

心理咨询的技巧和策略

——意向性会谈和咨询

【美】艾伦·E.艾维 玛丽·布拉德福德·艾维◎著 时志宏 高秀苹◎译

第5版

Allen E. Ivey Mary Bradford Ivey

***Intentional Interviewing
and counseling***



心理咨询的技巧和策略

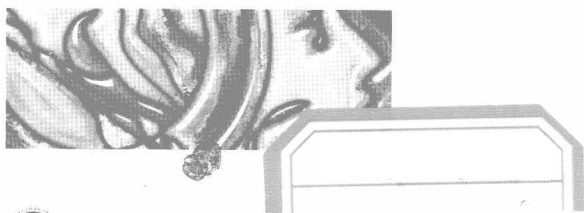
——意向性会谈和咨询

【美】艾伦·E.艾维 玛丽·布拉德福德·艾维◎著 时志宏 高秀苹◎译

第5版

Allen E. Ivey Mary Bradford Ivey

***Intentional Interviewing
and counseling***



上海社会科学院出版社

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 / (美) 艾维(Ivey, L. E.), (美) 艾维(Ivey, M. B.) 著; 时志宏, 高秀苹译. —上海: 上海社会科学院出版社, 2015
(德瑞姆·国家职业心理咨询师丛书)

书名原文: Intentional Interviewing and Counseling
ISBN 978-7-5520-1045-9

I. ①心… II. ①艾… ②艾… ③时… ④高… III.
①心理咨询 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 260475 号

心理咨询的技巧和策略

——意向性会谈和咨询

作 者 艾伦·艾维·玛丽·布拉德福德·艾维
出 品 人 缪宏才
责任编辑 唐云松
美术编辑 主语设计
图书策划 德瑞姆图书工作室
组稿编辑 周 杨
出版发行 上海社会科学院出版社
上海市淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮政编码 200020
<http://www.sassp.com> E-mail: sassp@sass.org.cn
印 刷 上海颀辉印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/16 开
印 张 28.75
插 页 2
字 数 500 千字
版 次 2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5520-1045-9/R·029

定价: 58.00 元

版权所有 翻印必究

本书新版/新增内容献给

杰克逊·艾维 (Jackson Ivey) 和

本杰明·罗比 (Benjamin Robey)

如果我们把地球上的人口减少至 100 人,而人口比例和现在的一样,那么看起来会怎么样:

60 个人将是亚洲人

12 个人将是欧洲人

15 个人将是来自西半球的人(9 个是拉丁美洲,5 个是北美洲,1 个是大洋洲)

13 个人将是非洲人

50 个人将是女性

50 个人将是男性

80 个人将是非白色人种

20 个人将是白人

67 个人将是非基督徒

33 个人将是基督徒

20 个人将赚取世界 89% 的财富

25 个人将生活在贫困线以下

17 个人将不能读书

13 个人将会营养不良

1 个人将在一年内死去

2 个人将在一年内出生

2 个人将会得到大学教育

4 个人将拥有自己的电脑

研究来自洛克哈·巴(Rekha Balu)、科瑞斯汀·伊格肯(Christine Engelken)、詹尼弗·格劳苏(Jennifer Grosso)

来源:www.fastompany.com/invent/invent-feature/email2.html

列表 (LIST OF BOXES)

- 1-1 研究证据:会谈微技巧方法的确认 26
- 1-2 关键点 28
- 1-3 处理多元文化情况的指导方针 31
- 2-1 贯注行为和残障人士 42
- 2-2 谨慎运用:错误的文化贯注模式是粗鲁的 45
- 2-3 研究证据:贯注行为 49
- 2-4 关键点 50
- 2-5 有效反馈的指导方针 54
- 2-6 反馈表:贯注行为 55
- 3-1 研究证据:询问 71
- 3-2 问题,忧虑,主题还是挑战? 76
- 3-3 “家庭”对你意味着什么? 78
- 3-4 关键点 80
- 3-5 反馈表:询问 84
- 4-1 研究证据:观察 98
- 4-2 眼见为实吗? 105
- 4-3 关键点 107
- 4-4 行为观察表 109
- 4-5 反馈表:观察 112
- 5-1 倾听技巧和孩子 123
- 5-2 压力积累:什么时候“小”事情变成创伤? 124
- 5-3 研究证据:积极倾听 124
- 5-4 培养能帮助双语来访者的技巧 129
- 5-5 关键点 132
- 5-6 反馈表:鼓励、释义和总结 136
- 6-1 他有情感吗? 142
- 6-2 研究证据:情感反映 148
- 6-3 帮助来访者增加或减少情绪表达 152

- 6-4 关键点 154
- 6-5 反馈表:观察和反映情感 160
- 7-1 艾维分类法:会谈微技巧层次的扩展 168
- 7-2 研究证据:会谈微技巧研究综述 172
- 7-3 面对犯罪,我们能用“非判断性态度”吗? 177
- 7-4 关键点 195
- 7-5 反馈表:共情 200
- 7-6 反馈表:仅运用基本倾听程序练习一次会谈 202
- 8-1 现实生活中的面质 216
- 8-2 面质影响量表 221
- 8-3 研究证据:面质,但仍支持 222
- 8-4 冲突的解决与调解 227
- 8-5 关键点 228
- 8-6 反馈表:面质 234
- 9-1 聚焦于哪里:个体、家庭,还是文化 242
- 9-2 研究证据:聚焦法 245
- 9-3 家庭网络图 247
- 9-4 社区网络图:两个形象的例子 250
- 9-5 关键点 256
- 9-6 反馈表:聚焦 261
- 10-1 在对艾滋病患者的咨询中,你能学到什么? 277
- 10-2 研究证据:意义反映 279
- 10-3 关键点 280
- 10-4 反馈表:反映意义 286
- 11-1 倾听、影响和观察来访者反应的1—2—3模型 293
- 11-2 什么时候使用自我披露是合适的? 305
- 11-3 研究证据:解析/重组,自我披露,反馈 311
- 11-4 不同理论倾向的咨询师使用指导策略举例 315
- 11-5 关键点 320
- 11-6 反馈表:影响技巧 322
- 12-1 首次会谈计划与目标 334
- 12-2 我应该改变我的自然风格吗? 351

- 12-3 第二次会谈的计划和目标 357
- 12-4 长期治疗的计划(三次会谈后制定) 358
- 12-5 关键点 359
- 12-6 会谈计划和目标表 360
- 12-7 建立一个长期治疗计划 361
- 13-1 复发预防工作表:保持技巧的自我管理策略 375
- 13-2 在运用问题解决取向会谈与咨询(SOIC)时的一些实践和道德问题
381
- 13-3 你就不能有点耐心吗? 386
- 13-4 关键点 394
- 13-5 反馈表:以人为中心的会谈 395
- 13-6 反馈表:坚持己见训练 396
- 13-7 反馈表:问题解决取向的会谈与咨询 397
- 14-1 有时行动胜于言辞 408
- 14-2 你的自然风格和会谈与咨询的故事 409
- 14-3 关键点 409

在2001年9月11日,星期二的早上,整个世界都发生了变化。大多数人看到这里就会精确地忆起,他们是在哪里,在什么时间得知世界贸易中心遭受袭击的消息。来自外伤的心灵伤害不仅仅存在于纽约,心理健康工作人员发现他们的地位变得异常重要。随后的事件只是提高了有效的、对文化持敏感态度的会谈、咨询和心理治疗的重要性。

“文化在起作用。”美国《大众外科医学》的大卫·萨特查(David Satcher)在他有关注心理健康的报告中,提到对多元文化的觉察的关键作用时这样说。他认为,少数民族在得到足够的心理健康服务过程中面临文化困境。如果咨询人员想让来访者的生活有所不同,就要意识到个体与多元文化的差异,就必须看到要提供与来访者文化相匹配的服务的重要性。我们承认,在这个新时代,会谈人员、咨询师、治疗师都必须乐于助人,大家的友好相处是必需的。现在,多元文化问题在实践上、种族问题上都很急迫。

我们都面临着新的挑战,带着这些挑战,我们欢迎你翻开第五版的《意向性会谈和咨询:有助于来访者在多元文化社会中的发展》(本书英文版书名——译注),教科书是一直处于发展中的一种作品,我们考虑来自教师和学生的建议,不断作出修改。我们盼望能得到您的反馈和建议,以便这本书在以后走得更好。

第五版新增内容

《意向性会谈和咨询:有助于来访者在多元文化社会中的发展》第五版,保留了传统的责任和对多元文化的理解,但是进一步提高了对这两个关键领域的理解。你会发现新版本有以下几点变化:

▲ 对种族和多元文化问题处理的能力是会谈微技巧层次论的基础。在这里,我们给出了一些练习,还有一些网站,可以用来提高咨询人员的觉察力、知识和技巧。

▲ 许多新的带有录音的案例研究提供了各种各样的例子。技巧运用和会谈练习过程中的评价让读者清楚,每个会谈中发生的事情,技巧运用对来访者的实际影响。

▲ 通过第七章艾维的分类法,会谈微技巧的作用得到进一步的提升。学生们会发现他们运用会谈技巧,将产生特殊的效果。

▲ 由 Azara Santiago-Rivera 所做的新的案例研究,提供了与不同文化背景的来访者交流所得出的建议。这补充了由张伟俊所做的一般案例分析。

▲ 整本书再一次讲述了能力的提升和整合。这些变化可以帮助学生经常检查自身及他们理论和实践的方向。

▲ 团体和家庭网络图包含了新的案例和录音材料,更有利于学生理解相互关系中的自我。

▲ 新的研究表格呈现了会谈练习的相关详细信息。这本书所写的会谈微技巧是由 450 多项以数据为基础的研究所支持的。

教学助手

《意向性会谈和咨询:相互影响的资源》的 CD 现在可以用了,它以对种族和多元文化问题的解释的视听材料开头,每章有动画卡片做的总结,实践和掌握技巧的相互影响的练习,实践测验的自动记分软件,可下载的文件包,还有与每章内容有关的网站。

我们努力为读者提供各种选择,可以只看这本书(ISBN0-534-51985-7,受过较高教育的人),对于那些想在学习中进行技巧整合的人,也可以书本、CD(ISBN0-534-51979-2,受过较高教育的人)一起买。我们非常高兴出版商以很低的价钱就提供 CD。书中所介绍的技巧会是很有用的,尽管一本书就足够了,但附加的 CD 可以作为学习成果的测试工具,并可以归纳分类对知识的理解。(中译本未引进 CD——译注)

由伊兹萨·戴尔(Esther Dyer)提供的一套幻灯片,已传到艾维信息中心的网站:<http://counseling.wadsworth.com/ivey/>。读者可以登陆这个网站看看这些幻灯片,也可以下载这些幻灯片或在自己的计算机上演示。

另外,如果想看一些有关的伦理问题、多元文化问题、专业问题的东西,可以登陆这个网站:www.emicrotraining.com。

会谈微技巧的录像带可以从微技巧培训协会处得到。地址是:25Burdette Avenue, Framingham, MA01702; 电话/传真:888—505—5576; 网站: www.emicro-training.com。《基本贯注技巧和基本影响技巧》的录像带有助于更好地理解这本书。微技巧咨询指导录像还有一套 CD,这会帮助学生更好地对各种技巧分类并很好地运

用。除了这些,还有一些录像:《认知疗法的高级会谈微技巧》、《行为疗法的会谈微技巧》和《人本主义疗法的会谈微技巧》,对于掌握理论方法很有帮助。

对许多专业人士来说,向个体来访者、同龄助人者及其他人传授会谈微技巧和社会技巧已经成为实践的核心部分。健康维持组织、社会工作机构、助人团体、艾滋病和癌症患者的志愿服务人员,还有许多人都从这种技巧培训方法中受益。

可变动的章节顺序

这本书的章节排列顺序和以前的一样。但是,一些人想重新排列以便和其指导目标相配合。我们尽量以各章的顺序可以有所变化的方式组织各章。

特别需要指出的是,一些人更喜欢在进行鼓励、释义、情感反映等倾听技巧后再进行询问。他们认为,许多学生对越过询问阶段就直接倾听来访者存在着困难。这种更加以人为中心的方法当然更有效,也是强调积极倾听的重要性的一个好方法。

另一个顺序问题就是面质法的位置。在由保罗·帕得森(Paul Pederson)主编的我们的另外一本书《意向性团体咨询:会谈微技巧方法》(Brooks/Cole)中,我们把面质法技巧作为会谈微技巧中最后要学习的部分。这样做是因为团体面质法特别的复杂。尽管如此,本书还是把它放在第八章。这本书前半部分中的贯注技巧、观察技巧和基本的倾听技巧已经为面质法的有效传授打下了基础。面质法与聚焦法、意义反映及其他影响技巧一起运用时,效果是显著的。

我们每个人都需要对这本教科书提出建议并进行修改,以适应学生的需要和我们在教学中的需要。别的技巧也可以收编,我们欢迎您在这个重要而又有挑战性的问题上给出反馈。

致谢

托马斯·丹尼斯(Thomas Daniels)多年致力于会谈微技巧的发展,他的研究总结以 450 多项数据为基础,我们很高兴这份总结以 CD 形式与本书配套发行。(中译本未引进 CD——译注)。我们非常感谢的是,我们的一个学生,派尼·约翰(Penny John)允许我们在第十三章中用他的会谈例子。感谢阿曼达·罗莎,西肯塔基大学的一名学生,也允许我们在书中分享她对会谈微技巧实践重要性的某些想法。感谢劳伦斯·布瑞姆博士(Lawrence Brammer)允许我们使用他的图表的附录形式。

感谢张伟俊先生所做的案例分析,感谢阿兹瑞·桑塔-瑞沃若、桑德拉·瑞轧兹-

蒂治雷(Sandra Rigazio-DiGilio)和罗伯特·曼赛德(Robert Manthei)的工作,感谢罗伯特·马克思(Robert Marx)和乔非·里特若(Joseph Litterer)为这本书所做的早期准备。感谢奥特·佩顿(Otto Payton)和维克托·弗兰克尔(Viktor Frankl),我和他们进行了讨论,得以更清楚地对意义反映进行陈述。感谢威廉姆·马修斯(William Matthews),他对会谈五阶段模式的形成帮助很大。当我们在南澳大利亚做客座教授时,弗林克斯大学和阿德莱德大学的丽亚和兹戈·凯佩雷斯参与了我们的工作,在此也表示感谢。

戴维·罗斯曼(David Rathman)经常给予我们指导,并提出许多问题,他在许多方面影响了我们。曼澈·力格尼(Matthew Rigney)在思考方法上给了我们很大启发。他们两个人首先给我们的启发是:传统的、个人的思考方式是不完全的,因此,在聚焦法中,只有把焦点放在文化/环境背景中,它们才有意义。

这本书中所提到的技巧和概念参考了过去 30 多年的许多个人著作,值得一提的是,科罗拉多州立大学的 Eugene Oetting, Cheryl Normington, Richard Haase, Max Uhlemann, Weston Rigney,他们都致力于微技巧培训的创始工作。下面这些人对微技巧咨询和微技巧培训多年的发展作出了很大的贡献,他们是:Bertil Bratt, Norma Gluckstern, Jeanne Phillips, Jone Moreland, Jerry Authier, David Evans, Margaret Hearn, Lynn Simek-Morgan, Dwight Allen, Paul, Anne Pedersen, Lanette Shizuru, Steve Rollin, Bruce Oldershaw, Oscar Goncalves, Koji Tamase, Elizabeth 和 Thad Robey。

多元文化处理能力国家研究所的全部成员——Michael D. Andrea, Judy Daniels, Ton C. Locke, Beverly O. Bryant, Thomas Parham 和 Derald Wing Sue——都参与了我们的工作。他们的支持和指导对我们来说是非常重要的。马萨诸塞大学、夏威夷大学、南澳大利亚的弗林克斯大学的许多学生通过积极参与、提出问题和给建议等方式在很多方面给了我们帮助。

我们也非常感谢这些审评者所给出的宝贵建议,他们是:波士顿大学的 Carolyn Dillon, Iowa 大学的 Hvarold B. Engen 和 Emeritus,大西洋海滨学院的 Philip J. Henry, Seton Hill 学院的 Cynthia Magistro, Spring Arbor 大学的 Candy McCorkle, 哥伦比亚南卡罗来纳大学的 Gary M. Miller, 老德米涅大学的 Alan M. Schwitzer, Concordia 大学的 Dale J. Septeowski, 旧金山州立大学的 Rita Takahashi, 科罗拉多州立大学的 Tammi Vacha-Haase。

Tokiwa 大学教授,微技巧咨询日本协会主席 Machiko Fukuhara,是我们的朋友、同行,也是多年的合作者。她的理解和指导,对于我们搞清楚多元文化问题有直接的

帮助作用。我们在此给这位优秀的伙伴特别的感谢!

最后,我们想说的是,一直非常高兴和布鲁克斯/科尔出版公司全体人员合作,像 Lisa Gebo, Alma Dea Michelena, Mary Vezilich 以及他们的同伴。本书编辑 Patterson Lamb 给我们提了很多重要的建议。Scratchgravel 印刷厂的安妮和 Greg Draus 为本书制作做了大量工作。我们对所有人表示深深的感谢!

我们将非常高兴能从读者那里收到反馈和建议,请把您的想法填进书后的表格寄给我们。如果觉得方便也可以用电子邮件。我们非常乐意和您一起探讨!

艾伦·E·艾维(Allen E. Ivey)

玛丽·布拉德福德·艾维(Mary Bradford Ivey)

电子邮件:info@emicrotraining.com

目 录

前言 1

开始之前:处理伦理道德和多元文化的能力 1

欢迎进入这本书! 1

本书能为你的发展提供什么帮助? 2

会谈中的发展能力 3

处理伦理道德和多元文化的能力 7

结束语 11

参考文献 13

第一部分 引言 15

第1章 走向意向性会谈和咨询 17

会谈,心理咨询和心理治疗 18

个人风格,意向性和文化意向性 19

会谈微技巧层次 22

故事讲述(story)——发现正面优点(positive asset)——重新叙事
(restory)——采取行动(action) 26

你和会谈微技巧过程:建议做这样的练习 28

能力实践练习和自我评估 29

参考文献 32

第2章 贯注行为(Attending Behavior):沟通的基础 34

引言:倾听的基础 35

会谈例子:我想成为一名咨询师吗? 36

导读:让倾听更有效 41

在挑战性情景中运用贯注 48

总结:成为一名日本武士 49

能力实践练习和自我评估 51

确定你自己的风格和理论:对贯注行为的批判性自我反思	57
参考文献	58

第二部分

倾听来访者的故事: 如何组织一个会谈 61

第3章 询问:开放式沟通 62

引言:询问问题	63
会谈例子:工作中的冲突	65
导读:做自己的询问工作	70
总结:对询问作出你的决定	80
能力实践练习和能力文件夹	81
确定你自己的风格和理论:对询问的批判性自我反思	86
参考文献	87

第4章 观察技巧 89

引言:关注会谈	90
会谈例子:这个问题是学习困难还是种族困扰?	92
导读	96
总结:观察技巧	106
能力实践练习和能力文件夹	108
确定你自己的风格和理论:对观察技巧的批判性自我反思	114
参考文献	115

第5章 积极倾听的技巧:鼓励、释义和总结 117

引言:积极倾听	118
会谈例子:他们因我的鞋子取笑我	119
导读:鼓励、释义和总结的积极倾听技巧	122
总结:实践,实践,再实践	130
能力实践练习和能力文件夹	132
确定你自己的风格和理论:对积极倾听技巧的批判性自我反思	137
参考文献	138

第 6 章 观察和情感反映:来访者经历的基础 139

引言:来访者的情绪世界 140

会谈例子:我的妈妈得了癌症,我的兄弟却不帮助她 143

导读:对来访者的情绪经历能够很快觉察并熟练应对 147

总结:关于情感反映的一个警告 154

能力实践练习和能力文件夹 155

确定你自己的风格和理论:对感情反映的批判性自我反思 162

参考文献 163

第 7 章 整合倾听技巧:怎样进行一次组织良好的会谈 165

引言:对文化意向性和意向能力的回顾 166

导读 1:艾维分类法——对技巧运用结果的预料 167

导读 2:共情与会谈微技巧 173

导读 3:组织良好的会谈的五个阶段/维度 178

会谈例子:我不能和老板好好相处 188

总结 195

能力实践练习和能力文件夹 196

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 204

参考文献 205

第三部分**帮助来访者产生导向行动的新故事:
影响技巧与策略 207****第 8 章 面质的技巧:挑战中支持 209**

引言:帮助来访者由不动到行动 210

导读:以一种支持的方式挑战来访者 210

会谈例子:平衡家庭责任 223

总结 227

能力实践练习和能力文件夹 229

确定你自己的风格和理论:对面质的批判性自我反思 236

参考文献 237

第9章 会谈中的聚焦:从多种角度探索故事 238

引言:把故事放入具体情境中 239

导读1:从多种角度分析来访者的问题 239

导读2:家庭和社区网络图 246

会谈例子:都是我的错——帮助来访者理解关系自我 251

总结:聚焦与关系自我 256

能力实践练习与能力文件夹 257

确定你自己的风格和理论:对聚焦的批判性自我反思 263

参考文献 264

第10章 引出与反映意义:帮助来访者探索价值和信念 266

引言:发现并面对更深层次的问题 267

会谈例子:持续的离婚 270

导读:理论倾向和意义 272

总结:产生意义 280

能力实践练习和能力文件夹 281

确定你自己的风格和理论:对意义反映的批判性自我反思 288

参考文献 289

第11章 影响技巧:改变的六种策略 291

引言:影响技巧综述 292

会谈例子:呈现影响技巧的框架 295

导读1和练习:解析/重组 297

导读2和练习:逻辑结果 301

导读3和练习:自我披露 304

导读4和练习:反馈 308

导读5和练习:信息/建议/观点/暗示 312

导读6和练习:指导 314

能力实践练习与能力文件夹 321

确定你自己的风格和理论:对影响技巧的批判性自我反思 325

参考文献 326