

A Preliminary Study on the Application of Psychobiographical Therapy in Psychological Counseling Courses

Cheng Suping* Chen Yuqiu

School of Educational Sciences, Hangzhou Normal University, Hangzhou

Abstract: Psychological Counseling is a core course for graduate students majoring in applied psychology, and it is also a subject with strong theoretical and practical nature. In order to adapt to the characteristics of the subject and improve the teaching effect, Psychobiographical Therapy is introduced into this course. This paper introduces the meaning and characteristics of Psychobiographical Therapy, and probes into the significance, teaching content, process, advantages and future prospects of applying Psychobiographical Therapy in the teaching of psychological counseling class.

Key words: Psychobiographical Therapy; Psychological Counseling; Application

Received: 2020-01-16; Accepted: 2020-01-28; Published: 2020-02-29

心理传记疗法在心理咨询课程中的应用初探

程素萍* 陈雨秋

杭州师范大学教育科学学院, 杭州

邮箱: hzchengsuping@126.com

摘要: 心理咨询是应用心理学专业研究生的核心课程, 同时也是具有极强理论性和实践性的学科。为适应学科特点, 提高教学效果, 将心理传记疗法引入该课程。本文介绍了心理传记疗法的含义及特点, 探讨了在心理咨询课教学中应用心理传记疗法的意义、教学内容、过程、优势及未来展望。

关键词: 心理传记疗法; 心理咨询课; 应用

收稿日期: 2020-01-16; 录用日期: 2020-01-28; 发表日期: 2020-02-29

Copyright © 2019 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



心理咨询是一个助人的职业, 对从业者有着较高的要求。一名心理咨询师必须具备扎实的理论知识、熟练的专业技能、出色的语言表达能力、清晰的自

我意识以及自省意识 [1]。对咨询师的培养需要涉及专业成长和自我成长两方面的课程。但现行的心理咨询课程大多更重视学生的专业成长, 讲究课程结构的系统性和完整性, 尽可能多地向学生传输各种心理咨询理论和技术, 轻视学生的自我成长, 导致学生缺乏合格心理咨询师应该具备的基本特质。其实, 咨询师带领当事人对生活的探索不会深过对自己的探索, 咨询师需要率先觉察和处理自己内心存在的冲突或困境, 体会移情作用; 而将心理传记疗法引入心理咨询专业课程, 就可以在提高学生专业能力的同时, 更注重对学生内在心理能力的培养, 让学生凝望生命, 从自己走向他人的生命故事, 从而弥补目前大多数心理咨询课课程设置的不足。

1 心理传记疗法的起源与含义

心理传记疗法是心理传记学的研究成果在心理咨询领域的应用和实践。心理传记学产生于弗洛伊德 1910 年出版的《列奥纳多·达·芬奇及其对童年的一个回忆》一书, 直到 20 世纪 80 年代, 随着《生命史与心理传记学: 理论与方法的探索》的正式出版, 心理传记学成为一个独立的学科 [2]。2005 年, 由牛津大学出版社出版的《心理传记学手册》, 标志着心理传记学的学科基本理论和方法的确立 [3], 随后的不断发展, 使心理传记研究逐渐趋于成熟。

心理学家们对心理传记学不同角度的定义, 为心理传记疗法的诞生提供了理论基础。McAdams 在 1988 年的研究中, 将“心理传记学”定义为: 系统地运用心理学理论, 将生命经验转化为一个连贯且具有启发性的故事 [4]。在这个定义中, “心理传记学”首次与“叙说”取向相结合。Elms 在 1994 年提出, 心理传记学是实质地使用心理学的理论和知识 [5]。在这个定义中, Elms 开始将心理学的知识引入心理传记学。Schultz 在 2011 年的研究中提出: “心理传记学”是心理学的一种研究方式, 其最终目标不在于探究普遍规律, 或特定群体的一般化, 而是在寻求个体间的差异和独特性, 探究个体生命最深层、最微妙和特殊之处 [6]。他的说法是在强调“心理传记学”可以是一种“个案”取向的心理学研究。最后, 在心理传记学的相关概念和理论的融合下, 心理传记疗法应运而生。

心理传记疗法是让个体对自己生命的凝视。心理传记疗法是在辅导者的帮助下,来访者通过叙说、倾听和书写自己完整的生命故事,以及阅读杰出人物或偶像人物的传记故事,以使来访者的自我发生积极变化,将其有障碍的生命故事转化为一个好的生命故事的过程[7]。简而言之,心理传记疗法是一个“叙说—诠释—实践”之螺旋式发展路径,同时也是一种“生命转化”之学[8]。运用心理传记疗法咨询是在一种平等合作关系的基础上,来访者通过完整叙说自己的生命故事,用语言完成自我构建。然后在咨询师的帮助下,来访者在自己的生命故事中寻找心理问题的根源即原型场景,并通过自己的力量诠释和修通心理问题。通过这样一个解构和重构的过程,来访者凭自己的力量解决了自己的心理问题,达到了提高心理能力的目的,促进了个人的成长。

2 心理传记疗法在心理咨询课教学中的应用意义

2.1 促进学生个人成长

心理学家皮特森提出:“治疗的关键不是治疗师做什么,而是他是谁。”[9]。因此,心理咨询过程中最重要的是咨询师本身的修养。所以,在咨询师的培养过程中,关注个人成长、提高修养非常关键。将心理传记疗法引入心理咨询课程,可以从以下多个方面促进学生个人成长。

2.1.1 自我觉察

自我觉察即不断保持自我认识,时刻对自己的所作所为保持觉知[10]。它不仅对心理咨询师的成长具有重大作用,而且对心理咨询工作的展开也有重要的调节、控制作用[11]。将心理传记疗法引入心理咨询课程中,学生要完成两次完整构建自己生命故事的人物。Singer认为个体在用高度结构化的语言构建自己生命故事的过程也是组织分析的过程,这个过程会帮助个体增加对自己的理解[12]。并且通过生命故事的解构与重构,学生可以觉察到自己的生命故事向好的方向转换的过程,根据斯金纳的强化理论,这个过程也会达到强化自我觉察能力的效果。

2.1.2 内省

内省是心理咨询师进行内在探索、反思自我的心理过程。自觉内省是衡量一个心理咨询师职业成熟的重要标准 [13]。通过内省, 咨询师可以审视自己的价值观和道德观, 不断优化自己的思维模式, 构建自己的知识结构等, 不断完善自己, 形成比较完美的“咨询人格” [14]。将心理传记疗法应用于心理咨询课程, 可以从两个方面提高学生内省意识。一方面, 学生可以通过生命故事的构建过程增加内省。Frattaroli 对 146 项研究进行元分析, 结果表明个体在构建过去事件的过程中伴随着将内在的情感和图像向高度结构化的语言转换的过程, 这个转换过程可以增加个体对过去事件的意义探索, 改变个体对过去事件的解释 [15], 即个体在构建自己生命故事的过程中伴随着内省。另一方面, 在该课程中, 学生会有倾听、复述别人的生命故事和阅读名人传记的环节。Lind 和 Thomsen 的研究表明, 个体会利用别人的生命故事来反思自己的生命故事, 以构造自己新的认同的生命故事 [16], 这同样也是一个高级的内省过程。

2.1.3 情绪调节

在咨询的过程中, 优秀的心理咨询师不会让自己的喜怒哀乐影响咨询效果, 更不会将负面情绪带入其中, 大多数情况下需要保持情绪和感情的中立。所以, 心理咨询师需要超乎常人的情绪调节能力。将心理传记疗法应用于心理咨询课程, 学生在述说生命故事的过程中可以提高其情绪调节能力。Cox 和 McAdams 的研究表明, 个体述说生命故事的过程也在和记忆进行协商, 尤其是针对那些能够引起强烈情感起伏的记忆, 学生需要调用更高级的情绪调节方式 [17], 才能完整的将其讲述出来。所以, 每一次述说都是对情绪调节能力的一次锻炼, 同时也会启发学生发展出更高效价的情绪调节技巧。

2.1.4 人格发展

有效的咨询依赖的是咨询师的人格特征, 而不仅仅是咨询的知识与技巧 [18]。因此, 在心理咨询师培养的过程, 学生人格的发展也要引起重视。McAdams 等学者经过研究认为特质与生命叙事是人格的两个不同层面, 个体内在演化的生命故事可以视为人格的一个完整特征 [19]。将心理传记疗法引入心理咨询课程, 每个学生完整述说自己的生命故事, 经过解构和重构过程, 消

除原先存在的心理问题和困惑，从而构造一个具有更强生命力的生命故事。随着生命故事的积极转换，进一步确立自我同一性，与自我和解，切身感受生命的美丽，发现更好的自己，人格也将朝着更完美的方向发生发展。吴津的研究证实，构建生命故事的过程可以促进生命故事的意义性与完整性，因此，对人格的连续性和积极发展具有正面的意义 [20]。

2.2 促进学生专业成长

2.2.1 共情

共情是咨询师通过设身处地的理解和敏锐的思考，准确地表达出自己对来访者潜意识的理解，以引发来访者的思考和成长 [21]。共情是心理咨询过程中最重要的技术之一，如果咨询师不能与来访者产生共情，那他们之间很难建立信任的咨询关系，在这种情况下，咨询师掌握再多的咨询理论和技术都将派不上用场 [22]。所以，在心理咨询师培养的过程中，共情的练习非常关键。在本课程中，每个学生都将扮演来访者与咨询师两种角色，不同的角色体验有助于学生学会识别和区别情感，接受和理解别人的观点，从而提高共情能力。在心理传记疗法的各阶段任务中，扮演咨询师的同学不仅要倾听来访者故事，还要复述和诠释故事，每个环节都必须设身处地进入来访者的故事情境，感受对方的感受，这也是共情能力训练的过程。除此之外，Bluck 等人通过准实验设计，比较被试在分享自传体记忆和分享电影片段两个实验条件后的共情水平，结果发现，分享自传体记忆可以提高被试共情能力 [23]。根据此项研究结果可以推测，讲述生命故事的过程本身也可以提高共情能力。

2.2.2 语言表达能力

对于心理咨询师来说，无论使用哪个流派的理论，或者哪种心理咨询方法，语言都是最基本、最重要的沟通媒介。所以，优秀的心理咨询师必须要有高超的语言表达能力。心理传记疗法十分强调语言在咨询过程中的作用。将心理传记疗法引入心理咨询课程中，学生在每个阶段性任务的实践中都涉及语言表达的训练，如在说故事阶段，学生要尝试用清晰易懂的语言完整阐述自己的生命故事；在听故事阶段，扮演咨询师的同学要用准确的语言去复述来访者的生命故事；在写故

事阶段,学生要用书面语言的形式清楚表述新的生命故事等。所以,该疗法的应用让学生在乐于表达的同时学会了善于表达,大大提升了未来的职业能力。

2.2.3 倾听

要成为一名合格的心理咨询师,首先得成为一名优秀的倾听者。倾听不仅可以表达咨询师对来访者的关注与尊重,有利于咨询关系的建立,还可以促进来访者尽可能表达,以达到情绪宣泄、心理调节的作用[24]。在此基础上,咨询师才可以详细收集来访者资料,了解来访者问题的根源。将心理传记疗法引入心理咨询课程,为学生练习倾听技术提供了实践条件。课程中,几乎每个阶段性任务中都能用到倾听技术,如在说故事阶段,扮演咨询师的学生要去倾听别人的生命故事;在听故事阶段,学生要去倾听别人讲述自己的生命故事;在读故事阶段,学生要去倾听别人在名人传记中的收获和感受;在讨论分享阶段,学生也需要去倾听其他同学有什么不一样的想法。丰富的演练次数为老师争取到了时间去引导学生在实践的过程中发现总结怎样的倾听更有助于咨询的进展,这种教学方式更有利于学生将相关理论知识内化并转换为职业能力。

3 心理传记疗法在心理咨询课程中的教学内容

心理传记疗法在心理咨询课上的教学内容主要包括说故事、听故事、读故事、写故事和评估反馈等五个阶段的专业活动探索。

说故事是第一步。同学们两两一组,相互完整、详细地讲述自己的生命故事。在双方同意的情况下可全程录音。听故事是第二步。在反复揣摩搭档生命故事后,再将生命故事复述给对方。在认真倾听的过程中,与搭档一起重新编排、补充和诠释自己的生命故事。读故事是第三步。将与自己有相似性或感兴趣的杰出人物或偶像人物的传记作品,作为阅读作业。在此阶段的阅读的过程中注意或归纳这些杰出人物是如何调节自己的情绪,克服困难,实现目标的。或者由搭档设定一个与自己有相似境遇的故事情境,自己站在第三者的角度给故事中的人物提出问题解决的方法或改善问题的建议,从中引起情感共鸣、认同和领悟。写故事即自传写作是第四步。通过审视和反思自己的故事,使自己的生命故事进一步清晰化,获得对自己新的认识和人生感悟,以呈现出一个与先前不一样

的新的美好的生命故事。评估与回馈是最后一个阶段。由搭档对自己第一阶段所讲的故事和最后阶段所写的故事进行分析,对咨询效果做一个初步的评估,以使自己进一步明晰自己生命故事中的动机和情感结构 [7]。

4 心理传记疗法在心理咨询课中的组织与实施

心理传记疗法在心理咨询课中的组织与实施主要包括三个过程:知识准备、实践操作、回顾总结。

4.1 知识准备

教师应根据教学目的与教学设计,精心收集有关资料,选择与心理传记疗法阶段性活动相关的理论和心理咨询技术,事先做好充分的教学准备和铺垫。比如:让学生看电影《我的父亲母亲》,深入理解共情。知识准备工作主要包括三个方面:

(1) 相关理论准备。教师指导学生搜索心理传记疗法各阶段对应的相关理论,如听故事阶段对应“原型场景理论”等。学生要在老师的指导下阅读材料和参考文献。(2) 心理咨询技术准备。心理传记疗法的各个阶段会运用到不同的心理咨询技术,如听故事阶段对应倾听、共情等技术。教师主要提供线索,学生在老师的指导下查阅相关资料。基于学生本科已经学习过一般心理咨询技术的理论知识,所以本课程主要强调心理咨询技术详细准确的操作步骤。(3) 组织讨论。学生之间组织交流,一方面可以做到资源共享,另一方面通过相互讨论的方式解决学生自身疑问会使知识更加内化。学生是讨论的主体,教师起引导作用。

4.2 实践操作

组织学生对心理传记疗法的各阶段进行实践操作是该课程的关键。教师在组织学生进行各个阶段的探索任务时应该做到两个方面:一是注重实践操作的具体步骤要求。例如说故事阶段,扮演咨询师的同学要遵循只听不说、以倾听促多说、直到对方不说为止等原则;在说故事阶段,要以第三人称复述对方的生命故事;在写故事阶段要注重未来取向等。二是注重对学生咨询技术的引导。引导学生在各个阶段运用适当的心理咨询技术,如在说故事阶段,咨询师的角

色应多使用倾听、共情的技术等。

4.3 回顾总结

在此过程中，首先邀请每位同学进行个人体验发言，将个人在实践中探索的知识和心得在课堂上进行分享。然后老师进行补充和提高性的总结，提炼对本课程教学实践的再认识。最后要求每个学生写出关于本次体验课程的感悟和收获的书面报告 [25]。

5 心理传记疗法运用于心理咨询课的优势及未来展望

由于将心理传记疗法运用于心理咨询课程是一种新型教学方式，与传统的教学模式相差甚大，并且这种教学方法能够完全满足当下心理咨询课程教学的需求 [26]，尤其在提升学生自我成长与专业成长方面。因此，加强心理咨询课程中心理传记疗法的应用，可打破传统心理咨询课程教学观念，创设一套教学设计和教学方案，正确引导学生使用心理传记疗法，并通过引入相关理论和咨询技术，丰富课程内容，做到理论和实践相辅相成，最终达到有效提升学生心理咨询操作实务能力的目的。

基金项目

杭州师范大学研究生核心课程建设项目（Yjskc04）。

参考文献

- [1] 陈贞兰, 蒙贵莲, 卢小灵. 心理咨询师应具备的素质结构析 [J]. 社会心理科学, 2011 (Z2): 214-217.
- [2] 王荣滢. 论西方心理传记学的发展与新趋势 [J]. 社会科学战线, 2014 (2): 100-104. <https://doi.org/10.1365/s35147-014-0901-0>
- [3] 舒跃育. 心理传记学的历史与展望 [J]. 高等学校文科学术文摘, 2019 (1): 214-214.

- [4] Mcadams D P. Psychobiography and life narratives [J] . Contemporary Sociology, 1988, 19 (4) .
- [5] Elms A C. Uncovering lives: The uneasy alliance of biography and psychology [M] . Oxford: Oxford University Press, 1994.
- [6] Schultz W T. 心理传记学手册 [M] . 郑剑虹, 等译. 广州: 暨南大学出版社, 2011.
- [7] 郑剑虹, 何承林. 心理传记疗法: 理论与实践 [J] . 生命叙事与心理传记学, 2015.
- [8] 田喜洲. 论大学生科研能力的培养 [J] . 重庆大学学报 (社会科学版), 2002, 8 (6) : 128-129.
- [9] 卢春莉. 高校心理咨询师的尴尬与困惑 [J] . 社会心理科学, 2010 (1) : 102-105.
- [10] 韦耀阳. 自我觉察在心理咨询师成长中的作用 [J] . 大众心理学 2012 (11) : 42-44. [https://doi.org/10.1016/S0300-7073\(12\)70471-1](https://doi.org/10.1016/S0300-7073(12)70471-1)
- [11] 钟芳, 雷良圻. 元认知与咨询师自我觉察 [C] . 中国心理卫生协会第五届学术研讨会, 2007: 232.
- [12] Singer J A. Narrative identity and meaning making across the adult lifespan: An introduction [J] . Journal of Personality, 2004, 72: 437-459. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00268.x>
- [13] 文美荣. 高校心理咨询师要关注自身心理健康 [J] . 湖南师范大学教育科学学报, 2010, 9 (4) .
- [14] 陈贞兰, 蒙贵莲, 卢小灵. 心理咨询师应具备的素质结构析 [J] . 社会心理科学, 2011 (Z2) : 214-217.
- [15] Lyubomirsky S, Sousa L, Dickerhoof R. The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats [J] . Journal of Personality and Social Psychology, 2006, 90 (4) : 692-708. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.4.692>
- [16] Lind M, Thomsen D K. Functions of personal and vicarious life stories:

- identity and empathy [J]. *Memory*, 2017: 1–11.
<https://doi.org/10.1080/09658211.2017.1395054>
- [17] Cox K, Mcadams D P. Meaning making during high and low point life story episodes predicts emotion regulation two years later: How the past informs the future [J]. *Journal of Research in Personality*, 2014, 50: 66–70.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.03.004>
- [18] 卢谢峰, 韩立敏, 张丹, 等. 专业人员人性观及个人特质对心理咨询与治疗工作的影响. *中国心理卫生杂志*, 2005, 19 (11) : 783–785
- [19] Mcadams D P, Bauer J J, Sakaeda A R, et al. Continuity and Change in the Life Story: A Longitudinal Study of Autobiographical Memories in Emerging Adulthood [J]. *Journal of Personality*, 2006, 74 (5) : 1371–1400.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00412.x>
- [20] 吴津. 叙事方式对于人格发展的作用研究——以天津某高校为例 [D]. 南开大学, 2010.
- [21] 张松. 共情: 心理咨询的基本技术 [J]. *许昌学院学报*, 2008, 27 (4) : 134–136.
- [22] 陈贞兰, 蒙贵莲, 卢小灵. 心理咨询师应具备的素质结构析 [J]. *社会心理科学*, 2011 (Z2) : 214–217.
- [23] Bluck S, Baron J M, Ainsworth S A, et al. Eliciting Empathy for Adults in Chronic Pain through Autobiographical Memory Sharing [J]. *Applied Cognitive Psychology*, 2013, 27 (1) : 81–90.
<https://doi.org/10.1002/acp.2875>
- [24] 许尔湘. 心理咨询中非选择性倾听技术的应用 [J]. *新疆教育学院学报*, 2011, 27 (2) : 70–72. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1266055>
- [25] 刘畅. 团体心理咨询课程体验式实践教学模式研究 [J]. *太原城市职业技术学院学报*, 2015 (5) : 67–69.
- [26] 高雪桐. 心理咨询课程教学中案例教学法的应用探究 [J]. *长春教育学院学报*, 2015 (6) : 104–105.