

心理咨询与治疗

基本技能培训

—— 主编 张伯华 ——



人民卫生出版社

心理咨询与治疗

基本技能



主 编 张伯华

副主编 张 雯 张海燕 李 舒

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 欣 朱海娟 齐斯文 刘 岷 刘羽曦 李 舒

李小利 李春红 李树军 宋婧杰 张 林 张 雯

张文娟 张伯华 张海燕 张德秀 周 蓓 胡 霜

盛 洁 焦迎娜

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询与治疗基本技能训练/张伯华主编. —北京: 人民卫生出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-117-14786-6

I. ①心… II. ①张… III. ①心理咨询②精神疗法
IV. ①R395.6②R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第186898号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

心理咨询与治疗基本技能训练

主 编: 张伯华

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 三河市宏达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 22

字 数: 395千字

版 次: 2011年11月第1版 2011年11月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-14786-6/R·14787

定 价: 38.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

本书突出了心理咨询师是“炼出来的”这一基本宗旨，以心理咨询专业技能培养为重点，以基本技术训练项目为主线，适度传授培训项目的相关理论及最新学术观点，并设专题兼顾专业人才心理素质的培养。体现了专业技能、理论修养、专业心理素质培养的融合。全书脉络清晰，由浅到深依次为初诊接待技术与咨询关系建立技术、参与性技术训练、影响性技术训练、各流派一般性技术、心理咨询师成长。书中每一个训练项目都有明确的技术掌握要求，训练目标、操作步骤清晰，较之目前心理咨询师培训教材操作性强。适用于高校心理咨询、临床心理、心理卫生等专业及相关专业学生使用，同时广泛适用于社会各类心理咨询师的培训。

本书以系统的心理治疗与咨询职业技能训练为主要内容，以专业训练与理论指导相结合为特色，旨在为心理咨询与治疗工作者培训、高校应用心理学专业学生学习以及心理学爱好者提高自身技能水平和专业心理素质提供服务。

从20世纪80年代开始，短短20多年间，心理咨询和治疗工作在我国迅速普及，相关从业人员和爱好者日益增加。心理咨询与治疗工作是一种特殊的助人工作，其重要性和复杂性对心理咨询与治疗工作者提出了很高的要求，要想成为一名合格的心理咨询与治疗工作者，必须具备良好的职业道德素养、扎实的专业理论和技能以及健康的心理素质。迄今，我国心理咨询与治疗领域的专业培训，偏重于理论培训，虽然专业技能培训近年开展起来，但缺乏相关教材。鉴于此，编写了本书。全书分为上、下两篇，上篇为心理咨询与治疗的基本技能训练，包括初诊接待与咨询关系建立、参与性技术训练、摄入性会谈、影响性技术训练、行为治疗基本技术训练、认知治疗基本技术训练、精神分析基本技术训练以及表达性心理治疗基本技术训练八部分内容。下篇为心理咨询与治疗工作者的自我成长训练，旨在通过觉察训练、自我认知、自我情绪、自我动机系统、能力系统、认识自己的外在资源、自我调节训练七方面促进其自我成长，培养良好的心理素质。

本书编写过程中，力图体现如下特点：

一是系统全面。全书的整体结构可以凸显本书对训练系统性的追求，内容上按照模块化的方式，既包括心理咨询与治疗的基本技能训练，也包括不同理论流派的技能训练；对于心理咨询与治疗工作者的自我成长训练，由浅入深，系统全面。

前 言

二是实用性强。学以致用，切实提高心理咨询与治疗工作者的技能水平是本书孜孜以求的基本目标。每章内容均以可供分析的案例与操作步骤呈现，训练基本分为合组训练和分组训练两步，条理有序以便于老师讲授与操作。以角色扮演为主要手段，使学生能够真正体会实践操作的情境，在实际操作中提高自己的技能水平。每一训练之后的小组分享和相关理论要点解释，促使学生在训练中升华自己的理论水平，以便更好地指导实际操作。

三是理论性强。本书注重理论与实践相结合，在每章后面都有相关理论要点，使各部分训练有理论依据，并有助于缩短理论教学与实际应用的距离。

本书是集体智慧的结晶，各章编者：第一章，朱海娟、盛洁；第二章，张林、张伯华；第三章，焦迎娜、王欣；第四章，朱海娟、宋婧杰、盛洁；第五章，李树军、焦迎娜、张文娟；第六章，周蓓、齐斯文、宋婧杰；第七章，张雯、李舒；第八章，刘崑、张雯；第九章，李舒；第十章，张海燕；第十一章，张德秀、张伯华；第十二章，焦迎娜、刘羽曦；第十三章，齐斯文、李春红，第十四章，胡霜、刘羽曦；第十五章，张海燕。编写过程中，各位编者博采众长，广泛查阅资料，结合自己的临床经验，使本书内容丰富，具有较高的实用价值。审稿过程中，丛媛教授、徐兰教授、黄云霞老师从理论与实际操作方面严格把关，亲自捉刀，给予无私帮助。值此书稿付梓之时，谨向各位参与本书编写，以及给予我帮助的朋友和同道致以诚挚的谢意，感谢大家的垂青扶携！

由于学识有限，本书编写过程中难免疏漏，不尽如人意之处望有关专家、同道和读者不吝赐教，修订工作有待来日。

张伯华

2011年6月

大医精诚

唐·孙思邈

……今以至精至微之事，求之于至粗至浅之思，其不殆哉！

……世有愚者，读方三年，便谓天下无病可治；及治病三年，乃知天下无方可用。故学人必须博极医源，精勤不倦，不得道听途说，而言医道已了，深自误哉。

凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦。若有疾厄来求救者，不得问其贵贱贫富，长幼妍媸，怨亲善友，华夷愚智，普同一等，皆如至亲之想。亦不得瞻前顾后，自虑吉凶，护惜身命，见彼苦恼，若己有之，深心凄怆，勿避险巇，昼夜寒暑，饥渴疲劳，一心赴救，无作功夫形迹之心。如此可为苍生大医。反此则是含灵巨贼。

……

夫为医之法，不得多语调笑，谈谑喧哗，道说是非，议论人物，炫耀声名，訾毁诸医，自矜己德。偶然治瘥一病，则昂头戴面，而有自许之貌，谓天下无双，此医人之膏肓也。……所以医人不得恃己所长，专心经略财物，但作救苦之心，于冥运道中，自感多福者耳。又不得以彼富贵，处以珍贵之药，令彼难求，自炫功能，谅非忠恕之道。

录自《备急千金要方·大医精诚》

录后语

医圣孙思邈之大医精诚说的是为医之道，我辈同仁为心理咨询师、心理治疗师。两种职业虽有差别，但为业之道颇多相同。今录于此，与各位同仁共勉。

张伯华

上篇 心理咨询与治疗的基本技术

第一章 初诊接待与咨询关系的建立

训练一 初诊询问的训练	2
训练二 结构化技术训练	6
训练三 语言风格训练	11
训练四 共情训练	17

第二章 参与性技术训练

训练一 倾听训练	23
训练二 内容反应技术训练	28
训练三 情感反应技术训练	32
训练四 具体化技术训练	36
训练五 复述技术训练	40

第三章 摄入性会谈

训练一 确定会谈问题与目标的训练	44
训练二 摄入性询问训练	52
训练三 引导会谈内容与方向的技术训练	64
训练四 保持中立态度的训练	69
训练五 确定求助者问题关键点的训练	75

第四章 影响性技术训练

训练一 面质技术训练	81
训练二 解释技术训练	86
训练三 指导技术训练	89
训练四 情感表达技术训练	92
训练五 内容表达技术训练	96
训练六 自我开放技术训练	99
训练七 影响性概述技术训练	104
附：会谈（心理咨询）结束的技术训练	107

第五章 行为治疗基本技术训练

训练一 放松训练	112
训练二 系统脱敏技术训练	117
训练三 行为塑造技术训练	127
训练四 代币技术训练	133
训练五 消退技术训练	140
训练六 内隐强化技术训练	146
训练七 示范技术训练	153
训练八 正强化技术训练	158

第六章 认知治疗基本技术训练

训练一 不合理信念识别训练	163
训练二 不合理信念的辩论技术训练	170
训练三 合理情绪想象技术训练	179

第七章 精神分析基本技术训练

训练一 防御机制与心理阻抗的识别训练	186
--------------------------	-----

训练二 移情的识别与处理训练	194
训练三 反移情的识别与处理训练	205
第八章 表达性心理治疗基本技术训练	
训练一 绘画疗法基本技术训练	214
训练二 游戏疗法基本技术训练	222
训练三 心理剧疗法基本技术训练	233
 下篇 心理咨询师的自我成长训练	
 第九章 觉察训练	
训练一 觉察自己的身体	242
训练二 觉察自己的情绪	246
训练三 觉察周围环境	249
第十章 心理咨询师的自我认知	
训练一 自我认识训练	253
训练二 自我形象训练	257
训练三 别人眼中的我	259
第十一章 心理咨询师的自我情绪	
训练一 认识自己的情绪特点	263
训练二 自我情绪对身体的影响	270
训练三 情绪管理训练	275
第十二章 心理咨询师的自我动机系统	
训练一 认识自己的兴趣	282

目 录

训练二 自身需要的了解与建构	287
训练三 认识自己的价值观	293
第十三章 心理咨询师的能力系统	
训练一 自身潜能的发现与认识	300
训练二 压力应对与解决能力训练	305
第十四章 心理咨询师的自我调节训练	
训练一 认识自我调节能力的特点	309
训练二 认识自己的归因风格	316
训练三 正向思维训练	320
第十五章 认识自己的外在资源	
训练一 我的原生家庭	324
训练二 认识自己的社会资源	330
训练三 人际信任	333
参考文献	338

上
篇

心理咨询与治疗的
基本技术

1

第一章

初诊接待与咨询关系的建立

训练一 初诊询问的训练

初诊询问指在初诊接待时咨询师对求助者的初次询问，并在必要情况下，结合求助者的问题与咨询目标提出相关问题，对求助者进行询问。

一、训练目的

掌握初诊接待时的询问；练习向求助者介绍心理咨询的性质；建立良好的最初印象。

二、训练要点与要求

1. 如何做好咨询前的准备工作。
2. 如何使用礼貌的接待方式和语言。
3. 练习需向求助者说明的内容，如心理咨询的性质、保密原则、双方的权利和义务。
4. 熟识初诊接待的一般工作程序。
5. 练习以身体姿势表达关注和倾听。
6. 注意初诊接待咨访双方的距离，可保持在1.5米左右；坐姿的倾斜度 $\leq 90^\circ$ ，前倾 $\leq 20^\circ$ ，斜倾 $\leq 10^\circ$ 、注意体态，不要有多余的下意识动作。

三、训练实施

初诊询问是咨询师与求助者的首次接触，对于建立良好的治疗关系和第一印象起着至关重要的作用，这直接影响到以后的咨询效果。请您根据训练实施

的要求进行如下练习。

(一) 合组练习

1. 小组组成 每组10~15人,设训练主持一人,主持助理一人,其他同学为组员。

2. 设置不同情境下的求助者初诊案例多个。

案例1

求助者25岁,教师,女性,因为男友去世悲痛欲绝,不想活了。

咨询师:您希望我在哪方面为您提供帮助呢?

求助者:我知道很多人不理解我的这种想法,而且对不起我的家人,可是他们却无法体验我所承受的这种心碎的痛苦。

咨询师:(面对求助者,身体靠在椅背上,目光游离,面带微笑,偶尔点头)

求助者:(眼神空洞)我的男朋友已经走了20天了,我天天失眠,我服过安眠药,希望自己入睡,可是这些药物对我没有效果。即使已经失眠20天,不知怎么搞的,精神仍然很亢奋,没有一点睡意,我好痛苦。我的脑海中无时无刻不浮现男朋友的面孔、他的动作,以及他以前对我说过的话。这些记忆一直在我的脑海中萦绕,就好像录放机不断回放一样,让我的情绪随着画面的影像一次又一次地陷入沉重的悲哀。我感觉自己整个人已经虚脱,像个幽灵一样飘浮。有时候觉得自己像个行尸走肉的僵尸,感觉不到身体的脉动。我的男朋友走了,我的生命也跟着他去了。我活在这个世界已经没有任何意义。勉强要我活着,让我好痛苦。

咨询师:(目光与求助者接触,身体微微向前倾,表情凝重,语气沉重)男朋友去世后,你伤心欲绝,觉得生命已随男友而去,活着已无任何意义,所以你想结束自己的生命,结束自己所有的痛苦。

点 评

在初诊接待中咨询师应简洁询问求助者希望得到哪方面帮助,不可直接逼问。如案例中咨询师的询问方式:“你有什么问题,说吧!”是在直接逼问求助者,会给求助者留下不良的第一印象和不舒服的感觉,影响良好咨询关系的建立。

案例2

求助者30岁，公司职员，男性，因人际关系问题前来求助。

咨询师：您希望得到我们哪方面的帮助呢？

求助者：我现在谁都不敢相信。一开始每个人似乎都很坦诚，我也毫无防备，将自己的经历和真心话告诉他们，他们对我的同情与鼓励，让我感动。没想到，他们竟然成了传话筒，加油添醋地将我的话传给别人知道，害我被这些人排挤、陷害。即使他们获知我已了解他们的小人行为，见了面，他们还可以好像没事人一样地跟我打哈哈。他们的虚伪、奸诈让他们左右逢源，我的真诚、坦白却把自己弄得里外不是人。

咨询师：（面对求助者开放的身体姿势，身体稍微倾向求助者，目光与求助者接触、表情沉重、关切，偶尔点头表示对求助者的了解）你的坦诚，让自己受到伤害，而这些伤害你的人，带着虚伪面具却能够占尽好处，你觉得好委屈。

求助者：他们竟然为了一点小利就不惜伤害我。现在整个公司的同事都在说我的不是，好像我是个挑拨是非的小人，可是真正挑拨是非的人却被当成好人。为什么老天爷这么不公平，尽让这些小人得志（右手用力敲打自己的右腿）。

咨询师：你怨恨老天爷不公平，没让那些小人得到报应，却让你的善良落得如此的下场（面对求助者开放的身体姿势，身体稍微倾向求助者，目光与求助者接触、表情难过，右手敲打着右腿。）

点 评

咨询师在会谈过程中，面对求助者、开放的姿势、身体稍微倾向求助者、目光与求助者接触，注意求助者的身体语言，并且以面部表情回应求助者，做法是恰当的。

3. 主持介绍案例，每介绍完一个案例，组员根据训练要求，就训练要点，逐一做出自己的反应。

4. 小组分享 就每一个组员的回答，大家谈感受（评议），由此使每一个组员了解自己初诊接待的询问、解释、介绍，以及自己的坐姿、体态、表情等是否恰当。

（二）分组训练

1. 角色分配 在合组训练基础上，每3人一组，1人扮演求助者，1人扮演咨询师，另一人为观察者。
2. 准备初诊案例 可以是资料中收集的案例，也可以是生活中的事件。
3. 训练方法 由观察者介绍案例，“求助者”与“咨询师”扮演案例中角色。或由“求助者”就生活中的事件进行求助，“咨询师”予以回答。“咨询师”回答时要结合训练要求与训练要点；“求助者”要仔细体会对“咨询师”的感受。
4. 感受的反馈 “求助者”要将自己的感受反馈给“咨询师”。
5. 互换角色继续训练。

四、注意事项

1. 避免紧张情绪。
2. 语言表达避免使用方言，语速适中，吐字清楚。
3. 反复说明心理咨询中的保密原则。
4. 注意咨询时的仪态。

五、相关理论要点

（一）社会交往中第一印象

在心理咨询师与求助者之间，良好咨询关系的建立对临床资料的收集和后来的咨询效果有重要影响，而咨询师在初诊接待时留给求助者的第一印象对确立咨询关系又起着关键作用。若咨询师给求助者的第一印象不好，在收集资料时就会遇到困难。对于如何建立良好的第一印象，心理学家卡耐基在其著作《怎样赢得朋友，怎样影响别人》一书中总结出给人留下良好的第一印象的六种途径：

1. 真诚地对别人感兴趣；
2. 微笑；
3. 多提别人的名字；
4. 做一个耐心的听者，鼓励别人谈他们自己；
5. 谈符合别人兴趣的话题；
6. 以真诚的方式让别人感到他很重要。

此外，交往时精神状态要饱满；衣着要整洁大方，要同自己的角色定位相符，同时要照顾你所在群体的习惯；重承诺、守时间。