

心理咨询 实操技能训练手册

PSYCHOLOGICAL CONSULTATION TRAINING
COURSE — PRACTICAL SKILLS (PCTC-PS)



李元榕 知 非◎编著



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

心理咨询 实操技能训练手册

PSYCHOLOGICAL CONSULTATION TRAINING
COURSE — PRACTICAL SKILLS (PCTC-PS)



李元榕 知 非◎编著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询实操技能训练手册/李元榕, 知非编著. —北京: 中国财富出版社, 2014. 7

(华夏智库·金牌培训师书系)

ISBN 978-7-5047-5213-0

I. ①心… II. ①李…②知… III. ①心理咨询-咨询服务-手册
IV. ①R395.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 100679 号

策划编辑 丰虹

责任印制 方朋远

责任编辑 张娟

责任校对 梁凡

出版发行 中国财富出版社

社址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网址 <http://www.cfpress.com.cn>

经销 新华书店

印刷 三河市西华印务有限公司

书号 ISBN 978-7-5047-5213-0/R·0078

开本 710mm×1000mm 1/16

版次 2014 年 7 月第 1 版

印张 19.75

印次 2014 年 7 月第 1 次印刷

字数 283 千字

定价 38.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换



自序

这是一本我们自己捧起来都爱不释手的书。每一次的阅读和讲课，都有不同的收获。所以我们的学员会反馈说，每一次听课都有新的感悟和成长。我们不仅希望这是一本心理咨询师的实操必备书，还希望这是一本让个人成长、父母成长的书，一本学习、生活、工作、助人离不开的书，一本能够打开人的心扉，启迪人的心智，为其恋爱情感、婚姻家庭、亲子教育、人际沟通、个人成长提供方法的书。

随着我国经济建设的迅速发展，国民对自身健康水平的要求也日益提高，越来越多的人开始认识、了解和重视心理健康对身体健康的重要作用。国家对心理健康的重视引发各界人士开始学习心理咨询知识，心理咨询考证也成了时髦的话题。有些事业机关单位甚至不惜出资为个人提供考证学习的机会，大部分不需要考证的人员其实也对心理学运用知识充满了渴求，我们在近十年来为诸多机构心理咨询师认证培训教学中感到最遗憾的是，国内考取咨询师证书的人员把精力放在考试的答卷应对模式上，即使经过培训取得二级心理咨询师资格后，依然不能有效地开展心理咨询和心理健康服务，难以用所学的心理学知识帮助自己和他人成长。在配合企业 EAP 落地服务以及心灵成长和心理咨询师技能学习需要的背景下，我们开始筹建“心理咨询实操技能培训”[Psychological Consultation Training Course—Practical Skills (PCTC - PS)]，目的不仅是帮助取得证



书的心理咨询师更快掌握心理咨询实操技术，而且希望对身边许多因工作困惑或饱受情感婚姻、亲子教育、个人成长、心理压力、身心健康等困惑的人员提供心理学实用技术的学习与帮助，让大家在不断学习中获得快速成长，并从中获益获智。

我们开始创办“心理咨询实操技能培训”，最初只是准备运用体验式、案例分析式教学，并没有编写教材的准备。恰巧遇到一位希望个人成长又并非咨询师的学员向我们诉说自己不能保证每次参加学习的遗憾，希望能够提供教材回去自学，并且期待能够补课的机会。

感恩该学员的建议，为此，我们编写了《心理咨询实操技能训练手册》，经过不断完善，就有了大家今天看到的架构和内容。本书还帮助了许多考证人员更好地理解心理咨询及其技能，考出好成绩。

这本书还有一个见证，我们有一位学员她的公公是一位公认固执、自我、脾气很不好的人，她本人为了自我成长、获得更好的幸福婚姻和教育孩子的能力，报名参加实操技能班学习，初学时，她的家人都非常反对，认为学了没有什么用，不如在家多带带孩子。但是慢慢发现她通过学习之后确实有很大的转变。有一天她的公公也顺手拿起她放在茶几上的《心理咨询实操技能训练手册》，看看这是一本什么样的好书。过了一段时间，奇迹发生了，她的公公发生了很大的改变，学会理解人、不乱发脾气了。她的家人和邻居们都非常的惊奇。因此，我们真诚地希望大家在家的时候，也把这本书放在显眼的地方，也许家人不经意地翻看，会起到意想不到的积极效果。

还有一位女学员，在参加实操技能班之前，一直认为自己没有什么能力，什么事情都依赖先生，因为婚后没有工作，内心缺乏安



全感，经常打电话给先生，需要先生向她汇报在做什么？如果先生不能按时回复电话，就会跟先生吵闹。先生觉得她需要做心理咨询，通过一个疗程咨询有了很大成长，我们推荐她参加实操班的系统学习。有一天晚上，有一部车与她的车发生了刮擦，面对对方的指责，她平静地解决了问题。这位女学员反馈说，通过实操班学习，更懂得处理自己的情绪了，这次撞车冲突，她用微笑来抚平对方的情绪，理解对方为什么有这样指责、骂人的行为，也懂得识别对方愤怒背后的心理恐惧，妥善解决了问题。她的成长是：如果在参加实操班之前，对方这样态度对自己，自己一定会跟他吵、跟他对骂，然后让老公来处理。现在感觉自己有能力处理问题了，减少对丈夫的依赖，也不经常打电话追问老公做什么事了。

“心理咨询实操技能训练”培训课程，不仅快速培养了一批懂技术的心理咨询师，而且借助实训基地的平台，还组建了一支心理咨询师团队，输出心理咨询师，参与“未成年人心理健康辅导站”“司法局社区服刑人员心理矫正”“心理健康教育进校园·进社区百场辅导讲座”等与政府合作的项目，还承接其他咨询顾问公司EAP项目的培训与落地实施，达到资源互补。我们希望培养更多心理咨询实操训练讲师，也希望有更多的机构和个人加盟、合作，共同打造心理咨询实训成长与身心健康研究基地。

感谢一些咨询及培训机构认可我们颁发的“心理咨询实操技能培训”证书。经过我们培训的学员，比通过资格考试的人员都更有实操能力。也希望我们颁发的证书得到社会更多人的认同，我们还将继续努力，让这个证书具有更高的含金量。

我们希望“心理咨询实操技能训练”的课程，能让每一个人都



有收获，我们也希望在不久的将来，每一个人都会有自己的心理咨询师，至少每一个家庭都有自己的心理健康顾问，我们正在为这样日子的到来而努力着。我们也期待这本《心理咨询实操技能训练手册》不仅可以作为心理咨询师的实操技能教材，而且能作为家庭心理健康基础读本。所以我们尽量将这本书编写的通俗易懂，可操作性强，同时又给授课的老师留下发挥专长的空间。

书中有一些心理咨询的专业名词以及涉及心理咨询实操的技术，在实操训练的过程中，培训讲师会带大家做一些重要性的操作，虽然不是把每一项技术都描绘得很深、很透，或者没有将每一项技术都讲解给大家，但我们希望讲师结合自身的专长，予以传授。书中推荐的咨询或治疗技术供咨询师参考，不需要每一个都用，只要选择自己擅长的方式就可以。

“团队支持、心灵相伴，助企业发展、帮个人成长”是我们的理念，我们衷心希望这本书能成为有技术含量的学习教材，成为心理咨询师认证培训知识与技能提升的补充资料和继续教育的工具书，希望不仅让咨询师很好运用这本书，而且可以让自学心理学的人员看懂这本书、从中了解心理咨询知识，可以更好地接受心理咨询，从心理咨询中获得力量和帮助。

李元榕 知非

2014年2月7日于厦门



目 录

第一章 咨询目标制定	1
第一节 心理咨询是什么	4
第二节 心理咨询师的能力	8
第三节 咨询师与求助者的关系	11
第四节 心理咨询的范围	12
第五节 咨询前的评估	14
第六节 咨询的步骤	16
第七节 找出需要咨询的问题	17
第八节 确定咨询目标的意义	19
第九节 咨询目标的分类	19
第十节 如何与求助者商定咨询目标	21
第十一节 咨询计划表的运用	23
第十二节 确定咨询次数	23
第十三节 对心理咨询过程的理解	25
第十四节 咨询与治疗中常用的技术	26
第二章 咨询沟通技能	31
第一节 心理咨询的沟通技术	33
第二节 心理咨询中应注意的原则	37



心理咨询实操技能 训练手册

第三节 心理咨询中的提问技术	39
第四节 空椅子自我对话技术	41
第三章 心理压力咨询	43
第一节 心理压力及其危害	46
第二节 认识压力源	47
第三节 心理压力测试	48
第四节 完形循环图：压力产生与释放原理	61
第五节 情绪的处理	63
第六节 心理解压的“利弊分析”技术	65
第七节 压力释放的常用方法	66
第八节 冥想对话技术	67
第四章 人际关系咨询	71
第一节 最重要的人际关系是和自己的关系	75
第二节 人际关系出现问题的表现形式	77
第三节 人际关系中的心理障碍	78
第四节 人际关系发展的五个阶段	83
第五节 良好人际关系的原则	84
第六节 人际关系的感受训练	85
第七节 人际关系咨询的案例	86
第五章 婚前心理咨询	91
第一节 婚前心理咨询的好处	93
第二节 婚前咨询的内容	95
第三节 再婚的婚前咨询	104



第六章 失恋心理咨询	107
第一节 失恋的类型	110
第二节 失恋的痛苦情绪	112
第三节 失恋带来的心理创伤	113
第四节 失恋的原因分析	114
第五节 失恋的完形历程	115
第六节 失恋咨询过程中要注意的问题	116
第七节 失恋咨询提问的内容参考	116
第八节 失恋初级疗法	117
第九节 失恋高级疗法	118
第十节 其他治疗失恋的技术	119
第七章 婚姻关系咨询	121
第一节 婚姻的真相	123
第二节 男女不同的婚姻家庭观	126
第三节 婚姻家庭的功能	127
第四节 婚姻发展的阶段	129
第五节 咨询师的作用	131
第六节 婚姻冲突的因素	132
第七节 婚姻咨询中的常见问题	133
第八节 外遇的情感心理	133
第九节 外遇七种类型	135
第十节 外遇的疗愈	136
第十一节 如何化解婚姻危机，改善不良的夫妻关系	138



第八章 性心理咨询 141

第一节 性心理发展的阶段论	143
第二节 儿童常见的性问题	148
第三节 如何对孩子进行性教育	150
第四节 婚前性咨询	151
第五节 性爱关系	152
第六节 性心理障碍	155
第七节 咨询中的另类性心理——乱伦	165

第九章 亲子关系咨询 169

第一节 父母和子女的关系	172
第二节 亲子关系里子女要什么	173
第三节 孩子的谎言	174
第四节 亲子关系中的依恋与依赖	175
第五节 亲子关系的维护	177
第六节 注意心理暗示的影响	178
第七节 用友善的方式沟通	181
第八节 重视亲子教育与人格发展八阶段理论的运用	184
第九节 对非安全依恋的干预与咨询	188
第十节 对养育者进行指导	190
第十一节 培养孩子有条理的习惯	194
第十二节 培养延迟满足的自制能力	194
第十三节 批评孩子要适可而止	195
第十四节 儿童多动、抽动症的心理咨询	196



第十章 学生学习咨询	201
第一节 影响学生学习的因素	203
第二节 孩子学习困难（或厌学）的咨询	206
第三节 父母要培养孩子学习的习惯	207
第四节 学习困难咨询主要技术介绍	210
第五节 厌学案例分析	211
第十一章 咨询师成长历程	215
第一节 咨询师常见的困惑	218
第二节 咨询师成长的路程	219
第三节 心理咨询师如何获得成长	220
第四节 咨询师成长的阶段	222
第五节 咨询师成长报告	223
第十二章 家庭治疗技术	231
第一节 家庭治疗的理论	235
第二节 家庭问题的常见类型	237
第三节 家庭治疗的六个论点	238
第四节 家庭治疗技术	238
第五节 家庭治疗的对象和原则	241
第六节 萨提亚家庭治疗的基本信念	242
第七节 家庭治疗注意事项	242
第八节 家庭治疗的五个阶段（介入儿童家庭的治疗技巧）	243
第九节 家庭治疗案例	244



第十三章 系统动力排列	247
第一节 家庭系统动力的来源	250
第二节 家庭系统动力的法则	251
第三节 家庭系统动力的洞察	255
第四节 家庭系统排列技术做法	261
第五节 系统排列中的参考理论	262
第六节 系统排列密码	267
第七节 系统排列技术的运用范围	268
第十四章 职业生涯规划咨询	269
第一节 职业生涯规划的意义	272
第二节 职业生涯规划的实施步骤	272
第三节 职业生涯规划自我评估表	273
第四节 霍兰德职业倾向测验	280
第十五章 企业 EAP 项目	283
第一节 EAP 的概念	285
第二节 EAP 与心理咨询的区别	287
第三节 EAP 的根本目的	288
第四节 EAP 实施流程	290
第五节 EAP 心理援助技术的管理运用	292
第六节 EAP 案例分析	294
附录	299
后记	301

第一章

咨询目标制定





我们在做个案的时候，最重要的是要帮助求助者找出根本问题，这样才能使我们更好地确定咨询目标，商定咨询方案，进行咨询。因为咨询目标制定是否准确，直接决定个案咨询的效率与效果。

有一位银行高管 A 女士，前来咨询人际关系问题，她所指的关系是职场人际关系，认为自己没有办法与同事相处，所以前来咨询。在咨询过程中，咨询师发现 A 女士在职场人际关系的背后其实是夫妻关系问题，在夫妻关系背后还有更深层次的原生家庭问题。因为她丈夫有外遇，这段时间不回家，搬到外面与另外一个未婚女人同居，而这个女人又是他们共同的同事。所以她整个人很焦虑，不知如何处理这个事情。因此影响了工作，影响了与同事的正常互动。咨询过程中，咨询师与她共同商定将咨询目标调整为“夫妻关系对工作支持的影响”，通过八次咨询，认识到自己对丈夫吵闹、指责是不能让丈夫回头，丈夫需要的是一个温柔的妻子，A 女士认知改变了，行为配合了，心理想法与互动模式发生了很大的变化，夫妻关系改变了，丈夫也回家了，职场问题也顺利解决了。而那位小三非常惊奇 A 女士的变化，通过了解知道是心理咨询帮助的结果，也来寻求心理援助，并且也走出了小三的心理困境，获得自己的幸福人生。这个案例中，咨询师没有单纯按照求助者设想的改善职场人际关系作为目标，也没有将原生家庭父母关系作为咨询目标。在短期中，是将夫妻关系作为目标；如果求助者有长期咨询的需要，也可以将原生家庭的重塑与改善作为咨询目标。

下面我们一起来分析什么是心理咨询，什么是咨询目标，如何建立有效的咨询目标。



第一节 心理咨询是什么

生活节奏越来越快，人的压力也越来越大，很多人经常会让人感到力不从心，觉得对学习、生活和工作中出现的问题失去了控制力。除此之外相继而来的是紧张焦虑、脾气变得暴躁、注意力分散、失眠、工作效率下降等一连串问题，这些症状都是心理压力造成的，它们又反过来加重人们的心理负担，这个时候就需要我们做心理咨询，那么什么是心理咨询？

心理咨询不是说服，它是聆听。

心理咨询不是训示，它是接纳。

心理咨询不是教导，它是引导。

心理咨询不是控制，它是参与。

心理咨询不是侦讯，它是了解。

心理咨询不是制止，它是疏导。

心理咨询不是做作，它是真诚。

心理咨询不是改造，它是支持。

心理咨询不是解答，它是领悟。

它不是包办解决问题，它是协助成长。

心理咨询不能脱离时代的发展。

心理咨询要经得起历史的考验。

1. 心理咨询重在聆听

我们很多时候是没有耐心听别人说话的，当一个求助者带着情绪、带着痛苦、带着抱怨来到咨询师面前的时候，我们不是要说服他这样做或者那样做，而是要倾听他心里的声音，通过聆听才能介入到他的心底，理解他的感受，这样咨询师才能设身处地解决他的问题，就像前面学员讲的碰