

来自华东师范大学心理咨询中心的报告

督导与反思： 心理咨询案例集

亲子篇

叶斌 主编



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

心理咨询师(助理)国家职业资格培训教材

督导与反思： 心理咨询案例集

周小波

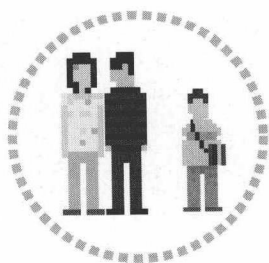
机械工业出版社

· 1 ·



ISBN 978-7-111-32000-0
定价：35.00元

来自华东师范大学心理咨询中心的报告



督导与反思： 心理咨询案例集

亲子篇

叶斌 主编



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

督导与反思：心理咨询案例集（亲子篇）/叶斌主编.
上海：华东师范大学出版社，2009
ISBN 978-7-5617-7081-8

I. 督… II. 叶… III. 心理卫生—咨询服务IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 069815 号

督导与反思：心理咨询案例集（亲子篇）

主 编 叶 斌
责任编辑 李 艺
审读编辑 王 琛
责任校对 林文君
装帧设计 比克设计

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电话总机 021-62450163 转各部门 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537（兼传真）
门市（邮购）电话 021-62869887
门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 址 www.ecnupress.com.cn

印 刷 者 上海市崇明县裕安印刷厂
开 本 890X1240 32 开
印 张 6.375
字 数 168 千字
版 次 2009 年 7 月第 1 版
印 次 2009 年 7 月第 1 次
印 数 5,100
书 号 ISBN 978-7-5617-7081-8/B·484
定 价 15.00 元

出 版 人 朱杰人

（如发现本版图书有印订质量问题，请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系）

序

非常高兴地接受了华东师范大学心理咨询中心叶斌博士的邀请，为他主编的新作《督导与反思：心理咨询案例集》写序。之所以接受，是源自于我多年的心愿和期盼。十五年前，我曾经主编过一本《大学生心理咨询案例集》，由清华大学出版社出版。当时我邀请了一批在高校心理咨询机构或学生工作第一线从事兼职心理咨询工作的老师撰写咨询案例。虽然那时心理咨询还是新鲜事物，了解和知晓的人不多，专业训练不足，专职人员几乎没有，但案例的撰写者们本着对大学生成长的关爱，对解决他们心理困扰问题的探究，以及对心理咨询事业的执著追求，呈现给读者一个个鲜活的典型案例。而我的工作就是对每一个案例进行点评和分析。那本案例集被许多读者喜欢，大学生读者从案例中了解了成长的困扰和解决的方法，咨询师读者从案例中学习专业的知识和助人的技巧。十五年过去了，心理咨询在中国大地上发展迅速，越来越多的人投身到这项专业的助人工作中。在心理咨询师专业成长中需要更多督导，通过对咨询师咨询案例的分析，学习咨询实务可以说是一种有效的方法。叶斌博士的新作不仅满足了我的心愿，也为咨询师专业成长提供了新的学习途径。

心理咨询有一句行话：“心理咨询师你能走多远，带领你的当事人就能走多远。”作为一个从事心理咨询教育的专业人员，我最关心的是怎样培养出胜任的心理咨询师。一个心理咨询师的专业成长除了需要专业理论知识的掌握外，还需要技术方法的演练、个人成长的体验、专业伦理的恪守，也就是督导下的实习。督导是咨询师专业成长不可或缺的环节，也是贯穿心理咨询专业经历，提供持续、有效帮助的保证。

督导 (supervition) 是指有咨询专长的督导师 (supervisor) 对受导者



(supervisee) 通过观察、分析、评价，在专业学习与实践操作上给予及时的、集中的、具体的指导与监督，以不断提高学习者对心理咨询概念的理解和操作技能。心理咨询师培训过程中的督导制度是咨询师学习和改进咨询工作，实践咨询与辅导技巧，提高自身专业水平的必不可少的过程。在西方心理咨询师培训中督导是核心部分，一般至少需要花费1000小时以上。咨询督导之所以必要是基于这样的认识：第一，心理咨询的过程非常复杂，不断学习新的方法、技巧是终身的历程。因此，咨询师的专业成长也是终生的历程。第二，人的问题非常复杂，加上咨询师由于个人经验知识的局限，在处理疑难个案时，需要得到有经验督导者的协助。第三，咨询师在工作中需要不断充实自我，保持身心健康促进个人发展。心理咨询督导的作用体现在为咨询师提供理论与实践相结合的机会，掌握实际助人工作的技巧和方法，促进受导者个人的成长，协助受导者了解专业角色，培养职业道德。

我第一次接触督导是二十年前的事情。当时，我被教育部公派去日本筑波大学心理学系进修，主攻学校心理咨询。在课堂上多次听松原达哉教授和国分康孝教授谈到咨询督导，也见习了筑波大学心理咨询中心的咨询师督导工作。回国后，在心理咨询研究生的培养和在职咨询人员的培训中，越发觉得需要有专业的督导。1998—1999年，我有机会到香港浸会大学社会工作系做访问学者，我选择的研究课题就是心理咨询督导的理论与实践。当时，参加了陈启芳教授等督导师对在联合医院精神科和浸会爱群社会服务处咨询中心从事心理咨询实习的社会工作专业学生的督导历程。一个学期跟下来，对咨询督导有了深切的了解，也读了不少督导的专著，撰写了“试论督导在咨询师培训成长中的作用”等文章，在多个学术会议中介绍心理咨询督导制度。2000年，劳动部“心理咨询师”国家职业标准颁布时，负责该项工作的中国科学院心理研究所郭念锋教授找到我，邀请我撰写高级咨询师培训教材中的督导部分。我觉得这是一次宣传和普及心理咨询督导的机会，欣然应承下来，完成了

高级咨询师督导部分的写作。2000年至2002年，我参加香港中文大学林孟平教授主讲的心理辅导博士班，系统地接受了个别咨询和团体咨询的督导，再一次经由督导的历程促进了自身专业上的成长。2005年，我还参加了台湾暨南国际大学萧文教授主讲、为期两年的督导师训练班，对督导有了更多的了解，对督导的价值更加认同。

多年的督导实践和督导理论的学习，使我深切体会到，督导不仅是心理咨询师专业能力提高的必由之路，也是遵循专业伦理不可或缺的要求。英国心理咨询协会（BAC）1984年版的《咨询师从业道德和实践规范》中明确要求“咨询师通过接受那些有能力的专业督导者的定期督导，来监控他们的咨询工作”。心理咨询师的成长离不开督导的协助，督导对提升咨询师专业的效能扮演着重要的角色。许多研究指出，没有督导的咨询经验并不会带来专业上的成长。学者Stolenberg（1981）认为咨询师的成长是渐进的过程，从学校专业教育到成为胜任的咨询师需要经历四个阶段，即依赖期、依赖与自主的冲突期、条件依赖期、胜任期。每一个阶段各有特征，在不同的阶段中，咨询师需要的督导内容与方式不同。在依赖阶段咨询师由于经验少，对于自己的咨询能力没有自信心，需要依赖督导师的指导、肯定与修正。当督导师为咨询师做技术的示范时，咨询师可以通过模仿的过程来学习。这一阶段的咨询师在咨询时常常小心翼翼，缺乏对自己的觉察能力，同时对来访者的觉察也有限。在依赖与自主的冲突期阶段，咨询师努力地谋求独立地进行助人工作，比第一阶段的咨询师有较多的自信，自我觉察的能力明显提高。在条件依赖期阶段，咨询师已有较高的领悟能力，只有在自觉不足的情况下，咨询师才会有依赖的需求出现。咨询师的能力以及对咨询专业的认同增加。在胜任阶段，咨询师的专业能力已经成熟，可以充分地觉察自己与他人，了解自己的优点与缺点，并且愿意与别人互相支持。无论哪个阶段都需要督导师的协助，使接受督导的咨询师认清自己专业发展的阶段，确认自己的需要，订立学习的目标，不断改进咨询能力，提高专业的效能。



特别需要说明的是督导与案例研讨是不同的。督导的重点在于协助咨询师，增进其咨询能力（如观察、诊断、选定咨询策略与技术等），而案例研讨会重点在于更充分地收集来访者的资料，以解决来访者的问题。

目前，随着国内对心理咨询服务需求的日益增加，学习心理咨询的学生和在职人员越来越多。当这些人员在专业上遇到难题时该如何解决，又如何才能保证咨询服务的质量，接受督导是必要的条件。咨询督导的功能就在于帮助咨询师解决专业上的难题、统整所学以提高咨询效能。心理咨询在美国已经有近百年的历史，在我国仅才二十年的发展。如果说早期的咨询师是通过自学和案例讨论、同伴互助等形式提高专业能力的話，今天的咨询师成长离不开专业的督导。但是对于多数人而言，接受督导是困难的事。国内有资质的督导师数量不够、督导制度不健全、督导机制不完善，这些都妨碍心理咨询的初学者很好地得到指导和成长。庆幸的是2007年中国心理学会常务理事会通过了临床与咨询心理学专业机构和专业人员注册标准，明确规定了注册督导师的标准和职能。注册系统实施至今，已经有了100多名经过严格专业评审的注册督导师。但是，面对庞大的心理咨询学习者队伍，督导师人数不足的问题仍然非常突出。在这样的情况下，叶斌博士主编的这套《督导与反思：心理咨询案例集》丛书，相信能够为急需提高咨询水平的初学者提供一些有益的启示和专业的参考。

我真诚并由衷地期望，有更多注册督导师通过各种不同的途径和方法，训练和培养专业的心理咨询人员，促进心理咨询专业健康发展。

中国心理学会临床与咨询心理学专业机构与专业人员伦理工作组组长

中国心理学会临床与咨询专业委员会副主任委员

中国心理学会注册心理督导师

清华大学心理学系副主任

樊富珉

2009年4月22日

丛书前言

不经意间接触心理咨询的工作已经二十年了。起先是实习，后来成为职业，到近些年，开始参与培训和督导工作。

培训和督导是很有意思的工作。学咨询和初做咨询的时候，什么理论、方法、策略、技术，要想得仔仔细细、明明白白，而后来自己做咨询熟练了，倒是无招胜有招，常常是随机应变，自动发生，并不会在咨询中太细想所谓的理论、方法、策略、技巧。不过现在做培训和督导，又有个还原的过程。有点类似于电影里的慢动作、慢镜头，把过程重新慢慢回放甚至定格，看看自己或督导的对象到底做了些什么，包括有意识做的和无意识做的。

督导有不同的模式。以前国内相关的资料少，现在也不断有关于督导的海外专业书籍被翻译引进。在对咨询师的培训和指导的实践过程中，我的督导比较注意四个环节：

一是评估和分析。也就是对个案的诊断、危机状况的考察和处理、内在心理原因的分析以及初步的假设形成。

二是对策和方案。也就是在对个案情况有了充分把握后，你准备如何展开咨询和治疗，采取怎样的策略和技术，以有效地解决问题。

三是微技术。也就是询谈过程的细节之处和技术处理，以及如何扎实有效地把第二步的作战方案落到实处、产生实效。在这部分有许多经验、应变、微妙之处，有些是无法在教科书上读到的。我发现有些咨询师在评估时对个案的拿捏还算不错，讲起对策来也头头是道，但实际一操作，完全不是那么回事，效果大打折扣，其实是微技术不过关。就像三国的马谡，理论上行，实战上却不行。也有些咨询师在



报告个案时说得天花乱坠，好像很行，但一追问实施细节，或者来个现场询谈模拟，就马上漏洞百出。所以，这样的咨询师如果你去收集当事人的反馈，就会发现和他良好的自我感觉，其实相差十万八千里。所以，我最喜欢督导咨询录像，现场的点点滴滴都是真实再现，你可以仔细推敲讨论每一句对话，旁观者清，得失相对更清楚。若将对话写成文字，写和读都会比较麻烦，而且也遗漏了现场的非身势语等信息。如果没有对话实录，仅仅是整个状态的概述性叙事，往往就离真相更远了。

四是自我反省。个案是一面镜子，咨询师藉由与当事人的互动，可以反观自己。比如对反移情的分析，比如对自己习惯模式的觉察，诸如此类。

我个人在咨询实践中常用的是整合的咨询模式，个人比较偏好格式塔疗法和认知行为疗法。我觉得前者在处理当事人情绪情感方面有许多技术可以借用。中国人往往对情绪情感比较压抑，先处理一下对双方构建良好的咨询关系以及后面的认知行为处理都会有好处；而在认知行为部分，认知主要在于帮助当事人发现自己的认知盲点，拓展视野和思路。行为的部分则是非常非常重要的。中国人常常想得多做得少，如果没有很好的行为训练方案跟进，仅仅靠认知往往是不够的，除非你的当事人行动力够强。当然，行动力不是靠强制出来的，有时我们不得不花很多时间和精力先去处理个体内在动力的问题，解决“为什么要做”、“是不是真想做”的问题。

以上的整合方式是我一直以来在实践中逐渐、自然产生的。等后来自己反省，才发现这个模式无不在个体心理的各个层面——知（认知）、情（情绪情感）、意（意志、动力和行为）都下了工夫。

也因此，在我的案例督导中，自然而然对情绪处理、认知、行为等比较关注、比较在行些，而在其他的疗法方面，比如精神分析，就不够精熟。这也是本套丛书点评所不足的地方。希望读者在阅读的时

候加以注意。

本套丛书共分三册，包括大学生篇、亲子篇和成人篇。书中案例的提供者都是华东师范大学心理咨询中心的咨询师，有些是华东师范大学心理学系的研究生，有些是取得国家劳动部心理咨询师资格证书的咨询师；有些专职，有些兼职。由于都是相熟的，为了让自己写督导点评意见时更客观，不考虑面子问题，我在点评时都先把咨询师的名字和介绍去掉，只是就事论事，写我个人的看法。这些看法不一定对，大家可以讨论、争议，但它们是我真实的看法，没有作什么修饰。我的督导点评用不同于正文的字体（配有戴眼镜头像的小图标）穿插在案例的行文中，希望没有打扰读者对案例的阅读。每个案例后面还附了我拟的思考题，可以供读者进一步思考；如果作为心理咨询案例教学的教材，也可以供学员在课堂上或课后讨论。

在个案写作方面，我要求案例中涉及名字的部分，都用代码或假名。如果背景不是与案例分析有关的重要因素，也作了一定的改变，以保障当事人的隐私。同时，提供案例也要求咨询师征询取得当事人的知情和同意。

顺便提一下：由于不同案例作者的习惯，本书中对心理咨询对象的称谓有使用“当事人”，也有使用“来访者”、“案主”的，我就不作统一了，保留各自的习惯。

对于每个咨询师提供的案例文本，我基本只作了错别字、明显病句以及格式方面的修改，以尽量保持文本的原汁原味。我之所以这么做，是为了让其他读者在阅读的过程中能就咨询师的叙事进行自己更多的分析。也许更极端的做法是连那些错别字、病句之类都保留下来，弗洛伊德不是认为这些错误也许也有分析的价值吗？当然，考虑到出版社的感受，我还是适可而止了。

作为中国心理学会临床与咨询心理学专业人员与机构注册系统的首批注册督导师（2007—2009），我也参与心理师的评审工作。注册系统会发来案例要求我评分。我想这套丛书也许可以提供给案例提交者一个案例



写作的文本模板，供他们在写作时借鉴，并由此还可以管窥评审者的案例评估和思考的方式。所以，这也算是一种心理咨询师成长的实用参考书吧。

由于差不多所有案例都是在2008年年中提交的，所以书中关于咨询师的背景信息在本书出版时应该都有改变了：有些研究生毕业了，绝大多数人的咨询经历更丰富了，接待过的个案更多了。我特意未就这些咨询师的个人信息作最新的修正，其实是想表现不同咨询师在不同的实践经验下，对个案会有怎样的思考和处理。据我所知，这套丛书中提供案例的咨询师有相当多的都有了长足的进步，因为，如果你基础条件不错，多做个案，多思考，多接受好的督导，就一定进步很快。

最后想说的是，当我写督导点评时，读这些认真写成的个案，读这些咨询师对个案的思考，读最后那些对咨询的感悟，我常常感动于这些咨询师的真诚和求索精神。心理咨询是一条看上去很美但其实很不容易走的路，他们选择了，我衷心希望他们能走稳、走好！

在此衷心感谢华东师范大学出版社副编审李艺女士，是她的建议，让我有了写这套丛书的构想，也由于她的理解，给了我充分的时间来比较认真地完成这套丛书。还要感谢我的夫人，是她承担了绝大多数照顾我幼小孩子的劳作，使我有时间写作。没有她们，也就没有这套丛书的问世。

也要感谢清华大学心理学教授樊富珉老师，她特地在百忙之中为本套丛书写序。她是“中国心理协会临床与咨询心理学专业伦理工作组”第一届工作组的组长。由她为本套丛书作序，特别有意义。

叶斌

2009年4月

目录

- 1 案例一 亲子间的爱恨交错
- 10 案例二 烦恼的聪明人
- 24 案例三 爱偷东西的男孩
- 37 案例四 爱撒谎的关羽
- 50 案例五 躲在衣柜里的女孩
- 59 案例六 “父亲”，我爱你们
- 68 案例七 心头的溃疡
- 79 案例八 没有脚如何站立？
- 90 案例九 母子“恋人”
- 104 案例十 他的字写得很难看
- 121 案例十一 隐形的压力，隐形的翅膀
- 146 案例十二 走出厌学、网瘾的阴霾
- 158 案例十三 他克服了考试恐惧
- 171 案例十四 玻璃天花板下的飞翔

案例一 亲子间的爱恨交错

10岁的瑞瑞被母亲带来咨询。母亲希望解决瑞瑞的习惯问题。

对瑞瑞的观察：瑞瑞被母亲拉着手进了心理咨询室，他是一个穿着比较整齐的孩子。进门之后，他执拗倔强地挣开了母亲的手，站在那里紧张地审视着周围的环境。但是瑞瑞两眼放射出的不是好奇的目光，而是一种愤恨，一种愤恨从他那睁大的、泛白的双眼中直射而出。这种“愤恨的扫描”一会儿就落在了母亲的身上，他对着母亲喊道：“去死吧，老巫婆，我说你没有什么良心吧？把我带到这种地方来，你又要使用什么诡计了？你这个歹毒的老巫婆，不得好死，我要一刀刀刮你的肉，把你打入地狱……哈哈，害怕了吧，老巫婆……”在边喊边巡视的过程中，他又走到了母亲的旁边扶着沙发站立。

母亲的主诉：“我这个儿子在家里，骂我，骂保姆，没有一点规矩，我想咨询他的习惯怎样才……”母亲一句话没有说完，儿子又开始咆哮：“老巫婆，你又在说我坏话了！”儿子冲到母亲的身边，用脚踢打着母亲的腿，而母亲又没有后路可以退。“在老师面前怎样能够这个样子呢！”母亲沉着脸说，但儿子不依不饶……

“我和瑞瑞他爸爸在瑞瑞未出生的时候就离婚了，我自己带着瑞瑞生活。为了使瑞瑞能生活得更好，我拼命地挣钱，想为瑞瑞提供最好的条件。在瑞瑞1岁半之后，我曾送他进上海市最好的全托托儿所，但后来发现瑞瑞经常生病，于是我又把他接回家中，请保姆来照顾。我前前后后共换了四个保姆，第一个保姆带了瑞瑞四个月，我发现我不在家的時候，她虐待瑞瑞，我就把她辞退了。第二个和第三个保姆时间也不

个案概要



当事人主诉





是很长。第四个保姆在我们家呆了三年，虽然她对孩子很好，但是这种好完全是讨好孩子，孩子整天围着她转，当我回到家中，孩子对我也闻不问。我想着孩子已经大了，读书了，所以我后来就找个理由把这个保姆辞了。现在家中有一个钟点工在帮忙做家务，接孩子放学回家。我平时要上班，经常加班，但是无论我多忙多累，我周末都会陪孩子去学钢琴、学书法，虽然他很聪明，但就是不用功。孩子现在周末也常和爸爸见面，他爸爸对教育孩子也没有什么方法，只是知道孩子要怎么样就怎么样，有的时候，甚至会对着瑞瑞讲一些关于我的坏话，让瑞瑞注意我的个人生活。我并不希望他们常见面，但是瑞瑞愿意和爸爸在一起。

“我非常非常爱瑞瑞，可以说他是我的全部，我这样辛苦地工作全是为了瑞瑞。只要我有时间，只要我在家中，我都和瑞瑞在一起。有时当我一看到他，我就喜欢得不得了，就想上去啃他一口，亲不过来，但是当他不好好练钢琴的时候，我也会真的打他，打他其实疼在我心里，打完之后我会躲在自己的房间内大哭，或者对瑞瑞又哄又亲。”

咨询策略、 技术和计划



针对当事人的情况，准备的咨询对策是建立瑞瑞行动方面的内在动机，强化瑞瑞的自我行动感以及行动过程中的成就感，帮助瑞瑞发泄内在的压抑情绪。厘清母亲和瑞瑞之间的亲子界限。所依据的理论是认知行为治疗。准备使用的技术是认知澄清、行动计划以及游戏等方法。咨询计划是了解瑞瑞问题形成的原因，寻找适合瑞瑞与其母亲的问题解决方式。具体计划解决的问题如下：

1. 建立咨询关系：瑞瑞的神情中蕴含着仇恨，如何使瑞瑞在这种情绪状态下，与咨询师建立良好的信任关系呢？瑞瑞10岁，如何建立关系以及咨询方案，才能被这个年龄阶段的孩子接受？
2. 提供有效的建议：母亲咨询的问题是如何改变瑞瑞的问题行为与学习习惯。那需要什么样的家庭环境支持才能使瑞瑞建立良好的习惯呢？
3. 解决瑞瑞的情绪问题。瑞瑞满口的“诅咒”，对瑞瑞来说，究竟

意味着什么？是受同伴影响随口而出的“刺激词”，还是内心情感的表露？需要澄清这些问题，帮助瑞瑞改变这一语言表达方式，并帮助瑞瑞发泄内在的情绪。

似乎更常规的顺序是：澄清这些问题，帮助当事人发泄内在的情绪，并学习适宜的情绪表达方式。



4. 建立正常的亲子关系。瑞瑞与母亲之间的互动具有矛盾性。对瑞瑞来说，他对母亲最大的需求是什么呢？对母亲来说，她对瑞瑞最大的需求是什么呢？需要分析并指导他们建立起正常的亲子关系。

本咨询的求询问题是关于瑞瑞的“习惯”，具体指学习与行为习惯等。由于瑞瑞的行动焦点一直围绕着母亲，他行为习惯的形成与母亲对其的教育方式以及行为应对方式有一定的关系。

评估和分析



但这一“习惯”的改变并不能根本改变瑞瑞。瑞瑞表现出对母亲的排斥，而又紧紧追随母亲；既不信任母亲也很在意母亲对自己的评价。瑞瑞所需要的真正的帮助是帮助他有良好的情绪表达，有客观的自我意识。

瑞瑞存在着一定程度的情绪障碍。10岁的男孩子本处于依恋、亲近母亲的一个阶段，而瑞瑞却对母亲报以仇恨，以“脏话”直指母亲，这一行为表现可能意味着他和母亲之间存在着一定的情绪矛盾，或许瑞瑞情绪障碍的原因与家庭有着密切的关系。瑞瑞虽脏话满口，目光中带着愤恨，但他的行为的自我觉知能力正常，语言表达与交流正常。

“10岁的男孩子本处于依恋、亲近母亲的一个阶段”，相对而言这样说也没错。但孩子已经渐渐进入青春期的初期了，已经开始有较强的独立意识和反抗性了；而且男孩也许也会以父亲为荣，未必仍以依恋、亲近母亲为主。





母亲和瑞瑞在家庭内存在着双重束缚，导致了彼此都心理疲惫。双重束缚是指当一个人在重要关系中接受到处于不同水平的相互矛盾的信息，并且不能摆脱或处理出现的冲突。例如母亲强调瑞瑞要独立，而当瑞瑞处理自己事情的时候，母亲又认为瑞瑞忽视自己等。瑞瑞希望自立，但当母亲不管自己的时候，又无所适从。

咨询过程的关键点



第一个关键点：从母亲的咨询需求入手，指导瑞瑞逐渐养成正确的习惯。母亲把自己认为瑞瑞一定要有的与一定不能有的习惯全部罗列出来，总共16条。咨询师指导母亲澄清每一条习惯对瑞瑞来说，具体内容是什么，母亲在让瑞瑞养成这些习惯的时候，自身的具体责任是什么。然后母亲让瑞瑞在其中选择自己最愿意尝试的五项活动（即要改变的习惯，例如每天倒垃圾），同时和母亲、瑞瑞协商执行这些具体习惯的规则。母亲把瑞瑞所选择的五条，以表格的形式罗列出来，根据日期进行记录。在开始的阶段，根据瑞瑞是否愿意去做、做的结果等，对瑞瑞进行外在的表扬和鼓励，然后逐渐减少这种表扬。在表扬的过程中，多关注瑞瑞做事情的过程而不是结果，激发瑞瑞的内在动机。根据瑞瑞的坚持情况，可以与瑞瑞协商增添或删减有关的行动内容。



“在开始的阶段，……对瑞瑞进行外在的表扬和鼓励，然后逐渐减少这种表扬”，这在行为治疗的理论上是完全正确的，但在实际操作上需要注意的是，如果你只是讲解原理而让家长据此实际操作，首先要评估家长的能力。如果家长不是很有把握，需要咨询师逐步耐心地指点，以确保强化的操作是到位的，以免因为操作失当而令效果出现问题。

第二个关键点：在瑞瑞的习惯能逐渐建立起来的情况下，发泄瑞瑞的情绪。瑞瑞对母亲的诅咒并不是受同龄伙伴所影响的一种语言现象，而是内涵了心理上对母亲的复杂情感。让瑞瑞充分地把这种情感表达出来，接受瑞瑞的“诅咒”，然后才能和瑞瑞真实平等地交流。