

普通高等院校“十三五”规划教材

# 心理咨询 技能训练

马淑琴 冉俐雯 编著

XINLI ZIXUN  
JINENG XUNLIAN



普通高等院校“十三五”规划教材  
西南交通大学 2016 年立项建设教材项目

# 心理咨询技能训练

马淑琴 冉俐雯 编著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 ( C I P ) 数据

心理咨询技能训练 / 马淑琴, 冉俐雯编著. —成都:  
西南交通大学出版社, 2019.5  
普通高等院校“十三五”规划教材  
ISBN 978-7-5643-6840-1

I. ①心… II. ①马… ②冉… III. ①心理咨询-高  
等学校-教材 IV. ①B849.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 076230 号

普通高等院校“十三五”规划教材

心理咨询技能训练

马淑琴 冉俐雯 编著

责任编辑	梁 红
封面设计	原谋书装
出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市金牛区二环路北一段 111 号 西南交通大学创新大厦 21 楼)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网址	<a href="http://www.xnjdcbs.com">http://www.xnjdcbs.com</a>
印刷	四川森林印务有限责任公司
成品尺寸	210 mm × 285 mm
印张	8.5
字数	176 千
版次	2019 年 5 月第 1 版
印次	2019 年 5 月第 1 次
书号	ISBN 978-7-5643-6840-1
定价	25.00 元

课件咨询电话: 028-87600533

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

# 前 言

2011年，我为应用心理学本科的同学开设“心理咨询技能训练”课程，当时几乎没有头绪，没有教材，在教学中只有使用一些复印资料，之后慢慢整理资料，编成讲义，后来就有了现在这本教材。

心理咨询理论和技术发展到现在，流派纷呈，技术各异。《心理咨询技能训练》作为应用心理学本科生的教材，是针对心理咨询最基本的技能部分的训练。主要包括结构化技术、关系建立技术、参与性技术和影响性技术，介绍其主要功能和要领，并结合案例进行相关的训练；以及通过体验，介绍常见的咨询方法，如角色扮演、空椅技术、沙盘、绘画等。

本书旨在促使学生达成以下学习目标：（1）掌握心理咨询的基本技术，包括结构化技术、倾听技术、内容反映和情感反映技术、具体化技术、共情技术、探询技术、立即性技术、自我表露技术和面质技术、解释技术、提供信息技术等。（2）熟悉心理咨询的一些常用技术，如角色扮演技术、空椅技术等。（3）了解沙盘、绘画等常用咨询技术。

通过学习本书，编者希望同学们在具备相应的心理学知识的基础上，掌握心理咨询方面的基本技能，为专业发展奠定良好的基础，有利于将来从事心理辅导、心理咨询与治疗、行为矫正、人力资源开发与管理、社会心理服务等工作。

在教材出版之际，我要感谢学校教务处为教材出版立项，促进教材的编写；感谢上过课的同学为教材的编写提供了宝贵的意见；感谢合作者冉俐雯老师，其承担了教材部分内容的编写和审校工作，使得教材终于完成。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。当前全民心理卫生运动正蓬勃开展，对心理咨询工作者的需求越来越强烈，希望教材能够不断改进，在培养相关人才方面尽绵薄之力。

马淑琴

2019年4月1日

# 目 录

第一章	绪 论	1
第二章	结构化技术	5
第三章	咨询关系建立技术 (1)	
	尊重、真诚、温暖	11
第四章	咨询关系建立技术 (2)	
	关注与倾听	16
第五章	咨询关系建立技术 (3)	
	共 情	18
第六章	参与性咨询技术 (1)	
	探 询	22
第七章	参与性咨询技术 (2)	
	内容反映与情感反映	26
第八章	参与性咨询技术 (3)	
	重 复	32
第九章	参与性咨询技术 (4)	
	具体化	39
第十章	影响性咨询技术 (1)	
	内容表达与情感表达	45
第十一章	影响性咨询技术 (2)	
	自我开放	48
第十二章	影响性咨询技术 (3)	
	即时性	56
第十三章	影响性咨询技术 (4)	
	面 质	66

第十四章	影响性咨询技术(5)	
	解释	70
第十五章	影响性咨询技术(6)	
	提供信息	73
第十六章	常用咨询技术(1)	
	放松技术	80
第十七章	常用咨询技术(2)	
	角色扮演	90
第十八章	常用咨询技术(3)	
	空椅子技术	93
第十九章	常用咨询技术(4)	
	沙盘游戏治疗技术	95
第二十章	常用咨询技术(5)	
	绘画	98
参考文献		102
附录	操作练习	103

# 第一章 绪 论

心理咨询 (counseling) 是指运用心理学的方法, 对心理适应方面出现问题并企求解决问题的求询者提供心理援助的过程。需要解决问题并前来寻求帮助者称为来访者或者咨客, 提供帮助的咨询专家称为咨询师。来访者就自身存在的心理不适或心理障碍, 通过语言文字等交流媒介, 向咨询师述说, 并询问咨询师的意见, 与咨询师就自身问题进行商讨, 在咨询师的支持和帮助下, 通过共同的讨论找出引起心理问题的原因, 分析问题的症结, 进而寻求摆脱困境、解决问题的方法和对策, 以便恢复心理平衡, 提高对环境的适应能力以及增进身心健康。

对心理咨询的解释可以分为广义和狭义。广义的心理咨询包括心理咨询和心理治疗, 有时心理检查、心理测验也被列为心理咨询的范围。狭义的心理咨詢不包括心理治疗和心埋检查、心理测验, 只局限于咨访双方通过面谈、书信、网络和电话等手段向来访者提供心理救助和咨询帮助。

在开始学习心理咨询基本技能之前, 我们要先熟悉和了解心理咨询的一般过程, 以及做好咨询前的准备工作。

## 一、了解心理咨询的过程

心理咨询的过程包括如下阶段:

### 1. 进入与定向阶段

- (1) 建立辅导关系。
- (2) 搜集相关资料, 便于初步界定问题, 明确辅导需要。
- (3) 初步了解当事人的个人、环境资源; 做出接案决定; 做出辅导安排。

### 2. 问题——个人探索阶段

- (1) 建立良好的关系。
- (2) 搜集有关资料, 以进一步界定和解决问题。
- (3) 协助当事人进行自我探索, 深入了解当事人。

### 3. 目标与方案探讨阶段

- (1) 激发当事人改变动机。
- (2) 处理好当事人的期望和目标的关系。
- (3) 咨询师要明了现有的干预手段和自己能力的局限。
- (4) 咨询目标的确定要以当事人为主, 咨询师起辅助作用。

#### 4. 行动/转变阶段

- (1) 避免让当事人变成一种被动、接受、依赖的角色。
- (2) 保持灵活性。
- (3) 要注意治疗收获在实际生活中的迁移应用情况。
- (4) 行动/转变阶段要经常进行评估,即根据已确定的目标,了解咨询和治疗实际上有多大进展。

#### 5. 评估/结束阶段

- (1) 评估目标收获。
- (2) 处理关系结束的问题:分离焦虑。
- (3) 为学习的迁移和自我依赖做准备。
- (4) 最后一次会谈。

## 二、心理咨询前的准备

心理咨询对环境的要求很高,咨询室的布置应该给人宁静、和谐、温馨的感觉,使来访者一走进咨询室就感到轻松和舒畅。

心理咨询师在开始心理咨询前要做好心理准备工作。

首先,对心理咨询师角色的认识。

心理咨询师是运用心理学以及相关知识,遵循心理学原则,通过心理咨询的技术与方法,帮助求助者解除心理问题的专业人员。心理咨询师在心理咨询中秉承“助人自助”的原则,因此,心理咨询的人际关系有如下特点:(1)咨访关系的建立和发展是以求助者迫切需要得到帮助、主动来访为前提的。(2)咨访关系是在特定地点和时间内建立的具有隐蔽性和保密性的特殊关系。(3)咨访关系是一种治疗联盟,它能给予当事人心灵上的震动,使其重新认识自我,并进行调节。(4)由于咨访关系没有一般人际关系所具有的利害冲突与日常瓜葛,因此,这种关系是强有力的,也是非常有效的。

心理咨询是以会谈的形式进行的,要求咨询师应用心理学的有关知识和技术来分析当事人的心理问题,并提供相应的帮助。可以说,心理咨询是一系列心理学的活动过程,包含咨询师对来访者的共情与关注,包含咨询师对来访者的问题的分析与评估,包含咨询师应用各种心理咨询的理论和技巧,如合理情绪、心理分析、行为矫正、当事人中心等方法来帮助来访者。所以,咨询师必须是经过专业训练的。

心理咨询师能够帮助来访者分析内心的心理矛盾和冲突,探讨影响其情绪和行为的原因,协助他们自我改变。咨询中,对来访者进行的帮助包括确立目标、提出解决的方案与措施、协助来访者重新认识自我以及改变行为等。

其次,对自身价值观的澄清。

有人认为咨询师应持完全中立的态度，不应带有任何自己的价值观念。实际上，在咨询过程中，咨询师自身持有的价值观是无可隐藏的。来访者经常会问咨询师：如果是你遇到这样的事，你会怎么办？问题的关键在于，咨询师应清楚自己所持的价值取向是什么，咨询师应注意如何去表达自己的价值观念，以避免把自己的价值观中不合理的内容不自觉地施加给求助者，从而引起可能的错误导向。

最后，对“上帝情结”的觉察。

“拯救者情结”，又叫“上帝情结”“助人情结”“救世主情结”，是咨询师应尽力避免的。请看下面一个案例：

如果心理咨询师的“拯救者情结”或者“上帝情结”犯了，那将是非常危险的。有些人，其实我也是，我以前也是这种心态，不能说有些人，就说我自己吧，我当初进入这个行业做心理咨询时，我就想，我要学一门很厉害的技术，如果发现一些人有心理问题，我就用这个“神奇”的技术去帮助他们，让他们脱离苦海。但实际上真是栽了一个又一个跟头，历经沧桑，一遍一遍地打脸，不是我打别人的脸，而是别人打我的脸，还被打得晕头转向，最后我绝望了，原来我谁也帮不了！我为什么这么想去帮助别人呢？实际上我发现原来是我想拯救内在的那个我。可是我又不愿意去面对内在的我，不愿意去面对内在的那个痛苦的我。所以，我就想去拯救别人。我以为学了一点心理学知识，学了一点技术，就已经通晓心理学，通晓心理咨询，就可以去帮助别人了，可最后才发现我连自己都不了解，常常把自己带进沟里。在那个沟里我还对自己说：我不是在帮你吗？我这么辛辛苦苦地帮你，最后你还不领情，你们还说我有问题。唉，自己在沟里唉声叹气啊。

还好，我这个人有一个优点，就是善于反思。我常常反思：这到底是怎么回事呀？我不是好心好意去帮助别人吗？别人有困难我冲上去；别人有心理问题我冲上去；两口子吵架，我也冲上去，或者朋友吵架了找我诉苦，我跟他们提提建议、出出主意，这不是很好吗？

后来我才发现，原来是我错了，别人不需要帮助，我自己才需要帮助，他们都没有问题，原来是我有问题，是我有了“拯救者情结”。

唉，在沟里的那个惨啊，还好，最后我想明白了，想明白之后我就从那个沟里很狼狈地爬出来，爬出来之后又怎么办呢？我就想，为什么我这样用力地去帮助别人？我到底在干什么？我到底想获得什么？

最终，我发现，我去拯救别人，实际上是为了获得心理上的优越感；我去拯救别人，实际上是为了在别人身上实现自我价值，我真的想去帮他们吗？

我刚开始以为我真的想要去帮助别人，但后来冷静下来仔细地想一想，唉，其实我不是为了去帮助别人，而是为了别人对我的感谢。对方从困境里走出来之后，他就会感激我，甚至会崇拜我，如此一来我心里真是比吃了蜜汁还甜。原来是为了满足我的虚荣心。

也许，这是心理咨询师的职业特点。

后来我又想，真的只是这样吗？我怎么会有这么强烈的助人动机呢？原来我自

己也需要帮助。那我先把自己拯救了吧。那怎么样去拯救自己呢？通过我的这个案例大家应该知道，如果一个咨询师有“拯救者情结”，他真的是把自己带到沟里去了，当然有时候也可能把来访者带到沟里去了，然后两个人在沟里互搏。

后来我才发现原来我自己的问题没有解决好，我就急着想去解决别人的问题，想去告诉大家，我是一个优秀的心理咨询师，甚至我想成为中国最厉害的心理咨询师，结果……。

所以，我就把目标转向自身，我到底有什么问题呢？我想起了我幼年时曾陷入无助、恐惧、悲伤的困境，没有人帮助那个哭泣的我，所以，我看到他人悲伤、痛苦、无能，我就想拯救别人，其实我是想拯救我自己，但是我又没有去救自己，所以我就去救别人，最终“拯救者情结”破灭。

随着自我分析、自我觉知越来越深，我就发现自恋开始膨胀，我觉得我比周围的人都厉害。

我看过那么多书，知道那么多方法，而且很早就开始做咨询了，我跟别人交流，发现他们都不如我，有些甚至很有名气的老师的水平也不如我，当时我就觉得我是天下第一了，真厉害。

然后呢，就开始“喷”这个“喷”那个，说这个不好，说那个不好，说自己多厉害，膨胀得自己都不认得自己了，感觉飘到天上去了。但是气球总会被戳破，我逐渐迷失，狂妄自大，自以为是，目中无人！但外人还不一定看得出来，因为我伪装得很好，让人觉得我很谦虚、很和善。

你知道我自恋到哪种程度吗？就是什么事我都是对的，真是自恋到没朋友。

大家看过《生活大爆炸》没？我真的是好羡慕谢耳朵，他那么自恋，居然还有朋友。但是我那个时候就比较惨，自恋到没朋友。越自恋的人，其实越没有真正的朋友，因为，别人都走不到他心里去。他会认为自己比所有的人都厉害，所以，人家跟你在一起相处，很难受。

你想，一个来访者找一个超级自恋的咨询师来做咨询，而这个咨询师不是贴着来访者的问题去做咨询，而是为了满足自己：你來找我做咨询，那是因为我厉害，我帮你解决了心理问题，跟你没有关系，都是因为我厉害。其实，最后才发现，真的解决了什么问题吗？可能来访者带着满身伤害就走了，还会说“哎呀，你好厉害”，实际上是人家不想谈了。心理咨询师最后才发现自己才是伤害最大的制造者。

（摘自阿苏：《心理咨询道与术之一：咨询师的危险性（下）》，有改动。）

这位作者非常形象而深刻地指出了“上帝情结”对心理咨询的影响。在心理咨询的过程中满足谁的心理需要，是咨询师还是来访者？心理咨询师需要时刻保持觉察和自省，才能更好地为来访者提供帮助。

## 第二章 结构化技术

结构化技术也称场面构成技术，是指咨询师就咨询过程的本质、目标、原则、限制、咨询师的角色与限制、来访者的角色与责任等做出恰当说明的一种技术。包括四个方面：（1）说明心理咨询的性质。（2）说明心理咨询的保密原则。（3）说明咨询师的角色与限制。（4）说明来访者的责任、权利和义务。

### 1. 说明心理咨询的性质

#### （1）来访者的偏见。

来访者寻求心理咨询时，会有一些心理预期，希望心理咨询能够药到病除，效果立竿见影，帮助他们立刻解除痛苦，解决遇到的问题。

#### （2）心理咨询的性质。

心理咨询是一个“助人自助”的过程，通过双方的人际关系互动，共同对问题加以探讨，以促进来访者的自我探索，而不是谁为谁做决定。

### 【案例 1-1】

来访者：老师，我和我的男友相处的时候，总觉得很压抑、很痛苦。他不能理解我的心情，还常常误解我。我又说不过他，所以感觉很憋屈。但是我去年生病做手术的时候，他对我很好，一直陪在我的身边，我一想到那些事情，就觉得我下不了分手的决心。我今天预约这个咨询，就是想着我把我俩的事情都说说，您帮我拿个主意，看我到底要不要分手？

咨询师：听起来你已经纠结了一段时间，希望自己可以摆脱这种情绪。但是这段感情是你和他两个人的事，你的人生是你自己的人生，我想我可以在这里陪你一起去探索，帮助你了解自己内心的需要，了解和男友之间到底发生了什么，这样你就可以为自己的未来做出选择。

来访者：所以你不能替我做主？我就是自己没办法做决定！

咨询师：听起来你有些失望，有时候我们自己拿不定主意的时候真的会很希望别人帮忙。但是这毕竟是你的人生和生活，终究你将自己去面对，我为你做的任何选择都是不负责任的。但我愿意陪伴你探索和成长，直到你愿意，也有能力为自己做选择为止。你看这样可以吗？

### 2. 说明心理咨询的保密原则

心理咨询师应尊重求助者的个人隐私权，无论是在个体治疗或是在集体治疗中都有责任采取适当的措施为求助者保守秘密。

（1）需要保密的内容包括：咨询过程中求助者暴露的内容、咨询过程

中与求助者的接触过程。

在没有征得求助者同意的情况下，心理咨询师不得随意透露上述信息；心理咨询师也不得随意打探求助者与咨询无关的个人隐私。

心理咨询师有责任向求助者说明心理咨询工作的保密原则以及这一原则在应用时的限制。在团体咨询时应首先在团体中确立保密原则。

(2) 心理咨询师应清楚地了解保密原则，但下列情况例外：① 心理咨询师发现求助者有伤害自身或伤害他人的严重行为时；② 求助者有致命的传染性疾病且可能危及他人时；③ 未成年人在受到性侵犯或虐待时；④ 法律规定需要披露时。

(3) 在遇到上述①②③的情况时，心理咨询师有向对方合法监护人预警的责任；在遇到④的情况时，心理咨询师有遵循法律规定的义务，但须要求法庭及相关人员出示合法的书面要求，并要求法庭及相关人员确保此披露不会对临床专业关系带来直接损害或潜在危害。

(4) 心理咨询师只有在得到求助者书面同意的情况下，才能对心理咨询过程进行录音、录像或演示。

(5) 心理咨询师开展咨询工作的有关信息（包括个案记录、测验资料、信件、录音、录像和其他资料）均属于专业信息，应严密保存，仅经过授权的心理咨询师可以接触这类资料。

(6) 在心理咨询工作中，一旦发现求助者有危害自身和他人的情况，必须启动危机干预方案，防止意外事件发生。如与其他心理咨询师进行磋商，应将有关保密信息的暴露程度控制在最低范围。

(7) 因专业需要进行案例讨论、教学引用和科研写作时，应隐去那些可能据以辨认出求助者的有关信息，以保证求助者不被识别出来。

保密例外：

(1) 已经获得求助者的披露信息授权，咨询师应该严格按照约定使用该授权。

(2) 出现上述保密原则例外的情况。

### 【案例 1-2】

咨询师：你听说过心理咨询里的“保密”和“保密突破”吗？

求助者：听说过“保密”，没有听说过“保密突破”。

咨询师：好的。你听说过的“保密”是什么样子的？

求助者：大概就是我说的任何事情你都不会告诉任何人，是吗？你还是给我介绍一下吧。

咨询师：好的。简单来说，是指你在这里（咨询室）所讲的话全部都是保密的，但是有一些情况除外，在特殊情况下我会打破保密原则，称为“保密突破”。例如，当我得知你可能会对自己或他人做出危险的事情，我就会在告知你之后，联系你的紧急联络人，甚至会联系有关部门。例如，当我需要进行个案督导时，

我可能会将你的部分信息告知我的督导，进行案例研讨，以帮助我进行咨询工作。可能还有其他的状况，需要时我们可以进行探讨。以上，有没有什么疑惑或者不能接受的？

### 3. 说明咨询师的角色与限制

#### (1) 角色与责任。

不能担当解决问题的责任；不能强迫来访者做咨询师期待的事；不能代替来访者做决定；不做不切实际的保证。

#### (2) 关系的限制。

不能以朋友、师生、伴侣、父母、知己等关系进行会谈；如果在会谈中咨询关系发生变化，双方应以真诚的态度加以探讨。

### 【案例 1-3】

来访者：我在你这里咨询以后，觉得真的很有收获，我觉得你人特别好，和你特别投缘，我很想有你这样的朋友，不知道是不是可以加个微信？

咨询师：听说你经过咨询之后有了成长，我真的为你感到高兴。但是咨访关系和日常人际关系有很多不同，其中一个不同就是仅仅在咨询室进行互动和工作，这个限制正是保障咨询起效果的很重要的因素，所以，很抱歉，我和你不能成为朋友。你想要听我多说说这些原因吗？

### 4. 说明来访者的责任、权利和义务

责任：(1) 向咨询师提供与心理问题有关的真实资料。(2) 积极主动地与咨询师一起探索解决问题的方法。(3) 完成双方商定的作业。

权利：(1) 有权了解咨询师的受训背景和执业资格。(2) 有权了解咨询的具体方法、过程和原理。(3) 有权选择或更换合适的咨询师。(4) 有权提出转介或中止咨询。(5) 对咨询方案的内容有知情权、协商权和选择权。

义务：(1) 遵守咨询机构的相关规定。(2) 遵守和执行商定好的咨询方案中各方面的内容。(3) 尊重咨询师，遵守预约时间，如有特殊情况提前告知咨询师。

### 【案例 1-4】

来访者：我来咨询，是因为我工作上遇到了难处。我跟你好好说说，然后你帮我拿个主意。

咨询师：很高兴你遇到困难时愿意尝试心理咨询。我很乐意听你的故事。但你好像希望我可以帮你制定一个解决方案？

来访者：是啊。别人都说心理咨询师的角度不一样，还可以知道很多问题的根源。所以我打算从头到尾跟你说一遍，你就可以告诉我该怎么办！

咨询师：的确，因为我有心理学的知识背景，也站在旁观者的角度，可能会有一些不一样的看法。但是我认为，咨询的主要目的是通过自我探索和尝试，使

你成长，以后倘若再遇到类似的状况，你就有能力自己应对。当然，如果你需要，我也很乐意与你探讨现实中的问题和可能的解决方案，辅助你做出选择。

来访者：那在这个过程中我要做什么？

咨询师：我希望你可以主动地与我一起探索解决问题的方法，尽量提供与心理问题有关的真实资料。如果这一期间有你我双方商定的各种练习，也希望你可以积极完成。

### 5. 结构化技术的功能

结构化技术具有下述功能：

(1) 使来访者对咨询的架构、方向以及咨询关系的性质、咨询过程有一个初步了解，为咨询的进行建立良好的心理环境和规范保证。

(2) 明确来访者的责任，减少咨询关系中的暧昧性，协助来访者积极调动自己的内部资源。

### 6. 使用结构化技术的注意事项

结构化技术在使用时应注意以下方面：

(1) 宜在咨询的初期使用，也可以随着来访者的谈话，弹性地分散在咨询的过程中，或者在咨询的初期不断地强化。

(2) 不要过度使用结构化技术，也不宜急着做完，以免破坏会谈气氛和咨询关系。

(3) 不要僵硬死板地使用结构化技术，不能忽略来访者的感受，否则会使来访者产生被拒绝、被忽略的感觉而导致焦虑和抗拒。

请看下面两个案例中咨询师的不同做法：

#### 【案例 1-5】

来访者：我有一些问题想和你谈谈，不知可不可以？

咨询师：当然可以，我们一次谈话是 50 分钟，这次谈不完再约下次，只谈一次是不够的。你的问题是什么？

来访者：我就是压力大呀！尤其是快要高考了，我觉得我的每门功课都一塌糊涂，一看书就头昏脑涨的。这可是决定命运的一场考试呀，我真不知道怎么办才好！

咨询师：你放心，我们的谈话内容绝对保密。你以前有没有咨询过？

#### 【案例 1-6】

来访者：我有一些问题想和你谈谈，不知道可不可以？

咨询师：我很乐意跟你谈，是哪方面的问题？

来访者：我就是压力大呀！尤其是快要高考了，我觉得我的每门功课都一塌糊涂，一看书就头昏脑涨的。这可是决定命运的一场考试呀，我真不知道怎么办才好！

咨询师：听起来你现在的状态不太好，的确压力很大！你有没有找人谈过这些问题？（先支持来访者，接着了解来访者有无咨询的经验）

来访者：自己的事情，不好意思找别人讲，你是专家，一定要帮助我解决这些问题呀！

咨询师：事实上你比我更清楚自己的情况，主意要你自己拿，我不可能代替你做决定。

来访者：这样会不会很麻烦你呀？不好意思……

咨询师：不麻烦。如果你都清楚了各自的角色与任务，我看我们先约8次，如果谈不完可以考虑增加咨询次数。如果没有什么问题请在这里签字，谢谢。

来访者：自己的事情，不好意思找别人讲。

咨询师：我很高兴你现在坐在这里，这表示你在碰到难题的时候，能为自己找资源，这是很积极而且负责的态度，在我们的会谈中，你的积极参与是很关键的。快要高考了，所以压力很大？（以肯定来访者的意愿来协助他投入咨询过程，促使来访者增强对自身角色的了解和责任的理 解）

来访者：我不知道自己是不是应该放弃这次高考。你是专家，你一定知道解决问题的方法。

咨询师：你很想很快找出问题的症结，并且希望有效地解决它，这是我们共同期望的。你来求助的时候，有没有想过咨询是怎么一回事？就是你想象中它是怎样进行的……（与来访者共情，协助来访者建构咨询的性质与咨询师的角色）

#### （4）要注意避免一些空虚的劝慰。

### 【案例 1-7】

来访者：老师，我从来没有找过心理辅导老师，这次是鼓起了很大的勇气才走进来的，心里还是有些害怕。

咨询师1：你的这种害怕，其实是一种逃避，也就是不愿意面对自己的问题的一个借口。如果你能鼓起勇气，就不会再害怕，否则一味地逃避，问题仍旧解决不了。

咨询师2：不用害怕。其实这没什么大不了的，每周来找我咨询的学生挺多的，你看他们都不害怕。

咨询师3：其实咨询没什么好怕的，当然，告诉陌生人你内在的秘密，的确有些难堪，可是，为了解决你的问题，你必须这样做。一开始总会有些困难，一两次后就不会有这种害怕的感觉了。

咨询师4：我想当你了解了心理咨询的性质后，就不会那么担心了。首先，我们在这里所有的谈话都是保密的，这是心理咨询最基本的原则。其次，在我们的谈话过程中，你要尽量讲出自己的真实感受，我的责任是引导你对自己的问题进行深入的探讨，帮助你自己做出正确的决定……

在上面这个案例中，你更满意哪位咨询师的回答？

### 【课堂操作练习】

注意体会咨询师是如何使用结构化技术的。

### 【案例 1-8】

咨询师：你好！请到这边坐下来。我姓谈，你就叫我谈老师好了，不知道怎么称呼你？

来访者：我叫小雨。

咨询师：小雨，不知道你以前有没有过心理咨询的经验？

来访者：我是第一次来心理咨询。

咨询师：哦，我想应该让你了解一下心理咨询是什么样的更好一些！心理咨询主要是在老师的引导和帮助下，通过有效、深层的自我探索，使你对自己的问题有更深的领悟，以便做出选择和决定。

来访者：其实，我很想从你这里得到一些很好的建议！

咨询师：我知道你很想一下子解决自己的问题，但这需要一个过程，建议是次要的，而你的积极参与才是最关键的！你要把自己内心真实的感受都讲出来，以便我们对问题有准确的认识。另外，我们的咨询时间一般是 50 分钟左右，每周一次，除此以外，你还有什么疑问吗？

来访者：可以试试看！

咨询师：好，那我们就开始，能告诉我，是什么原因促使你来咨询的吗？

## 第三章 咨询关系建立技术 (1)

### 尊重、真诚、温暖

咨询关系是指咨询师和来访者之间的相互关系。建立良好的咨询关系是心理咨询的核心内容。

#### 一、咨询关系的建立

咨询关系的建立受到咨询师和来访者的双重影响。

来访者——咨询动机、合作态度、期望程度、自我觉察水平、行为方式以及对咨询师的反应等方面。

咨询师——咨询态度 (尊重、温暖、真诚、共情和积极关注)。

#### 二、尊重

尊重来访者,不仅是咨询师职业道德的起码要求,也是助人的基本条件。体现为对来访者的现状、价值观、人格和权益的接纳、关注和维护,要做到“无条件尊重”。

恰当地表达尊重意味着:完整接纳;一视同仁;以礼相待;信任对方;保护隐私;以真诚为基础。

尊重的作用:

- (1) 可以为来访者创造一个安全、温暖的氛围,使其最大限度地表达自己。
- (2) 可使来访者感到自己受尊重、被接纳,从而获得一种自我价值感。
- (3) 可以唤起来访者的自尊心和自信心,成为对方模仿的榜样。

咨询师对来访者的接纳、尊重程度与他的人性观有关 (见表 3.1)。

表 3.1 咨询师的人性观

第一种	咨询师深信来访者有内在的潜力去面对挑战,并获得成长,因而他会尊重来访者个人的决定和意向,对来访者的言行不加半点评论和干涉。
第二种	咨询师虽然相信来访者有能力改变,但认为其能力有限,需要包括咨询师在内的外界帮助,因而,他虽然尊重来访者的意见和选择,但也认为有必要加以指导和提醒。
第三种	咨询师相信来访者有能力应付日常生活中的琐事,但在面临人生重大抉择时,则有赖于专业人员的指导和帮助。
第四种	咨询师不怎么相信来访者有内在潜力。有的甚至认为人的自然倾向是消极堕落的,人身上有许多原始、野蛮、罪恶的倾向,有某种劣根性,有原罪,倾向于自我毁灭等。