

PRACTICAL COUNSELLING
AND HELPING SKILLS (5TH EDITION)

心理咨询与治疗系列

实用心理咨询 与助人技术

【英】Richard Nelson-Jones 著 江光荣 等译校

心理咨询与治疗系列

Practical Counselling and Helping Skills
(5th Edition)

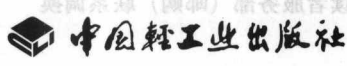
实用心理咨询与助人技术

【英】Richard Nelson-Jones 著

江光荣 等译校

责任编辑：刘文娟
 封面设计：刘文娟
 责任校对：刘文娟
 责任印制：刘文娟

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）
 地址：北京东长安街6号
 电话：010-65241693
 010-65241694
 010-65241695
 010-65241696
 010-65241697
 010-65241698
 010-65241699
 010-65241700
 010-65241701
 010-65241702
 010-65241703
 010-65241704
 010-65241705
 010-65241706
 010-65241707
 010-65241708
 010-65241709
 010-65241710
 010-65241711
 010-65241712
 010-65241713
 010-65241714
 010-65241715
 010-65241716
 010-65241717
 010-65241718
 010-65241719
 010-65241720
 010-65241721
 010-65241722
 010-65241723
 010-65241724
 010-65241725
 010-65241726
 010-65241727
 010-65241728
 010-65241729
 010-65241730



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用心理咨询与助人技术 / (英) 纳尔逊 (Nelson, R.)
著; 江光荣等译校. —北京: 中国轻工业出版社, 2008.3
(心理咨询与治疗系列)
ISBN 978-7-5019-6299-0

I. 实… II. ①纳…②江… III. 咨询心理学 IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 196608 号

著 者 Richard Nelson-Jones 【英】

译 者 江光荣

版权声明

English language edition published by Sage Publications of London, Thousand Oaks and New Delhi, © Richard Nelson-Jones, 2004.

总 策 划: 石 铁

策划编辑: 戴 婕

责任编辑: 朱 玲 戴 婕

责任终审: 杜文勇

封面设计: 海马书装

责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 740 × 1050 1/16 印张: 28.00

字 数: 400 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6299-0/B · 153 定价: 52.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2006-2098

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

60184J6X101ZYW

中国轻工业出版社

译者序

咨询和助人工作的教科书这些年已经翻译了不少，其中包括几本在美国非常有名的教材。尽管如此，纳尔逊-琼斯的这本《实用心理咨询与助人技术》仍然值得向中国读者推荐。首先是因为纳尔逊-琼斯的心理咨询教科书是世界上公认的好教材。纳尔逊-琼斯写了很多种咨询与助人的入门教材，如《基本咨询技巧：助人者手册》、《咨询技巧入门》、《咨询与治疗的理论和实务》等。其中最畅销的是《咨询与治疗的理论和实务》和《实用心理咨询与助人技术》，前者到现在是第4版，而后者则出到了第5版。本译本即是根据第5版翻译的。另一点是因为纳尔逊-琼斯对于咨询和助人技术创立了一套自己的理论，他称之为“生活技能咨询模式”。强调当事人生活技能的发展是这个理论的突出特点。在我看来，这一特点使得这个理论较之于偏重强调领悟的精神分析治疗、强调体验的以人为中心治疗以及强调行为的行为治疗，都有所不同。所以本书值得推荐给我国的读者，即使是作为一种参考。另外，现有翻译的心理咨询类书籍大多是以美国为背景的，本书则是英国和澳大利亚文化背景下的作品。书中较多引用了英国和澳大利亚的有关事实资料、文献和研究结果，这也有助于我国读者了解这两个地方的心理咨询发展的情况。

在翻译这本教材的过程中，我再次想到了初学者经常会提的一个问题：哪一种心理咨询的理论是最好的？幸亏不是问哪一种是最正确的！面对“最好”的疑问，我想一定没有“最好”的答案。在心理咨询与治疗这个大“卖场”里，“精神分析”、“以人为中心”、“认知行为”等数十个（一说有上千个）商家各租了一个柜台比赛着吆喝。每一家都声称自己是最好的。这一现象在西方国家已经是过去的事情了，但在中国好像还是很热闹。也许是因为我们醒得晚罢。但这种情况令这一行的初学者感到困惑，我们有责任提醒一下。在西方，心理咨询专业的培训主要是通过大学的正规教育来完成，其中，临床心理学专业和咨询专业是培养这类专业人员的两个主要专业。在各大学的培养课程中，几乎没有哪一家会从一个具体的理论流派开始，并且局限于某一流派。对某个流派的研究，通常是在高阶课程中，由学生根据自己的好恶选择学习的。换言之，在今天西方国家学习心理咨询和治疗的学生中，以一脑子精神分析概念或者以人为中心概念毕业的学

生，已经很少见了。另外，在过去 20 年里，咨询领域临床实践和科学研究相互脱离的问题越来越受到关注，并出现了“有经验证据的治疗”这类强调科学研究支持的动向。传统上的某些治疗理论，如以治疗师的“临床经验”来证明自己的效度的做法、以个案报告为证明资料的做法等，都受到了挑战。所以，我不时会提醒我的学生，不要听从某些培训中传道式的渲染，永远用批判的态度对待自己接触到的知识，而让自己不迷失的主心骨，就是心理学的基本训练中所掌握的那些基本事实、基本规律以及最重要的科学态度和方法。

本书由我的研究生和我共同翻译。初稿的翻译分工如下：前言和第 1 章：江光荣；第 2、3 章：胡博；第 4、5 章：黎少游；第 6、7 章：柳静；第 8、9 章：冯玉；第 10、11 章：胡姝婧；第 12~14 章：李倩；第 15、16 章：段文婷；第 17~19 章：王铭；第 21~22 章：郭晓丽；第 24、26 章：郑莺；第 25 章：江燕子；第 20、27、28 章：肖君政。在初稿的组织和校改中，肖君政、胡姝婧以及华中师范大学心理学院陶嵘老师协助做了不少工作。胡博协助我在统稿中做了很多工作。全书由我最后统稿。由于时间仓促，译稿中难免出现疏漏和错误，还请各位读者予以指正！

江光荣谨识

2007 年 12 月 4 日

前 言

《实用心理咨询与助人技术》欢迎你！下面将对本书的有些问题做出说明。

本书的写作目标是什么

本书是一本有关咨询和助人“怎样做”的实用技巧的教科书。在本书中，我向读者介绍了在使用“关系—理解—改变生活技能咨询模式”（Relationship - Understanding - Changing lifeskill counselling model，简称 RUC 模型）中的一些基本技巧。RUC 模型由三个阶段组成，每个阶段又分为三个步骤。RUC 模型提供了一种系统的途径，帮助当事人发展出一些特别的技能，来改变他们的体验、思维、与人交往和行动的方式。本书主要集中于对个体进行咨询，其首要目的是为培训者的咨询技术课提供一本教科书。作者将本书设计得既适合入门学习，又适合较高阶段的训练。比如，本书详细介绍了建立良好的咨询关系和澄清问题的技巧，在此之外，书中还展示了一些较复杂的评估技术以及很多咨询干预策略。

本书为谁而写

在我心目中，本书的读者是这样一些人：

- 在学院、大学、成人教育中心以及在一些志愿机构任教的教师。
- 在各类教育机构学习，准备从事助人工作的学习者，其职业定向为咨询师、心理学家、护士、卫生保健工作者、社会工作者、青年工作者、社区工作者、福利顾问、人事工作者、职业咨询师、人事关系顾问、神职人员和教师等。
- 来自一些志愿组织，学习咨询和助人技能的实习咨询员。这些组织包括

像 Relate¹、与教会有关的机构以及为特别人群——如心理病人、丧亲者、同性恋者和其他高风险人员——服务的机构。

- 为继续教育和提升专业能力，正在接受督导的咨询师。
- 旨在提升专业技能或获得资格认证的助人服务专业人员以及志愿机构的咨询师。

本书包括哪些内容

本书围绕生活技能咨询模式来组织，包括 5 个部分。

第一部分：导言。这部分共有 4 章。第 1 章回答咨询师和助人者是什么人、什么是咨询和助人工作。第 2 和第 3 章介绍一些重要的沟通/行动技巧、感受和身体反应方式以及思考技巧。第 4 章描述生活技能咨询模式的阶段和步骤，并以一个案例辅助说明。

第二部分：建立关系阶段。也包括 4 章。第 5 章讲咨询前的接触，讨论诸如物理环境和广告宣传等问题。第 6、7 章展示 10 种倾听和理解的技术。接下来第 8 章讨论启动咨询和助人过程的技巧，如开放式陈述、结构化和概述。

第三部分：理解阶段。这部分包括 5 章。第 9 章讲问题澄清技巧，讨论提问、挑战、反馈和自我表露的技巧。第 10、11 和 12 章介绍评估技术，逐一探讨对感受、身体反应、思维以及交流和行动的评估。这些为第 13 章奠定了基础，第 13 章则介绍跟当事人共同分析界定其问题的技巧。

第四部分：改变阶段。共有 11 章。第 14 章分析各种筹划干预措施的方法。第 15 章则展示发出干预措施的技巧，包括讲解、示范及教练的技巧。第 16 和 17 章集中讨论对思维的干预办法，介绍创造出个人规则、知觉、自语、视觉意象，解释和期待的方法，产生出现实的目标，做出现实的决定的方法。第 18、19 章展示改善当事人的交流和行动技能的方法，包括角色扮演、时间表技术、设计子目标和次级任务的技术、自我奖赏方法。第 20 章讨论协助当事人去体验、表达和管理其情绪的技巧，并且介绍在咨询中结合药物治疗的方法。第 21 章介绍放松程序以及怎样进行系统脱敏。第 22 章讲家庭作业的意义以及怎样布置作业能够增加当事人的依从性。第 23 章展示在咨询启动期的会谈中如何准备、发动、

1 英国的 Relate 是一种公益性质的机构，在全国各地都有设置，其功能是提供家庭、配偶关系、性治疗、亲子教育等方面的咨询与辅导服务。——译者注

推进以及结束会谈的技巧。第 24 章讨论咨询结束的问题，包括何时结束、不同的结束形式及其任务，另外还涉及当事人自助的某些技巧。

第五部分：扩展。这部分包括 4 章。第 25 章带领读者思考咨询实践和咨询师训练中的一些重要道德问题，并讨论咨询中的伦理守则和实践指引。第 26 章向读者展示咨询和助人中涉及多样性的广大领域，并侧重讨论多元文化背景下和性别意识背景下的咨询途径。第 27 章强调督导的重要性，讨论督导的不同形式和功能，并展示各种为接受督导做准备，在督导中做出陈述的方法。第 28 章探讨在学习咨询过程中接受个人咨询的问题以及某些自助的形式，同时还简单介绍了持续性的专业发展问题。全书各章贯穿着相应的练习活动，并在最后一章以一个总复习活动结束。

本书有什么特点

- 以生活技能咨询理论为基础。本书基于我的生活技能咨询整合模式，该模式在我看来，是渗透着人本或人本—存在色彩的认知—行为主义取向。
- 最新的实用模型。许多学习咨询者发现，围绕着一个咨询过程模型来工作，能帮助他们组织会谈。本书提供了一个三阶段的“关系—理解—改变”（RUC）咨询过程模式，每一阶段分为三个步骤。RUC 模型不仅关注问题，更关注当事人有问题的生活技能，正是这些技能使得当事人的困难久拖不决，并使他们在面对将来时也容易发生问题。
- 强调形成良好的咨询关系。咨询师和心理咨询的学习者除了要学习评估和干预技巧，还要有能够提供一种支持、关注的咨询关系的能力。良好的咨询关系为运用技术性的方法提供了一种氛围。
- 综合性。我对各种技巧进行了综合，它能够使你的咨询更有效。
- 新近性。本书吸收了咨询和助人领域里最近的理论、研究和实务文献。
- 实践活动。本书包括 79 个实践练习活动，旨在协助培养你的知识和技能。你可根据自己的情况，独自、找一个伙伴或在小组中完成。
- 实务例证。本书包含大量个案研究、专栏以及一些咨询会谈节录。
- 适合阅读的结构框架。每章都按同一个结构框架来编排，依次是本章目标、正文和活动。
- 可读性。我尽力采用清晰、简明的写作方式。

致 谢

生活技能咨询模式的提出，依赖于另一些人的工作。例如，在强调咨询关系以及重视从当事人的角度分析问题方面，受到卡尔·罗杰斯的以人为中心治疗的影响；在强调思维技能方面，受到阿伦·贝克、阿尔伯特·埃利斯、阿诺德·拉扎勒斯和多拉德·梅钦鲍姆等的影响；在强调交流和行动技能方面，受到行为主义的影响。除此之外，哈里·斯塔克·沙利文、格拉德·伊根、罗伯特·卡库夫是提出咨询会谈过程阶段模型的前驱。在此，我谨对这些专家学者以及在本书中提到的另外许多学者表示感谢。

我感谢促成本书问世的以下各位。非常感谢布朗·索恩教授对本书的督导意见，他在我写作本书时对一些章节的草稿提供了极为珍贵的反馈意见；感谢本书编辑艾礼生·波勒，他委托我完成此书，负责手稿的编辑和出版，在出书过程中协调不同的人的工作，为本书增色不少。

结 语

我希望《实用心理咨询与助人技术》能够给你一些启发，使你重新思考你的咨询和生活。另外，我希望本书能给你提供一个整合的理论架构和实践模型，借助它你可以发展你的潜能，更有效地从事咨询工作。

目 录

70	替支内要必共野员商咨区定徐	
71	乘55商咨	
74	朱林和刚	章0第
74	系关商咨	
75	改助野林	
79	更态内内野已重草林:1改对	
83	系照委野内内人事当被野:2改对	
88	野新言对野野:3改对	
88	思野言野林野野野野:4改对	
89	野野野野野野野野野野:5改对	
92	改野野野野野野野野野野:6改对	
92	野野野野野野野野野野:7改对	
96	野野野野野野野野野野:8改对	
96	野野野野野野野野野野:9改对	
102	野野野野野野野野野野:10改对	
107	野野野野野野野野野野:11改对	
111	野野野野野野野野野野:12改对	
130	野野野野野野野野野野:13改对	
130	野野野野野野野野野野:14改对	
133	野野野野野野野野野野:15改对	
138	野野野野野野野野野野:16改对	
151	野野野野野野野野野野:17改对	
151	野野野野野野野野野野:18改对	
158	野野野野野野野野野野:19改对	
158	野野野野野野野野野野:20改对	
181	野野野野野野野野野野:21改对	
181	野野野野野野野野野野:22改对	
181	野野野野野野野野野野:23改对	
181	野野野野野野野野野野:24改对	
181	野野野野野野野野野野:25改对	
181	野野野野野野野野野野:26改对	
181	野野野野野野野野野野:27改对	
181	野野野野野野野野野野:28改对	
181	野野野野野野野野野野:29改对	
181	野野野野野野野野野野:30改对	
181	野野野野野野野野野野:31改对	
181	野野野野野野野野野野:32改对	
181	野野野野野野野野野野:33改对	
181	野野野野野野野野野野:34改对	
181	野野野野野野野野野野:35改对	
181	野野野野野野野野野野:36改对	
181	野野野野野野野野野野:37改对	
181	野野野野野野野野野野:38改对	
181	野野野野野野野野野野:39改对	
181	野野野野野野野野野野:40改对	
181	野野野野野野野野野野:41改对	
181	野野野野野野野野野野:42改对	
181	野野野野野野野野野野:43改对	
181	野野野野野野野野野野:44改对	
181	野野野野野野野野野野:45改对	
181	野野野野野野野野野野:46改对	
181	野野野野野野野野野野:47改对	
181	野野野野野野野野野野:48改对	
181	野野野野野野野野野野:49改对	
181	野野野野野野野野野野:50改对	
181	野野野野野野野野野野:51改对	
181	野野野野野野野野野野:52改对	
181	野野野野野野野野野野:53改对	
181	野野野野野野野野野野:54改对	
181	野野野野野野野野野野:55改对	
181	野野野野野野野野野野:56改对	
181	野野野野野野野野野野:57改对	
181	野野野野野野野野野野:58改对	
181	野野野野野野野野野野:59改对	
181	野野野野野野野野野野:60改对	
181	野野野野野野野野野野:61改对	
181	野野野野野野野野野野:62改对	
181	野野野野野野野野野野:63改对	
181	野野野野野野野野野野:64改对	
181	野野野野野野野野野野:65改对	
181	野野野野野野野野野野:66改对	
181	野野野野野野野野野野:67改对	
181	野野野野野野野野野野:68改对	
181	野野野野野野野野野野:69改对	
181	野野野野野野野野野野:70改对	

	给实习咨询员提供必要的支持	70
	咨询记录	71
第6章	倾听技术	74
	咨询关系	74
	积极倾听	75
	技巧1:持尊重与接纳的态度	79
	技巧2:理解当事人的内部参照系	83
	技巧3:准确接收言语信息	86
	技巧4:正确接收肢体语言信息	87
	技巧5:给予适当的奖励并进行开放式提问	92
第7章	表明理解的技巧	95
	表明理解	95
	技巧6:释意	96
	技巧7:情感反映	98
	技巧8:运用心智技巧	105
	技巧9:应对初始的阻抗	107
	技巧10:表明对背景和差异的理解	111
	结语	118
第8章	开始心理咨询和助人过程	120
	首次会谈的目标	120
	开始首次会谈	122
	结构化技术	126
	基本的概述技能	128
	开始咨询的过程	129
	签订协议	131
	转介的技术	133
	危机干预	134
第三部分 达成理解阶段/141		
第9章	澄清问题的技巧	142
	提问技巧	143
	挑战的技巧	153

145	反馈的技巧	161
145	自我表露的技巧	164
第 10 章	评估情绪和身体反应	168
151	评估的作用	168
153	为什么要评估情绪和身体反应?	170
153	身体反应	172
156	感受的维度	174
156	引出和评估情绪及身体反应的技巧	177
第 11 章	评估思维	185
157	启发和评估思维的技能	186
180	对需要发展的心理技能提出假设	191
第 12 章	评估沟通与行动	195
185	引出和评估沟通与行动的技能	196
190	形成对需要提高的沟通和行动技能的假设	198
第 13 章	对问题的分析达成共识	201
193	引言	201
194	共同分析问题的步骤	202
195	对问题的分析达成共识的一些技术	204
197	结束初始会谈	210
第四部分	获得转变阶段/213	
第 14 章	计划干预	214
214	干预与计划	214
217	选择干预方案	215
219	干预计划	223
223	计划中要考虑的因素	226
226	与当事人沟通的技能	228
第 15 章	实施干预措施	231
231	作为训练者的咨询师	231
233	再结合与“跟”的技巧	233
233	建立会谈议程的技巧	234
235	言语表达技巧	235

161	示范技巧	241
161	教导技巧	247
第 16 章 对思维的干预(一)		
168	关注情绪	251
170	建立准则	253
173	建立知觉	259
174	建立自我对话	266
177	建立视觉表象	269
第 17 章 对思维的干预(二)		
181	建立解释	274
191	设定期望	280
192	建立现实目标	285
196	做出现实决定	287
198	预防与管理问题 改变有问题的技巧	290
第 18 章 对沟通与行动的干预(一)		
199	导言	292
201	发展监控技巧	292
202	提高对言语与肢体交流的认识	294
204	排练与角色扮演	299
210	活动时间表	301
第 19 章 对沟通与行动的干预(二)		
214	计划子目标与安排阶段任务	310
214	协助当事人运用改变沟通行为技能的实验	313
217	运用活动与游戏	317
223	协助当事人运用自我奖赏技巧	319
229	运用咨询师助手与帮助当事人获取支持	323
第 20 章 情绪干预		
231	引言	326
231	帮助当事人体验情绪	327
233	协助当事人表达情绪	332
234	帮助当事人管理情绪	335
235	使用药物治疗	342

第 21 章	系统脱敏	344
	渐进式肌肉放松	344
	建构等级	349
	呈现等级项目	350
	现实脱敏	351
第 22 章	协商作业	353
	协商作业的技巧	353
第 23 章	进行中会谈	357
	中期咨询会谈	357
	会谈的长度、频率与数量	365
	监控与评估进展	366
第 24 章	会谈结束与当事人的自助	368
	应该选择什么时候结束会谈?	368
	结束会谈的程序与模式	369
	会谈结束时的稳固技巧	372
	结束会谈时进一步的任务和技巧	375
	当事人的自助	377

第五部分 扩展/381

第 25 章	实践和培训中的伦理规范	382
	咨询与助人中的道德原则	382
	道德守则和方针	383
	咨询和助人实践中的道德论题和难题	386
	咨询和助人培训中的道德论题和难题	392
	面对道德论题和难题做出决策	397
第 26 章	关注多样性问题的心理咨询与助人工作	401
	对传统咨询取向的一些批评	402
	跨文化咨询与助人工作	403
	关注性别的咨询与助人工作	409
	应用生活技能咨询模式处理不同当事人的问题	415
第 27 章	督导	419
	引语	419
	督导情境	419
	督导的形式	421

444	督导功能	421
444	督导的资料呈现	424
449	做督导	426
420	督导的阴暗面	427
第28章 个人咨询和持续的专业发展		430
	个人咨询和自助	430
参考文献		434
327	第23章
327	第23章
302	第23章
300	第23章
308	第24章
308	第24章
309	第24章
372	第24章
372	第24章
377	第24章
182\第24章 心理咨询		
382	第25章
382	第25章
383	第25章
380	第25章
302	第25章
307	第25章
404	第26章
402	第26章
403	第26章
409	第26章
412	第26章
419	第27章
419	第27章
419	第27章
434	第27章

苏联工人阶级斗争的理论与实践

第一部分

目录

- ：苏联工人阶级斗争的理论与实践
- ：苏联工人阶级斗争的理论与实践
- ：苏联工人阶级斗争的理论与实践
- ：苏联工人阶级斗争的理论与实践
- ：苏联工人阶级斗争的理论与实践

导言

：苏联工人阶级斗争的理论与实践

“苏联工人阶级斗争的理论与实践”

“苏联工人阶级斗争的理论与实践”

“苏联工人阶级斗争的理论与实践”

“苏联工人阶级斗争的理论与实践”

“苏联工人阶级斗争的理论与实践”

“苏联工人阶级斗争的理论与实践”

“苏联工人阶级斗争的理论与实践”

“苏联工人阶级斗争的理论与实践”

“苏联工人阶级斗争的理论与实践”

“苏联工人阶级斗争的理论与实践”

“苏联工人阶级斗争的理论与实践”

“苏联工人阶级斗争的理论与实践”

“苏联工人阶级斗争的理论与实践”

“苏联工人阶级斗争的理论与实践”

“苏联工人阶级斗争的理论与实践”

“苏联工人阶级斗争的理论与实践”

“苏联工人阶级斗争的理论与实践”

“苏联工人阶级斗争的理论与实践”

第1章 心理咨询与助人工作概述

本章目标

通过学习本章并练习其中的活动，你应该：

- 对心理咨询师有所了解；
- 对助人者有所了解；
- 对心理咨询有初步认识；
- 对生活技能咨询模式有初步了解。

以下是人们有时想跟别人谈谈的一些心事：

“我对考试感到非常焦虑。”

“我非常害羞，几乎没什么朋友。”

“我们的关系眼看要完蛋了。”

“我跟父母的关系非常糟糕。”

“我得下决心选择一个职业。”

“我在跟同事和顾客打交道时遇到了麻烦。”

“我想戒毒。”

“我刚逃过心脏病的一劫，我得学习一些健康的生活方式。”

“我希望顺利地长大，并且一直生活得有意义。”

“我感到非常抑郁，我是个没用的人。”

“我在工作上感到极大的压力，怎么也无法应付。”

“我太容易生气了。”

“我因为自己是个同性恋而瞧不起自己。”

有七类人会使用咨询技术来协助他人处理以上这些困扰：

- 专业咨询师和心理治疗师。他们是受过合适的训练、通过资格认证并且通过其咨询服务获得报酬的专家。这些人包括临床和咨询心理学家、精神科医生和社会工作者。
- 准专业咨询师。这些人受过咨询技能的训练，并将咨询技能用于他们的