

普通高等教育“十三五”师范类应用型人才培养实训规划丛书
培养模式创新实验教材

总主编 王卓华

副总主编 蒋丽萍 唐世纲 崔海波 赖兴琿

心理教育能力实训教程

Xingli Jiaoyu Nengli
Shixun Jiaocheng

主 编 马勇琼

副主编 潘春妮 严 静



西南交通大学出版社

普通高等教育“十三五”师范类应用型人才培养实训规划丛书
培养模式创新实验教材

总主编 王卓华

副总主编 蒋丽萍 唐世纲 崔海波 赖兴琿

心理教育能力实训教程

主 编 马勇琼

副主编 潘春妮 严 静

西南交通大学出版社
· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

心理教育能力实训教程 / 马勇琼主编. —成都:
西南交通大学出版社, 2015.8
(普通高等教育“十三五”师范类应用型人才培养实
训规划丛书)
培养模式创新实验教材
ISBN 978-7-5643-4121-3

I. ①心… II. ①马… III. ①心理教育—高等学校—
教材 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 181794 号

普通高等教育“十三五”师范类应用型人才
培养实训规划丛书
培养模式创新实验教材

心理教育能力实训教程

主编 马勇琼

责任编辑 郭发仔

封面设计 米迦设计工作室

印张 7.5 字数 191千

成品尺寸 185 mm × 260 mm

版本 2015年8月第1版

印次 2015年8月第1次

印刷 四川煤田地质制图印刷厂

书号: ISBN 978-7-5643-4121-3

出版发行 西南交通大学出版社

网址 <http://www.xnjdcbs.com>

地址 四川省成都市金牛区交大路146号

邮政编码 610031

发行部电话 028-87600564 028-87600533

定价: 22.00元

课件咨询电话: 028-87600533

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

丛书编委会

总 主 编：王卓华

副总主编：蒋丽萍 唐世纲 崔海波 赖兴琿

编委会成员（以姓氏笔画排序）：

马勇琼 王少伦 王卓华 刘丽静 陆小玲

陈庆文 陈佐瓚 陈朝新 唐世纲 梁钊华

崔海波 蒋丽萍 程新元 赖兴琿

总 序

教育是人类社会发展的基础，学校教育出现之后，这种重要的基础性作用就体现得更为明确和显著。教育通过培养人才、传播知识等方式作用于人类社会，进而对人类知识传承、保障社会和个体持续向前发展作出贡献。

“教育大计，教师为本。”教师是开展教育教学活动的主体力量。作为教育教学活动的承载者、实施者和主导者，教师在教学理念的确立、教学内容的组织和转化、教学方法的选择、教学手段的运用以及教学组织形式的把握等方面发挥着至关重要的作用。因此，高质量的教育离不开高水平的教师，教师的教育智慧和专业素养是教育质量的根本保障。

教学能力是教师专业能力的重要构成。尽管教师的专业能力包括多方面的内容，但从基本的方面来看，主要有教学能力和科研能力。与科研能力相比，教学能力是教师更为基本也更为重要的一种能力，特别是对于中小学教师而言，这种情况更是如此。作为一名现代教师，其不仅要有高尚的师德、深厚的学科专业知识，还要有精湛的教学技能。良好的教学技能不仅是教师走向成功的基本尺度之一，也是其提高教学质量、获致身份认同的重要条件。

师范生是未来的教师，其教学技能的出色与否在某种程度上决定着其任教学生的知识获取、素质提升和人格养成。因此，为了提高师范生的教学技能，玉林师范学院结合地方教育实际和学校教师培养实际，组织相关力量编写了这套师范生教学技能实训教材。总体来看，这套教材具有以下几个突出特点：

一是应用性。这套教材没有过多地聚焦于相关教师教育理论的阐发，而是将关注的重心放在师范生教学技能的“实训”上，即通过可操作的“实训”，切实提高师范生的教学技能。

二是地方性。不同地方、不同学校培养教师的理念和模式各不相同。基于地方基础教育和我校培养教师的实际情况，我们编写了这套师范生教学技能实训教材，其具有鲜明的地方色彩。

三是时代性。不同的时代对教师培养的关注点是不同的。在现时代，社会和国家对教师的要求日益提高。作为现代教师，其不仅要有高尚的师德、深厚的学科专业知识，还要有精湛的教学技能。我们正是基于现时代的教师教育精神，组织力量编写了与之相应的实训教材。

四是师范性。这套教材的主要对象是在校的师范生，其基本目的是为了全面提高师范生的教学技能。因此，其师范性的特点是不言而喻的。

编写这套实训教材，我们参考、借鉴了大量的相关研究成果。在此，对这些研究成果的作者表示真诚的感谢。同时，我们深知，尽管我们作了最大的努力，但这套教材仍然还存在这样或那样的不足，敬请各位专家、读者批评指正。

丛书编委会
二〇一五年七月

前 言

当前,一部分中小学生在生活适应、学习适应、情绪调节和控制能力等方面都有待提高,他们在成长过程中的心理困扰、心理压力、问题行为也层出不穷,心理危机现象时有发生。为了帮助正在从事和将要从事中小学教育的教师学习并掌握心理健康与辅导的理论、方法、技术和技巧,提高教师本身的心理健康水平和心理教育能力,为了帮助教师快速地提高分析、指导、矫正中小学生不良心理和行为的实践技术、技能,以便对中小学生心理的各层面施加积极的影响,我们在借鉴和吸纳国内外已有研究成果和经验的基础上,结合当前国内心理辅导类教材的现状和自己的实践教学体会,撰写了本书。

本书的内容及特点如下:

本书在内容上分为五章,第一章为心理教育基本技能训练,由严静编写,主要阐述心理教育基本技能训练的技术和技巧,具体包括倾听、共情、有效沟通和观察的方法与技术、技巧。第二章为个体心理辅导能力训练,由潘春妮、罗锂编写,主要阐述个体心理辅导的概念、主要形式及常见问题,个体心理辅导基本操作方法,个体心理辅导的一般过程和处理常见个体心理问题的方法。第三章为团体心理辅导能力训练,由马勇琼、卢斯梅编写,主要阐述团体心理辅导技术的应用范围、团体心理辅导活动的操作方式、团体心理辅导方案的设计和如何对团体心理辅导的效能进行评估。第四章为学校心理教育课程设计能力训练,由郭纪昌编写,主要阐述学校心理教育课程的设计、学校心理教育活动课程的设计与教学、学校心理教育课程实施效果的评价。第五章为心理教育评价能力的训练,由杨振芳编写,主要阐述如何运用观察法对心理教育活动的效果进行评价、如何运用访谈法对心理教育活动的效果进行评价、如何运用问卷法对心理教育活动的效果进行评价和如何运用情景测验法对心理教育活动的效果进行评价。

本书体现了以下特点:

第一,在结构上,本书按心理辅导对象的规模进行分类,分为个体心理辅导和团体心理辅导,主要是考虑学校心理辅导的对象(中小学生)及环境的特殊性(私密性与开放性共存)。中小学生对心理辅导的需求有其特殊性,他们所面临的心理障碍既具有个性化的特点,也具有共性化的特点。而在学校环境中开展心理辅导,一方面需要为中小学生的心理辅导提供可靠、安全、私密的辅导环境(个体辅导可实现);另一方面需要为中小学生提供满足归属感、考验其做出实际行为和尝试、挑战新行为的机会,以及周围人际支持的力量(团体辅导可实现)。

第二，在体例上，每章都开门见山地提出了对心理辅导实践能力的实训目标，以“开篇案例”的形式平顺地引出该章的内容；在简述心理辅导理论后，以“案例”的形式让读者对理论有更直观感性的认识；紧随其后是对应此内容专门设计的“自主训练”，让学习者能及时地对所学内容进行巩固与应用；在每章结尾，专辟“达标检测”对该章所学内容要达到的目标进行检测；最后给学习者提供“学习资源”，帮助学习者有针对性地、更快速有效地寻找到学习资源，帮助其拓展知识面及视野。

第三，在风格上，为了达到快速、有效地提升学习者的心理辅导实践技术能力，本书在心理辅导理论方面的论述尽量简洁，而重在对学习者进行心理辅导实践技术、技巧的系统培训。尽量把专业性很强的心理辅导技术通过较为常见的心理教育实况对话、个体心理辅导的完整案例、团体心理辅导的活动实例、心理教育活动课程的具体设计和心理教育评价各类方法实施的具体步骤等表述出来，易于学习者接受、理解、领会和掌握。

本书是各位编者集体智慧的结晶和精诚合作的产物，虽然在编写过程中我们尽心尽责，力求完善，但由于学识有限和时间仓促，书中难免存在疏漏和不足之处，诚请同行及读者不吝指正、赐教。

在编写过程中，编者出于教学需要参考并引用了不少国内外研究资料，在此向这些作者表达诚挚的谢意！同时，也感谢西南交通大学出版社的大力支持和辛勤工作！

编者

2015年春于玉林

目 录

第一章 心理教育基本技能训练	1
第一节 倾听技巧训练	1
一、倾听的概念	1
二、倾听的层次	2
三、倾听的方法与技巧	3
四、倾听要注意的问题	3
第二节 共情技巧训练	6
一、共情的概念	6
二、共情的作用	6
三、共情的方法与技巧	7
四、共情应注意的问题	7
第三节 沟通技巧训练	9
一、有效沟通的概念	9
二、有效沟通的基本原则	9
三、有效沟通的技巧	10
四、有效沟通要注意的问题	10
第四节 观察力训练	12
一、观察力的概念	12
二、观察的技巧	12
三、观察力的培养	13
第二章 个体心理辅导能力训练	18
第一节 个体心理辅导概述	18
一、个体心理辅导的对象	19
二、个体心理辅导的原则	19
三、个体心理辅导的形式	20
四、个体心理辅导的常见问题	20
第二节 个体心理辅导的一般过程	21
一、开始阶段	21
二、指导与帮助阶段	24
三、巩固和结束阶段	25

第三节 个体心理辅导能力实训	30
一、小学生学习行为的塑造	30
二、情绪调节辅导——小学生考试焦虑	33
三、人际交往适应辅导	36
四、自我认知辅导	37
第三章 团体心理辅导能力训练	47
第一节 团体心理辅导概述	48
一、团体心理辅导的概念	48
二、团体心理辅导的特点	48
三、团体心理辅导的适用范围	49
第二节 团体心理辅导方案的设计	49
一、团体心理辅导方案的设计内容	49
二、团体心理辅导方案的设计步骤	50
三、团体心理辅导方案设计实例	58
第四章 学校心理教育课程设计能力训练	79
第一节 学校心理教育课程的结构要素	80
一、活动对象	80
二、活动目标	80
三、活动策略	80
四、活动评价	81
第二节 学校心理教育活动课程的设计与教学	82
一、心理教育活动课程的设计过程	85
二、学校心理教育活动课程的教学模式	89
第三节 学校心理教育课程实施效果的评价	92
一、课程评价的类型	92
二、学校心理教育课程评价应注意的问题	94
第五章 心理教育评价能力训练	96
第一节 心理教育评价概述	96
一、心理教育评价的内涵	96
二、心理教育评价的原则	97
三、心理教育评价的标准	97
第二节 心理教育评价的方法	98
一、观察法	98
二、访谈法	103
三、问卷法	104
四、情境性测验法	107
参考文献	109

第一章 心理教育基本技能训练

【实训目标】

1. 理解并掌握倾听的方法及技巧。
2. 理解并掌握共情的方法及技巧。
3. 理解并掌握有效沟通的方法及技巧。
4. 理解并掌握观察的方法及技巧。

【开篇案例】

一次，一位老师向咨询者抱怨：“为什么我使用共情的方法和孩子沟通，孩子不仅不接受，还说我虚伪。”咨询者请他把那天的场景描述一遍，并重复一遍他那天说的话。结果发现，他在和孩子说这句话的时候，根本就是漫不经心的，还抱着双臂，身体向后仰着。虽然他说着共情的语言，但他的语气、姿势、眼神都传递了这样一个信息：我根本不在乎你的感受，我只是敷衍了事。难怪孩子会说他虚情假意了。

美国心理学家梅拉比安曾经提出过一个非常著名的公式：人类全部的信息表达 = 7% 文字 + 38% 声音 + 55% 肢体语言。我们认为非常重要的说话内容只占 7%，是这样吗？在心理咨询中，究竟对来访者的语言及行为作出什么样的反应才会使咨询的效果事半功倍呢？下面我们来看看心理教育的基本技能。

第一节 倾听技巧训练

一、倾听的概念

倾听在心理咨询中非常重要，属于有效沟通的必要部分，以求思想达成一致和感情的通畅。狭义的倾听是指借助听觉器官接受言语信息，进而通过思维活动达到认知、理解的全过程；广义的倾听包括文字交流等方式。其主体者是听者，而倾诉的主体者是诉说者。两者一

唱一和有排解矛盾或者宣泄感情等优点。倾听者作为真挚的朋友或者辅导者，要虚心、耐心、诚心和善意地为诉说者排忧解难。

倾听不是简单地用耳朵来听，它也是一门艺术。倾听不仅仅要用耳朵来听说话者的言辞，还需要一个人全身心地去感受对方在谈话过程中表达的言语信息和非言语信息。

二、倾听的层次

在心理咨询中，倾听有四个层次的技术：澄清、释义、情感反映和总结。

（一）澄清

澄清是在来访者发出模棱两可的信息后，咨询师向来访者提出问题的反应。一般以“你的意思是……”或者“你是说……”这样的问句开始，然后重复来访者先前的信息。

例如：

来访者：老师最近让我感觉到很难受，很生气！

咨询者：你是说老师的哪些行为让你感到难受和生气呢？

（二）释义

释义是将来访者的信息中与情境、事件、人物和想法有关的内容进行重新编排。

例如：

来访者：老师上课的时候明明见到我举手了却没提问我，我觉得很不应该。

咨询者：有没有可能是这样的，老师上课的时候面对着全班这么多举手的同学，他只提问了部分他注意到的，而他没注意到你或者时间不够，所以没提问你？

（三）情感反映

情感反映是对来访者的感受或来访者信息中的情感内容重新加以编排。通常，信息中的情感成分揭示出来访者对有关内容的感受，如来访者可能对自己向一个女生表白后被拒绝（内容）感到难受（情感）。

例如：

来访者：同学都不喜欢我，都没人陪我玩。

咨询者：同学们不陪你玩让你感到被孤立了，很难受。

（四）总结

总结是释义和情感反映的进一步延伸，它将信息的不同内容或多个不同信息加以连接并重新编排。

例如：

咨询者：经过你的描述，大概的内容你看是不是这样的：你觉得上课老师对你关注不够，同学忽视你，让你感到心情郁闷、难受，无法排解？

来访者：是的。

三、倾听的方法与技巧

(一) 倾听的方法

(1) 要体察对方的感觉。一个人感觉到的往往比他的思想更能引导他的行为，愈不注意人的感觉的真实性，就愈不会彼此沟通。体察感觉，意思就是指将对方的话背后的情感复述出来，表示接受并了解他的感觉，有时会产生相当好的效果。

(2) 要注意反馈。倾听别人的谈话要注意信息反馈，及时查证自己是否了解对方。你不妨这样问：“不知我是否了解你的话，你的意思是……”一旦确定了你对他的了解，就要给出积极实际的帮助和建议。

(3) 要抓住主要意思，不要被个别枝节所吸引。善于倾听的人总是注意分析哪些内容主要的、哪些是次要的，以便抓住事实背后的主要意思，避免造成误解。

(4) 要关怀、了解、接受对方，鼓励他或帮助他寻求解决问题的途径。

(二) 倾听的技巧

(1) 你必须充分认识到有提高这方面技巧的必要，并且很想改进它。如果没有这种强烈的愿望，再怎么努力也是枉然。

(2) 当你很难弄懂对方的表达意图时，可以这样问：“你为什么要告诉我这些？”

(3) 要对“红牌”词语加以警惕。这些词语可能会引发过激反应，或造成偏见，如“女性解放”“男性沙文主义者”等词。

(4) 如果你走神了，当你回过神来时，你无法接上对方的谈话，那么就注意一下关键词和使用最多的词。当说话的人谈吐不清、词不达意、不切题时，这种情况会经常发生。

(5) 要尽量找一个不受干扰的地方交谈，如果周围有太多容易令你分心的事，就会影响你集中精力，使你很难续接上你的思维链条。

四、倾听要注意的问题

(一) 倾听的要点

(1) 克服自我中心：不要总是谈论自己。

(2) 克服自以为是：不要总想占主导地位。

(3) 尊重对方：不要打断对话，要让对方把话说完。千万不要为深究那些不重要或不相关的细节而打断别人说话。

(4) 不要激动：不要匆忙下结论，不要急于评价对方的观点，不要急切地表达建议，不要因为与对方不同的见解而产生激烈的争执。要仔细地听对方说些什么，不要把精力放在思考怎样反驳对方所说的某一个具体的观点上。

(5) 尽量不要边听边琢磨他下面将会说什么。

(6) 问自己是不是有偏见或成见，它们很容易影响你去听别人说。

(7) 不要使你的思维跳跃得比说话者还快，不要试图理解对方还没有说出来的意思。

(8) 注重一些细节：不要了解自己不应该知道的东西，不要做小动作，不要走神，不必介意别人讲话的特点。

(二) 倾听的禁忌

(1) 对谈话内容漠不关心。

(2) 只听内容，忽略感觉。

(3) 无故打断对方的谈话。

(三) 倾听的心得

(1) 要让诉说者放松，两个人都坐下来，并且在同一高度上，面对面，距离比一般的社交距离稍近些较好。

(2) 如果诉说者一开始情绪激动，必然导致无法把事情说清楚，此种情况常见于女性诉说者。此时作为同性，拥抱和拍抚都是很好的稳定对方情绪的方法。

(3) 倾听中，目光专注柔和地看着对方，适时给出回应，如点头和“嗯”，表示你正在专心倾听。

(4) 没有听懂或弄清楚的地方要及时提出并沟通，以免造成误解。但不要喧宾夺主，更不要把话题扯开。

(5) 在对方说完前不要急于发表观点，也不要提前在心中作出预判，尽量避免把对方的事情染上自己的主观色彩，要耐心听完。

(6) 对方说完后，有条件的话，让他喝一点热茶或热牛奶，吃点巧克力什么的，让他感受到被人关心。热的东西也容易让人重新振奋起来。

(7) 无论对方说的事情在你看来多么可笑、幼稚，都是他对你信任的表现，这是一种对你人格的赞美。所以，不要嘲笑他，也不要带着高姿态评点他的事。即使你不赞同他的想法，也要给予他想要的理解和安慰。

(8) 你不需要完全感染对方的情绪，或者想个办法帮他出气。如果对方的诉说内容只是一种莫名的情绪，那么做到第7步时一切已经完成了。如果这是个尚待解决的问题，你可以帮他把事情从头到尾理一遍，指出哪些地方是他自己做得不对，哪些地方主要是别人的问题，以及解决方法，等等。

(9) 你可以从他的观点看问题，但提出的建议一定要出于自己的想法，对方想听到的是“你的意见”。如果担心自己的想法太过主观，则可尝试从多个角度切入问题，如此可以尽可能地确保客观、公正。

(10) 当然也有可能对方在诉说的过程中，自己渐渐有了主意。如果你觉得你的想法会更好，那么可作为一个提议告诉他，帮他参谋而不是作决定。决定一定是当事人自己作出的。即使他最终没有采纳你的建议，也要给予他鼓励和祝福。

(四) 其他要注意之处

1. 咨询师应该注意倾听中的表现

(1) 咨询师以机警和共情的态度深入求助者的感受。

(2) 细心地注意求助者的言行。

(3) 对求助的言语作出完整的判断。

(4) 作出适当的反应。

2. 倾听中注意不要犯以下错误

(1) 急于下结论。

(2) 轻视求助者的问题。

(3) 干扰、转移求助者的话题。

(4) 做不适当的评断。

(5) 不适当地运用咨询技巧(询问过多,概述过多,不适当的情感反应)。

3. 评判的时候要注意的问题

(1) 不要轻易做出评判。

(2) 尽量少评判而改用别的方式。

(3) 不要在求助者还在叙述问题时就讲。

(4) 不要仅仅只评判而没有具体有说服力的解释。

4. 回应的时候要注意的问题

点头和言语(是的、噢、确实、说下去、嗯……)。

咨询中,咨询师常用某些简单的词、句子或动作来鼓励求助者使谈话继续下去,这是一种倾听的技巧,简便实用,效果较好。最常用、最简便的动作是点头。但点头时应认真专注,充满兴趣,并且常配合目光的注视。当然,这种点头要适时适度。

【例1】来访者说话结巴、不说话、说话速度很快、重声强调某些字等行为,说明背后有什么样的情感?

【分析】这些都是倾听中音调与速度的表现,具体如下:

说话结巴:可能是紧张、害怕、悲哀情绪的表现。

不说话:可能意味着正在思考或悲伤、沮丧、郁闷、不高兴。

说话速度很快:可能意味着得意、高兴或紧张的情绪。

重声强调某些字:可能是强调谈话的重点内容。

来访者非语言行为的表现方式有很多种,相同的感受可以借着不同的非语言行为予以表达。当然,一种行为亦可能代表各种不同的感受,具有不同意义。咨询者要了解来访者的感受与情绪,学习积极倾听的技巧。咨询者应注意观察与了解来访者非语言行为的意义,给来访者良好的反馈。

【例2】如何做到有效的倾听?

【分析】咨询中,咨询者不是一台录音机,只是重复来访者的叙述,而应在听的过程中整理来访者的叙述,找出来访者语言背后的感受,然后真正帮助来访者呈现他们的情感 and 需求。

此时咨询者要注意的是:学习“停、看、听”。

情绪感受通常是看不见、摸不着的,咨询者要贴切地了解来访者的感受,并且适当地反映出来,这就有赖于咨询者有效的倾听。要成为一个有效的倾听者,需要“全神贯注”的功夫,包括:看——眼神的接触及注视;听——耳朵的接收及传递“我正在听”的反映信息,适时给予来访者一些反应。

如果咨询者想要了解来访者内心的感受,光凭语言沟通并不容易达到目的,咨询者必须

增强对非语言的观察和倾听技巧：停、看、听。

“停”：暂时停止进行中的工作，注视对方，给来访者提供表达感受的时间和空间。

“看”：仔细观察来访者沟通时非语言的行为表现。

“听”：倾听来访者说什么。

【自主训练】

1. 说说倾听技能的运用中需要注意哪些要点？
2. 运用倾听技能为身边的同学或者朋友做一次咨询。

第二节 共情技巧训练

一、共情的概念

共情能力指的是一种设身处地体验他人处境，感受和理解他人情感的能力。近年来最新的观念强调，共情远远不只是一个单一的概念或技能。共情能力被视为社交中的重要能力之一。

共情能力或译作移情能力，是一种设身处地认同和理解别人的处境、感情的能力。在与他人交流时，能进入到对方的精神境界，感受到对方的内心世界，体验对方的感受，并对对方的感情作出恰当的反应。共情能力不仅仅限于感同身受，还包括协助对方处理情绪，帮助对方从情绪中走出来的能力，让对方看到事物的其他可能性，以及提升以后遇到类似情况后的处理能力。共情能力是心理咨询师基本的执业能力。

“共情”的英文 Empathy 有多种中文译法，如共情、投情、神入、同感心、同理心、同情达理、设身处地，等等。人本主义心理咨询家认为其是影响咨询进程和效果最关键的咨询特质。按照罗杰斯的观点，共情是指体验别人内心世界的能力。它包括三方面的含义：

(1) 咨询师借助求助者的言行，深入对方内心去体验他的情感、思维。

(2) 咨询师借助知识和经验，把握求助者的体验与他的经历和人格之间的联系，更好地理解问题的实质。

(3) 咨询师运用咨询技巧，把自己的共情传达给对方，以影响对方并取得反馈。

共情需要理性，不能代替当事人做感性判断。举例来说，不能出于对于理解犯罪人的用意，而产生边际情绪，那是十分不理智的。“共情”不代表乱用同情心，那只是为了帮助他人导入积极、乐观、向上的情绪，进而获得更高的心理资本，对他自己的问题有更深入的理解。

二、共情的作用

共情之所以是利他行为的基础，是因为具备共情特质的人能切身感受到别人的需要与苦恼，并能在必要时以得体和尊重的方式向他人提供支持与帮助，因此，共情非常有助于健康

人际关系的建立。在日常生活中，有共情习惯的人很少与别人发生冲突，因为他总能最大限度地理解别人，并以平和的心态与人相处。即使与他人产生矛盾，具备共情能力的人也能平和地以建设性方式去处理。人与人之间的关系是互相影响的，对人最大限度的体谅、理解和关心通常也会为我们赢得别人的理解和关心，使我们拥有强大的社会资源。因此，共情具有十分重要的心理保健功能。具体来说，共情在心理咨询中有以下作用：

- (1) 咨询师能设身处地地理解求助者，从而更准确地把握材料。
- (2) 求助者会感到自己被理解、悦纳，从而会感到愉快、满足，这对咨询过程会有积极的影响。
- (3) 促进求助者自我表达、自我探索，从而使其对自己有更多的了解，促进咨询双方更深入地交流。
- (4) 对于那些迫切需要获得理解、关怀和情感倾诉的求助者，有更明显的咨询效果。

三、共情的方法与技巧

(一) 学会换位思考

能从对方的角度为对方的行为寻找合理性，以最大限度地理解对方。

(二) 学会倾听

倾听指能全身心地聆听对方的表达。倾听不仅指听取其口语表达的内容，还包括观察非语言的行为，如动作、表情、声音（音量的大小、语音的高低、音速的快慢、是否口吃等）。不仅如此，还需要有适当的反应，表示听了并且听懂了。

学会倾听的要求是：全神贯注，不打断对方讲话，不做价值判断，努力体验对方的感受，及时给予语言和非语言反馈。

(三) 表达尊重

- (1) 尊重对方的个性及能力，而不是凭自己的感情用事。
- (2) 接纳对方的信念和所做出的选择或决定，而不是评论或试图替其做决定。
- (3) 善意理解对方的观点及行为，而不是简单采取排斥的态度。
- (4) 以尊重并且恭敬的态度表达自己与对方不同的观点。
- (5) 不做价值判断，尊重对方的选择。

四、共情应注意的问题

(一) 正确理解和使用共情应注意的问题

- (1) 咨询师应走出自己的参照框架（角度），进入求助者的参照框架（角度）。
- (2) 咨询师必要时要验证自己是否做到共情。
- (3) 表达共情要因人而异。
- (4) 表达共情要善于使用躯体语言。