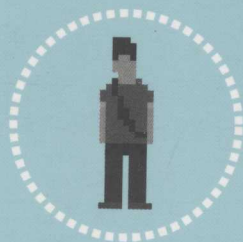


来自华东师范大学心理咨询中心的报告

# 督导与反思： 心理咨询案例集

大学生篇

叶斌 主编



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

心理咨询师

心理咨询师

心理咨询师

心理咨询师

心理咨询师

心理咨询师

心理咨询师

心理咨询师

心理咨询师

心理咨询师

心理咨询师

心理咨询师

心理咨询师

心理咨询师

心理咨询师

心理咨询师

心理咨询师

心理咨询师

心理咨询师

心理咨询师

心理咨询师

心理咨询师

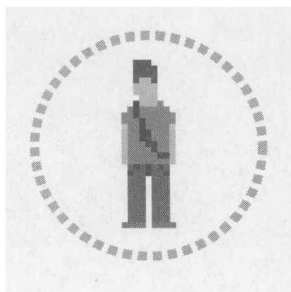
心理咨询师

心理咨询师



心理咨询师

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

## 大学生篇

叶斌 主编



华东师范大学出版社

ECNUP 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 (大学生篇) / 叶斌主编. 上海：华东师范大学出版社，2009  
(来自华东师范大学心理咨询中心的报告)  
ISBN 978-7-5617-7060-3

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 061763 号

## 督导与反思：心理咨询案例集 (大学生篇)

主 编 叶 斌  
责任编辑 李 艺  
审读编辑 王 琛  
责任校对 王 卫  
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](http://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 5.375  
字 数 139 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 978-7-5617-7060-3/B·482  
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 (supervision) 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）；而案例研讨会议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话，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，但它们是我最真实的看法，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人都有了长足的进步，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，就一定会进步很快。

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作序。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 当爱已成往事
- 14 案例二 强迫症和同性恋，谁之过？
- 23 案例三 “老师，我不想做色情狂……”
- 37 案例四 为何我会爱上她
- 46 案例五 我是一只胖胖熊
- 67 案例六 束缚中的自由
- 84 案例七 渴望长大的孩子
- 100 案例八 我不过想找个单纯的女友
- 110 案例九 想说爱你真不是一件容易的事
- 122 案例十 扬帆起航
- 132 案例十一 他被吓到了
- 146 案例十二 用左手创造的生活

## 案例一 当爱已成往事

王磊，一位地理系研究生二年级的男生前来咨询，他相恋四年多的女友突然向他提出分手，使他非常痛苦，严重影响了他的生活：他无法集中注意力看书，晚上的睡眠状况也很差，感觉黑夜很难熬，常常半夜醒来就胡思乱想，想起两人以往的交往，内心就十分痛苦。所以前来寻求帮助。

个案概要



王磊在大学期间谈了一个女朋友，两人交往了四年多，感情一直不错。大学毕业以后，他考研到了上海，女友回到她的家乡（一个小城镇）工作。暑假前女友突然提出分手，使他十分痛苦，觉得生活一下子失去了依托，似乎奋斗的意义已经不存在了，想到了退学。暑假期间，他去女友那里，感觉她周围的人还是把他当成她的男友看待。他和女友深谈了一次，向她表达了心中的感受，谈到了自己的痛苦、考研的动机，还有愿意毕业以后去女友那里工作等等。在他讲述过程中女友流泪了，所以他觉得女友对他还是有感情的。可是两人在一起的最后一天还是闹僵了，女友对他说已不再爱他，他一赌气离开女友回家了。回家后又写信去道歉，直到来咨询前已经写了六封信，但女友一直没有回信。他想打电话给女友，但心里又充满了恐惧，怕得到确切的让他痛苦的消息。

当事人主诉



最近他的睡眠状况很差，常常想这些事，想起两人以往的交往，内心就十分痛苦。现在已经发展到不敢多想交往细节，看到一些类似熟悉的景物，以往种种就会涌上心头。

在第二次面谈前，王磊鼓起勇气与女友通了一次电话，感到和她复合的可能性很小。虽然他心中对这份感情难以割舍，但复合无望，很痛



苦，学习也无法集中注意力，每天晚上失眠，经常在半夜两三点钟醒来。他希望用一些方法来改变这种状态。

通过两次面谈，王磊感到精神状态比以前好多了，开始慢慢能够接受女友要离开自己的现实。以前以为女友是自己的唯一，失去了她，整个世界就会变得灰暗。但现在发现并没有那么可怕，相信痛苦是可以慢慢减轻的。没想到自己还能笑着说话。睡眠好转，基本能睡到早上6点左右了。虽然痛苦可以慢慢消退，但他对未来仍是没有信心，无论是对于感情还是对于事业。

第四次面谈中，王磊说他觉得心情特别烦躁，因为当天上午收到一个朋友的来信，告诉他他的女友正在谈恋爱。本来自己能够接受女友离开自己的现实了，但得知女友真的另有所爱，心里还是受不了。相恋四年的感情，说变就变。很难想象女友这么快就开始一段新的感情，同时很难想象自己以后还会去相信爱情，去真正爱上一个人。他说自己很爱女友，心里存有一丝希望，如果女友以后与男友或丈夫生活得不幸福而分手，那么还能回到自己身边，想想这又不够现实。心中很痛苦、烦躁，不知如何从这种状态中解脱出来。

王磊的情绪状态很差，所以紧急安排了第五次面谈。他对我说：“我现在是走到死胡同里走不出去了。”接着又对我说：“可以说您现在是我信任的人了，但我还有一件事没对您说，现在实在是没有办法了，希望您能替我保密。”然后他流着泪告诉我，他和女友在寒假时发生了性关系。他拿出一封信给我看，这是一封他写给女友的信，信中充满了忏悔，自责自己带给女友阴影，诉说自己无法承受她离开自己的伤痛，决定了结生命。虽说知道这样做对不起父母的养育之恩，但这样的伤痛实在使他没有了生存下去的勇气，于是想要选择离开。他说自己好像又回到了接受咨询以前的状态，心中满是悲观绝望。现在心里头也不怪女友，觉得都是自己不对，否则女友这么重感情的人，不会在与自己发生那件事以后，还会跟自己提出分手。如果只是单纯的失恋，相信自己还能处

理好，只是因为那件事，自己是太传统太负责任的人，这样做了觉得对不起女友，会给她以后的生活带来阴影。而且自己以后结婚了，也会觉得对不起以后的那位，反正是谁都对不起了。这几天越想越自责，虽然自己很爱女友，但可能表现出来不多，也许这种表现方式不为女友所体会，才会导致现在这样的结局，一切都怪自己。

第一次见到当事人，他的脸色非常憔悴苍白，胡子拉碴的，让人感觉他已经没有精力顾及自己的仪表了。他神情忧郁，愁眉不展。根据当事人的主诉和对他的观察，他面临的是典型的恋爱受挫问题。他所有的情绪、行为问题都有一个直接的诱因，即暑假前女友突然提出分手。他和女友已经交往了四年多，一直以来感情都不错，至少当事人自己是这么认为的，而且两个人在这年寒假的时候还发生了性关系。所以当女友提出分手，完全让当事人措手不及，出乎他的预料之外，在他的设想中两人关系应该是平稳发展，等他毕业以后走向婚姻。所爱的人要突然离他而去，当事人无法接受，在认知、情绪、行为等方面都出现了一系列的反应。

在认知方面，当事人无法接受女友要离开他的现实，他认为女友对他还是有感情的，希望自己通过各种努力，与女友复合。其实他是拒绝接受真相，我们不难发现他的不合理思维。他觉得失去女友生活一下子失去了依托，似乎奋斗的意义已经不存在了，甚至想到了退学。爱情似乎成为他生活的全部，没有了爱情，就没有了一切。在情绪方面，当事人情绪十分低落，痛苦、伤心、无助、悲观绝望等负性情绪交织在一起。在行为方面，当事人无法集中注意力学习，并出现了严重的睡眠问题。

第五次面谈是在当事人的要求下紧急安排的，当事人当时的情绪状态非常不好，出现了自杀念头，并且写好了遗书，这就需要当事人重新进行评估，以及调整咨询策略。我们将在“咨询过程的关键点”中详细叙述和分析这一部分，在此不再赘述了。

## 评估和分析







作为心理咨询师，尤其是学校的心理咨询师，对于类似的当事人主诉出现自杀念头的案例，一定要有条件反射式的敏感度。要注意在询谈过程中对于当事人的危机状况给予充分的考察和仔细的评估，以便决定是否要进入特别的处置程序，比如要告知当事人的监护人等。

初学者往往在这方面缺乏敏感性和经验，有些危机状况没有被充分关注，或者被注意到却不知如何应对。所以，危机干预也许是咨询师不常遇到的，但却是必须要充分掌握的一项心理咨询的基本功。

单就咨询师叙述的个案本身的情况看，危机情况不可谓不严重，因为当事人已经准备好了遗书。但在本个案中，未能见到咨询师在此“评估和分析”部分以及下面的“策略、技术和计划”部分谈及危机评估和处理，让人有些担心。即便这个个案在实际处理过程中，最终并没有出现自杀等严重危机后果，但一次两次的侥幸不代表可以永远如此幸运。如果心理咨询是咨询师准备长期从事的职业，“小心驶得万年船”，按照规范的专业知识和流程行事，也是正道。

这是务必需要重视的！

事实上，本案例的咨询师在案例后的反思中已经注意到了这一点，这是重要的自我检讨，非常好！

## 咨询策略、 技术和计划



当事人由于在爱与被爱的基本需要上遇到挫折，得不到满足，出现了许多负性情绪，由此影响他的学习和睡眠，并使他对未来失去信心。针对当事人的情况，我的咨询对策是致力于建立良好的咨询关系，创造安全和温暖的氛围，让当事人能够充分宣泄负性情绪，在去除了情绪的阻碍后，可以引导当事人来认识自己的不合理思维，相信他有能力来面对自己的失恋问题，调整自己的认知，把这一负性事件作为个人成长的契机。

采用这样的咨询对策主要是以卡尔·罗杰斯的当事人中心疗法为理论依据的。罗杰斯的当事人中心疗法基本上是非指导性的，但在这个个案的咨询后期也将借用其他理论流派的一些技术，增加指导性的成分。罗杰斯在他的理论中，肯定了每一个当事人都具有一定的潜质，是积极的，是有能力去有效地解决个人问题的。当事人中心疗法的主要观念是一种治疗关系，这种关系包括了真挚、尊重和同感。罗杰斯认为：当这