

Mc
Graw
Hill



德瑞姆·国家职业心理咨询师丛书
列选书目由美国心理咨询协会专家推荐

心理咨询师手册

——发展个人方法

【英】约翰·麦克劳德◎著 周杨 李金龙◎译

John McLeod

**THE COUNSELLOR'S
WORKBOOK**



上海社会科学院出版社

心理咨询师手册

——发展个人方法

【英】约翰·麦克劳德◎著 周杨 李金龙◎译

John Mcleod

**THE COUNSELLOR'S
WORKBOOK**



上海社会科学院出版社



图书在版编目(CIP)数据

心理咨询师手册：发展个人方法 / (英) 麦克劳德著；周杨，李金龙译．—上海：上海社会科学院出版社，2015

(德瑞姆·国家职业心理学咨询师丛书)

书名原文：A Counsellor's Workbook: Developing a Personal Approach

ISBN 978-7-5520-1043-5

I. ①心… II. ①麦… ②周… ③李… III. ①心理咨询—咨询服务—手册 IV. ①R395.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 260458 号

心理咨询师手册

作 者：约翰·麦克劳德

出 品 人：缪宏才

责任编辑：唐云松

封面设计：主语设计

图书策划：德瑞姆图书工作室

组稿编辑：周 杨

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

照 排：南京展望文化发展有限公司

印 刷：上海颀辉印刷厂

开 本：787×1092 毫米 1/16 开

印 张：16.5

插 页：4

字 数：154 千字

版 次：2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-1043-5/R·031

定价：38.00 元

版权所有 翻印必究

致谢

这本工作手册是我多年研习咨询和教授咨询课程的成果。不可避免地,这本工作手册包含了我在书籍、文章和已参加的咨询课程中所遇到的观点,也包括了同事的讲义和工作表中的观点。如果您的观点被本书所采用,而我没能正确地辨认这是您的观点,请让我知道,这样您的贡献将在再版中得到适当的认可。

我尤其感激邓迪(Dundee)的同事们给我的意见,他们是——Joe Armstrong, Siobhan Canavan, Edith Cormack, Noreen Lillie, Mhairi Macmillian, Peter Roberts, Britan Rodgers, Cyndy Rodgers 和 Dot Weeks。

我的妻子 Julia 和我的三个女儿 Kate、Emma、Hannah 对我一如既往的支持和鼓励,对这本书的完成至关重要。

约翰·麦克劳德

这是此工作手册的首版。如果收到您在自己班级中使用这本书的反馈或评论和您对下次再版的改进建议,我将很荣幸(这本工作手册的 email 地址是: helpline_maidenhead@mcgraw-hill.com)。改进这本工作手册的一个潜在的方式就是在因特网上通过在线传递来修改它的一些内容。如果你对这样的改进有兴趣,请告诉我们。

致谢 / 1

怎样使用这本工作手册

引言 / 3

学会提供咨询关系 / 4

使用这本工作手册 / 7

一些实践建议 / 9

单独工作和与他人一起工作 / 10

承担责任与照顾自己 / 11

建立经验和内省的文件夹 / 12

基本假设：如何体现这本工作手册的构思 / 16

第一部分 积累人生阅历：个人方法的基础

引言 / 21

写你的自传：现在动笔 / 23

记个人笔记 / 25

一个援助关系的故事 / 28

起源和发展：你对咨询的兴趣 / 30

你最喜欢的故事 / 32

自我之谜 / 34

加厚你的自传：早期记忆 / 36

性与咨询关系 / 38

你个人的咨询体验 / 40

你将什么引入咨询 / 42

探索文化认同 / 45

感到真正被理解 / 48

描绘关系模式 / 49

应对差异 / 52

你怎样处理自己生活中的危机？ / 54

对改变你自己行为的体验 / 56

在你的生活故事中治疗所扮演的角色 / 58

精神性的相关程度如何？ / 60

重压之下你如何应对？ / 62

你有自己偏好的学习风格吗？ / 64

什么驱动着你？ / 67

反思自我记述的体验 / 69

第二部分 赋予意义：建构理解框架

引言 / 75

咨询理论能做什么？ / 78

你和理论的关系是什么？ / 80

元理论——它们如何塑造你对咨询的思维方式？ / 82

应用理论：理解个人经验 / 85

共感——咨询中的关键概念 / 88
理解自我 / 91
理论如何应用于实践：主要案例 / 94
认知—行为概念应用 / 96
非理性信念和功能失调的自语 / 99
发展认知—行为疗法的案例公式化 / 102
一致性与真实性：咨询中将“自我”的使用概念化 / 104
体验真实性 / 107
问题与解决之间的平衡有多重要？ / 110
特定技术或常见因素 / 112
在社会与政治因素中定位实践 / 114
潜意识的观点 / 116
什么带来变化？认知和情绪的相对重要性 / 118
理论的背后：理论家的生平 / 120
理解的文化情境 / 122
哪种治疗关系？ / 124
理论家之间的对话 / 128
你是后现代主义者吗？ / 130
致理论家的一封信 / 132
移情的概念 / 134

▶ 第三部分 将理论运用于实际：思考案例

引言 / 138

学生咨询：B小姐的案例 / 140

来访者的开场白 / 143

Glenys 的案例——第一次面谈 / 146

Glenys 的案例——后来的面谈 / 148

“我听到这些声音告诉我该做什么” / 152

一个工作压力的案例 / 154

▶ 第四部分 反思实践：对治疗关系的挑战

引言 / 159

探讨道德价值判断 / 161

作为咨询师你的道德价值判断对个人方法的暗示是什么？ / 163

你的个人哲学是什么？ / 165

来访者所提出的道德两难问题 / 167

合乎道德的决策制定 / 169

解构保密性的意义 / 173

触摸和被触摸 / 176

理解故事 / 178

界限的意义 / 181

在你的社区中“咨询”对人们意味着什么？ / 183

写信 / 185

阅读的治疗用途 / 187

媒体咨询 / 190

在线咨询 / 192

室内还是户外？治疗中大自然的使用 / 194

怎样才能真正有效？ / 196

第五部分 建立职业认同：海纳百川

引言 / 200

回顾你作为一名咨询师的技能和品质 / 202

咨询的意象 / 204

作为一名咨询师你打算实现什么？ / 206

你的工具箱里是什么？ / 208

作为一名咨询师推销自己：一分钟介绍 / 211

你的咨询室 / 213

建构一个有效的支持网络 / 215

你对研究和调查的立场 / 218

成为“个人的”意味着什么？来自卡尔·罗杰斯的一些问题 / 220

十年之后 / 222

核心主题 / 223

寄语指导者 / 224

网络资源和深入阅读 / 227

参考书目 / 231

索引 / 242



怎样使用这本工作手册

引言

学会提供咨询关系

使用这本工作手册

一些实践建议

单独工作和与他人一起工作

承担责任与照顾自己

建立经验和内省的文件夹

基本假设：如何体现这本工作手册的构思

当前的心理治疗拥有一个理论框架,在这个理论框架之下,从业者可能在一定程度上揭示了一般的人类特质。相对的,我认为心理治疗是在促进性环境下显示了人类的创造性特质,其中治疗的任务因 20 世纪从业者对理论和技术的批判性理解而变得容易了。

(Lomas,1981: 3)

……治疗专家所使用的现行技术并没有他们自身的独特性格和人格重要。治疗专家选择因他们自己而人格化的技术和理论:治疗策略是治疗专家人格的显示。作为一个人的治疗专家,是治疗事业中具有首要影响力的手段。这一原则自然而然的推论就是,治疗专家越能接受和评价他/她自己,他/她越能有效地帮助来访者认识和欣赏他们自己。

(McConaughy,1987: 304)

……最终,每一位治疗专家发展了他/她的个人风格,“理论定位”退到了幕后。依旧显著的是与艺术才能和技巧相联结的独特的人格。从这一角度看,优秀的治疗者与画家、小说家或作曲家很相近。正如所有的艺术和科学那样,很少有人到达顶峰。

(Strupp,1987: 3)

随着时间流逝,我越来越觉得往常的培训方式不尽如人意,它并没有给一个人的指向某个痛苦者的行为、思维和感受的一般方式以足够的权重,也没有给予人相处和从同事与督导那里获得尽可能多的帮助的这些经验以充分的权重。用某一特定的技术进行工作面临着太多的压力……我想,治疗在很大程度上是个人事宜。通过使人们成为弗洛伊德学派的信奉者或其他什么来“复制人群”是不太明智的。治疗新手需要去发现与他人相处并将帮助他人的属于自己的方式。个体可将自己暴露于各种各样的令人惊叹的[理论家]面前,这样将给他们带来许多好处,但这不是问题的关键。关键在于发现他们自己的方式,运用他们自己的直觉,在某个求助的、可能将各种压力加诸他们身上的人面前学会成为他们自己。

(Lomas,1999: 25)

引言

在尝试这本工作手册的稍后部分的任何学习活动之前,建议你通读这篇引言。

欢迎阅读《心理咨询师手册——发展个人方法》一书。这本工作手册已被设计为与一本教科书(Mcleod,《心理咨询导论》,2003)配套使用的一种资源,在你作为一名咨询师的成长过程的特定时期发挥作用。对大多数意欲成为咨询师或在诸如护士或教师的角色中发展咨询倾向的人而言,通常有3或4年的经受集中学习和培训活动的一段时期。即使这一培训是“兼职的”,受训者继续完成其他正在进行的工作和扮演照料者的角色,然而它往往要求受训者在成为咨询者的整个过程中全身心地投入:广泛阅读,思考自己与培训者/指导者和学习同伴的关系,理解个体治疗或团体合作中出现的问题,在他人督导下第一次会见来访者。《心理咨询导论》一书是被写来在旅途开始时使用的:它提供了这一领域的地图。这本工作手册作为在《心理咨询导论》所描绘的领域中进行深入的个人探索的工具而被创造出来。其中的练习和问题反映了《心理咨询导论》一书所讨论的主题,并意图成为指向标:它们暗示了研究的方向,但没有暗示具体探寻的内容。

要成为一名优秀的咨询师,需要建立一种真实地基于你的个人经验、价值观和文化背景的与他人相处的方式。多次调查研究发现,对来访者而言,真正起作用的是咨询师的个人

品质和他/她形成可接受的与促进性的咨询关系的能力。因此这本工作手册围绕一系列反思的学习任务而组织起来,并且要求你探究与向他人提供有效的咨询关系的能力相关的自己生活的方方面面。目的在于帮助你了解咨询领域既存的各种观点和理论。

这本工作手册给你机会来以自己的方式评述你所经历的个人发展的重要阶段的学习过程。从你在受训过程中所写下的随笔或报告来看,你写的东西或许会对你有所裨益。它可以提出你可能希望和一名咨询师或治疗专家一道解决的问题。它也能帮助你决定接下来你想要做的事——什么深造培训或工作可能性适合于你。

学会提供咨询关系

咨询的学习有三个重要方面,它们是:

-  自我觉察(Self-awareness)
-  理解咨询过程
-  实践经验

正确的和敏锐的自我觉察支持了任何类型的咨询工作。不管使用哪种咨询理论,传递援助或治疗的主要手段是人或咨询师本身。要成为一名咨询师,涉及以灵活的和有回应的方式与

寻求帮助的来访者互动。咨询师并没有可遵循的固定脚本：咨询师所做的几乎每一件事都是当时临场发挥的。因此，咨询师必须能够将自己作为一种资源来使用：对内部情感状态转变的可能的重要性保持敏感，理解自己的行为可能怎样被他人觉知，拥有维持新鲜感和警觉感的策略。有效的咨询建立在助人者和受助者之间关系的质量基础之上，一名咨询师，需要经常延展和挑战作为助人者建立咨询关系的能力：应对终结、面质、深度关注的体验、打破僵局的复杂性。认识到这些因素，所有的咨询都吸收了“探寻自我”(work on self)这一要素，例如，参加基于经验的团体合作，获得作为一名来访者的体验，或记录个人的日常所思。综观这本工作手册，你将发现你被要求写关于你自己的东西，反思你自己的个人经验，并满怀希望地获得对自己的新的认识。经历这一过程(不仅经由一本工作手册的媒介，而且通过在你生活的某些时刻自己成为来访者)很重要，因为这是任何接受咨询的人所必须经历的过程。

除自我觉察之外，咨询师需要建立一个理解自己的所作所为的理论框架。关于咨询师信奉一种理论模型(如卡尔·罗杰斯的个人中心理论或弗洛伊德学派的精神动力论)是否有利颇受争议，从周围各种理论拼凑出一个整合的个人模型是否更有效也存在许多争论。这两种策略看上去都行得通，但作为一名咨询师，关键之处在于使用一致的、对你有意义的和能帮助你与

你所尝试援助的人进行沟通的概念和观点。建立一个牢固的理解框架的重要性其实源自一个事实,即前来咨询的人往往是困惑的和令人困惑的。他们已经竭尽了自己即时的问题解决的资源,如朋友和家人。他们或许身处危机之中,感到一切都混乱不堪和失去控制。他们或许很担忧他们所感到的事情将发生在自己身上。他们或许以一种方式或其他方式将整个烂摊子推给咨询师:“这里,你处理所有这些混乱、恐惧和困惑。”此时,一名咨询师需要感到自身掌控现实的安全感。因此这本工作手册包含了许多任务,意欲给你机会来建构和检测你所发展的理解框架。

咨询培训或学习的第三个重要因素是实践经验,它和自我觉察、建立理解框架相互关联。显著相关的实践经验有三种类型。第一种仅仅是与他人共享你的个人经验和聆听他人的经验。第二种类型的实践经验关注与学习同伴一起练习你的咨询和助人技巧。第三种形式的实践经验涉及扮演真正的咨询角色,来面对带着问题前来寻求帮助的人。这本工作手册难以直接使你发展自己的实践经验。它可以给你一个机会来反思你的一些个人经验,但是如果你想要学会成为一名称职的咨询师,或成为咨询技巧和理论的一名使用者,那么你需要找到一个环境花许多时间来获得实践经验。当学习咨询实践时,绝对有必要成为一个小型的同辈学习群体的成员,这一群体聚会足够频繁,