

心理咨询



治疗技能 实训教程

主编 李 丹



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社



心理咨询 与 治疗技能 实训教程

责任编辑/ 余 梦
薛文杰

责任校对/ 谢丽娟
装帧设计/ 吴 极

ISBN 978-7-307-17791-8



9 787307 177918

定价：39.00元

心理咨询与治疗技能实训教程

主 编 李 丹

副主编 罗丽萍 米忠美

参 编 李宁佳 林 媛 唐 英



武汉大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

心理咨询与治疗技能实训教程/李丹主编. —武汉:武汉大学出版社,2016.5

ISBN 978-7-307-17791-8

I. 心… II. 李… III. ① 心理咨询—高等学校—教材 ② 精神疗法—高等学校—教材 IV. ① R395.6 ② R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 085536 号

责任编辑:余 梦 薛文杰

责任校对:谢丽娟

装帧设计:吴 极

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:whu_publish@163.com 网址:www.stmpress.cn)

印刷:虎彩印艺股份有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:14.5 字数:339 千字

版次:2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-17791-8 定价:39.00 元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

近十几年,心理咨询与治疗事业在我国蓬勃发展,对合格的心理咨询师的需求也越来越大。但是由于心理咨询与治疗特殊的保密原则,心理咨询与治疗的技能培养一直是一个难点。

在长期的教学、培训、实践工作中,编者发现国内出版的心理咨询与治疗的专著、教材存在下列问题:一是实训类教材数量少;二是单一理论取向的教材多,综合性的教材少;三是国外引进教材多,本土教材少;四是缺乏时代前沿性。目前,国内需要一本涵盖技能全面,富有时代气息,兼具综合性和本土化的实训教材。

本书的主要特色在于:一是综合性强,时代前沿性强,涵盖的理论和技能丰富、全面、准确;二是本土性强,编写过程中所使用的案例大部分是编者自己所咨询和积累的案例,保证了技术在我国来访者身上的适用性;三是实用性强,在编写上紧扣《心理咨询师国家职业技能标准》,除了涵盖《国家职业资格培训教程·心理咨询师(基础知识)》《国家职业资格培训教程·心理咨询师(习题与案例集)》《国家职业资格培训教程·心理咨询师(二级)》《国家职业资格培训教程·心理咨询师(三级)》教材中的所有技能外,还涵盖目前使用较为广泛的前沿技能。另外,本书有全面、明确的训练步骤和操作过程指导,并附有实训记录表,可结合训练录像录音、同伴反馈、教师指导一起构成评价体系。

本书面向我国广大的心理学工作者,包括心理学专业的教师和学生、心理咨询师培训的教员和学员、从事心理咨询与治疗的理论研究者 and 在一线岗位上从事实践工作的相关人员等。编者希望每一位读者都能从本书中找到合适内容。

本书共有七篇,38个项目:第一篇包含6个项目,主要训练心理咨询与治疗的基础技能;第二至六篇包含29个项目,主要训练在心理咨询与治疗实践领域中较常使用的由不同理论学派所提出的技能;第七篇包含3个项目,主要训练在心理咨询与治疗培训和实践中的特殊技能。

各项目设有训练目的、训练器材、训练导语、训练内容、参考案例、注意事项与训练作业等部分。

编者建议初学者以循序渐进的方式练习每个项目,已有一定心理咨询与治疗基础的读者可以根据自己的兴趣和需要自由选择和组合这些项目进行练习。

心理咨询与治疗的技能是无法只通过理论学习、阅读、想象就能“自然而然”掌握的，每一个项目都需要亲身参与。在扮演来访者时，应带入自己真实的情感和问题，而不是简单地照着案例中的对话念，这样才能真正进入咨询的情境，练习才能收到真实的效果。同时应注意对在练习中暴露的所有信息保密，编者建议所有参与训练者都签署一份保密协议。

对每个项目中各部分的学习要求如下。

1. 训练目的

每一次训练前，应该明确训练的目的，以及为了达到这些目的在训练中需要做些什么。编者建议在训练前先通读项目的所有内容，并且在头脑中预演一遍训练的步骤，写下认为可能存在的问题和难点。

2. 训练器材

训练录像是非常好的资源，记录全面，可以反复观看。编者强烈建议对整个训练过程进行录像。如果无法录像，可以用其他方式记录，如录音笔或手机的录音软件。

3. 训练导语

作为一本实训教材，编者只在训练导语中对项目所涉及的概念和理论做了非常简要的叙述，除非非常熟悉该项目所涉及的理论，在进行练习前，阅读和学习相关理论是非常必要的，可以在参考文献和训练作业中找到相关资料。

4. 训练内容

请按照训练步骤进行练习，不要随意省略，如果需要分成几次练习，请间隔尽量短的时间以保证训练效果。

编者强烈建议以同伴学习的方式共同练习，并及时给予反馈。若有条件，在每个项目的练习中可交换学习同伴，轮流做团体领导者/小组长，这样才能够接触不同类型的“来访者”，从更多元的角度看待问题。

5. 参考案例

如果是基础比较薄弱的读者，可能会发现训练步骤比较简单、抽象，请对照参考案例（凡未注明出处的案例，均为作者亲身咨询的案例）进行学习，看看在实际咨询中咨询师是如何实践这些步骤的。

6. 注意事项

请认真阅读并牢记注意事项中的内容，尽可能不犯其中列举的错误。

7. 训练作业

除了按照训练步骤进行练习外，还应该认真完成每个项目后的训练作业，帮助自己更好地理解 and 掌握项目中的技能，扩展知识、技能。

心理咨询与治疗的技能不是在短时间内通过一两次练习就能掌握的，而必须通过“理论学习→练习→反馈→反思→学习→练习→反馈→反思……”的形式，通过长时间的积累才能

够熟练掌握。在学习和练习中,读者要保持灵活性、开放性和创造性,善于发现和提出问题,探讨解决方法,而不是寻找一个标准答案。

项目和附录中的表格是为了帮助读者将知识结构化,或对学习效果进行评估;专栏针对一些思考讨论题提供了相关的信息,可能会解答读者的一些疑问,但这些信息都是参考,并不是标准答案。

读者可充分利用参考文献中列举的书籍等资源,更熟练、透彻地掌握各项技能,也可以学习没有列举在参考文献中的资料,但应先考查资料的来源、可信度、可靠性等。

本书虽然综合了心理咨询与治疗领域不同理论取向的诸多技能,但是由于篇幅、深度、难度或实际可操作性的限制,编者还是舍弃了不少行之有效的技能。读者可选择某一理论取向的专门著作进一步学习和探索。

就心理咨询与治疗来说,最好的方法莫过于作为真正的来访者与真正的咨询师进行交流。编者建议读者在学习期间作为来访者去体验真实的咨询过程。在从事心理咨询与治疗的实践以后,与一位合格的督导进行合作也是非常必要的。

我们希望读者能保持终身学习的态度,通过各种渠道和方式学习各种理论与技能,开阔自己的视野,最终找到适合自己的技能。但同时不能忘记,每一个来访者都是活生生的、独特的个体,而理论与技能都是死的,应该根据来访者的具体情况选择适合他/她的技能去帮助他/她,而不是将他/她硬塞进理论与技能的框架中去。

本书的6位编者都拥有国家心理咨询师资格,有不同的专业背景,分别在学校、医疗系统、社会独立开业的咨询室从事心理咨询与治疗的教学、培训、实践工作十年以上,拥有丰富的一线工作经验。

具体编者信息与编写分工如下。

主编李丹,西昌学院讲师,四川大学硕士研究生,丹心心理咨询有限公司创始人,精神分析专业背景,多治疗取向。编写分工:前言,项目四、五、六、十四、二十一、二十二、二十三、二十四、二十六、二十七、二十九、三十三、三十四、三十七、三十八,每篇前言,附录,参考文献;全书统稿。

副主编罗丽萍,西昌学院讲师,西南大学硕士,行为主义专业背景,行为主义、认知行为主义治疗取向。编写分工:项目七、八、九、十一、十三、十五、十六、十七、十九、三十,协助统校全书。

副主编米忠美,西昌学院讲师,教育心理学专业背景,人本-存在主义治疗取向。编写分工:项目一、二、三、十、十二、二十、三十五、三十六,协助统校全书。

参编李宁佳,南充市精神卫生中心主任,金太阳心理咨询中心创始人,精神分析、认知行为、中德班催眠组专业背景,多治疗取向。编写分工:项目二十五、二十八,协助表格编订。

参编林媛,华南农业大学心理健康辅导中心讲师,四川大学硕士研究生,精神分析专业背景,多治疗取向。编写分工:项目三十一、三十二,协助案例编写。

参编唐英,凉山州妇幼保健院副院长,医学心理学专业背景,认知行为主义治疗取向。
编写分工:项目十八。

由于编者水平有限,书中难免有错漏之处,敬请读者批评指正! 请联系我们的邮箱
(15660331@qq.com),期待您的宝贵意见!

编 者

2016 年 2 月

目 录

第一篇 基础技能训练	1
项目一 非言语行为训练	3
项目二 参与性技术	10
项目三 影响性技术	19
项目四 初诊接待	28
项目五 来访者问题的评估诊断与咨询方案制订	35
项目六 疗效评估、回访与咨询报告撰写	42
第二篇 行为主义技能训练	55
项目七 放松疗法	56
项目八 阳性强化法	60
项目九 代币制疗法	63
项目十 系统脱敏法	67
项目十一 冲击疗法	70
项目十二 厌恶疗法	74
项目十三 模仿疗法	77
项目十四 生物反馈法	80
第三篇 人本主义技能训练	85
项目十五 共情技术	86
项目十六 即时化技术	90
项目十七 角色扮演技术	94
第四篇 认知-行为理论技能训练	101
项目十八 认知疗法(CT)	102
项目十九 合理情绪疗法(RET)	106
项目二十 认知-行为疗法(CBT)	111
第五篇 精神分析技能训练	115
项目二十一 自由联想、口误与梦的解析	118
项目二十二 防御机制分析	125
项目二十三 移情与反移情分析	128
项目二十四 客体关系模型	131

第六篇 其他理论学派常用技能训练..... 135

项目二十五 空椅子技术(格式塔疗法)..... 137

项目二十六 自我状态与沟通方式分析(交互分析疗法)..... 141

项目二十七 沙盘制作与分析(沙盘疗法)..... 147

项目二十八 催眠易感性测试、催眠诱导与唤醒技术(催眠疗法) 152

项目二十九 正念坐姿冥想(正念疗法)..... 157

项目三十 音乐疗法..... 161

项目三十一 绘画疗法..... 165

项目三十二 叙事疗法..... 170

项目三十三 家庭结构与互动模式分析(婚姻-家庭疗法) 174

项目三十四 心理剧(团体咨询)..... 178

项目三十五 团体活动设计(团体咨询)..... 184

第七篇 特殊心理咨询与治疗技能训练..... 189

项目三十六 危机干预技术..... 190

项目三十七 伦理敏感训练..... 196

项目三十八 标签化、性别与文化偏见脱敏训练 200

附录..... 204

参考文献..... 219

第一篇

基础技能训练

本篇共有6个项目,涵盖了心理咨询与治疗所需的基础技能,这些技能是超越学派的,即无论你是何种理论取向,都应具备这些最基本的技能。

项目一:非言语行为训练。该项目主要训练咨询师的面部表情、身体语言、声音特质等非言语行为。

项目二:参与性技术。该项目主要训练咨询师的八大参与性技术:倾听、开放式提问与封闭式提问、鼓励、重复、内容反应、情感反应、具体化、参与性概述。

项目三:影响性技术。该项目主要训练咨询师的七大影响性技术:面质、解释、指导、情感表达、内容表达、自我开放、影响性概述。

项目四:初诊接待。该项目主要训练咨询师为咨询室选址与布置咨询室、接待来访者、收集与整理来访者资料的能力。

项目五:来访者问题的评估诊断与咨询方案制订。该项目主要训练咨询师诊断来访者问题性质,制订合理的咨询方案的能力。

项目六:疗效评估、回访与咨询报告撰写。该项目主要训练咨询师在咨询结束后评估咨询效果、定期回访、按《心理咨询师国家职业标准》撰写咨询报告的能力。

除了这6个项目以外,不得不提到的三点技能是:

(1)心理咨询对专业人员的基本要求(可参见附录二;另外,可以通过附录三的咨询师能力自评量表对自己进行一个简单评估)。

(2)咨询师的基本态度:真诚、共情、无条件积极关注(在项目训练过程中,可以通过附录四的咨询师基本态度评价表进行评估)。

(3)建立良好咨询关系的能力。

这些能力的形成需要长期的学习和积累,难以用一个项目训练来概括,虽然它们没有出现在项目训练中,但并不代表它们不重要。咨询师需要认真学习相关的知识,并在整个咨询职业生涯中不断完善自己的这些能力。

项目一 非言语行为训练

一、训练目的

认识自己的各种非言语行为,理解本人各种非言语行为所表达的确切信息,避免行为误差,并学会借助不同语境和咨询需要,进行准确应用,做到“情达意、意传情”。

二、训练器材

- (1)落地镜。
- (2)摄像机^①。
- (3)电脑。
- (4)心理咨询与治疗技能实训记录表(见附录一,后简称为实训记录表)、笔。

三、训练导语

非言语行为是指除言语和书面语言外的所有人类沟通方式。咨询过程中会出现大量的非言语行为,或伴随言语内容一起出现,对言语内容做补充、修正;或独立出现,代表独立的意义,在咨询活动中起着非常重要的作用。心理咨询中的非言语行为包括面部表情、身体语言和声音物质三个方面。

面部表情是人际交往的重要途径,与人的内心活动,尤其是情绪息息相关,一个人内心的喜怒哀乐无不表露在脸上。观察一个人的非言语行为首先且主要是集中在面部表情的观察上。能否正确认识和应用自己的表情,直接影响到专业工作者的咨询与治疗效果。

身体语言反映了主体的身体状态、内心思想和情感状态,同时反映了主体的个性特点和修养水平。在日常生活中,许多人的身体语言是很随意的。在熟悉的朋友之间,身体语言的影响相对要小一些。但是,在平时接触比较少而每次接触都有重要意义的场合中,身体语言往往会起着微妙的作用。心理咨询与治疗就属于这一类场合。

^① 所有项目如无特殊说明,需对整个训练过程进行全程录音、录像。

声音特质是心理咨询与治疗的内容载体,也是有效咨询与治疗的重要工具。声音特质通常包括音质、音量、音调和言语速度。咨询师不仅要善于判别来访者声音变化所表达的含义,还要善于运用声音的效果加强自己所表述内容的意义及情感。

四、训练内容^①

(一)训练1 面部表情

1. 认识自己的面部表情

(1)对着镜子,酝酿不同的心情,选择自己在喜、怒、哀、惧四个方面具有代表性的表情脸谱。无法表达的人需要反复练习,直到自认为能够准确表达为止。

(2)面对摄像机,录制自己的四种表情脸谱。

(3)4~6人成组,观看小组成员的面部表情,反馈对自己和其他成员表情的理解,并提出改进意见。

(4)根据自己和小组成员的理解和改进意见,对着镜子反复训练。小组成员可互相帮助。感觉有明显进步后,可以进入下一环节。

(5)单人对着镜子训练时要特别注意和体验面部肌肉的状态,并不断巩固。日常生活中要保持留意和应用。

(6)再次拍摄矫正后的表情脸谱。

(7)撰写实训报告,记录在实训记录表中。报告内容包括:

① 自己原来面部表情的特点,存在哪些不足。

② 如何进行矫正,有何感受和体会。

③ 前后表情有何不同;如何进一步改进,如何巩固,如何应用。

2. 特定面部表情训练

(1)对着镜子酝酿情绪,做出微笑、喜悦、忧虑、愠怒、惊讶、悲伤六个方面具有代表性的表情脸谱。无法表达的人需要反复练习,以自认为能够准确表达为止。

(2)面对摄像机,录制自己的上述六种表情脸谱。

(3)4~6人成组,观看小组成员的面部表情,反馈对自己和其他成员表情的理解,并提出改进意见。

(4)根据自己和小组成员的理解和改进意见,对着镜子反复训练。小组成员可相互帮助。感觉有明显进步后,可以进入下一环节。

(5)单人对着镜子训练时要特别注意和体验面部肌肉的状态,并不断巩固。日常生活中要保持留意和应用。

(6)再用摄像机拍摄矫正后的表情脸谱。

^① 本项训练中的题目引自福建师范大学心理系严由伟教授“心理咨询与治疗专业技能训练”课件。

(7)撰写实训报告,记录在实训记录表中。报告内容包括:

- ① 自己原来面部表情的特点,存在哪些不足。
- ② 如何进行矫正,有何感受和体会。
- ③ 前后表情有何不同;如何进一步改进,如何巩固,如何应用。

3. 面部“情达意、意传情”训练

(1)运用上述训练的技巧,酝酿自己相应的心情,对着镜子就关心、理解、赞许、同情、疑义、异议等表情进行尝试练习。

(2)4~6人成组,小组成员轮流模拟来访者叙述自己的问题,由其他成员做出关心、理解、赞许、同情、疑义、异议六种表情,用摄像机拍摄下来。

(3)小组观看录像并讨论,提出反馈意见和改进建议。

(4)单人对着镜子进行反复训练,感觉有明显进步后,可以进入下一环节。

(5)小组成员再次模拟来访者叙述自己的问题,由其他成员做出关心、理解、赞许、同情、疑义、异议六种表情,用摄像机拍摄下来。

(6)撰写实训报告,记录在实训记录表中。报告内容包括:

- ① 自己原来面部表情的特点,存在哪些不足。
- ② 如何进行矫正,有何感受和体会。
- ③ 前后表情有何不同;如何进一步改进,如何巩固,如何应用。

(二)训练2 身体语言

1. 坐姿练习

(1)6人成组,小组成员相互交流,分别就头部、躯干、手、腿等部位指出其他成员的习惯坐姿,包括好的习惯姿势和不良的习惯姿势。每个成员记录其他成员的反馈意见。

(2)单人对着落地镜,再现其他成员所指出的不良习惯坐姿,并摄像,认识每一部位的不良姿势可能造成的负面影响,记录在实训记录表中。

(3)小组观摩标准坐姿。

- ① 腿部姿势:并腿姿、侧腿姿、低位架腿姿等。
- ② 手和躯干部位姿势:平手直正姿、傍手侧倾姿、夹板书写姿等。

(4)单人对着落地镜进行练习。小组成员进行指导、评估和矫正。在练习所观摩的坐姿时,对正确的姿势定格体验20秒,感受身体各部位的状态。

(5)将按平时的节奏落座一次即可达到标准姿势视为训练熟练状态。熟练每种姿势后,可以进入下一环节。

(6)对一次性落座的达标状态进行摄像。

(7)撰写实训报告,记录在实训记录表中。报告内容包括:

- ① 自己原来坐姿的特点,存在哪些不足。
- ② 如何进行矫正,有何感受和体会。
- ③ 前后坐姿有何不同;如何进一步改进,如何巩固,如何应用。

2. 立姿练习

(1) 6人成组,小组成员相互交流,分别就头部、躯干、手、腿等部位指出其他成员的习惯立姿,包括好的习惯姿势和不良的习惯姿势。每个成员记录其他成员的反馈意见。

(2) 单人对着落地镜,再现其他成员所指出的不良习惯立姿,并摄像,认识每一部位的不良姿势可能造成的负面影响,记录在实训记录表中。

(3) 小组观摩优雅的立正姿、稍息姿、夹物姿、捧物姿、拎物姿等。

(4) 单人对着落地镜进行练习。小组成员进行指导、评估和矫正。在练习所观摩的立姿时,对正确的姿势定格体验 20 秒,感受身体各部位的状态。

(5) 将行走 3 米,按平时的节奏定格一次站立姿势即可达到标准姿势视为训练熟练状态。熟练每种姿势后,可以进入下一环节。

(6) 对每个一次性定格的达标状态进行摄像。

(7) 撰写实训报告,记录在实训记录表中。报告内容包括:

① 自己原来立姿的特点,存在哪些不足。

② 如何进行矫正,有何感受和体会。

③ 前后立姿有何不同;如何进一步改进,如何巩固,如何应用。

3. 行走姿势练习

(1) 6人成组,小组成员相互交流,分别就头部、躯干、手、腿、脚等部位指出其他成员的习惯行走姿势,包括好的习惯姿势和不良的习惯姿势。每个成员记录其他成员的反馈意见。

(2) 单人对着落地镜,再现其他成员所指出的不良习惯行走姿势,并摄像,认识每一部位的不良姿势可能造成的负面影响,记录在实训记录表中。

(3) 小组观摩漂亮优雅的猫步、端庄大方的军步等。

(4) 单人对着落地镜进行练习。女生学习猫步,男生学习军步。小组成员进行指导、评估和矫正。在练习所观摩的行走姿势时,对正确的姿势定格体验 20 秒,感受身体各部位的状态。

(5) 将行走 3 米,按平时的节奏自如完成一段行走姿势即可达到标准姿势视为训练熟练状态。熟练行走姿势后,可以进入下一环节。

(6) 对一段行走姿势的达标状态进行摄像。

(7) 撰写实训报告,记录在实训记录表中。报告内容包括:

① 自己原来行走姿势的特点,存在哪些不足。

② 如何进行矫正,有何感受和体会。

③ 前后行走姿势有何不同;如何进一步改进,如何巩固,如何应用。

4. 姿势的连续动作组合练习

(1) 每人对着落地镜,回顾坐姿、站姿、行走姿势练习的成果。

(2) 每人对着落地镜,按行走→站立→行走→落座→站立→行走→落座的顺序进行练习。

(3) 对第一轮组合练习进行摄像。

(4) 反复练习,直至小组成员评估合格为止。

(5)对熟练后的最后一轮组合动作进行摄像。

(6)撰写实训报告,记录在实训记录表中。报告内容包括:

① 自己原来日常姿势的特点,存在哪些不足。

② 如何进行矫正,有何感受和体会。

③ 自己原来的日常姿势与新的训练姿势有何不同;如何进一步改进,如何巩固,如何应用。

(三)训练3 声音特质

1. 语气练习

(1)每人预先准备一句话,对着镜子,按陈述→感叹→反问→疑问→祈使的顺序表达同一句话。无法表达的人需要反复练习,直到自认为能够准确表达为止。

(2)面对摄像机,录制自己的上述五种语气。

(3)6人成组,小组观看,每人记录并反馈对不同语气下同一句话的感受和体会,并提出修改意见。

(4)对照小组成员的理解和修改意见,对着镜子进行改进和训练。小组成员可相互帮助。感觉有明显进步后,可以进入下一环节。

(5)撰写实训报告,记录在实训记录表中。报告内容包括:

① 自己原来日常交流中语气的特点,存在哪些问题。

② 如何进行矫正,有何感受和体会。

③ 如何进一步改进,如何巩固,如何应用。

2. 语调练习

(1)每人预先准备一句话,对着镜子,按升调→平调→降调的顺序表达同一句话。无法表达的人需要反复练习,直到自认为能够准确表达为止。

(2)面对摄像机,录制自己的上述三种语调。

(3)6人成组,一起观看录像并相互交流,小组成员记录下对自己和其他成员不同语调下同一句话的感受和体会,并提出改进意见。

(4)对照小组成员的理解和改进意见,对着镜子进行反复训练。小组成员可相互帮助。感觉有明显进步后,可以进入下一环节。

(5)撰写实训报告,记录在实训记录表中。报告内容包括:

① 自己原来日常交流中语调的特点,存在哪些问题。

② 如何进行矫正,有何感受和体会。

③ 如何进一步改进,如何巩固,如何应用。

3. 节奏练习

(1)每人预先准备一句话,对着镜子,按快→慢的顺序表达同一句话。无法表达的人需要反复练习,直到自认为能够准确表达为止。

(2)面对摄像机,录制自己的上述两种节奏。