

# 影响被督导者感受的重要因素探索 ——经验不足的心理咨询师被督导体验剖析

陈琼

(萧山区第十一高级中学 浙江 杭州 311200)

**[摘要]**心理教师需要定时被督导才能更好地开展专业咨询,很多老师害怕被督导是因为督导过程中会有一些不舒服的感觉,对此,笔者开展多位被督导老师的专访,对谈话内容进行质分析,得出影响被督导者感受的重要因素,帮助被督导老师找到更适合自己的督导师的同时,更好的悦纳被督导时的多元感受,更好地发展自己。

**[关键词]**督导;被督导;感受

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.424

今年参加了督导师的认证学习,在学习中体验和观摩了心理督导,每一位心理咨询师在接受督导的过程中都会有感受到的好的和不好的体验,以及这些体验所带来的影响。上课的老师告诉我们,咨询师好的被督导体验包含很多,例如感受到来自督导师的情感支持、咨询师被督导师的个人特质所打动、咨询师获得了专业知识、督导的结构化和良好的督导关系等等,咨询师不好的被督导体验主要是督导设置和督导关系所带来的不好体验。

理所当然的是:咨询师好的被督导体验对他们有正面、积极的影响。可是不好的督导体验对咨询师的专业学习一定是负面的吗?会不会有正面的影响呢?当督导同盟不够坚固的时候,不好的学习体验,对我们咨询师有怎样的负面的影响呢?于是我展开了咨询师被督导感受的研究。

本研究主要以深度访谈收集资料,对学习团队中4名咨询师(赵老师、周老师、韩老师、英艳老师)督导结束后对其进行回溯访谈,访谈问题包括:①你在督导中有哪些好的体验?是什么样的案例?当时发生了什么?是什么让你认为这是好的体验?②好的督导体验对你有怎样的影响?你是如何看待这些影响的?③你在督导中有哪些不好的体验?是什么样的案例?当时发生了什么?是什么让你认为这是不好的体验?④不好的督导体验对你有怎样的影响,你是如何看待这些影响的?他们的回答,有一些通过录音给予了记录,还有一些是以文字的方式记录下来。

这四位咨询师在督导中好的体验体现在五个方面:咨询师感受来自督导的情感支持、咨询师被督导师个人特质所打动、咨询师获得了专业知识、督导的结构化、良好的督导关系,其中“咨询师感受到来自督导师的情感支持”这个大类下面的表达最多。

## 一、咨询师被督导中好的体验来源

### (一)来自督导的情感支持

他们认为自己感受到来自督导师的情感支持主要体现在两个方面,一个是正向、积极感受的促进,另一个是负面、消极情结的缓解。如“自己总会有各种各样的自责,或者自我质疑的时候呐”,督导师会说:“其实你这一点很好。或者说“好多时候自己都没有发现那是做得有什么意图”的时候,督导师能挖掘出来

“这是让我觉得挺感动的地方”“感觉(来访者)又回到

之前那种状态了,自己多多少少会有点丧啊、着急啊,但是督导师他就不会这样觉得。”他说“可能这个不能怪你,是跟来访者有关系的,不能把这所有的责任都推到你自己的身上”。

### (二)咨询师被督导师的个人特质所打动

赵咨询师明确指出,当督导师真诚一致,愿意自我表露,以及感受到督导师的努力的时候,她们眼中的督导师变得更“真实”“鲜活”“立体”所以“更感意投入到督导中”。如,“其实当时讨论那个不好的体验的时候,就是觉得好像有距离啊,我也不敢说啊,然后我就会提出来嘛,然后我提出来的时候,老师也会,就是会很真诚的跟你去讨论,包括说她可能也有自我暴露的一些部分,然后,对,然后就是会让你感觉更真实。”

正如周老师所说,“她(督导师)也会在成长,然后她也会有犯错,她也会在弥补……对我的启发就是教育的意义,好像是更强烈,更生动。所以,督导师所展现出来的真诚、愿意自我表露、愿意为咨询师的成长付出努力,让咨询师感觉被打动很重要。”

### (三)咨询师获得了专业知识

督导的实质是一种学习,咨询师对专业知识本身有很多渴求,因此,当她们学习到许多专业知识时,会有满足感。专业知识主要包括个案概念化、理论应用、理解平行关系、帮助咨询师处理和来访者相像的问题。专业知识学习的方式包括督导师的示范和督导师启发性的提问,这些都促进了经验不足的咨询师的体验和反思。其中,督导师的示范是经验不足的咨询师感觉收获非常大的一种学习方式,督导的示范既包括角色扮演,也包括督导师在督导过程中运用咨询技巧,增强咨询师好的体验。如,“我一开始有点搞不懂这个理论,但是她会给我讲的让你懂,而且会让你觉得这个东西没有你想的那么深奥……也会去想,去更多的去接触这些理论……这种过程挺有效果的”;“……就是她会先跟我共情,我觉得她的这种共情也影响我在以后咨询中的共情,我觉得她这个也是一个示范性的作用吧”。

### (四)督导的结构化

我的感受是,咨询师在最初接受督导的时候,督导的结构化帮助她们增强确定感。督导的结构化主要包括结构性的环境,督导师直接给建议,对来访者咨询会谈录音的逐字稿具体的督导,这些方面都切合经验不多的咨询师对稳定、具体的需

求。尤其是督导逐字稿，会让咨询师觉得自己的收获是清晰可见的。如“就是感觉其实像这种问题还蛮多的，就是督导师就这种情况，然后直接给出的建议是有效果”；“然后，额，还有就是，督导方式来说我觉得，额，就是通过转录啊，发给督导师，看整个咨询的过程，是更能是更有效的吧。”

### （五）良好的督导关系

对咨询师而言，良好的督导关系一方面体现在对督导师权威的认同，另一方面体现在督导师与咨询师真诚的讨论督导关系。如“可能也会让你觉得督导师也挺牛的这种吧，你想不到的但是你讲一通，他就能看到背后的感受，我就会有对他的专业能力的一种崇拜吧。而且能被督导师认可，那你自己不也是挺好的吗”；“我记得就是感受好的还有一两次是，是专门就拿整个时间来，额，嗯，督导关系去讨论，进行一个讨论，然后我觉得，就是在走到一定阶段的时候，这个对整个两个人的督导关系是特别重要的。”。

## 二、咨询师在督导中不好的体验

咨询师在督导中不好体验分别是由督导设置和督导关系所带来的。

### （一）督导设置带来的不好体验

督导设置带来的不好体验主要包括将会谈录音转录逐字稿的辛苦、督导时间不够、督导因督导师原因中断以及时间设置的不稳定。其中督导因督导师原因中断和时间设置的不稳定更让咨询师感到困扰。如老师们会觉得“当老师那一周不能来工作的时候，其实我就会比较担心吧。”；“就是如果约的不是一个固定的时间，你还不知道是哪天中午或者是哪天晚上，然后你就会觉得有些慌乱的感觉。”

### （二）督导关系带来的不好体验

督导关系带来的不好体验，一类是对咨询关系破坏性低的体验。包括在咨询中突破设置而连累督导师感到内疚、督导师要求咨询师在自我体验中处理自己的情感、督导中因体会不到来访者的感受而感到压力、督导中的双重关系。另一类是对咨询关系破坏性高的体验，包括咨询师有些负面情绪不敢在督导过程中表达、咨询师的感受表达出来后并没有被督导师理解、咨询师感受到督导师的严厉。如“因为我有时候不是有焦躁嘛，然后就不想，就是直接就不想做了，干脆就不想做了。他说你可以，没问题，他说你可以提出转介或者是之类的都没问题。但是你觉得，如果说你以后在咨询生涯当中，如果再遇到这样的来访者，那你要怎么去做。然后，我觉得当时我也没有给他反馈我当时的状态，但是我当时觉得心里超级不舒服，然后也没讲出来。”；“他变得有点像那个指导者的感觉就是要求变得更高了，然后我没有达到那种要求，他可能就会有一点严厉的感觉……我会觉得我和他隔得挺远的”好的体验给我们这些咨询师带来的影响都是正面的，并且这些正面影响会进一步加深好的体验。好的体验对咨询师的影响包括：提高了自我觉察和自我反思的能力；提高了容纳和抱持的能力；降低对自己过高的期待；接纳自己可以跟督导师想得不一樣；对咨询有了更深的理解；对人有了更深的理解；对自己的感受有了更多的理解。

不好的体验带来的影响却不都是负面的。不好的体验对我们这些咨询师的影响包括：敢于表达自己的观点；打击自信，感到挫败；由追求督导师的认同，转而追求来访者的认同；未来会避免权威，选择风格匹配的老师；回顾记录，对督导内容进一步消化。

## 三、好的体验对经验不足的咨询师的影响

好的体验对经验不足的咨询师的影响主要体现在两个方面，一方面是咨询能力的提升，另一方面是个人的成长。如“我觉得他让我看到了自己一些很好的可能性，就是我一直认为，自己是一个情感上很回避、很冷漠的人，可是跟督导师回应过后，就想跟来访者去回应，我就觉得说，其实我是给自己贴了一个标签，其实我并不完全是那样的人。”；“不希望他们看待我也和我看待我的老师是一样的，所以我也一直在反思和思考这个问题，就是让他们（来访者）感受到我是个人，他也是个人，然后我觉得其实这个过程，督导就是起了很大的帮助。”。

## 四、不好的体验对经验不足的咨询师的影响

不好的体验对经验不足的咨询师的影响却不都是负面的，有些挫折让我们咨询师更愿意去学习成长。但在督导联盟不够稳固的情况下，对于督导关系的负面体验给新手咨询师带来的打击是很大的。如“而且随着他对我要求变得严格吧，我觉得自己，是不是特别不好啊。”；“可能在之前也有一些不好的体验嘛，但是都是被压下去的，因为他是权威。可是后来慢慢都会发现，那些不好的体验都已经浮现出来了，...为什么会有这种不好的体验呢，是因为，其实我也在成长，我也在分化，然后也自己在摸索，然后会觉得当我自己有自己的观点的时候可能现在会想要去反驳他了，嗯。”

## 五、反思与讨论

本研究发现，督导结构化能给经验不足的咨询师带来好的体验，也说明了经验不足的咨询师更喜欢稳定的、具体的、细致的督导，进一步证明了，当经验不足的咨询师接受到与自己经验和能力相匹配的督导才会有正面的体验。不过大部分好的体验都是由于督导者的情感支持，当受督导者所知觉到的激发信息为督导者对于自己的肯定时，大多数人会产生开心愉快、安心，会有自信等正向的感受，而在其行动倾向上常会出现多运用督导者所给予的回馈来进行干预，或是增加对于自己专业能力的肯定中。好的体验对于建立咨询师的专业自信，增进自我觉察等都有正面的影响。但是本研究也发现，负面的体验对新手咨询师的专业成长也有促进作用，并且咨询师的潜质也能适当的被激发出来，学习的主动性也有所增加，看上去一些挫败的督导体验可能会变得很有帮助。但这种挫败感不能以牺牲督导联盟为代价，如果咨询师的自尊、脆弱、成长需求都被忽略的时候，他是很难进行有效学习的。

### 参考文献

- [1] 王伟, 贾晓明, 张明. 新手咨询师的督导体验[J]. 中国心理卫生杂志, 2015, 29(12): 901-907.
- [2] 周蜜, 贾晓明, 赵嘉璐. 心理咨询督导关系中的权威特征[J]. 中国心理卫生杂志, 2015, 29(12): 908-913.