

心理咨询与治疗系列教材

# 助人技术

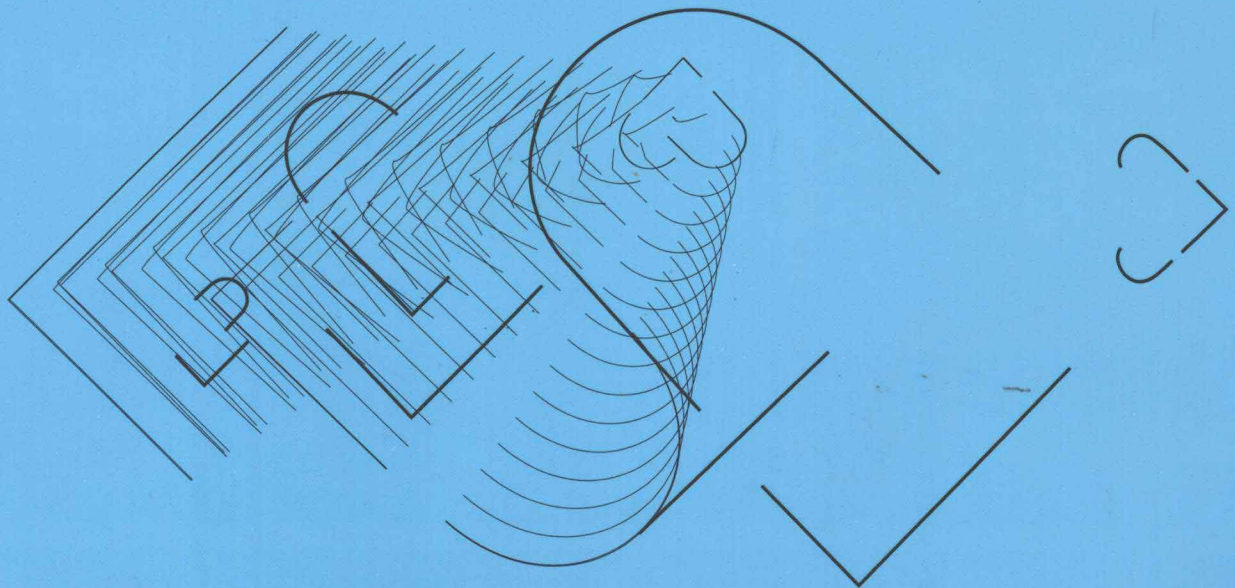
探索、领悟、行动三阶段模式  
(第3版)

[美] 克拉拉·E·希尔 (Clara E. Hill) 著

胡博等 译 江光荣 段昌明等 审校

## Helping Skills

Facilitating Exploration, Insight, and Action  
(Third Edition)



心理咨询与治疗系列教材

# 助人技术

探索、领悟、行动三阶段模式  
(第3版)

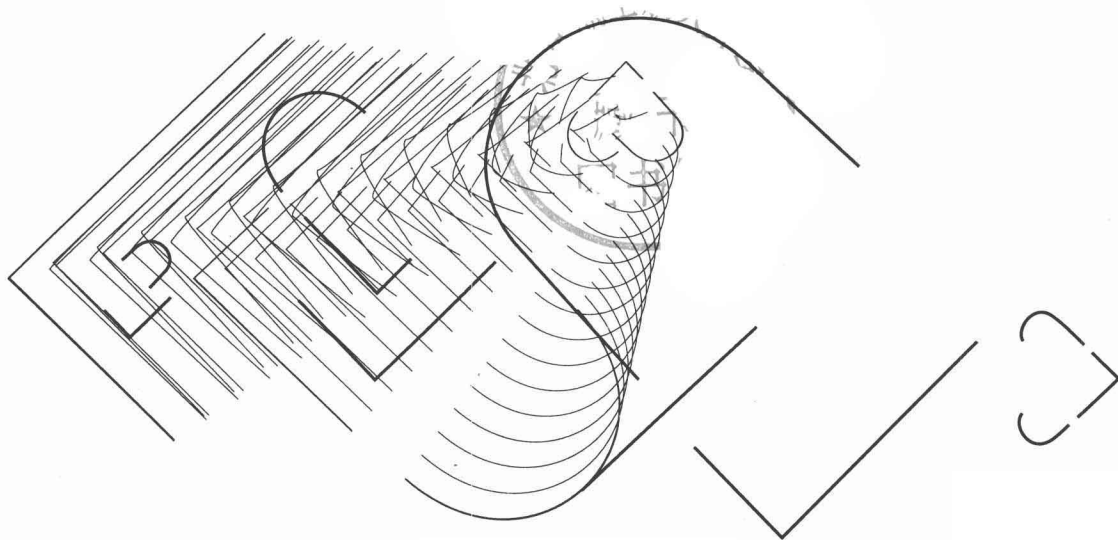
[美] 克拉拉·E·希尔 (Clara E. Hill) 著

胡博 朱文臻 杨梓 赵丽 王曼 唐文 胡姝婧 罗菁 王铭 韦辉 刘瑜 译

江光荣 段昌明 鲁艳桦 鲁婷 段兴华 审校

## Helping Skills

Facilitating Exploration, Insight, and Action  
(Third Edition)



中国人民大学出版社  
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

助人技术: 探索、领悟、行动三阶段模式 (第3版) / (美) 希尔著; 胡博等译. —北京: 中国人民大学出版社, 2013. 5

心理咨询与治疗系列教材

ISBN 978-7-300-17190-6

I. ①助… II. ①希…②胡… III. ①心理咨询-教材 IV. ①B841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 083470 号

心理咨询与治疗系列教材

助人技术

探索、领悟、行动三阶段模式 (第3版)

[美] 克拉拉·E·希尔 (Clara E. Hill) 著

胡博 等译

江光荣 段昌明 等审校

Zhuren Jishu

---

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

规 格 215 mm×275 mm 16 开本

版 次 2013 年 5 月第 1 版

印 张 20.25 插页 1

印 次 2013 年 5 月第 1 次印刷

字 数 530 000

定 价 49.80 元

---

所有 侵权必究 印装差错 负责调换

仅以此书献给一直陪伴我学习助人技术的丈夫——**Jim Gormally**、检验我助人技术的孩子——**Kevin** 与 **Katie**，以及那些教会我如何传授助人技术的学生们！



# 中文版序



我十分荣幸能为《助人技术：探索、领悟、行动三阶段模式》（第3版）一书的中文版作序。在中国看到人们对助人技术有如此强烈的兴趣，非常令人兴奋。我见证了中国人学习新方法的巨大渴求。

助人技术的起源可以追溯到卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）与当事人中心疗法。在20世纪40年代的早期著作中，罗杰斯提出治疗师运用复述而成为当事人的一面镜子，当事人因此就能够听到自己所说。他假定，通过治疗师的非评判性、共情同感、接纳以及对当事人的努力理解，当事人就能够开始接纳与理解自己。

罗杰斯后来改变了自己的理论，转而认为助长性的态度比具体技术的运用更为重要。然而，一些人仍旧追随他此前对具体技术的重要性的看法。具体到我来说，在我的受训过程中，罗伯特·卡库夫（Robert Carkhuff）提出可以教导受训者运用具体技术，使我受益颇深。

我在读研究生的第一年就已经受训于卡库夫模式，此后我便在本科生和研究生的学期课程中讲授该模式，每年至少一次或两次。随着我临床经验的增加、对心理治疗过程的研究，以及对课堂上学生的反应和疑问的听取，我不断地修正这个模式。尤其是，我开始将技术取向与罗杰斯的观点相结合，并且相信我们不是就技术讲技术，而是教学生以助长性态度为基础来运用技术。

值得注意的是，这个助人技术模式是在美国创造的。因此，美国的助人者能够有效地帮助当事人进行探索、获得领悟，以及采取不一样的行动。非常清楚的是，这个模式是以个人为中心的——强调情感表达、责任心、清楚而开放的沟通，以及自主决策。

将该模式适用于亚洲文化是一个挑战，而且很可能有我未曾注意到的许多方面。以下观点的形成基于我在中国大陆、中国台湾地区和韩国所举办的工作坊，以及我与段昌明、江光荣在中国武汉共同参与的一个研究项目。

探索阶段似乎比较容易移植到东亚。当事人似乎相当乐意听从探索，尤其是对想法的探索。然而，考虑到对情感内敛的文化态度，亚洲当事人在情感表达上可能比美国当事人稍显困难。显然，情况是这样的：情绪情感一样，公开表达方式不同。

领悟阶段常常引起亚洲治疗师和当事人更多的焦虑。挑战和解释使人感到被侵犯和不恰当。考虑到亚洲文化中的人际沟通常常是间接的，即时性也许是最困难的技术。也就是说，这些领悟技术在亚洲文化中能够非常有用，但治疗师可能要非常温和，并且也许要以更加试探性的说话方式来运用这些技术。对治疗师而言，还要特别留心当事人如何反应，如果当事

人变得非常安静或无反应，就需要尝试另一种不同的方法。

对亚洲治疗师和当事人而言，行动阶段也许是三个阶段中最舒服的，因为他们经常期待治疗师提供忠告。然而有趣的是，比起美国文化，忠告在亚洲文化中可能意味着不同的东西（参见 Duan et al., 2012）。治疗师并不限于跟当事人就他们的建议要怎样做才合适进行必要的讨论，也可能像一位老师一样行事，更多更直接地指导当事人。

考虑到技术在不同文化中的含义不同，对于建议中国治疗师完全像我在美国所要求的那样运用技术，我非常谨慎。我能给出的最好建议是，尝试这些技术并看它们如何起作用，以及修改它们以符合治疗师和当事人的需要。多年以来，我越来越深信，心理治疗并没有什么“唯一正确”的方法，而是相反，我们需要调整我们的做法，以（在我们作为治疗师感到舒适的范围内）配合当事人的需要。

无论受训者还是训练者，我希望你们每个人都可以在训练中发现乐趣，就如同我的经历一样。亲眼见到受训者的成长与发展，从开始学习运用技术时的害怕与焦虑，到充满信心，认为自己能够有效地促成探索、领悟和行动，这是一件令人非常激动的事情。

我还希望你们每个人都能发现，助人活动是有报偿的，亦如同我的体会。拥有特许的机会去帮助他人成长和改变，实现其潜能，真是世间最好的感受之一。

克拉拉·希尔  
2012年9月12日

# 前言



我给本科学生和研究生讲授有关助人技术的课程已经有35年了。这35年的经历培养了我对训练助人者的兴趣。起初上这门课时，我愁于找不到一本好教材——一本既能体现我自己的助人理念，又能满足学生对这门课程需要的教材。当时，能够将人在改变过程中的情感、认知、行为三者的重要性统合起来讲的教材凤毛麟角。有些教材，太关注情感，却忽视了挑战和行动在促进当事人关键性转变中所起到的作用；另有一些，突出了领悟的地位，但以忽略情感探索和行为转变为代价。当时，“问题解决”取向的教材颇为流行。而这一取向对帮助当事人学会表达、理解领悟和转变其对自身生活不满的重要作用重视不够。还有一些教材没有提供助人技术所必需的理论基础和实证研究成果。考虑到现有教材存在的诸多局限，我将自己多年来作为学生、教师、咨询师、督导师，以及研究者的经验加以整理，完成了这本书。它旨在教授助人者如何协助当事人探索他们的情感和想法，进而获得其对自身问题的新的领悟，并使行为朝着积极的方向转变。



## 我的助人理念

本书将介绍一个构筑在实践、理论和实证研究基础上的整合的助人模式。立足于实践和理论是非常重要的，这意味着此模式是从那些成就卓越的临床心理学家和理论心理学家的理论中发展而来的，是以他们卓越的工作成果为基础的。罗杰斯、弗洛伊德（Freud）、埃里克森（Erikson）、马勒（Mahler）、斯金纳（Skinner）、艾利斯（Ellis）、贝克（Beck）以及其他一些临床心理学家已经对人类的本质、心理咨询和心理治疗中改变发生的机制，以及协助个体发挥潜能、实现目标的技术有了深入的洞见。而我将要介绍的这个包括三个阶段的助人模式正是基于这些睿智的理论家的贡献，读者们可以借此模式来了解他们的理论精髓。

使咨询模式建立在实证研究的基础上，也很重要。实证研究可以帮助助人者了解如何运

用助人技术是有效的，如何是无效的。我们之所以对这些技术的运用有很强信心，是因为这些技术经过实证研究确认是有效的。当然，助人技术的研究才刚刚起步，还存在着很多未知领域。因此，我希望通过提供一个清晰的助人过程模式，吸引更多愿意做实证研究的人来检验它 [关于实证的基础，请参阅本书的姊妹篇 (Hill, 2001)]。

此模式包括三个阶段：探索阶段、领悟阶段、行动阶段。探索阶段以当事人中心理论为基础（例如，Rogers, 1942, 1951, 1957, 1959）；领悟阶段以精神分析理论和人际理论（例如，Freud, 1940/1949; Teyber, 2006; Yalom, 1980）为基础；行动阶段的理论则来自行为治疗理论（例如，Goldfried & Davison, 1994; Kazdin, 2001; Watson & Tharp, 2006）。之所以把这些主要理论整合在此三阶段模式中，是因为有实际证据表明它们是有效的（参见 Wampold, 2001）。

助人过程可看作一个不断变化的互动事件序列 (Hill, 1992)。一般来说，对于如何帮助当事人，助人者会逐渐形成一套自己的设想。助人者的设想来源于他们对当事人状况的了解以及他们与当事人共同商定的在特定时限内要达成的目标。设想一旦形成，助人者则开始运用言语和非言语的技术对当事人进行干预。同时，当事人以自己的方式来回应对助人者施予的干预。当事人的个人特点决定了他们会用什么样的行为与助人者互动。如此来说，助人过程不仅涉及外显的行为，也涉及助人者与当事人的认知过程（比如助人者的设想和当事人的反应）。意识到自己的助人设想和意图，有助于助人者选择有效的干预措施，而留意当事人对干预措施的反应，能帮助助人者设计后续的干预。

我写此书有两个意图：其一是帮助我的学生成长为助人者；其二是想提出一些挑战，以促进助人技术的发展。成长为助人者是一个既令人兴奋又充满挑战的过程。一些人甚至因此而改变了自己。很多学生被学习助人的过程所吸引，他们在努力学习助人技术、培养助人自信的过程中，会提出一些意味深长的疑问。既然本书预期的受众是助人者（不是当事人），我特意提出一些关于助人者的成长及其相伴随的情感和思维方面的问题供读者思考。



## 本书未涉及的方面

我想我应该澄清本书没有关注的一些论题。书中没有涉及为儿童、家庭，以及有严重情感和心理健康的当事人提供咨询的信息。尽管书中介绍的助人技术对于服务上述当事人是至关重要的，也是针对上述当事人工作的基础，但是作为助人者，在取得服务上述当事人的资格前，仍需要接受更多、更专业的训练。

再者，我没有涉及心理问题诊断或心理病理特征识别的内容。这是两个相当重要的课题，需要学习者有更广泛的额外训练。我鼓励助人者在掌握基本助人技术后，继续接受心理病理评估方面的训练。我相信，所有的助人者，即使是那些服务于健康群体的助人者，都应该具备识别严重心理障碍的能力。这个层面的知识有助于助人者了解如何做转介，并且只以自己受训去帮助的人群为限提供自己的服务。

另外，本书只是概要性地涉及与助人相关的跨文化课题。文化的影响无处不在。在助人过程中，这种影响通过当事人与助人者的不同的世界观及其交互作用得以体现。因此，要注意当事人会受大量文化和社会环境因素的影响，而这些影响因素作用于他们生活的方方面面（例如，家庭、朋友、支持系统、种族及文化背景、工作经历、生活变迁、社会经济地位等）。我要特别地鼓励助人者自己多学习和钻研多元文化的理论和科学研究（例如，D. R. Atkinson, Morten & Sue, 1993; Helms & Cook, 1999; Pedersen, Draguns, Lonner & Trimble, 2002; Ponterotto, Casas, Suzuki & Alexander, 1995; D. W. Sue & Sue, 1999）。



## 本书的目标

我希望本书能达到以下目标：第一，使读者能够清晰地阐述三阶段助人模式的原理以及它的理论和实证研究基础；第二，使读者能够掌握助人过程的互动事件序列，包括助人者的干预意图、与意图相应的助人技术、当事人可能的反应及行为表现，以及助人者评估干预措施的方法；第三，使读者对成长为一名助人者的过程有更深入的理解，包括他们对助人事业的看法、自身的特长，以及还有待提高的方面；第四，能够为读者学习助人注入热情——助人是一个确实能为你提供无尽挑战和回报的职业。



## 第3版中的变化

随着教学和研究经验的积累，我不断对此模式进行修订。就像帮助一个新生命不断成长一样。第3版与前面两版比较，有以下改变：

■ 助人技术是按照不同阶段的辅导目标来组织的，这与之前只介绍各阶段可能用到的技术不同。做此变动源于我开始相信，目标比技术在咨询中更重要。并且，在达成一个目标的过程中，往往要运用多种技术。

■ 在介绍专注、倾听和观察技术的一章里（第五章），大部分内容是我重新写作的。

■ 涉及挑战的一章（第十章）也做了改动，使其在概念上更加清晰。

■ 自我表露作为独立的一章被删除。其内容被打散，根据自我表露类型的不同，分配给其他章节（情感的自我表露并入第七章；领悟的自我表露被加到第十一章；策略的自我表露并入第十五章）。

■ 行动阶段也做了改动，使之聚集于完成四种行为（放松、行为改变、行为演练与决策行为）的具体步骤。

■ 新版对文化的讨论有所增加。

■ 针对本书已制成DVD光盘。光盘对三阶段模式进行了演示。需要者请同美国心理学会联系。<sup>①</sup>



## 网络资源

同前两版一样，本书第3版也为广大教师和学生提供了网络资源（<http://www.apa.org/books/resources/Hill3>）<sup>②</sup>，学生部分包括12份资料，贯穿全书内容，帮助学生评估其助人技术以及与当事人的会谈。

会谈回顾表（Session Review Form）

督导师评价表（Supervisor Rating Form）

会谈记录样表（Sample Transcript）

<sup>①</sup> 本版中文译本不包括此DVD。——译者注

<sup>②</sup> 网络资源学生部分已经译为中文，为便于学生使用，直接作为附录附在本书后面。——译者注

助人者意图清单 (Helper Intentions List)

助人技术系统表 (Helping Skills System)

使用助人技术系统表进行研究 (Using the Helping Skills System for Research)

当事人反应系统表 (Client Reaction System)

当事人行为系统表 (Client Behavior System)

会谈过程和效果问卷 (Session Process and Outcome Measures)

自我觉察与管理策略问卷 (Self-Awareness and Management Strategies Survey)

咨询活动自我效能感量表 (Counseling Activity Self-Efficacy Scales)

过程记录 (Process Notes)



# 致谢



我非常感谢那些曾经读过我的书的同仁们，无论是选读其中的几章，还是全书，甚至全部版本，他们都提出了宝贵的建议。他们是：Margaret Barott、Jennifer Dahne、Elizabeth Doschek、Lisa Flores、Suzanne Friedman、Melissa Goates、Julie Goldberg、Jim Gormally、Allison Grolnick、Kelly Hennessey、Beth Haverkamp、Jeff Hayes、Debby Herbenick、Pamela Highlen、Merris Hollingworth、Jennifer Jeffery、Ian Kellems、Sarah Knox、Misty Kolchakian、Jim Lichtenberg、Rayna Markin、John Norcross、Karen O'Brien、Sheetal Patel、David Petersen、Missy Roffman、Eric Spiegel、Jessica Stahl、Nicole Taylor、Barbara Thompson、Linda Tipton、Terry Tracey、Jonathan Walker、Heather Walton，以及 Elizabeth Nutt Williams。我也曾经大大受益于来自美国心理学会书籍出版部的编辑同仁 Beth Beisel、Dan Brachtesende、Amy Clarke、Phuong Huynh、Linda McCarter、Peter Pavilionis、Susan Reynolds，以及 Shenyun Wu 对本书不同版本的反馈、指导以及对我的鼓舞。

我尤其感谢我多年来曾经教授过助人技术课程的本科生和研究生们，是他们的学习热情不断挑战我的观点，是他们不断为我提供成长为助人者的真知灼见，是他们为本书提供了大量生动的示例，是他们使我学会了如何传授助人技术！也是在他们的实习课堂里，我提前检验了章后所附的实践练习的效果。最后，带着深深的感激之情，我特别要提到我的治疗师、我的教授以及我的督导师们，他们为我运用助人技术树立了绝好的榜样，并在我成长为一名助人者的过程中给了我极大的鼓励。我要特别感谢 Bill Anthony 先生（他曾经师从罗伯特·卡库夫），他是多年前我读研究生时第一位引领我学习助人的导师。至今我仍能清晰地回忆起那段令人激动的时光。正是在那段日子里，我渐渐确立了这个信念：如果学会运用助人技术，就可以帮到当事人。

Helping Skills: Facilitating Exploration, Insight and Action, Third Edition by Clara E. Hill

This work was originally published in English under the title of: *Helping Skills: Facilitating Exploration, Insight and Action, Third Edition* as a publication of the American Psychological Association in the United States of America.

Copyright © 2009 by the American Psychological Association (APA)

The Work has been translated and republished in Simplified Chinese language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

Simplified Chinese version © 2013 by China Renmin University Press.

All Rights Reserved.

# 目 录

## 第一篇 概观 / 1

### 第一章 助人导引 / 3

- 什么是助人? / 4
- 助人的促进作用 / 4
- 助人的疑问之处 / 6
- 人们什么时候会向他人寻求帮助? / 7
- 助人是有效的吗? / 8
- 助人工作中的文化问题 / 8
- 成为一名助人者 / 10
- 助人者求助的好处 / 11
- 本书概观 / 12
- 这本书适合你吗? / 16
- 结语 / 17

### 第二章 助人概述 / 19

- 三阶段模式的理论假设 / 19
- 三阶段模式 / 20
- 共情同感基础上的合作 / 23
- 一个关于助人过程与结果的模型 / 24
- 结语 / 32

### 第三章 助人的伦理 / 34

- 伦理守则 / 34
- 一般伦理原则 / 35
- 初学者的伦理问题 / 36
- 恰当处理伦理困境 / 42
- 结语 / 43



## 第二篇 探索阶段 / 45

### 第四章

#### 探索阶段概述 / 47

- 理论背景：罗杰斯的当事人中心理论 / 47
- 探索阶段的目标 / 54
- 探索阶段的技术 / 56
- 结语 / 57

### 第五章

#### 专注、倾听和观察技术 / 59

- 专注、倾听和观察 / 59
- 专注和倾听中的文化问题 / 60
- 非言语行为 / 61
- 轻微的语言行为 / 66
- 要避免的非言语行为 / 68
- 放松、自然但专业 / 69
- 倾听和观察技术 / 70
- 结语 / 72

### 第六章

#### 帮助当事人探索想法的技术 / 74

- 探索想法的理据 / 74
- 重述 / 75
- 针对想法的开放式提问 / 79
- 探索想法技术比较 / 84

### 第七章

#### 帮助当事人探索情感的技术 / 87

- 探索情感的理据 / 87
- 情感反映 / 89
- 情感表露 / 99
- 针对情感的开放式提问 / 100
- 探索情感技术比较 / 102

### 第八章

#### 探索阶段技术整合 / 105

- 选择促进探索的目标 / 106
- 选择与目标相匹配的技术 / 106
- 助人者的自我觉察 / 108
- 文化上的考虑 / 108
- 实施探索阶段的困难 / 109
- 应对困难的策略 / 112
- 探索阶段示例 / 113



## 第三篇 领悟阶段 / 117

### 第九章 领悟阶段概述 / 119

- 什么是领悟? / 120
- 理论背景: 精神分析理论 / 122
- 形成关于当事人心理动力学的假设 / 125
- 领悟阶段的目标和技术 / 126
- 结语 / 127

### 第十章 促进觉察的技术 / 128

- 挑战 / 128
- 其他促进觉察的技术 / 133
- 助人者使用挑战时经历的困难 / 136

### 第十一章 促进领悟的技术 / 139

- 针对领悟的开放式提问 / 139
- 解释 / 140
- 领悟性自我表露 / 149
- 阅读推荐 / 153

### 第十二章 即时化技术 / 156

- 运用即时化技术 / 158
- 阅读推荐 / 162

### 第十三章 领悟阶段的技术整合 / 165

- 解释性干预的步骤 / 166
- 关于运用领悟技术的提示 / 168
- 多元文化视角 / 169
- 助人者在领悟阶段可能经历的困难 / 169
- 克服领悟阶段困难的策略 / 171
- 领悟阶段互动示例 / 171

## 第四篇 行动阶段 / 175

### 第十四章 行动阶段概述 / 177

- 行动阶段的理据 / 178
- 行动的障碍 / 178
- 哲学基础 / 179
- 进入行动阶段的时机的标志 / 180
- 理论背景: 行为和认知理论 / 181



**第十五章**

行动阶段的目标 / 183

结语 / 185

**实现行动目标的技术 / 186**

针对行动的开放式提问 / 187

提供信息 / 188

提供针对当事人的反馈 / 191

过程建议 / 193

直接指导 / 194

策略表露 / 198

**第十六章****实现四个行动目标的步骤 / 201**

放松 / 202

行为改变 / 204

行为演练 / 214

决策 / 218

**第十七章****行动阶段的技术整合 / 221**

整合行动技术 / 222

助人者在行动阶段可能经历的困难 / 223

克服行动阶段困难的策略 / 225

**第五篇 整合 / 227****第十八章****三阶段之整合 / 229**

会谈设置 / 229

对难度较大的当事人及临床情况的处理 / 235

一个扩展的互动示例 / 239

结语 / 242

**参考文献 / 246****附录 A 会谈回顾表 / 270****附录 B 督导师评价表 / 272****附录 C 会谈记录样表 / 274****附录 D 助人者意图清单 / 276****附录 E 助人技术系统表 / 278****附录 F 使用助人技术系统表进行研究 / 284**

方法 / 284

练习转录稿 / 287

参考文献 / 292

**附录 G 当事人反应系统表 / 293**



- 附录 H 当事人行为系统表 / 295
- 附录 I 会谈过程和效果问卷 / 297  
会谈过程和效果问卷（当事人版） / 297  
会谈过程和效果问卷（助人者版） / 298
- 附录 J 自我觉察与管理策略问卷 / 299
- 附录 K 咨询活动自我效能感量表 / 301  
第一部分 / 301  
第二部分 / 302  
第三部分 / 303
- 附录 L 过程记录 / 304
- 译后记 / 305