

# The Skilled Helper

上海教育出版社

第五版

## 助人者技能练习 高明的心理助人者训练手册

GERARD EGAN 美 著

郑维廉 译

### Tough-Minded Listening

Clients' views of and feelings about themselves, others, and the world are real and need to be understood. However, their perceptions of themselves and their world are sometimes distorted. For instance, if a client sees herself as ugly when in reality she is beautiful, her experience of herself as ugly is real and needs to be listened to and understood. But her experience of

# 助人者技能练习

——《高明的心理助人者》训练手册

[美] Gerard Egan 著

郑维廉译

上海教育出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

助人者技能练习:《高明的心理助人者》训练手册/  
(美)伊根著;郑维廉译. —上海:上海教育出版社,  
1999.8(2004.10重印)  
ISBN 7-5320-5944-8

I. 助... II. ①伊... ②郑... III. 咨询心理学—技  
术培训—教材 IV. B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第033774号

### 助人者技能练习

—《高明的心理助人者》训练手册

[美]Gerard Egan 著

郑维廉译

上海教育出版社出版发行

(上海永福路123号)

(邮政编码:200031)

各地新华书店经销 商务印书馆 上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1156 1/32 印张 8 插页 4 字数 184,000

1999年8月第1版 2004年11月第2次印刷

印数 5,151—8,150本

ISBN 7-5320-5944-8/G·6099 定价:(软精)15.00元

# 目 录

## 第一部分 奠定基础

第一组 绪 论	1
练习 1:理解助人活动的全部内容	2
这些练习的目的	2
助人者的培训方案	3
使用这些练习的不同方式	5
一个告诫:将练习手册当作工具	7
对自己和他人给出反馈	8
第二组 助人过程的阶段与步骤	10
阶段 I:当前的情形——“发生了什么事?”	10
阶段 II:构想比较理想的情形——“你究竟想要什么?”	11
阶段 III:导向目标——“为了得到你想要的,你需要做些什么?”	13
当事人的行动:助人过程的核心	14
聚焦于当事人的助人	15

本手册使用须知 .....	15
第三组 助人关系中的价值观 .....	16
练习 2: 如果我是个当事人, 我会怎么样 .....	17
练习 3: 你关于价值观的初步表述 .....	18
第四组 行动导向 .....	18
练习 4: 探索你的行动倾向 .....	19
练习 5: 探索你的自我发动因素 .....	21

## 第二部分 助人者的基本沟通技能

第五组 沟通技能之一: 关注和倾听 .....	23
I. 关注的练习 .....	23
练习 6: 在日常生活会对自己关注行为的察知 .....	24
练习 7: 对仪态的有效性进行观察并给出反馈 .....	25
II. 主动倾听的练习 .....	26
练习 8: 倾听你自己的情感和情绪 .....	27
倾听经验和行为 .....	29
练习 9: 倾听关键的经验、行为和情感 .....	29
练习 10: 倾听当事人的观点 .....	34
练习 11: 相互交流对方观点的理解 .....	36
第六组 沟通技能之二: 基本的神入和探究 .....	38
I. 传达理解: 基本神入的练习 .....	38
练习 12: 传达对当事人情感的理解 .....	38
练习 13: 利用公式表达神入 .....	42
练习 14: 用你自己的话表达神入 .....	43
练习 15: 对进退两难的当事人给出神入 .....	46
练习 16: 在日常生活中练习神入 .....	49
II. 运用探究的练习 .....	50
练习 17: 自我探究——具体地谈论你的经验 .....	51

练习 18:自我探究——具体地谈论你的行为	53
练习 19:自我探究——具体地谈论你的情感	55
练习 20:自我探究——具体地讲述你的情况	57
练习 21:探究——使经验、行为和情感变得清晰	58
练习 22:将神入与探究结合起来,以帮助当事人澄清问题和投入行动	62

### 第三部分 助人过程的第一阶段和高级的沟通技能

第七组 步骤 I - A:帮助当事人讲出他们的情况	69
练习 23:互相帮助讲出你的情况	69
第八组 步骤 I - B:帮助当事人向自己挑战	70
练习 24:确定种种需要挑战的领域	70
第九组 有效挑战的技能	76
I. 信息共享	76
练习 25:用于处理你自身问题或机会的信息	76
练习 26:信息导向新的视野和行动	79
II. 深层的神入	84
练习 27:准确的深层神入——关于你自己的直觉	85
练习 28:基本神入与深层神入之间的区别	88
练习 29:向你自己生活中的不一致挑战	93
练习 30:向你自己的优势挑战	95
III. 助人者的自我暴露	97
练习 31:我的某些或许有助于他人的经验	97
IV. 直接性反应:探索关系	99
练习 32:你自己交际生活中的直接性反应	100
练习 33:对需要给出直接性反应的情境进行应答	102
练习 34:对培训团体中的其他成员给出直接性反应	104
V. 总结:聚焦和挑战	105

练习 35: 总结: 作为一种提供聚焦点的方式	106
<b>第十组 步骤 I - C: 支点——帮助当事人致力于适当的事</b>	<b>108</b>
练习 36: 自己充当决策者	109
练习 37: 筛选	109
练习 38: 选择能产生影响的问题	110
<b>综合阶段 I</b>	<b>112</b>
练习 39: 为你自己咨询: 阶段 I 的练习	112
<b>第四部分 帮助当事人发展建设性变化的方案</b>	
<b>阶段 II: 帮助当事人创造较好的未来</b>	<b>118</b>
<b>第十二组 步骤 II - A: 一个较好的未来: 你想要的是什么——发掘种种可能性</b>	<b>119</b>
练习 40: 拓展较好未来的种种可能性	119
练习 41: 帮助他人拓展较好未来的种种可能性	122
<b>第十三组 步骤 II - B 和 II - C: 你真正想要的是什么——选择和决心</b>	<b>125</b>
<b>步骤 II - B: 形成目标</b>	<b>125</b>
练习 42: 将可能性转化为目标	125
练习 43: 使目标具体化	127
练习 44: 为你自己调整切实可行的目标	131
练习 45: 帮助当事人确立切实可行的目标	133
练习 46: 帮助学习搭档确立切实可行的目标	136
练习 47: 将目标的选择与行动联结起来	136
<b>步骤 II - C: 决心与承诺</b>	<b>139</b>
练习 48: 在进行目标选择时, 评估花费与收益的比率	139
练习 49: 调整你针对自己目标的决心与承诺	140
<b>阶段 III: 导向目的地——帮助当事人实现其目标</b>	<b>142</b>

第十四组 步骤Ⅲ - A:策略——为了得到想要的东西, 你需要做些什么?	142
练习 50:用头脑风暴法为你自己的目标设想出种种行动策略	142
练习 51:行动策略:将自己设身处地地置身于当事人的地位上	145
练习 52:帮助他人运用头脑风暴法设想行动策略	150
第十五组 步骤Ⅲ - B:最适当的策略——什么样的行动对当事人最为合适?	153
练习 53:初选最适合你的策略	153
练习 54:最适当的策略:设身处地地替当事人着想	155
练习 55:运用标准来选择最适当的策略	156
练习 56:运用标准来帮助你选择最适当的策略	160
练习 57:选择最适当的策略:平衡表方法	160
第十六组 步骤Ⅲ - C:制定计划——帮助当事人发展有效的行动方案	163
练习 58:确定你自己行动计划的主要步骤	163
练习 59:确定行动计划的主要步骤	166
练习 60:子目标:分割并各个击破	168
练习 61:为某个复杂目标的主要步骤制定计划	169
练习 62:为了实现你的计划而开发资源	172
练习 63:帮助他人开发实现计划所需要的资源	175
第十七组 使车轮运转——帮助当事人获得他们需要的和想要的	177
练习 64:从失败中学习	178
练习 65:确定并妥善地处理行动的障碍	181
练习 66:服务于行动的力场分析	184
练习 67:增强助力	186
练习 68:对付关键的阻力	188
练习 69:借助支持性和挑战性的关系	189



## 附录 I 自我测评的练习

受训者所谈及的种种挂虑	193
优势和弱点	196
练习 A:我生活中的优势和弱点	196
成长任务	198
练习 B:回顾某些基本的成长任务	198
社会生活环境	203
练习 C:社会生活环境中的冲突	203
生活技能	207
练习 D:评估有效的生活所需要的实用知识和技能	207
总体的优势和弱点	212
练习 E:个人问题的句子完成法测评	212
练习 F:优势的句子完成法测评	214
练习 G:利用优势去对付弱点	216

## 附录 II 补充练习

练习 9:倾听关键的经验、行为和情感	219
练习 12:传达对当事人情感的理解	224
练习 13:利用公式表达神入	225
练习 14:用你自己的话表达神入	227
练习 22:将神入与探究结合起来,以帮助当事人澄清问题和投入行动	230
练习 26:信息导向新的视野和行动	233
练习 28:基本的神入与深层的神入之间的区别	235
练习 33:对需要给出直接性反应的情境进行应答	240
练习 43:使目标具体化	241

# 第一部分 奠定基础

本手册中的练习是用来与吉拉德·伊根(Gerard Egan)所著《高明的心理助人者》一书第五版(Brooks/Cole Publishing Company, Pacific Grove, California, 1994)配套的。本手册的四个部分——I. 奠定基础; II. 助人者的基本沟通技能; III. 助人模式的第一阶段和高级沟通技能; IV. 帮助当事人发展建设性变化的方案, 对应于教材的四个部分。本手册的“组”对应于该书相应的章。练习本身的序号依次相继贯穿教材的内容。

## 第一组 绪 论

你也许打算或并不打算成为一个专业助人者。不管你是否的这种愿望, 学习《高明的心理助人者》一书中的模式、方法和技能可以帮助你包括家庭、联谊团体和工作场所在内的社会环境中与你自己和他人更有效地交往。

本组练习涉及到“什么是助人活动”的全部内容。助人的目标

是第一章中最重要的部分。为了能够通过做这些练习得到最大的收益,理解助人活动的全部内容是重要的。

---

**练习 1: 理解助人活动的全部内容。**

1. 阅读:有关“助人活动的全部内容是什么”、“助人活动的目标是什么”、“将助人视为学习过程”等节段。

2. 向某个你正打算与其建立咨询关系的人描绘你自己。

3. 用你自己的话向那个人描述你认为助人活动是怎么回事。

---

---

---

---

---

---

---

---

4. 以书面形式与学习搭档交流对助人内容的看法,注意这两种表述之间的相似性和差异。它们在多大程度上体现了教材中描述的主要思想?你认为自己应该在哪些方面修正自己的表述。

**这些练习的目的**

对应于助人活动的全部内容,本手册中的练习用于以下几方

面的目的：

**1. 行为的把握。**它们可以帮助你对于原理、技能和方法产生一种行为的而不仅仅是认知的把握,正是这种行为的把握使助人模式转变为有用的工具。它们使你在使用这些方法和技能与他人交往之前,就获得关于它们的“感受”。

**2. 自我探索。**它们可以帮助你探索作为一个助人者所具有的优势和弱点。这就是说,它们提供了一种方式,使你在尝试运用这一助人模式于他人之前,先将它用于自己。如果这么做了,它们能帮助你加强有效地与当事人共事的优势,并克服那些妨碍你帮助当事人处理困境的弱点。

**3. 个人问题的解决。**你可以通过这些练习使自己成为生活中更好的处理问题者和发展机会者。

**4. 当事人的参与。**你可以帮助当事人有选择地利用这些练习去更有效地探索和处理他们自身生活中的问题。这些练习提供了一条促进当事人参与助人过程的途径。

**5. 对当事人进行处理问题的训练。**你可以帮助当事人通过这些练习去学会处理问题的技能。处理问题技能的训练激发起当事人的自我责任,并有助于他们在管理自己的生活时更少地依赖他人。

## 助人者的培训方案

以下是技能训练方案的标准步骤：

**1. 认知理解。**你可以通过阅读教材和听课来形成对某种具体的助人方法或实施该方法所需技能的认知理解。

**2. 释疑。**澄清你所读到的和听到的。这一步可以通过指导者导引性提问和讨论来做到。

第 1、2 这两步的理想的结果是认知的澄清。

3. 示范。观察有经验的指导者对有疑问的技能或方法进行示范。这可以通过“活”的示范或电影和录像带来做到。

4. 书面练习。做本手册中与你正在学习的技能或方法相关的练习。对这一方法或技能的初步运用的目的是为了向你自己展示,你已经充分理解了这一助人方法或技能,可以开始实践它了。本手册中的练习是一种在受训同伴身上实践这些技能和方法之前,先“私下”进行实践的方式。这些练习在本训练程式的前 3 步所介绍的过程和方法与在小组中实际的操练之间提供了行为的联结。

第 3、4 这两步的理想的结果是行为的澄清。

5. 实践。进入较小的组合,与你的受训伙伴一起练习正在学习的技能或方法。

6. 反馈。在做这些练习的时候,不断评估自己的表现并且从训练者和受训伙伴那里获得反馈。这种反馈用来肯定你正确的做法并纠正你错误的做法。运用录像来提供反馈也是有益的。

第 5、6 这两步的理想的结果是获得一种初步的能力,使你能够运用这一模式并掌握使该模式运转的技能。

7. 评价学习过程。不断地停下来反思训练过程本身。利用某个机会表达对于这个学习方案和自己的进步的感知。步骤 1 到 6 涉及的任务是学习这个助人模式以及使该模式运转的方法和技能。步骤 7 涉及的是团体的维持,即处理每一个受训者的需要。

从事这类团体维持工作有助于建立学习群体。

**8. 督导之下的针对真实当事人的实践。**最后,当你被认为已作好了准备时,便将你已学到的本领应用于实际的当事人。督导是这一学习过程的极为重要的部分。确实,有成效的助人者从来不会停止对自己、对他们的当事人以及助人过程本身的学习。

第7、8这两步的理想的结果是熟练。

你所参加的项目也许只包括了上述步骤中的一部分,但是训练专业助人者的综合性项目最终必须包括所有这些步骤。

### 使用这些练习的不同方式

使用这些练习的方式取决于你所参加的训练项目的类型。可以有学术性和经验性两种途径。

- **学术性项目。**如果这一项目的性质或多或少是学术性的,那么你可以运用这些练习为自己提供关于这一模式、方法和技能的行为的感受。这些模式、方法和技能是高明的助人过程所需要的。在这种情况下你可以略过或部分地略过那些要求与他人交往的练习。然而即使你的项目呈现出学术性的设计,你也许仍然希望得到一个学习伙伴,并与他交流你在这些练习中学到的东西。学习这一助人模式的阶段和步骤的方法之一是首先将它们用于处理你自己的问题和挂虑。将你学到的东西用于自己生活中的问题和未利用的机会,往往会带来明显的好处。
- **经验性训练项目。**如果你的项目性质上是经验性的,那么这些练习可以为你同你的学习伙伴合作练习而提供准备。在经验性项目中,指导者通常会协调阅读、做练习以及同小组其他成员的合作练习这几个方面。

经验性项目中有各种各样的方式。你可以扮演某种类型的当事人,还可以真刀真枪地面对自己的实际问题,或者可以将两者结合起来。

- **角色扮演。**在经验项目中,将要求你在实践课中既当助人者,又做当事人。在本手册的书面练习中,将要求你在此时或彼时扮演这类角色中的一种。角色扮演不是一件容易的事,它促使你“深入”角色的内心,感同身受地理解他们的担忧。这会帮助你更加设身处地地理解他人。
- **处理真实问题。**角色扮演虽然不易,但与在实践课中讨论你自身的真实问题相比,它仍然缺乏对个人的要求。在某些情况下,训练过程可以被用来考察你自己生活中的真实问题或挂虑,特别是那些与作为一个助人者的有效性相关的问题。例如,如果你是个缺乏耐性的人——是个会对他人提出不合理要求的人,或者你缺乏某种能给你有力支持的自信和决断,使你难于帮助当事人向他们自己挑战,但你仍然打算成为一个有效的助人者,你就得检点并改变这种行为。

在你扮演当事人角色时使用真实问题或挂虑的另一个理由是,它将给你带来作为一个当事人的某些体验。然后当你面对真实的当事人时,你就能体会到在当事人与一个相对陌生的人谈论其生活中私密的细节时会产生疑虑。其他的事情也同样。我个人就倾向于选一个具有一些当事人经历的助人者。

通过这些练习你将会发掘出一些个人的事,如果你不打算与他人交流这些事,那么处理真实的问题就不令人感兴趣了。但是如果你准备在训练课程中谈论个人的事,你应该只在某些条件下这么干。

- **一个安全并富有成效的训练群体。**如果你有一个够格的训练

者,他(她)能提供适当的督导,如果训练群体成为一个学习群体,它能为成员既提供支持,又提供合理的挑战,而且你甘愿讨论个人的挂虑,那么在训练课中处理个人的问题便是安全而且能产生成果的。如果你听任他人强你所难,从而作出自我暴露,或者你强他人所难,其结果将是适得其反。你的自我暴露应该始终与训练群体的目标一致,强讨、“无意中泄密”和戏剧性的自我暴露都将导致事与愿违的结果。

- **为自我暴露作适当的准备。**如果你打算在实践课上谈论自己,你应对选择自己的哪些方面进行揭示而有所考虑。为你打算说的事作些准备,可以防止泄露出你不愿在训练群体中讨论的有关自己的事。

附录 I 中的自我探索练习将帮助你发现并探索可以在经验性训练群体中安全地进行谈论的问题类型。

### 一个告诫:将练习手册当作工具

本手册应该运用到这样一种程度:它能帮助你产生对于基本的助人方法和技能的实用知识和行为的感受。手册本身中并无终点,受训者可以在不同的方式和不同的程度上学习。如果你已经具备了某种具体的技能,但你仍然通过做完某个练习去获得此种技能,这将是乏味和自我丧气的。如果做两项练习便足以使你对有疑难的方法或技能获得理解和行为的感知,那么做十项练习便会被证明是同样的乏味和自我丧气。总之,如果只是为做练习而做练习,助人行业会在你心里留下不太妙的感受。

整个手册始终鼓励你与自己的学习搭档交流对问题的回答,并从对方那儿得到反馈。在基于经验性学习方式的班上,指导者往往提供一种相互学习的结构。但是如果你正在独立地以一种更为学术性的方式使用这些练习,或者由于学习班上并未提供相互



影响的结构,而你找到了一个相互能合得来的学习搭档或组成了一个“自我管理”的学习小组,那么你通过这些练习所进行的学习将能得到进一步提高。学习助人技巧犹如助人活动本身,是一种社会性活动。找到一个场所,使你能够在那儿以相互切磋的方式探讨这些练习,对于提高你的学习来说具有根本的意义。

### 对自己和他人给出反馈

如果你正与某个学习搭档一起合作,或者你正处在某个经验性的训练群体中,你就会被要求对你自己和你的合作学习者给出反馈,告知学习和使用这些助人方法和技能的结果。很好地给出反馈是一种艺术。以下一些准则可以用来帮助你发展这种艺术。

**1. 牢记反馈的目的。**在给出反馈时,始终牢记反馈的总体目的:为了帮助他人(在自我反馈的情况下,则是你自己)把事情干得更漂亮,行为表现的改善才是目标。在助人活动中这就意味着为你自己和你的合作学习者提供反馈,使你们能成为更好的助人者。反馈将有助于学习这一模式的每一个阶段和步骤。

**2. 给出积极的反馈。**让你的合作学习者知道他们哪些事干好了,这会强化那些有益的助人行为。“你已学会注意将身体朝向他,即使他处于紧张的、情绪波动的状态,你也能与他保持良好的目光接触。你的行为恰如其分地传递了‘我仍然与你同在’的信息”。

**3. 不要回避纠正性反馈。**为了能从我们的错误中学习,我们必须知道错在何处。以一种富有人情的方式给出的纠正性反馈是学习的强有力工具。“你好像不愿意向你的当事人挑战。例如山姆(当事人)没有实现他上次约会时订下的合同,而你也听之任之,当山姆说他没有能抽出时间去做成这件事时,你就厌烦了”。

**4. 具体。**泛泛的陈述是没有助益的,如“我喜欢你向你的当