本章学习要点

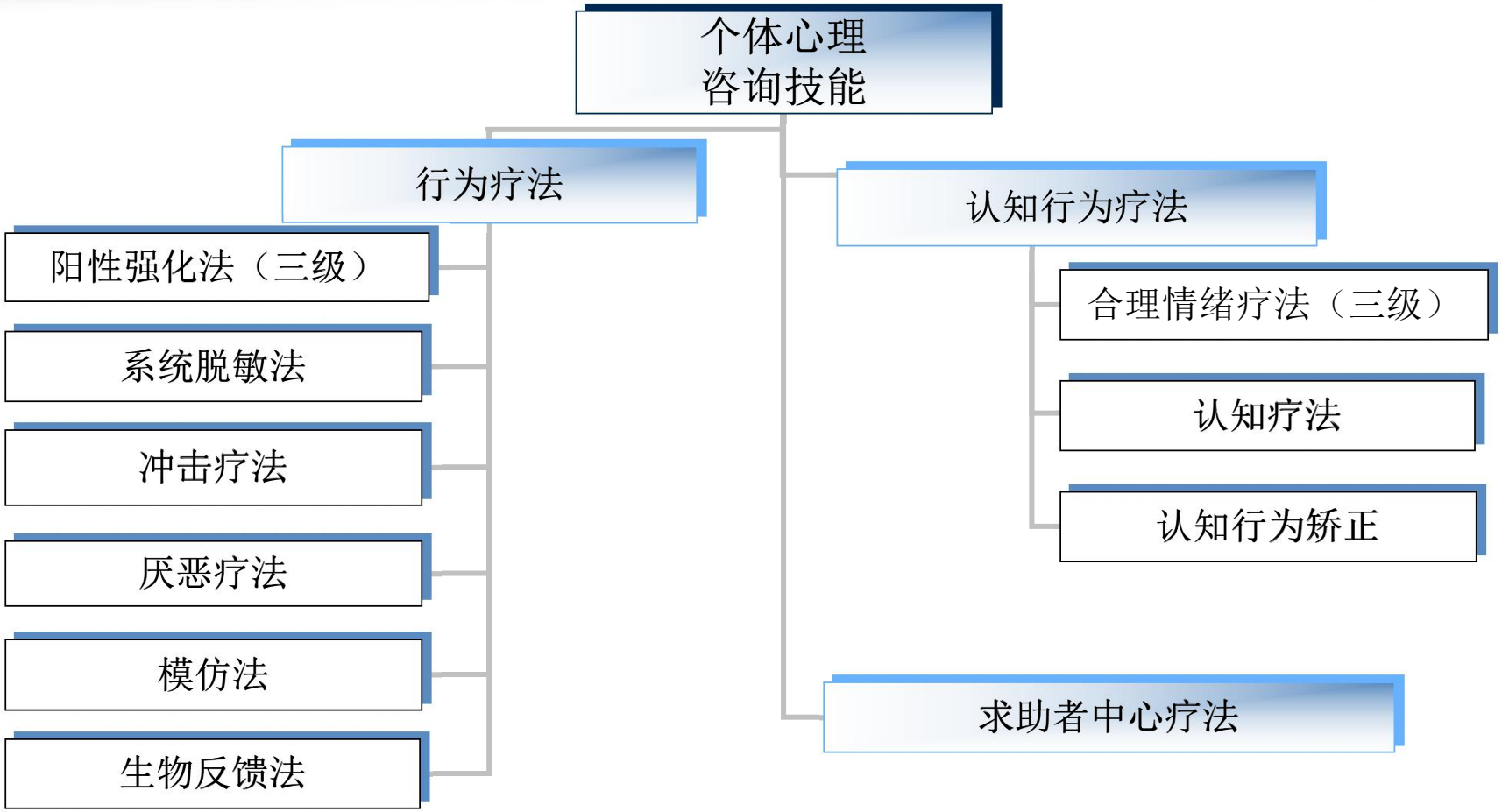


- 本章的学习目标是学习不同流派的个体心理咨询技术和了解团体心理咨询技能。

- 八种咨询技术，其中行为疗法五种，认知行为疗法两种，此外还有基于人本主义哲学观的求助者中心疗法。每种疗法均介绍了其工作程序、基本原理、咨询案例和注意事项这四个内容。
- 在学习这些疗法的时候，需要注意其适用的对象，把握每种疗法的特点，注意它们之间的区别与联系。还可以通过表格的形式来增强记忆。
- 本章的团体心理咨询技能鉴定考试不考。

二级咨询技能知识点概览





参考 基础P406-P418，三级P111-P129

系统脱敏法



- 用于治疗求助者对特定事件、人、物体或泛化对象的恐惧和焦虑。
- 基本原理：让一个原可引起微弱焦虑的刺激，在求助者面前重复暴露，同时求助者以全身放松予以对抗，从而使这一刺激逐渐失去了引起焦虑的作用。**（交互抑制）**

放松训练



- 雅各布逊的肌肉渐进法：咨询师用轻柔愉快的声调引导求助者依次练习放松前臂、头面部、颈、肩、背、胸、腹及下肢，重点强调面部肌肉的放松。
- 第一次进行放松训练时，咨询师与求助者同时做，这样可减轻求助者的焦虑程度，并能提供模仿的信息。
- 放松的引导语，有录音和口头两种。在训练开始时使用口头语，更便于求助者接受和掌握。
- 在放松过程中，要帮助求助者体验身体放松后的感受。
- 求助者除了在咨询师的指导下进行放松训练之外，还可以听录音自己在家练习，每天1～2次。待掌握要领后可逐渐脱离录音带，独立练习，每次10～15分钟。

一个系统脱敏的焦虑等级量表实例



- 一个针对小学低年级儿童害怕与母亲分离，一旦置身陌生学校情境则强烈焦虑的治疗案例。 咨询师与母亲共同设计出一个焦虑等级量表：
  - （1）想象由妈妈陪同进入教室，直到上课铃响妈妈才离开（30分）
  - （2）想象由妈妈陪同进入教室，其他同学陆续进入教室，然后妈妈离开（40分）
  - （3）想象由妈妈陪同上学，但妈妈没有进教室，在门外逗留了一段时间，自己能看见妈妈（50分）
  - （4）想象由妈妈送至校门，稍等片刻即离开（60分）
  - （5）想象由妈妈送至校门旋即离开（70分）
  - （6）想象由妈妈送至学校附近即离开（80分）
  - （7）想象由妈妈自己送离家门口数步即离开（90分）
  - （8）想象自己背起书包独自上学（100分）

系统脱敏法的注意事项



- 如果引发求助者焦虑或恐惧的情境不止一种，可以针对不同情境建立几个不同的焦虑等级表。然后对每个焦虑等级表实施脱敏训练。
- 系统脱敏时求助者想象的次数多少，依个体不同和情境不同而不同。
- 在系统脱敏过程中，当一开始焦虑分数超过50，仅靠重复放松就很难降低了。此时表明焦虑等级设计得不够合理，应当将焦虑等级划分得细一些，使每个等级之间跨度不要太大。
- 有的求助者不能用想象和放松的方法降低焦虑水平，可考虑改用其他方法。

冲击疗法（满灌疗法）



- 很有成效地治疗一些过度的恐惧，也被用来治疗一些与焦虑有关的障碍、强迫性障碍、创伤后应激障碍以及广场恐惧症等。
- 工作程序：
  - 筛选治疗对象
  - 签订治疗协议
  - 治疗准备工作
  - 实施冲击治疗

- 基本原理：只要持久地让被试暴露在刺激因素面前，惊恐反应终究将自行耗尽 （消退性抑制）。

现实冲击疗法与想象冲击疗法



- 现实冲击疗法是指持续一段时间暴露在现实的恐惧刺激中而不采取任何缓解焦虑的行为，让焦虑自行降低。一般来说，高恐惧的求助者倾向于通过采取一些不适应的行为来控制他们的焦虑。在冲击疗法中，不允许求助者采取不适应的行为去应对唤起焦虑的情境。在现实冲击疗法中焦虑可以得到迅速减轻。
- 想象冲击疗法基于相似的原理并遵循相同的程序，不同之处是暴露在想象的恐惧之中而不是现实生活中。想象冲击疗法优于现实冲击疗法的一点是，它对能被治疗的产生焦虑情境的性质无限制。

冲击疗法的注意事项

- 求助者同意，签订协议，方可使用此法
- 求助者反复要求退出治疗，或是家属提出取消治疗，经咨询师劝说无效时，治疗应立即停止。
- 求助者出现通气过度综合症或晕厥、休克应停止治疗，并对症处理



厌恶疗法



适应症

用于戒烟戒酒，以及治疗强迫症，各种性变态行为和精神分裂症等适应不良行为

工作程序

- 确定靶症状
- 选用厌恶刺激：电刺激、药物刺激、想像刺激、其他刺激
- 把握时机施加厌恶刺激

基本原理

通过附加某种刺激的方法，使求助者在进行不适行为时同时产生令人厌恶的或生理反应，如此反复使求助者不得不终止或放弃原来不适行为。（经典条件反射）

厌恶疗法的注意事项

- 不具备使用条件的咨询机构或个人，不可采用厌恶疗法。厌恶刺激应该具有足够的强度，但是作为一种医疗措施，它又必须是无害的，起码是安全的。所以厌恶疗法必须在严格控制下使用。
- 如果采用厌恶疗法，求助者与咨询师一定要签订知情同意书。
- 靶症状要单一而且具体。



模仿法（示范法）

- 主要用于各种行为障碍，适应障碍
- 工作程序：
  - 选择合适的治疗对象
  - 设计示范行为
  - 强化正确的模仿行为
- 模仿法具体方式：
  - 生活示范。
  - 象征性的示范。
  - 角色扮演。
  - 参与示范。
  - 内隐示范。



- 基本原理：向求助者呈现某种榜样，以引起他从事相似行为。社会学习理论（班杜拉）

模仿法的注意事项



- 影响模仿能力的一个重要因素是年龄，通常认为学龄期是模仿能力最强的年龄段。一般来说，模仿法更加适用于年轻的求助者。
- 要强调示范者的作用。示范者的表现是治疗成败的关键，通常情况下，示范者的感染力越强，模仿者的动机也就越强，成绩越好。另外，示范者与模仿者的共同之处越多，模仿的信心越足，成绩越好。
- 对正确模仿行为的强化，应当适时和恰当。

生物反馈法



- 适用对象：
  - 各种睡眠障碍，
  - 伴焦虑、恐惧的神经症
  - 某些心身疾病等。
- 工作程序：

  治疗前准备、诊室训练、家庭训练
- 基本原理：使用现代电子仪器，将个体在通常情况下不能意识到的体内生理功能予以记录，将这种记录转换为数据、图形或声、光等反馈信号，使求助者了解其生理状态，让求助者根据反馈信号的变化了解并学习调节自己体内不随意的内脏机能及其他躯体机能，通过调节生理状态，达到消除紧张、焦虑、恐惧等情绪，防治其它疾病的目的。

常用生物反馈仪的分类

- 肌电生物反馈仪
- 皮肤电反馈仪
- 皮肤温度(皮温)生物反馈仪
- 脑电生物反馈仪
- 其他生物反馈仪
  - 心率、血压及其它内脏功能的反馈仪器
  - 磁带录像反馈仪



适应症和禁忌症



- 适应症：①各种睡眠障碍；②各类伴紧张、焦虑、恐惧的神经症，心因性精神障碍；③某些心身疾病：如原发性高血压、支气管哮喘、经前期紧张症、紧张性头痛、书写痉挛等；④儿童多动症、慢性精神分裂症（伴社会功能受损）。
- 禁忌症：①各类急性期精神病求助者；②有自伤、自杀观念、冲动、毁物、兴奋不合作的求助者；③训练过程中出现头晕、头痛、恶心、血压升高、失眠、幻觉、妄想等症状的求助者。

行为疗法汇总表



疗法名称	基本原理	工作程序	适应症
阳性强化法			
系统脱敏法			
冲击疗法			
厌恶疗法			
模仿法			
生物反馈疗法			



疗法名称	基本原理	工作程序	适应症
阳性强化法	操作条件反射	明确治疗的靶目标、监控靶行为、设计新的行为结果、实施强化	慢性精神病患者和儿童的行为问题
系统脱敏法	交互抑制	学习放松技巧、建构焦虑等级、系统脱敏	对特定事件、人、物体或泛化对象的恐惧和焦虑
冲击疗法	消退性抑制	筛选治疗对象、签订治疗协议、治疗准备工作、实施冲击治疗	过度的恐惧、与焦虑有关的障碍、强迫性障碍、创伤后应激障碍
厌恶疗法	经典条件反射	确定靶症状、选用厌恶刺激、把握时机施加厌恶刺激	戒烟戒酒、强迫症，各种性变态行为和精神分裂症等适应不良行为
模仿法	社会学习理论	选择合适的治疗对象、设计示范行为、强化正确的模仿行为	各种行为障碍、适应障碍。
生物反馈疗法	植物神经通过训练也能被个体随意控制	治疗前准备、诊室训练、家庭训练	各种睡眠障碍，伴焦虑、恐惧的神经症、某些心身疾病等

认知行为疗法

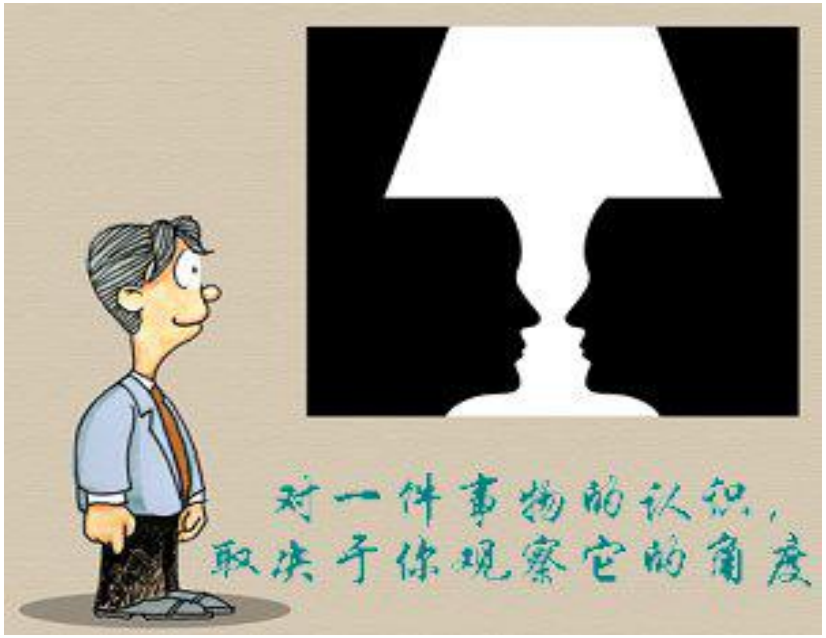


认知行为治疗是一组通过改变思维和行为的方法来改变不良认知，达到消除不良情绪和行为的短程的心理治疗方法。有代表性的几种疗法：

- 埃利斯的合理情绪疗法（RET）（三级）
- 贝克、雷米的认知疗法（CT)
- 梅肯鲍姆的认知行为矫正技术(CBT)

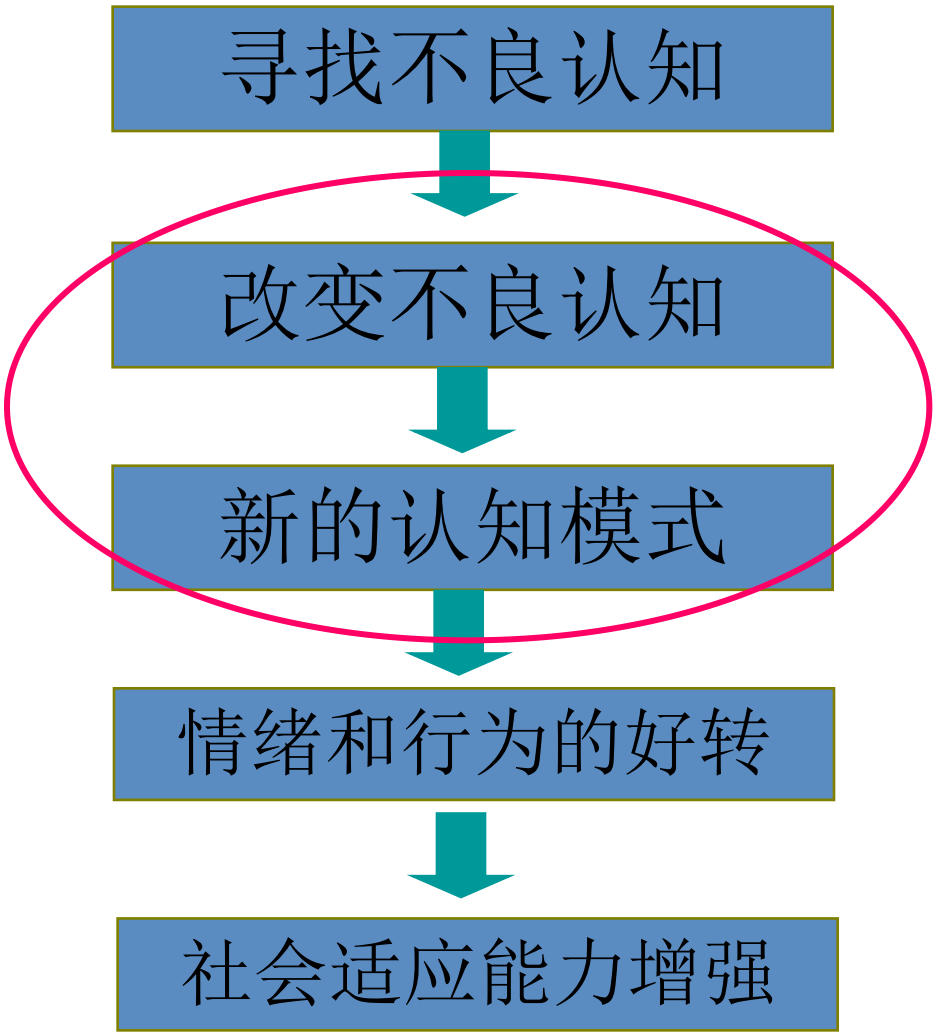
认知行为疗法的四个特点

- 求助者和咨询师是合作关系；
- 假设心理痛苦在很大程度上是认知过程发生机能障碍的结果；
- 强调改变认知，从而产生情感与行为方面的改变；
- 通常是一种针对具体的和结构性的目标问题的短期和教育性的治疗。



认知行为治疗基本过程





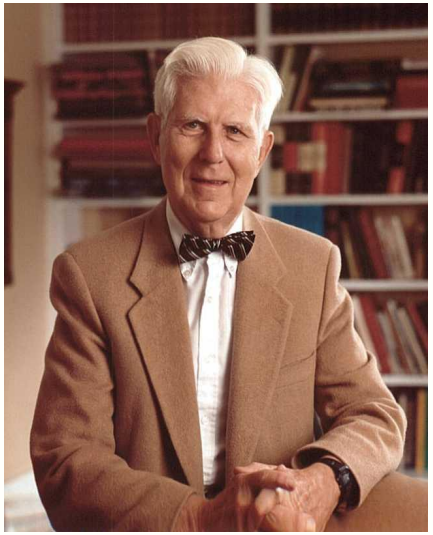
认知行为疗法代表人物

埃利斯



合理情绪疗法

贝克



认知疗法

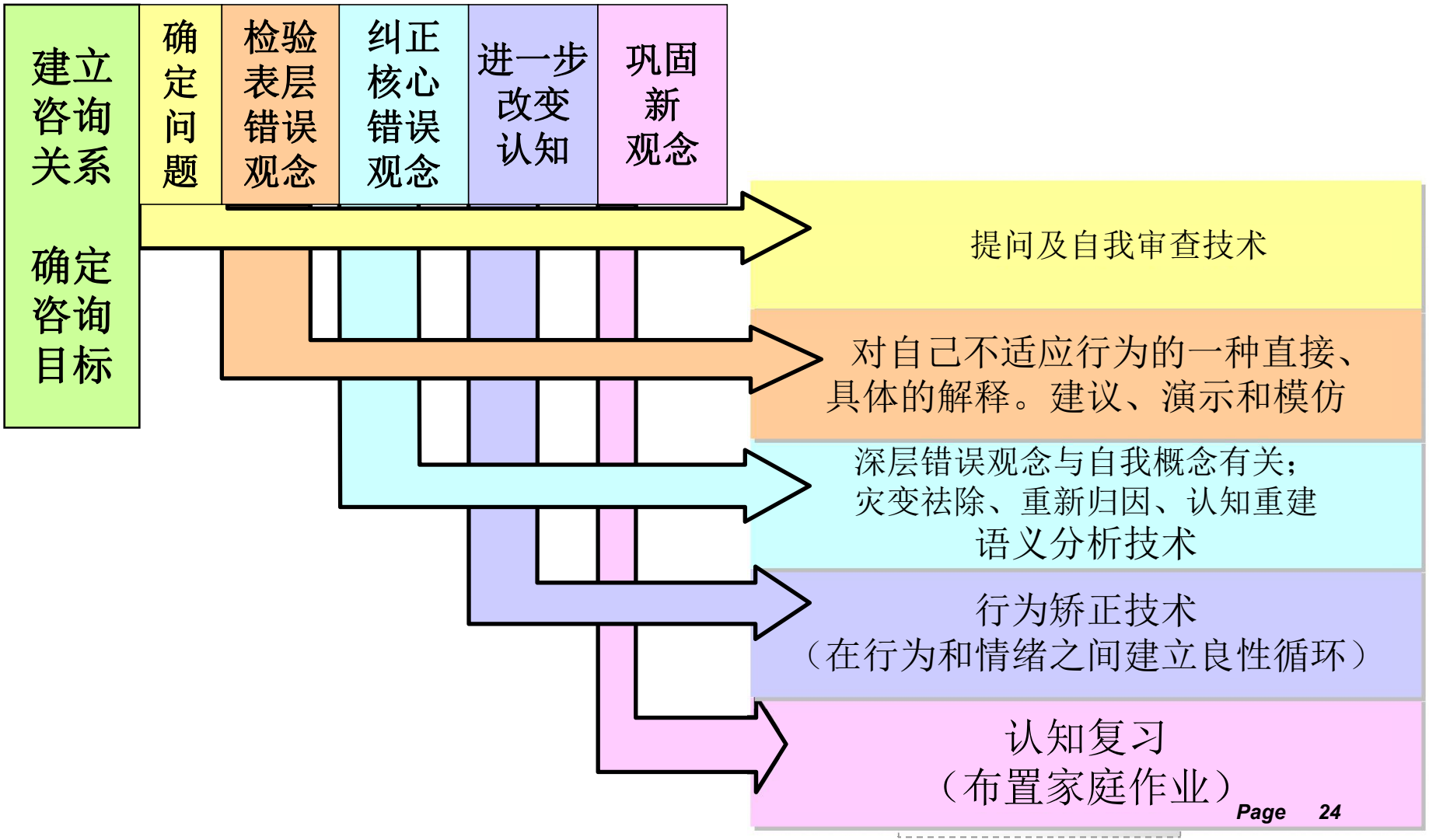
梅肯鲍姆



认知行为矫正

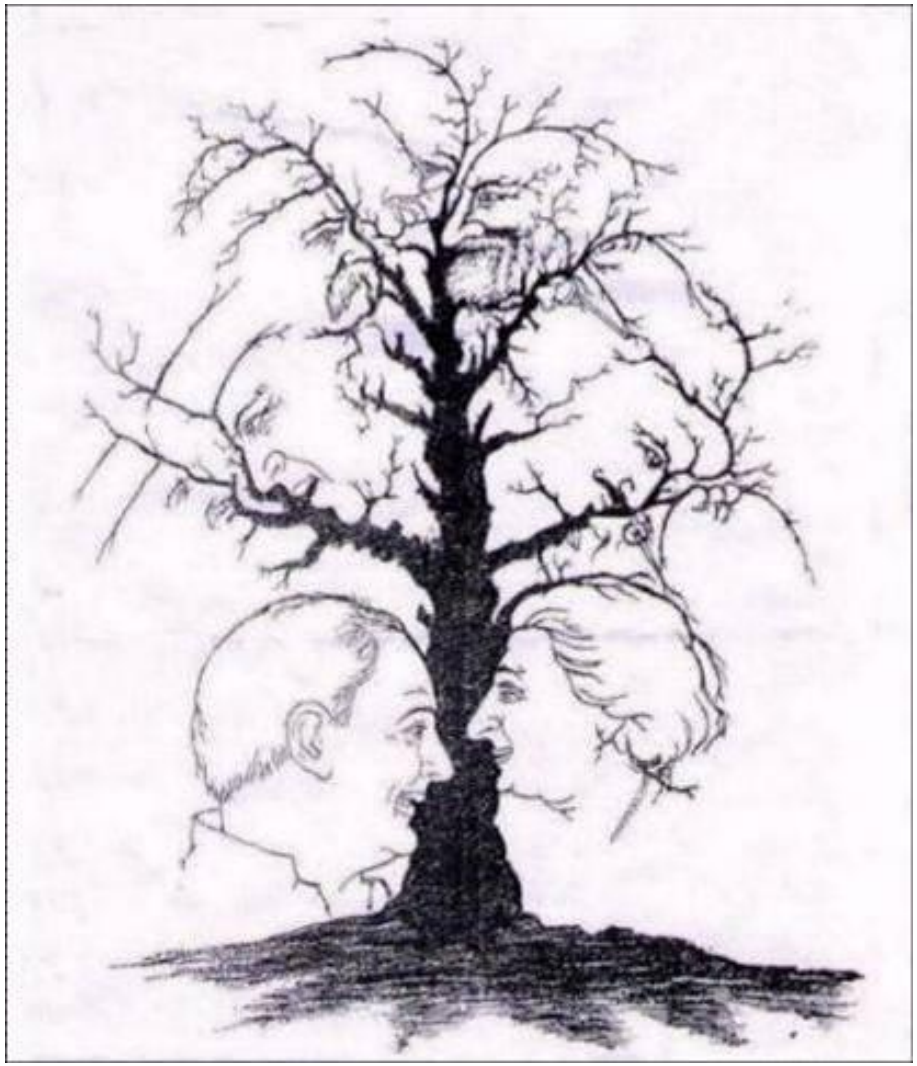
贝克和雷米的认知疗法

工 作 程 序



贝克的七种歪曲认知

- 主观推断
- 选择性概括
- 过度概括
- 夸大和缩小
- 个性化
- 贴标签和错贴标签
- 极端思维



主观推断举例



咨询师：你为什么要死？

求助者：丈夫要和我离婚。离开他我怎么生活-----没有他，我不可能生活得快乐----但我的婚姻已无法挽回了。没有他我的生活还有什么意义？

咨询师：你说没有他你的生活没有意义，那么，你在和他相识之前你是否也觉得生活没有意义呢？

求助者：不，我觉得那时候我是一个活泼，自信的女孩子。

咨询师：你是说当时没有他你也能过有意义的生活，对吗？

求助者：我想是的，没有他我还是能过有意义的生活。

选择性概括举例



求助者：一进宿舍我就难受，呆不下去。

咨询师：为什么？

求助者：所有的人都跟我过不去。

咨询师：是吗？那是怎么一回事？

求助者：我和上铺以前发生过矛盾，所以现在他处处跟作对，让我心里不痛快。

咨询师：那的确不好受。其他人都是这样吗？

求助者：仔细想想好象也不是，但是也不知为什么，我一进宿舍就会这么想，然后就觉得很压抑。

过度概括举例



求助者：我总是这样没用，什么事情都做得不如别人好。

咨询师：是吗？什么事情让你觉得这么没用？

求助者：上英语课时我的发音总是不准，老被人笑话。你说连话都说不好，我还能干什么？我真是对自己没信心了。

咨询师（故做夸张）：你是说，因为发音不准，所以你的英语阅读和写作也就不会好，甚至数理化也一定一塌糊涂了？

求助者：……好象也没那么严重…….不过我就是会觉得自己没什么希望了……

夸大与缩小举例



求助者：要是这次高考再失败，我这一辈子都完了。

咨询师：是么？你是说这次高考再失败，你这一辈子都完了？

求助者：是阿！我都复习两年了，要是再考不上，我还有啥前途啊？

咨询师：你觉得考不上大学就等于没有前途，是吗？

求助者：是的。

咨询师：是不是所有落榜的同学都没有前途了呢？

求助者：那也不是。有的还可以再考，我那有脸面再复习啊！

咨询师：你是说再复习会很没面子？

个性化举例



求助者：我真是太没用了，连本职工作也应付不了了。

咨询师：为什么这么说呢？

求助者：我班上有一个学生退学了，连学生都留不住，我还算什么老师。

咨询师：他因为什么原因退学？

求助者：厌学，不愿意来学校。如果我是个好老师，他怎么会不愿意来学校呢？一定是我做的太失败了。

极端思维举例



求助者：一想到那件事情我就睡不着，心慌，胸闷。

咨询师：它让你想到了什么，会让你如此不安？

求助者：因为做了这样一件事，我不再是个好人，就象白纸被弄脏了，永远都恢复不了纯洁了。一想到这，我心里就很难过。

咨询师：你是说只有象没有任何污点的白纸一样的人才是好人，是吗？

求助者：是，我一直希望自己能保持纯洁，做个好人，现在全完了。

五种具体的认知治疗技术



- 识别自动性思维：提问、演示、模仿
- 识别认知性错误：概念和抽象性的错误
- 真实性验证：验证求助者原有的观念是否符合实际，认知治疗的核心
- 去中心化：帮助求助者发现自己并非别人注意的中心
- 忧郁或焦虑水平的监控：鼓励求助者通过对自己情绪的进行监控，发现情绪的波动特点

比较贝克和雷米理论的不同：



- 贝克关注错误的认知过程及过程中产生的错误观念；
- 雷米关注错误观念的存在状态。（它们以什么顺序和方式表现出来并发生作用。）
- 贝克理论的重要概念包括：共同感受、自动化思维、规则。
- 雷米认为错误观念是集群式的，以自我概念为中心。提出“中心-边缘”模型。

梅肯鲍姆的认知行为矫正技术



- 应对技能学习程序：其基本原理是通过学习如何矫正认知定势来获得更有效的应对压力情境的策略。
- 压力接种训练的三阶段模型：
  - 概念阶段：建立工作关系，自我监控
  - 技能获得和复述阶段：教给求助者各种行为和认知应对技术以应用于不同的压力情境。
  - 应用和完成阶段：将治疗情境中发生的改变迁移到现实生活中，并将之维持下去。

- **具体技术：信息给予、苏格拉底讨论、认知重组、问题解决、放松训练、行为复述、自我监控、自我指导、自我强化和改变环境情境。**

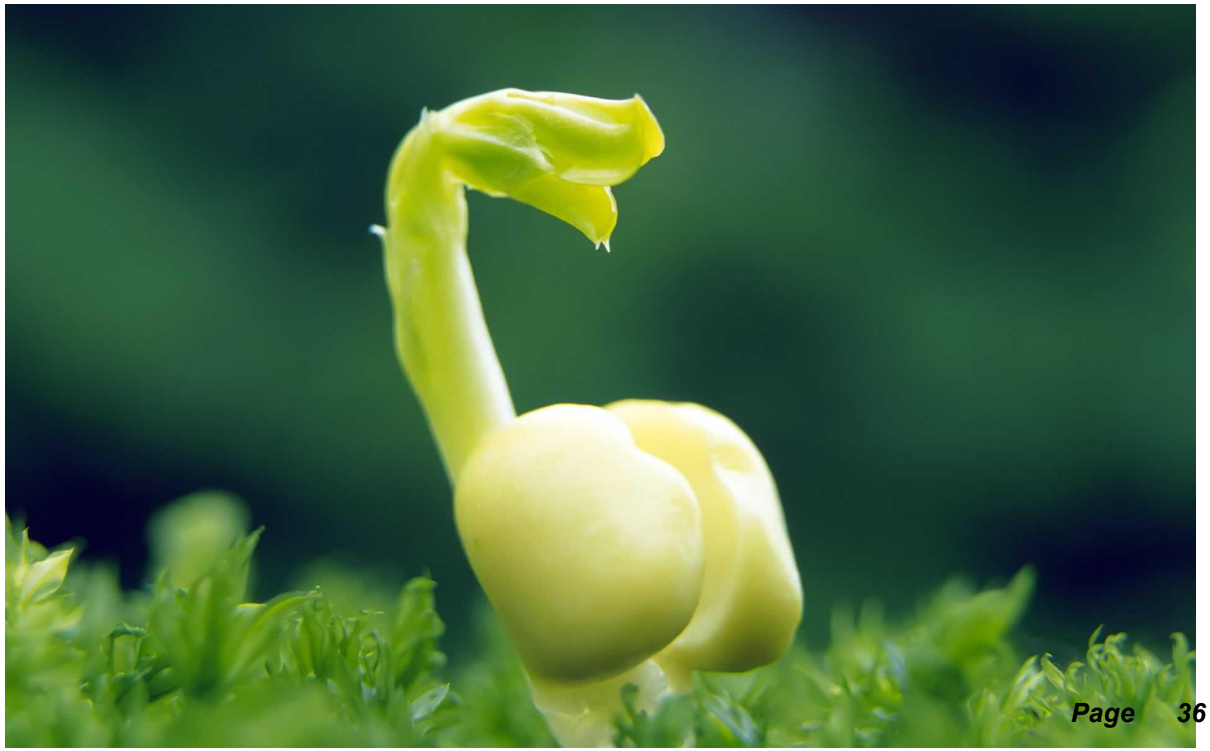
认知行为疗法汇总



名称	英文简称	创始人	理论或重要概念	工作程序	主要技术	备注
合理情绪疗法						
认知疗法						
认知行为矫正						

求助者中心疗法

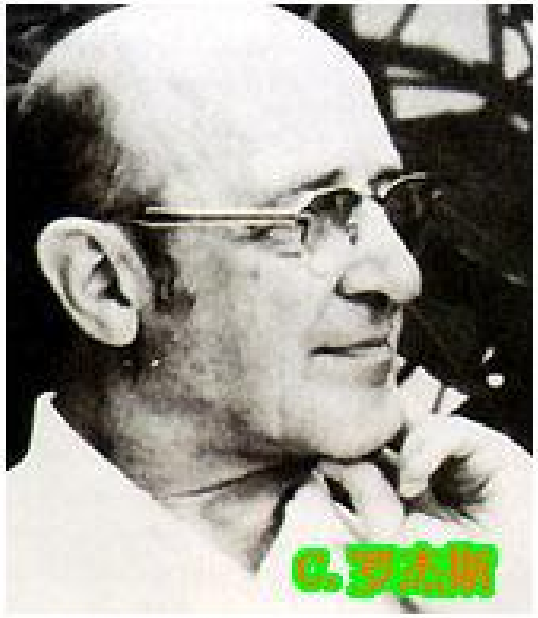
- 求助者中心疗法对人性的看法：人有自我实现的倾向，人拥有有机体的评价过程，人是可以信任的。



求助者中心疗法

工作程序：

- 确定求助者中心疗法的咨询目标(促进个体的自我成长，使其成为一个自我实现的人）
- 掌握求助者中心疗法的主要咨询技术（咨询关系是求助者发生积极改变的充分必要条件，应是安全和相互信任的）
  - 设身处地的理解
  - 坦诚交流
  - 无条件的积极关注



咨询目标及咨询技术



- 咨询目标:
  - 求助者的自我变得较为开放。
  - 求助者的自我变得较为协调。
  - 求助者更加信任自己。
  - 求助者变得更适应了。
  - 求助者愿意使其生命过程成为一个变化的过程。
- 咨询技术:
  - 促进设身处地的理解的技术：关注、设身处地的理解的言语和非言语交流、沉默的技术等。
  - 坦诚交流的技术
  - 表达无条件积极关注的技术

无条件积极关注



- 对求助者的问题和情感表示关注；
- 把求助者作为一个值得坦诚相待的人来对待，并且持有一种非评价性的态度；
- 对求助者的反应要伴有准确的共情(即设身处地的理解)，并因此表示出对求助者的参考结构的理解；
- 培养求助者的潜力，并以此向求助者表明他们本身的潜力以及行为的能力。

求助者中心疗法的基本理论



- 求助者中心疗法对人性的看法：人有自我实现的倾向，人拥有有机体的评价过程，人是可以信任的。
- 自我理论：
  - 经验：求助者在某一时刻所具有的主观精神世界
    - 现象场的概念
  - 自我概念：求助者如何看待自己，是对自己总体的知觉和认识，是自我知觉和自我评价的统一体
  - 价值的条件化：求助者的行为不再受有机体评价过程的指导，而是受内化了的别人的价值规范的指导。
- 心理失调的实质及治疗
  - 自我概念与经验之间的不协调是心理失调产生的原因，求助者中心疗法的实质是重建个体在自我概念与经验之间的和谐，或者说是达到个体人格的重建。

远期疗效评估：



社会接纳程度评估	内容：求助者行为表现和与周围环境的适应情况	方法：家属或四周人的观察、咨询师本身的审查
自我接纳程度评估	内容：自述症状与问题的减轻或消除、性格成熟情况	方法：求助者口头报告量表评估
随访调查	视双方意愿可作3-6个月追踪研究	方法：追踪卡、通讯、面谈、电话

二级咨询技能案例选择题举例



- **一般资料：**求助者，女性，47岁，农民。
- **案例介绍：**求助者自称生小孩时受凉，得了“月子病”，只要受凉就双腿疼痛、麻木，甚至发抖、僵硬，不能走路，因此即使到了夏天，下身仍穿得厚厚的，求助者也嫌穿穿脱脱麻烦且不方便。而且干活、走路多了。裤子都湿透了。曾尝试夏天只穿一条裤子，但穿得少了就不能站立和走路，为此很痛苦。心理咨询师决定采用冲击疗法治疗，地点为治疗室。室温为29"C。求助者上身只穿单衣，下身穿衬裤、棉毛裤、薄棉裤。心理咨询师已对求助者进行了认知矫正，启发她下肢和上肢的功能一样，在室温下不会发生僵硬，同时还准备了注射药物和电刺激仪器以预防可能出现的意外情况。取得求助者的同意后．心理咨询师要求助者躺在治疗床上，迅速将其所穿各种裤子脱下，只留衬裤，结果求助者下肢并未出现发抖、僵硬现象，之后要求病人在床上活动下肢，数分钟后要求下地行走，一次治疗获得成功。

多选：1、冲击疗法又称(　　)。

(A)厌恶疗法　(B)满灌疗法

(C)暴露疗法　(D)认知疗法

答案：BC

单选：2、冲击疗法中的所谓极限的标志是(　　)。

(A)紧张害怕　(B)情绪逆转

(C)逃避行为　(D)如释重负

答案：B

多选；3、在本次治疗中，心理咨询师忽略了(　)。

(A)进行身体检查　(B)构建焦虑等级

(C)签订治疗协议　(D)选用厌恶刺激

答案：AC

多选：4、通过本案例的实施可看到冲击疗法的特点有(　)。

(A)易实施　(B)疗程短

(C)收效快　(D)痛苦大

答案：BCD

多选: 5、实施该疗法的时间与次数一般是(　)。

(A)1日1次　　(B)2-4次

(C)2日1次　　(D)5-7次

答案：ABC

单选：6、冲击疗法的机理是(　)。

(A)保护性抑制　(B)逆反性抑制

(C)交互性抑制　(D)消退性抑制

答案：D

案例问答题举例



1、简述系统脱敏法的具体操作步骤。
2、使用系统脱敏法的注意事项是什么
3、简述满灌疗法的原理
4、实施冲击疗法的注意事项有哪些？
5、模仿法有哪几种具体方式？
6、若使用生物反馈法，说出其基本原理
7、认知行为疗法的原理是什么？
8、贝克和雷米的认知疗法，其工作程序是什么？
9、按照贝克的理论，求助者的歪曲认知包括什么？
10、请简述求助者中心疗法咨询过程的各个阶段。
11、如进行远期疗效评估，请说出其步骤和主要内容。