

202601 CMIC 社区练习素材 · 集体回顾/反馈使用

这是一次模拟性质的对话练习：人名及称呼都为虚拟，并做变声处理。

逐字稿对应的录音时长：39m26s

一、个案简介：

王老师今年 50 岁，是一名高校老师，希望通过咨询帮助管理体重，困惑晚饭不吃或者少吃减重想做做不到，目前体重标准没有基础疾病。

附件 1：

编号	角色	对话	相关考量
1	来访者	老师您好，	
2	咨询师	王老师您好。您今天来希望我有什么可以帮您的吗？	
3	来访者	是的，上一回找您聊挺好的，我知道您咨询的经验也很丰富，同时您也学过动机式访谈，我也听说这一个谈话的技术可以帮助到来访者，所以我今天又过来找您，最主要还是我的体重管理方面。我的体重本身没有问题，但是我还是希望我能够更加健康一点。我总觉得我晚上吃的挺多的，我就特别想晚上这一顿饭不吃了，然后这样我整个胃部很舒服，身体状况也很舒服，所以我就想要这样的一个状况。	
4	咨询师	因为你也提到了我们之前可能有谈过这个话题，然后你也了解通过动机式访谈，这样的谈话方式是对你有帮助的。您看重自己的体重的管理，因为您希望自己的身体能够现在跟未来都保持健康。然后你也提到了就是说为了管理好你的体重，您想到了怎么晚上吃东西这个事儿？能晚上我不吃东西，然后	

		<p>我减体重，我记得上您也提到说是那种饥饿感让您放不下，放不下就是想吃，然后你想吃又不能吃是吧？在这块困扰就在这个地方。我就想多问您一句，您特别看重自己的健康这一块，我想多了解在您这个岁数，为什么您在这个阶段就特别希望自己的健康，包括您体重这块，因为我还是不太了解，我也希望再多了解一点。</p>	
5	来访者	<p>是的，因为我这个年龄阶段好像健康就变得非常重要，体重如果是太重了，它也是疾病的万恶之源，它是各种各样的疾病的危险因素，所以我对体重这一块还是很看重的。我自己感觉到我一日三餐早餐和午餐都没问题，晚餐我就想要减少一些，甚至我能够不吃，但是我一到晚上就想吃饭，想吃东西。您刚才说的是我有饥饿感吗？我好像我并不是肚子饿想吃，我就是要是你说我好像特别饿，我很想有一种肚子很饿了，然后才吃东西的这样的一个状态，但是我现在达不到这个状态，我肚子不饿，我也很想吃东西，这个是我的一个困扰，对。</p>	
6	咨询师	<p>您现在我在听您讲的为什么看重体重，您觉得这个体重是我们很多疾病的源头，然后你也想通过调整，您用的方式就是晚上我现在尽量不吃，但遇到一个情况我得修正一下，我本来以为是你饿了才去吃，您提到的，其实你没有那么强烈的饥饿感，但是到了晚上的时候你就特别想吃东西，特别想吃东西，然后想吃东西，跟您管理体重这一块就是拉扯，就是让您很困扰。</p>	
7	来访者	<p>对是拉扯的感觉。</p>	
8	咨询师	<p>我们如果说对现在您用的方式，我晚上不吃东西这个方式，帮我实现管理体重这个办法。当然了看看</p>	

		起来, 这个是对您是特别重要的, 我想用一个量尺来评评量一下, 到底这个重要性有多高, 我们说一分就是不重要, 十分就是非常重要。如果您觉得我通过晚上不进食, 然后达成咱们管理体重这一块对你的重要性有多高?	
9	来访者	重要性我觉得有 8 分那么高 8 分,	
10	咨询师	对你来说还是很重要的。你想实现让自己体重, 让自己的这样的一个未来健康, 也看得出来, 您想尽快的去解决这样的一个困扰。	
11	来访者	对,	
12	咨询师	因为我知道就是在您这样的一个年龄, 其实是经历过那种其实是相对来说是比较条件差的年代。我们就像我父辈那块, 他们就一个吃饭总是剩菜舍不得扔, 总是放冰箱里, 另外一个他们总是把很多的米面油都准备的很会提前, 总是怕那种有吃不饱的时候, 我不知道我在想您在晚上的时候, 这个想进食对你来说的意义是什么? 他就像你说其实我不是感到饿, 那么这块的话我也想听您多说一点。	
13	来访者	对。晚上进食, 我刚听您讲到了我这一辈人的一些经历, 从食品节约的角度来说, 我可能没有这个想法, 就不会说因为有剩饭剩菜我要把它吃掉, 没有这个想法。那么第二个我例如家里会存储备这些粮米柴米油盐这些, 我也没有这样的行为。你说我晚上要吃东西是因出于什么原因? 我到现在都没有想清楚出于什么原因, 因为我本身我并不是饥饿, 我才吃很多东西。我也特别想晚上少吃东西, 但是我一到了晚上我就吃很多东西, 甚至我吃完了之后, 我觉得我肚子是饱的, 但是我还会抓两块饼干, 美	

		<p>味的东西，瓜子还会抓来吃，我知道我吃的是肯定过量了，但是在我吃的时候是没有办法停止的，没有办法阻止我做这一些，这就是我特别困惑的地方。</p>	
14	咨询师	<p>就一方面你很清楚知道自己我晚上要摄入不能过多，然后可以保持我这样的一个就是体重，然后是你的希望是体重再轻一点，或者是说不要再往上增长了。同时你也意识到，其实有的时候在吃东西的时候的话，就像我们讨论过，也不是为了节约，把这些东西吃掉，也不是为了我囤积很多，就是说你可能一些零食总是习惯于就是嘴不停那种感觉，我就这样吃一点吃一点可能吃一点也没关系，但是你会发现这些东西累积在一起，好像跟您最初的目标有点越来越远了。</p>	
15	来访者	<p>对是的，</p>	
16	咨询师	<p>然后我们接下来会讨论，听起来其实就是我假如说咱们真要是晚上少吃或不吃了，做这个事儿您的把握，我想也咱们评个分，1分到10分，您看一下我们会打多少分？</p>	
17	来访者	<p>我如果是保持现在的状态不变，行为模式不变的话，我就觉得最多信心最多就是5分了。你说4分也可以。</p>	
18	咨询师	<p>好的，4分就是4分5分这样，按照现在当下这样一个情况，4分到5分，这是4分5分，可以多解释一下吗？是表示说您可以做到哪些或者是4分5分表示什么？</p>	
19	来访者	<p>我都觉得我高估了，因为然后我为什么会把作为一个很困惑的问题跟您咨询。3分</p>	
20	咨询师	<p>3分等于说这个是3分，刚才我也看从4分5分到3分你一直在思考，然后就能说说背后的考虑吗？</p>	

		这三分表示什么?	
21	来访者	三分表示我可能偶尔还是可以做到的,	
22	咨询师	偶尔还是可以做到的, 不是说每天都吃, 偶尔能做到。为什么不是一分, 就是一个非常低的分数, 真的是没有办法。	
23	来访者	其实你要说一分也行, 因为刚才您跟我说信心使得分数的时候我也在想这个问题, 你说我没有信心吗? 因为上次咨询您也跟我讲过我的信心问题, 但是我感觉到我们还没有到谈信心的程度, 例如假如有一件很明确的事让我去做, 我的信心是多少, 我是可以很明确的说出来的。你让我把这本书读完, 我可以很明确的说可能是 5 分或者 7 分或者三分, 我可以很明确的说, 但您要是说我晚上要少吃一点, 我的信心是假如我的信心很高的话, 肯定我就不会跟您咨询这件事,	
24	咨询师	就这事我做得到,	
25	来访者	对。假如信心很低的话, 我就会想我为什么信心很低, 我就会去找原因, 我找到原因之后, 也许我的信心就会高, 所以您此时此刻问我信心, 我觉得跟信心的关系还有点远	
26	咨询师	我就是做个小结, 在这个地方我们谈了这些, 我了解您看重健康, 然后的话是通过我们体重, 因为我体重不能太重了。然后您现在选择的方式就是咱们晚上的话少吃和少吃或者不吃, 就你遇到一个困扰, 就是但是你明明知道其实咱不能吃, 但是有点管不住自己的这个嘴, 然后就会吃一点零食, 像您说瓜子小的这种东西零零散散加起来好像就让你很困扰。您想希望的结果跟目前当下您晚上这个状态就是	

		<p>拉扯让您也到现在，你也在思考到底是什么样的原因，就像您说了，我真找到这个原因，我就不会这么困扰了。你也想在这方面再探索一下，然后再多了解一点，听听您的。</p>	
27	来访者	<p>是这样的，我就想在探索是什么原因的时候，想在这个方面多了解一些。</p>	
28	咨询师	<p>我在想咱们这个事儿可能是从什么时候开始的？因为我想您现在提起来，我想听听您的以前你有没有这种考虑，是什么时候开始考虑这块？想还是请您再多说一点。</p>	
29	来访者	<p>对，好的，谢谢老师。我其实晚上想少吃一点，应该几年前就有了，就有这个想法，只是说不太明确。后来我有几个好朋友，然后他们的体重都非常好，也长得很年轻，因为跟我年龄是一样的，他们晚上都不吃饭，但是因为不吃饭的前提是要保证营养够，我知道要保在营养够的前提下，晚上少吃饭不吃饭，这样就有相对一大半的身体的空白期，那就能够消化到自己身体里面多余的脂肪，整个的身体的感觉也会轻松一些。其实我知道吃晚饭能带来这个好处，我偶尔的也会不吃饭，能感觉到晚上空腹给身体带来的感觉其实是蛮好的。对，那么这一两年我就是有这样的想法，但是我有了这个想法之后，有时候能少吃一点，更多的时候反而吃得更多，所以我特别生气。</p>	
30	咨询师	<p>您提到你的朋友，您同龄的这些朋友跟您差不多，他们晚上不吃的会很健康，像您说看起来的话状态特别好，然后同时你自己也体验过在我不吃或少吃这种空腹的感觉，自己的身上会体现的更轻松，可以让您每天晚上坚持去少吃。但同时你的困惑为什么有的时候我就忍不住，这就是让您这种想做又做不到，这种感觉就会让你很生气。</p>	

31	来访者	是的, 是的,	
32	咨询师	我想回顾刚才您提到的这部分, 您提到过有一个阶段你还是做的还不错, 因为您说了轻松的感觉, 就是这些过去的经验你可以分享一下吗? 是怎么做到的吧?	
33	来访者	这个做到他就有点好像没有经验可循了, 我也尝试总结经验, 他这个内容就是某一天他胃口不好了, 然后晚上也不吃了, 感觉就特别好。这样有时候就会说我专门去挑一个晚上吃饭的时间去看电影, 正好就是 5:30 的电影, 看到 7:30, 然后就可以把这一顿就可以不吃了, 那就看完电影回家, 那就变得很高兴。	
34	咨询师	听起来其实您是对自己身体感受很敏锐的这么一个人, 例如你举了两个都是偶然的情况, 就是一次胃不舒服, 一次可能因为正好看晚上的电影, 恰好就是我们晚饭就没有再吃, 然后事后就是您因为对自己的身体觉察比较敏锐, 你就发现这个状态是您希望的, 而且是在经过好像同龄人的分享, 觉得这个状态还不错, 您想在以后也继续保持。	
35	来访者	对对。我也不能天天去看电影, 对吧?	
36	咨询师	提起来的话虽然说是偶然。对您说的对, 虽然说偶然, 但是以这些偶然的话也帮您做到了。另外我在考虑就是说您做这个事的时候, 家人怎么看? 因为我想是不是你一个人在战斗?	
37	来访者	对, 您也问到点子上了。我先生他其实是特别注重身体健康的一个人, 他经常跑步, 他特别有本钱吃, 他跟我说晚上少吃一点, 但是一旦我们到了晚上的时候, 我说少吃一点, 他说好少吃一点, 然后他又	

		会说你这么喜欢吃曲奇饼，你可以吃，我说我不吃，我不是吃多了没关系，今天吃完以后明天不吃就行了。我觉得它是一个干扰因素	
38	咨询师	您提到了发现了一个干扰因素，就是您爱人实际上在这件事上，他更像不是支持您少吃，而是总是借机让您多吃这种感觉。像您说他有本钱他可以吃，	
39	来访者	也是他还他是什么心理，他说我吃的时候他很坚持说你就吃，但是一旦吃完了，他就会说你晚上吃多了，谁谁谁晚上不吃，你看他的身体就很好，你看都跟你差不多，年纪大，他又显得很年轻，看来都是晚上应该不吃。我就说你为什么鼓励我吃？他说我看到你很想吃，我就不想打压你，所以你就吃吗？就这样的，我就处在这种环境，	
40	咨询师	听起来您跟您爱人关系非常的好，然后他在他能理解你的，因为你们相处这么长时间，就是您的想吃这块是藏不住的，他是一个非常了解你的人，然后他是看着您想吃，又不能吃这块这么纠结，然后他实在是于心不忍，然后就让您吃，但同时您吃了之后，他又觉得对您健康不好，看起来他好像前后做的不一致，但更多看出来他对您的这种感觉这种爱是特别的那种真实，然后就像老两口在一起相互扶持，互相安慰那种画面。	
41	来访者	我觉得不是的，他是为了让我犯错之后，他就有的指出我犯错的机会，我觉得他是这个。	
42	咨询师	您觉得如果说找到了您爱人的干扰因素，你通过怎样的对话让他从一个干扰因素变成一个您的助力？	
43	来访者	我曾经想过这个问题，但是因为他晚上要吃，他不是有本钱吃，他他要吃那我就得做饭，因为我是家	

	<p>里做饭的人，他要吃我就要做，我一做我势必要吃，您觉得怎么办？我让他不吃，跟我一块节食，好像这种可能性小了。</p>	
44	<p>咨询师 您考虑到这块这样一个情况，当然了我这边的话也会有一些跟您类似的这样的情况，就不知道您想不想听关于两个人就是一个要少吃，一个要多吃，这样的情况我们怎么去做？这样去怎么做？我这边有一些来访者的经验，您听听看，也不是特别的不一定适合你听听看可以作为参考。那么一种其实他们是这种错峰吃饭的，就是说你在这个时间你吃饭我的时间跟您是错开的，然后我吃的菜的内容也跟你不一样，比如我只吃些蔬菜沙拉，我可以提前拌好，或者在你我就做你一人的饭。另外一种就是索性给老公他们就是办张卡，就是门口快餐店吃饭你就去想吃什么你自己点，然后我眼不见，我又心不烦，就是你吃你的，我吃我的，他们是阶段性的阶段性的，就是过一段时间我们可以他恢复正常的饮食，那过一段时间是可以选择的，通过因为有的时候可能在刚开始的时候就特别难，因为你总是这个坚持不下来的话，他体重变化不大，就会造成就有的来访，他信心信心不是很足了，他觉得我反反复复的拉扯我就做不到。那可能他坚持了半个月之后的话，有一个体重的明显变化，他后面就会形成一个就是有成就感了，我做到了，我做到了就是一个关系，当然了这只是其他的那些来访，他们在考虑的时候，当然还有的来访就更决绝，直接就给老公写了封那个声明，就告诉他你不能做哪些事儿，家里面不能够买零食，然后你不能给我买，然后我也不买，然后声明在这一个月的时间内，我要做什么事儿，这个声明是公开发出去的，就告诉他我现在要做这个事了，你们要支持我，同时不能再干扰我，这是</p>	

		三个视角。当然听听您的	
45	来访者	对其中有一个我觉得还是可以想象的，我尝试过就是说晚上我不给你做饭了，你自己做没问题我自己做。然后他就会把那些什么青菜那些拿水一洗放，自己放到微波炉里一热，感觉他生活的苦大仇深似的，一次两次三次是可以。我觉得这个是家庭应该有的样子吗？我会有时候在想，因为我们上班白天早上中午都不在一起吃，然后你到了晚上好像再做一顿，也是一家人团聚的时候，然后你说我不给你做饭，他说你不做没问题，我没意见，他就自己拿青菜洗干净，把它切碎了，放到冰箱里，再放到微波炉里一热就行了，我也觉得这样感觉没有家的感觉是最后我搞搞几次，我又觉得不如我上手来做，	
46	咨询师	其实吃晚饭对您来说还是特别有意义的一件事，就特别有仪式感的事，就是一个家庭在晚饭这块它才能叫一个家围坐在一起吃饭这个事儿。所以说在您看来，您做饭，然后一家人围坐在桌旁这种仪式感，这才是一个家，但是在做的过程当中，你就可能会控制不住自己食欲，或者是就告诉自己不想吃，但自己烧的东西就跟自己孩子一样，总会觉得好吃，我们都有这样的感觉，就跟您之前目标可能会有一些拉扯在	
47	来访者	对。是的。您说的特别对	
48	咨询师	我现在摆在我面前，我们晚饭还得做，然后你丈夫还特别有胃口特别好，像您说他是有一个本钱，他胃口也特别好，然后您忍着不吃，然后后面的话零食又吃得多，要不就是一起吃，又达不到您希望的。不吃的话晚上零食吃得多又达不到您希望的，让您有的时候也是生气，有的时候也是沮丧，就是怎么	

		好处理好这个事儿。	
49	来访者	对，上一次就是咨询的时候，您跟我说我在较劲，因为我刚说了我朋友不吃晚饭的时候，您就说在较劲，我理解您说的较劲指的是我的朋友做到了这一些，我没有做到这一些，那是在跟自己较劲，我觉得这个词对我可能会有一些启发，是不是我，我的那种好胜心强，	
50	咨询师	您挺好强的，	
51	来访者	做不到。然后当我这样去跟人进行比较的时候，他会不会让我潜意识里觉得我反正都比不过你了，我就要更多吃一点，有没有这个可能？你不知道心理学上会怎样解释这件事	
52	咨询师	您对上一次我们讨论您朋友跟您同龄的朋友能做到这个事儿，然后自己做不来，有了一个思考。当然了，我这边考虑到的是既然您的朋友跟您同龄，您提到我相信差不多你们的条件也差不多，他在类似的情况下他可以做得好。我们在考虑一种情况，她的老公跟我们找那种比较类似的，她的老公可能也是喜欢吃，然后状态也跟你差不多，然后您朋友这经验我们能不能借用一下？大家差不多。	
53	来访者	借用不了，他他怕我朋友他的先生天天在外面吃饭，所以他是没有机会跟他先生一块吃晚饭的。然后好不容易先生不在外面吃饭了，回来以后就给他做饭。她跟我有点相反，她先生只要不在外面吃饭，就在家做饭，一做饭做好多，就导致他又无意中吃了好多我晚上吃饭的朋友。结果他就被迫比平常还吃得多，所以她很生气，最后就跟她先生说你晚上不要回来吃饭了，你还是出去跟你的朋友吃饭，	
54	咨询师	他是对我们提到的方案里面给老公一张快餐卡，然后他就自己解决去了，然后实现了这个过程。	

55	来访者	给她一个，还不是给她卡，她先生本身就是比较成功的人，
56	咨询师	外面有应酬，（对）他的情况其实还跟您不一样，我们还要既要兼顾家庭，我还有晚饭还要在一起，然后我要克制自己，然后又不能吃，就是说你讲了不吃或者少吃，这对您来说是一个特别困难的的一个事儿，因为你总有一个取舍跟平衡在这里面。
57	来访者	上一次您讲的较劲，后来我这两天就尝试了一下，我说我不需要跟别人，我只需要我自己好好吃饭，我就吃晚饭了又怎么着呢？当我不跟别人比的时候，我就自己吃晚饭的时候我就减量，我就做到了心，我真的跟人较劲，但是他是我很好的朋友。
58	咨询师	您在较劲的时候，您情绪上来了，然后你就通过吃东西来平复情绪，造成多吃。现在的话当您觉得我不跟他比了，我就每天该吃吃该喝喝，就是说比较情绪一旦没有了，你好像发现自己吃的变少了。我不知道我就听起来您表述这意思对不对？还是听听您的
59	来访者	我可能没表述清楚，您上次说可能是较劲，您的较劲可能是讲的是我又想减肥，又想晚上晚上要多吃，我在自己跟自己较劲。我理解您的较劲是启发了我是不是内心我不自觉的潜意识里，我想跟朋友向他看齐，当我向他看齐的时候，我势必内心就有股力量，自己给自己较劲，自己给自己较劲的时候，我晚上就说我一定不能吃，我一定要向好的榜样来学习，所以我就不吃饭。当我不吃饭，我内心的深层的欲望是我确实想晚上吃饭克制都克制不了，也许就是我那一代人的体内的饥饿感的本能让我多吃一点。对，我们原来要做放暑假寒假出差，要坐火车，那都是晚上通宵就坐在那里，也没东西吃，也没

		<p>有什么。那都是临上火车之前要把肚子吃饱了才行。所以就是这样的一种感受，让我在我既要向好的标准看齐，同时我自己又想少吃少吃的过程当中，身体内部的深层的对饥饿，对晚上对那种吃饱的欲望，隐隐的欲望，可能是这三个之间在那里拉扯，导致我最后就比较混乱了，就对对内心的混乱状态，一会想一会不想，一会失望，一会生气，这可能是这样吗？您说呢</p>	
60	咨询师	<p>我觉得您对自己觉察非常的全面，然后就上次提到了这个词之后，您又进行了一些思考，这些都是您的特有的这些优势，就您的一些特点在里面。然后你也把这些事情我觉得您讲得已经清楚了，很清楚了。所有自己为什么想吃，然后又做不到，不想吃又做不到这块的原因，你也讲了方面原因就是有客观的原因，我做一个摘要就是有客观的原因。第一个就是现实的情况，您跟你老公在我们说在家庭晚饭是个重要的仪式，在您这里是个重要的仪式，然后他又是胃口特别好，您是做饭的人，然后做饭自己又不吃，这个真的不容易，这有客观性的原因。另外还有一个原因就是在于我们同龄人之间跟您类似的这些朋友，他是用了晚饭不吃或者少吃，然后达到了一个我们看得到的效果，体现了这种健康精神状态。这些外在的压力我可以这么去理解吗？就是说他这种会形成一个压力就带给你，带给你。然后再加上第三点原因，就是其实您这些我们都经历过饥饿的年代，经历过那种要吃饱后就有一些我们各自的经历这些原因，就是当我们突然之间改变自己的习惯的时候，往往是很困难的，往往是很困难，这三点交织到一起，让您关于晚上少吃或不吃这一块，就是很难一贯的这么坚持下去。我听听您的。</p>	

61	来访者	<p>对是的对,我觉得可能就是未来的出路,也许就是要找到一个替代的模式,我说要少吃或者不吃,这只是一个阴性的行为,应该找到一个阳性的替代的行为。那么什么样才是对我来说是一个可行的阳性的替代行为?这个可能我也在考虑寻找一个什么样的行为,就是改变的行为来达到这个目的。然后还有一个可能晚上吃饭的时候,我自己躲房间里,然后我正念进食,吃过我能吃的就行了,但似乎好像对家庭的</p>	
62	咨询师	<p>您还是挺重视这顿晚饭的,我们也知道您最终的一个目的是管理体重。我记得我们最核心是管理体重,我们刚才一直在讨论的,就是说您现在在用的方式,我们晚上可以少吃或者不吃来实现,当然我知道非常尊重您这样的一个选择,我们最终的一个目标,咱们是考虑到怎么让体重就是减重,或者是让自己有健康的体重,我们都知道在您也是可能有相关的指导,有没有一种情况在我晚饭能正常吃的情况下,同样可以实现体重的管理。就是我不知道您考虑过没有,</p>	
63	来访者	<p>对,刚才您说的时候我也想到,要不我就中饭少吃一点,晚上晚上照吃。对,中饭少点,然后运动各方面我觉得我都有管理体重,从饮食运动睡眠方面我自己觉得都做的可以,唯独的就是晚饭太多了。</p>	
64	咨询师	<p>我们现在咱们把这个目标就是可以放在咱们为了保证减重为前提,当然了晚饭就是看起来咱们很看重家庭这一块,先保持咱晚饭这个状态不变的情况下,您想到了中饭不吃也可能还有其他的方法。我们可能得问一下膳食营养师,然后给您一些建议,这方面其实我也不是很了解,我得是问一下相关的医生或者是膳食营养方面,我们有一个条件,我想实现我的管理体重,那么有个前提就是晚饭我可能按</p>	

		照正常状态吃的情况下，有没有一种可能同样可以实现管理体重这样的一个办法，然后我们把它作为一个谈话的焦点，我们继续下去。	
65	来访者	好好。	