



本期专家:蒋硕  
国家二级心理咨询师,赛林纳心理  
咨询中心创办人

如今,越来越多的人开始关注自身心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报·齐鲁壹点成立“心理专家团”,在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。

情感版投稿  
邮箱:qlwbqg@163.com

#### 树洞提问:

我因为有心理疑惑,找了一位心理咨询师想做一下辅导。去了两次,感觉都是自己在说,咨询师讲得几乎很少。第一次还好,第二次我就有些抵触了,咨询师几乎都不说话,我怎么能得到帮助呢?问题如何能解决呢?这钱花得值不值得是一方面,我和咨询师之间的沟通感和信任感也没有很好地建立起来,我是不是应该换一位咨询师呢?

#### 齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

有心理疑惑时寻求专业帮助,是明智之举。现在越来越多的人开始愿意“拥有自己的心理咨询师”,但对于如何在能力、风格各异的从业者中找到适合自己的那一位、如何进行有效的心理咨询,可能还不清楚。基于这位提问者涉及的几点,我们来小小地科普一下:

#### 心理咨询师怎样工作

不同流派、取向的心理咨询师有不同的工作方法,而语言和非语言的沟通则是通用的。心理咨询师“不说话”,可能和几种情况相关。

进行技术性操作:来访者的信息采集、来访者的状态观察、问题聚焦与分析。

给予来访者空间:让来访者充分表达自己的情绪,表达对来访者的接纳,帮助来访者放松,对来访者进行共情。

发生了卷入等障碍:咨询师被卷入来访者的问题,无法做出共情或其他合理回应;来访者的需求超出咨询师的认知与能力范围,咨询师未能及时确定策略,咨询师因为身体或精神状态不佳而出离工作状态等。

除了以上情况,来访者还应该意识到,心理咨询是辅助来访者进行内部探索,而不是外部干预。比起精神科医生,心理咨询师倾听更多、提问更少,不会强行分析和灌输观念,所以有时看起来“话不多”。当然,经过数次咨询,咨询师应该构建出对来访者的理解(个案概念化),然后基于此开展进一步工作,这时是需要“说话”的。来访者可以判断一下,自己的咨询师是什么情况。

#### 咨询感觉不对怎么办

像提问者感觉“有些抵

触”,觉得与咨询师之间“缺乏沟通感和信任感”,这是真实合理的感受,和来访者的其他感受一样,都是被允许、被接纳的。直接表达这种感觉就好,可以具体描述,比如“你沉默的时候,我觉得……”也可以主动询问“你为什么一直沉默呢?你的感觉是什么?”包括想要沟通的愿望、疑惑和要求,也都可以直接告诉咨询师。

咨询师不一定会给出令你满意的答案,也不一定会按你的要求行事(反过来也一样),但坦诚、直接地表达,对咨询关系和咨询进程都是良好的推动——无论延续还是结束。

#### 找到伴我成长的咨询师

更换心理咨询师是来访者的自由,和咨询师不断磨合、优化关系、提高咨询效能,也是一种积极体验。最好的咨询关系,是相互接纳、共同成长,这可能需要运气,也可以从几个维度去考量。

专业能力:教育背景、受训经历、资格资质、个人体验及接受督导情况、咨询经验、理论取向或工作作风、擅长领域、工作主题等。

现实条件:咨询费用、工作语言、咨询形式(面晤或线上)、咨询环境、预约限制等。

个人偏好:气质、性别、性取向、年龄、民族、宗教信仰、相貌、个人经历、语言风格等。

参照以上要点,选择咨询师开始工作后,还要关注两方面状况。

其一,咨询师是否严守伦理界限,包括不进行不适当的身体接触、不发展恋爱交友投资借贷等关系、咨询保护期(咨询进行中及结束后两年内)内不发生性行为、不随意更改咨询费用、不随意泄露隐私、不进行人身攻击等。

其二,咨询师是否实现工作目标,即咨询初期,咨询双方共同确立的目标,或咨询师是否有切实的策略、计划、推行为等。

心理咨询是一个长期持续的过程,咨询关系也是一种建设性、成长性的关系。从长久角度来说,来访者的改变,就是对咨询师最好的评判,而咨询师也会改变,这是工作中远远超过金钱的收益。

愿每位来访者和心理咨询师,都找到属于自己的共同成长之缘。

#### 【心之路】

## 养伤有感

国庆节前,秋雨沥沥。上班途中,骑电动车的我不幸被外卖小哥追尾撞倒。年近半百,首次遭遇骨伤,问问医生有什么康复办法,医生笑着指点:回去耐心休养,老话说,伤筋动骨一百天。

从一个每天坚守“至少一万步”的运动达人,成为一名必须“卧病在榻”的伤员,我的心着实不能平静。脚上戴了护具,只能平躺或者高悬,晚上睡觉也要戴着护具,足部似有千斤重,当时琢磨,这或许就是戴着镣铐跳舞的感觉吧?不,应该还不如,能跳舞的话脚步还是有灵魂的,而我被伤的脚踝,早已不能自己,越挣扎就会越痛苦,最好的方式就是放弃折腾,让它从从容容地放个大假。心绪安定了,身体也就渐渐地稳了下来。

女儿读高二,平日住校,周末回家。常常借口学校里“功课忙、学习紧”,外衣自不必说,连内衣袜子都要成堆打包拿回家洗。看她费水又费电,洗个衣服要耗时大半个钟头,当妈的我实在看不下去,常常越俎代庖。久而久之,我就成了她的专用洗衣工。这次脚受伤了,我这洗衣工也就自动下岗了。

回家后,她很自觉地把衣服分类,给她说了一遍操作程序,就轻松自如地用起了洗衣机;内衣和袜子也井然有序地分开,手搓、清洗、晾晒,虽然耗时长点,用水多点,但已经有了明显进步。忽然明白,世上哪有什么懒孩子,孩子懒都是当妈的惯出来的。老担心她做不好而过于勤快,就剥夺了孩子勤快的权利。如心理学家武志红所言:不要让孩子受苦受累,是可以理解的,但过分庇护孩子,剥夺他们犯错误和改正错误的机会,其实也让孩子失去了成长机会。

与老人嘘寒问暖不同,女儿和受伤的我一见面,并没有表现出特别的关心,而是让我“反思一下,自己有没有过错,以后要注意什么”,另外,还冷静地说了句“事情已经发生了,就坦然接受并好好治疗吧”。女儿的话语似乎让人感觉有些“情意凉薄”,

但细细一品,却是事实。横祸往往不是“飞来”的。

等伤势好转开车送她去学校时,她会抢过来背最重的行李,有一次两手没空了,索性把包套在脖子上,包上又系了一个露营用的帐篷,活像小品《超生游击队》中逃难的人物,把我逗得哈哈大笑。捧腹之余,又觉欣慰:不知不觉间,女儿长大了,虽讷于言而敏于行,用她独有的零零后方式,担负起她该承担的责任。

从来不会有垮掉的一代,永远不要怀疑孩子们的能力。即使以后他们还会懒散、愤青甚至做许多离经叛道的事,但他们以自己喜爱的方式生活着,前进着,奋斗着。就因为不合乎常规和你的标准,你就有了过多的忧虑和担心,只能说,你的思维限制了你的想象力。而所谓的焦虑也是自找的,守好自己做父母的本分,不干预,不指手画脚,孩子自然会回归原有的位置。

#### 发现另一半的美

人到中年,对待上老下小,都要有所收敛;伤口再疼,也不能说给他们听,怕他们担心,怕他们难过,还要在孩子面前表现得很坚强,以示垂范。唯独在另一半面前,才能毫无遮掩地展示自我,为了引起共情,甚至还会夸大这种感觉。所以,这时,老公就成了你的出口,你的沙袋,你的情绪收容器,为你撑伞还要适应你高度的那个人。

一场变故成了检验感情的试金石。或许是成为真正的弱者了,老公的同理心大增,白天没有空,晚上尽量推掉所有应酬,早早回来,伴我左右。自己觉得平白无故“躺枪”,还要遭遇一生

□田茹

中的第一次“失去自由,手脚被缚”,颇有些“黛玉葬花”的戚戚感,对老公也更加挑剔起来:不仅要从生活上贴心照顾,还要从情感上归一,“山川异域,日月同天”“岂曰无衣,与子同袍?”除了每天的生活起居,膳食要常换常新,多做几个口味;卫生清理也要指到哪儿收拾到哪儿,否则就给他扣上“支使不动”的帽子。老公的表现还算“可圈可点”,平日里服侍在侧,暖意融融,没有什么嫌弃烦躁的情绪;向他诉说种种不快时,他还会耐心倾听并帮着化解。

小细节虽无仪式感,却让我温暖而心动。日子一天天过,繁杂而琐碎,曾经的罗曼蒂克逐渐被亲情的幌子所掩盖,恋爱时的浓情蜜意,经过20多年的风霜洗礼,早已变得平淡朴素。难怪朋友在微信中给她老公备注的名字是“队友”,过上30年,俩人真成“路径一致、目标一致”的同盟队友了。养伤三周,蓦然发现,某种久违的感觉又回来了。

塞翁失马,焉知非福?在这段除了脚不能动其他器官都完好无损的时间里,我认真地冥想与思考,擦拭心灵中的浮尘,发现家人的每一处好,丢掉习以为常的“理所应该”,拾起生活中令人感动的瞬间串成珍珠,重新集结生活的美。虽遭遇小小的伤痛,可得到以上感悟和触动,也算是老天为我“关上一扇门,开了一扇窗”的小小收获吧。



#### 留心父母老去的样子

一日三餐,都是需要人照顾的。老公工作忙,做饭的任务就落在了年迈的父母身上。之前从来没有近距离观察过父母的生活节奏,这期间,突然发现他们的衰老在我眼前活生生地展现:走路颤巍巍的,有时还带些拖沓的脚步;记性不太好,刚刚说过的事情转头就忘了;反应迟缓了,做饭不能同时开两个炉灶;说话啰嗦了,同样的几句话,翻来覆去要说好几遍。从洗菜做饭到收拾卫生,差不多要花三个小时,即便这样,两个老人还是在絮絮叨叨间坚持做完,一个步骤都不少。

怎么就没有注意到父母的老去呢?父母年富力强的形象似乎在我脑海中生了根——父亲是医生,做手术,一站就是七八个小时;大年三十上急诊,抢救一个吃了炸丸子撑破了肚皮的小姑娘,一直忙活到初一……妈妈骑着大金鹿自行车,前面带着妹妹,后面带着我,车把上还挂着几个菜篮子……那时的他们正当年,奔波忙碌、脚步匆匆,什么时候就开始变老了呢?

以前,偶尔会嫌父母做事慢,还奇怪母亲为什么不能提高效率。现在,静心看着他们的微镜头:分分钟都不闲着,有时会分个神,停下来寻思一会儿,再拾起手中的活儿。木心的《从前慢》,回味的是生活原本的样子;父母的现在慢,是时间老人把时光揉碎,放缓了节奏,让他们从容地体味余生。慢有慢的妙处,如今,这些动人的场景如绣花般,已经精雕细琢地镌刻于我的脑间了。我知道,以后凡事不能再催促他们了,不能老是沉浸于他们依然年轻的幻



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽