



心理咨询30年

● 孙中柱 著

上海三联书店



心理咨询30年



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询三十年/孙中柱著. —上海:上海三联书店, 2009. 7

ISBN 978 - 7 - 5426 - 3096 - 4

I. 心… II. 孙… III. 心理咨询—案例
IV. R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 107140 号

心理咨询三十年

著 者 / 孙中柱

责任编辑 / 戴 俊 叶 庆

装帧设计 / 孙中柱 成洪岩

监 制 / 研 发

责任校对 / 张大伟

出版发行 / 上海三联书店

(200031)中国上海市乌鲁木齐南路 396 弄 10 号

[http: // www. sanlian. com](http://www.sanlian.com)

E-mail: shsanlian@yahoo. com. cn

印 刷 / 上海展强印刷有限公司

版 次 / 2009 年 7 月第 1 版

印 次 / 2009 年 7 月第 1 次印刷

开 本 / 787×1092 1/16

字 数 / 300 千字

印 张 / 20

ISBN 978 - 7 - 5426 - 3096 - 4/B · 195

定价: 36.00 元

自序

给朋友的一封信

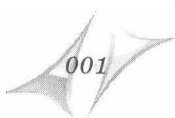
关于心理咨询,如今的人们是逐渐认识到它的重要性的。三十年前的今天,我们是生活在一个把所有问题都自己扛的年代。那时候,面对着许许多多的创伤和心灵的压抑,我们只有忍受,并且在忍受中自我疗伤。那个年代的人们,根本就不知道什么是心理卫生,更不知道什么是心理咨询了。

1978年,我还是在知识青年下乡的年代,一个偶然的的机会,我在《辞海》里认识了“心田”二字。它说,佛教称内心为“心田”,佛教认为善恶的种子均随缘滋长,如田地生长五谷菽稗。“心田”在那年月是孤僻的词,人们很少使用它,认为它代表了资产阶级的情调。而我却以为,心田的解释是何等的美妙,善恶之间皆存心田,可见它的内涵。《辞海》中还引用了白居易《狂吟》诗中的两句,更引起了极大的兴趣。白居易:性海澄亭平少浪,心田洒扫净无尘。

在当时,我的确被那句诗句镇住了。心田尽管有善恶,只需洒扫便会清净无尘,多么美妙的境界呀!

关于心田的理解还有着另外一层意思。我下乡的时候,母亲在瘫痪多年之后已经病危。唯独1978年难以熬过,我们全家人都揪着心,害怕着,痛苦着,无奈着。乡下的人是只管你出力与否,不念及你的家中困难的。再加上少数受不了农村之苦的知识青年隔三差五地说谎告假,弄得农民最最心生厌烦。于我的困难,他们也是将信将疑,不予理解的。母亲越是病重,农民们越是将你往更远更艰苦的地方指使。农民对知识青年的有所怪怨,几乎全洒在我的身上。而我却是在挖水库的半途中听到了母亲去世的噩耗。

我在赶回家奔丧的路上,我的心已经被碾得粉碎了。人家没给我这次机会,我便永远地失去了机会!



也就是在那时候,我开始了“心田”的关注。一个人的心是那么地难以琢磨,一个人的心是那么地复杂,一个人的心是那么地容易受伤害!它升华,可以造就神圣,它坠落,可以孽海无边。

与此同时,我在心中也暗下决心,一定要在有条件的情况下,给他人机会,为他人的心田提供一个善缘,种植下一份关爱,收获几分平静。

过不了多久,知青返城,我也回到了城市中。然而,城市中的一切又是那么熟悉,又是那么陌生,我自己的心中又充满了矛盾。边做工,边读夜校,不知不觉地接触了心理学,并且努力地吸收心理知识,不久我的命运又一次地改变,我被破格招进了大学,去主讲人事心理和社会心理学。在大学的讲坛上,我所讲的第一课便是心定神闲平衡人生。这才是我做心理咨询的开始。我已经学会了洒扫自我心田,走出心灵的误区。

说来奇怪,人的许多选择其实是和你的经历分不开的。在被招进大学之前,我曾被工厂开除。那年月,被工厂开除就等于宣判了你的死刑。一个“死囚”,无论你怎么挣扎。终究逃脱不了死亡的命运。我和真正的死囚的想法并无两样,要么等死,要么拼出一条活路。活下去是当时我心田里最响亮的声音,是我心田里最大的召唤。

活下去,就要想方设法逃避开眼下的困境。对外而言,那时唯有读书。人家尽管有开除你的权力,但是他永远剥夺不了你的知识。有了知识,再高的樊笼你也可以逾越过去。还是心理学知识成就了我,使得我迅速躲避开伤害。一步一步地朝着生命的明天狂奔过去。等待着我的,的确是一扇幸福、平安和快乐的大门。

从那以后,我便永远地告别了过去,迈入了新生命的春天。

很多人总是问我,学心理的,是不是一眼便能看透他人?在那些不懂心理知识的人看来,心理学是那么的神秘,诡诘。每当这时,我都会解释:心理学是人生的一把钥匙,是人生的一根拐杖,但心理学不可以当饭吃,因此,心理学只是一个方法,它并不神秘。

如果说心理学有这么一丝神秘色彩的话,那完全是无知的人们为它添加上去的。心理学首先是一个关于心理及发生发展规律的科学心理学,本身毫无神秘可言。

也有很多人问我,你学习了心理学,是不是自己就不会出现心理的毛

病？在那些对心理学毫无了解的人看来，懂了心理学似乎就懂了人生的一切。我总是回答道：不见得。没有一个人的心灵总是一尘不染，哪有一个人的心灵永远地近善近美。谁想到我的一句不经意的话，竟然被心灵访谈节目传播得广而又广。

三十年来，心理咨询之于我，很像是镜相人生。几乎前二十年不遗余力的干劲，宣传、传播心理学和心理卫生的种子，那时候，根本就不在意收益，所有付出全然是免费的。白白地给别人送上关怀，送上心理平衡的方法，送去那么多的热情和鼓励。有时甚至在深更半夜想起来一个对于落难者来说是有效的办法，我也不顾一切地驱车前往。生怕人家晚知道了会多一分痛楚。

当然，更多的时候，是人家不顾深更半夜，忍不住痛楚来敲我的门，来向我诉说心田的不宁。

我把我当时许多心得，都写在了《天津日报》和《天津青年报》上，开了一个心理专栏，专门给那些心理上找不到家园的人讲解心理卫生和心理健康的重要性。那是1986年的事，在心理咨询领域，我实际上的心理咨询工作已经悄悄地做了起来。

三十年前心理咨询是不讲求文凭的，只要你有能力，你便有了咨询的资格。我很不欣赏眼下的许多心理咨询师的培训中心，以那一纸文凭做诱饵，专门糊弄那些天真好奇的学生们。不老老实实在地传播心理学的知识，考出那么多的二级三级咨询师来又有何用？文凭不能当饭吃哟！

近十年来的心理咨询工作，是近十年来的社会变化带来的，纷繁的社会生活定然带来纷繁的心理世界。面对着求学、求职、求偶、工作、升迁、跳槽，五花八门的社会生活为人们制造了机会又带来了压力。更多的人们在爱情、婚姻、家庭、贫穷、富贵、金钱美色、财富人生诸多方面产生了心理上的不适，这些社会现象折射在个人的心中，难免会出现心理阴影和人格的障碍。

社会的纷繁，为我的咨询工作带来了繁忙。我的咨询开始收费了。付给我费用，购买我的服务。劳资双方有一种新的满足与平衡。我的劳动也就更加实实在在和兴高采烈了。

费用代表我的水平，为此，我已攒下了今七百个案例。我想到了该出本关于心理咨询方面的书的时候了。将我的近三十年来的经历、见闻、心得写出来，也许对更多的人有益，也许对更多的心田有益。



目 录

自序·····	001
给朋友的一封信	
总论·····	001
关于心理平衡的对话	
第一章 心病·····	009
第一节 心病还须心病医·····	009
——夫妻不信任所酿成的悲剧	
第二节 解铃还需系铃人·····	012
——绝对隐私里的秘密	
第三节 自家的菜园自家管·····	016
——高级教师的低智商	
第四节 好汉做事好汉当·····	020
——邀功诿过的小人物	
第五节 可怜人必有可恨之处·····	024
——小会计的大算盘	
第二章 心理病·····	029
第一节 满则溢,亏则损·····	029
——“富婆”的惊悚之夜	
第二节 疑神疑鬼就是不疑自己·····	033
——老中医的新烦恼	
第三节 洗不去的脏东西·····	036
——心灵和肉体同时被奸污的女人	



第四节	救命的稻草·····	041
——	一场没有硝烟的战争	
第五节	酿成的苦酒自己喝·····	045
——	万千宠爱在一身招来的横祸	
第六节	影子恋爱一场空·····	048
——	一场关于“心理空间”的对白	
第七节	有钱能使鬼推磨·····	053
——	男孩也会做“三陪”	
第八节	作奸不犯科的女人·····	058
——	海归妹的游戏规则	
第九节	飞不过去的火焰山·····	062
——	火暴性子背后的故事	
 第三章	 心理平衡·····	 067
第一节	失调的情人·····	068
第二节	失控的儿子·····	072
第三节	失效的誓言·····	076
第四节	失落的家园·····	080
第五节	失败的婚姻·····	086
第六节	失职的官员·····	089
 第四章	 心理健身·····	 093
第一节	说出你的秘密·····	094
——	论宣泄	
第二节	封存你的记忆·····	103
——	论沉淀	
第三节	外面的世界很精彩·····	107
——	论转移	
第四节	东方不败和日落西山·····	113
——	论挫折	

第五节 阿 Q 重生记	119
——论自觉	
第六节 吃亏是福,便宜是当	123
——论失落	
第七节 生在福中要知福	129
——论升华	
第八节 禅房花木深	134
——论和谐	
第九节 是祸躲不过	140
——论命运	
 第五章 心灵花园	 145
第一节 心灵的种植之初	146
第二节 心灵的培育之时	149
第三节 心灵成长的季节	152
第四节 心灵杂草的清除	154
第五节 心灵休养生息之道	156
 第六章 心灵关爱	 159
第一节 心若在梦就在	160
第二节 风景这边独好	163
第三节 和为贵	165
第四节 但愿人长久	167
第五节 大爱无疆	169
 第七章 心理咨询	 173
第一节 咨询不是看病	174
第二节 配合也是治疗	180
第三节 心急吃不了热豆腐	186
第四节 花钱买服务	194



心理咨询三十年

第五节 留点情面给大家·····	197
第六节 不识庐山真面目,只缘身在此山中·····	203
第七节 懂自己者懂天下·····	207
第八章 心理医生 ·····	212
第一节 谁也不是万能的·····	213
第二节 你只是一个假牧师·····	215
第三节 守住你的心,胜过守住你的门·····	220
第四节 论助人自助的实质·····	226
第五节 关于非道德评价的思考·····	228
结束语 ·····	233
——和朋友的对话三十问与答	
附录 ·····	247
一、心理咨询调查表·····	247
二、中柱心理咨询问卷调查表·····	250
三、中柱心理咨询测量表·····	260
四、中柱心理咨询职业道德守则·····	281
五、中柱心理咨询合约及保密原则·····	282
六、中柱心理咨询测量评估报告·····	283
七、国家职业资格全国统一鉴定心理咨询师二级论文集·····	285

总 论

关于心理平衡的对话

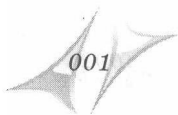
我很赞赏个人的心理平衡是人生的保障这个道理。很久以来，我一直以为一个人处在纷繁的世界上，诱惑这么多，压力这么大，如果你自己的内心失守了，你自己的心理失衡了，即使有再好的机会，有再好的医生帮助你，也是一件既痛苦又无奈的事。

从事心理咨询这么长时间，所遇到的问题，绝大多数是来自于个人的心理平衡发生了问题。

曾经为一位很有名的艺人做过一次咨询。她总是在追求卓尔不群，总是希望自己能够抓住观众，担心人们将她忘记。殊不知，人世间的一个最基本的现象被她忽略了。那就是花无百日红，人无千样好。在名利、压力面前，艺人自己首先将自己的内心失守，讨论她怎么努力，如何地花样百出，总是达不到她自己的期望。名与利的诱惑之下，最难端正的便是自我平衡的心态。我为她指出她身上的毛病，希望她静下心来补补心理平衡，至少是心理守恒的课。还没读几本书下来，她便有了灵性，找到了心理平衡的窍门。从此以后，“老树开新花”，在演艺界重出江湖。那几年重又火了一把，然后关门谢客，过上了相夫教子的好日子。

平衡的心态救了不少的人。一个很典型的事例是一位媒体人的转轨变型。我们知道，媒体人抛头露面，知名度和她的出镜率是成正比的。我的一位咨询者便在当地算得上名人。凡走到的宾馆、饭店、公众场合，几乎没有一次不被人认将出来，她的回头率可算是极高的。越是如此，她就越发地努力工作。一刻也不停下来，直到有一天我的一位好友电话给我，希望我帮帮这位可怜得团团转的媒体人。

像所有的知名人物一样，我们见面时，她戴着一副大墨镜，躲在角落里，



四处张望。我知道,这是她那颗张扬的心在作祟。如果真的让她远离人们的视线,她将难过至极。

受过苦难的人往往先在自己的内心中植下一颗苦难的种子,无论是渺小还是显赫,人们所犯的病都是一样的。我见到她的那一刻便有了基本的治疗模式。

寒暄过后,她给我大讲特讲她的繁忙和由此导致的她的生活上的紊乱,最后她希望我给她帮助。

说实话,对于花了大钱来买办法的人我是很过意不去的。现如今的人们捞钱可以,花钱却难为他了,尤其是有点钱的人,吝啬而又偏执。像我眼前这位能花大钱来瞧心理医生的不多。于是我便为她讲了一个以退为进的故事。凡是这种人,舍和得的关系是最看不清,最需要在舍与得之间的平衡上有所选择。所以,我请她花上一两个时辰捋捋自己的成长之路。哪些是机会,哪些是境遇,哪些是突飞猛进的进步。任由她寻着得意之处大讲特讲。

她说够了,我的话锋一转,再请她回忆一下事业起步之梦想和如今的现实相比较。她照做。

然后是找不足。我采用的是对比的方法。请她拿自己十年前的照片和十年后的今日相比较。女人最怕的就是这样的比较。残酷而又猛有效。让她自己认识到她变了。成熟也罢,成功也罢,她所付出的和失去的都已在不知不觉之中。能在此刻让她承认这就是现实的力量,人不可违,应当不是件容易的事。

最难做到的是让她自己摘下戴在她脸上的大墨镜。这个矛盾的象征如果她有可能摘下来,她便有得救了。

果然,她照做了。在我看来,这是一个相当好的开始。她既然可以迈出第一步。我何不趁热打铁呢。

此时此刻我要做的另外一项工作就是让她在咨询报告上签字。同时,接受我正式咨询的高于她出价的双倍的费用。她仍是照做了。

可别小视了让名人留下痕迹这等事,平常人都难以接受的请心理医生帮忙的事实,在名人身上就越发地为难。名人的病要用治名人的办法。

先把她变为平常人,无论什么名人,她都一文不名。更不要小视了名人

的花费。在以往名人的钱含金量就高,你却让她付出双倍的价钱,她不心痛才怪呢!我要的就是这个效果。她果然依从了我。

当然,咨询的质量是和价钱成正比的。盛名之下,其实难副是最可怕的事情。你驾不住鹰的时候,你的眼睛不定立刻会叫鹰啄了去,咨询师的钱在眼下是最不好挣的。这是后话。

我以为,当她同意了我的要求之后,她就期待着付出的回报了。这是人之常情。她的要求,她的倾诉,她的更多的方面你要十分地清楚,否则,事与愿违。

配合之心就是从这是开始的。我所做的所有咨询靠的就是咨询者的配合。说老实话,对于咨询者来说,她付出的越多,她的配合的程度就越大,那么收获也就越显著。

更容易让咨询者接受你,请她相对地高付出,是绝对地产生高回报的。这也是我之所以无数次地拒绝托关系上门的咨询者的原因之一。不痛不痒,定然是不痒之痒。

其实,真正的咨询效果,也许就产生在你的一两句话之间。看似心理咨询师把谈话室弄得怪庄严肃穆郑重其事的,往往咨询者是不会太在意你的环境的好坏的。心理咨询不是洗桑拿,做面膜,你非要把环境因素搬出来镇她。真正的心理咨询就是在你的立场、观点、方法和预期上。做到做不到,只有咨询者才知道。我正是基于这一思想,为这位媒体人寻找了角色定位。要求她有一个过渡,在这个过渡之中运用好必要的技巧,该放则放,该收则收。不达目标,暂不罢休的。像打太极一样,借对方的力,发挥对方的作用,做到让她自己打自己才是上乘的太极。旋转借力,改变力的方向,无论对方有多大的力都容易被你所化解。

咨询者的结果是她从台前转移到了幕后,从她被人指挥忙得团团转到她指挥别人,只用了半年多一点的时间过渡。

她找准了方向用足了才智,完成了一个心理趋向平衡的过程。

我的另外一位军人咨询者就没有那么幸运了。他爱上了本村的一个姑娘。巧的是这位姑娘长得俊俏还有些花心。军人性直,记得姑娘曾经的承诺,忘却了现实的转变。人在军营心在汉,一心想着那位姑娘。工作上常出错,人也有些神不守舍。他就是想不开。为什么人这么善变?可是这位咨



询者钻了牛角尖,认不清形势,没有了方向,在为他做了有关的测量后,我也直言相对,告诉他他的忙恐怕我是帮不了的。只是没有告诉他测量的结果已呈现轻度的神经官能症,心理咨询师当然不是医生,我给他推荐专门的医院和专门的医生。

不多的时间,部队传来了关于他的消息。他因病被退回了地方。平衡没找到,反倒让自己摔了个大筋斗。很多时候,人是不能够太认真的。他误将执着使用到了变心的姑娘身上,几乎是害了自己的终身。

心理平衡不是一个概念,它是实实在在要我们去操作的。心理上的问题操作起来最难的一点便是当事人自己不清楚。

每个人都以为自己比别人强,这是人性的最大弱点。很多心理上的不平衡都能从自我的认识上寻找到答案。三十年来的经验告诉我,每每发生心理不平衡现象时,首先要找找自身的原因。来瞧心理病的人往往都是能耐人,当他们无法忍受时,其实“病”已经很沉重了。

恰当地说,心理咨询的过程又是一个打消咨询者疑虑,强化他的自信心的过程。很大程度上这与咨询者有矛盾之处。为了解决这对矛盾,我往往是多听少说,甚至让咨询者自己说。所谓多听,就是尊重对方,在听的过程中发掘他的长项。所谓少说,还是尊重,这种尊重是建立在咨询者的自信的基础上的。咨询者的自信往往找不到方向罢了,一旦寻找到方向,咨询者的自信还会千万倍地变化,让你目不暇接,让你心服口服。关键之处是如何将咨询者的自信转化为你的推力。

心理咨询最关键的环节是助人自助。利用他的自信让他自救,每每是事半功倍的。

我们说,心理平衡是一个操作的过程。具备操作性就是一种艺术。我见过很多咨询师,太多的人把自己视为救世主。殊不知,当你觉得你可以指挥他人之际,你的咨询对象将是不折不扣的傀儡。因为你不是神仙,所以,几次下来,咨询对象便找不到方向。至于弄几句术语糊弄人家的,往往是先下定义,你得了什么焦虑症,什么强迫症,什么忧郁症之类的,先将人家吓唬住。用这种方法引起注意,使咨询者接受你的帮助的咨询师不在少数。关键一条是咨询师自己抓不住要领。每当这时,我都请诸位去正规的大医院听听那些老专家是怎么问诊和下诊的。经验的东西,来自于学习,最怕不懂



装懂。

心理咨询师之所以神圣,是因为他在为一种看不见的病治病,在给不是病人的病人疗伤。

你自己都不笃定;又焉能医他人之心病?所以,我以为医者先正其身最为要。正其身便是平衡。平衡好你自己的心底,你才会有所为和有所不为。

近两年,人们开始重视心理卫生和心理疾病的治疗了。这是件好事,谁知,好心也能办错事。这样的事例,可谓比比皆是,令人哭笑不得。某电视台一主持,心灵节目的主持人往往都希望自己高人一筹。于是在一次节目中竟然给访谈对象无数次的暗示。人家明明是心中难受(情感受挫)到河边去清静一下,他却不遗余力地暗示对方,你是不是想轻生?在河边还想到什么?

简直是一点基本经验与技巧都没有。在你无数次的暗示中,后果将有多么的严重,甚至主持人根本就不晓得。

负面的暗示在心理咨询者身上是最危险的祸源。你可能想引出一个话题,可能不希望当事人做出极端的行为来,怎知,原本当事人毫无此心,当听你说罢,接受你的暗示,而后再去河边时,一旦想不开或许当真地做出极端的行为来呢。

很多类似的节目,没有把它与心理咨询真正地联系起来,主持人在作秀,而不是在咨询。

更有甚者,还有个愤怒主播。求助者千难万难打进电话来,本想听主持人智慧的指教,怎料,主播大人先动了怒,几句愤怒的指责之后往往就是简单的宣判。好像主持是个裁判,是个法官,是个正义的化身。

在心理咨询过程中,求助者能够敞开心扉是多么困难的一件事呀。人家好不容易说出了埋藏在心中的痛楚,希望得到的至少不是一瓢冷水,更不是你的愤愤然和怒斥。在心理咨询者身上或许会有些道德归类和道德倾向的问题,很多心理问题正是由此而引发,当事人是明知故犯的,又何必由你来说三道四呢?人家的心理问题解决了,自然就会面对道德等问题,你有必要这么一棒子打死吗?退一万步说,咨询者是心理问题还是道德评价你自己还没弄清楚呢,干吗这么不饶人?愤怒主播真不适宜主播心理访谈节目,他的愤怒如果直接指向社会的丑恶现象又该多么生动有力,或未可知。

心理咨询师不要过早形成自己的风格,严格意义上说,心理咨询师是要风格的。

好的心理咨询师就像水。在不同的条件下水可以改变自身的形状,但永远不改变自己的本质。水的最可贵之处便是平。水平在一个层面上,非得有平衡的功夫。

我曾听说,有一位曾经患过精神病的青年,参加了心理咨询师的考试,考出了二级咨询师的证书。而后,他便开了一个“心理咨询所”,而且专门为患精神疾病的人进行心理咨询。照他自己的话说,因为他自己患过精神疾病,所以无论从感情上或是理智上都了解精神疾病患者的心态,所以,他能够为他们进行心理咨询,这个心理咨询所,还被某个心理咨询考试中心作为学员的实习之地。让学员们去实习、去体验,然后写出论文来,这是一件多么可怕的事情!

且不说就是精神疾病有多少种类,且不说热情不可以代替科学,且不说心理咨询的对象根本不能包括精神疾病患者,只就这位患过精神疾病的青年来说,你来做心理咨询本来就是不合适的。墨水洗脏手,再没有比这个更滑稽的了。

更为可怕的是,这个心理咨询所将自己定位于“诊所”,而且保证来他那里咨询的人半年之内准会痊愈。无知无畏到这种地步,还要供初学者参观学习,简直是胡作非为。

心理咨询是一个长期的过程,靠一两次交谈便能解决问题的,不是心理上的偏差。

心理咨询很像牧师与祈祷者的关系。牧师的原则就是倾听,守秘密和传达。祈祷者在诉说、忏悔、祈祷和等待心灵的救赎。牧师在倾听之后传达“上帝”的声音,或告诫或贬谪或褒扬或沉默,上帝的话,祈祷者大多数是乐于接受的。于是牧师一边在代言,一边在为对象寻找出路。同样,祈祷者面对牧师也只不过是找到了一个使自己心中的秘密和愿望得以倾诉的对象而已。因为祈祷者明明知道牧师不是上帝,牧师只是一个代表而已。

祈祷者和倾听者维持了平衡,祈祷才可以顺利进行。试想一下,如果牧师不守秘密,不念及牧师的规则,将祈祷者的心声随便张扬出去,抑或是对祈祷者大加斥责,还有哪个祈祷者会向上帝祷告呢?

所以,在心理咨询过程中,心理咨询师的角色扮演和角色规范是十分重要的。扮演好角色就须要有充分的平衡和可靠的平衡技术作保证。

唯有建立在一个平衡的咨询关系基础上所达到的心理平衡,才是心理平衡的最佳状态。如果咨询关系失衡了,那么咨询关系旋即就会被瓦解,咨询方法和手段也将难以实施,咨询的效果更是谈不上也达不成,整个咨询将变得难上加难,一塌糊涂。从表面上看是咨询关系的不欢而散,实质上它所反映的却是咨询关系的平衡与否。很多关于这方面的事例,我们在案例分析上会反复谈及。

另外一种看似强与弱的心理咨询关系,其中也包含着平衡的因素。从表面上看,求助者是弱势一方,他是在寻求帮助,然而,求助者往往是带着一种异常的坚强与坚决来寻找支持的。这时的咨询双方,便需要一种高度的平衡。作为表面强势的咨询师你切不可强凌弱,切不可用指示性的指挥性的方式来进行咨询。

心理咨询过程中的心理变化是多种多样的,往往这时候求助者的心理反应是复杂而激烈的。一方面他在扮演求助者的角色,对咨询者来说有一二歉意,另一方面他又有独自的心理倾向及心理判断。能否在咨询双方建立起平衡的关系,关键要看咨询师的把握和认知水平。

强势强在指导性上,而不是指示、指挥。咨询师没有理由和资格去指示求助者如何如何,更不可能指挥求助者必须怎样怎样。强势强在引导性上,而不是管制、管理。求助者的心理问题完全要靠求助者自己去解决的,咨询师没有伴随着求助者同甘共苦的必要。更何况,思想乃绝非外力所压服者,唯有求助者内心的化解,才能够将他的心结心病心理隐患乃至人格障碍带到一条社会所能接受的道路上来。

所以,指导、引导才是咨询师的正确的方法,唯有此路,才能通向咨询双方的平衡状态。

心理咨询,在现阶段还略带神秘色彩。这本身不是心理咨询的神秘所致,而是更多的人对于心理咨询不甚了解所致。心理咨询在国外的普及程度远非我们所知。

我有一位德国海德堡大学专教心理咨询的教授朋友,几十年来他一边教学,一边做心理咨询,很有声望。他就常常和我讲起德国人对于心理咨询

