

心理咨询师 笔记

宋兴川 著



中国社会科学出版社

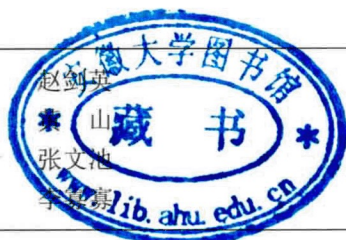
图书在版编目(CIP)数据

心理咨询师笔记 / 宋兴川著. —北京: 中国社会科学出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-5161-6030-5

I. ①心… II. ①宋… III. ①心理咨询—咨询服务 IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第085575号

出版人
责任编辑
责任校对
责任印制



出版 中国社会科学出版社
社址 北京鼓楼西大街甲158号
邮编 100720
网址 <http://www.csspw.cn>
发行部 010-84083685
门市部 010-84029450
经销 新华书店及其他书店

印刷 北京市大兴区新魏印刷厂
装订 廊坊市广阳区广增装订厂
版次 2015年5月第1版
印次 2015年5月第1次印刷

开本 710×1000 1/16
印张 18.75
字数 279千字
定价 58.00元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社联系调换

电话: 010-84083683

版权所有 侵权必究

走近心理咨询（自序）

我喜欢上心理学，纯属偶然。在 20 世纪 80 年代，高考报志愿时，师范大学的各系都能在中学找到相应的课程，唯独教育专业没有，所以我就毫不犹豫地选择了它。因为自小待在山沟里，我很想到外面走走，想过游走不定的生活，我不想过学校固定的生活。我很熟悉老师，想做不熟悉的职业。

读了教育专业后，发现教育学、教育史、心理学是它的三大主干课。在学习过程中，我喜欢上了心理学。毕业之后，我任教于高校。工作之余，我常和学生交流思想，渐渐喜欢上了心理咨询与治疗。然后，我开始关注自己，也有意识了解别人，积极帮助别人解除心理困惑。不过，这些都是好奇与兴趣，真正让我把心理学当作一项事业与追求则是在北京读博士的时候，因为在那时我参加了美籍华人李绍昆、张宝蕊的心理咨询师培训班。他们的咨询技能、催眠以及团体辅导等，尤其现场观摩她对一位学员的咨询，为我打开了一个探究心灵的神奇领域，同时召唤我踏上寻找自我的旅途。从此，我的任何学习、科研、教育，也都和探索心灵，拯救灵魂的迷失有关。

我是自上而下开始走上心理咨询之路的，也就是说，我不是沿着先参加各种培训、然后是实践的那种自下而上的过程。我是先从对心理学的研究开始介入，并逐步投入心理咨询的，所以，我喜欢思考与研究，对心理咨询与治疗，喜欢尝试一些新方法，更喜欢整合。无疑，这就是我走的赋有特色的心理咨询与治疗的路子。

我认为心理咨询师要想帮助别人首先得帮助自己。很多走上心理咨询道路的人，都是由解决自己的问题开始的——荣格和阿德勒都是这样。做

精神分析的人都知道，如果自己的问题没解决，就会把自己的问题带到咨询活动中，很容易产生“移情”，从而妨碍对来访者真实问题的探究与分析。可以说，我们认识自己有多少决定了我们对来访者探索有多少。心理咨询师是一面镜子，如果上面有污点，那就坏事了，一定也会把这个污点映射到来访者身上，让人误以为照出的是来访者身上的污点。因此，认识自己这是其一，走出自己的心理问题更重要。因为只有咨询师心理健康了，才会怀有积极健康的心态，开始其助人的工作。

我认为心理咨询师要接地气，倡导本土治疗。人是一定文化下的产物，人的成熟是与人交往中社会化的结果，所以人是文化的产物。国外的心理咨询与治疗方法走在我们前面，虚心的学习固然重要，但更要结合自己的文化，进行必要的扬弃。心理咨询是助人的事业，涉及面对面的交流与沟通，在此过程中，尊重、温暖、共情、倾听，积极关注是建立信赖关系的基础。这是不管在任何文化背景下都需要的，也是我们进行心理陪伴的精髓。然而，在进行危机干预时，就充分体现出文化的优势了。对信奉宗教的人来说，宗教对亡灵的超度就能极大地抚慰遇难亲人伤痛的心。了解当事人的文化背景不仅有助于进入他的内心，还有助于汲取他原有文化中的积极因素，十分有效地帮助他。

我认为心理咨询师的人品很重要。心理咨询是帮助人的事业，凡是与人沟通的工作，尤其面对面的，你的个人修为对彼此的关系有重要的影响。如果来访者对咨询师不喜欢，那将很难开展工作。因为，人品的优劣会在互动的相处中反映出来。人常说：相由心生。人品如何不仅在面部，还会在行为中表现出来。一次咨询可能让对方很难感受到，但是多次咨询后就很容易使对方感受到了。无疑，真诚、袒露是咨询师必须做到的，不用说，你的个人修为也会不经意地流露。中外许多咨询大师不仅咨询技能高超，而且更重要的是他们人格魅力的伟大，你想从事这项工作，并持续得久远，那就必须加强自己的品德修养。

我认为心理咨询师要有理有情。心理咨询师要陪伴来访者，不仅要听懂来访者的心声，还要体会对方的情绪，所以咨询师不仅要有头脑，更要

有心，或者说是爱心。作为咨询师，你可能拥有很多心理学知识，有许多了解人的方法，但并不能成为好的咨询师，因为咨询不是说教与争论。在某种意义上，如何体会对方的情感并准确表达出来，这对咨询的成功更加重要。这就是共情的魅力。有心理问题的人，一般是错误的认知影响了情绪的困扰，只要咨询师体会并表达了对自己痛苦的情绪，咨询师就可以由此进入对方的内心，对方也愿意敞开心扉向你倾诉。这就等于将对方的创伤治好了一般，因为他向你宣泄了情绪。实际上，来访者都有自我修复能力的，在他诉说过程中很多就已澄清了困惑，理清了思绪，也悟出了困扰的原因。所以，对于许多适应性问题，咨询师有情的陪伴更重要。无疑，任何来访者都喜欢有生命的、有血有肉的咨询师。

我认为心理咨询师要广泛学习。了解人的方法很多，对人的困扰疏导、对人精神的提升并非是心理学一门学科，所以心理咨询师需要专业成长，需要不断地学习。凡是关注人的所有人文学科知识都对提升心理咨询师的专业发展具有滋养作用。从心理学到心理学是成就不了一个心理咨询大师的。所以，致力于心理咨询事业的人要向其他人文学科学习，比如文学、艺术、伦理、政治、历史等。咨询师还要向民间文化学习，如果有可能的话，每个地方的风俗习惯都需要学习或涉猎，要知道许多心理问题就是由于不同文化冲突造成的，文化治疗也是本土治疗的一个缩影。作为咨询师，你还要向同行学习，他们特殊的案例或方法或许会激发你想得更多，从而丰富你咨询的经历。不可否认，必要的督导是重要的，尤其是年轻的、刚入行的新手，适时的督导会缩短你由新手到熟手的时间。

不管怎么说，咨询是语言沟通的过程，你要向别人学习如何讲故事，如何让自己的沟通有亲和力，更有魅力。

我认为心理咨询师的人格魅力比方法更重要。方法重要，咨询师要尽可能学习不同的流派及方法，咨询师要多实践，多接个案，并对每次的咨询写出总结及反思，这对初学者重要也对成熟者重要。因为咨询无止境，每个个案，尤其特殊的，对咨询师构成挑战的，它们都是促使咨询师专业成长的契机，所以，咨询师要怀着感恩之情对待每次咨询，及时写下总结

是咨询师敬重对方的表现。不过，随着咨询师的专业成熟，会发现咨询有方法也没方法，当咨询师全身心陪伴对方的时候会忘了方法。咨询师咨询的技能、方法已融合，在其转化为能力的同时，也就成为咨询师的人格魅力了。面对咨询的来访者，咨询师会随着咨询过程的力量——咨询力，双方，尤其咨询师，而协调一致地变化。此时的咨询表面上是双方的互动，其实背后则是一种艺术。

这么多年来，我正是怀着对咨询的热爱开始这项工作的。我非常珍惜每次咨询的那些机会，反映在行动中就是写反思与总结。我还利用一切学习的机会，与同行和水平高的人交流，这些学习经历使我心理咨询的专业得到快速提高。

正是怀着对人生的悲悯意识，以及敬重心灵沟通的活动，我把咨询过程中能让我感动或感悟的事件、启迪的思想写下来，一是化解我的困惑，让我的心灵平静——这说明写作具有治疗作用；二是写出来为了让我记住，融化到我的人格中，我认为凡是写出来的东西才是自己的东西。当我把这些思考的东西放在一起时，不经意间竟然形成了一个集子，我很乐意与大家分享我思想走过的路。

分享能带来快乐，还能带来友谊。

我真诚地向大家敞开心灵，向大家走来。我也很希望得到大家的回应，为的是，能让我们一同携手，在心理咨询的路上走得更远！

我要感谢浙江丽水学院、丽水学院教师教育学院的倾力资助！

我要感谢李丽虹、上官云彦、黄爱玲、唐晓诚、刘燕燕、程翠萍、高伟光、方盛良的鼓励和支持！感谢李丽虹在文稿修改、校对中的辛勤付出！

我更要感谢为本书提供大量插图的无名学生。

我祝愿你们能够跨越人生遭遇的任何艰难与险阻！明天比今天好！

是为序！

宋兴川

2014.11 于浙江丽水

目 录

走近心理咨询（自序）	001
------------------	-----

第一章 心理咨询

心理咨询师	002
拯救心灵	007
深深的意识经验	010
恒：精神世界的一种表征	017
有一种力，叫生命力	022

第二章 沟通的秘密

尊重的学问	028
放下自己学会倾听	031
共情	034
人生最大的能力是感动	036
保密	040

第三章 咨询的“道”

- 咨询的“道” 048
- 调班的女孩 053
- 寻找生命成长的能量 055
- 伤口吸引：命运的转回 059
- 轮回 063

第四章 爱的力量

- 爱的分寸 068
- 爱我的人伤我最深 073
- 爱的错位 076
- 爱与被爱 080
- 爱的缺失 082
- 热爱与坚持 086

第五章 理性的力量

- 参考系 092
- 算命的玄机 097
- 危机干预 099
- 美丽的神经症 104
- 是帮助还是包庇 109

第六章 人的天性

- 人的天性 116
- 12岁之前的人生不容忽视 119
- 焦虑与恐惧 123
- 生命的记忆 127
- 了解我们的行为 130

第七章 学会认知人

- 学会认知人——人生的需要 138
- 从历史了解一个人 142
- 你的爱好背后隐藏的是什么？ 144
- 觉察内心秘密的方法：绘画 148

第八章 吾画吾心

- 绘画解密的分析 156
- 真实——我们内心的绘画 158
- 绘画能真实洞悉我们的内心 161
- 房子的秘密 163
- 寻觅生活的意义 166

第九章 倾听内心

- 听从内心的召唤 174
- 内心的强大 176

- “奔奔族”：网络、成名与个性 180
- 关照你的内心和行为 185
- 要学会放手，你就会收获很多 188
- 人生在于自己的经营 191

第十章 学会说话

- 会说话 196
- 夫妻沟通 199
- 撒谎的背后 204
- 做得比说得更好 209
- 我们是怎样教育孩子的？ 212

第十一章 寻找快乐

- “情绪词汇”小注释 220
- 音乐、情绪、人生 225
- 快乐是最重要的 228
- 快乐的密码 233
- 本性、角色与行为方式 236

第十二章 积极教育

- 走近中学生 242
- 从归因理论看“逆境教育” 249
- 浅谈中学写作教学中的归因效应 252
- 挫折教育，中学生的一门必修课 259

给孩子一些自主感 …… 263

第十三章 自我成长

人生驿站 …… 272

病：医治心灵疾患的契机 …… 275

爱一个人要全部包容 …… 277

是环境影响人 还是决定人 …… 280

人的潜能有多大 …… 283

后记：写给自己看的文字 …… 288

第一章 心理咨询

/

/

/

世上职业有很多，什么样的职业能让你快乐，有无穷的魅力吸引你，并能作为自己的精神家园和寄托呢？

我认为这种职业就是心理咨询。

这是一种助人，是一种“布道”，是一种大爱无边的工作。

从事这种工作，要有爱心，要有专业技能，还要有对咨询者的浓厚兴趣。

无疑，良好的心理咨询能使双方满足与快乐，心理咨询——真是充满无穷的魅力。

心理咨询师，你召唤我，我已踏上追逐你殉道的人生旅途。

心

理

咨

询

师

笔

记

心理咨询师

就在我于北京读博士期间，我参加了一个名为“中美心理咨询与治疗”高级研修班。那是我第一次亲身参加的心理咨询活动，美籍华人夫妇俩把心理咨询的理念及实际操作展示给我们，短短的七天，我接触了咨询的基本技术，还有催眠、团体辅导、心理剧和督导等方法。这么多的信息量，又是全封闭授课，我真像“刘姥姥进了大观园”，是那么的兴奋、激动与欣喜，我如饥似渴地学习着。后来，我又参加了一个小时的个体辅导，亲自聆听“大师”给我的点化。我真是收获太大了，整个人都灵动起来，是带着乐观的心态看待周围的一切。我也体验到，一个人的变化如同沾了仙气，那是从头到脚的轻松与精神。可以说，人有精气神儿了。

说真的，当时，我真有些痴迷。不过，我的确也受益了，我放下了心结，面对了内心不愿企及的问题。

现在想想，似乎从小到大，三十多岁了，也只有在那时我才开始关心自己的内心世界，探索我是一个什么样的人。在“大师”的引导下，我终

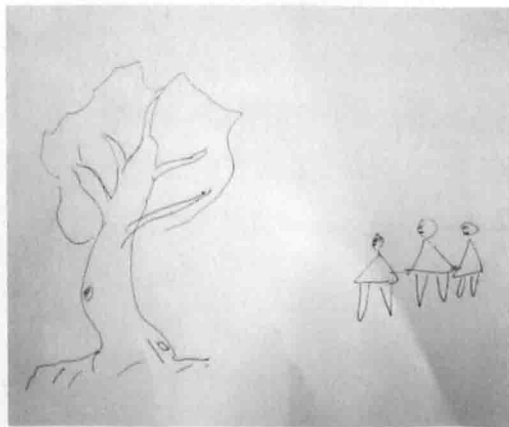


图 1-1 人生似树

于了解我是一个自卑、胆怯、内心有许多委屈的人。因为，当时我还走不出遭到家庭伤害的阴影，只要提起曾受到的伤害，我总是泪流满面。我是遭受过创伤的，那件事后，我从小对家庭、亲人建立的许多价值观和依赖全部崩溃。即使过了一年半载，一触及这样的问题，我仍会似“祥

林嫂”一样，提起“阿毛”总抱怨不完，我对家庭中的“他们”有许多困惑和痛苦。虽然读了博士，由于一直在学校，从小就知道拼命读书，一门心思跳出苦难的家，所以什么社会经验，如何为人处世的道理，对我来说都是个空白。自然，对遭遇的所有不幸都是逃避，或委曲求全，或压抑，或绝望地叹息。我化解痛苦的最好方式，是沿着弯弯的河，一个人逆流前行，最远走到山里头。那当儿，我会忘了时间，也会疑惑竟不知自己在寻找什么。然而，事不遂人愿，由于还有许多事要做，所以我更多的时候是爬山或睡觉。

不可回避的是，生活依旧。我究竟能逃避到哪里呢？除了画画和读书我别无他法。我于是埋头读书、画画，间或写作，期望到山外的世界去闯，去获得未来人生进一步的超越。

今天，第一次有这么尊敬我的人与我交流内心，那么亲密，那么理解我、懂我。我只觉得，这一刻我是十分幸福的人！

在这个学习班里，每天我都会早早到，认真听，仔细思考，竟然还大胆地发言。每天课后不断与其他学员交流，主动参与其中表达自己。

每天除了参加课堂学习、吃饭就是交流，分享的快乐让我们忘了休息，甚至聊天到夜里熄灯。我第一次体会到在信赖的气氛下，人与人之间交流心灵是非常快乐的事。

参加完培训班后，有一天晚上，我真的做了个梦：一粒豆子在土壤下骚动，似乎有呢喃的低语声，它慢慢顶破头上的土，探出圆圆的头，嫩黄的芽沐浴在清晨的阳光中。这时我醒了，我内心认同我就是这棵豆秧。我怀着愉快的心情从床上爬起来。那时天刚蒙蒙亮，昨夜一场大雪，大地一片银装素裹，我激动地在操场跑了几圈。这时太阳出来了，我迎着曙光掬了一捧雪，洗了把脸，除掉往昔的晦气吧，我心里想。我内心通透的清亮，这预示我生命翻开新的一页，得到一次重生！我体会到远方，从阳光涌动而来的一种温暖和神圣。

这是我第一次接受心理咨询师培训的经历，我认识并理解了这个职业，我觉得这个职业很神秘，不是任何人都可以做的。

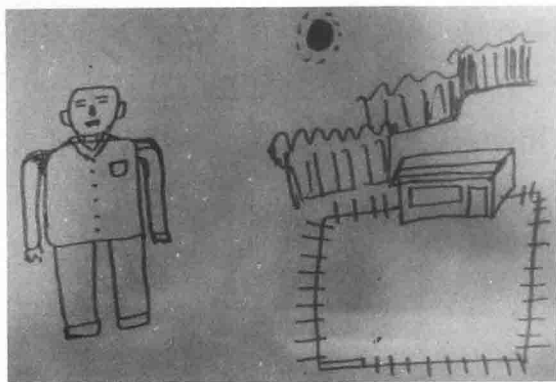


图 1-2 男学员的自画像

在这个培训班里，我对那两位美籍华人印象很深，也产生了几分崇拜。那位女咨询师能从别人的谈话中，比如某个词、某句话便能一步步追问，进而了解其背后隐藏的鲜为人知的故事。那故事一定引人入胜，讲述者

都会带着眼泪，怀着深情诉说这段往事，这气氛足以打动我们每个学员的心。不仅是语言，有时可能还是某个惯常行为。这习惯也能被她所捕捉，其背后也是有故事的。我们学员都很怕她，生怕她看穿我们自己也不知道的内心。我是一直想知道，她为什么有这般过人的洞察力，我仔细看过她的眼睛，和别人没什么区别，但她的眼神很犀利。她还坐在现场的中心，亲自给一个五十岁的男学员咨询。这位男学员不敢注视着三十多岁女性的眼，每次咨询时，只要遇到这个年龄段女性的眼睛，他就会脸红、内心紧张，总想极力避开。经过他们之间的交流、讨论，尤其是通过她营造的信赖环境，使这位男学员一边回忆自己的经历一边思考。他们的交流持续了一段时间，眼看快陷入僵局了。这位女咨询师向后一仰，努力喘了口长长的气，这位男学员忽然醒悟道：“可能是我担心与这个年龄段的女子有染吧！”

咨询就这么神奇结束了。我们看呆了，都惊讶这神奇的生命交流。

事后，我问这个男学员为何交流如此成功。他也迷惑为什么平时都找不出原因，与这位专家聊天时，就在轻松的互动中自己竟然会悟出来。他想来想去，认为是专家的问话方式促进了交流。但是，这位专家却告诉我们：“原因是跟着心的流动，放下了自己，全身心地陪伴对方，以唤醒对方心灵的探索能力而已。”

专家还十分肯定地说：“这就是咨询的道！”

另一位男咨询师教我们催眠，他让我敬佩的是能让你哭，也能让你笑。哭和笑都是人的基本情绪，有心理问题的人，要么不会哭，要么不会

笑。能哭会笑不仅可以宣泄人的情感，还可以真实表达人的内心需要。一个矜持的、自我保护意识强的人往往表现于外的是不苟言笑。能让别人感受到情绪变化，就等于触及了他的柔软部位，也表示他接纳了你，准备向你敞开心扉。哭，也是他自我防卫遭到的彻底崩溃。说来也巧，培训班就有这么一个学员，他以前是个很风光的校长。虽然今天已经落难，但仍有几分自尊和高傲。他内心很苦，但迫于面子，一直包裹着自己，从不向别人言及自己的痛楚。他明明帮不了别人，但却总想帮别人。用他的话说就是很想享受以往被别人关注，以及被人求的优越感。为此，他时不时夸下要帮助人的海口。过后，他也后悔这种承诺，非常痛恨自己的这番虚伪。在一次的团体活动中，咨询师感觉他心不在焉，就坐到他跟前与他攀谈。老师先说些动情的话，煽动他的情绪，然后身体与他剧烈起伏的胸脯相一致，就这样往复着，终于唤醒、放大了那个人的情绪，让他顷刻间号啕大哭起来。不用说，这位学员憋着的一肚子话一股脑儿全倒了出来。之后，那位男学员轻松了，眼睛有神了，简直变了个人。还有一次催眠时，我们回到了小时候，在很安静的气氛下，一位女学员嘤嘤啜泣。待我们回到现实中，老师单独对那位学员辅导。为了解自己尘封多年的问题，她也坦诚开放了自己。

“知道你很伤心，一定是经历了很痛苦的事。”这位咨询师带着同情，用十分悲伤的语调和表情问。咨询师的语气特别有感染力，那压低的声音，饱含痛楚，他的声调和身体的呼吸与那位学员协调一致，在高低起伏的呼吸中，这位老师先哭了出来，终于那位女学员也爆发了抑制不住内心蓄积的情绪，哭了出来，而且是仰天长号。很快，这位咨询师和那位女学员抱在一起，两个人齐声恸哭……

这场面十分的感人，我们十几位学员也流出了同情的泪水。我真真切切地看到那位女学员的悲恸是怎么被这位咨询师一步步带出来的。我惊叹于他的这种魔力。

在经过一番交谈后，那位女学员平复了情绪，也解决了她的心理问题。

此刻，大家的情绪还很悲伤，这位咨询师因为要讲其他的内容，很