

心理 画 中 话

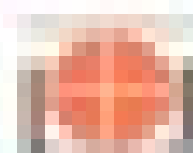
严文华 等 著
付小东

心理咨询师的自我成长故事



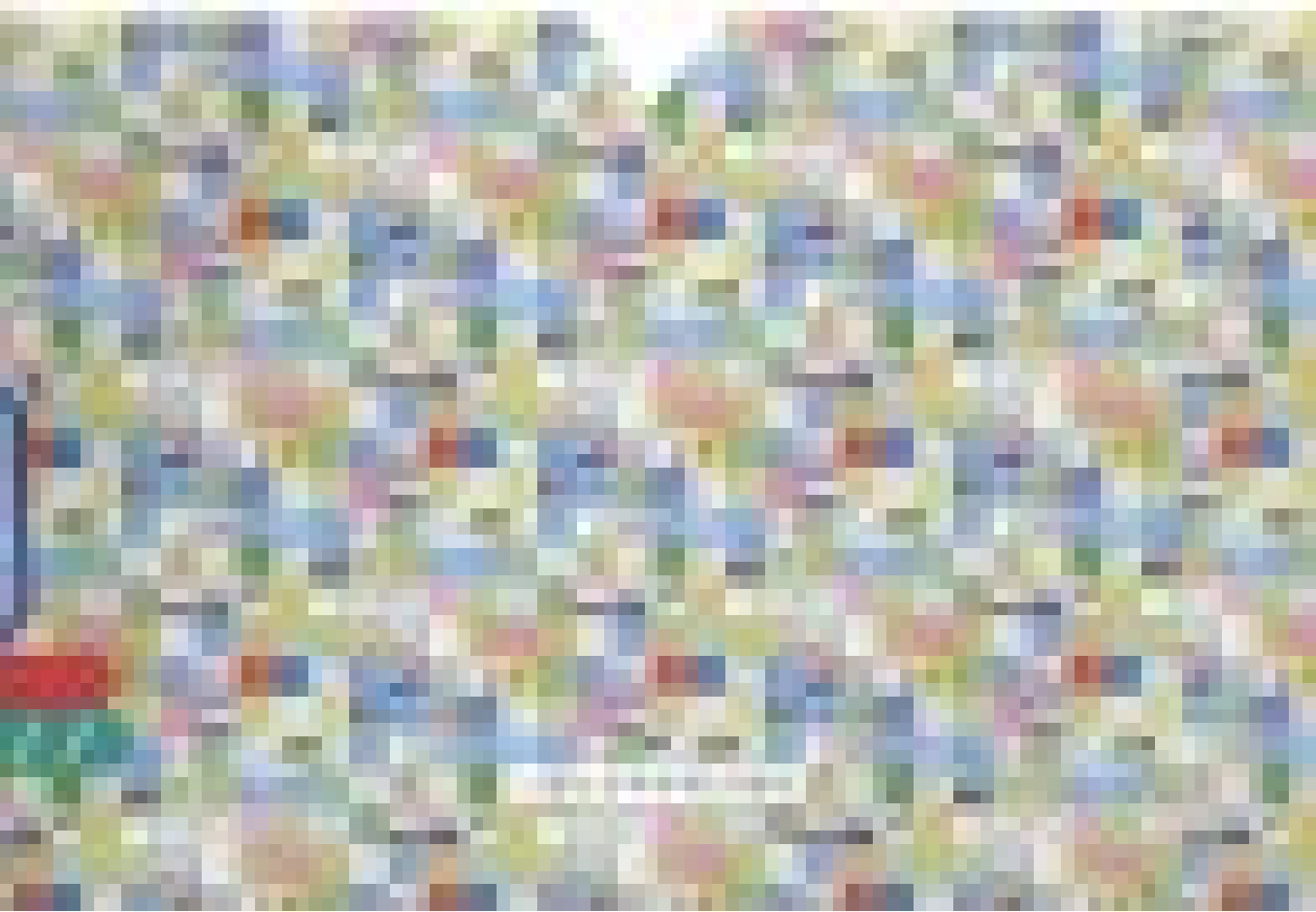
上海社会科学院出版社

心理



中话

心理与社会的对话



心理 话中画

R395.6
130

严文华 等 著
付小东

心理咨询师的自我成长故事



中医学院 0642908

上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理画中话：心理咨询师的自我成长故事/严文华
等著. —上海：上海社会科学院出版社, 2011
ISBN 978 - 7 - 80745 - 878 - 4

I. ①心… II. ①严… III. ①心理咨询 IV.
①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 130572 号

心理画中话

——心理咨询师的自我成长故事

作 者：严文华 付小东 等

责任编辑：陆 峥

封面设计：闵 敏

出版发行：上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.com> E-mail: sassp@sass.org.cn

经 销：新华书店

印 刷：上海书刊印刷有限公司

开 本：889×1194 毫米 1/24 开

印 张：11.25

字 数：250 千字

版 次：2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80745 - 878 - 4/R · 013

定价：39.80 元

版权所有 翻印必究

序言

关于一群心理咨询师的故事

缘起

2009年的年底,我们照常举办心理咨询师小组每月一次例行的公益学习活动,这次的主题是回顾已走过的一年,制订新一年的学习主题和计划。在回顾中,大家不约而同谈到的一个主题就是个人成长,如数家珍般地讲到自己在家庭关系、职业选择、工作关系、情感婚恋、自我意识等方面的成长,讲到自己在克服心理困惑方面、心身疾病方面的努力。听着听着,我被他们的讲述打动,当即萌生想法,想请大家把这些成长记录下来,用来帮到更多的人。这个想法得到上海社会科学院出版社编辑陆峥的大力支持。

等到真的动起笔来,大家才发现这是个高难度任务。每个人都很忙,因为忙碌,有一些人没能参与。另外,作者中没有一个专业文字工作者,因为表达的艰涩,或感觉得到但表达不出来,有一些人退出。除了时间和文字的难度,还有其他的难度:要把自己的成长用心理学的理论梳理出来,还需要心理学的功底和勇气。又有一些人退出,因为还没做好准备面对自己内心深处,或是因为无法用心理学的东西来整理自己的心路历程。最后提交了、并经过我们反复修改的文稿,都呈现在这本书里。这中间的沟通、磨合、修整和反馈,自然是花了大量的时间和精力。这部分工作是由我、付小东和陆峥来做的。

本书构架

本书的第一篇是关于个人短期内在成长团体中的经历,讲到了 26 人的成长。这部分通过对比团体开始时和团体结束时成员们所画的两张图画(共有 52 幅图画),非常直观地呈现了他们各自的成长。

第二篇是关于那些获得国家二级心理咨询师证书或从事心理学工作的人,讲述他们如何在生活和工作中修炼自己,用心理学帮到自己。这 11 个人的成长,每一个故事都配有作者的成长图画(共有 18 幅)。读了这些成长故事,再来看那些图画,也许你会对图画本身理解得更深刻。每一个故事都是先呈现作者自己所写的文字,后面会有严文华的点评。其中有两个故事“春天的绿一支”和“留下真情从头说”由严文华在正文中附加了点评。这些点评可以帮助读者更好地从心理学的角度来理解这些心理咨询师的成长。那些对心理咨询技术感兴趣的人、对自我成长感兴趣的人,可以留意这些点评。另外,这些成长故事中付小东还附上了一些相关的心理学名词或知识介绍,方便读者了解更专业的背景和知识。

这 11 个故事的共同焦点都在谈了解自我、接纳自己和接纳别人,我们也相应地把这 11 个故事分为这三类。

在了解自我、拥有明确的自我意识部分,你可以读到这样一些成长故事:

研修过佛学、读过医学院、管过寺院、本想终身侍佛但最终还俗的心理咨询师清凉月,以佛学为道,以心理学和医学为术,在自我修行的过程中帮到信众和来访者。他传奇般的人生经历、深刻的观照反省,以及字里行间流露出的禅意,将会让你看到心理学可以成为帮助每个人的工具。

从外地来到上海工作的咨询师丽君,在远离家乡、工作压力巨大之时,担心迷失自我。在心里那座灰色城堡将要囚禁她之时,通过学习心理学,她开始觉醒,一块块地拆掉那些灰色的砖,并开始建立自己的能量库。目前正走在自我觉醒的道路上。

来自湖北的大学毕业生小郭,分不清青浦和黄浦的区别,一脚踏进上海

后,却发现家里人把他当上海人、上海人把他当外地人,他没有归属感。通过心理学的学习,他拥有了一个心理咨询师的团队,找到了自己新的身份感。

曾经非常自卑的心理咨询师阿喆,面临过很大心理压力,但早在高中时就开始体会心理学的力量,并通过心理咨询师的学习打通自己的能量通道,让自己成为一泓温泉,在冬日里让人们感受到温暖和舒适。

在悦纳自我部分,你会读到以下成长故事:

生长在祖国边陲小镇上的模范学生秋,曾把别人的快乐当作自己的快乐,但在14岁时遭遇父亲去世,在29岁时遭遇失恋,两次重大的人生危机直接挑战着她的价值观。她剖析了自己成长的各个阶段,从童年、中学直至为人妻、为人母,生动而细腻地描述了心理学怎样帮助她找回自己、接纳自我。

在各方面都非常出众的女孩五月,却因体重问题躲避着爱情,直至出现神经性呕吐。通过心理学的学习,尤其是意象对话的训练,变得不仅敢于去爱,而且体重自然下降。心理学永远是最好的美容剂和减肥药。

刚刚结束了16个月婚姻的晴天娃娃,会用旖旎的文笔,向你揭示她内心对重回单身的担忧、沮丧、颓废、希望与自我调节。

刚刚获得国家心理咨询师二级证书的林娟,开始变得非常忙碌起来:她去学古筝,她去学踢踏舞,她带孩子去旅游,她关注着同事……那些埋藏在心底的对生活的热情、对他人的关爱,通过心理咨询的学习苏醒过来,让她可以绽放地生活和工作。

在接纳他人部分,你会读到以下成长故事:

曾患有多年抑郁的毛鸭,将向你讲述她怎样从父母婚姻的受害者,成长为一个敢于寻找自己幸福的女性,那些曾经在她的家族一代又一代人身上上演的婚姻悲剧,在她身上戛然而止。她的先生也提笔写下一段文字,把毛鸭比作一块美玉。

从内蒙古大草原来到上海的鲁克,父母的婚姻极不幸福,兄弟姐妹的婚姻也不幸福,他一直不敢迈入婚姻的殿堂。通过学习心理咨询,他回身看原生家庭,虽然依旧不能接受父亲的行为,但开始接纳他,并开始渴望自己的家。

有着17年教龄的严文华,一直本着严师出高徒的信念,追求完美,严格要

求自己和他人,以为这是教师唯一的样子,却在心理咨询的带教实习过程中,变得更加接纳自己的不完美,从而也接纳了别人的不完美。她仍然是一个严格的老师,但是变得更加温暖。

这 11 个人,是当前中国心理咨询师大军中的小小缩影。他们当中目前只有一个人在从事专职心理学工作,其他人都在从事其他工作,但我们能够看到:心理学在他们身上起了很大作用,他们的生活品质发生了变化,有一些人的人生道路发生了变化。那些图画应该是最直接的见证。我不知道通过走进他们的生命故事,你的人生会发生怎样的变化,但我相信生命与生命碰触时,会有奇妙的事情发生。让我们一同走进这些心理咨询师的故事里……

严文华

2011 年 4 月,春天的上海

目 录

序言 关于一群心理咨询师的故事 1

缘起 1

本书构架 2

第一篇

70 天里能走多远——透过图画看个人成长 1

一、用图画记录个人成长 3

二、水里的鱼——动物主题 4

三、无人之舟——大自然主题 17

四、蒲公英的成长——植物主题 27

五、水杯的变迁——静物主题 49

六、结语 53

第二篇

留下真情从头说——我们的故事 55

一、了解自己 57

◆ 从佛学到心理学 ◆ 59

◆ 在生活中觉醒 ◆ 77

◆ 步入上海 ◆ 88

二、悦纳自己 95

◆ 心灵的温泉 ◆ 97

◆ 春天的绿一支 ◆ 104

◆ 通往天堂的路 ◆ 135

◆ Memory ◆ 147

◆ 我的四缘 ◆ 159

三、接纳他人 173

◆ 留下真情从头说 ◆ 175

◆ 接线员日记 ◆ 209

◆ 你不像一个老师 ◆ 222

四、结语(一): 自我意识的发展是我们终生的命题 231

五、结语(二): 尝试写作疗法——用文字构建你的秘密花园 239

参考文献 246

后记 247

详细目录

	序言 关于一群心理咨询师的故事 1
	缘起 1
	本书构架 2
第一篇	70 天里能走多远——透过图画看个人成长 1
	一、用图画记录个人成长 3
	二、水里的鱼——动物主题 4
	猪猪的眼睛睁开了 4
	从苍鹰到启航 6
	从受人喜爱的熊猫到和爱在一起 7
	鱼缸中的鱼 9
	本色不改小老鼠 10
	兔子与大海 12
	三、无人之舟——大自然主题 17
	寻找本源的我 17
	忧郁的大海 19
	潜能与现实的桥梁 20
	从无人之舟到眼睛 21
	从魔羯星座到星空巨人 22
	四、蒲公英的成长——植物主题 27

- 从榕树上冉冉升起的热气球 27
- 从松树到春华秋实 28
- 让人担忧的生命之树 30
- 枝繁叶茂的大树 31
- 蒲公英成长为小树 32
- 从睡莲到阳光下的大自然 35
- 从沉重的梅花到风雨魔力 38
- 从向日葵到向日葵树 40
- 花儿结出果实 41
- 简单的快乐到博大的快乐 43
- 此花非彼花 44
- 从杂草到拥有看世界的心灵和眼睛 45

五、水杯的变迁——静物主题 49

- 展开一本书,在星空下 49
- 水杯到飞鸟 50
- 生命不仅仅是知识 52

六、结语 53

第二篇

留下真情从头说——我们的故事 55

一、了解自己 57

- ◆从佛学到心理学 ◆(清凉月) 59
- 个人档案与图画 59
- 从佛学到心理学(清凉月) 62
- 敲响生命之钟(严文华) 74

- ◆ 在生活中觉醒 ◆(史丽君) 77
 - 个人档案与图画 77
 - 心理咨询与自我觉醒(史丽君) 78
 - 拆灰色的房子建彩色的能量库(严文华) 85

- ◆ 步入上海 ◆(小郭) 88
 - 个人档案与图画 88
 - 入沪的心路历程(小郭) 89
 - 融入与整合(严文华) 93

二、悦纳自己 95

- ◆ 心灵的温泉 ◆(阿喆) 97
 - 个人档案与图画 97
 - 学习心理咨询：一个长久的愿望(阿喆) 102
 - 拥有温暖(严文华) 103

- ◆ 春天的绿一支 ◆(秋) 104
 - 个人档案与图画 104
 - 春天的绿一支(秋) 106
 - 打扫心房(严文华) 133

- ◆ 通往天堂的路 ◆(五月) 135
 - 个人档案与图画 135
 - 通往天堂的路(五月) 136
 - 挫折的意义(严文华) 145

- ◆ Memory ◆(晴天娃娃) 147
 - 个人档案与图画 147

Memory(晴天娃娃) 151

通过文字唤醒自愈的力量(严文华) 157

◆ 我的四缘 ◆(林娟) 159

个人档案与图画 159

琴缘、亲缘、情缘和舞缘(林娟) 161

让音乐和舞蹈进驻我们的灵魂(严文华) 170

爱像涟漪(林娟) 171

三、接纳他人 173

◆ 留下真情从头说 ◆(毛鸭) 175

个人档案与图画 175

留下真情从头说(毛鸭) 186

所有的经历都可以营养我们(严文华) 203

重新整理与父母的关系(严文华) 204

美玉如她(毛鸭先生) 206

爱的疗愈(严文华) 207

◆ 接线员日记 ◆(鲁克) 209

个人档案与图画 209

接线员日记(鲁克) 211

如何安放我们的原生家庭(严文华) 220

◆ 你不像一个老师 ◆(严文华) 222

个人档案与图画 222

严厉的老师 224

严格和微笑可以并存 225

“你不像一个老师” 227

四、结语(一):自我意识的发展是我们终生的命题 231

五、结语(二):尝试写作疗法——用文字构建你的秘密花园 239

参考文献 246

后记 247

第一篇

70 天里能走多远

——透过图画看个人成长

