

心理咨询进阶丛书

CENGAGE  
Learning

# 心理咨询的技巧和策略

(第八版)

## 意向性会谈和咨询

8th Edition



[美]

艾伦·E·艾维

Allen E. Ivey

玛丽·布莱福德·艾维

Mary Bradford Ivey

卡洛斯·P·扎拉奎特

Carlos P. Zalaquett

著

陆 峥  
何 昊  
石 骏  
赵 娟  
林玩凤

译



上海社会科学院出版社  
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

Intentional Interviewing and  
Counseling Facilitating Client  
Development in a Multicultural Society

非外借

 CENGAGE  
Learning

# 意向性会谈和咨询

## 心理咨询的技巧和策略

(第八版)

[美] 艾伦·E·艾维 Allen E. Ivey  
玛丽·布莱福德·艾维 Mary Bradford Ivey  
卡洛斯·P·扎拉奎特 Carlos P. Zalaquett 著

陆 峥 何 昊 石 骏 赵 娟 林玩风 译



上海社会科学院出版社  
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

8th Edition

Intentional Interviewing and  
Counseling Facilitating Client  
Development in a Multicultural Society

## 图书在版编目(CIP)数据

心理咨询的技巧和策略：意向性会谈和咨询：第八版 / (美) 艾伦·E.艾维等著；陆峥等译. —上海：上海社会科学院出版社，2018

书名原文：Intentional Interviewing and Counseling

ISBN 978-7-5520-2346-6

I. ①心... II. ①艾... ②陆... III. ①心理咨询 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 128322 号

### **Intentional Interviewing and Counseling, Facilitating Client Development in a Multicultural Society, Eighth Edition**

Allen E. Ivey, Mary Bradford Ivey, Carlos P. Zalaquett

Copyright © 2014 by Wadsworth, 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。

Shanghai Academy of Social Sciences 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.

本书中文简体字翻译版由圣智学习出版公司授权上海社会科学院出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内(不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾)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。

Cengage Learning Asia Pte. Ltd.

151 Lorong Chuan, #02-08 New Tech Park, Singapore 556741

上海市版权局著作权合同登记号：图字 09-2018-535 号

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

## 心理咨询的技巧和策略：意向性会谈和咨询(第八版)

著 者：艾伦·E.艾维 玛丽·布莱福德·艾维

卡洛斯·P.扎拉奎特

译 者：陆 峥 何 昊 石 骏 赵 娟 林玩凤

责任编辑：赵秋蕙

封面设计：黄婧昉

出版发行：上海社会科学院出版社

上海顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: [sassp@sass.org.cn](mailto:sassp@sass.org.cn)

排 版：南京展望文化发展有限公司

印 刷：上海景条印刷有限公司

开 本：710×1010 毫米 1/16 开

印 张：36

字 数：658 千字

版 次：2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-2346-6/R·042

定价：88.00 元

版权所有 翻印必究

爱是倾听。

田立克



致我们投身开拓性工作的同事：

Machiko Fukuhara

*Professor, Tokiwa University, President of the Japanese  
Microcounseling Association*

Thomas Daniels

*Professor, Memorial University, Cornerbrook,  
Newfoundland*

Weijun Zhang

*Executive Coach, Shanghai, China*

Philip Armstrong

*Executive Director, Australian Counselling Association*

Patricia Arredondo

*Associate Vice Chancellor for Academic Affairs and Professor,  
Department of Educational Psychology, University of  
Wisconsin-Milwaukee*

Nancy Baron

*Director, Psycho-Social Services and Training Institute in  
Cairo and Global Psycho-Social Initiatives, Egypt*

Fred Bemak

*Professor and Director of the Diversity Research and Action  
Center, George Mason University*

Kenneth Blanchard

*CEO, Blanchard Training and Development*

Michael D'Andrea

*Executive Director, National Institute of Multicultural  
Competence, Professor, Seton Hall University*

Óscar Gonçalves

*Professor and Dean, School of Psychology—  
Neuropsychophysiology Lab, University of Minho, Portugal*

David Goodrich

*Executive Consultant, Sarasota, Florida*

Ray Hosford

*(Deceased) Professor, Department of Counseling  
Psychology, University of Wisconsin*

Fran Howe

*Private Practice, Hadley, Massachusetts*

Maurice Howe

*Professor and Former Chair, Department of Psychology,  
Swinburne University, Melbourne, Australia*

Wha Myung

*Director, Developmental Counseling and Therapy  
Institute, Daejeon, Korea*

Jane Myers

*Professor, Department of Counseling & Educational  
Development, University of North Carolina, Greensboro*

Eugene Oetting

*Professor Emeritus, Psychology Department, Colorado  
State University*

Thomas A. Parham

*Vice Chancellor for Student Affairs, University of  
California, Irvine*

Paul Pedersen

*Professor Emeritus, Department of Counseling and  
Human Services, Syracuse University*

Sandra Rigazio-DiGilio

*Professor, Department of Human Development & Family  
Studies, University of Connecticut*

Lori Russell-Chapin

*Professor and Director, Center for Collaborative Brain  
Research, Bradley University*

Ernest Washington

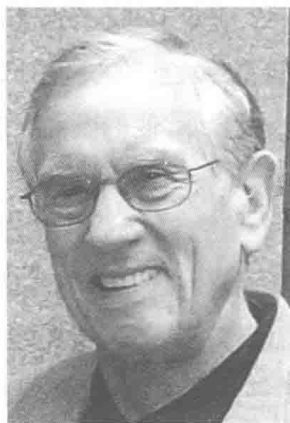
*Professor, Department of Teacher Education and  
Curriculum Studies, University of Massachusetts, Amherst*

Derald Wing Sue

*Professor, Department of Clinical and Counseling  
Psychology, Columbia University*

## 作者简介

**艾伦·E.艾维(Allen E. Ivey)**, 马萨诸塞大学阿姆斯特分校荣誉教授, 南佛罗里达大学(坦帕)心理咨询客座教授。他是微培训学会(一家教育出版公司)的创办人, 现担任微培训/亚历山大出版社顾问。艾伦是咨询心理学专科医生, 美国心理咨询学会会员。他赢得了无数赞誉, 最为骄傲的是被提名为美国国家多元文化会议和高层会议的多元文化元老。艾伦已出版(含合著)超过 40 本书, 发表 200 多篇论文和节选文章, 被翻译成 22 种语言。他是微技巧方法的创始人, 这也是本书的基础。



**玛丽·布莱福德·艾维(Mary Bradford Ivey)**, 南佛罗里达大学(坦帕)心理咨询客座教授。之前她是一位学校心理咨询师, 曾为马萨诸塞大学阿姆斯特分校、夏威夷大学和南澳大利亚弗林德斯大学访问教授。玛丽著有 14 本书(含合著), 这些书被翻译成多种语言出版。她是国家认证咨询师, 也是一位执业心理健康咨询师, 具有学校心理咨询师资质。她也因在促进和宣传发展性咨询方面的工作而在美国和国际上颇具盛名。她的基础心理咨询项目在 Christa McAuliffe 大会上被评为十佳项目。她也是美国心理咨询学会排名前 15 位的荣誉会员。



**卡洛斯·P.扎拉奎特(Carlos P. Zalaquett)**, 南佛罗里达大学心理学系临床心理健康咨询和社会基础系的教授和协调员。他也是 USF Successful Latina/o Student Recognition Awards 项目的负责人, 美洲心理学会美国和加拿大分会的执行秘书, 以及佛罗里达州心理健康咨询学会和佛罗里达州行为健康联盟的主席。卡洛斯著有(含合著)超过 50 本学术出版物和 4 本书, 包括 *Basic Attending Skills* 的西班牙语版本。他获得了很多荣誉, 包括 USF 拉美协会年度最佳员工和坦帕市西班牙文化遗产教育界人物奖。他是一位国际知名的心理健康、心理治疗、多样化和教育领域的专家, 并在七个国家开展工作坊和发表演讲。



# Counseling CourseMate 网站\*

登录 CengageBrain.com, 进入 Counseling CourseMate, 你将找到互动电子书、测验、录像、互动心理咨询和心理治疗练习、能力文件夹、案例研究、实践测试, 等等。学生们表示, 他们很喜欢这些附加的信息, 甚至他们的课堂测验成绩也因此而有所提高了。

我们鼓励你在开始和结束每一章的学习时使用 CourseMate 资源。我们设计这些资源, 让你的学习变得更有意义, 并帮助你更加胜任心理咨询和心理治疗的实践工作。

如果你没有收到随书所附的 CourseMate 网站的纸质访问卡, 你还可以从 CengageBrain.com 网站上购买这些资源的访问卡。跟你的教授核实一下, 看看是否需要网上的资源。

CourseMate 通过支持纸质课本的互动式学习、研究和测验准备工具, 将课程的概念带到生活中。CourseMate 网站提供的综合性学习指导有很多有用的功能, 以便学习者能掌握技能:

- ▲ 一本整合的电子书
- ▲ 超过 30 个互动式案例研究
- ▲ 巩固学生学习和理解的教学卡片
- ▲ 展示心理咨询技巧的录像片段, 包括有关询问、面质和危机咨询的新示例
- ▲ 传授共情理解的新互动模型, 包括来自本书作者玛丽的不同共情水平的示例
- ▲ 每章一测, 错误答案会联结到电子书中正确答案所在的相应位置
- ▲ 重要的表格和练习帮助学生建立能力文件夹, 能在实习场所甚至专业情境下使用

---

\* 本部分版权属圣智学习出版公司, 如需查询, 请咨询圣智相关部门。

欢迎阅读《心理咨询的技巧和策略：意向性会谈和咨询》(第8版),一本介绍心理咨询和心理治疗基本技巧的原创性、研究性系统的书。你将发现一个完全更新的、重新写就的版本,它基于最新的研究,更具可读性。共情和关系/工作联盟在本书中占有更加重要的核心地位。这一版还增加了一个新的章节。在附加的 CourseMate 网站上还有一些新的心理咨询面谈案例分析,以及6个录像示例。

微技巧方法已经成为全世界心理咨询和心理治疗技巧训练的标准。基于超过450个实证研究,该方法在全球1000多所大学和训练项目中被广泛使用,文化敏感的微技巧方法已被翻译成23种语言。重点很清晰,在几乎所有心理咨询和心理治疗理论中它都提供了关键性能力背景。

易于教与学,学生们会发现选修的 CourseMate 网站能帮助他们快速掌握课本中的概念,并运用于“真实世界”中。

本书还有另一个版本,《心理面谈的基本技巧》(第2版)(*Essentials of Intentional Interviewing, 2nd ed.*)。它简要介绍了会谈、心理咨询和心理治疗的关键技巧和策略,较少涉及理论、研究和补充概念。

## 微技巧传统和基本能力

本书延续之前对能力技巧的关注。学生可以做什么,以便变得更胜任,并为接下来教育和专业工作阶段做好准备,这才是重要的。使用本书的学生将可以:

- ▲ 掌握心理咨询和心理治疗的基本技巧: 倾听、影响,以及组织个体和多元文化敏感的有效面谈。
  - ▲ 看书看到一半时,他们能仅凭倾听技巧就完成一次完整的会谈。
  - ▲ 掌握会谈的基本结构,并可以将其运用于很多不同的理论。
1. 与来访者建立共情关系。



2. 引导来访者叙事,特别关注他的力量和资源。
3. 和来访者一起设定清晰的目标。
4. 让来访者可以重新叙事,对问题、困难和挑战抱以不同的看法。
5. 帮助来访者在会谈之外采取行动。

▲ 将伦理学、多元文化问题和积极心理学/健康心理学整合进心理咨询实践。

▲ 精确分析他们自己的自然助人风格,并且分析他们的咨询风格是如何为来访者所接受的,这是同样重要,甚至可能更重要。

每一章中我们都会强调能力文件夹。学生们已经发现,组织良好的能力文件夹在对于他们获得好的实习机会和实习生资格很有帮助,而且有时候还能帮助他们获得专业性岗位。学生们可能会抱怨工作量大,但如果他们发展出了扎实的能力文件夹,使用互动网站来巩固学习,并进行严格的技能和概念实践,就会很清楚地看到他们究竟学到了多少。概念组合和 CourseMate 网站提高了课程满意度和评分。

## 第 8 版中新增的能力特征

下一个十年,心理和生理健康服务领域将出现不断整合的趋势,我们将使用新的、更精妙复杂的系统来帮助来访者和患者。创新的团队实践将使得心理咨询师、心理治疗师与内科医生、护士和公共服务人员的关系更紧密。而且,神经科学和脑科学研究让我们认识到身体和心理是一体的。心理咨询会谈中的行动不仅影响思想、感受和行为,而且也给大脑和身体带来变化。对于学生和他们的指导者来说,有很多令人激动的机会正等待着他们。

《心理咨询的技巧和策略:意向性会谈和咨询》(第 8 版)试图让学生们为文化意向性和灵活应变的心理咨询和心理治疗做好准备。在我们为崭新的未来做准备时,本书增加或增强了以下几个特点:

▲ **共情和共情沟通**在微技巧框架里已经变得更加核心了。它们一直很重要,现在更成了核心内容,与每一种微技巧都有联系。学生可以通过共情理解的质量来评估每一次心理干预的成效。本书中的每一个案例都包含了过程讨论,展示了各种不同水平的共情。学生将可以评估他们的助人引导是如何被来访者所接受的。

▲ **自我实现、意向性和心理弹性**被视作心理咨询会谈的目标。这个新的部分关注作为会谈结果我们希望从来访者身上看到的东西。当然,我们想增强他们达到希望结果的能力,但是我们也鼓励他们发展心理弹性,以便更好地应对

未来的压力和挑战。

- ▲ **危机咨询和认知行为治疗新案例**被放在了第 15 章,展现了微技巧在心理咨询理论中的应用。危机咨询的基础以及一个展示会谈实际情况的案例是该章的亮点。CBT 案例清晰展示了如何处理无意识思维,以及学生们可以如何使用这些策略。
- ▲ **关于自我暴露和反馈的新章节**(第 12 章)。对这两个新技巧的介绍特别关注了它们与共情理解的联系。
- ▲ **完全重写的关于面质和聚焦的章节**(第 9 章和第 10 章)。为了让这两章对学生而言显得更清晰、更具操作性,我们增加了一个连续的案例,从头至尾展示了这两种技巧。学生将看到共情理解对这些技巧是如何重要。学生也将看到如何运用来访者转变量表,在会谈中评估来访者的改变情况。
- ▲ **五个包含过程分析的新案例**展示了如何在会谈时使用技巧。概括出心理咨询技巧的关键点是很必要的,更重要的是检验它们是如何适用于会谈,如何觉察使用共情技巧的结果,以及微技巧的使用是如何影响来访者的思想、情感和情绪的。这让学生们做好更好的准备,去迎接技巧训练中最核心的部分——在角色扮演或真实会谈中真正地实践这些技巧。
- ▲ **神经科学前沿与心理咨询技巧之间的不断整合**。心理咨询和心理治疗改变了大脑,通过神经重塑和神经再生,塑造了来访者和咨询师的新神经网络。我们特别关注对助人过程有影响的那一部分脑区(见新的插图)。神经科学研究强调一种积极健康的导向,以此增强神经发展以及积极的心理健康发展。在附录中,你可以看到关于实践应用的内容。学生将发现我们在助人领域中做的事情几乎都得到了来自神经科学研究的支持。
- ▲ **压力管理和治疗性生活方式改变(TLC)**在本版中已经变得更加核心。本书强调了辨认压力这一关键问题,及其对脑和身体的危险性影响,同时也认为适当水平的压力是积极的,对学习和改变是必要的。关于健康和神经科学的研究已经揭示出,作为压力管理和所有治疗性目标而言,治疗性生活方式改变(TLC)具有重要作用。
- ▲ **课程助手,我们的在线选修包**是一个受欢迎且有效的互动性辅助工具,由本书作者艾伦、玛丽和卡洛斯共同提供,更新了录像示例。很多案例研究和基于录像的互动练习提供了实践的机会,以及更好地掌握所需技能的进一步信息。可下载的表格和反馈表使学生可以方便地形成自己的能力文件夹。认真使用这些资源的学生表示,他们能更好地理解会谈,测验表现也更好。动

机性会谈和督导技术/心理咨询的案例和“操作指南”(how to's)是网上材料的主要内容。

## 为教师准备的：附加材料

《心理咨询的技巧和策略：意向性会谈和咨询》(第8版)拥有一整套供教师和学生使用的附加材料,由本书作者艾伦、玛丽和卡洛斯共同提供,满足他们的教学和学习理解的需要。

**在线教师资源指南** 在线教师资源指南(IRG)已经随着本书的更新而更新。你可以找到章节主题、上课流程建议、章末练习的附加讨论,以及多选题和讨论题。每一章中还列出了可能的追加录像材料。IRG也包含了关于发展性心理咨询和心理治疗(DCT)的基本信息,很多教授发现在技巧课程开始阶段很有用。IRG中的材料可以复印了给学生使用。IRG材料也有电子版,可以通过你的圣智学习销售代表来订购。

**在线题库** 你可以通过你的圣智学习销售代表来订购在线题库的内容。在测验视图(ExamView)中,教师可以找到灵活的测验和答案,可以改变某些项目,方便地生成测验卷。如果你在寻找题库方面有困难,可以登录 [www.cengage.com](http://www.cengage.com) 联系你的圣智学习销售代表,或通过艾伦·艾维的电子邮箱 [allenivey@gmail.com](mailto:allenivey@gmail.com) 来联系他。

**两组 PPT** 在与本书配套的网站 [www.cengage.com/login](http://www.cengage.com/login) 上你可以找到它们。一个PPT很详细,包含了每一章的所有概念。另一个是缩写的,覆盖了主要的概念。你可以下载,并根据你的教学偏好,对幻灯片进行改变、分类/重新编序。然后通过你的电脑进行播放。

## 致谢

**感谢学生** 多年来在这本书的发展过程中,国内外学生都起到了重要的作用。我们邀请学生们继续合作。Weijun Zhang, 艾伦的一个学生,现在是一名中国的咨询督导和管理者。他写了很多关于国内外对心理咨询技术的预期的文章,丰富了我们对于多元文化问题的理解。Penny John, 艾伦的另一个学生,她允许我们使用她课堂会谈项目的案例,作为短期心理咨询的实例,对此我们表示感谢。Amanda Russo, 西肯塔基州州立大学的学生,允许我们分享一些她关于微技巧实践重要性的想法。

Michael Fitzsimmons, 天普大学学生, 提供了当前有关性别和性取向研究方面的综述。

我们要特别关注卡洛斯的两个学生, Nelida Zamora 和 Seria Shia Chatters。Nelida 在为亚历山大出版社/微技巧训练学会制作《基本影响技巧》(第3版)和《基本压力管理技巧》这两组录像过程中, 与我们密切合作。她也授权我们在第9章和第10章中使用她与艾伦的咨询案例。Seria Shia Chatters 博士帮助我们制作了DVD和教材中的录像, 并阐明了自然助人技巧的重要性。现在她是迪拜扎耶德大学的老师。

南佛罗里达大学的研究生们志愿参加了附属网站上的录像制作工作。他们也帮助我们更新研究框的内容。我们尤其要感谢 Kerry Conca、Megan Hartnett、Jonathan Hopkins、Stephanie Konter、Floret Miller、Callie Nettles 和 Krystal Snell 等人的杰出工作。

**感谢同事** Owen Hargie、James Lanier、Courtland Lee、Robert Manthei、Mark Pope、Kathryn Quirk、Azara Santiago-Rivera、Sandra Rigazio-DiGilio 和 Derald Wing Sue 在本书中撰写了有关多元文化问题信息框的内容。Robert Marx 发展了第14章中的预防复发表。与 Otto Payton 和 Viktor Frankl 的讨论, 使我们对意义反映有清晰的认识。William Matthews 在构画五阶段会谈层次的工作中对我们特别有帮助。感谢弗林德斯大学和阿德莱德大学的 Lia Kapelis 和 Zig Kapelis 在艾伦和玛丽两次在南澳大利亚做客座教授时给予的支持和参与。

David Rathman, 南澳大利亚原住民事务办公室 CEO, 他为本书提供了持续的支持和挑战, 他的影响表现在很多方面。Matthew Rigney, 也在原住民事务办公室工作, 他让我们用新的方式进行思考。这两位第一次让我们看到西方个人主义思考方式是不完整的, 因此早期他们在引导我们理解多元文化问题方面具有非常重要的作用。

本书的技巧和概念是基于很多人过去30年的工作, 尤其是科罗拉多州立大学的 Eugene Oettin、Dean Miller、Cheryl Normington、Richard Haase、Max Uhlemann 和 Weston Morrill, 他们在微技巧训练框架刚开始形成时就在那里了。在过去的几年里, 以下各位也私人地、专业性地帮助了微技巧心理咨询和微技巧训练的发展: Bertil Bratt、Norman Gluckstern-Packard、Jeanne Phillips、John Moreland、Jerry Authier、David Evans、Margaret Hearn、Lynn Simek-Morgan、Dwight Allen、Paul Pedersen、Anne Pedersen、Lanette Shizuru、Steve Rollin、Bruce Oldershaw、Óscar Gonóalves、Koji Tamase、Elizabeth Robey 和 Thad Robey。

美国国家多元文化能力研究所(National Institute of Multicultural Competence)

的董事会成员 Michael D'Andrea、Judy Daniels、Don C. Locke、Beverly O'Bryant、Thomas Parham 和 Derald Wing Sue,现在他们是我们这个大家庭的一部分了。他们的支持和指导对我们的生活非常重要。

在过去几年里,Fran Howe 和 Maurie Howe 不辞辛苦,连续审阅书稿。他们的修改反馈使我们对心理咨询和心理治疗理论实践的搜索做到了准确、严密和富有意义。

Jenifer Zalaquett 在此过程中起到了尤其重要的作用。她不仅驾驭了文稿工作,还使得这一项目能成为一个整体。

作为心理咨询图书编辑,Julie Martinez 目前已在本书五个版本的出版中与我们进行了合作。某种意义上,我们感觉她就是一个共同作者了。与 Brooks/Cole 集团的其他同事合作也总是那么愉快,他们是: Jon-David Hague、Rita Jaramillo、Elizabeth Momb、Elisabeth Rhoden、Kara Parsons 和 Caryl Gorksa。我们的文稿编辑 Peggy Tropp 给我们提出了非常有价值的建议。Scratchgravel 出版服务公司的 Anne Draus 和 Greg Draus 的工作总是那么卓越。因此,感觉他们也像是本书的共同作者了。

我们也非常感谢以下审阅者为本书提出了有价值的建议和看法,他们是: 约翰·泰勒社区学院的 Yvonne Barry、夏威夷毛伊大学的 Cynthia Cary、澳大利亚南威尔士西悉尼大学的 Danuta Chessor、旧金山州立大学的 Anders Consoli、宾州印第安纳大学的 Lorraine Guth、威斯维尔社区学院的 Jerri Montgomery、多尔特学院的 Erin Olson、罗林斯学院的 Derrick Paladino,以及博纳旺蒂尔大学的 Alan Silliker。他们分享观点,鼓励我们做出改变,从而使你看到现在这本书,也使得本书中的观点更清晰,并以更具实践性的行为为导向。

再一次,我们邀请你给我们反馈、建议和意见。请使用本书背后的表格发来你的评论。也请你尽管通过邮件与我们联系。感谢你与我们一起阅读本书!

艾伦·E.艾维,教育学博士,美国职业心理学委员会  
allenivey@gmail.com

玛丽·布莱福德·艾维,教育学博士,美国国家认证咨询师,执业心理健康咨询师  
Mary.b.ivey@gmail.com

卡洛斯·P.扎拉奎特,哲学博士,执业心理健康咨询师,注册心理师  
carlosz@usf.edu

# 目 录

前言 1

## 第一部分 心理咨询和治疗的基础 1

### 第 1 章 意向性会谈、心理咨询和治疗 3

引言：什么是对来访者的“正确”反应？ 4

会谈、心理咨询与心理治疗 5

心理咨询与心理治疗的科学性与艺术性 7

灵活的心理咨询师与来访者：意向性与文化意向性 8

意向性、心理弹性和自我实现 9

助人过程中的核心技巧：会谈微技巧层次论 10

在一次组织良好的心理咨询和心理治疗过程中引出来访者的故事 15

共情关系—叙事和发现优势—目标—重新叙事—行动 17

我们多元文化的世界 20

RESPECTFUL 心理咨询和心理治疗 20

神经科学：将最前沿的科学应用于心理咨询和心理治疗的未来 24

你的天然助人风格：重要的音频或视频练习 27

小结：掌握建立成功来访者关系的技巧和策略 29

能力实践练习和能力文件夹 31

### 第 2 章 伦理、多元文化能力及积极心理学和心理健康方法 33

咨询和心理治疗中的伦理基础 34

助人过程中的伦理 35

多样性和多元文化主义 44

多元文化能力 47

通过优势和心理健康方法来让积极心理学产生作用 53

积极心理学：寻找优势 53

乐观主义、心理弹性和大脑	54
大脑、压力和心理健康方法	57
评估来访者的心理健康水平	60
小结：对优势和心理健康、伦理以及多元文化实践进行整合	68
能力实践练习和能力文件夹	71
确定你自己的风格和理论：对于日记评估的批判性自我反思和 建议	74

### 第3章 贯注行为和共情 75

贯注行为：倾听的基本技巧	76
贯注行为：倾听技巧	77
行动中的贯注行为：详细了解倾听以及个体与多元文化的风格 差异	79
视觉/目光接触	79
声音性质：音调和语速	80
言语跟踪：跟着来访者走或改变话题	81
肢体语言：专注和真实	84
共情	88
咨询会谈案例：我没有获得晋升——这是歧视吗？	91
培训治疗：社会技巧、心理教育和贯注行为	95
挑战性情境中的贯注	96
小结：武士效应、神经科学以及实践出真知的重要性	97
能力实践练习和能力文件夹	100
确定你自己的风格和理论：对于贯注和共情的批判性自我 反思以及对日记回顾的建议	106

### 第4章 观察技巧 107

你是一个好的观察者吗？	108
在会谈中保持观察	109
观察来访者的贯注模式	109
咨询会谈的案例：这个问题是学习困难还是种族困扰？	113
从概念到行动：三个组织原则	116

- 小结：观察技巧 127
- 能力实践练习和能力文件夹 128
- 确定你自己的风格和理论：对观察技巧的批判性自我反思 133

## **第二部分 基本倾听程序：如何组织一次会谈 135**

- 第 5 章 询问：开放式沟通 137**
  - 引言：定义和询问问题 138
  - 共情与具体性 142
  - 咨询会谈例子：工作中的冲突 142
  - 从概念到行动：让询问对你的会谈行之有效 146
  - 开放式问题帮助来访者详细讲述和丰富其故事 148
  - 询问可以用来帮助来访者找到正面优势 152
  - 针对不善言辞的来访者运用开放式和封闭式问题 153
  - 小结：对询问做出你的决策 154
  - 能力实践练习和能力文件夹 156
  - 确定你自己的风格和理论：对询问的批评性自我反思 160
  - 关于本杰明，我们的想法 161

- 第 6 章 鼓励、释义和总结：积极倾听的关键技能 162**
  - 引言：积极倾听 164
  - 共情、无条件的积极关注和积极倾听技巧 165
  - 咨询会谈例子：他们因我的鞋子取笑我 167
  - 与孩子的会谈 170
  - 从概念到行动：鼓励、释义和总结的积极倾听技巧 173
  - 差异性和倾听技巧 176
  - 小结：实践、实践、再实践 180
  - 能力实践练习和能力文件夹 182
  - 关于詹妮弗，我们的想法 188

- 第 7 章 情感反映：来访者经历的基础 189**

- 引言：情感反映 190



释义和情感反映的比较	191
情感反映的技术	191
共情和热情	193
咨询会谈的例子：我的母亲得了癌症，我的兄弟却不帮助她	193
情绪经历的觉察与熟练应对	197
情绪的语言	197
帮助来访者增加或减少情绪表达性	200
情感反映中积极情绪的位置	204
积极反映策略	206
小结：情感反映是核心技能，同时需谨慎使用	207
能力实践练习和能力文件夹	210

## 第 8 章 只运用倾听技巧，怎样开展一次五阶段咨询性会谈 217

基本倾听程序是生活中很多领域有效沟通的基础	218
从概念到行动：基于心理咨询与治疗多理论构建会谈五阶段模型	222
案例：五阶段决策咨询会谈“我不能好好地 and 老板相处”	230
会谈中的笔录	237
小结：运用基本贯注技巧的结构良好的会谈	238
能力实践练习和能力文件夹	239
确定你自己的风格和理论：对整合倾听技巧的批判性自我反思	244

## 第三部分 聚焦和共情面质：神经科学、记忆和影响技巧 247

记忆改变在会谈中是如何发生的	248
----------------	-----

## 第 9 章 会谈中的聚焦：从多种角度探索故事 251

关于聚焦法的介绍	253
社区图	256
识别个体与多文化的力量	258
家系图	258