



Practically Circular Psychological Counseling Skill

实用循环式 心理咨询技术

Practically Circular Psychological Counseling Skill

主 编 杨凤池



人民卫生出版社

实用循环式 心理咨询技术

Practically Circular Psychological Counseling Skill

主 编 杨凤池
编 者 钟 欣 高新义 张 辉 祖 思
沙 莎 白 杨 史从戎

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

实用循环式心理咨询技术/杨凤池主编. —北京:
人民卫生出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-117-12091-3

I. 实… II. 杨… III. 咨询心理学 IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 178245 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

实用循环式心理咨询技术

主 编: 杨凤池

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 7

字 数: 165 千字

版 次: 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12091-3/R · 12092

定 价: 17.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

前言

南宋大文豪朱熹在《观书有感》中有云“昨夜江边春水生，艤艫巨舰一毛轻。向来枉费推移力，此日中流自在行”。此朱熹描述读书体悟的诗句亦颇具心理咨询的意境。中华优秀传统文化博大精深、烟波浩渺，蕴藏着无限的智慧，儒、释、道文化教化了代代国人，创造了从未中断的辉煌中华文明。中华优秀传统文化精神至今仍无处不在，更以集体无意识存在于国人心中。西方心理学要在中华大地上生长不能没有国学的土壤，对国人的心理咨询需要本土化的咨询技术。

我自少年时代起，深受中国传统医学的助益和传统医学思想的熏陶，青年时期又曾学习过五年中国文学专业，以后学习了西方医学和西方心理学。在从事心理学教学与临床心理学实践工作的二十四春秋里，我一直在思考和实践，将中华优秀传统文化运用在心理咨询中帮助国人的成长。在参加各种国内外心理治疗师培训中，我接触过西方当今心理治疗领域的众多学者，发现他们对中国传统文化相当推崇，经常从他们口中出现有关“道”的思想的表达，或者看到大师们的工作殊途同归地体现着“无为”的精神，这更引发了我进一步将中国传统文化思想与西方心理咨询技术相结合，运用于国人的心理咨询，实现心理咨询技术的本土化的思考。本书题目就是我这些年来思考和实践的经验总结，我暂且定名为《实用循环式心理咨询技术》。

我尝试着用图解的方式呈现实用循环式心理咨询技术模式，有很长时间找不到合适的表达，思考再三，还是以太极阴阳鱼形式呈现较好。以太极阴阳鱼为原型，我们绘制了这个模式的示意图，以此象征咨询师与来访者互相包容、此消彼长、循环往复、和谐共进的动态平衡过程。咨询师以“空”状态呈现，透过“空灵”的中华优秀传统文化精神，包容来访者“负”中有“正”和“正”中有“负”的状态，通过实用循环式心理咨询技术的运用，最终达到咨询师与来访者共同实现精神内守、真气从之的更高境界的一种“空”的状态。

全书从四个章节具体描述该模式如何推动咨访双方互动循环。第一章叙述模式的形成、技术路线、思维方式和指导思想。随后的三个章节重点从咨询经历的初始阶段、中期阶段和结束阶段分别阐释模式的技术运用，并以“来访者体验和表达→咨询师感受和技术运用→来访者新的体验和表达→咨询师再感受和技术运用→来访者成长”的形式，从文字上描述太极阴阳鱼形模式的具体实现过程。

本书凝练了我在多年咨询服务过程中体悟到的，对渗透国学精神的本土化心理咨询技术促进咨访双方相互影响、循环往复的咨询精神的实践心得。由于对中华优秀传统文化思想理解和表达能力的局限，见诸文字时唯恐有违国学精神，惴惴小心，如临于谷，故在编写过程中存在很大难度。虽三易其稿仍感言犹未尽，错误和瑕疵也在所难免。如果本书能够抛砖引玉，促进这方面书籍的出版，对国人学习心理咨询技术有所帮助，就是对作者的最大鼓励。如果能引发心理学界和国学界对本土化心理咨询的思考，促进国学的研究成果应用于心理学实践，将是对作者所尽绵力的极大鼓舞。



本书在编写的过程中遭遇 5·12 汶川大地震,4 名作者经历了对重灾区的实地心理援助工作,对中华传统文化精神有了更切身的感悟和认识,感谢灾区人民给予我们的厚爱。同时,本书凝结着我的研究生们的辛勤劳动,大量的文字工作都是他们完成的,没有他们,我很难想象本书的完成。本书的出版得到了人民卫生出版社的大力支持和帮助。在此,我向本书编辑潘丽和所有为本书的出版作出贡献的人们表示诚挚的谢意。

杨凤池

2009 年 10 月

目 录

第一章 模式的概述	1
第一节 实用循环式心理咨询模式的形成	1
一、西方各种流派心理咨询的模式体系	2
二、对中国传统文化的思考	3
三、本土化的实用循环式心理咨询技术	6
第二节 模式的呈现方式	8
一、实用循环式心理咨询技术示意图	8
二、实用循环式心理咨询技术路线	9
第三节 实用循环式心理咨询模式的思维	10
一、临床假设提出	10
二、咨询中的提问	14
三、经由咨询师阐释的证实	15
四、证伪与再假设	16
第四节 模式的指导思想	17
一、西方理念指导的心理咨询	17
二、中国传统思想指导的心理咨询	20
三、整合中西方理念的心理咨询模式	23
第二章 初始阶段的技术	25
第一节 尊重与真诚的咨询关系的建立	25
一、预约和首次会面	25
二、和谐咨访关系的促进	28
三、移情与反移情的识别与处理	34
四、阻抗的识别和处理	35
第二节 初始访谈技术的运用	37
一、临床资料的收集	38
二、分析与初级评估	42
三、初级目标的建立	45
第三章 中期阶段的技术	46
第一节 心理咨询技术的操作	46
一、基本技术	46
二、具体技术	48



三、阻碍因素的处理.....	88
第二节 心理咨询效果的评价	97
一、概述.....	97
二、初期的效果评价——步步为营,立竿见影	97
三、中期的效果评价——循环往复,顺其自然	98
四、后期的效果评价——积流成海,水到渠成	98
第四章 结束阶段的技术.....	100
第一节 结束时机.....	100
一、咨询师对结束的判断	100
二、来访者对结束的预感	101
三、咨访双方共同的决定	101
第二节 结束方式.....	102
一、结束阶段的工作目标	102
二、结束阶段的时间安排	103
三、结束阶段的常见问题	103
参考文献.....	105

模式的概述

有一位资深的心理治疗师,鲍尔·派德森(Paul Pedersen)在他出版的《跨文化咨询》一书中提到“如果治疗者采取一种对别的文化的自以为是的态度,那么这将带给他很多的麻烦”。这位学者的意思很明显,我们也容易理解。来访者的文化背景对于心理咨询的评估与治疗起着至关重要的作用,作为有着五千年悠久历史的文明古国,祖国的传统文化博大精深,儒、释、道等思想深刻影响着代代国人,因此探寻一种适合国人特点的心理咨询模式势在必行。

第一节 实用循环式心理咨询模式的形成

随着多元文化心理咨询的兴起,心理咨询具有了新的含义和理念。在心理咨询的每一个“此时此地”,咨询师和来访者咨询关系的建立和保持,皆处于变化之中。随着咨询进程的逐步展开,来访者、咨询师以及来访者与咨询师的关系都会呈现出动态的变化,伴随咨访双方动力、内在体验的移动和变换,出现不同的咨询情境,在此基础上进行假设-推论-验证-再假设,来访者“散之在理”,咨询师“统之在道”,循环往复,生生不息。

咨询师、来访者、咨询师与来访者之间关系的三个系统之间是一种动态的联系,其动力始终处于此消彼长的互动之中。所以,我们不妨尝试采用一种新的观点:在咨询全程的每一个部分影响来访者观察问题的视角,从小的改变出发,寻求新的解决策略,建立新的行为模式。在一次咨询会谈和一个咨询全程中循环往复,直至来访者出现全新的动力。

咨询师和来访者双方的文化背景是影响咨询效果和过程的重要因素,文化因素是开展心理咨询工作首先要考虑的因素。由于心理咨询起源于西方,其主导思想、基本原则及操作方法等都深受西方文化的影响,并曾经一度为我们的心理咨询师所努力效仿。同时,我们注意到,中国人在人际交往中,重人情、讲面子,行中庸之道,注重个人的修养和自制,在价值观上强调集体利益高于个人利益,具有明显的顺从、关系、集体和自制倾向,这些都与以个人价值取向、崇尚自由、竞争、享乐为理念的西方社会大相径庭。在中国以集体主义为价值取向的文化里,个体并非是社会心理的最小动力单元。所以,在心理咨询中,要把“自我”转变为“关系中自我”。

三十年来的临床心理学工作实践表明,对中国人的心理咨询需要采用一种更适合中国人心理特点的心理咨询模式,这种模式应该吸收了西方心理动力学派、行为主义学派、认知学派、人本主义学派和后现代主义的思想 and 内涵,融合了中国传统心理学和传统医学思想和理念,结合中国人的心理行为特点,着眼于咨询师与来访者之间的循环互动关系,体现中国传统文化和现代西方心理学相结合的精神。

实用循环式心理咨询就是以来访者和咨询师为阴阳两个基点,从双方贯穿始终的循环互动关系的视角出发,融合东西方的文化精神,整合各种心理学技术,通过引导咨询进



程中每一个瞬间自发的心理动力矢量方向,使咨访双方的关系保持在朝向健康的从低级到高级的动态平衡之中。

一、西方各种流派心理咨询的模式体系

现代心理咨询起源于西方,精神分析、行为疗法和人本主义疗法被称为 20 世纪心理治疗的三大思潮。精神分析是把潜意识的内容挖掘出来,使来访者了解自己的心理原因,促进来访者的自我领悟。行为疗法是通过改变强化条件来矫正某些问题行为,以达到消除或缓解来访者症状的目的。人本主义疗法则是在受到尊重的氛围中通过反复回忆、思考、报告某些经验来重新确认自我。

(一) 精神分析疗法——心理动力取向心理咨询

该理论认为,来访者的异常行为表现和不适体验来源于早年生活的心灵创伤以及由此形成的压抑在潜意识里的矛盾冲突,所以精神分析倾向于把压抑在潜意识里的欲望,特别是创伤性的事件或情结,挖掘出来,使之进入意识层面。症状的存在或现在的困难是原发性获益或继发性获益的结果。分析的目的是帮助来访者把潜意识的内容意识化,在被保护的咨询情境中重新面对创伤或情结,达到本我、自我、超我之间的动态平衡和稳定。

第一阶段,分析阶段。主要目的是着眼于建立工作联盟,倾听来访者的内心世界,并了解来访者压抑的潜意识冲突。通过了解早期心理发展的经验、分析原始的心理材料,以动态的眼光去把握一个人的心理,探讨潜意识境界的深层精神材料,与意识到的心理资料配合起来做整体而透彻的理解。包括了解来访者过去的人际关系与情感上的困难或问题,利用其所发生的移情关系观察其使用何种防御机制来处理心理困难,了解问题的来龙去脉,并进行全面系统的体会,说明动态性心理问题。

第二阶段,解释阶段。着重于移情和反移情的处理。向来访者提示与解释在分析工作中所产生的对病情或情结的了解,让其能有意识地去体会并领悟自己的心理困难或者所面对情结的性质。解释要充分考虑来访者的自我能力或力量、阻抗的大小以及咨询关系的建立情况。其基本假设是一个人假如理智上知道自己困难的真相,并且了解处理的途径,就会自己指导自己向适宜的方向改变自己,适当地处理困难。

第三阶段,修通阶段。在咨询师的支持下,引导来访者重新面对旧创伤,透过移情关系纠正过去的情结,促使从领悟到情感与行为的转变。心理咨询的要领是选择局部性的更改,经由长期性的重复尝试,逐渐改变。咨询师积极讨论与分析咨访关系间所发生的情感与关系,引导来访者使用与咨询师互动的经验。在纠正其过去的情感反应过程中,有时不顺利,有时会遭遇抵抗,只有屡次尝试,才能不断进展,得到逐步的改善。这就是修通的道理。对于严重心理创伤的来访者,可能有不能面对旧创伤而发生精神崩溃的危险,则需采取比较慎重的途径。

第四阶段,结束阶段。目的是促进人格的成熟。精神分析治疗基于这样一种假设:有理性的人,可以靠自己的理性与智慧来指导自己,督促与管理自己的情感与行为。随着心理咨询的进展,来访者可以逐渐面对自己内心的情结问题,并且可以经由指点与领悟去改善自己的心理,潜意识冲突已经修通,来访者已做好分离与结束咨询的准备。

总之,精神分析经由分析而协助来访者领悟,帮助来访者情感的改变、体验咨访关系的改善,培养理性的领悟而促进自己的成熟。

(二) 行为疗法——行为矫正疗法



行为疗法就是通过设计某些特殊的治疗程序,学习和训练,矫正不良行为,建立新的替代性行为。各种病态行为都是个体在其过去生活经历中通过条件反射、观察模仿等学习方式而获得的,是对环境适应不良的结果。治疗的技术有系统脱敏法、冲击疗法、厌恶疗法等。

行为主义取向的咨询模式主要经过以下阶段:

1. **准备阶段** 对目标行为进行观测,为行为分析和选择矫正方案提供依据。一方面要客观、具体地定义目标行为;另一方面要选择合适的记录方法,记录异常行为发生的频率、强度、持续时间等。

2. **行为分析阶段** 在行为主义咨询中,行为分析具有重要意义。通过行为分析,明确靶行为,以便能够有的放矢地帮助病人解决其主要问题,了解与问题相关的因素,选择有效的干预技术,测量和监察治疗过程。

3. **行为治疗阶段** 矫正或消除异常行为或建立新的适应性行为。咨询师与来访者通过协商制定咨询计划,选择合适的咨询方案和方法并付诸实施。

4. **效果评估阶段** 在行为矫正后,按照记录的资料进行评估,评估咨询的效果。

(三) 人本主义取向的心理咨询——来访者中心疗法

人本主义心理学派,又称为心理学的“第三势力”,代表人物是马斯洛和罗杰斯。罗杰斯的人性理论和自我理论是来访者中心疗法的理论基础。产生心理障碍的根源在于自我概念和经验之间的失调。该疗法从来访者的视角出发,强调来访者的自我概念,个体本身存在“机体智慧”来评价什么是好的,什么是不好的,有自我实现的潜能。同时,区分了两种自我概念,真实的自我和理想的自我,两者的平衡和谐与否,影响到个体的身心健康。真诚、无条件积极关注和共情是来访者心理成长的三个条件。同时,良好的咨询关系对促进来访者的改变有治疗作用。咨询师的人格和态度对咨询起着积极的作用。

二、对中国传统文化思考

在心理学“本土性契合”的大背景下,构建心理咨询的理论框架,必须植根于中国传统文化和中国古代心理学思想基础之上。中国传统文化源远流长,博大精深,在浩如烟海的典籍中蕴藏着非常丰富的心理学思想,积淀下来的智慧折射出耀眼的光辉。对国人心理特点影响较大的有儒、释、道三种文化思想。儒家讲究积极进取,道家推崇清静无为,而释家主张顿悟与超越。这些传统文化思想已经包含了某些与现代心理咨询相吻合的观点。

(一) 孔儒思想

1. **“仁”是建立良好关系的基础** 仁爱是孔儒思想的核心,它的基本思想是爱人。要建立良好的关系,必须具备“仁爱”的态度,“推己及人”,“己所不欲,勿施于人”,才能与他人达到“共鸣”。只有能够深刻地体验他人内心的情绪情感的人,才能获得信任,建立稳定而协调的关系。

2. **“和为贵”是处理人际关系的重要原则** “礼之用,和为贵”是孔儒思想在处理人际关系时的一条十分重要的原则。儒家认为,“礼”起源于调节人的欲望,礼是人际交往中不可缺少的行为规范。《论语·尧曰》中提出,“不知礼,无以立也”。只有在礼的调节下,才能达到人际之间的和谐与合作。孔子强调克制自己的私欲,使自己的行为合于“礼”的规范,达到人际之间的和谐与合作;主张“君子和而不同”,君子是能够保持自己的个性,也能与人和谐相处的。人与人之间是有差异的,不能强求一致。如果能正确处理和利用这种



差异,进行互补,则更有益于共同利益的实现。在《论语·季氏》中还提到,“和无寡”,意思是,如果能够“和”,就不会是孤家寡人了。儒家的这一系列主张,在现代社会中仍然是有指导意义的,也是改善国人认知的一个重要方面。

3. “中庸”是心理平衡的重要依据 儒家所主张的中庸之道,就是反对“过”与“不及”。我们可以用这种观点来分析人类的情绪情感。喜、怒、哀、乐是人的情感,在未发作前,是无所偏倚的。发作适度,则各得其所,一切都能顺利地发展。从人类的心理状态来看,各种情绪变化,只要适度,对人的健康都是有益的。不但可以调动人的主观能动性,还能积极动员体内的抗病力量去战胜疾病。相反,极端的喜、怒、哀、乐都会对人的身体带来危害。心理咨询的目的就是帮助来访者能自觉地调节自己的情绪,既不过分,也不太低,达到中和的境界。

4. 扮演“适当角色”是人际关系的根源 在儒家的思想里,很重视人际关系。“天时不如地利,地利不如人和”,而要人和,除了要求每个人能发挥“仁”的精神以外,还要求每个人能扮演并执行各人在社会或家庭里该扮演的适当角色。因此,强调“君君、臣臣、父父、子子”。《孟子》特别强调:“父子有亲,君臣有义,夫妇有别,长幼有序,朋友有信”。其中的含义是,一个人在社会里或家庭里,要能随时随地随境而扮演与执行适当的角色与职责,否则容易发生问题。从临床经验与家庭治疗者的观点来说,许多人在家庭里,就是由于没有进入某种适当的人际角色,而发生家庭人际角色混乱的问题,间接地引来家庭里的情感与关系上的困难。因此,这样的主张,提醒人人要扮演“适当角色”的观念是心理辅导上很值得运用的。

5. 从“自己”推广到“他人”是成熟心理 孔儒思想认为“推己及人”是个性成熟的标志,强调“己所不欲,勿施于人”方为仁君,即国人所感受自己或他人不愿意有的感觉、结果或待遇,不应该再强加或继续强加他人。“不迁怒”的思想也是同理,不将对事件的愤怒强加于其人,不将对自己或此人的不满经由在彼人那表达以发泄情绪,这也是个体人格独立的体现。从心理咨询的临床经验中,我们得知不少求助者的问题是性格问题,特别是心理幼稚,只会想到自己的欲望与要求,而不会也不能体会他人的需要与感觉,即来访者“自爱”而“自我中心”的性格问题。针对这样的来访者,咨询的焦点便是启发他们学习如何去体会他人,能发挥“同感心”或“共鸣心”,能处于他人的立场来了解并体会他人,包括自己的家人、配偶、同事或朋友。这样才能建立起比较“成熟”的心理与性格。这跟西方基督教所提倡的“无私”与“利他”的精神有异曲同工之妙,是在心理咨询上可运用的东方式的说法与观念。

总之,孔儒思想中,还有许多值得我们思考的观点和理念,均可运用于指导心理咨询。譬如:有关教育方法主张启发对象的自觉性;要求处理问题从实际出发;提倡积极的人生价值观,既不怨天,又不尤人;在遇到困难时,不悲观失望,主张以积极乐观的精神,培养成熟、愉快的能力,平静地接受各种结果。孔子与孟子都认为,快乐不能光靠物质利益和社会成就,而在于精神的满足和内心的平衡等等。这些对我们都是有参考价值的。

(二) 道家智慧

1. 清静无为,顺其自然 老子关于人生处世的主张,最具特色的是提倡“无为”,并“顺从自然”。人要掌握事物发展的客观规律,预测进程,预知结局,因势利导,游刃有余。不倒行逆施,不强迫蛮干,不急于求成。在危机面前,做好出现最坏情况的精神准备,寻求不坏的结局。留利而不害,为而不争。

《道德经》第八章“上善若水。水善利万物而不争,处众人之所恶,故几于道。居善地,心善渊,与善仁,言善信,正善治,事善能,动善时。夫唯不争,故无尤”。最好的品质就像水那



样,有利于万物而又不争高低,居处于众人所不愿去的地方,因而接近于道。居住以在地面为善,心以安于低平为善,与人交往以采取仁的态度为善,言谈以守信为善,为政以清平为善,做事以量力而行为善,行动以合乎时宜为善。正因为什么也不争,所以也就不会担心有什么过失。现代心理学重视人的心理活动的内在协调和心理与环境的内外一致,道家思想恰恰体现了自我的内在和谐,和我、物我的外在和谐对人的心理健康的重要意义。

2. **少思寡欲,知足知止** 《道德经》第十二章“五色令人目盲;五音令人耳聋;五味令人口爽;驰骋畋猎令人心发狂;难得之货令人行妨。是以圣人为腹不为目,故去彼取此”。意思是说:过度追求美丽的色彩,会使人眼睛变盲;过度追求动听的音乐,会使人耳朵变聋;过度追求鲜美的滋味,会使人口舌变木;纵情狩猎会令人心发狂;痴迷奇珍异宝,会使人行为出轨。因此,既然圣人做事是为了生存而不是为了享乐,那就抛弃“礼”而采取“道”和“德”。《道德经》第四十六章“天下有道,却走马以粪。天下无道,戎马生于郊。祸莫大于不知足;咎莫大于欲得。故知足之足,常足矣”。意思是说:治理天下合乎“道”,连战马都会被拉回来种田;治理天下不合乎“道”,连怀孕的母马都会被送上战场,以至产驹于野外。最大的祸害是不知足,最大的过失是贪得的欲望。知道到什么地步就该满足了的人,永远是满足的。换句话说,老子提倡我们要:降低利己私心与过高的争权、争名,对人对己不作过高要求,有所不为然后有所为,适可而止,知足常乐。许多人的心理困境来自于过度的欲望,老子的论述可以成为咨询师启发来访者的金钥匙。

3. **知和处下,以柔胜刚** 老子的微妙思想之一便是以柔胜刚。这种“曲则全,枉则直”(参阅《道德经》第二十二章)或者“柔弱胜刚强”(参阅《道德经》第三十六章)的思想,是很反常理的理论,却是“道”之精髓。老子说明:人活的时候是柔弱的,死了就变成僵硬的;万物草木活的时候又软又脆,死了就变成又枯又干。所以,僵硬属于死亡之族,柔弱属于生存之族。兵器如果僵直,就不是上等的;树木如果僵直,就会被砍斫。因此“强大处下,柔弱处上”。许多人的心理困境来自于过分的强势,老子的观点可以让他们体会“弱”的妙处。

4. **自知者明,自胜者强** 老子主张,一个人要能了解自己,知道自己,认识自己,知道自己有什么问题或缺点,好去应对。一个人按照自知去主宰行为和规划生涯,他就能战胜自己,这跟心理咨询师的成长有直接关系。心理咨询师的自我成长主要任务就是认识自我,理解自我,让自我回归真实。当一个咨询师能够认清自己内心的情结与压抑,并能恰当处理的时候,他的自我力量就会强大起来。

(三) 禅的真谛

在禅宗看来,人生有三个不同的层次:一是“见山是山,见水是水”。这是执迷于世俗利益的层次,是最低的层次;二是“见山不是山,见水不是水”。这是摆脱了世俗利益的束缚,然而又被佛法束缚了起来,它虽然高于第一个层次,但还不是彻底的解脱;三是“依前见山只是山,见水只是水”。这是不仅克服了世俗利益的束缚,而且连佛法的拘束也已经摆脱,这是一种否定之否定的境界,只有这种境界才潇洒解脱,自由自在。这是人生的最高境界。

禅宗强调佛就在心中,涅槃就在生命过程之中,理想就在现实生活之中。把彼岸世界转移到现实世界,把对未来生命的追求转换为内心反求。禅宗反对舍弃现实感性生活,歪曲自性去寻求超越,而是强调在日常生活发现超越意义,实现理想精神境界。“世尊拈花,迦叶微笑”就是提倡心灵沟通,会心体悟。从“青青翠竹,郁郁黄花”中发现禅意。

人的本性既然是自然的,也就是内在的,是内涵于人身本质性存在,人的内在自性是



生命的主体、成佛的根据。人的现实感性生活是自性的外在作用和体现,人转化为佛是自性的发现,是由此而生的精神境界的显现。人的自性是内在的又是超越的,因为内在本性是清净、圆满、纯朴、觉悟的,是离开一切现象,有别于人的外部表现的。禅宗认为修禅成佛,就是见性成佛,就是向自己心性去体认,识得自性便成佛道,便是实现了超越,实现了成长。心理咨询师帮助来访者“抽离”困境的过程可以借用禅的公案故事,启发来访者超越自己。

三、本土化的实用循环式心理咨询技术

实用循环式心理咨询,概括来说,就是以来访者、咨询师为阴阳两个基点,从双方贯穿始终的互动关系的视角出发,融合东西方的文化精神,整合各种心理学技术,通过引导此时此地自发的心理动力矢量方向,使咨访双方的关系保持在朝向健康的从低级到高级的动态平衡之中。具体来说,就是以咨访关系为主轴,在一次访谈中聚焦于一个问题为主要会谈单元,不断地提出假设,验证假设,确立方案,实施干预,在一个疗程为周期的框架内,咨访双方循环往复的互动中促进来访者的成长。这种阴阳动力的变化,涉及三个彼此联系的子系统:来访者系统、咨询师系统、来访者与咨询师之间的关系动力系统;同时涉及两个时间单位,即一次访谈和一个疗程。实用循环式心理咨询将整个咨询进程看成一个心理动力场效应的形成和作用过程,这种态度不仅体现在全疗程的进程中,也贯穿在一次访谈的始终,咨询师应当全神贯注地关注来访者,不断地自我觉察,并把咨访双方即时的互动状态和内在体验以恰当的方式反馈给对方。来访者自然自发的表达也是对咨询进程的重要贡献,来访者在咨询师的作用下主动参与咨询进程,结合咨询师的表达深入思考。通过咨访双方的共同努力,咨询师能更好地理解来访者,来访者也能更好地理解自己,进而能更好地面对和处理自己的问题,使咨询在保持有动感反应的状态下有效地进行。

(一) 来访者系统

在咨询过程中,来访者从问题的自然呈现开始,新的改变就已经开始了。对于来访者而言,在一个安全的情境中开始了一次全新的人生之旅。重要的是,来访者的身边有了一个可信任、忠实的倾听者。正如一个来访者的描述:“当我来到咨询室的时候,我突然有一种异样的感觉,我看到我的咨询师正微笑着看着我,我感觉到我是安全的,这和我以前所处的环境完全不同。我知道你是可以信赖的,你不会伤害我,也不会纵容我,会最有效地帮助我。当你不回答我时,我知道你在看着我,当我真的需要帮助时,我知道你是在的。这就足够了。而且,告诉你真实的想法,我也不会受到过去经历过的熟悉的伤害”。每个人的经历都如同一本书,有一个独特的故事,来访者也是如此。在这个系统里,来访者以他特有的方式,小心翼翼地保持着相对的平衡和稳定。症状的存在就是来访者保持自己内心相对平衡的一种方式。咨询的进行,意味着原有的、来访者所固守的平衡被打破,能量的流动产生了变化。一方面,能量可能趋向于积极的方向(阳),开始采用建设性的行为,以替代原有的不适行为;另一方面,能量也可能趋向于消极的方向(阴),产生阻抗,采取更严密的固守。与此同时,在一个受保护的场的影响下,来访者不断地与咨询师发生互动。从咨询动机来说,这是动力共生过程,但也存在能量的博弈,既相生,又相克。

从总的趋势来看,来访者系统的“阳性”会逐步增强,“阴性”会逐渐减弱。经过咨询师的分析解读,来访者对自我有了新的认知领悟,产生积极的变化。这些变化又会反馈到来访者系统中,影响来访者的真实自我和理想自我,从而产生新的领悟,引发来访者从新的视角思



考面临的问题,对自己的困惑产生更深的理解,对关系的接纳以及更深层次的自我观察。通过积极的、有效的调整,逐渐增加自我的力量,与此同时,咨询师的干预逐渐减少,来访者能够面对现实生活。正如一位患者在咨询结束时所说的那样:“我就像卸掉了盔甲的人,卸掉了精神枷锁的人,心灵自由了,各个方面的触觉都变得敏锐起来。这种感觉,真好。”

(二) 咨询师系统

咨询师是一个特定的职业角色,有着特定的专业背景和价值取向,又是一个真实而自然的人。在咨询实践中,我们主张价值中立原则,并与来访者保持着一定的距离,但咨询师的影响始终是存在的。从来访者进入咨询室开始,咨询师也开始了有意义的助人自助之旅。通过倾听、尊重、积极关注等方式和态度,与来访者建立良好的咨询关系。在来访者发生变化的时候,关注“此时此地”的咨询师也会产生深刻的内心体验,比如出现突破咨询设置的冲动和移情、反移情等,这都会对咨询产生影响。一般情况下,咨询师会以专业的眼光分析来访者,并会随着来访者症状的改变,逐渐调整咨询方案,见证来访者的成长和改变。所以,从这个角度看,咨询师是“系统之中”的重要人物。

咨询师系统的动力也随着来访者系统动力的改变而变化。咨询师通过鉴别诊断,选择合适的来访者,建立假设、进一步的证实或证伪,选择合适的时机和适宜的解决策略,解决问题。如果假设证伪,则需要再假设,再证实或证伪。

咨询中,咨询关系和咨询师掌握的理论技术固然很重要,不过咨询师“这个人”更加重要、更加关键。咨询师能带进咨询关系中最有价值的资源,就是他自己。许多来访者的问题和情绪都会引发咨询师自己的反应,这种反应又会影响到咨询的过程和效果。

咨询师一方面通过咨询实践为来访者提供帮助,会被来访者投射为带有某些重要意义的客体,对此,咨询师要保持清醒的头脑,避免过度的卷入;另一方面,咨询师通过咨询,不断提高自身的职业素养,促成自身的成长和完善。

(三) 咨询师与来访者之间的关系动力系统

在咨询开始阶段,咨询关系建立的好坏,直接影响到咨询效果,并影响咨询的进一步开展。许多来访者在与他人建立亲密关系时存在矛盾冲突,咨询中,咨访关系可以作为一面镜子,映射出来访者内心的变化。来访者通过体验与咨询师之间的亲近关系能够给来访者以极大的帮助。一般来说,在咨询初期,咨询师一般着重于咨询关系的建立,会非常仔细地关注任何一个表现咨访双方看法的细节,让来访者真正进入与咨询师的关系之中。

关系动力系统表现为咨询师与来访者之间的双向认知、情感、行为等方面的变化。

关系动力系统存在两种反馈机制——正向反馈机制和负向反馈机制。正向反馈机制,是指咨询师与来访者能够把双方关系的变化积极地反映给对方,面对问题,采取积极主动的态度,使系统保持弹性和稳定性,促进咨访关系的良性互动。负向反馈机制是指咨询师与来访者采取逃避、放弃或挑战、拒绝的态度,对咨询关系的变化缺乏心理弹性的反应,致使非良性互动一直破坏性地进行下去。

总而言之,实用循环式心理咨询技术试图全面而又精微地表达来访者在与咨询师发生关系的开始到结束的具体技术过程:这个过程以来访者的主诉和抱怨式的体验和表达为开端,以咨询师的感受、觉察和技术运用作为反应,再次激发来访者出现咨询师技术运用下的体验和表达,咨询师再次感受这些体验和表达,并以与之相应的技术再次应对,使来访者受到启发、领悟,并促进其成长。其重要特征是着眼于咨询室中的互动和即时发生。



的故事的解读,并不过分要求来访者回忆和探索早期生活事件。

第二节 模式的呈现方式

实用循环式心理咨询技术模式形成的过程中,我尝试着用图解的方式呈现,有很长时间找不到合适的表达,思考再三,还是以太极阴阳鱼形式呈现较好。以太极阴阳鱼为原型,我们绘制了这个模式的示意图,以此象征咨询师与来访者互相包容、此消彼长、循环往复、和谐共进的动态平衡过程。咨询师以“空”状态呈现,透过“空灵”的中华优秀传统文化精神,包容来访者“负”中有“正”和“正”中有“负”的状态,通过实用循环式心理咨询技术的运用,最终达到咨询师与来访者共同实现精神内守、真气从之的更高境界的一种“空”的状态。

一、实用循环式心理咨询技术示意图

见图 1-1。

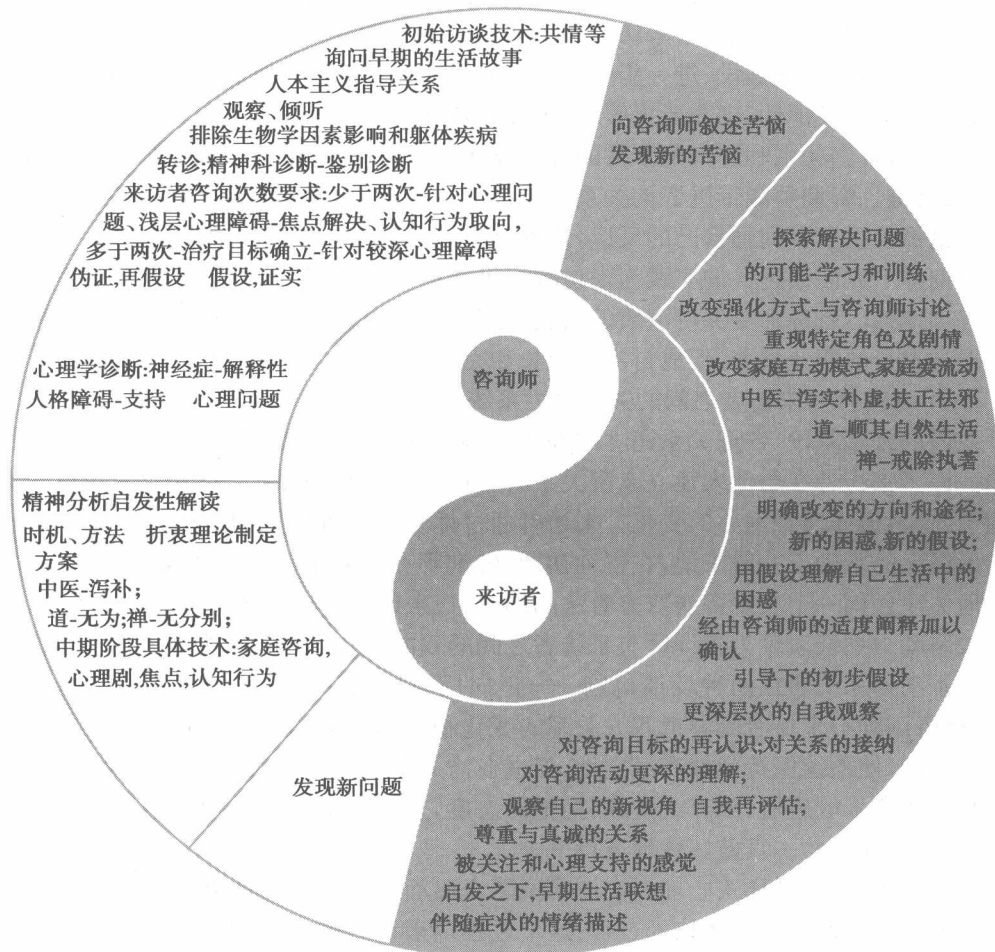


图 1-1 实用循环式心理咨询技术示意图

注:本示意图以咨询师与来访者呈太极图形的中心对称形式展开,即咨询师鱼头(上)对应来访者鱼首(下),咨询师鱼身(左)对应来访者鱼体(右),咨询师鱼尾(下)对应来访者鱼尾(上)。



二、实用循环式心理咨询技术路线

(一) 寻求帮助的来访者

受中国传统文化的影响,很多人不愿意表述自己遭受的心理痛苦,总倾向于压抑在心底深处,默默地承受。每个前来咨询的来访者都有着不同的人生经历,有着不同的痛苦。大部分来访者往往对咨询师抱有很高的期望,希望咨询师能够主动积极地帮助他们解决问题,提出具体的意见和建议,甚至想当然的把你当成了无所不能的专家。另外,他们又倾向于在咨询师自我暴露后才会深入谈及自己的问题,怀着弄清楚对方才表露的心态。当然,这与中国人的 interpersonal 交流方式是一致的。心理咨询非常关注来访者的求助动机,咨询师有责任澄清来访者对咨询的误解。对于不同性质的来访者,我们要区别对待。

1. **主动型** 这一类来访者大多对自身症状或面临的心理困惑比较清楚明了,有较强的求助动机,有良好的认知水平,能主动的寻求心理咨询师的帮助。

2. **被动型** 这一类来访者多是在家人或亲友的坚持下,勉强前来咨询,自己认为没有什么心理问题。对这类来访者要注意鉴别诊断。一种情况是来访者丧失了自知力,或属于生物学因素影响而致疾病,不属于心理咨询帮助的对象。第二种情况是存在抵触情绪,来访者存在对心理咨询的错误认知,认为来咨询就是心理不健康;第三种情况是来访者确实没大问题,而强迫其来的人有问题,其实真正需要帮助的是强迫他来的人。

通过预约设置和初始访谈,来访者对心理咨询有了一个明确的认识,在了解了咨询师的有关背景包括学历、资质等情况后,自然地呈现面临的问题,讲述自己的故事,回顾自己的情绪。

(二) 咨询实践中的咨询师

值得肯定的一点是:在咨询的任何时刻,咨询师对于来访者都是有意义的。在某些时刻,咨询师也会面临来访者的挑战。有时候,咨询师会把来访者领进咨询室并让来访者自由挑选座位,从中发现来访者人格类型的线索或者家庭关系中存在的和不和谐因素。有时我们也会发现,来访者表现出很强的控制欲望,有时甚至想左右谈话的方向,咨询师要注意咨询情境中的场动力,一种是来访者的现实场和心理场;另一种是作为咨询师自身的现实场和心理场。这就需要咨询师在不同的场中来回穿梭,以保持对情境透彻的理解和准确的分析。同时,咨询师要通过来访者的反馈以及内在体验及时调整策略,针对不同的问题采取合适的干预策略,咨询师要乐于接受和理解来访者的任何变化或改变。

(三) 咨询中变化的来访者

“其实,这孤单的、想与人交往的感觉,反倒让我觉得,自己已经痊愈。在那一段时间里,我的心里似乎只有工作、学习、自我的调整,没有这种与人的自然而然地交往的愿望,也可能有,但繁重的压力让我觉察不到。我想,也许,之前在你面前,我是一个病人,没有太强的自我意识,受到了打击,需要一个人指引我,不走弯路,不走错路,要更好地认识自己,调整自己。现在,我是大病初愈的人,有了自我的感觉,还比较敏感,有了力量,还不够坚定,有了对自我探索的意识,还需要指引。以后,应该有力量探索未知的自己,自己的潜意识,因为,只有意识到了真正的自己,才能真正的有所改变”。这是一个来访者对咨询变



化的表达。

来访者在心理咨询的过程中,经过咨询师的分析解读,个人的认知、情绪、行为等会逐渐发生一些变化,而这些变化又会重新作用于来访者,引发他新的思考和领悟,逐渐增强自我的力量,勇于探究自己,发生积极的变化,发现意识深处隐藏的精神材料。一个来访者是这样表达的:

“我很信赖你,信赖来自时间。这是我对你的接纳和认可。

我有对你的不接纳,那时,是最初时,你觉得很难走进我的内心。是的,你的感觉非常敏锐,那时候,我在跟同学商量更换心理医生的事,因为我感觉不好。也有另一个原因,我第一次见到你时,你的面貌像我的另一个同学,我对他有一些反感和愤怒。面对你,我有说不出的不舒服。我那时的心理,有这样的冲突。也有这样的抗拒。最后,我知道自己拒绝的不是你而是那个同学,我就接纳你了。”

这位来访者的描述实际上是他理解移情的内心变化过程。

第三节 实用循环式心理咨询模式的思维

实用循环式心理咨询注重对传统文化思想的体认,作为一种全新的咨询理念,不同于精神分析、行为主义、人本主义体系,更注重咨询中咨询师的思辨过程。作为一名咨询师,简单地模仿一种既定的咨询方式是远远不够的,必须培养“咨询师的头脑”,保持新鲜的统觉和思辨的力度,参照解析,假设论证,纵横捭阖,透析来访者内心世界的脉象和律动,在“实”与“意”之间解读来访者。本模式把每一次会谈看成一个小循环,把整个过程看成一个大循环,通过与来访者积极互动,引发来访者心灵深处的共振与呼应,达到循环互动的效果。咨询效果产生于咨询全过程而不是心理咨询结束的时刻。

一、临床假设提出

(一) 基于来访者的叙述形成假设

咨询师倾听来访者叙述自己的故事,结合各种学派理论形成咨询的最初假设。首先,对于来访者故事的内部特征、主题、呈现方式需要有一个基本的把握,然后形成对于来访者的最初假设和相应的最初应对策略。

1. 故事的内部特征 故事是来访者内心世界的真实呈现。每个人的生命历程蕴含了多彩的故事,故事构成了每个人的人生段落,犹如银河中无数的星光,有的光渐迷离,有的熠熠生辉,折射了每个段落的心路历程,承载着某一时刻或某一阶段的感受与思考、体验与反思。在建立基本的信任之后,来访者往往会以自己的方式讲述自己或生命中重要他人的故事。从咨询师的角度看,我们重要的是以敏锐的观察力和理解力解析来访者的故事,从来访者的故事中读到新的故事,以此为轴心,从新的视角解读来访者的生命故事。

(1)不同的故事有着不同的架构形式。来访者故事的架构形式是咨询师需要认真对待的问题,对来访者故事的解读要思考故事的基本要素(时间、地点、人物)、形成过程、故事的结局、故事给来访者印刻的情感体验等多个方面。对于咨询师来说,倾听故事的过程也是思考和想象的过程。很多人在生活当中会感受到一些负性情感体验,但往往会忽略