**《心理咨询技能训练》教学大纲**

**一、课程基本信息**

课程代码：16136402

课程名称：心理咨询技能训练

英文名称：Psychological counseling skills training

课程类别：专业选修

学 时：32学时

学　　分：2学分

适用对象: 应用心理学专业

考核方式：开卷/论文

先修课程：普通心理学、变态心理学、心理咨询概论

**二、课程简介**

本课程是应用心理专业的一门专业选修课，是关于心理咨询和治疗的理论与实践的一门课程，旨在使学生理解心理咨询和心理治疗的基本原理、技术，了解心理咨询和心理治疗适用范围和效果。 通过本课程的学习，学生将能够从事心理治疗和咨询、社会工作、心理卫生和健康等方面工作。课程内容主要包括心理咨询和心理治疗的基本原理与操作方法、心理咨询和心理治疗的关键技术，以及心理咨询和心理治疗的临床应用。

**三、 课程目标**

**3.1 课程思政目标：**

3.1.1 劳动教育与心理辅导技能培养

通过心理咨询技能训练对心理咨询的助人技能进行培养是成为专业心理咨询师的必要环节，也是应用心理学专业劳动教育的必要环节

3.1.2 职业道德和伦理教育

心理咨询技能训练应遵守心理咨询的职业守则，包括热爱本职工作，坚定为社会作贡献的信念，刻苦钻研专业知识，增强技能，提高自身素质，遵守国家法律法规，与求助者建立平等友好的咨询关系。树立良好的职业道德意识是做好心理咨询技能训练工作的基础。

3.1.3 社会主义核心价值观

通过将社会主义核心价值观融入在课程的方方面面，学生的世界观、人生观、价值观也会受到积极的影响。

3.1.4 中国传统文化教育

中国传统文化与心理咨询理论有着深厚的关联与渊源。通过对中国传统文化中的心理咨询理念进行梳理，让学生认识到传统文化的魅力，建立文化自信。

**3.2 知识和技能目标：**

掌握心理咨询的基本原理、方法和手段，了解心理咨询的基本设置，

**3.3 能力目标：**

掌握心理咨询工作的基本方法，锻炼心理咨询的实践技能。能够独立开展针对普通心理问题的心理咨询服务，能做好心理咨询记录，呈现心理咨询报告。

**3.4 素质目标：**

通过心理咨询技能训练、朋辈心理帮扶等课程实践，学生能够进行人际关系训练、职业生涯规划、个人成长锻炼等。通过心理咨询的实践活动帮助学生的心理健康和个人成长。

**四、教学内容**

**第一章 咨询心理学的导论**

一、教学目标

掌握心理咨询的涵义；理解心理咨询与心理卫生、心理教育、心理治疗的区别和联系；了解心理咨询在现代社会中的意义和心理咨询发展的历史。

二、教学内容

1. 心理咨询的概述

2. 心理咨询的哲学相关问题

3. 咨询心理学的发展历史与现状

**第二章 心理咨询的设置**

一、教学目标

掌握确立心理咨询目标的方法；理解心理咨询的原则和要求；了解心理咨询的内容和形式。

二、教学内容

1. 心理咨询的目的和目标

2. 心理咨询的基本内容和形式

3. 心理咨询的一般特点、原则和要求

**第三章 心理咨询的职业道德和伦理**

一、教学目标

理解心理咨询的伦理制度；掌握区分伦理中容易出现的问题。

二、教学内容

心理咨询的伦理制度

心理咨询的伦理制度的常见问题

心理咨询的伦理在案例中的应用

**第四章：心理咨询师的基本态度**

一、教学目标

理解和学习心理咨询师的基本态度。

二、教学内容

1. 尊重、热情、接纳、无条件的积极关注

2. 心理咨询中的价值中立和价值参与

**第五章：心理咨询的基本功训练**

一、教学目标

通过该节课程的教学，使学生系统掌握如何建立自己的咨询室，如何进行咨询，在咨询中如何应对各种可能出现的困境，从而初步形成心理咨询的基本技能。

二、教学内容

第一部分 心理咨询师操作入门

第二部分 倾听反应：

第三部分 同感（共情）

第四部分 觉察技术

第五部分 洞察技术

第六部分 沟通技术：介绍5种典型的沟通技巧：提问技术、即时化技术、沉默技术、自我表露技术、面质技术。

**第七章：认知治疗**

一、教学目标

通过该节课程的教学，使学生理解和掌握认知治疗的理论精髓和关键技术，系统学习每一阶段治疗的操作步骤，形成认知治疗的基本技能。

二、教学内容

第一部分 认知治疗的理论

第二部分 认知治疗操作实务（一）：主要训练认知治疗初始咨询中日程设置、心境评估、澄清治疗期望等八大步骤，掌握每个步骤的要领和应注意的关键点。

第三部分 认知治疗操作实务（二）：使用一个详细案例，分步骤、结构化地讲解认知治疗第二次及之后咨询的操作。

**第八章：森田疗法**

一、教学目标

通过该节课程的教学，使学生深入地了解这一疗法独特的东方生存理念与智慧。掌握森田心理训练的四阶段训练。

二、教学内容

帮助学生了解森田疗法产生的背景；明确心理问题、困扰产生的动力与内在机制；了解神经质症的特点；理解顺应自然的深刻内涵；掌握情感活动的5大规律以及应对情绪情感的“四不一任”原则；理解森田心理训练各阶段的特征及意义；掌握如何进行森田心理训练和15种自我调节技术，学会将“顺应自然”的理念付诸实践。

**第九章：咨询师个人成长**

一、教学目标

通过该节课程的教学，使学生理解咨询个人成长的重要性和掌握个人成长的概念与方法,以及在个人成长中应注意的事项，为学生的个人成长提供助益，在专业化道路上更进一步。

二、教学内容

第一部分 体验篇 ——认识自己

第二部分 咨询师个人成长探秘

第三部分 心理咨询案例实战

**五、教学环节学时分配**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **教学** **环节** **教学时数****课程内容** | **讲****课** | **习****题****课** | **讨****论****课** | **实****验** | **其他****教学****环节** | **小****计** |
| **第一章 咨询心理学的导论**  | 1 |  | 1 |  |  | 2课时 |
| **第二章 心理咨询的设置**  | 1 |  | 1 |  |  | 2课时 |
| **第三章 心理咨询的职业道德和伦理** | 1 |  | 1 |  |  | 2课时 |
| **第四章 心理咨询师的基本态度**（1）尊重、热情、接纳、无条件积极关注（2）价值中立和价值参与 | 1 |  | 1 |  |  | 2课时 |
| **第五章 心理咨询师基本功训练**： （1）心理咨询师操作入门 | 1 |  | 1 |  |  | 2课时 |
| **第五章：心理咨询师基本功训练：** （2）倾听 | 1 |  | 1 |  |  | 2课时 |
| **第五章：心理咨询师基本功训练：** （3）同感（共情） | 2 |  |  |  |  | 2课时 |
| **第五章：心理咨询师基本功训练：** （4）觉察和洞察技术 | 1 |  | 1 |  |  | 2课时 |
| **第五章：心理咨询师基本功训练：** （5）沟通技术：提问技术、即时化技术、沉默技术、自我表露技术、面质技术 | 1 |  | 1 |  |  | 2课时 |
| **第六章：认知治疗（1）**  | 2 |  |  |  |  | 2课时 |
| **第七章：认知治疗（2）** | 1 |  | 1 |  |  | 2课时 |
| **第八章：森田疗法** | 1 |  | 1 |  |  | 2课时 |
| **第九章：咨询师个人成长** （1）认识我自己 | 1 |  | 1 |  |  | 2课时 |
| **第九章：咨询师个人成长**（2）我要成为什么样的自己？ | 1 |  | 1 |  |  | 2课时 |
| **第九章：咨询师个人成长**心理咨询实战展示（1） |  |  |  | 2 |  | 2课时 |
| **第九章：咨询师个人成长**心理咨询实战展示（2） |  |  |  | 2 |  | 2课时 |
| 合计 | 16 |  | 12 | 4 |  | 32课时 |

**六、课程考核**

（一）考核方式：考试主要采用论文、报告等书面方式，应能客观反映出学生对心理咨询与心理治疗原理与方法的掌握程度，体现其对有关理论的理解、掌握及综合运用能力。

（二）成绩构成

平时成绩占比：50% 期末考试占比：50%

（三）成绩考核标准

课程考核由平时成绩与期末成绩相结合的方式进行。

依据课程思政融入要求，平时成绩分别由以下构成：以学生互评的形式进行思想道德评价考核（30%）、社会服务评价考核（30%）、心理咨询课外实践参与度考核（30%）、出勤（10%），平时成绩占总成绩 50%；

期末成绩采用思考题的考核形式，占总成绩50%。

七、推荐教材和教学参考资源

**课程思政素材和课程思政融入方式：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程思政素材** | **对应章节** | **教学方法** | **对标课程目的** |
| 1 | 心理咨询的职业伦理和道德规范 | 第三章 | 讲授与讨论 | 1、2 |
| 2 | 从人际关系到咨询关系 | 第四章第一节 | 观看视频、小组讨论 | 3 |
| 3 | 心理咨询中的价值导向：价值中立还是价值参与？ | 第四章第二节 | 主题辩论、小组讨论 | 4、5 |
| 4 | 商定咨询目标 | 第五章第一节 | 案例分析、讲授与讨论 | 1、3 |
| 5 | 心理咨询师基本功训练： 沟通技术 | 第五章第五节 | 观看视频、小组讨论 | 3 |
| 6 | 森田疗法与中国传统文化 | 第八章 | 观看视频、小组讨论 | 5 |
| 7 | 咨询师个人成长：（1）认识自己 | 第九章第一讲 | 团体活动 | 3 |
| 8 | 咨询师个人成长：（2）我要成为什么样的自己 | 第九章第二讲 | 团体活动 | 3 |
| 9 | 学生互助咨询实践 | 第九章 | 课后演练课堂分享 | 1、2 |

参考教材：

心理咨询与治疗基本技能训练 张伯华 人民卫士出版社，2011年

心理咨询的理论与实务 江光荣 高等教育出版社，2013年

心理咨询面谈技术-第四版 R.Sommers-Flanag 中国轻工业出版社