

心理咨询师如何练就“读心术”

既要做好“一面镜子”，又要做好“一把梳子”



现代生活的快节奏和高强度，让很多人有挥之不去的焦虑和压力，一颗负重的心无处安放。人们总向往着找到一个“树洞”，将所有的心事和秘密都“倒”出来，以求片刻的抚慰。

心理咨询师便应运而生，而且这个行业随着人们“心病”的加剧，需求越来越旺盛。那么，心理咨询师是怎样取得当事人的信任，让人毫无顾忌地把心事和盘托出？他们又是怎样帮助当事人摘除“心魔”、重塑自我的呢？

记者 王婧
实习生 张珂



漫画 章丽珍

心理咨询门诊量在逐年上升

近年来，随着现代生活节奏加快，人们的精神压力也越来越大，许多都市人或多或少会有一些焦虑情绪，如果不能及时自我调整，久而久之就会形成一种心理负担甚至疾病。这些年寻求心理咨询的人数也在逐年上升，而且青少年心理问题更加突出。

“像今年，到目前我们接待的咨询人数已经接近1000人了，忙的时候一天要接待四五人，最多的一天达到了8个。”吕飞岳说，目前他们中心接待的咨询者主要还是以青少年为主，涉及的问题有厌学、考前焦虑、学习潜能开发等，几乎占了6成以上。除此之外，也有一些人来询问人际及职场工作压力、抑郁、焦虑以及家庭婚姻等相关的情况。

在宁波心理咨询中心，平均每位心理咨询师每天接待的咨询量也在五六人次。“我们开办7年以来，门诊咨询量基本以每年以20%的速度上升。”张子霖说，目前面询的预约已经排到了两三个月之后了。

而与此形成鲜明对比

的是，专业的心理咨询师仍相当匮乏。

据不完全统计，目前全国持有心理咨询师资格证书的已经超过了60万人，但经过正规、专业培训的心理咨询专业人员数量非常匮乏，还不到1万人。心理咨询师不受职业限制，一般本科学历经过培训就能报考，虽说行业的门槛不高，但还是缺乏真正专业的人才。

“培训只是最基础的起步，而真正专业的成长，需要从业者在一二线能做心理咨询与心理治疗的老师带领，并持之以恒的进行社会实践才能成长为真正专业的心理工作者。做这个行业至少要有3年以上的从业经验，并且需要不断学习。”吕飞岳说。

记者采访中发现，有不少人不愿意从事心理咨询行业，认为心理咨询师是“垃圾桶”，什么问题都要面对，甚至有人认为心理咨询做多了，自己内心也会出现阴暗面或者其他各种的问题。吕飞岳笑着说，这完全是误解，相反咨询有利于个人的成长，也有益个人的身心健康。

记者采访中发现，有不少人不愿意从事心理咨询行业，认为心理咨询师是“垃圾桶”，什么问题都要面对，甚至有人认为心理咨询做多了，自己内心也会出现阴暗面或者其他各种的问题。吕飞岳笑着说，这完全是误解，相反咨询有利于个人的成长，也有益个人的身心健康。

她的衣服为何总“洗不干净”？

不久前，宁波市百合心理咨询与培训学校校长吕飞岳接待了一名疑似患有强迫症的中年女士。

这名女士穿着整洁，打扮得体，精神状态与普通人也没有明显区别。但是，她有一个行为却让人匪夷所思——她总是怀疑自己的衣服上有污点，尽管身边的人明明白白地告诉她“衣服非常干净”。

为此，她每天下班后做的第一件事情就是洗衣服，而且反反复复地清洗。久而久之，不仅身边的朋友无法理解，她自己也感到心累。而且这一心理已经严重影响她的工作和生活。

她为什么会怀疑衣服有污点？

吕飞岳并没有急于寻找答案，而是让对方尽情

地诉说自己生活、工作中的各种烦恼，任其絮絮叨叨，不厌其烦。

在吕飞岳的循循善诱下，过了好几天，对方终于说出了压抑心头许久的“秘密”——有一次，她在洗衣服时，发现了丈夫对她不忠的证据！

“这正是她的症结所在！”吕飞岳说，在倾听完这位来访者的诉说之

后，发现造成她患有强迫症的诱因很多，有小时候成长过程中的原因，也有情感受到挫折的原因等。

在全面梳理出当事人的心理问题后，吕飞岳又“对症下药”，开始对她进行心理重建。三个月后，这位女士终于从强迫症的阴影中走了出来，重新找到了生活的航向。

“读心术”里有何奥秘？

这一看似神奇的“读心术”到底存在什么奥秘呢？

“总的来说，我们做的就是识别咨询者的心理活动过程与状态。”吕飞岳说，咨询师好比一面镜子，通过访谈获取的资料，呈现出当事人的心理状态和问题。同时，心理咨询师还要像一把“梳子”，梳理出导致这些问题的脉络，从而“对症下

药”，梳通他们打了结的心理。

“咨询师始终要有一种觉悟就是：你的问题只能是你自己去解决，我可以陪伴你，支持你，但不能替代你的行动。”吕飞岳说，东西坏了修修补补不难，可是进行人的心理重建就复杂了。俗话说得好：心病需要心药医。在吕飞岳看来，心理咨询师作为助人者，

一定要用心去感受当事人的内心当下状态，所有谈话中使用的，一定是可以找到心理学的专业理论依据的。

宁波心理咨询中心主任张子霖说，心理治疗分为语言性的治疗和非语言性的治疗。心理咨询其实是一种谈话治疗，这种谈话治疗有别于简单的社交聊天，也不是一般认为的安慰或者给出建议，

更多的是一个心理探索过程。

而非语言性的治疗包括画图、音乐、舞蹈等，比如一些自闭症儿童，往往不善言辞，不习惯于语言交流，但是他们在绘画、音乐和舞蹈方面却有惊人的表现，而且其丰富的内心世界往往会通过这些方面表现出来。此外，对一些语言表达能力不健全的孩子，还可以通过做一些游戏，来窥探到他们的内心世界。

“这么多来访者，每个人都有自己独特的个性和问题，我们也要不断学习应用不同的新方法才能更好地服务。”吕飞岳说，近几年来，百合心理咨询中心引进了包括温尼科特精神分析、美国贝克认知行为疗法等，处理了大量的个案，帮助到许多年轻人的成长。



纯白之旅 去哈尔滨看雪啦！

达人旅游哈尔滨冰雪之旅开启啦！感受中国雪乡风情，尽享铁锅炖，八大碗，粘豆包等特色美食，独家赠送威虎寨滑雪教练及保暖三件套；独卫浴双人火炕，为您提供私密小窝，独家安排一晚五星住宿！一车一导，环线行程不走回头路，纯玩无购物，现在提前10天报名立减300元！
线路：哈尔滨、亚布力、梦幻雪乡、智趣威虎寨、大米之乡五常、俄罗斯小镇五

日游
班期：12月13/19日
价格：2680元/人
报名及投诉电话：87651111
QQ群：411030887
地址：海曙区新典路536号新海蓝钻5楼(地铁2号线丽园南路D出口)
达人旅游网：www.57676.com
浙江达人旅业股份有限公司
(L-ZJ-CJ00079)

新闻链接

如何判断自己是否存在心理问题？

在日常生活和工作中，大家充斥着各种情绪。那么，普通人该如何判断自己应不应该去看心理医生呢？

张子霖给出了这样的评判标准：一般而言，情绪带来的痛苦程度可以进行一个自我评分，分严重、中等和轻度。“如果你认为自己的痛苦达到了中等以上的程度，建议最好进行心理咨询；如果你的痛苦已经无法正常学习、工作，那么也需考虑心理咨询；还可以通过困扰或症结的持续时间来判断，如果超过两周还未成功自我调节，这意味着可能需要心理医生的帮助。”张子霖说。

“在中医学中，提到了脏器与情绪的互相影响：怒伤肝、喜伤心、思

伤脾、忧伤肺、恐伤肾。因此，做好情绪管理与健康养生，对于健康非常有益。”吕飞岳说，心理学与身心健康关系密切，譬如经常出现抑郁、无助等消极情绪，而周围所有的人都无法帮助他，这个时候就需要专业的心理咨询师介入了。

此外，吕飞岳表示，家庭教育及环境在心理健康方面的影响是很大的，尤其是在婴幼儿早期，有条件的話，建议父母们都应该掌握一些相应的知识及技能；对于平时有焦虑困扰的成年人来说，可以记录造成自己困扰的想法，以及造成这个想法的原因，自我觉察有助于找到内心不合理想法，并加以修正，这也是非常好的自我调节的办法。