



心动力 第三期

上海师范大学心理咨询与发展中心监制
研究生业务助理刊物

2012年3月
第三期

编者的话

时光如梭，加入“心动力”研究生助理团队已近两年，自2011年5月25日接手“心动力”，不知不觉已有快一年的时间了，心动力又成长了一岁。在过去的一年里，我们共同学习、共同成长。其间，我们举办了丰富的活动，包括“525心理健康活动月”举办的签名会、现场咨询、团体辅导等各项活动；“牵手上海”志愿者活动等。在创建和谐校园的路上，在心理健康教育宣传的路上，我们尽我们所能一直在努力、一直在前行！

过去的一年，我们见证了心动力走出自己一贯的“势力范围”，不断发展壮大的过程；见证了新的咨询员在咨询中心老师的指导下，不断成长为咨询员骨干的过程；见证了新的社团成员积极参与活动不断进步、不断激发潜能的过程。所以我们在实践中收获，我们在收获中成长！

“心动力”期刊，是我们进行心理健康宣传的窗口，是我们自己编撰、展示自己的活动写照，是我们社团成员与大学生们连接的桥梁。从创刊以来，一直受到中心各位老师和助理的大力支持，我们也一直在努力把刊物做得越来越好。在本期刊物中，我们在原来基础上加入了一些新的元素——咨询员的个人风采、过去一年中主要活动的精彩掠影。这些都是各位助理积极奉献与努力的结晶，我们也希望大家在看到刊物时，能忆起我们共同成长的精彩瞬间。

我们创办这份刊物的出发点是为大家服务，以大家的兴趣为导向。所以，如果大家对本刊有何期许或建议，都可以与我们联系，不足之处也请不吝指正，以帮助我们做的更好。最后，我们诚邀大家多多支持，踊跃投稿，使刊物的内容更丰富、形式更精彩。

希望我们一同创造“心”生活，美化“心”生活，做自己心的主人，过我们快乐生活。

目录

Content

心理理论

卡尼曼及其前景理论 1

心理大咖

会写小说的心理学大师

——欧文·亚龙 3

成长感悟

慢的步调 5

关系中的积极性 7

咨询感悟

咨询员“一二”知 8

陪伴的力量

——咨询心得点滴 9

咨询员，初长成 11

心理咨询心得感悟 12

咨询小感 14

咨询员风采

16

心理测验

爱情年龄 18

电影欣赏

《谈心疗法》 21

活动一览

22

指导单位:

上海师范大学心理咨询与发展中心

主办: 心动力

上师大心理咨询与发展中心业务助理团队

指导老师: 吴燕霞

策划、主编: 杨磊、杨娜

美术设计: 吴海燕、范一文、方自刚

联系我们:

上海师范大学徐汇区香樟苑 408 室

联系电话: 64322544

网址: www.xlzx.shnu.edu.cn

卡尼曼及其前景理论

11 级业务助理 吴海燕



丹尼尔·卡尼曼是普林斯顿大学的教授，2002 年因为“将来自心理研究领域的综合洞察力应用在了经济学当中，尤其是在不确定情况下的人为判断和决策方面作出了突出贡献”，摘得 2002 年度诺贝尔经济学奖的桂冠。卡尼曼的经典理论被称为“前景理论”。

长期以来，正统经济学一直以“理性人”为理论基础，通过一个个精密的数学模型构筑起完美的理论体系。而卡尼曼教授等人的行为经济学研究则从实证出发，从人自身的心理特质、行为特征出发，去揭示影响选择行为的非理性心理因素，其矛头直指正统经济学的逻辑基础——理性人假定。

前景理论认为人的理性是十分有限的，人在做出决策的时候，并不是去计算一个物品的真正价值，而是用某种比较容易评价的线索来判断。比如：我们在买冰淇淋的时候，往往根据其满不满来决定为不同的冰淇淋支付多少钱，而很少在乎其确实的分量。而商家往往利用消费者的这种心理，将冰淇淋堆得满满的，让消费者误以为冰淇淋的分量很足而支付较高的价钱。其实，在冰淇淋底下往往是空心的。

前景理论还认为，钱和钱是不一样的。在消费者的脑袋中，分别为不同来路的钱建立了两个不同的账户，即“心理账户”。辛苦挣的钱和意外之财是存放在不同的心理账户之中的，在用到的时候也是存在着不同心态的。比如我们要去看一场电影，票是 50 元钱。在我们打算前往电影院的时候，如果突然发现弄丢了五十元的手机充值卡，大部分人仍然会决定去看电影；而如果我们发现把电影票弄丢了，大部分人可能会选择不去看电影。其实上面的选择是自相矛盾的，因为

从表面看，不管我们去不去看电影，损失的钱都是 50 元，并没有什么区别。但是，人们的选择却有很大的不同。原因在于，人们将充值卡和电影票归于不同的“心理账户”，丢了充值卡不影响电影票所在账户的支出，电影票账户的支出仍为 50 元。但是丢了的电影票和后来需要补的票却被归于同一账户，所以人们会感觉不划算，好像需要花 100 元看场电影。

前景理论主要有两大定律：其一是人们在面对风险时，如果是面临获得，往往小心翼翼，不愿冒风险；而在面对损失时，人人都成了冒险家了。其二，人们对损失和获得的敏感程度是不同的，损失的痛苦要远远大于获得的快乐。比如：有两个选择，A 是肯定赢 1000 元，B 是 50%可能性赢 2000 元，50%可能性什么也得不到。大部分人都选择 A，这说明人是风险规避的。而有这样两个选择，A 是你肯定损失 1000 元，B 是 50%可能性你损失 2000 元，50%可能性你什么都不损失。结果，大部分人选择 B，这说明他们是风险偏好的。所以人在面临获得时，往往小心翼翼，不愿冒风险；而在面对损失时，人人都成了冒险家了。

前景理论虽然很简单，但是在生活中应用却十分广泛。比如在告知消息时。如果你有几个好的消息要发布，应该把它们分开发布。而如果你有几个坏消息要公布，应该把它们一起发布。如果你有一个大大的好消息和一个小小的坏消息，应该把这两个消息一起告诉别人。这样的话，坏消息带来的痛苦会被好消息带来的快乐所冲淡，负面效应也就少得多。如果你有一个大大的坏消息和一个小小的好消息，应该分别公布这两个消息。这样的话，好消息带来的快乐不至于被坏消息带来的痛苦所淹没，人们还是可以享受好消息带来的快乐。

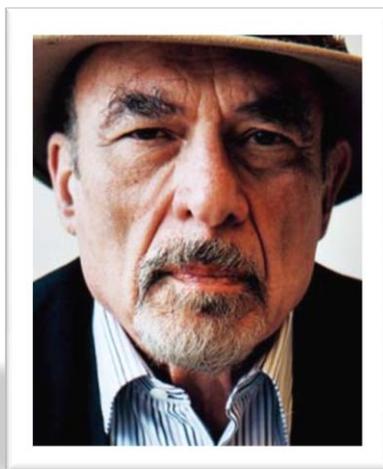
行为经济学强调，人们的行为不仅受到利益的驱使，而且还受到多种心理因素的影响。前景理论把心理学研究和经济学研究有效地结合起来，揭示了在不确定性条件下的决策机制，开拓了一个全新的研究领域。从这个意义上说，前景理论是十分有意义的。



会写小说的心理学大师

——欧文·亚龙

10级业务助理 熊彩娥



在美国，他是当代心理治疗领域的大师级人物，著名的团体治疗专家，同时又是一位名副其实的小说家，他就是欧文·亚龙。2007年欧文被推选为美国第四届“最有影响力的心理学家”之一。

初次接触欧文的作品是因为别人推荐的一部电影——《当尼采哭泣》，电影中的尼采是个心身经受无尽折磨，脾气暴躁、敏感多疑的怪老头，但他也是一位伟大的哲学家，是思想的战士。后来我看了该电影的原著，爱上了欧文·亚龙的作品，在网上购买了他所有可以买到书：《给心理咨询师的礼物》、《妈妈及生命的意义》、《诊疗椅上的谎言》、《日益亲近》、《直视骄阳》、《团体治疗的理论是实务》、《在生命最深处与你相遇》，但可惜《爱情侏子手》、《存在治疗的理论与实务》和《叔本华的治疗》暂时还没有买到。

阅读欧文的作品需要一个好的心境，我喜欢在阳光的午后，坐在阳台上，带着一份宁静祥和的心情翻开他的小说，在生命最深处与大师相遇，在质朴的语言间感受生命的意义、体会生活的喜与悲。欧文称自己的小说为“带有教学意义的小说”，阅读这样的小说不失趣味亦发人深省，不经意间让读者叩问自己的内心，思考“柴米油盐”以外的问题，比如死亡、孤独、自由和生命意义。在我手边的这本《直视骄阳》买来很久了，但一直没有勇气翻开它，正如书名所言，那是要用肉眼直视骄阳——对死亡的恐惧。我深知这是我直至每一个人都必须面对的问题，然而我需要有这样一位大师牵着我的手带我走过这段艰辛的路程，去感受死亡对生命的意义。现在我终于有勇气翻开它了，因为我相信欧文！

作为一名优秀的团体咨询师，欧文也写了几本专业领域的书。但他的书有个特点——专业但不枯燥，丰富的案例资料和通俗易懂的语言让人觉得更像在看小

说，在书中欧文将自己的所学所感倾囊相授，也不掩饰自己某些失败的经历，为的只是让后来人做的更好！

这几天在网上看了欧文的视频资料，年近 80 的欧文看起来还是那样精神饱满，还有那招牌式的笑容。相信这位和蔼、智慧的老人家一定可以健康长寿。真期待他的新作啊！

受苦的人，没有悲观的权利。
一个受苦的人，如果悲观了，就没有了面对现实的勇气，没有了与苦难抗争的力量，结果是他将受到更大的苦。

——《当尼采哭泣》

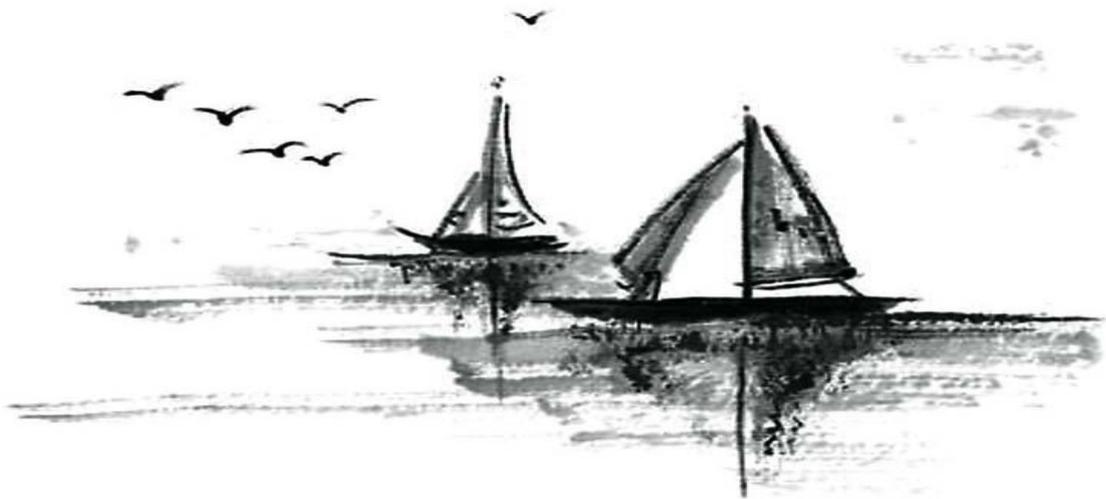


虽然肉体的死亡会摧毁我们，可是，对死亡的观念却能拯救我们。

——《直视骄阳》

我倾向于把病人和我自己看成“旅途的伙伴”，这个词消除了“你们”（被痛苦折磨的人）和“我们”（治疗师）之间的区分。

——《给心理治疗师的礼物》



慢的步调

10级业务助理 秦青

慢与快相对，客观上给人以缓慢、迟缓的感觉，主观上让人觉得迟钝、反应慢、不够聪明的负面评价或是稳重、沉稳、深思熟虑的正面评价。

年轻时，急于去获得，急于被肯定，急于对外表现，关注的都是自己，自己会不会得到，自己会不会被认可，自己表现得如何，当自我过于强的时候，自然会忽视别人的话语和行为，更少地倾听，从而也很难对别人产生共情，而人际关系的核心就是共情(通俗意义上是共鸣)，它来源于你对别人理解的能力和程度，当对方感觉到被很好的尊重和关怀，就会倾向表达得更多。而你们之间的关系就会走得更深入。所以，当太集中自我的时候，可以静观内心，有没有冷落到别人，有没有看到别人的需要，有没有感觉到对方的感受。而这也可以成为成长的契机！

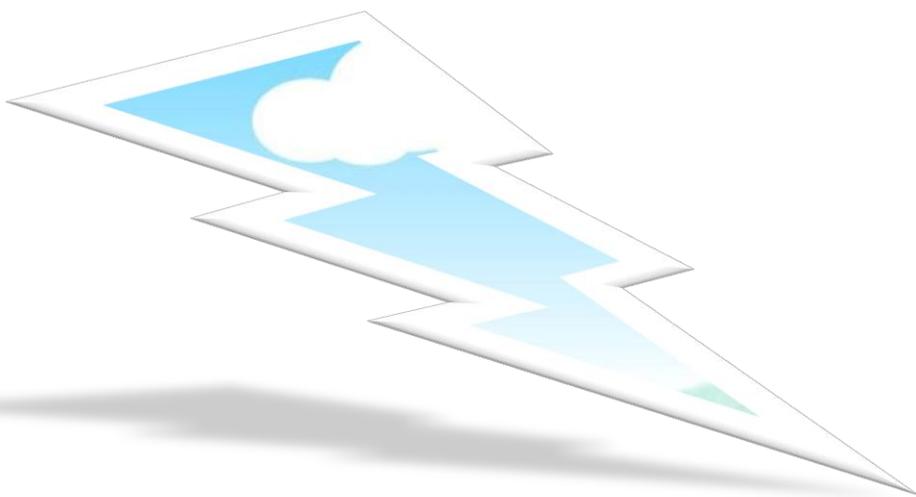
一位沙盘治疗师说过，当咨询师以慢的节奏创造自由保护的空间和氛围，来访者才能更大程度上感觉到被包容，才能更自由和真实表达自己。从这种角度看，“慢”是一种容器，它象征着容纳，允许对方做真实的自己，并且被无条件的关

注和接纳，走上爱和宽恕的道路。这也是心理咨询的魅力所在，用慈悲心和爱启迪、启示、引导来访者面对内心的声音，从而让来访者摘掉面具，放下防御机制，赤裸裸坦荡荡直视内心，获得自在与安宁。这是一种理想，当然，我们也有理由相信每个人都有自我实现和自愈的能力和渴望。

有经验的咨询师和愿意积极改变自己的来访者，已经在将这份理想落实到这个现实。爱、倾听、理解、平等和真诚已经在这个环境里得到很



好的展现。咨询师能走多远决定来访者治愈得有多深！所以咨询师的人格特质及其重要，咨询师也要感谢每个来访者给他们成长的机会和时间，每个人都在利用生活的机会成为更好的模样！成长是每一个人的事，而慢就是一种沉淀、一种累积、一种修炼，蜕变就在这个过程中开始慢慢绽放！



心理咨询师孟迁在提到别人反映他说话慢的时候做了如下的思考和反馈：“我是这样理解“慢”的，其一有性格原因，有的人说话就是快，有的人说话就是慢，显然我属于后者。其二我的思维系

统和他们不同，我喜欢想清楚了再说，而不是想一点就说出来，说出来再补充或者修改，如果想不好，我就不愿说。实际上，在沙龙中，当一个人提出一个问题，他仅仅是提出自己的问题，而我考虑的线索却有很多条，我要考虑问题的本质是什么，我要考虑为什么这成为他的问题，我要考虑如何说能让他容易理解，我还会考虑在场的其他人如何吸收。而我当时的能力和经验，处理这些信息就是需要那个让他们感到“慢”的时间。”

前几日，在心理学讲座上，一个很偶然的的机会，我给在场的人做了一次团体冥想，当做完收到回馈的时候，其中一位老师反映语速过于快而导致不能很好进入放松状态，而到后来与树抱在一起的时候（冥想的部分内容），速度放慢了，感觉也越来越舒服起来。这时候我才意识到人的心灵是慢的，是需要慢慢感受的。而我们的语言只是意识层面上的陈述，它只能部分反映我们的内心世界，而只有慢才能更大程度去扩充和加深我们的感受和感觉。之后，我开始有意识地放慢自己的语速，走路步伐，而美妙的是，我可以更好的表达想说的话以及看到更多平时被我忽视的风景！

那么，你呢？

内观内心，不要批评、不要否定、不要评价，让那份声音真实的出现，听听它要告诉你什么……

关系中的积极性

10级业务助理 秦青

题记：生命的圆满与完整只能来源于你的内在，有意义的关系也来源于对内在的自我探索！

没有一种关系是不重要或是偶然的，人与人的每一次接触都是有意义的，即使是和路上的陌生人微不足道的接触都可能让你对自己产生新的了解和认识。每一种的关系都是相互的，你自身的性格会映照在对方身上，所谓同类相聚，受你吸引的人必然拥有和你相似的某些特质，同样，你看到某人特别让你讨厌的地方，必然有你不愿意接纳和不认可的部分。在与他人的交往中，我们可以从关系中了解自己所具有或所缺乏的特质，从而更好的完善自己。

而在所有的关系中，男女之间产生的爱慕之关系是最为特别的关系。人们往往希望从爱情中去解决自己的生活或工作等存在的问题，如果工作不顺利，那么找到另一半只是让你变成有支持，但是工作仍然不顺利的人，不要试图从爱情中去解决自己的问题，就像不要依赖对方给你快乐，生命的圆满与完整就在你自己身上，等待你

自己去挖掘，而别人只能给你启发，即使那个人是你爱的人！停止去寻找，寻找一个你爱的人或者来爱你的人，而应该努力让自己变得更值得别人来爱，在那个人到来之前，现在所做的就是让自己更好，更充满魅力，健康而又富有吸引力！

并不是所有的关系都能维持一辈子，有些关系注定要早早结束，关系的长短或结束的方式没有所谓的对与错，都只是人生的一部分。在关系中，我们不应纠结对方给予自己什么，而是应思考这种关系是否完整，如何能画下最美好的句号。人们总认为无法持久的关系是失败的，而实质上从最初的相遇到最后的告别，你可以从每一场的关系中学习看到自己的灵魂的丰富，学习治疗自己，放开偏见和执着，你就不再苦恼你要爱谁，要爱多久。

努力给别人一点力量，我想这就是爱！

咨询员“一二知”

09级业务助理 孙洪礼

白驹过隙，时间飞逝，三年的研究生学习进入了收尾的阶段。回顾这三年来对个人影响最大的，除了导师的殷切教诲，就是校咨询中心三位和蔼的、可敬的老师——吴老师、周老师和徐老师。吴老师的研究生助理团队使我有幸能和中心结缘，能融入到研究生助理团队这个温馨、充满家庭气氛的集体中，它将会在我的人生历程中留下很深的烙印。

经中心老师考核通过，我于2010年11月开始接个案。

我这里主要想谈两点感受：

第一，忐忑感。人的每一次成长都伴随着痛苦，是的，当你被宣布你要增添一个新的角色——咨询师的那一刻起，你的改变就要开始，你会有焦虑感，会有不安感，会担心这担心那，甚至会寝食难安，你想到退缩，但是你内心那个要求超越自我的声音



却对你不依不饶。你会向师兄师姐请教，向身边同学获

得支持。最终无论如何，你还是被逼上了“断头台”，你从“断头台”下来，我们暂时不具体谈是什么滋味，但是据我初步调查，大部分都换上了一个更富智慧的大脑。

获得了咨询员资格本是很开心的事情，为什么很多时候我们却要为此承受很多痛苦呢?!这也是我想和大家分享：为什么你在面临改变时会有忐忑感?首先是惯有的自动化思维方式在作怪，我们早期的经历会使我们在面对一件事情时，不经大脑思考而自动加工形成反应，或者说我们大脑很多时候是处于“自动驾驶”状态。所以，在面对咨

询员这件事，你需要冷静思考，自己有了知识的储备，有了老师的认可，一切皆备，当坦然去接受即将面临的一切。其次是低自我价值感的缘故。我们生活中的很多问题和困扰多是自我价值感低引起的。高价值感的人在面对挫折时，可以把价值感和事件做很好的区分，仍旧谈笑风生，而非自惭形愧。处于低价值感的人，其自尊很容易被挫伤。当要以咨询师的角色出现在来访者面前，若有志忑感，也许是因为承受不了所谓的失败所带来的后果。只要能够以一个咨询师应有的姿态去面对来访者，就会起到如“秋风扫落叶”的效果，即使不能把所有的负性情绪“扫掉”，也会“扫掉”一部分。

第二，心路历程。确定要去奉贤做咨询，我也是抱着既期待又焦虑的心情坐上了去奉贤的校车，在车上会设想各种见面的场景，会设想运用什么方式去帮助来访者……进了大学生活动中心大楼，见到中心老师，老师那认可的笑容和和蔼的话语会使你自信大增，会去除很大一部分不安与焦虑。整个心路历程我不想细说，但是在这个路上会有很多人陪伴你走过，尤其是中心老师。

总之，回顾自己的咨询员历程，想说的就是保持一颗永不言弃和上进的心，在咨询员的道路上，你会越走越远，越走越好。

陪伴的力量

——咨询心得点滴



10级业务助理 刘湘林

在咨询中心接待学生个案已经是第三个学期了，回想一路走来的历程，很是感叹。平时咨询结束，会对个案中的感悟做个小记，以下是刚开始接个案时的一点体会，希望带给大家，特别是刚刚开始接个案的同学们，一点启发。

第一次

还记得接第一个个案之前的紧张、兴奋与期待；在正式咨询时，打开咨询室的门，看到来访者第一眼时的笃定和安心；第一次面谈结束时的困惑和焦急，恨不得马上就帮来访者想出个解决问题的万全之策；等到第二次面谈时，发现自己备用的很多技巧都没有用上，来访者自己就已经主动阅读有关哲理、人际的书籍，主动找去找室友沟通，已经解决了很大一部分问题。

带泪的百合花

这个来访者是个敏感的漂亮女孩，第一次面谈时就几度哭泣不止，当时我做了危机排除后，更多的就是静静的陪伴她，听她倾诉，陪她一起回到过去，回到老家，回望她的梦想，恋情，陪她一起去品尝成功的渴望，梦想破灭的失落，无望，怀疑，矛盾……接连几次的面谈，都是来访者倾诉为主，我会贴着她的思路，帮助她做一些认知分析，引导她多角度，更积极的看问题。咨询看来却一直没有太大起色，期间自己也试图想在其最大的伤痛处做功（处理她与前男友的关系），但来访者拒绝去碰触。可其实变化是潜移默化的，等到第五次面谈，来访者渐渐从过去走出来了，谈到自己与第一次来咨询时相比，发生了很大的变化：1 看问题视角更宽阔了 2 对自己更接纳了，不再总是纠结自己的不足 3 更积极了，对过去的事情看开了，学着向前看了。最大的改变是，她提到自己开始准备去迎接新的恋情了，并多次表达了对咨询师的感谢，临走时对我说：“老师我能抱抱你么？”一边说着祝福的话，抱抱这个女孩子，感觉她曾是一朵哭泣的百合花，现在的她已经可以笑着迎接阳光了，很开心。

新手的咨询师往往认为“来访者需要我给出方案”，从而把来访者的问题变成自己的问题，引发咨询师的焦虑。



一方面，咨询并不能帮来访者解决所有的问题，也不是所有的问题都可以通过咨询来解决。很多时候，我们并不能帮来访者消除掉内心的伤痛，更多的是，帮助来访者如何带着这种伤痛，勇敢而积极的前行。

另一方面，我们每个人都有让自己活得更好的愿望和能力，要相信来访者自助的潜能，我们要做的往往就是陪伴和引导，更多的是给自己和来访者多点时间！！

咨询师专业的陪伴本身就是种治疗和帮助。所以，相信陪伴的力量，给自己多一点时间，跟来访者一起成长。

咨询员，初长成

10级业务助理 熊彩娥



从知道自己已经成为咨询中心咨询员的那天起，我就在期待自己的第一个 case，那种感觉就像是等待邂逅一场美丽的爱情。“十一”长假刚刚结束，我在返校的火车上接到咨询中心的预约电话，有几分忐忑又有几分期待，甚至开始偷偷地想象来访者的模样——男？女？微笑？愁容满面？喜欢我？不接受我？……

预约的那一天，我特意选了一件比较显成熟的衣服，也许是为了掩盖内心的信心不足吧，但不管怎样我希望自己看起来老练一点。出门前站在镜前对自己说：“你可以的！相信自己！”。去奉贤的车上，湘林姐看出了我的紧张不安，她笑着说：“恭喜你迈出了第一步哈，第一次难免有点紧张的，放松点，没事的！”说完她就眯着眼睛睡起来了，可我那忐忑的心不允许自己好好休息片刻，只能暗地里羡慕起身边的这位“过来人”。

奉贤心理咨询中心有4间接待室，我最喜欢“302”。在推开门的瞬间它就会给人一种清新、淡雅的感觉：粉红的沙发——那种粉红不似少女的稚嫩，亦不似年长女性的沧桑，那种红是最能给人温暖的颜色。两张沙发上分别有几个抱枕，使坐在上面的人有一种被拥抱的感觉，沙发中间是一个玻璃质地的心型茶几，玻璃是一种美丽而易碎的东西，正如你我的心灵！向阳的窗户可以满满地照进阳光，打开窗户，白色的窗帘随风而起。有时我会开玩笑说：“如果能在这住几天就好了。”

做咨询的时间是过的很快的，在送走第一位来访者后我也深深地呼了一口气，感慨而又庆幸第一次过去了！过程不尽完美，但气场还是在的，给自己一个“良好”吧！时间过的真快，今天我已经在做自己的第三个 case 了，每次做完咨询都会总结自己哪里做的不错，哪里还可以更好，我想成长就是这样一个过程吧！

去奉贤的路途比较远，我又有晕车的毛病，其实有时候也觉得自己挺辛苦的。印象最深刻的一次就是被开校车的师傅凶了几句，特别委屈的回来大哭一场，心想“不干了，免费服务还被骂！”，但还是一次次的坐上了去奉贤的车。虽然有委屈的时候，但开心的时候还是比较多的，比如和老师们交谈的时候，比如年会被奖励的时候，比如参加督导的时候……

我们就是这样成长的，有收获、有泪水也有欢笑。我想我们应该感恩这些陪我们一路走来的人和事！

心理咨询心得感悟

09级业务助理 应茹琴

大三起，我开始有一个梦想——做一名心理咨询师。那时，除了拥有满腔的热情外，我其实对心理咨询一窍不通。之后的近一年时间，为了这个理想我开始

努力——备考心理学研究生。虽然最终没有进入心理系，也曾经以为会与自己的理想擦肩而过。但是，幸运的是，我成为了上师大心理咨询中心的一员。在这里，我欣赏的一位老师说：既然自己有理想，就要勇敢地把它高高举起！于是，我更加坚定了。



这学期，我终于有机会开始接个案了。到现在为止，我接了两个个案，都已经结案，这周即将开始第三个个案。记得接第一个个案之前，我既期待又忐忑。期待的是，我的第一个来访者会是什么样的呢？忐忑的是，我第一次能做好吗？

咨询的过程，是助人自助的过程，也是成长的过程。我有一些体会，想和大家一起分享。接新个案时，第一次咨询开始，结构化处理很重要，比如确认来访者曾经是否做过心理咨询，了解来访者对心理咨询的了解程度。咨询过程中，当来访者情绪比较强烈，咨询师也有情绪体验时，比较资深的心理咨询师会进行自我觉察：是来访者引起了咨询师的情绪还是咨询师本身的经验引起了情绪的变化？这也是初学者需要了解的部分。在咨询中，要相信来访者自己的能力和资源，有



时候我们会疑惑自己对来访者说的话或给的建议是否有用，其实很多来访者是会有所领悟的，甚至会有让你意想不到的体会。咨询中碰到卡壳并没有想象中可怕，很多时候，危机能转化为契机。但怎么引导危机的转化，这是需要我们去学习和摸索的。做完咨询后，及时接受督导也是非常必要的，不仅对于个案本身，而且对于咨询师个人的成长，都非常有帮助。

待的那一点！

作为一名心理咨询的初学者，我还需要不断学习，不断实践。非常感谢咨询中心的每一位老师给予我的支持和鼓励。在心理咨询的道路上，我会一步一步努力往前走，相信最终我一定会到达自己期



咨询小感

10级业务助理 张海兰

2011年11月23日，我接到了第一位来访者。在咨询室里的第一个感觉就是时间过得很快，想起看时间的时候，四十分钟已经过去了。但是，来访者似乎还有很多的苦水要倒。我只好采取行动，对她今天所说的进行总结并给她反馈，谁料她一接到话头，又开始漫无边际的说开了，我只好再一次对她所说的进行总结，并表示我们今天时间差不多，很感谢你对我信任，告诉我这些，但是我还得回去整理整理思路，下周给你反馈好吗？谁料她竟然说：老师，你赶时间吗？我一会儿没事儿，我们再聊一会儿吧。这算是碰到了难题，拒绝不是，不拒绝又不是。真的要开始对来访者实施影响，总感觉自己有些底气不足。

一开始的时候，很难做到全心的关注来访者，而更多的是关注自己。其实脑子一直在转，但是想的都是自己说的这句话到底合不合适？要怎么说才更合适？规范的说法是怎样的？说了这句话之后，来访者会不会有什么不好的反应？等等，以至于在提问题的时候表现不佳，而此后又再一次责怪自己，陷入恶性循环。总之，过于关注自己的时候，反而没有做到很好的倾听，也就没有办法，做好的反馈。对自己要保持一定的觉察，并全情的关注来访者，这需要一定的分配。希望自己随着经验的增长能够更好的把握好这个尺度。

我感到自己总是不由自主的替来访者担心，被来访者在咨询室的脆弱所迷惑，担心他在未来的日子会遇到一些困难。当然，也担心自己的招数不够用，不能很好的帮到来访者。然而，来访者才是当事人，来访者自有一套应对各种困难的方式。在来访者人生的尝试—错误的学习中，一定选出了最适合自己的应对方式，我们能做的或许只是需要帮助求助者找出最适合他的应对方式，并给予适当的鼓励和支持。或许问题就得以解决了。



在咨询室里也有受到挑战的时候。我的一位来访者，她对于自己的问题分析得头头是道，她只问我解决方法。不知道这种算不算是求助者对我的阻抗，如果求助者真的知道问题所在，是什么原因让他没有办法去解决呢？或许真正的问题不在表面看的那样呢？

在咨询结束的时候，总是会问到来访者下次还会不会来？此刻我的心情是希望来访者认为咨询是有用的，下次再来。但更多的是害怕来访者觉得咨询并没有给他多少帮助，所以他下次就不愿意来了。这样的担心或许是我把来访者是否续约看作是对自己能力的肯定吧？然而，这样的想法其实并不合理。决定来访者下次是否再来的原因有很多。如果来访者的问题随着时间的迁移而得以顺利解决了。那么再来咨询就没有必要了。如果来访者续约了，或许只是因为他很享受来咨询室的感觉，并不是有方向有目标的咨询。说到底，是我对自己的咨询能力的不确定以及亟需肯定的心态，让我产生了这些不合理的想法。



咨询员风采

咨询员风采



孙洪礼
09级应用心理学

个性短语：
一切都是瞬息，一切都
将过去！



曾晓瑾
09级比较教育学

个性短语：
虽有址地，不如待时
营谋出入，切莫妄为



李格
09级心理咨询

个性短语：
爱自己，爱生活！



李妮
09级

个性短语：
在生活中往往有这样的时刻
，每一件都在我们的内心唤起
，安宁的情绪。我们的全部生活好
，象是一条通过荒地的小路。——

咨询师风采

王淑敏

10级临床心理学专业

个性短语：
走向自由心灵
走在自由之路



易培

10级心理咨询专业

凡事都是一点一点积累的，所以不用为一次的失败而伤心也不要为一次的成功而骄傲，因为那只是过去的你，不是现在的你，更不是将来的你



熊彩娥

10级发展与教育心理学

个性短语：
人生就是一种修炼，达到哪种境界
决定于我们的努力



张海兰

10级成人教育学专业

个性短语：
每个人都是独一无二的个体，因此心理治疗应该符合个人的独特性，而非把每一个人都裁剪成一模一样，以符合所谓最佳人类行为的假设。

刘湘林

10级咨询专业
研一在中心接个案咨询

个性短语：
面朝大海 春暖花开



“爱情年龄”测试

我们常听人家说：年龄不是问题，但这指的是实际的年龄。我们经常忽略的，其实是爱情本身的年纪。20岁的人，爱情年纪可能只有15岁，也可能已经35岁了。知道彼此的爱情年龄，会让我们更懂得如何彼此对待。

请计算分数,按总分选择答案:

一、如果朋友临时取消约会，你会怎么安排自己的时间？

- A,去逛逛早就想逛的地方(5分)
- B,赶快打电话找别的朋友出来(3分)
- C,无所事事,心情很闷地到处乱晃(1分)

二、在网路上的聊天室遇到陌生人跟你搭讪,你会作何处理？

- A,先试着聊天看看,如果还不错就留下 Email,QQ 号(3分)
- B,保持暧昧空间地跟对方谈话(5分)
- C,立刻跑掉或是完全不回应他(1分)

三、如果你收到情人送你的戒指,你会戴在哪只手指上呢？

- A,中指(1分) B,无名指(5分) C,小指(3分)

四、若是情人讨厌你的某位朋友,你会.....

- A,从此跟那位朋友断绝关系(1分)
- B,瞒着情人跟那位朋友联络(3分)
- C,完全不理情人的抱怨(5分)

五、当情人要求你当街亲吻他,你会.....

- A,拥吻有何不可?立刻热烈地回应(1分)
- B,表示自己会害羞,亲吻对方的脸颊或手作为让步(5分)
- C,断然拒绝(3分)

六、白雪公主的故事中,你最喜欢哪一幕？

- A,白雪公主在小矮人家睡着(3分)
- B,小矮人们为公主制作玻璃棺(5分)
- C,王子扶起公主使毒苹果掉出,而公主醒来(1分)

七、一出演出夫妻外遇的连续剧,你最容易认同那个角色？

A,外遇的一方(5分) B,苦情守候的一方(1分) C,第三者(3分)

八、你看到路边有个人一边等候一边不停的看表,你认为他是?

A,跟情人约会,但对方迟到了(1分)

B,等公车,车再不来他就会迟到(3分)

C,朋友或情人进银行去办事,他在等对方何时才把事情忙完(5分)

九、你和情人约在一家新餐厅共进晚餐,你会挑选哪个座位?

A,窗边的座位(1分) B,最能欣赏到钢琴演奏的位置(5分) C,最角落的位置(3分)

十、你走过一家店,传来一阵香味,你觉得那是?

A,刚烤好的面包香(3分) B,带有果香味的香水(5分) C,咖啡香(1分)

十一、你看到两个人正在说悄悄话,你觉得听的那个人会有何反应?

A,皱着眉头不说话(5分) B,强力忍着笑意(3分) C,到处东张西望(1分)

十二、如果你可以选择一个梦境,你会选择什么样的梦?

A,梦到自己是个人人迷,每个认识的人都想向自己表示爱意(3分)

B,梦中自己是个亿万富翁,能够呼风唤雨(5分)

C,梦见自己是个平凡的人,有平凡的家庭,一家人其乐融融(1分)

十三、你将在三个喜欢的对象中挑选一位交往,但她(他)们各有缺点,你会选择谁?

A,样样都好,就是非常穷(1分)

B,有钱,体贴,风趣,年轻,但是很花心(3分)

C,平凡却老实,有点年纪(5分)

十四、你打翻了一个杯子,你觉得里面装的是?

A,葡萄酒(1分) B,满满的白开水(5分) C,空的(3分)

十五、你睡得正熟时,突然地震了,你的第一个反应是?

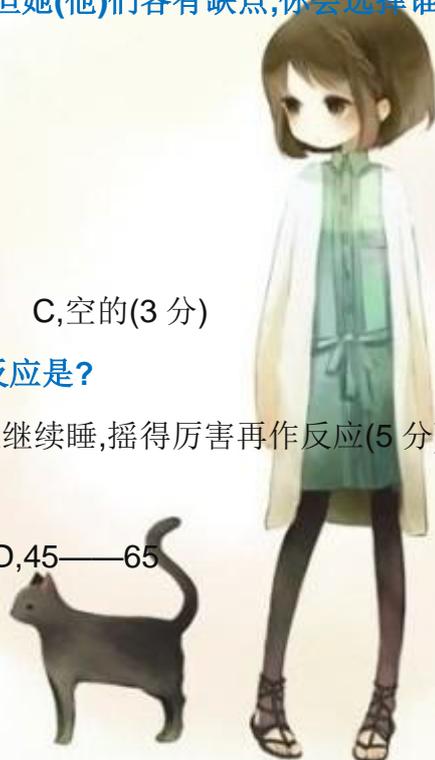
A,快找个地方躲(3分) B,赶快逃出去(1分) C,先继续睡,摇得厉害再作反应(5分)

请计算总分,你的总分是:

A,15——22 B,23——36 C,37——44 D,45——65

15——22

我猜你自己不会承认,不过,你确实还处在爱情的青少年期,不论你现在已经几岁了.你大概是爱情小说或连续剧的忠实读者,面对爱情真正的困境处理起来非常



生涩.如果你遇到一个爱情老手,你可能总是摸不透他的心意;甚至觉得对方忽冷忽热.不过,那其实只是你欠缺经验而已.如果你跟一个爱情年纪与你相仿的人恋爱,你们大概可以共享轰轰烈烈的爱情.无论如何,如果你的爱情并不顺遂,也无须灰心;更不必觉得这是我一生的最爱,因为,再多谈几次恋爱你就会发现,现在的你,实在是太年轻,太容易感伤了!

23——36

你的爱情大概是 20-29 岁的年纪,青春正好,有冲劲,也比较懂得进退.不过,你最常犯的毛病是高估自己;以为自己可以不嫉妒;以为自己想要的是自由.....正确地说,你还不够了解自己爱情的长相,还需要一点历练来使你的爱情发光.你很容易被为你倾倒的爱情青少年所吸引,他们以你为生活重心的虚荣感使你飘飘欲仙.但是,你可得记住,你也没自己想像中那么有办法,一起成长当然是好的,千万不要悲剧英雄似地自己一肩扛下所有情绪重担,到时候,你可能反而是最先逃跑的人.

37——44

你的爱情年纪已经进入成熟期,就像人说:"三十而立."你开始有种老灵魂的感叹,认为自己可以把爱情的分寸拿捏得当,却无法像年轻时那么尽兴地相爱.你偶尔会感到疲倦,有时会有些寂寞,虽然你都可以很快把它们处理好,但是心里还是有个遗憾很难被弭平.你跟爱情年纪比你小的人交往,总是从他们身上感受到年轻的魅力,却也经常冷眼旁观他们爱情岁月的增长.你大概只能在爱情比你年长的人身上找到安慰,虽然你不见得会爱上对方.不过,有的时候别放弃给自己年轻一下的机会,毕竟就算是老年期的河川,也有回春的机会啊!

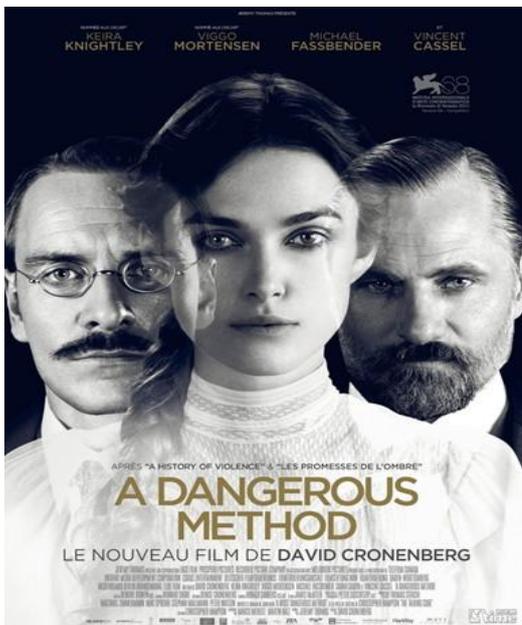
45——65 分

你的爱情,不但成熟,而且沉淀.有种境界叫:"见山又是山,见水又是水."你大概就是如此吧!你终于可以很温柔地看待不同爱情阶段的人,并且可以很温柔的陪伴和对待对方,你不企求长相厮守的承诺,因为你深知其中难处;你不会残忍地打破爱情中年轻人的梦想,你只会微笑地等他看见当中的青涩.如果,有个人能真正地爱到你,也真正被你所爱,那么一定是件幸福的事;不,不止是幸福,应该说,这才是最浪漫的事。



《谈心疗法》

剧情介绍：



在一战爆发前夕，苏黎世和维也纳已经准备好了用惊世骇俗的方法给以心理卫生以震撼的一击。影片的故事从真实的事件改编而来，讲述了佛洛伊德、荣格和他们共同的女病人萨宾娜·斯皮勒林之间的故事。作为病人，萨宾娜·斯皮勒林美艳无比，给了荣格和佛洛伊德极大的启发；作为爱情的表征，萨宾娜·斯皮勒林从灵魂深处启发了这两个当代心理学领域的巨擘。但是这三个人

之间剪不断、理还乱的关系却让荣格最终在精神和学术上和自己的老师分道扬镳。不过，他和佛洛伊德的学说，却永远地改变了人类思想史的面貌。



活动一览

与心相约 快乐相随



纳新现场



素质拓展



培训讨论



志愿者活动



2012 元旦联欢

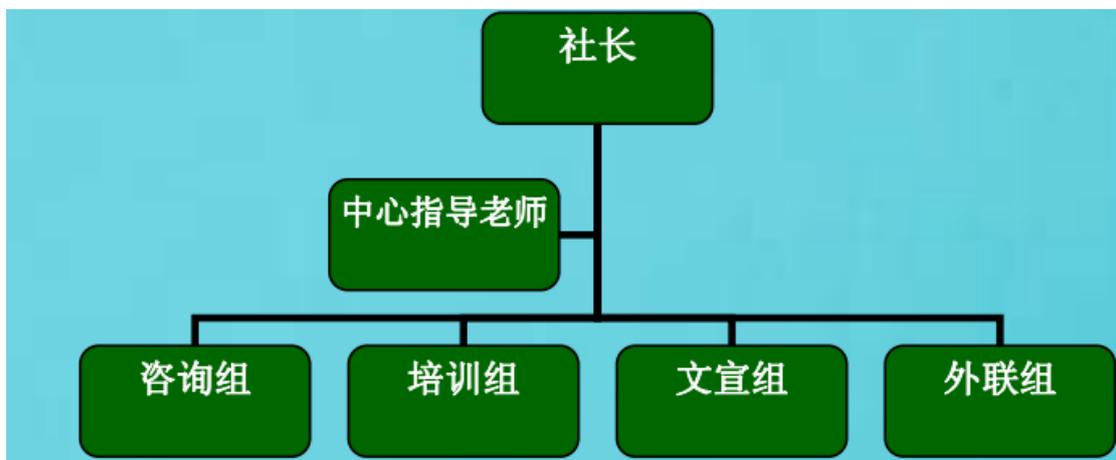


上海师大心理咨询与发展中心研究生业务助理团队简介

上海师范大学心理咨询与发展中心研究生业务助理团队——心动力，就是在校心理咨询与发展中心这块育人健心的土壤上形成的那抹充满阳光和动力的绿色。该团队成立于2007年9月，是以具有心理学背景、或有志于参与学习大学生心理咨询的相关专业研究生组成的志愿者队伍，隶属于上海师范大学心理咨询与发展中心。在咨询中心老师的直接指导下，借助专业学科优势，团队秉承服务与实践的宗旨，以“助己、助人，成长、成熟”为原则发展至今。

团队成员既协助中心做好全校大学生的心理健康宣传与教育工作，资质合格的业务助理也为大学生提供个别咨询和团体辅导工作，取得很好效果。同时，咨询中心也利用校内外资源，为团队成员提供丰富而系统的专业培训，使他们既获得了归属感和自我成长，又提高和拓展了专业素养、实践能力和学术视野，以更高效地胜任学校心理健康志愿者服务工作。本年度业务培训和工作情况见下表。

随着服务与实践，业务助理团队的力量日益壮大，步伐日益稳健，团队成员已经由最初的十几人增加至现在的五十多人。为了便于中心的指导和管理，为了发挥团队成员的合力，为了团队更有序有益的持续发展，更为了树立团队的形象便于对外交流，团队构建了明晰的组织架构。具体如下：



至今，在中心老师的直接指导下，在团队成员的积极参与下，团队成员既齐心协力把团队活动组织得魅力十足，又各司所长把每个小组带动得有声有色，同时也把自己的潜能发挥得淋漓尽致，最后还能在实践和付出中收获到累累硕果！相信在今后的发展中，会有越来越多的志同道合之士加入这个志愿者团队，同时团队成员也会发挥专业所长，为学校的心理健康工作、为大学生提供更多的帮助，创造更大的价值！

2010级研究生业务助理团队骨干



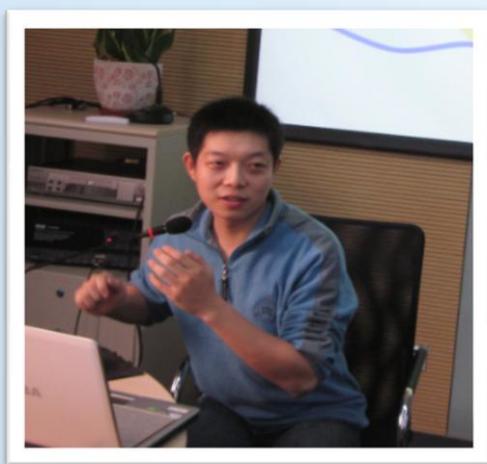
社长兼团训组组长 杨磊

安则静 危则动 方则止 圆则行



文宣组组长 杨娜

受思深处宜先退，得意浓时便可休！



外联组组长 易培

事在人为！



个案组组长 刘湘林

因为懂得，所以慈悲！

Life Attitude



You have the ability
to change the world

联系我们

徐汇校区：64322544（让我试试）
西部香樟苑 408 室

奉贤校区：57122546（让我试啦）
大学生活动中心 308 室

网址：<http://xlzx.shnu.edu.cn>

Email: xlzx@shnu.edu.cn

上海师范大学心理咨询中心

2012 年 3 月