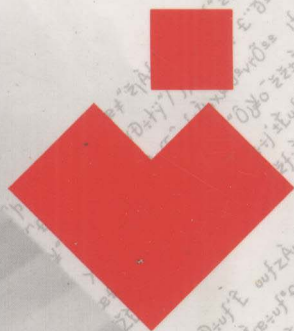


全 国 优 秀 出 版 社



大学生 心理咨询技术 与案例

李江雪◎主编



廣東省出版集團
廣東教育出版社

国 优 秀 出 版 社



大学生 心理咨询技术 与案例

李江雪○主编



廣東省出版集團
廣東教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理咨询技术与案例/李江雪主编. —广州:
广东教育出版社, 2008. 6

ISBN 978 - 7 - 5406 - 7029 - 0

I. 大… II. 李… III. 大学生—心理卫生—健康
教育 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 090821 号

责任编辑: 林玉洁

封面设计: 黎国泰

责任技编: 吴伟腾

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路 472 号 12-15 楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

(南海区狮山科技工业园 A 区)

890 毫米 × 1240 毫米 32 开本 8.5 印张 210 000 字

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

印数 1 - 5 000 册

ISBN 978 - 7 - 5406 - 7029 - 0

定价: 14.00 元

质量监督电话: 020 - 87613102 购书咨询电话: 020 - 34120440

前言

P r e f a c e

现代社会经济高速发展，人民生活水平不断提高，但心理健康问题却日益突出，受到各方面的普遍关注。目前，诸多社会机构和各大高校纷纷成立了心理咨询中心。心理咨询旨在维护人们的心理健康和促进人们的社会适应性，而目前高校内发生的越来越多的大学生自杀事件，使关注大学生的心理健康状况，开展心理咨询与心理教育工作，成为各高校健康教育的重要点。

心理咨询是一门实践性很强的学科，要求从业人员既具备一定的理论知识，又要具有相应的实践经验。《大学生心理咨询技术与案例》将心理咨询理论、技术与案例相结合，全面系统地介绍了各种流派最新的心理咨询技术及其在实践中的操作运用，还包括了大量真实的大学生案例，内容翔实、新颖，语言通俗、流畅。该书在编写过程中，力求突出咨询技术的操作性和实用性，对心理咨询实践有较好的指导性，可供心理咨询工作者、学校教师、思想政治工作者、德育工作者、社会工作者、大学生等希望了解、学习和从事心理咨询工作的读者使用。该书提供了很多实用新颖、可操作性的心理咨询技术，对高校心理健康工作者来说是一本非常好的操作手册和参考书；同时，

该书对大学生的实际案例进行了深入的分析,有助于高校心理健康工作者体会咨询过程,领悟咨询技术,从而更好地掌握与应用这些技术。此外,该书通俗易懂,能使大众正确地认识心理咨询,揭开心理咨询的神秘面纱。

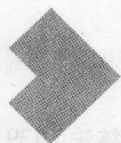
《大学生心理咨询技术与案例》共分五章,每章都介绍了不同的咨询技术与相应案例。第一章“你是我最重要的人”,介绍了心理咨询的基本技术:贯注行为、倾听技术、共情、咨询关系和来访者中心疗法。第二章“走进潜意识”,介绍了一些深入探索无意识内容的心理咨询和治疗技术:催眠治疗、自由联想、梦的分析、沙盘游戏治疗、绘画治疗和音乐治疗等。第三章“我是真的这样想吗”,介绍了认知调整方面的咨询技术:非理性思维辨别、认知重建、认知示范和认知自我指导训练法、问题解决疗法。第四章“摆脱与众不同的行为”,介绍了几种行为疗法:系统脱敏疗法、行为塑造、想象放松与肌肉放松以及森田疗法。第五章“听从内心的呼唤”,介绍的心理咨询技术有:意义治疗和存在主义分析、格式塔疗法以及团体心理辅导等。

在高校开展心理咨询与治疗工作,不仅有助于大学生心理障碍的预防和康复,同时有助于培养大学生良好的心理素质与健康的人格。该书是对大学生心理咨询与治疗技术的探讨,希望能为广大心理健康教育工作者提供有益的参考,以促进我国大学生心理健康教育工作的不断发展。

华南师范大学心理学系教授、博士生导师

郑奇伟

2008年3月15日



目录

C o n t e n t s

前言 \ 1

第一章 你是我最重要的人 \ 1

- 第一节 贯注行为 \ 2
- 第二节 倾听技术 \ 5
- 第三节 共情 \ 15
- 第四节 咨询关系 \ 20
- 第五节 来访者中心疗法 \ 25

第二章 走进潜意识 \ 34

- 第一节 催眠治疗 \ 34
- 第二节 自由联想 \ 46
- 第三节 梦的分析 \ 58
- 第四节 沙盘游戏治疗 \ 71
- 第五节 绘画治疗 \ 85
- 第六节 音乐治疗与音乐引导意象疗法 \ 100

第三章 我是真的这样想吗 \ 115

第一节 非理性思维辨别 \ 115

第二节 认知重建 \ 127

第三节 认知示范和认知自我指导训练法 \ 139

第四节 问题解决疗法 \ 148

第四章 摆脱与众不同的行为 \ 160

第一节 系统脱敏疗法 \ 160

第二节 行为塑造 \ 174

第三节 想象放松与肌肉放松 \ 184

第四节 森田疗法 \ 196

第五章 听从内心的呼唤 \ 211

第一节 意义治疗和存在主义分析 \ 211

第二节 格式塔疗法 \ 226

第三节 团体心理辅导 \ 241

参考文献 \ 263

第一章

你是我最重要的人

美国以人为本主义心理学之父卡尔·罗杰斯（Carl Ranson Rogers）在其名著《个人形成论》中曾这样说过：“有一种简便的方法来形容我自己所发生的变化：在我职业生涯的早期，我在问自己：我该如何治疗、帮助或改变这个人？现在，我会用这样的方式来表述这个问题：我该如何来提供一种关系，使这个人可以用它来进行个人成长？”今天的大多数治疗师会衷心赞同罗杰斯的观点。良好的治疗关系被看做是积极的人格发展或改变的必要条件，大量的研究证明，培养一种温暖、个人化的倾诉关系是一切形式的心理咨询与治疗中的重要治疗因素。

这种能使个人成长的咨询关系如何建立？首先，咨询师要使自己平静下来，关注于来访者所表达的内容（而非关注于你自己的所想所感）；其次，咨询师要与来访者建立积极的工作关系。也就是说，在心理咨询与心理治疗中，咨询师只有在知道如何倾听的基础上，才能与来访者进行有效的面谈。因此，使自己平静下来，学会倾听来访者，与来访者建立专业的治疗关系，是每一个咨询师都要学会的基本技巧与态度。在对大学生常见心理问题的咨询中，我们也同样坚持这一准则。本章主要介绍通过哪些技巧与来访者建立咨询关系，这些技巧分别是贯

注行为、倾听技术、共情和咨询关系。此外，我们还用一定篇幅介绍了来访者中心疗法。

第一节 贯注行为

美国当代心理咨询大师艾伦·艾维（Allen E. Ivey）认为，在心理咨询中，咨询师最需具有的能力是与来访者保持联系，咨询师可通过倾听、谈话与非言语行为来保持这种联系。有效的贯注行为被认为是这个过程的基础技巧。

贯注行为是指“根据个人和文化的背景做出适当的目光接触、身体语言、语音特点和言语追踪”。通过贯注行为，可以鼓励来访者自由而开放地表达自己，使咨询师能聆听与观察来访者的语言与非语言行为，从而深入来访者的内心世界，与之建立良好的咨询关系。

一、积极的贯注行为

1. SOLER 技术

对于咨询师的目光接触和身体语言，可归纳为 SOLER（由每个字的第一个英文字母所组成）技术：面对来访者（Squarely）、身体姿势开放（Open）、身体稍微倾向来访者（Lean）、良好的目光接触（Eye）以及身体放松（Relaxed）。

（1）面对来访者（Squarely）

在咨询室中，座位往往包括一张软躺椅和两张以上的坐椅。从理论上讲，软躺椅可以使来访者舒适、放松，也可用于催眠、学习渐进放松和自由联想。在面谈中来访者与咨询师应该怎么坐，取决于咨询师所采用的理论派别。精神分析学派的咨询师通常选用软躺椅，而人本主义的咨询师通常会选择舒适的坐椅。

一般来说，在面谈中我们建议：咨询师和来访者中间隔一张茶几或小桌子，咨询师与来访者坐在茶几或小桌子两旁，成

90度角。来访者可以在他愿意时看着咨询师，也可以看着前面，借着茶几或小桌子的缓冲，给了来访者安全的人际空间。此外，放在中间的茶几或小桌子也可以在需要时发挥它的功能，如摆放纸巾、水杯等。

(2) 身体姿势开放 (Open)

咨询师开放的姿势，如双手弯曲、手心向上、放松拳头以及身体不过度摆动等，代表了无条件的包容与接纳，这足以安抚来访者的焦虑和不安，使来访者愿意开放自己。反之，咨询师的身体姿势若是双手放平、手心向下或双手抱胸、跷起二郎腿等，则显得抗拒与冷漠，会让来访者慌乱、退缩，不愿表达和开放自己。

(3) 身体稍微倾向来访者 (Lean)

咨询师身体稍微倾向来访者的姿势，传达出他对来访者的关心、尊重和接受，会让来访者愿意开放自己，剖析自己的感受。反之，如果咨询师身体后倾、紧贴椅背，不仅拉大了与来访者的空间距离，而且显得冷漠、疏远和蔑视，这会使得来访者心生畏惧而不愿谈论。

(4) 保持良好的目光接触 (Eye)

咨询师与来访者的目光接触，传达出咨询师正在聆听对方的意愿，表达了对来访者的重视和尊重，在眼神接触中，来访者可感受到咨询师给予的温暖和支持。反之，如果咨询师目光闪烁不定，让来访者的眼神无法凝视，不仅使来访者无法集中注意力，而且会误以为咨询师不关心自己的感受。

值得咨询师注意的是，目光接触不等于始终注视对方，要视情形而定。一般而言，在倾听对方谈话时，目光接触可以多一些；在自己谈话时，视线可有短时间的离开。如果对方主动地看着你，你应该迎合他的目光；当发现对方有意避开你的目光时，就不要一直盯着，这样会使对方感到局促不安，尤其是对有目光接触恐怖症的来访者更要注意。另外，咨询师还要恰

当地控制目光的注视范围，一般情况下，目光落在对方的额头、面颊和下巴构成的区域比较好，这样显得亲切、轻松、自然。目光范围过小会使对方有压迫感，范围过大则会显得散漫、随便。

(5) 放松的身体姿势 (Relaxed)

咨询师放松的身体姿势，传达出咨询师身心平静，能以自然和专业的态度接纳来访者。来访者受到咨询师这种姿态的感染，自然能够放松下来。反之，如果咨询师双拳紧握、双眉紧锁、双肩紧扣，这种紧张的姿势，不仅不能让来访者放松下来，而且会将来访者吓得胆战心惊，不愿意待在咨询室内。

2. 语音特点 (Vocal qualities)

咨询师的语调和语速是清楚地显示对来访者有何感觉的一个重要工具。有能力的咨询师会使用自己的语音特点来传达对来访者的兴趣和共情，强调具体问题或冲突。通常，咨询师的语音应柔和而坚定，表现出敏感性和富于力量感。需要注意的是，不同的来访者会对你的语音反应完全不同。针对同一种语音，有的来访者会感觉很有意思，而另一些来访者则会觉得厌恶，还有一些来访者则会觉得温暖。因此，作为咨询师，你应该了解自己的语音特点，并练习控制自己在语音上的情绪表现。

3. 言语追踪 (Verbal tracking)

当来访者来到咨询室时，往往都会表达一个他们所感兴趣的主体，不要改变这个主题，通过追踪来访者所表达的内容，咨询师正在向来访者表示：“我真的听到了你所想表达的。”要有效地对来访者进行言语追踪，咨询师必须尽量减小自己内在、外在的个人反应，必须关注来访者而非自己。

言语追踪的概念不仅对于初学咨询师特别有帮助，对于资深的咨询师同样有用。在心理咨询中，当咨询师对来访者的问题不知该如何反应时，放松自己，通过站在来访者的立场上，将其刚说过的其中一句话进行提问或描述，将会很好地了解来

访者。

二、消极贯注行为

上述所讲的贯注行为，可称为积极贯注行为。但是如果这种贯注技巧使用过多，就会变得无效甚至有害。在大多数情况下，来访者并不习惯像在治疗中一样被仔细地注意和倾听。咨询师应注意以下贯注行为是否使用过多：

(1) 过多的点头。这会使来访者困扰，有的来访者甚至会停止与咨询师的目光接触，以避免看到咨询师的头不停地点动。

(2) 过多的目光接触。有些咨询师过分看重目光接触的重要性，在咨询过程中一直用目光注视着来访者，结果使来访者感到不舒服。

还有一些研究者把咨询师的某些非言语行为称为消极贯注行为，它们可能会使来访者感到与咨询师之间产生了更远的人际距离，如：过少的目光接触、转向 45 度角、离来访者远一点、腰以上的部位向后倾斜、跷起二郎腿以拉开距离以及双臂抱于胸前，等等。

第二节 倾听技术

在心理咨询中，倾听技术是许多咨询微技术如沉默、情感反应、内容反应、隐喻鼓励、摘要、提问技术等统称。通过这些微技术的使用，最终的目的是促进来访者开放其内心世界，能让咨询师倾听到其内心真正想要表达的自我。

在讨论倾听技术前，需要注意积极贯注与倾听的关系，因为许多咨询师会将贯注行为与倾听技术等同起来，认为积极的贯注就构成了有效的倾听。然而，虽然两者之间具有很高的正相关，即良好的贯注行为通常与良好的倾听相联系，而不良的贯注行为通常与不良的倾听相关，但事实上两者的关系并非如

此简单。人们可能贯注很差而倾听很好，也可能贯注很好而倾听很差。日常生活中的实际经验可以验证这一点。如在课堂上，学生可以表现得对老师所讲的内容非常关注，但实际上却是“左耳进，右耳出”，并没有真正倾听。在面谈咨询中，这种情况也会经常发生在咨询师与来访者之间。

在面谈中，如果咨询师贯注很差而倾听很好，那么从职业的要求而言，就需要仔细地检查自己的个人风格，以确保来访者知道你确实在倾听；如果总是贯注比倾听好，那也要找出原因并采取方法来处理这个问题。作为一名咨询师，应从尽可能多的途径获得关于自己的反馈，以达到良好的贯注行为与倾听技术的结合。

一、倾听技术的作用

倾听技术可以鼓励来访者开放自己，坦诚表白，自由而开放地说出任何想到的内容。通过聆听与观察来访者的言语与非言语行为，可以深入了解其内心世界。在实践中我们也发现的确如此，很多来访者在咨询结束时会向我们反馈，仅仅是我们“全神贯注地听他的故事”这个事实本身已使他们觉得没有白来咨询室一趟，至少咨询师的倾听能使他们的消极情绪得到缓解和释放。这就是说，好的倾听本身就有治疗效果，特别是当面对的是一个问题比较轻微的来访者时。

倾听还有收集信息的作用，实际上倾听要贯穿咨询过程的始末，并且要和其他技术结合在一起来达到咨询与治疗的作用。

具体而言，我们可以把倾听的作用总结如下：

- (1) 它向来访者表示，咨询师对他（她）非常感兴趣；
- (2) 它向来访者证明，咨询师不仅在倾听而且理解他（她）；
- (3) 它使交流从表面移向更深的层次；
- (4) 它鼓励来访者开放而诚实地表达自己；

- (5) 它帮助来访者去解决自己的问题和承担成长的责任；
- (6) 它促进咨询关系的建立。

二、倾听技术的种类

倾听技术可分为非指导性倾听和指导性倾听。

非指导性倾听包括沉默、情感反应、内容反应、隐喻鼓励、摘要等技术，在使用这些技术时，咨询师要像镜子一样反映来访者所表达的内容或情感，以鼓励来访者自由而开放地说出其想到的任何内容；指导性倾听常使用提问技术（包括开放性问题 and 封闭性问题），通过该技术的使用，咨询师常会把来访者引向某一个话题，以帮助来访者谈出他们可能没有充分谈出的重要问题。

非指导性倾听与指导性倾听的结合，可以既鼓励来访者谈出其所想谈的内容，又使咨询师能进一步帮助来访者探索自己。

在此我们将依次讨论这些微技术是如何在心理咨询中帮助咨询师真正地“倾听”来访者。

1. 沉默

从某种意义上而言，沉默可以说是咨询师可以使用的各种倾听技术中最具有非指导性的一种。然而，沉默有时候会使初学的咨询师及来访者感到不舒服，整个咨询过程仿佛遭到中断，如果这种沉默得不到适当的处理，很可能使正在进行的会谈不了了之，从而对整个咨询过程产生破坏作用；另一方面，在恰当使用时，沉默也可以起到很好的作用，它可以鼓励来访者说话，也可用于使来访者对刚讨论过的内容进行思考或从中恢复。在心理咨询中，有些咨询师大量使用沉默而不解释沉默的目的，这会使来访者感觉到巨大的焦虑，所以咨询师在使用沉默技术时有时需要向来访者做出一些解释。

咨询过程中出现的沉默并不都是千篇一律的，心理咨询专家卡瓦纳（Carvaner）将之总结为三种情形：自发性沉默、冲

突性沉默和创造性沉默。

自发性沉默往往产生于不知该说些什么的情形，或者咨询过程已告一段落，来访者已经将自己的一些思想表达完毕，正在等待咨询师的反应等。产生自发性沉默时，来访者往往表现出不安、拘束、期待等，来访者的目光游离不定，有时会有一些机械的动作，如摆弄衣角、抠手等。自发性沉默出现时，咨询师应当主动承担起调节气氛的责任。初次见面或刚刚开始咨询时，咨询师应该热情接待来访者，并主动谈论一些轻松简单的话题，等到来访者解除了由于陌生产生的紧张后，再开始诱导性地提问一些有关咨询的话题，并逐渐转为倾听；如果来访者不知从何说起，咨询师就应帮助来访者理清头绪，让来访者放心地选择一个话题，并详细讲述。如果来访者的讲述告一段落，咨询师可以问他是否讲完了，还有没有要补充的，然后再开始讲自己的见解。

冲突性沉默往往是来访者正处于某种思想斗争或情感冲突时出现的。来访者可能有一件难以启齿的事情，或正沉浸在对往事的回忆中，处于非常强烈的情绪体验中，如愧疚、忏悔、羞愧等；或者在咨询过程中，来访者与咨询师的意见、看法产生分歧，正犹豫要不要将自己的看法讲出来。此时来访者往往会表现出欲言又止、举棋不定的样子，通常会回避咨询师的目光。出现冲突性沉默的时候，咨询师可以稍作等候，给来访者平静心情、作出决定的时间。如果来访者很明显处于激动情绪中，咨询师应稍作安慰，舒缓其情绪，另外咨询师要告诉来访者，可以完全信任咨询师，咨询是以坦诚开放和保密为原则的，来访者尽可放心，什么都可以讲出来。

创造性沉默相对于前两种沉默来说，是一种积极的、有利于咨询的沉默，它往往是在来访者对自己或咨询师刚刚讲过的内容或对自己刚刚体验到的情绪进行内心反省时出现的。这时来访者正在进行思考，经过这种思考，来访者可能产生思想飞

跃，咨询可能产生效果。即便来访者没有完全想通，也已经表现出试图接受的倾向了，只要咨询师稍作解释，便有可能产生变化。此时来访者非常典型的表现是目光凝视于一点，非常专注，表现出沉思或若有所思的样子，有时还有稍稍点头或者摇头的动作。

当来访者处于创造性沉默时，咨询师一定要保持安静，不要有什么明显的动作或进行言语干涉，也不要急于结束这种沉默，一定要等来访者自己有所表示。一方面，咨询师保持沉默有利于来访者维持注意力，专注于这种思考、领悟，会对咨询产生促进作用；另一方面，咨询师的沉默能使来访者感受到，咨询师不仅知道来访者在思考，而且也鼓励自己进行思考，从而提高来访者对咨询师的信任。

2. 情感反应

情感反应技术是指咨询师辨认来访者语言与非语言行为中明显或隐含的情感，并且反应给来访者，协助来访者觉察、接纳自己的感受。

一般来说，对来访者的情感反应可分为几个部分：（1）代名词，“你”或来访者的名字；（2）情绪性字眼；（3）语根，如“你觉得……”“你似乎感觉……”“你似乎感到……”这样的引导句子；（4）情绪的情景性描述，有时要包括时态，如“昨天吵了之后，你感到很难过”，“我猜想李四让你生气了”，“张三昨天令你感到生气”，“你现在还生张三的气”。

在给出情感反应时，咨询师应只是重述或反应已清晰听到的来访者说过的内容，不要解释或猜测。如果来访者的叙述中包含有一种以上的情感，咨询师必须将不同的情感反应给来访者。例如：

来访者：“那个女孩对我忽冷忽热，热的时候我们整天在一起，冷的时候她常常不理我，弄得我都不知道该怎么办，真不知她是怎么想的；而且下个星期我们就要考英语四级了，我这

次又没好好准备，心里真是没底。”

咨询师：“那个女孩对你的态度变化让你觉得有些无奈和烦恼，而下个星期的英语四级考试又让你觉得有些担心。”

来访者：“是啊，这两件事加在一块儿，让我觉得很烦躁。”

在上例中，来访者陈述了两种情感，这需要咨询师在作情感反应时都反映出来。

为了更好地反映来访者的情感，咨询师需要增进自己的情感能力并具备丰富的情感词汇，要做到这一点，需要咨询师进行相关的练习。

由于情感（情绪）可以促使个人采取行动解决问题，因此情感一直被视为咨询的关键因素。通过情感反应技术，可以达到以下几个目的，或者说，情感反应技术有以下几个功能：

- (1) 促使来访者觉察情感；
- (2) 协助来访者重新拥有自己的感觉；
- (3) 让咨询师正确了解来访者，或让来访者了解自己；
- (4) 建立良好的咨询关系。

3. 内容反应

内容反应是指咨询师用自己的话准确地、简单扼要地将来访者所表达的内容回应给来访者。与情感反应不同，内容反应是咨询师将来访者言谈的主要内容、主要思想加以综合整理后，再复述反馈给来访者。需要注意的是，咨询师所简述的内容，不能超越或减少来访者叙述的内容。例如：

来访者：“我们6个人住一个宿舍，可是有一个舍友我们都非常不喜欢，她总是把她的衣服乱丢，自己的垃圾也不及时扔掉；她也从不搞宿舍的卫生，常常弄得宿舍里有味道，我们几个人已经提醒了她好几次，她总是不改；昨天她又这样，我差点和她吵起来。”

咨询师：“这个舍友的卫生习惯让你们都很不喜欢，你昨天