

华夏心理「心理咨询师实务技能——基本功训练网络课程」指定教材

心理咨询

基本功技术

结构合理、观点清晰；操作性强、实用为主；
层次分明、文图并茂；趣味性强、指导性高。

岳晓东◎编著

清华大学出版社

心理咨詢

基本功技術

岳曉東◎編著

12395.6
124

清華大學出版社

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询基本功技术 / 岳晓东编著. —北京：清华大学出版社，2015
ISBN 978-7-302-37905-8

I. ①心… II. ①岳… III. ①心理咨询 IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第204927号

责任编辑：刘志英 娄志敏
封面设计：王文莹
责任校对：王荣静
责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：185mm×260mm 印 张：22.25 字 数：483千字

版 次：2015年2月第1版 印 次：2015年2月第1次印刷

定 价：48.00元

产品编号：058868-01

为什么要练好基本功

心理咨询师“不练基本功，练高难度动作”，令人堪忧

自2000年劳动部推出国家心理咨询师证书的培训计划以来，心理咨询师的培训与就业如雨后春笋，发展迅速。这对于国人心理与精神疾患的治疗，家庭与婚姻冲突的化解，儿童与青少年的健康成长，职场与工作压力的化解等都作出了突出的贡献。可以说，心理咨询行业已经成为当今中国社会发展最快的行业之一。据初步统计，十多年来，我们已有近百万人接受过各类心理咨询师的专业培训。

然而，比较港、台地区及西方社会对于心理咨询与治疗从业人员之培训及认定的严格要求，我国心理咨询师的培训及认定仍处在相当原始的阶段，这突出表现为：（1）心理咨询师的培训是短期教育，甚至是远程教育，而非硕士学位教育，所以其资格认定只是技能证书，而非学位证书；（2）咨询师在就业上岗前，严重缺乏实践经验，对于什么是心理咨询师的基本要求缺乏明确的认识；（3）咨询师的督导十分不健全，也不系统，咨询师无从了解其业务成长与个人成长的方向、方法与评估手段；（4）心理咨询与心理治疗仍划分不清，咨询师对其服务范围知之不详，了解不透；（5）咨询师在没有练好基本功之前就开始分流定向，主攻心理咨询的某一流派或技巧。凡此种种，不仅造成了有关部门对心理咨询服务之监察的严重混乱，也造成了社会大众对于心理咨询师之接纳的严重不足。这也造就了当今心理咨询市场之“叫好不叫卖，旺市不旺财”的趋势，而且越来越严重。

由此，咨询师在学习心理咨询课程时大多曾满怀激情，雄心壮志，力图在心理咨询与治疗行业中有所作为，并打造自己的品牌；但在冷酷的现实面前，他们当中许多人很快变得心灰意懒，意兴阑珊，不得不另择职业发展方向。可以说，心理咨询师行业也是当今社会流动性最大的职业之一。

还有的咨询师，为了能够尽快证明自己的实力，将自己刚刚学过的咨询技术立刻应用到咨询当中去，期望获得立竿见影的效果。这种急功近利的做法不仅忽略了来访者的个体差异与所学技术的使用时机，也造就了某些咨询师的“一招打遍天下，单眼望穿世界”的尴尬局面。另有一些心理咨询师，对于心理咨询的各类课程学习成瘾，却疏于亲身实践，且缺乏融会贯通，结果不接地气，学而难用。其结果，许多来访者和咨询师都会对心理咨询的具体事

实与检测倍感困惑和挫败。

所以，咨询师亟须苦练基本功，才能在心理咨询行业中站稳脚跟。

什么是心理咨询师的基本功技术

什么是心理咨询师的基本功技术？它应该包括哪些内容？

笔者查阅了国外心理咨询师培训的大量资料，并结合我国心理咨询师的短期培训模式，提出心理咨询师基本功技术应包括三大版块的内容。第一大版块是心理咨询接待管理技术，它包括心理咨询的环境管理技术（第一章）、心理咨询的关系确立技术（第二章）、心理咨询的会面接洽技术（第三章）、心理咨询的倾听反应技术（第四章）。心理咨询师掌握了这些技术，就会知道怎样去布置心理咨询的外在环境，建立心理咨询的信任关系，整理心理咨询的档案资料，展现心理咨询的心灵陪伴。

第二大版块是心理咨询拓展深入技术，它包括心理咨询的同感共情技术（第五章）、心理咨询的洞察分析技术（第六章）、心理咨询的沟通表达技术（第七章）、心理咨询的觉察内省技术（第八章）。心理咨询师掌握了这些技术，就会知道怎样去强化心理咨询的共情反应，发现心理咨询的问题所在，表现心理咨询的沟通艺术，明确心理咨询师的个人成长。

第三大版块是心理咨询精神分析技术，它包括心理咨询的关系处理技术（第九章）、心理咨询的投射分析技术（第十章）、心理咨询的释梦解析技术（第十一章）、心理咨询的催眠治疗基本技术（第十二章）。咨询师掌握了这些“精分”的技术，就会知道怎样去化解来访者的移情和阻抗，对来访者进行不同的投射分析，解析来访者的各种梦境，给来访者实施适合的催眠治疗。

有必要强调的是，在这里，我把精神分析技术（或心理动力学技术）列为心理咨询师的基本功技术，因为所有心理咨询的理论与技术都源于精神分析的理论和技术。所以，咨询师无论从哪一派的心理咨询理论或技术，他（她）都应该对精神分析的核心理论与技术有一个整体了解。因为精神分析理论与技术，可谓心理咨询之母。

还有必要指出的是，在精神分析的基本功技术中，我加入了催眠治疗的技术，这是因为在一定程度上，精神分析的技术也源于催眠治疗的技术，所以学习精神分析技术自然也要了解催眠治疗技术，两者的关系是互补的，而不是相克的。而在实际操作中，催眠治疗的技术比想象的要简单得多，也方便得多，因而是每个咨询师的必备技术。

最后，心理测量技术也堪称心理咨询师的基本功技术。但它不仅需要咨询师具有深入的心理测量学知识，还需要具有相应的资格认定。所以，它应该算作心理咨询师的高级基本功技术，没有列入此书中。

心理咨询是配方加偏方

在对心理咨询近30年的学习、教学和实践中，我深深地感到：心理咨询是配方加偏方。心理咨询之所以是配方，是因为心理咨询与治疗的有力实施，需要在来访者的问题性质及个人气质与咨询师的个人风格及主攻方向之间寻求平衡，达到两者的最佳匹配，这样才能使咨

询师对来访者的问题灵活调整，应对自如。心理咨询师对此不可不察，否则就会出现咨询师“以不变应万变”的尴尬局面，令心理咨询找不到切合实际的方向。

心理咨询之所以是偏方，是因为心理咨询作为一种非药物性治疗手段，是没有标准化的诊断与治疗手册的。也就是说，心理咨询师在面对来访者的主述问题时，往往是根据自身的实践经验、生活阅历和主攻方向为来访者提供个性化服务。在这层意义上讲，心理咨询师的角色定位，与其说像个西医师，倒不如说像个中医师。因为正如中医调理一样，没有哪一种疾病的调理（如脾、肝、肾病）会用完全统一的药方；也没有哪一个中医师会用一模一样的药方去处理同一类型的问题；同样，在心理咨询中，没有哪一个心理问题的咨询（如婚姻问题、择业问题、亲子教育问题）会得到完全统一的疏导；也没有哪一个心理咨询师会用一模一样的模式去处理同一类型的心理问题。

由此，心理咨询师要根据来访者的特定问题、特定气质、特定需求采取特定的心理咨询方法与手段。在这层意义上，咨询师也类似于一个艺术家，在心理咨询的杏林里寻求确立个人化的咨询风范与表现。

完成本书的写作，是我十年的梦想

自从1991年我第一次回国讲授心理咨询的基本理论与技巧以来，我就一直想写一本有关心理咨询师基本功的书籍。1995年，我开始了本书的写作，但初稿令我十分不满，于是我开始心理咨询的科普写作，并在1997年出版了《登天的感觉》一书。这本书的出版，虽令许多人了解并爱上了心理咨询行业，却没有能解答什么是心理咨询师基本功的问题。自2004年起，我开始在内地讲授心理咨询的基本功课程，并在此过程中不断整理思路，查阅资料，如此又过了10年，才有眼下的书稿。

在本书的写作中，我沿用了国家职业资格培训课程之《心理咨询师》（三级）（由民族出版社出版）的排版范式，为的是能使读者能沿袭此书的阅读和理解习惯，以便于更好地理解本书的讲授内容。

在本书写作中，我还增加了案例阅读的部分，以增强本书的实用性和可操作性，期望读者可借此深入了解所述基本功技术在现实生活的运用。

在本书写作中，我还增加了拓展阅读的部分，以增强本书的可读性和趣闻性，期望读者在了解心理咨询基本功技术的同时，也对心理咨询的发展史有所了解。

总之，在本书写作中，我追求的境界是“复杂的概念化、简单的概念操作化”。希望此书能给您这样的感觉。

在本书写作中，我得益于下列助手的帮助，在此一并感谢。他们是严飞（2006—2008年）、梁湘（2009—2010年）、孙珠蓉（2011—2012年）和沙亦晨（2013—2014年）。他们为本书的资料整理及文稿修改付出了辛勤的努力，令我十分感激。在书的最后整理当中，我还得益于汪瞻的帮助，在此也一并致谢。最后，我还深深感谢清华大学出版社的刘志英女士，她对此书的校对和编辑付出了大量的心血，令此书的装帧和版式设计十分出色，令我十分喜悦！

是为序。

上篇 心理咨询接待管理技术 / 1

第一章 心理咨询的环境管理技术 / 2

第一节 心理咨询室的布置 / 2

- 一、咨询室的心理意义 / 2
- 二、咨询室布置的注意事项 / 6

第二节 心理咨询师的形象管理 / 11

- 一、心理咨询师的气质特点 / 11
- 二、心理咨询师的形象管理 / 13

小结：岳晓东论咨询师气质养成 / 23

第二章 心理咨询的关系确立技术 / 24

第一节 心理咨询关系的确立 / 24

- 一、心理咨询关系的概念 / 24
- 二、心理咨询的收费问题 / 27

第二节 心理咨询的伦理问题 / 30

- 一、心理咨询的界限概念 / 30
- 二、心理咨询的伦理问题 / 32

小结：岳晓东论心理咨询关系的确立 / 39

第三章 心理咨询的会面接洽技术 / 41

第一节 心理咨询的流程管理技术 / 41

- 一、心理咨询的预约模式 / 41
- 二、心理咨询的记录整理 / 44

第二节 心理咨询的会面接洽技术 / 51

- 一、心理咨询的首次会面 / 51
- 二、心理咨询的会面收尾 / 56

小结：岳晓东论心理咨询会面接洽 / 60

第四章 心理咨询的倾听反应技术 / 61

第一节 心理咨询倾听反应 / 61

- 一、心理咨询的倾听反应 / 61
- 二、倾听反应的四种沟通类型 / 67

第二节 心理咨询倾听反应的注意事项 / 73

- 一、倾听反应的聆听注意事项 / 73
- 二、倾听反应的回应注意事项 / 76

小结：岳晓东论心理咨询倾听反应技术 / 81

中篇 心理咨询拓展深入技术 / 83

第五章 心理咨询的同感共情技术 / 84

第一节 心理咨询同感共情的概念介绍 / 84

- 一、心理咨询同感共情的概念介绍 / 84
- 二、心理咨询同感共情技术的层次理论 / 89

第二节 心理咨询同感共情的操作技巧 / 94

- 一、心理咨询同感共情的操作技巧 / 94
- 二、心理咨询同感共情的“是”与“不是” / 100

第三节 心理咨询同感共情能力的注意事项 / 105

- 一、心理咨询同感共情的两大障碍 / 105

小结：岳晓东论同感共情力 / 111

第六章 心理咨询的洞察分析技术 / 112

第一节 心理咨询洞察分析能力的概念 / 112

- 一、心理咨询洞察分析能力的概念 / 112
- 二、心理咨询洞察分析的步骤 / 117

第二节 心理咨询洞察能力的操作 / 123

- 一、心理咨询的情绪洞察技术 / 123
- 二、心理咨询的认知洞察技术 / 126
- 三、心理咨询的人格洞察技术 / 135
- 四、心理咨询意识洞察技术 / 144

小结：岳晓东论洞察力 / 156

第七章 心理咨询的沟通表达技术 / 157

第一节 心理咨询沟通表达的介绍 / 157

- 一、心理咨询沟通表达的概念介绍 / 157
- 二、心理咨询沟通表达的常见障碍 / 164

第二节 心理咨询沟通表达的操作技巧 / 166

- 一、心理咨询沟通表达的言语交流技巧 / 166
 - 二、心理咨询沟通表达的体语交流技巧 / 172
- 小结：岳晓东论沟通力 / 176

第八章 心理咨询的觉察自省技术 / 178

第一节 心理咨询觉察自省的概念介绍 / 178

- 一、心理咨询觉察自省的概念介绍 / 178
- 二、心理咨询觉察自省的必要性 / 185

第二节 心理咨询觉察自省能力的培养 / 190

- 一、心理咨询觉察自省的方面 / 190
 - 二、心理咨询觉察自省的培养途径 / 194
 - 三、心理咨询觉察自省的培养注意事项 / 200
- 小结：岳晓东论觉察力 / 209

下篇 心理咨询精神分析技术 / 211

第九章 心理咨询的关系处理技术 / 212

第一节 心理咨询的移情处理技术 / 212

- 一、心理咨询的移情概念 / 212
- 二、心理咨询中的移情分类与作用 / 216

第二节 心理咨询中的反移情 / 225

- 一、心理咨询中的反移情表现 / 225
- 二、心理咨询中反移情的识别与处理 / 228

第三节 心理咨询阻抗识别与处理技术 / 232

- 一、心理咨询中的阻抗概念 / 232
 - 二、心理咨询中阻抗的识别与处理 / 237
- 小结：岳晓东论移情、反移情和阻抗 / 243

第十章	心理咨询的投射分析技术 / 245
第一节	心理咨询投射分析技术的介绍 / 245
一、	心理咨询投射分析的概念介绍 / 245
二、	心理咨询投射测验 / 247
三、	岳晓东重要他人投射测验 / 255
第二节	心理咨询的投射分析技术的运用 / 262
一、	心理咨询投射分析技术的局限 / 262
小结：	岳晓东论投射 / 278
第十一章	心理咨询的释梦解析技术 / 279
第一节	心理咨询释梦解析的概念介绍 / 279
一、	梦与解梦的基本概念 / 279
二、	中国古代的释梦观 / 283
三、	西方的释梦观 / 290
第二节	精神分析理论的释梦观 / 292
一、	弗洛伊德的释梦观 / 292
二、	弗洛伊德的释梦方法 / 297
第三节	岳晓东简易释梦技术 / 303
一、	岳晓东简易释梦技术 / 303
二、	岳晓东简易解梦技术 / 306
小结：	岳晓东论释梦 / 314
第十二章	心理咨询的催眠治疗基本技术 / 315
第一节	催眠的基本概念与操作方法 / 315
一、	催眠的概念 / 315
二、	相关知识：催眠大事记 / 322
三、	催眠的导入方法 / 323
第二节	催眠治疗的操作方法 / 329
一、	催眠治疗的概念 / 329
二、	自我催眠的治疗技术 / 335
	参考资料 / 344

心理咨询师职业能力等级考试教材

上篇
心理咨询接待
管理技术

»»»»»

Part I

心理咨询的环境管理技术

>>>>>

第一节 心理咨询室的布置

一、咨询室的心理意义

(一) 学习目标

了解心理咨询室布置的意义与注意事项。

(二) 基本概念

1. 咨询室的心理意义

心理咨询“counseling”源于拉丁语和古法语。在拉丁语中，它有会议、考虑、忠告、谈话、智慧的意思。在古法语中，它有商谈的意思。心理咨询大师卡尔·罗杰斯认为，心理咨询是“通过与个体持续的、直接的接触，向其提供心理援助并力图使其行为、态度发生变化的过程”。而学习布置咨询室则是每个咨询师的必备知识。

在进行心理咨询之前，首先需要有一个能够容纳咨询师与来访者的地方，为谈话提供一个环境。

布置治疗室的方式将向来访者传递许多重要的信息，所有的细节都向来访者展示了咨询师是怎样一位治疗师以及这位咨询师打算如何对待他。

因此，考虑如何布置心理咨询室是十分必要的。

想一想：感受一下，图1-1中不同的咨询室给你什么样的感觉呢？假如你是一位来访者，你希望进入什么样的咨询室呢？再想想看，你为什么喜欢这样的布置呢？



图1-1 各种咨询室

心理咨询是人探索心灵的历程，旨在使来访者无保留地公开自己的隐情，宣泄自己的情绪，反省自己的思想。所以，心理咨询场所的安排与布置，首先要给人以安全、祥和、舒适及充满生机的感觉，给人一片心灵净土的感觉。

这，应该是心理咨询场所给人的第一感觉。

2. 咨询室的审美意义

心理咨询不仅要给人这种心灵净土的感觉，其房间的布置也应该具有一定的审美感，让来访者一进到屋内，就感觉放松、解脱，就想滔滔不绝地诉说自己的不平与烦恼，就想不断地再回到这间屋子里来。这就是心理咨询场所给人的暗示作用。

例如，墙的颜色应该是浅色的，沙发的颜色也应该是浅色的，以使人放松情绪。

每个人的审美观不尽相同，其房屋布置也风格不一，那么怎样才能使心理咨询室本身也传达出希望、祥和、生机勃勃及不屈不挠的信息？这是每个心理咨询师应该认真思考的问题。

大家千万不要小看了咨询室的布置对来访者的巨大暗示作用，它也是心理咨询的一个重要组成部分。弗洛伊德曾说：“在这间屋子里，任何一样东西都具有象征意义。”

由此，咨询室的布置都要考虑到其象征意义。

拓展阅读1-1

不同颜色的心理学意义

心理学的研究表明，不同颜色可以给人不同的心理学象征意义，其简述如表1-1所示：

表 1-1

颜色	象征意义
红色	象征热情、性感、权威、自信，但也象征血腥、暴力、忌妒、控制。所以，面对不同的需求，红色可以象征不同的意义
橙色	象征亲切、坦率、开朗、健康的感受；介于橙色和粉红色之间的粉橘色则是浪漫中带着成熟的色彩，让人感到安适、放心
黄色	象征活泼、天真、浪漫、娇嫩。但在正式场合下，黄色会给人以轻浮、单纯的感觉
绿色	象征安全、和平、新鲜、舒适；黄绿色给人清新、有活力、快乐的感受；明度较低的草绿、墨绿、橄榄绿则给人沉稳、知性的印象
白色	象征纯洁、神圣、善良、信任与开放，特别是当你需要表现坦诚或赢得他人信任时，白色会帮助你达成目标
蓝色	象征权威、保守、务实。所以，当参加正式会议或讲演严肃主题或传统主题时，均可考虑深蓝色服装

颜色	象征意义
灰色	象征诚恳、沉稳、考究、权威。由此，灰色特别受金融业人士的喜爱，因为它可以代表成功、权威、精确、诚恳、沉稳
黑色	象征权威、高雅、神秘、执着、冷漠，也代表着权威、专业及品位。由此，黑色是高级主管的日常穿着，特别是在会议主持、公开演讲等场合中
粉红色	象征温柔、甜美、浪漫。当你需要安慰他人或是从事咨询工作，粉红色颇为合适。但当你出现在权威场合时，粉红色会令人感觉轻浮

3. 咨询室的基本功能

咨询室是开展心理咨询与健康教育的场所（图1-2）。建立规范的心理咨询室，需要确保其具有以下几个功能。

1) 个人咨询的功能

就是针对来访者的个人心理问题与困惑提供咨询与指导。在这当中，咨询师也许要对来访者做一定的心理测评，以得出相关的诊断与判断，并决定采取相适应的咨询模式与策略。对具有严重心理问题的来访者，咨询师也许要向其家人提出建议，将其转介到相关机构去接受进一步的治疗。在咨询室的布置上，要体现其隐蔽性、放松性等特点。

2) 团体咨询的功能

就是针对来访者的共同心理问题与困惑提供咨询与指导。在这当中，咨询师要对来访者的共性问题进行一定的调查与评估，以找出相适应的团体咨询模式与策略。团体咨询的成效在于团体动力的形成及作用。对此，咨询师要做足功课，以尽快让进行团体咨询的成员们进入角色。在咨询室的布置上，要体现其互动性、开放性等特点。

3) 家庭咨询的功能

就是针对来访者的心理问题与困惑提供家庭咨询与指导。在这当中，咨询师要对每个家庭成员的个性有深入的了解，以找出相适应的家庭咨询模式与策略。在咨询室的布置上，要体现其娱乐性、温馨性等特点。

4) 心理教育的功能

就是根据来访者个人或其家人的心理发展特点，结合心理测评结果，开展多种形式的教育和辅导，如入学适应性调节、考前减压、专业选择咨询和升学指导等活动，有针对性地实施教育，提高他们的心理健康水平。帮助学生充分认识自己的个性、能力特点，使他们作出人生路上的恰当的选择。

5) 信息提供的功能

就是向来访者及其家人提供有关的心理知识，无论是书面的，还是网络的。例如，亲子关系和家庭教育的咨询，家长正确认识孩子的心理特点和成长规律，实施恰当有效

的家庭教育等。¹

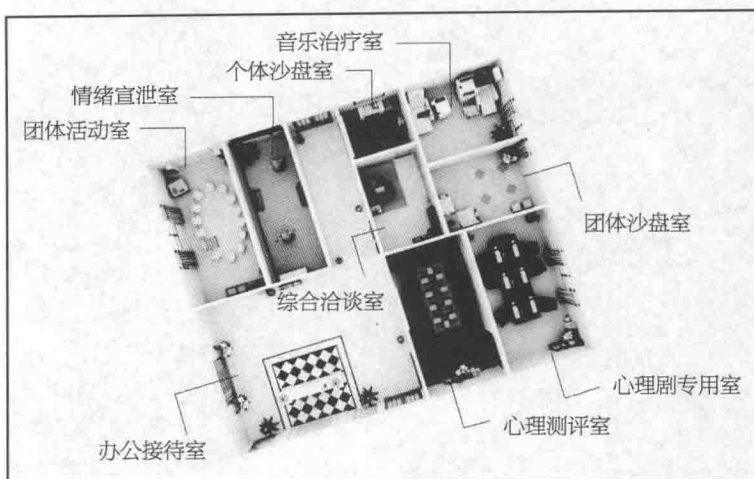


图1-2 咨询室布局图

（三）相关知识：弗洛伊德怎样布置他的咨询室

弗洛伊德作为心理咨询行业的一代宗师，其咨询室的布置（图1-3）也表现出其鲜明的个性。

首先是弗洛伊德躺椅，这在今天是司空见惯的。但在19世纪后期，患者来看病，就应该坐在医生对面，这样便于检查和询问。而让患者躺在椅子上接受治疗，是对传统问诊模式的一项巨大变革，因为它会促进患者放松情绪，并自由联想。由此，弗洛伊德躺椅的象征意义在于：患者一进入他的治疗室，就进入了一种自我催眠状态，因为这里可以是他/她身心放松的一片净土。

其次是弗洛伊德的古物摆设。弗洛伊德十分喜欢古物，他的书案、墙头都摆设了许多从各地搜集来的古物，以古代雕塑为主，据说也有中国的唐三彩头像。这对于一个医生来讲也是比较另类的，通常私人诊所应该挂满各种证书或医学图标。但弗洛伊德在诊室里摆满了古董，给人一种强烈的探索精神。其象征意义在于：患者一旦进入了他的咨询室，他们就要开始一段“变无意识为有意识”²的征途。

最后就是桃红色的色调。弗洛伊德似乎对桃红色情有独钟，地毯是桃红色的，客厅的墙也是桃红色的。按理说，红色会令人感觉烦躁，不适合作为咨询室的颜色。但桃红色也会令人昏昏欲睡，这对于催眠治疗，包括自由联想都会有帮助作用。所以，桃红色的象征意义在于，使人尽快进入催眠状态。

这下，你该明白弗洛伊德为什么说“在这间屋子里，任何一样东西都具有象征意义”了。

1 北京盛世智心文化交流中心。

2 弗洛伊德主张，精神分析的目标就是“变无意识为有意识”（Making unconscious conscious）。



图1-3 弗洛伊德的咨询室

二、咨询室布置的注意事项

(一) 学习目标

了解心理咨询室布置的注意事项。

(二) 基本概念

布置成人的心理咨询室或心理咨询中心要考虑以下5个因素。

1. 具有专业形象

咨询室或咨询中心要有名称牌、路标及提示牌。

从来访者寻找咨询中心开始，我们就要让其感受到咨询室或咨询中心对他的关怀。标志明确可以让来访者轻松找到咨询室，而非带着不安的心情前来咨询，又因找不到咨询室而增加了一分焦躁和沮丧。

2. 具有隐秘功能

来访者前来解决的问题大多都是比较隐私的，不愿让他人知道。所以，保密对很多来访者来说都是十分重要的。由此，具有保密功能的咨询室体现为以下几个方面。

- 咨询室的位置应在人流较少的地方；
- 咨询室需要隔音，如果来访者知道从屋外能够听到屋内人员的谈话，他们会感到很不安全；
- 需要考虑来访者对接待室共用是否存在顾虑，如果有顾虑，需要作出特殊的安排。

有时咨询室在体现保密功能方面也存在一些误区：第一，咨询室的位置选在太偏僻的地方，有可能使来访者感到不安全，或者在某些极端情况下，咨询师会面对危险而无法求助。第二，咨询时锁门。首先，锁门可能使来访者感到不安全；其次，屋外的等候者可能会浮想联翩。因此，可在门外挂块“咨询中，请勿打扰”的牌子。

3. 具有适当空间

具体说来，请大家注意以下事宜。

1) 大小适中

咨询室太大，或屋顶太高，使人感觉空旷，没有安全感；咨询室太小，或屋顶太矮，又会使人感到压抑、窒息。因此，咨询室的大小、高低要适宜。如果咨询室较大，可以用一些柜子、矮屏风等将其分成不同的区域。

2) 需有窗户

咨询室应该有一扇窗户，一来可使屋内通风，光线明亮；二来可满足来访者望着窗外进行诉说的需要。

3) 光线柔和

咨询室内光线要明亮且柔和。如果是白天，自然光一般足够。如果光线过于明亮，可以用窗帘进行遮挡；如果光线不足，需用灯来照明。良好的灯具，其光线使人感到柔和、明亮，视觉舒适；而不良的灯具可能会使人感到刺眼、疲劳、头晕目眩。因此，灯具的实用性比外观重要得多。

4) 表现温暖

咨询室的色调宜选用比较温暖、比较容易让人心情平静的色彩。普通的白色墙壁通常会让人感觉有些刺眼。咨询室不要大量使用鲜艳的颜色，如红色、明黄色；也不要大量使用暗淡的颜色，如黑色、灰色、褐色等。很多咨询室选择使用米色。

5) 温度适宜

咨询室的温度需令人感受适宜，温度太高与太低都会引发身体的不舒适感。生理学和医学上认为人体最适宜的温度是：工作时为 $19^{\circ}\text{C} \sim 21^{\circ}\text{C}$ ，休息时为 $25^{\circ}\text{C} \sim 29^{\circ}\text{C}$ ，标准温度为 $21^{\circ}\text{C} \pm 3^{\circ}\text{C}$ 。

6) 适当装饰

咨询室内的装饰品不要过多，摆放花瓶、工艺品、古玩、书画、植物是适宜的。最好不要摆放咨询师的私人物品，如咨询师的家庭照片。

4. 具有充足的设备

具体说来，请大家注意以下事宜。

· 椅子/沙发：通常，咨询师与来访者的座椅摆放要成一定角度，避免目光直对所带来的压力。

· 桌子：在两个座椅中间通常有一个小桌，用于摆放水杯、纸巾、纸笔等物品。

· 纸笔：用于记录一些要点，与来访者做一些书面讲解和沟通，或者请来访者写或画些什么，促进对来访者的了解。

· 时钟：通常挂于来访者身后，咨询师可以看得见的地方，如果咨询师在咨询过程中多次看表，容易使来访者不能平静地谈话。也可以提供一个便于来访者看时间的时钟，一方面是让来访者知道时间；另一方面可以让来访者承担起一部分把握时间的责任。