

<<大学生心理互助热线>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理互助热线>>

13位ISBN编号：9787302233374

10位ISBN编号：7302233373

出版时间：2010-10

出版时间：清华大学出版社

作者：刘丹 李焰 主编

页数：362

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>

<<大学生心理互助热线>>

前言

作为清华大学学生心理咨询中心的主任，我是清华大学学生心理互助热线——清心热线成立与发展的倡议者之一、支持者之一、见证者之一、督导者之一。

从内心深处，我更热爱热线督导师的角色，更愿意以督导师的身份说几句话。

从2004年秋季学期起，清心热线接线员的培训就开始了，我便与一群又一群处于青春岁月充满了朝气的接线员们开始了交往和交流。

在一个又一个春、夏、秋、冬来匆匆去匆匆的夜晚，一群愿意帮助他人，愿意探索心灵奥秘的同学们集聚在心理咨询中心的家庭治疗室或万人食堂地下南三简陋的会议室，开始了人性探讨之旅。

从心理热线这个特别的窗口，我们看到了清华学子们内心深处的挣扎。

其实他们内心的挣扎是当代青年群体内心的缩影，所有的苦恼——对自己的不自信、对爱的渴望、对友谊的需要、对未来人生的迷茫都在这里体现。

然而，这些问题既是来话者的，又何尝不是接线员自己的呢？

所以，接线员们在帮助别人的同时，也撞到了内心的自己。

于是，我们才有了这样的对话和交流——业内称为督导。

在和这些正值青春岁月的优秀青年探讨这样的话题时，恍惚间，就像看到了曾经年轻的自己——热情的、愿意帮助别人的心，渴望知识的双眼，对人性奥秘的好奇，对洞察自己的喜悦。

听到他们热切的回应，更像看到曾经刚入行的自己——开始时充满热情，很快就被来访者的问题缠住，然后屡屡遭受打击，最后不知路在何方。

经常，有些问题也撞到了这么“老”的自己——经常体会到内心深处的恍然顿悟的喜悦。

原来，我们在渴望帮助别人的同时，最先帮到的是自己。

所以心理咨询是一个“送人玫瑰、手有余香”的行业，心理督导又何尝不是呢？

我们对本书所涉及的来话者的信息都做了改动，保证任何人都不能够从所暴露的信息中识别出当时来话者的身份，以保护来话者。

从现在的角度看，我发现当时的督导有很多“幼稚”的地方，有些个案的督导力度也不够，但是我们没做其他的改动，就让它原原本本地记录我们——不但包括接线员们，还有督导师们——成长脚步。

感谢所有参加督导的同学，也感谢做下文字记录的同学，更感谢编辑这本书付出辛苦努力的同学们。老的一拨接线员们成熟了，毕业了，离开了，又会有新的一拨入学了，参加了这个团体，成为新的中坚力量。

把上面这些话送给后来的接线员们，希望我们共同度过一段新的人生之旅。

清心热线简介清心热线是由清华大学心理咨询中心下设的学生心理互助热线，隶属清华大学学生心理咨询中心。

清心热线团队主要由高年级本科生和研究生组成。

每一位接线员，都经过一定学时正规的心理咨询理论和技能的培训、通过面试考核、参加实习接线，才能最终上岗。

每个上岗的接线员都有一个属于自己的独一无二的编号。

清心热线定期举办督导，在接线员为其他同学提供帮助时，自身同样得到成长。

自2005年热线开通至今，清心热线共培养了热线接线员百余位，接听电话3000多次，处理危机干预案例10余起，为学校同学的心理困扰提供了一个有效的帮助。

<<大学生心理互助热线>>

内容概要

本书通过清华大学学生心理互助热线的个案研讨，展现了当代青年的心理困惑与迷茫、挣扎与渴望...并由此展开督导。

其目的就是要将收获甚丰的热线工作做个实录，让“清心热线”的后来人以及从事相关工作的人透过这个窗口，对这项“助人自助”的工作有更多的了解，并能更好地利用心理咨询技术进行“助人”与“自助”。

本书读者对象为大学生、辅导员、心理与教育工作者、心理咨询热线志愿者及其他想提升对自我价值的认识、丰富自我、塑造阳光心态的青年群体。

作者简介

主编介绍：刘丹，北京大学心理系博士毕业，现为清华大学心理咨询中心副主任，副教授。中国心理学会认证为首批心理督导师。参与科技部等重大研究课题若干，出版著作《尽展你人格的风采》，发表论文数篇。

李焰，中国科学院心理研究所健康心理学博士毕业。

现为清华大学心理咨询中心主任，教授。

全国大学生心理咨询专业委员会常务理事，中国心理学会首批认证咨询师，擅长青少年心理健康教育与心理咨询。

先后承担和参与教育部重大项目、教育部“十五”规划课题、教育部思政司重大攻关项目、辽宁省教育厅等16项研究课题。

出版著作1本，合著1本，参编著作8本；发表论文40余篇，其中被SSCI收录4篇，被CSSCI收录论文9篇。

<<大学生心理互助热线>>

书籍目录

清心热线督导记录1

个案督导1：滔滔不绝的来话者

问题讨论1：避免跳入具体问题的误区

问题讨论2：“助人自助”的真正含义

清心热线督导记录2

个案督导2：脸红的服务员

个案督导3：恶作剧来电

个案督导4：危机电话

问题讨论3：帮助来话者拓展思路

问题讨论4：咨询师的榜样作用

清心热线督导记录3

个案督导5：“救世情怀”的来话者

问题讨论5：咨询师的“容器”作用

问题讨论6：为过往个案的遗憾情绪找个出口

问题讨论7：焦点技术

清心热线督导记录4

个案督导6：人际交往的困惑

个案督导7：挥不去的自责

个案督导8：父母过度的爱

问题讨论8：引导来访者寻找正性经验

问题讨论9：咨询师的经验与自我觉察

清心热线督导记录5

个案督导9：困惑的大一学生

个案督导10：男友已婚的女生

问题讨论10：如何理清思路

问题讨论11：价值中立原则

清心热线督导记录6

个案督导11：难以处理的婚外恋

个案督导12：偏执型人格

个案督导13：离开校园的分离焦虑

问题讨论12：咨询师的中立

问题讨论13：恋爱和婚姻中的三种角色

清心热线督导记录7

个案督导14：不愿意被人提问的接线员

问题讨论14：什么是真正的人本

问题讨论15：内容反馈与形式反馈

清心热线督导记录8

个案督导15：同性情感

问题讨论16：咨询师的第二反应

问题讨论17：咨询师的自我丰富

清心热线督导记录9

个案督导16：高度共鸣的个案

个案督导17：崩溃的辅导员

问题讨论18：叙事疗法的基本理念

清心热线督导记录10

<<大学生心理互助热线>>

个案督导18：放不下的个案

个案督导19：找不到的资源

问题讨论19：焦点转移

问题讨论20：咨询师的自恋

问题讨论21：咨询的目标

问题讨论22：心理层面的主观与客观

编后语

<<大学生心理互助热线>>

章节摘录

接线员A：好，各位同学，接下来我们就开始今天的督导，由刘丹老师来为我们做督导。

接线员B准备了个案。

接线员B：我不知道这个算不算个案。

接线员A：没关系，你说。

刘丹：不要说“这个算个案吗？”

”你就等于说“我们这个像热线吗？”

”。

接线员B：因为我觉得来话者心理蛮正常的，很健康。

刘丹：热线不一定是心理变态的人打来的，而且说不定变态的人可能伪装成很开心的样子。

是吗？

所以，热线电话大部分都是咨询案例。

咨询有不同的层次，他为什么给你打电话，肯定有他的心理原因，不会什么原因都没有。

接线员B：我接的电话是一个女研究生打来的。

她一开始说，有一些事情要做，但是又担心做错，就一直想，想做又不敢做，特别矛盾，所以决定打电话过来。

其实她打电话时是一边笑一边说的，所以我就觉得很奇怪，为什么会笑？

我最初的理解是她打电话一定是有烦恼或者有什么事情没想通，心情肯定不会很好，可是没想到她心情那么好，而且很开心。

我就问她：“你好像是在笑？”

”，她说：“对啊”，我接着问她：“你好像很开心啊？”

”，她也说：“是啊，很开心。”

”我问她想和我聊什么事情，她给我讲她要给老师发短信，又怕说错话，然后就不敢发。

她说希望自己完美，不能容忍自己一点点的不完美。

然后我就跟她说，其实每个人从来就不可能很完美，大家都是一点点成长起来的。

她说她也明白，可是还是没办法做到。

在这个过程中，她说的比我说的多得多，她一直在讲她自己是怎么想的，然后也跟别人说人应该怎么样，应该想得比较开。

我基本上就没怎么说话，她自己把自己的想法和做法分析了一遍。

我之前还问过她一个问题：“周围有没有同学了解你的情况或者有没有人可以理解你？”

”她说：“有啊，我身边就坐着一个，特别理解我”。

她说自己打电话的目的是“我总不能光烦一个人，也要烦烦你，再烦烦其他人”，然后就把电话挂了。

”。

所以我觉得她好像是自己想得特别明白，也没有很大的困扰，就是想找个人听她说话，说完也就完了，总共也就聊了十几分钟吧。

<<大学生心理互助热线>>

编辑推荐

《大学生心理互助热线》：精神分析大师荣格说：“一切的财富和成就，都源于杰出的智慧与健康的心理。

”《大学生心理互助热线》通过心理咨询来帮助同龄人。积极心理治疗的观点贯穿始终。

<<大学生心理互助热线>>

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>