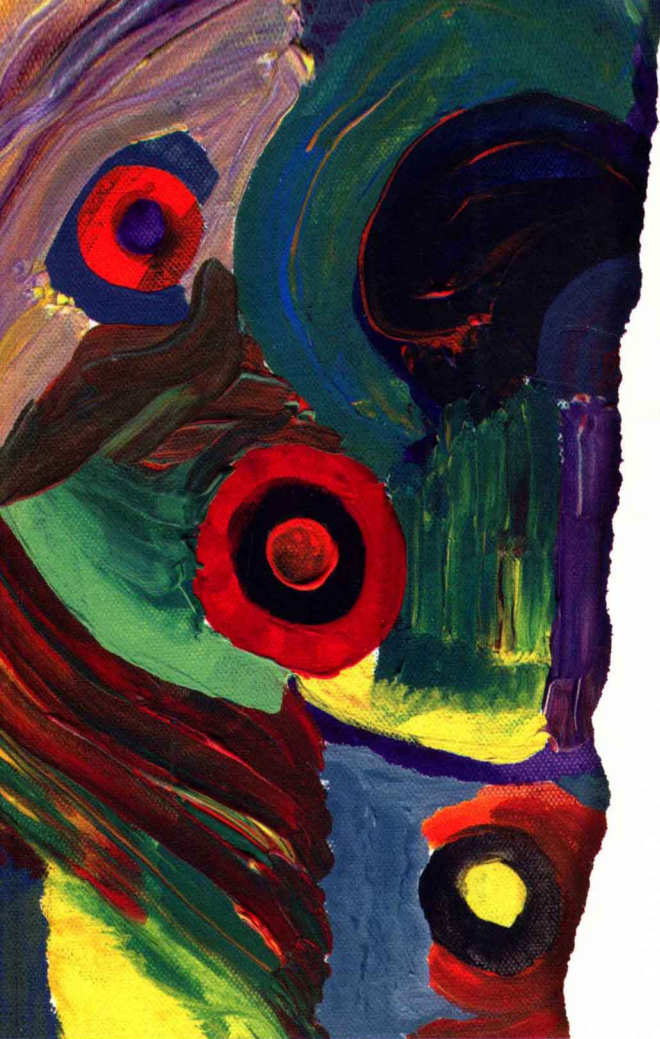




做一名优秀的 心理咨询师

第2版

严文华◎著

心理咨询师面谈训练手记

心理咨询不仅仅是一个专业，还有一种使命、一种生活方式和一种个人成长的载体。

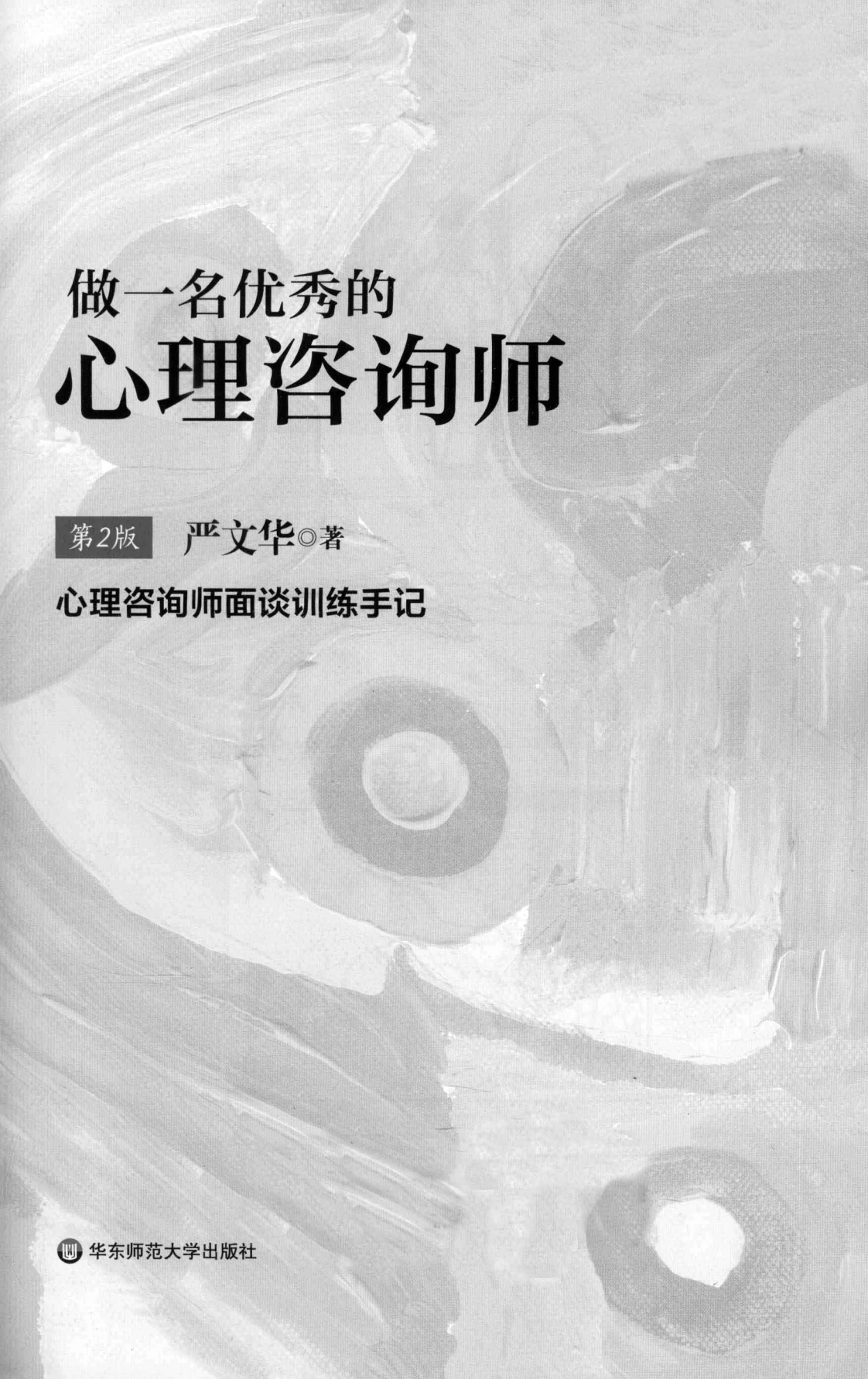
优秀的心理咨询师是一群寻根究底的人，不仅仅满足于为求助者寻找答案，还要为自己寻找答案。

找到你自己的真相，发现你自己的追求，不要止步。



上海市
著名商标
华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位



做一名优秀的 心理咨询师

第2版

严文华◎著

心理咨询师面谈训练手记

图书在版编目(CIP)数据

做一名优秀的心理咨询师/严文华著. —2 版. —上海:华东师范大学出版社, 2013. 7

(明心书坊)

ISBN 978-7-5675-1060-9

I. ①做… II. ①严… III. ①心理咨询
IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 171564 号

做一名优秀的心理咨询师

心理咨询师面谈训练手记(第2版)

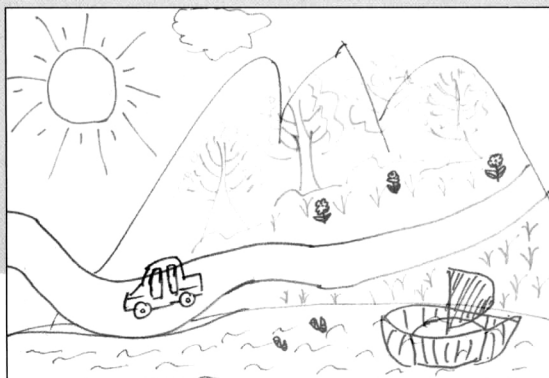
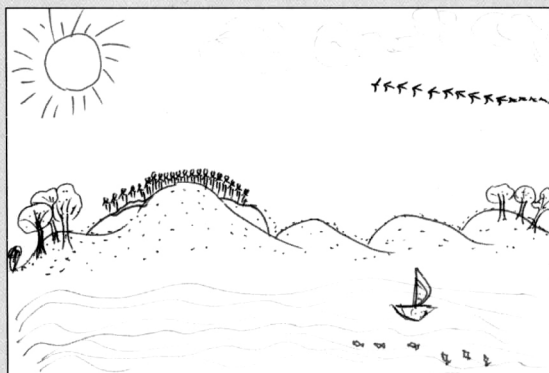
著 者 严文华
责任编辑 彭呈军
责任校对 王丽平
封面插图 严文华
装帧设计 卢晓红

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
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 常熟市文化印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
插 页 2
印 张 22
字 数 332 千字
版 次 2013 年 11 月第 2 版
印 次 2013 年 11 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-1060-9/B·797
定 价 45.00 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)



有时我们以为自我成长是个神秘的领域,没有人带领我们将寸步难行。其实,那扇门从来都没有对谁关闭过。

推门而入的方式多种多样,方式之一就是成为一名心理咨询师。通过不断地探询自我内心和帮助他人,你就有可能成为一名优秀的心理咨询师。



序言一

2004年时我们系接待过一个美国心理咨询代表团。当他们问起中国心理咨询师的培养工作,得知中国心理咨询师的职业培训只有数月时,不约而同地笑了。相比美国精雕细琢式的培养,中国的培训确实是速成。但中国的现实与美国不同。相比于基础心理学、教育心理学等学科,应用心理学学科的发展在“文革”后属于较晚的。虽然起步较晚,但社会需求量非常大,培训是解决社会需求大、心理咨询工作人员数量有限的矛盾的最有效方法。这几年的运作表明:人们学习心理咨询的积极性很高。

我想到自己当年上山下乡时的经历。当时自己有胃病,能够找到的医生只有赤脚医生,我只能尝试自己来做赤脚医生。当时找到一本赤脚医生宣传手册,找到一根针,对着镜子往自己身上扎针。胃病得到了缓解和控制,也由此了解了很多人体的穴位,对生活非常有帮助。在有限的时间和资源里,由于自己学习的意愿非常强烈,所以可以学习得很快。而现在人们学习咨询师的积极性和热情是非常高的。这种强烈的学习动机和意愿往往会让人们走得很远,更何况现在能够利用的资源比我当年要丰富得多。

通过这几年在上海职业技术指导中心考务工作及教学实践操作的摸索,我认为目前中国心理咨询师的培训既要提高学员的理论素养,又要教会其实践能力。需要两条腿同时走。要在有限的时间内完成这两件事情,就需要一些方法。而严文华同志的《做一名优秀的心理咨询师》就是一本有方法的书。这本书的好处在于它能够从实践中来、到实践中去,从实例出发,进行分析和点评,手把手地教新手该怎么做。虽然新手一定要经过自己的实践、感悟和反思才能成长,但本书确系雪中送炭,能够让新手在迷惘时辨别方向,在苦苦思索时看到一些光亮。这本书强调了短、平、快,是一种和中国心理咨询师培训实践相贴

合的做法,也是严文华同志在心理咨询师带教实习中总结出的一种有效方法。能够把这些经验介绍出来,是一件有意义的事情。

欣闻此书的第二版即将出版,非常高兴。作为从一开始就参与上海的国家心理咨询师资格培训工作的专家,我想有必要介绍一下书中所涉及的背景:上海是从2003年开始着手国家职业资格心理咨询师培训和鉴定工作的,当时作为试点,没有参加全国统一考试的系统,单独制订了自己的考试模块。在上海劳动和社会保障局的牵头下,我们的专家委员会制订了三大考试模块:基础理论知识、情景分析和面试。面试采用的是考生在考场里直接和扮演来访者的模特面谈,然后由考官就面试过程及理论知识提问。本书涉及的一些相关案例也可为培训者提供一些相应的实践经验的借鉴。

中国心理咨询师培训的工作道路还很长。我经常在思索将来的路该怎么走。如何在质量、需求与市场等方面找到平衡点。很多工作需要大家一起来做。希望有更多的人来做更多有意义的事。

吴庆麟

华东师范大学心理与认知科学学院教授、博导

中国心理学会理事

中国心理学会教育心理学专业委员会副主任委员

2013年5月

序言二

看到这本记录中国心理咨询师培训心路的书让人由衷地高兴,这本书不但是送给心理咨询新手的一本比较系统、从心理学角度表达对心理咨询师培训理念及操作实务的手册,它还从一个侧面记录了上海国家心理咨询师培养的历程。在严文华的笔下,心理咨询师的训练不光包括面接技术的训练,不光包括个人在团队中的成长,更包括心理咨询师的个人修炼和成长,包括形成心理咨询师新的行为方式、生活方式和生活态度。这是一本来自中国的心理学工作者的实践,发自内心、有自己独到看法的书。发展性的咨访关系与障碍性的咨访关系相比,更强调“我一你”之间平等的、亲密的、建设性的关系,而不是“我一他”之间的关系;它更重视的是咨询师的倾听、共感、真诚、积极无条件关注和营造安全、自由谈话气氛的能力,而不是对来访者的分类、鉴别和诊断能力,它重视的是如何培养咨询师激发和唤醒来访者内在的力量,而不是给出治疗方法和技术。本书正是从这些理念出发,构架其心理咨询师面接的训练实务。

我读过 Irvin D. Yalom 的《给心理治疗师的礼物》,我觉得那是一本很好的书,但它毕竟是西方学者的思考和心路。中国心理学向西方学习了很多东西,但除了学习、吸收,我们能否给世界的心理学输送具有东方思想的东西呢?严文华的这本书正是中国学者送给心理咨询的有中国特色的礼物。中国的心理学工作者们正在中国这块土地上实践、摸索着走适合中国的心理咨询之路,本书就是记录了这种尝试和探索。它可能还不成熟,但这种真诚、勇气和热情却是极其可贵和有价值的。它的价值在于它的原创性。它忠实地记录了指导老师 and 心理咨询学员在教与学中的互动,记录了心理学界的学者和学员一起成长的过程,记录了他们的思考和成长。这本书除具有指导心理咨询师学习面接

等作用外,还具有一定的史料价值。

随着政治、经济文化和科学技术的发展,世界正在重新发现东方和中国。人本主义和后人本主义的心理学家们欣喜若狂地发现了东方古老文明和心理思想。中国的心理学者也应该对世界心理学有所贡献,本书就在做这样的尝试。书中阐述的培训方式和理念、案例点评和示范中都反映出了中国学者独特思考的心理咨询理论和实践。作者严文华和案例演示者孙新兰都是严谨、认真且有咨询师的天赋和灵气的人。孙新兰的咨询示范个案也充满着东方的理念和思想。我看到中国学者在学习西方的同时也在探索走出有中国特色的道路。

中国的心理学之路注定无法和西方一样。上海的国家心理咨询师资格培训在四五年前开始时,那时包括我自己在内的很多业内人士都很茫然,甚至充满了困惑、担心。几年下来回头看看虽然存在很多有待解决的问题,但总的看还是令人振奋的,甚至感觉到这是一大创造,它把心理学从心理学家的课堂上和书本里解放出来,变成了提高大众生活质量和幸福感的有效工具,中国社会对心理学巨大的社会需求成了推动中国心理学进步的巨大动力,同时心理学也在为推动和构建中国的和谐社会作出了自己的贡献。它把心理咨询从一门技术和学科变成一个新的看问题的角度和一种新的、先进的生活方式,并渗透到社会的各行各业和生活的方方面面。同时它也从各行各业和各门学科吸收了很多养料,滋养壮大了自己。我个人和同行们也为能亲历和参与这一历史进程而自豪和庆幸。我高兴地看到严文华继《心理画外音》之后又为心理咨询的同行们写出了这本朴实而有分量的好书,也为中国心理咨询师培训作出了自己的贡献。

从本书的第一版到现在,已过去了五年。五年期间发生了很多事情。但随着社会的发展,心理学工作者不是事情越做越少,而是越做越多。大家原以为随着时间的推移和已经培养出心理咨询师的人数的增加,参加培训的人会减少,从眼下实际情况看非但没有减少,反而还在增加,这些人中的大部分并非准备把此当作自己的职业,而是为了了解自己和自我成长的。心理咨询师的培训,在某种意义上,是在做预防性发展工作,受惠者不仅仅是参加培训的那些学员,还有他们的家人、朋友、同事以及那些和他们直接或间接相遇的人。读这本书的人也不只是心理咨询专业工作者,也扩大到大众。心理学的使命之一,本来

就是为了让整个人类在了解自我和他人的基础上,幸福而健康地生活。心理学走向人民既是心理学发展的方向,也是心理学发展的动力和源泉。这本书的经历也证实了这一点。

孙时进

复旦大学心理学系主任

上海市心理学会副会长

中国心理学卫生协会大学生心理咨询专业委员会副主任委员

2013 年 5 月

修订版序言

自2008年《做一名优秀的心理咨询师》出版以来,时间已经流淌过了五年。当初写作该书时,只是出于对心理咨询教学的热爱。我并未想到,它在出版后会这样受欢迎,读者们从各种渠道跟我谈起这本书,谈到那些方法对他们的启发,谈到本书中那些实际案例对他们的帮助,谈到那些手记怎样触动他们的心,让他们知道这样的困难和感受是正常的,这样的阶段最终是可以被跨越的。编辑告诉我,出版社发行科不时接到订单,有些地区的心理咨询培训用其作教材。2012年,台湾红蚂蚁图书购买了本书的繁体版权,出了一本非常漂亮的繁体版书。这些反馈让我非常感动和诚惶诚恐,也让我在修订此书时更加兢兢业业。

在出版繁体版时,我就细细地修订了全书。不光是改正了一些原书中的错误,而且增加了一些新的内容,尤其是对案例、手记、电影点评的部分,因为现在对有些东西的理解会更深刻。目前这本修订版不仅包含了繁体版修订的内容,而且更深入,尤其是在案例分析部分。这是应读者的要求而做的。有读者写信给我,说他们很喜欢那些案例,从案例分析中已经了解到哪些做法是不正确的,但正确的做法是什么呢?他们很想知道。因为篇幅所限,本书无法呈现更多的示范案例,但我在一些案例分析中增加了咨询应该抓住的方向和重点、值得关注的点,给新手更多的指导性。

希望这些精心打磨会让这本书更温润、更有营养。

2013年4月,春天里的上海

作者自序

在心理学的大花园中,除了自己的专业跨文化心理学,心理咨询是我最喜欢的一朵花。我久久停留在这朵迷人的花面前。怎样才能成为一名心理咨询师?轻回首,曾经走过漫漫路。这次,在本书中,我将带着学员进行一次心理咨询师训练之旅。旅途上有许多迷人的景点和花朵,但我们只驻足在如何与来访者进行面谈这朵美丽的花下。

这次训练之旅有以下特点:

一是它采用了从错误中学习的培训方法,真实地呈现学员们犯的错误,然后进行分析,并且示范正确做法。它有考试中考生典型错误的列举和分析,有学员所做训练案例的实录和点评,有资深咨询师所做成功案例的示范。这和单纯只通过指导“什么是正确的”来学习不同。心理咨询训练的特殊性在于它就是从错误中学习正确。没有人能从一开始就做得很好,都是从不断改正错误中做得更好。但当旅程即将完成时,你将会看到心理咨询示范的现场实录,看到好的心理咨询可以这样做。

二是它关注培训方法和培训理念。在中国,关于国家二级心理咨询师面试培训的具体方法和操作这一块基本处于空白。这本书做了一些尝试和探讨,把目前培训界的框架、概念用在心理咨询师的培训当中,使得培训体系化、可操作化,在培训方法上强调丰富性、立体性。

三是除了关注学员要通过考试外,还关注其心理咨询面谈技术的实际提高,关注其个人成长。目前的考试标准和实践对咨询师咨询能力的要求之间有差距。本书力求既让学员通过考试,同时也掌握更多的面接来访者的现实能力。除去技术因素,心理咨询师本人成长到哪一步,其咨询中个人的能量就会呈现到哪一级。

四是尝试通过看电影来学习心理咨询。心理咨询的学习不光是在咨询室。处处皆可学,时时皆可学。电影中的心理咨询秀与真实心理咨询有一定差距,但通过电影中的心理咨询元素,来掌握心理咨询的技术,是一种有效的方式。那些和我一样喜爱电影的人,可以在享受视听的同时,思索心理咨询的原则。

五是把指导老师和学员的心路历程展现出来。心理咨询是情理交织的精细活动。心理咨询面谈训练不单纯是一个技能训练,也是一个触动人心的过程。在旅程中,通过 21 篇学员手记和 7 篇指导老师手记,你将会看到指导老师和学员们的喜乐,看到他们的自我怀疑、脆弱和眼泪,看到他们的相互支持,见证他们的成长。你会透过他们的故事获得成长。

我从来不认为自己在旅程中所展示的是“最正确”的咨询方式。心理咨询的迷人处在于它的个性化。它们是带有咨询师个人风格的、他(她)认为“合适”的方式。

严文华

2007 年 8 月 26 日初记 2008 年 4 月 3 日补记

简要目录

第一部 准备

1. 心理咨询面试考试中的常见错误/3
2. 心理咨询面谈培训中的常见误区/19
3. 心理咨询面谈培训的方法/25
4. 受训者团队的组建及目标设定/29

第二部 面谈技术训练

5. 咨询新手面临的问题及处理/39
6. 心理咨询面谈的准备工作及结构/57
7. 面谈中的倾听技术训练/75
8. 面谈中的共感技术训练/92
9. 面谈中的提问技术训练/123
10. 面谈中的反馈技术训练/141
11. 神经症个案的面谈培训
——以焦虑症和恐怖症为例/164

第三部 面谈示范

12. 心理咨询面谈示范一:情绪管理/185
13. 心理咨询面谈示范二:怨恨自我、惩罚自我与当下自我的整合/201
14. 心理咨询面谈示范三:不能接受的爱/217

第四部 电影中的心理咨询

15. 把自己作为咨询工具
——《心灵捕手》中的心理咨询/241
16. 心理咨询师和黑帮老大
——《老大靠边闪》中的心理咨询服务/261
17. 穿越时空的儿童心理咨询
——《第六感》中的心理咨询/274
18. 谁是谁的心理分析师?
——《沙发上的心理医生》中的心理医生/285

第五部 结语

19. 心理咨询师的个人成长/295
20. 未完结的培训/308

详细目录

序言一/1

序言二/3

修订版序言/7

作者自序/9

第一部 准备

1. 心理咨询面试考试中的常见错误/3

共感缺失/3

倾听不到位/6

咨询方向错误/6

把个人价值观强加给来访者/8

无法创建咨询氛围/9

用说教代替心理咨询/10

缺乏诊断功力/11

无力处理来访者的阻抗/12

给出不恰当的建议/12

把咨询师等同于提问机器/14

妨碍咨访关系的小动作/15

回答主考官提问时常犯的错误/15

2. 心理咨询面谈培训中的常见误区/19

第一个误区：培训目标是把受训者培训成能独立面接的从业者/21

第二个误区:把受训者培训成“提问机器”/21

第三个误区:会心理咨询就能担任心理咨询面接培训老师/22

第四个误区:心理咨询面接培训是纯粹的教学或实践活动/23

第五个误区:通过率说明培训老师的能力/23

3. 心理咨询面谈培训的方法/25

演示点评法/26

观察员法/27

分组训练法/27

影像资料法/27

示范法/28

理论讲授法/28

4. 受训者团队的组建及目标设定/29

组建团队的目标和意义/29

组建团队的活动/30

指导老师手记一:第一次活动:组建团队中的观察/31

指导老师手记二:心理咨询不是咨询师和当事人的智力竞赛/35

第二部 面谈技术训练

5. 咨询新手面临的问题及处理/39

揭开咨询神秘的面纱——正视咨询焦虑/39

“谁不会说话?”——把咨询看得过于简单/40

“我该不该接受咨询”/41

价值观中立问题/42

“我必须帮到你”——咨询师的角色/43

咨询师也是人——角色过度问题/43

“你应该接受心理咨询”——咨询万能/44

学员手记一:沟通达人的感触:沟通并不容易(流浪基因)/45

学员手记二:咨询梦想的破裂(牛牛)/47