

<<心理咨询的要素>>

图书基本信息

书名：<<心理咨询的要素>>

13位ISBN编号：9787040282580

10位ISBN编号：7040282585

出版时间：2009-11

出版范围：高等教育

作者：(美)梅耶尔//戴维斯|译者:王瑾

页数：141

译者：王瑾

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<心理咨询的要素>>

### 前言

斯唐克和怀特 (Strunk&white, 1979) 所著《文体指要》(TheElements of Style) 是讲述英文写作的一本基础入门读物, 该书正是本书写作时参照的范例。

正如怀特在他所写的导论中提到的, 斯唐克最初撰写《文体指要》的目的, 是为了“将深奥复杂的英语修辞进行简化, 将其中的规则和原理写在‘大头针的顶端’”。

斯唐克是一位大学英文教师, 他试图提出一套规则, 帮助学生避免写作中可能出现的低级错误。

我们的目的与此相仿: 将心理咨询的基本要素进行提炼, 讲述心理咨询是什么, 以及不是什么。

《心理咨询的要素》一书旨在为新入门的心理咨询师提供应该了解的知识, 并为有经验的心理咨询师提供应该记住的最重要的信息。

很多教师利用本书更深入地组织后续教学和实务, 思考提供心理咨询的方式, 澄清心理咨询过程的本质。

这样的话, 《心理咨询的要素》应该对助人专业 (如精神病学、心理学、社会工作、心理咨询) 的研究生有所帮助, 对于学习初级的心理咨询、沟通及倾听技能的辅助性专业人员、朋辈心理咨询师也能起到帮助作用。

学习基础心理学或心理咨询课程的本科生也可以发现, 本书能够帮助他们理解心理学的应用性方面。鉴于倾听与沟通技能对上述对于护士、内科医生、教育者、警官及商务人员从事专业工作也非常重要, 本书对他们也有一定用处。

除了入门者, 我们希望进行深层次学习的学生和执业治疗师会发现, 这些理念是很有用的提示。

## <<心理咨询的要素>>

### 内容概要

本书内容短小精悍，目的在于为新入门的心理咨询师提供必需的知识，并为有经验的心理咨询师提供应该记住的最重要的信息。

第一章介绍心理咨询从开始到结束过程中的每个环节、阶段以及在咨询过程中咨询师应注意的事项；第二章介绍有助于咨询师在会谈过程中更好地与来访者一起工作、处理问题、帮助来访者进行自我探索的重要策略；第三章是一些错误假设，介绍部分咨询师可能有的一些认识，而这些认识无法对心理咨询起到促进作用；第四章介绍了与心理咨询有关的重要主题，是咨询师需要注意的特殊问题，如性别、团体与家庭治疗、转介、研究等；第五章介绍有助于咨询师处理自身问题及自身发展的重要问题，以帮助咨询师更好地认识自己；第六章简要介绍不同学派的咨询与治疗方法。本书可作为心理咨询、心理治疗工作者的基础读物和参考工具。

## <<心理咨询的要素>>

### 作者简介

斯科特·T.梅尔，注册心理学家，于南伊利诺伊大学卡伯代尔分校获得咨询心理学博士学位，现任纽约州立大学布法罗分校心理咨询、学校与教育心理学系咨询与学校心理学项目教授，及教学方面的共同负责人。

苏珊·R.戴维斯，注册心理学家，于南伊利诺伊大学卡伯代尔分校获得临床心理学博士学位，现私人执业，并担任纽约州立大学布法罗分校心理咨询、学校与教育心理学系辅助临床教授。

## &lt;&lt;心理咨询的要素&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 创造条件：心理咨询的过程 1建立个人联结 2发展工作联盟 3向来访者解释心理咨询 4伴随与带领来访者 5简洁地交谈 6当你不知道说什么时，什么也不要说 7你要做的面质可以和支持一样多 8如果你想改变什么，就去处理 9将你的咨询个体化 10注意阻抗 11如果不确定，就关注情感 12在心理咨询之初就计划好终止 13安排适当的物理条件 a. 穿着得体 b. 关注物理空间 c. 在安静的情境下进行会谈 d. 避免打断和干扰 e. 准时 f. 准备纸巾 g. 记住保密原则第二章 帮助来访者进行自我探索的策略 14避免提建议 15避免不成熟的问题解决 16避免只依赖问题 17仔细倾听来访者所说的内容 18注意非言语信息 19把焦点放在来访者身上 20具体 21使用比喻 22总结第三章 一些错误假设 23赞同不同于共情 24不要以为改变很简单 25积极思维不同于理性思维 26进行心理评估，而不是道德判断 27不要以为你了解来访者的情感、想法和行为 28不要以为你知道来访者如何对他们的情感、想法和行为作出反应第四章 重要主题 29发展危机干预技能 a. 控制情境 b. 确定真正的当事人 c. 强调优势 d. 启动社会资源 30留心性别、种族民族以及性取向问题 31对团体和家庭治疗方法保持开放 32谨慎转介 33警惕来访者问题的恶化 34建立对心理咨询研究的兴趣 35记录你的工作 36对缺席的来访者要坚持 37学习如何将来访者概念化 38了解管理化医疗保健制度 39发展技术技巧第五章 咨询师，认识你自己 40能够意识到并处理你的个人问题 a. 你是怎样决定要做一名咨询师的？ b. 对于什么样的情感你会不舒服？ c. 多大程度的进展是可接受的？ d. 该如何处理来访者对你的情感？ e. 该如何处理对来访者的情感？ f. 你能做到灵活、接纳、温和吗？ 41对督导开放 42不要躲藏在测验背后 43涉及伦理问题，寻求顾问第六章 关于干预方法的简单介绍 44基本的心理咨询教程 45以人为中心咨询 46行为咨询 47认知、认知行为咨询以及社会学习理论 48格式塔咨询 49精神分析与心理动力咨询 50存在主义咨询 51团体咨询 52家庭系统咨询 53多元文化咨询 54女权主义咨询 55短程治疗和焦点解决治疗 56整合性方法 57关于心理咨询与心理治疗的研究 58其他重要资源参考文献

## <<心理咨询的要素>>

### 章节摘录

什么和在想什么。

心理咨询经验能表明这一假设的谬误。

来访者：就这样，在我们开始争吵后，我就离开了。

咨询师：当时你很生气。

来访者：不是，我必须在10分钟内赶去上班，而且我知道我们从来没能在那么短的时间内把问题解决。

在这个例子中，来访者纠正了咨询师的错误理解。

在实践中，很多来访者会在你弄错了的时候告诉你。

要倾听这些纠正。

为了避免感到自己什么事情都知道，咨询师要进行试探（Egan, 2001）。

他们应像可能误解了什么事情那样行动，就自己知道的事情询问来访者，进行确认，调整关于来访者的情感、想法和行为的假设。

咨询师：当你说起你的父亲的时候，看起来你很伤心。

你是这样感受的吗？

来访者：不是，对于再一次开始争吵，我的伤心没有愤怒多。

咨询师以这样的形式表达了试探的意思：在对于情感或内容的反射之后跟随着一个问题。

即使咨询师的反射有不符之处，来访者也会以更深入的详尽阐释来回应。

试探能够对咨询师就他们忽略的来访者的主观世界进行提醒，还可以提供犯错误的空间。

新入门的咨询师有时感到，他们不能说任何一句可能伤害来访者的话。

咨询师可能说出有伤害性的言论：本书的一位审阅者讲述了一名学生咨询师的故事，这名咨询师对一名哭泣的来访者进行面质，告诉来访者，她还没有做好接受心理咨询的准备，应该等情绪好转以后再

来。来访者受到了这次经历的打击，去了学生健康服务中心的急诊室。

很显然，对来访者的情感以及呈现问题进行试探性的、温和的探索，才是这名学生咨询师应该采取的更为恰当的方式。

不过，即使是这名来访者，也拥有必要的途径来从另外的资源寻求帮助。

<<心理咨询的要素>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>