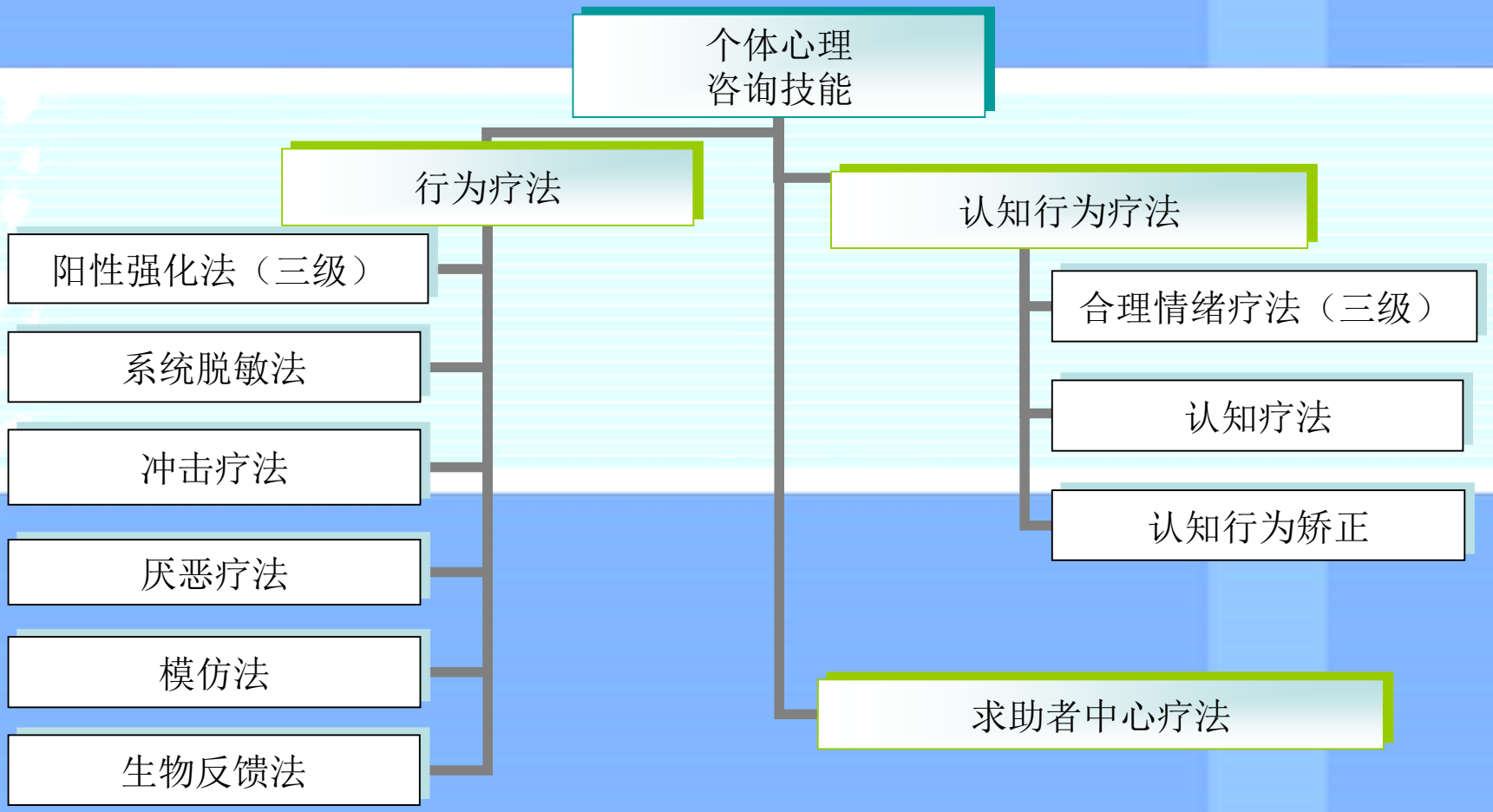
国家职业资格心理咨询师培训课程
心理咨询技能（二级）

二级咨询部分重点内容

- 案例选择题略少，案例问答比重较大。
- 凡疗法的基本原理、操作步骤、注意事项均为重要内容，需牢记。
- 教材中所给出的案例是重点案例，考试案例通常以其为蓝本，应读通读懂。
- 团体咨询技能不是重点，技能考试中不会出现。

二级咨询技能知识点概览



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：**交互抑制**
- 放松训练重点强调面部肌肉的放松
- 针对不同情境建立不同的焦虑等级表
- 各焦虑等级之间的极差均匀，跨度不要太大

心理咨询技能（四）

- 系统脱敏疗法
- (systematic desensitisation)

- 亦称为缓慢暴露法，是行为治疗的一项基本技术。除恐怖症外，也适用于其他以焦虑为主导症状的行为障碍，如口吃、性功能障碍、强迫症等。恐怖严重、对象广泛者，口吃时间长、已达成年期者则不宜用此法。

心理咨询技能（四）

- 系统脱敏疗法
- (systematic desensitisation)

- 系统脱敏疗法的基本思想是：

  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。

心理咨询技能（四）

- 治疗原理：

1)在系统脱敏治疗过程中，医师的鼓励、赞许对病人的操作训练起着强化作用，使病人在恐怖情境下仍保持放松，不再引起焦虑，恐怖行为自然消退(extinction)。

基于对抗条件反射。郭尔曼曾对此作了简明的概括：

“如在引起焦虑的刺激存在时，造成一个与焦虑不相容的反应，则能引起焦虑的全部或部分抑制，削弱刺激与焦虑之间的联系。亦即使用放松方法以减弱患者对引起焦虑

心理咨询技能（四）

- 治疗原理：

2)治疗医师有步骤地让病人在放松状态下想像以前曾引起他恐怖和回避的情境，逐步增加其耐受程度；

- 由于处于放松状态，病人一般不会出现回避行为，并且能直接体验到平静和放松阶情绪，因而原先恐怖反应的强化因素被消除，这样经过反复多次以后，病人的与焦虑和回避行为就会逐步减退和削弱。

心理咨询技能（四）

- 治疗原理：

3)系统脱敏疗法不仅以经典条件反射学习理论为基础，而且也融合了操作条件反射的部分理论——即斯金纳的正性强化和自然消退原则。

工作程序



心理咨询技能（四）

程序

- （一）学习放松技巧
- 让求助者全身各部位处于舒适位置
- 想象放松
- 咨询师引导求助者依次练习放松前臂、头面部、颈、肩、背、胸、腹及下肢，重点强调面部肌肉放松。
- 每日1 次，每次20 ～30 分钟。一般6 ～8 次即可学会放松

心理咨询技能（四）

程序

- （二）建构焦虑等级
- 建构焦虑等级表，既是对引发求助者特定焦虑的刺激因素的归纳整理，也是对求助者实施系统脱敏治疗的必要准备。
- 把引起焦虑的事件或情境排一个顺序，从引起最小的焦虑到最大的焦虑。
- 最少焦虑是0，最大焦虑是100。
- 注意：每一级刺激因素引起的焦虑，应小到能被全身松弛所拮抗的程度，这是成败的关键之一。

心理咨询技能（四）

程序

- （三）系统脱敏
- 求助者基本掌握放松技巧后，就可以开始脱敏训练。
- 首先让求助者想象最低等级的刺激事件或情境，当他确实感到有些焦虑紧张时，令其停止想象，并全身放松。
- 每次放松后咨询师都要询问求助者有多少焦虑分数。如果分数超过25分，就需要继续放松。
- 反复次数不限，直到求助者如此想象不再感到紧张焦虑时为止，此时算一级脱敏。

心理咨询技能（四）

注意事项

- 1、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。
- 2、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。
- 3、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。
- 4、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。

心理咨询技能（四）

治疗关键:

- （1）治疗信心
- （2）不回避焦虑
- （3）强化适应行为

心理咨询技能（四）

治疗难点：

- （1）放松困难
- （2）设计等级
- （3）想像困难

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）

心理咨询技能（四）

冲击疗法

- 冲击疗法即满灌疗法，是暴露疗法之一。
- 冲击方法是让求助者持续一段时间暴露在现实的或想象的唤起焦虑的刺激情境中。
- 正如所有暴露疗法所具有的特征一样，尽管求助者在暴露过程中会产生焦虑，但是恐惧的结果并不会发生。

心理咨询技能（四）

原理

- 基于动物实验
- 惊恐反应的自行耗尽（exhaust itself）
- 放松、交互抑制并不重要

心理咨询技能（四）

类别

- 现实冲击疗法
- 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。
- 想象冲击疗法
- 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，

心理咨询技能（四）

适用范围

- 冲击疗法可以很有成效地治疗一些过度的恐惧。
- 比如，飞行恐惧、乘地铁和坐火车恐惧、乘电动扶梯或电梯恐惧以及对特定动物的恐惧性反应。
- 经常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。

心理咨询技能（四）

治疗程序

- 筛选确定治疗对象，作必要的体检
- 签订协约
- 治疗准备工作
- 首先确定刺激物。

- 应准备安定、心得安、肾上腺素等应急药品
- 实施冲击

心理咨询技能（四）

实施冲击

- 求助者接受治疗前应做好准备。
- 求助者进入治疗室，在指定位置坐下。咨询师迅速、猛烈地向求助者呈现刺激物。

- 此时便可停止呈现刺激物，让求助者休息。通常一次治疗要持续30～60分钟。
- 冲击疗法一般实施2～4次，1日1次或间日1次。
- 少数求助者只需治疗1次即可痊愈。

心理咨询技能（四）

失败原因

- 刺激强度不够
- 不适合

心理咨询技能（四）

案例

女求助者，28岁，医师，因害怕花圈求治。体检未见明显异常。经认真协商达成实施冲击疗法的协议。

- 在一间狭小的治疗室里，四壁贴上花圈图案，室内放置十几个大花圈。中间桌子上堆满小花圈。
- 求助者进入室内，呼吸加深加快，全身战栗，手足无措。突然，哀乐声起，求助者想返身退出，但门窗关闭，无路可逃。
- 求助者尽量躲避花圈，无奈房间狭小，大小花圈近在咫尺。求助者大汗淋漓，呼吸急促，喘息不止，跌坐椅上。
- 40分钟后，颤抖慢慢减轻，呼吸逐渐平稳，虽一脸疲惫，但如释重负。
- 第2次治疗方法同前，但求助者几乎没有明显的情绪反应和植物神经反应。
- 一年多的追踪观察表明，求助者已不再惧怕花圈。

厌恶疗法

- 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

心理咨询技能（四）

厌恶疗法

原理——经典条件反射

- 1929年，Kantorovich，治疗酒瘾
- 1935年，W．L．Max，用电刺激治疗同性恋
- 1966年，Cautela建议使用一种改良的厌恶疗法——内隐致敏法。
- 争论——负性作用

心理咨询技能（四）

厌恶疗法

程序

- （一）确定靶症状
- （二）选用厌恶刺激
- 1、电刺激
- 2、 药物刺激
- 3、想象刺激
- 4、其他刺激

心理咨询技能（四）

厌恶疗法

程序

- （三）把握时机施加厌恶刺激
- 要想尽快地形成条件反射，必须将厌恶体验与不适行为紧密联系起来。
- 厌恶体验与不良行为应该是同步的。
- 电刺激容易控制，药物较难控制

心理咨询技能（四）

- 案例见教材。

- 注意事项
- 1、不具备使用条件的咨询机构或个人，不可采用厌恶疗法。
- 2、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。
- 3、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。
- 4、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）

心理咨询技能（四）

模仿法

- 模仿法(modelling)，又称示范法。

  是向求助者呈现某种行为榜样，让其观察示范者如何行为以及他们的行为得到了什么样的后果，以引起他从事相似行为的治疗方法。

心理咨询技能（四）

原理

- 模仿法是建立在A、班杜拉社会学习理论之上的一种咨询治疗方法。
- （1）生活示范。
- （2）象征性的示范。
- （3）角色扮演。
- （4）参与示范。
- （5）内隐示范。

心理咨询技能（四）

- 程序
- （一）选择合适的治疗对象
- 案例
- 男求助者，20岁，工人，因害怕触电，焦虑不安，失眠两月余，而来就诊。
- 求助者高中毕业，因成绩不佳未参加高考，顶替父亲当了电工。求助者自幼比较内向胆小，常受同龄儿童欺负。求助者工作后对电十分恐惧，看到“高压危险!”“小心触电!”的警句和警示标志就十分紧张。

- 某日在工作面操纵开关时，手指不小心接触了工作台面，顿感手臂发麻，全身发软，随即倒地。同事赶紧围上来，见其呼吸急促，面色苍白，语声轻微，诉“触电”了。经测试，工作台面并无电流。

心理咨询技能（四）

第一步，给求助者讲解一些电的基本知识、工作台的结构原理，使求助者从观念上改变工作台面漏电的看法。

第二步，由班长或老师傅带领求助者和另外一位学徒工上班。

- 班长首先演示，那位与求助者同时进电站的学徒工接着学做，然后让求助者学做。
- 既操作全部的旋钮开关，又用手抚摸工作台面及工作台体的其他部分。最后接触工作房内的其他设施，如墙壁、滑动椅等。

- 每当求助者模仿一个动作后即给予口头赞赏，并让其观察动作的结果——各仪表的变化或其它什么指标，使求助者确认工作台处于工作状态，但确实没有漏电。
- 经上述治疗后不到个半月，求助者已能单独上班。

心理咨询技能（四）

注意事项

- 1、一般来说，模仿法更加适用于年轻的求助者。
- 2、要强调示范者的作用。
- 3、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。（植物神经通过训练也能被个体随意控制）

心理咨询技能（四）

生物反馈疗法

- 生物反馈疗法(biofeedback therapy)，是通过现代电子仪器，将个体在通常情况下不能意识到的体内生理功能予以描记，并转换为数据、图形或声、光等反馈信号，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，达到防治疾病的目的。

心理咨询技能（四）

生物反馈疗法

临床常用的生物反馈仪的分类

- 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(EEG biofeedback)
- 其它反馈仪

心理咨询技能（四）

程序

- （一）治疗前准备
- 1、设立专门治疗室。
- 2、咨询师熟练掌握反馈仪的使用方法。
- 3、向求助者讲解生物反馈疗法的原理、方法、特点和功效。

- （二）诊室训练

- （三）家庭训练

心理咨询技能（四）

- 注意事项
- 1、辨别生物反馈疗法的适应症和禁忌症。
- 是他在支配那些反馈信号，而不是仪器在支配他。
- 透过非典看行为

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	操作条件反射（斯金纳）	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（沃尔普）	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 巴甫洛夫	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（班杜拉）	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	动物内脏条件反射 夏皮诺	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

二级咨询技能理论知识题举例

- 单选.最早创造出系统脱敏治疗技术的是（　　）。
  A.玛丽·琼斯
  B.约瑟夫·沃尔普
  C.华生
  D.斯金纳

答案:B

二级咨询技能理论知识举例

- 单选.冲击疗法治疗协议的基本内容并不涉及（　　）。
  A.求助者的权利
  B.治疗原理的介绍
  C.咨询师的责任
  D.收费问题

答案:D

二级咨询技能理论知识举例

单选.建构焦虑等级时，应当避免的是（）

（A）求助者说出引起焦虑的事件或情境

（B）将引起焦虑的事件或情境排序

（C）给引起焦虑的事件或情境打分

（D）咨询师给事件或情境指定焦虑分数

答案：D

二级咨询技能理论知识举例

单选.建构理想的焦虑等级，应当注意做到的是（）

（A）每一级焦虑，应小到能被全身松弛所拮抗的程度

（B）各焦虑等级之间极差尽量均匀

（C）焦虑等级的设定主要取决于求助者本人

（D）以上三点

答案：D

二级咨询技能理论知识举例

单选.想象冲击疗法优于现实冲击疗法之处是（）

（A）可以允许求助者自行采取缓解焦虑的行为

（B）让求助者暴露在现实的恐惧之中

（C）治疗时对产生焦虑情境的性质无限制

（D）不必预先学习放松技术

答案：C

二级咨询技能理论知识举例

单选.冲击疗法准备工作的第一步是（）

（A）决定治疗场地

（B）确定刺激物

（C）商定实施程序

（D）进行心理测量

答案：B

二级咨询技能理论知识举例

单选.冲击疗法与系统脱敏疗法在原理上有所不同，前者的原理是（）

（A）经典性条件反射

（B）交互抑制

（C）消退性抑制

（D）操作性条件反射

答案：C

二级咨询技能理论知识举例

单选.冲击疗法中止的条件不包括（）

（A）求助者出现回避行为

（B）求助者出现通气过度综合症

（C）求助者出现晕厥或休克

（D）求助者或家属坚持取消治疗而劝说无效

答案：A

二级咨询技能理论知识举例

单选.厌恶疗法的基本原理（）

（A）经典条件反射

（B）操作条件反射

（C）模仿学习

（D）顿悟

答案：A

二级咨询技能理论知识举例

单选.厌恶疗法的厌恶刺激必须是（）

（A）以外的

（B）柔和的

（C）强烈的

（D）快速的

答案：C

二级咨询技能理论知识举例

单选.实施厌恶疗法时，应注意使厌恶体验出现在不良行为（）

（A）之前

（B）之后

（C）同时

（D）前后

答案：C

二级咨询技能理论知识题举例

单选.厌恶疗法对靶症状的要求是（）

（A）复杂，但具体

（B）单一，而具体

（C）多样，但同类

（D）多样，不同类

答案：B

二级咨询技能理论知识举例

单选.模仿疗法的五种具体形式中不包括（）

（A）生活示范

（B）角色扮演

（C）参与示范

（D）间接示范

答案：D

二级咨询技能理论知识举例

单选.目前临床应用最广泛的生物反馈仪是（）

（A）皮肤点反馈仪

（B）皮肤温度反馈仪

（C）肌电反馈仪

（D）脑电反馈仪

答案：C

二级咨询技能理论知识举例

单选.生物反馈疗法适应症不包括（）

（A）各种睡眠障碍

（B）各类伴有紧张、焦虑、恐惧的神经症

（C）急性期精神疾病患者

（D）慢性精神分裂症

答案：C

二级咨询技能理论知识举例

多选.关于系统脱敏法的基本原理，下列说法中正确的是（）

（A）可用于治疗求助者的恐惧和焦虑

（B）基本方法是让求助者用放松取代焦虑

（C）咨询师可以代替求助者建构焦虑等级

（D）焦虑等级之间的级差越大越好

答案：AB

二级咨询技能理论知识举例

多选.建构焦虑等级的方法包括（）

（A）求助者说出引起焦虑的事件或情境

（B）将引起焦虑的事件或情境排序

（C）按照引起焦虑的程度，从大到小地给事件或情境排序

（D）求助者本人给引起焦虑的事件或情境打分

答案：ABD

二级咨询技能理论知识举例

多选.多种敏感情境的系统脱敏处理方法包括（）

（）多种情境一并处理

（）每种情境单独处理

（）制订一张综合的焦虑等级表

（）每种情境制定一张焦虑等级表

答案：BD

二级咨询技能理论知识举例

多选.冲击疗法实施之前的具体准备工作包括（）

（A）进行心理测量

（B）确定刺激物

（C）选择治疗场地

（D）给求助者准备躲避之处

答案：BC

二级咨询技能理论知识举例

多选.冲击疗法中止治疗的条件包括（）

（A）求助者晕厥

（B）求助者或家属坚决要求取消治疗而劝说无效

（C）求助者休克

（D）求助者出现通气过度综合症

答案：

ABCD

二级咨询技能理论知识举例

多选.厌恶疗法的基本程序包括（）

（A）确定靶症状

（B）分析靶症状成因

（C）选用厌恶刺激

（D）把握时机实施厌恶刺激

答案：ACD

二级咨询技能理论知识举例

多选.厌恶疗法常用的厌恶刺激包括（）

（A）电刺激

（B）药物刺激

（C）想象刺激

（D）其它令人不快的刺激

答案：ABCD

二级咨询技能理论知识题举例

多选.模仿法的理论基础包括（）

（A）精神分析理论

（B）行为主义理论

（C）社会学习理论

（D）人本主义理论

答案：BC

二级咨询技能理论知识举例

多选.模仿法的基本操作程序是（）

（A）选择合适的治疗对象

（B）设计示范行为

（C）强化正确的模仿行为

（D）惩罚不正确的行为

答案：ABC

二级咨询技能理论知识举例

多选.生物反馈仪技术的最早临床应用者不是

（A）华生

（B）夏皮诺

（C）巴甫洛夫

（D）米勒

答案：ACD

二级咨询技能理论知识举例

多选.生物反馈疗法适应症包括（）

（A）各种睡眠障碍

（B）各类伴有紧张、焦虑、恐惧的神经症

（C）出现幻觉、妄想的求助者

（D）急性期精神疾病患者

答案：AB

技能选择题案例-08-05-8

- **一般资料：**求助者，女性，22岁，未婚，大专学生。（下面是心理咨询师与求助者的一段咨询谈话）
- **求助者：**我从初二开始，只要与男同学的眼光相遇，就会脸红，害怕与男同学讲话，根本没有男性朋友，现在就要毕业了，一想到走向社会肯定得接触异性，就害怕得不行。我自己知道不该怕异性，但就是无法摆脱。

技能选择题案例-08-05-8

- **心理咨询师：**可以啦，你的情况我了解了，咱们来商量咨询方案吧，关于恐惧你准备怎样处理？
- **求助者：**我想克服对男人的恐惧。
- **心理咨询师：**如果你目前对男人的恐惧程度是100%，经过咨询，你想使这种恐惧降到多少？
- **求助者：**最好降到0，别人和异性交往时，一点都不害怕，我也不应该害怕。

技能选择题案例-08-05-8

- 心理咨询师：从你目前的情况看，降到0的可行性怎么样？
- 求助者：好像要求太高，我从小性格比较内向，那您看降到多少合适？
- 心理咨询师：这主要由你来定，你看降到目前的30~40%怎么样？
- 求助者：可以，但我怎么降呢？
- 心理咨询师：我给你使用系统脱敏的方法，系统脱敏法是专门针对恐惧、焦虑的

技能选择题案例-08-05-8

一种心理治疗方法，它的原理是让一个原来引起你恐惧的刺激，反复在你面前呈现，同时你用全身放松去替代，从而使这一刺激逐渐失去引起你恐惧的作用，再面对这个刺激，你就不恐惧了。

- **求助者：** 我有些不明白。
- **心理咨询师：** 是有些难懂，你按照我说的做就行了。
- **求助者：** 好吧。

技能选择题案例-08-05-8

- **心理咨询师：**第一步，咱们通过想象学会放松；第二步，整理你对见人的恐惧程度；第三步，一步一步地用放松来代替恐惧，最终战胜恐惧。
- **求助者：**好吧，我得做多长时间啊？
- **心理咨询师：**要根据你的具体情况而定。

技能选择题案例-08-05-8-问答题

多选、心理咨询师对系统脱敏法过程的理解，正确的是：（多选）

- A、第一学会放松；
- B、第二整理恐惧等级；
- C、第三实施系统脱敏；
- D、第四评估下降程度。
-

答案：AC

技能选择题案例-08-05-8-问答题

单选、求助者学习放松时，重点应强调的是：

- A、恐惧心情放松；
- B、手部肌肉放松；
- C、面部肌肉放松；
- D、四肢肌肉放松。

答案：C

技能选择题案例-08-05-8-问答题

单选、最能影响系统脱敏法效果的因素是：

- A、想象能力；
- B、恐惧情绪；
- C、想象次数；
- D、焦虑等级。
-

答案：D

技能选择题案例-08-05-7

- **一般资料：** 求助者，女性，33岁，机关公务员。
- **案例介绍：** 求助者一年前在家里做饭时因煤气管道泄漏，不慎发生爆炸，求助者多处烧伤，面部毁容。从此不敢进厨房，一进厨房就感到非常恐惧。出现惊慌、心跳加快，呼吸急促，四肢发抖的症状。因不敢进厨房做饭，每天只能等丈夫回来做饭，孩子经常因饿抱怨。求助者心疼孩子，也曾试着去做

技能选择题案例-08-05-7

饭，但还没进入厨房，就开始紧张，勉强进去，最终都因为害怕而逃了出来，求助者也知道当时地发生了意外，不是每次进厨房都会发生爆炸，但就是摆脱不了恐惧，因此内心极其痛苦，经认知矫正、系统脱敏等效果不理想，心理咨询师决定采用冲击疗法治疗。

心理咨询师让求助者进入厨房，其立刻出现恐惧反应，反应非常强烈，要求停止

技能选择题案例-08-05-7

治疗，但心理咨询师坚决不允许，求助者在厨房内痛苦不已，但症状逐渐减弱，见此心理咨询师方允许求助者出来，求助者如释重负。隔日又进行了一次，求助者反应明显减弱。第3次治疗后，求助者进入厨房后没有明显恐惧反应，治疗获得成功。

技能选择题案例-08-05-7-问答题

1、心理咨询师在本案例中所使用的治疗方法属于：（多选）

A、冲击疗法；

B、现实冲击疗法；

C、满灌疗法；

D、认知疗法

答案：ABC

技能选择题案例-08-05-7-问答题

2、心理咨询师在其他方法无效后使用此疗法，最能说明其知道该疗法：（单选）

- A、是治疗恐惧症的首选方法；
- B、治疗强迫性神经症；
- C、是治疗恐惧症的可选方法；
- D、治疗疑病性神经症。

答案C

技能选择题案例-08-05-7-问答题

3、心理咨询师不允许求助者走出厨房的目的是：（单选）

- A、制止焦虑情绪；
- B、为做治疗一意孤行；
- C、制止回避行为；
- D、实施现实想象治疗。

答案 C

技能选择题案例-08-05-7-问答题

4、在本案例治疗中，心理咨询师的失误是：（多选）

- A、构建焦虑等级过粗；
- B、未进行身体检查；
- C、选用厌恶刺激过强；
- D、未签订治疗协议。

答案 BD

技能选择题案例-08-05-7-问答题

5、通过本案例的实施可看到冲击疗法的特点是：（多选）

- A、方法简单
- B、疗程短
- C、实施困难
- D、痛苦小

答案ABC

技能选择题案例-08-05-7-问答题

6、心理咨询师让求助者进入厨房治疗，说明其理解冲击治疗的刺激是：（单选）

- A、危害最小的刺激
- B、强度适中的刺激
- C、强度最大的刺激
- D、形式适合的刺激

答案 C

技能选择题案例-08-05-7-问答题

7、冲击疗法的机理是：（单选）

- A、消退性抑制
- B、逆反性抑制
- C、交互性抑制
- D、保护性抑制

答案 A

技能选择题案例-06-5-9

- **一般资料：**赵某，男，37岁，出租车驾驶员。
- **求助者自述：**我已有20年“烟龄”，由于嗜烟如命，多次恋爱告吹，对方嫌我“烟味太重”，曾几次戒烟，不久又抽起来。现在每日40支，抽的大多是劣质杂牌烟，三年前结婚，妻子是某商场营业员，有一子，一周岁。近日常因抽烟事吵架，我老婆说，如再不戒烟就离婚。于是来院临床心理科

技能选择题案例-06-5-9

就诊。

- 心理咨询师了解到，此求助者除吸烟外还有喝酒打牌等不良嗜好。
- 心理咨询师决定采取厌恶疗法。

技能选择题案例-06-5-9-问答题

1、厌恶疗法的原理是：（单选）

- A、操作条件反射
- B、经典条件反射
- C、生物反馈
- D、情绪的认知模型

答案 b

技能选择题案例-06-5-9-问答题

2、本案例应设置的靶症状是：（单选）

- A、饮酒
- B、夫妻关系不和
- C、吸烟
- D、打牌

答案 C

技能选择题案例-06-5-9-问答题

3、在厌恶疗法中，厌恶刺激有：（多选）

- A、电刺激
- B、想像刺激
- C、引起不快情绪的羞辱等
- D、药物刺激

答案abcd

技能选择题案例-06-5-9-问答题

4、内隐致敏法是一种：（单选）

- A、生物反馈疗法
- B、认知行为疗法
- C、模仿疗法
- D、厌恶疗法

答案d

技能选择题案例-06-5-9-问答题

5、使用厌恶疗法时，其操作程序是：（多选）

- A、确定靶症状
- B、选择厌恶刺激
- C、把握时机施加厌恶刺激
- D、追踪疗效

答案 abc

技能选择题案例-06-5-9-问答题

6、关于厌恶疗法，正确的说法是：（多选）

- A、凡获得国家职业资格的心理咨询师均可使用
- B、厌恶疗法须在严格控制下使用
- C、使用厌恶疗法前心理咨询师应与求助者签订知情同意书
- D、所确定的靶症状应具体而单一

答案bcd

技能选择题案例-06-11-5

- 男求助者，20岁，工人，因害怕触电，焦虑不安，失眠两月余，而来就诊。
- 求助者自幼胆小内向，常受同龄儿童欺负。高中毕业因成绩不佳未上大学，来某厂当电工。求助者上班后对电十分恐惧，看到“高压危险！”“小心触电！”的警句和警示标志就十分紧张。上班一周后的一天，在工作面操纵开关时，手指不小心接触了工作台面，顿感手臂发麻，全身发软，随即

技能选择题案例-06-11-5

倒地。同事赶紧围上来，见其呼吸急促，面色苍白，语声轻微，诉“触电了”。经测试，工作台面并无电流。求助者无法正常工作，求助者父亲强迫其上班，并骂他是草包。于是求助者焦虑不安，夜不能寐。因求助者认为工作台面有电不敢进工作间，由班长陪同就医。经协商制定如下治疗方案。

技能选择题案例-06-11-5

- 第一步，给求助者讲解一些电的基本知识、工作台的结构原理，使求助者从观念上改变工作台漏电的看法。
- 第二步，由班长或老师傅带领求助者和另外一些学徒工上班。班长首先演示，那位与求助者同时进电站的学徒工接着学做，然后让求助者学做。既操作所有的旋钮开关，又用手抚摸工作台及工作台体的其他

技能选择题案例-06-11-5

- 部分。最后接触工作房内的其他设施，如墙壁、滑动椅等。每当一个求助者模仿一个动作后即给予口头赞赏，并让其观察动作的结果----各仪表的变化或其他什么指标，使求助者确认工作台处于工作状态，但确实没有漏电。
- 经过上述治疗不到半个月，求助者已能单独上班。

技能选择题案例-06-11-5-问题

1、该案例中的治疗方法为：（单选）

- A、满灌疗法
- B、冲击疗法
- C、厌恶疗法
- D、模仿疗法

答案d

技能选择题案例-06-11-5-问题

2、本案例中的示范方式为：（单选）

- A、生活示范
- B、象征性示范
- C、参与示范
- D、内隐示范

答案a

技能选择题案例-06-11-5-问题

3、该治疗方法的工作程序包括：（多选）

- A、选择合适的治疗对象
- B、设计示范行为
- C、强化正确的模仿行为
- D、惩罚不正确的模仿行为

答案abc

技能选择题案例-06-11-5-问题

4、该疗法的具体方式包括：（多选）

- A、生活示范
- B、象征性的示范
- C、角色扮演
- D、内隐示范

答案abcd

技能选择题案例-06-11-5-问题

5、影响该疗法的效果的因素包括：（多选）

- A、求助者的年龄
- B、示范者的感染力
- C、示范者与求助者的相似性
- D、对正确模仿行为强化的时机

答案abcd

技能选择题案例-06-11-5-问题

6、最适合运用该疗法的对象包括：（单选）

- A、妇女
- B、儿童
- C、老人
- D、青年

答案b

技能选择题案例-08-11-9

- **一般资料：** 求助者，女性，30岁，公务员。
- **案例介绍：** 求助者半年前因感冒诱发心肌炎，住院治疗一月余。医生嘱咐减少体力活动，避免疲劳，建议静养一周。因其孩子才两岁，一次夜间发烧，她喂孩子吃药，帮孩子测体温，基本一夜没睡，清晨突感惊慌心悸，出虚汗，感到极度恐惧，害怕心肌炎又犯了。后去医院复查，没有

技能选择题案例-08-11-9

器质性病变。

- 此后有多次类似发作，夜间情况多，求助者睡眠差，经协商，求助者接受生物反馈治疗。

技能选择题案例-08-11-9问答题

1、临床使用的生物反馈仪包括：（多选）

- A、肌电生物反馈仪
- B、皮温生物反馈仪
- C、皮肤电反馈仪
- D、脑电生物反馈仪

答案abcd

技能选择题案例-08-11-9问答题

2、生物反馈疗法不适合于：（单选）

- A、各种睡眠障碍
- B、儿童多动症
- C、慢性精神分裂症
- D、急性精神分裂症

答案d

技能选择题案例-08-11-9问答题

3、生物反馈技术的最早临床应用者是：（单选）

- A、夏皮诺
- B、米勒
- C、斯金纳
- D、巴甫洛夫

答案a

技能选择题案例-08-11-9问答题

4、临床上应用最广的生物反馈仪是：（单选）

- A、肌电生物反馈仪
- B、皮温生物反馈仪
- C、皮电生物反馈仪
- D、脑电生物反馈仪

答案a

技能选择题案例-08-11-9问答题

5、生物反馈法源于：（单选）

- A、社会学习理论
- B、动物内脏条件反射实验
- C、生物医学技术
- D、信息论中的反馈原理

答案b

技能选择题案例-08-11-9问答题

6、肌电生物反馈疗法的家庭训练，应当：（多选）

- A、重复在诊室训练中学到的放松训练
- B、坚持记录自我训练日记
- C、开始时每天2次~3次，每次20分钟
- D、在熟练后每天减少练习次数，延长练习时间

答案abc

技能选择题案例-08-11-9问答题

7、生物反馈疗法禁忌症包括：（多选）

- A、紧张性头痛
- B、训练中出现头晕
- C、经前期紧张症
- D、训练中出现失眠

答案bd

技能选择题案例-08-11-9问答题

8、肌电生物反馈疗法诊室训练的基本步骤包括：（多选）

- A、求助者取仰卧位，自然呼吸
- B、在选定部位安放电极
- C、测量肌电水平的基线值
- D、设定预置值，开始反馈训练

答案abcd

认知行为疗法



认知行为疗法有代表性的主要流派

- 1.阿尔波特.埃利斯的合理情绪行为疗法（REBT）
- 2.阿伦.T.贝克和雷米的认知疗法（CT）
- 3.唐纳德.梅肯鲍姆的认知行为矫正疗法



• 认知行为疗法的四个特点:

1. 合作关系

2. 心理痛苦是认知过程发生机能障碍

3. 改变认知可以达到情感与行为方面的改变

4. 针对具体的和结构的目标，短期教育性治疗



- 贝克和雷米认知疗法的七基本步骤

1. 建立咨询关系
2. 确定咨询目标
3. 确定问题：提问和自我审查的技术
4. 检验表层错误观念：建议、演示和模仿
5. 纠正核心错误概念：语义分析技术
6. 进一步改变认知：行为矫正技术
7. 巩固新观念：认知复习

梅肯鲍姆的认知行为矫正技术

矫正认知定势

具体程序：

- 1. 引发焦虑情境
- 2. 评价焦虑水平
- 3. 察觉引发的认知
- 4. 重新评价检查
- 5. 体察新的焦虑水平

压力接种训练（SIT）三个模型及其关注点：

1. 概念阶段：关注建立关系

2. 技能获得和复述阶段：关注教给应对技术应对相应的压力情境

3. 应用和完成阶段：关注移植并维持改变

- 压力管理的应用 矫正和预防
-

1. 应用：愤怒控制、焦虑管理、自信训练、创造性思维、抑郁治疗、处理健康问题

2. 治疗：肥胖、多动、孤独、创伤应激和精神分裂患者。



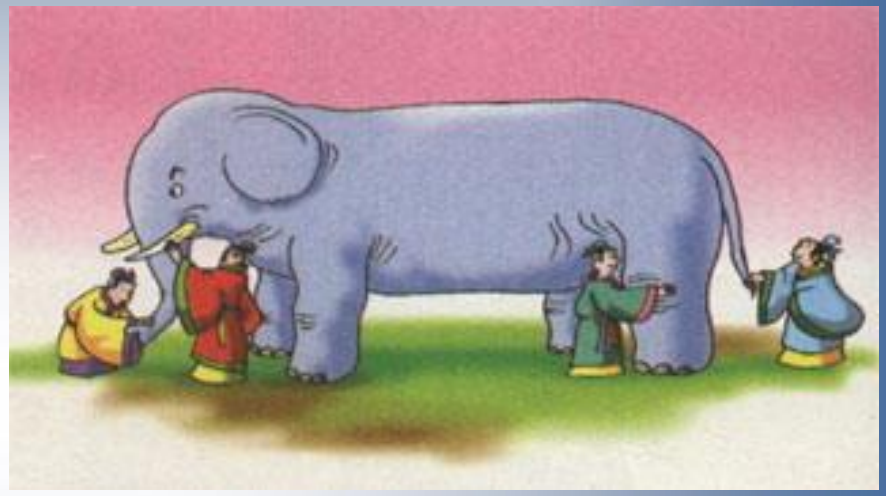
贝克认知疗法

- **共同感受：** 所谓共同感受，是指人们用以解决日常生活问题的工具。包括从外界获取信息，结合已有的经验，提出问题和假设，进行推理，得出结论并加以验证等一系列过程。

- **自动化思维：** 人们在使用“共同感受”这一工具时，常常因不加注意而忽略了上述认知过程。因此，许多判断、推理和思维显得模糊、跳跃，很像一些自动化的反应，这就是贝克理论中“自动化思维”的含义。

- **规则：** 贝克还认为，个体在认识现实世界的过程中遵循一定的规则。它们是个体在成长过程中所习得的社会认可的行为准则。个体依据它们评价过去，预期未来，并用它们来指导现在的行为。

- 贝克归纳的七种逻辑错误:



1. 主观推断
2. 选择性概括
3. 过度概括
4. 个性化
5. 夸大和缩小
6. 贴标签或贴错标签
7. 极端思维

提出的五种认知治疗技术

- 1. 识别自动性思维
- 2. 识别认知性错误
- 3. 真实性验证
- 4. 去中心化
- 5. 忧郁或焦虑水平的监控



“你的沮丧心情可以比作从没有调好频道的收音机中播出的失真音乐。问题不在于收音机有毛病，也不在于天气不好，电台的讯号受到了干扰。其实你只要简单地调整一下收音机上的刻度就行了。当你学会使用这个心理调频键时，你的心灵的音乐将再度清晰地传送，你的沮丧心情也将烟消云散。”



——鲍恩斯

常见的认知失真：

1. 非此即彼：分别心

2. 以偏概全：片面观

3. 否定性：认知歪曲



雷米的认知治疗理论

- 导致不适应行为和情绪的根本原因是错误的认知过程和观念; 即个体对自我的不正确或不适当的评价, 错误的自我概念.

- 与贝克理论的比较
- 共同点：导致不适应行为和情绪的根本原因是错误的认知过程和观念;
- 不同点：贝克关心的是错误的认知过程以及在这过程中产生的错误观念；雷米主要强调这些错误观念的存在状态，既他们表现的顺序和方式以及如何发生作用。

- “中心——边缘”模型

1. 每组群集中的各个错误的观念重要性不同

2. 主要的、基本的观念支配着那些次要的观念

3. 基本的错误观念不能根除，就无法改变那些不适应的情绪和行为



- 唐纳德.梅肯鲍姆的认知行为矫正技术

1.关注的是求助者自我语言表达的改变并影响到个体的行为
2.基本前提是求助者必须注意自己想、感受、行动以及自己对别人的影响

3.认知重组关键的作用
与REBT、贝克一样，假设痛苦的想法通常来源于适应不良的想法。

- 区别是:

1.揭露和辩论不合理想法时更直接更具有对抗性
2.自我指导训练更注意帮助求助者觉察他们的自我谈话
3.治疗过程使求助者更有效的应对所遇到的问题



行为改变的过程及其三个阶段

- 过程：1.内部语言；2.认知结构与行为的作用3.结果
- 三个阶段：1.自我观察；2.开始新的内部对话；3.学习新的技能

咨询案例2—7



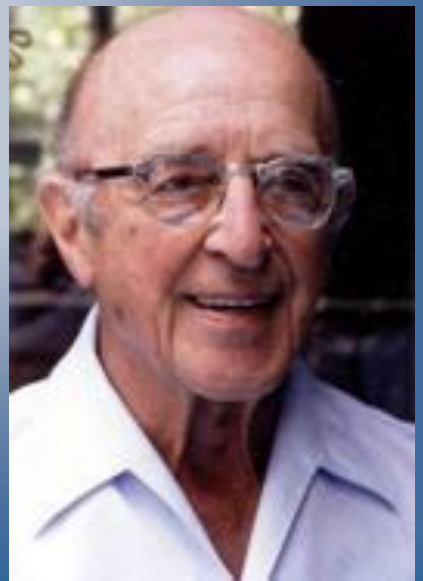
自我辩驳技术——最典型的认知疗法家庭作业式技术

随想（自责）	认知失真	合理反应（自卫）
这次考试不及格，说明我是个笨蛋。	以偏概全	这次考试不及格已经过去了，下次争取考好些。

第七单元　求助者中心疗法

- 创始人罗杰斯的基本假设

1. 人完全可以信赖
2. 有很大潜能理解自己并解决问题
3. 无需外力直接干预
4. 能够通过自我引导而成长



国内学者的五条求助者中心治疗目标

- 1. 求助者的自我变得较为开放
- 2. 求助者的自我变得协调
- 3. 求助者变得更加信任自己
- 4. 求助者变得更适应了
- 5. 愿意使其生命的过程成为一个变化的过程

尚德机构 Sunland Career 职业教育专家

- 罗杰斯对咨询关系的三个观点

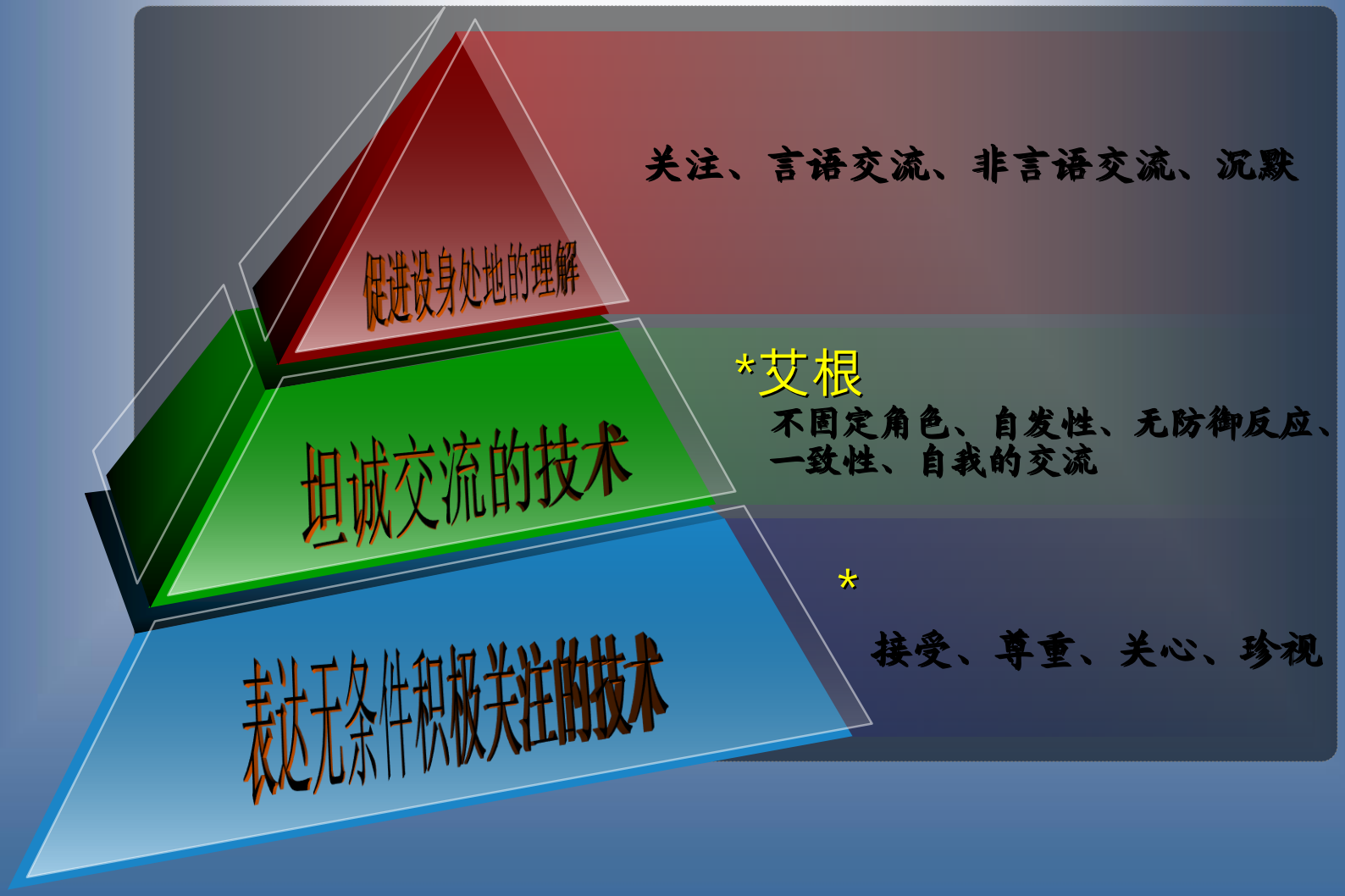
1. 咨询关系是求助者发生积极变化的充分必要条件
2. 不需要其他条件
3. 如果这些核心的条件存在一段时间，个体就有建设性的改变

- 罗杰斯对咨询关系的六个表述

1. 两个人有心理意义上的接触
2. 求助者处于不一致的状态时，具有攻击性或处于焦虑中
3. 咨询师处于一致的状态或内部整合状态
4. 咨询师无条件的接受和关注求助者
5. 咨询师表示共情并努力交流
6. 咨询师的共情交流和无条件关注是最基本的



求助者中心疗法三种主要咨询技术



- 佩特森划分的咨询过程的七个阶段及特点

1. 对个人经验持僵化和疏远态度的阶段，不愿寻求治疗和帮助；

2. 开始“有所动”阶段，能触及个人感觉，内在僵硬自我开始松动；

3. 能够流畅自由表达客观自我的阶段，没有感情投入；

4. 能更自由的表达个人情感阶段，自我体验真实，顾虑当前情感，不能完全放开；

5. 接受自己的感受阶段，能清楚的认识到自我内部的不协调和矛盾；

6. 完全接受过去被阻碍、被否认的情感，自我与情感协调一致；

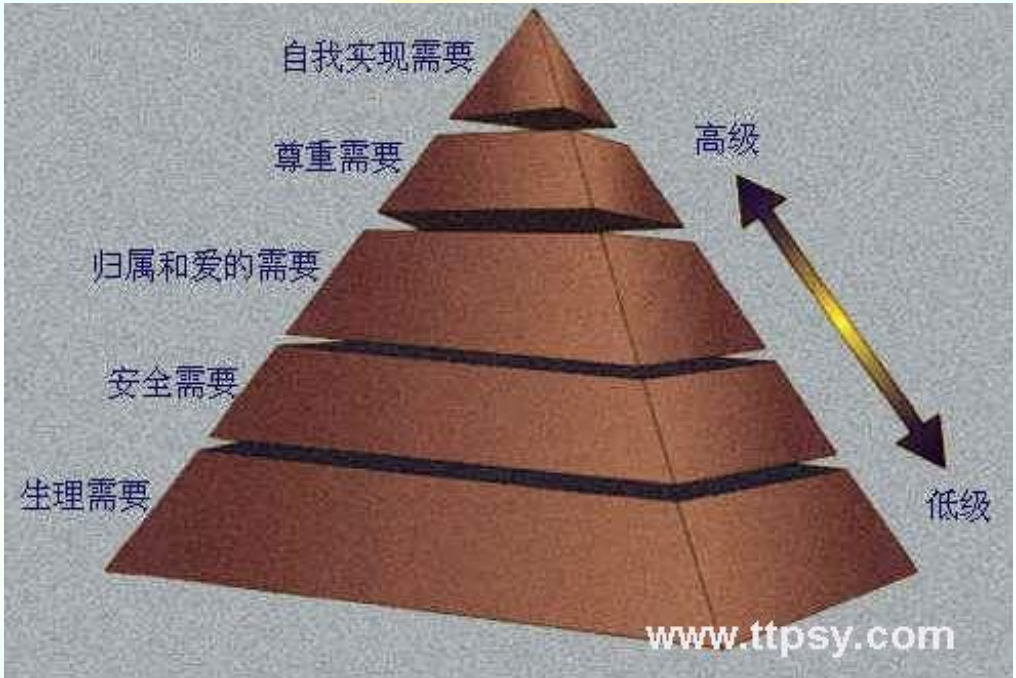
7. 变得自由开放的阶段，对治疗的领悟从解决某一具体问题扩大到生活中的其他经验。

- 求助者中心疗法对人性的三个基本观点

1. 人有自我实现的倾向
2. 人拥有有机体的评价过程
3. 人是可以信任的

- 自我理论的三个概念

1. 经验
2. 自我概念
3. 价值的条件化

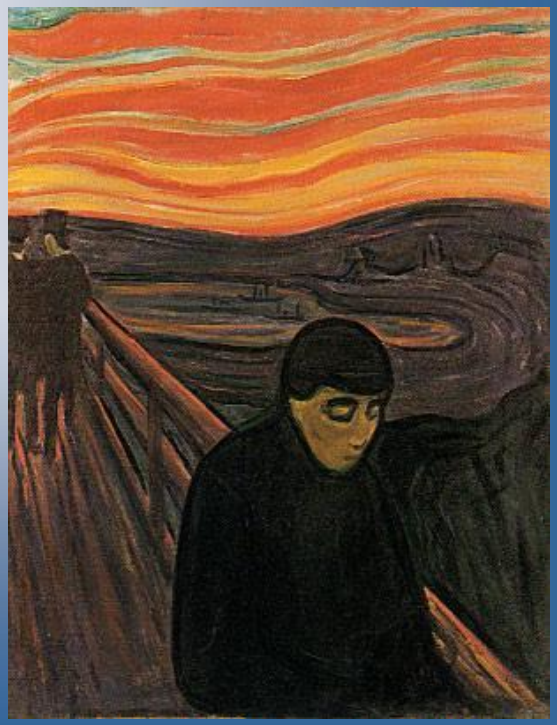


- **心理失调的实质**个体经验与自我观念关系

1. 符合个体需要并被感知，纳入到自我概念中；
2. 与个体感觉不一致，被忽略；
3. 被歪曲和否认，以解决自我概念和个体体验的矛盾。

- **心理治疗的实质**

1. 重建个体在自我概念与经验之间的和谐
2. 达到个体人格的重建



- 求助者中心疗法的注意事项

1. 体现人本主义的哲学思想
2. 认为治疗导向的首要责任在求助者
3. 存在初学者倾向于没有挑战性的求助者的局限
4. 掌握本疗法的基本原理是心理咨询师素质培养的基本内容



案例2—11
案例2—12



远期疗效评估

- 社会接纳程度评估内容

1. 求助者的行为表现

2. 与周围环境的适应情况

- 社会接纳程度两个评估方法

1. 家属或周围人的观察

2. 咨询师本身的审查

- 自我接纳程度评估两方面内容

1. 自述症状与问题的减轻或消除

2. 性格方面的成熟情况

- 自我接纳程度评估的两个方法

1. 求助者口头报告

2. 量表评估



- 随访调查常用的四种回访方式

1. 追踪卡;

2. 通讯;

3. 面谈;

4. 电话



第二节　团体心理咨询技能

- 团体心理咨询的概念

1. 团体情境
2. 提供心理帮助与指导
3. 是心理咨询与治疗的形式

- 团体心理咨询的五个功能表现

1. 成员从他人反馈中获益
2. 成员之间的互助
3. 提供考验实际行为和尝试新行为的机会
4. 鼓励成员做出承诺并用实际行动改善生活
5. 满足成员的归属感需要

- **团体心理咨询与个体心理咨询五个共同点**

1. 目标相似； 2. 原则相似； 3. 技术相似； 4. 对象相似； 5. 伦理相同

- **团体心理咨询与个体心理咨询的五点区别**

1. 互动程度； 2. 助人氛围； 3. 问题类型； 4咨询技术； 5工作场所

- **团体心理咨询的四个特点**

1. 影响广泛； 2. 效率高； 3. 效果易巩固； 4适用人际关系适应不良的人

- **团体心理咨询的五点局限**不是适合与所有的人

1. 个人深层次的问题不易暴露
2. 个体差异难以照顾周全
3. 有的成员可能会被伤害
4. 泄露隐私
5. 不称职的领导者带来的负面影响



- 团体心理咨询分类

1. 理论：精神分析团体、行为团体、个人中心团体、认知行为团体等；
2. 功能：成长性团体、训练性团体、治疗性团体等；
3. 对象：儿童团体、青少年团体、大学生团体、成人团体等；
4. 美国团体工作专业协会 （ASGW）：任务/工作团体、辅导/心理教育团体、咨询/人际问题解决团体、心理治疗/人格重建团体。

- **团体心理咨询目标**

1. 针对解决问题的信息和看法
2. 要达成的范围和任务

- **目标的要求**

1. 具体；2. 明确；3. 切实可行；
4. 可以评估；5. 便于观察；6. 方向一致

- **目标的功能**

1. 导向作用；2. 聚焦作用；
3. 坚持作用；4. 评估作用



- 团体咨询的六条一般目标
- 团体咨询的四条过程目标
- 团体咨询的六条短期目标
- 团体咨询的六条长期目标





- 五种性质的团体的区分和适用

1. 是否安排固定程序：结构式团体和非结构式团体
2. 成员特质是否相似：同质团体和异质团体
3. 成员人数是否变化：开放式团体和封闭式团体
4. 是否发展治疗功能：发展性团体和治疗性团体
5. 成员是否自愿参加：自愿性团体和非自愿性团体



湖南新东方教育培训中心
073184165117 www.xdfpx.com