

心理咨询进阶丛书



心理咨询师手册

(第二版)

发展个人方法

[英] 约翰·麦克劳德 著
John McLeod

夏颖等 译

The Counsellor's Workbook
Developing a Personal Approach
2nd Edition

Mc
Graw
Hill
Education



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

心理咨询师手册

发展个人方法

(第二版)

[英] 约翰·麦克劳德 著
John McLeod

夏 颖 等 译



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询师手册:发展个人方法/(英)约翰·麦克劳德著;夏颖等译. —2版. —上海:上海社会科学院出版社,2017

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

ISBN 978-7-5520-1241-5

I. ① 心… II. ① 约… ② 夏… III. ① 心理咨询—咨询服务—手册 IV. ① R395.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 300774 号

John McLeod

The Counsellor's Workbook: Developing a Personal Approach, 2nd Edition

ISBN 978-0-33-522871-3

Copyright © 2010 by McGraw-Hill Education.

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education and Shanghai Academy of Social Science Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2018 by McGraw-Hill Education and Shanghai Academy of Social Science Press.

版权所有。未经出版人事先书面许可,对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播,包括但不限于复印、录制、录音,或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字翻译版由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司和上海社会科学院出版社合作出版。

此版本经授权仅限在中华人民共和国境内(不包括香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾)销售。

版权© 2018 由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司与上海社会科学院出版社所有。

本书封面贴有 McGraw-Hill Education 公司防伪标签,无标签者不得销售。

上海市版权局著作权合同登记号:图字 09-2012-889

心理咨询师手册:发展个人方法(第二版)

著 者:[英] 约翰·麦克劳德

译 者:夏 颖 周 杨 李金龙 丁迎春 王远炜

责任编辑:杜颖颖

封面设计:黄婧昉

出版发行:上海社会科学院出版社

上海顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

http://www.sassp.org.cn E-mail:sassp@sassp.org.cn

排 版:南京展望文化发展有限公司

印 刷:上海信老印刷厂

开 本:720×1020 毫米 1/16 开

印 张:14

字 数:192 千字

版 次:2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-1241-5/R·39

定价:48.00 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。

我特别感谢那些与我一同认真工作,并且在教学上给予我鼓励和建议的同事们,他们是——Joe Armstrong, Art Bohart, Anne Chien, Mick Cooper, Edith Cormack, Elaine Craig, Robert Elliott, Kate Lanka, Noreen Lillie, Mhairi Macmillan, Dave Mearns, Peter Rober, Brian Rodgers, Alison Rouse, Karen Tallmann, Mhairi Thurston, Dot Weaks, Sue Wheeler 以及 Mark Widdowson。

我也要特别感谢我的学生们,从他们的身上我学到了许多。

我的妻子 Julia 和我的三个女儿 Kate、Emma 和 Hannah 一直以来对我的关爱、鼓励和支持,对我完成这本书也起到了至关重要的作用。特别感谢她们。

John Mcleod



目 录

致谢	i
怎样使用这本工作手册	1
引言	2
学会提供咨询关系	3
使用这本工作手册	5
一些实践建议	6
单独工作和与他人一起工作	7
承担责任与照顾自己	8
建立经验和反思文档	8
基本假设：如何体现这本工作手册的构思	11
给咨询师的贴士	12
第一部分 积累人生阅历：个人方法的基础	15
引言	15
写你的自传：现在动笔	16
记个人笔记	17
一个援助关系的故事	19
起源和发展：你对咨询的兴趣	20
你最喜欢的故事	21
自我之谜	23
加厚你的自传：早期记忆	24

咨询中有关性的问题的探讨	25
你个人的咨询体验	27
你将什么带入到咨询中	28
探索文化认同	30
感到真正被理解	31
描绘关系模式	32
应对差异	34
你怎样处理自己生活中的危机?	35
对改变你自己行为的体验	36
在你的生活故事中治疗所扮演的角色	37
情绪的形成机制	39
什么是你的心理病理状态?	40
(咨询)与灵性的相关程度如何?	41
重压之下你如何应对?	42
你有自己偏好的学习风格吗?	43
什么驱动着你?	45
反思自我记述的体验	47
第二部分 成为学习小组中的一员: 在团队中发展自我觉察	
能力	49
引言	49
对小组的感受、想象以及期待的探索	50
在小组中尝试以新的方式接触他人	51
与他人建立联结和回应	53
对小组成员的第一印象	55
在小组中谈论你自己	56
反思小组中的重要事件	57
结尾: 反思小组的历程	59
团体动力概念的简单介绍	61

第三部分 赋予意义：建构理解框架	67
引言	67
你使用的核心理论观点是什么？	68
你和理论的关系是什么？	69
理解理论化的不同层级	70
元理论——它们如何塑造你对咨询的思维方式？	72
应用理论：理解个人经验	73
共感——咨询中的关键概念	75
理解自我	77
理论如何应用于实践：主要案例	78
应用认知行为概念	79
非理性信念和自动负性想法	81
发展认知行为疗法的案例概念化	83
一致性：咨询中“自我”的使用	84
体验真实性	85
问题与解决之间的平衡	86
特定技术或共同因素	88
在社会与政治因素中定位实践	89
潜意识的观点	90
什么带来变化？认知和情绪的相对重要性	92
理论的背后：理论家的生平	93
理解的文化情境	94
哪种治疗关系？	95
理论家之间的对话	98
你是后现代主义者吗？	100
致理论家的一封信	101
移情的概念	102
第四部分 将理论运用于实际：思考案例	105
引言	105

学生咨询：B小姐的案例	106
来访者的开场白	108
Cynthia：做出人生选择	110
Glenys 的案例——第一次面谈	111
Glenys 的案例——后来的面谈	113
“我听到这些声音告诉我该做什么”	115
一个工作压力的案例	116
Thelma：治疗师破坏边界的受害者	118
Geoffrey：破解苦毒	120
Y 女士的案例	122
Charles：咨询是最后的手段	123
Ida 的案例	125
Anna：继续生活	127
案例片段：如何处理情绪问题	128
David：自我责备的瓦解	129
第五部分 反思实践：治疗关系中的挑战与可能性	132
引言	132
探讨道德价值判断	133
作为咨询师或治疗师你的道德价值判断对个人方法的潜在的 影响是什么？	134
你的个人哲学是什么？	135
来访者带来的道德困境	137
合乎伦理的决策制定	138
解构保密性的意义	140
建立并维护与来访者的治疗关系	141
扩展你对关系的响应	143
触摸和被触摸	144
理解故事	146
隐喻的治疗性运用	148

回应来访者对梦的好奇·····	149
界限的意义·····	150
在你的社区中“咨询”对人们意味着什么? ·····	152
写信·····	153
阅读的治疗用途·····	154
运用网络资源来支持治疗·····	156
媒体咨询·····	157
在线咨询·····	158
室内还是户外? 治疗中大自然的使用·····	159
怎样才能真正地无效? ·····	160
与难以应付或极有挑战性的来访者一起工作·····	161
第六部分 建立职业认同: 海纳百川 ·····	164
引言·····	164
回顾你作为一名咨询师的技能和品质·····	165
咨询的意象·····	166
作为一名咨询师你打算实现什么? 选择评估你的有效性的 标准·····	167
你的工具箱里有什么? ·····	169
作为一名咨询师推销自己: 一分钟介绍 ·····	170
你是一名咨询师还是治疗师? ·····	172
你的咨询室·····	173
建构一个有效的支持网络·····	174
你对研究和调查的立场·····	176
成为“个人的”意味着什么? 来自卡尔·罗杰斯的一些 问题·····	177
十年之后·····	178
心理咨询与治疗的关键问题·····	179
网络资源和扩展阅读·····	180

附录：心理咨询/心理治疗训练中一种对个人及专业发展进行叙事的	
方法	184
参考书目	190
索引	195



如何使用这本工作手册

当前的心理治疗拥有一个理论框架,在这个理论框架之下,从业者可以在一定程度上揭示人类的一般特质。但是,我更建议心理治疗可以在当发达的环境下对人类的创造性(特殊)特质进行证明,这项任务由于 20 世纪的从业者对理论和技术的错误观点而被抑制住了。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。

1

(Lomas,1981: 3)

……治疗师独特的性格和人格魅力比实际咨询中他们运用的技术更为重要。治疗师对理论技术的选择因人而异,治疗策略往往反映着治疗师的个性特点。这样看来,作为活生生的人,治疗师对治疗过程或是咨询生涯来说是有重要影响力的。而从这个原则,可以推论出治疗师接受和认识自己的程度越高,他/她就越能有效地帮助来访者去认识并欣赏自我。

(McConaughy,1987: 304)

……每位治疗师最终都会发展出自己的治疗风格,而这时“以理论为中心”的治疗理念也就退居到了幕后。我们所能看到或感受到的,就是融合了治疗技艺后的治疗者展现出的个性魅力。从这个角度来看,治疗师就好比一个画家、小说家或是作曲家。也正如科学与艺术领域

2

那样,很少有人能真正到达顶峰。

(Strupp,1987: 3)

随着时代变迁,我更加认识到以往的培训教导方式已经不尽如人意,在许多方面重视度不够,比如面对极度痛苦的患者时一般应采取的行为、思路与情感、与普通人相处的经验、与同事或督导的共同探讨等。我们把注意力都放在了对某一技术的学习上。在我看来,治疗是一件非常个人化的事。通过弗洛伊德或其他什么学派作为标签来将治疗师划分为各种群体是不明智的。新手治疗师需要探索出属于自己的与来访者的相处之道并从中获益。当然,新手治疗师也可以在各类杰出治疗师面前展示自我,这对他们(的成长)而言也是很有帮助的,但是这并不是最重要的事。最重要的是应该是找到自己的风格,运用自己的直觉,并在前来求助的、可能将各种压力加诸他们身上的来访者面前学会做他们自己。

(Lomas,1999: 25)



引 言

3 对于任何想要成为心理咨询师或治疗师的人而言,通常有三四年的集中学习和培训活动期。即使这一培训是“兼职的”,受训者需要继续完成其他正在进行的工作和扮演照料者的角色,受训者仍需要在成为咨询者或心理治疗师的整个过程中全身心地投入:广泛阅读,反思自己与培训者/指导者以及学习同伴的关系,理解个体或团体治疗中出现的问题,在督导下第一次会见来访者。《心理咨询师手册》一书可用作帮助个人咨询能力深入发展的工具,整本书聚焦在治疗师成长过程中这一关键期会面临的重要问题。这本工作手册也是作为《心理咨询导论,第4版》(McLeod,2009)一书的配套书籍应运而生的。因此,在这本书中涉及的一系列问题与当前任何主流的咨询或治疗流派都关系

密切。

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/她建立接纳的、促进性的咨询关系的能力。因此,这本手册围绕一系列反思性的学习任务展开,这些任务将帮助你深入探索你实际生活中一些方面,而这些将有助于你学会如何提供一种有效的咨询关系。这本手册还将帮助你深入了解咨询领域既存的观点与理论。



学会提供咨询关系

心理咨询或治疗的学习有三个核心方面,它们是:

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

正确敏锐的自我觉察是各类咨询工作的基础。不管在咨询或者心理治疗中使用哪种手段,传递帮助或者治疗最重要的方面就是人或者说咨询师本身。要成为一名咨询师,需要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,对于咨询师来说将自己作为可使用资源是很重要的:他要敏锐察觉可能发生内部情感状态转化的重要时刻(点),了解自己的行为可能会怎样被对方感知、尽力保持新鲜感和警惕性。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,需要经常拓展和挑战自己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、打破僵局后的复杂感受。认识到这些因素,所有的咨询都需要“探寻自我”(work on self)这一要素,如参加有着丰富经验的团体讨论,尝试成为一名来访者或者建立个人的反思日志。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(不仅经由这本工作手册作为媒介,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。关于咨询师遵循一种理论模型(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,综合各种相关的理论以提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,关键之处在于使用的观点或概念对于你本人来说是清晰而有意义的,并且能够传达给那些你试图帮助的人。建立一个牢固的理解框架的重要性基于这样一个事实,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、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。他们或许会以这样或那样的方式将整个烂摊子推给咨询师:“来,你来处理这些混乱、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。

咨询或治疗的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。有三种密切相关的实践经验。第一种仅仅是与他人分享你的个人经验并聆听他人的经验。第二种实践经验涉及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包括真正进入咨询师的角色,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。不过它可以给你一个机会来反思你的一些个人经验。在学习咨询实践时,绝对有必要成为一个小型的同辈学习团体的成员,这一团体聚会足够频繁,以创造信任和诚实的氛围,在这个团体中你可以被支持,也可以被挑战,并学会给予和接受反馈。同样,你利用好指导者或培训者的知识与专长,他们给你的引导、标准以及好的范例,这些都是

非常重要的。这本工作手册的许多学习任务基于小团体探索的背景。如果你能够在正在运作的团体中思考和实践书中的学习任务，那么你通过使用这本工作手册获得的学习深度和持续效果将成倍增长。



使用这本工作手册

这本工作手册中有大量的学习任务和活动。对任何人来说，想要尝试完所有这些任务和活动都是不太可能的。其中一些任务可能涉及自我反省、冥思和与他人交谈方面，这些可能需要花费你许多时间。其他任务可能看上去去了无趣味、琐碎或引发“杞人忧天”的反应。然而也有些任务可能激发你围绕某些主题进行阅读和思考，而不仅限于应对这些学习活动。当使用这本手册时，有一点很重要：任何时刻你都要相信自己的内在直觉，因为它总是指向对你来说最好的学习路径。这也可能是咨询的一条首要规则：来访者探索任何特定问题的准备状态（readiness）是所有主流咨询理论（尽管方式不同）都予以考虑的因素。这本工作手册作为一种资源而写成，对兴趣和需要各不相同的咨询师来说，都可以起到一定作用。因此不可避免地，其中一些活动可能和你关系更密切，而其他的则关系不大。

这本工作手册的结构被设计为有开头和结尾两部分。第一部分的^①活动打算让你探索和展示自己的经验和知识，而你是作为一个可以建设性地和有益地与需要谈论自身问题的他人进行沟通的个体。在你开始尝试进入其他任何部分之前，或甚至在你浏览后面部分的练习之前，有必要完成这一部分中至少四五个活动。例如，在稍后的部分中有几个活动要求你对自己的个人经历的方方面面进行理论反思，其依据的就是你在回应第一部分的^②任务时所写下的东西。你最好已用一种直觉的、富于表现力的、坦率的和自发的方式，写下了尽可能多的“个人故事”，而非一边写它们，一边在思考它们可以怎样被解释。

第二部分主要关注的是在学习小组或者自我成长团体环境下使用这本手册时可能出现的情况。

最后一个部分的任务打算让你在使用这本手册的末尾阶段来完成。所以最后一个阶段的任务聚焦于(个人)整合、专业认同感的获得以及团体经验的反思。这些活动要求你综合与回顾前面部分的主题和观点。中间部分的活动——理论、实践和案例——则可按任何顺序组织起来。



一些实践建议

这本工作手册被设计为一系列学习任务,其中每一个都将涉及手写的部分。建议你将自己所写的东西记录或粘贴到一个公文包或议事录里,它可以是纸质的笔记簿,也可以是活页簿或你电脑里的一个文件夹中的文件。

- 6 许多咨询课程要求学生或受训者保持写个人学习日记或笔记的习惯,因为人们发现这是帮助人们探索个人经验、反省经验以及整合理论与实践的一个极好的方式。一份学习笔记也使我们回溯个人变化和发展成为可能,并且能帮助我们及时抓住新的洞察(通过将它们写下来),而不是因遗忘而丢失它们。同时有很多证据表明,写作本身也具有治疗效果(将来某些时候你可能想要建议你的一些来访者去写日记)。这本工作手册的第一部分提供了写个人笔记的一些指导。

这本工作手册故意没有具体说明每一个任务要花多长时间,或它将产生多少写作材料。没有正确的或错误的回答——重要的是你学到了什么。

这本手册中大部分的学习任务都会有一项拓展性阅读的建议,你可能需要阅读《心理咨询导论》或是其他书籍文章中的某一章节或者某一部分。在参看推荐阅读前,你最好先完成学习任务。因为如果要提升自我认识,必须以个人经验为起点。这样,才能更好地融合他人的观点,并将之广泛运用。



单独工作和与他人一起工作

这本工作手册中设计的所有任务主要被设计用来通过个体的反思和写作以促进个人的学习。强调个体或个人的学习是任何咨询学习计划的需要,并反映了咨询中自我觉察的中心地位。这本工作手册的绝大多数活动涉及了对个体重要主题的长时间的持续性思考。这其中有很多东西值得去学习。此外,和他人一起完成这些任务将产生额外的重要的学习机会。

- ➡ 与他人共享你的情感、想法和你的“故事”的体验是什么——例如,这样做会有怎样的风险?有什么话你想说却没说出口?
- ➡ 其他人对你所说的话的反应是什么——他们看上去是感兴趣的、投入的、震惊的、惊讶的……吗?当他人对你提供的信息提出问题时,这些会启发你看待问题的新方式吗?
- ➡ 观察并聆听你的同伴们分享他们对学习活动的感想——这以何种方式扩展了你对思考某个问题的可能角度的范围的觉察?

因此,有一个或多个学习伙伴,或成为一个团体的一员,是很有帮助的,你可以和他们共享与探索这本工作手册中的问题。这样的学习同盟可以由培训者或指导者来推动(例如,作为培训课程的一部分),也可以在一个同辈团体的基础之上建立。在任一种情况下,都应当有经过集体讨论,共同理解和遵守的基本规则。保密性的存在是一个必需的要素:如果将这种学习情境下共享的个人信息在未经允许的情况下传递给他人(即使意图是最好的),也可能产生破坏性的和损害性的后果。尊重的存在也是必需的——当条件适合时人们按自己的步调来学习是最好的。

手册的第二部分设计了一系列的学习活动。这些活动创设了一些独特的学习机会,主要是为在密集型学习小组中和一群同道学习时准备的。附录 A 部分提到了一些如何建立这样的学习小组并且有效使