

踏进这扇门

心理咨询师初阶成长



严文华 付小东等◎著

目 录

序言

从1到200——本书的缘起

推门而入——本书的框架和结构

安心地张开隐形的翅膀

第一篇：踏进这扇门

（一）以图画为名片——团队成员

初相识

透过图画与学员们相识

信任和热爱是最好的开端

团队规则

心头与笔下

柔软的内心，更醇厚温润地活

我的入学动因

（二）我比来访者更紧张——新手

起步

第一声春雷

我以为来访者很容易当

我比来访者更紧张

抛开身份进入角色
初次实习反思
别扭的空间距离
年轻也可以很专业
我突然笑出声来
第一次面接训练
初学者常犯的错误

第二篇：心理咨询技术的基础修炼

（一）接球和抛球——倾听有多难

倾听的训练：接球和抛球
倾听着，享受慢速生活

“我和来访者的说话比例能够五
五开啦”

我和儿子
一种本能需要

（二）只多一句话——共感有多深

孩子的鞋带
活生生的人
只多一句话
不再是简单的医患关系

共感也需要创意

不能忽略情绪信息

将自己分成三份

共感有多深，帮助就有多少

(三) 咨询师不是提问机器——提问要多少

来访者的新问题

你到底要讲什么——及时聚焦

把来访者当朋友

摘下帽子沉下心

提问的秘籍

针对饮食障碍的提问

(四) 暗恋是痛苦的吗——反馈要踩准

像雾像雨又像风——来访者的声东击西

你那里下雪了吗——不能想当然

我也害怕猫

保证并没有用

由“暗恋是痛苦的”说起

(五) 介入与抽离——价值观多中立

盲人画图——关于一次游戏

游戏感悟一：你真的了解了来访者吗

游戏感悟二：开场游戏引发的一些思考

游戏感悟三：其实你不懂我的心凭感觉，但不只凭感觉

麻烦的价值观介入

成为咨询师要改变自己的世界观吗

第三篇：咨询技术的深化训练

(一) 来访者和观察者——比做咨询师更难

扮演一个真实的来访者

困难的来访者

舞台上和舞台下

扮演来访者，如同做影帝 / 影后

事后诸葛
信任就此建立

从做观察者开始锻炼功力
来访者比咨询师更难当
天性中还有一种力量
不同角色的体验

(二) 拒绝空椅子——各种咨询、
技术和咨询主题

理性情绪疗法和精神胜利法
对恐怖的“逃避”

流产的提案——职场咨询

我拒绝了空椅子——婚恋咨询1
的确是受到伤害了——婚恋咨

询2

加重她的无助感怎么办——婚
恋咨询3

中学女孩和妈妈

(三) 探寻与内省——我们该用哪
种咨询风格和流派

掌握咨询的节奏感

咨询要具有灵活性

学院派与医院派

生命之轻与生命之重

关于来访者的福利

心理咨询师有没有奥斯卡奖

咨询师面具

来访者的力量——关于一次大

班演练

让我备感受伤的“人本”训练

——关于一次大班演练

阻抗的咨询师——关于一次大

班演练

向内省者致以崇高的敬意！

(四)从秋天到春天——意象对话

技术

感受意象对话：从秋天到春天

附：小乌鸦丫丫

乌鸦之觞——浪漫主义心理咨

询

亲密关系：蝶恋花

躲闪的双手（上）

当来访者的伤口打开时

躲闪的双手（下）

一声叹息引出的眼泪

香樟树、卷毛头和秋

父爱在缺失和抱怨中相生

养育之恩，难酬之心

20分钟跨越童年到中年

第四篇：心理咨询师的内在训练

（一）春天的草地上——敏锐力训

练

橘子的清香

在春天的草地上做心理咨询

老师的手指——关于游戏A

真正的线索在哪里——关于游

戏A

我为什么退缩了——关于游戏B

在温柔的眼神之中安睡——关

于游戏C

爱的青苹果

青苹果活动

训练当中的小插曲：神奇的放松

训练

《春天的种子》可以怎样帮到来

访者

(二) 我丢失了感觉——反省力训

练

我丢失了感觉

找到了我的巅峰体验

因为懂得，所以慈悲

在路上——关于咨询与自我的

反思

不进则退

(三) 当那扇门敞开——咨询技术

的突破

走进新房间

真诚、尊重的力量

咨询不仅和技巧有关，更和心灵

有关

舞蹈和技巧无关，和心灵有关

有突破意义的那只手

来访者眼中咨询师伸出的那只手

生活之中，课本之外——心理

咨询师的五项积累

(四) 我求助的眼泪——走向内心

深处

我可以做个真实的来访者

那次沉重的共感

把我求助的心放在你的掌心

来访者的眼泪：咨询记录

来访者的眼泪：当你的眼泪滴进

我心里

来访者的眼泪：可能的切入点

咨询师应该有的力量

心灵洗礼

生命相遇的感动

(五) 戴着脚镣跳舞——咨询师的

内心整合

老师像妈妈，却让我焦虑

老师的笑脸与我心里的痛

我的病与爱
我身上欠缺的
在将来的某一天
来访者的井
心理咨询真的帮助过你吗
戴着脚镣跳舞的咨询师
内里整合
穿过你的黑发的我的手
一段成长
让自己冉冉升起

第五篇：与爱在一起

（一）暖暖的都是爱——我们的毕业式

万圣节
分离
拥抱和眼泪
写给五个月来的自己与大家
春天的种子
暖暖的都是爱——我们的毕业

式

与爱在一起

最后一次课上的小天使

考试结束后那些美好的事情

(二) 考官与模特——考场实录

考官的微笑

来访者跳场了

歌与酒

考官的追问

我竟然通过了？！

(三) 人不是蚂蚁——走出心理咨
询的困境

心理咨询实践的困境

走出困境有多难

咨询师的个人成长决定咨询的境

界

附录 作者与手记索引

后记



踏进这扇门

心理咨询师初阶成长

严文华 付小东等[®]著



华东师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

踏进这扇门：心理咨询师初阶成长 /
严文华著．—上海：华东师范大学出版社，
2010.11

(明心书坊)

ISBN 978-7-5617-8253-8

I . ①踏... II . ①严... III . ①心理
卫生—咨询服务 IV . ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010)
第228721号

明心书坊

踏进这扇门

心理咨询师初阶成长

撰 著 严文华 付小东等
策划编辑 彭呈军

审读编辑 袁文彬
责任校对 林文君
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://ecnup.taobao.com>

印刷者 华东师范大学印刷厂

开 本 787×1092 16开

印 张 17

字 数 284千字

版 次 2011年2月第1版

印 次 2011年2月第1次

印 数 5100

书 号 ISBN 978-7-5617-8253-8/B·598
定 价 34.00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）

序言

从1到200——本书的缘起

12C班：已经说不清第一篇手记是怎样产生的。但肯定是在2007年我带华东师范大学心理咨询师12C班实习小组那时产生的。有学员自发地写了第一篇手记发给我分享。感谢这第一篇手记。后来陆陆续续有更多的学员自发地写了手记发给我分享。在那一期实习小组中，学员们一共发给我几十篇手记，其中有21篇被收入了《做一名优秀的心理咨询师》[\[1\]](#)一书。

16B班：如果说那一次还是我无意当中开始碰触手记，那么当2008年我带16B班实习小组时，就开始有意识地运用手记了。前一组在手记中流露的真情实感，在手记中的思考与困惑，在手记中写下的细腻体会，在手记中的顿悟，都让我感觉到这是一个非常有效的学习工具。所以在这一小组的课程开始时，我就邀请所有的学员在每一次有感触时写下自己的手记。而且，这一次我请组员建了一个MSN群，所有的手记，包括我的，全部发在群讨论版上，组员们都可以看到。于是，手记搭起了大家在课后交流的另一个平台。

实习结束后，一共有近百篇手记！近10万字！这样的数字，让我惊讶，也让我感慨。这些组员中

没有一个专业写作者，也没有具备丰富写作经验的人，但为什么会产生这样丰硕的成果？有些船，一旦起航，就会航行得很远。我很幸运，和这些船相遇。

这个组的进步是神速的。手记见证了他们的每一次微小进步，记录了他们的每一个疑惑，也传递着小组成员的相互关怀。在实习课堂上我们讨论得很多，在MSN群上，我们接着讨论。网络和文字，确实拓展了我和这个小组以及小组成员之间的互动。

17C班：到2010年带17C班实习小组时，我也从一开始就要求大家写手记，并告诉他们这是自我成长的捷径。在第一次课结束24个小时内，就有数篇手记发到了这个组的MSN群上。我没有想到，一种新的互动方式会在这一组产生：学员们在每一篇手记下面跟帖。有的帖只有10多个字，表达鼓励和欣赏，有的帖长达数千字，是深入的沟通与交流。而且，手记作者又对跟帖进行反馈，有些热门的手记后面会有几十张跟帖。在我看来，有些已经是一种书面的心理咨询。有了榜样，后面的人也会这样做，包括我。我开始给每一篇手记跟帖。在这些手记和跟帖中，有一些学员回溯了自己的成长经历，以及这些经历对自己当下状况的影响；有些文

字涉及实习过程中某些片断的思考和感受。同一个事件，透过很多双不同的眼睛来看，每个人看到的都不同。于是，每个人又可以透过这些镜像来看别人的世界，并反思自己的世界为什么是这个样子。这些文字大大深化了这一组学员的相互了解和信任，促进了他们对咨询技术的学习。

17C小组实习结束时，又是近百篇手记！近10万字！我深深地感受到：有些种子一旦发芽，就会绽放出生命的绚烂，那些光芒会照亮每一个相遇者。我很幸运，能成为这些种子的培育者。而这个小组所达到的深度，是我开始时并没有预料到的。每一次和未知的美好相遇，都让我欣喜无比。

他们就是你们：捧着两个小组近200篇实习手记，我觉得沉甸甸的，觉得自己可以做什么。这些手记没有华丽的词藻，没有优美的修辞，但它们非常真实，非常有勇气，非常鲜活，非常生活。它们真实地记录了学员们的所思所想，记录了学员们的困惑和解决之道，记录了学员们对一些细节的反复揣摩和回顾，记录了学员们情绪的起伏.....它们让我看到了教学中的很多盲点，及时改进；让我知道原来有些小的地方也会难住学员；也让我不断地反思很多问题，进入更深的层面，以回应学员们所提的问题。在中国那么多学习心理咨询的群体当

中，他们是有代表性的学员，就像你的同事、你的邻居、你的朋友、你的同学一样。他们的思考和困惑，其实也是初学者普遍会面临的问题。

出版的决定：这些手记是否有可能与他人分享？我和华东师范大学出版社教育心理分社的社长彭呈军联系。当他读了一些学员的手记后，也被这些鲜活的文字打动。于是我们开始做出版的准备。

在数月的整理之后，书稿完成。呈现在读者面前的，就是由这两组学员和我在学习和教学过程中所写的160篇手记，还有20多幅心理图画。本书共有34位作者（包括我）写了手记，加上参与讨论和跟帖的学员近40人。我没有刻意去划两个组的界线，但读者可以明显感觉到两个组的不同风格。这些风格是由他们团队成员的特质决定的。

本书适合对象：那些正在考虑是否要学习心理咨询技术的人，可以从这些手记中了解心理咨询技术是怎样的，学习之后对自己有什么用，学习过程和考试是怎样的，读完手记后，他们也许会有自己的决定；那些正在学习心理咨询技术的人，从这些手记中呈现出的学员们在学习过程中的思考、困惑、顿悟以及对一些案例的描述和点评中，也许可以吸收到自己需要的营养；从事心理学工作的人，可以从教学相长、教师活动及训练安排、学员反馈

等角度来读这些手记，因为手记是教师和学员们同时来写的，有时可以看到一件事情的两个方面，非常有意思。

背景说明：华东师范大学二级心理咨询师的培训是在学员们上过一段时间理论课后，开始面接实习的。理论课常常是以大班的形式进行，而实习则是分组进行的。一个实习小组约有20人左右，面接实习有120个学时。学员们的手记，大部分是关于实习的，但也有对在大课上接触到的面接个案进行讨论的。面接实习直接与考试里的面试相关。希望以上这些背景の説明能够帮助读者更好地理解手记。

推门而入——本书的框架和结构

每一篇手记都有自己的生命力和方向。在最开始时，我和小东像面对一堆散乱的珍珠，不知道该怎样整理这些手记。后来决定用我们实习的主题框架，因为所有的手记都是围绕实习的主题来写的，我们可以把它们归整到我的教学大纲主题下面。按照“踏进心理咨询师这扇门”的比喻，我们用“步”来形容每一阶段，邀请你推门而入。进门之后，你会跟着学员们走五步路：

第一步：踏进这扇门。主要是心理咨询面接训练中的导入部分。这部分的内容包括：

建立团队，让团队成员相互认识、熟悉，了解各自学习心理咨询的动机，形成统一的团队规则。我通常是通过团队游戏（如画画等）来达到这些目标的。

向学员们介绍整体实习计划以及教师对他们的期望、要求，并了解他们对实习和教师的期望。我通常是提前把整体计划发给学员，让其有所准备和预期，方便其准备问题、接受要求。

心理咨询面谈的准备工作和结构。主要通过对学员现场演练的点评，让学员了解面谈的基本结构、基本点。这通常是一个小组的基本定位。通过这一次现场演练，我会了解学员对心理咨询技术掌握的现状、起点、速度和节奏，灵活地调整自己的实习计划和目标。

咨询新手面临的问题及处理方式。这部分主要是对学员在面接中表现出的一些错误进行纠正，对其焦虑和紧张的情绪进行缓解。我通常用观看录像和现场点评的方式来完成这一个目标。

在这一部分，呈现的是我和学员在学习以上主题时所写的手记，从中可以看到学员初次了解时的好奇和怯生生，可以看到他们在初次面接时的兴奋与沮丧，也可以看到他们的反省和感受。

第二步：心理咨询技术的基础修炼。主要是对

面接中一些基本技术的学习。

倾听有多难。训练学员学会积极倾听，听懂来访者所要表达的意思，并通过观察和倾听，了解来访者话语背后所要表达的含义。

共感有多深。训练学员准确地理解来访者已经表达出来的或想要表达出来的情绪，比来访者更敏锐地捕捉到其所处的情绪状态。

提问要多少。训练学员抓住主要咨询脉络，准确判断什么时候提问，提什么问题。

反馈要多准。训练学员根据倾听到的信息对来访者进行积极反馈，引导来访者走向正确的方向。

价值观介入及中立。训练学员在咨询过程中直面自己的价值观，察觉自我价值观对咨询的影响，解决自我价值观与来访者价值观的冲突。

在这一部分的手记中，读者可以看到新手们如何挣扎和纠结在重新构架沟通模式中，看到他们如何根据咨询师的要求来重塑自己的沟通方式。当然，也会分享到他们的每一点细微进步。

第三步：咨询技术的深化训练。主要是对面接中一些疗法（认知疗法、情绪理性疗法、意象对话技术）和主题（神经症、婚恋关系、亲子关系、职业咨询等）的学习。

做来访者和观察者，比做咨询师更难。这部分

是学员们对训练中三个角色的体验。本以为来访者最容易扮演，咨询师最难扮演，但学员们会在手记里谈到他们的感受不是这样。

各种咨询技术和主题。这是学员们在对认知疗法、情绪理性疗法等各种疗法的尝试过程中的感受和体悟，以及针对神经症、PTSD、婚恋问题、亲子关系等主题的个案进行的探索。

我们该用哪种咨询风格和流派。这部分是学员在学习中接触到不同教师的咨询风格，因这些风格相互矛盾而在内心里引起的冲突。这部分手记读起来动人心魄，因为它们直接质疑教心理咨询的各位教师的教学哲学，考问当下的考试机制能否容许这些不同的风格自由呈现，是否存在最佳的咨询风格等。更为关键的是，有学员透过对教学过程的反思，察觉到自己的移情反应。这是本书情绪张力最强的一部分。

意象对话技术。在小组练习中会有一些现场需要处理，这里记录了我用意象对话技术进行咨询的片断以及学员的感受。这是本书最具咨询现场感的部分。

第四步：心理咨询师的内在训练。主要是通过一些团队游戏和小组练习，在实践中多角度、全方位地训练咨询师的各项内在素质。

在春天的草地上——敏锐力训练。咨询师的敏锐力是非常难以被结构化地加以训练的，唯有让学员通过每一个细节、每一次训练去体验和提高。这部分是学员在训练中通过内心反省所察觉到的细微点，它们代表着新手们在敏锐力上的进步。

我丢失了感觉——反省力训练。尽管在考试中没有给反省力打分这一项，但对于咨询师的成长来说，反省会让他们知道自己在哪里，目标在哪里，该如何走。这部分就呈现了在面接学习后半段学员们常会遇到的困惑以及他们的反省。这些反省是他们继续进步的台阶。

当那扇门敞开——咨询技术的突破。在接受面接技术训练一段时间后，学员们的自我突破非常重要，他们需要从“咨询机器”转化为真正的咨询师。这时候，一些有意义的事件就会成为里程碑。这部分呈现的就是学员们开放自己心灵、真实呈现自我问题、在痛苦中自我突破的心路历程。尤其精彩的是小组同学在一同经历了里程碑事件后写的手记，从中可以看到同一件事情在每个人身上的不同印记。

我求助的眼泪——走向内心深处。这部分呈现了学员把自己的真实个案带进咨询现场引起的小组互动，全方位呈现了不同角色的手记——来访者本

人的、咨询师的、观察员的，呈现了咨询过程中的记录、点评，还有学员们的反馈——既有对个案解决思考，更有对自己内心的反省。这部分能够让人们从各个角度、各个环节来阅读，每个人都可以从中吸取自己所关注的信息。这是本书情绪最浓烈的一部分。

戴着脚镣跳舞——咨询师的内心整合。这部分仍然是学员们的反省，只不过因为处在面接实习接近尾声的阶段，所以探讨会更加深入，而且，带上了考试焦虑的情绪。

第五步：与爱在一起。这部分讲的是实习小组的结束、面试实录。其实质是走出一扇门，走进另一扇门。

暖暖的都是爱——我们的毕业式。学员们记录了在团队最后阶段所经历的感动和不舍，也记录了实习团队的结束和成长团队的新开始。

考官与模特——考场实录。学员们记录了自己面试的过程、对考官和模特的感触。相信那些参加过考试的人读到此节都会会心而笑，相信那些即将参加考试的人读到此节会减轻焦虑情绪。

安心地张开隐形的翅膀

一直感觉自己很幸运。和每一个带教实习小组的相遇都那么美好，他们的成长那么快。学员们很

得意，因为是他们抽签抽中了我。为什么他们成长那么快？有很多原因，但其中一个秘诀是每个人都在团队中成长。在我所带的小组中，所有的人都以信任激发信任，以关怀碰触关怀，以接纳面对接纳，以支持获取支持。他们并非没有自己的弱点和缺点，只是，当他们信任、关怀、接纳和支持他人，同时也被他人信任、关怀、接纳和支持时，呈现真实自我就是一件安全的事情了。人性中那些美好的方面在小组中被碰触出来、激发出来，而一旦有信任、关怀、接纳和支持，组员们就会有更深的彼此信任、更大的自由和更快的自我成长，咨询技术也顺理成章地得到提高。带教实习小组这么多年，深刻的体会是：建设好一个团队，才可能让团队中的每一个人成长。仅仅靠带教教师一个人的力量，远不能带领团队走这么远。带一个咨询小组实习的过程，其实是带领一个小组成长的过程。技术的成长如果没有心灵成长为基础，可能会有昙花一现的美好，但却不会长久，因为没有持续力。

我已带过数届学员。现在我不时和自己曾带过的学员在各种机遇中重逢。和不同组别的学员相遇，我可以明显地在他们身上读出当年的自己是怎样的，因为我每一年带教的内容都不同，每一年带教的方法都不同，每一年带教的深度都不同。我的

帶教从来不是完美的，但我一直没有停下成长脚步。

成长的信号之一是我越来越能走进学员们的心。当我越走近他们心灵的深处，我越发现自己对生命有一种敬畏感，每一个生命的成长故事都让我肃然起敬。当一个人感受到安心、安全、信任他人且被他人信任时，就会自然地把生命当中那些美好的品质呈现出来。当一个团队感受到安心、自在时，每个人都会走向自己生命的深处，并且带领别人这样做。当团队成员之间的信任足够深时，所有的人都会张开那双隐形的翅膀，成为团队的天使，关心和呵护每一个人，安心而自在地飞翔，安然地成长。

每个人在生命中都要走很长的一段路。心理咨询面接的实习只是这些学员们生命中一段很短的路程。但由于推开这扇门，看到了另外的世界。和一个高质量的团队相遇，学员们和我的人生都因此而变得丰富、宽广、丰厚和丰盈。感谢这份生命的礼物！

严文华

2010年8月29日

注 释

[【1】](#) 严文华著：《做一名优秀的心理咨询师》，华东师范大学出版社，2008年。

这本书由近120篇左右手记构成，是31名国家二级心理咨询师学习班的学员和我在240个学时的面接实习过程中写下来的。从这些手记中，你看得见一个团队在训练中从素不相识到相知、进而互相信任和支持的现场，你听得见他们对咨询流派的不同看法和争论，你见证着他们把自己标签为“心理咨询师”时的困惑、挣扎和收获，你感受得到爱的甘露怎样从苦涩的过去蒸馏出来。邀请你踏进这扇门，和他们一同经历技术和心灵的成长！

——严文华

在写自己实习的第一篇手记时，熬夜到很晚。有幸听到立春以来的第一声春雷。一个新的季节开始了。心理咨询也像那声春雷，向我展开了新的时空。

——洪 信

以前我经常看到的是人性的丑恶和阴暗面，那些自私、冷漠，由于看得太多，我都不喜欢自己是个人……但在学习心理咨询的过程中，我看到人性的真善美，我开始变得积极和乐观……现在我接纳自己是个人，我开始少想悲观、消极的事情。

——栗 子

我睁开眼睛时，我觉得“唰”的一下，整个世界在我眼前一亮。在意象世界中，只用了几分钟，

我就从生命的秋天走到了春天。真的很神奇！

——世界尽头

泪光中，我看到大家吃惊而不知所措的表情。大多数同学没见过真正的来访者，而作为一名真实的来访者，我把泪水滴进同学们的心里，我把求助的心放在大家的掌心，期盼以此换来我们共同成长。

——虹

在实习过程的户外活动中，有幸经历了美妙瞬间：春天的阳光照在我的脸上，而那些温柔的风儿，裹同着花瓣和橘瓣的气息连绵不断地抚过来，每一根发丝、每一寸肌肤、每一个毛孔，都渐渐松开张开打开，我的身体变得很轻很轻。我周身暖洋洋地发出许多小树芽，接着迅速长大直耸入蓝天，一种无以名状的喜悦充溢着胸口，我在开心地笑……感到一种从所未有的安宁与平静，仿若飘浮在半空中，看到了我所未看到的广大空间……

——秋

相比于大家的开放，我确实是将自己包裹得严严实实，隐藏在厚厚的盔甲之后，带着强烈的防御心理……我深知这些对我的成长起着羁绊和阻碍的作用……期待也许真能在将来的某一天，我会敞开自己的心怀……

——万 林

我坚信人与人之间的大爱才是治疗每一个受伤心灵的良药，而这一良药不应该是苦口的，它是流动着而又甘甜的。而我也希望有朝一日自己是开具这一良药的大夫，将自己的爱与关注、知识与经验分享给我的每一位来访者，让他们脱离痛苦，自立自强，走向幸福的彼岸。

——星 空

孔明灯在被放飞的那一刻，便有了自己的行动和思考的自由。它已经都带上了人们的期望，但还是要为了自己而冉冉升起。

——徐步云

胡艳对Treya的握手之所以那么具有里程碑的意义，是因为咨询师在那一刻走进去了，真的是走进了来访者的烦恼中了，真的能感同身受了！我也在等待我的那一刻.....

——张绮雯



(摄影：夏非约)

第一篇：踏进这扇门

（一）以图画为名片——团队成员初相识

► 导读

下面这一部分，是我和组员们第一次互动的记录。对于两个小组我都采用了以画相识的方式。这里记录了其中一个组的图画以及围绕图画进行的互动情景，并且穿插了学员们手记中的描绘及自述。你将在这一部分看到本书手记各位作者的图画。这是他们的名片。你可以在读完他们的文字后，再回过头来看他们的图画，会有一些相互映衬和印证，画如其人，文如其人。

那些排成仿宋体、左侧有竖线的文字，是学员在我把手记发到MSN群上后的跟帖。全书那些左侧有竖线的文字，都是跟帖内容。◀

透过图画与学员们相识（严文华）

带着悉心设计的活动，晚上5:50，我走进田家炳书院1101教室。门是虚掩着的。轻轻推开门。我以为自己提前了10分钟，教室里会没有多少人。推开门，却惊讶地发现里面坐了很多，比我预想的要多！我进去后，教室里安静下来，弥漫着老师和学生初相识的不安、期待和兴奋。

在这种略有些小心翼翼的氛围中，我开始了和小组的第一次互动。对于一个咨询小组来说，首先

必须建立团队。对于一个真正意义上的团队来说，团队成员的深入了解，信任氛围的建立，这在任何时候都不能跳过。只有在一个成员之间拥有相互信任的团队中，其成员才有可能在自我成长的同时，被团队带着走得更远、飞得更高。信任的前提是相互了解。而第一次相互了解的深度，将决定今后团队成员彼此间相互开放的程度。我一直非常重视这第一堂课。这次我选择的活动是以画相识；首先请大家画出一件事物代表自己；然后介绍画和自己，以及为什么用这幅画代表自己；还有，为什么来学习心理咨询。

这一组的组员们画了各种事物。在后来的“找组织”这个环节，他们根据自己所画的事物形成了四个群：阳光灿烂群；绽放群；展翅高飞群；动物图画群。

洪信的太阳

“我画了太阳，因为太阳是万物生命之源。我希望用心理学作为工具像阳光一样普照别人。我自己是个单纯的人，几乎是半透明的，所以我只画了一个太阳。”（图1-1）



图1-1

“我的经历比较复杂：当过老师；学过医；做过和尚。在做了18年的和尚后，2008年退出。因为和尚也不是闲云野鹤，不能想做什么就做什么，也有请假制度，我觉得不自由。”

“我最初想当和尚，是因为楚留香，觉得一袭白衣翩然而至，会武功，爱美食，很美。当然，后来出家，不单纯是因为美学，另一个原因是我出生在佛化家庭，从小受佛学影响，我自己又是胆汁质，脾气暴躁，父亲支持我出家。通过专业学习，我发现在各个宗教当中，佛教最高深。大家都知道

《西游记》中的唐僧取经，可谁知道唐僧还创造了一个唯识宗？在我看来，唯识宗就是一个专业的心理学学说，只是它太难懂了，所以没有人把它和心理学联系起来。当然，现在有‘内观’等把心理学和佛学结合在一起的做法，以前没有。在当和尚时，心理学对我来说也很重要，常有人来对我说起家里的事情什么的，我需要做劝导工作。所以我不当和尚后，我就想来学心理学，继续充实专业知识，另外也解决一下生存问题。”

当被问及是否将来还会回佛门时，他说：“不会了。在我看来，是否出家，只是头发和衣服不同。不论怎样，我的信仰都不会改变。”

同样是太阳，这个太阳显然没有团子同学的有力、明朗、纯净。

●洪信

谢谢严老师分享你的手记。看到你对我的记录，感觉像在照镜子。不过对于自己的表现和自我关注，起初还有些不适应，感觉那不像我，尤其是在看到你对我的太阳的评语时。猛一看，我是抗拒的，仔细一想，却是点睛之笔，一语中的。“不够明朗，不够有力”，如果换作以往，我会以“我不善画画”为由而将之合理化。事实上，那是我潜意

识里不够自信的投射。而对于这一点，在以往的人生经历中，我也曾有反思和反省。但愿学习心理咨询之后，能让自己变得更自信一些。因为每个生命个体，都是造化的杰作，都是与其他生命全然不同的，也是构成这个精彩而美丽的世界的一分子。

（那天我在自我介绍时讲了很多，内容也很杂乱。大概在所有同学的介绍中用时最多，是否是缺乏自信的表现？是否是自我中心？这些都有待内省。）

我的画：笑脸般拟人化的太阳，画在整个版面的中央（之所以画在中央，是因为我决定只画太阳，画在中间比较协调），周围并无其他呼应物。我当时的解释是：地球上所有生命都离不开太阳的光与温暖，太阳是一切生命之源；笑着的太阳，反映此时此地的心情；周围没有呼应物，是因为自己脱离僧团回到社会上，一切对我而言都是陌生的，犹如一片空白。

但我后来分析：首先，我把太阳画在正中央，是不是自我中心的表现？太阳是一张笑着的人脸，是不是潜意识里“面具”的投射？（饶军同学问我为什么太阳是张人脸，大概是他把自己的潜意识投射到了我的身上。）其次，太阳周边没有呼应物，是否是人际交往出问题，自己很孤独？

为什么我当时的解释和后来的理性分析有这么

大的差别呢？我自己的“解释”刻意要强调我“此时此地”的感知觉，防御机制在解释过程中起作用，尽量不让别人轻易触碰潜意识里的东西，不让自己的自尊受到伤害；而后来的理性分析，恰恰触及了自我不易觉察的潜意识，因为画上的事物是潜意识的投射，防御机制并没起太大的作用，因此是潜意识相对客观的再现。

虹的太阳、狗、小溪和草

“我画了一只孤独的狗。我之所以喜欢狗，用狗代表自己，是因为狗很忠诚。不论主人遇到怎样的状况，是贫是贱，它都不会背叛。我这么看重忠诚，和我的家庭有关。我觉得父亲背叛了母亲，所以我恨父亲。而哥哥站在父亲一边，我也恨哥哥。我忠于妈妈，一直站在她这一边。我对她绝对忠诚。我还画了一条小溪，一条很浅的小溪，因为小溪也代表我，很清澈，但容易受伤害。我还画了绿色，因为历经磨难之后，我走出了压抑，看到了春天的绿色，尽管仍有淡淡的忧伤。”（图1-2）

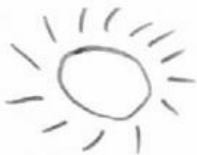


图1-2

图画上是一只孤独的狗的背影。作画者的脸上一直没有笑意，写满了孤独。我给了她几句话反馈：“父亲和母亲之间的关系，应该由他们自己去解决，你不应该背负着他们的责任。那些忠诚，对你来说太沉重了。”她马上语气激烈地说：“父亲的情人对我很不好，好多年里她不让父亲联系我们。”是，对父亲的恨的背后，是对父爱的渴望。“所以，当孩子成为争夺爱的工具或武器时，家庭的关系就会非常复杂。”

有一个组员问：“如果让你在哥哥、父亲、你爱人、你的妈妈和你的孩子之间作选择，只能选择一个人时，你会选择谁？”她先去掉了前两位，如果只能选一个，她留下了孩子。

看大家讨论得那么起劲，我忍不住说了一句：“你们觉得爱给予了别人以后就会少吗？这道选择题的背后隐含的一个假设就是：爱是有限的，给了一个人就不能给另外的人。你们同意这样的假设吗？请你们告诉我，太阳是否做过这样的限制：我照耀了这棵树，我就不能照耀那棵树；我给这朵花的阳光多一些，给那朵花的阳光必定少一些。当爱流动起来时，它是不会越给予越稀少的。”

这幅画中透露出来的生机在于那条小溪、那些

绿色和那个太阳。作画者需要做的功课在于面对和接纳。面对自己，面对自己所有的经历，面对自己所有的感受，面对自己的情绪。接纳自己，接纳所有的感受，接纳所有的情绪。当那只狗能面对自己、接纳自己、欣赏自己时，它或许会转身，或许会转化成其他事物。我不知道会转化成什么事物，但一定不会孤独、凄凉、愤恨、被遗弃。

●洪信

虹在自我介绍过程中，提到了父亲和哥哥的背叛，在描述的当下，我感受到了她的焦虑与不安，甚至有一点点愤怒（不确定）。接下来她谈到了自己的孩子。

我问：“是否觉得自己的状态会影响孩子的成长？”她的回答是肯定的。从她的眼神中，我明显感觉到这一点，这或许正是她学习心理咨询的初衷——调整自己。老师也给予了回应——希望她能好好调整，别让自己的痛苦延续到下一代。

团子同学的太阳

“我画了一个太阳。冬天里，太阳是我想要的，非常舒服，不是烈日，有养老的感觉。可以在露台或阳台上放一把椅子，懒洋洋的。我喜欢简

单，所以只画了一个太阳。我选了黄色，因为现在是冬天，黄色代表了我愉快的心情。如果是夏天，我会选蓝色。我希望在这个团队中有愉快的感受。”（图1-3）



图1-3

“至于学习心理学的动机，要从高中谈起。我高中时选了文科，那时不知道选了文科就不能报心理系。后来可以读二专，我就读了二专，也是一种补偿吧！但二专学下来，和我原来的认知有冲突——我以为心理学学了就能用，比如说心理学的知

识能与生活中的一些事件相呼应，但其实没有。”

这是一幅画在黄色纸上的红色太阳，占据着整个画面。单纯而有力的用笔。团子同学在互动过程中有一些很好的提问，表明她有一定的敏锐度。

●陶子

团子是在校的本科生。她画了一个简单的太阳，她就是这么一个简单直接的人：说话风趣，很健谈，朋友很多，能很快地融入团队。

文文的松树和太阳

“我很简单，先画了一棵松树，觉得有些单薄，又加了一些小草，发现时间还多，就又画了一个太阳。我觉得公司里的HR职能部门也很像太阳，要为各个部门提供服务。我之所以选择绿色，是因为绿色环保，同时也很养眼。画面中的松树代表我自己，我觉得它很坚毅，即使在冬天里也是翠绿的，不像花儿会交替开放，它即使在冬天里也充满着生机。”（图1-4）

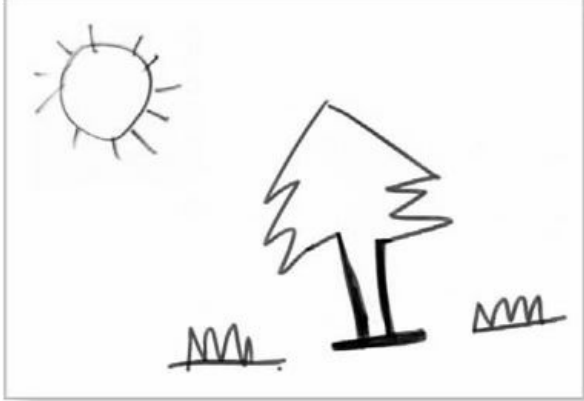


图1-4

“我是公司里做HR的，经常要用语言和员工交流。我发现，当员工离职被问及原因时，很少有员工会表达出自己的真实想法。我渴望学习心理学，本来想应用在工作中。我对心理学很好奇，觉得它很神秘，像巫师一样，可以看穿别人的心灵。但学习一个月以后发现不是这样。”

那棵松树是歪的，有组员问到，她笑了，说是做事不仔细，所以画歪了。

蜜蜂同学的睡莲

“我画了睡莲，因为我要让自己的生活丰富。因为还有时间，我画了一座房子，房子里是一家三口。还有时间，又在右边画了一座桥，在天空里画了云，画了鸟，画了太阳。”（图1-5）



图1-5

“我自己在市里当公务员。你们可能都以为公务员会被磨掉棱角，但我一直坚持，保持自我，不因领导的权威和条条框框而改变自我。我周围有很

多老同志，我觉得他们的做法很无聊，我只是旁观他们，我要让自己的生活丰富。虽然大家都说公务员是金饭碗，没有被炒鱿鱼的可能性，但我一直问自己：‘如果不做这份工作，我还能做什么？’我什么都不会，需要充实一下。我发现我有一个好妈妈。从小家里就人来人往，有各种人到我家来。有人要结婚，会借我家结婚。有人父母来了，没地方住，也住我家里，一住就是一两年。还有一个人生活非常悲惨，经历老公赌博、离婚、再婚、女儿结婚前夕再婚丈夫暴亡等事情，也是一直找我妈妈倾诉。开始时我看妈妈做，后来我也参与一起做。往往是别人哭哭啼啼来，高高兴兴走。虽然我妈妈在厂里很厉害，作为一个技术人员，她会很严厉地批评人家，但在家里，我们一说她，她马上一声不响。我觉得受妈妈的影响，自己也能帮助别人解决一些问题。我有时在MSN上和别人聊天，别人就会告诉我一些另外的故事，我会更深入了解他们。”

当被问及为什么用睡莲代表自己时，她说：“我在工作中看到很多黑暗的现象，我觉得不应该。虽然有人一杯茶、一张报就可以过一天，但不行，我每天都非常忙，有做不完的事情。虽然有时候是虚忙。我和他们不一样，我不会去做那些

事情。”心雁忍不住为她鼓掌叫好。

心雁问：“我曾和你有一样的经历，学完法律后在律师事务所做了一年，实在看不下去，就辞职到了公司。你能够坚持下来的动力是什么？”

“是客观原因，因为我不想丢掉目前的金饭碗。”她坦诚地说。

还有一位学员问：“你遇到这些不开心的事情，会和谁说呢？”（如果做心理咨询，这倒是一个可以提出的问题。）

她说主要还是和妈妈说。从小就没有学会和父亲发嗲，也更习惯和妈妈交流。

非常有意思的一幅画。作画者用睡莲比喻自己，描绘她当下的状态：她需要用“睡”去应对现实，本质上她仍然是一朵出污泥而不染的莲花。那个“睡”字，其实代表着她的麻木、她的逃避、她的不同流合污。她的美丽只在工作之外绽放。但美丽和洁质仍然存在。右边那座桥，代表着她想改变现状，和新的生活有联结，就像跨越一座桥后，人们会有新的路。

●陶子

担任着副组长的蜜蜂同学，很负责也很亲切，她在向别人提出问题的時候，给人的感觉很温和、

很亲切，不会咄咄逼人，很舒服。

陶子的向日葵

“我画了向日葵，我一向喜欢向日葵。太阳是我后来补上去的。如果有足够的时间，我还会画彩虹。我觉得向日葵很灿烂，向着阳光。如果阴天，向日葵就会变得很糟。这跟我的状态一样。自己一旦钻牛角尖，就会拔不出来，但如果有人这时刚好来找我，不论什么事情，只要我跟外界再发生联系，我就会突然变好。这跟我的星座有关，我是双鱼座的，本来就会自相矛盾。高中毕业时我本来想选心理学，但同学们都认为我读了心理学会疯，所以我就选了广告专业，发挥我的创意。然而心理学是我最初的梦想，所以大学时选了二专。现在又有机会读心理咨询。我知道心理学的学习是一个过程，所以希望三五年后可以应用。”（图1-6）

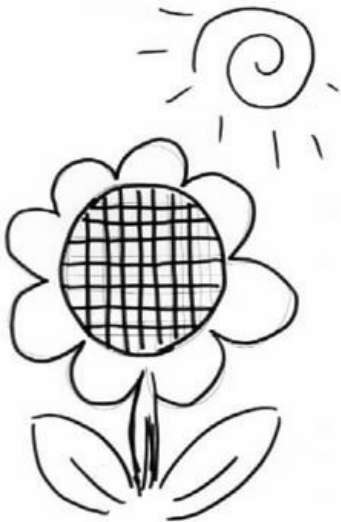


图1-6

当被问及为什么会用绿色画向日葵时，她说：“因为纸已经是黄色的，所以我没有用黄色的画笔。我选用绿色，因为我也很喜欢树。”

当被问及是否具有向日葵女生的特质时，她说：“我在熟悉的团队中会突出，但并不耀眼。”这是一朵生机勃勃的向日葵，用笔干脆、有力，也体现了作画者的行事风格。



图1-7

Bovia的梅花

“我很喜欢梅花，不是因为它的高洁。梅花是我自己唯一有耐性去种的花儿。我希望自己成为梅花。我特别喜欢梅花的坚毅，迎着寒风而放。它是

唯一在寒风中开放的花儿。它枝条坚固，代表着刚毅。我选用白纸，因为我喜欢简单，喜欢简单的生活，简单的工作。我讨厌复杂。”（图1-7）

“我来学心理咨询，是因为兴趣。我做什么事情都会受兴趣驱使。”

当被问及画面右边的黑色是什么时，她回答说：“这是梅花的根。我想用中国画画法来表现它。”

她是读哲学的，只有二十四五岁。画出了这样一株沧桑的梅花，她背后一定有关于挫折、关于自我否定的故事。

严文华的莲花

“我用莲花代表自己，因为最近的感悟是：不论环境怎样，只要愿意，一个人就可以吸取他（她）所需要的营养。莲花就是这样，不论水中是怎样的物质，它都可以成长、盛放。”（图1-8）

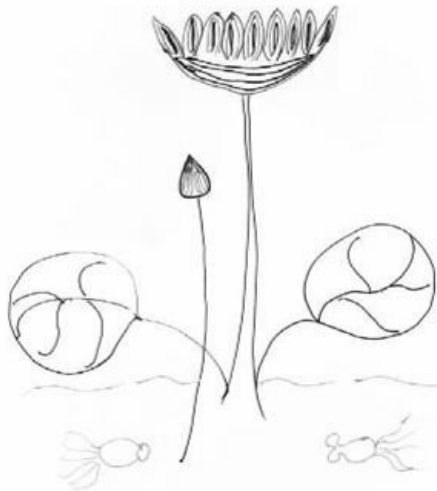


图1-8

画面中一朵盛开的莲花，一朵含苞待放的花蕾，两片荷叶，水中有两条鱼在相向而游。

有组员问：“莲花在佛教中是清静、无染的意思，你画莲花有这层含义吗？”

“世界上所有的知识都应该是相通的，所以佛

教中的含义也可以用来解释这朵花儿。”

●洪信

在解释画时，我感觉到她内心的清净（佛教中，莲花是清净和圣洁的象征，为此我作了回应）、平静（从叙述的语调中感觉到）。我对画的解读是这样的：

大的开放的莲花代表此时此地的“我”，心是开放的，是悦纳的，是有安全感的。小的含苞待放的那朵，应该有两层意义：其一，代表不断更新和正在成熟的“我”（每个人都处在不断成长和成熟的过程中），因为那朵含苞待放的小花很快会长大、盛开；其二，期望那些前来咨询的来访者都能像那朵含苞待放的小莲花一样，长大、盛开，学会悦纳，获得安全感。

两尾鱼：两尾代表不孤独；鱼在莲花周围，按照生物链来理解，莲花会给鱼提供一些养分；鱼在水中，是自在的、幸福的、安全的。因此，作为一名咨询师，期望能令更多的生命自在、幸福、安全（呵护生命）。

画的整体给人一种和谐、生机勃勃的感觉——以上所述，是我把自己的潜意识投射在老师身上，不算共感吧。

豆豆的“想做到”、“应该做到”、“现实生活”

“我的画从左到右分为三部分。第一部分是大海和海鸥，海边有一排躺椅。海鸥无忧无虑，大海没有边际。海鸥什么时候想飞就飞，想落脚就落脚。这是我想进入的状态。第二部分是我应该做到，但我没有做到的，是高山流水，还有小草。我应该像小草一样有顽强的生命力。第三部分是我的现状，螺丝钉和砖。我目前是做程序员，承担的是设计软件程序中的一部分，就像一颗螺丝钉或墙上的一块砖一样，被钉在哪里、砌在哪里就在哪里。”（图1-9）



图1-9

“我做程序员已经六年了，觉得已经做够了。我学心理咨询，想了解自己适合做什么，想什么，怎样能更好地自助。最开始我很外向，但工作后就不是这样了，现在很安静。我不知道是工作改变了我，还是最初我对自己的认识不正确。我现在的的生活很不一样，有时一整天窝在家里看DVD，觉得自己很堕落；有时天天和朋友出去吃饭，大街小巷找好吃的；有时又会学习很多东西。觉得自己是个喜新厌旧的人。”

画中同时呈现了作画者的三个自我：理想自我、期望自我和现实自我。这三者之间有很大差距，存在着一些矛盾。她将来的主题是这三部分的整合，是整合而不是去掉其中某一部分，因为所有的部分都是她自己。

●豆豆

第一次用如此特别的方式来介绍自己，活到现在快30年了，正式的、非正式的自我介绍作过无数次，而用图画的形式，还着实考倒了我。想来想去，既然找不到一种能确切表现自己的事物，那就自我分解一下吧，正如我们平时采用项目管理技术，往往会把项目目标分解为工作包，以便于评估和管理。

首先，海鸥吧，我的向往。我喜欢海，每当有假期总是想找个四周都是海的小岛窝着，在海边，心情才会从高楼林立的城市狭小空间中真正释放出来。多羡慕海鸥啊，有一个大大的世界自由飞翔，它的心境应该也是跟海一样宽，跟天一样高吧。

小草，我的坚持，15岁离开家，18岁离开家乡，一个人生活，一步步向前走，学会适应环境，学会照顾自己，学会像小草一样顽强，是我一直坚持。

现实中，螺丝钉、砖是对我生活再好不过的比喻了。每天有规律地忙碌着，一天重复着一天就成了一月，一月重复着一月就成了一年，虽然没什么不好，但是偶尔想想，有些人的生活是 $A + B + C + D + E$ ，我的生活只是 $A \times 5$ ，信息含量少，压缩率高。

小拍同学的在晴天和雷雨交加中飞翔的鸟儿

“我画了三只鸟儿在天上飞。我渴望自由自在，所以在做了三年老师后辞职。现在虽然也有拘束，但好很多。”（图1-10）当被问及画中的哪一部分代表她时，她说：“我是那只小的鸟。那只大鸟是我先生。我是不是应该画两只大鸟和一只小鸟啊？”

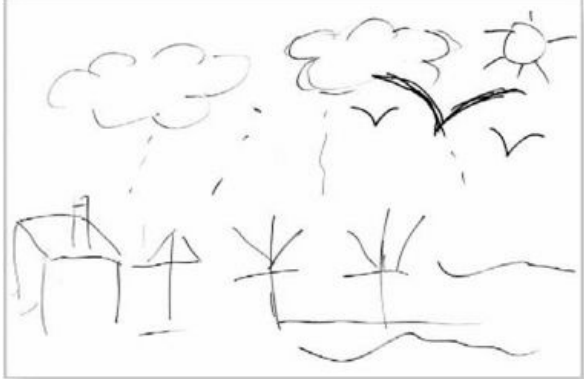


图1-10

“我来学习心理咨询，是为了孩子。我弟弟有一个孩子，我自己有一个孩子，我就对弟弟的孩子特别宠。因为妈妈三年前去世了。我一直在想，如果妈妈在世，一定会特别宠这个孩子，因为她一直很宠我弟弟。另外，我无法面对父亲的再婚。虽然我表面上赞成，但内心里反对。虽然现在他们还没有走到结婚这一步，但迟早会走这一步。我希望学习心理咨询后，能够更好地接受这个现实。还有，也是周围朋友的触动。最近几年周围朋友离婚较多，有些人就来找我诉苦，如老公在外面找了第三

者。我想帮助她们，就会把自己的感情放进去，把她们老公骂一顿，骂完了就劝她们离婚。现在学习了一个月心理咨询，我反思这种做法也许不妥，甚至有可能伤害了她们。”

当她说起自己母亲和父亲时，有一些哽咽的声调。她的画面上，有太阳，有乌云，有雨点。左边的房子没有建好，那些树似乎也没有长成。我给了几句话的反馈：“你背负着重重的责任，想成为弟弟孩子的妈妈，弟弟的妈妈，还有整个大家庭的妈妈，但你觉得自已只是一只小小鸟，怎么能承担起这么重的责任呢？有些东西，是需要放下的。”放下并不容易。“成为弟弟的妈妈”背后，一定有对父母的一些情结。每天生活在雾儿晴、雾儿雨、雾儿雷的天气中，心情随之起起伏伏，哪里会有自由可谈？

●洪信

小拍同学，放弃教师职业的一位妈妈。她的画很“丰富”。我感觉到：她很有责任心，很想助人，自己又不够强大，有种无力感（如画中小鸟一般），充满了困惑。正如老师回应的那样，需要对自己的定位作些调整。希望她别太累，也希望她能变得强大。同时我发现，在叙述时，她多次用

到“有可能”，为此，我问她这是否算是“口头禅”。我的提问或许让她感觉不舒服，有可能让她误解为我是在取笑她，在此后的叙述中她刻意不用（我以后要改进这点，提问不能让来访者感觉不舒服，感觉被取笑，这非常不利于咨访关系的建立）。

●小拍

其实参加心理咨询培训班的动机是非常简单的，只是觉得心理咨询对于和家庭成员相处、教育小孩子等应该都有帮助。所以在第一天的实习课上严老师让大家用一种动物或植物来描述自己的时候，我并没有太当回事，只是下意识地画了鸟。

但是当同学们逐一开始作自我介绍时，我竟然被感染了。轮到我时，不由自主地说了很多平时根本不可能对陌生人袒露的心事。也许正像老师谈到的，正是在不知不觉中，感受到了同学们的真诚和信任。这种感觉对现在的我来说已经是非常模糊了，多年的工作和生活经历让自己习惯性地防备着周围，圆滑地应付着人际关系。真心希望这种单纯的学习感受在以后的互动中能逐渐加深。

袁敏的海上帆船

“我画了一艘帆船，它正在起航，也代表着我新的开始。非常自由的感觉，风和日丽，海鸥在天上飞，随便风儿把船吹到哪里。我躺在船里钓鱼。”（图1-11）

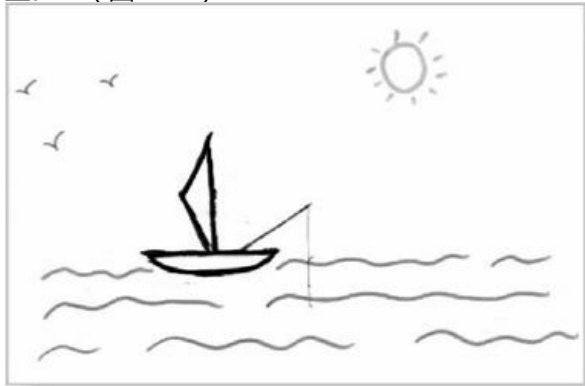


图1-11

作画者目前正在读研。图画中有一些象征：起航和新的开始，渴望自由，渴望在休闲中有所收获。但这种起航是没有目标的，所以这些表面的自由和新的开始背后，隐含着不安。

栗子的云、草和蒲公英

“我画了三样事物。云代表着我的情绪多变，小草代表着我的渺小，而蒲公英代表着我渴望自由，希望随风飞到很多地方。”（图1-12）

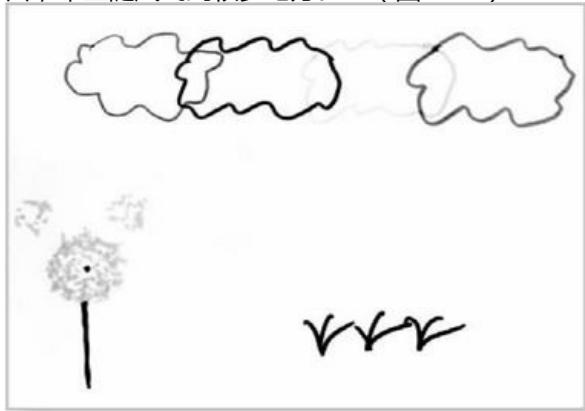


图1-12

“我学心理咨询的动机是因为我不太会调适自己的情绪，希望会有所改变。”

在整个介绍活动中，我没有看到她的微笑，没有听到她的反馈发言。但她一直在用她的方式参与——她始终倾听着别人。在她的图画中，这三样事物都代表她自己，而且并不矛盾，完全可以进行整

合。问题的焦点在于她的渺小感，她的自卑感，她的不稳定感，她的不被重视感。

●栗子

第一次实习，其实不太知道实习大概是怎么样的，抱着看一看加点好奇的心态来了，实习是从用图画来介绍自己开始的，以前没试过。当我介绍完后，老师给了我反馈，心里感觉触动了一下，眼眶有点湿润，但我尽力克制住了。没想到第一次见面就能被读懂，觉得很难得，平时披着伪装的躯壳里，没人知道都有什么。

阿飞的超猪

“我画了一只猪，一只超人猪，简称超猪。这只超猪像超人一样帮助别人，让别人快乐。猪生性懒散，很像我。我选了蓝色纸，因为这样，这只猪就穿了蓝色衣服，我就不用涂色了，可以偷懒。”（图1-13）



图1-13

“我读心理学，自己也不知道为什么。选二专时，别人都选了心理学，并且让我也选。我没想读。但到了最后一天，在最后一刹那，我交了钱。通过读心理学，我对别人的了解在加深，有些大彻大悟，不，有些小彻小悟。我觉得读心理咨询可能更有意思，所以就来了。”

这是一只单纯的猪猪。

饶军的老鹰

“我画了一只老鹰。这代表了我的心情。父母本来要我考大学，但我去当兵，后来读了军校。我在高原部队当了16年的通信兵，五年前转业到上海。我想做得更好，这也是父母唠叨的结果。在部队时很艰苦，学习机会很少。回到上海后发现机会很多。我本来想到华东师范大学来学历史的，但后来咨询时被告知没有这个专业，于是就报了心理学自考。目前上了一个月的心理咨询，感觉不论是在工作时还是在家里，自己的想法都变了，有所成长。我希望自己像雄鹰一样成长。其实我在家是老小，本来不具有鹰的个性，但我画了一只鹰。在鹰的下面是崇山峻岭，我是在这样的地方当兵的。毕淑敏也曾经在我们那里当过兵，后来成了作家，也学了心理咨询。我们有共同的经历，所以我觉得她很亲切。”（图1-14）



图1-14

我的反馈是：“谁说老小就不能像雄鹰一样？不要给自己设限制。如果你把毕淑敏设为目标，你要相信自己完全可以做到。”

●饶军

老师厉害！我细细想了想，无意识中我是把毕淑敏当作自己奋斗或崇拜的目标。相同的一段经历，相同的从军地点，相同的部队时光等等，让我在毕淑敏成长的经历中努力去寻找相同之处。潜意识中我认为自己的成就也会和她相同。这就有点像

要在一棵树上找两片相同的树叶。

心雁的熊猫

“我画了熊猫，还有一颗火热的爱心。大家都想和自己喜爱的东西在一起。我想与人分享自己身上难得的东西，也想具有国宝的价值，做一只快乐的熊猫，去感染别人。我选用了橙色，是因为橙色代表了生命力顽强。这只熊猫张开双臂，也是一种欢迎。”（图1-15）



图1-15

她一直笑笑地在说，那种笑是有感染力的。“爱”是她的主题：爱别人，被别人爱，和自

己的爱在一起。她是一个充满活力和爱的人。

星空同学和摩羯座

“我是1月20日出生的，属于摩羯座，所以我画了摩羯星座。这个星座的特点是具有神秘性和幻想性。星座是山羊头和鱼尾。山羊头代表撒旦，而六角星在犹太教中代表远离邪恶，代表和平。我画了13颗星，代表13个使徒。我觉得自己就是那第13个使徒。有可能是恶的，也有可能是善的。如果是善的，就会成为周恩来。如果是恶的，就会成为希特勒。这可能和我的家庭有关。我母亲是学佛的，她非常执著，一直信奉净空法师，她教给我唯心的东西。我父亲非常现实，他喜欢历史，喜欢毛泽东，喜欢看解放战争，他教给我唯物的方面。我觉得这是两大阵营，我一直处在矛盾当中。我大学学了管理学，后来学了经济学，现在来学心理咨询，我想通过丰富自己的学识来构建出一个体系。我特别渴望一个正义的人来灌输正义的思想给我，不然我会疯掉。我的成长非常像荣格，我曾经受过一次电击，电击后我改变了很多。”（图1-16）[\[1\]](#)



图1-16

我的反馈是：“父母给你的，全部都是爱。它们不应该成为撕扯你的力量，不是两大阵营把你分裂。单纯的知识也不能帮助你构建出一个体系。这个世界上不会有正义的人来向你灌输正义的思想。你得自己去判断。”

●洪信

星空同学，通过介绍他的画——魔蝎座，有了一定程度的自我暴露，提到了成长经历中曾经面临

唯物主义与唯心主义如何抉择的困惑，感觉被撕裂，若得不到正确引导，极有可能步入歧途，成为希特勒式的人物。老师给予回应——父母无论教给你唯心的东西还是唯物的东西，都是对你的爱的不同表达，你不应该感到被撕裂，应该去悦纳，去享受，去整合。

在他的讲述中，我有共感产生，我感觉到他内心的矛盾与冲突，感觉到被撕扯的痛苦，不过似乎不很强烈（类似经历，易产生共感）。

●星空

摩羯座在星象符号上是一只山羊身鱼尾的动物，我的整个构图是摩羯位于图的中央，左下角是五芒星，右上角是六芒星，其余十一颗星星排成十字星的图案填充整张白纸，画面布局丰满。对于这幅画，我自己的解释是自己处于一种在父权与母权的斗争中游移、无措的矛盾状态中。

其实，我并不理解五芒星和六芒星的实际含义，应该是我自己潜意识的产物。希望以后有机会，能仔细地研究一下。

海豚同学的竹子和熊猫

“可以看出来，我画竹子很用心，画了很久，

但画熊猫很快。我觉得竹子能代表我，是因为它节节高，优雅，向上，而熊猫也代表我，是因为熊猫处处受到关照。我以前希望自己下辈子做猪，能够懒散地生活，但上周在四川看到了大熊猫，就把我的理想改为下辈子做熊猫：又是国宝，还很干净，饲养员把竹子采好给它，它连吃都是躺着的！”（图1-17）

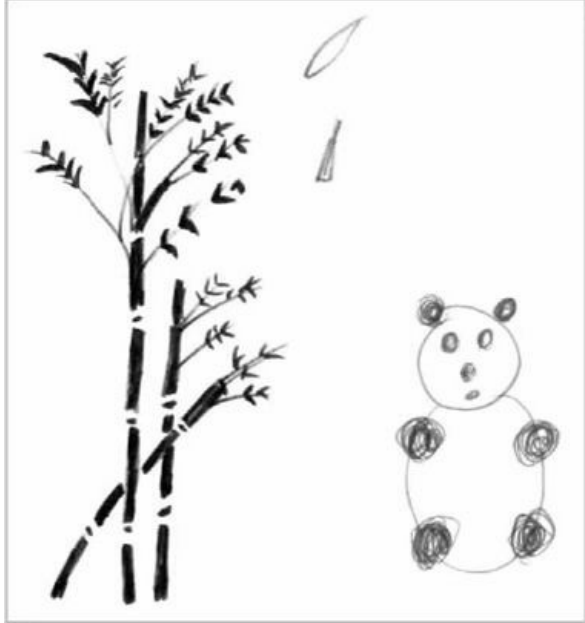


图1-17

“我来学习心理咨询，是因为我兴趣杂，没有重心。我以前是学英语的，后来又学习了商业，再

后来又学习了财务管理。生活中有朋友找我倾诉，我沾沾自喜。来学习心理咨询之前觉得心理学会让我更强大，现在学习了一个月，我才发现自己不应该这样想，这样太骄傲自大了。”

有敏锐的同学问：“你提到自己懒散，但为什么会去学那么多东西呢？”

她停顿了一下说：“其实我是一个矛盾的人。我希望自己能整合好。我学那些东西是因为就业压力吧！”

“只是因为就业压力吗？”

“其实也有一点点兴趣。”

我饶有兴趣地听着这些对话，运用了面质技术的对话。来访者讲的有时并不一定是真的，敏锐的咨询师是可以找到那些缝隙的。有了这些缝隙，就有可能撬动、改变。

万林的兔子

“我画了一只兔子，因为我的生肖是兔子，而且它代表了我的母性性格：温顺、敏锐，还有怯懦。绿草地代表着我心灵的世界，代表着我安宁地面对生活和工作。”（图1-18）



图1-18

“我之所以来学心理咨询，是因为我向往心理学，想往心理学方面发展。我以前学过中文，学过心理学，我对它感兴趣，因为我想解开自己的一个心结。”

画面中兔子看上去并不安宁。兔子身上确实有机敏，但那种机敏更多的是紧张的敏感，一有风吹草动就会受惊吓。而咨询中的敏锐，是有定力、安定的敏锐。这两者之间可以转化，只是有一段路要走。

信任和热爱是最好的开端（严文华）

大多数时候我们作的自我介绍，都只让我们了解到一个人的姓名、年龄、职业等大体信息，但通过图画，我们可以直接看到一个人的内心。这些来学习心理咨询的学员，在自我介绍时，都不约而同地作了自我分析，用到了一个又一个心理学名词，可以看出他们对心理学的热爱和学以致用。而且由于团队成员之间有信任，所以在解释图画的过程中，组员们把自我介绍引向深处，谈到了自己的动机、优缺点、困惑和情结，真诚地呈现了内心深处的自己。

我注意到一个非常有意思的现象：一开始就作自我介绍的学员一两分钟就介绍完了，排在中间的同学三四分钟介绍完了，而排在后面的同学，可能需要七八分钟才能介绍完。19个人的自我介绍，我们整整用了130分钟！中间我还提醒过时间、控制过时间。如果放开来做，会需要更多时间。为什么越到后来需要的时间越长？因为信任开始在学员之间流动，每个人的心敞开得越多，流淌出来的信任就越多，学员们感受到信任，就愿意有更多的分享。这种良性循环构建了一个非常好的场。我看到学员们相互的提问越来越深入，有些学员不时点头，心有所悟，有些学员不时记下几句话，心有所

得。有时学员们还用了面质的技术。有对心理学的热爱，有了相互信任，在这种氛围中相互认识，是彼此最好的开端。

团队规则（严文华）

没有规则的团队，无法走得更远。

在以画相识环节之后，我们讨论了实习计划和团队规则。之前我给他们看了以前我所带小组的录像——由学员自己制作的小电影。我希望这个短片能给他们一些启发，从专业学习到团队发展。我也讲到这个团队至今仍每月一次聚会学习，三年如一日。

我们对以下实习课堂规则达成一致：

轻易不要迟到。因为如果大家已经开始咨询面接，迟到就会打破营造的氛围。另外，心理咨询师不应该在面接来访者时迟到。这一点要从训练中做起。

进入教室后手机静音。心理咨询师不可能在咨询过程中接电话，来访者也不应该被自己的电话铃声干扰。这一点，可以从训练中做起。

在咨询训练中所说的话和所做的事，只限于在教室里和组内讨论。这是要营造一个安全的港湾和基地。组员们可以在训练中安心地表达自己，可以和其他组员安全地讨论自己。前提是他们相信这些

表现和谈话不会被用作其他场合的谈资。心理咨询的保密原则，可以从训练中做起。

做面接训练时可以拿自己说事，在扮演当事人时解决自己的问题，但不要把自己重大的人生命题带入训练中，因为这可能让扮演咨询师的组员束手无策。

每个人都需要回去后准备素材，根据课程大纲扮演相应的当事人。这些素材可以来自生活经历、耳闻目睹的事件或教材上的事例，但需要在自己能够把控的范围内，素材要鲜活、真实。

另外，每三位学员可自由组合成一个小组，在每次实习前，根据将要学习的主题带小组热身活动，目的是活跃氛围、导入主题、训练咨询师的素质。

最后，请所有人记实习手记，包括我自己。高强度的训练留给学员们思考和消化的时间太少，手记可以弥补这一点。另外，手记还是提高能力的捷径，因为咨询师的敏感力、观察力、反省力等重要能力都可以通过记录和思考得到快速提高。每位学员可以就自己有感触的方面写手记，长短不论，主题不限，但必须和心理咨询面接实习有关。越及时记录下来，越有可能捕捉到那些需要改进的方面，越有可能积淀感悟、取得进步。

●秋

沁香入心，回味无穷。第一次看到我们的实习计划，注意到最后一排字“希望你在实习中有更多的自助和助人方面的收获！”即令我雀跃不已，终于可以远离功利。

心头与笔下（虹）

第一次听说严老师是通过读她写的《心理画外音》，书中有个案例让我印象深刻：一个有自杀倾向的外地大学生来华师大咨询室求助，因他的家境贫寒，严老师免费为他做了一个月的心理咨询，但鉴于来访者的症状“已经超出了心理咨询的范围，他在咨询室中也只能得到安慰，而无法彻底医治”。严老师写道：“我一直在牵挂的是：他是否还平安地活在人世间？”看到这里，我有些触动，在这样一个急功近利、物欲横流的社会环境下，还有这样一种义务助人后仍牵挂着求助者的人，这应该是优秀咨询师的重要素质之一吧。

今天是第一次实习，我带着来见书作者的想法来参加。严老师让大家用图画介绍自己的过程触碰到了我的内心深处，过去的种种不快被一一勾起，轮到我发言时我的情绪有些激动，严老师注意到了，她反馈道：“在2010年1月31日这天，你的内

心被触动，你要接纳和面对，要有定力。”

有几个同学在图画中画了太阳，他们的脸上也有阳光般温暖的笑容，真的很羡慕他们，只有自己先温暖起来才有可能去温暖别人，他们才最有可能成为真正的助人者。

●洪信

相信你心中的太阳，定会冲破黎明前的黑暗，露出灿烂的笑脸。借用佛教的一句格言——“看破，放下，随缘，自在”。

●虹

谢谢洪信的热情鼓励，这超级智慧的八个字被所有存有心理困惑的人参透之时，也就是心理咨询师们的下岗之日，但真的期待这一天的早日到来。

●洪信

我非常能理解你的感受。说真的，我跟爸爸之前也曾有过一段时间的不开心，因为妈妈生病没能及时就诊，延误了救治时机，我始终觉得爸爸负有不可推卸的责任。在妈妈去世之后的半年到一年的时间里，我始终耿耿于怀，基本不和他联系。一次回家，看到爸爸略显佝偻的身躯，和已经花白的头

发（爸爸那时才52岁），才明白妈妈的去世，对他的打击同样沉重。那一刻，我泪流满面，彻底原谅了爸爸。后来才懂得，我原谅的不过是我自己而已。

我们都知道，改变并不轻松，有时甚至犹如“生龟剥壳”一样痛苦。但，只要我们愿意去尝试，愿意退一步（有时哪怕只是半步）去看待一些问题，慢慢地，我们就会有“海阔天空”的感觉。作为准咨询师的我们都不相信改变是可能的，来访者又如何相信心理咨询是有效的呢？有句话是这么说的——“宽恕别人，就是解放自己”。这些年来，你心里始终不能对爸爸和哥哥释怀，他们并没有受到什么伤害，真正受到伤害的是你自己，不是吗？我们需要去做些尝试，哪怕只是小小的让步。不为原谅别人，只为放过自己。

你说“看破，放下，随缘，自在”不易参透，是的，就像入门考复习阶段中，老师在讲到一般心理问题（冲动）的第四个矫治要点——理解并协调需求与能力、社会要求与个人愿望、竞争与奋斗以及人际交往中人与人之间的关系时，语重心长地讲过的一句话：“这不容易，我都学了几十年。”我们可以从当下开始，做一些小小的尝试，做一些让步，或许，你会有意外的惊喜和收获。

●虹

谢谢洪信的开诚布公和耐心点拨，很高兴看到你能与你父亲和解。我也并非不想原谅爸爸和哥哥，现在真正缺的就是一个理由。直到最近我还跟我爸在电话中有过激烈的争吵，他一贯以那种居高临下、藐视他人的狂妄个性使包括我在内的许多人对敬而远之，我真的庆幸自己长大成人后能够远离他。

生活在他身边的那些日子不堪回首。你有没有见过抓住自己女儿的头拼命往桌子上撞的爸爸，他就是那么暴躁的一个人。我们的父女关系最初就没有打好基础，再加上后来他因婚外情而给我母亲带来精神和肉体上的种种折磨，使我对这个人多少有些寒心。我并非不想放过自己，我也知道这样下去我很难快乐起来，但我需要一段时间来说服自己，去原谅一个如此不可爱的长辈。

看了你与父亲和解的过程我忍不住掉泪，也许我的心胸不如你宽广，但是现在要我完全放下，有难度。

●洪信

你爸爸那样对待你和你的妈妈，给你们母女俩

身心都造成伤害，以至于你强烈地怨恨爸爸，那种怨与恨，我能真切地感受到，你内心的痛苦与纠缠，我也能体会到。你说你在找寻一个原谅他的理由，有时，原谅一个人，并不需要太多理由，甚至不需要理由。比如我有感于我的爸爸短时间内苍老了许多，于是我原谅了他，同时解放了我自己。如果你硬要找到一个原谅他的理由，那么你遗传了他的所有基因，这算不算一个理由？没有他的DNA，就没有你，为此，就应感恩他，原谅他。再者，他是否也是“暴躁”、“居高临下”性格的受害者？他的童年，他的个性形成过程中，是否也有过跟你类似的经历呢？我不是在为他开脱，是在为你提供的一个看问题的视角。

况且，无论你怎么怨恨他，或者以同样的方式再去折磨他，我们曾经受到的伤害和痛苦的感受，都不可能自动消失，这样做只能增加彼此间的怨恨和痛苦。所有过去的伤害和痛苦都已经过去，未来是否还将继续伤害和痛苦，取决于你当下如何认知和对待你们三人之间的过去、现在、未来。

正如严老师所说：接受当下的感受、情绪，或许是你最好的入处（切入点）。如果和爸爸联系总会激起你的情绪，可以先不联系，冷处理一段时间，也让自己冷静冷静。

原谅我又勾起你对于不愉快经历的回忆。我也没能做到价值中立，好在，我们只是同学间相互交流。

●虹

很受益于这种非正式的心理咨询，感觉你的引导以人本和精神分析的理论为依据，以你的满腔热情为动力。其实，已经有人让我以父亲已老和感恩生命为理由去原谅他，只是我不知该如何具体操作。也许我真该怀着一颗慈悲的心去深深地怜悯他，因为他也为自己的古怪性情付出了很大代价，他也是一个很孤独的人。每次回去看他时，都感觉他像一只被困在笼中既暴躁又无奈的狮子，非常渴望见到我和我的孩子，但真的见到了又不知该如何与我们和睦相处。上次回北京看他，他居然因为我六岁的儿子不懂事的某句话而气得嚎啕大哭，声称他再也不想见到外孙。我很无奈，不知该如何在不被他伤害的前提下，去安抚这么一个情绪极不稳定的人。况且现在他又以年纪大了腿脚不方便为由，要我全家都以接纳的姿态走进他和他情人的世界，我的内心有太多的抵触：一个从未给过你正面影响的人（他的情人）现在突然希望你能带着孩子常去她家做客，这事别说让我去做，就是想一想都觉得

不舒服。我可能还需要一些时间先抚平我自己的伤口，然后再去安抚那两个在我记忆中只知道索取，很少想到给予的老人（老爸和他的情人）。

●洪信

从你对爸爸的描述中，隐约感觉你已经有了原谅爸爸的潜意识准备。你还在寻找原谅的理由，或者说那种怨恨的惯性还在继续起作用。你觉得就这么原谅他、放过他，心有不甘。觉得原谅让你不舒服。慢慢来，这需要一个过程，而且是个艰难的过程。

是啊，想想爸爸也是受害者，他也受尽折磨和煎熬，说得俗点，他已经为他的行为付出了代价；再想想他对你和你的家人的爱，哪怕只是点点滴滴，这种积极的感受和情绪，一定会慢慢地融化坚冰。从你的描述中，能明显感觉到你爸爸对你和你儿子的爱，而且是深深的爱（“非常渴望见到我和我的孩子”），只是他和你都不知道如何去表达和接受那份爱。可以试试“空椅子疗法”，比如在小组练习的时候，如果你愿意。

●虹

要想解决问题，必须经历彩虹前的风雨、重生

前的涅槃，用你的话来说，那种痛苦不亚于“生剥龟壳”，不知道我能不能吃得消。我需要勇气，还有大家的支持。

●严文华

很感动地看到了这篇手记，以及由手记引出的洪信和作者的对话。以信任推动信任，我们会走得更远。

生活当中有很多改变，需要长长的酝酿才会发生。种下种子是你的工作，发芽是种子的工作。那些酝酿是有意义的。

柔软的内心，更醇厚温润地活（世界尽头）

心理咨询师的二级理论课程，从5月开始至今三个月的理论学习，各流派风格，以及心理咨询的发展历史，已是对我们脑力、体力的高度挑战了，但那远不比这刚刚过去的13个小时的小组实习来得震撼。

我自觉从来不是个放得开的人，始终是蜗居在自我的世界里，胆小、懦弱、卑微地活着，带着诚惶诚恐的眼神，小心谨慎地看着这纷扰的世界。敲打这些的时候，忽然意识到这正是自己第一课上画的自我投射像《窗户·娃娃·晴》，画面是从一扇窗

户看出去的一个风景，那是一棵秋天的树，树枝上挂着晴天娃娃，它在半个太阳的温暖下微笑着（图1-19）。当时自诉的时候，只是说自己是藏在窗户内的第三只眼睛，想成为那个枝头挂着的晴天娃娃，可这13个小时之后想来，是否这些年来，自己已经更希冀着窗外的世界了呢？

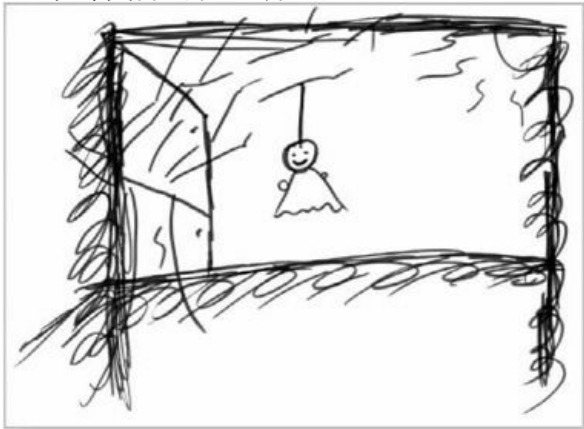


图1-19

今天课结束的时候，导师让每个组员就这24小时总结一句话，于是有了我这篇Blog的名字：柔软

的内心，更醇厚温润地活。

我想，无论我们这个组还是今天这个团队，明天的路如何走，无论我们这些天南海北汇聚一堂的同学未来如何，这样的活法，都会是我们所要思量和坚持的。

做更好的自己，为更好的自己。

我的入学动因（胡艳）

说来惭愧，第一次接触“助人自助”一词，并非是在阅览心理学著作之时，而是在研读社会典籍之际。就是这一次报考心理咨询师培训班，也并非出于热爱心理学或是为了如何实现自我价值，而是纯粹源于我的实用主义观念的驱动。

作为一个五岁女孩的母亲，我希望重视幼儿的早期教育，使孩子在人生起点上不输于人，能多点学识，多掌握点技能，从而为孩子今后的生活铺平道路。但是，我又时常处于矛盾与困惑之中：过于关注孩子未来而忽视其现实生活，是否有拔苗助长的嫌疑？抑或会浪费其美好的童年时光？

事实上，人的每一个阶段都有其他阶段无法替代的意义与价值。爱玩、爱活动是孩子的天性。孩子在活动中学会爬行，学会走路，并在活动中认识世界、体验生活、感悟人生、长大成人。活动使孩子有了自我思考、自我比较的时间与空间。填鸭式

的教育容易造成孩子的逆反心理，该玩耍的时候如果缺乏创造和探索的氛围，待其心智成熟到更直接接受传统知识时却对学习过早地失去了热情，知识就不易转化为处理问题、科学创新的能力。因此，如果大人们简单地凭借自己对事物的认识，剥夺孩子玩和活动的权利，那么，他们就是剥夺了孩子健康成长的权利。孩子的成长不能以远离欢乐、排斥兴趣为代价。只有那种孩子觉得好玩的学习，才可能真正满足其需要。

从另一个角度来说，孩子的模仿能力很强。都说“母亲是孩子的镜子，孩子是母亲的影子”，如果孩子身边的人真正热爱学习，并促使孩子有这方面的意识，那么我相信孩子也会饶有兴趣地学习。同时，为了有利于规划孩子的将来，特别是对其性格予以早期塑造，我毅然选择了报读这次的培训班。

若把“为何选择心理咨询师培训课程”作为面试题，我或许会基于心理防御机制的启动，为自己的报读寻得另外一个冠冕堂皇的理由。当然，或许届时，我的“助人”信念已自“顺从”阶段进入“认同”阶段，进而向“内化”阶段发展了。希望在有幸成为严老师的学生、诸位的同学的同时，我能够顺利步入心理学的殿堂，进而发现其惊人之

美。

（二）我比来访者更紧张——新手起步

► 导读

这部分呈现的是学员在起步阶段写的手记，以及他们上完第一次课后的感觉。“第一声春雷”，多好的比喻！咨询师这个新角色，确实是在唤醒他们内心中一些新的成长点。◀

第一声春雷（洪信）

终于写完我在咨询师生涯中的第一篇个人成长日记[\[2\]](#)。

少时懈怠，懒于练笔，加之鲜有写作兴趣，以至于常常会有感动和感受，囿于笔头滞涩而未能留下只言片语，这不能不说是个遗憾。第一篇手记，行文不畅，逻辑混乱，显得十分拙劣。尽管拙劣和稚嫩，但我仍将十分珍视它，因为它是我和我们团队共同成长的一个见证。也许大家有所不知，那篇不算很长的手记，花了我整整六个小时（实际上还不止），昨晚甚至写到凌晨两点，因此有幸听到立春以来的第一声春雷。

在写完最后一行字后，我突然间对于兴趣完全丧失的抑郁症患者有了一定程度的了解。我在想：

从未体会过写作是一件痛苦差事的人，大概是无法理解我这篇手记诞生的艰辛的，就如同心理健康者很难真正去体会兴趣完全丧失的抑郁症患者想要培养兴趣是多么艰难一样。

在此，我首先要感谢指导老师，如果不是她给了我们硬性规定，如果不是她把“镜子”的功能展现得如此完美，让我看到了自身许多的不足，由此激起我强烈的自我完善和自我实现的欲望与需要，是不可能这篇手记诞生的。

同时，我不得不感谢我们组所有的同学。在这个团队里，我找到了安全感和归属感，我在被接纳，被认可。希望大家给予支持，不仅仅是鼓励，还有批评和建议。也希望我们能互相支持，互相鼓励，互相批评和建议。只有这样，我们才会共同进步，快速成长。

我以为来访者很容易当（薰衣草）

在我们的初次实习课上，我毛遂自荐扮演来访者，张绮雯扮演咨询师。

在我的感觉中，做来访者应该是很容易的。开始一切还顺利，寒暄、自我介绍等。进入正题后，我感觉到了咨询师的语气有些强势，一个问题问完后，我还没反馈完，她就又抛过来另一个问题，搞得我有时根本无法回答，也没有时间去思考怎样回

答。

这时，我就出现了不配合的想法：我初次向你咨询，为什么要把我的一切都告诉你？我就开始绕弯子，不正面回答咨询师的提问。

这次面接只持续了五分钟就停了下来。

虽然只有五分钟，从她的身上，我还是看到了咨询师的自信，而这也正是我们做心理咨询所必备的。我也反思了一下自己扮演的来访者，觉得自己准备得不是很充分，而且没有真正进入来访者的角色。在整个咨询过程中，来访者才是真正的主体，要扮演好一个真正的来访者是很不容易的。

●世界尽头

来访者绝对要思路清楚，脉络清晰，逻辑强。

忘记哪本书里说过，来访者的不愿意轻易合作其实就是对自我能力不确信的投射。所以俺期待能早日成为和善的来访者——那样的自己是否代表着更自信的咨询师呢？

●严文华

我们每个人既是天生的来访者，又在学习如何做
做一个来访者。

我比来访者更紧张（素梅）

今天的实习主题是：心理咨询面谈的准备工作
和结构。主要内容有：（1）迎进来访者。（2）请
对方入座。（3）让来访者放松：寒暄、介绍自
己。（4）进入正题：以“请问你今天来这里有什么
想要和我说的吗？”这样的开放式提问作为正式
面谈的开始。（5）结束。咨询师要准备好充分的
自信，并放松情绪。

明知道是模拟练习，但作为面谈初学者，在初
次面谈开始时仍抑制不住内心的紧张，心跳得厉
害，根本无法做到自信和放松。我在脑海里无数次
想象过与来访者进行面谈的情景，彩排过每一个细
节，如表情、坐姿、语调、如何提问、如何共感、
如何建立良好咨访关系等，似乎胸有成竹，但此时
大脑中却是一片空白。我觉察到自己的焦虑情绪，
试图控制它。我开始深呼吸，努力使自己镇定一
些。我觉得自己比来访者更紧张。当“来访者”坐
在我的面前时，脑子里除了刚刚学到的那句开放式
问句外，什么都没有，我感到茫然，没有方向，不
知道接下来我将要做什么。于是在“来访者”讲述
的同时，我的大脑在飞快地转动，迅速收集着平时
学到的各种提问，时刻准备着向“来访者”提问，
似乎提问是我当时唯一的目标和方向，为了提问而
提问，无法做到认真地倾听，更谈不上共感和非言

语交流。

这就是我的第一次模拟面谈实习经历，感觉真是糟透了，有挫折感。

接下来第二场实习的内容是：咨询新手面临的问题及处理方式。通过学习我了解到：作为咨询新手首先要明确以下问题：（1）咨询主体。咨询师要明确咨询主体，即在现场的当事人。（2）咨询师角色。咨询师的工作目的就是激发和调动来访者积极向上的潜能，促进其人格的成长和发展。所以咨询师不是人生导师，不是角色替代，不是给方案。

●严文华

开始阶段的紧张、焦虑，都是正常的。你能察觉，已是非常好了。面对它，接受它，你有可能会更放松。

抛开身份进入角色（李程）

万事开头难，从开场时的结结巴巴到大方自然地与来访者交谈，我们用了几个来回就基本能做到了。我的体会是要抛开一切原来的身份让自己进入角色。当来访者敲门时，那一刻就把自己作为一个自信、专业、投入的心理咨询师。这涉及心理学中的一个术语——暗示。暗示自己能做到、能做好，

原来那颗软弱、害怕的心就慢慢被暗示的力量培育成强大而有动力的心。

倾听的部分让我感觉好难。说话可以训练，因为是舌头的活动；但倾听是心的活动，心比舌头更难以驾驭啊。练习过程中，我开始总是带着自己的主观臆想，关注点不在听到了什么，而是想象自己听到了什么，结果当然很糟糕。渐渐地，我领会出一点要领，就是要排空自己，仔细聆听。我理解这个听的过程有两个层面：

第一层面：听来访者说了些什么。

第二层面：听出来访者想说些什么。

听过之后，互动的过程主要是语言交流的过程，我觉得作为心理咨询师，头脑中要想两件事情：

第一：我要说什么。

第二：我要怎么说。

共感，就是设身处地地站在来访者的角度想问题。这是“道”，不是技术。每个人都有自己的“道”，我的体会是想象自己正处于来访者描述的情境中，想象自己是怎样一种感受，就把这个感受反馈给来访者。

●世界尽头

很细腻的文字，温软着，轻拂而过。

始终觉得心理咨询师这个职业是无法训练的，本色演绎方是上道。

经过这样的学习，想着自己的手记，再看着李程这样的文字，刨去棱角，我们是否都可以成为内心强大而柔软坚韧的女子？

共勉。

初次实习反思（胖妮）

有些话，我真的想对老师说。对于每天工作到晚上10点、精神高度紧张的我来说，每周的实习居然是我最好的放松！听着老师的声音，我居然就能放松下来，忘却所有生活中的紧张和焦虑。我不知道其他同学有没有这样的感觉，能否感受到这股神奇的力量？（请尝试使用共感，呵呵。）

下面记录下我在初次实习课程中的一些感受。

1. 关于提问。老师说提问的功能有：收集信息、澄清信息、对质和共感。如果要我按使用的数量给自己打分（满分100分），应该是80分、10分、2分、8分；按质量来说（满分100分），那会是80分、60分、40分、40分。

我不知道对于一个优秀的心理咨询师来说，各种类型的提问所占的比例如何，但至少，每个问题都一定是在恰当的时机提出，切合主题（到位），

对整个咨询过程穿针引线。对于我们这些初学者，大多数的提问是在收集信息，很少往正确的方向去澄清问题，更不用说对质了。

2. 关于共感。从大课上模拟面接学员的表现来看，我们现在是为了共感而共感，要用提问来共感，似乎好难。有时候共感了，就不知道怎么接问题了，又或者，很顺地连续提问，结果完全没有了共感。这是我在上次练习时最大的问题。老师提到，速度放慢，要经常做小结，做小结和共感是密切相联的。这个技巧我还没有掌握好，下次要重点练练。

3. 关于频率。超模^[3]和老师都提出了频率这个概念，即要跟来访者在同一个频率上，这样咨询会很顺畅，我深有同感。或者说，当我可以抛开给自己定下的一切条条框框，例如怎样才能问出好问题，我该如何共感，时间过了多久等等，把来访者当成朋友，倾听他们的诉说，与他们对话，那么整个咨询（或者叫谈话更确切）就很流畅。当然，这对咨询技术的要求很高。很高兴我已经有这样的体会，希望之后每次都能准确搜索到来访者的频率。

别扭的空间距离（洪信）

我扮演咨询师，文文扮演来访者。

我们座位的设置有点问题：咨访双方同坐一条

凳，侧身相向。感觉很是别扭，这样的坐姿和距离，很难进入状态。

“来访者”谈的是一般的情感困惑：不知道该如何处理跟男朋友的关系。

大致情况是：“来访者”很爱男朋友，却不知他是否爱自己。他现在日本，她也想去日本，而他以种种“理由与借口”，不让她去。她希望他回上海，他却拒绝。“来访者”为此事心烦意乱，不知该如何处理，进而影响睡眠，影响工作。因此，希望“咨询师”协助给出一个方法，甚至一个答案。

作为咨询师，我试图与“来访者”产生共感，但不知是咨访双方座位安排不当，还是空间距离太近，甚或是我们“演”得不够真，我始终未能很好地与“来访者”产生共感。

或许，有着这类情感困惑的来访者，需要的只是情绪宣泄，倾诉完之后焦虑就会缓解。

并且，咨询师是不可能给来访者明确的答案或者方法的。咨询师通常的做法是引导来访者理性地分析，比如自己是否还真爱对方，是否确定对方还爱自己，是否这段爱情还有继续下去的价值和必要等等。咨询师只是引导，让来访者自己找答案。咨询过程中，咨询师始终应该保持价值中立。

在谈话过程中，作为咨询师，我的提问显得有

些缺乏目的性和引导性。诸如：你能确定他还爱你么？你知道他为什么不让你去日本么？这种情绪是否影响到你的睡眠和工作？未能将“来访者”引入理性的自我分析中。

第二次练习，我扮来访者，她扮咨询师。这次咨访双方面对面，空间距离仅一桌之隔。

“来访者”主诉：即将考试，紧张、焦虑、不安，影响复习效果，影响睡眠。我该怎么办？（在叙述过程中，我仍未能完全进入状态，几次在讲述时都笑出来，未能充分表现出焦虑的情绪和痛苦的表情。）

“咨询师”很专业地问到这种现象何时开始，有没有影响到考试结果，是考前紧张还是考试过程中紧张，有没有吃过药，等等。

遗憾的是，“来访者”还没得到“咨询师”的答案，练习结束。

小结：经过此次“实战”演练，我真切地感受了来访者和咨询师的不同角色，对这两个角色都有了些许的理解。对于如何开场也有了一些了解和学习。对于咨询师该如何发问，如何引导来访者进行情绪宣泄和自我发现问题等有了些直观的感受。

存在的不足：（1）对于咨访双方的座位安排、空间距离的设计不够重视，以至于在练习过程中不

容易进入角色，不易进入状态。（2）对于扮演角色（无论是咨询师还是来访者），重视程度不够，没有意识到扮演来访者可以了解来访者的感受和来访者看问题的角度，对日后咨询中与来访者建立共感也具有十分重要的作用，而扮演咨询师则可直接感受未来的自我角色，锻炼提问、解释、澄清等一系列技术和技巧。下次实习，希望能严肃对待，尽早进入角色。

年轻也可以很专业（陶子）

昨天学习的主题是开场和开始。正好白天《心理治疗概论》的老师提到过一些，例如，给来访者倒一杯水的好处，开门迎接的好处。老师晚上的课把开场和开始的步骤叙述得很丰满，“我是这里的咨询师”，“怎么称呼你”，“今天你到这里来想跟我谈什么”，“为了便于我理清思路，更好地帮助你，我会适当做些记录，请放心，这些我们会妥善保存，不随使用作他途”，这些关键语句和字眼，在反复的实践中，渐渐变成自己的语言。

另外，还要注意一些非语言信息，如坐姿、位置、手势等。在实践过程中，我有两个特别的体会：（1）下次最好不要找熟人练习，不太容易投入状态。但这不是根本的解决方法，我对这门课的学习态度应该更严肃些。（2）年轻也可以很专

业。课间，我问老师：我过于灿烂的微笑会给来访者过于年轻、不可靠的第一印象吗？老师回问我：那只是因为你的微笑吗？没错，还有我活泼的个性和气质，让人感觉不稳重。这是我成为一个咨询师很大的障碍。我的亲和力在帮助朋友时，还算优势，可是一旦与陌生人，特别是与人生经历丰富的长者相处，就会有些“谦虚”（哎，竟然冒出这么个词）。老师亲切的回答，让我对这个“缺点”有了新的看法：年轻也可以很专业！因为年轻，所以更要多多学习和锻炼，让自己在这个领域“有真本事”！术业有专攻，在每个领域中，信任都不是用年龄获得的，而是用实力！

下面是两人演练中的一些不足和心得：

1. 咨询师定位不清。

咨询师在咨询过程中应是支持者，指导性不可过强，不要做人生导师。所以，不要试图让来访者直接认同并接受自己以为的“应该”和“理所当然”。还有一个可衡量的不成文规则：咨询师不要讲得比来访者多。

2. 咨询师过多关注自己。

每个新手都会比较在意自己“刚才这样说，有没有什么不妥”，“接下去，我要怎么做，用什么方法”，然后，程序性地完成咨询。

于是，常常出现为了遵循咨询模式或者咨询师自己设定的思路，无意或有意地暗示、打断来访者的情况。咨询师在咨询过程中，应让来访者适度宣泄情感，不能一直“堵”。

咨询师会觉得来访者在“挑战”咨询师，也是由于咨询师的定位不当或者过多注意自己所造成的。有可能是咨询师把自己放在高高的位置上，认为自己是权威，对来访者的行为感到不满；有可能是感到威胁，产生了不安全感；也有可能是对自己没信心——这是新手最可能存在的问题。

3. 咨询师“道德”定义

这是我最想了解和解决的问题。在职业道德方面，老师给出了一个一语中的的定义：

不是为了来访者利益的，就是不道德的。

在个人价值观里的道德方面，老师告诉我们，不能为了追求自己的心安而做出无益于来访者的事情。咨询后确实会有不确定性，但咨询师要有接受这种不确定性的能力。最好的办法是不是“在咨询室内，做好自己的工作；走出咨询室后，过好自己的生活”呢？以前我用“无法心安”、“强烈责任”这些理由逃避过这个领域，现在，通过老师的这个定义和相关解释，我有了重新定位。对来访

者来说，咨询室是他们选择的一个心灵驿站，休息一下，继续生活；对咨询师来说，来访者是累了的旅者。这个驿站提供的是热茶，有些来客喝了觉得很解渴，有些觉得太烫了喝不下；那个驿站提供的是咖啡，有些来客喝了很提神，有些则感到越来越苦涩。即使驿站里既有咖啡也有热茶，更有可乐、红酒等等，但仍有只爱喝珍珠奶茶加椰果的旅者。

4. 一些技巧上的不足

咨询师如果使用“你干嘛来找我？！”这种不耐烦的语调是极不妥当的。

咨询师捕捉信息的能力要加强。在练习时有一位学员扮演的来访者说了一句：“找工作比投胎还难”，老师在点评时说这种比喻较少见，可以问问来访者有什么宗教信仰。而我还缺乏这种敏感性。

我突然笑出声来（Andy刘）

今天，很荣幸地能作为咨询师与蜜蜂同学一起完成大组实习。

一开始还有些紧张，不过还好蜜蜂同学比较配合，很快我就放松并进入角色。蜜蜂同学选择了一个我比较熟悉的领域：考试焦虑。

上场，放松性寒暄。我的指导思想是尽可能搜集更多来访者的信息和情况，为之后的咨询能够顺

利进行，乃至最后准确作出判断奠定基础。所以，我把关注重点放在蜜蜂身上，努力倾听她的情况和种种情绪，并给予正面反馈，鼓励她多说，这也使我进一步放松下来。

蜜蜂同学很配合地对我每一个问题都作了回答和澄清，这时在我眼前有好几条线索冒头，我感到有一些眼花缭乱，该选择哪一个深入下去呢？最后，我决定还是从时间节点入手，比较安全。

然后我发现一个问题，当时间问题解决后，我变得有些茫然，不知该何去何从。于是我又自行选择了一个切入点：生理方面的症状。

我发现，凭我现在的理论知识，我无法就一个问题深入挖掘到底，只能是东挖一铲，西挖一坑，理论水平还是一个必须解决的瓶颈问题。

（诚如老师后来点评到的，我在很多用词中，体现出一种主观意志，这在心理咨询中是一种不专业的表现，我想这是我自身性格在心理咨询中的一种投射吧！）

关于对蜜蜂的症状下判断，我个人认为这并不是此次咨询最重要的部分，不能凭这些信息就下诊断，所以我一直刻意回避这个问题。当蜜蜂提到药物时，我确信其症状表现属于轻微，不适合使用药物，所以给了一个结论性语句。

当蜜蜂同学要我以自身经验给她建议时，我其实是比较矛盾的：一方面，我有许多自身经验可以传授给她；另一方面，我觉得作为咨询师，似乎不应该将自己的经验强加于来访者，所以我当时突然笑出声来，并给了两条大众化的建议。

结束后，老师和同学们的点评，给了我很大启发。真是很佩服老师的观察力，她指出了很多细节，微小而又微妙，在整个咨询过程中起着重要的作用。同学们也火眼金睛，提到我在不该笑的时候发出笑声，给出的建议也没有可行性。我虚心接受。

第一次面接训练（严文华）

在我看来，每次实习小组的“处女秀”总是很精彩的重头戏。当我邀请自愿者在大组面前做演示时，教室里的气氛出现了瞬间的凝固。大家都感觉到了压力。压力之下必有勇夫。薰衣草同学先站出来，但她申明：“我演来访者。”掌声送给她。张绮雯落落大方地站出来：“我来扮演咨询师。”好，有勇气！

两个人有板有眼、张弛有道地开始了表演。在20多双眼睛的注视下，她们面临的压力丝毫不亚于在闪亮的镁光灯下的压力。以初学者的标准来看，她们做得非常好！五分钟之后，张绮雯停下来，做

不下去了。一阵掌声送给她们两个人。

大家给了很多反馈。我最后总结她们做得非常好的方面，请所有人学习：一是咨询师非常自信，主动请缨。初学者需要这种自信。二是咨询师做够了五分钟。这是非常了不起的！三是咨询的结构非常好：先有礼貌地请进来访者，请对方入座，询问对方如何称呼，介绍自己。今后请大家照此做！这样的肯定让所有人都树立了信心。

初学者常犯的错误（严文华）

这次课重点关注初学者常犯的错误。我们仍然继续昨天的课程内容，三人一组一起训练。一人扮演来访者，一人扮演咨询师，一人充当观察员。我在教室里走动，观察着，不时有学员问问题。

我把观察到的问题记在了黑板上，在小结时跟大家分享。主要谈到：

咨询师要了解自己的焦虑情绪怎样影响了咨询。新手焦虑是正常的，但不要让这种焦虑主宰了自己。注意力要放在来访者身上。

不要认为咨询师必须给来访者建议。有的学员在第七分钟已经在给来访者人生建议了。这样的咨询速度，真的把我吓坏了。

和来访者建立信任关系。没有天上掉下来的信任关系。需要从每一个细节中建立信任关系。没有

信任关系，咨询就没法深入。

注 释

[【1】](#) 参见第四篇《我的病与爱》一文。

[【2】](#) 该作者的第一篇手记是指在自我介绍环节中，他对同学们的描述及记录。这部分内容整理到“透过图画与学员们相识”一节中。

[【3】](#) 就是我们的Treya同学，因做过数年心理咨询师，又有表演天赋，所以扮演来访者惟妙惟肖，非常专业，被大家称为“超模”，超级模特的简称。



(摄影：夏非约)

第二篇：心理咨询技术的基础修炼

（一）接球和抛球——倾听有多难

► 导读

这部分是学员们训练积极倾听过程中遇到的困难和心得体会。我把倾听与其他技术剥离开来进行训练。学员们发现，一旦真正开始倾听，改变的不仅仅是倾听的技术，还有对生活的态度。◀

倾听的训练：接球和抛球（严文华）

每次带一个新的实习小组，都会有新的收获。我自己在不断探索新的带教方式，了解每一组的特点，针对性地做一些调整；而学员们给我的反馈，则让我了解到哪些方式最有效。这一组对倾听的训练方式反馈最好。

在带前几届学员时，我觉得最难训练的技巧是共感，感觉它和对人性的看法、对人的关怀有关，不是可以在技术层面训练出来的。但最近带学员时，我觉得共感没有训练好，是因为学员的倾听不到位。倾听是共感、提问、引导和解析的基础。新手的共感不好，很多时候是由于没有听出来访者的情绪和背后的想法。倾听之所以困难，是因为人们容易在别人的故事中听到自己的故事，选择性地听那些想听的信息，而无意中忽略那些不想听的信息。

在最近一次带教实习时，我开始用新的方法训

练他们的倾听。我把它称之为“接球和抛球”。具体的练习是这样的：扮演来访者的学员表达自己，扮演咨询师的学员先专注地听（接球），再把自己听到的内容复述给对方（抛球），如果有不对，扮演来访者的学员就纠正或澄清。通过这样的过程，扮演咨询师的学员就了解了自己倾听的准确性。练习结束后，观察员再对其倾听的深度和敏感性进行点评。

布置完任务后，我不放心——我猜会有很多学员觉得这过于简单、过于小儿科，因而会急着推进咨询。于是我举了一个例子，再问大家：“清楚要求了吗？”大家都点头。然后我们开始练习。

每个小组都专注地训练着。我在教室里巡视着，不时驻足倾听。过了20分钟，我不得不叫停——6个小组中，只有一个小组能够耐住性子按我的要求做，其他小组都像赛跑一样往前冲。大部分咨询师都关注在如何推进咨询上。他（她）们急着提问，急着给方向，但却漏掉了很重要信息。我的感觉是他们都想做炮手，急着把一发又一发的炮弹打出去，一发打不中，再来一发，而且速度越来越快。但我希望他们做一个接球手，对方扔过来一个球，他们只要接住并抛回去即可，不用做任何推进。

“为什么不能按要求做？”我问学员们。

“如果来访者每句话我们都要反馈，这个咨询师是不是太啰嗦了？！”一个学员说。

“如果一直这样抛球接球，咨询还怎样往下推进啊？来访者还会付费给我们吗？”另一个学员说。

“这样做是不是太简单了？这样的训练真的会有效吗？”有一个学员小声说。

我没有马上回答，继续问：“为什么你们会忍不住要提问？”

“因为我们都不想失去控制权。”有人说。

“因为我们必须带领着来访者向前走。”有人说。

“因为我们都习惯了说很多。”有人说。

我先做了解释：我们这是训练，训练技巧，等大家拥有这个技巧后，真正的咨询完全可以快速往前推进。就像孩子学走路，先是扶着东西走，然后自己走，最后是奔跑。当学会奔跑后，就没有必要扶着墙奔跑了。大家理解了。

我接着问大家怎样才可以做到倾听？

“放空自己的心。”对，非常好。判断不等于倾听。加入太多主观色彩的结论，不是倾听。真正的倾听能够区分事实和观点。

“要有耐心。”对，要克制住自己讲的冲动。

“要观察。”非常好，要用眼睛倾听。

我请那个耐得住性子的小组上来做了一个示范，让大家更清晰在咨询中怎么做：这需要来访者和咨询师的配合，提出新的话题、往前走都是来访者的责任，而咨询师只负责倾听和复述。示范只做了五分钟，我请扮演咨询师的学员谈谈他的感受。

“我觉得倾听是个力气活儿。”他擦擦额头上的汗水。大家“哄”的一声都笑了。

“真的。我觉得自己的精力只够做15分钟的咨询，咨询很耗费精力：要倾听、要思考、要记笔记、要反馈、要抓重点、要设定目标，我觉得自己要非常专注才可以做到。”他认真地说，大家认真地点点头。

倾听是个力气活儿，总结得非常好。咨询中需要咨询师全身心地投入，专注度非常高，所以真的很消耗心神。在最初阶段，新手们会顾此失彼。我很早就发现了学员们在这方面的尴尬，但我一直没有找到很好的方法来解决，因为很多咨询技术都是相互关联的，很难把它们分离开。而用接球和抛球的方式，则可以把倾听分离出来，单纯化，减少学员的认知负担。

倾听着，享受慢速生活（秋）

当我们上完倾听技术的实践课程，我同时把我的MSN签名改成了“享受慢速生活”。一直以来以为，倾听是共情的辅助工具，认为只要听了就会有感受，所以重心一直放在听了后如何了解感受这一部分，所谓“倾听”都是为了能够共情而准备的。这节课的“接球、抛球，再接球、抛球”突然让我明白了，我在还没有懂得如何走好一小步或一大步的时候，急切地想跑起来了，我在自己的认知系统里编辑了一个倒置的模式，所以会不自觉地忽略掉很多重要的信息。

原来“倾听”真的就是倾侧身体专注听取来访者的每一字句，最初那些对于交流也许毫无意义的只言片语恰恰有可能是解决问题，把咨询推向纵深的的关键。而我们如何能将来访者透露的这些宝贵的资料都正确把握呢，这个反反复复的“接球再传球”就是我们的“金牌招式”了（在这里不禁由衷地佩服起老师，如此简单平凡的招式却蕴藏着如此深厚的功力，可见她参悟得多么透彻）。

曾经以为在咨询过程中做记录可能会造成困扰，所以一直觉得这样做不妥。但是现在看来，这未尝不是一个绝好的搭配方式：在不断“接球、抛球”的过程中概要记录来访者叙述的信息，并能够有一定的时间进行整理和归纳，不但能够从“抛

球”的动作中确认你所获得信息的准确度，整理手中资料，而且来访者在“回复回传球”的时候也可能使杂乱的主题渐渐清晰起来，这是否也是一个建立信任的良好方式呢？至少对于初学的心理咨询师，急切地想进入状况为来访者解决问题，比像大师般洞察一切的样子来获得来访者信任显得真实可靠得多吧。

顿悟般的感受让我想到其实人生也不就是这样吗？你一直匆匆忙忙拼命和时间赛跑，还没站稳就想迈步走，还没走稳就想抬腿跑，还没毕业就开始找工作，这个证书还没考完就想下一步需要考个什么证，这个工作刚干几年还没感觉就急乎乎地跳槽，男朋友刚谈几个月就担心自己心态已老已无竞争优势.....经历每一段时光，每一个脚步都像被鞭子抽着似地往前赶着，匆忙地几乎都没有留下一点痕迹，就这样也过了小半生，内心一直渴望能够慢下来喝口水、歇歇气，但是嘴里却说着时间来不及来不及.....

慢点儿走，关好门窗（不会因匆忙出门而一路担心是否锁门），错过了公交再等下辆（兴许这个时候你能偶遇一个软香如玉的婴孩在妈妈的怀里对你无邪的笑靥，你会倍感生命的美好），然后你也许会想，原来慢下来，可以看到很多想见的原本就

在身边，却因为我过去苦苦追寻而无暇顾及，仿佛盲目，它却一直在安静地等待我的发现。

“我和来访者的说话比例能够五五开啦”（严文华）

在练习倾听那一天，有一名学员课间时来找我：“扮演当事人的学员说得非常简单，我无法概括。当事人是不是一定要有真情实感，咨询师才可能倾听和反馈？”

“你无法要求自己遇到怎样的当事人。我们只能就当事人表现出来的情况倾听和总结。”真正的倾听不是要求对方。

“那我不会。”她有一些气馁。

停顿了一下，我慢慢地说：“你应该多训练倾听。”我本来想晚一些时间再找她谈这件事情的。

“所有的人都应该训练？还是应该特别训练我？”她一下敏感地捕捉到什么。

“倾听是你的短板。”我直截了当地说。

“你是从我昨天和今天的表现中看出来的吗？”她马上联想到自己昨天做的示范。

“是的。今天早上你在小组练习中扮演咨询师。离得有点远，我听不清你说了些什么，但我观察到，你说的话比当事人多得多。是这样吗？”

“是这样。”她有些不好意思。

“你有很好的沟通能力，但你说得比听得多。你不善于倾听。这不光体现在咨询中，在工作中，生活中也是如此。”

“谈话时，只要别人一停下来，我就觉得我有责任打破沉默，就会不停地走下去。”她解释道。

“进入到咨询师的角色后，就需要你把倾听摆在第一位。你可以训练一下自己，忍耐沉默。”

“那我试试看。”

后来我去看她小组训练，她自己高兴地说：“我和当事人说话的比例是五五开了！我以前是三七开的。”我竖起大拇指。这是一个很大的进步。“我不再打断当事人了！”我再次竖起大拇指。真的很了不起，她的眼睛里开始有当事人了！这才仅仅是第三次训练啊！进步真大！观察员认为她还可以做得更好。

我和儿子（大珑）

听，有谁不会？其实不然……别人愿不愿意说，说多少，都和听的人的表现紧密相关。

我儿子从来不喜欢和我多说话，他喜欢我，只是因为我会定期给他买玩具。我一直在试图找出问题所在，学了心理咨询之后发现，问题在于：

——每次他叫我，我总是随便应付一下，或者要把手上的事情结束掉，才开始睬他；

——他说什么，我并不是太在乎，因为觉得他的事情很小儿科吧；

——他每次说开心的事情，我总是很轻描淡写地说句“好”；他说不开心的事情的时候，我也总是随口说：“你不应该这么想。”

别看只是个五岁的孩子，他们的思维反应和大人是一样的，甚至更敏感。所以我开始渐渐改变自己的做法，用学到的倾听技巧和他说话。没有想到的是这种我们所谓的化学反应真的很快，而且是那么的有效。儿子现在经常和我分享一些东西，甚至像个大人一样开始询问我的工作生活……



(大珑和小珑)

一种本能需要 (洪信)

先来谈三点我急于从倾听切入讨论的原由。

1. 在专门针对倾听的练习中,老师将倾听的过程分解成“抛球”和“接球”两部分来练习,甚至将咨询的推进任务交给来访者,要求咨询师专注倾听,给予反馈。

2. 《心理咨询的面谈技术》一书中,作者不厌其烦,甚至是苛刻地规定新手一定要控制住“助人的冲动”,一定要专注于倾听。强调所有理论和技术的有效使用,都要在倾听的基础上才能展开。作者对于倾听,颇有基督徒对待圣经、佛教徒对待佛经一样的虔诚。作者苦口婆心、近乎唠叨似地强调专注倾听,而我总觉得,强调倾听不过是基于美国自由、民主文化背景的“人本主义”、“来访者中心”等学派的理论之一。

3. 心理医生李孟潮的《让倾听驱走痛楚》一文 (Stockton著《现在全明白了!》一书的译者序,以下简称“李文”),令我震撼,读后似有茅塞顿开之感,对于倾听的重要性似乎一下子“全明白了”。

李是一名心理医生,长于精神分析,对于倾听,近乎神圣地遵从 (成熟的咨询师或治疗师,都

应如此)。文中，他谈到刚做心理医生时对于倾听的看法——“没有人会相信仅仅倾听就可以治愈大部分心灵的痛苦，我也不信，在我刚开始做心理医生的时候”。

然而，他通过职业生涯经验总结，强调被倾听是“人的一种本能需要”——“很长一段时间，人们都不明白为什么仅仅倾听就可以治疗心理疾病。其实被人倾听，这是一种本能需要。”“我问过无数来访者：‘你在来找我之前，已经痛苦了一段时间，告诉我，这段时间你是怎么撑过来的，你做了什么事情让自己好受一些？’在来访者们列出来的一大堆事情中，‘找人倾诉’，几乎是一个必不可少的选项。”他同时告诉我们该以怎样的心态去倾听——“治疗师要带着苏格拉底那样的谦卑心态聆听，这样才能听到真理的声音；这实在是无比地困难，这要求我们放下自恋，承认自己无知。”

至于为什么仅仅倾听就能治疗大多数来访者（患者）的心理疾患，其机理和机制，在Stockton的那本《现在全明白了！》里，有详细的阐述。建议有兴趣的同学可以读读。

下面，结合几次实习经历，谈谈我在倾听中遇到的困惑。

首先，我们都会遇到类似的问题——急于助

人。总想在短短的一次咨询中，解答来访者所有的问题；总在倾听的同时，大脑飞速运转，搜寻所有理论、方法、技能、技巧、建议、经验等等，要“指点江山”、“指点迷津”；总有打断来访者倾诉的冲动，企图矫正来访者想法的幼稚、认知的错误、做法的愚蠢；总会问些自己感兴趣的，自认为重要的问题（实则是满足自己的好奇和需要），往往忽略了来访者认为重要的一些信息。如此种种，不一而足。

其次，我们总说得比来访者多，总显示出权威性（往往在不自觉间发生）；总是过多关注自己（据不完全统计，新手在关注自己和来访者的比例上，前者是60%，后者仅仅为40%）；总因沉默而焦虑（咨询师接受不知从何说起、不知该说什么的自己，也是必要和重要的——悦纳不完美的自己）。殊不知，有时，短暂的沉默，反而给了来访者和咨询师思考的时间和机会。我们要学会的，是如何适时地、恰当地打破沉默，以便咨询向着更深层次进行。

老师在实习中将倾听的过程给分解开来，“抛球”——“接球”——“抛球”——“接球”。这实在是一剂良药，简直是创造性的一套良方，让我们有了一个切入点（这对于新手，是十分重要

的)，开始有了倾听的感觉。

（二）只多一句话——共感有多深

孩子的鞋带（大珑）

记得以前有个故事：

有个小孩，他对爸爸妈妈说想周末去逛庙会，爸爸妈妈把其他安排全部推掉，开开心心地带着孩子去了。可是到了那里，五分钟不到，小孩子就说想回家。爸爸妈妈不开心了，说明明是你提出来的，现在我们都来了，那么多人，那么热闹，为啥你就不想玩了。小孩子于是开始哭闹……爸爸妈妈说，你太不听话了，必须给我在这里……

看起来上述的场景经常出现吧，很多时候爸爸妈妈会觉得小孩子有许多无理的要求，可是从来没有考虑过小孩子为什么会有这种感受。故事还没有完……

孩子的鞋带松了，爸爸弯下腰去，给他系鞋带。突然他发现，蹲在和孩子身高同样的高度上，什么精彩的活动，什么热闹的场景都看不见。眼中只有大人们的腿……

爸爸突然明白了，他把孩子架在脖子上。

孩子开心的玩了一天，爸爸妈妈也开心极了。

我们没有共感的原因，总是将自己的想法强加在别人头上，认为自己是为别人想了，其实心里面

是想别人为你着想。真正的共感，是真的可以换到对方的视角去看世界，去思考。

●胖妮

考试的时候，我也曾这么说，考官补充说，更重要的是，共感之后要自己走出来。

活生生的人（薰衣草）

今天上午组员和模特做演练。在我的印象里，模特应该是很配合我们的，没想到徐步云做面按时，却遇到了模特强烈的阻抗。作为旁观者，我当时看清楚了，这是由于共感没有到位造成的。我开始想，如果我在众目睽睽之下做咨询师，该用怎样的话语温暖和感化来访者呢？想到这些，内心开始紧张和焦虑，自信心渐渐地动摇了。

这个案例最后还是凭着咨询师的坚持和韧性，艰难地做完了十五分钟的面接。我也长长地松了一口气。这次的实战演练，让我认识到咨询中要紧贴来访者，温暖来访者，要和来访者共感，才能逐步消除来访者的阻抗，使咨询顺利进行。

后来的练习中，来访者扮演了一个从外地考入上海的大学生。她背负着全家人的希望来上海求学。由于对环境的不适应和自卑的因素，使得她有些学科成绩较差和人际关系紧张。

来访者右手不停地摩挲着左手臂（显示惶恐和不安），用低沉的语调诉说着自己学习上的困难，以及与宿舍同学之间的隔阂，显得自卑、可怜而又孤立无援。

我判断来访者主要是环境不适问题，觉得首先得解决这个问题，于是就按照自己的思路做了下去。

事后我反思，自己在咨询中虽然感觉得到来访者的自卑及不安，但由于只想早点找到问题的根源及解决方法，忽略了共感，没有给来访者足够的温暖和支持，也没有站在来访者的角度去思考问题。以致于我在这个案例中缺少共感，没有及时总结和提出问题，让来访者自己选一个目前需要解决的问题，进行讨论。

正如严老师所说：“在咨询中要把来访者当作一个活生生的人，首先要温暖当事人，要多体会对方，感同身受，咨询才会是有力量的、温暖的、有支持感的。”

●世界尽头

我们总自以为表达了共感，自以为理解了来访者而寄希望于解决来访者的问题，于是自觉或者不自觉的更关注自己“以为”听到了的东西。

只多一句话（素梅）

今天练习中有两个片断。片断一：

咨：“请问你今天来这里有什么事情想和我说的吗？”

访：“最近我很心烦。”

咨：“为什么？”

访：“我失恋了。”

咨：“能具体谈谈吗？”（具体化）

访：“如此这般”（具体经过）。

咨：“你刚才讲……，你被男朋友抛弃，是这样的吗？”（概括性总结）

片断二，只多讲了一句话：

咨：“请问你今天来这里有什么事情想要和我说的吗？”

访：“最近我很心烦。”

咨：“为什么？”

访：“我失恋了。”

咨：“能具体谈谈吗？”（具体化）

访：“如此这般”（具体经过）。

咨：“你刚才讲……，你被男朋友抛弃，你感到很伤心，很痛苦，是吗？”（共感）

共感，就是站在来访者的立场，替来访者考虑。老师讲过，从严格意义上讲，共感不是技术，

它是对人的态度，对人类的态度。练习共感要在倾听的基础上用情绪词来表达，情绪和事件，共感要以情绪为先。

而且，共感不仅仅是向来访者反馈几个情绪词，更重要的是咨询师能够准确地把握来访者的情感脉络，设身处地体会来访者的感受，犹如咨询师驾着一叶小舟在来访者的心海里随着来访者的情感波澜起伏。

不再是简单的医患关系（素梅）

今晚实习结束后，我的思绪仍久久停留在实习课的案例中。

张艳做我的来访者，她扮演一位飞机恐惧症患者。

“你今天来有什么事情想和我说吗？”

“我最近心情很烦闷，因为害怕坐飞机而影响了我的工作。”

“多长时间了？”我不假思索地脱口而出。

“停一下！”老师叫停。

我感到很意外，心想：“怎么了？我这才刚刚开始，会有什么问题呀？”

“你应该首先注意来访者的情绪。”老师指出我的问题。

“对呀，在事件和情绪二者中，应以情绪为

先，我怎么这么长时间还没有做好这点要求？在实际中却只关注了来访者的症状而自己却全然不知？我怎么……？”想着想着，我陷入了自责、紧张、不自信的情绪之中，方寸已乱，已无法将注意力放到来访者的身上，咨询中断了。

本来进步就慢却又再次体验到失败，我心情沮丧极了。

我仔细分析自己的问题，为什么会只关注来访者的症状而不是情绪，后来恍然大悟，原来是职业习惯使我不自觉将自己的注意力放在了来访者的症状上。当来访者坐在面前时，我无意识地将自己置于医生的位置上，将来访者看做患者。医生只注重患者的病情，而不需要去理解、体会患者的感受；只需要对患者有良好的服务态度，准确诊断，对症下药，为患者解除病痛，而不需要真诚地关注患者，对患者表达共感，不强调双方良好关系的建立。

咨询师帮助来访者解决的却是心理问题而不是生活及躯体问题，这个职业注重的应该是帮助疏泄来访者的情绪，表达共感、理解和真诚，建立良好咨访关系，而这些本身就具有支持和治疗作用。对我来说，进入咨询师的角色先要脱下医生的外套。

找到了自己问题所在，我忽然间有一种放松

感。老师很善解人意，她可能感觉到了她给我带来的紧张感，在后来的大组讨论中说不该打断咨询师。而我却非常感谢老师，如果不是老师的“当头一棒”，我怎会如此清醒地认识到自己的问题所在呢？

●薰衣草

同感！在咨询中我也会犯这样的错误，忽视来访者的情绪，只想着“对症下药”，急着往前“赶路”。殊不知这是咨询中的致命伤，让我们把握好后面的每一次实习，共同进步。

●张艳

的确如此，老师今晚说我们到目前为止倾听、反馈、提问这些方面都掌握得挺好了，反而共感欠缺。这说明我们还是没有放下自己，没有做到无条件的关爱。大家继续努力！

●严文华

素梅，你又在文中把来访者写作“患者”。这不是单纯的笔误，从医生转变为咨询师太难啦！不过意识到这点即是觉醒的开始。期待你的转变。

共感也需要创意（胖妮）

上影视分析课的时候，看了几集《心理访谈》，李子勋老师的表现，让我终于了解到什么叫共感。原来共感可以做得如此自然。

跟一个已经考上咨询师的同学讨论此事，她也分享了自己面在接时的案例：一个母亲抱怨，儿子越来越不听话了，表现得非常焦虑。儿子对妈妈说：“妈妈你变了！”如果是我来做咨询师，肯定会这样共感：“看来你现在因为和儿子的沟通出现了问题而很焦急是吗？”——似乎有点生硬。

我朋友当时却这么共感：“你应该为儿子说这话感到高兴才是！这证明儿子很关心妈妈，看到了妈妈的变化，也很担心妈妈，不理解妈妈为什么这样，是吗？”妈妈听了这话，当场就哭了出来。我相信这些话一定触动了当事人的心，才会出现这样的突破。

可见共感做得好不好，差别是相当大的。好的共感，绝对能成为咨询的突破口。我这两天看了李老师的心理访谈，在我看来，那种流畅的共感，就是门艺术。而我们在练习时的共感偏于就事论事。

好的共感是有创意的，有时候是从另外一个方向或者角度去体会当事人的那个状态和情绪，就像孙悟空变身然后灵魂附体一样。

跟朋友讨论完她的几个案例后，也让我对心理

咨询有了新的感悟。我也想找到那种情感的突破口，那是多么大的成就。

●世界尽头

“你应该为儿子说这话感到高兴才是！这证明儿子很关心妈妈，看到了妈妈的变化，也很担心妈妈，不理解妈妈为什么这样，是吗？”这绝对是抛开现象看本质后的温暖。

不能忽略情绪信息（Lee）

记得Treyai说过：“可以把来访者作为你自己的朋友，这样会比较容易体会。”“不一定要比来访者站的更高，只要有帮助他们的意愿（只不过我们贴了咨询师的标签）。”

我们在做咨询时，总想着我该如何“指导”来访者，该提什么样的问题，该如何给建议，如何将咨询进行下去，而恰恰忽略了来访者最关键的情绪反应，忽略了来访者希望我们了解的信息，因而我们无法给予正确的反馈。因此，在咨询中一定不要自己先把咨询师的标签贴好，而要站在来访者的角度，更好的理解和体会来访者的情绪、情感。

将自己分成三份（Oliver）

在练习的一个案例中，来访者因为有两个男人同时向她求婚而陷入困扰。这两个男人一个充满浪

漫和激情，但与她刚认识不久；另一个则是青梅竹马，她虽然仍爱着对方但激情已过。

在这里我意识到了来访者的困扰和内心冲突，但是由于这个问题涉及到个人价值观，我非常谨慎，想要避开对此的评论，而问题也就由此出现了。

由于我的关注点集中在如何小心翼翼避开价值评判，完全没有注意到来访者的困扰和冲突本身，于是就一脚陷了下去，我对来访者情绪的忽视，对自己价值观的过度关注使得倾听练习走入了不同的维度而缺乏交点。

这是一段很有趣的体验。我在练习开始前还特意提醒过自己，要以情绪为切入点，可是在咨询中对于自己所担心的问题的过分关注，使得我钻了牛角尖，忽视了来访者。

无怪乎有人说咨询师需要将自己分成三个人，一个站在来访者身后与之共感，一个坐在来访者对面进行倾听，还有一个站在自己的身后，以旁观者的角度关注着发生的一切。

共感有多深，帮助就有多少（严文华）

今天训练的主题是共感。课间有学员问：“刚才做练习时，来访者提到和自己的儿子关系不好。为了共感，尽管我没有孩子，但我是不是可以

说：‘对，我也有儿子，我和你有相同的问题’？”我当时说这是个好问题，可以把这个问题留在这次课上讨论。

李程和胡艳做完大组演示后，我请大家把自己感受到的来访者的情绪说出来。大家说了很多，然后我们细细分析。因为胡艳扮演的来访者说了很多，所以我们可以提取很多情绪的信息，这些对解决当事人的问题都是至关重要的。在练习中，大家感觉到，共感要精、准地贴合来访者，并不是一件容易的事。我们这么多双耳朵、这么多双眼睛同时在听、在看，要把握住来访者的心跳，合他（她）同一节拍，还是需要很高的敏感性和承载力。



（摄影：夏非约）

然后我回答组员在课间问的问题，咨询师仅仅在嘴上说“我也有儿子，我和你有相同的问题”，并不能真正帮到来访者。仅仅让来访者感觉好并不是真正的共感。共感有很多不同的层面，初学者要学会分析虚假共感和真正共感。

之后我让大家分组做练习，做法仍然是咨询师听到来访者说了什么，就把这些重新复述或概括，但除了事件层面的信息，还需要增加情感层面的反馈，节奏要放慢。我在观察小组练习时，发现很多人还是忍不住飞快地向前奔跑，但功力不够，奔跑了几分钟后就方寸大乱，“胡言乱语”起来。我在反思，是我的要求有点高，还是大家无法静下心来。共感的训练真不容易！

有一位心理学工作者曾跟我分享过一个故事：“在我学习心理咨询的路上，有一件事情对我的影响是终生的。那一次是班里要进行个案咨询演练，我扮演咨询师，另一位同学扮演来访者。她带了一个真实的个案来做。这个个案本来就有挑战性，她也想看看我的功力，所以在扮演时就有双重的挑战性。我在做到第十分钟时，举步维艰，遇到来访者的强烈抗拒。我的指导老师急了，在那里冲我嚷道：‘共感！共感！要共感！’我一下子被点

透了，马上做调整。接下来做了整整45分钟，如行云流水般顺畅。扮演当事人的同学对我说：‘你知道吗？你今天45分钟里了解到的信息，我在咨询室里经过数次咨询，才从当事人那里挖出来。你真的做得很不错！我现在知道当时自己为什么没有那么快得到这些信息了，因为我没有对当事人共感。’我明白：所有的变化都发生在十分钟之后，在指导老师让我共感之后。这件事情只是课堂上的小插曲，但它让我知道共感的力量有多大。”

我非常欣赏这段分享。共感是有力量的。咨询师多懂来访者，就能共感到多深。共感到多深，就能在多深的层面帮到来访者。

（三）咨询师不是提问机器——提问要多少

来访者的新问题（陶子）

通过今天的课程，我学到了如何应对“在咨询结束做总结时，来访者又有新问题提出”的局面。

首先，可以从咨询一开始就询问来访者，这次想来解决哪些问题。如果过多，可以再和来访者协商，因为时间有限，哪个问题更急切，我们先解决更急切的。

接着，收集一定的信息后，可以再次明确咨询目标，然后跟着目标走，完成咨询。

咨询师不要有“一次解决所有问题”的想法。因为咨询目标是否能达到还要靠来访者的配合和主动改变。逐个击破，会给来访者动力及信心。如果力图一次解决一切问题，反而会打击到来访者的积极性，让对方打起退堂鼓。

咨询师可以这样向来访者解释：“你今天先针对这点去做，感受下改变，之后我们再来看看，在这样的过程中，有没有产生什么困扰和改善。”

或者说：“你现在提出的这些问题不是一两句话可以解决的，我们这次先尝试解决刚才我们一直在讨论的这个问题，下次咨询时我们先给这次的问题做个小结或总结，然后再来一起解决新的问题。”

你到底要讲什么——及时聚焦（小东）

原先我扮演咨询师时，最喜欢话多的来访者。因为咨询师可以得到很多信息，也因为咨询师有充足时间跳出来冷静观察，甚至不用绞尽脑汁设计路线，来访者自己就会从自己的信息里开悟。

但是今天课程结束后，我发现不尽然如此。尤其对于15分钟的面试，会出现大麻烦。

本次实习案例一：

来访者表示最近心烦。因为公公做完化疗后，复查结果正常，但最近突然不能动身，来访者认为

这或者是强势的婆婆给他的暗示造成的影响，或者是公公的故意反抗。

我先共感——“能看得出你最近很心烦”。

“是啊……”访者娓娓道来。

进入总结——“你的公公最近不能动身，而你认为这很有可能是因为你婆婆造成的。所以这让你很烦恼。”

“是的……”访者滔滔不绝。

我不得不用共感打断其谈话——“于是这些事都落到你身上了？”

“是啊……”访者的诉说仍然没有停下来的意思，飞流直下。

这时，我想到了老师讲述过一个颇类似的例子——咨询师要讲话，却始终没有机会，于是干脆不去试图讲什么——好吧，你说吧。

我最后终于见缝插针地说了一句：“你刚才说和你老公也有谈过？”

“哎，我和我老公谈过的！可是……”来访者波涛汹涌。

我没说几句，16分钟过去了。来访者这边似乎还在酝酿着一场台风的登陆。

本次实习案例二：

来访者说，最近心烦，不理解为什么马路总是

修了挖，挖了修。

咨询师询问，这件事给来访者造成了哪些影响。

来访者：“影响到我的睡眠（每天早起一个小时赶路），影响到心情。”

咨询师：“那么……”（那又怎样呢？咨询师的问话戛然而止，面露难色。我们几个旁观者的思维也停滞在那里）。

来访者跳出来旁白：“这是刚才……的案例，我搬过来的。”

咨询师欲笑不能。

第一个案例就发生在我身上。虽然来访者说得舒服了，但失败感还是接踵而来。两个案例共同存在的问题：都没有及时澄清或聚焦来访者的问题究竟是什么。

也许应该这样做：“那么你今天来找我，是想解决什么样的问题呢？”（你到底想怎么样？你不说我怎么知道你要做什么呢？你倒是说呀？）

如此，来访者自己也会整理一下思路，找出主要问题是什么，而不是泥沙俱下。而对于案例二也许会挖掘出来访者隐藏在问题后面的问题。（再不来点症状你够意思吗？）

把来访者当朋友（Lee）

在上周末的实习课中，我们进行了有关提问技术的训练。在小组训练中，我与其他同学组成了一个新的练习小组。在练习过程中，我作为来访者将上次与Trea练习时用的案例又讲述了一遍，而在咨询过程中却总觉得有些着急，好像无法让对方明白我想要表述的问题是什么，对方好像也无法明白我这种“郁闷”的心情，问题总是纠结于具体的事件中。这同上次与Trea的练习有着截然不同的感受。

上次作为咨询师的Trea非常简单的一句“你领导的这种做法让你觉得非常气愤，是这样吗”就使我觉得很受用，因为我要表达的恰恰是这样一种情绪，而她却牢牢地抓住了。我很疑惑，同样是咨询师，为什么两者会有这样的差别？在后来讨论的过程中我找到了答案：这是因为这次的咨询师没有很好地倾听，所以就无法与我共感，更麻烦的是他出现了价值观的介入，对我有过强的引导性。

有了这样一个结论，我反观自己，肯定也会犯这样的毛病，总是从自己的角度去考虑问题，从而将自己的主观判断加诸到来访者的身上。“把来访者当作朋友”，“可以沉下心来，倾听来访者。”Trea的这些分享让我有很多领悟，但仍需仔细琢磨。希望在以后的实习过程中，能够慢慢地去消化这些领悟。

摘下帽子沉下心（张艳）

今天我们练习提问技术。老师先介绍了提问的功能。提问可以起到收集资料，澄清事实，面质，令来访者感到被尊重等等作用。可是如何做到提问恰如其分、抓住本质又是摆在我们面前的一个新问题。

在一圈的演练过后，老师总结各个小组都有不足之处。有的提问太散，抓不住重点；有的只顾提问忘记了前两节课讲的倾听和共感；还有的面对来访者提不出问题。虽然大家都知道提问有多重要，做演练之前脑海中还在不断盘算过会儿要问多少个问句（who, when, what, where, which, why, how），可是真的一开始，又不知所措。咨询师的话语不能太多，所以每一句都应该是有价值的。在之后的分析讨论中，我们“超模”的分享让我有所领悟。她说我们不要老是把“咨询师”的那顶帽子戴的那么端正，要沉下心来，走进来访者的心灵，访谈时不要进行“思维运算”影响自己的倾听。

提问的秘籍（素梅）

自实习以来，我的面谈训练似乎陷入了停滞状态，面谈的每个环节都面临困难：倾听时想着如何提问，提问后想着如何共感，共感后想着如何总结……头脑中始终萦绕着这样的问题：如何设计提

问？如何准确找到问题的切入点使咨询顺利地进行下去？如何共感才能让来访者感到被理解？虽然老师们讲了许多有关知识，但理论和实践存在着很大的差距。在实习中我经常会提问到一定时候就问不下去了，常常在面谈过程中迷失，找不到方向，摸不到庙门。尽管老师说这是初学者都会遇到的情况，但看到其他同学的飞速进步，我倍感焦急。

今天实习的内容是：咨询面谈的提问技术。我把老师讲到的提问“秘籍”记录如下：

首先要明确提问的目的：1．收集信息；2．澄清信息；3．对质信息；4．表达对来访者的尊重和共感。然后掌握提问原则：不要问不恰当的问题或用不恰当的方式去问；提问要跟随来访者的言语内容走，要注意提问的恰当性和方向性；速度放慢，提问之前可做一下小结。正确的提问可以获取准确的信息和情感；只有获取准确的信息和情感，咨询师才能准确诊断来访者的心理问题，才能准确表达共感；只有准确表达共感，才能让来访者感到被理解，被接纳，才能对来访者起到支持和治疗作用。不恰当的提问，会使咨询偏离正常轨道，对咨询起到消极的影响。

今晚的小组练习中Treyia做我的来访者，她扮演一位受父母情感纠葛困扰的女孩。当她坐在我面

前，用低沉的语气慢慢讲述事情经过的时候，看着她忧郁的表情和无助的眼神，刹那间我被她的情绪所感染，一股想要帮助她的冲动油然而生，似乎忘记自己咨询师的身份。我觉察到自己正在一步步走入她的世界（虽然走得不深）。静静地倾听她的讲述，我开始有意识地表达共感，并紧随她的问题问下去，接下去总结，建议，结束。没想到会如此顺利地、完整地做完这次咨询！

这对我来说是一个小小的惊喜，给我带来了小小的振奋。尽管这次练习显得那样幼稚，对别人来说不足挂齿，但对我却是一个突破，一次进步！这个进步是Teya同学带给我的，我从她身上学到了很多。我非常赞同她后来在大组讨论时的感受，这也是我的感受，那就是：我们不要将来访者看成是一个个案，而要将其看成是一个有价值、有潜能的人，表达对他的真诚、共感、积极关注！只有这样，咨询师才能赢得来访者的信任，走进来访者的世界，更好地帮助来访者成长。

●张绮雯

忘记，先忘了自己的咨询师身份，才能逐渐接近来访者的需求核心。

针对饮食障碍的提问（蜜蜂）

现将大组演练如何提问的笔记整理如下：

案例背景：来访者对咨询师诉说，自己吃蛋糕达到了近乎狂热的程度，但是非常焦虑自己的身材会变胖（深层次的原因可能与一次面试的失利有关）。

1．可以让我们抓住一些信息的提问。如，咨询师：“你是因为吃而难过，还是因为之后要去做一些催吐的行为而难过呢？”

来访者：“这个很矛盾，我吃下去了但是我不能让它吸收……” 咨询师的提问让我们可以抓住“吸收”这个点切入下去。

2．可以使咨询深入并引导来访者进一步思考的提问。如，咨询师：“你是说你害怕吸收、变胖？”

来访者：“我有次面试……” 通过点的进一步确认和切入，来访者自然而然地谈到了可能的症结所在。

3．可以对一些细节予以澄清的提问。如，咨询师：“面试官是这样说的吗？” 在谈到来访者自认为因为胖而在最后面试中被淘汰时，通过提问，确定了只是来访者自己这样认为，为后面运用“认知疗法”的各种方法提供了依据。又如，咨询师：“你吃了以后立即去吐吗？” “你去吐、去跑

步，还用什麼其他的方法嗎？”

4．封閉式的提問。如，諮詢師：“你覺得這樣你會失控，這樣很不好，是這樣的嗎？”

5．背後蘊涵了很多假設的提問。這是諮詢師的假設，通過提問讓來訪者的問題清晰地显现出來。

在點評的過程中，老師的傾聽與提問能力讓我們讚嘆不已，好多好多的點我們都會視而不見，但往往是很關鍵的點，經過點撥後我們才恍然大悟。現總結幾點我個人呈現的諮詢技術問題：

1．我在做諮詢的過程中經常會為了提問而提問，有時會覺得自己和來訪者反復地在一個點上糾結。但是作為觀察員，我就能很放鬆地去記錄來訪者敘述的關鍵幾個點。所以，對我來說在諮詢中做些記錄是必要的。

2．諮詢過程太過程式化。我首先會問來訪者：“你能不能具體談談……情況”，之後會問來訪者“持續時間多久了”，最後會問“你的父母怎樣”或“工作怎樣”或“朋友同事會怎樣看”等。這些前後的銜接有時太過生硬，缺乏共感。

3．在提問的時候不要問一些帶暗示性的話。比如我上次的演練用語：“近半年了，你有沒有明顯的疼痛？”老師點評說，應該用比較中性的用詞：“近半年了，你有什么感覺嗎？”

（四）暗恋是痛苦的吗——反馈要踩准

像雾像雨又像风——来访者的声东击西
（小东）

和最佳来访者胡艳一组，不用担心冷场。

然而，出现了冷战。

“你这么年轻？……哎，还以为会是一位有经验的老师来做咨询。……你能解决我的问题吗？”

我的心都要跳出来了，不得不强做镇定。我属平和型性格，最不喜欢接受这种挑衅。但我知道，这个时候我需要打一个太极。

“十分感谢你能真实地说出你心里的想法和感受。我们可以试着看能不能帮到你，你说呢？”

“算了，既然已经预约了，就你吧。我觉得我老公很抠门。他……”接下来是针对她“老公”抠门的一通抱怨。

共感——“听得出，你对你老公的一些抠门行为很不满意，是吗？”

“是啊。……”接下去来访者反映，她老公不支持给女儿交钱报学习班。

具体化——“看来，在针对是否对女儿教育的投入上，你们的分歧很大。除了这些事情，还有其

他什么事情让你感到不舒服吗？”

“哎，其实其他方面还好了……” 来访者又谈了很多。

继续共感——“看来你的出发点是让自己的女儿能接受到很好的教育，但你发现在这方面你老公做得最不好。”

“是的……”——能得到来访者肯定的回应，真是莫大的安慰。旁边的三文鱼同学也频频点头，似乎在鼓励我。

“我就不明白，为啥他们对孙子什么钱都肯花，对孙女就这么抠。她爷爷奶奶……”

我意识到，这是她第二次谈到公公婆婆对男孩和女孩的不公。

第三次共感——“看来，你对你公婆家对待男女孩的方式上也有一些意见，是这样吗？”

我当时心里就嘀咕：怎么这么多不满意啊？这么多刺怎么摘？

然后又突然领悟到：她对公婆的不满意才是主线！

想到这里，我笑出来了，来访者和旁边者也都看出了我的开悟而笑了。来访者的埋伏被我引爆了。

你那里下雪了吗——不能想当然（小

东)

第一次作为咨询师进行模拟训练。

面对小泉这张轻松活泼的面孔，我总也想掏出点东西。我总觉得学心理咨询的人都应该有一些包袱在身后，也许这就是新手的轻狂。

“你觉得活着的意义在哪里？”来访者开场就扔给我一个铅球。

这个球我得抛回去：“你最近似乎有什么想法？”

“我最近总觉得活着没啥意思。”

“那我们来想一想，如果死去，会有哪些后果呢？”

她还在酝酿情绪的朝下的眼睛突然抬起来看了看我，瞳孔似有聚焦，几秒钟后垂下眼帘，长久沉默……

后面的就不用说了，太冒失的进攻决定了结局是一场溃败。

事后总结：来访者的想法并不代表着她的现状。我太早撕开一个伤口让她进入。



（摄影：夏非约）

我也害怕猫（蜜蜂）

反馈可以是澄清，可以是共感，可以是关注事实和客观的层面，也可以是把来访者往深入里带的解意，更可以是小结。

首先，在做反馈时，要发自内心地尊重来访者。比如，因婚恋问题来咨询的来访者本人是第三者，但如果他（她）没有使用“第三者”这个词自称，咨询师就不要用这个词，换种方式说会更好。又如来访者怕老鼠，怕到不敢直接说老鼠，而是说“嘴尖的动物”，咨询师就跟着说“嘴尖的动物”，当来访者说出“老鼠”后再跟着用同样的词。

其次，要善于给予来访者正面反馈。来访者身上蕴涵的能量很大，我们要充分挖掘。如针对暗恋可以这样反馈：“暗恋可以帮助你成长，可以是美好的，还可以告白。”等。如针对恐怖症，可以说来访者“很敏锐，能保护好自己”。再如针对抑郁症，可以说其“焦虑的是未来，说明对未来考虑得很全面”。

另外，共感及自我暴露也是一种反馈。在前一次练习中，对于害怕猫的恐怖症患者，我也想给予她共感的反馈：“我也害怕猫，确实，有时我也会

觉得猫比较脏，爪子很吓人，有点可怕。”但我说了这些，总觉得自我暴露得有点奇怪。老师点评说这是“伪共感，只是满足了咨询师想要自己说的愿望，无法真正帮到来访者”。

保证并没有用（木木）

昨天上午分组练习，我、胖妮、小东一组，小东扮演来访者。我第一次遇到了来访者有想死念头的状况，着实懵了一下：是及时阻止和打消他这个念头呢？还是问问具体细节后再作考虑？两种想法的碰撞中，还是先解决来访者行为的想法占了上风。我迫不及待地要让来访者向我保证打消想死的念头。

“能不能向我保证回去以后不再有绝望的念头？”

“那如果我控制不住怎么办？”

“那你就想想木木老师的话，你曾向她保证过什么？”

“那好吧，可是……”

“没有可是，这是我们的协议，必须遵守！”

小组练习结束后，针对这段咨询小东对我提出了疑问：“这样的要求太牵强了！即使我保证了，也无法做到。”原来危机干预一定是建立在咨访双方相互信任的基础上的，否则来访者会觉得太突

然。此外，还会有使来访者强化此念头的负面作用。

第二次小组练习，我找每次都很抢手的超模Treya搭档。她依然游刃有余地扮演她最专业最内行的来访者。一直以来我既期待又怯于与Treya练习，期待是因为我好希望自己跟着她有所长进，怯步是因为怕她的出色会让自己太受挫。

不知不觉咨询在15分钟内告一段落。“我发现你好有咨询师的潜质！”我被Treya如此高度的赞扬“休克”了两秒钟。“不会吧？”一直不太自信的我突然间激动和兴奋起来，“刚才我可是跑题了呀，不是你及时把我拉回来，我还不知道会跑到哪里去了呢！”

回过神来细想这十多天的奔波之苦，也许正如老师所说的：“有付出一定有回报，相信自己是最棒的！”

于是乎有了这样的一点点自信，我终于敢在下午的模特实战演练中勇敢地走进大家鼓励的掌声中。

由“暗恋是痛苦的”说起（严文华）

今天训练的主题是心理咨询的反馈技术。大组演示结束后是小组练习，我在各个小组巡视。走到文文和Bovia练习的这一组，我坐下来听。文文扮

演了一个暗恋同班男生的高三女生。我听到Bovia在做总结。她先对来访者所提到的问题进行了较为全面的反馈，反馈得非常到位。接下来她开始深入挖掘：“暗恋是痛苦的，当暗恋被别人知道、并且被别人嘲笑时，你会更加痛苦……”我示意她停下来，问：“为什么你说暗恋是痛苦的？”

Bovia一下子愣住了：“嗯……对啊，来访者自己没有说这句话。”

“是的，来访者没有说这句话，这没有关系。但我想知道，你为什么认为暗恋是痛苦的？”

“暗恋不是痛苦的吗？大家都认为暗恋是痛苦的吧？！”她有些不确定地说。

后来我问了全班同学。大家的回答七嘴八舌：“暗恋是甜蜜的！”“暗恋是酸酸甜甜的！”“暗恋是美丽的！”“暗恋是纯洁的！”“暗恋是可以告白的！”原来，可以有这么多答案！

咨询师拥有怎样的观点，就会把来访者带到怎样的深度和高度。

当咨询师认为“暗恋是痛苦的”，来访者就会被安排在沼泽地里，无处可逃，无路可走。只要是暗恋，注定会痛苦。咨询师所做的，只是减轻这种痛苦。

当咨询师认为“暗恋是甜蜜的”，咨询师会引导来访者去享受甜蜜，从暗恋中得到情感的某些满足。

当咨询师认为“暗恋是酸酸甜甜的”，咨询师会引导来访者有滋有味地品味过程。

当咨询师认为“暗恋是美丽的”、“暗恋是纯洁的”，咨询师会引导来访者看到暗恋积极的一面，让来访者换一个视角看待问题。

当咨询师认为“暗恋是可以告白的”，就会引导来访者探寻把暗恋转化为告白的可能性，并探索其行动的可能性。

当咨询师认为“暗恋是自我成长的台阶”，咨询师会引导来访者关注为什么会发生暗恋，其亲密关系建立模式是怎样的等问题，让来访者从其中汲取成长的营养，从暗恋走向健康的人际交往模式。

咨询师本人对世界的看法怎样，就会带来访者进入怎样的深度。如果咨询师只看到暗恋是痛苦的，他（她）再怎么帮来访者，也只能停留在减轻痛苦的层面；如果咨询师看到暗恋的积极作用，就可以带领来访者走在自我成长的道路上。

咨询师对来访者持怎样的态度，会决定他们看到来访者的哪些方面。如果他们只看到来访者的问题，他们就会只停留在来访者的问题层面；如果他

们能够穿透来访者的问题看到生命的亮点，他们就会让这些亮点成为来访者成长的营养和核心点。

（五）介入与抽离——价值观多中立

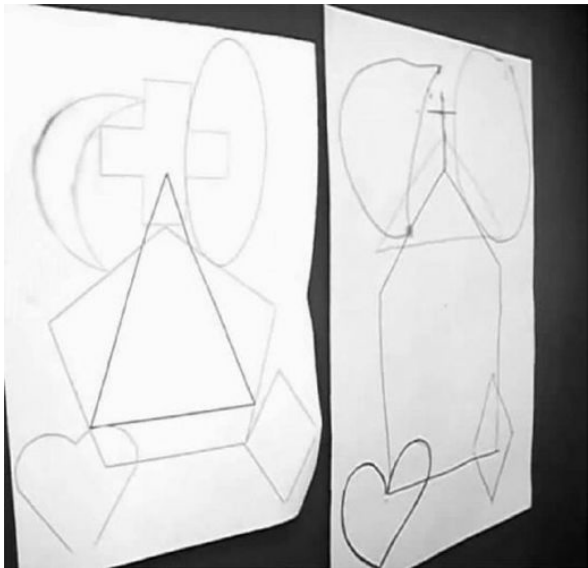
盲人画图——关于一次游戏

这天下午，张绮雯和她的搭档带了一个大组的热身游戏：“盲人画图”。

游戏规则如下：全体同学均分为两组，分别选出一个组长。组长得到一张图片，然后背对其他组员，把图片用语言描述出来。而其他组员则负责按组长的指示语在黑板上把图片画下来。

在这个过程中，组长不能看其他成员的作画过程；执笔作画的成员也不能看到原始图片。

游戏形式很简单，但用意颇深，给大家许多启发。以下收录三位同学在这场游戏后的手记。



（“盲人画图”游戏用例图。左图为原图，右图为小组所画。）

游戏感悟一：你真的了解了来访者吗
（季霞婷）

由于游戏规则的限制，组长的描述显得很重要。我们的小组长是徐步云，他表述得还是很清楚的，不过站的位置离我们较远。在中间的阶段，轮到素梅在黑板上画的时候，她听不清楚徐步云的表述，便焦急地催促道：“你把嘴对着我们说呀！”

结束时，我们看到旁边的一组比我们灵活，组长就是站在组员旁边说的，但也不违反规则。是不是我们组太中规中矩了？

最后对比结果，我们组员一致认为我们的成果很不错，和原图非常接近，但是徐步云一看我们画的图，脸上写满了失望，没想到我们会画成这样。因为图形的很多细节有很大区别，比如应该是一个空心的十字架，正五边形的位置也不对。

走在回家路上，我还是想这个游戏。如果说组员就是咨询师，组长是来访者，当来访者在表达的时候，咨询师以为自己理解了来访者，其实来访者还是不满意的，还是觉得差距很大。所以不能用自己的价值观来衡量来访者，要真正的倾听，感受来访者的内心。

游戏感悟二：开场游戏引发的一些思考 (明明)

我自告奋勇成为我们小组那个描述图形的组长。最后，我们小组没有能够在规定的时间内完成

图画，而且在画出的图形中，有一些图形的位置也不像原图所示。

在游戏的过程中，我发现与小组成员的沟通很重要，包括指示的准确程度、详细程度，对反馈疑问的解答，甚至音量的控制等等。当我自认为已经“很准确”地描述了一个月牙图形的位置和形状之后，小组有成员问：“月牙的凹凸位置是怎样的”，我才意识到自己忽略了别人的感受。被一些人觉得平常的事情，在另一群人眼中却不那么平常。

在游戏结束后，我们从一个角度谈到，到底是谁引领着咨询的进行？如果把拿着原稿的组长比做来访者，他/她带来的话题或者问题，只有他/她本人才了解全貌。来访者需要承担起对事件的叙述和描绘的工作；而如果把负责画图的人比做咨询师，他/她在这个过程中的作用是鼓励来访者提供更多的细节，帮助来访者理出事情的来龙去脉，与来访者一起分析矛盾探讨原因，共同找到解决问题的思路。从这个游戏看整个咨询的过程，的确应该以来访者为主，咨询师为辅。

我思考的另一个问题是，如何制定合理的咨询目标。没有在规定时间内完成图画，对于我来说多少是有些挫败感的，毕竟描述者在这个过程中起

到最关键的作用，而且我一开始就已经清楚地意识到这一点，并且决定要努力完成。但是最后的结果，却不如我最初的期望。那么换一个角度，是不是可以说我最初的期望并不一定是合理的呢？

完成一个目标是综合因素共同作用的结果，受到许多主观和客观条件的限制。在我们制定咨询目标的时候，特别是刚刚接触咨询，还抱着一腔热血和美好期望的时候，很可能存在许多理想化的期待，制定的咨询目标很可能并不合理。在实际中如何确立合理的咨询目标，是我们需要注意和探讨的。

这个游戏虽然很简单，但用意很深。当我回过头看到我的伙伴们在黑板上画的密密麻麻的图形时，我看到的是一个团队在为了一个共同的目标在用心和努力。

游戏感悟三：其实你不懂我的心（张绮雯）

读了明明的《开场游戏引发的一些思考》，作为这个游戏的带领小组成员之一，我想谈谈我的一点感想。

当初，曾经想过这个游戏可以被命名为“其实你不懂我的心”，它和我们正在练习的心理咨询有着太多的共通之处：

首先是共感。原始画稿就像来访者要陈述的事件，或者说是一种真相。柯南常说：真相只有一个！但对真相的理解却像人人心中都有自己的哈姆雷特那样，会千差万别。我们真的听懂对方的描述了么？当我们急于共感的时候，真的就能共感成功么？当我们对着来访者的叙述频频点头，来表示我们的积极关注和全神倾听时，理解和误解的差距到底有多少呢？思维的差距在空间里很抽象，但通过线条反映在纸上时，原始画稿和再现图形之间的明显差异，令我们诧异。从某种角度讲，这就是咨询师与来访者之间感受的差距，即共感的盲点。虽然我们努力去“感受”了，但没有找到相同的频率，于是没有共鸣的“自作多情”了。

其次是表达。通过这个游戏，我不知道两位描述者是否体验了一种“百感交集在心头，却不知如何说出口”的感觉。有时，我们的确找到了来访者心灵的频道，却会因措辞的贫乏，表述技术的拙劣，而发生词不达意的现象。我懂你，却无法让你明白，让你相信我真的懂你了。这是何等的“冤屈”啊？所以，作为一个咨询师，让自己的词汇变得丰富，让表达方式多样化，也是我们需要修炼的一关。

再次是抓重点。游戏中图形的位置并不是随意

摆放，都是刻意而为之的。表述起来，究竟是难是易，完全取决于你能否找到位置的关键点了。在实际咨询中也一样，每次询问，都要有一个基点。一个对的基点，才能引领你靠近来访者的心结，从而一针见血地找出问题的症结。收集信息光有数量是不行的，关键还是信息的质量。没用的信息，只会带领你在真相的外围绕，甚至越转越远，远到让你忘记了自己的初衷。对于初学的我们，我觉得要避免自己成为提问机器的一大原因就是：一旦提问机械化了，你会忘记问这个问题的动机。为了提问而提问，那个问题就是没有灵魂的，就是形而上学的。

说到形而上学，我又想到了我们现在为了共感而共感的情况也挺严重（至少我觉得我自己是这样，呵呵），把共感当作了一个流程。共感的存在，原本是为了拉近咨询师与来访者心灵的距离，让对方能在更安全和舒心的氛围中表露自己，让整个对话更流畅更令人愉悦而存在的，并不是为了存在而存在的。在对某位组员的手记的评论中，我说过，也许我们应该学会“忘记”。首先，“忘”了自己的咨询师身份，“忘”了所谓的模式和流程。只有这样，才能更好地“记”起咨询师的职责——帮助他人走出烦恼。很多人都有这个感觉，陪朋友

谈心时，能分析得头头是道，但作为咨询师却不懂怎么说话了，显得那么的笨拙和手足无措。

对于这个现象，我也一直在思考。我想或许因为我们始终没有真正地融入咨询师这个身份，我们只是把它当作一个角色，我们是在“扮演”咨询师，而没有把自己当作被来访者依赖，被来访者当作救星，能带领来访者冲破黎明前的黑暗的那个咨询师。我想，一个好的咨询师，应该是先来访者之忧而忧，后来访者之乐而乐的吧。试想，如果来访者描述他/她的悲伤经历，咨询师的眼眶也微微湿润了（我不晓得实际工作中可不可以这样，但我想咨询师稍微流露情绪，只要在自己能控制的范围内，应该还是允许的），这个表现，是否超过哪怕措辞再生动的共感呢？应该比“我听下来，你当时感到非常的绝望和痛心”要来得令人信服吧？

老师之所以会觉得胡艳对Treya的握手^[1]那么具有里程碑的意义，应该也是觉得那个动作并不是演出来的，并不是设计好的，而是身临其境后的情不自禁，所以才觉得难能可贵。因为那表示，咨询师在那一刻，走进去了，真的走入了来访者的烦恼中了，真的能感同身受了！

我也在等待我的那一刻.....

凭感觉，但不只凭感觉（Treya）

第一次在大组面前练习，紧张倒没什么。真的面对来访者时，我会完全忽视周围的人，眼里只有来访者。

通过这次与模特的练习，发现了自己一个不太好的习惯，喜欢凭感觉。还记得刚开始做咨询师，很喜欢诊断，每次都拿着条条框框来评判。时间做得稍久些，因为接触的大多是一般心理问题，那些诊断的框框开始慢慢淡化，我开始喜欢通过感受想问题。

昨天老师问我面对的模特症状是否可能是抑郁症时，我模棱两可。一方面是我觉得来访者只提到了睡眠问题，更大的原因是，我觉得自己感受到的来访者的场，和我以前接触到的有抑郁情绪的来访者不一样。

但是，这种感觉是相当危险的。一方面，我毕竟是个入门没多久的新手，在感觉的把握上很可能有误差；另一方面，不同来访者的情况也可能是很不相同的；同样致命的是，我之前相当看重的心理学的科学性就在这种感觉中被淡化了……

果然，我连抑郁症的三低标准都答不出来了，这在几年前几乎是不可能的事。我曾经认为识别抑郁对于我而言是较为容易的，现在这当头棒喝，让我乖乖回去好好看书，好好学习。咨询需要咨询师

敏锐的感觉，但是只凭感觉是远远不够的。对于诊断依旧需要精细清晰。

周末到家，妈妈说：“你都学点什么啊，天天这么晚，以前不是都学过吗？”我说：“学无止境啊。”这并不是官话，而是自己真正的认识。过去学的，不练就忘，而且真的是温故而知新，这次咨询师的学习对于我而言，依旧收获良多。同时，看到自己的优势，也不忘自己的局限，我想就这样走下去就好了。

以感觉开始，以感觉结尾吧。

麻烦的价值观介入（大珑）

今天的表现并不好。其实老师上次就提醒过我们，要注意建立扎实的基本功，可是我还是喜欢急于对案例的整体下判断，急于理清自己的思路，引导来访者到自己觉得满意的方向中去。其实我上面这句话本身就已经说明我自己存在的很大问题，那就是一直在说“自己”，而非来访者。

今天自己扮演了咨询师，也充当了观察者。做观察者时，我会假想自己是咨询师又会是什么情况。一天的实习结束，发现自己多次价值观介入，这对很多方面都有了负面的影响：

- 会使咨询师主观筛选倾听的内容。
- 使共感变得虚假、公式化，达不到共感所

应该达到的效果。

——由于没有放正自己的位置，导致心态有点失衡，这绝对影响提问的口气。

——整个咨询的走向会变得狭窄。

——急于给出建议，而且建议很可能不合理。

拿今天的案例来说明一下吧：

今天我在做咨询师的时候，来访者提出对她上司不满意，而这个上司是一个“年轻的、专业能力有限、管理能力有限”的上司。我的价值观立刻就介入了。我认为这很有可能是来访者对年轻上司的嫉妒，从而导致对其专业能力和管理能力的错误判断。所以我便开始试图慢慢引导她认识到上司的能力并不一定像她想象的那么差。这样，恰忽视了来访者在情感上的表现，共感显得非常公式化，提问口气开始生硬，给出的建议中竟然还有让来访者暂不根据上司的年龄来考虑问题，这和来访者的感受差距甚大。

突然感受到，我表面上是在和来访者表达共感，但是潜意识层面竟然在和来访者的上司表达共感.....

可见对于价值观介入的处理真的很麻烦，基本功的培养还是需要大量的练习和点评来提高的。

但是反过来说，价值观绝对不能没有，如果没

有价值观，就没法很好地理解来访者的情感，同样会出现类似价值观介入所产生的问题。所以作为一个好的咨询师需要的是经验的积累，以及睿智地去吸取社会经验，在咨询中更好地运用好自己的价值观，使价值观成为你的工具，而不是一个阻碍。

●胖妮

本次实习末端，大家讨论到价值观介入的问题。大珑说，共感是将自己套到别人身上，但是往往会把别人套到自己身上。就好像总是在想，如果我碰到这样的事情，会怎么看，会怎么做？我猜这就是价值观介入的根本原因。老师的回应相当的好，说可以理解来访者，不一定要赞同对方的价值观。还建议了一个很好的共感句子“如果你讲的都是事实，他这样做是有点过分的”。一个字不多，一个字也不能少，准确地表达了共感，也没有太多的价值观介入。

●Trey a

就如老师所说，不一定要赞同来访者的意见才能表达共感，当你体会到了她的不满，就已经可以了。很欣赏大珑同学深夜依旧在思考，价值观的问题相信经过更多的练习会有所好转的，加油！

●世界尽头

主观臆断实在是很难控制。总是很容易在来访者一开始诉说的时候就在自己的脑海里替对方画好了一幅图，而人的个体差异性又让这种“自作主张”多少显得不得法。

●张绮雯

我觉得这里还有性别问题：男性不习惯倾诉，他们以为他人的倾诉就是为了要一个答案。所以，男性对于倾诉的反应就是要快速给对方一个解决方案，才觉得帮到了对方。因此，才会要求自己迅速理出思路，找出症结，指点迷津。但其实，耐心、用心地听完，很多时候，已经表示了一种支持和帮助。

●Oliver

应该说男性可能更多关注事件而忽略情感，对于事件的关注自然会引发价值判断。而咨询师要做的可能恰恰相反。

成为咨询师要改变自己的世界观吗（严文华）

今天早晨的大组练习是三文鱼同学和徐步云来做的，前者是咨询师，后者是当事人。点评完之后

让我感触颇多。

其实个案内容非常简单：当事人目前在公司里工作，正在准备出国。因工作和复习考试不能兼顾而产生焦虑情绪，需要缓解自己的情绪。当事人非常配合和耐心，一次次说明自己的目标。但咨询师一上来就问：“你是觉得跟公司领导开口说出国的事情很困难？”被当事人否定。“那你是觉得对将来的出路感到困惑？”又被当事人否定。“你为什么想出国？”“你准备到哪个国家去？”“你目前在什么公司？”“你具体做什么工作？”……好脾气的当事人忍不住了：“我做什么工作和我今天来这里没关系！”一直到咨询进行到了第11分钟，咨询师还在问：“你今天到这里来是想解决如何抓住出国机会，还是想解决焦虑问题？”当事人不是已经重复很多遍了嘛！为什么那么清晰的线索一直被忽略？咨询师一直带着来访者狂奔在另外一条道路上。偶尔咨询师会沿着正确的方向走两步，但马上又奔着错误的方向撒腿跑起来。幸亏这是一个配合的当事人，否则，早就严重阻抗，甚至有可能中断咨询。

到结束时，咨询师给当事人提了两条建议：一是要合理安排时间，二是让当事人去社会咨询机构办理出国手续。当事人不乐意了：“你是说中介，

我去过那里，那里收费都很贵的。我现在自己办理。”咨询师说：“我有认识的，我可以推荐给你，不贵的。”当事人无语。

点评时我问：“你给当事人推荐社会咨询机构，你的身份是什么？”“是咨询师。”“那来访者因为收费贵不采纳你的建议，你怎么办？”咨询师非常认真地想了想：“那我自己来帮助他办好了。免费的。我刚好了解一些。”所有人都笑起来，除了咨询师。我相信她出于真心，是真的想帮助别人。

点评过程进行了很久。开始我一直在技术层面做点评：“为什么你会看不到来访者的需求？你一个劲儿把来访者往你要去的方向带领，但你为什么不关注来访者所谈的信息？”

“我关注了呀！但我就是不理解，出国复习怎么会让他焦虑呢？！他只要列出一个复习计划，每天按复习计划进行，不就可以了么？怎么会有问题出现呢？”

“也就是说，你听见来访者所说的信息了，但在你身上不会发生这样的事情，所以你要去寻找一个原因，让这个故事在你的逻辑里是可以说得通的。”

“应该是这样的吧！”

“你一直是这样做咨询的吗？”

“是啊！”

“为什么我在小组练习中一直没有观察到这一点呢？！难道没有人跟你反馈你主观性太强吗？”我马上自我检查。可能在开始阶段这被当作一个技巧问题来处理了。但如果现在——训练已过半时仍然是这种模式，它不属于技巧层面，它属于世界观层面。

“有的，是有人提过的。我现在已经改进了很多。”尽管我和所有的学员一直都在笑，但咨询师的表情一直都很认真严肃。

“恕我直言，你这种沟通方式在生活中是不是也遇到了很多障碍？”我觉得需要碰触一下根源。我们练习的机会不多了。

“是的是的。正因为我遇到了一些问题，所以才来学习心理咨询的。从小我父母就说过我有些怪，和别人不一样。”

“也就是说，你察觉到自己思维方式会带来沟通障碍？”

“是的，我想通过心理咨询来做一些调整 and 改变。”

上帝在造人时没有把共感分配均匀。如果需要完全把共感当作技术来学习，那是一件非常困难的

事情。在这个意义上，三文鱼同学非常具有勇气，敢于挑战，从头学起。只是道路会比较艰辛。这不是一个单纯的学习技术，这是调整或改变自己的世界观，重新建立自己的图式。这项浩大的工程可能需要花费我们整个一生的时间。咨询师本人是咨询工具。只有工具锻造好，才能进行高质量的咨询。

注 释

[\[1\]](#) 参见本书《当那扇门敞开》中“有突破意义的那只手”一文。



(摄影：夏非约)

第三篇：咨询技术的深化训练

（一）来访者和观察者——比做咨询师更难

扮演一个真实的来访者（徐步云）

虽然老师有过叮嘱，在扮演来访者时，尽量不要把自己真实的案例带进来。但是，在实际操作的过程中，我还是不自觉地会把自己真实遇到过的问题作为扮演来访者的案例。其实，多数人的生活中都会遇到需要“心理咨询”的时刻，所以，我们并不一定需要刻意地去“扮演”来访者，而可以自然而然地就进入来访者的角色。

借用一个科学研究的术语——生态效度，便可以说明用真实案例的些许好处。生态效度可以反映那些在实验室里得出的结果是否能在现实生活中出现。这个阶段的心理咨询实习，正是处在“实验室”里的阶段。

我们所处的是一个时间和空间受限的环境，面对的也并不是真实的来访者，从而，也不一定能接触到真实的案例。那么，当我们将来的某一天接触到真正需要帮助的来访者时，我们现在培养的能力能发挥几成功效呢？在这有限的条件之下，尽可能地把案例的真实性最大化，就显得比较重要了。当你分享真实经历的时候，你心中会有无数的感触油然而生，自己叙述事情的逻辑和方式也会十分自

然。再配以咨询师合适的引导和带领，来访者便可以完整地把自己的问题表述出来。

这样的完整表述具有双重的意义。首先，如果使用了不真实的案例，来访者便很难真正进入状态。如果来访者自己都没有感觉到有任何心理状态的变化，那么心理咨询师又怎么能做到共感呢？对于来访者而言，完整地表述自己真实经历的问题，可以激发自己最真实的情绪情感，而这些正是咨询师需要捕捉的。

其次，咨询师的共感，就是要站在来访者的角度去看待问题，然后体会来访者的心理状态，而当你自己就是真实的来访者时，你便自动地达到了这一个状态，你也可以针对咨询师在共感过程中的语句来判断咨询师是否真正理解了自己的心理感觉。这些反馈对于咨询新手来说价值连城，而对于来访者扮演者来说，也可以收获一些经验。

当然，扮演来访者时，并不应该无条件无保留地使用自己真实的经历。不要使用对自己造成过重大创伤的事件，而只是生活中某些让你苦恼的小事。从某种程度上来说，每个人都是“带着症状生活”或“带着镣铐跳舞”的。生活中总是会有无奈和叹息，而人们却仍然一如既往地生活着。从这一点来说，我们每个人其实都可以成为很好的“来访

者”模特，哪怕只是生活中的点滴起伏，都可以作为素材。

总而言之，一个最基本的原则是，扮演来访者的人，要尽可能地给稚嫩的咨询新手提供帮助，却不能加重他们的负担，或者让他们担负自己无力完成的重任。

●世界尽头

从某种程度上来说，每个人都是“带着症状生活”或“带着镣铐跳舞”的。

这句话真是有美感的很啊。

因为真实的讲述，才会有彼此之间感同身受的共鸣，合乎逻辑，合乎情理，合乎痛并快乐着的我们的人生。

●张绮雯

对，所以，我们不用忙着换案例编故事，每个人都精心地“整理”出一到两个完整、真实、丰满的“症结”，就能让N个人受用啦。

●素梅

你讲得太棒了！你说的有些正是我所疑惑的，我从你的手记中找到了答案，那就是我们的“来访

者”是不真实的来访者，没有真实的情感带入，纯粹是角色扮演。来访者不能进入状态，咨询师又怎能进入状态呢？

●徐步云

来访者进入状态不但对咨询师的发挥有利，同样也可以通过“自我探索”，更好地了解咨询的过程，体验咨询的效果。

●严文华

我说的是“不要把自己重大的人生命题带进练习教室”，但用一些片断或比较小的case，我觉得没有问题。

困难的来访者（三文鱼）

我和很多人一样，都觉得扮演来访者很难啊。为什么这样说呢？

通过几节实习课，我体会到，做一个合格的来访者，你得先确认自己想说的是什么心理问题，然后编一个相应的故事，要注意故事的各个方面得大致符合这个心理问题的临床表现和诊断要点。有时候要配合扮演咨询师的同学往下讲，有时候又可以适当地加点阻抗，弄点干扰什么的，帮助同学来个小锻炼。呵呵。

那么我的表现怎么样呢？答曰：囧囧有神！
（如果你没有注意到我狼狈的样子，那是你不关心我啊！）

于是，我要疾呼：

同学们，要做到胸有成竹，想到哪里说到哪里是不行的；不熟悉各种心理问题的表现是不行的；一味顺着扮演咨询师的同学是不行的（当然处处为难人家也是不利于组内团结的）；像我一样不是无话可说，就是频频笑场，更是快要人神共愤了。

不做打酱油的人，让我们认真学习，好好准备故事，做一个合格的来访者吧！

舞台上和舞台下（Oliver）

看完话剧《甲申记》，在深夜离开了安福路的舞台，徜徉在幽暗且静谧的梧桐树下，情绪却依然在为了刚才的表演而绕梁回味。

话剧的魅力在于其故事情节的冲突，鲜明个性的冲撞，情感表达的强烈与夸张。富有感染力的氛围，通过演员的激情表演一阵一阵地弥漫到观众之中，置身其中仿佛能嗅到那些绚丽角色身上散发出的气概与豪情，也能品尝到他们性格中的苦辣与酸甜。

这就是所谓的“气场”吧。随着情节的深入，人物大相径庭的表达方式让我对于“情绪”二字有

些感慨——它可以是张扬外露的狂风暴雨，也可以是平静海面下的暗流汹涌，抑或是无声无息的内心纠结与冲突。这些都通过演员到位而略显夸张的表演准确且强烈地传递给了观众。

偷偷想，他们要是来访者该多好呀。

当然，我们的来访者不太可能以这样的方式来传递他的情绪，但是深刻的体验也许会让我对这些情绪更为敏感些吧。待到考试的时候将也是我们登上舞台的时刻，营造起属于我们的氛围，细腻地接收来自来访者的情绪，恰当地传递出我们的情感反馈，希望我们在舞台上也能打动我们的观众。

舞台上的人想把情绪和想法传递给舞台下，舞台下的人想要理解舞台上的一举一动，一颦一笑。咨询师是在哪里呢？或者都在？在倾听的时候我们在台下，在反馈的时候我们在台上？

扮演来访者，如同做影帝 / 影后（三文鱼）

因为自己这几天有点抑郁，我真实体会到以下几点：

1. 抑郁具有阶段性。一开始润物无声，然后逐步沉重，小哭两下，大哭一次，然后缓解一点。当你以为自己好了，却发现它根本没有离去，慢慢地再重复第一阶段。后续如何，本人还没体验到，以

后向大家汇报。另：抑郁的情况早上最严重，晚上好一点。

2. 由自己的情绪我不禁想到，当面对一个抑郁的来访者，仅仅通过他的言语 / 动作 / 神态，我真的能做到共感吗？我能体会到来访者的体会，做到感同身受吗？扩展到其他的心理问题，我们真的可以有理解别人的信心吗？再看看那些病症表现和诊断要点，它们幽幽地散发着冰冷的气息。（啊，原谅我，有点小发作）

3. 扮演来访者，就好像做一个影帝 / 影后，虽然剧本是别人的，我们也要演得分厘不差，丝丝入扣。也许太难了？也许本不应该这样做？呵呵。不想做将军的士兵不是好士兵，不想做影帝的演员，也将是一个普通的演员罢了。

事后诸葛（洪信）

今天的实习，由蜜蜂同学和另外一名同学带活动热场。照例，老师邀请两个同学做大组演练。十秒钟左右，没人回应，我率先起身，走向讲台。紧接着星空同学也自告奋勇。星空问我扮演什么？我选来访者，他做咨询师。本想扮演一位癔症患者，上来就找茬跟咨询师争吵几句，然后突然倒地，手足乱动（对于癔症的症状，我是熟悉的，因为学医时学过，且印象深刻，至今仍记得）……但考虑到

癔症为女性高发，男性扮演，不太适合。而本堂实习课，主要是学习新手面临的常见问题，所以临时决定扮演抑郁症患者。从“没意思”开始，“没意思”结束，悲观情绪贯穿始终，实则还伴有焦虑（双手不停地搓）。

咨询过程中，咨询师用了共情、情感反映、封闭式提问、认知矫正等等技术。说实话，我并不能清楚地记得他都问了些什么，因为我过多地沉浸在自己的“没意思”当中，太多的自我关注，而忘了对咨询师的关注。而且，他的一些提问，封闭式提问，让我产生了抗拒，觉得他“不懂我”，否定了他认为“有意思”的一些活动，然后再说出一大堆“没意思”的理由。总体来说，星空表现已经很不错，换做是我做咨询师，或许我都不知道该说什么，会词穷，会无言以对。

现在回想起来，如果咨询师对于两点进行关注，或许结果又有所不同：

1．当咨询师知道来访者不是主动来咨询时，应该转移重心。如关注如何与来访者建立良好的咨访关系；关注“没意思”所产生的一些情绪，比如抑郁和焦虑，而不是一味企图矫正来访者“没意思”的认知。

2．整个咨询过程中，来访者都不太喜欢跟咨询

师以眼神交流，但在谈到《展望21世纪》那本书时，主动地与咨询师进行了眼神交流。遗憾的是这个细节并没引起咨询师的注意和重视，虽然来访者口口声声说着“没意思”，但那一刻，咨询师应该关注到来访者感觉这本书还是“有意思”的。如果循着这条线索挖掘，或许会有很多收获。

当然，这些是典型的事后诸葛亮式的思考，在当时的情境下，我也一样懵。

事后，和同学讨论，都觉得扮演来访者没压力，很轻松。事实上，对我而言，无论是扮演咨询师还是来访者，都是有压力的。

我更喜欢扮咨询师，因为可以更快、更早地暴露自己的缺点和不足，这有利于快速成长。之所以选择扮来访者，是觉得其他同学一样需要难得的成长机会，且扮来访者一样会有收获，一样会成长，一样可以通过咨询师发现自己的不足和缺点。更重要的是，我觉得来访者扮得够专业，对咨询师的成长才具有促进作用。

信任就此建立（秋）

从接触心理咨询开始，一直的期望就是多有机会接触个案，这样可以历练自己，积累经验，让自己早早成为一名专业的心理咨询师。第三次实习课，让我有了意外收获。

豆豆和阿飞都说不会做来访者，于是我无准备而上，一边坐定一边满脑子构思，要表现什么情况出来。我一边说着类似洪信同学“觉得没意思”之类的话语，一边在想要怎么继续讲着“不明所以的烦恼”，还在想是否要讲讲最近考试焦虑的主题。

我原以为做咨询师的豆豆也许和我一样杂乱无章，却发现她此时却正在有条不紊地进行着咨询过程。豆豆眼睛看着我，嘴角绽放着温和的微笑，点着头说着“哦”，我的心一下犹如纳入一股暖流，那个时刻我认为她了解了我的感受，如果继续咨询，我会愿意向她打开心扉，信任就此建立。

这让我了解：咨询的过程中，言语的沟通固然重要，但是表情、行为也是建立联系的另一个重要的工具。就像第二次实习中，严老师带领的游戏，需要大家根据她摆出的笔来猜数字。有同学偶然猜对了一次，虽然不知道原因，但是却客观存在这个几率。那么在咨访关系中，也许就是一句话、一个眼神、一个表情、一个动作在咨询师无意识的情况下，开启了来访者的心灵，不过，前提一定是咨询师对来访者要有足够的关注度。“来访者进入咨询室的那一刻起，哪怕一句话不说，咨询也已开始了”。

接下来，阿飞做咨询师，豆豆做来访者，我做

观察者。

阿飞紧张得第一句话都说不出来，在温度不高的教室里，只见汗水从阿飞浓密的头发里直往下流。我站在旁边，忍不住把手握成了拳头替他紧张。豆豆同学问了个压力的情绪问题，这时阿飞开始有条理起来，把问题进行具体化，具体到是哪种状况的压力，以及可能的原因。

直到说结束语，完成了一个八分钟的初次咨询。我不禁鼓了掌。我相信阿飞在咨询的时候已经完全忘了学的那些东西，只是做他自己，尽最大的可能用他自己的方式在关注着来访者。所以我会想，倘若我们没有专业的理论背景或者丰富的实践经验，那么可不可以就我们这一颗想助他人的真诚的心，先从自己习惯的方式做起，然后再从错误之中不断积累技术和经验，这样更好。

从做观察者开始锻炼功力（严文华）

以前带小组实习时，练习时常让学员自由组合，可以两人一组，可以三人一组，可以四人一组。但这次基本就固定在三人一组了：一个人扮演来访者，一个人扮演咨询师，还有一个人做观察员。做完之后，由观察员分别给两人反馈。在我巡视的过程中，我发现观察员的作用真的是功不可没，他（她）往往能一针见血地指出咨询中做得好

的地方和不足，犀利的分析让咨询师和来访者都能进步。观察员能够观察到多深，就说明他（她）的功力有多深。如果观察员能看到别人身上的优点和缺点，他（她）也会吸取那些优点，会提醒自己不要去犯同样的错误，所以观察员自己也会进步。过去都说learning by doing，没错，但对学习心理咨询的面接来说，learning by observing是非常重要的。一步。

作为咨询师来说，观察的功力非常重要。来访者没有说出来的方面和他（她）说出来的方面一样多，甚至更多。咨询师需要从来访者进入咨询室的那一刹那，就让观察的雷达开始工作，雷达要不停地扫描所有的信息：对方的着装，对方的表情，选择坐的空间位置，坐姿，语气，停顿，沉默……尽管在目前的面试评分标准中，观察力这一项没有被纳入评分，但它是其他能力的基础。没有良好的观察力，倾听、反馈、提问、引导等都是无所依托的。

而在训练中，观察力是最难训练的，因为很难结构化，因为很难把它和其他能力剥离后单独训练。而当我在小组练习中设定了观察员的角色时，我发现可以很好地训练观察力。每次咨询结束时，观察员都会给出自己的反馈，而咨询师和来访者也

会再次澄清或反馈，这样的讨论会把咨询面接学习带到更深入的层面。

来访者比咨询师更难当（严文华）

训练一段时间后，学员们的感觉是：原先以为咨询师最难扮演，没有想到来访者更难扮演！随意扮演一个来访者不难，但要扮演一个具有专业精神的来访者，那就非常难了。

在第一次大组演练时，一位学员试图扮演强迫症的来访者。从表演上讲，他真的很专业，神形兼备，要表情有表情——紧张、不安；要动作有动作——不时地去关一下门，不时搬弄一下椅子，不时搓一下手；要语言有语言——表述说自己在家时不停地检查煤气、检查门、擦桌子、扫地、洗手……结束时大家给他和咨询师热烈的掌声。但是，怎么给这个来访者下诊断？

由于是第一次，我没有深入下去。我请大家先记住这个案例，等练习到强迫症时，再对照诊断标准来讨论当时的案例。这时大家明白了：这个来访者很难诊断。集那么多强迫行为于一身，反而是非典型了。可以往强迫人格方向去考虑，但他的现场表现又不符合。原来，要扮演一个接近真实的来访者，并不是一件容易的事情！

于是，在大组练习时，常出现这种情况：“我

来扮演咨询师，谁来扮演来访者？”来访者难产。几次遇到扮演咨询师的学员反馈：“我进入角色很难，更难给对方反馈。因为我知道对方扮演的的是一个假的来访者。”我总是说：“作为咨询师，你无法选择自己的来访者。所以，对方表现出什么，你就按什么来做。”但是，我也深深地知道：来访者扮演得越真实、越丰富、越立体，咨询师越有更大的余地成长。

于是，我请大家多去收集真实个案，并且在课前做足准备，需要了解自己扮演的来访者从诊断标准上应有哪些行为，可能会有哪些生活或成长细节造成这些症状。我要求扮演来访者的学员进入角色，揣摩来访者可能的心理，体会其可能的情绪，尽可能还原一个活生生的来访者。

这不是一件容易的事情。但小组成员确实从这些准备中获益。做一个有理论功底的来访者。

天性中还有一种力量（世界尽头）

天性中还有一种力量就是恢复圆满的倾向。我们邀请别人来理解自己的世界，比如要人倾听、要人知道、与人做爱，与其说是在互动过程中期待得到支持，不如说是重获真实圆满的自信，换句话说，这情形有点类似于自卫反击战。我们要的答案只有一个，即“你的内心世界是圆满的，你的感觉

是真实不虚的，你的认识是正确可靠的”。

——摘抄自PSY-BLOG《写意》

初秋的华师大，落叶可是纷飞，漫步在午后的校园，看着奔跑着来去的男孩女孩们，恍惚地想起那部《北京夏天》。前方那个女孩的背影，走在这树影斑驳的小径上，刹那间流年飞转，再现。

昨夜的实习课，第一次自己做大组演练里的来访者，在那么几秒的迟疑里，在众多故事的筛选后，还是讲述了某段记忆里的情绪，这是第一次，如此理性地讲述那段曾经让我焦虑困惑到神经衰弱的经历。

坐在教室的前方，从开始讲述起，就忘记了身侧组员们一双双炽烈注视的眼光，而扮演咨询师的妞妞，也是因为上课才逐渐熟识起来的女孩子，对于彼此的过去我们都是陌生的，我感受着她想问的想说的，我感受着自己脑海里为表达这个故事而总结归纳出来的脉络。

忽然间意识到：“要相信来访者有足够的智慧和能力，解决他自己的问题”，“让来访者倾诉的本身，就是具有意义的”……我想是的。在这个故事里，在这个我几乎都没有完整讲述的故事里，无论是角色的转换还是版本的复制，在情绪控制与自

我纠结中，更理性地认识自我，善待自我才是重要的。

而这一次，我在准备讲述和讲述这个�事的过程中，完整地阅读了自己。

（不清楚这篇文字所要表达的情绪是否为大家所理解，附一首丽江行走时在客栈的石头上见到的小诗，我很喜欢。）

做一棵向内生长的树同泥土相互谙熟
叶冠与根系彼此思慕天光从最高处陈铺
每种时间的尽处枯荣被不断反刍
而你在远途在更深的帷幕
许一场一见如故
眉目成书

●Treyā

欣赏你阅读自己的真诚和勇敢，感谢你给予大家阅读你美丽的机会。很高兴我们都能在学习的过程中彼此见证成长的历程。

“每个人都是一个奇迹。每个人都有能力找到内心的宝藏，她让我们有能力获得成功，并且成长。”——Satir

不同角色的体验（世界尽头）

第一场：我是来访者，被温软地对待。

如约，今天的咨询小组训练约到了Trey；如愿，体尝了做她对面的来访者的味道。

我体会到什么叫契合，什么叫贴切，什么叫感觉自己是被理解的状态，很是微妙。她的问话或者反馈的言语，不官方，不权术，亦不会让你觉得口头而不庄重，言语的驾驭就在这样的尺度之间；而对来访者情绪的烘托，不游离，不背弃。在那种被信任与支持的感觉下，让我愿意并且希望更真切地诉说更多更详尽的情绪与故事。

最重要的是，咨询师居然说出来访者始终感受到而不知道如何表达的东西，或者指出来访者意识到却不忍正视的情绪、态度、观念、行为，这样的咨询师才能称得上让来访者感觉到被“感同身受”了。

第二场：我是咨询师，需要更生动真切的共感。

在体会了一把来访者之后，变身咨询师，应对薰衣草同学的工作压力问题。有感于之前多场训练，自以为有意识地做了共感和反馈，谁知超模对此的点评是：仍旧苍白，情绪词不够。情绪词是形容词，形容词的作用是为了更具体形象生动地表达什么……超模做了共感示范，很是赞：“听到你描

述你的工作情况，我几乎觉得是有座大山似地压在背上”；“我理解你的这种感受，就像是个陀螺转个不停，忙碌得透不过气”……很震撼，第一次意识到原来共感可以用如此真切的比喻的手法表达出来，不突兀不偏颇地与来访者一起身临其境。

第三场：我是观察员，更冷静地旁观。

相比前两场，这一次身在其外，案例是学生问题。大概是因为超模的这个案子我在大学的时候真实遇到过，加上自己是设身在外，不像薰衣草同学还要想着如何解决如何给建议给指导，于是能在最初就意识到这是个“自我评价”认识角度的问题，自卑是其根源。联系自己当年的经验想到：应该在第一时间给来访者以温暖和平等的对待。

如果语言太过苍白那么加上我们的爱吧！

因为懂得，所以慈悲。

（二）拒绝空椅子——各种咨询、技术和咨询主题

理性情绪疗法和精神胜利法（徐步云）

精神胜利法一直以来都是被国人批判的一种心态。说到底，精神胜利法是一种合理化的防御机制，把事情的原因和结果做一些有利于自己的解释，然后便可以满足地离开。精神胜利法之所以被批判，多数是由于历史政治原因而形成的教育思维

定势，从而，在这种教育大伞之下成长起来的人们都会形成一种刻板印象，那就是精神胜利法是愚蠢、自欺欺人的以及不够健康的。

但是，从另一个角度来看，精神胜利法则是改变认知从而改变自己情绪情感体验的一种方法。当阿Q被打了以后，便开始想自己是被儿子打，或者在承认自己是虫豸以后，认为自己在自轻自贱这件事情上可谓世界第一了，然后便开始飘飘然起来了。我想，如果阿Q在被打以后找到一个心理咨询师去寻求帮助，那么咨询师会怎么办呢？咨询师可能也会采用让阿Q改变对这件事情的看法来解决他的心理问题。如此这般，精神胜利法就成为了一种“自我认知治疗”了。

我想，一个人试图把可能让自己感到不快的事情进行合理化，从而让自己获得积极的情感体验，是无可厚非的。不过，这其中最关键的部分还是对“度”的把握。阿Q那样的转换，显然是有点过头了。他没有从被打这个事情中找到真实的认知转换切入点，而是编造了一个无中生有的解释——打我的人是我儿子，虽说也是达到了正面的情感体验，但是这种体验只是短期的。当然，阿Q一直到要枪毙了还是执迷不悟地“手持钢鞭将你打”，这则是另一种常人无法达到的境界了。对于普通人来

说，要做到长期的认知调节，就必须找到一个现实存在的、合理的解释。

所谓现实和合理的认知转变，更多地是建立在对事物两面性的判断之上。比如某某事情的发生，让你感到自己很没用，从而导致你十分沮丧。那么，对于“自己很没用”这个事情，我们就要充分发挥辩证法的魔力，将它的另一面挖掘出来，并让自己深信不疑，那么，认知转变就大功告成了。

不过，我个人认为，相对于挖掘合理的认知转变切入点来说，自己对新的理念的深信不疑更为重要。记得在今天晚上的教学录像中，最后阶段，咨询师一直问来访者“Did you buy it in?”，便是要确认来访者是不是对这些新的理念深信不疑，这便是理性情绪疗法的关键所在了。

●严文华

来访者认知转变的方向非常重要：往上还是向下。往上是指自我尊重、与外界良性互动。向下是指自我轻贱、自我扭曲，与世界在扭曲中互动。

对恐怖的“逃避”（Oliver）

第一次遇到神经症的案例，是恐怖症。

老师坐在旁边督导，心里有点紧张。倾听，共感，询问第一次的发病时间和原因。短短五分钟就

完成了上述过程，然后，我当时就想脱口而出“你这是恐怖症，我们来用系统脱敏疗法吧……”

但是，时间只过了五分钟啊，不能这么快就解决问题吧？无限郁闷，欲言又止，幸而来访者提及了一个因恐怖症而引起的与同学之间交往的问题，我立刻战略转移，转而去关注那个问题，继续挖掘。

“停。”老师制止了我的逃避。

真的是功力不够。我当时觉得在恐怖症的问题上无法再深入下去了，因为来访者的症状很明确，我脑子里已经给来访者盖了章，也就觉得没有什么可以挖掘的了。看来扩展信息的能力有待提高，而且是要围绕核心问题进行扩展。

●严文华

这个个案，有可能诊断的方向在很早就出现，但还需要确诊和了解具体信息。五分钟的时间远远不够。

流产的提案——职场咨询（阿飞）

在今天的个案演练中，我扮演咨询师，同学扮演的来访者是一位大约50多岁的企业员工。他的工作时间较长，一次向领导提出关于工程方面的改进方案（他个人认为这项改进应该非常容易完成

的)，领导口头上肯定了他，但是一直没有实际行动。他认为同事知道了这件事情之后挖苦他太积极。这件事情给他带来了相当大的困扰。

整个模拟过程中间出现了很大一段冷场，最后草草结束。

在来访者叙述之后，我本能地以为来访者的最大困扰来源于人际关系，即同事在背后议论，导致他和同事之间关系的不融洽。于是我努力回忆课上所学的内容，试图找到应对策略。正这样做的时候，却和来访者的思路脱节，加上了自己的假设和疑问：来访者已经50多岁了，工作了这么多年，之前也肯定有过很多次提出建议的情况，也肯定有被采纳和不被采纳的。那之前同事为什么没有这样的议论？是不是这次来访者多心了？

带着这样的假设，我继续询问了来访者和同事相处的具体情况，试图得出结论：同事的背后议论完全是由于来访者的多心引起的。

但是接下来的情况完全出乎我的意料。当我向来访者确认咨询目标的时候，来访者确认：他最大的困扰来源于他积极提供建议却未得到认同而产生的失落感。

其实现在回想起来，就不难发现，我开始的思路较浅，其实可以更深入地思考：即使其同事背后

的议论真的是因为来访者多心引起的，那么来访者的多心是从何而来呢？这样想，还有很多地方可以去挖掘。比如，来访者之前有没有这样提出建议而不被采纳的情况，继而分出两条路：

1．如果之前有（不被采纳的情况），为什么这次对他的影响特别严重？是不是来访者在这件事情之外还遇到了其他的状况？

2．如果没有，为什么会在本次提出建议？之前是没有发现有用的建议，还是之前一直发现很多地方值得改进而这次是第一次尝试提出建议？

然后再看，就发现不论是第一条还是第二条，来访者的问题都是缺乏外界对他的认同，只是引起问题的诱因不一样。可以总结如下：

1．就像老师给我的建议一样，可以多多地对来访者进行正向肯定，即认同他身上那些可贵的责任感、认真感。我觉得这其实也是很高明的一种共感的技术，因为来访者其实最需要的就是认同感。

2．在整个咨询中，我觉得我的共感做得还是不够到位。很多时候我体到来访者的情绪了，但是好像没办法准确地表述出来，让来访者知道。

3．更为令我焦虑的是，每次在咨询中遇到不顺利我就会停下来，大脑一片空白。如果在玩游戏的时候出了问题，我会马上按restart重新来。但是咨

询是没有restart键的，生活也不是玩游戏。我还是需要更好的培养自己应对挫折的能力，即使受挫也要顽强地走下去，而不是幻想着那个restart键。

最后，我想到一个来应对自己咨询时候大脑一片空白的办法：除了总结，再准备15个左右的问题，放到哪里都可以用的开放性问题。

我拒绝了空椅子——婚恋咨询1（秋）

这次练习中，我做来访者，万林做咨询师。

一进门，万林请坐，然后自我介绍，问及我怎么称呼，问到交通是否便利，然后才问道：“您到这里来想谈些什么？”

在这个阶段我感到万林很紧张，我害怕他把我弄得紧张，于是，交流的时候我都不看他。

“我想和我老公离婚”，我回答。

“哦，你是要讲想和你老公离婚这件事。”万林看向我（咨询师在具体化）。

我沉默（我在阻抗）。

“那么你想这件事情有多久了？”（这里我意识到，如果我咨询，我一定会追问为什么。但万林很可能注意到我的沉默，代表着不愿直接告诉他原因，而万林另辟了新径，给了我诉说的机会，我想这也许是万林的敏感度。）

“我和我老公结婚十几年了，除了前两年，我

没有哪一年没在想这件事。”我回答。

“你和你老公交流怎样？”万林继续问道（这里我有种被顺水推舟的感觉，正是我想表达的主题，夫妻、恋人、亲人矛盾无处不在的交流问题、相处模式问题，万林一下抓住了问题的关键）。

我谈到了一些细节：我认为老公平日不愿和我交流，因而觉得老公对自己不公，总把“离婚”二字挂在嘴边，而老公面对这样的事情也是一如既往地沉默，这样的境况几乎让我崩溃。

“我刚才都是听你在说，你和你老公之间如何相处的，但是我没有看到，你能不能在这里演示一下你和你老公具体是怎样交流的？”（我意识到，万林想用空椅子技术了，心里不禁佩服，先且不论这个时候是否适用，似乎他的理论体系能自觉地跳出来支持他。）

我拒绝了面对空椅子演示，而选择让万林扮演我的老公（这一环节，我相信可能让万林万分沮丧了，因为他最终被我的情绪带走，但是，我却恰恰觉得是他咨询成功之处，我不自觉地移情于他，他对我的情绪反应有了反移情的效果。其实就在那时，我意识到了我对我老公的态度是有问题的）。

万林的咨询大概有20分钟。

在回家的车上我脑海里一直不停地重现晚上的

练习。没想到，在扮演来访者的过程中，我让我自己进入了角色，真心寻求咨询师的帮助，在感受到咨询师接纳、关注、了解的那一刻，发现了多条通往与来访者建立信任关系、实现共情的道路。

我想作为一名咨询师，全面的、丰富的且真实的体验才是能与来访者共感的基础吧。

●虹

“以我们这一颗想助他人的真诚的心，先从自己习惯的方式做起，然后再从错误中不断积累技术和经验。”很赞同此观点。

●严文华

感动于大家在这里的坦诚相见。手记是咨询的延续，而且是更深层面的延续。万林能够坦言这次咨询练习让自己有挫败感，秋同学能直言自己的感受，都会让一同练习的人和自己更深地去思考。

的确是受到伤害了——婚恋咨询2（木木）

今晚练习了关于情感婚姻的个案。我和妞子第一次合作，她先扮演来访者。做了一个感情是否继续的个案，用时13分钟。

总体感觉是前半有些紧张，后半我放松下

来，反而共感效果更好。在后半段，我说了这样一句话：“我可不可以用‘你觉得受到伤害’这句话来形容你现在的感受？”来访者点头重复道：“我的确是受到伤害了。”我特别高兴这个共感得到来访者的首肯。

为了强化对感情关系的咨询技巧，在交换角色和换组后，我有意再用了一个感情加婚姻的案例。对于缺少这方面经历的妞子和徐步云来说，处理情感婚姻个案显得力不从心，又很容易将自己的价值观介入，在复杂的感情纠葛中，似乎咨询师开始焦虑了。

也许年轻的咨询师可以看看渡边淳一描写情感的小说，他的小说情节不复杂，但内心活动描写得非常细腻，可以尝试体会一下，如《冰纹》、《无影灯》、《夜潜者》等等。

加重她的无助感怎么办——婚恋咨询 3（洪信）

五月四号上午，模拟面试。今天的大组演练中，我扮演咨询师，我第一个出场，接待一个因“婚姻危机”而咨询的个案。

案例内容大致是：结婚两年，近来出现危机。直接原因是，来访者见到老公和前女友又在一起后，发生争吵，后与老公的交流几乎中断。老公提

出离婚，不听任何解释，而来访者又不想离，束手无策，前来咨询。

当我听到来访者说老公想离婚的时候，脑子有些蒙，觉得没有把握。婚姻情感方面的案例，对数年在佛门中的我来说，以往的经验少之又少，即便碰到，常常一上来就会认知介入，你哪些哪些不对，怎样怎样才正确……突然要我保持价值中立，还要认真倾听、反馈、共情、解释……这让我有些措手不及，让我有些无所适从。

在咨询过程中，我始终努力争取保持价值中立，认真倾听，小心翼翼地提问。

时间过得很快，当我听到“时间到”的提示后，我示意老师我做不下去了。老师和同学们都鼓励我做个总结，我做了个不太全面的总结。

按照惯例，接下来是老师提问。老师首先让我判断来访者的心理病症，我说是情感困惑。老师示意再具体些，我说是婚姻危机。老师接着问：情感咨询需要注意什么？我回答：价值中立，而且我一直在试图保持这个原则。老师还问我感觉自己哪些做得好，哪些做得不好。我首先讲了我的不足：共情不够，如果打分，最多60分。老师接着问：为什么说自己共情不够？我说，我感受到了来访者的无助，却没有跟她共情（其实我有顾虑，担心我的共

情，会加重来访者的无助感）；我感觉到来访者的担忧，我也没准确共情。我没能就来访者的无助和担忧这两条线索走下去，我进入了一个困惑于来访者的困惑的怪圈，找不到方向，这让我很受打击，很有挫败感。至于做得好的地方，我似乎没有感觉自己哪一点做得比较好。

之后其他同学模拟的很多个案，我都没有心思听，我始终纠缠在刚才这个个案里，我在想，为什么我能听到，却不能如实地反馈给来访者呢？如果我在听到来访者的无助和担忧时，给她共情了，效果会怎样呢？会加重来访者的无助感吗？会找到接下去走的方向吗？

终于，按捺不住，我在午饭的时候跟老师交流，提到了我听到来访者的无助没能共情的上述原因——担心加重来访者的无助感。老师反问，加重又怎么样？如果加重，那也是来访者的需要。当咨询师真正懂得来访者的情绪后，来访者才能面对和转化，也有可能选择放下。我哑然。或许，来访者不怕加重，即便加重，也没什么好担忧的，可以顺着无助这条线索走下去……

初尝挫败，让我意识到，我只是个新手。我接纳了我新手的身份，新手就不可能不犯错误，只要能从错误中学到些什么，错误和挫败，就变得有价

值、有意义。这次不完美的模拟，对我来说却收获良多。

●虹

那天你做完后下来，我感觉到你的挫败感，后面的案例都无法专心去听，只是趴在桌子上回想那个让你困惑的婚姻个案。其实有些来访者并不一定要你给他（她）解决问题的具体方案，他只需要跟你好好倾诉一下。当来访者的问题已经成了一个无法挽回的僵局，我们给予他的也许只有陪伴和面对僵局的各种抉择方案的讨论。对婚姻的期待、对爱情的理解，每个人都会不同，这也就是困惑产生的原因。

●小拍

我有个同事由于老公出轨，去年开始就在闹离婚。作为非常好的朋友，我们都觉得她老公非常过分，劝她早离早解脱。我同事也是甩了狠话，还花了很大笔钱看了心理咨询师，感觉不离不行了。但是一年多了，其实什么都没改变。她只是想找人倾诉，找人发泄。也许这就和生病的人一样，就算没有那么疼，哼哼两声似乎就会觉得好受些！至于到底该怎么做，我同事才应该是最清楚的吧。

中学女孩和妈妈（李程）

今天专业模特来到现场，一次难得的实战演练机会。尽管还是很不自信，但想着早晚都要迈出这一步，就不顾一切地冲到了前面。模拟扮演和真实操练还是大有不同的，建议大家多多抓住这样的机会，或者在台下练习时也刻意地营造一种考试的氛围，让自己有种临战的状态。平时就当是考试，考试就当是平时了。

模特扮演的来访者是一个中学女孩子，因为和妈妈的关系很紧张而来咨询。她说妈妈总是打她，不喜欢她，而是喜欢她的妹妹，为此她很苦恼。

整场咨询做下来后自我感觉不是很好。本案例有很多点和面可以切入，但因为自己的经验不多，在节奏控制上有些散失。我把这个案例的得失做个梳理，和大家分享。

1. 共感。

这是我感觉做得比较好的地方。这应该是与生俱来的部分，我也说不清该怎样做到。我就是想象自己如果有这般境遇，不论事实真相如何，我的主观感受一定是觉得委屈、无助，连本应最爱的人——妈妈，都不能疼爱自己，这样的感觉真的太糟糕了。我紧紧抓住了“委屈”这个词，多次对来访者提及，让她觉得我至少是可以倾诉的人。后来也

从模特的感受反馈中证实，我使她“有很贴心的感觉”。

2. 倾听。

一般内心受了很多委屈的来访者应该有很多怨言和牢骚要宣泄的，这个时候咨询师只要出租自己的耳朵就OK了。来访者把堵在心里的苦痛都倾倒出去，情绪自然就会平缓下来。所以遇到这样的来访者，倾听的技术就尤为关键了。

3. 提问。

我的提问思路是从纵向与横向展开。纵向就是时间上的过去、现在和将来；横向是自己、家人、亲朋好友。每个面涉及的点可以从认知、行为、想法进行深入。比如说：你过去是怎样的行为？你自己怎么看？你那时的感受是怎样？现在呢？未来呢？你的家人怎样看待？他们的感受呢？朋友呢？.....总之这些面和点有足够多的问题供你收集信息，一旦针对个别回答有可以继续挖掘的东西，咨询师还可以深入展开。

在这个案例中，我提及了她的过去和现在，自己、家人和朋友的情况。但我没有提到未来，只知道她不喜欢现在这个局面，但不知道她期待的家庭是什么样子。应该让来访者描绘一下未来的生活状态，这样不仅能增强她的正面、积极的心理能量，

也利于咨询师与来访者共同设定目标。

4. 总结。

总结不能干涩地重复。我的体会是在复述中加入安慰的话语和可行的建议。最后再记得真诚的表示感谢来访者的信任。

（三）探寻与内省——我们该用哪种咨询风格和流派

► 导读

学员们除了分组的面接实习课程之外，还有全班所有同学在一起学习的大课，包括理论课和案例分析课。每一门课程的老师都会从自己的视角来讲咨询，而各种观点不同也就罢了，还常常会相互矛盾。我以前也常常被学员们要求充当裁判和法官，判断哪一种观点更正确。后来听说有老师告诫他们：不要把其他老师的观点拿去让另一位老师印证。学员们的提问少了，但我没想到：不同的咨询风格会在他们心里引起强烈的冲击，甚至是掀起轩然大波，翻江倒海，伤筋动骨。最后三篇手记及其跟帖展现了这触目惊心的冲突，以及他们是怎样分析和内省这些冲突，把冲突转化为成长的一部分。而之前的手记则是学员们在形成自己咨询风格中的一些尝试和思索。◀

掌握咨询的节奏感（青青）

因加班翘了一整天的课，重新回来的时候，发现周围人正在突飞猛进，不免开始为自己担心。这次是邀请专业模特进行的实战演练，自然区别于平时的小组演练，感觉更加真实。可能正是源于这份真实，紧张之余也更能进入状态。特别佩服能自告奋勇上去在全组同学面前模拟的同学，我似乎缺乏这份自信、这份勇气、这份坦然。

在严老师的点评中，听到了咨询过程应该具备“节奏感”这三个字，特别喜欢。

我不知道这是否是一个专业术语。原来认为，只有音乐才会具有节奏感，时而舒坦，时而热情。再把这个词用于咨询的整个过程，感觉非常形象。一次好的咨询，就应该如同好的音乐一样，有稳当的节奏，不紧不慢，令人舒心。这应该是一个非常高的境界吧。

对照自己做的那些练习，总是在开端部分非常急切地想要深入，倾听与共感要么没有，要么比较生硬。一开始还能进行开放式提问，随后随着自己的紧张以及不知所措，封闭式提问越来越多，直到把自己逼到绝路，问到无可再问，只好草草收场。整个咨询显得狼狈不堪。

小结一下自己的收获：想要把自己的咨询做成

好的音乐，具有节奏感，倾听与共感就是必不可少的。另外，善于用开放式的提问，也会让咨询的主动权掌握在咨询师手中。



好的咨询如同小溪的节奏
咨询要具有灵活性（薰衣草）

今晚实习的主题是咨询中的提问技术。我与小东友情扮演来访者与咨询师。在咨询过程中小东说：“让我们一起来探讨解决问题的方法，你能否配合一下，谈一下你的家庭生活？”我的脑海中马上出现了考试中的“三个五分钟”——大课时一位

老师说过要把15分钟的面试时间分为三个五分钟，我马上脱口而出：“家庭生活现在不能谈，在考试中现在应该快结束了，应该在前面谈。”小东被我的跳出角色弄得不知所措。

正好老师走过来，我们把咨询的内容向老师说了一遍，当问及是否可以谈一下家庭生活时，老师说是可以的，“三个五分钟”过于机械了。咨询中要跟着来访者走。在咨询中每个来访者都不一样，所以咨询要具有灵活性。

学院派与医院派（Oliver）

咨询风格一：我不知道你是谁，但我知道你被困扰着；不知道你被困扰的原因，但我愿试着了解你的感受。

咨询风格二：我在你面前谁也不是，沉下心来，清空自我，此时此刻，我只是你忠实的聆听者。

咨询风格三：面对你的悲伤，我同样感慨；面对你的愤怒，我皱起眉头；面对你的恐惧，我感到颤栗；面对你的判断，我表示理解，却未必赞同，这是我真诚的表现。

上了几次案例分析课，每位老师的风格实在是迥异，据说有学院派和医院派两种，其实感觉是每个人都有自己的气场和氛围。每位老师也都有他们

各自的行事理由，我感觉学院派多以来访者为中心，贴合来访者的情绪，营造适合的氛围；而医院派聚焦病症、更为犀利，所提问题都尽可能积极与症状联系。不同的风格虽然让人有点脑筋激荡，不过这种体验也对我展现了心理咨询更为丰富的一面，我试着在其中找灵感，找到能为自己所用的东西。

生命之轻与生命之重（Bovia）

咨询师的权力与义务

咨询师无权用自己认为应该如是的世界去替代他人自己背后的那个世界，即使是以爱的名义。来访者主体如同橡皮泥，从出生到死亡，被基因、家庭、社会、文化、历史还有自己不停地塑造。

“自我”是一个神秘的东西，困惑了人们几千年，咨询师怎可在短短的咨询中去改变一个人的“自我”世界呢？如果你坚信世界开始于Big Bang，形成星球，突现出生命，人类只不过是动物进化而来，你又有什么权力去让基督徒放弃他们的圣经启示？

咨询师绝不是将他人塑造成自己（咨询师）心目中的完美之人。所以一份宽容之心，我觉得是咨询师必须具有的。

生命之轻与生命之重

可爱的陶子提了一个问题，其实也是我一直想问的：如果来访者有自杀的倾向，后来自杀了，咨询师会不会因为没有成功阻止其自杀而自责？（其实，老妈一直不是很赞成我当心理咨询师，她觉得情愿让我读哲学也比当咨询师好，因为觉得咨询师不得不去担负原本不属于他的负担。）

老师说，作为咨询师要学会走出去。我想到了米兰·昆德拉的一段话（这是我读了《不能承受的生命之轻》中记得最牢的）：“最沉重的负担压迫着我们，让我们屈服于它，把我们压在地上。但历代的爱情诗中，女人总渴望承受一个男性身体的重量。于是，最沉重的负担同时也成为了最强盛的生命力的影像。负担越重，我们的生命越贴近大地，它就越真切实在。相反，当负担完全缺失，人就会变得比空气还轻，就会飘起来，就会远离大地和地上的生命，人也就只有一半真的存在，其运动也会变得自由，但没有意义。”

当然，你可能认为此乃totally bullshit（我最早读此书的时候，就认为是胡扯，因为我会爱自由，认为轻者为正，重者为负），不过我想，一个咨询师不仅需要有一颗宽容的心，也需要有承担重量的勇气，即使这个负担原本就不属于你。

关于来访者的福利（猫猫）

老师在实习课上好几次提到了关于来访者福利的问题，让我印象很深刻，整理如下：

1．老师举了一个发生在她自己身上的例子——咨询结束后数月，她很牵挂来访者，就打了一个电话给来访者，结果来访者惊讶和有距离的语气让她明白：来访者并没有期待接到这样的电话。这让我们了解到：如果不是事先沟通好，当来访者走出咨询室后，很可能不希望再有来自心理咨询室的信息，即使后者是以关心的名义。

2．如果来访者谈到一个问题或内容是咨询师熟悉的，咨询师就顺着这个内容聊下去，发表自己的意见，而不是关注来访者要谈的内容，这是不道德的。咨询师不关注来访者的福利就是不道德的。

3．对来访者指导性过强，觉得自己是来访者的人生导师，是不对的。

平时生活中的自己，可以讲出一堆一堆的道理，不顾及对方的感受就把自己的情绪扔过去；希望对方把我当成她／他的人生导师，把我的话当条例来遵守和操作；说别人“不应该这样”、“不应该那样”、“应该像我一样……”；不看对方的表情就把大堆自己的想法和看法抛出来，把对方压倒、压得没话说、压得不想说话才停止。回想起

来，这些情况真的很糟糕，共感几乎为零。

心理咨询师有没有奥斯卡奖（Oliver）

演员的最高境界是忘我。于己是忘记自我，投入角色；于是忘记你的一切背景，只认同你所扮演的角色。

学了这些咨询课下来，觉得咨询师和演员有很多共通的地方，都要放弃自己原有的社会角色，随着你对面的人脑海中的剧本演绎下去，追本溯源；同时还要时刻注意自己的情绪表达、身体语言，这些都要依附在你的“导演”脑海中的形象才能完成。

“技巧”在这里是一个很有诱惑力的词，仿佛是通往捷径的钥匙，“技巧”可以帮助你表达，帮助你释义，帮助你烘托效果，帮助你渲染气氛。但现在在运用“技巧”时让我感到不真实，不可靠，像是一片浮萍，没有根基的力量作为依托，随风飘荡。

很喜欢摩根·弗里曼的表演风格，“老戏骨”用在他身上再恰当不过，他的表演没有太多的脸谱化的成分，只觉得每个角色于他来说都是生活中的一部分，恰到好处的拿捏，令人唏嘘的娓娓道来，一切都那么自然。看不到“速度与节奏”、“逻辑与顺序”、“性格化”、“控制与修饰”、“舞台魅

力”等等一系列演员的技巧。或者是这些技巧早已融入到他的一举一动之中了。

现在才明白罗杰斯的无条件积极关注、真诚、共感，可不是说说那么简单的，它们是心理咨询的基础，也是一切技巧的基石，没有这些作为基础，再高明的技巧也只是空中楼阁。那么什么才是咨询师的最高境界呢？

●木木

每件事都用心去做，才发现它们往往不是那么简单，但过程是令自己满足的。投入其实也是一种享受，一种忘我的享受，只有用心的人才能感受得到，体会得到，人格也会这样的健康成长和成熟。

与你感同身受！

咨询师面具（徐步云）

“时间到”的提醒把我拉回到现实中来，我才慌乱地做了些总结陈辞，并不知所措地提出下次继续咨询的邀请，然后木然地等待着来访者的拒绝。结果，对方拒绝得竟然还不是特别直接，我倒有点欣慰了。

咨询师每天都会面对形形色色的人，就好比医生一样。我以前一直痛恨抢救室里医生的冷酷无情，面对濒死的病人和焦急的家属依然不紧不慢。

但是后来我才理解，如果每天面对那么多人来来去去的时候，麻木是必然的。

咨询师也是需要长期面对来访者痛苦的职业。对咨询师有着基本的表情和礼仪的要求，比如，保持微笑，说话客气，从容不迫等。但是，一旦当微笑成为了一种习惯，从容成为了必要的面具，那么，这些要求原有的意义便开始淡去，而逐渐转变成了机械的流程。而当咨询中颇为关键的共感也成为冷冰冰的程序以后，那么，咨询的效果便很难达到了。

我想，这大概是一个瓶颈吧，自己会刻意地去安排必须要做的事情。比如，到了某个时刻，会下意识地提醒自己，还没共感过几次呢，赶快来一次吧。于是，便生硬地共感一下。那么，来访者对你的共感会有什么反应呢？比较好的一种结局是，他们会觉得你还不够理解他们，从而试图进一步提供信息；而对那些原本就很阻抗的来访者来说，原来便岌岌可危的信任关系，可能会彻底被摧毁。当来访者多次发出“你怎么可能理解我”之类的反击时，我想，我们几乎就埋葬了我们之间的咨访关系，而咨访关系的掘墓人，正是咨询师的面具。

咨询师往往被描绘成关心他人、会站在别人角度思考问题、并且十分善解人意的人。而相对于内

心修炼的繁琐，戴上咨询师面具，让自己看起来有咨询师的样子就相对简单一点。所以，对于新手而言，过多地依赖咨询师的面具来掩盖自己的稚嫩和不自信，结果反而会适得其反。

坚持到底是好事，但坚持并不总是意味着胜利。当我们戴着面具走完整个过程时，来访者看不到我们真正的面目，也不会接触到真正的咨询师，那么，信任关系的建立也就无从谈起了。面对有阻抗的来访者，咨询师更不能露出任何面具的影子。来访者所抗拒的是一个他们所不信任的咨询师，一个不能帮助他们解决问题的咨询师，甚至是一个被派来“游说”或者“搞定”他们的咨询师，而咨询师面具说得任何咨询师看来都难逃嫌疑。

曾经听说过，有些人喜欢在桑拿房里面谈论一些重要的事情，因为当大家都赤条条地相对之时，便也会不由自主地卸下生活中形形色色的面具，从而更真诚一些。我想，心理咨询也是这么一个过程，而心理咨询师往往要先卸下自己的面具，露出坦诚的笑脸，来访者才会有勇气揭开自己的伤疤。

●世界尽头

伤痕原本就是暴露给陌生人看的吧。

关键只在于，我们这些路人甲乙，是否愿意去

探头看看那血迹斑斑的灵魂罢了。

●李程

前面犀利的话锋让我以为你是抗拒那些共感的，看到末段终于明白：你抗拒的是假惺惺的共感！对吗？

来访者的力量——关于一次大班演练
(洪信)

在大班理论课上要在全班面前做咨询演示，我报名扮演来访者，做现场演练，老师在一旁督导。

案例大致是：来访者组织策划了一次活动，在前往目的地途中发生车祸，全车人都受伤，驾车的好友于车祸后第五日去世。得知消息后，来访者大脑一片空白，没有哭，也没有太强烈的情绪。后来，来访者受伤住院，未能参加好友的葬礼，再想起自己策划的活动使得好友去世，这使来访者陷入深深的自责与罪疚中……第七夜被噩梦惊醒，车祸场景时有闪现，使来访者苦不堪言，以致工作、生活、睡眠、饮食等均受影响。为尽快从糟糕的情绪和自责中走出来，让时常闪现的车祸场景不再出现，来访者前来咨询。

在咨询的前半段，由于来访者说出了太多的信息，咨询师思路有点乱，问了一些问题，共情不

够。当来访者反复谈到自责、罪疚感时，咨询师没有及时准确地共情，让来访者有种不被理解的感觉，情绪始终没有得到宣泄。比如：第五六分钟时，咨询师看手表，让来访者有种不被重视的感觉（尽管我知道她是在把握时间）。同时，咨询师非常理性的按照PTSD诊断要点挖掘线索，寻找诊断的依据，问着该问的问题，加上整个过程极不流畅（老师不时打断咨询师，指导正确做法），来访者的情绪反复被激起——消退——被激起——消退……我深深地感觉，这对来访者是一种伤害。

好在，这只是一种演练，不是完全真实的案例，否则，来访者一定会非常受伤。（这也让我理解了严老师为什么在实习中，凡有同学的情绪被激起时，她都会想办法给予处理，目的就是不想让同学受到伤害。）

在老师的指导下，咨询师思路渐渐清晰，特别明显的是咨询师确认了来访者的咨询目标后，紧贴着来访者走。当时她确立的咨询目标是从糟糕的情绪里走出来（其实我还想解决车祸场景不断闪回的问题，但在来访者说出第一个想要解决的问题时，老师打断了来访者，示意咨询师抓住那个目标）。来访者被慢慢地启发并思考：为了缓解自责与罪疚感，还可以做点什么？这让来访者渐渐地从自责、

罪疚感中回到现实中，有了现实感，也有了“是该做点什么”的想法和冲动。尤其是为好友的爸爸妈妈做点什么，以此来补偿，以此来缓解自己的自责与罪疚。终于，在咨询师反复耐心地引导下，来访者有了“再组织一次旅行”的想法。

不料，来访者的这一“想法”，有好几位同学表示不赞同，认为来访者的想法是被咨询师逼出来的。理由是：来访者的自责源于自己组织策划的活动，好友因自己而死，他是不太可能会再去组织一次旅行的。奇妙的是，这些同学中，有多半是我们七组的同学。

作为来访者的扮演者，我也曾深刻地思考过这个问题——想法到底是不是被逼出来的？

对这个“想法”的产生，有两种可能：其一，是由咨询师引导或逼出来的；其二，是来访者自己决定的，是潜意识里蹦出来的想法。就这两种假设做分析，第一种可能的理由是，来访者好友因车祸而去世，现在再组织好友的爸爸妈妈与几个好友的家人出去旅行的想法，不合情理。但仔细想想，来访者谈到了能不上班就不上班，能不坐车就不坐车，并未明确说明对交通工具产生恐惧感，不能据此就判断这个“想法”是被逼出来的。

支持第二种假设的理由是，来访者陷入深深自

责中，在咨询师的引导下，回到现实中，意识到不能再这样颓废和消沉下去，对于好友的爸爸妈妈，也想做点什么，因此，在潜意识里想要挑战车祸带来的阴影，是完全有可能的。也正如老师所说，或许组织活动是来访者的强项。

想来想去，最终，我虽没能确认那个“想法”是不是潜意识里出来的，但我确信那个“想法”确实是在咨询师的引导下想出来的。

其实，在这个“想法”是不是被“逼”出来的问题上纠缠，并没有太大的意义，最大的意义在于，咨询师让来访者明白，想要从自责和罪疚情绪里走出来，来访者必须回到现实，必须考虑做些什么，这也符合咨询的本质，让来访者自立自强，让来访者自己想出办法，而不是由咨询师给出一大堆的建议或者指导（当然，某些流派或某些特殊的来访者需要给出指导性意见则另当别论）。

作为来访者的扮演者，我体会到如罗杰斯所强调的那样，来访者有顿悟的能力，有自我实现的潜力，有从伤痛中恢复的能力。在咨询师的引导下，我那并未得到宣泄的情绪有些平复，我不知道是因为咨询过程不断被中断，自己卷入的情感被压抑住了，还是咨询方向正确，咨询师让来访者从情绪里回到现实中，有了现实感，经验自我与现实自我吻

合起来了。但我的情绪确实是平复了。这让我意识到，原来，来访者的力量是如此的强大。

很多时候，我们只需要陪伴，只需要扮演一面镜子，让来访者看清自己，“照”出来访者的问题所在。真正成长的力量，不是咨询师给予来访者，而是来访者自身就拥有。这在虹的《让我备感受伤的“人本”训练》和秋的《阻抗的咨询师》两篇手记中得到了验证。尤其是与虹和秋的那些对话，令我欢欣鼓舞，让我获益匪浅。而且，在给虹的手记写反馈的时候，我很想告诉她接纳自己的情绪和感受，犹豫再三，终究忍住了。当我在秋与虹的对话中看到秋也想提醒虹接纳自己的情绪时，她也忍住了。最终，在我和秋都没有提醒的情况下，虹接纳了自己的情绪。那一刻，我潸然泪下，是激动，是鼓舞，是感慨。原来，来访者成长的力量，真的好强大……

我之所以将虹和秋也定义为来访者，是觉得在我们成为真正的咨询师之前，必须深刻地体会来访者的一切，只有那样，我们才能真正地帮到来访者。

●虹

洪信，能否谈谈你本想劝我接纳自己的情绪却

欲言又止的原因？

那天，你认为“再组织一次出游”的方案并非是被逼出来的感受十分真实，而那天如果我是来访者，绝对会阻抗那个咨询师，这也是一点都不含糊的。也许像我这样敏感的来访者必须要共情技术很高的咨询师才能搞得定。造成这种感受上巨大差异的原因应该很多，我们不必强求对方必须认同自己的那份感受。

我承认自己过于敏感，而且这种敏感确实会在伤害自己的同时，伤害别人。但无论是来访者还是咨询师，都应该诚实地面对自己真实的感受。但这仅仅是我的感受，希望不要给你造成任何压力。

●洪信

虹，谢谢你的信任。就像那天中午我们吃饭时我所说的：那是你的感受，没有对错之别，没有好坏之分（我非常相信你的感受是真实的）。我们每个人作为一个独立的个体，有着自己的认知，有着自己固有的图式，有着自己的价值判断，有着影响我们感受的不同的成长经历……当我们感受到了自己的情绪，没有必要得到别人的认同，只要我们自己知道那是我们的感受，这就够了。因为每个人都不同，感受自然也会不同，你说是吗？这些

话，就是当初我想说而没有说出来的，因为我非常确定地相信，虹的聪颖、敏锐所能体会和悟出的，一定比我更深刻。谢谢你和秋，让我真正地感受到来访者力量的强大。

●虹

每个人都是独一无二的个体，但不管差异有多大，他们都会以自己独特的方式去成长。从秋同学和你无言的期待中，我感受到你们对我个人能量的信任。那天如果是我上去扮演来访者，肯定会因为受不了咨询师的连续发问而愤然离去，但不管有多少曲折，我都终将会以我的方式接纳自己，变得平静而强大。谢谢你和秋同学对我的信任！

●饶军

平静而强大，这两个词组合到一起挺好，我喜欢这种状态。

让我备感受伤的“人本”训练——关于一次大班演练（虹）

在今天大班的案例分析课上，我终于碰到了严老师书中描述过的那种“技术全面但冷冰冰的咨询师”。在这一整天的听课过程中，我浑身不舒服。

开场白其实很棒，老师说人本主义理论是咨询

师要遵循的基本理论，如何做到对来访者真诚、无条件关注和共情是我们这些新手要多多训练的。接着，两个同学演示案例，洪信扮演一个亲眼目睹好友在车祸中死亡，继而深深自责的来访者。他的讲述容我摘录如下：“好友去世后，我的大脑一片空白，好像没有悲伤。我没有参加他的追会，也没流过泪。但不久后我会梦到这场车祸，会从梦中惊醒。要不是我邀请他参加这次旅游，他就不会出事，死的人是我才对。现在经常失眠，怕睡着后会再做同一个梦。”

扮演咨询师的同学共情的功力和我们一样有待提高。但让我困惑的是，带教老师并没把督导重点放在共情上，而是飞快地跳到了解决问题的阶段，他强调解决问题的方法一定要由来访者自己想、自己说出来，才会更有意义。于是在老师的引导下，咨询师连珠炮似地向来访者发问，而且每一次提问的内容都雷同：你自己打算怎么办？你有没有尝试过可以减轻自责的办法？你有什么具体的补偿计划吗？来访者被问了至少五次后终于想出一个主意：我决定再组织一次出游，带上已故好友的父母……在咨询师要来访者自己想办法的过程中，我察觉到自己的心被揪得越来越紧，透不过气来。这时坐在我旁边的同学小静把头靠在我的肩上，有些异样，

我有些奇怪地侧过脸去看着她，她在叹气，一会儿把头靠着我，一会儿又趴在桌上，好像很不安。

那一刻，我突然意识到，她和我有同样的感觉，而且比我更强烈。

小静的母亲去年因突发中风去世。事发当天只有小静和妈妈两人在家，电话铃响了，小静在里屋正忙，以为妈妈会接电话，但电话铃始终在响，小静感到奇怪，出来一看，发现了不知何时瘫倒在地妈妈，送往医院后不治身亡。对母亲的猝死，她说如果能早一点发现，兴许能抢救过来。我能感受到她内心的自责情绪。

我旁听第四组实习课时问过刘素珍老师一个问题：对于南平小学惨案的受害者家属，咨询师该如何安抚？刘老师回答我：对于亲朋好友的突然辞世很多人都会自责，咨询师需要询问来访者能否控制当时的形势，如果不能，他（她）的自责对自己是否公平。听了老师的话我泪如雨下，因为她的话让我想起我那在二十多年前自杀的奶奶，本以为事情过去了那么久我会淡忘，但“自责对自己是否公平”这句话，不仅唤回了我的尘封的记忆，也唤回了我的自责，更重要的是老师的话使我的自责得到了某种程度的解脱……

看着在一旁摇头叹气的小静，我很庆幸我对奶

奶的自责已经被刘老师消解了。在咨询师对来访者穷追猛打的发问过程中，我默默地以我的方式支持着小静，直到这个案例做完。

在老师请同学点评时，我激动地要求发言：“来访者带着深深的自责来到咨询室，他说好友死后他没有哭过，这说明他的情绪还没得到宣泄。咨询师在没有给予来访者足够共情的前提下，就直接向来访者要问题的解决方法是否妥当？不错，问题最终的解决是要靠来访者自己，但咨询师首先要做的是针对他悲伤的情绪给予足够的关注和共情，在他情绪稳定后，再引导他认识自身的潜能，让他在心情相对平静的状态下去思考一些更理性的问题。而这位咨询师给我的感觉是，不顾来访者内心的伤痛，一路追问下去，使来访者在被逼得没有退路的情况下，想出再组织一次出游的方法，这太牵强。”

坐在我后面的一位同学紧跟着说：“上次去玩的时候已经出了车祸，这回又想去玩，而且还要带上死去好友的父母，您不觉得这个方法有些自相矛盾吗？”

老师听完了我们的话，问道：“同意她们观点的同学请举手。”回头望去，举手的人寥寥无几。老师让和我有同感的陶子、秋和万林同学发言。陶

子说：“洪信扮演的来访者是非常配合咨询师的，如果咨询师碰到的是一个不那么配合的来访者，他质问咨询师：我到这里来就是为了跟你要方法，如果你什么都让我自己想，我还有必要到你这里来吗？这时咨询师该怎么办？”秋同学的发言比较能把老师的教学和我的感受链接起来：“当我们感觉到来访者是被咨询师逼问的时候，我们很感性地把当成了真实的来访者，而当我们理性地意识到我们是在为了应试而练习15分钟的咨询面接时，我又觉得老师的教学方法有老师的道理。”万林在他的发言中谈到是否可以用空椅子技术让来访者先宣泄出内疚的情绪，老师的反馈是：如果你足够专业就可以做，但考试的时间是否允许还是个问题。

老师要扮演来访者的洪信谈感受，洪信说：“起先，咨询师对我的共情是不够，但随着督导的介入，我感觉我的心情逐步平复，再组织出游的想法并非是被咨询师逼出来的，而的确确是我自己想出来的方法，我感觉这次演练很有收获，教授的督导使我受益匪浅。”全场响起了不大不小的掌声，我很无语，但无论如何，还有那么几个能懂我的人。

中午我约了秋、万林、洪信一起吃饭，想讨论一下上午那个案例。秋同学问我：“我从你的发言

中听到了强烈的愤怒，你的情绪是从哪里来的？”当时我说不清楚，但现在答案已很明朗，这是因为我和小静都是真实的来访者，面对这种只重技术不重情绪的应试训练，我们备感伤害。秋同学说：“我和你有同样的感受，我也觉得那个咨询师共情不够。但教授有他的道理，他这种方法我以前也用过，我觉得可以接受。你下午再好好体会一下吧。”

听了秋同学的劝解，我耐着性子重新回到课堂。但整个下午，仍无收获。这位老师居高临下的气势使我想起了我那不讨人喜欢的老爸，我对这位权威怀着深深的阻抗（移情）。终于熬到了下课，小静和我都松了口气，小静说：“如果我要咨询，绝不会找今天这个老师。”是啊，今天课堂上这个场，的确是糟透了。

回家的路上，我一直在庆幸自己能加入第七组，有一个如此尊重来访者情绪的导师。我庆幸自己把泪撒在了这样一个让我有安全感的咨询师面前，因为如果严老师仅仅只有高超的治疗技术，我的心扉照样不会向她打开。我从不迷信权威，因为我爸就是某个领域的权威，但作为他的女儿，我很清楚老爸那些耀眼的光环后面的致命缺陷。

写下这篇手记，无意指责任何人，只想把自己

的真实体验告诉大家，希望同学们在通过考试拿到证书的前提下，也多考虑考虑将来在处理真实个案时该怎么做。毕竟一旦来访者发生了阻抗，咨询师赚不到钱事小，让一个本来就带着伤痛的人因你的咨询而更加痛苦，那就与咨询师助人成长的目标相背离了。

●秋

本来想回复你的，但写着写着收拾不住，于是去写了自己的手记，对于来访者，我们都热切地期望能够陪伴、支持、帮助他，所以当我们发现有些做法可能伤害到来访者时，我们绝不能接受，会坚决摒弃，因为我们正是受过这样的伤害，不愿意看到在其他人的身上再发生。你对于这个案例中来访者的经历有着真实细腻的体验与共感，这是个多么大的收获呀，这不是每一个人都能够获得的。而你对于咨询师所要遵循的操守又是那样坚定地护卫，我想这次你感觉糟糕的案例课，带给你了更多的坚定与确信。在矛盾冲突之中，我发现你已经找到了解决的方法，真替你高兴。

●洪信

我一直都能感受到你的情绪，从你的提问中，

从午饭时你跟秋同学的讨论中，当然最主要的还是从你的手记中……我在想：这节课，对你而言，该是怎样的煎熬！我也在想：如你这般能真切、真实地感受来访者情绪和感受的咨询师——我是当事人，我感觉到你真正懂我，该会有多么巨大的能量引领来访者走向自立自强啊！

同时，我还在想，你这堂课的收获，应该超过其他所有的同学，因为我们都只停留在技术层面，停留在咨询师扮演者角色层面，而你却已经完全进入咨询师的助人者角色层面。令我印象最深刻的是，你将对老师的负性移情自然地跟爸爸进行了联接，这充分说明你开始在接纳那些负性移情（我的感觉而已，也许是错误的解释），并且进行自我分析……谢谢你的分享，恭喜你的成长。

●虹

洪信，谢谢你终于明白了我那一天的感受。

●严文华

好棒的手记！好棒的对话！

我们的成长经历会让我们选择适合我们生长的土壤。来访者也一样。可能会有来访者接受某种咨询流派和技术。但没有一种流派和技术对所有的来

访者适用。

来访者是检验咨询技术和理论是否有效的验金石。

但是，这些手记中最棒的部分不是在咨询技术的学习上，而是在对于自我的探索和分析上。虹之所以会“备感伤害”，不仅仅在于老师不够“人本”，而在于她把对父亲的负面感受移情到老师身上。非常难能可贵的是她意识到了这种移情，意识到这一点之后，她开始尝试面对和解决。虹的悟性，可以算是心有灵犀！

阻抗的咨询师——关于一次大班演练 (秋)

和虹一样的感受，我认为在洪信模拟的案例里，他没有情绪的宣泄就被迫在选择，最后寻到的突破的方法不是发自内心。我和虹在纳闷教授为什么会允许这样的结束，是否老师这样操作只是为了给我们展示练习，为此我也向老师做了求证，但是老师给了我否定的答案。

后来洪信很确认地回答“那一刻，那个方法是

他自己想出来的”。当时我就想是否我在把我的想法当成是洪信的想法，会认为洪信是被迫选择，而其实洪信强大的心理能量很快被调动了，已经开始动用自己的心理能量了。我记得，有位老师说过要

相信来访者的每一句话，哪怕是自相矛盾的，因为他每一句话的背后一定都有他自己的道理，这个道理是需要咨询师去了解的，而不是去判断的。

所以，中午吃饭的时候，我劝虹去区分自己的感受和洪信本人的感受，洪信也重复说了自己的感受，我感受到虹强烈的情绪，“为什么大家都和我不一样呢？是不是受了同学的影响，会不会老师的权威让我感受到面对的是父亲呢”，她很困惑。

其实那时我在心里也有些不舒服（后来回想是对教授的不接纳，因为似乎他认为我们都是有问题、可以被任意挑剔的。我其实很佩服上午做咨询师的同学，在教授的强迫下，努力地迎合教授的方法在和来访者交流，我觉得好吃力，好辛苦），但是这点感觉被忽略了。我自发地倾向于从老师那里可以获得一些东西的，看起来似乎也获得了。

不过接下来我在全班面前的演练经历，一下激起了那被忽略的情绪。

我被同学们推着上台扮演咨询师，有一位女同学扮演来访者。我坐下面对她，来访者对后排的同学说了一句“我就演个自闭症儿童吧”，她没有选择坐在前排的桌子上和我沟通，而是站在我的桌子的前面，我打开笔记本，看着她，开始同她交流。

开场介绍后，我询问她：“今天你来到这里想

和我说些什么？”

“我的状态很差，我要疯了！”她说道，然后把话筒递给我。（我有些愣住了，她在控制场和节奏！）

“你说你的状态很差，觉得自己要疯了？”（我重复了一遍，同时看向她）

她“嗯”了一下。

“能具体说一下吗？”我随后又问，并在笔记本上记录。

她从我这里拿走话筒，显然我已经忘了话筒是需要互相传递的——我专注在了咨询中。

“我的小孩三岁了，一直和爷爷奶奶生活在农村，我们工作忙，很少去看他，发现他不对劲，不讲话，带他去了好几家医院检查，后来医生说有可能是自闭症。”

来访者语速很快，说完把话筒又给了我，我心里有些乱糟糟的（后来回想是觉得来访者像是一边在背书，一边驱动我对她做出反应）。

“那么医生确诊了吗？”我顺着她的话在问。

“没有确诊，但是听医生说也没有好的办法，只是要尽早干预。可是治疗自闭症的过程很漫长、很艰难，也不会有好的效果，孩子还是有可能不和你交流一句话……”

“你感到绝望甚至很无助，是吗？”我在试着把握她的情绪。

她没有跟随我的询问，很浅地“嗯”了下，继续说：“孩子原来和爷爷奶奶一起的时候，也挺好的，所以我们也没有多去注意，现在发现了那样的问题，我都不知道该怎么办了。”

“你觉得是过去对孩子不够关注而造成孩子目前的状况吗？”

“也不是的，我们小的时候也是这样长大，也没有事呀，可是不知道孩子以后会怎样。”

“从你刚才的叙述，我了解了一些概况，那么我们具体来谈谈孩子的情况，好吗？”

来访者一愣，好像没听懂我在说什么，我突然有种感觉，这不是个有自闭症孩子的妈妈！她不了解她所描述的东西，也不了解真正自闭症的孩子状况是怎样的。

但是我不知道如何继续，于是我低下头，看着我的记录，想理出点头绪，有种厌恶的情绪悄悄地蔓延出来。

因为我的停顿，老师问我有什么问题。

“我在考虑她说孩子的问题，是不是要把孩子带来。”（我后来想，我当时可能认为她根本不了解她孩子的真实情况，所以无法和她讨论孩子的细

节，我需要看看她的孩子的具体情况是怎样的。另外对于她的情绪，我始终共感乏力。）

老师让大家来告诉我如何继续。同学们基本有两种看法：有说“关注焦虑的妈妈、自责的妈妈”，有说“孩子的问题就解决了妈妈的问题”，老师说两种都可以，让我自己选择并继续。

（此时此刻在我回忆当时场景时，仍然有种生理上恶心的感觉，那种感觉是我被胁迫做一件我极不情愿做的事情，还要必须花费很大精力努力地去做。）

接下来我问来访者：“那么你想让我帮你解决什么问题？”

“我就是担心我的孩子会不会一辈子就这样了。”

“首先目前你的孩子还没有确诊，那么，我们来假设一下，如果你的孩子确诊是自闭症，对你意味着什么呢？”

“我看到一起看病的孩子和家长，比我孩子大的，不和家人交流，而且需要夫妻双方中的一方不工作，在家里看护这个孩子配合治疗。我和孩子的爸爸工资都不高，还是在外面租的房子，一个人没有了收入，孩子治疗还需要花钱，而且还不一定会有效果。”

“你是在预计可能因为孩子的情况使家庭生活面临重大的改变，将会有很重的责任要承担，而且看不到尽头，对吗？”

来访者点了头，但是我觉得她并没有跟着我思考我提出的问题。

“那么，你了解其他的自闭症孩子的家庭也是这样的吗？”我在试图了解她对于孩子未来的预测结果是从哪里来的。

“是呀！”她很快就回复，然后冲我后排的同学说了一句“对吧？”这让我顿觉很吃力（后来我意识到这次演练对她而言如同儿戏一般，而我心中那种厌恶感可能也是源于此）。

“那么你是否确定所有自闭症孩子的家庭都会有个无止尽的痛苦的未来？”我努力在让她确定，我试图启发她从另一个角度看，看到特殊情况，看到可能性。

不过，这些只是我的一厢情愿，来访者不愿再回答我的问题，转向老师说：“她总是在让我确认，而一点也不问孩子的问题。”

老师表示赞同说：“咨询师把自己绕进去了。”

然后老师建议应该就确诊的问题提醒她，让她确诊以后再回来说问题。我不同意，且陈述了理

由。然后我希望能够在此获得督导：我的咨询出了什么样的问题，在哪里，为什么进行不下去了？但是我没有得到想要的结果。

而同学们也都觉得我做的不妥，应该先去处理确诊的问题，就这样，老师让我继续。

我拒绝了，我说不会继续咨询下去了。对于来访者的感受，我觉得仅限于自己的感觉，所以没有细说，我只是说因为是非自愿来做演练，我感觉和来访者之间没有很好的信任，最开始就没有完成良好咨访关系的建立，然后直接进入解决问题的阶段了，我非常没有安全感，而且我觉得我在推着来访者走，但是很吃力推不动，这不是我能够适应的咨询场，我抗拒了。

老师总结我共情不够，问题没跟紧，对于小孩了解得不多。

后来，另一位同学继续咨询，她的第一句话是：“没有确诊，你是怎样认为的呢？”

来访者说也有可能孩子不会有那么糟糕的结果。

后来就是围绕让来访者确诊后再来咨询。

这时来访者又冒出新的问题：“需要老公陪着一起，但是老公没时间，自己害怕”。

咨询师似乎想就确诊而终止咨询，就劝解来访

者好好和老公聊一下，先去医院确诊然后再进行下一次的咨询。

往往到了这个时候，来访者会在暗示下，无论怎样都会接受这个建议。

但是来访者在这个时候又跳出来一句：“我没办法和老公谈”。

咨询师愣住了。

来访者说了一句：“我想说我和我老公有问题。”

这场咨询结束了。

（后半段的咨询，我虽然在仔细听，也有记录，但是严重的压抑感而造成胃部的恶心，让我不由得只关注自己，而不是其他的人）

写到这里，一直憋着的一口气，也松了下来。看来，书写也是一种宣泄过程，只是这么短的时间内重新体验当时那种感觉，还是如此真切、深刻。整个咨询的感受就好像一个导演在安排两个演员演一场对手戏，A已经将感情酝酿进入角色里，而B却始终置身于剧情之外，而导演还在喊着“A你快点呀，B都演到下一个小节了……”

课间和蜜蜂同学交流，我说，我一直认为来访者虽然是扮演，即使不像，但也一定会有自己的东西在里面，因为她在认真地求助，而我为什么无法

感受这个来访者的认真呢？没有信任、没有接纳、没有期望的样子，所以我无法继续下去了。蜜蜂同学当时说了一句“你是觉得如果是假的咨询就不愿意去做”——蜜蜂同学在帮我找一个合适的理由。

所以，我依然在困惑：问题卡在哪里？我对来访者的厌恶感是因为什么，是因为这样类型的一种人吗？是强势的、逼迫的，还是游戏的、不真诚的？我的咨询是不是有这样的问題，我在穷追猛打来访者，我在用自己认为的问题引着她转圈子？

先生来接我，问我这一天学的怎样。我告诉他这个未完的咨询。他听完之后说：“你很认真地在对待她，她却沒有认真地对待你。”他给我举了个例子，一个不懂车的人说车子跑不动来向你请教，原本是一个火花塞故障导致一个缸不工作，但是因为他不懂汽车原理与结构，他描述不出真实的故障症状，只是说他认为是轮胎或刹车的问题。于是一个专业的技师也会被他带着考虑解决轮胎和刹车的问题。

虽然我知道先生一定是认可我，站在我的角度的，但是他这么一比喻，我猛醒了：我之所以觉得如此吃力，是因为来访者是为了扮演而扮演，我无法和她共情，我无法和她建立起信任的咨访关系，我尝试性地去推动，但很吃力，于是我处在一个很

不安全的网内，来访者并不信任我，也没有求助的愿望，只是在等待看你有什么方法——这样的感觉差极了。

并且先生提醒我，为什么没有觉察来访者的真正意图？有同学建议对当时的来访者说“所有的事情都是你一个人在承受，就你一个人在煎熬，对吗？”这无疑是一个非常好的共情，可是我没有感受到她的煎熬呀。我一味地把自己投入那个咨询场里，我也习惯了来访者是有求助欲望而来。然而，在很多不安因素的背后，潜藏着来访者不求助、挑战、置之度外等等可能性。

这两天我不停地在考虑我该如何应对考试的面试，我是否能够以本来的我进行咨询，如果违背我本来的意愿去咨询，那么我想咨询对于我就是一场灾难，尤其是在考场里出现这样的情况：如果我们不运用某些老师推介的技巧，类似伪共情之类的，就无法获得顺利通过，那么是不是考试的时候，面对来访者我们要对她可能扮演的角色的情绪进行想象中的共情，而不是根据当下的状况？我穷思竭虑不得解，而且第一次对于未来的面试考试不看好。

我的价值观被冲击了。无论是否涉及考试，每一位老师似乎都有他个人独特的咨询方式，我认为在将来，我也会找到属于我自己的咨询风格和方

式，在这个美好的愿望下，我认为，只要是我愿意去做的那就是会慢慢积累而成为我自己的东西，我不急功近利，也不怨天尤人，我只需要默默努力，认真体验。

这是一种启示吗？咨询师势必将面临不同的来访者，这个来访者一定包含除了求助意愿以外其他你现在无法想象的动机，你一边在细心体会，还要一边做着区分，这样咨询师还有安全感么？没有安全感的咨询师还是一个能够带给他人安全感的咨询师吗？

我真的很困惑。

●虹

看完你的手记，突然意识到老师所说“用专业的精神扮演来访者”的深刻含义。正如你所感觉到的，你在全身心地投入，而对方却只是为了扮演而扮演，这份生涩的虚假使咨询师没了方向。

●洪信

细细想来，你和虹的困惑，也许是我们第七组全体同学的困惑。我们奉行“情绪第一，事实第二”原则，而这应该是真正咨询中该有的态度，否则共情会永远不真实，是伪共情。这节课带给我们

的困惑，也许是基于我们实习中“情感第一，事实第二”的原则，与教学过程中注重应试，注重问题解决的原则相冲突。

你的感受，让我真正懂得了咨询师的负性反移情。希望在以后的练习中，我们都能学会如何处理这种负性反移情。

●心雁

你的理论功底及良好的咨询师素养已经远远走在了同学们的前面。读你的手记的时候，如果不用一种非常认真的态度去进行的话，是难以感受到其中的深意的。以上文章读下来不轻松，我想表达以下几点：

1．像秦伟老师说的那样，如果你感觉心里非常沉重了，没法动了，就回过神来与人讨论一下，你做到了，这是对自己的负责任。

2．扮演来访者的同学可能不认真。但老师说过，我们要跟着来访者走，即便是你感受到了来访者的控制与挑战，仍需镇静对待，不是心生厌恶就可以解决问题。如果来访者（包括扮演来访者的同学）感受到了你的真诚和耐心，我相信他们会对你敞开心扉的。

3．你没有虚假共情也是对的，说明你并不在敷衍。

衍了事。

4. 我个人感觉“自闭症妈妈”的扮演者说的一些东西也不是虚假的，大人们心里有的困惑和焦虑对方也谈到了，临时上场扮演的话，无可厚非；如果是考试模特的话，那就是还差一种职业精神。

5. 我们很专心地对待一件事或一个人的时候，会出现陷在里面的情况，也许投入了太多，才会更在乎结果，算是对自己和他人的交待；但老师也说过，做人的咨询是最难的，没有一个固定的模式。如果这样的话，需要多一些豁达与灵活性，尽力就好，能进也能退，自己是在朝着这个方向就好。相信你不是一个骄傲的人，不会因为我们对你赞许有加就自鸣得意，反而你会更严格要求自己，更严肃对待自己的进步与成长，这是不经意间的一种感觉，这种时候需要的是一种放松；还记得上“来访者中心疗法”时老师提到的三个杯子的道具吗，我们需要“倒空自己”。

●秋

虹，今天我让老公看了我的手记，问他的感觉，他说感觉我好累而且很焦虑，这时突然发现窗外的阳光是如此的明媚，我突然感觉到我内心有些阴暗潮湿的东西被暖暖的阳光包围了，瞬间有种透

了口气的感觉。当我纠结于这场与来访者的互动的波动时，我忘记了我是一个有自己情感和个性的独立的人，我想我们首先是作为一个人活在这个世界上，其次才有那么多的规则和模式吧。所以，我接纳了我，这就是作为我在那个时刻的事件中发生的事情，没有对错，没有好坏，只有忠于事情的呈现，让我从中慢慢领悟。

能够接纳自己，幸运地有你、蜜蜂同学、洪信、心雁、我的爱人等等了解我的沉重和焦虑的人，让我从更深的一层中体会到心理支持与同感对于一个人内心能量的重塑有着多么大的作用，真的很感谢你们。

敏锐的洪信，你洞察了我们七组的困惑，而你解决冲突的方式，也正是我打算平衡内心冲突而选择的一条路径，我觉得我们仿佛一群身怀热血的志士在革命的道路上遇到了阻碍，停顿一下，现在又挽起手一起继续向前进了。

说实话对于移情、反移情，还有你说的负性移情，我还没有一个清晰的概念与界定，没想到，我现在就是一个活标本，这样研究起来就方便多了，谢谢你。

心雁，很感谢你在如此沉重之下还帮我把凌乱的思路细致地做了一个梳理，也非常感谢你用了很

大的力气让我看到了我没有看到的東西。

對於來訪者我是太用力了，用力到我毫無察覺地反移情於她，所以會伴有厭惡的情緒和惡心的生理反應，在這背後的動因是什麼呢，為什麼這樣不安與不接納？你提出的“不自信或怯場”給我提供了一個思考的方向和一種可能性，而“對於自己不熟悉的場缺乏一種豁達與靈活性”也為我打開一扇大門我確實會對自己不斷地要求，所以我無法放鬆也無法清空自己，安全感好像是我一直都在追求的一種心理感受，為了它我會在很多時候不自覺地很用力。

這讓我覺察到，很多時候在我焦慮和緊張時，正是在對某一件事情很用力的時候，我的“享受慢速生活”應該也是某種焦慮後的替代品吧。認真誠懇地去對待一件事情、一個人，也是我在對於自己某種情懷和期望進行較真的時候吧，於是往往會不知進退，弄得自己身心疲憊。所以，包容不了自己也無法去包容別人，我們當然會面對各個不同的人與來訪者，其實如同面對不同的自己。發現自己的特質並接納它，才會擁有期望的安全感吧。

這所有用力的感覺，讓我想起了媽媽。我一直覺得自己像爸爸，有次虹的點撥讓我覺得自己像外婆，而且一直不喜歡媽媽的較真，但是卻被媽媽從

小批评爱钻牛角尖（在内心我一直不承认）。如此看来，妈妈对于我的影响远远不像我自己以为的那么少。

●虹

秋，看到你内心对自己的接纳，我也有了某些感悟：那时那刻的我只把自己当成了真实的来访者，而未回到我同时也是个咨询师的层面。有人戏称，中国的心理咨询师出炉的速度比北方人蒸馒头的速度还快。在有限的课时里，老师要尽量多地传授理论和治疗技术，留给感性体验的时间自然会很少。在这样特殊的情况下，我们作为一个个被放进蒸笼的馒头，每个馒头如果能得到点心师的一次拿捏已经算幸运了，要点心师将你轻轻地放在他的掌心，细细地雕琢你不够完美的地方，那是根本不可能的事情。本着“师傅领进门，修行在个人”的原则，我觉得那个老师的教学方式有他的道理。

写到这里，我感到内心不仅接纳了自己那天的强烈情绪，也对那位个性酷似我爸的老师有了几分谅解：可能他只是不适合给我这样的来访者做咨询；但针对另一部分来访者，他的风格可能很适用，这也就是心理咨询为什么会有不同流派的原因吧。现在我们要做的是把各个流派的技术尽量熟

悉，至于咨询的风格那将是未来漫长岁月中我们需要在实战中不断体会和磨练的。

不知不觉的，已经在畅想自己要做哪个流派的大师了，自信心强得把自己都吓了一跳，不现实——但总比从前那种阴郁和自卑要强，你觉得呢？

●秋

虹，在我告诉你我接纳了自己而让自己松弛下来的时候，就很想对你说，你也可以这样的，但是我担心我会不小心把我的想法告诉你反而会误导了你。而你，就如我们共同表现出来的激烈情绪那样，有多大的反应就会有多深的反思，我在想这都是我们在乐于努力地内观自己，成就自己，所以我们都有很强的动力去想实现自己。

秦伟老师上课时说，在欧洲，人们关注的不是个人成长而是个体的独特性，那个时候，我有些豁然。我们也在一直探索成长，那将意味着自己要比以前有进步和发展，然而对于独特地专属于自己那一部分的发掘往往会被忽略掉。如果我们也能够发现不同并接纳和包容自己，那么我想对于我们这颗常常会不平静的心会有多么大的安抚作用。经历这次我深有感触，而你也深深收益了，对吗？我们都开始模模糊糊地站在一个新的台阶上关注自己了，

有些欣喜，有些感动，也有些对未知的惶恐，但是稍稍平复的心陪伴着自己，让我们就这样跟随着前行吧，继续寻找属于我们自己、适合我们自己的未来。

●饶军

我没有亲历当时的场景，我只是从秋同学的描述中，谈谈自己的看法。

我觉得上面描述的场景就像峨嵋派和雪山派的人交手，互相均不能进入对方的世界，互相均不适宜对方的套路。王锋老师很早就讲过了，不一样的带教老师风格是不一样的，他们没有对和错，只是风格不同而已。那个妈妈在等待她熟悉的咨询师出现，秋同学在等待她熟悉的来访者，这样的结果大家都看到了。我从不怀疑秋同学的能力和悟性，但大家均自觉不自觉地进入了七组认可的咨询师和来访者模式，这是大家感到那个来访者让七组的同学共同愤慨的原因吧。

●秋

你教诲说：“咨询师就好比垃圾桶，几乎是没有什么机会挑选垃圾的”。听到这个形象比喻，见到你如上文雅且逻辑的组词，觉得受用多了。几句话点

拨梦中人，记得我们是活在当下活在现世，也解开了我为什么走向咨询师的道路这个疑问。我对于咨询师依然抱有一份朦胧的奉献与给予的梦想。但是，非常感谢你用简洁的话语让我明白“现实感”的重要性，正是因为脱离了这种现实感，我备感矛盾困惑。

●严文华

呵呵，是“用心咨询”和“用技术咨询”两个流派的一次交锋.....

每个老师都在你们身上刻下烙印，而你们已经被弄得晕头转向了，因为这些烙印有相互冲突的嫌疑.....

但秋这样强烈的情绪反应，不仅仅是因为咨询风格和咨询哲学的不同。如她自己所察觉到的，她对来访者的厌恶感是由于自己被控制、被胁迫（其中也有一部分指向教授）。这是移情。具体是什么人物原型被投射在来访者及其教授身上，没有清晰的线索。只是她提到了妈妈。以另外一种形式，但绝不是无缘无故。在移情状态下进行的个案，大多效果都不会好。

向内省者致以崇高的敬意！（严文华）

以上三篇手记及其跟帖，是最让我动容的手记

之一。尽管这三篇手记中仍然流露着稚嫩和初始探索的不成熟，但三位作者的真实、细腻、深刻、敏锐、内省打动着我的心。相信也打动着你的心。我们的学员已经在如此之深的层面上进行内省和成长！向这些学员致以崇高的敬意！

我非常敬重他们对于心理咨询神圣性的护卫和奉献精神。秋同学用了一个生动的比喻“身怀热血的志士奔赴在革命道路上”。多么可贵的初始热情啊！他们忠实于自己的感受，但并不被自己的体验所束缚。他们坚信心理咨询人本取向应该是活生生的、有感觉的人本主义，而不是机械的、僵死的、教条的人本主义。

每个老师教给学生的，都是他（她）验证过是正确的东西，或是他（她）认为是正确的内容，或至少是他（她）认为应该教给学生的东西。有可能每个老师教的内容、风格和方式都不同。如果说这些内容是一片片拼图，学员们则需要把这些片重新拼接，组织成为属于自己的图画。教学相长。在学员如此深刻的反省中，教学会被推进得更深远。

但学员们的反省远不仅仅停留于此。他们做着自我解剖。我非常佩服他们自我解剖和自我反省的勇气。向内的探索有时会让我们很痛，所以很多人不愿意做，向内的探索也让我们自我怀疑、自我不

确定，没有定力的人，往往也不敢做这样的尝试。但他们不仅做了，非常坦诚地做了，而且相互深挖着、支持着，没有一味地附和对方，而是通过温暖的支持和信任，把对方带到更深的内心，直到那些反省和解剖有了一个坚实的落脚点。

一次感觉糟糕的案例演示，让虹透过自己的负面情绪，悟到其实自己是把对父亲的负面感受投射到老师身上。当她意识到这一点后，她就开始了面对。后来她写道：“我感到内心不仅接纳了自己那天的强烈情绪，也对那位个性酷似我爸的老师有了几分谅解：可能他只是不适合给我这样的来访者做咨询；但针对另一部分来访者，他的风格可能很适用。”多么美好的成长！比这更深远的是，当她能够面对老师时，她也开始接纳对父亲的负面感受了。转化的契机出现了。

而秋也察觉到自己那样强烈的反感，应该是和移情有关，是她对被控制、被胁迫的反感。只是没有清楚地看到带给她这种感受的生活原型。

秋说得多么好啊：“内观自己，成就自己，实现自己！”藉着心理学的课程，虹和秋分别和自己的内心、和父母做了链接，这其中的转化功力是非常深厚的，而且转化是向上的，是光明的。“有多大的反应就有多深的反思”，有多深的反思和悟性就

有多大的成长，多了了不起的悟性啊！

（四）从秋天到春天——意象对话技术

► 导读

在训练过程中，有一些学员会自发地触及意象，还有些学员的情绪需要给予现场处理或干预。我常用的技术就是意象对话技术。究其原因是由于它用时短、见效快、收放自如。下面呈现的就是我和学员写的关于意象对话的手记。◀

感受意象对话：从秋天到春天（严文华）

这天分小组练习时，我走到了徐步云、尽头同学和胖妮那一组。徐步云是咨询师，尽头同学是来访者，胖妮是观察者。我坐下来时，正听到这个片断：

“你对乌鸦有什么感觉？”

“黑不溜秋的，很丑的。”

“乌鸦是黑色的。那乌鸦的黑色让你有什么感觉？”

“我不享受变成乌鸦的丑陋。我很容易有自我厌恶感。”

“那你能变成莲花独善其身吗？”

“莲花和污泥的边界模糊，已经染上东西了。”

“那我们就要找到源头、深入探讨了。”

我饶有兴趣地听着这段对话。他们用到了意象技术。徐步云的感受性非常好，所以他自然地用到了莲花来替代乌鸦。等他们停下来后，我问尽头同学：

“你有兴趣再次回到刚才那个片断吗？我想用意象对话的方法稍微帮你推进一下。因为时间关系，我们不可能做得深入，所以只是做一点推进。”

尽头同学的眼睛本来就很大，这时更大了，充满了好奇：“好啊好啊！”

“好，我要请你进入放松状态，就跟我们平时做放松训练一样。调整一下自己的呼吸。你可以睁着眼睛，可以闭着眼睛，怎么舒服怎么做。”她调整了自己的身体坐姿，让自己更舒服。她的大眼睛闭上了。平时的放松训练这时派上了用场。只用几个呼吸，她就放松下来了。

“非常好。现在，请在头脑中浮现刚才那幅乌鸦的画面。它可能一下子就很清晰，可能需要一点时间，不用急。让它出现。”观察着尽头同学的反应，我知道画面已经出现了。

“非常好。现在，看一看，这只乌鸦长得什么样子？”

“是一只黑色的乌鸦，黑不溜秋的，很难看。”

“看看它眼中的神情。它眼中的神情是什么？”

“孤单的，寂寞的，不自在的。”

“除了这些，还有其他的神情吗？”

“有点不安。”

“好。现在看一下，乌鸦在什么地方？周围有些什么？”

“它站在一棵光秃秃的树上。周围很暗，很昏暗。”

“这是什么季节呢？”

“是秋天。”

“那棵树是因为秋天落叶变得光秃秃，还是本身就是一棵枯树？”

“它本来就是一棵枯树。”

“是在晚上吗？你说很昏暗。”

“不知道，反正很昏暗。”

“乌鸦在干什么？”

“它在张望。”

“张望什么？”

“它望向另外一个方向。”

“好，看一下，那个方向有什么？”

“有一大群鸟和其他生物，那边树叶很茂盛，还有很多花草。它望向那边，就像秋天望向春天。”

“乌鸦望着那边时，它有怎样的感受？”

“它想飞过去，但飞不过去。”

“为什么飞不过去？”

“因为它飞不动。”

“乌鸦有翅膀，为什么飞不动？”

“它不敢飞。”

“它为什么不敢飞？”

“它害怕，它担心。”

“好，我们知道它害怕，它担心。我们来问一下乌鸦：你想一直停留在这棵枯树上吗？”（这里推进快了一点。其实可以顺着其害怕和担心继续往下走。我这么快地让她开始考虑转化，对来访者并没有实质性的帮助。转化应该来自来访者的内心，而不是咨询师的内心。）

“不想。”

“你愿意飞过去吗？”

“愿意。”

“好，看看乌鸦现在在干什么？”

“它在树枝上跳来跳去。”（见图3-1）

“是的，它想有所行动了。在想象的世界中，我们可以让任何事情发生。如果乌鸦想发生变化，它也可能发生任何变化。看一下，乌鸦有什么变化吗？”（咨询师过于急躁了，有操控过强的感觉。这种被操控的转化不是彻底的转化，而且容易退步。）

“嗯……乌鸦变样了，变成了另外一个生物。”（这里咨询师可以详细了解另外一种生物是什么样的。）

“它现在在做什么？”

“它飞到那片绿树中去了。它和那些鸟和生物待在一起了。”

“看看它眼中的神情。”

“还是有些不安，因为它还没有完全融入这个群体。但它很开心，因为它已经处于这个群体了。”

“它想做一些什么事情来融入这个群体吗？”

“现在还不，它需要先观望一下。”

“它对自己现在的状态满意吗？”

“满意。”

“它对在这里感到自在吗？”

“自在。”

“好，保持这种状态，体会这种状态……现在，我会慢慢带你回到教室里来。那些感觉依然在你心里。慢慢地，你可以以自己的速度和方式睁开眼睛。”

胖妮和徐步云轻轻地鼓起掌来，似乎怕惊醒了什么。“太棒了！”胖妮的眼睛在闪闪发亮。

“感觉怎么样？”我问尽头同学。

“太好了！”尽头同学还在回味之中。

“我们用了几分钟，你就从秋天走到了春天，多么了不起的成长啊！”我对她说。

“真的很神奇！我睁开眼睛时，我觉得‘唰’的一下，整个世界在我眼前一亮。”

“是啊！因为你内心的世界变化了，外在的世界也会变。当你从秋天走向春天之后，外在的世界也步入了春天。”在意象对话结束后，来访者常有各种感受，不过，尽头同学真的是非常敏感的。

“那老师，你都没有问她具体是什么问题。”胖妮问。

“我问不问不是最重要的，关键是当事人知道这些意象是什么信号。我相信她会理解收到的信号：离开目前所处的环境，在新的环境中拥有新的形象。目前的环境是昏暗的、枯死的、没有生命力的、孤单的，而新环境则是绿意盎然的、富有生命

力的、充满人气和互动的。当事人对自己在目前环境中的形象评价很低，渴望改变。”

“是的是的，在离不离开的问题上我都犹豫了好久了，一直拖着。这次做完好像感觉特别不一样。”

“好神奇！”徐步云感叹着。

“是的，有很多心理咨询技术非常神奇。意象对话和传统的技术不一样，它直指内心，我们是在和潜意识对话，用的都是潜意识的语言，所以推进非常快，见效非常快。有可能我们用目前的方法，需要挖好几个小时，才能把信息收集够，然后才一点一点儿往前推进。但意象对话可以直接切入，直接工作。”

这是我在个案中第二次遇到乌鸦的意象。上一次也遇到一个当事人的意象是乌鸦。我觉得那只乌鸦也触动了我的内心。我后来写了一个乌鸦丫丫的故事给小朋友们，是一个心理故事，讲没有安全感的依恋，发表在杂志上。结果编辑给我反馈：“我太喜欢这个故事了！我自己就是那只乌鸦丫丫！”她的这句话让我印象深刻。在我们的内心，都对自己有过过低的自我评价，或者，在我们的生命成长中，总有一些经历让我们觉得身处黑暗，并且只能顺从黑暗，或者自己就是那黯淡无光的生

物。只是，光明一直在召唤我们。

这个片断，虽然整体上是流畅的——这得归功于尽头同学的悟性，但还是有些细节做得有些急躁了。

非常欣赏当事人所说：“从秋天走到了春天。”在意象的世界里，我们每个人都是诗人。

补记：在这个咨询片断做完半年后，我收到了尽头同学发来的一封邮件：“我正在写辞职报告。”终于，在现实中，她从秋天走向了春天。

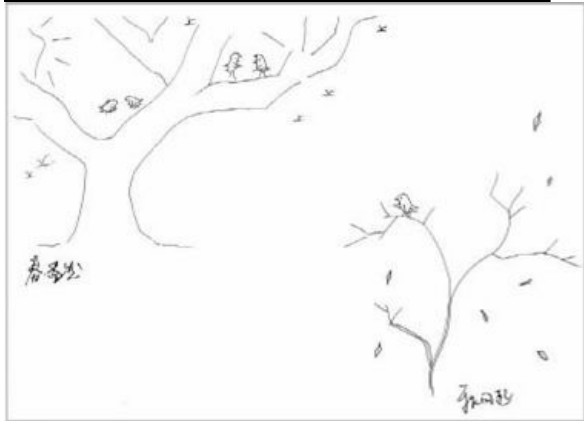


图3-1 乌鸦的意象

附：小乌鸦丫丫^[1]（严文华）

丫丫是只小乌鸦。她可喜欢玩啦！这天她和小伙伴们玩起了捉迷藏，开始时，她藏的地方每次都会被伙伴们找到，后来，她藏到了一棵老槐树肚子的洞里。她等啊、等啊，始终没有人找到她。开始时她很高兴，因为她觉得赢了，后来她觉得没意思了。等她终于从树洞中挤出来后，她发现所有的小伙伴们都不见了！原来，太阳快下山了，小伙伴们没有找到她，以为她飞回家了，也都飞回去了。

丫丫嘟着嘴开始生气。看着红红的太阳一点一点沉下去，她咧开嘴哭了起来。老槐树挥挥枝叶说：“小乌鸦，你赶快飞回去吧！你的爸爸妈妈会着急的。小伙伴们也会着急的。”丫丫气哼哼地说：“谁让他们不管我的，我就不回，就让他们着急！”老槐树叹口气，不再说什么。

月亮慢慢地升上来。丫丫有些怕，有些急。她都哭累了。正在这时，她听到远处传来爸爸妈妈和小伙伴的声音，他们在喊她的名字。丫丫张开翅膀飞向他们。但马上，她又飞回来了。她生气啦！她气他们到现在才来找她。她悄悄地躲在槐树叶丛中。

“你们白天是在这里玩的吗？”丫丫听到妈妈

焦急地问小伙伴。

“是啊！是啊！”小伙伴们七嘴八舌地说。

“为什么没有丫丫啊？！”爸爸焦急地说。

“会不会让老鹰捉去了？”一个小伙伴担心地说。

妈妈急得都快哭了。丫丫在树丛里暗暗地笑了：“爸爸妈妈终于为我着急了！小伙伴们终于关注到我了！”

看到爸爸妈妈马上就要飞到其他地方去找自己，丫丫终于飞出来了。妈妈一把搂住她，紧紧地抱住她，不停地亲着她。爸爸也来抱她。

看到丫丫得意的笑容，小伙伴们不高兴了：“丫丫，原来你一直躲在树丛里！你不知道大家心里多着急吗？”

丫丫的眼泪掉下来：“我只知道平时没有人关心我！没有人关注我！我还藏在树洞里的时候，你们就回家了。我有多孤单、多害怕，你们知道吗？如果刚才我直接飞回家，你们怎么会注意到我？！我是只没人爱的小乌鸦！”丫丫放声大哭起来。

伙伴们围过来说：“丫丫，对不起，我们走的时候大声叫过你的，一定是你没有听见。我们是愿意和你在一起的。我们是你的朋友。”他们轻轻地用自己的翅膀去碰丫丫的翅膀。

妈妈和爸爸把她抱更紧了：“丫丫，爸爸和妈妈是爱你的！爸爸妈妈是爱你的！”丫丫觉得自己的身上热乎乎的，她抬头一看，原来，爸爸妈妈晶莹的泪珠掉在了她的身上。在月光下，那些水晶般的珠子滚动着，像一串爱的项链挂在了她的脖子上。她的心里热乎乎的。她知道自己错了。那些爱的暖流一直流进了她的心里，又从她的心里流出来，流进爸爸妈妈的心里，流进小伙伴的心里。他们都沐浴在爱的河流里。老槐树哗哗地拍着巴掌，为他们高兴着。那些爱的河流，也流进了老槐树的眼睛里，它的叶子在月光下闪闪发亮，像一树的水晶叶子在跳舞呢！

乌鸦之觞——浪漫主义心理咨询（徐步云）

乌鸦总是给人很复杂的感觉。在中国文化之中，乌鸦的形象是毁誉参半的，一方面，它是孝道和忠贞的象征，另一方面，却也是厄运的符号，前者是因为其反哺和“一夫一妻制”，而后者则是因为其颜色。正是由于这种复杂性，乌鸦便成为了一个很好的心理原型，因为人的心理活动就是被冲突和矛盾所充斥。

心理原型是需要慢慢挖掘的，作为咨询师，也要善于调动来访者的形象思维。心理咨询是理性和

感性互相交织的过程，理性是骨架而感性就是血肉。心理咨询不一定是环环相扣或步步为营的，过多的说教般的理性言语可能会渐渐抽去咨访关系中的活力和水分，最终致其枯萎。而有的时候，让来访者暂时“灵魂出窍”，却可以达到意想不到的效果。而“灵魂出窍”之时，来访者便会忘我，便会把自己退化至内心深处的那个原型。咨询师的话语引导，可以在来访者的意象中起到一个推动的作用，好比一阵风吹动风帆那般，但是前进的方向如何，还是要来访者自己来掌舵。

这次意象对话，虽然只有短短的五分钟，却让人受益匪浅。虽然只是旁观没有亲历，却也能微微感受到来访者在自我探索之后的顿悟。意象对话，可能就是一种浪漫主义的心理咨询方法吧。对于亟待解决的问题，却不急着直接遭遇，而是让这些问题慢慢融化，同时，让来访者慢慢升华自己，卸下沉重的担子和有色的眼镜，寻找前进的方向。

“我是一只站在枝头的乌鸦，我有点迷茫和无力，但是我会从秋天飞向春天。”这便是我所见证的整个自我成长过程的结尾。没有手术刀划开皮肉痛苦，也没有条条框框所带来的窒息感，我们只要把自己化身为一只乌鸦，就可以为自己打开另一扇窗。我们依靠了自己的力量，把握了自己的方

向，所以浪漫主义心理咨询中的乌鸦，是值得喝彩和尊敬的。

●世界尽头

第一次亲身在清醒的情况下进入意象对话，睁开眼睛那一刹那的澄清世界，让自己动容。乌鸦的意象是丑陋还是黑暗？是对自我原发的内在投射？也许改变的动力仍旧不充足，也许成为另一只怎样的鸟儿仍旧不明确。可是第一次，如此清晰地见证了自己的底线。

那始终都存在，那个我以为自己一退再退而日渐模糊了面目的底线，从来就在，它会是我的基石。

亲密关系：蝶恋花（世界尽头）

对意象对话的好奇，让我参加了“花与昆虫”意象主题的训练^[2]。按老师的说法，它是关于亲密关系的自我整合。

冥想：小径，深处，花与昆虫。

在我的意象世界里，花是“情花”，虫是“蝶”（见图3-2）。蝶恋花？

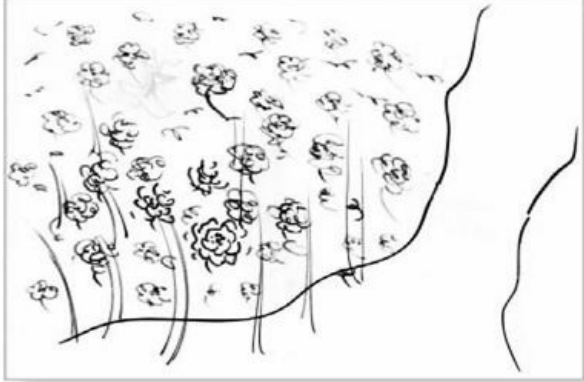


图3-2 蝶恋花

当沉入冥想而身心放松的我，缓缓诉说着蝶与花的距离。他曼舞，她等待；他守候，她期待。花给自己设了界，蝶要逾越；花沉默着，默许着，兀自抗拒着；蝶坚持着，不离不弃；终于，她的花瓣让他停驻，他的身影在花蕊拥抱。花对蝶说，抱抱。

当蝶幻化成了花蕊里最核心的花瓣，当花散发出蝶的晶莹光泽，当阳光散满整个花谷，回到现实的我，忽然领悟到了自身亲密关系里的弊端所在。如果，界限是我自己画下的圈，不接纳转化蝶那一

部分的自我，我如何能在现实中的亲密关系里融合？

晚上回家，一时兴起，给他做了这个意象。在他眼里的昆虫，亦是蝶，那蝶健康、勇敢、有着自己的目的性；而他眼里的花，幻化的平凡又不普通。蝶不知道花会对它说什么。做到这里的时候，我忍不住想，是否是因为我这个化身“花”的人因为我给自己的界限而带给他这样的困惑与感受？蝶还是飞向了花，采蜜。可是花后来如何，蝶就知道了。最后他说，花儿凋谢了。这样的结局啊！我忍不住想，这会是他对亲密关系结局的想象么？

●严文华

世界尽头同学的文笔永远是这样迤逦。她的图画也是迤逦的。仿佛天上的星。好在她对图画的解释是很人间的：“走到小径深处，在右侧，我回眸。玫瑰形成了一片花海。如果给这片花海取一个名字，我会取名为‘情花’。在成片的花海中，我停在了一枝玫瑰面前。这并不是最艳丽、最壮观的那枝，已含苞待放，花蕊未开，冷傲自视。它在群花中，又在群花外。如果有昆虫，那会是一只蝶，一只白色的蝶。”

“花与昆虫”是意象对话中的一个经典主题。

它具有多重含义：对内，它是我们人格当中女性面具与男性面具关系的象征；对外，它是我们亲密关系互动的表达。这两者是一致的。世界尽头同学的意象世界中，花儿与蝶是有抗拒的、有距离的。她能由意象领悟到亲密关系的弊端，实在是了不起的悟性。只是，把这种领悟转化为现实当中亲密关系的调整，仍然需要时间和功力。

只不过，那一句“花儿凋谢了”，有一语成谶之嫌。

躲闪的双手（上）（秋）

做小组练习，我做咨询师，A做来访者。

A坐在对面，离我有些远，教室里其他组员也在分组练习，有些吵。观察员坐在侧面，离我近些。A看着我，嘴唇微微颤抖，想张开，又有些犹豫，闭紧了。

我轻声说：“慢慢来，不着急。”

A勉强冲我笑了一下（尽管A认为自己是放松的，但其实她还是很紧张）。

“我不适应和人交往，我想改变。”A的声音很轻，我不禁把身体凑近去努力地听。

“嗯，你能说一下是怎样的不适应吗？”

“就是和人交往的时候，会过于紧张甚至想逃避。”

“嗯，你的意思是你害怕和人交往吗？”

“是的。”

“哦，那么我是否可以理解为你是喜欢安静的，一个人独处？”（这里我想确认A是不愿意还是不能够和人交往）。

“也不是啦，虽然一个人安静的时候也还好啦，只是觉得人人都要互相交流的呀，但是就会很紧张甚至想逃避。”

“嗯，那么是对所有的人都紧张么？”

“也不是啦。”

“那是对陌生人会紧张？”

“陌生人……还好，以前会，现在不会了……应该是和刚认识的人交流会紧张……”

“以前会？”

“嗯，我从小就没有离开父母，过度依赖，所以会很害怕接触陌生人，十几年了……” A这时情绪有些激动，嘴唇开始微微颤抖，眼眶有些湿润，“不过现在都好了。” A又补充了一句，勉强地笑了一下。

我感觉A此时在压抑情绪，不愿有深入的分享。我内心有些犹豫要不要继续追问，后来想还是先以一种平和自然的方式深入，而不是继续跟进（也可能我也是有些不知所措不知道该怎么处理，没有直

接进入)。

“嗯，那么你现在有很好的朋友经常交流吗？”

“有的，有一个，不过现在交流的少了……她结婚了。” A这时较刚才平静一些。

“哦，那么你刚才说的，对父母的依赖，是个怎样的情况呢？”

“就是很依赖他们，但是不会说。”

“不会说是怎样的？”

“就是没什么交流……言语上的。” A的情绪这时又上来了。

“那么你不讲话，父母就不和你交流了吗？”

“责骂比较多吧。”

“是由于不交流而对你有所误会吗？”

“是的，我知道他们都很关心我……都是我不好，错在自己，不应该不讲话的，自己应该主动……现在好多了。” A这次的情绪比前面来得强烈，感觉是委屈的泪水，在眼眶里打转，嘴唇颤抖得厉害，双手紧紧捏在一起。

我不由自主伸手去握A的双手，她的手很僵硬。但是，A像被刺了一下把手闪开，马上说：“没什么”，那个躲闪的力度不大，好像A也是一种压抑的闪避，我很想递给她一张纸巾，但是没有随身

带，打算起身去拿，又担心这样会让A感到被别人关注而退缩。

我在犹豫是否要停下来，但是看A似乎没有要停下来的意思，她在勉强自己继续这个小组练习的活动。她在善意地维持着一个自己认为完整的咨询过程。

“你现在的工作怎样？”我停了一下后发问。

“我正在找工作……一年多了……从大学毕业……”

“那你和大学同学相处得怎样？”

“本来有一个很好的同学，我很信任她，什么话都和她讲，但是后来她告诉了别的同学……人心难测……”A似乎欲言又止。

“那么和同学的相处，也有和父母相处一样的经历吗？”我在假设，想做一种联接。

“问得太细了。”A说这句话声音很小，我询问说没听清，A重复了一遍。

我马上向A道歉：“哦，对不起，如果你不想说可以不要说”（这句话在当时可能缓解了我的内心冲突吧，安抚了A的阻抗带给我的焦虑感）。

“那么找工作对于你来讲很难吗？”我转向前面问到的一个话题。

“是的，觉得很恐惧。”

“恐惧什么？”

“竞争激烈，我没有能力竞争，而且都不熟悉，没有安全感。”

“那么熟悉的人会带给你安全感吗，比如除父母外的亲戚和朋友？”

“就是对亲戚太过信任，才会有不安全感……” A的情绪再次上来，我感觉从各个面都碰触到A情绪的核心，但是面对A的阻抗，我不知道怎样化解，我期望能够营造一个让A感觉安全的氛围，至少能够让A有一种宣泄，而不至于一次又一次的压抑，但是事实是A在这里没有这样一种安全感。

“在亲戚那里感受到被出卖了，是吗？”

“是的。” A含着眼泪回答。

这时，严老师插话，说她可以做一个小小的介入。严老师应该已经站在旁边有一会儿了，只是当时我没太注意到。

（处理过程参见下篇手记《当来访者的伤口打开时》。）

当来访者的伤口打开时（严文华）

今天有一个小组在做练习时，扮演来访者的学员A在那里流泪。我在一旁停下来。我听到扮演咨询师的秋同学在那里轻轻柔柔地讲着话，来访者在

那里用手擦着眼泪——她的手里没有面巾纸。眼泪仍然在来访者脸上流淌着，她一边擦着眼泪，一边回答着咨询师的问题。几个问题之后，她的眼泪干了。我不清楚前面的具体内容，但我知道：来访者心里的痛被触到了，还没有被处理，就被拖到另外一个问题上去了。咨询师已经尽自己的能力做到最好，但A的状况有些让我担心。

我轻轻坐下来，对咨询师示意停下来。我对来访者说：“我想帮你做一个咨询片断，只要几分钟就可以。”

她点点头。

“能回到刚才让你感觉心痛的那个地方吗？”

她脸上的肌肉开始抖动，那是想要抑制住自己的哭。

“我不清楚具体有什么事情让你这么心痛，但你可以带我回到那个场景中去吗？”

我轻轻对她说。看到她那种拼命想让自己坚强起来的样子，我很想握住她的手，因为她真的很脆弱，在当下。但我察觉到她会对此抗拒，所以，我只是凝视着她，把我的支持和力量传递给她。

她的眼泪终于下来，哗哗地流着。我静静地陪着她。

“能看一下，感觉很心痛的那个人是怎样的形

象吗？”

“是说我小时候吗？”

“可能是你小时候，可能是另外一个形象，我不知道你会看到什么。”

“是我小学的时候。”

“看看她的样子。”

“是个忧郁的孩子。”她的泪水又下来了。

“看看她最需要什么？”

“她后来变得坚强勇敢了。”她倔强地说。

“是的，我知道。长大以后她变得坚强勇敢了。但看一看，在当时，那个忧郁的小学生最需要什么？”

“需要理解。”

“那你能看着她的眼睛对她说：‘我理解你’吗？”

“可以，我理解你。”

“要看着她的眼睛说：‘我深深地理解你’。”

“‘我深深地理解你……’”她的眼泪又下来了。

“我深深地理解你，我深深地接纳你，你对她说。”

“我深深地理解你，我深深地接纳你。”

“当小女孩听到这些话时，她有什么变化？”

“她笑了起来。”她的脸上也洋溢着笑容。

“看看她有什么变化？”

“她身上的衣服变得鲜亮起来。”

“好，拥有这种感觉。我们就停留在这里。回去以后的家庭作业可以是经常回到这个场景中，抱抱这个小女孩，体会她的感觉。”

我做这个小小的干预，是不希望她今天回去以后感觉到无法承受的心痛，不希望她伤口被打开，但没有做任何处理就离开教室。

结束时，那位扮演咨询师的学员对我说：“今天我是不是做错了？”

“没有，你做得很好。是这个个案比较难。”

“其实怪我自己没有引起警惕。开始时我告诉她我要记笔记，她就有些不情愿，但我没多想。后来她第一次哭时，我去拉她的手，但她把手抽出来，说：‘我好了’，很不愿意让我接触她。”原来，我看到的已经是第二次哭了。

“你是一个非常敏锐的人，所以你能反思到这些信号。你做得很好，所以她才会向你开放。我想她对你是信任的。并不是每一次练习都会让她如此开放。”

秋同学欣慰地点点头。

带了真实个案进来的学员，会有成长。做真实个案的学员，也会有成长。

躲闪的双手（下）（秋）

当老师的引导让来访者感觉到衣服变了颜色时，我心里升起一股暖流，仿佛在我面前打开了一扇带有和煦春风的窗子。刚才的咨询过程与此形成鲜明的反差：我好像一头在黑暗的丛林中乱撞的小鹿，努力睁大眼睛识别着前方的路，但又不时会被长长的蔓草绊住，迂回前行。

.....

“我想做水，很柔韧，很多地方都能适应。” A语言中有着希望。

“想做怎样的水呢？”

（短暂的沉默） “.....大海。”

“大海意味着包容.....”

这时我的面前呈现的不是一扇窗了，而是一条明亮的、伴有凉爽的微风的路。A在这个时候表现出来的那种强烈地渴望融入和包容一切的心境，与A害怕拒绝交流形成多么大的对比呀！

在这短短的心灵的关照和启示之后，我意识到在每一个备受困扰和煎熬的灵魂的背后，是一颗颗多么有力量、多么光明和可爱的心灵呀！

我被自己那时那地的感触所感动，为自己能够

有这样的经历庆幸不已。

老师在咨询结束后问我：“当看到来访者已经在极力压抑将要迸发出来的感情，你依然还在冷静地分析，你当时的感受是什么？”

是呀，虽然我感受到了A的情绪，为什么A依然有那么多的不安全感呢？

老师曾经总结过：“咨询不是单纯使用技术，而是自己内在的哪个点被碰触，咨询中就会反映出什么。用自己被碰触的点进行咨询，这时技巧的部分是多么的有限，要与来访者心灵共通，即使来访者压抑情感，你依然能够拨动她的心弦或被她拨动……”

这让我开始留意生命本身。生命不是一个个机械的物质体，当我们强调咨询师不能作为提问机器的时候，那么来访者也不是一个个待修理的机器，是如同自己般活生生的血肉个体。我们关注的是否真是这些鲜活的生命体呢？或是我们依然被禁锢在对自我的感受里？我们每一个人都在运用自己生命的力量互相影响互相协助成长，这一股股运动着的流，无时无刻不在影响着我们，为什么当我们被放进一种形式中时反而将它抛之脑后了呢？

秋同学的这篇手记写得多好啊！

基于A对我的信任，她做了积极的响应和配合。她的信任有多深，我就能带她走多远。或者说，我们相互的信任推动着咨询往前走。

秋同学有着良好的共感力、敏锐度和支持感。在这个个案中，A的眼泪是对秋同学最大的信任。如果A没有敞开自己，不论秋同学怎么做，A都不会让她碰到自己的痛点，因为秋同学会在一开始就被放在隔离带之外。而当A敞开自己的心扉时，每一个切入点都有可能让她的心被触动。只有A在和秋同学的练习中感受到足够的安全感、信任感和被包容、被承托时，才会让自己的眼泪流下来。从这个意义上说，秋同学做得非常棒！

秋同学能够感悟到“在每一个备受困扰和煎熬的灵魂的背后，是一颗颗多么有力量、多么光明和可爱的心灵”，这也是非常了不起的。基于这一点，她有可能成长为一个以成长看问题的咨询师，而不是一个以问题看问题的咨询师。当来访者来到她面前时，她能够透过那些问题看到来访者身上的光明、力量和成长，这是咨询的基础和定位。

期待她更大的成长！

一声叹息引出的眼泪（严文华）

下午大家做小组练习，我正在教室角落里的一

个小组中专注地倾听和记笔记，忽然有第六感地抬头，发现教室另一角的万林在用目光呼唤我。凝神一看，他是观察员，在观察虹和秋同学做咨询。我猜他可能需要我过去，因为他已经在腾位置给我了。于是我起身过去。

静悄悄地坐下来，我发现秋同学的泪水在脸颊上一点一点地汇集起来，于她的下巴处交汇。虹专注地看着她，整个身子向她的方向倾斜着，似乎要给她更多的支持。我第一反应是要不要递面巾纸，但我看到虹安定的神情后，我什么也没有做——我怕自己任何微小的举动会破坏了这个场。这两个人都是非常敏感的人。虹是咨询师，由她来决定是否递面巾纸、什么时间递。过了10多秒之后，虹从秋同学的身边抽出一张面巾纸递给她。原来，在我视线所不及的地方，虹早已放好了面巾纸。

看到秋的泪水一滴又一滴地滴下来，万林不停地看周围。我知道他的意思：其他的练习小组声音太大太吵了，他希望他们能安静一些，给正在做咨询的这两个人多一些安静的空间。我非常理解，也帮助他向其他组示意。但他扭头和环顾的动作频率太高了，我真的担心会影响到正在进行的咨询。我其实完全听不清咨询师和来访者的对话：咨询师提问的声音很轻，来访者的回答很少，大部分时间在

流泪，偶尔会回答几个字，只是唇音。

但我的心很稳定，因为我知道虹完全可以托得住，她的神情和专注告诉我：“我能理解来访者，我正参与到她的旅程当中。”（按照我的理解，我觉得咨询师推进得有点快了，因为来访者流泪时，她可能专注在自己的情绪中，无法再回答问题。但总结时秋同学说：“今天由于场的开放性，我没有足够的安全感，所以不想情绪失控。可能咨询师察觉到我需要现实感，所以她一直在用问题带我，让我拥有更强的现实感，我觉得她的节奏很合适。但如果是在咨询室一对一地做，我觉得这个节奏有点快了。”说得非常好。虹和她都是非常敏感的人，默契之深，已非一般人能比。）

来访者的泪渐渐收住了。咨询师做了收尾。咨询结束了。我轻声和万林交流了几句，然后坐到了虹的同侧，倾听她们的总结。我大致了解到：秋同学扮演了一个昨天扮演过的当事人，一位在九岁时失去双亲的女孩，由于父母在大火中丧生而充满自责。

平复情绪后，秋同学有些不好意思地对我说：“这个个案的来访者我昨天扮演过，但昨天做时咨询师没有很投入，所以扮演时我也没有太多情绪出来。今天早上模特本色出演的角色触动了我。

当事人因外婆去世而有PTSD^[3]，我觉得自己和她的情况相同。当来访者哭泣时，我也哭了。下午我和虹做练习，我把这个个案又拿出来。我扮演的来访者还是和昨天一样，但当我说到父母离开人世时，我听到了虹的一声叹息。她没有说什么，但我知道，她完全理解了我，我的泪水就一下子出来。我想到了爸爸……想到了外婆……”说着说着，她的语气又哽咽起来，那些泪水又汇集在她的眼中，她的眼中盛不下这么多的泪水，终于，那些泪水又奔流而下。

虹的那一声叹息，让她的情绪奔涌而出。共感可以超越语言。共感的力量多么强大！而秋同学的那些情绪，可以在别人的个案中找到自己的影子，可以在扮演的当事人中看到自己，那些情绪，真的是太浓烈，同时也被压抑得太久！

虹递给她一张面巾纸，然后自己也拿了一张，有泪在她的眼中。我也拿了一张，有泪在我的眼中。三人泪眼相对。当秋同学说起“我最后一次见外婆”的情境时，她已经泣不成声，只有含糊的词句，我的眼睛再次模糊了。对外婆，她充满了内疚，因为外婆一手把她带大，本以为能让外婆享福，却因离家多年，未能在她膝下多尽孝心。那一刻，看到她哭得全身发抖，我真的想拥抱她，好想

给她一些支持，好想让她伏在我的肩上痛哭。但我直觉到，那样做也许会制止她的哭泣，所以，我没有动。

说起外婆的去世，她又提到了父亲的离世。“爸爸离开很多年，我还梦见他……就在路上站着……我问他：‘爸爸，你没有走啊？’我一直没能接受他离开的现实。在我的内心中，好像把什么东西尘封在了心里。”

看到处于悲伤中的她，我在想是否需要做一些介入，但需要能够在短时间内处理完，因为要跟得上整个班的时间进度。听到她的这句话，我知道，是介入的时间了。

香樟树、卷毛头和秋（严文华）

以下是我和秋同学对话的记录。咨询持续了10多分钟。

咨询师：你能看一看，是什么东西尘封在了心里？

来访者：是孤单。

咨询师：尘封在谁的内心？

来访者：一个小女孩的心里。

咨询师：是15岁的你吗？（我在MSN群上读了所有学员的手记。她把自己的经历写在手记里了，我知道她可能是在这个时间段里离开家乡的。）

来访者：不是，是14岁的我。那年父亲离去。

咨询师：我希望我能够帮助你做一个简单的处理。10多分钟，用意象对话来做。你愿意吗？

来访者：（片刻的思考）我愿意。（她的脸上仍带着泪，也许对这时进入咨询有些犹豫。）

咨询师：你可以闭上眼睛吗？我想请你想象出那个14岁女孩的画面，她非常生动的样子。（她配合地闭上眼睛。她的一条腿一直架在另一条腿上，我想在大庭广众之下哭泣对她来说不是一件容易的事情，所以她用这种身体姿势让自己更多一些支撑。按说做意象对话时需要全身放松，但我不想让她在调整身体姿势时做了情绪的转换，她需要留在目前的情绪场里，所以我没有做任何改变身体姿势和呼吸的提示。）

咨询师：请在脑子里浮现出那个14岁女孩的样子，可能是现实当中的样子，也可能是想象当中的样子。看看她穿的衣服。

来访者：灰色的衣服。（嗯，衣服的颜色在意料之中，因为那是个忧郁的女孩。但她意象出来的速度这么快还是让我惊讶。）

咨询师：再看看她的发型。

来访者：马尾辫。

咨询师：刚才提到她有孤单。除了孤单，还有

什么？看看她眼中的神情。

来访者：她的眼中全是泪。

咨询师：她的眼中全是泪。饱含着悲伤。（这个结论有些武断，我没有和当事人确认就做了结论。）除了孤单和悲伤，还有什么？

来访者：有倔强。（她的声音很轻，在嘈杂的情境中，我几乎听不清。）

咨询师：除了孤单、悲伤和倔强，还有什么？

来访者：还有一丝不甘心。

咨询师：你能给这个孤单、悲伤、倔强和不甘心的女孩取个名字吗？

来访者：（停顿）香樟树。（有生命力的树，四季常青，没有花朵，只有香气。）

咨询师：看一看，香樟树此刻在做什么？

来访者：她在想：“为什么我会这样？”（这里可以再确认，“这样”是指什么样。）

咨询师：好。这是香樟树。我们来浮现出爸爸的形象。在现实世界，人有生老病死，但在意象的世界里，我们的亲人一直和我们在一起。你可以浮现爸爸真实的样子，也可以是想象当中爸爸的样子……看看爸爸的样子。非常清晰的画面。看看他穿着什么衣服。

来访者：白衬衣。

咨询师：白衬衣，什么样的裤子呢？

来访者：蓝裤子。

咨询师：看看爸爸眼中的神情。

来访者：非常慈祥，非常开心。

咨询师：非常慈祥、非常开心的爸爸看到了孤单、悲伤、倔强和不甘心的香樟树，爸爸会做什么？

来访者：爸爸非常高兴，抱起了我。（来访者不再用香樟树这个名字，而是直接用了“我”跟着切换。不知是她直接切回了现实当中的我，还是更愿意把14岁的那个女孩认同为自己。显然，她对“香樟树”这个名字并不很认同。）

咨询师：爸爸抱起了你，体会爸爸抱着的感觉。（来访者的呼吸深沉起来，身体变得柔软和通畅。）

来访者：非常温暖。

咨询师：在爸爸的怀里，非常温暖。体会爸爸的爱从爸爸的心里流出来，流到你的心里。你能感受到吗？

来访者：（非常轻声地说）能感受到。（她全身处于非常平和和温暖当中。我的感觉也非常温暖）

咨询师：在爸爸的爱从他的心里流向你的心里

时，你的爱也从你的心里流向爸爸的心里。可以感受到这个爱的流动吗？

来访者：可以。

咨询师：源源不断的爱从爸爸的心里流向你的心里，从你的心里流向爸爸的心里，源源不断的爱在你们之间流动着，流动着。你感受着，感受着这些爱，看看有什么变化。

来访者：爸爸不见了，出现了光。

咨询师：好，爸爸化成了阳光。（这里是咨询师的直觉和善良愿望，但并没有和当事人确认，是否是阳光，是怎样的光。结束后经过确认，那是一束光，把香樟树笼罩在其中。）看看香樟树现在有什么变化吗？

来访者：她变小了。（变小有时意味着退行，但我觉得在这里它意味着回到更有活力、更纯粹的状态。在光中出现的形象应该是积极的、有活力的形象。）

咨询师：好，看看她变成了什么样子。

来访者：穿着白底桃红边的裙子。头上扎着辫子，还有桃红色的球。脸胖鼓鼓的。蹦来蹦去的。

咨询师：是羊角辫吗？（在意象中，充满活力的小女孩形象通常有着羊角辫或冲天辫。）

来访者：是的。

咨询师：是五六岁的小女孩？

来访者：是的。

咨询师：看看她眼中的神情。

来访者：非常开心。

咨询师：能给这个开心的扎着羊角辫的女孩起个名字吗？

来访者：她很像……秀兰·邓波儿主演的一部电影《卷毛头》。（这个形象可比前面一个形象健康、开朗很多。）

咨询师：你愿意用卷毛头来称呼她吗？

来访者：好。

咨询师：好，这个健康活泼的卷毛头。现在，请浮现出外婆的画面。在现实的世界中，人有生老病死，但在意象的世界中，亲人们一直和我们在一起。你可以浮现出真实的样子，也可以浮现出想象中外婆的样子。

来访者：（比较长时间的眼皮闪动，我知道她在搜寻画面。果真，后来总结时她提到，先浮现的是外婆去世时的样子，后来是她身体好的样子。游移了一会儿，画面才固定下来）嗯。

咨询师：看看外婆的样子。

来访者：她穿着一条白色围裙。她一直都是忙来忙去的。那种长长的到膝盖的围裙。她是那种短

发，齐耳的短发。

咨询师：大概多大年龄？

来访者：60—70岁吧。

咨询师：看看她眼中的神情。

来访者：开心。（这样的描述让我觉得有点干巴巴的。没有那种滋养感。）

咨询师：当开心的系着白围裙的外婆看到健康活泼的卷毛头时，外婆会怎样做？

来访者：外婆很开心。（我有点困惑，因为这样的反应显然有点太抽象、太空洞。外婆和她有距离？）

咨询师：卷毛头看到外婆，会怎样做？

来访者：会很想帮助外婆做事情。（我觉得这里似乎被卡了一下：卷毛头的第一反应不是亲热和拥抱，而是帮助。这不是五六岁的卷毛头的反应。似乎卷毛头的心里还藏着另外一个人。）

咨询师：现在外婆会做什么？

来访者：把卷毛头抱在膝盖上。

咨询师：卷毛头体会被外婆抱在怀里的感觉。外婆的爱从心里流出来，流到卷毛头的心里。卷毛头能感受到吗？

来访者：可以。

咨询师：外婆的爱不断流向卷毛头。体会这种

感觉。（我有意放慢了速度，我直觉到这里可能需要慢速处理。）

来访者：外婆不见了。出现了一片草地。（这种速度让我很惊讶。我还没有做爱的相互流动。发生了什么？不知道，先跟下去。）

咨询师：是外婆化成了草地吗？

来访者：是草很长的那种草地。（对我的问题，她不置可否。但我看到她的眉头微微皱起来。）

咨询师：看到卷毛头的变化了吗？

来访者：她变大了.....但是看不清。（看来刚才是一个逃开的动作，因为画面看不清，那不是真的变了。）

咨询师：我们能回到刚才的画面吗？外婆抱着卷毛头的画面。（我决定让她回来，尽管我以前从来没有做过这样的尝试。但我的心里有些急躁起来，因为我很有时间压力感，我需要在有限的时间里结束。我猜敏感的她感觉到了，所以她的细致度也受到了影响。）

来访者：好。

咨询师：外婆的爱从心里流出来，流到卷毛头的心里。卷毛头的爱从心里流出来，流到外婆心里。能够流到外婆的心里吗？（我预计这里会有阻

抗，因为有内疚感需要处理。所以特别做一个确认。）

来访者：（微微皱着眉）能。（我觉得有点问题，因为她的身体没有放松。但因为时间关系，没有再做确认。）

咨询师：好，让外婆和卷毛头的爱相互流动，源源不断地相互流动。体会这种爱的流动。体会在爱的流动中会发生什么变化。

来访者：现在看清了。是长大的我。30岁左右。

咨询师：穿着什么衣服？

来访者：墨绿色的裙子。（我知道，这是还没有处理干净悲伤和抑郁情绪的一个形象。今后还需要回到上一步继续处理。）

咨询师：她穿着墨绿色的裙子。发型呢？

来访者：马尾辫。还带着帽子。

咨询师：帽子的颜色？

来访者：和裙子同色吧。肩上背着包。（仍然是一个有包袱的人。）

咨询师：包是什么颜色？

来访者：看不清。

咨询师：看看她的神情。

来访者：眼中充满了坚定。

咨询师：如果给她取一个名字，你会叫她什么？

来访者：（停顿）秋吧！（和现实中的自我开始契合了。是一种成长。）

咨询师：看看她周围的环境。

来访者：在草地上，草很长，是墨绿色的。右边是一条河。太阳照在河水上，有反光。是下午的太阳，但不是夕阳。

咨询师：好，秋在这种环境中的感觉是什么？

来访者：内心满满的，非常自由。

咨询师：好，体会这种内心满满的、非常自由的感受。记住这些感受。这些都是你的一部分。你拥有这些。用你的方式和速度，回到教室里来。

来访者：（十几秒钟后，慢慢睁开眼睛）很奇妙。

咨询师：奇妙的感觉。是怎样的感觉？

来访者：好像内心里有什么地方一下子亮了。

咨询师：你需要自己待一会儿吗？（我直觉到此刻让她和自己待在一起更好。有一些细微的地方，她还需要在内心里处理一下。）

来访者：（她点点头，走出了教室。）

现在写这段手记时，发现自己还是有很多细节没有处理好：那些踏准节拍，那些丝丝相扣，那些

精确到位，那些细腻入微，那些起承相合。最理想的境界是与来访者深度默契，与来访者的每一次呼吸、每一次心跳相应和。心理咨询真是一门艺术，值得雕琢之处总是存在，前进的道路永无止境。

父爱在缺失和抱怨中相生（秋）

整个实习对我来说都是难忘的。而5月4日一整天的实习，成为了实习经历中最难忘的一次。

在下午的小组练习中，我选择了从未搭档过的虹，也选择了做来访者，我觉得如果可以，我需要叙述一些什么，或宣泄一些什么。

我用的案例是和蜜蜂同学在私下里练习时用过的一个PTSD的案例，我们练习时，可能是学习的兴致高昂，好像也没有牵涉到什么特别东西，仅仅为练习而练习。其实，在前一天同小拍的练习中，也用过一个案例，为什么一直选择这个案例，我在感觉中是一种自然选择，我觉得可以有所叙述、有所表露，我是一个不适合做来访者的人，因为我不太善于扮演什么，除非经历过这样的案例或感受过，我才能够去演绎，我想这也是我再次启用这个案例的原因是它有触动我的点。

“我最近老做恶梦。”我开始说了。

“嗯，有多长时间了？”虹很专业地问着。

“.....有两三个月了吧。”

“是每天都会做噩梦吗？”

“差不多吧.....”

“对你的生活和工作有什么影响吗？”

“就是觉得精力很差，而且在乘公交，走路，或者在工作、做事的时候，也会冷不丁脑海里闪现做梦的场景，让我觉得很疲惫.....”

“能说说你的梦的内容吗？”虹很小心地问到。

“我梦到我九岁那年的样子，在家乡，爸爸妈妈在屋前叫我，我很开心地跑向他们，突然他们不见了，我眼前是一大片红红的火光，我觉得万分恐惧，就从梦中惊醒了.....”我描述着，内心却有些不愿更加细致地去想。

“那在你做恶梦这两三个月前，是不是发生过什么特别的事情。”

我顺着虹的提问在思索，尝试着模拟原案例提供的资料：“有一天下班回家，家里面没有人，叔叔婶婶和堂姐都有事出去了，只有我一个，和平常的每一个普通的日子一样，很正常地吃了点东西，然后洗了洗，就躺在床上，想休息一下，打开了电视.....”我描述着，脑海中却浮现的是自己曾经一个人生活了很久的小屋的情景，那个时候虽然自由，但是难免孤独。“电视里正好在播一个韩

剧，我平时都会看的，但是却是一个火场灾难的情节.....”在此我突然有一种难言的悲伤涌了出来。

“你的父母.....还好吧？”陆虹这时提出了这样一个敏感的问题。

“.....他们在一场火灾中去世了.....”原以为我能够如常地说出这样一个事实，我却哽咽了，眼泪抑制不住地在眼眶中打转，嘴唇有些微微地颤抖.....

“.....唉.....”虹低着头似乎在记录什么，但是我似乎明白她是在掩饰为我而来的深深悲恸，不经意地发出这样一个真挚的心声。

就这样一声看似无意的叹息，让我的泪水夺眶而出，我突然发现我承载已久的那些重重叠叠的情绪，已经像洪水般无可收回地奔流了出来，我的双唇无法控制地剧烈颤抖起来.....我想如果是在咨询室内，而不是这样一个大的毫无遮掩的空间里，我会选择好好地痛哭一场，不要再压抑这些无法再压抑进心里的东西，我想纵使咨询师或者身边的一个陪伴者什么也不做，就仅仅让我在这个时候如此宣泄一场，我的内心也会平静很多吧。

不过，我更为幸运，虹是一个能够承载这些情绪的强大的陪伴者。

“如果你愿意，你能描述一下当时的情景

吗？”虹的咨询在继续。

“那是在我九岁的时候，在家乡，一天晚上，半夜突然觉得很热。我醒过来，只见满眼的红红的火光，我大声地叫着爸爸妈妈，但是没有人应我。后来我就什么都不知道了，醒来时就在医院里了……”泪水在我努力描述的过程中，暂时会流动渐缓，但是只要想到已经丧失了亲人，泪水又会复涌出来。我看到虹准备了纸巾，她却并没有马上递给我，她的细腻让我觉得很舒服，因为那个时刻我不需要纸巾或任何安慰的形式来止住我的泪，我不需要打断，我需要自由地肆无忌惮地宣泄这时的情绪。

（只是后来我在想，如果我是咨询师，面对来访者的眼泪可以做些什么？也许来访者需要咨询上的暂时停止，情绪有一个宣泄的引导。咨询师可以在来访者失控时沉默的陪伴，然后在稍微平复的时候，试探性地问：“有没有想对我说些什么……”或者“你想说些什么吗？”诸如此类，我感觉可以给予来访者一个选择的空间。如果来访者如我一样愿意宣泄的话，大概开始叙述自己的心情故事了，而不是继续在外围绕。如果来访者还是有疑虑，可以选择不说或沉默，咨询师可以继续陪伴来访者去考究细节。虹已经做得很好了，但在我看

来，如此放慢的节奏，可能更加的顺畅与自然，而来访者的情绪和内心表露可能会更加丰沛、真实、纯粹得多。）

不过，尽管这样，虹还是精确地碰触到了我内心情绪来源的点。

.....“如果父母能够听到你的话，你想对他们说什么？”这一句问话对于我来讲，不单单是这一次咨询最为光彩夺目的一个点，也是我的人生当中类似坐禅顿悟般珍贵的引语。当我沉默着思考了一会儿后回答出来的话语，让我自己也大吃了一惊。

“.....有一点抱怨.....”这话中的抱怨，何止是一点点呀。在这一刻，我已经明白自己多年不愿面对亲人的离去和思念，原来有那么深的抱怨藏在这颗小小的敏感的心里。

虹后来的咨询开始针对抱怨情结，试图为我找到一个可以释怀的途径，我时而沉默，时而点头摇头和简短的回答，因为我已经明晰了我的心，在我被触动的那一刻，我已经释怀和放下了。所以在虹最后问到还需要为我做什么时，我回答不需要了。

在如今的心理咨询中，至少在目前的中国，咨询师的风格倾向基本都是Rogers的来访者中心结合Freud的精神分析，人们开始过多地谈到“情结”这个词，把它喻为目前问题状况、情绪的根

源，如果找到了来访者情绪的、心理的“情结”，那么很大一部分的问题都会迎刃而解。就好比一个总是肩背腰疼痛的人，其实真正的原因可能是胰腺的病变而不是肩周炎，造成来访者困扰的根源一定连接着这么一个“结”。我在父亲去世21年后的此时，才明白那些不能碰触的伤痛和缅怀，不仅仅是因为爱被中断，还有抱怨的滋生，随时光流逝而滋长，改头换面地慢慢筑垒在心中，因此无论我如何被宠爱再次包围，依然会在内心留一道似被遗弃般的伤痛，任自己沉溺，这是多么固执的自怜呀。可见那些个“情结”，对于一个人一生的成长起到了多么至关重要的作用。

为此，我深深感谢有幸经历的这一次，感谢这诸多的人和事，让我在孕育一个新的小生命的时刻幡然醒悟，照亮了我心中那湿湿潮潮的一块，就如严老师在后面帮我做的意象：

我想象着14岁那年父亲去世的我，梳个马尾辫，穿着哥哥的浅灰色的衬衣，同色系的小腿西裤，脚上一双运动鞋，眼神是倔强的，面容是严肃的。而想象中的爸爸身着白色的衬衣，深蓝色的裤子，短短的平头，宽宽的肩膀，明亮且快乐的眼睛，散发着年轻的朝气和神采。

在严老师缓慢语调的引导下，我快乐地投向爸

爸的怀抱，感受着爸爸宽厚的背，心里热烘烘的爱流向爸爸，而爸爸的爱也流向了我在我们的周围形成了一个环形的气带，充满了满足和幸福的气息。然后慢慢地，爸爸的形象模糊了，我身边多了一棵苍苍郁郁的大树，丰满的圆形树冠，笔直的树干。爸爸这时候已经成了闪耀的光芒，好像是很多颗星星，又好像是一个大而温暖却不刺眼的太阳。而我此时也回到了三四岁的光景，小小圆圆胖胖的，无忧无虑，快乐自由……

如此幸福与快乐的感受，不仅仅在那个瞬间，现在依然温暖着我。我想，自己在这部分对于爸爸的情结中，终于找到了真正的我。那一直被认为缺失的父爱，在此时才明白原来从不曾失去，它一直都在那里……

●严文华

秋同学在团队中有相当的安全感，对虹的信任是非常深厚的，所以她那些无法压抑的情绪才会喷涌而出。在一个人感受到安全、信任和被接纳时，那些深埋的情绪会以任何方式喷涌出来，包括在说别人的故事时。就像秋所说，她也选择触动她内心的那些故事来说。有一个小小的细节让我感触于虹和秋的默契：面巾纸用还是不用，递还是不递。按

照很多新手的做法，一见眼泪就会递上面巾纸，似乎这是定律，这是本能。其实不是这么简单。有时来访者的眼泪会被面巾纸堵回去，或者来访者以为这是咨询师在委婉地说：“请擦干眼泪，不要哭泣了。”所以虹的做法非常棒，在秋想哭时让她哭，在她想控制情绪时递上面巾纸。这种精准度，来自虹深深的共感，感同身受。

不论在现实生活中，秋的父亲是什么时候离开她的，她的心里，一定会有父亲的形象。父爱也以它的方式滋养了她。爱不是在外部寻找到的，而是在每个人的内心。只要我们在内心修通了道路，穿越时间、空间和那些障碍，我们就可以感受到爱。而虹在前期所做的铺垫，包括对抱怨情绪的挖掘，使得后来秋在意象世界中可以和父亲有爱的顺畅流动。

秋在手记中提到的那棵大树，在做咨询时，她没有提及。有可能是她那时沉浸在幸福的光中。那棵郁郁苍苍的大树，其实也是她的父亲，也是父亲的爱，也是她受到父爱滋养的生命，也是她的生命。“我快乐地投向爸爸的怀抱，感受着爸爸宽厚的背，心里热烘烘的爱流向爸爸，而爸爸的爱也流向了我，在我们的周围形成了一个环形的气带，充满了满足和幸福的气息”。那是多么美好而让人动

容的一幅画面！

养育之恩，难酬之心（秋）

在严老师的咨询中，我提到了两位亲人，都已离开我的亲人。虽然发生在同一个咨询中，而我却体验了截然不同的两种感受。

在严老师亲切的询问中，我提到因上午模特的案例对我有些触动，不自觉地想起那年夏天，回到家见到近两年未见的外婆，她因为关节炎双腿已经不能下床，因此饭量也少了很多，原本丰腴且白皙的老人一下变得瘦骨嶙峋。当我第一眼看到外婆的时候，眼泪就出来了，忍也忍不住，而她已经不认得我了，这个曾经她最疼爱最牵挂的外孙女。

在我回家的那一个月，外婆就进了三次医院，因为已经是九十一岁的高龄，各项功能都在慢慢衰竭。我一直陪在身边看护，外婆的自尊与倔强总会让我不住地想流泪，因为她只认得妈妈，所以她总是会坚持让妈妈来照顾她的大小便，如果是我帮她做了，她就会不停地拱着手对我说谢谢你了……

外婆自立自强了一生，除了她卧床的这两年，她一直都是自己洗衣、做饭，颠着个小脚忙忙碌碌的。如今躺在床上行动不便，言语也渐渐不清楚，有时候身边没人，她会使很大的劲从床上爬起来去方便。看着她颤颤巍巍的样子然后又说谢谢你，总

会让我生出一种无助的悲伤感。

蔓延着这样的情绪，我向严老师诉说，当我准备离开家的前一天下午，和妈妈在外婆的房间照顾外婆的时候，外婆突然认出了我，“你是秋秋呀……你回来了呀……好久都没见到你了……奶奶都想你了……”，我和妈妈都忍不住哭了。不过妈妈很开心，说外婆终于认得我了……当我刚说到这里，本来已经逐渐收敛的情绪突然一下失控了，泪水似乎枯竭在眼眶里，替代的是无法喘息的抽搐，我无法说出完整的句子，一个个模糊的字词从颤抖的嘴里艰难濡出，身体已经不受控制地在抖动，这时我觉得好辛苦好累也好难过……

想象完和爸爸相拥的意象后，严老师引导我想象外婆：

我多年在外漂泊时每每会想到那样的外婆：齐耳的花白短发用一个老式铁丝质的发箍整齐地梳在脑后，宽阔的额头，光洁白皙的皮肤，身上总是套着一个长过膝盖的白色的围裙，一对精致的小脚着一双白袜子，穿一双自己缝制的黑色小脚布鞋，而我则是那个在爸爸怀抱里变成类似美国童星秀兰·邓波儿一样的小卷毛头。

我坐在外婆的腿上，在我们过去一直住着的窑洞房子的大院里，开心地抓着外婆的手。依照严老

师的话语，我将内心热烘烘的爱流向外婆，但是，还没等外婆的爱如同爸爸般流向我形成一个环，我就变成十四、五岁模样，开始帮外婆干活做事。这时，老师让我再重新回到小卷毛头的时候，我试着想着刚才出现的那个形象，突然外婆不见了，我一个人在一片长满青草的地方，茫然地四顾，青草高到我的胸口，左上角的远处有一株类似和爸爸在一起时的大树，树后右上角是一条流动的河水，清清地荡漾着，而我的形象一直在变，十几岁、二十几岁、直到30岁，这时的我似乎站在一个右边中间的边上，戴着一顶土黄色的牛仔帽，一身同色系的利索的长袖衬衣和靴裤，眼神清亮坚毅，还有些沧桑.....

严老师让我给这个时候的我取个名字，我取名叫香樟树。对于香樟树的感觉，是一部名为《香樟树》的电视，讲述的是三个女孩从学生时代一直到工作、成家及后来发生的彼此间的情义的故事。后来我又有机会得知在南方旧时，家里生有女儿便会在家里种植一棵香樟树，然后媒人会根据香樟树的树龄，到了适婚年龄上门提亲。家人会在女儿出嫁前把香樟树砍下做成一口樟木箱子，装满了嫁妆把女儿送出门，听起来感觉好美的习俗。因此，我感觉香樟树就代表一种女儿家的情怀。

当“香樟树”在青青的草丛中走动，向远处的树与河流迈着步子，这时天空有些夕阳的韵味，淡淡的霞光和明亮的天际，背影很丰满……

意象结束后，我在窗户那里站了一会儿，休息了一下，心中有一种很清亮、很轻松的感觉，仿佛内心的一股死水已经在汨汨地发出流动的响声了，有些愉快。身体上却有些疲惫，并在回家的路上感到头疼欲裂。一次伤心的痛哭会导致这样的生理反应吗，我很疑惑。

结果第二天我得知怀孕了，措手不及，我感受了生命的奇妙。人的历程无论走成什么样子，对于自己都是意义非凡，对于此，我除了满足、愉悦，就是感谢在我身边的每一个人和事，然后，开始懂得安心、顺其自然才能真正面对自己并享受自己的人生。

又记：

这次咨询片断结束后，我回到家翻出了一幅图画。因为第一次实习课的缺堂，我没有参加用图画代表自己的活动。不过，第二次课后我在家里画了一幅画（见图3-3），用铅笔。

我小学的时候水彩画经常可以得到优⁺，而到了初中的静物画我便滑落到中等，那些没有想象力的线条，无法表明光线的阴影，让我倍感挫败，认为

我已经丧失了想象的天赋，于是很羡慕那些能笔端流畅画图的人。我认为这个世界上，最无矫饰的东西就是音乐和美术，它们是不需要语言和文字却能表达心意的神奇工具。

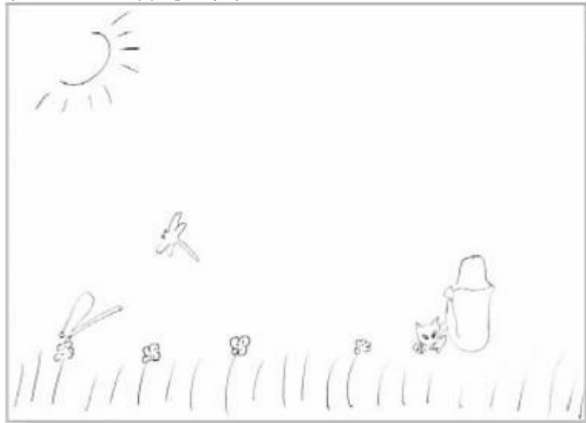


图3-3 意象中的我

本来想画一棵大树，我一直很喜欢树，觉得它是那样的富有生命却又安静。当构图在纸上时，我发现，似乎不想画一棵丰茂的树，但是又不喜欢不茂密繁盛的树。我想可能现在内心的能量没有这么

大，我想画小草，平凡朴实但坚韧。一株小草无从画起，我画了一片草地，因为是铅笔画所以看不出意境来，我开始添点小花，一两只蜻蜓，一个喜洋洋的太阳。我想象着一个我躺在草地上的舒适模样，可是躺下的不会画，画到后来，竟然画成了一个短发的小女孩抱着一只小猫坐在草地背对着画面的样子……很是单薄，无比的寂寥和孤单。

当时我自己不知道这幅画的含义。但做完这个咨询片断后，我突然认出：这是那个意象中的我！总是会怜惜自己的我，总是认为自己孤单一个人、默默承受的我！而外婆在认出我的第二天，在我坐上离家的车后，去世了。我又赶回了家。第三天安葬了外婆，妈妈哭得很厉害，她十几岁就和外婆来到了家乡相依为命，可以说是相处了大半辈子，而我却没什么眼泪，只是有一种更深的孤单感。我想，那时对于外婆的恩情无以回报的情结加深了我对爸爸缺失的抱怨，只是自己不太明白，日后谈起外婆总会有抑制不住的伤痛感。

那个我，原来早就在等我了！可我一直到现在才和她相遇……

●严文华

新的生命用这样奇妙的方式来到，不能不让人

感叹。秋同学和爸爸、外婆相拥相抱之后，在爱相互流动之后，她得知了新生命的到来。人生新的篇章即将掀开。那个小生命，是得到了爸爸和外婆的祝福的，在秋的形象世界中。

有了秋的描述，可以看到在咨询师和来访者深度互动时，咨询师可以很敏锐。我感觉到外婆怀中的卷毛头的行为不符合其年龄，而秋在其手记中的描述证实了这一点，“还没等外婆的爱如同爸爸般流向我形成一个环，我就变成十四、五岁模样，开始帮外婆干活做事”。意象的速度有时比来访者语言所能描述的更快。而秋在这里有这么快的流动，我猜是一种逃避。有一些情绪阻碍着爱的流动。秋在文中所描述的对外婆没能尽孝的内疚、对其衰老的无能为力、对其离去的伤悲可能都是其中的一部分。

有意思的是，同一个咨询，我听到的画面和她事后补记的画面有不一致之处：对最后那个“秋”的形象，我听到她描述的是穿墨绿色衣裙，但在她自己的画面中，已是土黄色的衣裤。这种颜色的转换，说明咨询结束后的数月中，那些意象仍然在工作、在变换，不仅有颜色和着装上的区别，更有情绪上的变换。

秋写到在意象之前，她曾用图画的方式，无意

之中描画出了意象当中那个孤单的自己。这不是巧合，而是一种规律。所有的图画其实都是我们内心世界的反映，都是通过“自我”这面镜子看到的世界，每一张我们画的图画都是这个世界的一个碎片，从任何一个碎片中，我们都可以看到自己。当她画出这张画后，她其实已经在启动向自己内部的探索：她终于让那个始终在内心某个角落的自己在草原上晒太阳了。尽管仍是孤寂和单薄的，但对秋来说，这是面对的开始——她只是背对着，还没有勇气转过脸来，但至少可以看到她的背影、体会她的感受了。这么多年，她一直躲在角落里偷偷地孤单和悲伤，现在，秋懂了她，那些孤单和悲伤仍然在，但却淡去很多。自我成长就是这样一条漫长的路。虽然现场的意象对话只有10多分钟，但那些意象在秋的心中已有数月、数年之久。

20分钟跨越童年到中年（严文华）

在离开现场10多分钟后，秋同学回来，她、虹和我三人一起总结。万林去买晚饭。

我问：“你做完后的感觉是什么？”

秋同学说：“原先，我很怜惜自己，总觉得自己内心里缺一块。现在的感受很奇异，原来，它们在我心里。本来刚做完时，我觉得最后一个形象‘秋’还是经历沧桑的感觉，出去走了一圈，那

些沧桑感被放下，我觉得自己收获了很多，变得更有力气、更有朝气。”

我回应道：“是的，我们本来都不缺少爱，它一直在我们内心。”

秋同学说：“以前我很怜惜自己，一直有强烈的孤独感，被什么事情一碰就会触发，我的情绪就会失去控制，这使得我更加孤独，更加怜惜自己。”

我说：“是的，我们常常会有很多循环圈。但意象世界可以这样神奇，在短短20分钟里让一个人从童年成长到中年。”

虹说：“刚才我忍不住哭了。”

我说：“我也是。”

虹补充说：“我看到万林也哭了。开始只是用手指抹眼睛，后来用袖子擦眼睛。”

我和秋同学相互看看：“是吗？”这对他来说很不容易。

“是的，我抬头时偶然间看到的。”

万林这时回来，我们邀请他加入。我问：“观察了刚才的个案，你有什么感觉？”

“我觉得咨询风格和个人特质有关。虹是属于悲天悯人型的，所以她一声叹息可以引出秋同学的眼泪。”

我静静地听着，他说得很精彩，只是，他又在用理论把自己和当下情境隔开。这是他常用的模式。于是，我问：“除了理论分析，我想听听你的感受。”

“和上次虹做来访者时我的感受一样。”

“一样的什么感受？”

“悲天悯人。”

“除了这个感受，还有其他吗？”

万林终于说：“我看到秋同学哭，其实我手足无措，所以我向你求助。”

我问：“你看到她哭，你被触动了吗？”

虹赶紧说：“我没注意到你哭了没有。”可爱的虹，她怕万林难为情。

“我的眼睛湿润了。”呵呵，让万林承认哭过，不容易。

“是什么地方触动了你？”

“当她讲外婆临终时的情景。这是人类共通的地方吧！”

这个咨询片断和总结都是有意义的。所有参与其中的人都在成长。所有愿意被这个个案碰触内心的人都在成长，包括你我。

注 释

[1] 原载于《为了孩子》2009年6月下半月刊。

[【2】](#) 历届我所带的心理咨询小组的同学有每个月共同学习一次的传统。具体信息可见博客：
<http://blog.sina.com.cn/huaxin09>。在2010年1月咨询小组的学习活动中做了“花与昆虫”这个主题的训练。这篇手记是在该活动结束后写的。

[【3】](#) PTSD是指post traumatic stress disorder，创伤后心理应激失调障碍。



(摄影：夏非约)

第四篇：心理咨询师的内在训练

（一）春天的草地上——敏锐力训练 橘子的清香（秋）

严老师的放松练习，让我一次次地敬佩。

这次是在草地上，初春午后的阳光铺撒在每一株草尖上，似乎晨露还未散去，跳跃着躲避太阳的追逐，微风悄悄走过，留下早春的点点花香，同学们三三两两或独自一人，或坐或躺，准备着让自己最为适宜的姿势。因为放松训练的主题是“橘子树”，为营造更有韵味的情境，蜜蜂同学在不停地削着一只只黄澄澄的橙子，清香甜甜的橘香味弥漫着这块草地。

轻轻的音乐响起，严老师柔柔的声音出现，每一个人都静止在这片充满橘子香味的阳光草地上。

我用相机捕捉完每个人的镜头之后^[1]，伸展成八字状躺在草地上，太阳正好热烈地扑在我的脸上，小草尖的水珠终于被它捕捉去化作蒸汽萦绕在我的鼻尖，而那些温柔的风儿，裹同着花瓣和橘瓣的气息连绵不断地抚过来，每一根发丝、每一寸肌肤、每一个毛孔，都渐渐松开张开打开，我的身体变得很轻很轻。草香的蒸气进入了我的每一个毛孔，风儿拂过我的每一寸肌肤，我周身暖洋洋地发出许多小树芽，接着迅速长大直耸入蓝天，一种无以名状的喜悦充溢着胸口，我经不住感到我在开心

地笑.....

我不知道究竟是我融入了它们还是它们融入了我，我感到一种前所未有的安宁与平静，仿若飘浮在半空中，看到了从未见过的广大空间。我对这样的感受有些震惊，同时又有些迷惑，这已经超出了我理性思维的范围。

在后来小组练习的时候，因为陶子、团子同学急切地要看我做咨询时的样子，在这种期待的压力下，我做了模拟咨询。出乎意料的是，感觉我还没有思考很多，就顺利结束了。

老师的反馈是，我已经达到了一个咨询的境界，犹如笔无滞碍、行云流水。

这个正是我想用逻辑进行整合而未整合出来的东西吗？也许是，也许不是。

但是内心的感受告诉我，我的能量升级了，我能够接纳更多，多到有些在目前我还无法清晰地识别，我觉得我就像一个正在蹒跚学步的婴孩，仿佛知道有气力站稳并快走起来，但是还需要很多时日不断努力和练习身体的协调才能达到。

内心的这种喜悦像一股股清清的泉，冰凉又甘甜，不能一饮为快，要细细品尝，才会萦口不去。

生命的成长是如此的令人迷惑和迷恋，惊叹和惊讶，每一个人都是如此吧，尤其是在我们看来需

要救助的来访者，他们的内心蕴藏着多么大的光彩夺目的能量，静静地贮备着，等待我们和他们相遇相知.....

●洪信

放松训练时的感受，貌似“高峰体验”，恭喜哦！那样的感受，我曾经体验过，体验的方式有些不同。

●虹

每次放松训练，开始是努力去听录音中的每一句话，随着逐步放松，意识便会游离成似听非听的状态，以至后来老师问我们有没有听到某句话时，老感觉自己那时走神了，所以遗漏了。

秋，我感觉你有做咨询师的天赋。因为你吸取养料的速度惊人得快，还有一个就是悟性很高。

●秋

一个接纳包容的真心互动的团队，才是一个人能够充分吸收和释放能量的地方，如果你认为我可能成长得快，这一定来源于你们的更多成长，只是现在你还没有发现。你也一定有只属于你的收获与体验，当你真正专注地看向自己的时候.....

●严文华

带着喜悦，把你的手记读了两遍。分享会让我们觉得更幸福，不是吗？

你的高峰体验，不仅仅是我的放松训练录音，更多是你的内在准备好了，准备好在任何一个时机体验全新的世界。越渴望，越发生。在你身上，我们确实见证着一个奇迹。那些由心而生的力量，是非常强大的。当它禁锢在我们内心时，它会让我们不安和困扰。当它成为帮助别人的资源时，它是祝福的力量。

在春天的草地上做心理咨询（严文华）

我没有想到，有那么多学员记住并提及了在草地上户外的实习活动。印象当中，那是四月的第一个周末，是一个春天的日子。上午在教室里练习时，感受到春光从教室的玻璃窗里探进来，似乎在向我们宣告春天的到来。中午出去吃饭时，看到校园里春花烂漫，突然想到：这样风和日丽的春天里，我们下午可以在草地上展开训练啊！当下午我把这个想法告诉大家时，一片欢呼雀跃。于是我们一路向学校的风水宝地走去——毛主席他老人家的脚下，有着学校最葱绿的草坪。且行且驻，因为大家忍不住要在春光里合影留念。在秋同学的导演

下，大家在河边摆出各种造型。

到了草坪附近，先头部队报告说：“养草期间，禁止入内，这块草坪用不成。”于是临时转移到旁边树荫下的草坪上。直到大家被晒得红通通后，才庆幸没有在无树荫的草坪上活动一下午。

我们先进行放松训练。主题本来不是最重要的，因为大家都已进入到听着录音就会心身放松或者睡着的境界。但我还是选了和大自然接近的《橘子树》。然后洪信和其他学员带来的橘子和橙子就派上了用场。蜜蜂同学忙着把每一个橙子削皮。橙子的清香弥散开来。大家舒服地找地方躺下、趴下或靠着。我的鞋是一踏上草地就被甩到一边去了，脚趾无比亲切地踩在了草地上，可以感受到小草的柔软和大地的实在。放好录音，我也找了个能够让眼睛处于阴凉之处的地方，安心地躺下。我可以感受到大地对身体的承载，能够感受到风儿对每一寸皮肤的微拂，能够感受到阳光亲吻之下身体的温暖。蓝天、白云，那些高高在上的事物，突然变得近了。安心地闭着眼睛，享受着每一秒。

然后我们分组练习。各小组各自找山头。只过了几分钟，草坪上就只剩下几位学员了。我则在各个组之间巡游。巡游到毛主席像下的栗子组，只看到她一个人，原来，其他两位组员都去找水喝了。

我和栗子坐在主席脚下的台阶上，看着来来去去的人，说起话来。我没有想到，那几十分钟的谈话，让我走近了栗子同学，走进了她的内心，让我看到她的挣扎和努力。因她的眼泪和无限信任，我们两人坐在那里的场景也深深印在了我的脑子里。



（小组在户外做训练时的留影）

在最后大组集中总结后，大家一起合影。我们摆出了各种团队造型：有把脚举起来放在一起的；有集体趴下的……那个下午，就这样被定格在瞬间。

我从这段经历中感受到：调用各种方式进行学习更有效；老师的情绪状态影响着学员的状态；室外的学习更能开启心灵的自由。虽然大家的脸都晒

得红扑扑的，但每个人的心里装满了春光，所以没有人叫苦。

老师的手指——关于游戏A（洪信）

第二次实习是在老师带领的热身活动中开始。热身活动挺有创意，针对性也很强。活动大致是这样的：老师用几支圆珠笔，示范四则运算，同学们通过观察，找出规律，给出答案（事实上答案本身不重要，重要的是通过观察找到其中的规律）。每次示范结束，都有同学给出正确答案，但只有旁听的建玉同学找到了其中的规律（向建玉同学学习，观察真够仔细）。

绝大多数同学把注意力集中在算式本身，并未发现其他线索中的小秘密[\[2\]](#)。

热身活动，是有目的地锻炼我们的洞察力，锻炼观察的全面性，扩展注意的广度。作为一名咨询师，来访者的言语固然是传达信息的重要工具，而非言语的信息也不可忽视，因为非语言信息有可能是来访者某种情绪、情感的呈现和表达。比如：来访者的面部表情、身体语言、语速、语调、生理反应等等，任何一个细节都有可能是来访者无意中透露给咨询师有用的信息，咨询师通过观察、捕捉到这些信息后，再将这些信息整合、反馈给来访者，使来访者能清晰地认识到自己的问题所在。通常，

找到了问题，离问题的解决就不远了。

真正的线索在哪里——关于游戏A（陶子）

昨天的热身游戏让我受益匪浅。

我总觉得自己理科推理是强项，所以一直专注于找寻笔与笔之间的规律，总觉得那真的是一道“考题”。当谜底揭晓的那个瞬间，我对那位猜出正确答案的同学感到无比敬佩。同时，引发了我的许多思考。

如果换个环境，比如说是在一个魔术的现场，我就不会依循魔术师的手法与动作，因为我知道那只是表面的假象，能看到的都是假的。或者说，如果换个事件，不是推算逻辑规律而是记忆数字（因为自己记忆力很差，所以应该很快就放弃了），我就会因不擅长记忆而转向仔细观察老师，看看可不可以耍耍小聪明。有时候，正是由于自己的自信，会让自己被限定在圈圈里，遵循经验的模式，渐渐狭隘了起来。

这个游戏的意义，对我而言，不只是多方面的摸索，多角度的观察，更多的是，明白在了解客观事物的同时，如何抽离自身，用一种第三者的姿态去看事情——就像一个观察员，检验着自己与客观世界。不识庐山真面目，只缘身在此山中。

我为什么退缩了——关于游戏B（虹）

今天第三次实习，蜜蜂同学和猫猫同学在开场时带活动：由几个人围成一个圈，带领者也隐匿其中。带领者会带大家一起做动作，但其他人尽量与其同步，并且眼睛不看他，这样，后来才进房间的观察者只能通过十分仔细地观察，才能把动作的带领者找出来。在询问谁愿意做第一个观察者时，洪信先接受了挑战，他成功找到带领者后，再询问谁愿做第二个观察者时，经过几秒钟的沉默，陶子上场。

这几秒钟对我来说显得特别长，我觉得自己心跳加快，犹豫着是上去还是不上去，最后还是不上的想法占了上风。这样做虽然换来了短暂的安全感，但随之而来的却是一种失败感，毕竟我没有战胜那种恐惧。

如果没接触心理学，我肯定不会像现在这样敏锐地自我觉察。在感受到自己的退缩后，我问自己：当时为什么不敢上去，我在担心什么？内心仿佛在回答说：如果找不出动作的带领者该多尴尬，在同学面前多丢脸呀。我问内心：有那么严重吗？内心说：我怕会是这样严重。胡思乱想的时候，陶子的观察结果已经出来：一共三个带领者，找出了一个，有两个没找出来。大家善意地笑了，认为这

一次动作的难度比上一次要大，不能全找出来很正常。这时我又问自己：你看，别的同学也有找不对的时候，你觉得她很丢脸吗？内心说：不会呀，她没全找出来是正常的。我又问：那你为什么觉得自己找不出就不正常？是啊，我为什么如此苛求自己呢？

闭上眼睛，让童年的记忆一幕幕闪回：儿时的我，是在三天一顿骂、五天一顿打的家庭环境中成长起来的。我最怕的人就是爸爸，爸爸性情暴躁，练过武功，获得过国家三级运动员证书，这本来是件值得我们全家骄傲的事，但是他那一身好拳脚一旦把自己的家人当成了“练功沙袋”，就成了我幼时一场又一场的噩梦。那时正逢“文革”晚期，爸爸的反革命帽子还没摘下来，在外心情自然不爽，回家后妈妈、哥哥和我这类弱小者就理所当然地成了他的出气对象，那时连我中午没能睡着午觉也会成为挨打的理由。

最让我敢怒不敢言的一件事是，我拿了大人放在桌子上的八分钱想要买几块糖吃，爸爸看见了，破口大骂，硬说我是偷钱。不久，我帮妈妈去买日常用品时，不知什么原因，商家找到我手里的钱和买回家的东西的钱相加不够出门时大人给我的钱，爸爸硬说是我从商家找的钱中贪污了一部分，因为

我有“前科”。我真的感觉跳进黄河也洗不清，那是我人生中第一次体会到被冤枉的滋味。虽然不知道做错了什么，但总有个人会不断地提醒“你是个混蛋”，“你是个贱骨头”。渐渐地，一看到爸爸，我就成了惊弓之鸟。于是，总盼着爸爸出差，他不在家时我的日子能相对好过些。

看起来，我成年后的退缩与自己儿时的生活环境息息相关。虽然现在我在意识层面明白身边的人一般不会像我爸那么过分，但潜意识中那种饱受惊吓后的谨小慎微还是会时不时地冒出来，导致我现在对很多事都不敢大胆尝试。我轻轻对自己说：事情已经过去很多年了，小女孩，你不用再害怕了。内心很痛，清晰地听到含泪的呜咽：我真的安全了吗？我说：爸爸已经老了，他不敢也不能再打你了，快点长大吧，最黑暗的日子已经一去不复返了。

严老师在手记中写道：心理咨询从来都不单纯是知识和技术，重要的是心理咨询师的个人成长。从这次带活动的过程，我意识到它其实有明显的治疗作用。也许我成不了优秀的咨询师，但至少，我可以先为自己疗伤。

当父亲冤枉你的时候，他严厉甚至粗暴的方式，是否让你在感受到惊吓和恐惧之余，还体会到一种绝望和悲伤（这也许导致了你内心的极不安全，不被亲人认同和信赖），这也会影响到你对你自己的认同和信赖。于是，在游戏中，当你想去做一名观察者的时候，原因或许是你就是想做，或许是你认为会得到锻炼，还有其他的可能性，但是你一定确定不了哪一个是属于你的真正动机，在不知道为什么选择的前提下你认定了一个“一定会失败的”结果，基于此，除了逃避能够暂时获得心里的平静之外，只要有念头出来，你就会不断挣扎然后假设然后体会焦虑乃至不安，不知可是如此？

●虹

秋，其实很多事情一被提出，在我的潜意识中就迅速被转换成“这是老爸给我出的难题”，不管我如何努力，都不会有好结局。写完这一句，忽然意识到这是不合理的认知，该好好阻断它才是呀！谢谢你的引导。

●严文华

最触动我的一句话是：活动和实习小组具有治疗作用，你在小组当中有疗愈。虹的悟性如此之

高，使得她能在每一件事情当中找到成长的台阶。有自省的勇气，才会有疗愈的可能性。

小组提供了一个平台，提供了一个港湾，每个人都在其中找自己需要的营养：有人找到友谊，有人找到认同，有人找到疗愈。那些在小组当中呈现自己问题的人，其实是有福之人：一方面深化着整个小组的信任，一方面解决着自己的问题。

在温柔的眼神之中安睡——关于游戏

C（秋）

万林和星空同学带游戏，主题叫“暗送秋波”（眼神交流），具体做法是和另外一名组员对视五分钟。这不得不让我重新反思自身……

从小时候起，我与别人交流时都会忽略去看别人的眼睛，只会注意发声的嘴唇。似乎眼神交流会让我有一种尴尬的感觉，仿佛能够窥见别人的内心，然而我从来没有一次从眼神中去窥见过什么。

在游戏之后，海豚同学评说我的眼神“温柔和犀利”；在与其他组员眼神交流的体验中，我意外地发现，纵使我不能看懂别人的眼神，但是别人能够看懂我。突然间我明白，多年来我一直回避与别人的眼神交流，好像正是回避别人对我内心的窥视。

我怕被看透，看透内心深处的孤独与忧伤，我

害怕被触动内心自己也无法言说的与外表极不一致的东西，这种害怕让我在此失去了自我认知的平衡。于是，我先选择不去看别人的眼神，那么别人也就不会懂得我了。我就像一只逃避的鸵鸟，把头深深扎进沙子里，就以为别人看不见它了。

能够在这样的瞬间明白这些，要感谢从别人身上学会去接纳很多，那让我了解在我身上什么都有可能，我不是一成不变的，我在不停地被发掘。我想我最害怕的是看妈妈严厉的眼神和被她看，我很怕她看到我内心的脆弱与不安，我认为她会随着我的脆弱而脆弱，尤其是爸爸去世以后，我无法承受妈妈这样的脆弱，于是，我逃避又逃避.....

甚至在我已为人妻之后有一次生病，妈妈在身边照顾时，虽然心里觉得温暖极了，像是回到了小的时候，找到了在妈妈怀里撒娇的那份无忧无虑的安全感，但是我依然不敢和妈妈对视，生怕自己会控制不了情绪，会哭出来，然后妈妈也会哭出来.....

然而现在，我开始试着去凝视别人的眼睛，发现有那么丰富的情感在里面，犹如进入汪洋大海，我会看见这些喜怒哀乐、欢喜悲忧，我会一同经历这些人的人生，会在夜晚凝视着老公眼睛说声晚安后，闭上眼睛，满意地安睡。

●洪信

我们一直在逃避和不敢面对的，是自己而已！

●虹

去年年底回北京看我妈，临走的时候因为担心她年事已高自理能力减弱，而我又远在上海鞭长莫及，忍不住哭了，这是我离开北京十七年后第一次在老妈面前掉泪。原以为她又会像从前那样让我好好控制情绪，但这次，她张开双臂抱着我！说：“我已经好多年没抱我的女儿了！”

你说你害怕母亲会随着你的脆弱而脆弱，我猜你很想成为妈妈的感情支柱，用无泪的坚强把女儿早年丧父和妈妈中年丧夫的哀伤掩盖掉。妈妈是大人，看到孩子都如此坚强她就更没理由脆弱，虽然她内心深处也有想哭的时候。试想有那么一天，你们母女俩终于相拥而泣，告诉对方多年来你俩内心都在深深地思念着同一个人。也许在这之后，妈妈和你之间的沟通方式会发生一些积极的变化。

●秋

你先是提醒了我原来的一些品质可能来源于外婆而不是父母，然后让我突然了解原来一直对于妈

妈的回避可能是源于内心的承担，而不是不敢承担，你先后为我打开了几扇窗，让我从更多的面看向自己，关注到可能被自己忽视而成为心结的东西，这样的体察出自你的天性，这是多么好的天赋呀，你让我非常惊喜……

●虹

秋，你的父亲虽然走了，但他把温暖的父爱永远留在了你的心里。我的父亲虽然在世，但他留给我的大多是伤痛。我不知道父爱缺失算不算是我俩的某个相似点，但这种缺失的正面意义是，促使我们共同走进心理学的殿堂，看清自己后再努力去看清别人。看来，生命中所有的伤痛都是礼物。

●秋

我们都面临着亲人情感的缺失，只是我只能缅怀过去，遗憾未了情缘，无处弥补，而你还有机会在未来，尽管那种伤痛可能让你去回避期望，但是伤痛越是多，期望越大，因为珍惜所以还有未来。当我们收到生命赐予我们意外的珍贵礼物时，也许会禁不住要去感谢那些曾经的伤痛吧。

很感动能够和你相识、相知。

●严文华

很喜欢这篇手记的题目。能够安心地入睡，本身是一种幸福，能够在温柔的爱的眼神中入睡，是加倍的幸福。

中国的文化是不表达爱的文化。被这样的文化禁锢，与父母爱的沟通，是我们一生的功课。于我，何尝不是这样呢？有年暑假回家看望父母。一家人正在餐桌上说说笑笑地吃饭，不知怎样妈妈说了一句“将来我们不在了一……”，一时低垂了目光，不敢和妈妈再有任何目光接触，因为泪水正一滴一滴地滑落，掉在了饭碗里。不敢想那样一幅画面。那样一句话，就会将我击倒。那样一句话，就会把我的泪水带出。因为，我们的心底，都有着浓浓的爱。而那些爱，我们极少有表达出来的机会。

爱的青苹果（严文华）

今天的教室里，洋溢着水果的香气，洋溢着爱的芬芳。红色的苹果和黄色的橙子是洪信带来的，他说是在庙里开过光的，会让我们心身健康；青色的苹果是虹带来的，她在做活动时，青苹果是道具：她先请每个人拿一个青苹果，然后听她讲完故事后，再把青苹果放回去，最后请我们从一堆苹果中把刚才属于自己的苹果找到。

每个人都被她的故事打动：

“在‘非典’期间，妈妈在北京，我在上海。我无法去看她，因为我怀孕了，她也无法来上海。因为一来就要被隔离。每天看到电视里报告的死亡数字和感染人数，看到窗外戴着口罩的人，我觉得和妈妈被分隔在两个世界里，不知什么时候才能再见面，甚至不知能不能再见面，悲观极了。虽然每天晚上都通电话，但每次都是以泪洗面，因为一说起死亡人数和感染人数，就会觉得很快会轮到自己或家里人。

有一天我看到电视里有一个采访节目。内容我忘记了，但我印象最深刻的是桌上放了一盘青苹果。我一直盯着那盘青苹果看，那么有生机，那么有生命力。我一点儿都没有听到主持人和专家说了什么，但我觉得我的心里有什么东西透进去了，我开始顺畅地呼吸了。SARS变得不那么面目恐怖了。

再和妈妈通电话时，我开始跟妈妈说怀孕的感觉，说胎动的次数，说体重的变化。即使说SARS，我也是告诉妈妈死亡人数和感染人数在不断下降，还有一些治疗成功的案例。我可以明显感到妈妈的心情开始好转，不再说‘看不到宝宝出生了’这样的话。

从此青苹果成了一种爱的象征。是它带我走出

了阴霾，是它把我和妈妈紧密相联。现在，我把这些爱的象征和符号带给大家，也把我的爱带给大家。”

活动结束时，每个人都找回了自己的苹果——尽管有一两只苹果是从别人的手里被找回来的。这表明大家的观察力很强。更重要的是，一只只青苹果都具有了象征意义，代表着爱。那些青苹果、红苹果摆在课桌上，和我们的课本、笔记本相互辉映，有爱在教室里流动。

爱的传递这样祥和美好。

青苹果活动（蜜蜂）

4月5日的实习从上午虹带的活动开始，便冥冥中暗示了我们这个团队的成长，从量的变化到质的飞跃。

青苹果，那种纯纯的绿色，生机盎然。热身活动，虽然有点小插曲，但每个同学都得到了属于自己的那只苹果，我也如愿以偿地得到了我最钟爱的青苹果。

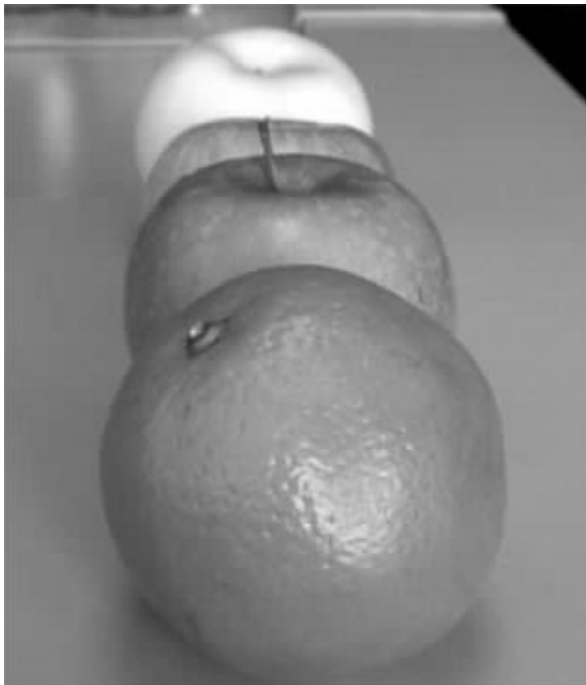
我喜欢青苹果，那悠悠绿色是生命的颜色。

我喜欢青苹果，那酸甜口味是成长的味道。

我喜欢青苹果，轻咬一口，那飞溅的汁水是饱满的生机。

我喜欢青苹果，喜欢吃过后留在齿间淡淡的清

香，像生命中任何一种经历在你的心里留下的淡淡的忧伤、淡淡的喜悦、淡淡的幸福、淡淡的.....



(学员们带到教室的水果，装点着每个人的课桌)

我很佩服虹同学，佩服她的真诚，佩服她的勇气与坦诚。其实从第一堂课画画开始我就很佩服她。

就像“团体咨询”的共同目标：自我探索、沟通交流、理解他人。我们21个人，在老师的带领下学习理解他人，学习共感；学习沟通交流，学习提问与反馈；学习怎样做一名合格的心理咨询师，探索做咨询师方面的潜能，共同成长。虹与文文的演练深深地敲击着我的心灵，不管是“悲伤”也好，“同情”也好，“想握住她的手”也好，我们每个人都为之动情。那时我的眼眶湿湿的，我想帮她，有好多好多想要说的涌在我的喉咙胸口。

感谢所有的同学，感谢老师，我们有这么好的团队！！

●虹

4月4日的大组演练中，两个组员演示处理进食障碍：来访者暴食然后去吐掉，然后又忍不住暴食，接着又是吐掉。当时讨论对这个来访者的处理方案时，我不禁想起中央电视台“心理访谈”节目中也做过一期暴食暴吐的治疗节目，当时我问严老师，电视里专家给的意见能不能也适用于大组演练中的来访者。老师说，即便来访者的症状相同，但

因发病的诱因和自身的具体情况不同，治疗的方案也不会完全相同。根据这个原理，我设计了识别青苹果的活动：发给每人一个苹果，让他记住苹果的特征，然后我把苹果全部收上来混在一起，要大家找到那个属于自己的苹果，结果大家都找对了。

●严文华

青苹果，因为虹的故事，它在我们每个人的心里成为一个符号，和爱联系在一起。今后看到青苹果就会想到这个爱的故事。爱在我们身边的每一件事物中都可以传递。

训练当中的小插曲：神奇的放松训练 (严文华)

平时如果要进行一整天的训练，我们在下午上课前都会先做一个放松训练，听录音CD，让大家集体休息10多分钟。别看这短短的10多分钟，一方面是让大家了解不同的放松训练方法；另外一方面，是让大家体验它的功效，在自己身上起作用后将来更好地用在来访者身上。一般休息之后，整个下午大伙儿都精神抖擞。但今天下午因为请了模特做实战演练，我就把这部分跳过去，抓紧时间直奔演练。

开始做的两位学员还可以。第三位学员上场后

我觉得大家注意力集中度不够高。第四位学员做完后，我觉得整个场的氛围很不对：本来在咨询结构中，当事人和来访者都是轻声细语，是非常低调的，加上午后气温较高，大家又处于疲劳状态，整个教室透出一种疲劳之感。这样做怎么会有效率呢？我决定暂停一下，做一段放松训练。大家“哗”一下全松了一口气，趴下的趴下，躺下的躺下，有学员还专门带了小枕头，躺在后面的长椅上睡得舒舒服服。

10多分钟的放松训练一结束，让大家站起来活动一下身体、相互按摩一下，整个场马上透出了精神气，轻松和笑意又回到了大家脸上。接下来几个人做得张力都更强了。甚至连模特也受了感染，最后扮演了一个人格障碍者，惟妙惟肖地表演着，把现场氛围带到了高潮。

放松训练，可以这样神奇。

《春天的种子》可以怎样帮到来访者

（严文华）

这一天的放松训练播放了《春天的种子》的录音^[3]，因为是春天，放松训练顺应天时。放完后大家的感觉非常好。有学员问可以怎样用这段录音，适合哪些人群。我做了如下解答：

这段录音可以在咨询室中用，让来访者体验放

松训练技术。放完录音后，咨询师可以和来访者讨论放松的感受，帮助来访者掌握放松训练的要求。如果需要，还可以借这段录音深入探讨听到的细节，结合来访者的关键问题进行深化和整合。

这段录音可以给来访者留作家庭作业，让其回家后在安静的、不受打扰的环境中听。让其放松，并且记录下每次听完后的感受，第二次带到咨询室讨论。

这段录音适合所有群体，因为它讲到了“成长”这一所有人都面临的普适性主题。但它其中还有一些特别的点，可以适用于不同的群体：

种子在土里一段，适合那些没有安心感的人。有些来访者有强烈的不安心感，或者不安全感，他们的种子就没有办法安心地种到土里，或者被风吹走，或者埋进土里又很快露出地面，或者一直捧在手里无法找到安全的地方种下去，所以录音当中预设的种子种在土里，就会帮助这些人建立安全感。

种子发芽一段，适用于生命力枯竭的来访者。有些来访者整个情绪、能量处于枯竭当中，他们的种子就很难发芽。而这一段文字当中，有提到种子的生长、吸收营养、钻出地面。这些引导会使来访者感受到成长的动力。

整株植物长高、长大的过程，特别适合于情绪

低落的来访者。尤其是抑郁症来访者，他们成长的方向不是伸向天空和上面，而是伸向地底和地下，所以他们常会出现岩洞、阴暗潮湿的地下洞等意象。他们可以对自己的内心世界探索得非常彻底，但只是封闭在自己的世界里。而植物在成长的过程中，有阳光、有雨露，和外界是相通的，生命是向上伸展的。

植物开花的段落，适合于自卑情绪和自我封闭的来访者。有些极端自卑的来访者，其意象中开不出花儿。而有些自我禁锢的来访者，也开不出花儿，因为无法绽放自己。

最后的部分，适应于建立来访者的希望。这适用于那些丧失希望、体验到失望和绝望的来访者。由于是其自己来决定希望的内容，所以有很多的可能性。

最后有学员问：“因为录音中没有具体说哪一种植物，我出现的植物是仙人掌，没有办法结出果实怎么办？”

我笑了：“是我的文字没有考虑到这种情况。这提醒我，下次做录音时，增加一句话，‘在你的想象世界中，任何植物都是可以开花、结果的’。之所以没有说具体的植物名，因为每个人都可以为自己定义一种植物，而每个人的植物可能都不相

同，这样的文字具有更大的包容性。”

学员们的反馈，往往能促使我做得更好。

（二）我丢失了感觉——反省力训练

► 导读

反省力也是咨询师必备的基本功之一。通过反省进步，也是心理咨询师学习道路上的捷径。只是反省力并不容易训练。我的做法是通过让学员写手记。当他们铺开纸笔、打开电脑、回顾实习过程时，那些学习点就会来到他们跟前。他们内省到的一些细节和点常常让我惊讶。◀

我丢失了感觉（张绮雯）

不经意间，实习已经过了一大半了，我的心情也辗转经历了多次反复。一开始，对于自己当咨询师还是信心满满的，觉得拿这个证的关键，取决于我能不能过笔试，因为对于面试，我自我感觉从小到大，经历过的种种面试，从来就未曾怯场。但是随着实习的开始，拐点就此产生。

第一次实习后，有位同学直接来问我“你是不是做HR的啊？”我一惊，怎么会一下言中？“呵呵，我感觉你的气质很像HR”。我被雷到了，脑袋上悬了N个问号，撇开我有没有气质不谈，似乎我自己都从未想过HR该有什么气质。无独有偶，这让我想到我们的第一位理论课老师席居哲老师在跟我

谈话5分钟后，他也抛出一句“这位同学是学理工科的吧？”我又一次瞬间变透明似的被说中了，顿时感觉很恐怖。

到底怎么了？我的特征真的那么明显么？不管是职场带给我的，还是专业带给我的，又或许根本我生来就是如此，但我隐约觉得，作为咨询师，有太明显的特质并不是一件好事。心理咨询似乎更应该像一股温泉一样，缓缓地流过来访者的伤口，悄悄地沁入来访者的感官，温泉又怎么能带有浓郁的味道呢？难道我该重新定位自己作为咨询师的潜质？

当这种茫然和疑虑还未消尽，我的又一个观念受到了挑战——原来咨询师不用太会“说”（或者比起“说”来），咨询师更需要会“听”。这让以往从滔滔不绝、头头是道的开解朋友中获得心理优势感的我，一下子无所适从。“听我说，我觉得你应该……”这个一直让我自我感觉良好、得心应手的句式突然间被强制要求下岗了。咨询师不能说太多主观感受，要让来访者找到自我内心的力量来解决问题。我的长板变成了短板，我缴了械，却还没有找到新的武器……

打击持续着，我丢失了感觉。以往，朋友爱找我分析问题，是觉得我很能理解他们，我也自豪于

这点。现在想来，以前的我根本就是井底之蛙，见过的情境实在有限，朋友们的困扰也大多集中于同一类问题，这和咨询场面大相径庭。

“理解但不必赞同”是一门很高的学问，尤其来访者的价值观与我相抵触时，理解又从何谈起呢？我时常想，一个好的咨询师是否很少会有惊讶的情绪，因为惊讶来自于不理解，不理解事物为何会发生，为何会那样发生，而当你无论你是否认同与否的事都能表示理解，那显然会觉得一切都是正常的，合理的，不值得大惊小怪的。而一个性情中人，又要如何变身成一个好的咨询师？因为咨询师永远看上去是那么理智，能够淡然的面对黑、白、灰。我还在寻觅两者的契合点。

坦白讲，我觉得应对考试和成为一个咨询师，还是有很大不同的，大课上的演练让我看到现在很多同学能做到“看上去很用心倾听”，但其实却漏听了很多关键，依此类推，很多人也能够做到“看上去很理解你的立场”，但其实并不能快乐着你的快乐，悲伤着你的悲伤。简而言之，现在的局面，我觉得是腔调很浓，内容很缺。

不过，就如同咨询需要定一个合理的目标一样，对现阶段的学习所定的目标也要合乎现实吧，毕竟冰冻三尺非一日之寒。

●世界尽头

一直很反感表演式的东西，可是却钟爱话剧，尤其是在小剧场近距离的观看。

那份演员身上散发出的张力，那份全情投入完美的绽放，很多时候是一次次让我留恋于彼的原因。

咨询师，宽厚纯真或者说过境干帆除却巫山更本质的存在，是我关于咨询师全部的想象。

也许15分钟里，我们只是在做给别人看的，活在别人眼光视线里的棋子。可相信终有一天，我们都能够为了遵从内心更强大的自我而活着。

呼吸着，存在着。

找到了我的巅峰体验（万林）

不久之前，我旁听了另外一个小组的心理咨询实习课程。在课上，教授要进行心理咨询的演示，说道：“正好有个学员带来了自己的案例，现在哪一位同学上来扮演咨询师？”虽然我不想喧宾夺主，然而在长久的沉默后，我毛遂自荐了：“我来试一试吧！”

其实，我在平时，性格还是比较内向孤僻的。只有在一些特定的场合，例如在公众场合作演示或演讲，我却往往会脱颖而出；而且现场人数越多，

场面越大，我越是不怯场，越能更好地表现自己。我自己经过分析发现，这其实是我的一种自我防御机制：补偿。我在年纪很轻时性格极为内向，不惯与人打交道（特别是与陌生人），更不要说在大庭广众前公开展现自我了。

但随着年龄渐长，我意识到了这一问题；尽管说人格的内、外向各有优势所在，本无好坏之分，但在社会交往中，往往人格外向者占了优势。我意识到这一点，也在和亲朋好友以及他人的社会交往中，感受到自身的局限所在。于是，我开始刻意改变（准确地说，应该是刻意修饰）自己的人格内、外向性，尽量让自己在各种场合表现得外向一点。有的时候，我甚至有点矫枉过正了：我常常会无意识地在公共场合展现自己，实际上是以这种方式来弥补内心深处的自卑和缺憾。

在这一次的实习中，因为来访者带来的是真实案例，而教授就站在我的身后做督导，我感到了很大的压力和紧张。这次谈话共进行了40分钟，教授不时在当中插入评论，不断地指导着我的咨询进程。我真正体验到心理咨询的魅力、压力之大：这真是一种高强度的脑力劳动，需要十分的细致谨慎，需要注意力的高度集中，以使自己同时处于一种倾听、接纳、共情、理解、反馈、启发、洞察的

状态之中，并且还要潜移默化地影响对方。

一次成功的心理咨询，对于咨询师本人来说，也是一次学习和进步的机会，这就是所谓的“咨询师和来访者一起成长”的深刻含义所在。在这次心理咨询过程中，我就产生了酣畅淋漓、行云流水般的自我实现的高峰体验。

因为懂得，所以慈悲（世界尽头）

上完课回家的路上，反复思量，我，到底为何来学这个？为了那张pass么？为了所谓传言里300 /元起的每小时收入么？为了打发时间么？都不是吧.....

记得有位老师上课时说，无论这个心理咨询师的考试我们是否能过，在这为其大半年的抗焦虑过程中，我们都收获了自己的收获。我想，或者真的是这样的吧。那些时不时在脑海中浮现起的“对话”，时不时的提醒着，鞭策着，催动着自己，到底该如何诉说，该如何聆听，该如何表述，该如何把自己掏空，和这纷扰尘世中的你，在一起？

学习心理学是自己10年前的心愿；这是一路走来的自己，丢失了太多的梦想之后仍旧铭记并努力实现；这是我想学会或者习得的一种态度，格调，姿态.....它不华丽，不娇贵，不媚俗；它是一种坦然淡定的自我认识，与人为善；因为懂得，所

以慈悲。

在这个距离正式考试也许两个月都不到的夜晚，告诫自己，放下执念，更自在本色的存在。

在路上——关于咨询与自我的反思

（Trey）

关于咨询

今天想了两个问题，第一个问题来自于表达。

有时想对来访者问一个问题，但是不知道怎么说既清晰又不容易使来访者感觉不舒服。回到家后，马上把书翻出来看提问的部分。原来，问题也是可以有许多的问法的。开放的、封闭的是我们熟悉的，还有祈使句的运用，还有使用“我感到好奇”等开头的间接隐含性问题，以及假设的投射性问题等，这下我的思路又活跃起来了。就如共感可以使用情绪词，也可以用比喻句等。另外，有时倾听来访者的说法也是一种积累，就如今天大组训练时尽头同学用的“铺天盖地”，我当时就在想这词可以用在与其它来访者的共感中，也蛮不错的呀。

第二个问题来自于结束时大琮的分享。如果我理解不了来访者的感受怎么办？我问自己，反复回想咨询的过程，却发现好像是这样的：我知道了来访者发生了什么事，我也明白来访者的情绪，理解不了的只是为什么这些事会让来访者有这样的情

绪。这其实并不影响我的共感。理解不了的中间部分不就是来访者的认知逻辑吗？我可以花时间与来访者探讨这部分，很有可能正是这种逻辑存在问题，那么，咨询还是可以继续下去的。

关于自己

每次练习，都会得到大家的称赞。很多时候，总会容易让我觉得不自在。很想和大家分享自己的心得，只是有时也觉得自己表达不清。在我学习的过程中，很多时候都是依靠自己的摸索和反复试误，走了不少弯路，成长的速度可以说远不及在座的不少组员。在一定程度上，我是相当怀疑自己在咨询上的天赋的。走到现在，有着自己最原始的梦想和过去来访者的鼓励。有一个学期做咨询，与一位来访者前前后后做了九次，绵延了整整一个学期，始终觉得两个人在绕圈子，结束咨询时我的内心相当失望，而她对我说，“我不知道你有没有帮到我，只不过你让我感觉即使我倒下也没有关系，你会在我身后撑着。”很长一段时间，这句话成了支撑我继续学习的动力。

今天晚上回到家后与严老师在MSN上交流了一下，她用郁金香的比喻来鼓励我——厚重的积累绽放出美丽的花朵，让我的内心又平添了一份力量。

很感谢大家的支持和鼓励，也感谢张绮雯在练习中给我的意见和建议，我也需要摆正自己的位置，欣赏自己做得好的地方（虽然内心知道还是需要经常提醒），并且保持学习的态度。能和大家一起学习真好！

●严老师

又想起你的第一幅画，和大海有关。大海是由涓涓细流组成的。所有过去的努力都汇到了你的海中。它们都会滋养你，成长你。

●张绮雯

你有一种宁静的力量，容易让人产生安全感，那是一种气场，让人能放心地诉说，我觉得这是上帝赋予你作为咨询师的优势，跟你演“对手戏”，能很快入戏，感觉很好。

不进则退（张艳）

在本次的反馈演练时，我几乎是以失败而结束的。和小东第一次搭档，他演一个强迫症的来访者，我扮演咨询师。虽然这个案例的诊断并不难，听完来访者的几句叙述我就已经有了关于症状的判断，可是怎么再向深处提问，怎么给予反馈，特别是当来访者不断询问“你说我到底是不是得了精神

病，我是不是要疯了？”时，我不得不停下来，和小组成员讨论一下。

整个演练在一波三折中结束，却发现面谈中几乎没有做咨询师最应该做的事情——共感。

我诧异了，多次演练之后，为什么没有进步，反而又回到起点了呢？

趁着课间休息的时候，我找寻了一下失败的原因。虽然我们有了理论知识的支撑，学习了很多技巧，但是如果没有认真的态度对待来访者，没有将自己和来访者的频率调成一致，没有静下心来调整好自己的状态，那么即使你有十八般武艺也使用不上，咨询效果可想而知。

越来越体会到，心理咨询工作是一项艰苦的劳动，来不得半点心不在焉。咨询谈话中高度集中的思想，敏锐的头脑，开放的心态是多么重要！我们有了这样一颗真诚的爱人之心，才能助人自助。

（三）当那扇门敞开——咨询技术的突破

► 导读

这部分呈现的是在咨询面接实习的最后阶段学员们的突破。这些突破可能发生在课堂上，也可能发生在课堂外。突破的信号是学员们领悟到心理咨询的力量，感受到心理咨询的实质，体会到各种心

理咨询技术并非机械地运用。当咨询技术有机地化为咨询的一部分而非全部时，突破就会产生。◀

走进新房间（素梅）

为了练习面接，我放弃了回家（家远在泰州），全身心地备战11月份的考试。

我和几个同学组成了练习小组，自称互助小组。一有时间我们小组就聚在一起练习面接，但总觉得不顺利，很是着急。静下心来仔细分析自己的问题，觉得并不是自己的能力不行，而是自己不能适应这种方式。

总怕在面试上，自己不能入戏。而众目睽睽之下不免紧张。

但我并不甘心，因为这不是自己原本的状态。我希望能有机会表现真实的自己。

然而，机会竟然是这么快、这么出乎意料地降临在我的面前，我及时地抓住了它。

这天，我们小组练习结束，吃过午餐后，其他同学都离开了，我独自留在餐厅继续复习理论知识。不一会，邻桌的一位中年女士主动转过身来与我交谈，出于礼貌我回应了她。接下来，她又多次转过身来打断我看书。我有些不快，心想这个人总是干扰自己看书，这会儿受她的影响没看进去一点东西。干脆，不看了，索性与她攀谈起来。

从谈话中我了解到她是心理咨询师培训班的学员，现在也在复习准备考试，也可以算是学友了。于是我们聊起了学习心得，谈得颇为投机。

当谈到青春期少年心理的时候，这位女士的情绪激动起来。我敏感地捕捉到她的情绪，立即意识到在她的情绪背后一定有着不寻常的经历。觉察到这点后，我心中顿时兴奋起来，这不正是一个真实的来访者吗？

我的机会来了！我打算悄悄地、在她不知不觉中切入进去。为了不切断她的情绪，我非常关切地对她说：“来，坐到我这边来，慢慢讲。”她很快坐到了我的对面。

她说她遭遇了三次重大打击：下岗、女儿的失足和亲人的离世。她的女儿，今年20岁了。小学五年级时受挫后出现了一系列的情绪、行为问题甚至品行问题，症状一直持续至今。这也是对她打击最大、最令她心痛、最无能为力的问题，她的内心充满了痛苦和挣扎。

在一个小时左右的面谈过程中，我有意识运用了倾听、共感、开放式提问、解释、鼓励、支持、总结和建议等目前学到的全部面接技术。随着开放式提问和真情共感，她情绪激动，语速逐渐快起来，滔滔不绝。我能深切体会到一个母亲因为孩子

的问题而极度的焦虑和无助但又从未放弃的执着。她之所以要上这个心理培训班，就是想拯救自己，拯救女儿。我欣赏这位母亲，欣赏她身上那种坚忍不拔的品质。这大概是天下所有母亲共有的品质吧。

面谈结束后，这位母亲握住我的双手，激动地对我说：“你太好了！我们能做朋友吗？你能把你的电话留给我吗？等你考完试我再和你联系，我还要带我的女儿去看你。”听到这些，我心中涌起一股暖流。还有什么东西能比得到别人的信任更令人快乐的呢！

对我而言，虽然我是有意应用心理咨询技术，但在谈话过程中，我是用我的真诚和爱心去帮助她。从这个案例中我深深体会到严老师曾讲过的：心理咨询不但与技巧有关，更和心灵有关！只要你能真正将自己置身于来访者的位置上，设身处地地体会来访者的感受、为来访者着想，你就能赢得来访者的信任和期待，你就能达到与来访者的心灵沟通。那时，你的脑海里只有一个念头，那就是“我能为来访者做什么？”全然没有了技术上的顾虑，只有一颗助人之心！我的感觉像是自己走进了一个新的房间！

真诚、尊重的力量（大珑）

前一段时间来了个亲戚，是个多年的忠实宗教信仰徒，由于做了一点“反社会”行为，被限制自由一段时间。周围的亲戚和朋友对此非常有看法，她也觉得很难再和亲戚朋友交流和沟通。

我们在一起吃饭，不自觉地就聊到了这个话题。其实我也不知道他们的教义和宣扬的宗旨，但是我却本着尊重的角度去努力理解她的信念，关心她的生活。这对她来说，应该是那么多年从来没有感受到的，所以最后她对我说：“突然觉得自己还是能被社会接纳的。我压抑的心情变得舒畅了，狭窄的眼光也突然变得更宽广。”

在运用真诚、尊重建立了一定的信任基础以后，我试图开始检验她的一些自动想法，没有想到，竟然比我想象当中要顺利的多……虽然她还是极力在防御她那些想法之间的不一致（她自己也有发现），但是我相信她回去以后一定会好好思考的。

果然，离开上海之后，她给我写了一封信，信中提到来上海最大的收获就是我们那三个小时的聊天，另外也让她感觉她在过去对亲戚朋友的伤害，以及回去之后要好好考虑人生剩下的路。

当然，我不觉得她会改变信仰，这也不是我想要的。引起她足够的反思，去正确面对社会、亲友

和自己就足够了。

人和人的关系真的很微妙，当你越想改变别人，你越改变不了；当你运用了真诚、尊重，却出现了意想不到的结果.....

●李程

真诚与尊重，能使百炼钢变成绕指柔。

咨询不仅和技巧有关，更和心灵有关

（严文华）

在今天最后一次分组练习时，我确实见证了这样的时刻：心理咨询不仅与技巧有关，更和心灵有关。

我本来正在观察妞子那一组，因为她没有信心做模特的实战训练。身边的人轻轻推推我，示意我向前看，我看到明明拼命在向我招手。我不知发生了什么，但她的神情真的很紧张。明明是观察员。胖妮扮演咨询师。我看到扮演来访者的学员正在哭。

轻轻悄悄地走过去，立在一旁，我看到明明的手一直搭在来访者身上，安慰着她，而咨询师则一直注视着来访者，眼睛里饱含着泪水，不时用面巾纸擦一下自己的眼泪。

来访者仍然在哭。没有人说话，大家都静默地

陪伴着她。手里的面巾纸湿透了，她开始拿起膝上的面巾纸。她没有马上用，而是把它折了一下，再折了一下，似乎是把内心的情绪也一折再折。我知道她正在重新控制自己的情绪了。

再看咨询师，仍是眼睛一眨不眨地看着来访者，仍是不时地擦去流出的泪水。

我相信，她承接住了来访者所有的感受和痛苦，她完全能够托住眼前的局面，因为她的心和来访者是相通的。我悄悄地站得远一些，再站得远一些。来访者的泪止住了，抓起桌上的瓶装水，拧开盖子喝了一口。

明明一下子轻松下来，拥住了来访者，想要给她更多安慰。咨询师胖妮握住了她的手。

我退了回去。

当一个人不是在用技巧做咨询，而是在用心做咨询时，来访者一定能够感受到，一定能够在那个点上有所收获。所以，在心理咨询面接训练到一定阶段后，会进入到另外一个境界：心理咨询可以和技巧无关，但一定和咨询师的心灵有关。胖妮的出色咨询，给我们的实习训练画上了一个完整的句号。

我也有同感。一次我扮演来访者，本来只是想模拟一下当年的困惑，没想到走进后出不来，一时间难以自控而泪流满面，是李程给了我及时的拥抱和温暖。我觉得我是幸运的，我们大家都是幸运的，因为在我们的团队，尤其是自从您带教我们开始，我惊奇地发现我们不再吝嗇我们有力的肩膀和温暖的双手，我们总会及时地给予和伸出，那是习得的心与心的交流与默契.....

舞蹈和技巧无关，和心灵有关（严文华）

今天的晚餐又是大家在教室里集体吃的。吃完饭，不知是谁先起头，让小东跳舞。小东倒也大大方方，唯一的条件是木木要做他的舞伴。木木落落大方地站起来，唯一的条件是不放迪高音乐。我是DJ。放了首迪高——这是我电脑中唯一的舞曲。强劲的音乐响起来，舞姿翩飞起来。我看到很多人的身子跟着晃起来。太好啦！大家一起跳！有暂时的冷场，还有些放不开。好办，请每个人轮流到中间表演，其他所有人跟着表演者做动作。小东拿着名单，按学号念名字。徐步云踩着桌子跳进了中间；大珑不知所措地站在了中间；李程潇洒地摆出时髦女郎的POSE.....每个人都站在了舞台中央。

所有的人跳完之后，马上有人说：“我要参加

舞蹈训练班！”响应者众多。这很好，心理咨询师实习的副产品：人人追求更健康更积极的生活方式。

但其实，这里的舞蹈和技巧无关，和心灵的开放程度有关。不能言之则歌之，不能歌之则蹈之。心灵开放到什么程度，身体的开放度就会到什么程度，舞蹈的表达性就会到什么程度。我们可以由舞蹈的开放走进自己内心，也可以由内心的开放走进舞蹈的王国。不信，可以试一试。

有突破意义的那只手（严文华）

上午大家分组练习时，我在教室里轻轻悄悄地走动。带着欣赏，带着骄傲，注视着正在专注投入的组员们。我知道每一分钟他们都在成长。我停在了胡艳和Treya搭档的那一组。

胡艳在一个多小时前已扮演过一轮咨询师了。我在一旁看到她一脸的义正词严，猜测到她在说教，后来听到她们的总结时，她果真有“说教”来访者之嫌。现在，她又扮演咨询师，会有什么不一样吗？

Treya扮演的是一位有幽闭恐怖症的当事人，尤其怕乘坐电梯。她的两只手一直绞来绞去，整个人缩在一起，肩膀陷进身体里，说到乘坐电梯的可怕时，整个人似乎都在发抖，但说到有男朋友在旁边

时，就不那么瑟缩了。

我心里暗暗为她的扮演叫好。我看到胡艳脸上是非常专注的神情。突然，她挪动了一下身子，离来访者坐得更近一些，她把自己的右手伸出来，对来访者说：“来，把你的手放在我的手里，把我当成你的男朋友，当你想到乘坐电梯的可怕时，我就在这里，你不要害怕。”来访者似乎被她突然的举动吓住了，但犹豫片刻，把自己的左手递了过去，先开始只是把手指放到咨询师的手心里，后来是把整个手放进去，整个人的身体放松下来了。

开始我也被胡艳的动作吓了一跳，我觉得有些突兀。但我很快被她感动了：我知道她是真心地想把自己的支持、鼓励传递给来访者。她想传递的共感是无法用语言来表达的，所以她选择了握住来访者的手。

后来，当来访者回忆起小时候和伙伴玩捉迷藏时曾被困在一个黑仓库里很久，咨询师安慰她说：“你现在已经不再是那个小女孩了，你已经长大了，你有能力保护自己。”这些话也是非常有力量的。

讨论总结时，我问来访者当时手被握住的感觉，“开始觉得有点突然，但后来觉得心里很安定。”问咨询师怎么会想到这样做：“感觉来访者

需要支持，就自然而然地做了。”我想，来访者传递出的情绪信号，直接到了咨询师心里，所以她做出了回应。这种回应，不是机械地根据哪个心理学流派的理论、哪个老师的带教来做的，是她内心的回应。

在我眼里，胡艳伸出的那只手具有突破性意义：她抓到了咨询的力量。能够把温暖、力量和支持带给来访者，这是咨询的实质。但这些无法单纯通过训练做到，也无法结构化地传、帮、带。学员体会到了，自然而然地做了，突破就出现了。

尽管和来访者进行身体接触是否恰当、该如何做，这些细节还需要商榷，但我觉得胡艳迈出了大大的一步，向小组成员彰显发自内心的咨询可以这样做。这对正在按套路学习的组员们来说具有借鉴意义。



（摄影：夏非约）

来访者眼中咨询师伸出的那只手

（Trey）

很多同学在手记中提到了上次胡艳和我做的个案中咨询师向来访者伸出的手，想和大家一起分享作为来访者的心情。主题还是手，故事则是另一段。

在开始做咨询不到半年的时候，我开始加入到一个成长小组中。每周我们会在老师的指导下分享咨询的体验和技巧，更多时候是前者。有一次，我

记不清楚主题是什么了，只记得自己在小组中大哭了一场。之后，作为来访者，我接受了为期八次的咨询。初衷有很多，比如仔细观察咨询师的技巧。但很快，我就变成了一个彻头彻尾的来访者，对于咨询师技巧的观察全被我扔到脑后去了。

有一次，谈及对于来访者的内疚感，我哭得很厉害，咨询师就把我的手放入了她的两个手中。当时，我一直低着头哭，虽然看不见咨询师的脸，但我想那时她一定很怜爱地看着我。她的手不仅温暖了我的手，也温暖了我的心。

在这个过程中，她没有怎么说话，很安静地看着我哭，有时她会用手心来抚摸我的手背，我会有一种回到小时候很安心的感觉。

现在回想那时的实际咨询工作和书上看到的東西有很多地方不相同，那时咨询机构正在购进家具，所以我所在的咨询室里多了一张沙发床，我记得好几次咨询师和我都脱了鞋，坐在沙发床上，很不正式，呵呵……对于咨询师而言，包容理解，或者说同情心是最为根本的部分。伸手只是一个动作，如果凡事都要归为技术，这也可以算是“技术”之一，但真正在咨询中起作用的不是伸手这个技术动作，而是从咨询师心里传达出的关怀。

生活之中，课本之外——心理咨询师的

五项积累（徐步云）

心理咨询从来都不只是技术活。

每个著名的心理咨询大家的背后，都有着独特的经历，而这些经历，也直接影响到了他们的心理咨询哲学和理论，就好比牛顿头上的苹果那般。心理咨询师面对的一个个活生生的人，需要帮助他们解决实际发生的问题。而当心理咨询师面对一个空白的领域时，往往会显得比较无力，那些所谓的共感，也只是苍白的程序而已。

很多人觉得，一辈子平平稳稳没有挫折的人生是最幸福的，其实不然。幸福是一个复杂的概念，也是一个相对的概念，其中涉及到很多自我比较和横向比较的因素。“生在福中不知福”是普遍存在的，而“忆苦思甜”时的幸福感才是最真实的。对于心理咨询师而言，太平淡的人生阅历难以应付来访者形形色色的问题。如果来访者所描述的问题离咨询师非常遥远，那么所谓的换位思考的前提条件便也很难达到了，从而，整个心理咨询的过程便很难真正有效。比如，没有经历过婚姻的咨询师，在处理来访者的婚姻问题时，便会比较难以找到突破点，同样，从小到大都是保送上学的咨询师，也无法体会到来访者作为一名考生的高考焦虑。因为，在接手这些案例之时，咨询师很可能自己也开始焦

虑了，那随后的咨询过程便无法有效推进。

但是，每个人的生活环境不尽相同。我们投掷的骰子从来都不是正六面体，所以有的人总是挫折连连，而有的人就是一帆风顺。作为一个心理咨询师，而又恰巧拥有一帆风顺的生活经历，那该怎么办呢？我们不能自虐般地人为地给自己的生活制造波澜，因为波浪之大，也可以殃及他人。生活阅历是慢慢构建而来的，我们应崇尚的是随遇而安，无为而治，欲速则不达。心理咨询的功力也遵从“台上三分钟，台下十年功”的原则。

我想，心理咨询师的积累，可以从以下五项开始修炼。

首先，心理咨询师最唾手可得的便是来访者的经历。作为咨询师，对于来访者的问题应该有着深刻的了解，否则就无法很好地做到共感，并帮助来访者解决他们的心理问题。而来访者的案例，便是最佳的修炼材料。咨询师们会以沙龙的形式来交流自己所遇到的案例，当然，是在保密原则的前提之下的。案例经验的积累，可以让咨询师在今后的咨询过程中更加游刃有余。

其次，每个人都可以作为一名来访者，心理咨询师自己也不例外。要珍惜生活中的每一秒钟。细微的生活细节，也可以让你悟出重大的人生道理。

而每个人生活中难免遇到不顺心时，自己心理的感受便是每位来访者都有可能具有的心情。如果你倍加细心，便可以从同一个生活事件中获得比别人更多的体验和收获。

第三，不少文学或电影作品中的任务和事例都是源于生活的。虽然，我们经常说，生活不是小说也不是电影，但是，作为一名心理咨询师，却可以从文学和影视作品中了解到更加丰富多彩的生活方式和价值观念。从某种程度来说，电视节目是文化和价值观传播的有效途径之一，所以，心理咨询师就可以从文学和影视作品中知悉各种不同的观点丰富自己。这有利于我们在咨询过程中具备更宽容的价值观判断体系，从而更能接受来访者的价值观。电影和小说中的事例也并非一无是处，毕竟，创造这些故事的人的灵感也是来源于生活的。

第四，心理咨询师可以更多地听音乐，来训练自己的情感体验能力。虽然说80%的信息来源于我们的视觉，但是心理咨询师的最主要工作还是倾听。从听觉通道来体验来访者的情感，就好像听音乐一般。来访者就好像演奏者，用其自己的方式来描绘自己的心情，其中需要心理咨询师的翻译。跟随着音乐节奏旋律的起伏，我们的情绪也会随之改变，这便是另一种共感。

最后，我们还是要走到大自然中去。大自然是最好的老师和朋友，也是我们取之不尽用之不竭的生活素材的来源。亲近大自然，我们便会获得更多的灵感和思想。就像艺术家去采风一样，大自然看似和心理咨询无关，却会给你带来意外的收获。

总之，对于一名心理咨询师来说，只有经历足够的“采风”，才能真正实现自己的“风采”。理论和技术是奠基，真正要升华，“功夫在诗外”。

（四）我求助的眼泪——走向内心深处

► 导读

这部分呈现了在大组演练时，扮演来访者的虹把自己的真实个案带进咨询引起的小组互动。这里全方位呈现了不同角色的手记：来访者本人的，咨询师的，观察员的；呈现了咨询过程的记录、点评，还有学员们的反馈——既有对个案解决的思考，更有对自己内心的反省。这是一个难得的真实场景，非常生态化、全方位，能够让人们从各个角度、各个环节来阅读，而每个人都可以从中吸取自己所关注的信息。从突破技术到突破自己的成长，这是一个大的飞跃。这里见证的就是整个团队如何完成这个飞跃。这是本书情绪张力最强的一部分。



我可以做个真实的来访者（虹）

今天是第五次实习，开场是洪信带的情绪表演活动：同一句台词，用不同的语气、不同的表情、不同的身体语言来传达不同的情绪。

很凑巧，老师和我都表演同一种情绪：悲伤。老师在表演之前先是忍不住要笑，好不容易不笑了故作悲伤地抹着眼角念完台词，看完她的表演，我的感受是：要想让一个快乐的人表演悲伤太难了。

轮到我表演时，我很自然地进入了角色。表演完毕时，我注意到同学们有几秒钟的静默，他们注视着我，仿佛期待着我的表演能继续。老师一语点破：虹是本色表演。一点不错，只有悲伤的人才会把悲伤的情绪演绎得淋漓尽致。

老师火眼金睛，同学们也多多少少感觉到了一些沉重。但对于我自己来说，仍然倾向于把自己藏在一副坚硬的铠甲里面，感觉这样更安全些。

老师讲过“要扮演一个高质量的来访者，才能让咨询师快速成长”。如果你感受不到对面那个人发自内心的痛，你如何能产生助人的使命感，更别提用全身心去倾听去捕捉去共感了。这也是最近几次演练中，一看到面带笑意却口述痛苦的“伪来访者”便会心生烦躁的原因吧，感觉那其实是在浪费我的时间和感情……意识到此时的我有些焦躁。

其实我能做一个真实的来访者，将我真实的经历带到婚姻和亲子的个案演练中，但我迟迟不敢上去。曾经幻想自己来到华师大的心理咨询中心，一个咨询室一个咨询室地看过去，把脑袋伸进去给每个房间里的咨询师相一相面，直到看到那个我认为足够亲和、足够宽容、足够善解人意的倾诉对象，然后定定心地坐在她（或他）面前，一点一点地诉说，一张一张地取纸巾擦泪，因为我知道对面的那个人会诚心诚意地陪伴我，直到我哭够说够为止。

写到这里，突然想起我童年时的一件趣事：一天，我所在的幼儿园班级的老师发现虹小朋友不见了，老师急得到处找，最后在幼儿园旁边居民住的平房里把我找到了，原来是我自作主张，趁老师不注意跑到民房里去串门了。

一个天真无邪的孩子带着对世界无限的好奇去陌生人家作客，而现在的我却总想着在华师大的N多间咨询室里转个遍。同样一个人，同样是串门，目的心情已是绝然不同了。

那次沉重的共感（文文）

2010年4月5日上午，这是一个令我们所有七组成员都难忘的一天。

这一天的大组演练，由我来扮演咨询师，虹则

担任来访者。在这之前，我们没有丝毫的沟通，咨访关系就这样开始了。之后的事情是让我及所有组员都难以预料的。

虹扮演一位年轻的妈妈。家族有哮喘史。她本不想要孩子，迫于丈夫的坚持和公婆的压力，生下孩子，结果孩子是过敏体质。母亲对于孩子的过敏体质影响到其发育和健康，陷入深深的自责与内疚，身心疲惫，终日以泪洗面，一直反复地强调是自己害了孩子，让孩子一辈子都要生活在痛苦中。

说到绝望之处，来访者的泪水顷刻而下。这一幕让我始料未及，有些不知所措，马上接过其他组员递过的纸巾，交给来访者，让她擦拭泪水。而这一切，也让我为之动容，我的泪水早已在眼圈里打转，我强忍着泪水并不断的在心里和自己说，我是咨询师，我不能哭。

为了能让来访者缓和一下情绪，我静静地等待着她的宣泄，可能也是给我自己一个平静的机会吧。就这样，几十秒过后，咨访关系又继续开始了，一切流畅地进行到了最后。

演练结束后，现场一度平静得有些出奇。望着众人，大家的表情都很凝重。

点评中，老师并没有马上就该案例咨询过程让组员们进行点评，而是直接问到在场所有人听过之

后的感受，也是触动所有人心灵深处的感觉。

大家说过之后，老师告诉我们，这就是共感，是我们真正发自内心的与来访者的共感，它不是只停留在嘴巴上、耳朵边，而是能够深入到人的心灵。它会让来访者真正感受到你是真的能够理解她的人。

●虹

见过我这么沉重的来访者，大家在以后的模拟演练中会更加心中有数。不要担心来访者会哭，老师说得好，哭是因为他（她）对你很信任。通过这次大组演练，大家再见到哭哭啼啼的来访者会更加理智和冷静，毕竟我们是来访者的强大后盾和主心骨，我们绝对不能被他（她）拖着走。

●严文华

“我是咨询师，我不能哭。”你是从哪里获得这样的想法呢？反思这一点，也许会让我们看到“咨询师禁忌”的神话是怎样产生的。

把我求助的心放在你的掌心（虹）

轮到自主报名做大组演练的时候出现了冷场，我意识到重要的成长机会到来了。昨晚我已下定决心一定要在今天上场，于是临时请文文扮演我的咨

询师，就这样上场了。

我呈现给大家的是我六年前刚做母亲时的精神状态，虽然已经过去六年，但一提起那段经历仍然会鼻子发酸。在想哭还没完全哭出来之前，我问自己：忍住不哭行吗？哭了会让人觉得你的情绪太不稳定。内心说：我实在忍不住，已经忍了那么久，这次就让我随着我的心而去吧。是啊，你确实忍了太久了，今天就摘下面具让大家感受一下你真实的另一面吧。仿佛是防洪大坝得到了开闸泻洪的指令，泪水夺眶而出，滑过面颊时，我的心已不再忐忑。

从小到大，父母极不喜欢我哭，每次我掉泪都不会得到任何同情。久而久之，我形成了在众人面前掉泪的羞耻感。记得还是跟老公在谈恋爱的时候，一次跟他谈起自己童年的种种不快，有些鼻子发酸，但我习惯性地克制着自己，硬是不让眼泪流出来。男友看着我压抑的样子，他的眼泪先流了下来，他问我：“我是你最亲的人，为什么在我面前你都不能放心地哭出来呀？”听了他的话，我的眼泪夺眶而出……是啊，在父母强硬的态度面前，我虽显出无泪的“坚强”，殊不知，眼泪没有了，对亲人亲密的依恋也就减少了。这两个没有任何心理学知识的可怜人，他们不明白，在我决定从此不再

在他们面前掉泪的那一刻，我的心灵之门也向他们关闭了。我的爱人用他的柔情唤醒了我的柔情，从此我明白，眼泪不仅仅只是脆弱的象征，它也代表着信任、同情和力量。

泪光中，我看到文文吃惊而不知所措的表情。实习课至今已接近过半，大多数同学还没见过真正的来访者，我的沉重是他们始料未及的。

今天我把泪水滴进同学们的心里，把我求助的心放在大家的掌心，期盼以此换来我们共同成长。

●洪信

再一次面对你的叙述，你的娓娓道来，眼泪依然夺眶而出……或许真正经历过苦难的人，更容易与来访者产生共感，建立信任关系，从而帮助来访者自立自强。你的经历，蕴藏着巨大的成长动力和空间。佩服你的勇气，感恩你的真情，谢谢你的分享！

●饶军

虹的经历，让我有种似曾相识的感受，我们都有相同的时代经历：缺乏情感交流，情感指导不当，我觉得这不仅是某个家庭的问题，可能更是当

时的社会情感交流匮乏留下的烙印，只是你碰到的更深一点，受到伤害更重一点。

我曾经自豪地告诉别人我已经N年没有流过眼泪，我从来不哭，那是弱者的表现。带着这种观点，我去了部队，辛苦的日子过了不少，我个人也从士兵、排、连、营的不断升迁，但情感的阀门依然在高位停滞，用那句“不苟言笑”更为确切。

十几年的军旅生涯结束了，我发现自己不会和人交流了，我曾归因于社会人员复杂，而部队战友却真诚、坦率。后来发现是自己缺乏和别人进行深入交流的能力。就这样误打误撞地进入到心理专业的学习，我感到自己心中的困惑和与人交流的渴望是多数人的想法。

慢慢地我发现自己感情的阀门变低了，我会为生活中一些小事开心，我会为过去认为不屑的事关注、融入、快乐，我才知道心理学是那样的有魅力和魔力。

●星空

我的那段自我暴露[\[4\]](#)，也是希望我在阅读自己的历史中，对自己有所感悟，才能有自我的成长与救赎，或许这样才能帮助他人。

●秋

“今天我把泪水滴进同学们的心里，把我求助的心放在大家的掌心，期盼以此换来我们共同的成长。”

与总爱说“挺不容易的”阴郁的虹相比，这里有了把泪水流下来的力量、求助的信任和成长的希望，感谢我们一同相伴走的这些路。

●虹

秋，我给大家留下的印象真的是阴郁吗？这倒让我有些不安了，因为这不是个好现象。但不管怎么说，我自觉现在的我已比从前要明快多了。虽然脸上的笑容不多，但我内心对未来的期盼越来越乐观。这该归功于老师和同学们的帮助。

●严文华

虹，请代表我和全组同学向你的先生致意！他不仅仅是“用他的柔情唤醒了我的柔情，从此我明白，眼泪不仅仅只是脆弱的象征，它也代表着信任、同情和力量，”而且还鼓励你在大组中做演练，使你能够有勇气在大组中呈现真实自我。在某种意义上，他是你的心理咨询师，尽管他可能没有受过任何专业训练。他有爱，有深深的爱，这就足

够了。你很幸运，因为你的爱人能够集多种角色于一身。很多时候，当人们期盼自己的另一半是心理咨询师，能够医治自己的心灵时，都会失望和碰壁。幸福着你的幸运！

来访者的眼泪：咨询记录（严文华）

下面是这次大组训练的实录。

咨询师：我是这里的咨询师，我姓文，怎样称呼你？

来访者：我叫虹。

咨询师：你今天到这里来，我有什么可以帮到你？

来访者：我心情不好。最近做了妈妈，我每天照顾孩子很累。孩子身体不好。我觉得自己承受不了。孩子出生后，发现他是过敏体质。牛奶过敏。他现在六个月了，可以添加辅食了，结果他蛋黄也过敏。其他还有很多过敏源。他现在只能喝豆浆、喝粥。他出生时体重有8斤，最近一次体检，他的体重没有达到正常范围。真是受罪（叹了一口气）。（照顾孩子累，这是正常的，但“承受不了”就需要引起重视。过敏体质可能是一个原因，还有没有其他原因？最近体重离正常差多远？“受罪”是指自己受罪还是孩子受罪？这个词非常重，值得追问。）

咨询师：孩子现在多大了？（来访者说了长长的一段话，咨询师没有任何回应，既没有在情绪层面关注来访者的焦虑，也没有对其事实进行梳理，而是马上关注在问题上。这个问题，其实来访者已经提到了。可以看出咨询师真的是太紧张了，所以无法专注地倾听。）

来访者：六个月了。我很担心他营养不够。

咨询师：你担心他营养不够，那医生是怎么说的？（转换到医生的角度看问题，较好的转换。）

来访者：医生说不要吃过敏食物，等他自动脱敏。但我不知道要等多久。（深深地叹了一口气）

咨询师：你最担心的是什么？（听出了来访者叹气背后的担心）

来访者：其实，在孩子出生前我就在担心。因为我家族中有哮喘史，我是在非常不放心的情况下要了这个孩子。不生吧，孩子不受罪；生吧，明知道哮喘会遗传，而且没有特效药。孩子出生时是8斤，长了六个月只有17斤，我觉得是我的问题，我对不起孩子。（语气沉重）

咨询师：你很内疚。（非常好的一个共感，听到了来访者的情绪。）

来访者：对。

咨询师：你是看到孩子会内疚？（非常好，确

认内疚的具体场景。)

来访者：不光看到孩子内疚，我只要想到孩子就会内疚。

咨询师：那你和老公谈过这个问题吗？（其实可以再顺着内疚去看看内疚里面到底是什么。但咨询师很快跳到另外一个问题上去了。谈到老公的话题，是确认其社会支持系统。这是一个好的主题，但可以稍晚一些再谈。目前可以继续关注在来访者本人身上。）

来访者：谈过。我老公很乐观，他说反正在大城市，总归可以治好的。但我知道这很难。邓丽君不就是突发哮喘，说去就去了。我不抱希望（语气凝重）。我不想看到他嘴唇发紫、喘不过气的样子，我真的不想看到……（眼泪流下来）（来访者的自动想法是非常负面的，跳出来的是那些最为悲惨的画面。她内心里最为恐惧的是死亡。）

咨询师：是否可以缓解呢？

来访者：医生说随着长大可以缓解。但到什么时候可以长大啊？（仍然在哭）

咨询师：你不要激动。人总要往好的方向想，你说是吧？（可以看到咨询师明显的有些不知所措。那句“你不要激动”，与其说是讲给来访者听的，不如说是讲给自己听的。那些安慰的话非常苍

白，非常空洞。)

来访者：我不知道这个过程有多长。如果孩子一直喝豆浆加粥，他能强健吗？

咨询师：你担心他不够强健？（听到了来访者的担心。）

来访者：是的。医生说长大后会好的，但什么时候才算是长大啊？他不光吃的东西过敏，还有很多过敏的。我穿的羊毛衫他过敏，家里的沙发他过敏。你能想象出吗？我家里的沙发都是用厚厚的保鲜膜包裹起来的。（过敏的严重性进一步在细节中展现出来。在最初时，这个画面并没有完全出来。来访者对咨询师有了一定的信任后才会做更多揭示的。）

咨询师：对一切都要包裹？

来访者：是的，他需要太精心的呵护。我太累了。（当下的“精心呵护”并没有让来访者累到这种程度。她生活在了未来，想到了孩子一辈子都需要这样的照顾，这样的画面会让她太累。）

咨询师：我相信他长大以后会缓解的。（这样的安慰非常苍白、空洞，无法触动来访者的心灵。）

来访者：我也只能这样安慰自己，但心里真的很着急。

咨询师：你先生比你乐观？（转换视角。但这种转换与其说是为了来访者考虑，不如说是咨询师想要逃开。）

来访者：对。但白天我一个人守着孩子，不像他那么想得开。他下班回来安慰我一下，我会觉得好一些。

咨询师：你有工作吗？

来访者：现在在家带孩子，就暂时没有工作。

咨询师：那.....你想过没有，换一种方式，不让自己全身心沉浸在孩子身上？（咨询师想到了转移注意力的方法，但这种建议提出得太贸然，没有了解全部情况后直接提出，而且不是发自来访者内心，所以推动力非常有限。）

来访者：我现在没有时间。每天夜里要爬起来三次。白天要换尿布，要喂他吃，要陪他玩，没有时间做其他事情。

咨询师：你想去做吗？如果你有人分担。（这一点面质得很好。先不要考虑是否能实现，只考虑其意愿。）

来访者：当然想。但我很担心别人照顾不好孩子。（来访者有当妈妈的焦虑。）

咨询师：（停顿了一段时间后）你最想解决什么？

来访者：让我的心情好起来，不要以泪洗面。
(非常明确自己想解决的点。)

咨询师：你想解决情绪低落的问题。(咨询师听懂了。)

来访者：对。

咨询师：那你以前遇到压力会怎样做？(从来访者过去的经验中挖掘解决资源，是可取的。)

来访者：我会听听音乐。以前怀孕时常听音乐，现在发现只要我放这些音乐，孩子就会专注地听。如果天气好，我会推着孩子出去晒晒太阳。
(这两点都非常好，可以借用为正性的资源。)

咨询师：你先生很忙吗？(再次跳到其社会支持系统上，想要替来访者找到分担者。但这种方法属于咨询师跳上跳下地蹦，而把来访者当作灌输对象，没有让来访者自己成为解决问题的主角。其实可以更为直接地问：“你觉得是否有可能找到人帮你分担？”)

来访者：他常常加班。

咨询师：他照顾孩子吗？(这样的提问往往隐含着假设：“你先生应该帮你照顾孩子。”这样的假设会是一种诱导，来访者或者会因先生没有照顾孩子而对先生产生更强烈的怨恨，或者会因为想要维护面子而编造答案。)

来访者：夜里他常起来。

咨询师：没有其他人可以帮你吗？

来访者：婆婆一直在家陪我。但她文化水平不高，是从农村来的，育儿方面我和她有不少矛盾。我心情不好时不愿意和她说话。

咨询师：所以你不放心把孩子交给婆婆？（这个回应较好，是在很好倾听的基础上提出的。）

来访者：是的。她在饮食等各方面属于粗放型，我属于精细型，我们俩不合拍。

由于时间到，咨询结束。我看到好几位组员的眼睛红红的——她们随着来访者一同落过泪。

来访者的眼泪：当你的眼泪滴进我心里
（严文华）

按照惯例，大组个案演练结束，是学员的反馈和我的点评。但那一天，我感受到教室里的气氛非常不一样：很多人都是眼中带泪。我觉得我需要先处理一下在情绪层面的问题，再进入咨询技术的学习。一是要让虹感到安心和自在，二是要让大家看到流泪的背后是什么情绪。这是一个多么好的整个团队成长的机遇啊！当一个成员呈现出信任，而所有的人又能给予共感，这一定会带着整个团队走向更深的信任。我从信任和共感切入，请大家先谈这个个案在他们内心激起的情绪。

第一位被点到的组员说了一段很精彩的话，但无关乎自己的情绪，而只是对个案点评。看来，说出自己的情绪不是一件容易的事情。在不断地追问中，大家开始回归自己的情绪。下面是一些组员被触发的情绪：

“听着她讲，我真想拉着她的手，陪伴她，安慰她。”这位组员的眼圈红红的，可能刚才一直在落泪。

“我感受到悲悯。悲天悯人。我想要帮助她。”

“我觉得内心很悲伤。”

“来访者开始哭时，我不知所措，内心慌乱。”

“我想到父母养育我长大，真的很不容易。”在来访者身上看到自己父母的影子。

“我有同情……有悲伤……有慌乱。我觉得把自己刚才的情绪表达出来不是一件容易的事情。”

“我的情绪低落，我不知该怎样帮到来访者。”

“我想要安慰来访者。”

“我感到悲伤，想到帮助她。”

“我想用自己得病的事例告诉来访者，这样或许会让她可以更积极、更乐观。”

我相信，当虹听到大家的这些反馈时，她会感受到安心。她知道所有的人关注她、懂她、包容她、接纳她、想要帮助她。她的眼泪不仅流在了她的脸上，也滴进了大家的心里。

从咨询技术的角度看，每个人内心激起的情绪反应都是不同的。来访者的信息如果是那投入池塘的石子，这些情绪反应就是那被荡漾开的涟漪。很多人的情绪都是自己内在情绪的投射，其实也是自己要处理的功课。只有当我们能够读懂来访者的情绪但又能跳出这些情绪时，才能真正帮到来访者处理情绪。但对初学者来说，可以只做第一层要求：读懂来访者的情绪。这一层面上，可以和来访者同哭。这很好，因为听懂了、读懂了，就可以同频率了。但仅仅有这些还不够，还要了解自己到来访者的情绪做出了怎样的情绪反应，这些情绪反应如何影响了自己的咨询行为。经过这一层的处理后，才有可能既身处其中、又身处其外。

来访者的眼泪：可能的切入点（严文华）

在处理完大家的情绪后，我们进行到咨询个案的点评。

一位组员点评说：“我不清楚咨询的目标到底在哪里？是在孩子免疫力的问题上，还是在安慰来

访者的情绪上？Lazarus曾说过压力管理有两种导向，一个是情绪导向，一个是问题导向。目前来访者是问题导向，所以看到的全是负面的信息，那是否可以引导她看到孩子可爱的一面呢？”咨询目标来访者很清楚，只是咨询师无力朝那个方向推进很多。了解压力管理的理论是可以帮助咨询师处理这个个案，从认知角度帮助到来访者。这是其中的一条路。

有一位组员说：“咨询师做得太棒了！因为在众目睽睽之下，每个人都会紧张，但咨询师做得很多地方都很好，很出彩。”咨询师的脸上露出了微笑。能够看到扮演咨询师的学员承受了很大压力，并且在她特别需要支持的时刻提供支持，是非常了不起的。

另一位组员说：“我觉得接下来可以在婆媳关系改善方面多做一些工作。”针对这点可以在将来展开。

有一位组员说：“其实可以让来访者看到希望，举一些例子，说她知道有些哮喘病人活得很好。”这一点后来被来访者钦点为最为触动她的论点之一。

还有一位组员说：“就像‘春天的种子’里有一句话：‘种下种子是你的任务，成长是种子的任

务。’让她安心。”

还有一位组员说：“她其实否定了自己要孩子的想法，觉得自己要孩子就是一个不正确的决定。但这个想法本身是不正确的，可以从认知上纠正这个想法。”

还有一位组员说：“来访者给孩子最好的、最大的礼物就是生命。孩子出生时八斤，多好啊！孩子可以顽强地生长。”

有人回应道：“来访者自己来自于一个有哮喘家族史的家庭中。她目前对孩子的出生带有内疚，觉得是自己让孩子受罪了。但她自己不是一直很健康地生活着吗？那她是否埋怨过父母不该带她来到世界上？”这一点后来也被来访者认为最触动内心。

问到来访者的感受，她说：“上台前其实有很多挣扎。昨天晚上我还在跟老公谈这件事情，问他我要不要对大家讲自己的事情。他说我可以放开讲，但我怕大家不接纳，也怕自己掉眼泪会难为情。现在，我对大家有更多的信任。”

而咨询师的感受则是：“我很紧张。有好几次我不知道该怎么办。当我看到她哭起来时，我真的不知所措。”

我在黑板上画出了咨询师和来访者互动的一张

曲线图：来访者一直语调低沉，眼中带泪；咨询师一直语调较高，语速较快。两个人的节奏感始终没踏在同一拍上，两个人互动的韵律也不合拍。特别是当来访者哭时，节奏应该放慢，对其情绪应该有关关注、有回应，而不是赶紧转移主题。咨询师转移主题，是因为咨询师无法面对来访者的哭，是因为咨询师无法面对自己内心被触发的情绪。可能咨询师在处理自己的痛苦时也会有问题。

“是的。我无法面对来访者内心的痛苦。我自己很慌乱，所以那会儿我自己都不知道自己说了一些什么。”扮演咨询师的学员点头。

当咨询师没有定力时，她是承托不起来访者的情绪和感受的。她需要先处理好自己内在情绪的那一部分，再来处理来访者的情绪。所以，这次训练中的反应是一个很好的信号，她可以在这里多做一些工作。

咨询师应该有的力量（海豚）

要感谢虹，可不单单是为了好看的青苹果，还有她对我们的信任，对我们的坦诚。尽管我在当时的情况下或者只会贡献一把同情的泪，而且手足无措。如果没有虹的这次打开，或者我就会一而再、再而三地感觉大组演练仅仅是表演，生活不至于那么残酷，那么咨询师也可以做得轻松自在。

这次不同了。我明显感到了肩上的责任，以及咨询师应该有的力量。心里由衷地感谢虹的勇气，也希望能在接下来的学习生活中一起帮她赶走这份阴霾。

●严文华

这句话很打动我：“明显感到了肩上的责任，以及咨询师应该有的力量。”咨询师的责任感和使命感被唤起，这是非常了不起的！

心灵洗礼（万林）

读心理咨询及参加咨询实习过半，我们这一小组的团体凝聚力越来越强了。这从我们每次相互做的咨询中可以看出。学员们越来越愿意敞开自己的心扉，很多时候学员讲述的案例其实就是他们自己身上发生的事情，有的学员讲到动情处常会眼眶湿润。我也碰到了好几次这种情况；而这样的机会真正能够促使我们进步，更让我深切体会到“咨询师和来访者一同成长”这句话的真正含义。而且我还要补充一句的是：其实来访者才是咨询师真正的老师。

清明节这一天，我们一整天仍然在华东师大参加实习课程。上午我们小组做学员演练时，作来访者的虹当众讲述了自己和孩子之间的故事，讲述时

情不自禁地流下了眼泪。这时课堂的气氛甚为凝重。带教老师很敏锐地抓住这一契机，问了在场每一位同学之一：“今天的心理咨询触动了你心灵的哪一部分？你的感受是什么？”

每一位同学做了回答。我是最后被老师问及。我本来的回答是：“每当我遇到或读到种种不幸的事情时……”

老师极为罕见地打断了我的话：“你现在对此事的感受是什么？”

我于是明白了她的意思，她要我谈的是“此时此地”对当前这件事的感受。于是我回答：“这件事对我的内心触动很大。”

老师追问：“触动的是什么？”

我答道：“应该是最深处的人心、人性的这一部分。”

老师仍然追问：“那是什么？”

我回答：“应该是一种慈善、慈爱之心……这很难用语言来表达……应该是一种悲天悯人的情怀吧。其实我每一次遇到他人的不幸时，总有一种悲悯的心情；再有就是有一种强烈的助人愿望。”

后来老师总结了我们的回答：“你们内心深处能够感受到多深，就能够帮助到对方多少……心理咨询的技术还只是表面的东西，而最根本的还是人

心、人性中助人的情怀.....心理咨询是要用‘心’去做的，我们不能成为简单的咨询机器.....有的人讲话只能讲到别人的耳朵里，是因为他（她）只是用‘嘴’说话.....有的人说话能讲到别人的心里去，是因为他（她）是在用‘心’说话；心理咨询可能有不同的层面.....打个比方来说，有的时候是修剪树枝树叶，这是治标不治本；有的时候是修理树干，这就深了很多；而最根本的，还是在树根部分.....”

“今天的实习课程刚好过半，我们正好有这样一次机会，促使我们大家都能够来净化一下自己的心灵。我相信从这次开始，我们的咨询实习会迈上一个实质性的台阶.....”

在点评到我的回答时，她说了一句让我十分感动的话：“万林从人性、悲悯的角度来看这一问题，且有一份助人的情怀，我相信万林能托得住这个个案.....”

也不知是承她贵言，还是经受了心灵的悸动，或者还有这么多天的实习积累，到了下午做咨询练习时，我确实感到流畅了许多，也轻松了许多。以前我做咨询面接时，可能前面二十分钟感觉还不错，但越到后面，越觉得吃力了，有一种硬撑着的感觉；以前咨询的过程两个回合下来，会感到脑力

消耗很大，有精疲力竭的体验——当时会觉得做心理咨询真的不容易，绝不是有人可能认为的“和别人谈谈话就能赚钱”这回事。而现在，我似乎已经摸索到心理咨询的一些实质所在，相信假以时日，我会有更大的进步。

生命相遇的感动（洪信）

4月5日上午，虹同学作为大组演练的来访者，呈现的是六年前自己的亲身经历。这是实习以来，遇到的第一个真实案例。来得那么悄无声息（意想不到），来得那么恰逢其时（需要突破的契机）。

在这之前的练习中，或多或少地学到了一些技巧，比如倾听、提问、共感、反馈、澄清、解译、总结……同学们的扮演不可谓不专注、不认真、不专业，来访者该呈现的细节都会一一呈现，咨询师该做的都会慢慢做到。但总觉得咨访关系无法融为一体，各行其道。来访者面带笑容述说自己的痛苦与焦虑，即便卷入情感，也颇有“为赋新诗强说愁”的味道。咨询师同样笑容可掬地跟来访者产生着共感、反馈，说着“我能感受到你的痛苦”之类的话……总而言之，咨访双方都有些“程式化”，有些“机械”的感觉，始终无法真正地进入角色，无法找到感觉，总感觉缺点什么。

直到虹给我们呈现了她的案例，才恍然大悟，

缺的即一“真”字，真实的故事，真实的情感。

演练结束，老师做了长达一个多小时的点评。首先问到我们自身的感受。在场所有同学都感受到来访者的自责、内疚、悲伤、绝望、身心疲惫，只是程度有所不同，重心有所不同。有的同学在接受着来访者感受的同时，有强烈的想要安慰她，帮助她的冲动，而有的同学只感受到来访者的感受，沉浸在感受中，比如我自己。老师对每个同学都做了点评，谁的感受更深，谁将是来访者最好的陪伴者，谁将有可能带领来访者走出来……

其次，老师问到，如果你是咨询师，你将怎样带领来访者走出来？

同学们争先恐后地给着建议。比如：建议咨询师在来访者陷入悲伤而流泪的时候，应该给点时间，让她疏泄情绪，等情绪平稳时再继续咨询；建议来访者去找工作，以转移注意力，以减缓面对孩子的焦虑情绪（适合不适合另论）；建议来访者建立支持系统，与身边的亲朋多些交往和交流，争取得到支持；建议通过网络了解国内外过敏儿童的家长如何做；多了解国内外健康活着的高龄过敏体质的人的一些情况，让来访者看到希望……有同学为了让来访者看到希望，消除内疚，指出可以这样反馈：“既然你家族有哮喘史，你能健康地长大，且

健康地生下一个宝宝，相信你的宝宝一样能健康地成长。虽然你没能给他一个健康的体质，但你给了他生命，这是给他最好的礼物，完全没有必要自责和内疚”……

在谈到“给了孩子生命”这个话题时，老师作了回应，“我们已经关注到了生命的层面，这已经是深度的关怀”，“这已经触及到了树根，而不仅仅是在树干和树枝上做功夫”，“我们不能仅用嘴做咨询，我们需要用心做咨询，否则我们就成了咨询机器”。

感恩生命与生命的相遇。感恩虹的真情呈现，让我们体会到生命相遇的感动。

●严文华

真实就是力量，不论作为来访者还是咨询师。当咨询师真实时，就是内心自信、坦诚、愿意面对来访者的咨询师。当来访者真实时，就是信任他人、愿意改变、发出求助信号的来访者。

（五）戴着脚镣跳舞——咨询师的内心整合

老师像妈妈，却让我焦虑（秋）

第一次的实习，因为个人原因没能参加，为此有些惶恐的到了第二次实习，初见严老师文雅之中

的轻言慢语，娟秀之气溢于形，看似亲和中略带距离，这种感觉让我想起了我妈，虽然亲近却对我管教甚严，心中不禁焦虑起来。这是一种习惯性的焦虑，生理体征表现就是莫名其妙的心慌。在学习心理学这漫漫几年里，我最近才一点点悟出来，原因是害怕被关注。甚至在很多时候会期望自己隐形在人群中，没有任何人注意到我，我可以想做什么就做什么，好自由好安全呀.....

这看似与我从小生活学习的经历形成的性格很不一样，我想现在我身边的老同学、老朋友，如果了解我这情况肯定会下巴也掉下来了。

哦，简单介绍一下我吧，生在祖国的边陲小镇，老爸是海军支援边疆，妈妈是幼时随外婆到边疆的，当时好像只有13岁。而外婆是当时陕北山区的一个妇联主任，听起来名头有些大，但我想任谁也不能想象得到，她老人家从小丧母，吃尽后妈的苦，早早裹了小脚，成为别家的童养媳，只是这些艰辛没有给她带去阴霾，也许在当时能够生存下来才是时刻要去关注的事情吧。我从小就是在这双小脚支撑起来的天空下长大，我围在总在不停忙碌的外婆跟前，享受着她的细心照顾和带给我的属于她个人的独特收获，比如老师、邻居总是会赞誉我毛衣、外套上栩栩如生的刺绣的小动物，我的衣鞋帽

都是外婆自己做的，学校实验课老师会亲自来家里向外婆买一只肥硕的兔子（外婆养殖动物的能力远近闻名）。呵呵，一位令人尊敬的勤劳热情的老人家。

和外婆不同，妈妈总是带给我一种拒绝的感受。我从小有事就和爸爸、外婆说，但是不敢和妈妈说，因为我感觉她会立即有个反对的态度，并且不需要我的解释。我14岁时爸爸因病而逝，我离开外婆搬去和妈妈同住。从此，我开始有很多内心的活动，开始独自勾勒一些故事、画面、际遇，我开始热衷于和自己交流，也开始期望一种东西，那个时候混沌不清也不明白是些什么，现在想来有些明白了，该是一种温暖，或者可以说是一种安全感。

所幸的是我青少年时虽然有些忧伤，但是，上天还是给了我很好的际遇，我在小学就参加了校体育队，成为了一名田径运动员，一直到高中毕业。考上大学离开这个城市后，我曾代表学校参加市里的无数次比赛和全省的比赛，这样的历练，让我的人生添足了阳光，那个时候我所有的朋友同学，都说我是像太阳一样明媚的女孩，我自己也这样认为。

最能让人成长的莫过于经历情感的挫折。我发现，我阳光的外衣下竟然藏有许多无法明察的乌云

与雨水。我开始问我自己，我究竟是谁？我是个怎样的人？这也就是我踏上接近心理学之路的原动力了。

我发现自己的习惯性焦虑，是在学习了两年的心理学之后的某一天，一堂特别的团训课上，辅导老师让每一个人说一下自己的感受。面对这非常简单的要求，我突然意识到心跳加速，乃至无法集中听取其他人的谈话内容。轮到我说的时侯，我脑海一片空白，语无伦次。后来我发现，只要是我感觉陌生、不安全的环境，而又被关注到，我就会在内心很泛化地焦虑，而外在表现上仍然会呈现沉默、被动的状况，乃至同期学友说我带给她的感觉是安静、从容、淡定的感觉时，我哑然了……

至今，我依然在寻找这个焦虑的源头。最近发现，我从小养成随遇而安的性格，会不会是对妈妈一直的严格要求和紧密关注（我是妈妈口中最大的期望）的一种对抗，即害怕关注、逃离关注？留待疑惑在此，人生继续探寻。

老师在后来播放了前期学员的实习录像，她轻言细语的补充说明，每一点一滴都似她的珍藏般，我感受到了一种温暖、一种接纳，忽然觉得我处在一个安全的让我喜爱的地方，我愿意分享我所有的感受与成长。（这时，我同样想起了妈妈，她一定也

是给予了我温暖与安全，只是我没有感受到，或者是我一直没有机会去感受。换个角度去对待我与妈妈之间这种感觉，心灵中有种如沐春风的感受，好幸福！感谢这个时刻陪在我身边的所有人，谢谢你们我的同学和老师。）

●虹

你在扮演咨询师时，显示出极强的亲和力，这里有宽容，有经历风雨后的淡定，这些优秀的品质大概是外婆传承给你的吧？至于你的焦虑，是否来自“对你管教很严”的妈妈？如何从长辈身上汲取对我们成长有利的东西，摒弃阻挠我们健康成长的不利因素，这对我们都是一个需要好好做的功课。

●秋

真意外你把认为我的宽容、大度和外婆联系在一起，在这以前我从未做过如此的联接，我只是会说像妈妈什么、像爸爸什么，会钦佩外婆的种种品质，让我觉得爸爸妈妈都远不如外婆……如你说，原来这些东西来自从小朝夕相处的外婆，却生生被自己忽略了，谢谢你。

●严文华

谢谢秋同学的分享！打开心扉的分享！我无法把你和田径运动联系在一起，但却可以把你和阳光联系在一起。

我不知道原来自己被这样投射过。看到大家眼中的自己，真的很有意思。可能和你妈妈还是有些相似的特质吧！最可贵的是你从这投射中加强了和妈妈的正向链接，能把投射中的积极情绪迁移，这是非常了不起的！

老师的笑脸与我心里的痛（虹）

在第二次实习课上，老师曾给我们播放了一段她以前带过的实习小组的实习录像。用老师的话说：这是一个特别的小组，并不是每个小组都能达到如此的默契。对老师来说，那是一次特别的带教，而对那一组的成员来说，那是一次难忘的成长之旅。

播放录像的过程中，我观察到老师一直在开心地笑，我猜那是她相当愉快的一次带教。但不知为什么，老师的笑脸却使我的内心隐隐作痛，我问自己为什么不舒服？内心回答：我不知道我们这组是否也能像录像里那组那样优秀，如果没有那么优秀，老师就不会像喜欢录像里的组员那样喜欢我们了。我问自己的心：老师喜不喜欢我们组就那么重要吗？内心说：是的，因为老师是一流的，我们如

果被一流的老师喜欢，那证明我们也是一流的……

打住！想到这里，我忽然意识到自己如此要强缘自从小被父母忽略，从小到大我什么都想做到最好就是为了换来父母的关注和爱。以至于现在泛化到对很多事和在很多人面前都有意无意地过分要强。这样不但自己活得累，人际关系也容易出问题。其实这恰恰是自卑的表现，生怕别人说我不行。

●万林

不用太悲观了。要相信至少在我们这一小组，有过心理创伤的人绝不止你一个。甚至我敢说，不少来读心理咨询的同学，其实首先是基于自身的心理困扰。

另外，也请你相信我们小组的诚心和力量；如果能在一定程度上帮你解决心理情结，则是你自己以及我们小组的成长与成功。

●秋

内心好忧伤。你说被刺痛的那时也触动了我的心。不过，当你向我们展示你晶莹泪水时，我看到了阳光照射在上面的七色彩虹，恭喜你！

●虹

谢谢秋同学的鼓励，只是我不知道在大家面前能够放松到什么程度，毕竟当众掉泪是有些难堪的事。

●严文华

我没有想到我放录像时的表情会被大家收入眼底，并且加以细细分析。但是，我还是想说：当我给下一组播放你们组的录像时，我也会忍不住脸上笑开了花，我也会说：“这是特别优秀的一组，不是每一个带教老师都有这样的幸运，能够和这样优秀的小组相遇……”

虹的话触动了，因为上周六我参加我们咨询小组一月一次的学习活动时，随口说起我正在带一个实习小组，那名上一届的学员脱口而出的：“你有失落感吗？”我被这个问题问得一愣，不知这个问题和我所说的信息之间有什么关系。学员向我解释说：“你说过带过那么优秀的小组后，担心再遇不到那么好的小组，所以一直不敢带新的小组吗？”我已经不记得我说过这样的话，但她记得那么清楚，我想真的应该是我说过的。我告诉她：“带过新的小组后，我发现：和每一个小组相遇，我都觉得很幸运。每一个小组都有自己的风

格，但他们都有共同点：小组成员相互信任、相互开放，小组是每个人安全的港湾，每个人都在其中成长，包括我。”我们一起成长。

我的病与爱（星空）

我想，空洞乏味的理论阐述，大家也没有兴趣看，那本“红宝书”上的大段理论与方法足以使大家的理论功底有所长进，能打下扎实的基础，也无需我在这里客串“大师”而娓娓道来。既然老师说，希望大家多谈感受与想法，那我就彻底OPEN一下，打开我的人格之窗，告诉大家我为何来学习心理咨询师这一门培训课程。

2008年的元宵节前夕，记得应该是2月的一天。因为一月份毕业以来一直找不到工作的缘故，我意识到自己得了非常复杂的心理疾病，主要病症是感觉压力非常之大，对未来是否能找到工作有高度的焦虑感，同时我感觉自己带有一定的偏执型障碍，认为自己将来能找到的工作都有阴暗面，比如，做销售需要陪客人花天酒地；做会计需要帮老板做假账来偷税漏税等等，病症持续时间一个月。

当我和家人意识到这点后，经过家庭会议，我决定来华师大心理咨询中心做一次心理咨询。当时，接待我的人是一位女老师，由于我只带了200元钱，当时只能做一个小时的咨询，可能是这位老

师与我比较投缘，也意识到我有急切的想要寻求帮助的愿望，她用了许多方法来鼓励我，现在想来有理性情绪疗法的技术，如让我站起来挺起胸膛，暗示自己要有信心；要客观全面地看待自己的专业，不能以偏概全；要在现实生活中寻找榜样的力量，向那些优秀的人物学习；要对自我有一个清醒的认识诸如此类。

当时，我将她告诉我的方法，记在了一个本子上，由于记得很多，我当时也有点混乱了，只觉得当我走出心理咨询中心的那一刻，我的头有点晕，迷离着回到了家，继续找工作。

幸运的是在三月初，我找到了一份销售工作，当时我欣喜若狂。

但是这一狂喜却使我的病情又加重了一步，因为我把这次找工作的成功归因为是心理学救了我（其实应是自己救了自己）。我开始边工作边看一些心理学论坛，并且为了探寻自我，我做了一个网站上的MBTI测试，测试结果显示我适合做销售，更适合做心理咨询师。这时，我产生了这样一种感觉，是老天命中注定要我与心理学结下不解之缘，甚至是老天要我下凡人间，去拯救苍生的幻觉。这种幻觉使我妄想自己是伟人投胎，自己一定是一个不凡之人。

在这种妄想的幻觉下，我开始不停地在Google上搜索自己的名字，认为自己已经分身成不同的我，在世间行事。一会儿自己是房地产公司的老板，一会儿自己是著书立说的学者，一会儿自己又是普通的大学生。正当我沉浸在自己的妄想世界中，父亲推开房门，喊我吃饭，我一下子大脑激灵了一下，感觉自己的大脑被电击（这就是我在第一次小组自我介绍时所说过的大脑电击事件），之后，我便木讷地坐在了地上，两眼发呆。父母一看不对，在唤醒我之后，便送我去了零陵路上的精神卫生中心。一位医生在听了父母的讲述之后，诊断我是妄想型精神分裂症，需要吃药。就这样，我吃了一个月的药，症状有所好转，但是我认为自己没有病，就算有病，应该不是精神分裂症（有人可能认为我是自我辩解），现在看来，我应该是歇斯底里症，一种特殊的急性的神经症罢了。

因此，在当时我是非常抗拒吃药的，因为这些药物直接作用于我的大脑，使我有嗜睡、注意力不集中、思维反应缓慢的可怕副作用。幸好，我的父母也很能体谅我，他们同意我减轻药量，并且与我聊天，让我述说心中压抑的不快，倾听我的烦恼，耐心地开导我。又经过了一个月父母的照顾与自我的调养，我走出了这一阴影，开始了新的生活。我

十分感激我的父母，没有他们就真的没有我了。

从我的经历可以看出，父母的关怀对于治疗精神疾病有巨大的作用，甚至一定程度上大于药物的作用。因为，父母的爱是最纯洁无私的，就像是一弯清泉，滋润着儿女干涸的心灵。而这也是我想学习心理咨询的目的，我坚信无论是父母对儿女的爱，儿女对父母的爱，夫妻之间的爱，情侣之间的爱，朋友之间的爱甚至是人与人之间的大爱才是治疗每一个受伤心灵的良药，而这一良药不应该是苦口的，它是流动着而又甘甜的，而我也希望有朝一日自己是开这一剂良药的大夫，将自己的爱与关注、知识与经验分享给我的每一位来访者，让他们脱离痛苦，自立自强，走向幸福的彼岸。

●虹

星空小弟，佩服你开诚布公的勇气。从你现在的状态看，觉得你确实愈后良好。很赞同你的观点，因为当年没有我先生的支持，我也不可能从产后抑郁的状态下走出来，其实我当时已经严重到天天都想跳楼的地步了。真的感谢生命中有这么多爱我们的人的支持和陪伴，是他们的爱成就了我们的今天。现在我自己没有太多的奢望，只想积极而充实的活下去，做些力所能及的事，让爱我的每一

个人都放心和安心，就像咱们组的陶子在手记里写过的一句话：简单的人值得简单的幸福。

●星空

虹，看到您的回复，我很感动。您和陶子都说得很对，平平淡淡的幸福才是弥足珍贵的，它不是碌碌无为、不成一事，而是以平和的心态来面对自己，面对他人，面对这个世界。

●洪信

老师总是在强调，向下的力量有多大，向上的力量就有多大，在你的身上，真切体会到这一点。相信你的经历，会成为未来成长过程中丰富的资源和巨大的动力。

●万林

很佩服你开诚布公、自我暴露的勇气；更进一步验证了我的猜想：来读心理咨询的人，至少有一部分是为了解决自己的问题。

其实，能有勇气暴露，是自我的一种成长与进步；是这次来读心理咨询的最大收获。这比拿什么二级证书更有意义。我没有这个勇气。洪信的一句玩笑话其实一语中的，真正隐藏的最深的人是我。

我只能期待着有弗洛伊德式的大师，在他的精神分析中彻底地解析和解放自我。

●星空

万林大哥，其实，我想一定的自我封闭，是保护自我的一种方法。不管是自我暴露还是自我封闭，我们都在寻求一种安全感。于我来说，拿到证是为了完成自己自我价值实现的一种途径，可能太高了，但这是一种生长的力量。

●虹

老师在4月5日的大组演练结束后对我说：“谢谢你。”我说：“我的收获也很大。”虽然没被大师级人物点拨和分析，但至少我达到了老师在第一堂课时给我提出的建议：面对和接纳。不管是苦还是甜，它都是属于你的，只有先面对和接纳它，才有可能心平气和地去分析它。跟那些扮演的来访者相比，同学们亲身的经历所带给大家的震撼和成长是不言而喻的。

●秋

当人们不堪回首往事时，那是还没有从那时那刻走出来；当你可堪回首并从中获得爱的收获与成

长的信息和希望时，这些又蕴含些怎样的信息呢？

●严文华

星空同学，谢谢你的坦诚和信任。信任总是会带来更深的信任。有足够安全感的时候，人们才会愿意分享，才会敢于分享。

这些年我的一个感慨是：心理疾病并不遥远，它就在我们身边，或者就在我们身上；心理疾病并不可怕，那些当事人和我们一样生活着、努力着；那些有心理疾病的当事人，在生活中每前进一步，都要付出比常人更多的艰辛与努力。而社会文化所强调的常态、正常，又会误读很多人，使得一些其实正常的人被贴上病人的标签或被服药……

我觉得自己能在忙碌中坚持做带教工作，除了非常热爱心理咨询之外，重要的是想让心理咨询能真正帮助自己 and 他人。

而星空同学，比我走得更远。他从自己的经历中悟到“人与人之间的大爱才是治疗每一个受伤心灵的良药，而这一良药不应该是苦口的，它是流动着而又甘甜的”这是至理名言。爱是最终的、最重要的治愈力量。

让我更感动的是星空同学的大愿：“而我也希望有朝一日自己是开这一剂良药的大夫，将自己的

爱与关注、知识与经验分享给我的每一位来访者，让他们脱离痛苦，自立自强，走向幸福的彼岸。”希望他能成就自己的梦想！

我身上欠缺的（万林）

在第一次小组实习时，我对别人的图画作追根究底式的、想要挖掘出对方潜意识的提问和解释，引起了别人的反感。其实这也不奇怪，因为在咨访关系尚未真正建立之前，一切心理咨询或心理治疗的努力皆收效甚微或无效而终。

而我的缺点正是囿于传统的心理治疗理论，尽管我意识到罗杰斯“来访者中心疗法”中将来访者放在核心地位的重要性；但在潜意识中，我还是希望自己处于一种权威的地位，拥有一种指导性“导师”的身份。从第一次的实习和老师身上所表现出来的涵养和气质，我敏锐地意识到心理咨询可绝不是用来表现甚至是炫耀咨询师自身才能的手段和舞台，而应该是帮助来访者自我觉察、自我成长、自立自强的过程。而老师给我的第一次印象，正体现了罗杰斯所强调的咨询师必须具有的特质：倾听、关怀、理解、共感、温暖、真诚、信赖、无条件的积极关注……而这一切，在我身上是有所欠缺的。所以说，这一课我是收获颇丰的；我真正领悟到自身的不足与人格或性格方面的欠缺。

我想起了一位心理学家曾经说过的意味深长的一句话：“在心理咨询中，咨询师能带入到咨访关系中的最有价值的资源就是他 / 她自己。”现在我对这句话有更深刻的理解了。要想成为一名一流的心理咨询师，仅凭心理学理论知识、经验技术甚或是一厢情愿的“助人”之心，是远远不够的；或许，咨询师本身的人格魅力、人格特质、亲和力、自身所蕴含和能给予来访者的“能量”，才是更为重要的。

在将来的某一天（万林）

课程快要结束了，接下来就面临着心理咨询师的大考。现在回想起这段时间的点点滴滴，还是深有感慨的。而其中最大的收获，就是来自于心理咨询的实践环节。应该说，碰到这样一位带教老师，对我来说还是很幸运的。我以前看过不少精神分析方面的书籍，很喜欢这一流派；觉得他们对人内心世界、对人潜意识的分析真是透彻精辟、入木三分。但有的时候，精神分析的方法真像是一柄双刃剑，要想使用得游刃有余，至少是要花数载苦功的。

而我的带教老师，偏重于人本主义取向；这给了我一个启发，给我指了另外一条心理咨询的途径：从罗杰斯的“来访者中心疗法”入手，从建立

与来访者良好的咨访关系起步，然后整合进其他如精神分析、行为主义、格式塔、认知主义等心理学流派的方法和精髓。在最后一节实习课的总结之中，我表示了对老师和同学们的感谢，特别是我讲到对与我练习的学员们的感激。在扮演来访者的学员中，他们所讲的大部分案例其实就是发生在他们自己身上的事情。我们小组经常有学员讲得泪流满面的情状出现，这经常会触动我的内心世界，使我深切体会到“咨询师和来访者一起成长”的含义。而我自己则提炼出另外一句话，叫做“其实来访者才是咨询师真正的老师”。

如果说有遗憾的话，那就是我并没有在小组成员面前揭露出自己内心世界的情感，这一点，老师和同学们都有体会，他们感到我始终带着一张掩饰自己的面具；而与此相比照的，正是一个个学员勇于揭示出内心深处的创伤或隐痛。而我确实是将自己包裹得严严实实，隐藏在厚厚的盔甲之后，带着强烈的防御心理……我深知这些对我的成长起着羁绊和阻碍的作用……期待也许真能在将来的某一天，我会敞开自己的心怀……而我知道，唯有如此，我才能在心理咨询和心理学的道路上走得更远，更远……

●虹

不管暴露还是不暴露，都不妨碍你成为一个助人成长的心理咨询师。秦伟老师不是说过吗：没有被精神分析过的人照样可以给别人做精神分析。只是暴露以后会有没暴露的人所体验不到的收获。只要你感觉好，暴露与否就顺其自然吧。

●严文华

我们一直生活在一定的防御机制中，这本身并没有什么问题。只是，有时我们想要有变化，想要有新的起点，可能需要触动防御机制。关键看你愿意在哪个层面改变。

来访者的井（严文华）

在端午节的晚上，我们相聚在师大的教室里。有些久违——“刚好一个月没有见了”，有些学员细心地计算着我们分开的日子。我们又回到熟悉的咨询场景和结构中：分享经验，大组演练，小组演练，我巡视。我停在了万林和星空同学一组。听上去是万林扮演来访者，星空扮演咨询师。

万林扮演的来访者正在说自己的情况：“我觉得自己像是掉进了一口枯井中，我需要有人给我一根绳子。我并不需要这个人拉我上来，但我需要一个支点上来。” 喏，非常有意思的描述。在意象对

话中，并是一个经典意象。我猜这其中一定会有他真实的感觉。

“我有时候也有相似的感觉。我也会发现世界的不完美。” 星空同学扮演的咨询师诚恳地说。

“那你是怎么做的？” 万林扮演的来访者用一种有距离的语气和语调反问。我想，他对面的咨询师会因这种语调而会有压力吧！想要说服用这样一种语调说话的人，并不是一件容易的事情。

果然，星空动了动身子——他感受到了压力。他说：“我会看看书啊！我接受世界的不完美。”

.....

我知道，这个咨询已经掉进井里。接下来，不论星空说什么，万林扮演的来访者都不会再接受。两个人谁开始给谁咨询也会说不清的。果真是这样——万林终于还是忍不住，开始给星空做咨询。在那一刻，我有一种冲动：用几分钟给万林做一个意象对话，让他去寻找自己的方法解决枯井问题。但我抑制住了冲动：一是时间的限制，我必须准时结束课程，而结束前我需要再花一些时间来处理大家的考试焦虑；二是我评估万林的问题不是几分钟能处理的，一旦开始，对他的咨询会需要更细致、更深入的处理，而这样的咨询是需要时间的。他的井下会有整整一个世界，而不仅仅是爬上来那么简

单。于是我只在其结束时参与了他们的讨论：

“星空，你试图给万林一些解决方案，但你可能给不出。他要的深度是你都可能触不到的。万林，在你扮演的个案中，没有人能够替你找出解决方案。怎样解决井的问题，是你自己最后要想出办法来。”

“是的，我需要一个支点从井里爬出来。”万林说。

“我不知道最后的解决方法是从井里爬出来，还是井会有变化。”我回应道。

“要不就让井里灌满水，让他自己从井里浮出来。”星空做了一个仰面游泳的动作，他的思维总是很快，所以有时在咨询中会带着来访者东跑西窜。

“可我的是枯井。”万林说。

“如果充满水是你自己的决定，那也是一个好的方向。有水的井才是真正的井，有生命力的井。没有水的井是真正的枯竭。也许你的解决是先不爬出井，而是继续向深处探索，也许在那里你会发现水源。我不知道。你需要自己探索。”只要我们开始探索，就会有新的世界展现。

心理咨询真的帮助过你吗（严文华）

课程快要结束时，我看到有一位学员欲语还

休，就问他有什么问题。

“我想问一下心理咨询的效果。在上一次总结时大家都说到心理咨询对自己帮助很大，如果特指实习，我想知道大家真实的感受。其实在练习中，我有几次把自己的真实个案呈现出来，由不同的组员做了，但说实话……我并没有觉得别人帮到了我。”他非常坦诚，直截了当地说出了自己的看法。

“那次考完试我和你做，场不对，周围干扰太多。”洪信马上回应。可爱的洪信，试图在向这位学员表明：“心理咨询其实是可以帮到你的，如果场够好。”我这才知道在笔试结束后他们还有一些相互的练习。他们真的很勤奋。

“如果你把自己重大的人生问题拿出来，希望刚入门的心理咨询新手、在非常有限的时间里解决它，也许你这个目标本身就比较有挑战性。”我回答道。

“是是是，你想找人生导师。”星空同学马上接应道。他体验过扮演人生导师的力不从心了，所以特别有感触。

“我想问一下大家，你们的真实感受。在实习中，心理咨询对你们真的有帮助吗？虹，你说实话，你觉得真的对你有帮助吗？”他看向了坐在对

面的虹。

“我觉得，在这个团队中，我交到了真心。会有心和心的碰撞。”虹回答道。

“但你的心境真的有变化吗？”他追问。

“心境……”虹沉吟了一下：“心境会有反复。但我的问题不是一天两天了，形成也有几十年了。我觉得现在有希望了。”然后她又补充了一句：“我看到了曙光。过去看到的全是黑暗。”

“那在质的层面会有改变吗？会有质的飞跃吗？”他依然追问。

“我愿意跟别人倾诉这些，我想这个应该是很大的改变。在过去几十年，我没有遇到过这样一个团队，而现在，我遇到了。”虹依然是不紧不慢地回答道。

“我也觉得我们这个团队是非常棒的。”洪信接口道。“我也参加过其他小组的活动，其他小组的成员也参加过我们小组的活动。我们可以感觉到，他们都非常羡慕我们小组的氛围。”我看到他在点头。

“因为团队有太强的凝聚力，我都有强烈的分离焦虑。我不知道大家有没有？那天来上课，当我走到地铁站时，突然一个念头闪现：‘今天是最后一次课’。我出现了躯体反应：有5、6秒左右，我

无法动，迈不开步子。过了一会儿，我才又开始走。”洪信有些动容。

“是你不愿意分离，所以无法走动。”我回应道。虽然我们在课程结束时处理了一下分离情绪，但并不彻底。每个人的投入程度和感受都不一样。洪信有非常好的敏锐力，自然也会比他人敏感。最后一次课他带了开过光的佛珠手链给大家，每一颗珠子中，都寄托着他对大家的美好祝福吧！祝福都是有力量的。

“我觉得我在这个团队中有很大的成长。我最大的成长就是接纳自己的不完美。我记得有一次做练习后，我非常不舒服。后来想一想，其实是因为我被碰触了短处。这些短处长期和我在一起。我开始慢慢接受这些和我一直在一起的不完美。而且我觉得这些成长具有长效性，它们会在很长的一段时间里起作用。”洪信谈了自己的感受。

“那是不是说你在佛门当中没有解决的问题在心理学中得到了部分解决？”我问到。他从佛门跨进心理学这扇门固然有很多原因，但其中必然有这个原因。

“应该说佛学和心理学有很多相通之处。心理学强调成长性，强调自我成长，佛学强调修行，我想它们都在说同样的东西。但由于佛学这么多年来

淡化了自我修行这一块，我自己在佛门中关注的也是管理工作，自己去体验的东西少，但我发现心理学强化了这一块，强调自我成长。我有很多体验，所以有成长。”

我向最初发问的学员点点头：“你还想问谁？”他的问题很有意思，值得探讨，我愿意多花一点儿时间，虽然有时间压力。

“那就问我身边的人吧！心雁，你觉得自己心理咨询对你真的有帮助吗？”

“我非常同意虹的说法，我在这里遇到了心与心的碰撞，这些碰撞会产生共鸣，共鸣会有强大的力量，支持我。另一方面，我更多地自我接纳，我变得更勇敢：在尊重他人的同时，我敢于表达自己了。我其实一直都有不完美、不好的方面，但以前总是不认可，总是挑战自己，所以弄得非常辛苦、非常累。而且以前为了换取别人一点点的认可，常以服从作为代价，但我现在学习了无条件的关注，我知道不一定非要这样做。整体上我觉得自己的心灵自由度提高了。我也和同事、朋友交流过、分享过，他们都能感受到我的变化。”心雁说起来时，脸庞变得生动而红润，像一朵盛开的花儿。

“栗子，你呢？”他接下去问道。从进入教室，我还没有看到栗子说过一句话。

看到大家都注视着她，栗子稍微有些紧张，但她很快平静下来：“以前我经常看到的是人性的丑恶和阴暗面，那些自私、冷漠，由于看得太多，我都不喜欢自己是个人……”栗子无法继续，因为她已潸然泪下。我可以感觉到那句话背后有着无数伤痛的故事，那些画面一下子全部出现在栗子的眼前。心雁马上把自己的座椅往栗子身旁靠了靠，轻轻地拍着栗子的胳膊。

“但现在……我看到人性的真善美，我开始变得积极和乐观……现在我接纳自己是个人，我开始少想悲观、消极的事情……”栗子带着泪。教室里一片静寂。我们用目光轻轻地拥抱着栗子、支持着栗子。她的泪收住了。

他转向下一个。“陶子，你呢？”

陶子的大眼睛扑闪着：“我在练习时轮换着扮演咨询师和来访者。每次扮演咨询师时，我都会有内在的热情和力量，就像我的小宇宙爆发一样，力量很大。而在生活中，我的角色更像是来访者，这些很大的力量会让我的内心更强大。”

“你本来就很阳光。”他有点不想讨论下去，在他的理解中，即使没有心理咨询实习，陶子也会是一个内心强大的人。

“我以前画的是自己是朵向日葵，要一直跟着

太阳转，没有太阳时我就会没有方向。”陶子一脸认真地解释道：“在团队中，我觉得非常平等，不像以前以为的心理咨询就是老师跟学生的关系。我也不必担心会有移情，所以感觉是多了很多太阳。”在最后一次小组活动中，她确实画了很多太阳。

“我还想问一下坐在角落的豆豆，我注意到你一直坐在角落里，你的真实感受是什么？”

“我觉得自己有一些改变。以前我觉得自己不论做什么事情，永远是对的。在生活中、工作中都是这样，而现在我会多一些反省。”

“你为什么一直坐在角落里？”

“确实，在小组中我很多时候坐在后面或角落里。我不像有些人那么开放，我从小到大都是一个不太愿意暴露自己的人。我一直是这样。”嗯，我也有这样的感觉，但还是第一次听豆豆谈这些。

“那你感受到威胁说一定要暴露自己吗？”我问道。

“不太有。”

“对，其实每个人在这个团队中有足够的自由来选择自己的定位，就像宇宙中的星球，你可以选择做一个孤独的星球，也可以选择和其他星球距离近一些，或者成为别的星球的卫星。关键是自己要

舒服、安心和自在。”我回应道。

“由于时间关系，我们没有办法继续往下了，虽然这个话题非常有意思。一个月前我们做成长总结时，团队的温暖和分离焦虑让我们有可能过高估计自己的成长。而在这一个月中，大家没怎么见面，有更多的时间来体会自己的变化，可能更理性。这个时候来做总结更有意思。我想，这位学员之所以提起这个话题，其实是他的内心开始想有改变，他非常坚固的一些东西开始松动的表现。这是一个非常可喜的信号，让我们恭喜他！”我们对着他鼓掌。

这位学员的防御机制是非常强大的，像一层厚厚的壳，任何碰触这个机制的行动都是不容易的。现在他像是伸出了触角，感受了一下外面的温度。如果他的结论是心理咨询帮助不了自己，那就有足够的理由可以再缩回去。防御机制最初都是为了保护我们而存在，它本身并不坏，但如果它跨越年代、跨越时空，成为一层厚壳，就有可能制约和束缚人们。他今天提问的问题“心理咨询真的可以帮到你吗？”，其实已经超越防御机制的问题，直指他对心理咨询的根本态度。

在团队中，他的理论功底非常好，但那些理论只能装饰他的屋子，无法成为他血液的一部分。究

其原因，固然有人格特质的影响，但本质上还是他对心理咨询和个人成长的怀疑态度。他来学习心理咨询时，他希望心理咨询能够帮助到别人，所以用心学习那么多理论和技巧。学习到一定程度，观察到周围人的变化，他开始思考：如果心理咨询真的能帮助到别人，也应该可以帮助到我。于是，他试了试。他发现心理咨询对他没有用。

以他细致入微的观察力，他未必没有看到、感觉到大家的变化，但为什么他还郑重其事地来问大家心理咨询的作用？因为他不相信。

也许他经历的心理咨询在当下对他没有直接帮助。毕竟心理咨询不是100%对任何人有效。但比这个更重要的是：他是否相信自己能帮到自己，或者，自己是否还能有一些改变。如果一个人想要改变，非常真心地想要改变，改变一定会发生。这就像种子的力量，没有什么能阻挡住种子发芽的力量。所以，他也许还暂时不用到心理咨询中去寻找改变的力量，他要回到对自己的信任。如果不相信自己有能力改变，怎么会有改变发生？心理咨询怎能发挥作用？

是他的深入思考，让我们有机会来反思自己与心理咨询的关系，也有机会探索每个人在团队中进步程度不同的原因。感谢这位学员！

●虹

昨晚我被发问时，我从这位学员的眼神里也感觉到了他的纠结。心理咨询的确不能解决所有的问题，但它带给我的正面影响是，从与准咨询师们的交谈中我体会到父母从未给过我的尊重和共感。谈话虽没能完全解决我的困惑，但交谈的过程以及之后老师和同学们进行点评的过程让我觉得很受用：想一想大家如此关心你，你真的没有理由再去无休止地折磨自己了。

戴着脚镣跳舞的咨询师（Bovia）

小宇精彩的大组演练，让我们眼前一惊。“那个节拍踩得精准而到位”，老师如是点评。呵呵，戴着脚镣的舞者。脑子里突然蹦出了这么一个词。

回想一下，还真像。咨询师就像那戴着脚镣的舞者。我们不再像平时聊天一样，海阔天空，我们会去想哪些该触碰，哪些不能。哪些该提及，哪些多余；倾听、共感、引导、建议、关注，一个也不能少。一下子觉得身体变得沉重，不再轻盈。

于是乎，我们似乎被铐上脚镣，拖着沉重的肉身在那步履艰难，甚至还得跟着节拍跳舞。一个优秀的舞者，戴着脚镣，却仍能踏准节拍，舞步轻盈。一个优秀的咨询师，揣着技术、背着责任，却

仍能找准节奏，游刃有余。

没有天生这样的舞者，也没有天生这样的咨询师。但却有勇敢的舞者，勇敢的咨询师。戴着脚镣，背着负担。不断跳，不停练。

最后，舞者不再感到脚镣的存在，脚镣成为他身体的一部分。咨询师不再感到那些负担的存在，它们也成为他内在的一部分。

脚镣也好，负担也罢，都成为了最自然的东西。这时候，身体会再次轻盈。

●心雁

Bovia，你的轻盈和沉重联系在一起，我还是有一点不太能理解，或许说我没有看到你轻盈下的沉重。你画的梅花，我也是被那简洁的线条所吸引，那粗壮的根并没有引起我的诧异。戴着脚镣，有形也好无形也好，就是受到了束缚，没有真正的自由。也许，有更贴切的词来表达，在下一个顿悟到来前。

●严文华

戴着脚镣跳舞，是你目前状态的描述吧？

就像武侠小说中描述的，剑术有不同的境界。再练习练习，你也许会有新的比喻出来，期待中。

内里整合（世界尽头）

很多年以前，总说“感同身受，其实是个很苍白的词”，或者从本质来说，于我个人而言，是封闭着这个“感同”的渠道的，个人心理与灵魂是如何能够剖析出来而与外人道的呢？可就在这么几个小时里，在一个个组员认真投入了的演绎里，在一个个案例分析里，在一句句你来我往的情绪里，恍惚着有些了然那关于内在的东西……

也许无法感同身受只是因为，是我们自己把自己闭塞掉了，那个通路，那个关口，它从来都在，只是被漠视着的忽略掉了。那些有关内心的过往，那些有关我们这些人是否在笑容背后各自背负着的故事，或者都在那放松训练的潺潺流水缓缓诉说着的伴奏下，在一刹那醒来时眼眸流转的深处，独自品味，莞尔。内里整合，复苏成长。前日路过恒隆，圣诞的气氛开始弥漫，看着这座城市的车流人海，说感慨已老似乎还早，说玩耍趁早，夜夜笙歌，或者其实还是更需要体力与那份心境的吧。听说，今年申城无雪，很是憾。想去北国，想去看银装素裹的妖娆与绚烂。

是夜，车行之间，夜色浓，忽然想，如果这个午夜时分可以遇见一场初雪，心情会是如何。

我想，我应该是会去喝上一杯了。

去年生日前夕，倒计时地记录着，那年正日零点，沉溺在《生活与生存》之下，告诫自己的除了放下执念，更多的是学会更适宜的与自己相对和解；而今年，翻看这BLOG里的文字，除了相册里的照片之外，竟然寥寥无几，是因为坦然了还是因为心绪平和了？

落入这尘世间的女子，光华敛去褪下妖娆，淡软如斯。我，终究不再是那个被梦魇所困扰着自苦不堪的女子，亦终究不再是能轻易撒手断然绝阙的女子；终究有什么，如潺潺细流，隽永绵长地温软地包裹起了我。似曾尖锐如棱角的锋芒被打磨成亚光的石，我愿，此去已经年的自己，能成为命盘里那颗带着温度的石头，不畏涅槃，亘古亘在。

穿过你的黑发的我的手（小东）

二级入学的补考，多多少少出乎我的意料。再加上上周末发生的一次工作失误，让我不得不再次陷入关于前途、选择等人生重大问题的思考之中。

当你感觉良好之际，总是会有当头一棒让你重新背起焦虑的背包。当你战战兢兢等待挑战，事情却又总是出乎意料的平静。

跳出来回看自己，因为这两件事就搞得自己心事重重，进而对自己是否可以胜任心理咨询的工作也产生质疑。

然而晚上的实习之后，却奇迹般地让我感到心情为之一振。不知是由于与伙伴的沟通，让我感到自重与被接纳，还是在实习演练中真实地体会到了自己的一点进步，让我那心中的火苗重又熊熊燃烧起来。

回家的地铁上，我重新整理了关于工作发展的思路。然后，又禁不住在脑中排演如何更有效地接待今天遇到的案例。我想象着自己的每一句话和每一个表情。在工作中的每次培训授课，我也是在这样的预演中对自己进行提升的。希望这能对我的咨询技术亦有裨益。

我想，心理咨询的功效之一便在于帮助别人进行自我愈合与成长。来访者的情绪、思路就像他/她肩上零乱的头发，我们只须用手将其轻捋，之后，在太阳光的照耀下，还原了生命的柔顺与光亮。原来，那只是暂时被风吹乱了。

●素梅

上星期我就注意到你的心神不宁，我以为仅仅是为考试，很想过去安慰你，但又担心这样做会强化你的不安，只在心里祝你早日度过令人焦虑的日子。看到你的振奋，真为你高兴，不愧是学哲学的，对人生的感悟是那么深刻而迅速。我是过来

者，我非常能体会遭受挫折和打击时是怎样的感受。新鲜伤口总是要痛的，我们要做的就是忍受痛苦，让伤口慢慢地愈合。塞翁失马，焉知非福！奉上一句名言共勉：当挫折来临的时候，你成长的机会到来了！

●小东

谢谢大家的安慰与关注。通过大家的视线我感觉又前进了一些。

通过此事，我切身感受到：当一个人有心理情结时，只需关注，就能拎起其自愈功能，可增强其自重感，自主感……这都发生在此时此刻。

心理咨询是艺术。我喜欢这种精神。

一段成长（三文鱼）

世界变得真实而又模糊了，或者模糊的真实。

一度有了勇气想要改变以往的生活，记得说起时还是很开心的，有些得意，颇有气势。

后来经不起别人说着念着，也抵挡了一阵子，然后败了。不甘心的时候习惯安慰自己。

如果是几年前，也许就成了？呵呵。其实当时也试过一次，虽然起因不同，结果倒是一样。对于事后有一个人对我说的“如果是我，就不会最终这样做了”的话，至今耿耿于怀。

于是更了解自己？更不了解自己？喜欢自己？讨厌自己？还是适应自己？习惯自己？我已经不是原来的我，而我分明还是我。

现在觉着短短几个月，世界已经不是原来的世界了。用“ABC”理论来说，我的想法变了。

不知道每个决定的对错，但也许并没有对错。一个决定，一种生活。让人欣慰的是，无论好坏，每个人，在每段时间里，只能过一种生活，不多也不少。

显然是一件好事了。既然结果本身无从评论，我就决定将过程视为一段成长。

希望大家都有好的心情，有愿望、有能力仔细地感受这个世界，在感受中给自己更多的幸福的感觉。

让自己冉冉升起^[5]（徐步云）

初次亲眼看到孔明灯。其实，这便是我们的一生。刚出生的时候，我们一穷二白，如宣纸般脆弱。随后，便渐渐地被以文字为载体的周遭环境雕琢成和多数人都有着80%相同思想的所谓个体，与此同时，肩膀上也慢慢开始背负上了其他人期望的重量。被雕琢的前提便是别人对你的期望，而我们冉冉升起也未必能逃脱这种影响。

众人拾柴之后，火焰渐高，我们便身轻如燕，

抑或焚化成烟。让我们冉冉升起的力量并非总能让我们自由自在。我们所为之上扬的，有时候只是别人添加给我们的火焰而已，而我们自己则情愿静静地坐在一边。我们犹如孔明灯，正是因为我们不但一直在上升，而且一直都需要保持上升，却浑然没有意识到其中的原因。孔明灯也总有燃料殆尽的那一天，它的跌落并不一定是悲剧，也许只是归宿。

其实，我们被放飞的时候，并非孔明灯那般毫无选择。我们可以选择适当地放慢脚步，甚至为了自己而选择一段时间的停滞。不管有多少人期待地看着你，你都要成为为自己做主的那个人。累的时候需要为自己多顾及一些，而不能只是关注放飞你的人们期盼的脸庞。每一个人的目光都会给你添加一份燃料，也会给你添加一份负担。

我们不能永远冉冉上升，至少不能毫无选择地冉冉上升。在被放飞的那一刻，我们便有了自己的行动和思考的自由。大家在抬头看的时候，你要告诉他们，我已经都带上了你们的期望，但是我还要为了我自己而冉冉升起。

注 释

[1] 秋同学自告奋勇担任了小组的摄影师。任何时候，她都会举着相机给大家拍照，留下有纪念性的瞬间。

[2] 为了今后让其他的游戏带领者仍能带领这个活动，为了不剥夺更多游戏参与者的初体验，此处不公开这个

游戏的秘密。

[【3】](#) 本书当中提及的放松训练录音均来自以下这本书：严文华著：《和自己的心在一起》。中国轻工业出版社，2009年出版。

[【4】](#) 参见《我的病与爱》

[【5】](#) 本文写于小组实习中期小组成员连云港之行后。其间，曾观望到孔明灯放飞。在小组毕业式上，学员们实现了在夜空中放飞孔明灯的愿望。



(摄影：夏非约)

第五篇：与爱在一起

（一）暖暖的都是爱——我们的毕业式

万圣节（严文华）

今天的小组活动由李程她们来带。一大早她们就预告要在晚上搞活动。“晚上做这个活动才有氛围。”带点神秘。

大家集体晚餐之后，就听到教室里有人惊讶地叫：“这么多围巾！”抬眼望去，李程她们正在后面从一个巨大的包包里往外拿东西，不停地往外掏，仿佛那是一个魔术师的包包，可以变出很多美丽的事物。一会儿，教室里四张桌子上堆满了五颜六色的围巾、腰带和饰品。

“今天是万圣节，我们来玩四大家庭的游戏。大家先到我们这里来抽扑克牌，抽到哪一张牌你就到哪个家族。每个家族会有一堆饰品，饰品边上会有一张牌，表明它属于哪个家族。每个家族要用这些饰品把自己装扮起来，要能代表你们家族的风格。每个家族都要选一个族长。”

哗，教室里沸腾起来。每个家族围在自己的宝藏面前，翻检着，审度着，试图创造家族风格。我抽到了红桃牌，所以到了红桃家族。族长是徐步云，家族中唯一的男性。族长先把一条黑色腰带绑在额头上，顿时出现了一个独眼海盗。好吧，按这

个思路装扮下去，再来点本·拉登的特点，一条围巾从头上披挂下来。族长还嫌不够狂野，在教室里四处走动，终于左手拿了一把拖把、右手擎起半扇多媒体设备的铁门，凶神恶煞地往那儿一站，闪光灯就全冲着他了。我们笑得直不起腰。“快点快点，你们这些小喽罗，快点装扮起来！”族长大吼一声，我们忙不迭地武装自己。教室里人声鼎沸，很有过万圣节的氛围。

表演的时间到了。每一组上场都赢得阵阵掌声。太有才了！从海盗到唐僧，从妖婆到猪八戒.....各色人物粉墨登场。想象不到，文静的胖妮居然塞了一个鼓鼓的肚子出现了，原来，她是猪八戒，为了角色，真是舍得！大珑呢，妆扮后真的很像唐僧，平时怎么就没有看出来呢？.....教室里的笑声要把屋顶都掀翻了！

在团队中学习的好处之一就是可以边玩边学，玩得开心，学得带劲！所有的团队活动都可以让学员们更打开心扉，更加开放，更加灵活。咨询师可以帮到来访者的一点就是迅速适应环境，在不同的情境中有不同的角色，并且能在不同角色之间灵活转变。如果咨询师平时有很多这样放松自我、灵活变通的训练，在咨询中也可以轻松地帮助来访者走向这个方向。



（万圣节游戏活动中学员们的合影）

分离（严文华）

带一个成长性团队，最害怕的不是开始，而是分离。

每个人都怕分离，我也是。以前读大学时，每次离家前总要跟父母闹一点小别扭。一直不能解释自己这种奇怪的做法，直到学了心理学，有一天突然悟到：我是那么害怕分离，所以宁可让另外一种

情绪出现，冲淡分离时的难过。

团队的分离也会让人难过。尽管我们每个人都
知道：我们会再相见，但目前的框架会不复存在，
我们将会另外一种形式下相聚。那些凝聚力强的
团队，在分离时尤其让人难过，因为有太多的恋恋
不舍。

从上一次带心理咨询实习小组开始，带实习的
过程与带团队成长的过程相重叠。如果说上一次带
团队的过程还属于探索和懵懂阶段，有时是无心之
举，被学员们推到极致后，才领悟到：这样的行为
是有力量的，那么下一次带团队则更多一些自觉
力。在学习知识和训练技巧的同时，我非常注意团
队氛围和团队凝聚力的营造。看上去，我们搞一些
团队活动是“浪费”了时间，其实每一秒钟都不会
被浪费。做咨询最重要的不是技巧，而是心理咨询
师个人的成长性、开放度、心灵的自由度和温暖
性。这些，是最难通过结构化的训练达到的，只有
在一个安全的港湾中，让大家安心地呈现自己，接
纳自我，欣赏别人，达到心灵的收放自如。

●木木

感谢老师用心良苦，为了经营好我们这个团
队，您真的花了很多心思，我从内心感受到了您承

载的这份责任。在您的理念中带教与训练是目的，但却不是最重要的。通过特有的方式教我们怎么去感悟，怎么去领会，怎么去接纳，怎么去欣赏，能在这样的理念下学习是一种幸运和幸福！

拥抱和眼泪（严文华）

说再见不容易。在我和小东共同安排的程序中，我们把再见的时间往后拖了又拖——我们一起看了小东制作的电影，记录了我们在一起的日日夜夜、点点滴滴；我们画出了自己的成长；我们看了Oliver制作的音乐相册，对比了两个月前和现在的自己；我们给团队当中的每个人都写了临别赠言，并且把这些赠言做在友谊卡上；我们交换了礼物，还有真心话大冒险。

我总是逃避说再见。但作为团队的带领者，我得开口。



（学员们正在把收到的感谢卡做成一个工艺品）

在“相亲相爱一家人”这首歌曲中，我们手拉着手，一起唱起来。唱着唱着，我忍不住拥抱了身边的学员。她拥抱了我。我拥抱了他。他拥抱了她。眼泪流出来，眼睛变得红红，鼻子变得红红。我们的心变得纯净无比。拥有这样一个相互支持的团队，我们多么幸运啊！

在草坪上，一只红色的孔明灯载着所有人的祝

愿，平稳而优雅地升上了天空，冉冉地向着北边飘去了。所有的人目送着它，看着它越飞越高，越飞越高。那些热量和能量，让孔明灯升空，而我们之间的温暖，会让我们走得更远！

●木木

目视眼前的文字，分手之夜的情景清晰浮现，眼泪又一次情不自禁地在眼眶里打转。相逢，相识，相处和相聚，让我们变成相亲相爱的一家人。孔明灯载着所有人的愿望缓缓升向深邃的夜空，一切是那么的美好和美妙。记着我们在一起的歌声与欢笑，记着在一起的舞动与祝福，记着我们的拥抱，我们会走得更近，相信会的。

●小东

一直感觉我们的小组实习有些不同，但一时又总结不出。直到那晚一起去放飞孔明灯的路上，老师说，她带的是团队，不是技术。带技术很容易，而带团队，则指向内心和成长。

大家共勉。

写给五个月来的自己与大家（世界尽头）

在这个暮色黄昏，在复习了大半天的影视分析

之后，在又一个曾经共事过而如今各自奔去的朋友来表达对自己的关心之时，忽然想写这篇《给这五个月来的自己》，亦是给这些日子来看着我一路走来的你们。

五月。课程开课，损失了二十多个双休日的休息端坐课堂，心理咨询师二级课程。其实也许初衷只是想为自己解梦或者疏离情绪，结果却真的在一堂堂自我探索与表达的课程中，吸引了投入了释放了点燃了。红五月，潇洒出阁，走在红毯那一天蒙上白纱的脸。从待字闺中的女孩儿到披上嫁衣挽起发髻，我也许仍旧是那个喜欢装嫩喜欢搞怪喜欢恶作剧的，不时有些自怜自哀情绪的任性的女子，却终究在尘埃落定的生活里，品尝出些许安稳与平淡的甘甜来。

不是没有累过，不是没有倦怠过，每每连上了两个整天的课披星戴月地回家时，心与情绪是高涨的，可这一腔皮囊的衰败亦是真实存在的；不是没有想过放弃，甚至不惜逃课，可这些年的夙愿与梦想仍旧让我坚持了下来。与他，不是没有吵过，不是没有闹过，不是没有哭诉冷战过，从一个闺中被恃宠而骄的身份到与另一个在家中是王子待遇的人一起生活的过程，或许本身就是一种挑战，磨合，不断妥协的过程。也许成长就是如此，在想要放弃

的时候坚持，在想要离开的时候停留。丑小鸭不是变成天鹅的，它本身就是天鹅，只是没人注意到罢了，笑~

最后的备考，之后是再出发，起航。

很期待这样的日子。

以上，送给自己，也给一起并肩作战的你们。

●木木

淡淡的倦怠中透出些许的疲乏与劳累，和你有同感的我，很想美美地睡上一大觉，或者远离喧嚣静静地回味一下这五个月来从指尖划过的日日夜夜，不是逃避不是经不起折腾，而是想在这一站好好地整理一下而已。

●世界尽头

亲们，职场人士都有自己的苦。

这两周来，忙碌仓促地经历着遭遇着煎熬着，夜归的车厢里甚至忍不住兀自哭泣起来。

可是没有用啊，哪怕再忙上班还是会背着复习资料去，哪怕最后只是原封不动地背回家；

哪怕再哭泣，这尘世间仍旧没有人能原谅自己的稚气的吧。

所以，洗把澡，敷个面膜，吹干头发，睡一

觉，明天继续。

春天的种子（Treya）

终于在课上听到了这段放松训练，在《与你的心在一起》这本书中我最喜欢的就是这一段，“你可能看不见种子在长，但是它在使劲地长”[\[1\]](#)。很衬我的经历，也很衬这半年的学习和成长。这是一段很美好的时光，值得回味。

这不是我第一次参与团队类的活动，做自我成长也不是第一次。每次的味道都不同，这一次我却一时想不出用什么词来形容。在周一到周五的日子，我从学生转换成了教师，这个过程中夹杂了很多丰富的东西，浓郁得一口都品不真切其中的味道。而周末的咨询师辅导学习仿佛就是一阵清风，清新自然，让我觉得放松舒适，不知不觉中整合了不少东西。

昨天收到大家赠送的围巾，真的受宠若惊，因为大家给了我太多幸福，我收获得已经很多很多，与之相比，我的付出实在微不足道。每个人都是一个鲜活的生命，除了知识技能的互帮互助以外，在生命影响生命的过程中，我们彼此都有了成长，我们的生命中因为有了彼此的融入变得更为精彩。于我而言，悦纳自我是一生的功课，好好爱自己，好好爱他人，在这个过程中，我看到了一些自己闪光

的地方，对于一直遵循的信念和前进的方向更加坚定了。同时，我也看到了大家身上很多值得我欣赏的部分，能够向大家学习是我莫大的荣幸。谢谢大家！

还有老师，您的技能让我敬佩，但我想更让大家欣赏的是您对于生活、对于人的态度。我希望能做好自己的同时，把这种态度、这种心意传给更多人，以这种方式来表达我最真挚的谢意和尊敬！

为什么会流泪？因为那是真正的情谊。

一路同行，有太多值得回味的地方，我们还有长长的未来，让彼此更加了解，继续成长。大家加油！

暖暖的都是爱——我们的毕业式（世界尽头）

感谢Oliver的好主意，感谢在夜幕下放飞的那盏鲜红耀眼的孔明灯，它带着祈愿带着祝福带着梦想，划过天际。

——题记

曲终人散，未吟唱完的旋律、未拥抱完的彼此、未擦干的泪颊，闪耀着的眼眸晶莹剔透的折射着彼此……暖暖的都是爱。

如果有什么能让人成长，富足，满溢，温暖，

那一定是这样的团队，这样的氛围，这样的你们我们。一直都不是容易沉溺的女子，一直无法完满的绽放全情的投入，有所保留有所不诉，总觉得说得太多无人知晓投入太过总是牵强。好在，好在，感谢这十多年来不变的夙愿，让我迈入这府邸；感谢这些日子来彼此给予对方的支持，让我回省内里与自己和解；感谢携手相伴一路走来的彼此，让我有勇气有力量有能力，坚强明媚地伫立在这里，张开怀抱，“熊抱”天下。



（学员们正在毕业式上放飞孔明灯）

如果人的相遇是一场宿命的偶然，如果我们的相逢是命定的邂逅，如果能够相聚一堂是我们命盘里共同的交集，那么真的企望，那写在字条上的心言手语，那留在扉页间的字字珠玑，那刻在年轮上浓墨重彩的这一笔，那在我们这些已经沉积于职场纠缠于生活繁琐里的彼此，能有一方干土，守候等待浇灌，它陪伴我们，从开始到现在，一路……

“有福就该同享，有难必然同当；用相知相守换地久天长……”

于斯同在，长伴左右。

爱——无所不在。

与爱在一起（心雁）

今天是实习的最后一天。

老师进来时告诉大家要把桌子铺得更大一些，因为有很多东西要摆在上面，她将女儿也带来了，不知为什么，我觉得这里有家的温暖，老师把我们也当作她的家人，心里有满满的感动。

今天要画画，老师和组长为我们准备了各种工具，我挑了油画棒，比较像小时候的蜡笔，简单，色彩丰富，我喜欢。

万林在今天的介绍中会更多的谈到一些话题，也许还是时间的关系，他没有进行太多的陈述，我记住了他的话“我们组一定会走得很远”，“来访

者是咨询师真正的老师”，这代表了他对全组的关心以及实习心得的分享。

我画的是“与爱在一起”，有好几个场景，我几乎把所有的人都画进我的画里，在一起，这几个月我们在一起，将来也永远在一起，因为爱在一起。

到大家写感谢留言的时候，我第一个是写给老师，不知怎的就和妈妈联系到一起去了，忍不住落泪了，不小心滴到纸面了，还好，只有一点，我赶紧擦眼，然后模糊着奋笔疾书……看到老师和她的女儿深深相拥的时候，我再次忍不住了。如果妈妈还在就好了，我一定好好的抱一抱她，哪怕一次也好……在大家手挽手一起唱的时候，我感到分离的痛苦，泪水夺眶而出，和星空，虹，文文，拥抱。老师来了，我已哭的厉害，抱着老师，我好想再抱紧一些……

终于要分开了，看着大家的留言，我再次感受到爱的包围与淹没，与爱在一起，永远在一起……

最后一次课上的小天使（严文华）

今天是个大日子，因为我带的17C班第七小组的实习就要结束了。很多天前，我就在和组长们商量今天活动的安排。而蜜蜂同学和秋同学很早就做了充分的准备。

当我邀请女儿和我一起参加活动时，她爽快地答应了，爽快得出乎我的意料——以前小时候，她很愿意跟我一起去上课，但现在她不愿意跟我去上课已经有一阵了。正在长大的她，对自我形象、连带妈妈形象都有着异乎寻常的敏感和非同寻常的判断标准。她们班上集体订了一份报纸，而我经常在这份报纸上发稿，她就会特别要求我不要提到她。还有一次记者请她写了稿，她坚决不肯用自己的真名。她对事情的卷入度和成人的判断标准不同。我的很多活动她不再参加了。但这次她怎么这样爽快呢？这似乎成了一个谜。（因学员们提到没有和中小學生咨询的经历，上次我邀请她和她的同学去班里做过一次小模特。她和同学扮演来访者，扮演得很好，因为她们拿真的事情在咨询。还请她和同学扮演了咨询师，给那些学员做咨询。学员们反馈说她们的建议很受用。那次她很有成就感，所以愿意再次回到这个团体——后来想到）

我们今天大多是安静的活动：画自我成长；做冥想；写感谢卡。开始她还跟我们一起画画——只不过她画的是漫画。她对图画心理学有基本的知识，主要缘由是我们在德国时，看不到太多的中文书，当时我带了一本自己的书《心理画外音》，她就当作课外书在看，所以分析起图画来也头头是

道。有一次我征求她的意见，是否能把她的一幅漫画送给我。她马上说：“我可以送。但我想知道，你是不是要拿我的图画做心理分析啊？”哈，被她猜中了！因为她画的人物，五官中漏掉了眼睛，很有典型性。她说：“我知道你想要分析我不画人物的眼睛是什么心理。但是，我只是临摹，这是一种漫画的画法，不代表‘空眼’，不代表对环境的漠视。”她扮个鬼脸，我笑了：多像一个小小心理学家啊！

我本以为她会对我们的图画分享感兴趣，没想到过了一会儿她就离开位置，到教室后面的窗边去坐下。开始我还不知道她要干什么，后来发现她趴在那儿睡着了。有学员在分享图画时提到她，大家都回头去看她，我说了一句：“是你们介绍图画的天籁之音让她睡着了。”是的，只有她非常安心的时候，才会在一个陌生的环境中睡着——她很注意个人形象噢！后来她细微的鼾声在图画介绍的间隙传出来，我说了一句：“这是天籁之音啊！”虽然是开玩笑，但也是当真的：这个团体的氛围如此之好，第二次来到这个团队的人也会安心地入睡。

后来我们安静地写感谢卡时，她安静地在教室里走着，绕着我们的桌子，一圈又一圈，安心而自在，像个守护小天使。然后做我们的DJ，不时去

帮助我们在电脑上放一下音乐。当大家写好感谢卡时，她积极地帮助大家把感谢卡放好、摆好。有学员送了两盒糖给她吃，她打开一盒来请所有的人吃。然后组员又送她一盒，特别叮嘱：“这是送给你的同学的。”她很开心地收下。我想她的同学接到礼物时也会特别开心：来过一次，就被大家记住了。这是一个温暖的友好的团队。洪信带了开过光的手链给大家，每人一条。我把我的额度让给她，请她挑，她并不领情，摇头拒绝。但当洪信递给她时，她收下了。

最后一个活动是大家手拉手一起唱歌。她右手拉着我的手，左手拉着一个组员的手，和我们一起投入地唱起来。

一样的感动，一样的伤感。在读到大家写给我的感谢卡时，一股股热流涌上心头。但我真正的感动还不止这些。

回到家，我和女儿说起今天晚上的课。她说：“我很喜欢这个小组中的人。”居然还说得出几个人的名字。孩子的眼睛是雪亮的，感受是最灵敏的。她喜欢，就是真的发自内心地喜欢。

然后她读大家写给我的感谢卡。一边读，她一边说：“我好冷！我好冷！”在她们班同学的话语系统中，“冷”的意思是正在发生的事情太夸张。

接下来她问了一连串的问题：“你真的有那么好吗？‘亲爱的、敬爱的、挚爱的’……你真的有那么强吗？‘榜样’、‘最感谢的人’他们写的是你吗？‘莲花般美丽’、‘知性’……”

我说：“你在现场不都看到了吗？”

她自言自语说：“将来如果到华东师大读大学，我就读心理系了，就到你的班上去上课。你上课很有意思的。”

“你真的这样认为？”我逗她，心里有小小的得意。多久没有得到女儿的夸奖了呀！以前到她所在的中学去带心理夏令营活动，她都不愿意让别的同学知道我是她老妈。

“嗯，他们都是这样写的啊！我觉得你带的实习课真的很轻松、很好玩。只是你不能暴露我们俩的关系。噢，还有，你不能回家以后问我要作业。他们这次要写手记，作业还是挺多的。”她若有所思地说。

“可能有很多老师上课都很好呢！”我跟她说。

“可是我觉得你更用心吧！”她脱口而出。

她的话是我今天收到的最后一张感谢卡。让我心里充盈着满足与快乐。女儿愿意参与我的课程，对我的职业形象非常认可，甚至萌发了学心理学的

念头，愿意做我的学生，尽管只是她此时此刻的想法，但做妈妈的是多么幸福啊！

整个活动结束，已是夜里11点了——我们本来计划九点下课的。真的太晚了。再舍不得，我们也要说再见。我和女儿一同在夜色中归来。我想，她会记住这个美好的夜晚。

在她入睡前，我去跟她说晚安。她舒舒服服地把自己埋在被子里，满足地说：“今天很圆满。”然后伸手抓过枕头边上的玩偶说：“嗯，这很像我以前养过的苍鼠。”这是今天学员们送给我的礼物，她是理所当然的享受礼物的人。她把玩偶搂进被窝里，安心地睡去。

说的多好啊！圆满的一天！看着她安睡的脸庞，真的看到了一个天使。

考试结束后那些美好的事情（严文华）

每一次跟小组的相逢都那么美好。最后一次课上，问及大家心理咨询考试完后会做什么。

“冲世博！”蜜蜂同学比划着手脚，似乎马上就想冲进去。

“好好放松一下！然后去做咨询电话的义务接线员！”文文说。

“过一个休息的周末。如果从读夜大开始算起，我已连续六年没有在周末休息过了。”虹说。

六年！那些坚持，那些动力，真的让人钦佩！

“我嘛，和大家不一样，要去看心理学的书。考试前没有好好看，考完了，可以带着享受慢慢看，特别是精神分析的书。” 星空同学说。

“我要去运动一下。自从学习心理咨询，我已经半年没有去健身了，没有跳舞，没有瑜伽，没有参加任何课程，我一定要去活动一下。” 豆豆伸了伸腿脚。

“我要去爬山！和大自然亲近！” 栗子同学说。

“我要找一份新工作！” 心雁说。

“我要去参加公司组织的旅游！” 陶子说。

“我要开始做积压下来的事情！” 袁敏说。

“我要旅行一次。不过不去西藏。” 万林说。

大家笑起来——之前他扮演的来访者说是要到西藏去了结自己。

“我要做一份事业。” 洪信说。

“我要和大家一起去旅游！” 我说。

这些美好的事情，会成为大家通过考试的动力，也会成为我们成长的一部分。

每一次相聚，都是心与心的碰撞，都是一种美好。那就多一些美好的相遇吧！

（二）考官与模特——考场实录

► 导读

这里呈现了部分学员面试的过程。其实每一位带教老师都会做一些缓解考生焦虑情绪的工作，但我们毕竟不是他们，有时候可能做不到。我的一个传统是请上届的老学员向新一届学员们介绍自己的面试迎考经验。本来计划介绍控制在20分钟之内，但很快大家的提问从面试转到笔试，从笔试转到复习，从复习转到资料……从大家提问的那些细小点中，我读出大家的焦虑，因为那些不起眼的点也会被提出来，认真地被讨论。往往需要一个多小时。为此，这里特地放了五位学员的考试实录。从中大家可以看到模特和考官的不同风格，考生比较典型的心态，考生对考官过度在意和对其言行的解读。感谢他们真实而有勇气的呈现。不管他（她）们当时有着怎样的沮丧、担心和焦虑或高兴，能够告诉大家的是：所有这些人都通过了面试。◀

考官的微笑（素梅）

最令人紧张的时刻终于到来了——11月14日，我的面试时间。

我提前赶到考试地点，安排考试顺序，领取胸牌，去候考室候考。当坐在候考室时才发现，自己竟然是最后一批的最后一位考生。

考试时间到了，我鼓足勇气向考场走去，内心

不断给自己打气：既然面试就是做给考官看的一场戏，好戏总是把最好的演员放在最后压轴。我，就是那个最棒的！

通常的面试流程是：进入考场，向考官问好——迎进模特——正式开始。平时也是按这个程序练习的。出乎意料，我的出场竟有些戏剧性——我被考官热情地迎进了考场。“开始吧！”考官对我说。面对考官们慈祥的笑脸和从他们眼神中透射出来的热情光芒，一股暖流流遍了我的全身，先前的紧张和忐忑不安一下子都跑到爪哇国去了。于是，我非常轻松、流畅地做完了15分钟的咨询过程。我觉察到自己已进入最佳状态。在接下来的广泛提问环节中，我更加自如地把握着回答的节奏和速度，镇定而充满自信。与此同时，考官们始终微笑着，并不时地点着头，露出满意的神情。

情绪是可以相互感染的。这让我想起在上实习课时的一个小组活动：情感病毒。考官老师的情绪感染了我，让我恢复了自信，使面试得到了正常发挥；而我的自信和饱满的情绪也感染了考官。双方在十分和谐融洽的气氛中互动着，使人几乎忘记是在考试。

最后，考官说：“你总结一下你的面谈做得有哪些好的和不足地方。”

“作为咨询新手，缺乏咨询经验，15分钟的面谈一定是漏洞百出的。如共感不足，有的提问比较跳跃等等。但对我来说，能顺利做完15分钟流程就是最大的胜利。我还没发现自己有做得好的地方。”我说。

“你的倾听做得很好啊！”考官说。

“是吗？”考官的回答令我意外，没想到自己还有做得好的地方。

“你的倾听做得很好！”考官再次肯定地说。

“谢谢老师的鼓励。”听考官这样说，我高兴极了。

面试结束，我带着激动的心情，转身要离开时，见考场窗外一片漆黑。想到这么晚了，老师们的工作还没结束，心中涌起对老师的敬意。于是，我转过身去，对考官说：“老师，你们从早一直工作到现在，你们真是太辛苦了！”两位考官正低头写着，听见我的话，都抬起头冲我点头笑了。

今天的面试，共感不足。但最后一刻，我把最真诚的共感给了我的考官。能遇见这样的考官，自己是多么的幸运啊！这大概就是一种机缘巧合吧。

来访者跳场了（小东）

我把来访者请进来。

一位中年女士。她把案例递给两位考官，坐下

来。

儿子被诊断精神方面有问题.....现在没工作，也没钱给儿子治病，很苦闷.....

看着她那已变湿润的眼睛，我知道接下来该做什么了。突然，她咳了起来.....然后赶紧从包里掏出矿泉水喝几口压了下去，抱歉地冲我看了看。

不咳了，她直接拿起我桌上的面巾纸擦鼻涕。我把面巾纸放在她跟前。

看她安静下来，我开始问她的社会支持系统：“您家里，还有什么人呢？”

“就我和我儿子。”.....模特又咳了起来，头转向两位考官：“不好意思，我感冒了，不好意思。”

我的眼睛定格在她擦鼻涕的手上，大脑一片空白。看到她十分歉意的眼睛，我的神智恢复过来。我得把场面坚持下去，“您最近身体不是很好吧，有没有去医院检查一下呢？”

“不不，我身体很好。”.....

我注意到旁边的两位考官开始在看天花板。

歌与酒（胖妮）

我一直都是个对自己要求非常非常高的人，对临场发挥也非常有信心。可这次，我体验到了截然不同的挫败感。

刚刚出考场的时候，我充满了对自己的怀疑：我这半年学到了什么？我给自己设的目标为什么都没有实现？现在，我的自动想法已经变了，如果老师不让我通过的话，是正确的，是要求我重新学习，继续锻炼自己的咨询技能。我欣然接受。

其实那天我不是非常紧张，但是，当我看到门口的模特是个中年男人并且不停地在背案例，我的心就一凉。我平时很少和中年男人打交道，完全不知道他们的思维逻辑。我一切都开始得太快，进了考场还没有熟悉环境，就马上开始了。把模特带进来以后，我才发现我忘记看钟的位置，忘记看时间。我自己还没有定下心和放松下来。

我假装镇定地开始了我的谈话，开始的一分钟，我脑子里还在想着时间的问题，对模特的称呼则完全没听进去。

案例：目睹六车相撞后的PTSD [\[2\]](#)。

看得出，模特比我还紧张，他的描述和词语也很匮乏，我不得不说话来填补时间的空白。那个时候，我真的应该慢下来。我问了很多问题，包括来访者的感受，事情的细节。可模特的回应不会超过三句！

我真的有些泄气，来访者的少言让我完全没有办法思考我的咨询思路。

（出来以后，我和一个没有读过心理学的朋友说到这个案例，她马上说要给这个人宣泄。而我当时居然完全没有想到这点！）

15分钟很快就过去，可怕的考官提问开始了。考官直截了当地指出我话太多；没有让来访者宣泄；不该问的问了两遍；认知调整的方向错误；bla bla bla，基本上没有一个可取之处。然后问了我咨询的应用技术。我傻眼了，啥是应用技术？我又再一次恨自己。虽然我脸上保持着笑容，可是我眼角居然不自觉地有眼泪滑落。我是如此地自悔。

另外一个考官很温柔地问我，觉得自己表现得怎么样，之后有没有打算做咨询的工作。这些问题让我觉得就是为关掉我而问的，潜台词就是放我出去咨询就是会坑害大众的。

我几乎是整层楼最后一个出来的。出来的时候也很狼狈，像是落荒而逃。出来以后才发现，李程提醒的要送模特我也忘了做。基本上，平时学到的，练到的，应该注意到的，我在考试的时候全都没用上。

说了这么多同学们不用来安慰我，因为我真的已经从情绪中走出来了。考完试的当下，突然觉得很落寞，觉得没有事情可以干了。我的下个目标是什么呢？不过感谢周日出来K歌的同学们。我喝了

两天的酒，彻底发泄好了。我也不想继续，成为酒精成瘾者。

另外，非常感谢徐步云建议我自己做台历，突然给了我启发。我一直在寻找的生活，在DIY的过程中体会生活吗？我一直抱怨生活很无聊，可是，真的，充实的生活是要自己寻找和创造的！（有些偏题，可我找到了快乐）

考官的追问（虹）

今天下午，我的面接考试结束了，可心情并不轻松，反倒生出不少困惑。晚上坐在电脑前记录下考试的经过，怕时间拖久了会遗漏许多重要细节。

咨询师的椅子旁边有一个小桌子，上面放了一个钟，因为这张桌子离我很近，我就直接把自己的笔记本放在了桌子上。以后的十五分钟里，我是在利用这个小桌子做笔记。

来访者是一个有社交恐怖的大专生，随属于人才引进的父母一起来到上海，即将毕业找工作，意识到必须尽快解决社交恐怖的问题。

咨询师：“请问今天路上过来还顺利吗？”

来访者迟疑了一下说：“还可以。”

咨询师：“你要喝点水吗？”

来访者：“有水吗？”

咨询师边说有边准备去拿自己书包里的矿泉

水，但来访者连忙说：“不用了不用了。”

咨询师：“那么小王你今天到这里来想跟我谈些什么？”

来访者：“我不愿意跟陌生人交往。我父母带我出去参加活动，免不了要跟生人打交道，但我总不能应付这些场面。”

咨询师：“你不愿意跟陌生人交往的状态持续多久了？”

来访者：“记不清了，有很长时间了。”

咨询师：“应该不会从小就是这样吧？”

来访者：“那倒不是，小时候不会。”

咨询师：“那你能否回忆一下，在刚开始跟陌生人接触感到紧张之前，发生过什么特别的事情吗？”

来访者：“记不起来了，没什么特别的事情。”（来访者的回答让我有些意外，因为书上对恐怖症的矫治中提到：应准确地把握住患者第一次发病的情景，分析患者性格特点与疾病之间可能存在的联系，而这位来访者听上去没故事。）

咨询师：“你父母对你这种状态是什么态度？”

来访者：“担心呀。我来这里也是不想让他们失望。”（一个很有孝心的孩子，感觉亲子关系应

该正常。)

咨询师：“我注意到你一直不愿与我有目光的接触，你能告诉我这是为什么吗？”

来访者：“我看陌生人会紧张。”

咨询师：“为什么会紧张，你认为目光接触后会有什么可怕的后果？”

来访者：“就是不知道呀。”（我又一次感到意外，因为谈一谈看陌生人的感受应该不是很困难的事，而来访者仿佛是在挤牙膏。既然不愿意多谈感受那就直接解决当下的问题吧。）

咨询师：“因为你记不起导致社交困难的具体事件，在认知方面我不知该从哪里切入（这是句被考官抓住把柄的傻话）。那么现在我们直接干预社交困难的行为吧，让我们设立一个紧张的等级表，由你来定紧张的级别。”接下来我让来访者把注视陌生人定为最轻微的紧张等级，和生人打招呼的紧张程度略高，跟生人问路的紧张程度更高，以此类推。

咨询师：“你说你和生人交往有困难，然而，你在我这个生人面前如此顺畅地表达了十几分钟，如果不注意你的眼睛，我几乎感觉不到你的紧张。你其实并不像自己说的那样不擅交往。我相信你会在不远的将来克服这个困难。今天我给你留个作

业，在下个星期里和五个陌生人打招呼后问路，一天问一个人。等任务完成后，下周再见面时我们再谈谈你的进步和感受好吗？今天由于时间的缘故，咨询马上就要结束了，在你离开这里之前，如果你愿意，请你试着抬起眼睛看我一下好吗？”

来访者：“为什么一定要这样做？”

咨询师：“如果一个人和另一个人说话时却从不看对方的眼睛，你觉得那个倾听者会有什么想法？”来访者仿佛悟到了什么似地“噢”了一声。

咨询师：“试一下好吗？”

来访者怯生生地抬眼看了我一眼又低下了头。

咨询师：“现在有什么感受？紧张吗？”

来访者：“好像没想象的那么可怕。”

我送走了来访者后回身观察两位考官的表情，感觉很不乐观。坐在左侧的考官表情凝重地看着我，好像是一名医生看着一位癌症晚期的患者。

他问道：“实习时你的老师难道没讲过咨询师的坐姿吗？”我一愣，他接着说：“你不像在做咨询，更像是一个正在开处方的医生。”我明白了，原来我不该把笔记本放在那个有小钟的桌子上，双手搁在桌子上侧着脸跟来访者说话，确实像个问诊的医生。

坐在他右手的稍微年轻一点的考官更是一副杀

气腾腾的气势，还好昨天晚上蜜蜂同学提醒大家面对“杀人”的考官要淡定再淡定，要不然我真的会被他连珠炮似的问题“杀死”了。这位“杀手”提问时语速极快，让我忍不住怀疑他从前可能参加过辩论大赛，可能还是个一辩手或二辩手之类的，因为他头脑反应速度极快，所以只要我对他的问题稍一迟疑，他就会急匆匆地替我下结论，或者干脆直接问下一个问题。跟他博弈的那十分钟里，基本上是他在“审判”我，我努力克制情绪，从容应对。

考官：我注意到你开场时跟来访者有一段寒暄，你们老师有没有讲过寒暄的负面影响？（什么？！寒暄还有负面影响！）

虹：没讲过。（带实习的老师接触了不是一两个，没有一个老师反对跟来访者寒暄的。老师们都说那是让来访者放松身心以便更好地敞开心扉的常用方法。只是对于寒暄的时间老师们说法不同。）

考官：你认为你的寒暄起到了预期的目的了吗？（为什么要这样问，我从没怀疑过寒暄的积极作用。）

虹：应该起到了一定的作用。

考官：你认为来访者对你有多信任？（这个问题好像应该由来访者回答更合适吧。）

虹：这毕竟是第一次咨询，即便是信任也是有

限的信任，如果下周他带着完成的作业准时地来找我继续面谈，说明他对第一次的咨询还是认可的。如果再也不来了，说明第一次咨询失败。

考官：也就是说他对你是否信任你也没把握。

虹：嗯。

考官：你刚才对面谈做了笔记，请问你在做笔记之前征得过来访者的同意吗？

虹：哦，刚才我是应该跟他就做笔记的事情做一个说明，是我忘记了。

考官：那你如何保证这些笔记的绝对保密？

虹：为来访者保密是心理咨询师的基本职业操守。

考官：我在问你如何保证让来访者的隐私不被泄露。

虹：向来访者做出承诺，一旦泄秘，咨询师就下岗。

考官：隐私已经泄露的情况下，下岗能补偿这一切吗？

虹：因为我没有做过咨询工作，我不清楚对于来访者的档案要由哪些人履行哪些手续才能使材料得到妥善保管，如果我有在咨询机构的工作经验，我会更容易提出一些有助于来访者资料保密的具体建议。

考官：请问你在面谈的这15分钟里是否一直在看着来访者？

虹：没一直看，也有偶尔不看的时候。

考官：也就是说，不看着他也一样能跟他说话（这话好像是在玩文字游戏）。那你为什么一定要他看着你说话呢？（两个人交谈时保持目光的适当接触应该是常识吧，怎么会成了考官的问题了呢？）

虹：我没有要求他一直看着我，只是问他是否能尝试着看一下我这个陌生人。我并没有逼他，如果他不愿意，他可以拒绝。

考官：你认为他有拒绝的能力吗？

虹：我相信他有这个能力。

考官：如果他有这个能力，他为什么还要到你这里来咨询？（好奇怪的问题，难道来咨询室做咨询的来访者是对任何事情都无能为力，只能寄希望于咨询师的废人吗？如果咨询师对来访者的能量没有信心，又怎么能真正帮到来访者呢？不知道该用怎样中性的语言回答考官，干脆沉默。）

考官：你刚才说，因为来访者未说明导致社交恐怖的具体事件，而使你无法切入，这句话算什么意思？让我感觉咨询师有无法理解来访者之嫌。在咨询过程中，是应该由来访者努力去理解咨询师，

还是应该由咨询师努力去理解来访者？

虹：应该由咨询师努力去理解来访者。（感觉头上已经开始冒汗了，从学习面接到现在，今天是最累最狼狈的一天。）

考官又迅速地问了一个问题，我没听清楚，干脆放弃不答，前面的狂轰乱炸已经让我有些招架不住了，我意识到自己的耐心已经到了极限，脸沉了下来：我太不喜欢这个强势的考官了，如果他实在不肯放过我，就让他去好了。

考官又问：来访者说他不想让他的父母失望，你认为这与他的社交恐怖有什么关系吗？（对呀，问了这么多，就这句话问得有些积极意义：也许是长期以来有缺陷的亲子互动模式造成了来访者的社交恐怖，怎么刚才没有想到呢，居然对来访者的成长经历一点儿也没问。）但是我实在太累了，嘴张了张，还是什么也没说出来。

考官最后问：你以前做什么工作的？为什么来学习心理咨询？（这应该是不适合做心理咨询的潜台词吧。）

离开考场，找到等在校门口的老公，他问我感觉如何，我说运气不好，那个考官太凶了。有位同学说她的考官居然就是她的带教老师；还有像前学员素梅手记中写到的那么慈祥又积极鼓励考生的考

官怎么就没让我碰上呢？

回家的路上，老公安慰我：“可能是你前十五分钟的面谈已经无可挑剔，考官只好用这种看似不讲理的方式来考验你一下，看看你是否具备一个咨询师所需要的心理素质。”前半句我不相信，但后半句倒是有可能。今天的面接与其说是心理咨询师的面接考试，倒不如说更像人事测评心理学中学过的一项测试：企业为挑选管理人才而专门设计的情境压力测试，那种残酷的一个选手一个选手的淘汰的方式让人想起来都有点透不过气来。但无论如何，企业高管可以不当，心理咨询师可以不做，生活却是一定要快乐地继续下去。

写到这里，已是凌晨四点了，仍无睡意。隐约记得那个杀手考官好像在考试临近结束时，嘴角微翘地暗暗地对我笑了一下。成绩要三个星期后才能出来，在这等待的二十多天里，考官那神秘的一笑让我有了无限的猜想和憧憬，不管结果如何，眼下这三个星期肯定是有滋有味了，等结果出来以后，我还会根据新情况修订新心情。总之，要恰当地利用防御机制，让自己的心情保持在最佳状态。写到这里，轻松了不少。不管怎么样，已经考完了，可以放松放松了。

我竟然通过了？！（秋）

虽然我这次通过了面试，但是感觉上是如此的不真实，有一种莫名其妙获得一种顺利结果的感受，这是一场让我无法掌控的考试或竞技，没有明确的考试标准和规则，有一种胜者不胜、输者不输的困惑。

在候考教室里等了一个小时后，我是如坐针毡，只知道没力气人很虚——那时候不知道，其实已经是因为怀孕呕吐太厉害以至于贫血了。

我们分组被领上考场，我在走向教室的时候，脚上如同踩着棉花，在教室的门口，我看见一个体格健康的个子不高的男生，没想到他就是我这次考试的来访者。

进了教室看见两位女老师正坐在对面靠窗有两张并排的桌子后，而在她们前面与讲桌平行的两排课桌已经被搬开，留出一块空地，大概一米处一张小课桌和椅子面对她们的方向而放，然后在课桌的左侧大概一米处一张椅子面对小课桌椅而放，这个格局让我有些困惑，我以为咨询师是坐在单有椅子的位置上的，而老师示意我坐在面对她们的课桌椅的位置，我感觉很不舒服，如果面对她们那么给来访者的就是我的左侧面，如果把椅子移向面对来访者的位置，老师们在我右侧面，教室是个敞开的比较大的空间，我怀疑交流的时候她们能否听清我们

的声音，并且这样也就没有办法做笔录了，还有我觉得和来访者之间的距离稍微有点远，但是看到桌椅配对的位置，我又不知道是否能够把椅子移向来访者靠近一些，这样这张课桌就显得多余了。

可能心里有些忐忑和不安，我还是走到老师跟前说明了一下，说我正在比较敏感的妊娠反应时期，担心可能会有些呕吐的状况在咨询过程中，两位老师没什么表情看了下我，也没说什么，我也不太清楚她们到底听清了没有，或者是什么，然后我坐下来，她们告诉我，你可以开始了。我又一愣，门是敞开的，来访者也不知道在哪里（因为平时练习的时候，是以来访者敲门的形式进入的），可能看出我的疑惑，老师说你出去把来访者叫进来，带着讶异我走到门口看见了那个男生，他看到我就径直走进来坐在了我对面的椅子上了。

我知道考试已经开始，我也什么都不去想了，我把椅子左移面对着他，因为觉得距离有点远，我几乎坐在椅子的左角上，整个身子倾斜出去，准备与他交流。

来访者一进来就是低着头坐在那里的。

“你好，我是这里的咨询师，我叫……，请问今天你来想和我谈些什么？”我按惯例开场。

“我觉得自己很没用……”他始终是低着头。

“哦，你说觉得自己很没用，可以具体说说吗？”

“.....就是觉得很没用。”他低声嘟囔着。

“哦，你一直都这么觉得吗？”

“也没有.....也就是最近这段时间。”

“哦，最近这段时间，有多久了，发生了什么事情吗？”

“大概三个星期前吧，我和同学因为踢足球发生了碰撞，然后互相骂了几句，结果几天后，那个同学叫了很多人在校外堵住我要打我，我当时很害怕，所以挨了打也没敢还手.....我真没用.....”

“嗯，是你班里的同学吗？”

“是的。”

“你们平时关系怎么样呢？”

“还可以吧.....”

“哦，你现在是在上.....”我是想了解他的年纪，看着他的个人状况，应该是大学，但是不知道他叙述的这个案例是哪个年龄段的。

“上高二”

“那么你被打的这件事情，同学老师都知道吗？”我想了解一下他的周围环境。

“知道的。”

“那么他们是怎样的反应呢，也和你一样认为

吗？”

“.....好像没有。”

“那你的父母知道吗？”

“知道的。”

“他们对这件事有什么反应吗？”

“.....也没有，没说什么。”

.....

我估计大概有五分钟左右的样子，因为来访者始终垂着头坐在那里，但是毕竟是直着身子，而我是倾着身体努力去听清他说的话，所以我整个人形要比他低很多，因为体虚声音也不大，这可能导致老师根本听不见我在说什么，因此，特别提醒了我一下，让我的声音大一些。

于是我努力将音量增大些，也不知到底增大没有，继续咨询。

“那么就是因为这件事情，你就这样认为自己了吗？”我进一步地向他确认着。

“.....就是觉得自己很没用，我想杀了他！”

这是来访者在说了几次“很没用”后，说出了这个内心愿望。

“这样的想法，这几个星期，你一直都有吗？”

“偶尔有几次吧.....我真的很没用。”

“那么这几个星期你的学习怎样？”

“不怎么好.....我已经在四周前不去学校上课

了。”

“是因为什么呢？”

“我害怕去学校，觉得自己很没用.....”

“那么，你不去上学，在家里感觉怎样呢？”

“很生气，我想去杀了他.....”

“爸爸、妈妈知道你不去上学了，有没有和你

交流过？”

“.....他们让我来做心理咨询.....”

.....

差不多咨询到这里，我个人判断他是因为突发事件，而引起的内心冲突，情绪和认知偏差，并且在咨询过程中，虽然他一直低着头，但是由于我是矮于他而仰视他的，所以留意到他有些不专心地低着头东张西望，还乘我提问的空当，掸掉了一只爬到他裤管上的硬甲壳虫。

我做这样的描述，可能大家要笑，但是它深深地映在我的脑海里，给我一种感觉，就是来访者情绪与问题不是一个长期积累下来的症结，而是一个短暂的现象。

于是，我接下来针对他的认知和他进行了探讨。

“嗯，刚才听你讲述，就是因为被同学欺负的时候，你很害怕没有还手，所以你就觉得你很没用，是这样吗？”

“是的。”

“那么，是不是被人欺负的时候，没有还手的人，就是没用的人呢？”

“……那倒也不是……”他考虑了一下，回答道。

“那天你被他们伤得严重吗？去医院了吗？”

“医院没有去，不是很厉害……打到身上、脸上……”来访者有些模糊地说着，我想这个细节他大概没有预想到。

“嗯，我想假设一下，你也说过他们人很多，如果你反抗了他们，你的状况会怎样？会不会被伤得很严重住进医院，纵使这样，然后你就会觉得自己不是没用了吗？”

这时来访者沉默了，我后来想，也许他在考虑他扮演的症状应该怎样答复我这个问题，于是他重复说道。

“我就是很没用……”

于是，我也转换了话题。

“那么，你现在不愿意去学校，是害怕老师、同学觉得你没用吗？”

“嗯……”他点了点头。

“那么在发生这件事情之前，你和同学的关系怎样？”

“都还不错呀……”

“他们是怎样评价你的呢？”

“觉得我还可以吧，有时候比较内向、敏感……”来访者说了一些词语，但是“敏感”这个词显得很突兀，当时也没细想，我继续问道。

“哦，同学们一直都认为你可以，那会不会因为这样一件突发的事件你没有做出你认为该有的反应，而让同学们觉得你没用了呢？”

“……也许不会吧……”来访者考虑了一会儿回答道。

“老师呢？”

“……也许也不会吧……”

这个时候，老师敲响了桌子。

“嗯，那好，我们今天有谈到你三周前经历的一件事情，让你觉得自己很没用，而导致不愿去学校，而我们在最后有讨论过，仅仅是这样的一个事件不能证明一个人是没用的，是吗，这次咨询的时间差不多了，如果你愿意，我想下次你来咨询我们就你對自己认知做一个细致的探讨，好吗？”

“好的。”来访者表示同意。

我站起身把来访者送到门外。

回来我坐下，老师开始提问。

“这位来访者的症状是什么？”

“我觉得是青少年因为突发事件而产生的情绪问题，是一个比较普遍的现象，而产生的暂时的自卑心理和认知过低。”

问这个问题的老师记录了一下，没说什么，另一位老师开始提问。

“你的依据是什么？”

“对于青春期少年来说，力量是一种能力的证明，在认知上，打架也是一种实力的象征，无论是何种形式，只要可能占了上风的，就会有一种成就感，反之可能会认为是一种懦弱和失败，这是一种很普遍的心理，尤其是在遇到这样的事件后，会加强印证在他们内心的想法。”

“你认为这是一个简单心理问题？”那个老师继续问。

“不是简单，是比较典型，会让他们立即生成低落的情绪感受。”

“除了低落的情绪，还有什么？”

“还有低自尊，低的认知。”

“还有呢？”那个老师继续发问，我隐隐感觉，难道是抑郁症？可能抑郁症给我的感觉是过于

强烈的一种心理疾病，所以，一闪而过，我没再去想。

“还有逃避、回避的行为和暴力倾向。”我继续回答。

那个老师可能看出我实在达不到她要问的点上，于是转而问：“你打算怎么处理这个案例？”

“由于来访者这个年龄情绪和认知因为突发事件短时间内可能起伏比较大，通过这次咨询，我发现来访者和同学、老师的日常联系还算良好，而且也和他比较浅地探讨了一下他对此事的认知上的偏差，他也有所反思，我想如果下一次来咨询，我会就他的支持系统与他的交流，来同他进行认知上一个矫正。”

“你觉得来访者作为学生，已经休学在家了，还不是一个严重的事情？”那位老师很严厉地问道。

这时，我心里咯噔一下，脑海中白光一闪，唉，真的是抑郁症，一直低着头，情绪低落、低认知、然后社会功能减退，我压根都没有按照症状去问。

“哦，这里是我疏忽了，一直会认为抑郁症会有些更加典型的症状表现，所以忽略了从其他方面的考虑。”

“其他方面你都没有问到，社会功能方面是不容忽视的。”那位老师依然严厉。

“这方面你比较欠缺。”问我第一个问题的老师这时也插了一句。

“还有就是他的暴力倾向，想杀人，这个问题你也没有做处理。”那位老师接着补充了一句。

对于这一点，我的意图是淡化来访者对此的关注，因为他说道只是有想过几次，所以我觉得好像不是最先急着要处理的，也许随着咨询的深入，这个问题被他自己消化也不一定。如果他还有这样的意愿，我再进行处理。

但是我没说什么了，只是点头说是的，一个是我觉得已经很累了，还有一个想着症状都判断错了，我这么说，那位老师肯定还要揪着我说一通，我有些撑不住了，考试就这样结束了。

出去正好碰到心雁正兴高采烈说监考老师只问了她几个常规问题，好像过得很轻松，我更是一阵沮丧，蜜蜂、万林、洪信等都还在，本想听听她们的经历，但是实在吃不消了，算了，准备补考吧，我就离开了学校。

先生来接的我，我粗略地给他讲了讲，说症状都判断错了，真沮丧。他说了一句：“你又犯了上次课堂咨询的毛病，他们都是扮演者。”

这时，我想到了来访者说的那个让我觉得突兀的词“敏感”，原来这一切都在暗示他是一个抑郁症患者。然后，我告诫自己下次补考的时候，一定要把症状的诊断标准记熟，无论怎样，先从这些框架问起，否则，又会天马行空地跑到不知哪里去了。但是，这样想的时候，又会有很多不舒服，模拟考试，看似真情实地考能力的，到头来，还是要针对症状咨询而不是人。而且，后来和同学交流，监考老师的现场态度不一，有的同学觉得好轻松仿佛老师特善解人意，而有的同学则被老师逼问到无语的，如此大的差异，也着实让人困惑。

而令我大跌眼镜的是，我竟然过了！当时让蜜蜂同学帮我查的，我还很不相信地问了她好几遍，然后不相信自己又去查了一遍，依然有些莫名其妙，惴惴不安，直到证书拿到手，才有些真实感。

只是这半年的辛苦读书，然后非常幸运地加入实习团队，才是我格外珍贵、宝贵的，在此细细写下各项细节，希望能慰藉在这个战线上仍旧奋斗的兄弟姐妹们。

（三）人不是蚂蚁——走出心理咨询的困境^[3]

就我接触到的心理咨询实践和培训而言，我看到有一些学员其实是被带入了僵局：可以一个接一

个地问问题，可以做出诊断，但整个咨询无法推进。从某种意义上说，这种困境不单是心理咨询师培训所面临的，更是心理咨询实践中所面临的。我用三句话来概括观察到的这个困境：问题导向、分析导向和人生导师导向。在这样的导向下，心理咨询师的培训容易走进误区：培训出提问机器人和咨询机器。

我想以实践中遇到的一个个案片断引出我所提到困境。

在一次咨询中，有这样一位来访者：有幸福的家庭，收入丰厚，在外企中做到高管。在别人眼中应该知足。但随着个人发展，她对生活的意义、工作的意义有了质疑。来访者这样描述自己的困惑，“我觉得自己就像一只蚂蚁，每天辛苦地搬运着粮食，但却不知道为什么。多年来我一直习惯这样的生活，但现在我却一次次问自己：这样做是为了什么？这是我想要的生活吗？”

案例呈现到这里，咨询师可以有很多方向选择：

A．让来访者安心地做一只社会的、组织中的蚂蚁，在认知上纠正其“做蚂蚁没有成就感”的想法，在情绪上对其失落和不安全感给予舒缓。

B．让来访者回忆生活经历中和蚂蚁感有关的事

件，找出童年的根源，让来访者看到蚂蚁感是如何一步步深化并深入其内心的。

C．让来访者变成一头大象，从而使来访者内心的成就感得到张扬，从而更有安全感；

D．让来访者自己决定变化的方向：既看到蚂蚁身上勤劳、忠诚的一方面，又看到蚂蚁有无限成长的可能性，可以转变成任何它有意愿想成为的角色。

如果你是咨询师，你会选择哪一个选项？每一个选项代表着你的价值观取向，以及对生命本质的看法。如果你是来访者，你更容易被哪一个回答所触动？那个触动你的选项，其实也是你可能成长的起点。

心理咨询实践的困境

问题导向

这种咨询取向的特点是：在咨询过程中，咨询师看到的是来访者的问题，是以问题为中心的。很多人都是被这样训练出来的：先了解来访者的基本信息，对关键信息进行梳理，对不清楚的信息进行澄清，对问题进行诊断。这样的流程本身并没有错，困境在于诊断之后，咨询无力推进。根本的问题不在于咨询师的技术不精良，而在于其人生观止于“问题导向”，局限于来访者的问题。如果咨询

师和来访者站在生命成长的同一个高度，以问题看问题，不论用多少技巧，从本质上，咨询仍然是一个僵局，无法流动，无法突破。当然，这并不是说咨询就一点儿作用都没有，在表层，咨询仍然会有宣泄情绪、释放压力、认知微调、重新平衡等作用，但在来访者的内在层面，咨询仍然无法触及到，所以那些未解决的问题将来又会穿了另外一件外衣出现，但其内在的身体和灵魂仍是那个未解决的情结。

上文的A选项是典型的“以问题看问题”，咨询师和来访者站在同一个生命的高度，仍然只能从蚂蚁的角度来看待来访者的当下，咨询师可以很有功力地从知、情、意等各个角度切入，但咨询结束后，来访者仍然局限在当蚂蚁的状态，只不过可能成为一只不抱怨的蚂蚁。咨询的结果是世界上少了一个抱怨的人、反思的人、质疑的人，多了一个甘于平庸的人。那些无限成长的可能性被泯灭。

分析导向

这种咨询取向的特点是：咨询师手拿时光穿梭仪、放大镜，对来访者的生活事件进行仔细分析，把当下问题的来龙去脉、成因及演化分析得入情入理，但并不能推动来访者当下的改变。有些咨询师

看到无力推进后，就会把放大镜换成显微镜，把时光穿梭仪调整到更早更早的时间段里，试图挖出根的根。这种咨询困境不在于咨询师分析技术不到位，而在于咨询师的全部着眼点关注于分析，他们自我的成长仍然是机械的、不圆满的，所以无法把全部身心放在来访者身上，无法把来访者当作一个灵活的、有内在圆满性的个体看待。来访者的问题被从来访者身上剥离下来，成为解剖和解构的对象。那些共感，那些倾听，那些反馈，尽管也在使用，但它只是贴上去的一层皮，只是为了更好地获得分析资料和信息。来访者被异化为一个被分析对象，身上贴满了各种分析的结论、诊断的结论、心理学的理论解释。在咨询师眼里，诊断高于一切。这些咨询师本质上是怀疑论者，对这个世界充满深深的怀疑，只有弄清每一件事情，才能让他们有安心感。于是，分析就成了他们的武器。

有时候，这样的心理咨询未必没有效果，因为那些心理学的名词、理论会给来访者打开另外一个窗口，让他们从另外一个视角看待世界。另外，有些敏感度高的来访者会在这样的过程中被触动，自我完形、自我治愈的力量会发挥作用。而更多的来访者带着肢解、又被包扎的心灵离开了咨询室。

B选项是“分析导向”，咨询结束时可以用一张

模型图把影响来访者的众多因素画出来，可以从童年一直勾勒到当下。但分析并不等于解决问题，分析本身并不能改变来访者当下的状态。有些来访者对自己的问题分析得头头是道，但就是无法改变。做解剖是一回事，缝合、治疗和恢复生机是另一回事。

以分析导向去培训心理咨询的新手，培训出来的就是提问机器。受训者可以一气不歇地提几十个问题，从“你的问题是什么？”“发生这种情况多久？”“第一次发生是什么时候、有什么特殊事件？”到“你和家人、同学、朋友、同事谈过这个问题吗？”“你采用过哪些方法解决这些问题？”，但问完这些问题，咨询新手就束手无策了，不知道该如何推进。他们的理论功底还不够扎实、经验还不够丰富，所以无法像资深咨询师那些详略有当地抓主线、分析，更无力推动来访者的改变。这样的新手去做咨询，做不了多久，就会萌生退意，因为心理咨询带给他（她）的是无助感、无力感的苍白感。

走出分析导向的困境在于咨询师本人成长为一个能看到自己内在圆满和丰富的人，能拥有在心灵不同层面游弋的自由。如果咨询师达到这个深度，利用自己作为工具，就会穿透来访者的问题，看到

其自在性。这样的咨询师也会用分析，但不是为了分析而分析，而是为了来访者的成长而分析。

人生导师导向

这种咨询取向的特点是：一旦大致了解来访者的问题后，就开始长篇大论地给建议，俨然以来访者的“人生导师”自居。他们给咨询师的角色定位就是权威、建议者和导师。他们内心那种权威感在做咨询师的过程中得到了充分的满足，在某种程度上，来访者成为其满足私欲的工具，而他们自己对此并不自知。除了对咨询师的角色认知有偏差、自我察觉有偏差外，这些咨询师的困境在于：他们没有意识到来访者真正的成长力量来自于来访者本人，而非外在的建议，尤其是这些建议并非是在完全接纳来访者的基础上提出来的。之所以说没有接纳的基础，因为人生导师们认为自己要比来访者站得更高，从来都是俯视芸芸众生，否则无法成为建议者。来访者对这一切都了如指掌，咨询师没有接纳，来访者就不会有信任。当然，这种取向未必没有效果，那些内心孱弱的来访者会暂时服从这些人生导师。但从本质上讲，这种服从对其自我成长并不利。

上文C选项是“人生导师导向”，咨询师看到了

来访者身上蕴含的不甘于做蚂蚁的心声，这是非常好的，但自作主张地把蚂蚁成长为一头大象。问题是：来访者对成为一头大象是否感到舒适？这到底是来访者想要的方向，还是咨询师本人的投射？如果来访者感到不舒适或不情愿被拔高到这个层面，会产生阻抗。即使来访者接受大象之说，仍然存在这样的风险：咨询师用自己的意愿替代了来访者的意愿，限制了来访者成长的自由度，使其无法成为其想成为的样子。

要想走出这种困境，咨询师要意识到：来访者才是自己生命的主体，应该由来访者决定自己生命的状态，由来访者决定是否需要改变，改变成什么。来访者是重新塑造自我的力量源泉和根本动因。而咨询师更多起接纳、信任、陪伴和引导的作用。这些咨询师对来访者有深深的不信任，不相信来访者自己会找到成长之路。对外的不信任，其实是内在不信任的外投，所以在内心深处，他们对自己不信任，不相信能够依靠自己的力量能够成长。剥下这些人生导师的外衣，可以看到他们在本质上是强烈的依赖者。

走出困境有多难

其实很多咨询师在从事咨询工作一段时间后都会遭遇困境：感觉到咨询是苍白的，无法从根本上

改变来访者；感觉到自己很无助，似乎无法帮到来访者；对咨询理论发生怀疑，对生活意义发生怀疑，甚至对生命的意义产生疑问……这些咨询师中，既有新手，也有资深者。那些资深者更容易遭遇瓶颈：怎样看待咨询技术的有效性？怎样才能让咨询更有效？

要走出这些困境，我理解的路径是：咨询师的个人成长。这种成长不单是技术层面，更多是心灵层面，是咨询师对待生命的看法，对人的理解，对爱的理解，对光明的理解。可能仅仅有理解还不够，还需要咨询师体验。

可以看到，D选项是“让来访者自我成长”，咨询师既看到了蚂蚁身上的正性特点，又给出了一个引导：来访者有无限的可能性，可以变化为他（她）想变化的事物。

A、B、C、D这四个选项根本的区别在于咨询师处于自我成长的不同阶段。D选项的咨询师看到生命本质的意义，能够突破来访者的问题，用成长看待问题，而不是用问题看待问题。在这样的咨询师看来，分析和给建议并不是最重要的，来访者自身蕴含了给方向的能力，咨询师只需要深深地信任、深深地接纳，看到来访者的挣扎，敏锐而精准地引导，安定地陪伴其面对，有定力承载来访者在面对

问题时的苦与痛，默契地在关键时刻给予一些力度恰当的引导。

能够做到这一切，要求咨询师对自己有深深的接纳、包容、信任，有定力面对自己的苦与痛，能够促成问题转化为成长的资源，并最终达到整合的境界。这种成长远比离开舒适区更深、更大，这个过程并不容易。有些咨询师已经走在这条路上，而有些咨询师还没有找到这条路。

咨询师的个人成长决定咨询的境界

咨询师成长到哪一个阶段，就会把来访者带进哪个境界。咨询师看到来访者的问题，把来访者看成是一只奄奄一息的小鸟，咨询就会固着在来访者的问题上。咨询师着重于分析来访者的问题，来访者就会被肢解。咨询师扮演人生导师，来访者就有可能扮演小学生。咨询师的内在和外在有多不平衡，咨询过程就有多摇摆。如果咨询师看到来访者成长的机遇，在其累累伤痕中看到一只不死鸟，那只鸟就有可能涅槃之后重生。来访者的问题有多严重，其成长的机遇就有多宏大。来访者堕落到多深、多黑暗的海底，其上升的可能性就有多高、多光明。咨询师的内在有多和谐，就有可能向来访者指出内在和谐的方向和深度。咨询师的生命有多自由，就有可能把来访者带到多自由的境界。

这样的人更适合做心理咨询：走在生命完满、饱满的路上，即使没有达到完全自由的境界，至少看到生命自由的图景，内心光明、开放、信任、流动、安然。拥有这些特质不是心理咨询师的专利。不论你从事什么工作，不论你处于生命成长的哪个阶段，如果你拥有这些品质，你都会生活在一种自由的状态中，享受着生命的醇美。

当你即将合上这本书时，可能会有一个感悟：咨询技巧如果没有被咨询师本人应用在自己身上，没有让本人得到成长，那些技巧只能停留在技巧层面，在咨询中也只能仅仅起到技巧的作用。如果那些技巧咨询师本人应用了，并且对自己起了作用，促进了个人成长，那些技巧就会成为心灵的一部分，以心去触动来访者的心。

咨询师的个人成长决定着咨询的境界。本书虽然记录了学员们学习技巧过程的众多感受，但最出彩的，是那些运用心理学技术来自我成长的文字。那些自我解剖深刻、改变动机强烈、勇敢面对自己伤痛的学员，心理咨询的技术学得最好，自我成长得最快，同时也带领着整个团队走得更远。

注 释

[1] 详见《窗外的草地上》中放松训练内容。

[2] PTSD为Post traumatic stress disorder的缩写，是指创伤后心理应激障碍。

[【3】](#) 本文主要内容曾发表于《博览群书》2010年第5期，第18—21页。有改动。

附录：作者与手记索引

阿飞：

流产的提案——职场咨询

Andy刘：

我突然笑出声来

Bovia：

生命之轻与生命之重

戴着脚镣跳舞的咨询师

大珑：

我和儿子

孩子的鞋带

麻烦的价值观介入

真诚、尊重的力量

海豚：

咨询师应该有的力量

虹：

心头与笔下

让我备感受伤的“人本”训练——关于一次大

班演练

我为什么退缩了——关于游戏B

我可以做个真实的来访者

把我求助的心放在你的掌心

老师的笑脸与我心里的痛

考官的追问

洪信：

第一声春雷

别扭的空间距离

一种本能需要

事后诸葛

加重她的无助感怎么办——婚恋咨询3

来访者的力量——关于一次大班演练

老师的手指——关于游戏A

生命相遇的感动

胡艳：

我的入学动因

季霞婷：

游戏感悟一：你真的了解了来访者吗

Lee：

不能忽略情绪信息

把来访者当朋友

李程：

抛开身份进入角色

中学女孩和妈妈

猫猫：

关于来访者的福利

明明：

游戏感悟二：开场游戏引发的一些思考

蜜蜂：

针对饮食障碍的提问

我也害怕猫

青苹果活动

木木：

保证并没有用

的确是受到伤害了——婚恋咨询2

Oliver：

将自己分成三份

舞台上和舞台下

对恐怖的“逃避”

学院派与医院派

心理咨询师有没有奥斯卡奖

胖妮：

初次实习反思

共感也需要创意

歌与酒

青青：

掌握咨询的节奏感

秋：

倾听着，享受慢速生活

信任就此建立

我拒绝了空椅子——婚恋咨询1
阻抗的咨询师——关于一次大班演练
躲闪的双手（上）
躲闪的双手（下）
父爱在缺失和抱怨中相生
养育之恩，难酬之心
橘子的清香
在温柔的眼神之中安睡——关于游戏C
老师像妈妈，却让我焦虑
我竟然通过了？！
三文鱼：
困难的来访者
扮演来访者，如同做影帝 / 影后
一段成长
世界尽头：
柔软的内心，更醇厚温润地活
天性中还有一种力量
不同角色的体验
亲密关系：蝶恋花
因为懂得，所以慈悲
内里整合
写给五个月来的自己与大家
暖暖的都是爱——我们的毕业式

素梅：
我比来访者更紧张
只多一句话
不再是简单的医患关系
提问的秘籍
走进新房间
考官的微笑

陶子：
年轻也可以很专业
来访者的新问题
真正的线索在哪里——关于游戏A

Treya：
凭感觉，但不只凭感觉
在路上——关于咨询与自我的反思
来访者眼中咨询师伸出的那只手
春天的种子

万林：
找到了我的巅峰体验
心灵洗礼

我身上欠缺的
在将来的某一天

文文：
那次沉重的共感

小东：
你到底要讲什么——及时聚焦
像雾像雨又像风——来访者的声东击西
你那里下雪了吗——不能想当然
穿过你的黑发的我的手
来访者跳场了

心雁：
与爱在一起

星空：
我的病与爱

徐步云：
扮演一个真实的来访者
理性情绪疗法和精神胜利法
咨询师面具
乌鸦之觞——浪漫主义心理咨询
生活之中，课本之外——心理咨询师的五项积

累

让自己冉冉升起
薰衣草：
我以为来访者很容易当
活生生的人
咨询要具有灵活性
严文华：

从1到200——本书的缘起 序言

推门而入——本书的框架和结构 序言

安心地张开隐形的翅膀 序言

透过图画与学员们相识

第一次面接训练

初学者常犯的错误

倾听的训练：接球和抛球

“我和来访者的说话比例能够五五开啦”

共感有多深，帮助就有多少

由“暗恋是痛苦的”说起

成为咨询师要改变自己的世界观吗

从做观察者开始锻炼功力

来访者比咨询师更难当

向内省者致以崇高的敬意

感受意象对话：从秋天到春天

附：小乌鸦丫丫

当来访者的伤口打开时

一声叹息引出的眼泪

香樟树、卷毛头和秋

20分钟跨越童年到中年

在春天的草地上做心理咨询

爱的青苹果

训练当中的小插曲：神奇的放松训练

《春天的种子》可以怎样帮到来访者
咨询不仅和技巧有关，更和心灵有关
舞蹈和技巧无关，和心灵有关
有突破意义的那只手

来访者的眼泪：咨询记录

来访者的眼泪：当你的眼泪滴进我心里

来访者的眼泪：可能的切入点

来访者的井

心理咨询真的帮助过你吗

万圣节

分离

拥抱和眼泪

最后一次课上的小天使

考试结束后那些美好的事情

张绮雯：

游戏感悟三：其实你不懂我的心

我丢失了感觉

张艳：

摘下帽子沉下心

不进则退

后 记

在2010年上海最热的日子里，这本书终于完成了。

做这本书的过程中，心里一直热乎乎的。不是因为天气，而是文字当中蕴含的信任、热情、积极和努力。已不记得那一篇篇手记被我和小东读来读去读了多少遍，但每读一次，仍然被感动。有一天小东在网上给我留言：“今天本来是在继续整理新小组的手记，但忍不住就觉得要给你写留言。因为刚刚读了虹的手记，作为一个大男生，居然也忍不住准备面巾纸。他们相互的信任太深了，相信他们在此中成长也更大。而我，也再次整理了一下自己。整理手记的过程，也是我内心成长的机会。”

最初我们计划提前交书稿给出版社，因为所有的素材都已在手边，我们只需要整理出来即可。但最终我们延迟交稿了。两个完美主义的人一起做书，书的交稿就会变成一件困难的事情。以前我写书，大多是自己天马行空、行云流水、一气呵成，而这本书，有着34位作者、40位学员的参与！每个人的风格都不同，每个人的思路都不同。手记来自两个实习小组，两个实习小组的互动风格完全不同。要想让这200多篇手记有机地成为一本书，我们真是煞费苦心。小东和我一次又一次地讨论，一

遍又一遍地读，后来决定根据我们实习课的主题框架，把手记一篇一篇地放进了不同的篇章中，删除一些无关的内容。然后我们围绕主题，高标准，严要求，修改，并做更多的删减。我们既想让读者看到学习过程中学员们的思索、困惑和解决之道，又想让读者们看到一个小组是怎样成长起来的、小组的互动是怎样的、小组的信任是怎样加深的。终于到了收尾的阶段，却迟迟收不了尾：小东还想再增加一些照片和图画，我还想再改动一些题目；小东想再微调有些手记的格局，我还再想再增加一些注释。即使是在清样阶段，我们还做了一些删减、调整 and 重新给出题目的工作……在这样的过程中，那些文字像被雕琢过的玉石，散发出温润的光。有时做得很辛苦，但我们想到团队成员们手捧本书、惊叹自己当时的文字会凝固成这样一本情真意切之书的美好画面时，想到读者们真正从这本书中受益、通过各种渠道给我们各种反馈时，就会觉得很有动力。

感谢心理咨询师班的学员们。每一届我带过的学员们。他们的名字或许出现在这本书中，或许出现在我和别人的谈话中，或许他们自己会出现在我们某次聚会上。是他们的反馈不断地激励着我尝试新的带教方法，是他们的成长不断激励着我探索带

领团队的各种方式，是他们的大步向前激励着我付出更多。在书里呈现的可能不是最好的，但它们是最真实的。

感谢每一位写了手记的学员们。也许你们的手记收录在这本书里，也许你们的手记没有收录进来。感谢都是一样的。我无法描述出你们有着怎样的坚持力才可以在繁忙中写下这些文字。但这些文字一旦被记录下来，一旦被分享，就有了自己的生命。也许，重读这些文字，会让你惊讶自己当时曾经有这样的感触和细腻，会让你讶异于自己的文笔。记录是有意义的。

由于篇幅所限，每位学员准备的自我介绍在纸质版的书里无法呈现。但我们会把这部分文字放在网页上，一是华东师范大学出版社这本书的网页上[\[1\]](#)，二是我们心理咨询小组的博客上[\[2\]](#)，三是psytopic的网页上[\[3\]](#)。对作者感兴趣的读者可以上去看一下他们诙谐的而多样化的自我描述。

感谢夏非约及拍摄照片的学员们。夏非约慷慨地允许我们在他的图库中东翻西看，挑出和本书主题、风格相契合的原创摄影作品，让我们无偿使用。除署名照片外，其他照片均为咨询小组同学拍摄。每个小组毕业式上都会播放学员们自己编辑制作的小电影。为制作小电影，所有人拍的所有照片

都被汇总在了一起，所以无法查找谁是摄影者。

感谢小东。没有小东的梳理，我无法想象自己可以完成这本书。小东是在工作之余整理手记的。他把手记一篇一篇打印出来，每次随身带一部分，只要一有空就拿出来圈圈点点。这些打印稿跟着他走遍祖国的山山水水。我也向他学习，打印出来修改。有一部分书稿是在上海的地铁里看完的。地铁在走，这些文字也在流动。写手记的人们，如今在中国的各地，还有的去了国外。你会在哪里阅读这本书？这些手记又将随着你走过哪些地方？文字的旅行就是这样奇妙。

希望你们和我们一样，在阅读这些文字的过程中，内心得到成长。

严文华
2010年8月

注 释

【1】 华东师范大学出版社网址为：
<http://www.ecnupress.com.cn/>

【2】 具体信息可见博客：
<http://blog.sina.com.cn/huaxin09>

【3】 具体信息可以登陆该网页：
<http://book.psytopic.com/book/step-into-the-door/>