情感反映技术

- 情感反映是指咨询师把求助者语言与非语言行为中包含的情感整理后，反映给求助者。

  事例

  求助者：“我和女朋友已经相爱半年了，情投意合。可我父母不赞同，反对我大学谈恋爱。我很苦恼，不知怎么办好？”

- 情感反映：“你父母不同意你大学谈恋爱，你很痛苦，也很茫然，是这样吗？”

  如果包含了一种以上的情感，咨询师应把不同的情感反映出来，比如，咨询师对求助者说：“你刚才的言行似乎表明，一方面你对相识不久的男孩有好感，另一方面，似乎还有些不满，是这样的吗？

- 功 能

- 1、协助求助者觉察、接纳自己的感觉
- 2、促使求助者重新拥有自己的感觉
- 3、使咨询师进一步正确地了解求助者，或使求助者更了解自己
- 4、有助于建立良好的咨询关系

- 注 意

- 这一技术可以使用在任何阶段。

  所做的情感反映，要准确反映求助者的感受，不能超过或减少求助者表达的。

  不仅反映求助者言语所表达的情感，更要反映非言语传达的情感。

  所用言语，尽量不要重要求助者的用词。

  焦点放在此时此刻的情感上。

  反映求助者的多种情感。

- 七、具体化技术
- 心理咨询中，我们常会遇到一些求助者，他们所叙述的思想、情感、事件是模糊、混乱、矛盾、不合理的。这些模糊不清的东西常常是引起他们困扰的重要原因。
  为此，咨询师需要使用具体性技术。以“何人、何时、何地、有何感觉、有何想法、发生什么事，如何发生”等问题，协助求助者更清楚、更具体地描述其问题。

- 功 能
- 具体性技术可以澄清求助者所表达的那些模糊不清的观念、情感以及遇到的问题，明了求助者的真实感受、真实事件；
  把话题引向深入，鼓励求助者表达；
  让求助者弄清自己的所思所感，明白自己的真实处境，这本身就有助于改善求助者的状态；
  提供具体性的榜样。

- 求助者出现下列情形时需要采用具体化技术：
- ★问题模糊。咨询师的具体化就是还原其本来面目，并让求助者明白真相。比如，求助者说“我很烦”，“我很自卑”，当人处于这种状态时，往往会被它所笼罩。
  咨询师可以说，“你能否告诉我你因为什么而自卑”。“通过分解问题，就可以清楚是怎么回事，把问题缩小。”
  P102 案例2-5
- ★过分概况，即以偏概全的思维方式。一些求助者以偏概全，容易把个别事件扩展开来，使事情越搞越复杂。咨询师使用具体性技术还事情以本来的面目。比如，求助者说“人们都不喜欢我”，运用具体性技术，让他具体说说是谁不喜欢你，结果发现除了个别人对他有些看法外，事情远不像他所说的那样。 P103案例2-6
- ★概念不清。咨询师发现求助者说话比较杂乱和空泛时，应用具体化予以澄清，采用层层解析、由表及里的方法。一些求助者一知半解，容易随便地给自己扣上帽子，比如“我有同性恋”；“我有抑郁症”。经具体性技术，让求助者具体说明这是什么意思，往往发现所谓的同性恋，只是与一位同性朋友比较好，情同手足，关系密切。所谓的抑郁症，是因为最近不太开心。
- P104 案例2-7

- 提 示
- 咨询师若发现求助者的说话比较杂乱和空泛时，应用具体性予以澄清，采用剥笋方法，层层解析，由表及里，这也是咨询的一种基本方法。
- 注意事项
- 1、当求助者的叙述有多个含糊不清的地方时，咨询师可以选择最关键的一个，让求助者具体化。
  2、咨询师通过具体性技术，不仅要澄清问题，还要让求助者学习如何就事论事，如何对事不对人。让其明白的思维方式是如何影响自己情绪和行为的。

- 2010年5月卷一考题：61.具体化技术的作用在于（D）
- A让求助者掌握具体的解决问题的方法
- B让求助者学会具体的行为技术
- C让求助者从具体小事入手完善自己
- D通过讨论引起求助者的具体事件，让求助者明白真相。

- 八、参与性概括。

- 参与性概括是指咨询师把求助者的言语和非言语行为包括情感综合整理后，以提纲的方式再对求助者表达出来。咨询师可以这样说：“下面我把你讲的意思概括一下……，你看是不是这样？”
- 作用
- 概述可使求助者有机会再一次回顾、整合自己的叙述、信息（举例）。
  可使咨询师有机会检验自己的理解是否准确。
  协助求助者产生新看法，设定处理问题的新目标。
  使面谈有一个暂停喘息的机会。
  用于转移话题，或进入新的主题。

- 可用于一次面谈结束时，可用于一阶段完成时，也可用于一般情况下。

- 九、非言语行为的理解与把握
- **言语表达：**是双方交流信息、沟通情感、建立关系的基本条件之一，在咨询中占主要的、不可缺少的地位

非言语行为：对言语内容作补充、修正或独立出现，代表独立的意义；提供许多言语不能直接提供的信息，以更全面地了解求助者的心理活动；借助非言语行为，咨询师更好地表达自己对求助者的支持和理解。

- 正确把握非语言行为的各种含义
- 全面观察非语言行为
- 如何看待言语内容与非言语内容的不一致
- **非言语行为的独特作用：**
- （1）加强言语：语调、手势、表情可使语言更丰富、加强
- （2）配合言语：点头、视线的转移等，如，如果想继续讲下去，在一句话的末尾他不会抬起头，会把手停在空中等
- （3）实现反馈：如用嘴、眉毛动作表示同意、理解等
- （4）传达情感：面部表情、声调表达情绪、情感

- P106 案例2-8

- 2009年11月卷一考题：81.参与性技术不包括（C）
- A倾听　B内容反应　C面质　D情感反应

- 2009年5月卷一考题：109.目光注视的一般规律（AD）

A倾听时，注视对方眼睛　B说话时比倾听时注视对方多一些

C开始说话时，将目光从对方身上移开　D讲话结束时，将目光重新回到对方身上

- 2008年11月卷一考题：116.理解非言语行为要注意（ABCD）

A正确把握非言语行为的各种含义　B全面观察非言语行为

C应把动作放到某种情境中来了解　D应关注言语内容与非言语内容的不一致

第三单元 影响性技术

一、面质。

- 面质又称质疑、对峙、对质、对抗、正视现实等，是指咨询师指出求助者身上存在的矛盾。面质具有一定的威胁性。
- 咨询中常见的这种矛盾包括：
- ★**言行不一致。**如“你说你喜欢体育活动，可你似乎从不活动”
- ★**理想与现实不一致。**如“你说你应该是个受人欢迎、尊重的人，可实际上别人常常疏离你，甚至歧视你”；“你说你想当足球名星，可你身体这么差，速度亦不快，可能吗？”
- ★**前后言语不一致。**如“你刚才说你很喜欢你的上司，现在你怎么又骂起他来了？”
- ★**咨访意见不一致。**咨询师对求助者的评价与求助者的自我评价不一样，如“你说自己丑，可我觉得你是漂亮的”；

- 咨询中使用面质的目的在于：
- ★协助求助者促进对自己的感受、信念、行为及所处境况的深入了解；
- ★激励求助者放下自己有意无意的防卫心理、掩饰心理来面对自己；
- ★面对现实，并由此产生建设性的活动；
- ★促进求助者实现言行统一，理想自我与现实自我的一致；
- ★使求助者明了自己所具有而又被自己掩盖的能力、优势并加以利用；
- ★通过咨询师的面质给求助者树立学习、模仿面质的榜样，以便自己将来有能力去对他人或自己作面质。

- 使用面质技术时要注意以下几点：
- ★要有事实根据；事实不充分、不明显时，一般不宜采用面质
- ★避免个人发泄；不能作为发泄情绪的工具。如，“你刚才还说听我的话，现在怎么就自作主张了呢？像你这样我有什么办法。”“你一会说好，一会儿又说不好，到底是好还是不好？说话怎么可以这样出尔反尔的？”等。
- ★避免无情攻击；不能作为表现智慧和能力的机会，不顾求助者的感情，而无情地使用面质，使其陷入尴尬。如“你说你爱她，可你为什么最终又离开了她？你自认为自己是爱情至上者，为什么就不能排除父母的反对意见呢？你不是认为自己是个品行优秀的青年吗？可为什么在她有病，急需你关怀、帮助、照顾的时候，你反而在她的心上捅了一刀？”

- ★要以良好咨询关系为基础

- ★可用尝试性面质。用于咨访关系还没建立好时，用一些不太肯定的言语“似乎”“好象”等。给来访者留有余地。若求助者回避，就不再追问，以免难堪。如，“我不知道我是否误会了你的意思，你上次似乎说你学习挺轻松，成绩也好，可刚才你的意思却是学得很累，老担心学习成绩，不知哪一种情况更确切？”

- 总之，使用面质要谨慎，要与支持结合起来；没有支持的面质会发生灾害；没有面质的支持则是贫血的。

- **基本上，面质法是在咨询员与当事人关系建立之后，以不具惩罚的方式，协助当事人发现自己不当的思想、情感与观念的一种有用技术。**

- 面质的四个要点

(1) 面质主观看法/偏差逻辑观念

当事人：没有读一流高中与大学的人，不是能力最强的人。

咨询员：难道所有成功的企业家、政治家、科学家都来自一流的高中与大学？恐怕不是吧？

- (2)面质当事人错误的信念与态度

当事人：我对女人并不了解，女人的心真的难以捉摸，我真的无所适从。

咨询员：可能不是因为女人难以理解，而在于你都独来独往，不试着去与女人相处，多了解她们。

- ⑶面质个人目标

当事人：我只想早一点去赚钱，书不想念了。

咨询员：你有没有想过以你目前的条件，能找到有多少待遇的工作？

- ⑷面质破坏性的行为

当事人：我不想再读书，只是不愿意让我的父母计划得逞。

咨询员：你这样做，除了伤父母的心以外，你又得到此什么？

- 2010年5月卷一考题：82.面质技术的含义是（D）

A当面质问求助者　　B求助者对咨询师质疑

C咨询双方当面对质　　D指出求助者身上存在的矛盾

- 2009年11月卷一考题：108.面质技术也称（ABD）
- A质疑　　B对抗　　C指责　　D正视现实

- 二、解释。
- 解释是运用某一种理论来描述求助者的思想、情感和行为的原因、实质等。
- 解释被认为是面谈技巧中最复杂的一种，它与释义的差别在于，释义是从求助者的参考框架来说明求助者表达的实质性内容，解释则是在咨询师的参考框架下，运用自己的理论和人生经验来为求助者提供一种认识自身问题以及认识自己和周围关系的新思维、新理论、新方法。
- 解释与内容表达的关系：解释侧重在对某一问题作理论上的分析，内容表达则是指咨询师提供信息、建议、反馈等等。
- 需要注意的，咨询师水平高低很多程度上取决于理论联系实际的程度，但咨询师不能把解释强加给求助者。

注意：

（1）解释前要了解情况，把握准确，不能随意的解释

（2）可以用询问的方式进一步搞清问题，用探讨的方式表达个人的看法

（3）应有利于咨询的进行，有利于求助者问题的解决

（4）咨询师所掌握的信息不一定都要告诉求助者。 如，强迫症：是一种典型的心理疾病，如果对方对心理疾病之类的词很敏感，对强迫症是什么又不了解，还不如告诉是“强迫行为”，再适当作些说明更好，免得对方误解或增加心理负担；有些是父母教育不当的影响，不宜过多强调其作用，否则有的求助者会把责任推到父母身上，责怪父母，而放弃自身的责任和现在应该做的，应该把注意力更多地放在现实的自我调整上。

（5）灵活运用解释技术：对什么人、什么心理问题、什么时间、运用什么理论、怎样解释

- 2010年5月卷一考题：110.解释是一种影响性技术，其含义是（CD）

A不厌其烦地说明情况　　B解答求助者提出的问题

C运用理论说明求助者行为背后的原因　　D运用理论揭示求助者情感反应的实质

- 2008年11月卷一考题：74.解释技术的含义是运用心理学理论（D）
- A描述求助者的思想状态　　B描述求助者的情感反应
- C描述求助者的行为特点　　D说明求助者思想情感行为的原因与实质

三、指导。

- 指导是咨询师直接地指示求助者做某件事、说某些话或以某种方式行动。指导是影响力最明显的一种技巧。有些咨询师不赞同用指导技巧如非指导型咨询师。
- 不同理论流派的指导方法：
- 心理分析学派常指导求助者进行自由联想以寻找问题的根源；
- 行为主义学派常指导求助者作各种训练；
- 人本主义中的完形学派习惯于作角色扮演指导；
- 理性情绪学派则针对求助者的各种不合理观念予以指导，用合理的观念代替不合理的观念。

- 2009年5月卷一考题：122.指导技术的正确做法是（ACD）
- A咨询师直接指示求助者以某种方式行动　　B可以不考虑求助者的心理准备
- C让求助者真正理解指导的内容　　D不强迫求助者执行

- 2008年11月卷一考题：117.不同理论流派的指导方法是（ABCD）
- A完形学派习惯于做角色扮演的指导
- B行为主义学派指导求助者进行各种行为的训练
- C理性情绪学派指导求助者用合理信念代替不合理信念
- D精神分析学派指导求助者通过自由联想寻找问题的根源

- 2008年5月卷一考题：73.影响力最明显的一种影响性技术时（C）
- A解释　　B自我开放　　C指导　　D内容表达

四、情感表达。

- 情感表达指咨询师告知自己情绪，情感活动状况以让求助者明白。
- 情感表达是咨询师表达自己的喜怒哀乐；情感反应是咨询师反映求助者叙述中的情感内容。

情感表达技术：表达自己的情感、情绪活动状况，让求助者明了，并影响求助者。

与情感反应的区别（通情？）：对求助者叙述中的情感内容作出反应

情感表达的方式：

（1）针对求助者：如“我觉得你很坦然”

（2）针对自己：如“我很抱歉没有听清你刚才说话”

（3）针对其他的事物，如“我喜欢与人交朋友”等

- 情感表达的作用：
- （1）能体现对求助者设身处地的反应，又能传达自己的感受，
- （2）使求助者感受到一个活生生的咨询师形象，了解咨询师的人生观
- （3）为求助者做出了示范，促进求助者的自我表达

五、内容表达。

- 内容表达是咨询师传达信息，提出建议，提供忠告，给予保证，进行褒贬和反馈等等。
- 咨询过程中各项影响技巧都离不开内容表达。广而言之，指导、解释、影响性概述、自我开放等都是一种内容表达。
- 内容表达是咨询师表达自己的意见；内容反应是咨询师反映求助者的叙述。

反馈与建议是常用的内容表达方式

(1)反馈:反映咨询师对求助者的看法，使求助者了解自己的状况，也可从求助者的言语和非言语反应中得知自己的反馈是否正确，从而相应地作出调整。

(2)忠告和建议:但应注意措辞的缓和、尊重，比如“我希望你……”、“如果你能……或许就会更好”，而切不可，“你必须……”、“你一定要……”、“只有……才能 ……”，像是被人强迫似的。咨询师不应该认为自己的忠告、意见是惟一正确的、必须实行的，否则会影响咨访关系。

六、自我开放。

- 自我开放也叫自我暴露，自我表露，指咨询师提出自己的情感、思想、经验与求助者共同分享。是感情表达和内容表达的一种特殊组合。

自我开放的方式：

（1）把自己对求助者的体验感受告诉求助者：包括正信息和负信息

正信息：积极、赞扬性的信息，如“对于你的坦率，我非常高兴”，正强化。应该适度、实际，

负信息：消极、反面、批评性的信息，如“对于你的不守时，我有点不愉快，我想你一定是有原因的，能跟我说说吗？”。不能不通情

（2）暴露与求助者所谈内容有关的个人经验：如“你所提到的考前紧张，我也有过”

- 。

注意：

（1）必须简洁，目的是为了促进求助者自我开放；

（2）自我开放需建立在一定的咨访关系上，有一定的谈话背景。

（3）自我开放的内容、深度、广度都应与求助者所涉及的主题有关，若咨询师自我开放的量太大，就可能占用求助者太多的时间，故应适可而止。

（4）自我开放应以有助于促进咨访关系、促进求助者自我开放和深入了解自己、加强咨询效果为准则。

- 2009年5月卷一考题：61.自我开放的含义（B）
- A咨询师公开自己的困扰让求助者分担
- B咨询师谈出自己的经验与求助者分享
- C咨询师可以在咨询过程中进行自我调节
- D借助于求助者的自我开放，咨询师可以自我开放

- 七、影响性概述。
- 影响性概述是咨询师把自己所叙述的主题、意见等经组织整理后，以简明扼要的形式表达出来。
- 影响性概述与参与性概述的区别:
- 影响性概述是一种表达:是咨询表达的观点,影响更主动、积极和深刻;
- 参与性概述是一种反应(内容反应):概述求助者叙述的内容.
- 影响性概述的使用：灵活，可用于中间、结束时，也可与参与性概述相结合

- 作用:
- 1.使求助者有机会重温咨询师所说的话,加深印象;
- 2.咨询师有机会回顾讨论的内容,加入新的资料,强调某些特殊内容,提出重点,为后续打基础

- 八、非言语行为的运用

- 非言语行为在咨询中的作用
- 目光注视
- 面部表情
- 身体语言
- 声音特质
- 空间距离
- 衣着及步态

第四单元　放松训练

- **1.放松疗法的原理：通过训练有意识地控制自身的心理生理活动、降低唤醒水平、从而改善机体紊乱功能，达到治疗的目的。**
- **2.放松训练的基本假设：改变生理反应，主观体验也会随着改变。放松训练就是训练求助者，使其能随意地把自己的全身肌肉放松，以便随时保持心情轻松的状态，从而缓解紧张、焦虑情绪等。**
- **3.放松疗法的操作步骤及实施过程**
- **呼吸放松P121　(1)鼻腔呼吸　（2）腹式呼吸**
- **肌肉放松P122**
- **想象放松P124**
- **指导求助者用掌握的放松方法代替紧张焦虑**
- **4.放松训练的使用注意事项P125**

第五单元 简易行为矫治---阳性强化法

- 工作程序;1.明确治疗的靶目标；
- 2.监控靶行为；
- 3.设计新的行为结果
- 4.实施强化。
- 阳性强化法基本原理：行为主义理论认定行为是后天习得，并且认定一个行为如果得以持续，一定是在被它的结果所强化。所以如果想建立或保持某种行为，必须对其施加奖励；如果要消除某种行为，就得设法给予惩罚。以阳性强化为主，及时奖励正常行为，漠视和淡化异常行为，这种方法就是阳性强化法。

- 行为疗法基本理论;创始人是巴甫洛夫和霍尔。应答性经典条件反射理论在治疗中的应用称为行为治疗，最初是通过华生等人对儿童的动物恐怖脱敏发展起来。根据这一原则而创立的第一个系统的行为治疗方式时50年代由沃尔甫提出，称为交互抑制的系统脱敏法。第二种成分是操作条件反射，它的理论基础是斯金纳的工作，在治疗中的应用称为行为矫正，斯金纳曾将它用于个体治疗和集体治疗。第三种成分称为认知行为疗法，代表了两种不同治疗思想即行为技术和合理情绪疗法的融合。
- P130 案例2-9

- 2010年5月卷一考题：125.阳性强化法的基本原理是（AC）
- A漠视或淡化异常行为　　B以奖励为手段建立或保持某种行为
- C以正面强化为主，及时奖励正常行为　　D以严厉惩罚为手段消除某种行为
- 2009年11月卷一考题：95.认知行为治疗程度吸收了（AC）
- A行为技术及合理情绪疗法中的成分　　B积极关怀技术的成分
- C情绪技术及系统脱敏疗法中的成分　　D精神分析技术的成分
- 2009年11月卷一考题：109.阳性强化法的操作步骤包括（ABCD）
- A明确治疗的靶目标　　B监控靶行为
- C设计新的行为结果　　D实施强化
- 2008年11月卷一考题：76.阳性强化法属于（C）
- A精神分析疗法　B现实疗法　C行为疗法　D完形疗法
- 2008年5月卷一考题：76.应答性经典条件反射在心理治疗中的应用称为（A）
- A行为治疗　B行为矫正　C学习疗法　D面质技术

第六单元 合理情绪疗法

- 基本原理
- 合理情绪疗法(RET)是美国著名心理学家艾利斯于20世纪50年代首创的一种心理治疗理论和方法，这种方法旨在通过纯理性分析和逻辑思辨的途径，改变求助者的非理性观念，以帮助他解决情绪和行为上的问题。
- 该理论认为，使人们难过和痛苦，不是事件本身，而是对事情的不正确解释和评价。
- 事情本身无所谓好坏，但当人们赋予它自己的偏好、欲望和评价时，便有可能产生各种无所谓的烦恼和困扰。如果某个人有正确的观念，他就可能愉快的生活，否则，错误的思想与现实不符的看法就容易使人产生情绪困扰。
- 因此只有通过理性分析和逻辑思维，改变造成求助者情绪困扰的不合理观念，并建立起合理的，正确的理性观念，才能帮助求助者克服自身的情绪问题，以合理的人生观来创造生活，并以此来维护心理健康，促进人格的全面发展。

- 合理情绪疗法的主要目标
- 艾里斯等人认为合理情绪疗法可以帮助个体达到以下几个目标：
  ①自我关怀 ;②自我指导;③ 宽容; ④接受不确定性;⑤ 变通性;⑥ 参与;⑦ 敢于尝试;⑧ 自我接受.
- 简而言之，合理情绪疗法的主要目标就是减低求助者各种不良的情绪体验，使他们在治疗结束后能带着最少的焦虑，抑郁（自责倾向）和敌意（责他倾向）去生活，进而帮助他拥有一个较现实、较理性、较宽容的人生哲学。
- 在合理情绪疗法中，咨询师是一个指导者，说服者，分析者，也是权威的信息提供者和与求助者非理性观念对抗的辩论者。

- **2008年5月卷一：95、合理情绪疗法可以帮助个体达到的目标包括（ABC）**

  A自我关怀　　B自我指导

  C敢于尝试　　D严于律己

- ABC理论
- ABC理论是合理情绪疗法的核心理论，其主要观点是：强调情绪或不良行为并非由外部诱发事件本身所引起，而是由于个体对这些事件的评价和解释造成。艾里斯常借用古希腊哲学家皮克蒂斯特的一句名言来阐述自己的观点：“人不是被事情本身所困扰，而是被其对事情的看法所困扰。”
- 在ABC理论中，A代表诱发事件；B代表个体对这一事件的看法、解释及评价即信念；C代表继这一事件后，个体的情绪反应和行为结果。

- 2008年5月卷一：116、合理情绪疗法的ABC理论中，ABC包括(ABD）.
- A诱发事件
- B个体对这一事件的看法
- C个体对不合理信念的驳斥
- D个体在这一事件发生后出现的情绪反应

第六单元 合理情绪疗法

- 操作过程
- 一、心理诊断阶段
- 咨询师的主要任务是根据ABC理论对求助者的问题进行初步分析和诊断，通过与求助者交谈，找出他情绪困扰和行为不适的具体表现（C），以及与这些反应相对应的诱发性事件（A），并对两者之间的不合理信念（B）进行初步分析。
- 二．领悟阶段
- 咨询师的任务和前一阶段没有严格区别，只是在寻找和确认求助者不合理信念上更加深入；而且通过对理论的进一步解说和证明，使求助者在更深的层次上领悟到他的情绪问题不适由于早年生活经历的影响，而是由于他现在所持有的不合理信念造成的，因此他应该对自己的问题负责。

- 一般来说，咨询师需要帮助求助者达到三种领悟：
  1、使他们认识到信念引起了情绪及行为后果，而不是诱发事件本身；
  2、他们因此对自己的情绪和行为反应应负有责任。
  3、只有改变了不合理信念，才能减轻或消除他们目前存在的各种状况。

- 三、修通阶段
- 这是合理情绪疗法中最主要的部分，也即核心内容。咨询师主要任务是运用多种技术，使求助者修正或放弃原有非理性观念，代以合理信念，从而使症状得以减轻或消除。常用的方法技术：
- 1、与不合理信念辩论。P136 案例2-10 案例2-11
- 这是合理情绪疗法最常用最具特色的方法，它来源于古希腊哲学家苏格拉底的辩证法，即所谓“产婆术”的辩论技术。
- 当涉及到求助者对周围的人或环境方面的一些不合理信念时，咨询师可运用“黄金规则”来反驳求助者对别人和周围环境的绝对化要求。黄金规则是指“像你希望别人如何对待你那样去对待别人”这样一种理性观念。

- 2合理情绪想象技术。P139案例2-12

- 首先，使求助者在想象中进入产生过不适当的情绪反应或自感最受不了的情境之中，让他体验在这种情境下的强烈情绪反应。
- 然后，帮助求助者改变这种不适当的情绪体验，并使他能体验到适度的情绪反应。
- 最后，停止想象。让求助者讲述他是怎样想的，自己的变化，如何变化的。对求助者情绪和观念的积极转变，咨询师应及时给予强化，以巩固他获得的新的情绪反应。

- 3家庭作业。
- 它是咨询师与求助者之间的辩论在一次治疗结束后的延伸，即让求助者自己与自己的不合理信念进行辩论，主要有：RET自助表和合理自我分析报告（RSA）.
- RET自助表是先让求助者写出事件A和结果C，然后列出不合理信念，要求求助者对B逐一进行分析，并找出可以代替那些B 的合理信念，填在相应的栏目中，最后一项，求助者要填写出他所得的新的情绪和行为。完成RET自助表实际上就是一个求助者自己进行ABCD工作的过程。
- 合理自我分析(RSA)也是要求求助者以报告的形式写出ABCD各项，只不过没有严格规范的步骤，重点要以D即与不合理信念的辩论为主。

- 4、其他
- 自我管理程序，这是根据操作条件反射的原理，要求求助者运用自我奖励和自我惩罚的方法来改变其不适应的行为方式。
- 另一种方法被称为“停留于此”，即鼓励求助者呆在某个不希望的情境中，以对抗逃避行为和糟糕至极的想法。

- 四、再教育阶段
- 咨询师在这一阶段的主要任务是巩固前几个阶段治疗所取得的效果，帮助求助者进一步摆脱原有的不合理信念及思维方式，使新的观念得以强化，从而使求助者在咨询结束之后仍能用学到的东西应付生活中遇到的问题，以能更好地适应现实生活。
- 在这一阶段，咨询师可采用的方法和技术仍可包括上一阶段的内容，还可应用技能训练，使求助者学会更多技能，提高应对各种问题的能力。这类训练具体包括自信训练、放松训练、问题解决训练、社交技能训练---前两种技术主要是为了提高求助者应对焦虑性倾向反应的能力；后两种则主要帮助求助者提高寻求问题解决的最“优”方法的能力以及社会交往的能力。

- 非理性观念的主要特征
- 许多学者不合理信念加以归纳和简化，指出绝对化的要求，过分概括化，以及糟糕至极是这些非理性观念的三个主要特征。
- 1、绝对化的要求是指个体以自己的意愿为出发点，认为某一事物必定会发生或不会发生的信念。
- 2、过分概括化是一种以偏概全的不合理的思维方式，就好像是以一本书的封面来判定它的好坏一样。
- 3、糟糕至极是一种对事物的可能后果非常可怕，非常糟糕，甚至是一种灾难性的预期的非理性观念。
- P148 案例2-13 案例2-14

- 常见的不合理信念
- 艾里斯通过临床观察，总结出日常生活中常见的产生情绪困扰，甚至导致神经症的11类不合理信念，并分别对其不合理性做了分析。现分析如下：
- 1、每个人绝对要获得周围环境尤其是生活中每一位重要人物的喜爱和赞许。
- 2、个人是否有价值，完全在于他是否是个全能的人，即能在人生中的每个环节和方面都能有所成就。
- 3、世界上有些人很邪恶，很可憎，所以应该对他们做严厉的谴责和惩罚。
- 4、如果事情非己所愿，那将是一件可怕的事情。
- 5、不愉快的事总是由于外在环境的因素，不是自己所能控制和支配的，因此对人对自身的痛苦和困扰也无法控制和改变。
- 6、面对现实中的困难和自我所承担的责任是件不容易的事情，倒不如逃避它们。
- 7、人们要对危险和可怕的事情随时地加以警惕，应该非常关心并不断注意其发生的可能性。
- 8、人必须依赖别人，特别是某些与自己相比强而有力的人，只有这样，才能生活得更好些。
- 9、一个人以往的经历和事件常常决定了他目前的行为，而且这种影响是永远难以改变的。
- 10、一个人应该关心他人的问题，并为他人的问题而悲伤，难过。
- 11、对人生中的每一个问题，都应有一个唯一正确的答案。

- 注意事项
- 合理情绪疗法也有自身的局限：
- 合理情绪疗法假定人有一种生物的倾向性，倾向于用不合理的思维方式进行思维，这是需要人用毕生的努力去减少或克服的。
- 合理情绪疗法是一种着重认知去向的方法，因此它对那些年纪较轻、智力和文化水平较高的人更有效果。
- 最后，合理情绪疗法治疗能否得到比较满意的效果，也与咨询师本身有关。因为他们可能存有这样或那样的不合理信念，这有时候会阻碍治疗取得成功。因此，咨询师也要不断对自己的不合理信念进行辩论，尽量减少自身的非理性成份。

- **2008年5月卷一：117、合理情绪疗法的局限性表现在（BC）**

A不注意发挥心理测验的作用　　B对有领悟困难的人难以奏效

C疗效与心理咨询师的信念有关　D疗效比较难以进行客观的评估

- 2010年5月卷一考题：42.用合理情绪疗法指导求助者的一个关键步骤是（D）
- A培养主动性　　B消除被动
- C促进自由成长　　D促进领悟

- 2008年11月卷一：119.在合理情绪疗法中，咨询师需要帮助求助者达到的领悟是（BC）
- A诱发事件是产生不良情绪的根源
- B信念引起了情绪及行为后果
- C求助者对自己的情绪和行为反应负有责任
- D只有消除诱发事件，才能减轻或消除他们目前存在的症状

- 2009年11月卷一：41.自我管理程序依据的原理是（B）。
- A投射技术 B操作条件反射 C关注技术 D经典条件反射

- 2009年11月卷一：62.在合理情绪疗法中，对“黄金规则”的正确理解应该是（C）.
- A别人必须喜欢我，接受我 B我对别人怎样，别人必须对我怎样
- C像你希望别人如何对待你那样去对待别人
- D像别人希望的那样，去好好对待别人

- 2009年11月卷一：82.在合理情绪疗法的修通阶段最常用的方法是（D）.
- A行为技术 B合理情绪想象技术 C家庭作业 D与不合理信念辩论

- 2008年5月卷一：115、常用的修通技术包括（AC）
- A与不合理信念辩论 B阳性强化
- C合理情绪想象技术 D社会学习

第七单元　克服阻碍咨询的因素

一、识别和处理多话现象

多话的表现：表现为个体在心理咨询过程中滔滔不绝的讲话。它多是无意识的。在积极回答咨询师提问的表象后面隐藏了某种潜在动机，如减少咨询师讲话的机会。回避某些核心问题，转移其注意力等。

1.多话定义：没有统一的定义，因咨询师的观点、咨询风格、理论取向等有关。

2.多话类型：

（1）宣泄型：只是为了宣泄自己一时的剧烈情绪，急需一个宣泄的对象

（2）倾吐型：日常生活中的不快缺乏倾吐对象，与宣泄有些相仿，但情绪较为平稳

（3）癔症型：为了寻求注意，寻求欣赏。表情丰富，有感染力，无多少急迫或困扰的问题。

（4）表现型：与癔症型有些类似，喜欢表现自己，不在意咨询师说什么，他们的目的是发表意见，进行评论。

（5）表白型（合理化）：自己所面临的痛苦和问题都是别人造成的，试图证明自己没有问题，全是别人的过错。

（6）掩饰型：内心焦虑的反映。为了掩盖被人真正了解的恐惧。

（7）外向型：性格外向所致，活泼健谈，好交朋友，酒逢知已之感。

3.多话的两重性：可能会影响咨询的正常进行，也是充分认识求助者的一个机会。

4.多话的处理

（1）宣泄型、倾听型的求助者：充分尊重其需要，耐心倾听，给以安全感，以理解和爱护，必要时给予指点。不可粗暴打断他们的倾吐、不耐烦或不屑一顾。

（2）寻求注意型来访者：给予注意就能满足他的要求。对表现型，也类似，可采用相似的对策。

（3）表白型求助者：一定要仔细听讲，不可指责或评论：“你怎么总说别人不对”，“这件事明明是你自己有错”。另一方面，要帮助他们看到自己的错误，多用“你看这件事是不是还有 一种可能……”，“如果当时你不是这样……而是那样……事情是否会好些呢？”

- 2009年5月卷一考题：41.癔症型多话的求助者主要目的（C）

A证明自己　B心事能够倾听　C获得赞赏　D情绪得到宣泄

二、识别和处理沉默现象

- **1. 沉默的类型**

(1) 怀疑型：对咨询师的不信任引起

表现：不安的神情，用疑虑、探索的目光打量咨询师

(2) 茫然型：不知道该说什么，或感无从说起

表现：目光游移不定，含有询问的色彩

(3) 情绪型：谈及某种引起情绪化话题表现出来的情绪

表现：如因谈到过去做错而感羞愧时，表现为回避眼光的接触，低头，有时手脚不停地乱动；如对咨询师感到气愤时，可能瞪眼或气呼呼地看着周围

（4）**思考型**：求助者可能处于一种思考状态.

表现：可能会睁大眼睛，使颈地想，也可能是眯起眼，自言自语似的。凝视空间的某一点，被认为是这种沉默的标志性行为

（5）**内向型**：个性原因，不善交谈

表现：颇为不安，欲言又止，或三言两语

（6）**反抗型**：被动求助者，不愿意讲

表现：无所谓、随心所欲、很不耐烦、气愤、敌意等

2.沉默的处理

原则：针对不同情况作出不同处理

(1) 提高自身咨询技能，保持镇静;

(2) 由于求助者思考问题而引起的沉默，不宜打断，以躯体语言表示关注、理解和鼓励，时间过长时可关切地询问，协助其思考;

(3) 鼓励与必要的保证：打消求助者的顾虑

“你不必担心，我会给你保密的”;

(4) 主动解释、消除误会：

以沉默表示气愤、对抗时，咨询师要及时发现，寻找原因，采取主动、和好、鼓励宣泄。

是由于自己的不当引起的，应主动道歉；

若有可能是误会，则应予以解释、消除；

也有可能这是由于移情作用导致的。咨询师应利用移情来了解求助者，但不可陷入移情中。

(5) 多用倾听技巧,多作鼓励性反应：

个性问题导致的,不可急躁、不耐烦，以极大的热情和耐心加以引导，多用倾听技巧，鼓励性反应

(6) 若沉默是反抗，处理更加困难，可能有两种情况：

A 求助者对别人让他来咨询不满，并把这种不满转移到咨询中，对咨询本身无偏见；经验丰富者，可通过一系列的方法，诚恳、耐心的态度，理解求助者的心情等，可打破沉默

B 对咨询本身也存在偏见，不愿配合，如偏见不深可消除；对抗心情很严重，则效果很差，这种情况，一般不再予以咨询。

3.沉默意义:

可能是咨询过程中的一种危机，也可能是一种契机。

沉默传达了许多信息。

沉默有时是激战前的寂静，黎明前的黑暗，有时则是问题的爆发或无声的交流。

咨询师对沉默现象应予高度重视，仔细分析，把握机会，往往会有所突破。

- 三、应对阻抗的要点。
- 1.解除戒备心理，即咨询师不要把阻力问题看的过于严重。
- 2正确地进行诊断和分析。
- 3以诚恳帮助对方的态度对待阻力。

- 2009年5月卷一考题：62.在沉默现象的几个主要类型中，不包括（A）
- A理智型　B怀疑型　C茫然型　D反抗型

五、识别和处理阻抗现象

一、阻抗的概念

阻抗（resistance）是指人对于心理咨询过程中自我暴露与自我变化的抵抗。

表现为人们对于某种焦虑情绪的回避，或者对某种痛苦经历的否认。阻抗是心理咨询的重要组成部分。

阻抗的概念最早由弗洛伊德提出。他将阻抗定义为求助者在自由联想过程中对于那些使人产生焦虑的记忆与认识的压抑，强调了潜意识对于个体自由联想活动的能动作用。是个体的自我防御。

罗杰斯则将阻抗看做个体对于自我暴露及其情绪体验的抵抗，以便不使个体自我认识与自尊受到威胁。

行为主义心理学家把阻抗理解为个体对于其行为矫正的不服从。

所有这些理论为均表明：阻抗对于心理咨询过程具有深刻的影响。

二、阻抗的四类表现形式

内　容	表现形式
讲话程度	沉默， 寡言，赘言
讲话内容	理论交谈，情绪发泄，关注小事 ， 乱挑话题
讲话方式	心理外归因、健忘，顺从 ,控制话题， 最终暴露
咨询关系	不履行咨询安排，诱惑咨询人员，请客送礼

讲话程度上的阻抗

表现为沉默、寡言和赘言。

（1）沉默：有多种意思。有时往往表示了个体对于心理咨询的某种强烈抵触情绪，要缓解这种情绪不可强求，它往往需要咨询师通过耐心的解说和真诚的态度才能加以破除。要注意将阻抗性的沉默与反省性的沉默区分开来，前者是敌对的表现，而后者领悟的需要。

（2）少言：也是个体对心理咨询的抵抗。它通常以短语、简句及口头禅（如嗯、噢、啊）等形式加以表现。它使得咨询师同样产生困惑及挫折感，使其无法深入了解求助者的内心世界及对心理咨询的态度。少言也常见于那些被迫咨询及对心理咨询充满戒心的人。

（3）赘言：表现为个体在心理咨询过程中滔滔不绝的讲话。它多是无意识的。在积极回答咨询师提问的表象后面隐藏了某种潜在动机，如减少咨询师讲话的机会。回避某些核心问题，转移其注意力等。

- **讲话内容上常见形式**

- **（1）理论交谈**

指求助者竭力用心理学或医学上的术语与咨询师交谈。表面上有利沟通，实际上是求助者对咨询师产生某种疑虑和企图加以控制咨询的欲望。自我保守的手段之一。

- **（2）情绪发泄**

指求助者对于某些谈话议题的强烈情绪反应。表现：大哭大闹、泪流满面、不自然的大笑，反映求助者回避所感到的焦虑、痛苦的意念，是一种精神防御表现

- （3）谈论小事

心理咨询中，求助者谈论无关紧要的小事不止。目的是回避谈论核心问题，转移咨询师的注意力。谈论小事往往是咨询中最不容易发现的阻抗表现。

（4）假提问题

指向咨询师提出表面上适宜，实际上毫无意义的问题来回避谈论某一议题或加深某种印象。问题涉及专业和咨询师私人情况等，与咨询本身无关，也是咨询师无从回答，代表了求助者某种自我保护需要。

- **讲话方式上的阻抗**

- （1）心理外归因

  求助者将某种心理冲突与矛盾的原因完全归结于外界作用的结果，而回避从其自身的角度加以认识，阻碍了个体的自我反省。反映自我中心的个性特征

- （2）健 忘

  求助者在谈论使人感到焦虑和精神痛苦的议题时所表现出的健忘现象。某种痛苦经历长期压抑的结果，有很大的任意性。是创伤后应激障碍的常见表现。

- （3）顺 从

  求助者对咨询师讲的每一句话都表示绝对赞同和服从，来蒙蔽心理咨询师，使咨询师无法深入了解其内心世界，避免深入探索其问题。顺从具有隐蔽特点，常使人不易发觉对方潜在的阻抗作用。

- （4）控制谈话

在咨询过程中，求助者一味要求咨询师讲自己感兴趣的话题，回避自己不愿谈论的话题。目的是避免因触及敏感问题而产生的焦虑，强化求助者在咨询中的自尊地位。

- （5）最终暴露

求助者故意在咨询会谈的最后时刻才讲出某些重要事件，以使咨询师感到措手不及，借以表达对心理咨询的某种抵抗。

- **咨询关系上的阻抗：**求助者通过故意破坏心理咨询的一般安排与规定来实现其自我防御的目的。突出表现：不履行咨询计划、诱惑咨询师及请客、送礼等。

- **（1）不履行安排**

  不按时、借故迟到、早退，不认真完成咨询师布置的作业，不付或延付咨询费等。

- **（2）“诱惑咨询师”**

  想尽办法引起咨询师对其言行、着装的关注，影响咨询进程，加强自己的地位。

- **（3）请客送礼**

阻抗产生的原因

- 1.阻抗来自成长中的痛苦

（1）开始新行为的问题：信念与价值观、独立与依赖、自欺。

（2）结束或消除旧的行为问题：习惯行为、认知方式、个性等。

- 2.阻抗来自功能性的行为失调

功能性的行为失调：失调的行为最初是偶然发生的，并因此得到阳性强化，从而使行为发生的次数增加，以致固定下来。

（1）阻抗的产生源于失调的行为填补了某些心理需求的空白，即求助者从中获益。（妇女生病是为了得到丈夫的关心）

（2）阻抗的产生源于求助者企图以失调的行为来掩盖更深一层的心理矛盾和冲突。（借酒消愁，上学腹痛）

来自对抗咨询或咨询师的心理动机

（1）求助者只是想得到咨询师的某种赞同意见的动机。（想好离婚—探讨其它处理时；某女家庭矛盾都认为对方错）

（2）求助者想证实自己与众不同或咨询师对自己也无能为力的动机。（某女反复咨询效果不明显）

（3）求助者无发自内心的求治动机。

解除阻抗的基本原则与要点

- 阻抗有有意识的阻抗和无意识的阻抗之分。

有意识的阻抗：比如对咨询师的不信任，或担心说出不得体的话而拒绝进行联想等。可通过咨询师指出来访者的阻抗表现，并分析阻抗的可能原因及其幼稚性，告诉来访者对咨询不自觉地阻抗不利于自己的心理成长，妨碍疾患的迅速好转，要求来访者正确对待咨询师的帮助等就可以解除。

无意识的阻抗：在个别心理咨询中则更有意义而且更难解决。因为来访者未意识到自己的心理阻抗，也不承认这是阻抗，甚至当咨询师指出其阻抗时，他还感到委屈或不理解。因此，征服阻抗是心理分析咨询过程最艰苦的工作。弗洛伊德认为，那些人们不愿谈论的东西，不能自我承认，也不能向别人承认的东西，可能比他们谈到的东西更有治疗价值和意义。如果能使病人认识到他在阻抗而予以承认，那就是治疗上的一大进步。

- **1.要解除戒备心理**

咨询师一方面要了解阻抗的原因和表现形式，以便在阻抗真正出现时，能及时发现并进行处理；另一方面也不必“草木皆兵”，把阻抗问题看得过于严重，似乎咨询面谈中处处有阻抗。而使咨询气氛过于紧张，对求助者产生不信任。过分强调阻抗的结果，可能会把求助者当成咨询中的竞争对手，其结果，咨询师的“成长动机”与求助者的“阻抗动机”将会使面谈变成了一种争夺输赢的对抗。

2. 正确地进行诊断和分析

咨询师正确的诊断有助于减少来访者阻抗的产生。求助者最初所谈的问题、可能仅仅是表层的问题，面对其深层的问题，咨询师若能及早把握，将有助于咨询的顺利进行。作为咨询师要善于弄清来访者的不信任与咨询阻抗的区别，还要善于弄清来访者的暴躁退缩等人格特征与咨询阻抗的区别，进行正确的阻抗诊断。

3. 以诚恳助人的态度应对阻抗

在心理咨询过程中，一旦确认来访者出现了阻抗，咨询师应把这种信息反馈给求助者。反馈时，一定要从帮助来访者的角度出发，并以与对方共同探讨问题的态度向对方提出来访者的阻抗。绝对不能把来访者的阻抗当成故意制造事端来对待。

4. 调动来访者的主动性积极面对阻抗

应对阻抗的主要目的在于解释阻抗，了解阻抗产生的原因，以便最终超越破解阻抗，使咨询取得实质进展。这里的关键是要调动对方的积极性，使之能与咨询师一同寻找阻抗的来源，认清阻抗的实质。

- 2008年11月卷一考题：118.关于阻抗，下列说法正确的是（BCD）
- A出现阻抗属于正常现象，咨询师完全不必在意
- B行为主义学派把阻抗理解为个体对行为矫正的不服从
- C精神分析学派认为阻抗的意义在于增强个体的自我防御
- D本质上是求助者对于咨询过程中自我暴露和自我改变的抵抗

- 2008年11月卷一考题：74.阻抗的一种形式是健忘，其含义是求助者（A）
- A在谈论感到焦虑的议题是出现遗忘的现象
- B对心理咨询师有抵触而出现的遗忘现象
- C在意识障碍基础上出现的一种记忆障碍
- D由于其神经系统障碍而导致的遗忘现象

- 2010年5月卷一考题：41.阻抗的本质是（D）
- A增强焦虑情绪　　B对自我暴露的服从
- C展示焦虑情绪　　D对自我暴露的抵抗

- 2009年11月卷一考题：61.在讲话程度上，最常见的阻抗表现形式是（B）
- A寡言　B沉默　C赘言　D抵触

- 2009年5月卷一考题：82.阻抗的本质是（A）
- A求助者对于咨询过程中自我暴露与改变的抵抗
- B求助者对于咨询师的反感和抵触
- C咨询师对求助者异常行为的阻拦
- D咨询过程中出现的异常情况的总称

- 2009年11月卷一考题：96.阻抗产生的原因中，来源于求助者方面的包括（BCD）
- A生理功能的严重失调　　B成长带来的某种痛苦
- C机能性行为失调　　D反抗咨询的动机

- 2008年11月卷一考题：75.卡瓦纳提出的产生阻抗的原因中不包括（D）
- A来自成长中必然带来的某种痛苦　　B来自功能性的行为失调
- C来自对抗咨询或咨询师的心理动机　D来自家庭的干扰

三、识别和处理依赖现象

依赖：在咨询过程中，完全听从咨询师的意见，一有困难就总是寄希望咨询师给予主意甚至帮助解决；或者把咨询师或咨询场所当作避难所等

处理：明确告知对方，咨询师的任务是帮助求助者自己去解决问题，应向求助者说明：“当你不再需要咨询师帮助，知道自己去帮助自己的时候，就说明你的心理健康水平提高了，那是你心理问题得到解决的象征。”

咨询师还要逐渐地减少给对方咨询的时间和次数。

四、识别和处理移情现象

1.移情（transference）的定义:

求助者把父母或过去生活中某个重要人物的情感、态度和属性转移到咨询师身上，相应地对咨询师作出反应的过程。

在精神分析理论中，移情被视为一种投射，往往指移情者将自己内在的情感或心情转移到了某种对象那里，然后对其产生积极（比如依恋）或消极（比如憎恨）的感情。

2.移情的分类

正移情:求助者把咨询师当作以往生活中某个重要的人物，他们逐渐对咨询师发生了浓厚的兴趣和强烈的感情，表现出十分友好、敬仰、爱慕甚至对异性咨询师表现出性爱的成分,对咨询师十分依恋、顺从。

负移情:求助者把咨询师视为过去经历的某个给他带来挫折、不快、痛苦或压抑情绪的对象。

注意: 区别真、假移情：只有当求助者把自己以前的情感反应转移到咨询师身上，把后者作为过去情感对象的替身，对咨询师抱有超出咨访关系的幻想和情感时，才是移情的表现

3.移情与依赖的区别

	依赖	移情
成分	信任	好感
目的	寻求现实的帮助	弥补过去的感情
	遇到困难时来	想见到咨询师
	寻求心理依赖	寻求情感依靠
目标	对象是现实的目标	寻找替代物
特征	情感色彩淡	情感色彩浓

应区别移情与依赖，以便区别对待

- 4.移情在精神分析中重要，认为移情再现了病人以前生活尤其是儿童时期生活的某种情感，这种情感长期被压抑着而无处释放，甚至成为心理问题的一个“情结”。移情时借咨询师宣泄了积压的心理能量，有助于心理平衡。
- 5.移情是心理咨询过程中的正常现象，透过移情，可以更好地认识对方，并运用移情现象来渲泄对方的情绪，引导对方领悟。“你好像不太喜欢我刚才的……”，“你能否告诉我，为什么你喜欢我？”。求助者有时不知道是为什么，但经深入询问，多能明白为什么。

6.正移情（异性）处理：应婉转地说明这是心理咨询过程中可能出现的现象，但这不是现实中正常的、健康的爱。咨询师要有策略地、果断地及早地进行处理，将其引向正常的咨询关系。如果咨询师觉得自己难以处理移情现象，可以转介给别的咨询师。

7.采取反移情的技巧，即把自己扮成移情的对象，鼓励求助者发泄自己压抑的情绪，充分表达自己的思想感情和内心活动，咨询师则从中进行深入的分析，探寻求助者深层的心理，包括潜意识。求助者在充分宣泄情绪后，心理上会感到放松，再经咨询师的分析得以领悟后，心理症状会逐渐化解。

- 移情是心理咨询过程中的正常现象。透过移情，我们可以更好地认识对方，并运用移情来宣泄对方的情绪，引导对方领悟。移情是治疗过程中的过渡症状，咨询师应鼓励求助者继续宣泄自己压抑的情绪。充分宣泄情绪后，求助者会感到轻松。

- 2010年5月卷一考题：62.移情的两种不同类型是（C）
- A正移情和反移情　　B真移情和假移情
- C负移情和正移情　　D明移情和暗移情
- 2010年5月卷一考题：97.心理咨询师可以利用移情（AD）
- A宣泄求助者情绪　　B强化求助者阻抗
- C减弱求助者依赖　　D引导求助者领悟
- 2009年11月卷一考题：112.移情的类型包括（AC）
- A正移情　B假移情　C负移情　D泛移情
- 2008年5月卷一考题：75.求助者在咨询情境中把原有情绪转移到咨询师身上的现象是（C）
- A共情　B关注　C移情　D投射

第八单元 咨询效果的评估

- 一、阶段小结与效果巩固

①如何做咨询小结：咨询过程不是一次完成的

心理诊断\心理帮助\结束巩固

- 每一次都将有若干阶段
- **小结包括**：咨询师的小结，求助者的小结，双方共同的讨论
- 咨询师的小结:
- 侧重咨询过程中所言所行是否得当?
- 对求助者及其问题的把握是否确切?
- 所采取的步骤是否合理\有效?

- 求助者的小结:
- 自己是否积极配合?
- 是否理解并接受咨询师提供的帮助?
- 有哪些新变化?
- 变化的原因是什么?
- 双方共同的小结:
- 交流咨询感受
- 总结得失
- 商议下一次咨询内容
- 小结注意事项:
- 充分肯定求助者在咨询中的良好表现
  (实事求是的肯定)
- 围绕咨询目标来进行

- ②商讨下次咨询任务

“我们已经详细地交流了引起你不良情绪的事件,基本清理了事情的发展过程,但为什么这些事会对你产生如此重要的影响,你回去好好想想,下次我们再来具体分析,你看怎样?”

- ③布置回家作业
- 记家庭日记: 体会与收获\对咨询意见的思考\心理问题的进一步剖析\平时实践体会与问题\咨询效果的自我评估\下阶段工作建议.....
- 作用:
- 求助者自我分析领悟提高的过程
- 咨询师了解求助者心理问题及咨询效果的过程
- 扩大巩固咨询效果

- 家庭作业形式
- 记日记
- 建立一种计划: 三栏笔记法
- 与某特殊的个人谈话交流
- 给自己有些阳性行为奖励
- 考虑某特殊问题
- 读一本书\文章
- 写信给某人等等

- 注意:
- 对作业要认真阅读
- 了解求助者变化动态
- 及时调整咨询方案
- 对求助者的尊重

- ④处理反复现象
- 咨询师:
- 应有心理准备,视之正常
- 要有耐心和信心
- 让求助者树立信心
- 与求助者分析
- 分析具体原因(咨询失误\遇新困难\暂时倒退)
- 鼓励病人接受反复是一种正常现象,是恢复的正常部分.
- 帮助病人辨认什么可以改变,什么不能改变,停止后悔行为及过去的思想和将来预期灾难行为和思想.
- 反复的可能原因:咨询出现了失误?求助者遇到新问题?只是改变过程中暂时倒退?对策?

- ⑤处理咨询失误

- 四种结果：1、效果显著， 2、效果较好，
- 3、效果一般，4、效果不明显
- 一、二种不需要特殊处理，
- 三、四种情况，认真分析情况：诊断有误？方法不当？求助者配合不够？求助者遇到新问题?
- 找出具体原因，调整咨询方案或转介给其他合适的咨询师或相关机构

咨询小结注意事项

- 每次咨询既独立又连续
- 每次咨询有相对完整的过程
- (目标\进入\高潮\收尾)
- 每次咨询都希望有一定效果
- 许多咨询并不是一次能完成(需要连续性)
- 每一次:为本次咨询划上句号\为下次咨询留有余地
- 下一次是上一次咨询的深入和发展

二、 咨询效果的评估

- 一、工作程序
- （一）评估的时间点：心理咨询效果评定不一定到结束才做，在咨询的过程中就应该不断地总结效果，及时进行调整。结束前的评估对整个咨询过程效果的评价显得更全面更重要。
- （二）评估内容：围绕咨询目标展开，只有实现咨询目标，才是咨询效果的直接体现。
- （三）评估的维度：
- 1、求助者对咨询效果的自我评估。
- 2、求助者社会生活适应状况改变的客观现实。
- 3、求助者周围人士对求助者改善状况的评定，特别是家人、朋友和同事。
- 4、求助者咨询前后心理测试结果的比较。
- 5、咨询师的评定。
- （四）咨询效果的阶段性，全程性分析。

- 二、相关知识
- 在评价心理咨询效果时，会遇到许多复杂的条件和不同的因素，因而引起对咨询效果评价的矛盾及其一系列困难。
- 1、效果的标准问题。求助者自己的报告和咨询师的报告都不一定可靠。临床心理学中所谓“您好—再见”效应。
- 2、安慰剂作用。
- 3、相互作用的复杂性。求助者在接受心理咨询的同时也可能接受其他人的帮助。
- 如果对心理咨询的效果进行客观研究，应做以下工作：
- ★如设对照组。
- ★随机安排求助者。
- ★客观评分。
- ★考虑胜任能力。
- ★进行随访。

- 英国S.Brook曾指出，通常决定咨询效果的主要是各种原理和方法的共同功能，而不是他们的不同内容。这些共同功能使求助者摆脱孤独感，重新燃起希望之火，提供新的信息作为认识性和经验性学习的基础，激发情绪，使求助者产生支配成功的体验，应用他所学到的东西。
- 心理咨询各种方法有效的共同因素如下：

  1、咨询师与求助者之间建立和谐、信任关系，这是最基本的共同特点；

  2、求助者求治的强烈动机，积极态度；

  3、有一套双方都相信的理论和方法；

  4、咨询师本身的特征；

  5、促进求助者的认知改变、情绪调节，行为改善。
- 一切咨询的最终目的都在于启发求助者的主宰意识和激发应变能力。

- 2010年5月卷一：111、各种心理咨询方法有效的共同因素包括（ABC）。
- A使求助者摆脱孤独，燃起希望
- B为求助者提供新的信息作为学习的基础
- C使求助者产生成功的体验，应用所学的东西
- D有扎实的理论基础和具体的方法技术

三 咨询关系的匹配与转介处理

- （一）、选择合适的咨询对象
- 1、智力正常。
- 2、年龄适宜。青年人最适合。
- 3、内容合适。一般来说，心因性疾病、神经症、行为障碍、心身疾病等都属于咨询的范围，尤其与社会心理应激有关的各种适宜不良、情绪调节，心理教育与发展等更适宜心理咨询。
- 4、人格正常。
- 5、动机正确。
- 6、信任度高。
- 7、行动自觉。
- 8、匹配性好。
- 2008年5月卷一：118、适宜的求助者应具备的条件包括（ABCD）
- A智力正常　B年龄适宜　C人格正常　D动机正确

三、咨询关系的匹配与转介处理

- （二）、判断求助者是否适合自己咨询
- ★欠缺型（咨询师对某些类型的咨询可能不懂）
- ★忌讳型（咨询师在价值观念、情感方式上对某些人、某些咨询内容持有某种程度的敏感、偏见、忌讳）
- ★冲突型（咨询师与求助者可能在个性等方面存在着某种不协调；有些求助者对咨询师信奉的某种理论方法不信任态度）
- 2009年5月卷一：42、由于心理咨询师在价值观念上的偏见而形成的咨询关系不匹配属于（A）
- A忌讳型　B冲突型　C欠缺型　D敏感型

- （三）、对咨询关系不匹配的处理
- 有些求助者的问题若及早发现，采取针对性的咨询策略，就可得到有些的帮助，否则误了时机，就会加重病症，酿成不良后果。为此，咨询师如果发现自己与求助者明显不相适应，或发现自己不善处理时，就应该以高度的责任感和良好的职业道德，明智地转介给合适的咨询师，或及时中止咨询，推荐其去寻找更有效的帮助。
- 除了咨访不匹配，咨询师难以胜任的原因外，咨询师因工作变动，较长时间不在岗位等，也需要转介。

- 转介
- 是咨询过程中常会遇到的问题，目前我国的咨询师队伍中相当一部分人的知识、技术、经验不足，因为一个人要满足各种求助者的需要是非常困难的，加之咨询师也是普通人，亦有烦恼、困惑、弱点，因此，咨询师要认清自己的长处，也要懂得自己的不足，在工作中扬长避短。不宜勉强接受那些不会或难处理的案例，尤其是自己已清楚地认识到或尝试后证明效果不佳时，就更应如此。咨询师应实事求是地认识自己的咨询能力，不要做超出能力范围的事情。

- **1、调整咨询关系的匹配程度**
- 如果求助者的特征符合咨询师的需要，那是比较理想的，但现实中往往不一定如此。故咨询师要学会如何调适，使两者尽可能达到比较匹配。调适的基本思路是咨询师去适应求助者，而不是相反。
- 对于上述的第一种情况（欠缺型），在不能顺利地转介给合适的咨询师的情况下，咨询师可以凭借自己的咨询经验，试着去理解求助者的心理问题，对于自己没把握的东西，不要急着发表意见，而是多听，先搞清楚问题。第一次结束后，可以查阅相关资料，或询问专家，同时自己深入思考。其实很多心理咨询的专家都是这样由不会到会，由知之甚少而逐渐成长起来的，但重要的是善于学习，以科学态度大胆实践。

- 若为第二种情况（忌讳型），咨询师应不断调整自己对问题的看法。心理咨询是一种比较特殊的助人活动，它需要咨询师站在求助者的角度去思考问题，最大程度地去理解和接纳。咨询氛围下的咨询师应有很大的包容能力，这是咨询师的职业要求。咨询师要尽量使自己保持客观、中立、理性的态度。
- 在第三种情况（冲突型）下，咨询师不应以自己的好恶、是非为评判标准，善于接纳不同类型的求助者，减少与求助者个性和观点上的冲突。
- 如果咨询师由于这样那样的原因，无法达到与求助者较好的匹配，有可能会影响到咨询的效果，那么，比较明智的办法就是转介。

（2）在无法实现匹配的情况下转介

- 有些求助者的问题若及早发现，采取针对性的咨询策略，就可得到有效地帮助，否则误了时机，就会加重病症，酿成不良后果。为此，咨询师如果发现自己与求助者明显不相适宜，或发现自己不善处理时，就应该以高度的责任感和良好的职业道德，明智地转介给合适的咨询师，或及时中止咨询，推荐其去寻找更有效地帮助。

4、转介的注意事项

- 事先征求求助者的意见，并说明理由，但说明理由时须尊重求助者，不可过于直率，比如，一般不能说：“你的那种脾气我受不了，我得找个能对付你的人。”或“我不喜欢你对那个问题的看法，我们的价值观念不一样，我觉得很难沟通。”也不能说：“我觉得你的心理问题很严重，我无能为力。”因为这样说，会给求助者造成很大的压力，觉得自己是否得了精神病，甚至可能带来不良的暗示。
- 一般可以这样说：“你的情况我已清楚了，我想给你介绍一位对此更有经验的咨询师。”这时可以介绍下那位咨询师的长处。如果这样，求助者会觉得这是对他负责，会比较乐意接受咨询师的意见。否则，他回感到自己被不负责任地推给了别人，会觉得自尊心和自信心受到伤害，会对咨询和咨询机构产生不良的看法，也会对新接手的咨询师产生抵触、怀疑情绪。

- 对转介的新咨询师，应详细地介绍情况，提供自己的分析，但不宜泄露求助者出于对原咨询师的信任而提供的隐秘（如果求助者对新的咨询师信任，他会自己讲述），不然，就是对求助者的不尊重。必要时，原咨询师还可出于关心，询问以后的咨询情况，但一般不得干预新咨询师的咨询活动，不宜在求助者面前对新咨询师的方法、为人等评头论足，更不能指责，不然就会损害新咨询师的形象，影响新咨询关系的建立，进而影响咨询效果。

案例记录整理与保管

- 1、案例记录的内容和要求
- 2、每次咨询记录的基本程序
- 3、阶段性小结记录
- 4、咨询结束时或中断时的咨询记录
- 5、电话心理咨询记录
- 6、案例记录的保管

咨询 关系的结束

- 1、确定咨询结束的时间

①准备结束咨询

②结束前的回顾

- **什么时间结束?**
- 按咨询方案商定的时间结束
- 根据求助者的感觉和要求
- 咨询师的经验

原则:基本达到咨询目标后,双方认可可以结束时.如预计10次咨询,结束前的最后两次可开始进入结束状态.

怎么结束?

- 依赖感
- 症状重新出现--阻碍结束----处理(鼓励自助)?
- 逐渐结束法
- 明确停止日期
- 提前通知

会谈举例

z: 你知道,我们还有3次就要终止了.

P: 我知道,我总感到离开很困难.

z: 是的,那正是我们要避免的一种依赖.想想它,如在此过程中你有任何坏反应,我们谈谈.重要的是不把治疗作为一种生活方式.3次以后,应该能够结束.

P: 如我不能?

z: 你看你又来了,预期失败(anticipating failure).这是坚持的信号.

P: 好,医生,我知道了,我会继续的.

提醒病人终止日期.终止时,有些症状会反复,此时治疗中得处理.

会谈举例

Z: 你知道，这是最后一次会见. 我要你现在自己试着去做. 记住我教你的放松练习，找出导致症状的事情，去掉它等等. 你会更好些，但不时会有反复，不要不安，这是正常的. 你会恢复的. 事实上，它会让你更知道症状是怎么回事. 现在，如将来你要帮助，可以电话联系.

终止时可建议病人写信或电话报告进展情况；病人也知道如有问题可电话或预约来诊.

结束前回顾总结内容

- 回顾整个会谈基本情况
- 强调咨询要点
- 求助者复述咨询要点→加深理解和印象
- 充分肯定求助者取得的进步\成功\变化的原因
- 强化求助者的正确思维和积极行动
- 帮助其获得独立返回社会生活的自信和能力
- 讨论求助者应注意的地方

若让求助者自己进行,咨询师予以鼓励,效果更好.

结束注意事项:

- 咨询目的“助人自助”(帮助求助者运用所学方法\经验于现实生活中→提高求助者自知\自控\自我行动能力)

- 咨询师相对被动,求助者相对主动(应贯穿咨询过程始终,把启发求助者积极性\主动性\独立性放在重要位置)

每次咨询的时间是有明确规定的，一般是50-60分钟

《咨询心理学》技能部分考题点评

- 提示：在技能部分试卷（即卷二）中，《心理咨询学》的考分不在少数。所幸，《心理咨询学》技能部分考题总体来说难度不算大，原因在于两点：一是考题以理解为主，二是常常有类似的题型。所以，精选了三个技能部分试卷中富于代表性的考题作点评，以供大家参考。

案例一：

- 一般资料：求助者，女性，28岁，公司职员。
- 案例介绍：求助者是独生女，漂亮高雅。上大学时与同班同学恋爱，毕业后结婚，两人感情好，与公婆生活在一起。一天听婆婆告诫丈夫：“千万别怕老婆，能管得住她，活儿让她多干点。”求助者听了虽然很生气，但为了丈夫还是忍住了。还有一天晚上，求助者和丈夫为了一个学术问题争论起来，气氛还算平和。后来婆婆进来“旁听”两人斗嘴，为了顾全面子两人都突然紧绷面孔，提高嗓门。结婚一年多以来这种事情时常发生。近一个月以来，下班不想回家，失眠，食欲下降，胃不舒服，体重降了十多斤，做胃镜检查未查出问题。求助者不知如何是好，内心很矛盾，也很痛苦，主动前来咨询。

- 下面是咨询师与求助者的一段咨询对话；
- 心理咨询师：在婆媳问题上，你需要我帮你解决什么心理问题呢？
- 求助者：情况我都说过了，我不知道该怎么办，你能告诉我吗？
- 心理咨询师：对这件事你想怎么办呢？
- 求助者：我也不知道，所以就来咨询了。
- 心理咨询师：那你现在思考一下可以吗？
- 求助者：我早想过了，但我想不出来什么。
- 心理咨询师：那你能说说你都想了什么吗？
- 求助者：我想和婆婆关系搞好关系，婆婆别老是干预我们夫妻间的事情。我想和她分开过，那样我就要买房子了，我们现在的经济条件又不允许。况且丈夫是独生子也很孝顺。我现在都快烦死了，为这事吃不下、睡不着，工作也没精打采，什么事也不相干。我今天来就是想让你告诉我到底该怎么办？
- 心理咨询师：你先试想一下，如果你去商场买衣服，漂亮的衣服很贵；而便宜的衣服又不漂亮。你说你该怎么办？

- 求助者：我既想要漂亮的衣服，还不想多花钱。
- 心理咨询师：想要漂亮的衣服还不想花钱，那怎么办啊？
- 求助者：（沉默）没法办。
- 心理咨询师：没法办，但又必须买一件，怎么办？
- 求助者：（沉默）只能选一个。
- 心理咨询师：选哪个？
- 求助者：我可能会根据我的经济能力来选择。
- 心理咨询师：你想想，你不知道是和婆婆生活在一起还是分开单过，不就是像买衣服一样吗？因为两个都各有利弊，你不是不知道怎么做，你是想选哪个都只要利不要弊，是吗？
- 求助者：好像是这样的，我明白了，您的意思是说我太追求完美了吗？
- 心理咨询师：你觉得呢？
- 求助者：我懂了，我知道该怎么办了……
- 心理咨询师：你看，通过心理咨询，你获得了成长，解决了自身的问题，我为你高兴，你最后怎么选，告诉我一声好吗？

- 单选：该求助者在咨询开始阶段的表现说明可能出现了（）
- A沉默　B依赖　C阻抗　D移情
- 答案：C
- 分析：阻抗本质上是人对于心理咨询过程中自我暴露与自我变化的抵抗，求助者在咨询开始阶段表现得不配合，阻抗表现得很明显。
- 单选：在本次咨询开始阶段心理咨询师所做的工作是（）
- A 教育　B开导　C启发　D诱导
- 答案：C
- 分析：对付阻抗，咨询师需要具体情况具体分析对待，启发是常用的技术。
- 单选：“那你能说说你都想了什么吗？”心理咨询师使用的技术是（）
- A 参与　B合理化　C面质　D具体化
- 答案：D
- 分析：具体化是指咨询师协助求助者清楚准确地表达他们的观点，所用的概念，所体验到的情感以及所经历的事件。没有具体化这一步，咨询师就难以有针对性地工作，这是具体化的意义。

- 单选：心理咨询师没有直接回答求助者“该怎么办”，表明心理咨询师要（）
- A促成求助者改变认知　B促使求助者发现问题
- C促使求助者自我成长　D促使求助者认真思考
- 答案：D
- 分析：咨询是助人自助的过程。不直接回答怎么办是促使求助者认真思考。
- 单选：“想漂亮还不想多花钱，那怎么办啊？”这时心理咨询师使用 的技术是（）
- A 解释　B内容反应　C指导　D情感表达
- 答案：B
- 分析：内容反应也叫释义或说明，指咨询师把求助者的主要言谈、思想加以综合整理，再反馈给求助者。
- 单选：该求助者的第二次沉默说明求助者给咨询师的话出现了（）
- A阻抗　B移情　C 反感　D思考
- 答案：D
- 分析：大部分的沉默由求助者引起，包括：A怀疑型 B茫然型C情绪型 D思考型 E内容型 F 反抗型。第二次沉默属于思考型，因为沉默之后求助者给出了答案。

- 多选：该求助者做出“只能选择一个买”的回答，表明其（）
- A 讨好咨询师 B受到咨询师启发 C随意性回答 D经过了自我探索
- 答案：BD
- 分析：思考型沉默之后做出回答，这表明求助者受到咨询师启发并经过了自我探索，而不是随意性回答。
- 单选：心理咨询师在利弊分析中让该求助者明白她是在（）
- A追求完美 B出现了对抗情绪 C自我烦恼D出现了焦虑情绪
- 答案：A
- 分析：这个题目的答案其实隐藏在文中了，因为在心理咨询师利弊分析后，求助者说“您的意思是说我太追求完美了吗？”
- 多选：心理咨询师在最后一段话中使用 的技术包括（）
- A内容表达 B内容反应 C情感表达 D情感反应
- 答案：AC
- 分析：内容表达是咨询师传达信息，提出建议，提供忠告，给予保证，进行褒贬和反馈等。情感表达是指咨询师告知自己的情绪、情感活动状况以让求助者明白。

- 单选：心理咨询师在咨询结束时对该求助者的要求表明其出现了（）错误。
- A 技术　B理论　C共情　D理念
- 答案D
- 分析：你最后怎么选，告诉我一声好吗。---咨询师的这个要求违背了“助人自助”的基本理念，也违背了“不在咨询外与求助者建立联系的”理念。
- 多选：心理咨询过程中终极目标与具体目标的关系包括（）
- A从终极目标着眼，从具体目标着手
- B由具体目标出发，确定终极目标
- C以具体目标为指导，实现终极目标
- D从具体目标着手，实现终极目标
- 答案：AD
- 分析：从大目标（终极目标）着眼，从小目标（具体目标）着手。根据终极目标来确定具体目标，在实施具体目标时始终以终极目标为指导。

案例二：

- 一般资料：求助者，男性，24岁，大学毕业，待业。
- 案例介绍：求助者大学毕业两年，在父母的强压下去过一次招聘会，可到了招聘会场，没说一句话就走了。自述不擅于表达。看见别人都很会推销自己，觉得自己不如别人。因为自己没有工作经验害怕不能胜任工作，所以一直没有自信，呆在家里。心理咨询师观察了解到的情况:求助者性格内向，独立性差，不爱交朋友，情绪低落。
- 下面是心理咨询师和求助者的一段咨询谈话：
- 心理咨询师：你希望在哪方面得到我的帮助？
- 求助者：我害怕去招聘会。
- 心理咨询师：你去过招聘会吗？
- 求助者：去过，转一圈就走了。
- 心理咨询师：你去招聘会转一圈，什么都不说，那叫应聘吗？
- 求助者：我不敢说，怕拒绝，我害怕胜任不了工作。
- 心理咨询师：你前面说很想找到工作，你现在告诉我几乎没有参加过招聘，这似乎存在着矛盾，你能解释一下吗？
- 求助者：毕业快两年了，还没有找到工作，我真的很着急，可我真不知道怎样应聘。
- 心理咨询师：作为大学毕业生，你想想，有可能怎样去应聘呢？
- 求助者：(沉默)得去参加招聘会，和人家说我想找工作，讨论工作性质、条件、工资等。
- 心理咨询师：因何原因你没有做这些呢?

- 求助者：我怕去了人家不要我。
- 心理咨询师：你的意思是说你去了，人家就应该聘你，因此，你到国务院应聘，人家就聘你，你到市政府应聘，人家还聘你，你到企业，人家同样会聘你。
- 求助者：啊……好像不是这样的，（摇摇头）。
- 心理咨询师：由于时间的关系，这次咨询只能到这里了，请你回去思考，下次咱们继续讨论。
- 多选：心理咨询师在咨询开始阶段使用的提问方式是（）
- A直接逼问　B开放式提问　C间接询问　D封闭式提问
- 答案BCD
- 分析;“你希望在哪方面得到我的帮助？”是间接询问，也是开放式提问；“你去过招聘会吗？”是封闭式提问。
- 单选：心理咨询师。你去招聘会转一圈……那叫应聘吗？表明其对求助者（）
- A 指责　B质疑　C启发　D鼓励
- 答案B
- 分析;面质又称质疑、对峙、对抗、正视现实等，是指咨询师指出求助者身上存在的矛盾。

- 单选 “我怕去了人家不要我”反映出求助者存在（）
- A悲观的态度 B过分概况 C绝对化要求 D糟糕至极
- 答案C
- 分析:许多学者将不合理信念加以归纳和简化，指出绝对化的要求，过分概括化，以及糟糕至极是这些非理性观念的三个主要特征：绝对化的要求是指个体以自己的意愿为出发点，认为某一事物必定会发生或不会发生的信念。过分概括化是一种以偏概全的不合理的思维方式，就好像是以一本书的封面来判定它的好坏一样。糟糕至极是一种对事物的可能后果非常可怕、非常糟糕、甚至是一种灾难性的预期的非理性观念。

- 单选：心理咨询师说“你的意思是说你去了，……”本段所使用的是（）
- A亚里士多德诡辩术　　B产婆术辩论法
  C合理情绪想象技术　　D合理分析报告

- 答案：B
- 分析，与不合理信念辩论是合理情绪疗法最常用最具特色的方法，它来源于古希腊哲学家苏格拉底的辩证法，即所谓“产婆术”的辩论技术。

- 同上求助者。
- 这是心理咨询师和求助者的第二次咨询谈话片断：
- 心理咨询师：按照心理学的观点，引起你情绪反应的不是外界发生的一些事件，而是你对这些事件的看法。要改变你的情绪，不是去改变外界的事件，而是改变你对事件的看法和评价。人们对事物都有一些自己的看法，有的是合理的，有的是不合理的，不同想法可能会导致不同的情绪结果，如果你能认识到你现在的情绪状态是你头脑中的一些不合理的想法造成的，那么你或许就能控制你的情绪。
- 求助者：我有些明白了，我原来认为我去应聘，他们就应该要我，是有些不合理。但我有些不自信，我怕他们说我笨，说我没本事。我还害怕就是聘我了，我也胜任不了。
- 心理咨询师：我们举个例子，你从楼上往下看，你会觉得所有人都比你矮，你趴在地上往上看，所有人都比你高。所以，站在同一高度，有可能别人比你高，也有可能比人比你矮，对吧？
- 求助者：（沉默）我明白了，可我做不到啊。
- 心理咨询师：你总不能呆在家里等着别人开着宝马车来请你吧？因此，建议你在家收集一些相关的报纸，找出与你专业有关的岗位，然后去投简历，好吧？
- 求助者：对对，我明白了。

- 单选：心理咨询师说“按照心理学的观点，……”这段呈现的是（）
- A诊断阶段　B修通阶段　C领悟阶段　D教育阶段
- 答案：C
- 分析：领悟阶段是指通过对理论的进一步解说和证明，使求助者在更深的层次上领悟到他的情绪问题不适由于早年生活经历的影响，而是由于他现在所持有的不合理信念造成的，因此他应该对自己的问题负责。
- 单选：合理情绪疗法无法帮助求助者达到的目标是（）
- A自我关怀 B自我指导　C自我批评　D自我接受
- 答案C
- 分析：艾里斯等人认为合理情绪疗法可以帮助个体达到以下几个目标：A自我关怀B自我指导 C宽容 D接受不确定性E变通性F参与G敢于尝试H自我接受
- 单选：根据ABC理论，该求助者心理问题的主要原因不是（）
- A挫折和遭遇　B歪曲的认知　C评价性观念　D不合理信念
- 答案A
- 分析：ABC理论是合理情绪疗法的核心理论，其主要观点是：强调情绪或不良行为并非由外部诱发事件本身所引起，而是由于个体对这些事件的评价和解释造成。

- 单选：在该案例中，根据ABC理论。求助者的A包括（）
- A不敢找工作 B被逼找工作 C不愿找工作 D找不到工作
- 答案D
- 分析：在ABC理论中，A代表诱发事件，B代表个体对这一事件的看法、解释及评价即信念；C代表继这一事件后，个体的情绪反应和行为结果。
- 单选：在该案例中，根据ABC理论，求助者的C包括（）
- A难找工作 B与父母冲突 C情绪焦虑 D 找不到工作
- 答案C
- 分析：在ABC理论中， A代表诱发事件，B代表个体对这一事件的看法、解释及评价即信念；C代表继这一事件后，个体的情绪反应和行为结果。
- 单选：适合使用合理情绪疗法的求助者范围是（）
- A 年轻文化水平较高 B偏执 C年老文化水平较低 D自闭
- 答案A
- 分析;合理情绪疗法是一种着重认知取向的方法，因此它对那些年纪较轻、智力和文化水平较高的人更有效果。
- 多选：在合理情绪疗法中。咨询师所扮演的角色是（）
- A指导者 B说服者 C分析者 D辩论者
- 答案ABCD
- 分析：在合理情绪疗法中，咨询师是一个指导者，说服者，分析者，也是权威的信息提供者和与求助者非理性观念对抗的辩论者。

- 多选：心理咨询师对求助者积极关注，应体现在关注其（）
- A自述不善于表达 B想找工作 C强调自己做不到 D参加应聘
- 答案BD
- 分析：积极关注是对求助者的言语和行为的积极面予以关注，从而使求助者拥有正向的价值观。
- 单选：求助者说“可我做不到啊“所表现的是（）
- A 依赖 B阻抗 C移情 D多话
- 答案B
- 分析：阻抗本质上人对于心理咨询过程中自我暴露与自我变化的抵抗。
- 单选：心理咨询师在本段心理咨询中出现的最严重的错误是（）
- A指导求助者如何应聘 B错误理解合理情绪疗法
- C举例明显误导求助者 D咨询偏向解决具体问题
- 答案A
- 分析：咨询的本质是助人自助，而不是充当“救世主”。

案例三：

- 一般资料：求助者，女性，32岁，教师，因恋爱问题心情不好，主动前来咨询。
- 下面是咨询师和求助者的一段谈话：
- 咨询师：在你的恋爱问题上，你需要我提供什么心理帮助？
- 求助者：我过去谈过几次恋爱但都没有成功，也不知道是那里出了问题，有苦说不出来，朋友们说我应该来咨询，所以我就来了。
- 咨询师：你能详细谈谈前几次恋爱的情况吗？
- 求助者：我大学毕业后到一所重点中学当老师，工作上比较顺利。有个同事从见我那天起就开始追我，我当时年纪小，想考研究生，就没同意。后来考上了，我对一个同学很有好感，但他的爸爸是省委副书记，而我出生于知识分子家庭，我觉得家庭背景差异太大，没有进一步发展两人间的感情。后来和另一个同学交往，谈了半年，感情发展很顺利。但我偶然知道他在大学期间谈过恋爱，已经准备毕业后结婚了，那个女孩甚至还怀过孕，因没有分到一起最后才分的手。我很恨这种不忠于感情的人，就毅然与他分手了。毕业后，回到学校继续当老师，亲朋好友都催我找男朋友，我当时尽管27岁了，觉得自己还小，就按照自己的意愿找。可能我没运气吧，不是这个条件差，就是那个学历低，反正找一个合适的男朋友太难啦。我今年32岁，应该说恋爱史十年了吧，十年间谈了几次但都没成功，我也不得不认命。

- 最后我有意降低条件，就打算找个差不多的算了，但和自己不满意的人约会，真是太难受了。爸妈整天催我，我也想快点解决问题，但月下老人像专门跟我作对，真的很烦，不知该向谁发脾气，最近半年，我经常头痛，失眠，越来越憔悴，您说我这是怎么回事？
- 咨询师：我很理解你的心情，也为你的事情着急。我恋爱时的情况和你差不多，但最终还是遇到了一个如意的。什么事情都得慢慢来，你这样急也解决不了问题。你现在最想解决什么问题，我们来咨询讨论一下。
- 求助者：我最想解决的是恋爱问题，我争取35前结婚，还想让自己别那么烦。
- 咨询师：那咱们就针对你这个问题来制定一个咨询方案吧。咨询方案及时咨询的计划，包括咨询目标，实现咨询目标所用的心理学方法或技术原理，过程，时间和次数的安排。
- 求助者：好吧。

- 多选：心理咨询师说“你能详细谈谈前几次恋爱的情况吗？”所表现出的包括（）
- A具体化技术　B开放式提问　C摄入性谈话　D封闭式提问
- 答案ABC
- 分析：具体化指咨询师协助求助者清楚准确地表达他们的观点，所用的概念，所体验到的情感以及所经历的事件。没有具体化这一步，咨询师就难以有针对性地工作，这是具体化的意义。

- 多选：心理咨询师说“我很理解你的心情，也为你的事情着急”时使用的技术包括（）
- A内容反应 B内容表达 C情感反应 D情感表达
- 答案BD
- 分析：内容表达是咨询师传达信息，提出建议，提供忠告，给予保证，进行褒贬和反馈等。情感表达指咨询师告知自己的情绪，情感活动状况以让求助者明白。
- 单选：心理咨询师说：“我恋爱时的情况和你差不多……’时使用的技术是（）
- A自我表扬 B自我指导 C自我解释 D自我暴露
- 答案D
- 分析;自我开放也叫自我暴露，自我表露，指咨询师提出自己的情感，思想，经验与求助者共同分享。是情感表达和内容表达的一种特殊组合。
- 单选：心理咨询师说：“什么事……你这样急也解决不了问题”的目的是（）
- A指导 B启发 C引导 D教育
- 答案C
- 分析：引导是咨询师的常用技巧，不同于指导和启发。

- 单选：求助者想早点结婚，心理咨询师最需要解决的问题是（）
- A技巧问题 B降低择偶标准 C恋爱问题 D解决内心烦恼
- 答案D
- 分析：心理咨询师是助人自助，所以最需要解决的问题是解决内心烦恼，而不是具体事件。
- 多选：心理咨询师在介绍咨询方案时忽略了（）
- A咨询目标 B评估及手段 C原理过程 D双方责任权力义务
- 答案BD
- 分析：咨询方案包括：1咨询目标。2双方各自的特定责任、权利和义务。3咨询的次数和时间安排。一般每周1-2次，一次50分钟左右。4咨询的具体方法，过程和原理。5咨询的效果及评价手段。6.其他问题及有关说明。
- 单选：在本案例中，咨询目标应该由（）
- A求助者决定 B双方共同商定 C咨询师决定 D上级咨询师定
- 答案B
- 分析：咨询目标应由咨询师和求助者共同商定。
- 多选：心理咨询师认为恰当的咨询目标包括（）
- A得到父母理解 B改变性格 C找到满意男友 D改变情绪
- 答案BD
- 分析：一个有效的咨询目标。应有如下要素：1具体2可行3积极4双方可以接受5属于心理学性质6可以评估7多层次统一

- 多选：心理咨询师认为咨询目标的特征包括（）
- A积极的 B完美的 C可行的 D持续的
- 答案AC
- 分析：一个有效的咨询目标。应有如下要素：1具体2可行3积极4双方可以接受5属于心理学性质6可以评估7多层次统一
- 多选：本案例中求助者欲修改咨询方案，心理咨询师认为（）
- A可以改变 B由上级咨询师决定 C重新商定 D由求助者本人决定
- 答案AC
- 分析：求助者欲修改咨询方案，需重新商定。
- 多选：在本案例咨询中，心理咨询师对倾听正确的理解包括（）
- A积极地听 B积极参与 C认真地听 D适当参与
- 答案CD
- 分析：倾听是心理咨询的第一步，是建立良好咨询关系的基本要求。咨询最重要的是“听”。善于倾听，不仅在于听，还要有参与，有适当的反应。