

怎样开始做相互咨询

如果你已听说过相互咨询和它的好处，也想试一试的话，下面将告诉你怎样开始。

相互咨询的基本形式是两个人轮流倾听对方。某种程度上像是交谈，但又很不相同。它要求更认真更有效的倾听。要点是倾听，要对你听到的给予关注。你要关注正在诉说的对方，注意她或他正在说什么。要全神贯注地听，不要提建议或加以评论而打断对方。

轮流倾听

开头并不难。找一个试着想和想和你做咨询的朋友(或同事或配偶)。商量好你们将轮流互相倾听，不中断对方，商量好每人用同等长度的时间，然后决定谁先听。那么另一个人就说自己想说的任何事情。倾听者只是注意倾听，不因为给对方劝告或评论或说出自己的感觉而打断对方。

这是公平的交换。谁也不欠对方什么。咨询之后，两个人通常会感觉振作而且更善于思考。

无论什么时候，只要有机会都可以做。互相倾听的次数越多，互相了解得越深并且会越来越喜欢对方，你也会倾听得更好。你做的次数越多，整个过程会变得越有效。每次相互倾听的时间长短可依你们的时间而定。即使是几分钟的相互倾听也能使你的思考能力运转有很大改善，能做两个小时当然更好。

让情绪“释放出来”

有时，诉说的人会开始笑或哭或大声说话，有时会发抖或打哈欠，这是好事。这表明这个人对其事感到紧张，也许有点难堪或悲伤，或惧怕或身体不舒服。他(或她)在用这种方式释放自己的紧张情绪。有时我们称这种释放紧张情绪的方式为“宣泄”。当这种情况发生时，听的人应感到欣然和放松，只需继续关注对方即可，不要试图去阻止正在进行的任何宣泄。如果对方停止宣泄，你可以叫他(她)放心，告诉他(她)尽管继续宣泄。

你在想什么？

相互咨询的基本概念是两个人轮流倾听对方。只要你知道这一点并且去做，你就能在许多方面使自己的生活有所改变。一旦你已和同一个人做了几次“相互咨询”，就可以用点时间讨论一下，谈谈你们各自的体验是什么。有人听你诉说而不打断你。你感觉怎么样？你很投入吗？你听别人诉说而不打断他(她)有什么感觉？你愿意继续尝试吗？下面会告诉你如何把相互咨询做得更好。

怎样进行相互咨询？

* “好消息和高兴的事”

作为诉说者，你在一开始可以向对方谈一两件最近发生的“好事”，这些好事可大可小，比如可以是昨晚看见的美丽的落日，或

者你的新工作，或者上星期你解决了某个问题。这样做可以给你一个机会去注意那些进展顺利的事(如果你感觉沮丧的话，这会提醒你或许事情没有你感觉的那么糟。)有时，人们在整个咨询过程时间里只谈高兴的事，而到了咨询结束时会感觉有了更多的自信并且思路更清晰。

**最近的不愉快*

如果最近发生了令你很不愉快的事情，相互咨询就会为你提供很好的场合让你谈谈这件事。关于这件事你可以想谈多少就谈多少，你可以谈一遍，也可以说了一遍又一遍。只要你有机会去倾诉这些事情，并且没有人给你建议，或要替你解决，你也许会发现许多问题看起来会变得容易多了。当你感到懊丧并且把它说出来的时候，只要有人聆听你并且表示出对你很信任，你往往会发现自己能够想出解决问题的办法。

**以往发生的烦心事*

如果你作为诉说者有机会谈到当前的困扰，那么稍后一点，你可以问一下自己(或者由对方问你)，“这种情况或这种感觉使你想到了什么？”“以前什么时候你有过这样的感觉？”你差不多总是会想起过去的一些情形以相似的感觉伤害或困扰过你。这表明过去的一些感觉仍在你脑海中徘徊。这给现况增加了混乱和不良的感觉。如果你能回顾早些时候的情形，那时发生的事，自己那时有什么感觉，它怎样

影响着你的，旧时的那些不良感觉就能够得到宣泄，你就会用新的眼光看待现在的困难。

**生活中的故事*

如果在咨询时，你作为诉说者觉得现在的生活中没有什么是你需要说的，那么可以试着去谈论一些你生活中的故事。大多数人还从来没有机会完整地讲述自己的生活，而每一个人都需要有这样的机会。在你讲述自己的故事时，有些事情会比其它事情对你有更重要的影响，不论是好的还是坏的。做相互咨询时，这些事件值得你回过头来多次去讲述它们。找一个机会一遍一遍地去回顾它们会使得你对问题的看法有意想不到的变化。旧时创伤遗留下的不良的感觉(包括你以为已经忘却了的)能够升到表面被宣泄出来，留给你的会是更轻快的脚步和更活跃的思考。当你回顾好的体验并且有一个好的倾听者给予关注，也有助于宣泄过去遗留下的不良感觉，有助于你更积极地看待生活。

**自我欣赏*

我们大部分人都受到很多轻视或不公平待遇，以至现在我们很难对自己感到满意。有时我们尽了最大的努力去做事但还是受到“责难”。我们听到的很多说法是不确实的。人们对我们说，如果我们欣赏自己就是“自负”，而且我们不应该觉得自己优秀。这是不对的。人们需要自我感觉良好。当我们自我感觉良好时，我们对待别人会更

好而不是更坏。

在做相互咨询时，如果你是诉说者，那么告诉对方你欣赏自己哪些方面。说话的声调听起来应是很自豪的(不是傲慢的，只是自豪的)。一遍又一遍地重复。你可能会觉得这很难做，但要坚持，不要阻止自己哭或任何其它形式的宣泄。试着去欣赏你自己的各个方面(是各个方面)。当你注意到欣赏某些方面感到很困难(例如，你的相貌或你的智慧)，那么就专注于欣赏这些方面。你可能会记起自己受到批评、责难和不公正待遇的事件。在相互咨询时回顾这些事件会很有益处。

**目标*

在相互咨询中为自己制定一些目标，回顾自己为达到预定目标所取得的成绩会有助于你改善自己的生活。述说你生活中的各个阶段。草定你明天、下星期、今年、今后五年、今后二十年计划达到的目标。在谈到未来的各个阶段的时候，你可以考虑要达到这些目标需要采取什么步骤。

不时地回顾自己的目标和任何明显的困难都将有助于达到目标。

**让宣泄继续*

如果你在诉说中谈到某事时情绪激动、大笑、流泪、发抖、出汗或打哈欠(这都是宣泄的形式)，不要急着谈其它事，试着多次重复刚才说的和做的，直到自己不再宣泄。能重复多少次就做多少次，这是值得的。相互咨询的最大收益来自宣泄紧张情绪之后，宣泄会使人们

的思维和行动不再受那些紧张情绪的干扰和影响。

**结束诉说*

在你作为诉说者的时间要结束时，用几分钟让自己去想一下所盼望的事或一些不会使你感觉紧张的简单话题，如一些你喜欢吃的食物或喜欢的一些自然景物，这有助于放松你自己，特别是如果你刚才诉说的话题比较沉重。这样你可以比较轻松地由诉说者转换成倾听者(如果该轮到你做倾听者)，或者转向做其它活动。

为了相互咨询的双方有安全感，能轻松地谈任何想谈的事情，双方要同意过后不和任何人谈论有关的内容。还要记住，酒精和药物会妨碍达到好的宣泄效果。

互助小组

几个人组成小组在一起轮流听和说的方法也有很好的效果。(我们称它为“互助小组”)每个人有大致相同的时间述说。一个人说的时侯，其他人倾听。

小组的领导人可以协助决定每个人用多长时间，并安排轮流的次序，谁第一个讲，谁第二等等。每一个人都轮过之后，领导人可以让每个人说一下他(她)最喜欢这次小组咨询的哪一方面或说一下自己的期望，以这种方式结束小组咨询。

活动小组的时间和次数可以根据小组成员的希望而定。小组可以是由朋友、同事、邻居或有相似背景或相似爱好的人组成。这样组成

的小组常常使人觉得有安全感，能谈他们需要谈的事情。例如互相小组可以是面向妇女的、男士的、做父母的、年轻人的、工薪阶层的、某一民族的或某一宗教信仰的、残疾人的、艺术家和许多其它类型的人群的。邀请朋友加入这种小组是介绍更多的人做相互咨询的好方法。如果小组变得太大了，可以把它一分为二。一个小组的最佳人数是大约 8 个人，但少一些或多一些都是可以的。

互助小组由有相似背景或情况类似的人组成，谈论自己为什么喜欢加入这个小组以及在哪些方面为本组人感到自豪。也可以谈论存在的困难，希望人们理解小组的哪些方面，自己对小组其他成员的希望和期盼是什么以及自己愿意为小组做些什么。

例如，在一个妇女互助小组中，每一位成员都有机会谈论作为一位女性她喜欢的是什么，困难之处是什么，她认为男性应该在哪些方面理解女性，女性的生活应该怎样改善，她愿意用什么方法去接触其他妇女。

(孙富华译)