

<<问题饮酒咨询>>

图书基本信息

书名：<<问题饮酒咨询>>

13位ISBN编号：9787040218725

10位ISBN编号：7040218720

出版时间：2008-1

出版范围：高等教育

作者：杰弗瑞斯

页数：184

字数：220000

译者：任海燕

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<问题饮酒咨询>>

内容概要

本书的作者理查德·布兰德-杰弗瑞斯是一位以人为中心疗法的实践者，他对问题饮酒的治疗也具有很深的造诣。

全书共包括12次咨询面谈和4次督导，面谈基本采用叙事的写作方法，并在其中穿插了治疗饮酒问题时值得深思的想法和感受，文章内容引人入胜，具有较强的可读性。

本书适用于正在学习咨询心理学的人员和各种机构中从事心理咨询的人员，对于问题饮酒者来说，也是一本很好的自助读物。

<<问题饮酒咨询>>

作者简介

理查德·布兰德-杰弗瑞斯在1994年取得了以人为中心的咨询师 / 治疗师的资格，其后，他对于这一治疗方法的应用及有效性的研究一直怀有很高的热情。

1995年初到2003年上半年期间，理查德曾在萨里郡的一个药物酒精社区服务中心工作，但是不久前他又被委派到伦敦切尔西及肯辛顿

<<问题饮酒咨询>>

书籍目录

中文版序序言1序言2前言关于作者致谢导言咨询面谈1督导1咨询面谈2咨询面谈3咨询面谈4督导2咨询面谈5咨询面谈6咨询面谈7督导3 咨询面谈8 咨询面谈9 咨询面谈10督导4 咨询面谈11咨询面谈12最后的反思参考文献

<<问题饮酒咨询>>

章节摘录

大卫走进了这个既小又舒适的房间。

他说了声“你好”，神情非常紧张。

房间里有两把绿色的看起来很舒适的椅子，一张木制咖啡桌，上面还放着一盏灯。

这个房间不算太明亮，两把椅子离得很近。

“很高兴见到你。

”这时，一位神情放松的男士说道，他穿一件浅褐色的毛衫，笑得很开心。

“我叫艾伦，很高兴你来到我这里进行咨询。

”大卫坐在靠窗的椅子上，坐下的时候他把椅子往后移了一点，随后好奇地等待即将发生的事情。

他从来没有做过咨询，也不知道今天来这里到底是为了什么。

最近事情有些麻烦，他也不知道咨询是不是一个好主意。

但是他的全科医生建议他来这，于是他就想，来试试吧。

但是现在他不确定了。

他感觉一切都归于平静了。

“我看到你很平静。

以前做过咨询吗？

”艾伦问道。

“没有。

”“可能会有些紧张。

”艾伦说，他感受到了大卫的情绪，需要对大卫的感受进行共情。

“是的，感觉有些怪怪的。

我不知道自己来这里要做什么。

”“我认为咨询为你提供了一个探索自己的空间，在这里你可以尽情谈论心里的事情，或者表达你此时此刻的感受。

这里的时间是你自己的时间，还有就是没有议程安排，没有预定目的的人陪你一起思考发生在你身上的事情，让你成为自己想要成为的样子。

”“好的。

”艾伦想知道大卫进来的时候为何把椅子挪到后面去，但他并不想让大卫觉得自己在分析他的每一个动作。

那样太具有威胁性。

另外，他也并非在分析；他只是注意到了大卫的这个动作。

最好的方法就是确认一下座位是否舒服。

“这么坐舒服吗？

”他问道。

大卫觉得还是离得太近了，但又不知道是否应该说出来。

于是他决定不说。

“嗯，很好。

”“真的吗？

”艾伦真的想确认大卫此刻感觉很舒适。

根据他几年前在一个培训班中的体验，他知道两把椅子之间的距离及摆放的角度可以在很大程度上影响人们的感受。

两把椅子之间的距离太近或两个人太对立带给他的感觉是完全不同的，这在当时给他留下很深的印象。

他希望两把椅子之间保持一定的角度，这样，在需要的时候就可以把目光自由地移开。

但是，他知道每个人是不同的，他希望大卫能够坐得舒服。

他感觉到了大卫的不适，想要把这种感受表达出来。

<<问题饮酒咨询>>

“我想感觉舒服是很重要的。
我们如何坐，两把椅子之间保持多近的距离也是很重要的。
如果你想移动你的椅子，请自便。
” 艾伦提出了建议。
大卫往后移了移椅子，把两个人之间的距离拉大了一些。
“谢谢。
确实感觉有点太近了。
” “是的。
房间也很小。
现在，我简单说一下我们这里能够提供什么，以及我的角色。
” 艾伦接下来解释了保密性原则，并说明保密不仅是行业规定，也是他们的专业职责。
大卫表示理解。
实际上，这时他正开始往椅子里面坐。
艾伦介绍了每次咨询会持续50分钟，在咨询的最后，他们需要回顾和讨论双方合作的感受，如果感觉好，再确定会面的频率。
“好，你打算如何利用我们今天的时间？
这次的会面我们大约还剩下45分钟的时间。
” “我不知道。
很难决定从哪里开始，发生了太多的事情。
” “有很多起始点，从哪里开始……” “是的。
几个星期前我打电话给医生。
那时感到很焦虑，也很消沉。
没有精神做任何事情。
她说的对，她听了我的话之后，建议我到你这里来。
她说我的情绪可能和饮酒有关。
她这么建议，我感觉有点奇怪。
” “对饮酒会影响你的情绪感到奇怪。
” “我并不比我的朋友们喝得多。
我实在不明白她为什么要我来做饮酒咨询。
” “你是说，你的酒量在正常范围内，你不理解它怎么就成了一个问题，需要到这里来咨询？
” 艾伦意识到他想知道如何才能让大卫开始说他的饮酒情况，而不做任何评论。
毕竟，大卫自己还没有提到这件事情。
那只是个转瞬即逝的想法。
大卫认为自己饮酒并不是问题的感觉更强烈了。
“是的，她知道什么？
我的酒量与其他人一样。
我不明白为什么偏偏我被挑出来有问题。
” 艾伦注意到大卫的姿势很紧张，他的下巴好像凝固了一样。
“你确实不理解自己有问题。
实际上，在你看来，这并不是问题。
我感觉你为自己被挑出来感到很气愤。
” “是的，我的意思是，它确实不是问题。
” “你饮酒不是问题，当有人认为是问题的时候，你很生气。
” “是的。
在家里也是这样。
我的妻子也不喜欢我喝酒，她说，我花太多的时间在酒吧，或者与来访的朋友一起喝酒。
但我并不认为这是问题。

<<问题饮酒咨询>>

”大卫显然没有明确谈到他很生气，但他的表现是这样的。
通常情况下，表达此时此刻的情绪，感受到来自咨询师的关注和接纳对来访者来说是很重要的。

“也就是说，你认为饮酒对你来说不是问题，但你妻子认为是。

”艾伦停顿了一下，随后又补充道，“这让你很生气。

”这时他意识到他把话题岔开了，可以让大卫自己解释饮酒是否让他感到生气，或者他妻子有什么反应。

“非常生气。

我每周辛苦工作，偶尔与朋友一起喝酒是我所盼望的事情。

”“努力工作，希望偶尔与朋友一起喝酒，然后……”“是的，我不明白为什么这成了问题。

”“嗯。

”“每当我说我从酒吧回来，她就开始唠叨：‘又喝酒，钱都让你浪费了。

’”艾伦想要澄清一下大卫的妻子是在他做出去酒吧的决定之后才生气的。

“你说去酒吧之后你的妻子会有这样的反应？

”“是的，抱怨她在家里不得不做什么，她是怎样从来都没有出去过。

真是没完没了。

”“她向你抱怨，而你就出去了。

”大卫的气愤感和挫败感越来越强烈。

同样的模式一遍遍地重复。

他为什么要娶她？

当她那天到他的办公室从秘书处取那些文件的时候，他就爱上了她。

她向他微笑，出奇的性感。

他知道要找的人就是她，于是开始找她攀谈，然后他们开始外出约会。

曾经是那么美好。

后来，孩子出世了，不知为什么，事情开始发生了变化。

大卫不仅体验着记忆中的事情，并把它与自己的感受联系在一起。

大卫突然意识到他已经迷失在自己的回忆和感受中了，不知道过了多长时间。

他抬起头来。

艾伦看着他。

“刚才你看起来沉浸在自己的回忆中了。

”“是的，让我回想起很多事情。

”艾伦感觉到气氛已经发生了变化。

大卫看起来没有那么生气了。

现在他可以提了吗？

在他做出决定之前，大卫继续说：“我在想我和妻子第一次见面时候的感觉，你知道，那种感觉很美好。

”“过去很美好，开始的时候。

”“那时候真的很好。

我们在工作中相识。

相处非常融洽，有共同的兴趣和爱好。

感觉非常好。

”艾伦可以感觉到大卫现在的感受不同了。

现在坐在他面前的是一个沉思的大卫。

大卫的目光朝下，看着地毯，好像要试图看到那些根本没有的东西。

“你好像也可以体会到这些感受。

”大卫继续低头沉思。

悲伤似乎在房间中弥散。

是的，这种感觉 very 真实。

<<问题饮酒咨询>>

艾伦意识到了这一点，但他感觉大卫需要一些时间停留在自己的世界中。

他不想打断大卫的感受。

他明白在咨询中最好让来访者停在他需要停留的地方，而这个地方来访者最清楚，他们的进程是值得信任的。

沉默在继续。

<<问题饮酒咨询>>

后记

最后的反思大卫离开咨询室以后，艾伦对之前的咨询过程进行了反思。

大卫经历了很多，也获得了很多。

他成功度过了一个不喝酒的圣诞节和新年，在一个与酒密切相关的时期能做到这一点非常不容易。

他能够更加敏锐地进行自我洞察了，也在学习成为家庭的一部分。

大卫也在努力发展新的兴趣，希望在这些活动中交到朋友，他的自信心也有了很大的提高。

当然，在处理饮酒习惯的过程中任何事情都是不确定的。

大卫经历了复发，他知道喝酒的冲动会多么快地出现，而且是那么不可抗拒。

这些情况都可能会再次出现，只有时间能够说明大卫是否能够在那些关键时刻做出其他选择。

他与大卫又商定了几次咨询时间，大部分时间用于向大卫解释他正在保持自己所做出的改变，但是也和他一起探讨童年经历对他的自我结构的发展带来的影响。

他希望大卫能够继续参加，进一步帮助他在安全而具有支持性的治疗关系中重新定义他是谁。

他也很高兴大卫选择参加饮酒者支持小组。

根据他的经验，与那些勇敢面对自己的饮酒问题的人在一起对大卫是有帮助的。

并非每个人在小组中都会感到舒服。

通常，如果来访者在开始出现不适或焦虑的迹象时即寻找退出的理由，说明他们还没有给自己足够的时间找到正确的方向。

在小组中的另一个重要因素就是你不可能轻易骗过其他饮酒者。

他们一直都在那里。

对那些借口和托词他们再熟悉不过了。

他们会很快进行挑战。

但是小组确实会帮助人。

饮酒者匿名协会是小组的一种形式，已经证明它对许多人都是有帮助的。

但是，并非每个人都有同样的感受，也有人可能会在其他的小组形式中受益。

所以，大卫正在继续前进，学习新的家庭交流的方式，学习面临童年习得的敏感话题时新的反应方式。

大卫会保持戒酒状态吗？

还是会继续喝酒？

如果他真的又开始喝酒，会回到原来的饮酒模式还是能够控制自己的酒量，仅保持社交饮酒状态？

这一直是一个大问题，它可以引发一场激烈的争论。

艾伦认为，如果饮酒不是已经形成了根深蒂固的习惯，引发饮酒的心理 / 情绪因素正在得到解决的话，社交饮酒和有控制的饮酒得到保持的可能性比较大。

但即使那样也没有百分之百确定的事。

他希望大卫能够好起来。

他已经走出了第一步，不再以破坏性的方式饮酒了。

也走出了第二步，不再一直想着喝酒的事了。

但是他知道生活是不可预期的，这对大卫是一场真实的考验。

艾伦笑了，至少大卫已经处在恢复的过程中了。

他给了自己一个机会。

他希望最终能证明大卫选择的这条路是稳健的，他期待着继续与大卫合作，并成为他生命旅程中的一部分。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>