

黑龙江大学“十二五”规划实验教材

900



心理咨询与 治疗实验教程

谢念湘 佟玉英◇主编



黑龙江大学出版社
HEILONGJIANG UNIVERSITY PRESS

黑龙江大学“十二五”规划实验教材

900

心理咨询与 治疗实验教程

谢念湘 佟玉英◇主编

 黑龙江大学出版社
HEILONGJIANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询与治疗实验教程 / 谢念湘, 佟玉英主编

. -- 哈尔滨: 黑龙江大学出版社, 2014. 2

ISBN 978 - 7 - 81129 - 701 - 0

I. ①心… II. ①谢… ②佟… III. ①心理咨询 - 高等学校 - 教材 ②精神疗法 - 高等学校 - 教材 IV.

①R395.6 ②R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 005680 号



心理咨询与治疗实验教程

XINLI ZIXUN YU ZHILIAO SHIYAN JIAOCHENG

谢念湘 佟玉英 主编

责任编辑 张怀宇 张 慧

出版发行 黑龙江大学出版社

地 址 哈尔滨市南岗区学府路 74 号

印 刷 哈尔滨市石桥印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 28.75

字 数 682 千

版 次 2014 年 2 月第 1 版

印 次 2014 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 81129 - 701 - 0

定 价 56.00 元

本书如有印装错误请与本社联系更换。

版权所有 侵权必究

黑龙江大学教育科学研究院系列教材编委会

主任:张少杰

委员:郝春东 周 佳 孟维杰

王世红 谢念湘 庞爱莲

前 言

“心理咨询与治疗”课程是应用心理学专业的核心课程,同时也是该专业临床方向的重点骨干课程之一。在该课程体系中,作为应用心理学专业的学生,其必须接受专业化的理论教育和实验训练,同时也应该掌握必备的心理咨询与治疗工作的职业道德规范以及心理咨询与治疗的理论和技能技巧。本教材是一本应用性与操作性较强的教材,其编写是建立在学生掌握了相应的理论基础上开展起来的实验和实践教学。该教材选取了目前国际上比较成熟的、公认的心理咨询理论与技术进行实验操作,编著者在多年的教学实践、临床咨询、实验室基金项目等理论教学与实验教学的基础上筛选了比较有代表性的82个实验项目。本书强调应用心理学专业的学生在掌握理论的前提下应开展技能操作,使理论与实践有机结合,以此来帮助个体、家庭、团体等解决其所面临的发展问题、社会适应问题以及相应的心理障碍,使人们的生活更加有意义、有效率,幸福指数不断攀升!

编著者谢念湘1990年开始从事心理学教学工作,1992年开始从事心理咨询与治疗临床工作,负责编写第一、二、三、四、五、六章内容;编著者佟玉英是医学心理学博士,从事心理学教学工作及临床心理咨询与治疗工作近十年,负责编写第七、八、九、十、十一、十二、十三章内容;杨虹(哈尔滨师范大学)负责编写第十四章第一节的内容、韩冬(哈尔滨医科大学)负责编写第十四章第二节的内容、赵冰(哈尔滨工业大学)负责编写第十四章第三节的内容、蔡颖(哈尔滨工程大学)负责编写第十四章第四节的内容。编著者们将多年的教学与临床理论和经验融进该教材,创设了应用心理学专业的第一本《心理咨询与治疗实验教程》。本书在编著过程中参考了很多学者的资料,在这里一并表示感谢,也希望有机会与学者们共同切磋,为临床心理咨询与治疗实验提供更科学、更完善的操作程序。书中实验报告部分,选取了黑龙江大学应用心理学专业学生刘婧怡、李昂、孙珣来、苟泽法、黎冰洁、刘静、方淑敏的优秀实验报告,在此对他们的辛苦付出表示感谢!同时也要感谢黑龙江大学出版社编审人员付出的努力,他们的敬业精神和专业素养及工作灵感令我钦敬!本教材的出版得到黑龙江大学文科实验中心以及教育科学学院院长张少杰教授的大力支持,在此诚挚地感谢文科实验中心以及张少杰教授对心理学科实验教材的建设付出的辛苦!

编著者
2013年9月

第一部分

第一章 心理咨询与治疗概述	1
引 言	2
第一节 心理咨询与治疗	2
第二节 心理咨询基础实验	8
第三节 咨询关系的建立	12
第二章 心理诊断技术	46
第一节 初诊接待	47
第二节 心理诊断的误区	50
第三节 心理诊断的辅助方法	53
第四节 与神经症相关的鉴别诊断	59
第五节 神经症(编码 F43)	72
第六节 精神障碍	105
第七节 人格障碍(编码:F60)	133
第八节 精神病	139
第九节 应激(相关)障碍	142
第三章 临床咨询与会话技术	151
第一节 临床心理正常与异常的划分	152
第二节 临床咨询会话技术之参与性技术	154
第三节 临床咨询会话技术之影响性技术	166

第四节 临床咨询的其他技术	176
第四章 心理咨询与治疗技术之一——动力治疗方法	195
第一节 心理动力学技术介绍	196
第二节 心理动力学的治疗技术——催眠	199
第三节 心理动力学的治疗技术——自由联想	209
第五章 心理咨询与治疗技术之二——行为治疗方法	222
第一节 系统脱敏疗法	223
第二节 音乐疗法	228
第三节 冲击疗法	231
第四节 厌恶疗法	233
第五节 行为治疗的基本理论	236
第六章 心理咨询与治疗技术之三——认知治疗方法	253
第一节 认知治疗概述	254
第二节 理论基础	256
第三节 治疗目标与过程	258
第七章 心理咨询与治疗技术之四——人本治疗方法	279
第一节 人本治疗方法	280
第二节 叙事疗法	302
第八章 心理咨询与治疗技术之五——森田疗法	307
第一节 森田疗法的特点与发展	308
第二节 森田疗法的治疗原则与方法	310
第九章 心理咨询与治疗技术之六——内观疗法	324
第一节 内观疗法概述	325
第二节 内观疗法的治疗方法	326
第十章 心理咨询与治疗技术之七——交互分析疗法	336
第一节 沟通分析理论的发展阶段	337
第二节 交互分析疗法	338

实验十三	48
实验十四	52
实验十五	55
实验十六	62
实验十七	67
实验十八	78
实验十九	82
实验二十	90
实验二十一	101
实验二十二	102
实验二十三	104
实验二十四	115
实验二十五	119
实验二十六	120
实验二十七	126
实验二十八	136
实验二十九	140
实验三十	144
实验三十一	159
实验三十二	162
实验三十三	165
实验三十四	171
实验三十五	174
实验三十六	175
实验三十七	184
实验三十八	186
实验三十九	187
实验四十	188
实验四十一	191
实验四十二	192
实验四十三	201
实验四十四	210
实验四十五	213
实验四十六	217
实验四十七	219

实验四十八	224
实验四十九	226
实验五十	229
实验五十一	232
实验五十二	235
实验五十三	238
实验五十四	241
实验五十五	245
实验五十六	248
实验五十七	263
实验五十八	266
实验五十九	283
实验六十	290
实验六十一	294
实验六十二	299
实验六十三	300
实验六十四	302
实验六十五	312
实验六十六	319
实验六十七	329
实验六十八	339
实验六十九	347
实验七十	352
实验七十一	358
实验七十二	364
实验七十三	368
实验七十四	378
实验七十五	387
实验七十六	393
实验七十七	407
实验七十八	411
实验七十九	414
实验八十	420
实验八十一	435
实验八十二	440

第一章

心理咨询与治疗概述

本章内容提要

本章内容是在系统描述心理咨询与治疗的基本含义及阐释心理咨询与治疗理论的基础上,开展“助人自助”、“咨询关系的建立”等实验。

本章教学目的

通过本章学习,学生要重点认识心理咨询与治疗的含义,了解心理咨询与治疗学的形成历史以及二十多年来咨询心理学和心理治疗学的发展作用及影响,明确心理咨询与治疗学的研究范围和方法、心理咨询的原则及过程、心理咨询人员应具备的素质和能力以及来访者分析等问题。本章为深入学习和应用心理咨询与治疗体系奠定了理论基础及实践操作技能技巧,使学生学会科学地将理论与实践相结合,确立咨询工作者的职业定位:“助人自助”,并与来访者建立良好的咨询关系。

引言

心理咨询是指一个协助寻求咨询的个体,这里又称为“求助者”或“来访者”,认识自己、建立健康的自我形象、发挥个人潜能、迈向“助人自助”的过程。它的主要范畴包括:教育咨询、职业咨询、心理发展咨询及心理健康咨询。

心理咨询也称心理辅导,是借助于一种特殊的人际关系,运用心理学的理论知识和方法,通过言语、文字及其他信息传递方式,给寻求咨询的个体对象以帮助、启发和指导的过程。心理咨询可以帮助咨询对象避免和消除不良因素的影响,并产生认识、情感和态度上的变化,解决在学习、工作和生活等方面出现的多种疑难问题,从而使其更好地适应环境,发展自我,增进心理健康。这一程序是一种过程,包括一连串有序的步骤和阶段。了解和重视每一个阶段的任务以及重点、难点和注意事项,其有助于咨询工作的顺利开展和咨询效果的有效提高。

随着社会经济的发展与科学技术的进步,人们关注的健康不单是身体健康,心理健康也越来越受到社会各界的广泛关注。提升人们的心理素质、增进人们的心理健康、预防心理疾病等理念已深入人心,同时,各类心理辅导、心理保健、心理治疗、心理咨询等机构如雨后春笋般涌现出来,为社会各类人员提供心理咨询的场所。但是,在很多人心心中还有一个困惑:究竟什么是心理咨询与心理治疗呢?就是说服人们,开导人们吗?本章我们将详细阐释心理咨询与治疗。

第一节 心理咨询与治疗

一、心理咨询与治疗

心理咨询就其词义来讲,主要是指:质疑,征求意见,给予指导,即在心理方面给予咨询对象以帮助、劝告、指导的过程。心理治疗是心理咨询师对来访者的各类心理与行为问题进行矫治的过程。一般可通过以下几种方式进行咨询与治疗:

(一) 门诊咨询

门诊咨询在一些较大的精神病院、精神病防治院、精神卫生中心和综合性医院,如三级甲等及二级甲等医院都有设立,并且医院还安排经验丰富的医生、心理专家定期出诊,来访者可按一般门诊手续挂号、就诊,咨询医生要建立病历,详细记录,并根据情况进行家访或邀请来访者的家人来参加咨询,咨询次数可根据实际情况而定。

(二) 通信咨询

通信咨询是以书信方式为主的咨询。这种方式方便、普通,被人们广泛采用,是20世纪末人们通常采用的方法。但通信咨询也存在很多缺点,如来访者语言表达不清、文字有误、不懂医学专业术语,咨询医生看不见来访者的真实情况,也不能当面聆听来访者的诉说和当面疏导来访者。因此,往往解决问题不深刻,有时还可能产生一些理解性的偏差。

(三) 电话咨询

电话咨询也是一种简便易行的咨询方式,现代社会的快节奏与激烈竞争使人与人之间缺乏应有的接触和帮助,人际互动匮乏,因而易产生情感性障碍。为了防止心理危机的蔓延,可利用电话进行咨询,通过电话获取所需的援助。心理咨询师或治疗师会对打电话来访者给予劝慰或约定时间到门诊复诊及治疗,以协助来访者度过心理危机期。

(四) 互联网咨询

互联网咨询是 21 世纪新兴起的咨询方式。人们可以通过网络邮件、网上聊天会话以及网络视频的方式进行磋商会话。互联网咨询也是一种比较方便的咨询方式,但对来访者与咨询师的电脑打字速度都有一定的要求,而且在把握来访者的心理状况等方面也有一定的难度。

心理咨询在我国兴起于 1986 年,迄今已有 20 多年的发展历程。在这段发展历程中,人们对心理咨询的认识参差不齐。有的人思想观念陈旧,认为有心理问题是不正常的,将心理问题等同于精神疾病,避讳寻求心理咨询;有的人不知道自己目前的这种情况是否需要接受心理辅导;还有的人知道自己心理上有困惑,但不知道该寻求生理医生的帮助与治疗,还是心理医生的帮助与治疗。那么,什么情况下该寻求心理咨询与治疗呢?

二、心理咨询与治疗的内容

心理咨询与治疗的范围十分广泛:学习、生活、工作、预防、康复、疾病等各个方面所出现的问题都可以寻求心理医生进行咨询,而且咨询既可以是个别的,也可以是集体的。咨询的具体内容如下:

1. 心理问题的预防、问题本身的性质及初步诊断;
2. 依据个体状况制订咨询与康复计划;
3. 分析导致情感障碍(如抑郁、焦虑、恐惧、紧张等)方面的原因,提供指导对策,减缓障碍与消除危机;
4. 合理安排生活、学习及家务劳动,充实精神生活,保持旺盛精力,为克服某些心理上的衰退提供指导;
5. 解决不同年龄阶段的心理卫生和其他疾病防治知识问题,增进身心健康;
6. 构建个人和家庭各成员之间的和谐关系,改善夫妻关系、亲子关系,协调家庭成员的相互关系以促进家庭和睦;
7. 寻求适合自身特点的各种保健知识。

综上所述,心理咨询既是一种心理矫治,又是一种心理预防。它不仅简便易行,而且可以解除人们心理上的痛苦、疑虑,保证身心健康。因此,当人们面临困境、感到无助、处在人生的十字路口徘徊时,建议人们积极寻求心理咨询与援助,将问题交给专业人士解决,这样治愈效果会更突出。

有的人不了解心理咨询,事实上,心理咨询是很好理解的:在心理咨询过程中要注意倾听、分析、少评判、少建议。通常采用的语言是:“你认为怎样?你觉得呢?这个问题你是怎么评价的或你怎么看待这个问题?”少说:“你听我的没错。我认为……”在咨询中,咨询师要把握一个原则:心理咨询的终极目的是“助人自助”,即帮助来访者学会自我成长。在心理

咨询中,要掌握的另一个原则是学会倾听,在倾听的过程中仔细分析其言语内容以及言语没有表达的内容是建立咨询关系的基础,也是让来访者情绪得以宣泄的重要方式。心理咨询是使来访者增强自己的判断力和处事能力,达到自我完善,而不是寻找一个凡事都替来访者包办的人。

通常人们(我们称作求助者或来访者)在求助于心理咨询师的时候会感受到生活中的某种压力,这种压力致使来访者情绪抑郁、焦虑或绝望,当来访者持续受到某些难题的困扰时,其向亲朋好友倾诉会有很大帮助。不过,在有些情况下,来访者并不能或不想和最亲近的人谈论到底发生了什么事情,也许亲朋好友本身就自来访者遇到的问题有关。这时,就有必要挑选一位客观、热情、受过严格系统训练的心理咨询师来协助来访者处理复杂的心理问题。

创设一个平和、宽松、理想的心理治疗环境,使来访者可以自由、安全地谈论个人生活的细节问题是非常有必要的。心理咨询师应该仔细倾听来访者的谈话,并协助来访者理清自己的思绪,认清自己的问题,协助来访者寻求解决问题的方法。

心理咨询不同于一般朋友之间的交往、安慰,不是邻居们彼此之间的苦口婆心,也不是教条主义的空洞说教,更不是思想政治工作。它是一门使人愉快和成长的科学,这里的成长是指心理学意义上的人格成长,它具有心理成熟、增强自主性和自我完善的意思。

心理咨询会使来访者将不愉快的经历当作自我成长的一次良机,竭力使人们积极地看待个人所经受的挫折与磨难,从危机中看到生机,从困难中看到希望。也能使来访者在挫折面前认真反省,总结经验教训,增强生活智慧,以便能够更好地应付日后生活中可能出现的各种不愉快的问题。重要的是要使来访者避免依赖他人,增强个人的独立性和自主性。

咨询师在分析、判断来访者提出的困难问题时,不能带有咨询师的个人情绪和价值观。心理咨询师并不是超人,他们和来访者生活在同一个社会环境里,对各种问题也有自己的看法、情感倾向、人格体系、价值观,如果不注意,就会不自觉地将自己的情绪和价值观带入咨询关系中。因此,心理咨询工作者必须不断地进行自我分析,认识自己的优势与劣势以及人性的弱点与偏见,才能做到客观地分析问题,理解来访者,并进入来访者的内心世界。

三、心理咨询与治疗的程序

(一) 预约

心理咨询前请事先预约会谈时间,一般需要提前三天或一周时间预约(心理危机情况可酌情处理,不用预约)。预约时来访者与咨询师协商彼此合适的时间进行咨询,可以避免由于等待而浪费时间,也可以简单地报告自己的症状表现,以便于工作人员为来访者提供一位与来访者的情况较为匹配并擅长此类问题的咨询师。预约本身也是对心理咨询职业化的认可。心理咨询中,有很多来访者是怀着急切的心情来就诊的,他们往往急于解决自己的痛苦,时间观念强烈,想立刻就解决问题,此时,预约不仅对促进来访者本人自我问题的探索起到一个很好的内省作用,而且通过电话预约可以避免因等待而浪费来访者的时间。若有特殊情况不能赴约,需提前 24 小时取消预约。

(二) 赴约

在会谈时间确定后,需要来访者准时赴约。准时赴约,不仅是对咨询师职业及本人的尊重,也是来访者认真对待自己问题的标志。这也是咨询师判断来访者是否适合接受心理咨询的评价指标之一。在某种程度上,也可以将其作为预测评估来访者最后可能取得效果的评价指标之一。

另外,因为心理咨询是以“租用时间”的方式提供服务的,所以即使来访者迟到,咨询师也将要求来访者按照约定的时间付费,不会轻易延长,来访者的迟到将给来访者本人带来诸多损失。当然,来访者也不必到得太早,即使提前到达,会谈也仍将在约定的时间开始。通常在约定的时间之前5分钟左右到达比较合适。

(三) 准备

首次会谈没有特殊要求,并不要求做特别的准备,尽可能做到真实、客观。心理咨询要求来访者在会谈中,尽可能反映自己的真实情况(咨询师重视的是真实性而不是全部性),来访者可以有必要的隐瞒,其可以使用化名,可以隐瞒其他当事人的名字,可以隐瞒自己的工作单位。咨询师会尊重来访者的隐私权,但来访者尽量不要有不必要的虚假陈述,如修改事情的真实经过、修改问题的客观性、修改自己与其他当事人的真实感受等,这样可能会妨碍咨询师对来访者的问题做出准确的判断。

(四) 了解

首次会谈,咨询师通常会先进行一个结构化的工作,即咨询师要讲清楚保密原则及其局限性,要对心理咨询的性质、工作方式以及咨询的流程等相关事宜向来访者做介绍,从而使来访者比较清楚地了解自己的权利和义务。

(五) 评估

首次会谈,是心理咨询的初步评估阶段,需要解决以下几个问题:

1. 初步的诊断,需要判断是否有重症精神障碍,比如精神分裂症等,这种情况应该寻求药物治疗,通常不是心理咨询工作的范围;
2. 确定来访者希望解决的问题的焦点和框架;
3. 确定来访者是否适合接受心理咨询,如果适合接受心理咨询,采用什么方式的心理咨询比较合适。

(六) 判断

在初步评估结束之后,咨询师将对来访者的问题做出一个初步的判断,这些判断包括诊断、严重性的初步评估、咨询的大致效果等。

(七) 协商

咨询师将同来访者一起协商以下一些具体问题:

1. 来访者接受心理咨询的决心;
2. 采用什么形式进行心理咨询;
3. 咨询的频度;
4. 咨询时间;

5. 咨询费用;
6. 付费方式;
7. 关于失约、迟到、意外、请假等情况的处理。

(八) 协议

通过上述的评估、判断与协商,初步形成了咨询师与来访者之间的咨询“协议”或者“合同”。这种协议或合同,通常有口头协议和书面协议两种形式,由咨询师与来访者共同协商采取哪种形式。一旦协议形成,这将要求咨询师和来访者共同认真遵守,这意味着咨询师将陪同来访者一起走过其自我探索、自我发现、自我成长、自我超越的心理历程。

(九) 注意

由于心理治疗是一个以来访者为主的自我发现、自我更新的过程,其需要来访者自己具有较强的求助动机,并愿意为此付出持续的努力。因此,请家长或朋友在来访者知晓求助意图、征得来访者同意的前提下,陪伴来访者前来就诊。切忌使用欺骗、隐瞒等方式迫使来访者前来咨询。

(十) 付费

付费有利于建立良好的咨询与治疗安全感,同时也是对心理咨询工作者付出劳动的尊重。目前,有部分心理咨询师,免费为来访者做心理咨询,可见,一种情况是初步具备职业资格的人,对自己的职业技能不能确认,带有一种试试看的想法;另一种情况就是双重关系,咨询师与来访者除了咨访关系外还有亲情或友情关系,不方便收费。这种不付费的咨询,其治疗效果也不理想^①。

四、心理咨询与治疗的步骤

(一) 信息收集阶段

此阶段主要任务是广泛深入地收集与来访者问题有关的所有资料,并与寻求咨询的当事人(以下称为来访者)建立初步的信任关系,主要步骤和要求有:

1. 要建立良好和恰当的关系。心理咨询工作者要给来访者以良好的第一印象,使来访者对心理咨询工作者(以下均简称为咨询师)有职业上的信任感,并使来访者感到咨询师愿意帮助他们,同时咨询师应该以热情、自然的态度,亲切温和的言行化解初次见面的距离感、陌生感,使来访者的紧张情绪得到放松。

2. 认真倾听来访者的自述,了解来访者的基本情况、社会文化背景以及存在的问题和要求。并在倾听的基础上对来访者进行简单的分析与评估,为后续的心理咨询工作的开展收集资料。

(二) 分析诊断阶段

这一阶段的主要任务是根据收集到的资料和有关信息,对来访者进行分析和诊断,明确来访者问题的类型、性质、程度等,以便确立目标,选择方法,其要求和注意事项有:

1. 明确来访者是否适宜接受心理咨询与辅导。例如来访者是由家人、亲友或单位送来,

^① 谢念湘. 心理咨询与治疗实务[M]. 哈尔滨:黑龙江教育出版社,2011.

而非本人自愿,没有求助的咨询动机;某些人的文化水平和智力极低,缺乏领悟能力;某些人对心理咨询与辅导及从业人员采取不信任的态度等等。这些人都不适宜在一般情况下进行心理咨询与辅导,为此,要在这一阶段进行分析和诊断,明确适宜的咨询对象。

2. 对来访者的问题及原因、形式、性质等进行分析诊断。来访者的有些问题可能包括有精神病的症状,这属于精神病学范畴,要注意区别。心理工作人员要对来访者的问题进行辨认,并对其严重程度予以评估,特别是对问题的原因进行分析,必要时可结合心理测量以及精神科医生会诊等手段进行诊断和分析。

3. 此阶段还要进行信息反馈。心理辅导人员要把自己对来访者问题的了解和判断反馈给来访者本人,以求证实和肯定,使其做出进一步决定,考虑其是否继续进行咨询。反馈要注意尽可能清晰、简短、具体和通俗易懂。

(三) 目标确立阶段

心理咨询的主要任务是咨访双方在心理分析和诊断的基础上,共同协商和制定心理咨询与辅导的目标,这样以便于双方有明确的努力方向。咨访双方要积极合作,最后咨询结束时以目标为标准从价值、效果等方面进行评估。通过咨询目标,引导咨询过程,并对咨询过程进展和效果进行监控评估,以此来督促双方积极投入咨询。确立目标时的指导语是:通过辅导,你希望解决什么问题,有什么改变,达到什么程度,等等,确立目标应注意以下几点:

1. 具体的目标要具备一定的客观标准:明确,可观察,可测量,很清晰,可接近,具备可操作性,可以评估。

2. 目标是现实可行的,要根据来访者的潜力、水平及周围环境来制定。

3. 目标是心理学方面的,可以通过心理学的手段来达到,而非依靠生物学的或其他干预手段来达到。目标应限制在心理品质和行为特征的改变上,不应以生活干预作为咨询的基本目标。

4. 目标应分轻重缓急,近期目标与远期目标相结合,应该经常检查和评估。原则上是双方共同协商确立咨询目标,但是当咨访双方意见不统一时,以来访者要达成的咨询目标为主。

(四) 方案探讨阶段

这一阶段的主要任务是根据问题性质及其与环境的联系和来访者自身的条件、资源、能力、经验等等,并结合既定的辅导目标,设计出达到目标的方案、采取的策略、拟使用的技术和方法。明确咨访双方(咨询师、来访者)在什么时间,做什么事件,如何去,做完如何,等等。此阶段应考虑以下问题:

1. 咨询与辅导方案应由咨访双方共同探讨、协商确定,不能由咨询师单方面直接拟订,也不能仅依从来访者来拟订;

2. 有效性、可行性。首先设想多种可能的方案,然后对这些方案的优劣进行权衡、评估,最后选择一个合适的、有效的、可行的方案。当然最后选定的方案还应该是经济的和简便的。

(五) 行动实施阶段

此阶段的主要任务是根据拟订的方案,采取行动,达到咨询与治疗的目标。在此阶段,心理咨询师运用心理学的方法和技术帮助来访者消除各种心理问题,改变其不良的心理状