致谢

在此书的创作过程中,我要感谢以下几位专家对本书的初稿给予的有帮助的反馈:

感谢莫弗娜·卢卡斯女士(Movena Lucas)和弗雷达·努纳-泰勒先生(Freda Noonan - Taylor),他们在国民卫生保障体系中的儿童与青少年心理健康服务中心从事临床护理工作,负责照顾有药物和饮酒问题的青少年;还有艾玛·耶茨女士(Emma Yates),她是一位以人为中心的咨询师,专门从事青少年学校心理咨询工作。他们针对本书对话所表达的内容以及我试图描写的真实情况给予了极其宝贵的意见。

最后,我还要感谢这套丛书的编辑玛吉·皮特弗女士在我创作过程中给予的一如既往的鼓励。我知道,她和我一样,都认为将以人为中心的咨询理论应用到特定的情境和体验中时,这种对话式的形式具有重要意义。

目 录

中文版序言	IV
序言 1	V
序言 2	VII
前言	IX
关于作者	XI
致谢	XII
导言	1
以人为中心的理论	2
青少年咨询	5
以人为中心的理论和教育	7

第 1 部分

在青少年咨询中心背景下的青少年咨询

第 1 章	12
咨询面谈 1:初次接触——咨询师保持低调	12
讨论要点	19
第 2 章	20
咨询面谈 2:焦点集中、变得愤怒、回归平静	20
讨论要点	29
第 3 章	30
咨询面谈 3:毒品的影响和进退两难的窘境	30
讨论要点	35
第 4 章	36
督导 1:咨询师探究她的情绪与接受鼓励和支持	36
讨论要点	42
第 5 章	43
咨询面谈 4:乔迪没有参加	43
咨询面谈 5:关系有了发展,让乔迪面临艰难的选择	44
讨论要点	51

第 6 章	52
咨询面谈 6:害怕长大	52
讨论要点	57
第 7 章	59
咨询面谈 7:乔迪和妈妈交谈了,关系有了改变	59
讨论要点	66
第 8 章	67
督导 2	67
讨论要点	70
第 9 章	71
咨询面谈 8:对药片说不,了解妈妈	71
讨论要点	78
第 10 章	79
咨询面谈 9:回到学校,找到新朋友	79
讨论要点	84
第 11 章	85
乔迪反思咨询经历	85
桑迪反思和乔迪的治疗旅程	86

第 2 部分

在学校背景中的青少年咨询

背景设定	87
第 12 章	89
咨询面谈 1:来访者没有来	89
咨询面谈 2:沉默中工作、挣扎后开始说话	90
讨论要点	101
第 13 章	102
督导 1	102
讨论要点	107
第 14 章	108
咨询面谈 3:给学校拉响恃强凌弱警钟的需要	108
讨论要点	119
第 15 章	120
咨询面谈 4:来访者作出调整,感觉有了变化	120
咨询面谈 5:感到疲惫,来访者睡着了	127

讨论要点	133
第 16 章	134
督导 2	134
咨询面谈 6:一个新的朋友,但是家庭却让尼克伤心	138
咨询面谈 7:来访者没有来	141
讨论要点	142
第 17 章	143
咨询面谈 8:问题,尼克被惩罚	143
督导 3	151
讨论要点	154
第 18 章	155
咨询面谈 9:尼克从音乐中找到满足	155
讨论要点	161
最后的反思	162
尼克证实了自己的成就和未来的目标	162
西蒙思考达到的成绩	163
作者的反思	165
参考书目	166

■■■■导言

本书在很多方面都可能是独一无二的,之所以这样说,是因为它的写作目的是为读者提供一种机会,即通过对话来体验和辨别一些形形色色而富有挑战性的问题,而这些问题都是对那些曾经有过或者正在生活中挣扎的十几岁的青少年进行咨询的过程中会碰到的。本书是由对话组成的,既包括假定的来访者和他们的咨询师之间的对话,也包括这些咨询师和他们的督导之间的对话。在对话之间穿插着这些来访者、咨询师以及督导的一些反思的想法和感受。

本书的另一个写作目的是展示咨询师在对青少年进行咨询时对以人为中心方法(PCA)的应用。这一咨询理论实质上是为来访者提供有着强大力量的人际体验,使他们通过这种体验在真实的生活发掘出更大的潜能。如今在英国这一方法被咨询师广泛运用:据2001年英国咨询和心理治疗协会的会员调查,35.6%的人回答他们是用以人为中心的方法工作,25.4%的人说自己用精神动力学的方法工作。

读者可能需要花一些时间来适应这种对话的方式。两个咨询师,桑迪(Sandy)和西蒙(Simon)的许多反应都是他们的来访者乔迪(Jodie)和尼克(Nick)所说的话。更确切地说,咨询师是在努力做出共情的回应,通常给人的感觉是在“核实”他是否准确地听到了来访者所说的话。来访者说出一些话,然后咨询师做出反应,传达出听到了来访者的话,有时是重复来访者的话,有时还包括通过来访者说话的语气、面部表情或仅仅是从当时的气氛中推测出的意思。来访者可以确认咨询师的倾听是否准确,或者纠正咨询师的感受。然后来访者可以更深入地探索他们所说的话,或者继续往下说,无论怎样,他们都已经感到咨询师听到了自己的话,而且热情地接纳了自己。为了让读者注意到这一点,我尝试在对话中插入一些方框,方框内记述了桑迪和西蒙的反思,而这些反思正是我想要强调的部分。

书中所包括的督导部分旨在让读者更深入地了解咨询职业督导的情况,这种督导我称之为“合作回顾”。对于许多正在接受培

训的咨询师来说,督导可能比较神秘。希望本书可以让他们了解这一过程。在督导过程中我要展示督导关系的运用,目的是揭示出咨询师的督导是治疗过程中重要的一部分,它能帮助来访者克服社会中青少年要面临的那些问题。

许多职业没有认识到某种形式的个人督导和过程督导的必要性,它们所提供的通常只是工作管理。然而,咨询师需要经常性的督导,以便能够探讨与来访者之间关系的动力以及咨询工作对咨询师和来访者的影响,使自己获得支持,同时也让有经验的专家在道德标准和行为规范上监督自己的工作。本书包括督导过程是因为它们是咨询过程中必不可少的一部分。希望这些部分可以帮助其他职业的读者认识到某种形式的支持性和合作性督导的价值,以帮助他们更加真实地对待自己的来访者。

我偏爱合作的方式,我将其称为“合作回顾”的过程。梅利(Merry, 2002)将它称为“合作探讨”,认为它是“一种研究或探索方式,在这种方式中两个人(督导和咨询师)一起致力于了解在咨询关系中和咨询师身上所发生的事情”。因此,有多少咨询方式就有多少种督导方式。本书中督导运用的是以人为中心的方法。

当今这个要求规则的时代,在健康保健和社会服务领域工作的所有专业人员都必须得到正式的授权和注册,而且要遵守职业组织的伦理道德和要求。例如,在英国心理咨询和治疗师协会的注册咨询师要想维持其注册会员资格,必须接受经常性的督导,以保证持续的职业发展。即使是非心理咨询师的其他专业人员,在从事有关青少年的工作时,也能够从本书中获益很多。最基本的要素是,在工作中,这些专业人员要遵守自己专业组织的职业标准和道德规范,并且接受适当的培训和督导。

本书中所有的人物都是虚构的,无意要代表某个人。

以人为中心的理论

以人为中心的理论(PCA)由卡尔·罗杰斯创立,本书中将参考他的观点。然而,对于那些不熟悉这种工作方法的读者,最好先了解它的理论基础。

罗杰斯提出,当处于一种治疗关系中时,特定的条件可以帮助来访者朝着他称之为“功能更健全”的方向发展。他用了很多年的时间完善这些观点,并将这种特定的条件定义为“朝向建设性人格改变的充分必要条件”。这些条件如下:

1. 两个人有心理联结。
2. 第一个人,即来访者,处于不一致的状态,是脆弱的和焦虑的。
3. 第二个人,即治疗师,在关系中处于一致或统合的状态。