




“十二五”中小学教师培训教材

北京教育学院朝阳分院 北京读你心意教育机构 “十二五”重大教育科研成果

心理健康教育教师执业能力指导教材

自我成长 与状态提升

丛书顾问◇顾明远 丛书主编◇曹士贤
本书主编◇陆学清 蔡晨瑞

人民东方出版传媒
 东方出版社

心理健康教育教师执业能力指导教材

自我成长 与状态提升

丛书顾问◇顾明远 丛书主编◇曹士贤

本书主编◇陆学清 蔡晨瑞



人民教育出版社

序 言

陈虹^①

《心理健康教育教师执业能力指导教材》丛书即将付梓之际，欣逢教育部成功召开全国中小学心理健康教育工作会议，并印发《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》。《纲要（2012年修订）》明确指出，中小学心理健康教育是提高中小学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是进一步加强和改进中小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。

全面推进素质教育是党中央、国务院着眼于社会主义现代化建设全局提出的一项战略性任务，事关教育工作的指导思想和发展方向，是新时期贯彻党的教育方针的重要举措，是统领教育发展的一面旗帜，是深化教育的行动指南。推进实施素质教育就要把学生的心理素质作为一个重要的方面予以强调、加强。《纲要（2012年修订）》要求，开展中小学心理健康教育工作，要“坚持立德树人、育人为本，注重学生心理和谐健康，加强人文关怀和心理疏导，根据中小学生生理、心理发展特点和规律，把握不同年龄阶段学生的心理发展任务，运用心理健康的知识理论和方法技能，培养学生良好心理素质，促进学生身心全面和谐发展”。这为学校开展心理健康教育实践活动指明了方向。

回顾中小学心理健康教育事业，从20世纪90年代到《纲要（2012年修订）》的出台，心理健康教育从“无”到“有”，从“点”到“面”，从忽视到逐渐重视，从个别学者呼吁到各级教育行政、科研部门系统介入，

^① 陈虹：女，编审，心理学博士。教育部重大调研课题“六省市中小学心理健康教育工作发展状况调查”、“十省市中小学生积极心理品质状况调查”负责人，教育部网络资源建设“中小学生心理健康与心理咨询”课题负责人。

取得了跨越式发展和突破性进展。具体表现在：观念上，全国各省、自治区、直辖市教育行政部门、各级学校已认识到心理健康教育的重要性；方法上，全国各地开展了多种多样的心理健康教育方法和途径的探索，心理健康教育实践得到快速发展；科研上，教研活动和课题研究初见成效，初步形成了以科研带工作的氛围。

心理健康教育教师队伍建设和发展更是得到高度关注和普遍重视，主要体现在以下两方面：一方面是心理教师数量不断增多，另一方面是对专、兼职心理教师培训的规范化和专业化水平不断提高。1999年以前，配备心理教师的学校数量仅占11.6%，2000—2002年占到21.4%，2003—2005年发展到26.7%，2006年以后达到40.3%；88.33%的学校配备了专、兼职心理教师，2006—2009年4年间，50%的专职心理教师和30.4%的兼职心理教师接受过5次以上的培训^①，而且心理教师中本科及以上学历，占到82.4%，专科学历仅占17.6%。2012年的一项调查显示^②，在配备了心理教师的学校，50%的学生认为心理教师的水平很高，65%的学生对心理教师感到满意，说明心理教师的数量和质量都在迅速提高。

然而，也有部分学生（45%）认为心理教师的水平一般，甚至还有9%的学生认为心理教师水平很差，对心理教师不满意。探究这个现象的原因，是由于心理教师中非专业、非专职教师比较多，心理学专业背景的心理教师只占21.2%，教育学专业背景的占32.4%，有近一半的心理教师（46.4%）是其他专业临时兼管这项工作的。由于部分地区心理教师培训政策不够明确，认证标准缺失、经费又不充足，再加上领导不太重视，导致对心理教师的培训不能系统化、常态化和科学化，使得心理教师从业人员知识储备不足，结果导致心理教师水平一般的现状。在教育部2011—2012年“中小

① 王定华主编，陈虹副主编：《我国中小学心理健康教育工作发展状况》，开明出版社2011年版，第11页。课题名称“中小学心理健康教育工作发展状况调查”（教基司函[2008]91号，课题编号2008A 02，课题时间2008年12月—2010年4月），课题负责人：陈虹。

② 教育部基础教育一司委托重大课题“中小

中小学生积极心理品质调查”（教基一司函[2010]26号，课题编号2010A 02，课题时间2010年8月—2012年12月），课题负责人：陈虹。

心理品质调查”课题研究中发现，学生24项积极心理品质在学生评价心理教师“水平很高、水平一般、水平很差”维度上存在极其显著差异，心理教师“水平很高”的学校的学生在24项积极心理品质各维度上均显著高于心理教师“水平一般、水平很差”的学校的学生，这充分说明学校心理教师的水平越高，对学生的心理品质发展越有促进作用。因此，我们目前更加迫切需要加强心理教师的专业培训和指导，提高心理教师的水平和能力。

建立一支稳定的、专业化的心理教师队伍是提高心理健康教育的专业地位、推进我国中小学心理健康教育的重要保证。5年来，北京市朝阳区教育委员会及北京教育学院朝阳分院，坚持将心理教师培训纳入教师培训计划，分期分批对区内心理教师进行轮训，初步建立起了分层分类的培训体系，切实提高了专、兼职心理教师的基本理论、专业知识和操作技能水平。

依据《纲要（2012年修订）》提出的“要重视教师的心理健康教育工作、加强心理健康教育教师队伍建设、加强心理健康教育材料管理”的统一要求，我们编写了《心理健康教育教师执业能力指导教材》丛书。

丛书包括两个部分：一部分是心理健康教育教师执业能力指导教材，包括上、中、下三册。《心理健康教育教师执业能力指导教材——职业定位与实操技能》：编写目的是确定心理教师职业定位，介绍心理健康教育基本知识及基本原理。本书从国家学校心理健康教育工作规划入手，阐述了心理教师的主要职责及工作内容、积极心理学理念和方法以及其与心理健康教育的关系；介绍了心理咨询室建设和心理咨询的基本程序、原则、注意事项及咨访关系建立的基本技能；重点推荐了由美国心理学家艾瑞克·伯恩创立的一套提升自我认识，实现自我突破，促进人际沟通的心理分析、心理沟通、人际交流的理论与技术；总结了中小学生的心理发展特点及促进中小学生健康成长的基本原理；心理档案建设、心理测验应用及管理制度等内容。《心理健康教育教师执业能力指导教材——自我成长与状态提升》：编写目的是使心理教师明晰自身发展道路与成长路径，为心理教师提供专业的职业生涯规划。主要内容为介绍自我成长概念，自我成长的必要性、方式、主题、衡量标准、注意事项及成长体系等，具体介绍了个人成长史与自我成长、家

庭与自我发展、人际关系与自我发展之间的关系。《心理健康教育教师执业能力指导教材——综合能力塑造》：编写目的是实现心理教师专业化建设、提升心理教师综合能力。重点介绍了团体辅导、意象对话咨询方法、易术心理剧、绘画疗法、沙盘疗法等几种方法的特点及实际应用。另一部分是心理健康教育经典案例集：《再成长——学校心理健康教育实例》，作为《心理健康教育教师执业能力指导教材》的参考用书。

本套丛书不求面面俱到，重点放在一些主要理论与技术的介绍方面。比如，介绍和分析了心理健康教育的有关政策、心理健康教育教师的职业定位、积极心理学的基本理论和方法、中小学生心理发展特征及规律、人际交往作用理论与咨询技能、心理档案建设及心理测评技术、心理教师个人成长与职业发展、主要心理辅导技术等，而且还梳理了区域推进心理健康教育工作的典型经验、教育教学经典案例、学生个别辅导的成功做法及教师个人成长的心灵感悟，体现了教材的创新性、专业性、系统性和实践性。

这套丛书各部分不仅各具特色，而且非常贴近教育实际，符合教师需要，适于教师应用。对于学习者来说，不必一定考虑丛书的顺序，可以按照自己的喜好、需要或专业程度任意选择其中一册开始阅读。

研究心理教师执业能力，需要有一个由浅入深、由个别到一般，由空泛到具体、由理论到实践的深入过程，而这个过程就是认真梳理心理健康教育政策标准、逐渐明确心理教师职业角色、把握心理教师自我成长之路、了解心理辅导基本技术和方法的过程，只有把这些都搞懂了、学会了，才能承担起学校心理健康教育工作组织者、学生心理成长教育者、学生心理困惑及问题辅导者的重任。

本套丛书作者队伍阵容强大，专业水平高。其中，教授、副教授8人，博士、博士后6人，硕士4人，他们有的人长期开展心理健康教育科学研究及教学研究；有的则一直从事教师的心理健康教育工作及临床咨询实践；有的是资深专家，主编过多部教材；有的是坚持笔耕，出版过多部专著，在心理健康教育领域都有长期的思考和不凡的建树。最重要的是，北京教育学院朝阳分院曹士贤院长担纲主编，亲自主持这套丛书，副院长周静、院长助理陆学清和文必勇多次指导，对丛书框架提出了很多中肯意见，分

院基础素质培训中心主任常连仲、分院教师专业发展中心主任白雪峰、分院科研与课程建设中心主任刘继玲、分院心理健康培训部主任张群智全程把关，保证了本套丛书的写作特色和出书方向。尤其得到了德高望重的教育家、中国教育学会会长顾明远教授的大力支持和专业指导，这一切保证了本丛书在专业性、科学性、针对性、普适性上都达到了较高水平，希望为心理教师的“专业、系统、人本”发展提供些许专业指导与实践指南。

本套丛书在研发摸索、实践检验及形成教材的几个重要阶段，均得到政府主管部门的大力支持以及众多专家学者的指导，同时还得到北京市朝阳区上百所中小学以及近万名教职员工的深度参与和积极反馈。值丛书出版之际，特向北京市教育委员会，“北京市朝阳区教师心理健康导航项目”及“北京市朝阳区教师心理健康扬帆工程”项目组全体人员，丛书专家委员会、全体作者，以及对丛书工作曾直接或间接提供协助的人士敬表谢忱。

《纲要（2012年修订）》的颁发，让我们对心理健康教育问题的认识比以往更加清晰，对心理健康教育工作的理解更加透彻，对心理健康教育的重点更加明确，已不需要在改变观念上做文章，而是要在如何做好做实这项工作上下工夫。《心理健康教育教师执业能力指导教材》丛书的出版，将有益于在教师中开展心理健康教育的普及性培训，有益于促进教师的心理健康，有益于解决学生心理、行为问题，有益于推动学校心理健康教育的科学发展。

由于时间紧迫，书中难免有瑕疵和疏误，有待专家、学者及同行们批评指正，以便再版或修订时完善。

《心理健康教育教师执业能力指导教材——职业定位与实操技能》书中第一章、第二章由李亮、侯文君撰写，第三章和第六章由陈虹撰写，第四章由侯文君撰写，第五章由田宝、赵晶瑶、朱筱撰写，第七章由刘彩谊、曾婧婷撰写；《心理健康教育教师执业能力指导教材——自我成长与状态提升》书中第一章由周烁方撰写，第二章由李立（女）撰写，第三章由于凤花撰写，第四章由罗凯撰写；《心理健康教育教师执业能力指导教材——综合能力塑造》书中第一章由张平撰写，第二章由蔡晨瑞、曹杏娥撰写，第三章由

王尔东撰写，第四章由于凤花、罗凯撰写，同时李立（女）、周烁方对此章亦有贡献，第五章由孙艳萍、侯文君撰写。

2012年12月20日

C 目 录

o n t e n t s

第一章 心理教师的自我成长之路 / 1

第一节 自我成长的定义与起源	1
第二节 为什么要自我成长	3
第三节 自我成长的主题	7
第四节 自我成长的各种形式	15
第五节 自我成长的标准	25
第六节 注意与禁忌	31

第二章 个人成长史与自我发展 / 35

第一节 个人成长史与自我发展	35
第二节 个人成长史的梳理	41
第三节 自我价值	54
第四节 成长预期	60

第三章 家庭与自我发展 / 63

第一节 家庭系统与自我发展	63
第二节 父母与孩子	76
第三节 伴侣关系	83
第四节 其他家庭影响	88

第五节 你的家庭系统图谱 92

第四章 人际关系与自我发展 / 98

第一节 人际关系与自我发展 98

第二节 交流—诉说与倾听 107

第三节 沟通模式与基本原则 116

附件一 / 125

附件二 / 129

附件三 / 130

参考文献 / 132

第一章 心理教师的自我成长之路

对于非心理学专业人士而言，“自我成长”是一个陌生的词汇。而它却是心理教师、咨询师、心理科医生、心理辅导员等心理学工作者的必修功课。本章将着重介绍什么是自我成长，自我成长的必要性、方式、主题、衡量标准以及自我成长所需的注意事项。

第一节 自我成长的定义与起源

一、什么是自我成长

自我成长是以团体或个人为具体形式，通过专业及自助方式实现的，以自我探索、提高心理健康水平为目标的一系列活动、过程及其结果的总称。

原先，自我成长是心理咨询工作者行业内部的术语，其内涵随着心理学的发展与普及不断泛化。时至今日，自我成长、心理成长已经成为心理学爱好者挂在嘴边的口号。心理健康水平是一个复杂的概念，包括了情绪体验、人际关系、觉察力、人格特点、自我价值感、主观幸福感等多方面的内容。生活本身的发展变化会使得心理的这些方面逐渐有所变化和改善，然而这种改变是被动的。自我成长通常具有主动的含义，是人主动关注自己内心状态，寻求自我了解和改变带来的结果。自我成长的途径包括了专业方式的成长及自助方式的成长。专业的成长方式主要包括一对一个体体验、专业成长团体、案例督导等。自助的成长方式则主要有朋辈团体和自我分析两种。由于自我成长目标的复杂性，对自我成长进行判别与衡量的标准也是多种多样

的，包括一系列的内部标准和外部标准。

二、自我成长的早期起源

在古希腊的德尔菲圣地中，太阳神阿波罗的神庙里刻着这样一行字“ $\nu\omega\theta\iota\sigma\epsilon\alpha\upsilon\tau\acute{o}\nu$ ”，意为“认识你自己”。早在几千年前，心理学尚未萌芽的时代，宗教信仰对支撑人的精神世界就起到了重要的作用。而“认识自己”正是自古以来就埋藏在人内心深处的一种需要。几千年的文明发展，科技的进步不在话下，而人类探索自我精神世界的活动也从来没有停止过。从早期迷信的占卜到朴素心理学的诞生，再到今天拥有了纷繁复杂的心理及精神病理论体系，自我了解的动力一直驱动我们去查证、探索、研究。古希腊戏剧家索福克勒斯撰写的《俄狄浦斯王》神话流传至今，而斯芬克斯之谜也变得家喻户晓。“早上四条腿，中午两条腿，晚上三条腿”，大家都知道谜语的答案是“人”。然而当俄狄浦斯说出这个谜底，战胜了斯芬克斯，他就成了国家的英雄。这个谜语是特别的，斯芬克斯有鹰的翅膀（象征着精神与灵性），狮子的身体（象征着本能与人的动物性），女性的容貌（象征着人的理性），它本身即是“人”之本质的象征化体现——身心灵的结合物。而猜出谜语，即是对人的本质有了深刻的认识，因而也能够成为“英雄”。从自我成长的角度来看，俄狄浦斯的胜利正是对内在探索的成就赋予了至高无上的价值。而更有趣的是，当代精神分析理论的建立正是源于弗洛伊德对《俄狄浦斯王》这一神话剧本的分析与领悟。

三、自我成长的近代起源

精神分析是当代心理咨询工作的前身。在弗洛伊德创立精神分析理论的初期，精神分析师本人是不需要接受分析的。弗洛伊德本人就是最好的例子，他是一个没有被他人分析过的心理治疗大师。但是随着精神分析的不断发展，精神分析师桑多尔·费伦茨发现，有问题的并不总是病人。有时候，即使精神分析师在意识上是好的，但潜意识里仍然有可能会是迟钝的、冷酷的，甚至是铁石心肠和残忍的。这就要求分析师不仅仅考虑病人的问题和痛苦，还要考虑是否因为自身的问题导致病人压抑住了自身感受的某些部分。

由此，费伦茨提出了一个重要的主题，即精神分析师需要接受分析。而这一原则后来成为精神分析的第二大基本原则（第一原则是自由联想）^①。从此以后，凡是受到精神分析影响的心理治疗流派（几乎涵盖了绝大多数的流派），都或多或少地接受了精神分析的这一原则，即治疗师本身需要通过接受分析以解决自己的问题。心理治疗是一种人对人的工作，两个人之间的互相影响是不可避免的。时至今日，心理咨询行业中个人体验、团体体验等自我的成长形式即是对当年费伦茨提出原则的延续。费伦茨对精神分析的重要贡献也使得后人给他如此的评论：“如果说西格蒙德·弗洛伊德是精神分析之父，那么桑多尔·费伦茨就是精神分析之母。”^②

第二节 为什么要自我成长

一、心理教师工作的特殊性

心理教师对于中国的学校和学生来说，是一个较为新鲜的角色。他不同于社会上专职的心理咨询师，因为学校环境使得时间及收费设置难以像一般心理咨询机构那样进行；他也不同于学校里其他科目的任课教师，因为心理教师的任务远远不仅是传授知识，而更多在于针对学生的各种心理状况进行辅导与调节。介于心理咨询师与教师之间，这就是心理教师的职业定位。这样的职业定位导致了一个不可回避的事实，即心理教师的训练与成长过程必须兼顾心理咨询师与教师这二者的职业特点。二者的相似之处在于，教师与咨询师工作的对象都是人。但不同的是，教师的工作对象通常是以班级为单位的学生，以传道授业解惑为主要目标；而心理咨询师的工作对象通常是单个的、具体的人，需要深入了解他人的内心世界，以心理学的方式来解决情

^① 王健等：《古典精神分析学的早期理论转向：亚伯拉罕·费伦茨和兰克研究》，福建教育出版社2009年版，第132页。

^② 王健等：《古典精神分析学的早期理论转向：亚伯拉罕·费伦茨和兰克研究》，福建教育出版社2009年版，第175页。

绪、行为、关系、思想等各方面的问题。教师的角色为大家所熟悉，而咨询师的角色则相对陌生和有神秘感，这是由我国国情和现状决定的。因此，我们在这里需要强调的是心理咨询师角色的特殊性，以及这个角色将会面对哪些特殊的情景和事实。

心理咨询以人及其心理内容为工作对象，而工作中应用的主要工具是什么呢？各心理学流派的技术、临床工作技巧固然重要，但更重要的是什么样的人、以何种方式来应用这些技术或者技巧。手术刀在大夫手中可以治病救人，而在非专业人士手中，则可能成为伤害他人的利器。因此，心理咨询中最重要的工具只有一个，就是咨询师这个“人”。本质上讲心理咨询就是人与人的相遇，咨询师的心灵与来访者的心灵不可避免地会有接触甚至碰撞。当咨询师试图通过各种方式了解来访者的内心世界，帮助对方解决问题时，他也不得不直面自己的内心世界。同时面对他人与自己，这就是心理咨询工作的特殊性，也是心理教师工作的特殊性。

二、移情与反移情

1895年，弗洛伊德在对其病人的精神分析治疗中提到了“移情”。他发现，病人在被分析的过程中，会把早年关系中对父母的各种感受和欲望转移到医生身上，他称之为一种“错误的联系”^①，因为这些感受和欲望通常是病人自身的幻想，与真实的医生本人并无太大关系。在精神分析的后续发展中，移情现象成为治疗中至关重要的因素，它既是病人问题的展现，也是医生对病人进行工作的桥梁。移情现象普遍存在于心理治疗、心理咨询过程之中。而对于心理教师来说，移情也是不可回避的因素之一。

心理教师面对的并非一般意义上的社会人群，而是学生这个独特的群体。在学生眼中，老师和自己的父母长辈一样，是成年人，无形中会产生一种老师是权威，老师地位更高的感觉。与任课教师相比，心理教师会与学生有更多的单独接触，各种交流以及关心的传递更有针对性。这些特点决定了学生对心理教师的移情通常会更容易发生。而移情的内容，通常是学生与其

^① [英] Joseph · Sandler: 《病人与精神分析师》，施琪嘉等译，中国轻工业出版社2011年版，第38页。

父母的关系。这种关系可能是现在的，也可能是早年的。被学生当成父母，或者父母的替代，是心理教师必须的面对的事实之一。移情中可能涉及学生对其父母的好感与爱意，也可能涉及对其父母的叛逆与怨恨，或者多种情感情绪的混合。下面的例子可以让我们更好地理解什么是移情。

咨询案例：

12岁的小美上初中一年级，她的父亲在她10岁时因车祸去世，给小美造成了巨大打击。小美对初中生活极其不适应，很少和同学说话，没有朋友，也不参加各种集体活动。小美学习努力，但是成绩不好，每次考试完总是独自一个人趴在桌子上哭泣。以情绪、学习、社交各方面问题求助于学校的心理辅导老师。学校心理健康中心的王老师（男，35岁）接到小美的求助后，开始对小美进行每周一次的心理辅导。开始时一切显得很顺利，出乎王老师的意料，小美似乎是一个乖巧而容易沟通的孩子。小美很信任王老师，把自己的许多心里话，甚至上学生活点点滴滴的体验都说给王老师听，这些时候小美往往显得很愉快。在几次会面之后，问题逐渐显露出来了。小美变得不愿意离开，会面的时间因此而不得不延长，甚至影响到了后面来访的学生。在会面时间以外，小美也会去找王老师。王老师感觉自己的工作和生活受到了干扰，在类似的情况多次重复之后，王老师终于忍不住告诉小美，以后不能在其他的时间和她见面，并且时间也需要遵守原定的一小时。小美听到这个消息之后，突然爆发，连哭带喊地指责王老师，说他“无情地抛弃了自己”。小美因此而感到受伤，并且不再向老师求助。

无奈之下，王老师向自己的督导寻求帮助。经过督导的分析和帮助，案例中的移情要素得以显现。原来小美一直无法接受丧父的事实，而王老师对她的关怀让她感觉到“父亲又回来了”，于是她在会面过程中享受着父亲般的关怀，乖巧地讨好“父亲”，以保证他不会离自己而去。而当她越来越不满足于每周一小时的“父女关系”时，她开始向王老师要求更多。当王老师无法忍受小美超越界限的要求时，使用较为强硬的态度拒绝了小美。而王老师的拒绝，让小美感觉到再一次失去了“父亲”，或者说父亲无情地抛弃了她。小美的那些狂暴的指责和怨恨，真实的对象其实是她10岁时的父亲。在

父亲去世当时，小美更多地在众人面前表达了悲伤的部分，而那些怨恨和指责被压抑下去，因为社会规则并不能允许一个死去的人受到指责和怨恨，尤其是来自于女儿。时隔两年，小美遇到了给他父亲般感觉的王老师，于是把对父亲的爱恨情仇都一股脑儿地转移了过来。这个过程的发生并非出于清晰的觉察之下，而是小美无意识地做了，王老师也无意识地被卷入了。

上述案例中小美无意识地把王老师当做父亲，就是关于“移情”的一个典型情景。案例中的移情既包含了正面的因素，如小美对王老师的信任与讨好等，也包含了负面的因素，如过度的索求以及怨恨和被抛弃感。在心理教师的实际工作中，遭遇到移情的程度可能会更深或者更浅，但一定是无法回避的。因此，当心理教师或心理咨询师遭遇移情时，是否能够觉察并以恰当的方式应对便成为了工作中至关重要的因素。在案例中，如果王老师做过一定程度的自我成长，那么他就能觉察到小美的那种讨好与信任，而不会陷于“这个咨询很容易进行”的幻觉之中。（自我成长能够提高人的觉察能力，这一点在之后的章节之中会有更详细的描述。）另外，为什么王老师容忍小美侵犯自己的边界，扰乱自己的生活，直至无法忍受才拒绝呢？这里就涉及到了“移情”的另外一个方面——反移情。不但来访者对咨询师会有移情，咨询师对来访者也会有移情。

督导案例：

在王老师与其督导的交流中，对移情展现和解释仅仅是第一步。在进一步的交流中发现，原来王老师不能觉察小美的移情，对小美过多地“奉献”自己的时间和精力是有原因的。王老师自己有一个8岁的女儿，在上小学。在女儿6岁左右的时候，王老师因为工作原因出差了长达1年之久，女儿在家里天天哭着嚷着要见爸爸。等到王老师出差回来，女儿好久没有理他，到现在父女关系也并不是很好。王老师对女儿有一种歉疚感，觉得自己在关键的时候忽略了她。在交流到这里时，王老师才明白了自己为什么无法觉察小美的移情，以及为什么自己会被深深地卷入了。因为他无意识地把小美当做了自己的女儿，和小美的谈话让他感觉到一种久违了的与女儿和睦相处的感

觉。而每当小美提出更多的要求，王老师想要拒绝时，对女儿的歉疚感便涌上了心头，让他不忍拒绝，直到他发现自己无法承受为止。

在案例的督导部分中，我们可以看到王老师的个人生活历史及家庭关系如何影响了他在工作中的觉察及判断。而关于他个人问题的解决，就成为自我成长的核心内容之一。移情与反移情在心理咨询工作中是最为核心的一种二人关系，来访者有自己的问题，无法觉察，而觉察与处理这种关系则变成了咨询师的重要工作。因此咨询师必须要通过自我成长，了解自己，发现和解决自己内心的问题，增强觉察能力，从而能够更好地帮助来访者。心理咨询工作是人与人的相遇，不论是咨询师还是来访者，内心的问题最终都会不可避免地暴露出来。正如电影《盗梦空间》中呈现的那样，越是深入对方的心灵，就越能看到自己心底尚未解决的问题。自我成长是每个心理咨询师、心理教师必做的功课，是对来访者与学生的负责。自我成长之路，任重道远。

第三节 自我成长的主题

自我成长涉及个人心理与现实的方方面面，在本教材中，着重从个人成长史、家庭关系、人际关系这三个方面来进行梳理。在此针对这三个方面进行简要的概述，本书后面的章节会对每个部分有更加详细的叙述。

一、个人成长史

弗洛伊德认为，早年的儿童时期是每一个人一生中最重要时期。在出生后的6年里发生的事情，几乎是具有决定性的。远离了童年以后，我们一直保有最初6年的生活经验，只不过我们没有根本地认识它罢了。按着弗洛伊德的意见，一个人一生中较迟发生的事，不论它们看起来多么重大，都不能抹杀那些早期的影响力量。儿童在幼年期间对环境中的事、物或人的体验，多半会影响成长后的生活方式。这些体验会塑造个体如何思考他自己，