**《心理咨询技能训练》教学大纲**

一、课程基本信息

课程代码：16118202

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**

中文简介

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。

英文简介

This course is an elective course for applied psychology majors. It is about the theory and practice of psychological counseling and treatment. It aims to make students understand the basic principles and techniques of psychological counseling and treatment, and the scope and effect of psychological counseling and treatment.

By the end of this course, students will be able to engage in psychotherapy and counseling, social work, mental health and health work. The course mainly includes the basic principles and operation methods of psychological counseling and psychotherapy, the key technologies of psychological counseling and psychotherapy, and the clinical application of psychological counseling and psychotherapy.

**三、 课程目标**

3.1 思政目标：学习心理咨询与心理治疗的职业道德与伦理精神，理解心理咨询与心理 治疗的职业操守和规范。

3.2 思政目标：在实际工作中能自觉遵守国家法规，践行心理健康教育工作者者的职业价值观和奉献精神。

3.3 专业目标：理解并掌握心理咨询和心理治疗的基本理论与技术，能够掌握正规的心 理咨询理论与技术。

3.4 具备应用心理咨询与心理技术，能够解决特殊工作需求和特殊心理问题。

1. **教学内容**

**第一章：心理咨询师基本功训练**

（一）目的与要求

1.总目标

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。

2.实务技能培养目标

帮助学生理解心理咨询的过程中咨询师要作的准备；明确建立自己的心理咨询室的条件；掌握心理咨询中的倾听反应、同感的技术；深刻理解作为一名咨询师的觉察能力及洞察力要如何培养；掌握提问技术、即时化技术、沉默技术、自我表露技术和面质技术五种咨询中常用的技术。

（二）教学内容

第一部分 心理咨询师操作入门：面向初入心理咨询行业的咨询师，将主要介绍心理咨询室的布置、预约、初次面谈咨询师应如何开始，如何结束、如何转介以及如何收费等工作实务。

第二部分 倾听反应：介绍了倾听的重要性，通过倾听的四种形式：澄清反应、内容反应、归纳总结、情感反应的解析和训练，让学员在案例中训练和提高咨询中和生活中的倾听能力。

第三部分 同感力：介绍同感力的概念，在咨询中的意义，做到同感都需要哪些步骤。

第四部分 觉察力：主要介绍什么是咨询师的觉察，觉察力的重要性以及如何在第一层面和第二层面上提升自我觉察力。

第五部分 洞察力：敏锐的洞察不仅在咨询中能起到关键作用，还能使你成为人生的智者，增添你的人格魅力。本课内容丰富，结构严谨，是专家多年实践经验的浓缩和升华。

第六部分 沟通力：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。大量的情景模拟将调动您的每一个脑细胞，身临其境的体验咨询情景，提高与来访者的沟通互动能力。

（三）思考与实践

思考成为一名优秀的咨询师需要哪些特质？

内向的人比外向的人更适合成为咨询师吗？

（四）教学方法

1.课堂讲授，教给心理咨询师必备的基本理论与技能；

2.讨论答疑，巩固、提升课程学习中所掌握的理论、技能；

**第二章：叙事治疗**

（一） 目的与要求

1. 总目标

通过该节课程的教学，使学生了解叙事治疗的哲学观和理论假设，掌握叙事治疗中外化、重写和解构三大技术以及局外见证人、书信、宣言等进阶技术，并能在实践中运用叙事进行咨询。

2. 实务技能培养目标

帮助学生了解叙事治疗的产生；理解叙事哲学观的三个理论渊源：后现代主义、社会建构论和福柯对知识和权力的相关论述；理解叙事治疗的理论假设；了解叙事咨询师的角色。明确外化的定义、意义和重要性；掌握外化的步骤；了解外化的注意事项和常用句式，从而正确运用外化。了解叙事治疗师的态度；.理解叙事治疗师在咨询前要做的身心的准备工作。帮助学生了解解构的定义、意义和重要性；.明确什么是解构的聆听；明确解构的问话有哪些；正确掌握解构的技巧。了解叙事治疗都有哪些进阶技巧；明确各种进阶技巧的治疗助益；学会适时使用各种进阶技巧。

（二）教学内容

第一部分 寻访叙事哲学观：“人不等于问题”“没有绝对的真理”“现实是通过语言建构的”！叙事的哲学观是心理咨询界最有冲击力的一种思想,它可以颠覆你原来看世界的方式,改变你对世界、对他人、对自己、对来访者的态度和看法，从而彻底改变你的思维方式和生活哲学。

第二部分 探索叙事技巧——外化：外化不仅是一个技巧，更是一种态度。有了外化的

技巧和态度，无论是面对遍体鳞伤的来访者，还是自己失败的咨询，你都不会再有焦虑和恐慌。外化技巧，可以运用在咨询中，也可以作为咨询师自我整合的一个有效工具。

第三部分 叙事治疗的态度：视频讲解叙事治疗师的态度和咨询前要做的身心的准备工作，温柔细腻，带给您咨询理念完全不一样的冲击和震撼。

第四部分 探索叙事技巧——解构：学习了解构的技巧，你将学会如何解构来访者受主流文化熏陶下根深蒂固的思想和想法，让来访者有机会跳出原有的框架，重新看待自己；也将学会如何去解构作为咨询师的你内心深处固有的想法和价值观，从而成为一个多元文化背景的咨询师。

第五部分 探索叙事技巧——重写：学会如何在咨询中，通过精细巧妙的问话与你的来访者重新建构他的生命故事；你也将学习如何重新建构自己的生命故事。

第六部分 叙事治疗技巧进阶：学习了这些叙事的信件、证书、宣誓等技巧，你写给来访者的信将发生神奇的效果，那是完全不同于普通人所写的书信，你的信就是一种咨询，一种治疗！你还可以用这些技巧给自己的亲人、朋友，甚至给自己写信，成为整个家庭的治疗师，同时也成为自己的治疗师。

（三）思考与实践

课外作业：请你使用叙事疗法的理念为你的生命历程进行叙事。

（四）教学方法：

1.课堂讲授，教授叙事治疗哲学观与技巧；

2.讨论答疑，巩固、提升叙事治疗理论、技巧的学习与掌握；

**第三章：焦点解决短期心理咨询**

（一）目的与要求

1. 总目标

通过该节课程的教学，使学生系统理解焦点解决短期心理咨询的发展背景、基本理念、

咨询假设与基本流程，掌握焦点解决短期心理咨询的重要技术及其在教师咨询、团体辅导中的应用，初步形成焦点解决短期心理咨询的基本技能。

2. 实务技能培养目标

帮助学生理解焦点解决短期心理咨询的发展背景和基本精神；掌握焦点解决短期心理咨询的基本假定和基本流程；明确焦点解决短期心理咨询如何开始、怎样设定良好的目标；掌握焦点解决短期心理咨询的例外架构、假设解决架构；学会焦点解决短期心理咨询中休息与正向回馈阶段所使用的技术；初步掌握如何在实践中实施焦点解决短期心理咨询。

（二）教学内容

第一部分 焦点解决短期心理咨询理论假设：通过案例及生动的生活实例介绍，让你了解焦点解决短期心理咨询的理论精髓和原理。

第二部分 焦点解决短期心理咨询的技术：将焦点解决短期心理咨询的技术与咨询流程相结合，介绍了在咨询不同阶段可使用的技术，如开场、目标架构、例外架构、假设解决架构、赞美、布置家庭作业、再次咨询及通用技术。结合案例练习，教你在每个步骤中如何说每一句话，最终能够流畅使用焦点解决短期心理咨询。如果你身为父母，还能从中掌握和孩子说话的技巧。

（三）思考与实践

短期焦点解决疗法相比于传统的长程咨询有哪些优势和不足？

（四）教学方法

1.课堂讲授，教授焦点短期心理咨询的理论与技术；

2.讨论答疑，巩固、提升焦点短期心理咨询的理论、技术的学习与掌握；

**第四章：森田疗法**

（一）目的与要求

1. 总目标

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——静卧训练、轻作业训练、重作业训练、社会生活训练，以“顺应自然”理念为基础的15种自我调节策略，让学生具体、明确地掌握森田心理训练程序及可应用于咨询及日常生活的自我调节策略。

2. 实务技能培养目标

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。

（二）教学内容

第一部分 榜样篇：来访者者说“我很恐惧！”“我焦虑！”咨询师想“我已经很努力去帮助来访者面对和处理困扰了，为什么不能改变？”这些状况在你的身上或身边发生过吗？学学本课吧，教你一个认识、了解困扰与症状的全新角度与视角——教你学会“不关注”。

第二部分 陷阱篇：想干啥就干啥就是顺应自然呗，千万不要这样认为，这里面有着关于情绪、情感发展的重要规律，以及由这些规律而发展起来的“四不一任”的生活原则，帮助你处理好来访者、乃至自身的情绪、情感问题。

第三部分 方向篇：“想了解一种理论，就要先了解这种理论的创立者的人生。”通过了解森田正马和冈本常男战胜疾病的心理历程，和学习森田的方法，学到生活、工作中对待困扰、问题的态度与方法，学会如何高效学习。

第四部分 训练篇：如何操作一直是我们在学习某种心理咨询与治疗方法的重要关注点，本课就通过曲老师的具体讲解、助教的体验分享来帮助你明确森田心理训练的阶段、阶段特征及不同过程中，来访者与咨询师分别需要做的。

第五部分 自我调节篇：心理咨询中难免会遇到来访者要求你支招的情况，掌握大量的心理调节策略对咨询师来说非常重要，本课就向你展示了15种自我调节策略，这些策略，你可以应用在自己的身心调适中，可以提供给需要的来访者，还可以介绍给身边向你求助的家人、朋友。

（三）思考与实践

课外作业：请思考森田疗法与中国传统文化的关系并形成文字。

（四）教学方法

1.课堂讲授，教授森田疗法的理念与操作；

2.讨论答疑，巩固、提升森田疗法理念、操作的学习与掌握；

**第五章：团体辅导**

（一）目的与要求

1. 总目标

通过该节课程的教学，使学生系统理解和掌握团体心理咨询的基本理论、发展过程、影响机制、常用技术、设计原则、评估方法等知识，了解国内外团体心理咨询发展的现状以及研究的水平及成果，初步形成团体咨询的基本技能。

2. 实务技能培养目标

帮助学生理解团体心理咨询的特点、类型、功能、目标、原则以及团体心理咨询与个别心理咨询的异同；了解团体心理咨询不同历史时期的发展状态以及发展趋势；明确心理咨询理论、人际沟通理论对团体心理咨询的影响；了解团体领导者的条件、角色、功能、专业伦理与训练要求；明确团体心理咨询的阶段及其影响因素，掌握团体心理咨询过程的常用技术和结构式团体练习的操作；学会团体心理咨询方案设计与实施的方法和策略，并明确团体心理咨询评估的基本理论。

（二）教学内容

第一部分 团体辅导理论（一）：介绍了团体辅导的基础知识， 包括团体辅导及其特点，团体辅导的发展过程。

第二部分 团体辅导理论（二）：介绍了团体领导者素养、团体辅导的有效性因素以及团体辅导的技术与方法。

第三部分 团体辅导操作实务（一）——团体准备：详细介绍了如何确定主题、搜集资料、设计团体、书写方案、确定场地和招募甄选组员。

第四部分 团体辅导操作实务（二）——团体实施：详细介绍了如何在团体的不同发展阶段进行带领，包括初始阶段组长如何开场、如何组织组员相识、如何组织、如何澄清组员期待、建立团体规范等以及过渡阶段、工作阶段、结束阶段的操作。工作阶段更主要的内容在《团体辅导实录》课程中讲解。

第五部分 团体辅导操作实务（三）——团体评估：介绍了常用的团体评估方法。包括效果评估、过程评估、追踪评估及总体评估。

（三）思考与实践

请思考团体辅导活动的优势和不足。

（四）教学方法

1.课堂讲授，教授团体辅导的理论与操作；

2.讨论答疑，巩固、提升团体辅导理论、操作的学习与掌握；

**第六章：认知治疗**

（一）目的与要求

1. 总目标

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，能够初步运用认知治疗对来访者进行独立咨询。

2. 实务技能培养目标

掌握认知治疗的基本理论；帮助学生了解认知治疗的特点；理解各种认知歪曲；明确认知治疗的步骤及各步骤的要点；掌握DTR、心境评估、应付卡及行为试验等认知治疗的技巧；学会在实际案例中应用认知治疗。

（二）教学内容

第一部分 认知治疗的理论：简要梳理了认知治疗的产生与发展，详细讲解了认知治疗的基本理论与核心概念，最后介绍了认知治疗的目标、特点及适用范围，讲解、举例与互动相互穿插，帮助你轻松体会与领悟认知治疗。

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，穿插认知治疗重要的技术，让你生动、明确地理解认知治疗的操作，初步掌握如何在初始咨询之后的咨询中使用认知治疗。

（三）思考与实践

请思考如何使用认知疗法对考试焦虑的大学生进行咨询。

（四）教学方法

1.课堂讲授，教授认知治疗的理论与操作；

2.讨论答疑，巩固、提升认知治疗理论、操作的学习与掌握；

**第七章：咨询师个人成长**

（一）目的与要求

1. 总目标

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。

2. 实务技能培养目标

帮助学生理解咨询师个人成长的重要性；明确咨询师个人成长的概念；掌握咨询师个人成长的方法及注意事项；明确咨询个人成长的各个阶段；能够用个人成长小组的方法实现个人成长。

（二）教学内容

第一部分 咨询师个人成长探秘 方向篇 ：结合案例及杨凤池老师的视频讲解，介绍了个人成长的概念，咨询师实现个人成长需要努力的四个方面以及实现个人成长的具体方法。

第二部分 体验篇（一）如何开始个人成长小组

第三部分 体验篇（二）我为什么要做心理咨询师

第四部分 体验篇（三）好父母与坏父母

第五部分 体验篇（四）兄妹之间

第六部分 体验篇（五）曲折的婚姻

第七部分 督导篇 问题集锦：对成长小组活动过程的关键问题进行总结和督导，为学员的落地成长小组提供可操作的借鉴。

第八部分 完整篇 完整视频：观看完整的小组成长历程，进一步体会每个人的感受和杨老师的每一步处理技巧。

（三）思考与实践

请思考自己的原生家庭对自己的影响，绘制家谱图。

（四）教学方法

1.课堂讲授，教授个人成长方法，案例展示个人成长过程；

2.讨论答疑，巩固、提升对个人成长、个体心理发展过程与家庭关系的认识；

**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：心理咨询师基本功训练：咨询师的态度（一）  | 1 |  | 1 |  |  | 2课时 |
| 第一章：心理咨询师基本功训练： 参与性技术（二） | 2 |  |  |  |  | 2课时 |
| 第一章：心理咨询师基本功训练： 参与性技术（三） | 1 |  | 1 |  |  | 2课时 |
| 第一章：心理咨询师基本功训练： 影响性技术（四） | 2 |  |  |  |  | 2课时 |
| 第一章：心理咨询师基本功训练： 影响性技术（五） | 1 |  | 1 |  |  | 2课时 |
| 第二章：叙事治疗 （六） | 1 |  | 1 |  |  | 2课时 |
| 第二章：叙事治疗 （七） | 1 |  | 1 |  |  | 2课时 |
| 第三章：焦点解决短期心理咨询 （八） | 1 |  | 1 |  |  | 2课时 |
| 第三章：焦点解决短期心理咨询 （九） | 1 |  | 1 |  |  | 2课时 |
| 第五章：团体辅导 （十） |  |  | 2 |  |  | 2课时 |
| 第六章：认知治疗 （十一） | 2 |  |  |  |  | 2课时 |
| 第六章：认知治疗 （十二） | 1 |  | 1 |  |  | 2课时 |
| 第七章：咨询师个人成长 （十三） | 1 |  | 1 |  |  | 2课时 |
| 第七章：咨询师个人成长 （十四） | 1 |  | 1 |  |  | 2课时 |
| 心理咨询实战展示（十五） |  |  |  | 2 |  | 2课时 |
| 心理咨询实战展示（十六） |  |  |  | 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心理咨询课外实践参与度考核（30%）、思想道德评价考核（30%）、社会服务评价考核（30%）、出勤（10%），平时成绩占总成绩 50%；

期末成绩采用思考题/论文的考核形式，占总成绩50%。

七、推荐教材和教学参考资源

课程思政素材：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程思政素材 | 对应章节 | 教学方法 | 对课程目标的支撑度 |
| 1 | 心理咨询的职业伦理和道德规范 | 第一讲 | 讲授与讨论 | 2.1 | 2.2 |
| 2 | 从人际关系到咨询关系的思考：尊重、热情、真诚一致、共情、无条件积极关注 | 第二讲 | 观看视频、小组讨论 | 2.1 | 2.2 |
| 3 | 心理咨询中的价值导向：多元价值背景下的包容、中立与引导 | 第二讲 | 小组讨论 | 2.1 | 2.2 |
| 4 | 发现目标问题：时间管理的四象限法 | 第五讲 | 案例分析、讲授与讨论 | 2.1 | 2.2 |
| 5 | 人际关系与咨询关系建立的基础：倾听 | 第六讲 | 观看视频、小组讨论 | 2.1 | 2.2 |
| 6 | 你抑郁了吗？病与非病 | 第十四讲 | 观看视频、小组讨论 | 2.1 | 2.2 |
| 7 | 认识自我 | 第十讲 | 团体活动 | 2.1 | 2.2 |
| 8 | 学生互助咨询实践 | 第十五、十六讲 | 课后演练课堂分享 | 2.1 | 2.2 |

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

阅读书目：

《咨询心理学》主编：杨凤池，人民卫生出版社，2013年。

《咨询心理学》主编：刘华山，华东师范大学出版社，2010年。

《心理咨询与心理治疗》主编：钟友彬，人民卫生出版社，2011年。

《心理咨询导论》主编：约翰·麦克里奥德，上海社会科学院出版社，2011年。

大纲修订人：郭欢 修订日期：2020.12

大纲审定人：李美华 审定日期：2020.12