



心理咨询之心

——发展治疗关系指导

The Heart of Counseling:
A Guide to Developing
Therapeutic Relationships

[美] Jeff L. Cochran 著
Nancy H. Cochran

张敏 武敏 米卫文 译



高等教育出版社
Higher Education Press

心理咨询与心理治疗系列

心理咨询之心 ——发展治疗关系指导

Xinli Zixun zhi Xin

The Heart of Counseling:

A Guide to Developing Therapeutic Relationships



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图字:01-2006-5123 号

The Heart of Counseling: A Guide to Developing Therapeutic Relationships

Jeff L. Cochran and Nancy H. Cochran

Copyright © 2006 Brooks/Cole, a part of Cengage Learning.

Original edition published by Cengage Learning. All Rights reserved.

本书原版由圣智学习出版公司出版。版权所有,盗印必究。

Higher Education Press is authorized by Cengage Learning to publish and distribute exclusively this simplified Chinese edition. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only (excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan). Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

本书中文简体版由圣智学习出版公司授权高等教育出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内(但不允许在中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区)销售。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

ISBN:978-7-04-028090-6

本书封面贴有 Cengage Learning 防伪标签,无标签者不得销售。

(Thomson Learning 现更名为 Cengage Learning)

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询之心——发展治疗关系指导/(美)科克伦
(Cochran, J. L.), (美)科克伦(Cochran, N. H.)著;张
敏,武敏,米卫文译.—北京:高等教育出版社,2010.1
(心理咨询与心理治疗系列)

书名原文:The Heart of Counseling: A Guide to Develo-
ping Therapeutic Relationships

ISBN 978-7-04-028090-6

I. 心… II. ①科…②科…③张…④武…⑤米…
III. 心理咨询 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 226217 号

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京北苑印刷有限责任公司

开 本 787×960 1/16
印 张 19
字 数 340 000

购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2010 年 1 月第 1 版
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷
定 价 33.40 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 28090-00

序

作为作者,我们既是心理咨询师的指导老师与督导老师,也是心理咨询师。在教学和督导过程中,我们发现学生们急切地想运用各种心理咨询的技术帮助来访者,但在尝试这样做的时候,他们却没有与来访者建立基本的联结或治疗关系,这让我们很失望,同时也激发了我们创作《心理咨询之心——发展治疗关系指导》(以下简称《心理咨询之心》)一书的动机。我们发现,刚刚从事心理咨询工作的人通常会对自己和治疗没有信心。他们经常会担心,尽管自己已经有了心理咨询方面的知识,但实际上并不能真正运用它们。初学者需要非常具体的技能,而心理咨询的概念,特别是治疗关系的概念,又是非常抽象的,这两者之间的差距,在一定程度上导致了信心危机,而信心危机的结果,又使这一情况雪上加霜。最终结果就是为了使来访者的行为立即发生改变,初学者往往将较大精力投入到心理咨询技术的使用上,而不是首先发展治疗关系,然而只有治疗关系才能保证来访者拥有他们做出的改变。如果来访者不是自己拥有他们的改变,改变通常不是真实的,也不能持久,这种虚假的改变会转瞬即逝。此外,《心理咨询之心》重点关注培养治疗关系的技能,而不是关注旨在迫使行为立即发生改变的技术,这也说明了对于刚刚从事心理咨询工作的人而言,治疗关系的力量和重要性。

我们希望本书能帮助学生明白:“欲速则不达”。我们写作本书的目的是帮助学生们在心理咨询中放慢速度,与来访者形成较深的治疗关系,并发现这一工作对积极改变的价值,同时看看治疗关系能使来访者和他们自己成长到什么程度。

游戏治疗师和作家比尔·诺德林(Bill Nordling)说过“你就是游戏室里最好的玩具”(私人交流)。他的意思是,心理咨询师和治疗关系是游戏治疗中的治愈因素,而玩具仅仅是一种沟通的媒介。在针对成人和青少年的“谈话治疗”中有一句类似的话:“你是来访者最好的工具。”因此,我们非常相信每一位心理咨询师自我发展的价值。本书的焦点是帮助心理咨询师培养具体的、可测量的技能,而这些技能是与心理咨询师的个人发展交织在一起、不可分割的。因此,我



们既帮助读者发展他们自己,发展他们的技能,同时又尊重每一位读者在必要的时刻所进行的自我反思。

我们把《心理咨询之心》一书定位为心理咨询专业与心理健康相关领域的学生的重要学习工具。我们也把它设计成个人学习的工具。我们针对读者的需要而写作,希望能够预见助人者不同发展阶段的需求——部分通过观察我们学生的需求、我们自己的需求以及我们许多成为心理健康从业者的朋友的需求。我们直接论述信心问题,分享了我们的学生在对个人和治疗信心的建立方面以及在技能应用方面所做过的努力和奋斗。

本书是为积极主动的学习而设计的。每一章以确定主要技能目标为开始,然后让读者参与焦点活动,帮助他们预习并组织好将要阅读的内容。每一个小节清楚简明,以帮助读者储存并提取他们从该节学习到的知识。我们提供了大量的个案范例,这些案例有的来自于我们真实的经历,有的来自于我们的学生以及心理健康领域的朋友。值得一提的是,每一章以学习活动指导为结束,可以帮助学生在实践中使用他们从该章中所学到的技能。我们的整体目标是把看起来抽象而深奥的治疗关系的原则,尽可能地变得清楚、具体,并以技能为基础。我们的目标不仅是让学生理解这些技能,而且是让他们准备去使用这些技能,并变成优秀的心理咨询师。本书不仅可以作为帮助心理咨询师尽早打好坚实基础的课本,还可以是伴随心理咨询师成长的书本,在他们今后的心理咨询生涯中,可以不时求助于它,特别是在遇到困难的时候。



致 谢

.....

感谢本书的编辑莉萨·杰博(Lisa Gebo),她的聪明才智使得本书得以出版,感谢她的指导、理解与“懂得”。我们还特别感激希拉·沃尔什(Sheila Walsh)及布鲁克斯/科尔(Brooks/Cole)出版社的其他工作人员,在他们的帮助下本书的出版才能成为现实。我们还要谢谢德博拉·范·帕滕(Deborah Van Patten),谢谢她对这一项目的支持与鼓励。

我们还要对以下富有洞悉力的评论家表达感谢,他们不惜时间和精力来阅读《心理咨询之心》并提出批评意见:州立菲茨堡学院(Fitchburg State College)的罗伯特·J·韦尔曼(Robert J. Wellman),辛辛那提大学(University of Cincinnati)的杰弗里·耶格尔(Geoffrey Yager),库兹塔大学(Kutztown University)的乔安妮·科恩·汉密尔顿(Joanne Cohen Hamilton),艾伦大学(Elon University)的帕梅拉·M·凯泽(Pamela M. Kiser),圣玛丽大学(Saint Mary's University)的达纳·科姆斯托克(Dana Comstock),爱荷华大学(University of Iowa)的约翰·H·哈维(John H. Harvey),怀俄明大学(University Of Wyoming)的迈克尔·M·摩根(Michael M. Morgan)和纽约州立大学柏拉克分校(SUNY Brockport)的巴巴拉·J·希格斯(Barbara J. Higgins)。我们还想谢谢审稿编辑琳达·爱尔兰(Linda Ireland)和克里斯蒂娜·罗斯·麦科马斯(Kristina Rose McComas),感谢他们对文字流畅方面做出的改进工作以及对重要细节的仔细核对。谢谢萨拉·多弗·武达里(Sara Dovre Wudali)对《心理咨询之心》从创作直至印刷的关注。

我们还要特别感谢乔·科恩·汉密尔顿(Jo Cohen Hamilton),谢谢她的尽职尽责以及充满智慧的建议。她给了我们很多建议,帮助我们思考薄弱环节,澄清盲点。我们也无比感激巴巴拉·希格斯,谢谢她的建议、支持、鼓励和友谊。

我们想要谢谢我们的同事和朋友:阿明·克莱因(Armin Klein)、格雷斯(Grace Harlow Chickadonz)、莱斯利(Leslie McCulloch)和穆伊(Muhyi Shakoor),谢谢你们与我们的交流,与我们的联结,还有与我们一起度过的时光。我们还要感谢繁花路心理治疗协会的心理咨询师们,他们是维基(Vicki Cummings)、格里(Geri Stanton)和克雷格(Craig Bulloch),他们提供了非常好的支持性的团体治



疗练习,还为南西提供了一个游戏室,使她可以继续进行治疗和家庭治疗。

谢谢多蒂·里德(Dottie Reed)多方的协助工作。

最后,也是最重要的,感谢我们的家人,谢谢他们的爱和支持,特别是我们的父母:乔伊斯·科克伦(Joyce Cochran)、简(Jan)和理查德·霍尔德里曼(Richard Haldeman)。



简要目录

.....

绪言	1
第一章 十一种概念——为《心理咨询之心》打下基础并与之成长	5
第二章 治疗性倾听丰富而精湛的技巧	19
第三章 努力做到共情	42
第四章 表达共情	59
第五章 努力做到并传达无条件积极关注	76
第六章 真诚地提供共情和无条件积极关注的微妙平衡	99
第七章 和新的来访者开始心理咨询的前期工作	118
第八章 治疗关系的初始和持续构架	141
第九章 当来访者需要帮助才能开始时	156
第十章 通过治疗关系技能管理来访者危机	170
第十一章 结束治疗关系	204
第十二章 跨文化的治疗关系	231
第十三章 发展你的治疗关系技能和心理咨询的核心条件	247
技能支持资源 A	260
技能支持资源 B	262
技能支持资源 C	264
技能支持资源 D	265
参考文献	267

目 录

绪言	1
为什么是心理咨询之“心”	1
关于我们	2
我们的理论基础与背景	3
关于案例的重要说明	3
怎样使用本书	4
第一章 十一种概念——为《心理咨询之心》打下基础并与之成长	5
主要技能目标	5
焦点活动	5
简要介绍	5
学习这些概念的重要指导方针	6
避免智力超载	6
记住:经验是最好的老师和交流者	6
十一种基本概念	6
自我实现	6
当通往自我实现和理想成熟的道路受到阻碍时	9
觉察、推理、探询与选择的能力	9
经验的诠释与自我概念的发展	10
觉察存在、选择和自我价值的问题	12
自我负责会引发焦虑	13
觉察孤独	13
情绪对成长是有益的,也是必需的	13
每一次行动都是对命运的选择	15
内在世界	16
控制点、评价点及存在	16
进一步学习的活动和资源	17



第二章 治疗性倾听丰富而精湛的技巧	19
主要技能目标	19
焦点活动	20
理解与倾听	21
反映的多种层次与细微差别	21
反映的广泛技能:从解释性重述、主题到面质、挑战、总结和超越	21
从广阔的视角看待来访者的交流	23
治疗性倾听的“要”与“不要”	24
你在用行为传达什么信息	24
“要”	24
“不要”	25
对“要”与“不要”的解释	25
你倾听的身体语言	25
反映你对来访者传递的信息的理解	26
以肯定的语气进行反映	27
问句或提问的语气产生的问题	28
让你的反映尽可能简短	31
逐字反映的特殊问题	31
将你的反映聚焦在来访者的要点之上,或来访者所表达的似乎最重要、有最大情绪负荷的信息上	32
准备并接受纠正	33
打断的问题	33
允许来访者沉默	34
治疗性倾听与心理咨询之外的倾听及不倾听之间的差别	35
治疗性倾听怎样起作用?为什么会起作用?	36
倾听的困难之处——新手咨询师倾听中常见的失误和问题	37
常见的干扰思维	37
治疗性倾听不是一般意义的听,可能会感觉有点古怪	38
渴望立刻解决问题	38
有时候来访者想要迅速解决问题	39
渴望询问你感兴趣的信息	39
故事	39
重新回到重要的交谈内容	40
伴随治疗性倾听的多重任务	40



进一步学习的活动和资源	41
第三章 努力做到共情	42
主要技能目标	42
焦点活动	42
简要介绍	44
共情是什么及共情不是什么	44
通过思考共情不是什么来理解共情是什么	44
共情的错综复杂性	46
支持并阐明共情的重要性及其力量的主要文献	47
为什么共情重要且有效	48
与内在核心相联结	48
参与可怕的旅程	49
自我觉察	50
自我体验	50
意义深远的不同关系	50
联结中的快乐	51
进一步沟通与联结	52
是什么阻碍了共情	52
习惯	53
害怕感受	53
被错误归因的责任	54
放手,不要控制	55
进一步学习的活动和资源	56
第四章 表达共情	59
主要技能目标	59
焦点活动	59
各种表达共情的方法	60
配合来访者的语调	61
面部表情与身体语言	61
最明显的方法——语言	61
表达共情时的“要”与“不要”	62
概述	62
“要”	62
“不要”	63



对“要”与“不要”的解释与探讨	63
要将注意力主要集中在来访者的情绪上,其次才是思维和行为	63
要努力与来访者一起去感受,感受他们所感受到的东西	64
要通过自然而然产生的语调、面部表情、身体语言和手势等,反映来访者的感受和潜在的想法	64
要在自然而然的情形中,用语言反映你与来访者共同感受到的来访者的情绪	64
要反映你察觉到的来访者的感受和潜在想法	65
如果确信,要进行肯定性的共情;如果不太确信,要进行试探性的共情	65
通过反映,更为清晰和直接地重申来访者的感受和潜在想法	65
准备并接受纠正	66
在表达你与来访者共同的感受时,不要让你的用词听起来像评价	67
不要根据自己设定的进度对来访者做出回应,不要自以为来访者应该认识到那个问题了	67
不要大部分时间都是你在说	67
不要使用“我也一样”或“你一定觉得”之类的句子	67
“要”与“不要”事项单所列之外表达共情的微妙之处	68
表达共情时保持活力、自然和自发性	68
表达共情时语气的变化	68
对隐含的情绪做出回应	69
对令人不愉快的情绪做出回应	70
区别什么时候对情绪做出更多回应,而什么时候对内容做出更多回应	70
常见的困难、缺陷和僵局	71
思考该用什么词,而不是与来访者一起感受	71
过分追求绝对准确	72
描述感受的词汇匮乏	72
与声称理解或分享体验有关的问题	73
心理咨询过程中的自信与信任	73
欠缺无条件的积极关注	74
进一步学习的活动和资源	74
第五章 努力做到并传达无条件积极关注	76
主要技能目标	76
焦点活动 1	76
焦点活动 2	77
简要介绍	78



通向对他人合理的、始终如一的积极关注之路	78
双轮马车:共情与无条件积极关注	79
无条件积极关注是什么,不是什么	79
对于无条件积极关注是什么的初步认识	79
无条件积极关注不是什么	82
支持并阐明无条件积极关注的重要性及其力量的主要文献	83
为什么无条件积极关注重要且有效	84
自我接纳=改变	84
无条件积极关注=充分表达情绪	85
随着我们接纳来访者,来访者开始接纳自己	85
一个安全的环境	86
他人的评价可能难以指导自我	86
心理咨询师和来访者的回报	86
怎样算是传达了无条件积极关注,怎样不算	87
什么妨碍具有并传达无条件积极关注	89
为来访者设定进程	89
心理咨询师自认为比来访者英明	89
职业倦怠	90
缺少自我接纳	91
心理咨询师不知不觉地试图通过来访者满足自己的需要	92
分析的头脑	92
有些来访者难讨人喜欢	92
来访者的言行与心理咨询师的道德观念相对立	93
最初的评判想法	94
心理咨询中的无条件积极关注与心理咨询外的无条件积极关注可能 有何联系	94
进一步学习的活动和资源	94
第六章 真诚地提供共情和无条件积极关注的微妙平衡	99
主要技能目标	99
焦点活动	99
简要介绍	100
真诚意味着什么,不意味什么	101
支持并阐明真诚的重要性及其力量的主要文献	102
真诚在心理咨询中的重要性	103



保持治疗性倾听、共情和无条件积极关注的真实性:同真实的人的治疗关系	103
真诚同核心条件的联系及在整套核心条件中的地位	104
做出榜样	104
为情绪诚实营造安全的港湾	105
怎样算是传达了咨询师的真诚,怎样不算	106
宣称真诚很少奏效	106
有时咨询师对来访者的体验“喋喋往上冒”或者藏不住	106
当你对外来者的反应干扰你的共情和无条件积极关注时,陈述你的反应	107
表述反映时做真实的自己	109
除了无时不在的共情和无条件积极关注,只做小心翼翼的自我表达	109
什么影响真诚地提供共情和无条件积极关注的微妙平衡	110
错误的想法——我就是这样	110
不讨人喜欢的来访者的挑战	110
这种心理咨询技能对高水平的自我发展的需要	111
表达你对来访者的积极和消极体验的问题	112
高水平的观察技能、治疗性倾听和共情的需要	113
主动问你对他们有何体验的来访者	114
既要使联结最优化,又要允许要表达的体验喋喋往上冒,同时避免限制来访者表达	115
关于真诚的结束语	116
进一步学习的活动和资源	116
第七章 和新的来访者开始心理咨询的前期工作	118
主要技能目标	118
焦点活动	118
简要介绍	119
利用治疗性倾听、共情、无条件积极关注以及真诚等技能为初始访	
谈报告收集信息并对之理解	119
从要求提交收纳报告或初始访谈报告的情境中了解初始访谈	119
在初始访谈时收集信息的理由	120
把与心理咨询有关的评估纳入治疗性倾听、共情、无条件积极关注	
和真诚等技能中	122
在访谈过程中做笔记的问题	122
撰写初始访谈报告	123
鉴别信息	123



呈现的问题/忧虑	124
问题的历史/曾用的干预	124
现在来进行心理咨询的原因	125
酗酒/药物使用和/或医学上的问题	125
相关的家庭史/信息	126
主要压力区域	126
学业/工作表现	126
社会资源	127
对来访者及其忧虑的初始印象或理解	127
治疗计划	129
全面思考对来访者、其忧虑和治疗计划的初始印象或理解的其他注意事项	131
做持续的个案笔记	131
和新的来访者开始工作的常见问题	132
需要知道能期待什么	132
焦虑	132
解释心理咨询,帮助来访者开始	133
开始心理咨询时来访者应当知道的信息	134
保密性原则	134
谁推荐的及/或为何推荐	134
与呈现的问题有关的可能有用的信息	135
目标	135
目标的问题	136
对建立目标的方法的思考	136
合理的目标	137
不合理的目标	138
传达目标	139
进一步学习的活动和资源	139
第八章 治疗关系的初始和持续构架	141
主要技能目标	141
焦点活动	141
简要介绍	142
时间安排	142
会谈时长及结束会谈	142
提示时间与让来访者对结束做主的重要性	142



按时结束的例外情况	144
提示时间的棘手性及其指导	144
对某些来访者改变时间提示结构的几种可能	145
关于时间问题的更多的建议	145
帮助来访者理解心理咨询中交互作用的结构或者心理咨询将如何帮助他	145
要求指导的来访者	146
坚持速战速决的来访者	147
对沉默局促不安的来访者	149
断断续续参加心理咨询的来访者	150
不知从何开始的来访者	150
较高水平的反映也能帮助来访者理解怎样利用心理咨询	151
例 1	152
例 2	152
向来访者生活中的重要他人解释治疗关系或如何利用心理咨询	153
新手咨询师向来访者解释如何利用心理咨询时存在的问题	154
进一步学习的活动和资源	154
第九章 当来访者需要帮助才能开始时	156
主要技能目标	156
焦点活动	156
活动 1	156
活动 2	157
简要介绍	157
你可能犯的抑制来访者开始利用心理咨询的错误	158
过度努力或一心想激励来访者快速利用心理咨询	158
未认识到你一开始提供治疗关系来访者就在加以利用	158
缺少接纳	160
学究式的反映	160
听起来像做出“啊哈”结论的反映	161
不知不觉滑入提问	161
有疑问,请回顾	161
心理咨询师帮助挣扎着开始的来访者的实例	161
从来访者的现状出发	162
恰如其分地回应每位来访者表达的情绪	162



记住:每位来访者的步伐都是独特的	163
记住:开始时感觉不适是自然的	163
给他们空间	163
尊重来访者的步伐	164
从来访者的交流中看到大的画面	164
消除对问题或深奥的期望	165
分享放手的体验	165
最后一点:贵在坚持	165
提问或提供话题,以帮助来访者发现他们在开始时的挣扎	166
说明来访者为什么被转介或者你为什么提供心理咨询	166
建议探讨的重要常见领域	167
基于你已经知道并且感兴趣的信息来提问/建议	167
开放式的问题	168
关于帮助慢热的来访者的结语	168
进一步学习的活动和资源	168
第十章 通过治疗关系技能管理来访者危机	170
主要技能目标	170
焦点活动	171
第一部分	171
第二部分	171
第三部分	172
简要介绍:治疗关系是帮助来访者管理危机的力量 and 影响之源	172
通过治疗关系技能管理来访者危机的原则	173
自我负责、尊严、健全以及最少限制的干预	173
接纳	173
共情	173
告诉来访者你怎么了	174
记得做出反映	175
帮助来访者制订他们的计划	175
明确地计划	175
宁愿错在谨慎	176
用词精确	176
尽早回应可能的关于危险情形的交流	176
对评估因素的考虑	177

