

《熙琄叙语》

图书基本信息

书名：《熙琄叙语》

13位ISBN编号：9787501990191

10位ISBN编号：7501990190

出版时间：2013-2

出版社：中国轻工业出版社

作者：吴熙琄

页数：160

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《熙琄叙语》

内容概要

《熙琄叙语:一个咨询师的成长历程》主要收录了根本的技术与哲学观、理论整合与特色发展、第六章咨询师面对的根本议题、咨询师面对自我的议题、如何面对个案中的不同议题、如何倾听与对话（包括与沉默的关系）、初期接案的焦虑和害怕、到底要做多少个案才够、新手如何开始咨询如何通过个案磨练自己、如何通过自己的经历磨练自己等内容。

《熙娟叙语》

作者简介

吴熙娟，1958年生于台北。1985年在中学任教五年后赴美求学，并获美国佐治亚州州立大学心理咨询系研究所硕士与艾奥瓦州立大学家族与婚姻治疗博士。

曾任教（督导）于美国康涅狄格州圣约翰大学和马萨诸塞州州立大学等多所大学的家族与婚姻治疗研究所。曾任马萨诸塞州与康涅狄格州两大家庭扶助机构主任与副总裁，并兼任哈佛大学附属剑桥医院伴侣与家族治疗中心督导。2005年开始在亚洲华人地区开展叙事和后现代家庭治疗实务工作的训练与督导。

2012年秋天在台北创立“茵特森创意对话中心”，以传承后现代家庭治疗理念为职志，致力于后现代对话思维与技巧在华人地区的推广。

书籍目录

第一章 我想成为咨询师

成为咨询师的动机与机缘

成功咨询师的渴望

被咨询的经验

第二章 咨询师的学习历程：个案实务工作之旅

硕士班的个案实习

博士班的个案实习

咨询实践的计划视野

第三章 咨询师与自己、朋友及家人的关系

咨询和帮助朋友、亲人的思维

是否可以为朋友、家人做咨询转介

另类的访谈：报告和人类学式的访谈

朋友、家人对咨询师的期待与咨询师对自己做人的期待

学咨询对生活的影响

第四章 咨询师的成长阶段

初期接案的焦虑和害怕

到底要做多少个案才够

新手如何开始咨询

如何通过个案磨炼自己

如何通过自己的经历磨炼自己

第五章 咨询师的技术与哲学观——整合与发展

根本的技术与哲学观

理论整合与特色发展

第六章 咨询师面对的根本议题

咨询师面对自我的议题

如何面对个案中的不同议题

如何倾听与对话（包括与沉默的关系）

第七章 咨询师的自我和关系

自我照顾

自我成长和关系

第八章 建立学习咨询的支持与回馈系统

同侪督导：理解咨询的意图，见证咨询的困境

自我督导：录音、录像、逐字稿

如何与咨询中负面的内在声音对话

定期请来访者反馈

浸泡：学习的社群与支持团体

专业督导：网络督导与面对面的督导

第九章 总结：踏实的学习

章节摘录

版权页：我在访谈一开始问她：“你希望在这个访谈里我如何陪伴你？”她说：“可不可以请老师好好听我说？因为我一直没机会好好说。”因为这是个六天的工作坊，我可以弹性地运用时间来授课，也想让在坐的学员学习我是如何为癌症病人家属做咨询的，我决定好好地与此学员在一起做访谈。接下来的两个小时，这位学员在眼泪中分享自己是如何陪伴她的爱人面对癌症，接受治疗，不放弃治疗，想尽各种方法去陪她的爱人。我就坐在那儿专心地聆听，不中断地听。两个小时后，她告诉我她已讲完，我可以开始访问她，我在访问里试着去把我听到的故事通过叙事的视角来陪伴、见证、探访她和爱人的力量与情感，最后也试着问若她过世的爱人看到她一路走来的坚毅，她的爱人会对她说什么，她说她的爱人会说她“长大了”“他也放心了”。此时的我在写着这段访谈的故事时，内心还是激荡的。当然“听”在不同的访谈情境可能需要有不同的调整 and 变化，但能陪着这位学员去好好聆听她非常不舍的过往，在好好的聆听后，后来的访问才能好好展开，陪她去整理这段过往没有机会整理的生命历程。写着写着心里也在祝福她。我也提醒自己聆听要带着更谦卑的态度，以此和大家共勉。再回来对咨询中的“听”做更多的反思吧！纵使做了这么久的咨询，我也常检视自己我听懂了吗？来访者有无好好地听到？我可以如何听，能让来访者放松地说，之后的咨询再看可以做些什么？如果听的时间较长，我可以如何暂停，并和来访者确认我听到了什么，再问他是否想继续说或对前面的故事做更多的对话。若我发现我咨询的场景是他说，我听，我可能也会问他在当天的会谈里他希望我多听，还是有别的想法。所以在长时间的倾听里，我还是会做一些对话，但是带着尊重，看看来访者想要进行的方式是什么。倾听为什么重要，因为它是建立信任关系极重要的元素。来访者从我们一开口，一打字（网站咨询或简讯咨询）就在观察我们，被倾听是一个被了解和被接纳的过程。因此好好地听，而且去听懂来访者要我们听到的地方是什么。听，听懂，再试着去回应和对话。就是下一个我想谈的主题“对话”。每一个咨询师在学了很多理念之后，开始做咨询就会去问，“我到底可以如何对话？怎么样的对话才会对来访者有帮助？”对话看似简单，我们大家都可以说话、对话，但在咨询里的对话有很大的学问。因为希望个案咨询的对话中可以有新的想法、体会、行动、计划，而非和他原本的想法是一模一样的。每个咨询师都要去寻找自己最喜欢的对话方式，它必须和咨询师这个人内在的理念价值是共鸣的。这种寻找可能需要很长一段时间。目前有不同的老师在教授不同的理念和对话方式，也有各式各样的书籍在教大家如何做咨询，找出适合自己的对话方式，或整合一些学派理论成为你自己独特的对话方式都会是很好的方法。

《熙琄叙语》

编辑推荐

《熙琄叙语:一个咨询师的成长历程》要强调的主题就是踏踏实实地学、大量地做个案、经营同侪督导团体、好好自我成长和在关系中成长，以及不断研读自己做咨询的逐字稿（不只看老师的逐字稿）。只要持之以恒，假以时日，你一定会看到自己做咨询的成长，而且咨询的效果一定会更好。

《熙娟叙语》

精彩短评

- 1、还没有时间看完。看了一部份收益非浅！
 - 2、喜欢叙事，喜欢熙娟老师，喜欢这本书，读来轻松而充满感动。
 - 3、这边书买了还没看。。但是对于想做叙事心理咨询师的人来说，一定是不容错过的一本书！
 - 4、内容娓娓道来，老师的对话还有人文关怀精神
 - 5、先是了解了吴熙娟老师，看网上有了她的书，所有就立马买下，看好确实受益匪浅，讲述了吴老师自己学习心理咨询过程的付出和收获，很受感动。不管是想学习一些心理咨询的方法或者理论，这是一切学习所需要的态度，所以不管自己想学点什么，都推荐大家先去看看。
 - 6、听吴熙娟老师娓娓道来的同时，也是对自己从学习到进入实务的一次梳理
 - 7、熙娟老师的故事，也是熙娟老师的经历。是棒棒的一本书，推荐！
 - 8、书的内容正如书名一样，一个咨询师的成长历程。把她自己怎么想到去学心理咨询，怎么学的，怎么一步一步成长起来的经历写了出来。感觉是台湾人的模式，很会讲故事，但很真实。看了还是很有收获，学了再多的理论，懂得再多的流派，不做实践等于是白学，纸上谈兵永远是空的。多做练习，不要局限于某种流派，要融会贯通。书中也写了，东方文化和西方文化还是有区别的，把西方的一整套咨询模式拿过来不一定合适，只有多做实践，才能知道哪种是最适合自己的模式。
 - 9、老师说话声音很柔很柔，特别适合做叙事疗法。
 - 10、讲述咨询师成长的历程，书本不厚，但值得一读
 - 11、总是薄薄小小的，小故事
 - 12、很真实的经历，谁都会有的迷惑，但每个人的感受又各不相同。不过读完也会觉得，自己离咨询师还是挺遥远的~
 - 13、一直对叙事治疗很感兴趣，所以买了这本书。刚开始看，还可以。
 - 14、书不错,一直想了解大师们的成长历程
 - 15、老师的书就是好，就像老师在旁边和你说话一样，自然、亲切。已经读了数遍，每遍读都有不同的感受。
 - 16、单薄了点
 - 17、不太喜欢，内容感觉一般。
 - 18、对于新手咨询师来说很不错的书，有不少可以借鉴的地方。
 - 19、看看他人走过的路程，回首来时路，也是一路欢歌一路眼泪。
 - 20、书不错，快递有点讨厌，态度不好
 - 21、喜欢熙娟老师，喜欢她的叙事风格。
 - 22、一个咨询师的成长经历，首先要做为人。书中的问题能更大地开放自己。
 - 23、课听着不错，看看书更有收获。值得看看。
 - 24、欢迎关注万千心理官方微信：wanqianxinli1998
 - 25、不错。期盼已久。
 - 26、适合静心下来看，如果想走这条路的化
 - 27、言语朴实，建议忠恳，尤其适合有热情确没方向的新手们。
 - 28、一个咨询师的成长，其实也是一个人生的成长，一个人在人生历程中，如何让自己更好的成长，完整。
 - 29、提供了一个了解心理师的成长的经历
 - 30、为即将开始的学习预读书。本来是一本很好读的小书，但因为对对未来学习的期待，读得有点用力，很消耗了些脑细胞。
 - 31、虽然短暂，看着却给人力量与支持。吴熙娟老师的一些描述也应和着她自己的工作理念。以过来人点滴成长经验，激励着新一代咨询师的成长。书是凑单的时候看见买的，很有缘分的一次相遇。
 - 32、写的都是她个人学习经历，感觉没多少东西。
 - 33、心理咨询师自我成长是必须的
 - 34、送货很快，服务也很好，书的质量也不错。
 - 35、
- 总感觉有些地方没有舒展开的感觉。书里提到同侪督导总想起小伙伴地瓜，真实地与人讨论也是很重

要的。

36、此书非常实用，用叙事的语言来谈成长，不论是对叙事咨询师还是其他流派的咨询师都非常有帮助。

37、大爱熙娟老师

38、三星+吧，内容很简单，去专业去技术化，书本身也同叙事疗法一样，满满的是陪伴的力量，但是关注的问题确实是每个心理学路上的人会纠结的焦点，反正字也不多，推荐走在咨询路上的同学一读。

39、很不错！对叙事有更深入的了解！

40、很小很实用的小册子

41、是历史创造了英雄，还是英雄创造了历史？这个事儿实在不好说。也许我们能肯定的是就是“历史是由胜利者写成的”。史玉柱当下也算功成名就，出来讲讲自己的成就，让别人了解一下真实的自己，不是什么坏事。书的内容也能给人发启发。但书由于是口述+整理，读起来感觉非常浅——没有给读者思考的余地，感觉很平像白开口，因此比较准确的说法是“口水心得书”。此外，以前人死之前或者快死了（更多时候是死了以后）才出回忆录是有道理的——时间会证明一切。作者口述别人整理记录，很多时候是因为作者老到已经不能拿笔或者干脆不识字时所用的方法。

42、不知道怎么的就发现了这本书，还买了下来，一直对心理学都有着兴趣。近日打算看书，花了一周多的时间把这本书看完了。中间有一些内容我认为比较专业于我无用跳过了。总体而言，这本书对任何人我都觉得是有效的。有效的部分在于，她分享了很多关于自身成长的经历与经验，这对于任何人来说都是值得聆听的。我从她在心理学的学习和奋斗的历程中感受到了一些发奋的力量，干什么事情真的是要认真和用心，还需要有无限的激情和热爱。同时我另一感受是，心理咨询师是一个对自己心里成长最好的一个职业，而且大多数心理咨询师是有一定的心理问题的，只有这样，你才会带着问题去探索和学习，而在学习的过程中，你才得到了心理上的治愈。从某种程度上来说，成为一位心理咨询师是一辈子的职业。里面提到的后现代叙事疗法有意思，似乎生活中我也使用过。

43、非常诚恳的一本书，可作为一个参照系来检视自身。1.万物合一，咨询也是呈现“人”的一种方式，能够融入到我们这个“人”的知识、理论、技术才会活在我们身上。2.自我督导（逐字稿、录音、录像） 同侪督导（理解咨询意图，见证咨询困境） 专业督导。3.永远不要让咨询成为一种单打独斗。4.定期邀请来访者反馈。5.500-700小时个案 1000-1500小时个案 5000-7000小时个案。6.人类学式的访问、用电影与小说来配合理论进行分析，这两种方式都可以作为咨询师前很好的训练。7.先进入免费的系统里，然后尝试开展付费的服务。8.先练习技术，然后带着哲学观工作。

44、对成长中的咨询师，理清方向很有益

45、包装完整，到货及时，内容平实，不错不错~

46、一本小书，行文风格就像她的书名一样“熙娟叙语”，清新亲切而诚恳，非常喜欢。熙娟老师介绍了自己在国内外学咨询、做咨询的经历和感受，非常的开阔眼界！我是和《心理咨询师的14堂必修课》一起看的，两本书相得益彰。无论是传统现代的，还是后现代的，什么流派，咨询都是通过谈话对心灵的工作，有其共通的基本修养。目前国内心理咨询行业刚刚兴起，鱼龙混杂。这本书，对于有志于成为咨询师的人，知道自己如何成长；对于寻找咨询师的人，知道什么是好的咨询师。或许能解决你对心理咨询的困惑。我就是在这种情况下看的。这本书“熙娟叙语”，本身就很治愈！

47、了解别人、成长自己，原来大家都是一样的，原来我还可以这样做.....

48、熙娟老师讲述咨询师成长的历程，感到里面的艰难和不容易，也感受到里面的坚持和勇敢。

49、了解了她的咨询师成长历程。要多积累个案呀

50、非常好的一本书，大概知道即将踏上这条路到底得多难走.....也学习到一些自我锻炼的方法

51、书的质量不错，还没有详细阅读

52、听过熙娟老师的课，同样这本书也很有收获。

53、这本书是给别人买的，所以没有看

54、熙娟老师的课，我在北京听过。只有两百分钟不到，可是短短两百分钟就能给人带来启发、感染与触动，这背后积累的功夫需要很深。在这本书里面，我找到了这样的功夫的缘由，从这本书更了解熙娟老师一路走来是多么努力地在付出、在积累。笔触自然，从书中的具体细节，不论是作为一名咨询师的技术层面，还是精神层面，我都很有收获。熙娟老师虔诚的心是我的榜样！

55、咨询师的成长，总结起来可以涵盖以下几点:1.大量的个案实践（5000-7000小时）;2.督导（各种形

《熙娟叙语》

式);3.自我成长(个人成长,关系中的成长);4.反复研读自己的逐字稿;将咨询师内在的价值观,哲学观,人性观通过咨询理论,咨询技术表达出来,并互相融合。

56、对于从事心理咨询、职业咨询的朋友,很有参考价值的一本书。

57、就是很喜欢熙娟老师的。看完这本书,才知道老师一路走来也很辛苦和坚持

58、喜欢吴熙娟老师娓娓道来的亲切,心理学爱好者值得一看

59、和我很像。

60、挺好的一本心理咨询师成长路线图。

61、想成为心理咨询师的人可以一看

62、了解一个心理咨询师的成长

1、认识吴熙琄老师是在上海的家庭治疗班上，她的风采确实令人记忆深刻，温暖，就是温暖。《熙琄叙语：一个咨询师的成长历程》这本书足够真诚，毫不掩饰吴老师在自己成长道路上的难堪的样子，你可以从这份真诚里学到许多的东西，不仅仅是知识。

2、琄 [xu à n]：佩玉叙事疗法的创始人是澳洲的临床心理学家麦克·怀特和新西兰的大卫·爱普斯顿，他们的著作《故事、知识、权利——叙事治疗的力量》1990年引进到北美。正在爱荷华州立大学攻读婚姻与家族治疗博士的吴熙琄在91、92年时接触到了这种疗法，感觉很特别，“当时觉得它是通过一些很不一样的问话来帮助人”。这本小书也同吴熙琄女士所推崇的叙事疗法一样，整本书满满的都是陪伴的力量，内容很简单，去专业去技术化，但是关注的焦点却是每个心理学路上的人都会面对的问题，字数本来就不多，值得心理学学子们一读。阅完这本书，你不会觉得收获了多少知识，但神奇的地方就在于你的内心竟然会充满温暖的正能量。本书最可贵的地方就在于提纲和脉络的清晰，简练而准确。难得的是书中内容没有为了商业化而各种发散，没有自我中心写成自传，也没有故弄玄虚炫耀术语，而是像熙琄女士自己柔和的声音一样娓娓道来，轻轻点拨，只针对最重要的线索给予你提示和鼓励。这样的呈现也是基于作者真诚的分享精神。书中讲述了作者自己从零基础到成为咨询师的心路历程，她自己以及我们都将面对的主要问题，并没有给出最正确的答案，而是让我们看到了这样优秀和成功的咨询师在初学之路上，仍然经历了迷茫、困境、心虚、失败，而她自己又是怎样激发出能量去坚持走下去，这也是宝贵的建设性内容，所以我们都并不需要最完美的偶像，而只是要陪我们一起成长的人。关于书中提到的个案数量，需要大量累积，一年做1000小时的个案，做5-7年，做到5000-7000小时的个案时间，才较有可能对各式各样的个案议题有信心较好的处理。这个数字确实非常惊人，和北电成千的阅片量似的有些让人望而生畏，而这样大的时间累积中，伴随的也是咨询师和来访者共同的成长，这和“咨询师的技术与哲学观”一章也是紧密相连。要学艺，先做人，咨询师道路更是如此，这是一个以“人”为根本的行业，所以对“人”的要求甚至会比其它行业高出更多一些。关于别人对于咨询师的期待这一议题，书中说了，咨询师也是人，人无完人，咨询师自己也会遇见各种心理问题，并且不一定能够处理，这一点是正常的，而自己处理不了又去处理别人，这其中的矛盾我觉得仍然是存在的。只是重要的点在于一般人遇见的心理问题更多的采取防御和回避，而不敢去面对，咨询师要敢于面对自己的问题，一时半会儿迈不过去这个坎没有关系，但是面对它，就是解决它，就是在自我成长，在收获，也是在对你自己的职业和来访者尽责。这一点是根本区别。咨询师的哲学观这一点，和前面所说的“做人”一样，是非常重要的点。“人”字立起来了，才能做到完全中立不偏不倚地接纳一切，所以我也仍然坚持成为咨询师本人的资质是非常重要的，而且好的咨询师也是可遇不可求这个观点。关于各个流派和技术的理论整合，这和学习的态度和思维都有关系，达到某一个境界了，其实一切都是相通的，只是同一事物的不同阶段或层次而已。真正的大师都是虚怀若谷的，所以流派之争什么的都不存在，方法没有对与错，只能说是以某种技术或流派为主要倾向的方法。其中有一节是提到如何看待公式化，这一点我想提来说明，不要公式化看待一切来访者，并不是说不要去学习公式，直接放弃公式，这一切都是有前提的。知己知彼方能百战百胜，只有在学习了解了公式的基础之上，才能生出超凡的心态，这都是必经之路。不要用公式化看待别人，只有心中有公式了，才能去检验和提醒自己不要执着于公式。最后的是咨询的支持与回馈系统，这一点也是我想要考研北电的情结。一直以来非常羡慕的：志同道合的人在哪里啊！！！！但是在心理学的路上，遇到夏苑、婧闻、克克、小霞姐、霖清、小娇、丽娜、钟昇、小惠、何姐姐和38期的各位学伴，以及阿洲学长和读书小组的小伙伴们，然后还有史老师，晓元老师，马老师等等这些非常优秀的领路人，非常幸运，愿大家能够像书中所说一样，“浸泡”在一起，彼此支持，共同成长。

章节试读

1、《熙琯叙语》的笔记-第90页

2、《熙琯叙语》的笔记-第118页

叙事有些部分会让我想到聚焦。这本书每章后还会列一些小问题。书也很叙事的味道的。

《熙琄叙语》

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：www.tushu111.com