

# 从专业发展视域看心理咨询师自我意识与成长

陈晓荆

(闽江学院教科所, 福建 福州 350108)

**〔摘要〕** 心理咨询师的自我意识是指咨询师对整个心理咨询活动的意识, 是咨询师对心理咨询过程的认识与评估, 对自己是否能有效地驾驭心理咨询过程, 以及对作为心理咨询师的自我特征、自我完善等方面的认识与判断。在心理咨询中, 心理咨询师能否对自己的工作、工作的状态及工作结果有清醒的意识是十分重要和必要的, 它不仅直接影响心理咨询的成效, 也与心理咨询师的自我成长密切相关。

**〔关键词〕** 心理咨询师; 自我意识; 自我成长

**〔中图分类号〕** G 443

**〔文献标识码〕** A

**〔文章编号〕** 1671-6493 (2013) 03-0017-04

自我意识是一个人对自我的认识和评价, 是人对自身身心状态及对自己同客观世界的关系的意识。自我意识在个体发展中有十分重要的作用。自我意识是人认识客观世界的前提, 是人改造自身主观因素的途径, 它使人能不断地自我监督、自我调控、自我修养、自我完善。心理咨询师的自我意识是指咨询师对整个心理咨询活动的意识, 是对心理咨询过程的认识与评估, 对自己是否能有效地驾驭心理咨询过程、以及对作为心理咨询师的自我特征、自我完善等方面的认识与判断<sup>[1]</sup>。

自我意识在心理咨询师自我成长中具有极其重要的作用, 这是由心理咨询师工作的特点所决定的。心理咨询工作的特殊性、私密性等要求, 使心理咨询师的工作基本处在不为人所了解、观察的状态, 较难以获得一定的、来自同行的、专业性的建议或帮助。因此, 咨询师能否对自己的工作、工作的状态及工作结果有清醒的意识, 就显得格外的重要和必要。它不仅直接影响心理咨询的成效, 也与心理咨询师能否顺利自我成长密切相关。笔者将从咨询师对心理咨询过程和自我完善的意识探讨心理咨询师的自我意识与自我成长。

## 一 咨询师对心理咨询过程的意识与自我成长

心理咨询师自我意识, 首先表现在咨询师对自己是否具备有效从事心理咨询能力的认识与判断。

以下从咨询师对自己在心理咨询过程中是否有效地驾驭的认识和对咨询结果是否能客观进行评估与反思两方面的来探讨。

### (一) 对咨询过程有效地驾驭的自我意识

心理咨询师对咨询过程有效地驾驭, 概括地说包括明了求助者的问题所在, 及对问题合理有效的解决。因此, 心理咨询师对咨询过程有效地驾驭的自我意识主要有以下两方面。

1. 咨询师对咨询目的合理确立的自我意识。在心理咨询中, 咨询目的的确立是个重要的问题, 直接关系到心理咨询的效果。因此, 咨询师对心理咨询应确立怎样的目的? 是否合理? 是否有效等, 都要有清醒的认识与判断。具体来说, 包含以下几方面: 其一, 是要明确。咨询师要清楚地意识到咨询目的只能是心理问题, 而不是其他社会问题或生理问题。例如, 在心理咨询中, 求助者可能既有躯体疾病, 又有心理问题; 或引起躯体疾病的心理问题; 或由躯体疾病引发的心理问题。其二, 是要具体。例如, 求助者前来咨询的目的是为了解决问题表现为学业成绩下滑。而我们首先看到的可能是求助者因学业成绩下滑而表现的焦虑情绪、失眠等, 而其学业成绩下滑又和人际关系失和有关, 而人际关系失和与其人格缺陷有关。事实上, 求助者可能同时存在着情绪、学业、人际、人格等几方面的心理问题。因此, 咨询师要清楚意识到心理咨询的总目标是什么, 咨询由那些局部目标组成; 在心理咨

询中,应先解决那些问题,后解决那些问题<sup>[2]</sup>。其三,咨询师始终要清醒意识到,心理咨询的总的宗旨是为了促进和有利于求助者的成长,所有的咨询活动都要围绕着这一宗旨。要避免和克服在具体的咨询中仅仅为了让求助者感到高兴,或甚至为了博得求助者对自己的好感而迎合或迁就对方,从而背离了心理咨询的总的宗旨。

2. 咨询师对自己咨询能力与态度等方面的自我意识。心理咨询师在心理咨询过程中,对自己在心理咨询中的咨询策略、咨询能力、咨询技巧、咨询态度、自身的价值观、个人品质、情感、态度等方面要有明确的、清醒的意识。

具体有以下几方面:(1)在心理咨询中,咨询师对自己的咨询能力、咨询技巧运用的认识与判断。包括:在心理咨询中,咨询师自己对求助者的问题、行为、情感状态等方面的意识,自己是否能充分地倾听、准确地理解与切实地把握求助者等方面的意识。在心理咨询中,咨询师自己是否能根据求助者的具体情况,选择、运用恰当的咨询方法与策略等方面的意识。在心理咨询中,咨询师自己是否能有效地促进求助者的自我探索、自我认识、自我成长、自我潜能激发等方面的意识。(2)在心理咨询中,咨询师对自身的价值观、个人品质、态度、情感等方面的意识。包括:在心理咨询中,咨询师要清醒地意识到,对求助者持何种情感、态度,及可能对其产生何种影响;在心理咨询中,咨询师要明白自身的价值观、个人的品质对求助者可能会产生何种影响。如意识到是否有为了适应自己的人生观、价值观、个人品质、态度、情感等需要,而改变咨询的方向;意识到是否有依据自己的价值观、个人品质、态度、情感等需要,而不是咨询的需要、求助者的需要来选择、确定咨询方法;意识到是否有将自己的价值观、个人品质、态度、情感等强加于求助者的倾向。

### (二) 对咨询结果的评估与反思的自我意识

在心理咨询中,咨询师是否对每次心理咨询的结果能进行很好的评估与反思,是促进其自我成长的重要方面。合理的评估与积极的反思,才能有助于及时的发现问题,有助于总结、积累经验。咨询师对心理咨询的结果的评估与反思的自我意识包括:咨询是否达到预期成效,如果达到预期成效,那么主要的决定因素是什么?(咨询关系融洽、咨询对象匹配、咨询目的明确、咨询方法恰当)是

不是在那些细节上还可以做得更好些?(是否在某个问题的提问中有些急躁?是否提得太细?是否运用自我暴露的时间选择得不够理想?)咨询中存在那些问题,都是些什么问题?(自己是否在扮演一个无所不能的角色?自己是否过多的关注求助者的消极面?自己是否态度不够坦诚?)咨询师是否能意识到,上述的这些问题是不可避免的,还是可以克服的,以及对问题原因的积极探索;是否意识到这些问题是源自求助者,还是咨询师自身;是否意识到咨询中还收获了什么,需要改进些什么。(比如,自己在咨询能力、技巧的运用、咨询态度、价值观等方面)总之,心理咨询师对每一次咨询活动的有意识梳理,都能有效地促进自身的成长。

## 二 咨询师自我完善的意识与自我成长

心理咨询人员的自我成长,需要不断地提高自己的专业技能、丰富自己的专业知识,更需要有明晰的自我完善的意识。心理咨询人员的自我成长不是一蹴而就,而是一个长期、不断努力、积极进取的结果。心理咨询人员的自我完善的意识与自我成长密切相关。下面从咨询师对心理咨询中自己的擅长点与局限性的意识,及对个体自我完善途径的意识两方面,探讨心理咨询人员自我完善的意识与自我成长。

### (一) 对心理咨询中自己擅长点与局限性的意识

咨询师的自我成长首先建立在对自己充分的了解、理性的评价基础上,尤其是对自身作为一名心理咨询师的特点的认识与判断,对自身长处与不足的认识与评价。心理咨询师要明白自我的擅长点是什么?知晓自我的局限性是什么?心理咨询活动是复杂的、高度个体化的活动。因此,心理咨询师的自知之明就显得格外的重要和可贵。

首先,是咨询师对心理咨询中自己擅长点的意识。包括自己适合的咨询范围、咨询人群、咨询内容、咨询的技能技巧。咨询师要明白自己适合的咨询范围、咨询人群、咨询内容。例如,自己为人亲切、亲和力强,可能较适合儿童、亲子关系的咨询;自己理性、思辩力强,可能较适合因认知失调而导致心理困扰的人群的咨询;自己敏锐、善分析、洞察力强,可能较适合因各种人际关系失调的人群的咨询。咨询师还要明确自己擅长哪些咨询的

技能技巧，以及这些技能技巧的适用范围与人群。心理咨询的领域是广泛的，咨询师不可能熟悉并触及所有的领域，应象医生那样有自己专攻的领域。总之，咨询师要对自己的人生观、价值观、人格特征、兴趣爱好、能力特点、性别等有充分的了解和认识，从而选择适合自己的咨询范围、咨询群体、咨询技巧等。这不仅是心理咨询中要求咨询师与求助者的匹配，也是咨询师想要有所成就，必须术者有专攻。

其次，心理咨询也是复杂的，每个人都是有局限性的，咨询师不可能适合所有的咨询对象。因此，咨询师应知晓自我的局限性。包含两层含义：一是要意识到并避开自己的弱项，不勉强自己去接受不适合的咨询对象。（1）咨询师要避免因个人的宗教信仰问题、或因个人的价值观不同而影响咨询活动。例如，当咨询师了解到求助者与自己的宗教信仰相悖，或因个人的价值观不同，应及时进行转介。（2）要避免因个人的情感困扰而影响咨询活动。例如，当咨询师个人处在家庭变故、个人情感危机或个体心理冲突等某些情感困扰状态时，应暂停从事情感方面的咨询活动。（3）要避免因个人能力所限而影响咨询活动。一是不接受自己不熟悉领域的咨询活动，不进行非正常状态下的咨询活动。二是要意识到自己不可能每次都能对求助者提供有效的帮助，从而不为了顾及个人的面子、声誉等违心接受咨询活动。总之，咨询师一定要对自己的有所为与有所不为有清醒的意识，一旦遇到自己不能为的绝不要去勉强。

咨询师要善于对自己的心理咨询进行总结，心理咨询是一门理论性与实践性均很强的学科，同时又具有高度的个体化性质，及时、不断地总结自己的成败经验与教训，是自我完善与成长重要的、必不可少的途径。

## （二）对个体自我完善途径的意识

个体自我完善的途径是很多的，同时，作为一名心理咨询师的自我完善途径既有与常人相同的，又有与之不同的方面。咨询师应对自身自我完善的途径有清醒的意识。

首先，通过各种学习来提高、促进自我的完善。各种学习，包括自学、各类专项培训等。通过学习，及时了解国内外心理咨询行业的最新动态，掌握最新的专业知识与技能，是心理咨询师获得自我完善与自我成长的重要途径之一，尤其是在心理

咨询学领域。但具体该学什么？该侧重、选择那些？怎样根据自己的需要来学？咨询师要有清醒的意识。这是因为：一方面，中国的心理咨询起步较晚，即需要大量的学习、借鉴、吸收国外的各种心理咨询理论与学说，还要了解、总结国内各种心理咨询流派。另一方面，国内外有着众多的心理咨询与治疗行业中流派，需要个人根据自己的特点做出合理的选择。咨询师只有清楚自己的侧重点，有所选择，有所侧重，否则将事半功倍、难有收获，更别说有所建树。咨询师在了解与学习各种心理咨询理论与学说时，要有以下两方面清醒的意识。

一是要有把握好理论学习的基本理念和导向的意识。学者严由伟指出，在研究心理咨询与治疗流派体系中，要把握心理治疗理论的历史背景，把握心理治疗理论的发展源流，把握心理治疗方法的理论依据，把握心理治疗方法的内在体系，把握心理治疗理论与方法之间的融会贯通<sup>[3]</sup>。同样，在学习与掌握心理咨询与治疗流派的理论时，也一样要注意到这一点。同时，各种心理咨询与治疗理论，既有其如人和过人之处，也有其不足之处。因此，咨询师还要清楚各种心理咨询与治疗流派特点与适用范围。例如，理情情绪疗法主要较适合那些由认知偏差所引起神经症求助者。同时，对一般情绪问题的求助者也较有效，对智力较高、受教育程度较高的求助者尤为有效。对那些不能做理性分析者、年龄较小或太大，便不大适合。贝克认知法则对多种由认知偏差引发的情绪障碍颇为有效，对抑郁症的治疗尤其适宜。同时，还适用焦虑症、恐怖症、强迫症、及危机干预等。<sup>[4]</sup>只有清楚这一切，才能很好地从理论学习中汲取自己所需的养分，促进自我在心理咨询理论修养上的提升。

二是要注意理论学习、运用与国情、民族文化的匹配、融合，理论学习、运用与自我价值观、已有的知识框架的匹配、融合，理论学习、运用与求助者特点的匹配、融合等方面的意识。具体来说：（1）理论学习、运用与国情、民族文化的匹配、融合。在学习、运用理论中，将有关理论与国情、民族文化的匹配、融合是理论能否发挥作用的关键。例如，中国是个讲面子的民族，面子在生活中是一件很重要的事。这是因为我们的文化常常把人的面子与人的自尊、自我价值紧密相联。因此，在心理咨询中，有些方法、技巧，如面质、理情情绪疗法中的质辩等，会涉及挑战个人的自尊，咨询师在运

用时,需要意识到求助者的特点、咨询关系等问题,避免可能伤及他人的面子。(2)理论学习、运用与自我价值观、已有的知识框架的匹配、融合。咨询师要明白只有自觉地将自我价值观、已有的知识框架与理论学习、运用有机融合,才能有助于自己更全面、深入的掌握理论。有助于自己理论素养的提高、技能技巧的提升。例如,若咨询师个人的思辨能力较强,那么就较适合运用各种认知疗法,若个人对情感的掌控能力较强,那么就适合运用各种情感的表达、辨析、整合技术。(3)理论学习、运用与求助者特点的匹配、融合。咨询师常常因个人原因青睐某种理论或流派,这本无可厚非,但无论如何,在运用时要意识到充分考虑求助者特点的重要性。例如,同样是强迫症,有些人适合用森田疗法,有些人则不适合。而在适用森田疗法的人群中,解释森田疗法的运用问题也要有所区别。对那些信任度较高,思维相对单纯,求助愿望较迫切的求助者,往往只要讲清森田疗法的原理、实施细则就行;而对那些怀疑性较重、思维批判性较强的求助者,则可以适当增加一些森田疗法的背景资料,如森田疗法创史人森田正马的情况,增加一些成功的案例。总之,咨询师要意识到,任何理论,只有创造性的、灵活的加以运用,才能有生命力,才能获得更好的发展,才能发挥最大的效益,这也是心理咨询的精髓所在。

其次,咨询师要清醒地意识到通过外部来认识

自己,是促进自我完善、自我成长的重要途径。具体包括:(1)咨询师要通过他人来认识自我。咨询师要在对他人的认识、评价,在与其他人进行比较的过程中,去知晓自身的特点,明白存在的问题,发现自己的优势,确立恰当的目标。(2)咨询师要意识到通过加强同行之间的交流与合作,分享彼此的经验,有助于增进个体专业水平的提升。(3)咨询师还要意识到通过接受心理督导的重要作用。心理督导能有效地促进咨询师的专业发展,包括专业理论和方法的熟练掌握与运用,催化咨询师的专业认同与个人发展,充分认识自己的专业角色,理清咨询中遇到的各种困扰,提高咨询师自身的心理健康水平,促进咨询师的个人成长。

#### [参考文献]

- [1] 于鲁文. 论心理咨询者的自我意识 [J]. 国家教育行政学院学报, 2003 (5): 55 - 60.
- [2] 郭念锋. 心理咨询师: 基础知识 [M]. 北京: 民族出版社, 2005: 400 - 401.
- [3] 严由伟. 心理咨询与治疗流派体系研究的基本理论 [J]. 宁波大学学报: 教育科学版, 2012 (2): 51 - 54.
- [4] 岑国桢, 李正云. 学校心理干预的技术与应用 [M]. 桂林: 广西教育出版社, 1999: 216 - 223.

(责任编辑: 吴姝)

## On a Psychologist's Professional Self - awareness and Self-growth

CHEN Xiao-jing

(Science Research Institute of Minjiang University, Fuzhou 350108, China)

**Abstract:** Psychological self-consciousness refers to the consciousness of psychological counseling. It includes the cognition and evaluation of psychological consultation process, on whether they can effectively control the process, as well as the cognition and judgment of as counselor's self-characteristics and self-improvement. It is important and necessary in psychological counseling, whether psychological counselors can understand their working, working condition and result, which not only affects the effectiveness of psychological counseling, but also closely relates with the psychologist self growth.

**Key words:** psychological counselors; self-awareness; self-growth