



《青少年心理咨询与服务》

教案

主讲教师：魏宿玢



江西青年职业学院

2020年12月编写

《青少年心理咨询与服务》教学设计

1.设计思路

1.1 课程设计依据：本课程是依据“青少年管理专业工作任务与职业能力分析表”中的职业技能部分设置的。

1.2 课程目标定位：基于“情境化学习”，以“项目导向、任务驱动”为导向，将心理咨询基础理论融入案例情境中，通过布置任务-确定方案-模拟实施-成果展示，让学生掌握心理咨询流程及技术，培养具有一定基础心理知识和心理咨询基本技能的青少年事务服务型人才。

1.3 课程思路：

基于“将来岗位需求”为导向的设计理念，本课程采用以项目导向教学理念，每个项目加入**2-3个课程思政元素**，确立学生的主体地位，发挥学生在学习过程中的积极性和主动性，采用“教、学、做一体化”的教学方法，通过给学生提供案例、设定模拟情境，让学生进行小组讨论、角色扮演、项目展示，主动参与到教学活动中。

1.4 实施情境学习说明：项目设计按心理咨询工作内容和工作流程来进行，教学过程中，通过校企合作、校校合作、校政合作等多种途径，通过企业发布工作任务，学生通过模拟实施的方式进行自主学习并完成工作任务，最后通过成果展示提交项目成果。采用工学结合等形式，充分开发学习资源，给学生提供丰富的实践机会。教学效果评价采取过程评价和结果评价相结合的方式，通过理论与实践相结合，重点评价学生的实际操作能力。

1.5 课程学时和学分：本门课程建议学时为72学时，4学分。

2.课程目标

通过基于情境化的任务引领型项目活动，使学生能够掌握心理咨询的概念和理论基础；能够对一般心理咨询技术有所认识；能够掌握在青少年工作中使用心理咨询技术的要义；培养学生自信乐观、细致守信、沉稳温和的性格特质，以及临危不惧、临危不乱、处事不惊、从容应对的心理素质；并养成善于观察，勤于思考，及时发现问题的学习习惯；能进行良好的团队合作，具备团队精神。

2.1 知识目标

•对基础知识进行深入透彻的讲解，使学生从理论上把握心理咨询的概念和理论，心理咨询技术的使用和方法。

2.2 技能目标

•让学生在对理论知识全面把握的基础上，培养学生自主学习的能力，加强对青少年心理问题有效干预的技巧，提高心理咨询的工作能力。

2.3 思政目标

•具有良好的职业道德操守，认真负责的工作态度；开朗稳重，乐观自信，具有临危不惧、临危不乱、处事不惊、从容应对的心理素质；团结协作，善于沟通，具备团队精神。

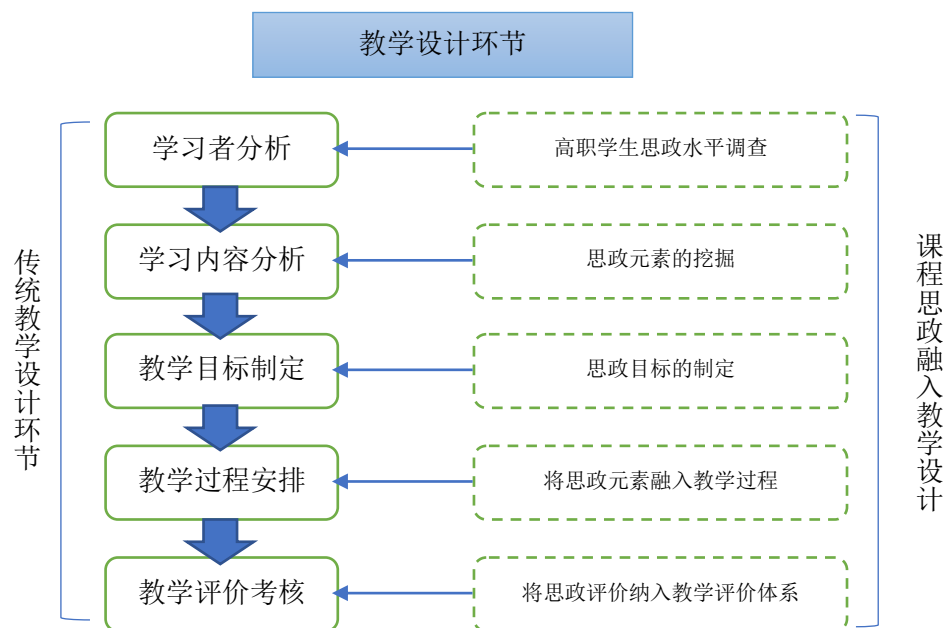
3. 课程思政改革内容

3.1 深入解析教学设计各个环节，将课程思政改革融入其中，达到润物无声的教学效果。

3.2 在每个教学项目中挖掘 2-3 个思政元素，帮助学生从专业角度出发，将思政目标具体化、实践化，增强思政教育的可操作性。

3.3 将思政评价纳入教学评价体系，实现思政教育从“假、空、大”到“真、实、细”的转变。

具体设计思路如下：



4. 课程的主要内容

表 1 授课项目分解

项目名称	知识传授	
	知识点	微课名称
项目一：心理咨询是什么	心理咨询的基本概念、核心特征、原则、目标。	01 心理咨询是看病吗？
		02 心理学中的“知、情、意”
		03 咨询师不是“救世主”
		04 心理咨询目标是如何确定的？
	心理咨询的流程	05 一个心理咨询案例会经历哪些流程？
	谈话咨询技术	06 你会好好说话吗？谈话咨询技术之谈话技术
	参与性技术	07 “听”的魔力-参与性技术之倾听
		08 你的问题问对了吗？参与性技术之提问
		09 不会接话导致冷场怎么办？-参与性技术之内容与情感反应
	影响性技术	10 咨询师可以表达自己的观点吗？

思政元素挖掘	1、我国心理咨询发展的四个阶段。 2、遵循 中国传统文化 下的心理咨询行业发展。 3、《心理咨询师职业道德准则》。	
思政目标制定	1、了解我国心理咨询行业的发展历程 2、引导学生始终把人民群众生命安全和身心健康放在首位。 3、引导学生遵守道德规范和职业道德准则，在将来工作中建立并执行严格的道德标准。	
项目名称	知识传授	
	知识点	微课名称
项目二、关于青少年学习困难的心理咨询：系统脱敏疗法	行为主义理论	12 题海战术有用吗？（条件反射理论）
		13 模仿学习理论
	系统脱敏疗法	14 系统脱敏疗法的案例-鉴别问题行为
		15 系统脱敏疗法的案例-系统脱敏的原理
		16 系统脱敏疗法的案例-放松训练
		17 系统脱敏疗法的案例-建立焦虑等级表
思政元素挖掘	1、“知行合一”视角下的本土疗法： 悟践疗法 2、太极拳等传统体育活动在悟践疗法中的重要作用。	
思政目标制定	1、引导学生了解心理咨询行业的国家政策法规。 2、帮助学生深刻领悟“实践出真知”的中国哲学思想。 3、引导学生了解习总书记关于“加强青少年体育教育，增强青少年体质”的指导思想。	
项目名称	知识传授	
	知识点	微课名称
项目三、关于青少年人际交往的心理咨询：合理情绪疗法	认知与发展理论	18 从建构游戏来看“同化与顺应”
	合理情绪疗法	19 你有钱，为什么不能借给我？（理论介绍）
		20 从“跑步女”事件看非理性思维（非理性思维的特征）
		21 便利贴女孩的困境（合理情绪疗法领悟阶段）
		22 便利贴女孩的蜕变（合理情绪疗法修通阶段）
思政元素挖掘	1、建立在中国传统文化基础上的本土疗法： 道家认知疗法 。 2、心理咨询中的哲学渊源与价值取向。 3、重大公共危机事件中心理咨询的价值导向。	
思政目标制定	1、引导学生深刻理解社会主义核心价值观。 2、引导学生深入社会实践、关注现实问题。 3、提升学生在重大公共危机事件中的社会服务意识。	
项目名称	知识传授	
	知识点	微课名称
项目四、关于青少年婚恋问题的心理咨询：精神分析疗法	精神分析理论	23 在冰山探寻精神分析的“意识理论”
		24 没有让座的我是坏人吗？-人格结构理论
		25 梦见掉牙齿预示着什么？-梦论
	精神分析疗法	26 精神分析疗法
思政元素挖掘	1、来源于东方文化渊源的本土疗法： 意象对话心理疗法 。 2、《周易》文化对心理咨询领域的影响。	

思政目标制定	1、引导学生关注中国传统文化，并建立“四个自信”。 2、提升学生的综合素养和人文修养。	
项目名称	知识传授	
	知识点	微课名称
项目五、关于青少年人生发展的心理咨询：个人中心疗法	人本主义理论	27 罗杰斯的自我理论
	个人中心疗法	28 个人中心疗法的理论介绍及咨询目标
		29 个人中心疗法-治疗过程（上）
		30 个人中心疗法-治疗过程（下）
思政元素挖掘	1、以辩证唯物主义为原则的本土疗法： 疏导疗法 。 2、中国新时代背景下的心理咨询更应关注国人的心理特征。 3、“中国梦”与自我实现在心理咨询中的应用。	
思政目标制定	1、引导学生结合专业与课程，深刻理解辩证唯物主义哲学思想。 2、引导学生深刻思考实现“一个梦想，两个百年”的具体途径。 3、引导学生树立正确的职业理想与信念。	

4.教学评价

4.1 改革传统的学生评价手段和方法，采用阶段评价，过程性评价与目标评价相结合，项目评价，理论与实践一体化评价模式。

4.2 关注评价的多元性，将课堂讨论、学生作业、平时测验、项目考核、技能目标考核作为平时成绩，占总成绩的 70%，理论考试和实际操作作为期末成绩，其中理论考试占 30%，实际操作考试占 70%，占总成绩的 30%。

4.3 应注重学生动手能力和实践中分析问题、解决问题能力的考核，对在学习和应用上有创新的学生应予特别鼓励，全面综合评价学生能力。

4.4 将思政评价纳入教学评价体系。思政元素作为课程教学的一部分，思政考核在整体考核中占 30%的比例，其中 20%为过程性考核+总结性考核，集中在日常教学过程中；10%为目标性考核，将思政元素中关于理论的内容融入期末考试试卷中。

教案首页

授课人：魏宿玢 编号：1

项目名称	项目一 心理咨询是什么			
专业知识 任务描述	任务一 心理咨询的基本概念、核心特征、原则、目标 任务二 心理咨询的流程 任务三 心理咨询的谈话咨询技术			
思政任务	任务一 我国心理咨询发展的四个阶段。 任务二 遵循中国传统文化下的心理咨询行业发展。 任务三 《心理咨询师职业道德准则》。			
授课方式	“教学做”一体化	教学时数	16	
授课方法手段	1、情景导入法，2、提问启发法，3、直观教学法，4、案例演示法，5、角色扮演法等几种方法相结合，动静交替，使学生在看看，想想，做做，讲讲等活动中，感受到建构知识、学到技术的成功喜悦。			
教学目标	1、知识目标：掌握相关概念、理论基础。 2、能力目标：能掌握相关理论，为后续心理咨询技术的学习打下基础。 3、情感目标：让学生树立起“助人自助”心理咨询理念。			
思政目标	1、了解我国心理咨询行业的发展历程 2、引导学生始终把人民群众生命安全和身心健康放在首位。 3、引导学生遵守道德规范和职业道德准则，在将来工作中建立并执行严格的道德标准。			
教学过程设计				
教学环节	任务内容	教师活动	学生活动	备注
资讯	本课程的精品在线视频资源	1、课前布置任务：观看课程微视频 2、提供案例材料：用鲜活的案例提出问题，引起学生的警醒和思考，引出本课的学习目的	自主收集课程资料，学习在线资源，了解相关学习内容	

决策	融合思政元素	1、讲解心理咨询的基本概念、核心特征、原则、目标、流程、谈话咨询技术。 2、讲解我国心理咨询发展的四个阶段。	1、跟随教师的进度进行学习。 2、进行深度思考和主题讨论。	
计划	根据课程内容设计主题讨论、小组作业、个人作业	1、布置主题讨论：“遵循中国传统文化下的心理咨询行业现状。” 2、教师通过讲解案例，让学生了解心理咨询的流程。 3、布置小组作业： 调查青岚家园小区青少年的心理特征。	1、按照老师要求在网络平台完成主题讨论内容。	
实施	1、点评主题讨论进行 思想引导 2、指导学生完成小组作业 3、布置个人作业	1、指导学生通过剖析案例，掌握理论要点和心理咨询流程细节。 2、带领学生前往青岚小区完成调研。 3、个人作业：在调研中完成对一个个案的资料搜集。	1、以小组为单位讨论并完成小组作业。 2、完成个人作业。	
检查	1、分小组上台展示小组作业 2、点评个人作业	1、通过现场演练，检查学生对知识和技能掌握情况，纠正错误，巩固教学效果	通过自查或互查找出问题	
评价、课后拓展	布置课后作业	1、查询《心理咨询师职业道德准则》 2、写一篇关于心理咨询师职业操守的心得。	资料准备、完成作业	
教学评价设计	<p>本课程主要采取形成性评价的方式，将日常教学过程中的每次任务均作为平时成绩的一部分进行。形成性评价的分数来源：考勤、线上资源学习、课堂提问、主题讨论、小组讨论、小组展示、个人作业等7个方面。</p> <p>本次课程的形成性评价具体分数如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、 考勤，+1分。 2、 每次举手回答问题，+5分。 3、 完成小组讨论：小组内成员评分0~2分。 4、 完成小组展示：教师评分0~5分。（该项为小组得分） 5、 完成小组展示：组间评分0~3分。（该项为小组得分） 6、 完成案例题：10分。 			

后附具体教学任务内容

任务一 心理咨询的基本概念、核心特征、原则、目标

【课程内容】

一、心理咨询的概念：

1-美国著名心理学家罗杰斯认为：通过与个体持续的，直接的接触向其提供心理帮助并力图促使其行为、态度发生变化的过程。

2-北京大学钱铭怡教授则认为：咨询是通过人际关系，应用心理学方法，帮助来访者自强自立的过程。

3-综合来说，心理咨询是咨询师运用有关的理论和技术，对心理适应方面出现问题并企求解决问题的求询者提供心理援助的过程。

二、心理咨询的核心特征

心理咨询包含以下核心特征：

- 1、心理咨询是一种帮助性人际关系；
- 2、心理咨询的目的是消除心理障碍；
- 3、心理咨询是一种专业化服务；
- 4、心理咨询是一种社会服务。

三、什么样的人需要心理咨询呢

我们将人的心理状态分为：正常心理和异常心理，而正常的心理状态又分为“心理健康”和“心理不健康”。而“心理咨询”是针对正常心理状态中“心理健康”的全部人群和部分“心理不健康”人群。也就是说，一个普通人，如果你有想不通想不明白的事，都可以走进心理咨询室找心理咨询师聊一聊。

四、病与非病评分标准表

病与非病评分标准表有三项指标，分别是：病程，不到三个月为1分，三个月到一年得2分，一年以上得3分。

精神痛苦程度：自己可以主动摆脱得1分；自己摆脱不了，须靠别人的帮助或处境的变化才能摆脱得2分；几乎完全无法摆脱得3分。

社会功能：能照常工作学习或者工作学习以及人际交往只有轻微妨碍得1分；工作学习或人际交往效率显著下降，不得不减轻工作或改变工作或只能部分工作，或某些社交场合不得不尽量避免得2分；完全不能工作学习，不得不休病假或推卸，或某些必要的社会交往完全回避得3分。得分相加。如果总分为3，可以认为不够诊断为神经症；如果总分为4—5分为可疑病例，需进一步观察确诊；如果总分不小于6分，神经症的诊断是可以成立的；需要说明的是，对精神痛苦和社会功能的评定，至少要考虑近三个月的情况才行，评定涉及的时间太短是不可靠的。

【案例展示】

我叫小A，今年19岁，大一学生，性格内向。自从高中以来尤其是冲刺高考阶段，成绩就时好时坏，越是临近高考越是焦急。后来高考，果真没考好，远远没有考出我平日里的真实成绩，填报志愿还填高了，最后调剂到三本院校，我对此心有不甘，但为了满足妈妈的心愿不得不来学校报到。可我越想越后悔来上大学，越想就越是觉得自己不该考出这样的分数，所以焦虑至今。最近1个月更是吃的少、睡的少、心情烦躁、胸闷、头痛，乏力，还感觉精神紧张，无法安心学习。于是我开始偶尔逃课，不上晚自习，要么到网吧打游戏，要么跑回家一个人呆在屋子里。想退学回家，可是又怕面对爸妈，所以内心很纠结。班主任老师建议我到学校的心理咨询室进行咨询。我听了以后很害怕：“我有精神病了吗？为什么老师会让我去看医生？”

看完视频，我们知道，小A并不了解心理咨询，也不知道什么样的人需要心理咨询，在他的认知中，以为有精神病的人才需要“心理咨询”，并把“心理咨询”等同与“看医生”。

【结合案例进行讲解】

根据许又新教授的表，我们再来看看之前案例中的小A，病程1个月，得1分；吃的少、

睡的少、心情烦躁、胸闷、头痛，乏力，还感觉精神紧张，自己摆脱不了，班主任建议寻找心理咨询师，因此得 2 分；偶尔逃课，不上晚自习，社会功能部分受损，得 2 分。总分 5 分，为严重心理问题。

任务二 心理咨询的流程

【课程内容】

一篇案例报告基本有这几个章节：

- 1、标题和摘要
- 2、一般资料
- 3、个人主述和陈述
- 4、咨询师观察和他人的反映
- 5、评估与鉴别诊断
- 6、咨询目标和咨询方案的确定
- 7、咨询过程中双方的权利与义务
- 8、咨询过程
- 9、咨询效果评估

心理咨询的案例报告的 3 个阶段：

第一个阶段时心理诊断阶段（包括个人资料、主述、观察、评估鉴别、诊断、咨询目标和方案的确立，以及确立咨询协议）第二个阶段时心理咨询，即帮助和改变阶段（主要包括方案的实施，以及一系列的咨询过程）。第三个阶段是结束阶段，（主要包括终止咨询和最终的咨询效果评估）

我们也可以把这三个阶段分别称为咨询前期、咨询中期和咨询后期。

在心理咨询前期，即心理诊断阶段时，我们主要任务是对来访者的问题进行确认，制定出治疗目标；它主要分为信息收集、心理诊断、信息反馈及咨询协议确立这样几个部分。

首先，信息搜集。这就是案例报告中大篇幅进行阐述的内容，其主要任务就是深入收集与来访者及其问题有关的资料。一般来说，咨询师收集到的资料越多，对于下一阶段所要进行的心理诊断就越有利。咨询师所收集的信息越全面，评价越中肯，他们的信息反馈就越准确，提出的建议也就越具有针对性。收集信息可以从以下几个方面来考虑。

- (1)来访者的人口学资料、个人经历、成长史。
- (2)来访者的家庭背景、婚姻、生活、工作、学习状况。
- (3)来访者的人际交往现状。
- (4)来访者对自己身体状况的主观判断，病史、医疗史。
- (5)来访者的行为举止、衣着与精神状态、情绪状态等。

其次，是心理诊断。这个阶段的主要任务就是对来访者的问题以原因进行分析和确认。这个阶段的具体工作可以参考视频《心理咨询是看病吗？》当中许又新的病与非病评分标准表，这里就不多做赘述。

最后，是信息反馈。这个部分需要咨询师与来访者一起探讨有关信息。此阶段的目的是将信息反馈给来访者，得以证实或肯定，并使来访者能够作出进一步决定。信息反馈的内容包括：反馈来访者的优点和弱点、诱导性提问（一般用于了解来访者对于信息反馈的理解程度）、提供咨询建议。

第二个阶段是帮助和改变阶段。这一阶段是治疗中的重要阶段，对心理咨询的效果有着

极为重要的影响。具体来说，在这一阶段采用何种方法，来访者产生何种变化，完全与来访者及其问题有关。在这一阶段，咨询师应通过领悟、支持、理解及行为指导等方式帮助来访者解决其在认知或行为等方面的问题。在这个过程中，咨询方法的选择与使用时咨询师的核心工作，也是保障心理咨询去的良好疗效的关键。我们后面会针对这个阶段的技术进行详细讲解。

第三个阶段是结束阶段。结束阶段的工作亦不容忽视，这一阶段的工作对治疗工作的质量也有很大影响。在这一阶段，咨询师要向来访者指出他在治疗中已取得的成绩和进步，并向其指出还有哪些应注意的问题。咨询师传递给来访者的信息更可能是这样的：“你现在做得越来越好了，你自己也可以做好它了。”咨询师还要帮助来访者重新回顾治疗要点，检查治疗目标实现的情况，进一步巩固治疗所取得的成果。如果有可能，还可将来访者在治疗中提高的对某一事物的认识扩展到其他事物，帮助来访者真正掌握治疗中习得的新东西，以便使来访者在日后脱离了咨询师仍可自己应付周围环境，自己做自己的咨询师。

任务三 心理咨询的谈话咨询技术

【课程内容】

一、会谈法

在心理咨询中我们常常使用谈话法，又称为会谈法来开展咨询工作，会谈法就是依据一定的目标而进行的谈话。在心理咨询过程中，一般会把会谈法分为初始面谈和摄入性会谈。初始面谈是在开始心理辅导、咨询、治疗之前所进行的评估性面谈。而摄入性会谈是指以会谈的方式采集来访者的个人背景资料、健康状况、工作和生活状况以及在会谈过程中了解来访者的当前状态、对于前来咨询的感受、咨询的大致原因以及对于咨询的疑问等。

二、确定会谈范围

第一，最直接明了的方式就是根据来访者自述的问题、求助的内容来界定其问题。比如来访者会直接说，“我快要考试了，很焦虑”、“我和男朋友总是吵架，我都快被烦死了”等，根据来访者的这些自述的内容，可以将谈话的大体内容确定为考试焦虑和恋爱方面的问题。

第二，心理咨询师要密切关注来访者在会谈中行为举止、精神状态等方面所表现出的疑点，也要对来访者的认知、信念和内心对白进行关注。如来访者在会谈中出现针对某个问题欲言又止的现象或者来访者看上去情绪低落，咨询师进而可以将这些欲言又止的问题或者是情绪低落的原因纳入谈话的内容和范围。来访者所表现出的情绪状态以及表达出的模糊的内容等显示来访者有自己没有意识到的心理问题或者困扰，咨询师所观察到的疑点对进一步探索来访者未意识到的深层心理问题具有重要作用。

第三，心理咨询师可以依据来访者心理测评结果所呈现出的问题来确定会谈的目标、内容和范围。如用 SCL-90 对来访者进行施测，初步结果分析发现来访者可能存在焦虑，咨询师就应该将探索来访者焦虑的原因以及了解与焦虑相关各类问题作为会谈的目标、内容和范围。

第四，明确应该优先解决的问题，以之作为会谈的范围。通常，来访者诉说的问题不仅仅只有一个，这时，要对来访者所述问题进行排序，明确应该优先解决的问题。心理管询师可以根据以下原则明确来访者应该优先解决的问题：①促使来访者寻求帮助的问题；②来访者最根本、最影响生活的问题；③最有可能成功解决的问题；④最先解决了才能够解决其他困扰的问题。

三、学会控制谈话方向

心理咨询师不仅需要紧扣会谈的目标和内容范围，也需要掌握转换话题的技巧，以控制谈话方向。心理咨询师常用的控制会谈内容以及方向的技巧有释义、中断、引导、情感的反

射作用。释义是指重复来访者所说的话并且作出简单的字面意思的解释，顺便提出另外一个问题。有时，来访者表达了很多，但是来访者表达的内容都是偏离会谈目标和范围的，这时咨询师中断谈话，之后，咨询师再提出新的问题，以使会谈紧扣目标和内容范围。咨询师也可以有意识地去激一下某类问题，使来访者将谈话内容转向这个问题，这个技巧叫作情感的反射作用。还有一种比较实用和常见的技巧是引导，即咨询师间接地从原来的话题中引申出新的话题

四、倾听

倾听是指在咨询过程中，咨询师的语言与非语言行为反映出，咨询师正全神贯注聆听当事人的语言表达，细读当事人的非语言行为，关切、疼惜和重视当事人的遭遇，愿意伴随当事人上天下海窥视问题的始末。简单来说就是是指在接纳的基础上，认真、积极、关注的倾听，并主动引导、积极思考、澄清问题、建立关系、参与帮助的过程。

五、表达倾听的方法

首先，我们要学会身体倾听。身体倾听是指在咨询过程中，咨询师的全身姿势传递出他对来访者的关切，愿意倾听与陪伴。它包括面对来访者、身体姿势开放、身体稍微倾向来访者、良好的目光接触、身体放松，这五个部分。

面对来访者。咨询师与来访者坐在茶几两旁，呈 90°角。借助茶几的缓冲，给来访者安全的人际空间。来访者有前攻后退的足够空间，才会愿意敞开心怀。

身体姿势开放。代表无条件的包容与接纳，消除来访者的焦虑、不安。此外，咨询师开放的身体姿势会带来访者身体与心理的开放。咨询师的身体若萎缩封闭，就会让来访者慌乱、退缩而无力。

身体稍微倾向来访者。这种姿势传递出咨询者对来访者的关心，让来访者感动之余愿意开放自己，剖析内在。如果咨询者身体后仰，紧贴椅背，会散发出对来访者的冷漠与傲气，扼杀来访者的勇气，使来访者因气馁心生畏惧而无力再谈。

良好的目光接触。咨询师与来访者的眼神接触，传达出他对来访者的重视。来访者感受到咨询者散发的温暖与支持，就会有勇气，愿意勇敢地面对任何问题。如果咨询师的眼光闪烁不定，就会让来访者的眼神无法凝聚，心思涣散，会觉得咨询师虽身与自己同在，而心另有所属。

身体放松。咨询师放松的身体姿势传达出其心境平静，来访者受到咨询师这种姿态的感染，自然能够放松。如果咨询师表现得很紧张，紧握拳头，双眉紧锁，将会使当事人更加紧张。

除了身体倾听，还有心理倾听。心理倾听是指咨询师不仅倾听来访者的语言内容，而且也注意来访者语言叙述中语调的抑扬顿挫、声音的高低强弱，以及伴随来访者的非语言行为。非语言行为蕴藏的信息，往往比语言行为来得丰富、真实。语言行为是来访者可以觉察的习惯模式，非语言行为则是来访者没有觉察的习惯模式。可以觉察的习惯模式是一种任由来访者操控的适应性反应，让人舒服但带有虚假成分；没有觉察的习惯模式无法由来访者操控，虽毫无修饰、令人难堪但真实自然，是来访者内在的真实声音和真实告白。有些来访者心口不一，在谈到对某事的感受时反复强调自己一点儿也不生气，却满脸通红、拳头紧握，一副要打架的姿势；有些来访者语言高昂有力，身体却后退萎缩。咨询者在聆听来访者的叙述时，要仔细观察来访者的身体动作，才能真正看透来访者的内心世界，设身处地，感同身受，让来访者感动于咨询者的理解与陪伴，自愿地卸下面具，呈现本来的面目，倾吐心声。

六、提问技术

封闭型的提问，对方只要用类似“是”或“不是”这样的词就可以回答，答案是相对单一并

可以预见的，有点像选择题。开放型提问则无法用一个词来加以回答，并且答案也并不能预见，有点像论述题，你永远也不知道该往卷子上写什么。举个例子：譬如问：“你早饭吃了没？”这就是封闭型提问，因为只要用“吃了”或“没吃”就能回答了。假如问：“你早饭吃的是什么？”那就是开放型提问，因为在回答的时候，往往可以说上好几句话。

七、提问技术的注意事项

首先，封闭型的提问不能接连着用得太太多，尤其当交谈的开始阶段已经过去时。假如封闭型提问接连用了三四次，很容易导致来访者形成一种对话格式：就等着咨询师提问，然后他（她）来回答，而且这种回答是不展开的，只是用一个词来应答，这很不利于心理咨询要求让来访者“打开自己”的追求目标。而且，过多的封闭型提问还容易导致来访者产生责任转移的心理，他（她）总是被动地等着咨询师提问，等着咨询师来帮助解决问题。这非常不利于咨询效果，事实上也往往很容易引起来访者的阻抗情绪。

其次，开放型提问尽量不要用“为什么”。在心理咨询过程中对着来访者问“为什么”，特别容易形成一种暗示，似乎咨询师在责备来访者的行为、想法和情绪，这很容易导致逆反心理。并且，许多来访者来尝试心理咨询，本来就想弄清一些为什么，咨询师还要对着他（她）问“为什么”，这就很容易导致来访者烦躁。

那么，应该怎样问才比较合适呢？有两种方法可以代替问“为什么”。一种方法是问原因。譬如，来访者说：“我不想去学校。”咨询师问：“你说你不想去学校，可以说说原因吗？”另外还有一种方法等于问了“为什么”（确实，问“为什么”，来访者回复的可能性最无限制），但又可以避免问“为什么”的一些负面效果，那就是将来访者的话重复一遍，结尾语音用升调：“你说你不想去学校？”

第三、善于运用积极暗示的语言来提问譬如来访者在陈述情况时提到了自己的外语学习成绩比较差。咨询师不应问：“你自己认为是什么原因导致你外语成绩这么差呢？”而应问：“你自己认为是什么原因导致你在外语上不能获得理想的成绩呢？”假如来访者提到自己在人多的场合就不敢说话，咨询师不应问：“你是从什么时候开始一到人多的地方就不敢讲话呢？”而应问：“你是从什么时候开始，一到人多的地方就不能自如表达呢？”两种提问，意思一模一样，但是提问者的专业素养一下子就反映得清清楚楚。“理想的成绩”、“自如的表达”，相比较“成绩差”、“不敢说话”，对人影响效果的区别相当明显。前者是指出了一种模式、一种目标，容易引起来访者形成一些积极的内心体验，后者只是聚焦了问题所在，定格了来访者的缺陷。心理咨询就是要帮助来访者明确进取目标，而且一个人看着目标，远比看着缺陷更加容易改变自身。

第四，要避免判断性提问，善用比较性提问。判断性提问往往用的是一个判断性陈述句，然后再加上一个无疑问的句尾。譬如：“你爸爸妈妈是关心你，你这样发脾气应该吗”，这样的咨询问话很难取得良好的效果，因为其中的道理来访者多半都是懂的，根本无法触动来访者的原有意识，也就无法使其发生真正的改变。可以通过比较性提问，譬如：“你发脾气是因为想要爸爸妈妈多陪陪你？还是你觉得他们不能理解你呢？”

最后，当开放式提问进行不下去时，可以考虑缩小问题的范围，或改为封闭式提问，通常能获得较好的效果。

课程思政任务 我国心理咨询发展的四个阶段

【课程内容】

一、启动阶段(1949-1965 年)

启动阶段只有少部分专业人员进行了零散的心理治疗工作。在此阶段影响最大的工作为20世纪50年代末至60年代初对神经衰弱的快速综合治疗。1989年，中国科学院心理研

究所医学心理组、北京医学院精神病学教研组和北京大学卫生院及心理学系合作，首先在北京大学对患神经衰弱的学生们进行了快速综合治疗，而后治疗对象扩展到工人、军队干部和门诊病人。这种疗法综合了医学治疗、体育锻炼(如学习太极拳、气功、跑步等)、专题讲座和小组讨论等形式，以巴甫洛夫学说来解释神经衰弱的病因，以解释、鼓励、要求和支持等方式对病人进行治疗。从所发表的许多文章和研究报告来看，治疗取得了较好的疗效。后来这疗法又被应用于精神分裂症、高血压及慢性病中，同样取得了较好的疗效。20世纪80年代末至90年代初，李心天教授将此法作了总结和提炼，称之为“悟践疗法”。

二、空白阶段(1966-1977年)

由于“文化大革命”的影响，心理学被斥为伪科学，心理咨询和心理治疗更是处于被批判的地位，当时思想政治工作代替了一切，因此1966-1977年，几乎没有一篇心理学文章或心理学著述发表，故称之为空白阶段。

在此阶段很值得一提的是钟友彬等人从20世纪70年代中期开始，利用业余时间秘密尝试采用心理分析疗法对某些神经症患者进行治疗，这为此后钟友彬创立认识领悟心理疗法奠定了一定的基础。

三、准备阶段(1978-1986年)

在准备阶段，有关心理咨询和心理治疗的文章开始专业杂志上发表，虽然发表的数量不多，但毕竟有了一个好的开端。这一时期还出版引进了一批西方著名心理治疗家的著作。1979年，中国心理学会医学心理学专业委员会成立。这一专业委员会成立后，积极组织医学心理学学术会议，在每次学术会议上都有心理咨询和心理治疗方面的临床报告、经验交流和研究探讨，这对心理咨询和心理治疗在全国范围内的推广起到了积极的作用。在准备阶段，各种不同形式的心理咨询和心理治疗讲习班、培训班开始在全国一些城市和地区陆续出现，这些讲习班和培训班大多属于启蒙性质，传授内容多为某些治疗(如行为治疗的基础理论及基本技巧，且时间较短，但它为我国心理咨询和心理治疗事业培养了初级人才，为他们日后进一步学习与实践打下了基础。

四、初步发展阶段(1987年以后)

1987年以后，我国心理咨询和心理治疗事业进入初步发展阶段，其主要标志有以下

1.研究水平不断提高

在初步发展阶段，公开发表的有关心理咨询和治疗的论著在数量和质量上较之以前都有了较大幅度的提高。

2.专业培训和管理逐步规范

为了进一步规范管理，中国心理学会和中国心理卫生协会于1993年颁布了《卫生系统心理咨询与心理治疗工作者条例》。同年，中国心理学会制定了《心理测验管理条例(试行)》和《心理测验工作者的道德准则》。2001年，我国劳动和社会保障部委托中国心理卫生协会

组织有关专家，制定了《心理咨询师国家职业标准》，已颁布试行。

3.相继成立了若干全国性的学术组织

中国心理卫生协会于1990年11月在北京成立了自己的下属分会——心理治疗与心理咨询专业委员会。1991年初，中国心理卫生协会中的又一分支——大学生心理各询专业委员会成立。中国心理学会也于2001年11月成立了心理咨询专业委员会(筹)。这些组织成立。

4.心理咨询与心理治疗机构大量出现

在心理咨询与心理治疗机构大量出现阶段，全国各地城市已普遍在综合性医院建立了心理门诊，在高等院校成立了大学生心理咨询机构，一些城市甚至在条件较好的中小学也配备了专职心理咨询人员，此外还出现了专门的心理治疗中心及私人开业的心理门诊。

5.心理咨询与心理治疗专业期刊相继问世

中国心理卫生协公于1987年创办了《中国心理卫生杂志》，5年之后，又于1993年创

办了《中国临床心理学杂志》和《健康心理学杂志》。这三个专业杂志的相继问世，促进了心理卫生领域的信息交流、学术研究和科学普及工作，推动了我国咨询心理学和临床心理学的发展。

教案首页

授课人：魏宿玢

项目名称	项目二 关于青少年学习困难的心理咨询：系统脱敏疗法			
专业知识 任务描述	任务一 行为主义理论 任务二 模仿学习理论 任务二 系统脱敏疗法（鉴别问题行为） 任务三 系统脱敏原理 任务四 系统脱敏疗方案例（放松训练） 任务五 系统脱敏疗方案例（建立焦虑等级）			
思政任务	任务一 “知行合一”视角下的本土疗法： 悟践疗法 任务二 太极拳等传统体育活动在悟践疗法中的重要作用。			
授课方式	“教学做”一体化	教学时数	14	
授课方法手段	1、情景导入法，2、提问启发法，3、直观教学法，4、案例演示法，5、角色扮演法等几种方法相结合，动静交替，使学生在看看，想想，做做，讲讲等活动中，感受到建构知识、学到技术的成功喜悦。			
教学目标	1、知识目标：掌握行为主义理论。 2、能力目标：能使用系统脱敏疗法完成心理咨询案例流程。 3、情感目标：让学生树立起“助人自助”心理咨询理念。			
思政目标	1、引导学生了解心理咨询行业的国家政策法规。 2、帮助学生深刻领悟“实践出真知”的中国哲学思想。 3、引导学生了解习总书记关于“加强青少年体育教育，增强青少年体质”的指导思想。			
教学过程设计				
教学环节	任务内容	教师活动	学生活动	备注
资讯	本课程的精品在线视频资源	1、课前布置任务：观看课程微视频 2、提供案例材料：用鲜活的案例提出问题，引起学生的警醒和思考，引出本课的学习目的	自主收集课程资料，学习在线资源，了解相关学习内容	

决策	融合思政元素	1、讲解行为主义理论 2、讲解系统脱敏技术 2、讲解“知行合一”视角下的本土疗法： 悟践疗法	1、跟随教师的进度进行学习。 2、进行深度思考和主题讨论。	
计划	根据课程内容设计主题讨论、小组作业、个人作业	1、布置主题讨论：“如何理解“ 实践出真知 ”对心理咨询行业的影响” 2、教师通过讲解案例，让学生了解系统脱敏治疗的流程。 3、布置小组作业：系统脱敏放松训练	1、按照老师要求在网络平台完成主题讨论内容。	
实施	1、点评主题讨论进行 思想引导 2、指导学生完成小组作业 3、布置个人作业	1、指导学生通过剖析案例，掌握理论要点和心理咨询流程细节。 2、指导学生完成小组作业 3、布置个人作业：建立焦虑等级表	1、以小组为单位讨论并完成小组作业。 2、完成个人作业。	
检查	1、分小组上台展示小组作业 2、点评个人作业	1、通过现场演练，检查学生对知识和技能掌握情况，纠正错误，巩固教学效果	通过自查或互查找出问题	
评价、课后拓展	布置课后作业	1、 查询习总书记关于“加强青少年体育教育，增强青少年体质”的指导思想。 2、 写一篇关于“太极拳等传统体育活动在悟践疗法中的重要作用”的心得。	资料准备、完成作业	
教学评价设计	<p>本课程主要采取形成性评价的方式，将日常教学过程中的每次任务均作为平时成绩的一部分进行。形成性评价的分数来源：考勤、线上资源学习、课堂提问、主题讨论、小组讨论、小组展示、个人作业等7个方面。</p> <p>本次课程的形成性评价具体分数如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、 考勤，+1分。 2、 每次举手回答问题，+5分。 3、 完成小组讨论：小组内成员评分0~2分。 4、 完成小组展示：教师评分0~5分。（该项为小组得分） 5、 完成小组展示：组间评分0~3分。（该项为小组得分） 6、 完成案例题：10分。 			

后附具体教学任务内容

任务一 行为主义理论

小丽是一名初二的学生，她的成绩一直是班上中游水平。小丽妈妈觉得小丽成绩无法提高的原因是因为题目做的太少了。所以就给小丽购买了 3 本习题，要求小丽每日增加 1 个小时的作业时间。小丽严格按照妈妈的要求执行，增加作业时间，减少了睡眠和娱乐。经过了 1 个月的学习，终于到了月考的时间，结果小丽的成绩不但没有进步反而退步了。于是，小丽产生了困惑：“题海战术在学习中，到底有没有用？”

（概念讲解）

要理清这个疑问，首先我们要学习一个理论，就是行为主义当中操作性条件反射理论。

操作条件作用是由美国新行为主义的主要代表斯金纳提出的，但有关这一原理的最早论证则是由美国心理学家桑代克在 1911 年作出的。桑代克将一只饥饿的猫关在箱子中，猫一开始作出很多行为，如挤栅门、把爪子从缝隙中伸出等。最后，它偶然碰到了杠杆，笼门打开了，猫于是走出迷箱吃到了食物。以后每次桑代克将猫放进迷箱，猫都能用更短的时间击打杠杆、打开笼门。就这样，通过“尝试错误以及偶然的成功”，猫学会了如何逃出迷箱。

斯金纳进一步发展了这种思想，他把行为分为两种：一种 是应答性行为，即巴甫洛夫的经典条件反射，指某种特定刺激诱发的行为，如食物引起唾液分泌；另一种是操作性行为，即个体操作其环境的行为，如人走路、老鼠压杠杆等。操作性行为的特征是，构成行为的反应是自发的，无法确定反应的出现是由何种刺激引起的。斯金纳把几乎所有人类的条件作用都看作一种操作，认为这是心理学研究的主要对象。

斯金纳设计了著名的“斯金纳箱”作为研究动物操作行为的实验仪器。饥饿的老鼠被关在箱子里，可以自由探索。它在探索中或迟或早地偶然压到箱内的一根杠杆，从而牵动了食物库，一颗食物小丸落入箱壁下的小盘里，老鼠就得到了食物。由于这个压杠杆的行为每次发生时，都立即跟随着一块食物的出现，这样，每次老鼠被放在箱子里时，就更可能去压杠杆。相对于老鼠在箱中所展示出的其他行为，这个行为的可能性增加了。这就是操作条件反射。“斯金纳箱”非常清楚地说明了行为强化的原理：当一个行为造成了有利的结果时，这个行为更有可能在将来的相似环境中被重复。因此，塑造行为的过程就是学习的过程。

（结合案例进行讲解）

那么接下来，我们结合小丽的经历，来了解一下斯金纳的操作性条件反射是如何在小丽身上失效的？如何做才能真正应用操作性条件反射原理提高学习成绩呢？

操作性条件反射原理成立的一个基本原理在于“当一个行为造成了有利的结果时，这个行为更有可能在将来的相似环境中被重复。”行为的有利结果，非常重要。如果这个结果是有利的，那么重复这个行为变成了主动的内驱力。而反过来，行为的结果是无利甚至有损失的，那么重复这个行为将变得无比困难。

小丽就是在这个环节出现了偏差，妈妈要求她每天增加 1 个小时的作业时间，为此她需要减少睡眠和娱乐的时间，无疑这个行为是对小丽有损失的，因此在这 1 个月中，小丽的感受是煎熬，从而直接影响小丽对学习的热情和做题的效率。

那应该怎么办呢？还是从原理出发：“当一个行为造成了有利的结果时，这个行为更有可能在将来的相似环境中被重复。”一个行为造成有利的结果，什么是有利的结果？当然就是学会一个知识点。当我们能更新思路，从新认识做题与学习之间的关系时，问题引刃而解。将增加学习时长，改为每天学会一个之前不会的知识点，针对知识点进行学习，用行为的有利结果作为学习的奖赏，从而增加内驱力，使得做题的行为在自主增加，提升学习效果。

（总结提炼）

现在大家知道了，题海战术到底有没有用呢？这主要看你做题的目的，以及做完题目之后是否能获得“有利的结果”。

最后，给大家总结一下，操作性条件反射就是当一个行为造成了有利的结果时，这个行为更有可能在将来的相似环境中被重复。如果想要塑造一个良好行为，记得一定要先明确这个“有利的结果”，才能使行为重复。

任务二 模仿学习理论

（案例展示）

求助者，男，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。在他参加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。某日在工作过程中操纵开关时，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，主诉“触电”了。但经测试，工作台面并无电流。因求助者无法正常工作，由班长陪同前来咨询。

好了，给大家一点时间，思考一下，你会如何帮助他呢？（展示文字案例停顿30秒）

我想每位同学都有自己的想法和方案，首先，我们可以明确的是这位求助者是因为强烈的恐惧感而产生了幻觉，以为自己触电了。可事实是工作台并没有通电。

求助者因无法正常工作，前来咨询，因此我们可以将咨询的中间目标定为能够在电工的岗位上正常工作，而长远目的可以定为处理潜意识的恐惧。

就中间目标来看，我会选择“模仿法”来处理他的行为适应障碍。

那么，接下来，就让老师带领大家一起了解一下模仿法的理论基础-模仿学习理论。

（概念讲解）

美国心理学家班杜拉通过研究发现，个体在很多习得行为的过程中并未直接得到过强化，学习的产生是通过模仿过程而获得的。班杜拉认为，人的社会行为是通过观察学习获得的，模仿学习可以在既没有模型也没有奖励的情况下发生，个体仅仅通过观察他人的行为反应就可达到模仿学习的目的。

班杜拉的社会学习理论具有以下一些不同于以往行为主义的特点。

(1)强调人的行为是内部过程和外部影响交互作用的产物。

(2)强调认知过程的重要性。班杜拉认为认知因素在人的活动的组织与调节中起着核心作用，社会学习是信息加工理论和强化理论的综合过程。

(3)强调观察学习的重要性。他认为许多行为模式都是通过观察别人的行为及其后果而学来的，他尤其强调模仿对象及其特征对激发特定行为的重要性。

(4)强调自我调节的作用。他认为某个特定行为既会产生外在的后果，也会产生自我评价的反应，所以行为的强化来源于外界反应与自我评价。因此，班杜拉除注意到外部强化、替代强化(因观察别人的某种行为而强化自己的该种行为)对学习的影响外，还特别重视利用自我强化或自我惩罚的方式来加强行为的自我控制。

总之，在提倡模仿学习观点的社会学习论者看来，人们的大量行为都是通过模仿而得的。人的一些不良行为就常常是通过这一渠道而形成的，如儿童的许多不良行为多来自对家长行为的模仿。当然，模仿也有助于人们学会许多重要的技能，并能有效地对一些不良行为加以矫正，建立新的行为模式。

模仿法是建立在班杜拉社会学习理论之上的一种咨询治疗方法，该疗法可以分为以下几种具体方式：

生活示范：生活示范是指让求助者在生活中观察示范者演示适当的行为。一般示范要演示几次，在看过几次后，让求助者重复他所看到的行为。

象征性的示范：象征性的示范是指生活中的示范有时不方便得到，就需要使用象征性的

示范。常用的象征性示范是记录适当行为的电影和录像带，还有图画书和游戏。例如，一个讲儿童去医院做手术的图画书可以减少儿童去医院时的焦虑。象征性示范的另一种形式是自我示范。例如把孩子用好的方式和其他孩子交往的情景录下来，把录像给孩子本人看，孩子会观察到自己如何很好地与人交往，从而巩固这种行为。

角色扮演：角色扮演的办法是由咨询师和求助者起扮演一个确定的情境，咨询师扮演求助者生活中遇到的人。这个方法常常由几个类似于生活中人际交往的情景部分组成，通过互动体验，用来帮助求助者学习和别人交往的技巧。

参与示范：参与示范是由咨询师为求助者示范行为，然后引导求助者使用这个行为。如果求助者害怕上梯子，咨询师首先自己爬梯子做示范，然后用一个放好的梯子，让求助者爬，同时加以鼓励，有必要的扶他一下。

内隐示范：内隐示范拒指有时示范的行为是不可观察的，可以通过咨询师的描述，让求助者想象实验行为。

（结合案例）

最后，让我们再次回到案例中来。根据求助者的情况，经协商制定如下治疗方案：

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。

任务二 系统脱敏疗法（鉴别问题行为）

（案例展示）

一位中学生，小李，他能够很好地完成家庭作业和自学任务，然而，只要一参加测验，他的大脑就僵住了。有时在考试前一天，他会因为紧张而想逃学。考试时的过分焦虑导致许多知识都回忆不起来，结果他的考试成绩总是很低。咨询师采用系统脱敏法对这个中学生进行治疗，并取得了良好的治疗效果。

（概念讲解）

这里的系统脱敏法是行为治疗方法当中的一种，为了更好的掌握这类技术，我们先来了解一下行为治疗技术。

“行为治疗”一词，是由斯金纳和他的同事于1954年运用操作条件作用原理去矫治精神疾病而得名的。它是以减轻或改善患者的症状或不良行为为目标的一类心理治疗技术的总称，具有针对性强、易操作、疗程短、见效快等特点。

行为治疗的理论主要来自行为主义理论，包括三个部分：经典的条件反射原理、操作条件作用原理和模仿学习原理。它们都是针对有机体的行为进行研究。行为治疗中将个体行为分为适应性行为与非适应性行为。其中，非适应性行为又可分为两类：一类是行为表现过度，另一类是行为表现不足。如同适应性行为一样，非适应性行为也是习得的，即个体是通过学习获得了不适应的行为。因此，行为当事人同样可以通过学习消除那些后天所习得的非适应性行为，或通过学习获得所缺少的适应性行为以代替非适应性行为。

而行为治疗的基本过程大体都遵循一个一般的模式即：行为评估、治疗和随访其中行为评估又叫行为功能分析或行为分析，它主要是收集、测量和记录有关非适应性行为的信息，了

解该行为的发生条件或维持条件的过程。在对一具体个案进行行为评估时，所要做的工作可以合理地分作两步：第一步是鉴别出问题行为，比如小明经常哭，那么“哭”就是表现过度的行为。第二步是对问题行为进行分析。比如，小明为什么会哭？会在什么场景下哭？一般哭多久？每天会哭几次等等。

（案例展示）

回到小李的案例当中来，咨询师在对小李进行治疗之前，也针对他的行为进行了评估，发现小李的焦虑主要集中在数学课堂中，因此，咨询师决定就行为发生的情境进行评估。

咨询师：我们谈到数学课的一些情最时你感到焦虑不安，能具体谈下吗？求助者：嗯，上课前，只要想到不得不去上课就会使我烦躁，有时晚上也会感到不安做作业时不明显，考前复习时则很明显。

咨询师：好。你能列举出在数学课的哪些情境下

求助者：考试时总会紧张。有时当我遇到了难题，不得不请教老师时，也会紧张，当然，还有老师叫到我的时候，或者叫我到黑板前演算的时候，我也会紧张。

咨询师：很好。我记得你从前对自由发言也感到紧张。

求助者：是的，也害怕。

咨询师：然而这些情境在其他课上并不使你紧张不安，是吗？

求助者：是的。而且事实上，我在数学课上的感觉从没有像最近一年这样坏过。我想部分的原因是由于临近毕业带来的压力。我的老师让我不知所措，上课的第一天就被他弄得惊慌失措。而且我总是对数字有一种恐慌。

咨询师：看来你的恐慌一部分是针对你的老师，而还有一部分可能是由于希望得到较好的毕业成绩。

求助者：是的，虽然我知道我的成绩不会太差。

咨询师：好，你认识到，虽然不喜欢数学而且为之担心，但你还是会以较好的成绩毕业。

求助者：不会比中等差。

咨询师：我希望这星期你能做一件事。你能否列一个清单，说明发生了哪些关于数学和数学课的事情使你感到紧张？写下有可能使你焦虑的有关数学和数学课的所有事情。

求助者：好的。

（案例分析）

通过刚才的案例，我们看出，小李的焦虑行为主要发生在数学考试这个场景中，咨询师通过不断提问进行鉴别确认，比如“你能列举出在数学课上哪些情境下感到焦虑吗？”“这些情景在其他课上并不使你紧张不安，是吗？”等等。

（总结）

在使用行为疗法的时候，我们需要先开展行为评估，而行为的评估标准有行为过多、行为不足以及行为不适当。作为心理咨询师，要学会正确的评估行为，行为评估的方法分为两步：第一步是鉴别出问题行为。第二步是对问题行为进行分析。只有将具体可测量的行为鉴别出来，才能针对该行为进行后续治疗。

任务三 系统脱敏原理

系统脱敏法源于对动物的实验性神经症的研究，是最早应用的行为治疗技术之一。系统脱敏法的基本原理是让一个之前可引起微弱焦虑的刺激，在求助者面前反复暴露，同时求助者以全身放松予以应对，从而使这一刺激逐渐失去引起焦虑的作用。这种利用交互抑制的原理来达到治疗目的的方法就是系统脱敏法。

5-20 在纪 40 年代末期,精神病学家沃尔普在实验室中电击小铁笼中的猫每次电击之前先制道一阵强烈的声响。多次实验之后,只要听到强烈响声或看见那只铁笼,即使不受电击,猫都会出现明显的植物神经反应。他将这只猫禁食几天,然后送回放着鲜鱼的铁笼。虽然猫极度饥饿,却不肯食用鲜鱼。在铁笼外面甚至是在实验室隔壁的房间里,猫的进食仍受到不同程度的抑制。沃尔普认为,这是猫对实验环境产生了泛化的防御性条件反射的缘故,即产生了实验性神经症。沃尔普想了个办法来克服猫的这些“症状”。他首先将猫放在离实验室很远的地方,此时在猫的眼里实验室只是依稀可见,因而猫只出现轻微的焦虑恐惧反应。这时给猫喂食,猫虽能进食,但起初并不十分自然,不过待一会儿便能恢复常态,自如地进食了。到了下次该进食的时候,沃尔普把猫向实验室的方向挪近一段,这时猫又会出现一些轻微的焦虑恐惧,沃尔普立即给猫喂食。同第一次一样,猫起初进食时不太自然,但不久便适应了。沃尔普让猫渐渐接近实验室。最后,猫回到铁笼也能平静生活了。换句话说,猫的焦虑和恐惧已被“治愈”。沃尔普认为,这是交互抑制的作用。饥饿的猫进食后得到一种满足和快意,这种满足和快意可以抑制焦虑紧张反应。不过这种抑制能力是非常有限的,通常只能对付比较轻微的焦虑。所以沃尔普是由远及近,循序渐进,每次只增加一点焦虑,逐步增加,最终最严重的焦虑也能被抑制。

有机体的肌肉放松状态与焦虑情绪状态是一种对抗过程,一种状态的出现必然会对另一种状态起抑制作用。如在全身肌肉放松的状态下,呼吸、心率、血压、肌电、皮电等各种生理指标都会表现出同焦虑状态下完全相反的变化,这就是交互抑制作用。根据这一原理,在心理治疗时从能引起个体较低程度的焦虑或恐怖反应的刺激物开始进行治疗。一旦某个刺激不会再引起患者焦虑和恐怖反应时,便可向处于放松状态的患者呈现另一个在可忍受的范围之内比前一刺激略焦虑或恐怖的刺激,经过多次反复的呈现,患者便不再会对该刺激感到焦虑和恐怖了,治疗目标也就达到了。总结一下,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。

系统脱敏法的实施由以下三个部分组成。

(1)建立恐怖或焦虑的等级层次。首先,找出所有使求助者感到焦虑的事件,并让求助者报告出对每一事件他感到恐怖或焦虑的主观程度。其次,将来访者报告出的恐怖或焦虑事件按等级程度由小到大顺序排列。

(2)放松训练。一般需要 6~10 次练习,每次历时半小时,每天 1~2 次,以达到全身肌肉能够迅速进入松弛状态为合格。

(3)要求患者在放松的情况下,按某一恐怖或焦虑的等级层次进行想象或实际的脱敏训练。

(案例分析)

好,我们已经了解了系统脱敏法的基本原理和具体使用步骤。在具体的咨询过程中,咨询师需要针对治疗技术进行理论的讲解,让我们来看看,在小李的案例中,咨询师是如何进行原理解释的。

咨询师:我们已经谈到你在上数学课之前和课上感到非常紧张不安,有时甚至想逃课,但你认识到你并不是一直对数学课感到紧张,你对数学课的这种感觉是逐渐形成的。有一个叫作系统脱敏法的治疗程序可以帮助你化紧张为轻松,最终,你会觉得上数学课将不再是令人紧张的事。这个方法已经成功地帮助许多人消除了对某一情境的恐惧,在脱敏治疗中,

你将学习如何放松。你放松了以后，我会让你想象上数学课的一些事情一从不太有压力的情况开始，逐渐接触更大的压力。当我们不断这样进行时，轻松将取代焦虑，数学课将不再令你紧张害怕。

任务四 系统脱敏疗法案例（放松训练）

放松训练在应对紧张、焦虑等负性情绪当中有着很好的效果。很久以前人们就发现焦虑可以通过身体放松得以缓解，像中国的气功、印度的瑜伽，都有使身心放松的功效。放松训练既可单独使用，以克服一般的身心紧张和焦虑，又可以合并到其他技术(如系统脱敏、情绪想象)中使用，以治疗有焦虑症状的障碍。

下面简要介绍一下放松训练的基本程序。

1 是放松前的准备工作：要先找到一个自己感觉舒服的姿势，如可以选择靠在沙发上或躺在床上。周围环境要求安静，光线要柔和，尽量减少可能给自己带来影响的无关刺激。

2 是放松过程中的顺序

放松的顺序一般是：手臂部—头部—躯干部—腿部。但这一顺序也可以根据实际需要重新进行排列。咨询师可以先带着来访者整个做一遍，以使来访者有个感性的认识，然后，来访者可以在咨询师的指导下再重复做一次。

(1)手臂部的放松：包括手掌、前臂、上臂。

(2)头部的放松：包括前额部肌肉、眉头、鼻子、脸颊

(3)躯干部的放松：包括肩、胸部、背部、腹部

(4)腿部的放松：包括大腿、小腿、脚部

（案例分析）

接下来，我们看一个视频，老师通过视频带领大家完成一次完整的放松训练。

我现在来教大家怎样使自己放松。为了做到这一点，我将让你先紧张，然后放松全身肌肉。紧张及放松的意义在于使你体验到放松的感觉，从而学会如何保持松弛的感觉。”

“下面我将使你全身肌肉逐渐紧张和放松，从手部开始，依次是上肢、肩部、头部、颈部、胸部、腹部、下肢，直到双脚，依次对各组肌群进行先紧后松的练习，最后达到全身放松的目的。”

第一步：

“深吸一口气，保持一会儿。”（停 10 秒）

“好，请慢慢地把气呼出来。”（停 5 秒）

“现在我们再做一次。请你深深吸进一口气，保持一会儿，再慢慢地把气呼出来。”（停 10 秒）

第二步：（前臂）

“现在，请伸出你的前臂，握紧拳头，用力握紧，体验你手上的感觉。”（停 10 秒）

“好，请放松，尽力放松双手，体验放松后的感觉。你可能感到沉重、轻松、温暖，这些都是放松的感觉，请你体验这种感觉。”（停 5 秒）

“我们现在再做一次。”（同上）

第三步（头部）

“现在开始注意头部肌肉。”

“请皱紧额部的肌肉，皱紧，保持一会儿，保持一会儿。”（停 10 秒）

“好，放松，彻底放松。”（停 5 秒）

“现在，请紧闭双眼，用力紧闭，保持一会儿，保持一会儿。”（停 10 秒）

“好，放松，彻底放松。”（停 5 秒）

“现在，转动你的眼球，从上，到左，到下，到右，加快速度；好，现在从相反方向转动你的眼球，加快速度；好，停下来，放松，彻底放松。”（停 10 秒）

“现在，较紧你的牙齿，用力咬紧，保持一会儿，保持一会儿。”（停 10 秒）

“好，放松，彻底放松。”（停 5 秒）

“现在，用舌头使劲顶住上腭，保持一会儿，保持一会儿。”（停 10 秒）

“好，放松，彻底放松。”（停 5 秒）

“现在，请用力将头向后压，用力，保持一会儿，保持一会儿。”（停 10 秒）

“好，放松，彻底放松。”（停 5 秒）

“现在，收紧你的下巴，用颈向内收紧，保持一会儿，保持一会儿。”（停 10 秒）

“好，放松，彻底放松。”（停 5 秒）

第四部 躯干部

现在开始注意身体的肌肉。”

“请耸起双肩，紧张肩部的肌肉，保持一会儿，保持一会儿。”（停 10 秒）

“好，放松，彻底放松。”（停 5 秒）

“现在，请挺起胸部，用力挺起，保持一会儿，保持一会儿。”（停 10 秒）

“好，放松，彻底放松。”（停 5 秒）

“现在，拱起背部，用力拱起，保持一会儿，再保持一会儿，（停 10 秒）

好，放松，彻底放松。”（停 5 秒）

“现在，屏住呼吸，紧张腹部肌肉，保持一会儿，保持一会儿。”（停 10 秒）

“好，放松，彻底放松。”（停 5 秒）

第五步（大腿）

“现在开始放松大腿部肌肉。”

“请用脚跟向前向下紧压，绷紧大腿肌肉，保持一会儿，保持一会儿。”（停 10 秒）

“好，放松，彻底放松。”（停 5 秒）

第六步（小腿）

“现在开始放松小腿部肌肉。”（停 5 秒）

“请将脚尖用劲向上翘，脚跟向下向后紧压，绷紧小腿部肌肉，保持一会儿，保持一会儿。”（停 10 秒）

“好，放松，彻底放松。”（停 5 秒）

第七步（双脚）

“现在，开始练习如何放松双脚。”（停 5 秒）

“好，紧张你的双脚，脚趾用力绷紧，用力绷紧，保持一会儿。”（停 10 秒）

“好，放松，彻底放松你的双脚。”

任务五 系统脱敏疗法案例（建立焦虑等级）

建立恐怖或焦虑等级层次方法。首先，找出所有使来访者感到焦虑的事件，并让求助者报告出对每一事件他感到恐怖或焦虑的主观程度。之后，将来访者报告出的恐怖或焦虑事件按等级程度由小到大顺序排列。我们一般还会让来访者给每个时间制定一个焦虑分数，最小的焦虑是 0（完全放松），这个数值一般不定义事件；最大的分值是 100（高度焦虑）

理想的焦虑等级需要各等级之间级差要均匀，是一个循序渐进的系列层次。比如 20 分、

40分、60分、80分、100分，这样的极差均匀系列层次明显。

那这里需要注意的问题是：

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、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。

（案例分享）

让我们来看看咨询师帮助小李建立的焦虑等级表是什么样子的。

教授宣布一个月后将进行第一次考试。你知道这一个月会很快过去的。（焦虑等级5分）

考试前一星期，你意识到你还有许多东西要在这一个星期里学习（焦虑等级10分）

考试将在两天以后进行。你意识到还有许多书没读（焦虑等级15分）

考试前一天，你不知道自己掌握的知识是否像班上其他同学那样多（焦虑等级20分）

考试的前一天晚上，你想到这次考试成绩占期末总成绩的三分之一（焦虑等级30分）

考前的深夜，你复习完了功课，上床睡觉。你躺在床上在头脑中回忆所学的内容（焦虑等级40分）

考试这天清晨，你想知道昨天晚上和以前记住的东西在考试时还能回忆起多少来（焦虑等级45分）

考试前一小时，你最后翻笔记。你有一点头晕，你想要是自己还有更多的时间复习该有多好（焦虑等级50分）

考试前十五分钟，你走向教室。此时你意识到这次考试是多么重要，你希望自己不要交白卷（焦虑等级55分）

你走进教室，向周围看一看，发现大家都在笑。你认为他们很自信，而且他们比你准备得好（焦虑等级60分）

你坐在那儿等老师来发卷，你猜想考试的内容会是什么（焦虑等级65分）

教授已经发下了考卷。你的第一个念头是题量太大，你怀疑自己能否将考卷做完（焦虑等级70分）

你开始做第一部分，有一些问题你没有把握，发现周围的人都在写。你跳过那些题目向下答题（焦虑等级80分）

你看了看表，时间过去一半，只剩下25分钟了，你想到如果答不完卷子你会得多少

分（焦虑等级 85 分）

你尽量快地继续答卷，你瞟一下手表，只剩下 s 分钟了，你还有许多题没做（焦虑等级 95 分）

考试时间到了，你还有些题目空着。你再次因为这次的成绩占总成绩的三分之一而担心（焦虑等级 100 分）

（案例分析）

通过案例，我们可以发现，咨询师帮小李建立的焦虑等级表非常细致，每个层级间的分差在 5-10 左右，是一个理想状态下的焦虑等级表。

（概念讲解）

焦虑等级表建立好了，那如何进行实施呢？

当我们的来访者能自如使用放松训练的方法，也建立了正确的焦虑等级表，之后就可以进入系统脱敏的过程中了。我们按照焦虑等级表内的分值，由小到大依次逐级进行脱敏。

首先要进行的是一级脱敏。让来访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时，令其停止想象，并全身放松，待来访者平静后再重复上述过程。每次放松后，咨询师都要询问来访者有多少焦虑分数，若超过 25 分，需继续放松。反复次数不限，直到来访者如此相像不再感到焦虑为止。此时算一级脱敏。

然后在低等级脱敏的基础上让来访者想象高一等级的刺激事件，反复全身放松至不再焦虑为止。逐级而上，直到对最高等级的刺激脱敏。并在现实生活中不断练习，巩固疗效。

思政任务 “知行合一” 视角下的本土疗法：悟践疗法

悟践疗法在理论上注重人性的三重属性，即生物属性、精神(心理)属性和社会属性。这三种属性相互依存、相互制约的、相互渗透、相互影响、相互转化，融为一体而不可分割。三者之间的相互作用形成三组紧密联系的矛盾，三组矛盾的对立统一即构成了产生并推动心理活动的动力，这一关于心理动力底统的理论被称为“情践决定论”。

悟践疗法的治疗手段包括心理、生物和社会三方面的认知、药物和积极活动等治疗。北中除药物治疗为临床工作外，认知与积极活动治疗最具特色。认知治疗向患者(来访者)讲授人性主义理论和心理学及医学知识，强调个性心理特征和主观能动性在健康和疾病中起的作用，提高其认知水平，积极活动治疗包括主动调节内脏活动的深呼吸放松训练和生物反馈、太极拳等体育活动，琴棋书画等文娱活动，阅读计算等脑力活动，园艺农作等体力活动，京调缝纫等家务活动和参观辩论等社会活动。悟践疗法的实施分三个阶段：第一阶段，通过领悟心理学和医学知识增强自知力，消除负性情绪；第二阶段，通过领悟个性在人际交往中的作用学会正确对待生活事件，重新设计自我；第三阶段，通过领悟健康生活方式和人际关系的积极作用，重建有利身心健康个人价值体系。可见，在治疗过程中，各种治疗手段并非独立进行，而是紧密结合、难以截然分开的。

认知与行为活动的有机结合，同样是悟践疗法在吸收各种现代心理治疗理论和中国传统文化基础上，对中国心理治疗本土化的实践，其中明显采用了认知治疗和行为治疗手段。而通过各种认知和行为活动营造的促进个人成长的良好氛围，也使人本主义治疗从中发挥作用

成为可能。将各种治疗技术培于一炉，根据实际需要选择采用，是悟践疗法在中国文化整合思想指导下进行的独具特色的实践，同时，中国传统文化一向重视知行合,这在偶、道、佛三家思想中都有很多论述。不仅如此，中国哲学在本质上也是知行合一的，即思想学说与生活实践融成一片。中国哲人研究宇宙人生的大问题常从生活实践出发，以反省自己身心实践未入手处，最后又归于实践，将理论在实践中加以验证。

教案首页

授课人：魏宿玢

项目名称	项目三 关于青少年人际交往的心理咨詢：合理情绪疗法			
专业知识 任务描述	任务一 认知与发展理论主义理论 任务二 合理情绪疗法-理论介绍 任务三 合理情绪疗法-非理性思维的特征 任务四 合理情绪疗法-领悟阶段 任务五 合理情绪疗法-修通阶段			
思政任务	任务一 建立在中国传统文化基础上的本土疗法： 道家认知疗法 。 任务二 心理咨詢中的哲学渊源与价值取向。 任务三 重大公共危机事件中心理咨詢的价值导向。			
授课方式	“教学做”一体化	教学时数	14	
授课方法手段	1、情景导入法，2、提问启发法，3、直观教学法，4、案例演示法，5、角色扮演法等几种方法相结合，动静交替，使学生在看看，想想，做做，讲讲等活动中，感受到建构知识、学到技术的成功喜悦。			
教学目标	1、知识目标：掌握认知发展主义理论。 2、能力目标：能使用合理情绪疗法完成心理咨詢案例流程。 3、情感目标：让学生树立起“助人自助”心理咨詢理念。			
思政目标	1、引导学生深刻理解社会主义核心价值观。 2、引导学生深入社会实践、关注现实问题。 3、提升学生在重大公共危机事件中的社会服务意识。			
教学过程设计				
教学环节	任务内容	教师活动	学生活动	备注
资讯	本课程的精品在线视频资源	1、课前布置任务：观看课程微视频 2、提供案例材料：用鲜活的案例提出问题，引起学生的警醒和思考，引出本课的学习目的	自主收集课程资料，学习在线资源，了解相关学习内容	

决策	融合思政元素	2、讲解认知发展主义理论 3、讲解合理情绪疗法技术 2、讲解建立在中国传统文化基础上的本土疗法： 道家认知疗法 。	1、跟随教师的进度进行学习。 2、进行深度思考和主题讨论。	
计划	根据课程内容设计主题讨论、小组作业、个人作业	1、 布置主题讨论：“全球疫情爆发，你觉得心理咨询能做些什么？” 2、教师通过讲解案例，让学生了解合理情绪治疗的流程。 3、布置小组作业：寻找合理情绪疗法中的ABC。	1、按照老师要求在网络平台完成主题讨论内容。	
实施	1、点评主题讨论进行 思想引导 2、指导学生完成小组作业 3、布置个人作业	1、 点评主题讨论，引导价值取向。 2、指导学生通过剖析案例，掌握理论要点和心理咨询流程细节。 3、指导学生完成小组作业 4、布置个人作业：找出案例中的非理性思维。	1、以小组为单位讨论并完成小组作业。 2、完成个人作业。	
检查	1、分小组上台展示小组作业 2、点评个人作业	1、通过现场演练，检查学生对知识和技能掌握情况，纠正错误，巩固教学效果	通过自查或互查找出问题	
评价、课后拓展	布置课后作业	1、 复习社会主义核心价值观。 2、 写一篇关于“心理咨询中的哲学渊源与价值取向”的小论文。	资料准备、完成作业	
教学评价设计	<p>本课程主要采取形成性评价的方式，将日常教学过程中的每次任务均作为平时成绩的一部分进行。形成性评价的分数来源：考勤、线上资源学习、课堂提问、主题讨论、小组讨论、小组展示、个人作业等7个方面。</p> <p>本次课程的形成性评价具体分数如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、 考勤，+1分。 2、 每次举手回答问题，+5分。 3、 完成小组讨论：小组内成员评分0~2分。 4、 完成小组展示：教师评分0~5分。（该项为小组得分） 5、 完成小组展示：组间评分0~3分。（该项为小组得分） 6、 完成案例题：10分。 			

后附具体教学任务内容

任务一 认知与发展理论主义理论

不知道大家玩过“搭房子”的游戏吗？在游戏中，搭建类的游戏被称为“建构游戏”，比如儿童的“搭积木”，比如游戏软件中“我的世界”，再比如很多女生喜欢玩的手工DIY小屋等等。

看来很多同学都有过建构房子的经验，那接下来我提一个问题，请大家仔细思考一下：如果房子搭建完成了，但发现需要增加窗帘，你会怎么办？之后发现又需要扩建阳台，这时你又会怎么办？

（停顿5秒）

好的，我知道很多同学都有自己的方案，但大体上应该是一致的。增加窗帘，会考虑挑选好等尺寸的布料或其他材料的物品，然后安装即可。但如果需要扩建阳台，就需要在原本没有阳台的位置拆卸一部分原本的结构，然后重新搭建，直到把阳台搭建完成即可。

简单的增加和拆卸后的部分重建，这就是我们今天要学习的内容：认知发展理论之“同化与顺应”。

（概念讲解+案例分析）

同化：指有机体把环境成分整合到自己原有机体中去的过程。皮亚杰借用同化来说明个体把新鲜刺激纳入原有图式中的心理过程，就整个有机体来说，有三种水平的同化：生理水平上，是物质的同化；动作水平上，是行为的同化；智慧水平上，是思想的同化。

这就相当于在原有“知识房子”的基础上增加“窗帘”的过程。“窗帘”是新的，是“新鲜刺激”，而原有“知识房子”是旧的，是已经存在于你的认知体系之中，是“原有图式”。将窗帘加入房子的过程，就是同化的过程。

顺应：指个体调节自己的内部结构以适应特定刺激的过程。当个体遇到不能用原有图式同化的新刺激时，便要对本有的图式加以修改或重建，以适应环境。这样将迫使个体改变现有的认知图式，形成某些适合新经验的新图式，引起认知结构的不断发展变化。

想一想，当你的房子需要扩建阳台时，是否是因为原有的阳台不符合当下的要求，要对原有的阳台进行“修改或重建”？每个人因为环境的变化，以及知识的不断学习，都会出现新认知与原有认知不能共存的现象。打破原有的认知体系，修改和重建新的认知体系，这就是顺应的过程。

人的认知一直经历着不断同化和顺应的过程，整体来说是螺旋上升的一种状态，皮亚杰用“平衡”的概念来解释这个过程。

平衡：是个体通过自我调节机制使认识的发展从一个平衡状态向另一个较高平衡状态过渡的过程。

面对新的环境和挑战时，原有认知无法解决当下的问题，于是出现认知的“不平衡”。这时需要想一想，自己面临的新环境是否与原有认知相同或相似，如果是，那么恭喜，你只需要增加“窗帘”即可，将新鲜刺激纳入原有图式中，这个过程还是相当愉悦的。但如果很不幸，你面临的新环境与原有认知图式不同，甚至大相径庭，那么就应当启用“顺应”模式，即打破原有的部分认知，然后重建你的认知图式。这个过程无疑是痛苦的。无论是同化还是顺应，其目的都是讲不平衡的认知图式转变为平衡的过程。人的认知发展就是不断从平衡到不平衡再到平衡的过程。

平衡，就是不断修正“房子”，不断“建构”的过程。但注意哦，千万不能让“房子”倒塌，否则你的认知体系将面临重大打击。

（案例题）

学习这么多，下面，我们通过一道选择题，检测一下，自己是否真的理解了“同化”与“顺应”的概念。

请说出以下案例中属于“同化”的是哪些选项？属于“顺应”的又是哪些选项？

- A、学会骑车以后，再学怎么左拐弯，怎么右拐弯，去适应不同路况。
 - B、之前会骑自行车，但因为要去隔壁村里买东西，于是学习骑摩托车。
 - C、学习了哺乳动物的概念，知道马、羊、牛是哺乳动物。
 - D、鲸鱼生活在海里，原以为是鱼类，但因为是胎生，所以是哺乳动物。
- 好的，我相信大家都答对了，属于同化的是 A 和 C，属于顺应的是 B 和 D。

（总结提炼）

好了，总结一下。我们今天学习了三个重要概念：“同化”、“顺应”和“平衡”。通过这三个概念，我们知道了人的认知过程就是不断搭建房子的过程，在心理咨询的过程中，经常会遇见一些认知有偏差的人，我们也将在今后的课程中和大家分享如何处理不合理认知这个课题。

任务二 合理情绪疗法-理论介绍

还记得我们在讲解认知发展理论时提过的“黑箱理论”吗？认知是与情感、意志、动机和行为相联系的一种功能，并对其具有较强的控制作用。就像图片中所展示的那样，强大的自我效能感能够让一只温柔的小猫咪变成凶猛的狮子。而再苗条的“小苹果”也会因为认知的不同，在镜子中照出丰满圆润的样子。这就是认知这个“黑箱”的力量。

而今天，我们将通过学习合理情绪疗法，来了解基于认知发展理论背景下的心理咨询技术到底是什么样子的。

（案例展示+案例分析）

在课程正式开始前，想问大家一个问题：“听说过“我穷我有理”吗？”基于这个思维模式下的行为是否会合理呢？带着这个问题，我们来观看影视作品《欢乐颂》的一个小片段。

（视频展示约 5 分钟）

好，视频播放完了，我们来讨论 2 个问题。

- (1) 为什么樊胜美的妈妈会认为，朋友应该借钱给他们？
 - (2) 请你用她的思维模式思考一下，找出她在认知中关于借钱这个问题的理由。
- （暂停 5 秒）

我相信很多同学都已经有了自己的答案。樊胜美妈妈为什么会认为朋友应该借钱给他们呢？因为自己没有钱，而朋友的钱可以帮我解决当前的难题。这就是典型的“我穷我有理”。或者说是“我弱我有理”。这是典型的非理性思维。

那么，如果你遇见了这样的心理求助者，应该怎么办呢？

（概念讲解）

让我们来了解一下合理情绪疗法吧。要了解合理情绪疗法，首先要了解合理情绪疗法对人性的看法。合理情绪疗法的创始者艾利斯认为人具有一种生物学和社会学的倾向性，倾向于存在有理性的合理思维和无理性的不合理思维。任何人都不可避免地具有或多或少的不合理思维与信念。即人既可以是有理性、合理的，也可以是无理性、不合理的。当人们按照理性去思维、去行动时，他们就会很愉快，富有竞争精神且行动有成效；而按照非理性去思维和行动的时候则会产生情绪的困扰，这种情绪上的困扰就是伴随着人们的不合理和不合逻辑的思维所产生的。

这种情绪上持续的困扰在很大程度上是内化语言持续的结果。因为人是有语言的动物，思维借助于语言而进行，不断地用内化语言重复某种不合理的信念，将导致无法排解的情绪

困扰。正如艾利斯所说：“那些我们持续不断地对自己所说的话经常就是，或者就变成了我们的思想和情绪。”为此，艾利斯宣称：人的情绪不是由某一诱发性事件的本身所引起的，而是由经历了这事件的人对这事件的解释和评价所引起的。

基于以上理论，艾利斯提出了 ABC 理论模式。在这个理论模式中，A 是指诱发性事件；B 是指个体在遇到诱发事件之后相应而生的信念，即他对这一事件的看法、解释和评价；C 是指特定情景下，个体的情绪及行为的结果。

通常人们面对外界发生的负性事件时，为什么会产生消极的、不愉快的情绪体验呢？原因是人们常常认为罪魁祸首是外界的负性事件(A)。但是艾利斯认为，事件(A)本身并非引起情绪反应或行为后果(C)之原因，人们对事件的不合理信念(B)(想法、看法或解释)才是真正的原因。

例如，两位同学一起走在校园里，迎面碰到他们的老师，但老师没有与他们打招呼。其中一个学生可能会想：老师可能正在想别的事情，没有注意到我们；即使是看到我们而没理睬，也可能有什么特殊的原因。而另一个学生却可能认为：我昨天上课讲闲话了，被老师狠狠地瞪了一眼，今天他是故意不理我的，下步可能就要来找我的麻烦了。两种不同的想法就会导致两种不同的情绪和行为反应。前者可能觉得无所谓，该干什么仍继续干自己的；而后者可能忧心忡忡，以至无法冷静下来好好学习。

合理情绪疗法的主要目标是帮助人们培养更实际的生活哲学，减少自己的情绪困扰与自我挫败行为，也就是减轻因生活中的错误而责备自己或别人的倾向，即消极目标，并学会如何有效地处理未来的困难，即积极目标。

（结合概念分析案例）

结合前面的视频片段，樊妈妈的 A，即诱发性事件是“我老公需要一笔钱救命，我没有，而你刚好有。” B，即不合理信念是“无论是谁的钱，能就命就行了，还钱的事不考虑。” C 产生的行为是：“你有钱为什么不能借给我？”

而正确的信念应当是：“考虑自身的偿还能力，借贷合适的钱。”这时产生的行为就会发生变化，比如：借钱救命，但同时制定偿还方案。

（总结提炼）

不同的信念，不同的思维模式，会产生不同的行为和情绪后果，如果你的青训有困扰，你的行为会让自己产生挫败感，那么首先应当思考的是，自己的认知是否合理，自己的思维模式是否理性。

15-我们将在下次课程中，跟大家继续谈谈合理情绪疗法，并说明如何找出生活中的非理性思维。

任务三 合理情绪疗法-非理性思维的特征

合理情绪疗法，也就是 ABC 疗法的基本原理。即人的情绪和行为障碍不是由于某一激发事件 A 直接所引起，而是由于经受这一事件的个体对它不正确的认知和评价所引起的信念 B，最后导致在特定情景下的情绪和行为后果 C，这就是 ABC 理论。

可是，光了解理论，似乎还不够，如何辨别非理性思维，才是这个理论的关键。

大家还记得疫情期间不带口罩外出跑步、面对社区工作人员大喊“救命”的澳洲跑步女吗？思考一下：跑步女为什么认为工作人员不应指责她？她的 ABC 分别是什么？

（案例展示）视频

（案例分析）

首先，运用已经学过的知识，我们来分析一下跑步女的 ABC 分别是什么。A（诱发性事件），社区人员不让跑步。B（信念）跑步是我的权利，无论是否影响都别人，我都必须捍

卫自己的权利。请注意这里的“必须”。C（情绪和行为后果）大喊“救命”，并拒绝改正。

大家已经关注到了，我们在分析她的信念时，用到了一个词：“必须”。这个词经常出现在非理性思维中，当我们的信念中出现“必须”“应该”“绝对”这样的想法时，一定要警惕，有可能就出现了非理性思维。

（概念讲解）

那到底什么是非理性思维呢？艾利斯根据自己的临床观察于 1962 年总结了 11 种不合理信念，并在 20 世纪 70 年代以后将这些主要的非理性思维归并为三大类，即人们对自己、对他人、对自己周围环境及事物的绝对化要求和信念。

下面我们来看看三个特征。

绝对化要求。这是指人们以自己的意愿为出发点，对某一事物怀有认为其必定会发生或不会发生的信念，它通常与“必须”、“应该”等字眼联系在一起。例如：一对情侣相爱，女的对感情、对对方一直不懈地付出，因为她懂得珍惜的道理，当然她也希望对方可以像自己一样对这份感情可以执着下去。但最终的结果是对方绝情地离她而去。于是她困惑和不能接受，怨恨和难以面对。她觉得既然她是认真地付出了，那么就应该换回等同的、互动的回应，他也应该像自己一样愿意付出和认真对待感情。这些其实就是所谓的绝对化要求这个思维方式是不正确的，然而又是被大多数人所以可的，甚至认为是天理。但是，这些绝对、一定、必须的观念肯定只会让你苦恼和相对更长久地沉迷于痛苦之中而不能自拔。

过分概括化。这是一种以偏概全、以概十的非理性思维方式的表现，就像以一本书的封面来判定其内容的好坏一样。

糟糕至极。这是一种认为如果一件不好的事发生了，将是非常可怕的、非常糟糕的，甚至是一场灾难的想法。

总结来说，绝对化要求一般会出现“必须、应该、绝对”等关键词。而过分概括化一般会出现“以偏概全、以一概十”的现象。糟糕至极则会有“可怕的、糟糕的”这类关键词出现。

”

在人们不合理的信念中，往往都可以找到上述三种特征。每个人都会或多或少地具有不合理的思维与信念，而对于那些有严重情绪障碍的人，这种不合理思维的倾向尤为明显。情绪障碍一旦形成，往往是难以自拔的，此时就急需进行治疗。

（结合概念分析案例）

结合前面的视频片段，我们发现跑步女的思维模式，就符合绝对化要求的典型特征。

（练习题）

下面，我们通过 2 道练习题，来检验一下是否理解了非理性思维的三种特征，是否能够通过关键词准确找出非理性思维。

以下不合理信念，属于“绝对化要求”的有哪些呢？

- A、一个人应被周围的人喜欢和称赞，尤其是生活中重要的他人。
- B、一个人必须能力十足，各方面都有成就，这样才有价值。
- C、那些邪恶可憎的人及坏人，都应该受到责骂与惩罚。
- D、当事情不如意的时候，是很可怕，也是很悲惨的。

我们来看一下，A、一个人应被周围的人喜欢和称赞，尤其是生活中重要的他人。这里出现了关键词“应”即应该。所以 A 选项是正确的。B、一个人必须能力十足，各方面都有成就，这样才有价值。这里出现了关键词“必须”。所以 B 选项也是正确的。C、那些邪恶可憎的人及坏人，都应该受到责骂与惩罚。这里出现了关键词“应该”，所以它也是正确的。D、当事情不如意的时候，是很可怕，也是很悲惨的。这里的关键词是“可怕的”，明显它符合非理性思维，但却是糟糕至极的表现。因此 D 选项不正确。

答案是 ABC。你做对了吗？

（总结提炼）

找出非理性思维是合理情绪疗法中的关键，我们可以通过关键词的方法找出非理性思维的三种特征，即绝对化要求、过分概括化、糟糕至极。

那么，合理情绪疗法的应当如何操作呢？它的具体步骤又有哪些？我们将在下次课程中继续和大家分享。

任务四 合理情绪疗法-领悟阶段

我们今天进入到了合理情绪疗法-领悟阶段的讲解介绍。接下来，我们会通过一段影视案例《便利贴女孩的困境》带领大家进入案例的讲解，从而让同学们掌握在领悟阶段应当做什么？怎么做？

（课前提问）

在课程开始前，给大家提一个问题：你身边是否有这种人，他不懂如何拒绝，只要别人提出的要求，他都会尽量满足。如果有，请思考他的日常行为都有哪些？这些行为是否符合非理性思维的特征？

（视频案例展示）2 分钟左右

（案例分析）

通过视频，我们知道女主角是一个没有个性没有自我的人，她给自己贴的标签就是“便利贴女孩”，一个被人随时取用，随时可抛的可怜人。她为此深感困扰。如何利用合理情绪疗法解决她的困境将是我们接下来要做的事情。

（概念讲解）

合理情绪疗法是以改变患者的认知为主要治疗目标，以合理的信念取而代不合理思维方式的一种心理治疗方法。其治疗过程一般可分为心理诊断、领悟、修通和再教育四个阶段。

在领悟阶段，治疗师的任务主要是在寻找和确认求助者的非理性思维。通过对理论的进一步解说和证明，治疗师要使求助者在更深的层次上领悟到他的情绪问题不是由于早年生活经历的影响造成的，而是由于他现在所持有的非理性思维造成的，因此他应该对自己的问题负责。

那我们应该怎么做才能让求助者找出他的非理性思维，并领悟这才是导致他现有问题的元凶呢？

（结合案例进行方法讲解）

首先，我们可以比对非理性思维的 3 个特征，如果便利贴女孩的思维中出现了这些特征和代表这些特征的关键词，那么它一定就是非理性的。

接下来，我们来看一下“便利贴女孩”的思维模式都有哪些？

- 1、拒绝他人，就是在否定自我。
- 2、我必须能帮助大家，这样才有价值。
- 3、过去的我没有成功拒绝过别人，现在也不会，这是永远无法改变的。
- 4、我们应该要关心他人的问题，这才是合群的表现。

这里面的“必须”“永远”“应该”都是“绝对化要求”的关键词。而“否定自我”“才有价值”“无法改变”都是“糟糕至极”的表现。这些都符合非理性思维的特征，由此我们可以了解，便利贴女孩的思维模式是非理性的。

那有些同学会问：“是否所有的非理性思维都有如此明显的话语标签呢？”确实并非如此。很多时候，人们的非理性思维隐藏的很深，需要我们认真比对才能将其挖出。

接下来，老师会给大家一个对比表，针对那些特征不明显的思维模式，咱们用对比表，

就可以轻松区分合理与不合理信念了。

五条区分标准，第一条：是否基础事实基础。合理的信念大都基于一些已知的客观事实，不合理的信念则包含更多的主观臆测成分。

第二条：情绪表现。合理的信念能使人们保护自己，努力使自己愉快地生活；不合理的信念则会产生情绪困扰。

第三条：目标达成情况。合理的信念使人能更快地达到自己的目标，不合理的信念则使人为难于达到现实的目标而苦恼。

第四条：人际交往界限。合理的信念可使人不介入他人的麻烦，不合理的信念则难于做到这一点。

第五条：情绪冲突时长。合理的信念使人阻止或很快消除情绪冲突，不合理的信念则会使情绪困扰持续相当长的时间从而造成不适当的反应。

我们结合案例，发现“便利贴女孩”不敢拒绝大家的原因并非来源于事实，而且基于她自己对于后果的想象，这符合第一条事实基础。她因为自己的行为产生的情绪困扰显而易见，同时也持续了相当长的时间，这符合第二条和第五条。不停地帮同事们处理杂事，当跑腿小妹，并未给自己的工作增加任何业绩，也并未获得大家的称赞，这符合第三条。而当同事妈妈生病，她却自觉将同事的工作揽到自己身上，这符合第四条。

综合以上分析，我们更加确认，便利贴女孩的思维模式是非理性思维。

（知识点总结提炼）

通过以上的学习，我们已经掌握了识别非理性思维的方法，首先，将求助者语言中的关键词跟 3 种非理性思维特征进行比对，如果有那么确认就是非理性思维。其次，如果求助者的非理性思维较为隐蔽，可以使用“合理与非合理思维比对表”，通过 5 条信息的比对，识别非理性思维。

将以上 2 种方法告知给求助者，则帮助求助者寻找和确认自己的非理性思维，从而达到领悟阶段的工作目标。

（设置问题）

下面我们通过一个问题来回顾一下今天所学的内容：请选出以下哪个是不合理信念，并说明理由：

- A、我希望自己在众人面前讲话不紧张。
- B、我一定要出人头地。
- C、我是否有价值，完全在于我人生中的每个环节和方面都能有所成就。
- D、到目前为止，我的工作成绩不如别人。

答案是 B、C。因为“一定”“完全”这符合非理性思维特征的关键词。你做对了吗？

任务五 合理情绪疗法-修通阶段

（视频案例展示）2 分钟左右

可以看出视频中的女主角“肥安娜”是一个不懂得拒绝别人的“老好人”，不会拒绝同事，所以工作越来越多，导致自己无法参加闺蜜的婚宴，甚至连爸爸的生日都没办法回家。可她得到的结果是什么呢？同事不断将跑腿、助理的工作加在她的身上，老板也没有因为她连夜通宵而体谅她的“快要迟到”。

根据合理情绪疗法的原理，我们发现，安娜的 A（诱发性事件）是工作多，C（行为和情绪后果）是天天加班，乃至牺牲了朋友和家人。而导致这样结果的 B（非理性思维）是不懂的拒绝。

之后老板指出不懂拒绝的后果是影响工作效率和个人发展，这个后果会对安娜造成消

极影响，因此，必须发生改变。

基于此，老板提供了3种行为方案，分别是：同理心沟通法则、明应暗拒法则以及主动调整工作岗位。这三个方案背后所代表的都是理性思维，即基于客观事实，努力使自己愉快地生活，能让自己更快达到目标，不介入他人麻烦，同时能阻止冲突的产生。

将非理性思维转变为理性思维的过程就是合理情绪疗法中第三个阶段“修通阶段”的主要任务。

（概念讲解+结合案例分析）

下面，我们就来了解一下合理情绪疗法的修通阶段。

修通是对病人存在的不合理信念（也是非理性思维）进行讨论或辩论的阶段，也是治疗的关键阶段。这时治疗师主要采用辩论的方法动摇病人的不合理信念，使他们认识到那些不合理信念是不现实、不合逻辑的，也是没有根据的。

在合理情绪疗法的治疗过程中，最常用的技术就是与不合理信念辩论的技术。

与不合理信念辩论技术由艾利斯所创立，该技术用于向来访者所持有的关于他们自己、他人及周围环境的不合理信念进行挑战和质疑，从而动摇他们的这些信念。采用辩论方法的咨询师必须积极主动地、不断地向来访者发问，对其不合理的信念进行质疑。

提问的方式可分为质疑式和夸张式两种。质疑式，就是咨询师直截了当地向来访者的不合理信念发问，如“安娜，如果你拒绝帮助你的同事处理这些琐事，会有什么后果吗？”“你为什么会觉得做别人的工作是你必须要做的呢？”“请证实你自己的观点”等。患者一般不会简单地放弃自己的信念，面对咨询师的质疑，他们会想方设法为自己的信念辩护。因此，咨询师需要借助这种不断重复和辩论的过程，使对方感到自己的辩解理屈词穷，从而让他们认识到：第一，那些不合理的信念是不现实的、不合逻辑的；第二，那些信念是站不住脚的；第三，什么是合理的信念，什么是不合理的信念；第四，应该以合理的信念取代那些不合理的信念。

而夸张式，是咨询师针对来访者信念的不合理之处故意提出一些夸张的问题。这种提问方式犹如漫画手法，把对方信念不合逻辑、不现实之处以夸张的方式放大给他们自己看。例如“安娜，如果你拒绝了同事A的请求，那所有同事都是敌对你吗？”“尝试想象一下，同事因为你的拒绝，会做出最严重的行为是什么？”使用这种方法，就是咨询师要抓住对方的不合理之处发问，提问方式由于可使对方在这一过程中自己也感到自己的想法不可取，从而容易让他放弃自己的不合理的想法。

与不合理信念辩论技术的具体操作方法如下。

（1）先以某一典型事件入手，拽出渗发性事件A。

（2）询问对方对这件事的感觉和对入的反应。即找出C。

（3）询问对方为什么会体验到感惧，愤怒等情况。即由不适当的情绪及行为反应着手，找出其潜在的看法及信念等。

（4）首先，分清患者对事件入持有的信念哪些合理。哪些不合理，将不合理的信念作为B列出来。而在此过程中。要采用各个击破的原则。一个一个地去找。不能指望一锤定音，一了百了。其次，辩论中的积极提问能促使患者进行主动思维。

与不合理信念辩论来源于“产婆术”。这一方法是指从科学、理性的角度对求助者持有的对于他们自己，他人及周围世界的不合理信念假设进行挑战和质疑。以动摇他们的这些信念。利用该技术时，咨询师要围绕求助者信么的非理性特征积极主动地提问。

（知识点总结提炼）

总结一下，合理情绪疗法一共有四个阶段，分别是心理诊断阶段、领悟阶段、修通阶段和教育阶段。而修通阶段是治疗的关键阶段。该阶段的主要任务是采用辩论的方法动摇病

人的不合理信念，使他们认识到那些不合理信念是不现实、不合逻辑的，也是没有根据的。这个阶段采取的主要技术是与不合理信念辩论技术，其常用方法有质疑式和夸张式两种。

（作业布置）

同学们课后可以尝试找出自己日常生活中的不合理信念，并与之进行辩论，把自我辩论过程写下来。看看自己能够改变不合理信念。

思政任务 建立在中国传统文化基础上的本土疗法：道家认知疗法。

道家是春秋战国时期“百家争鸣”中的一个哲学派别。它认为“道”是派生天地万物的精神本原，所以称为道家。春秋末年的老子和战国时期的庄周是道家智学思想的主要代表，所以道家思想又称老庄智学。老庄哲学中的许多处世养生之道。无论过去或者今天。都是一套行之有效的保健方法。它能缓解精神应激、托慰精神创伤。调整心身状态。对于与精神应激相关的疾病。它是-副对症的良药。

道家认知疗法是在道家的处世养生哲学和我国古代补素的阿证法的基础上，参考国外成功的经验，并结合创始人多年心理治疗的临床体会面创立的。它主要通过改变个体的认知观念和应对方式来达到调节负性情绪、矫正不适当行为和药病治病的目的。

道家认知疗法分为五个基本步骤，按每一步骤关键词的第一个字母，此治疗程序可简称为ABCDE技术”。

步骤一 测查当前的精神压力(actual tress)o

时间：60~90分钟。

目标：帮助患者找出主要的精神刺激因素，并对精神压力进行定性和定量分析。

内容和方法：应激有两种性质，一种叫 良性应激(eutress)，它可以激发潜能、振奋情绪、增进健康；另一种叫不良应激 (distress)，或称为苦恼。大量的研究表明，不良应激可以影响神经系统、内分泌系统及免疫系统的功能，从而导致疾病。因此，找出主要的精神刺激因素在缓解和治疗应激性疾病中有首要的作用。但是，并非所有的患者都能清楚地知道他们患病的精神因素，或者不愿意承认这些精神刺激与他们的病状有关。所以，要对患者进行耐心细致的解释，消除其顾虑，使其认真地回忆并如实地报告。

步骤二：调查价在系统(belief system).

时间：30~40分中

目标帮助患者步成价值系统序列表。

内容和方法：个体对事物的认知和评价在应激过程中具有重要的中介作用。当某件事情发生时，不同个体之根据共自身的内部需要分辨其性质，作出是大利、小利、大害、小害或无利无害的评估，然后产生大喜、小喜、大悲、小悲或无动于衷的情感反应及相应的行为。由此可见，个体的内部需要是决定情绪和行为的关键。内部需要一旦改变，情绪和行为也会随之改变。个体根据自己的需要形成了对各种事物的不同评价。最需要的是最有价值的，最不需要的点最无价值的，这就是个体的价值观。人生在世，通常都有许多的需要，如温饱、健康、爱情、金钱、名誉、事业、地位等。何者为第一需要，何者次之，何者再次之，依序排列便构成一个人的价值系统。有的人为财死，有的爱情至上，有的仁义为重，有的名誉关天。价值系统直接反映了个体的内部需要，而内部需要又与个体的生理状态、文化背景、以往经历及现实处境有关。价值系统决定了人们对事物的态度，并制约其情绪反应和行为方式。理清患者的价值系统，可以更深刻地了解患者应激的主观原因，使我们在运用道家思想帮助患者重建认知时有的放矢。有时候，患者在明了自己的价值系统后可产生“顿悟”²更有利

于下一个步骤的进行。评定价值系统时,要提醒患者,应完全按照他自身的想法去评分,而不要考虑别人的看法和社会的看法,更不要考虑就是孰非。具体操作为,可以列举人们通常的一些需委,让患者首先从中选出他认为最重要的项,评为 10 分;再选出他认为最不重要的项,评为 1 分;然后再按此标准衡量其他各项并予以评分。如果患者认为还有此处未列出的项目,可补写在后。

步骤三:分析心理冲突和应对方式(conflict and coping sye).

时间, 30~40 分钟。

目标:分析确定患者的心理冲突,并了解患者的应对方式,

内容和方法通过对应激源和价值系统的调查,我们可以比较清楚地发现患者内部需要些什么,而客观环境又给他提供了些什么。两者之间的不一一致,就是心理冲突之所在。内部需要是个体生存和种族延续的必备条件,是推动人们从事各种活动的原动力,它形成了动机。可以说,人的一切活动都是为了满足需要。但是,客观现实并不总是能够调足个体的需要。此时,个体便面临着一种选择,或是付出更大的努力改变客观现实以满足需要,或是改变自己的需求以适应环境。如果改变客观现实与改变主观需求同样困难,心理冲突便形成了,这属于性质相反而强度相近的心理冲突。如果若干种需要不可同时满足,它们性质相同,强度相近,使人难以取舍,也会形成心理冲突。有时候,即使需要已经满足,如果个体满足需要的方式有惊于社会规范和道德良知,且两种力量旗效相当,个体犹豫不决时,也会产生心理冲突。人的一生始终处于不断的选择之中,因而人常常感到焦虑和痛苦。于是,人在成长之中会自觉或不自觉地运用一些方法,试图减轻这种焦虑和痛苦。这些方式称为应对方式(coping tyle)常用的应对方式有以下八种:压抑或否认、倾诉、开华、物质滥用、发泄、自我惩罚、超脱和自慰、消遣娱乐。每种应对方式又分为“不用”、“很少用”、“常用”、“总是用”四种情况,可让受试者根据自己的实际情况填报。经过心理冲突的分析,在明了冲突双方的性质和强度后,可根据合理性和可行性的原则,强化一方,弱化另一方,以减轻或化解冲突。通过对应对方式的了解,可针对其不当或不足之处予以调整或加强。

步骤四:道家哲学思想的导入与实践(doctrine direction).

时间: 100~120 分钟。

目标:让患者熟记 32 字保健诀,并理解吸收。

内容和方法:此步骤是道家认知疗法的核心和关键。首先向患者简单介绍老庄哲学的来龙去脉,亦可说明,老庄的道家人生哲学与我国另一大哲学派系即孔孟的儒家人生哲学是人生不同侧面的反映,前者适合于身处逆境者,后者更宜于一帆风顺者,二者互补,松成完整的人生。然后还字逐句讲解道家认知疗法的四条原则,即 32 字保健诀。这一步骤的内容较多,可分两次完成。可以通过个别交谈的形式,亦可进行集体宣讲。要求患者透彻理解 32 字保健诀,并反复诵读乃至背诵。每位患者应备“道家认知疗法实践日记本”一册,首页抄录 32 字保健诀,并列出自己原有的价值系统和应对方式与之对照,找出自己原来价值系统和应对方式中的不当或不适之处。按照 32 字保健诀,制订矫正计划并布置家庭作业,强调反复练习运用新的价值系统和应对方式解决实际问题,并逐日记录心得体会。

步骤五评估与强化疗效(effect evaluation),

时间: 45~60 分钟。

目标:评估治疗效果,总结实践经验,强化和巩固疗效。

内容和方法:可以通过患者自我感受的陈述、症状量表的评估,及生理生化指标的测定进行综合评估。在评估疗效的过程中,应对已有的进少给予明确的肯定和鼓励,同时了解原有的不适观念是否完全改变,32 字保健诀是否字字落实。仍然布置家庭作业,日记可改为周记每次复诊,不仅要评估疗效,更要强化道家认知观点,同时制定进一步治疗目标。

以上为道家认知疗法的五个基本步骤,标准的 ABCDE 技术分五次完成,每次 60~90 分

钟，每周可安排 1~2 次。A、B、C 三步在前两次治疗中完成。D 是关键步骤(即导入 32 字保健诀)，需要安排两次。第五次用于评估疗效和强化疗效。如治疗需要，D、E 两步骤可反复多次使用。

教案首页

授课人：魏宿玢

项目名称	项目四 关于青少年婚恋问题的心理咨询：精神分析疗法			
专业知识 任务描述	任务一 精神分析理论的“意识理论” 任务二 精神分析理论的“人格结构理论” 任务三 精神分析理论的“梦论” 任务四 精神分析疗法			
思政任务	任务一 来源于东方文化渊源的本土疗法： 意象对话心理疗法 。 任务二 《周易》文化对心理咨询领域的影响。			
授课方式	“教学做”一体化	教学时数	14	
授课方法手段	1、情景导入法，2、提问启发法，3、直观教学法，4、案例演示法，5、角色扮演法等几种方法相结合，动静交替，使学生在看看，想想，做做，讲讲等活动中，感受到建构知识、学到技术的成功喜悦。			
教学目标	1、知识目标：掌握精神分析主义理论。 2、能力目标：能使用精神分析疗法完成心理咨询案例流程。 3、情感目标：让学生树立起“助人自助”心理咨询理念。			
思政目标	1、引导学生关注中国传统文化，并建立“四个自信”。 2、提升学生的综合素养和人文修养。			
教学过程设计				
教学环节	任务内容	教师活动	学生活动	备注
资讯	本课程的精品在线视频资源	1、课前布置任务：观看课程微视频 2、提供案例材料：用鲜活的案例提出问题，引起学生的警醒和思考，引出本课的学习目的	自主收集课程资料，学习在线资源，了解相关学习内容	

决策	融合思政元素	1、讲解精神分析主义理论 2、讲解精神分析疗法技术 3、讲解来源于东方文化渊源的本土疗法： 意象对话心理疗法 。	1、跟随教师的进度进行学习。 2、进行深度思考和主题讨论。	
计划	根据课程内容设计主题讨论、小组作业、个人作业	1、 布置主题讨论：“《周易》文化和精神分析梦论有什么区别？” 2、教师通过讲解案例，让学生了解精神分析治疗的流程。 3、布置小组作业：心理动力学的具体治疗方法。	1、按照老师要求在网络平台完成主题讨论内容。	
实施	1、点评主题讨论进行 思想引导 2、指导学生完成小组作业 3、布置个人作业	1、 点评主题讨论，引导价值取向。 2、指导学生通过剖析案例，掌握理论要点和心理咨询流程细节。 3、指导学生完成小组作业 4、布置个人作业：回忆一段自己的梦境，并尝试用精神分析疗法进行分析。	1、以小组为单位讨论并完成小组作业。 2、完成个人作业。	
检查	1、分小组上台展示小组作业 2、点评个人作业	1、通过现场演练，检查学生对知识和技能掌握情况，纠正错误，巩固教学效果	通过自查或互查找出问题	
评价、课后拓展	布置课后作业	1、 意向对话在国内的应用。 2、 写一篇关于“关于中国传统文化，树立‘四个自信’”的小论文。	资料准备、完成作业	
教学评价设计	<p>本课程主要采取形成性评价的方式，将日常教学过程中的每次任务均作为平时成绩的一部分进行。形成性评价的分数来源：考勤、线上资源学习、课堂提问、主题讨论、小组讨论、小组展示、个人作业等7个方面。</p> <p>本次课程的形成性评价具体分数如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、 考勤，+1分。 2、 每次举手回答问题，+5分。 3、 完成小组讨论：小组内成员评分0~2分。 4、 完成小组展示：教师评分0~5分。（该项为小组得分） 5、 完成小组展示：组间评分0~3分。（该项为小组得分） 6、 完成案例题：10分。 			

后附具体教学任务内容

任务一 精神分析理论的“意识理论”

（课程导入）

讲到心理学理论，不得不说西格蒙德·弗洛伊德，他是奥地利精神病医师、心理学家、精神分析学派创始人。他开创了潜意识研究的新领域，促进了动力心理学、人格心理学和变态心理学的发展，奠定了现代医学模式的新基础，为 20 世纪西方人文学科提供了重要理论支柱。

而我们今天要介绍的，就是他的一项重要理论基础——“意识理论”。

（概念讲解）

精神分析学说的一个基本概念是：作为一切意识行为基础的是一种潜意识的心理活动。在弗洛伊德的早期著作中，他认为人的精神生活主要由两个独立的部分组成，即意识和潜意识，中间夹着的很小的一部分为前意识。

（展示冰山图片）

意识是可以直接感知到的有关的心理部分。这一部分在弗洛伊德的理论中不是很重要，只是一个人心理活动的有限的外显部分。弗洛伊德曾做过这样的比喻，认为心理活动的意识部分好比冰山露在海洋面上的小小山尖，而无意识则是海洋面下边那看不见的巨大的部分。

潜意识，也称为无意识。这个词有两个含义：一个是指人们不能意识到自己一些行为的真原因和动机，另一个是指人们在清醒的意识下还在进行着潜在的心理活动。后一种含义的潜意识之中，包含了各种为人类社会伦理道德、宗教法律所不能容许的、原始的、动物性的本能冲动以及与各种本能有关的欲望。这些无法得到满足的情感经验、本能欲望与冲动是被压抑到潜意识之中的，但它们并不肯安分守己地待在那里，而是在无意识中积极地活动着，不断地寻找出路，追求满足。这就是冰山藏在水中的那个巨大的部分。

前意识，就是冰山介于水面的那个区域，它介于意识与潜意识之间，其中所包含的内容是可召回到意识部分中去的，即其中的经验经过回忆是可以被记忆的。其中的观念可以说暂不属于意识，但随时能够变成意识。

那么他们三者之间存在着怎样的关系呢？

让我们先来看一下动画片《头脑特工队》中的片段，然后共同来理解这几个概念。

（视频案例展示）约 3 分钟

人的心理活动中的意识、无意识和前意识之间所保持的是一种动态的平衡。前意识与意识之间虽有界限却无不可逾越的鸿沟，（还记得影片刚开始时，它们走的台阶吗？）前意识之中的内容与意识之中的内容的相互转换非常容易，是转瞬即成的事情：（比如悠悠和乐乐很容易就被关进了潜意识之中）而无意识部分的东西要进到意识中来则非常困难，在意识之中似乎有一种抵抗力，起着“检察官”或“看守人”的作用（就像动画片里一直纠结帽子的两位小警察）——严防无意识中的观念进入意识部分。（所以，潜意识中的那些“怪物”不仅仅有警察的把手，还有厚厚的大门紧闭着）潜意识之中的各种本能冲动或动机、欲望一直都在积极活动之中，有时还很急迫，力求在意识的行为中得到表现，（就像西兰花、是不是走动的吸尘器，以及最最恐怖的生日小丑）但因其是为社会道德、宗教法律所不能容许的冲动，所以当其出现时，就会在意识中唤起焦虑、羞耻感和罪恶感，对其加以抵抗，进行压抑。弗洛伊德认为无意识的动机都是向上运动的，向外推的，而意识却施以相反的力量，向下、向内紧压，这就是所谓的压抑。

弗洛伊德自己曾对其关于意识、无意识和压抑的关系作过如下形象的说明：“我们把无

意识的系统比作一个大的前庭，在这个前庭内，各种精神的冲动，作为个别的存在物，彼此摩肩接踵，拥挤在一起。从这个前庭通向另一个较小的房间，类似一个会客室，意识就居住于此。但在这两个房间之间的门槛上，却站着一个看守人：他传递个别的精神冲动，检查他们，如果他们没有得到他的许可，他就不让他们进入会客室...在无意识的前庭内的各种冲动不可能被住在另一个房间的意识看到，因此，他们当时必然继续是无意识的。当他们已经成功地向前挤到门槛，但却又被看守人遣送回去时，那他们就是不适于意识，于是我们就能把他们称之为被压抑的。然而那些已被看守人准许跨过门槛的冲动，也并非必然会变为有意识的；因为这只有当他们已经成功地吸引意识顾盼他们一眼时，才会发生。因此，我们就正当地把这第二个房间称之为前意识系统。对任何个别的冲动来说，压抑就在于未能通过看守人从无意识的系统进入前意识的系统。

（总结）

精神分析理论中的“意识理论”阐述了人的精神活动，包括欲望、冲动、思维，幻想、判断、决定、情感等等、会在不同的意识层次里发生和进行。不同的意识层次包括意识，前意识和潜意识三个层次，好像一座冰山，露出水面的只是一小部分意识，但隐藏在水下的绝大部分前意识和潜意识却对人的行为产生重要影响。意识即为能随意想到、清楚觉察到的主观经验。有逻辑性、时空规定性和现实性。前意识虽不能即刻回想起来，但经过努力可以进入意识领域的主观经验。潜意识是原始的冲动和各种本能、通过遗传得到的人类早期经验以及个人遗忘了的童年时期的经验和创伤性经验、不合伦理的各种欲望和感情。

任务二 精神分析理论的“人格结构理论”

（文字案例展示，并提出问题）

首先，跟大家讲一个小故事。

小美经过一个寒假，终于可以返校了。妈妈怕她冷，给她买了好几件厚重的羽绒服和大棉袄，这些统统都塞进了她的行李箱里。返校这天，她拎着重重的行李，好不容易挤上了开往学校的公交车。定睛一看，还有最后一个座位，就在门口，于是马上走过去将行李摆放好，坐下。

汽车开了1站，上来了一位颤颤巍巍的老奶奶。她想：“我要让座吗？才一站，我腿上的肌肉还疼着，还有15站才能到学校。可是老奶奶确实很需要座位啊！”正犹豫着，旁边的阿姨起身让座，这让她放下心来。但紧接着，阿姨说：“现在的年轻人啊，都不知道尊老爱幼了，唉！”

小美觉得阿姨就是在说她，心里难受的想：“没有让座的我，是坏人吗？”

你在公交车上会让座吗？什么时候一定会让座？又是什么时候会犹疑呢？

（概念讲解）

要理清这个疑问，首先我们要学习一个理论，就是精神分析中的人格结构理论，又称为“第二定位理论”，它是指在弗洛伊德的学说中，人格被视为从内部控制行为的一种心理机制，这种内部心理机制决定着一个人在一切给定情境中的行为特征或行为模式。弗洛伊德认为完整的人格结构由3大部分组成，即本我、自我和超我。

本我是人格中最原始和最不易把握的部分，它是由一切与生俱来的本能冲动所组成的。按照弗洛伊德的看法，本我是储藏心理能量的地方，它仿佛是一口充满本能和欲望沸腾的大锅，这些本能和欲望强烈地冲动着，不懂得逻辑、道德和价值观念，其活动只受“快乐原则”的支配，味寻求无条件的、即刻的满足。由于本我不能直接同外部世界接触，所以总是在

急切地寻找着自己的出路，而其唯一的出路就是通过自我。

自我是现实化了的自我，是在与现实的反复磨合之下，从自我分化出来的一部分。从自我分化出来的这部分由于现实的陶冶变得渐识时务，不再受快乐原则的支配去盲目地追求满足，而是在“现实原则”的指导下，力争既避免痛苦，又能获得满足。自我在人格结构中代表着理性和审慎。它在同外界现实的相互作用中成长，对外感受现实、正确认识现实和适应现实；对内调节自我，节制欲望的宣泄。

弗洛伊德曾把自我和本我的关系比作骑马的人和他的马之间的关系，认为马提供了运动的力量，而骑马的人则具有决定方向和指导他那有力的坐骑的大权。但有时也会出现不合理的情形，如骑马的人必须得按马自己所要去的方向来指导他的马。弗洛伊德亦曾指出：“自我企图用外部世界的影响对本我和它的趋向施加压力，努力用现实原则代替在本我中自由的占支配地位的快乐原则。”

超我，也称为理想自我，是道德化了的自我，它也是从自我中分化和发展起来的，也是人在儿童时代对父母道德行为的认同，对社会典范的效仿，是接受文化传统、价值观念、社会理想的影响而逐渐形成的。它由道德理想和良心构成，是人格结构中专管道德的司法部门，是一切道德限制的代表，是人类生活较高尚行动的动力，它遵循“理想原则”，它通过自我典范（即良心和自我理想）确定道德行为的标准，通过良心惩罚违反道德标准的行为，使人产生内疚感。由此看来，超我的特性是：从自我中分化而来，大部分是无意识的。它是父母权威的內化，执行父母早年的职责（亦被认为是遵循至善原则），可分为自我理想（确定道德行为的标准）和良心（对违反道德标准的行为进行惩罚），其主要作用是监督和控制自我。

（结合案例进行讲解）

那么接下来，我们结合小美的遭遇，来了解一下自我、超我是如何相互影响的。

首先，小美从外地回来，拎着重重的行李箱，这时，处于“快乐原则”的自我做出的选择是找座位坐下，并且不到站不起来。而当老奶奶上车时，处于“理想原则”的超我做出的选择是让座。不让座与让座两个截然相反的决定，是“快乐原则”与“理想原则”的冲突，也是自我与超我的矛盾。这样的矛盾其实每天都在进行着。而处于“现实原则”的自我不会盲目的遵从自我的安排，也不会完全受超我控制，而是会在自我和超我之间寻找平衡点，用以平衡自我和超我之间的关系，达到适应社会节制欲望的作用。简单来说，自我会根据现实的情况做出当下的选择。如果确实非常辛苦和劳累，自我会偏向自我的选择，也就是不让座。如果内心中道德感非常强烈，自我就会偏向超我的选择，选择让座。

（总结提炼）

一个心理正常且自我强大的人，会对坦然接受自己的选择，并对选择的结果负责。但如果内心不够强大，则会出现小美的疑惑。让座，结果是超我得到满足，能够强化自身的道德感，但同时也会让自我收到损失，身体感受到不适。而不让座则恰恰相反，自我获得满足，但超我产生自责情绪，也就是良心不安。我们学习心理学就是要明白，无论是否让座，都是自己当下的选择，要学会接受自己的选择，努力成为更好的自己。

所以，不要再纠结“扶不扶”“让不让座”的问题了，让自己的自我强大，学会坦然接受当下的感受和选择，自信的面对选择后的结果，负担对应的责任，并在未来的道路上越来越好，这才是应当是当下青年应当学习的。

（作业布置）

同学们课后可以在日常生活中找寻一件具有心理冲突的小事件，分析自己面对该事件时“自我、超我、超我”所面临的状况，并找出三者动态平衡的具体方法。

任务三 精神分析理论的“梦论”

（课前提问）

在课程开始前，给大家提一个问题：你是否做过梦？你对梦境的解读是什么？

（视频案例展示）

（案例分析）

通过视频，我们知道女生前来解梦，她梦见好几次自己掉牙，别人说“掉牙家里人会出事”，她不知道是否真实，并带着担忧的情绪前来咨询。你们有过类似的经历吗？是否梦见过什么样的场景，给自己的情绪造成过影响呢？

如果你也有过对梦境的疑惑，那么思考一下，梦境是否真如百度中所谓的“周易解梦”一般，梦见“掉牙”就是家人出事？梦见“蛇”就是大难临头？

（5-7 概念讲解）

合想要了解梦境的意义，首先要知道梦是如何产生的。

弗洛伊德认为，梦是潜意识欲望的满足，人在清醒的状态中可以有效地压抑潜意识，使那些违背道德习俗的欲望不能为所欲为。但当人进入睡眠状态或放松状态时，有些欲望就会避开潜意识的检查作用，偷偷地浮出意识层面，以各种各样的形象表现自己，这就是梦的形成。

梦是人的欲望的替代物，它是释放压抑的主要途径，以一种幻想的形式，体验到这种梦寐以求的本能的满足。隐藏在潜意识中的欲望之火由于现实的原因遭受压抑不能满足，而潜意识中的冲动与压抑不断斗争，形成一对矛盾，进而形成一种动力。这种动力使欲望寻找另外一种途径或满足，这就是梦。

弗洛伊德指出，梦可以分为显梦和隐梦两个层面。显梦和隐梦就像谜语中的谜面和谜底，释梦就是透过谜面猜破谜底的的过程。弗洛伊德认为，要想对梦进行解释，就必须了解梦的运作机制。弗洛伊德指出了梦运作的四种机制，即凝缩、移置、戏剧化和润饰。建构集合形象或复合形象是梦的凝缩作用在梦中运作的主要方法之一。有些梦的中心发生了转移，选择那些不是最重要的、出现次数最多的内容，甚至是看似毫无关联的内容作为中心，这不过是存在于潜意识中愿望的一种伪装。有些梦倾向于以时间上的同步关系再现逻辑关系，就像戏剧一样，把所有材料结合成一个或单个的环境或事件，把梦中各部分之间的联系全部考虑进去，用戏剧化的方式表现出来。在梦者醒后复述梦的时候总是不自觉地把那些支离破碎的环节串联起来，填补那些巨大的裂缝，所以我们回忆出来的梦境并不完全是睡眠状态中的梦境。

以，在对梦进行分析时，要将梦进行分割，从每一个细节中推断其所代表的含义，然后将形形色色的含义总结起来，得出做梦者的真实意图。

（11-15 结合案例进行方法讲解）

下面我举个例子帮助大家理解：一个女人自述梦境：“我看见卡尔（其侄子）死在我的面前，他躺在小棺材里，双手交叉地放在面前，他周围点着蜡烛。这情景就和小奥托（卡尔的哥哥）死时一样，他的死对我来说真的是当头棒喝。”

背景如下：此女人自小丧失父母，由其姐姐抚养长大，后来她爱上了姐姐的一个教授朋友，但因姐姐的反对不能与之携手。小奥托死后不久，即离开姐姐独立生活。她心中牵挂那位教授，因姐姐的反对没有与他再接近过。

解梦：奥托丧礼那天此女人又见到了那位教授，如果现在卡尔死去，此女会回到姐姐身边，教授也会去姐姐处奔丧，就可以看到教授了。

解释：女人所希望的并非的卡尔的死去，是重见教授。梦的情节一般是对过去事实（特别是重要的，令人感触很深的事实经历）的改造，不是凭空臆想的。故而女人梦中情节选取

了侄子丧礼这一事件，达成与教授的重见。

从上面的案例我们可以看出，每个梦境中出现的场景和物品并不具有唯一的意义，而应当结合梦运作的四种机制，即凝缩、移置、戏剧化和润饰来进行考量。回到我们最初的那个案例中，看看视频中的咨询师是如何对“掉牙齿”这场梦进行解析的。

（视频案例展示）1分钟左右

好的，大家看完视频，就明白了，原来“掉牙”和家人出事毫无关系。咨询师通过分析梦境中所处的场景、对待“掉牙”的情绪状态以及“掉牙”之后的结果，也就是长出新牙等事件，得出结论，这是一场美梦，是做梦者潜意识中关于“成长和蜕变”的感知。

（25-26 知识点总结提炼）

那如果我们平时做梦，应该如何对梦境进行分析呢？

首先分割梦境，将梦境中出现的场景细化为一个又一个的具体元素，再通过自由联想等方法，对做梦者认为较为重要的元素进行分析。值得注意的是，由于梦运作的四种机制，即凝缩、移置、戏剧化和润饰，因此对于梦境元素进行分析时，尽量减少理性分析，而是要加强情感体验的感知，从情绪情感入手，通过情绪情感体验来分析该梦境元素对于求助者的真正意义。

（结束语）

同学们课后可以尝试分享自己的梦境中的一个小细节，并通过自由联想，进行简单分析。

任务四 精神分析疗法

（概念讲解）

精神分析理论是由弗洛伊德创立的，迄今已有一百多年的历史。经过多年的思考和实践，精神分析已成为当今主流的心理咨询理论之一。它旨在探索人们的内心世界，心理咨询的其他流派及其创立者都或多或少地接受过精神分析的训练或受其影响，因此从这方面来看，精神分析已经成为几乎所有心理咨询理论与实践的基础。

精神分析的基本原理包括无意识理论、人格机构理论、心理防御机制、性心理发展理论和梦论等等。我们在心理咨询基础理论的篇章中进行了讲解，有兴趣的同学可以前往查看。

下面，我们就精神分析的操作技术展开介绍。

首先是治疗目标。传统精神分析疗法只重视人格改变，而由于受到行为疗法的影响，现代的精神分析咨询师也重视像焦虑、强迫行为、心身症状等临床症状的缓解或消除。用精神分析的人格理论来讲，治疗目标是要协调自我、本我和超我，加强自我的力量，能更好地控制和应付本能驱力、外部世界以及良知之间的矛盾冲突。

而在治疗时间上，传统精神分析疗法通常需要一段旷日持久的过程。一般一个病人需要 2~3 年，甚至更长时间，其间每周进行数次治疗会谈，每次 50 分钟。当代精神分析已在治疗时间方面作了大的改变，一般需要 6~18 个月，会谈也改为每周一次。

精神分析认为症状是神经症性冲突的结果，它是经过化装的，背后有无意识的症结。精神分析治疗着重于寻找症状背后的无意识动机，并使之呈现在意识层面上，通过将无意识的心理过程转变为有意识的，病人便能够真正了解症状的真实意义，从而使症状消失。精神分析的治疗方法主要有以下几种。

1. 自由联想

自由联想法是弗洛伊德 1895 年创造的。他让病人很舒适地躺着，把自己想到的一切都

讲出来，不论其如何微不足道、荒诞不经、有伤大雅，都要如实说出来。在自由联想过程中，咨询师的任务是鉴别与解析潜意识中被压抑的事件与来访者有关联的资料。

2.释梦

弗洛伊德 1900 年出版的《梦的解析》一书很好地诠释了释梦的方法。弗洛伊德认为在睡眠中人的防卫能力是比较低的，一些被压抑的情感会表面化。在梦中，一个人的潜意识欲望、需要与恐惧都会表现出来，某些不被人所接受的动机也会以伪装的形式表现出来，因此梦是有意义的心理现象，是人愿望的迂回的满足。对梦的解释和分析就是要把显梦的”重重伪装层层揭开，由显相寻求其隐义。

3.阻抗

阻抗是指病人有意识或无意识地回避某些敏感话题，有意无意地使治疗重心偏移。病人往往口头上表示迫切希望早日完成治疗，但行动上对治疗却并不积极热心。阻抗一方面是治疗神经症的障碍，另一方面也是治疗的中心任务之一。心理分析的治疗无法回避这种无意识的阻抗。咨询师需经过长期的努力，通过对阻抗产生的原因进行分析，来帮助病人真正认清和承认阻抗，从而使治疗向前迈进一大步。

4. 移情

一个人与别人现在的关系会受到他过去与别人的关系的影响，尤其是患者与咨询师的关系，会再现患者与过去的亲人的关系。形成移情的基础，是患者幼儿期在与双亲或其他人际关系中的关键人物之间存在未能处理安当的问题。移情分为正移情和负移情。正移情，就是指患者对咨询师产生了积极的情感转移。负移情，则正好相反，是患者对咨询师产生了消极的情感转移。咨询师通过移情可以了解到病人对其亲人或他人的情绪反应，引导他讲出痛苦的经历，揭示移情的意义，使移情成为治疗的推动力。精神分析治疗认为病人在分析过程中都会对咨询师产生移情，对移情的处理将成为领悟病人症状的重要来源，因此移情被认为是精神分析治疗中的重要组成部分。

5.解释

解释是精神分析中最常使用的技术。要揭示症状背后的无意识动机，消除阻抗和移情的干扰，使病人对其症状的真正含义达到领悟，解释都是必不可少的。解释的目的是让病人正视他所回避的东西或尚未意识到的东西，使无意识之中的内容变成有意识的。

（总结）

精神分析疗法第一次将人类的无意识心理现象作为研究对象，并对其进行了系统的探讨，使得无意识概念逐渐被正统心理学所接纳，这在文化科学史上具有重要意义。弗洛伊德重视对人的动机、需要、情绪、情感等的研究，克服了传统实验心理学重认知、轻感情，重行为、轻欲望的倾向。他对内外倾、焦虑、自卑感、优越感和防御机制的研究，一直处于领导地位，并被其他学派所吸纳。

但是由于疗效并不很肯定，疗程太长、花费太大，再加上能适应精神分析疗法的病人必须满足一定的条件(如智力、文化程度等)，因此，心理障碍患者中只有极少一部分人有可能采用这种疗法。此外，精神分析的理论体系也经常受到批评。它过分强调本能的作用，把性驱力看成心理发展的基本动力以及心理障碍的基本原因，用性失调和性压抑作为一切神经症的成因等说法更不符合事实。

思政任务 来源于东方文化渊源的本土疗法：意象对话心理疗法

意象对话中的意象，特指具有象征意义的图像或者画面，这些图像或者画面表征的不是事物表面的含义，而是作为一种符号，表征更为深层的潜意识中的认知或情感。意象可以是梦里的画面，可以是文学作品中描述的形象，可以是视觉艺术家创造的作品，也可以是自发的想象，只要具有强烈的象征意义，都可作为意象来进行解读。并且，同一个意象，可以有不同形式的变化。

意象对话，是指心理治疗师在分析、体会和感受来访者的意象，了解来访者的潜意识心理冲突的基础上。指导来访者对意象进行作改和调整或者引导来访者明象出新的想象。

操作流程

1.引入

意象对话的实施对外在条件要求不多，在安静的咨询室就可以操作。

第一步，向来访者简单介绍下疗法，以便消除心理上的疑问和戒备。建立一种友好信任的关系。

第二步，让来访者处于舒服自然的身体姿势，通过平和缓慢的指导语来使身体放松。一般来说闭上眼睛效果比较好，当确定来访者已经放松下来后，就可以进入想象了。

第三步，心理治疗师可以先设计的意象为起始意象，亦称设定意象。起始意象的象征意义往往比较单纯，也就是说，在当下运用的情景下，这个意象的象征意义基本确定。而且，这个意象的象征意义和我们希望了解的和解决的心理问题也是相关的。

2.分析和体会

当进入一个能自发出现意象的状态，意象对话就实质性地开始了。这个时候可以让来

访者一边想象一边描述意象的内容，因为意象的象征意义有一定的规律，治疗师可以通过分析意象的象征意义来了解所要解决的问题。

3 治疗性的对话

在意象对话进行时，心理治疗师一般不对来访者解释意象的象征意义。通过分析和体会来访者的意象之后，治疗师对来访者的心情、心理症结和防御机制都有了一定的了解，接下来，治疗师可以根据经验，给出相应的对策，这都是通过意象来实现的，治疗师可以指导来访者调整已经出现的意象或者引导他们产生新的意象，这些意象代表着来访者原始精神机构的认知，代表着来访者在深层人格中对治疗师的回应。治疗师的干预就是通过意象的交流，通过描述意象来表达自己，以此方式进行对话，对话直接作用于来访者人格的深层以及原始精神机构、这就是意象对话的核心。

4.结束

每次意象对话结束后，要引导来访者从想象的世界回到现实中，然后询问感受，并简单回答来访者的疑问，但基本不作详细的分析，因为逻辑的分析会把来访者引到理智化的讨论，反而会减弱在人格深层的冲击力。最后，根据当天了解到的问题和目前的严重程度以及来访者目前的承受能力，布置一些意象作用，让来访者回去练习。

教案首页

授课人：魏宿玢

项目名称	项目五 关于青少年人生发展的心理咨询：个人中心疗法			
专业知识 任务描述	任务一 人本主义理论 任务二 个人中心疗法的理论介绍及咨询目标 任务三 个人中心疗法的治疗过程			
思政任务	任务一 以辩证唯物主义为原则的本土疗法： 疏导疗法 。 任务二 中国新时代背景下的心理咨询更应关注国人的心理特征。 任务三 “中国梦”与自我实现在心理咨询中的应用。			
授课方式	“教学做”一体化	教学时数	14	
授课方法手段	1、情景导入法，2、提问启发法，3、直观教学法，4、案例演示法，5、角色扮演法等几种方法相结合，动静交替，使学生在看看，想想，做做，讲讲等活动中，感受到建构知识、学到技术的成功喜悦。			
教学目标	1、知识目标：掌握人本主义理论。 2、能力目标：能使用个人中心疗法完成心理咨询案例流程。 3、情感目标：让学生树立起“助人自助”心理咨询理念。			
思政目标	1、引导学生结合专业与课程，深刻理解辩证唯物主义哲学思想。 2、引导学生深刻思考实现“一个梦想，两个百年”的具体途径。 3、引导学生树立正确的职业理想与信念。			
教学过程设计				
教学环节	任务内容	教师活动	学生活动	备注
资讯	本课程的精品在线视频资源	1、课前布置任务：观看课程微视频 2、提供案例材料：用鲜活的案例提出问题，引起学生的警醒和思考，引出本课的学习目的	自主收集课程资料，学习在线资源，了解相关学习内容	

决策	融合思政元素	2、讲解人本主义理论 3、讲解个人中心疗法技术 2、以辩证唯物主义为原则的本土疗法： 疏导疗法 。	1、跟随教师的进度进行学习。 2、进行深度思考和主题讨论。	
计划	根据课程内容设计主题讨论、小组作业、个人作业	1、 布置主题讨论：“辩证唯物主义哲学思想对心理咨询的影响” 2、教师通过讲解案例，让学生了解个人中心治疗的流程。 3、布置小组作业：寻找案例中的个人中心疗法步骤。	1、按照老师要求在网络平台完成主题讨论内容。	
实施	1、点评主题讨论进行 思想引导 2、指导学生完成小组作业 3、布置个人作业	1、 点评主题讨论，引导价值取向。 2、指导学生通过剖析案例，掌握理论要点和心理咨询流程细节。 3、指导学生完成小组作业 4、布置个人作业：倾听、自我暴露。	1、以小组为单位讨论并完成小组作业。 2、完成个人作业。	
检查	1、分小组上台展示小组作业 2、点评个人作业	1、通过现场演练，检查学生对知识和技能掌握情况，纠正错误，巩固教学效果	通过自查或互查找出问题	
评价、课后拓展	布置课后作业	1、 结合自己的职业规划，写一篇“中国梦·职业梦”。	资料准备、完成作业	
教学评价设计	<p>本课程主要采取形成性评价的方式，将日常教学过程中的每次任务均作为平时成绩的一部分进行。形成性评价的分数来源：考勤、线上资源学习、课堂提问、主题讨论、小组讨论、小组展示、个人作业等7个方面。</p> <p>本次课程的形成性评价具体分数如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、 考勤，+1分。 2、 每次举手回答问题，+5分。 3、 完成小组讨论：小组内成员评分0~2分。 4、 完成小组展示：教师评分0~5分。（该项为小组得分） 5、 完成小组展示：组间评分0~3分。（该项为小组得分） 6、 完成案例题：10分。 			

后附具体教学任务内容

任务一 人本主义理论

（概念讲解）

人本主义治疗的创始人是著名的人本主义心理学家和心理治疗家卡尔·罗杰斯。以个人为中心的心理疗法是人本主义治疗的核心内容。他们主张心理学和心理治疗的研究应以人为中心，因此，人本主义治疗又称以人为中心的治疗。相对于精神分析治疗与行为治疗，人本主义治疗被称为心理治疗中的“第三种势力”。

人本主义心理学非常重视“自我”这个概念。罗杰斯起初是反对用这个概念的，认为这一概念不科学。但在以后的临床实践中，他改变了原有的看法。他发现在治疗过程中，如果让患者用自己的语言说明他们的问题和态度，患者会经常使用“自我”这个术语，如“我觉得我不像真实的自我”，“我不希望任何人知道我的真实自我”，“我从来也没有表现自我的机会”等。于是罗杰斯接受了“自我”这个概念，并认为它在心理健康中有着举足轻重的地位：自我概念是人格形成、发展和改变的基础，是人格能否正常发展的重要标志。

那什么是自我呢？罗杰斯理论中的“自我”概念与精神分析学中的“自我”含义是不同的，它不是指某种心理发展的动力，而是指对自己心理现象的知觉、理解和评价，是个人意识到的自我。但一个人对自我的看法并不一定与自己的实际情况相符：低估自己会使人自卑，高估自己会使人自傲。罗杰斯还提出“理想自我”的概念，这是个人所希望自我形象，在自己心目中有很高的价值。理想自我和真实自我之间的差距能够作为一个人的心理是否健康的指标：二者差距太大会使人焦虑不安，二者差距缩小会使人感到幸福和愉快。

知道了自我，我们来了解一下“自我概念”。自我概念不同于自我，自我是指来访者真实的本体，自我概念则主要是指来访者如何看待自己。如农村的老大爷辛辛苦苦攒下了一万块钱，会认为自己是个人有钱人；而大城市里的白领可能银行里存有十万元钱，但会因为买不起房子而认为自己是个人穷人。

个人的自我概念主要由三个部分组成：对自己身份的界定、对自己能力的认识，以及对自己的理想和要求。自我概念是在人们与环境，尤其是在生活中与他人相互作用的过程中逐步确立的。

刚出生的婴儿并没有自我的概念，随着他(她)与他人、环境的相互作用，他(她)开始慢慢地把自己与非自己区分开来。当最初的自我概念形成之后，人的自我实现趋向开始激活，在自我实现这一股动力的驱动下，儿童在环境中进行各种尝试活动并产生出大量的经验。通过机体自动的估价过程，有些经验会使他感到满足、愉快，有些则相反。满足、愉快的经验会使儿童寻求保持、再现，不满足、不愉快的经验会使儿童尽力回避。在孩子寻求积极的经验中，有一种是受他人的关怀而产生的体验，还有一种是受到他人尊重而产生的体验。不幸的是，儿童这种受关怀、被尊重需要的满足完全取决于他人，他人(包括父母)根据儿童的行为是否符合其价值标准和行为标准来决定是否给予关怀和尊重，所以说他人的关怀与尊重是有条件的，这些条件体现着父母和社会的价值观。

罗杰斯称这种条件为价值条件。“有价值的条件”在自我概念形成中起着重要的作用

在成长的过程当中，个人会逐步发现他人的关心和照顾总是存在一定的条件的，自己必须满足他人的某些要求或期望后才能得到这些关心和照顾，而这个条件就是个人中心疗法所非常看重的“有价值的条件”。如家长总是会要求孩子好好学习，如果考得了好成绩就会加以表扬和奖励。对于孩子来讲，好好学习取得好成绩就是他的有价值的条件。

罗杰斯认为，许多出现心理问题的人常常是在当自己没能做到个体认为自己应该做到的情况时，倾向于将自己想象的别人的外部评估内化为自己的评价标准，即作出大量内投射的评价，同时坚定地认为自己的这个评价是正确的，从而很少对这类型的评价进行考察。这样，他们对自己的评价越来越低，同时也越来越脱离自己真实的感受和体验，从而产生“自我压抑”。

这种类型的例子很多，例如，我应该考上大学，如果没有考上我就无脸见父母、老师和同学；我一定要挣很多很多的钱，如果不能过上体面的富人的生活，我就是一个彻头彻尾的失败者。

不恰当的自我概念是心理失调产生的重要原因，会阻碍人们去发现其真实感受。有时一个简单的问题也有可能致个体严重的失调。适应程度低的人的自我概念常常阻碍了他自身的感觉和对本体体验的准确的知觉。在这样的情况下，一旦突然出现某种特别重要的经验、体验或在某一领域中出现非常明显的失调的情况，防御机制就可能失灵，不能成功地控制局面。这样，个体不仅会因其自我概念受到某种程度的威胁而产生焦虑，而且由于防御过程失败，这种经验或体验就可能因言语化而被意识到。此时个体就不得不面对那些他所否认的经验或体验，而这些东西又超出了他所能把握的范围。其结果就导致个体出现紊乱的状态，甚至于可能出现精神崩溃的情况。

（总结）

总结一下，自我指对自己心理现象的知觉、理解和评价，是个人意识到的自我。而自我概念是在人们与环境，尤其是在生活中与他人相互作用的过程中逐步确立的。刚出生的婴儿并没有自我的概念，随着他(她)与他人、环境的相互作用，他(她)开始慢慢地把自己与非自己区分开来。不幸的是，儿童自我实现的满足完全取决于他人，这些就会产生“有价值的条件”，从而产生不恰当的自我概念，不恰当的自我概念是心理失调产生的重要原因，会阻碍人们去发现其真实感受。

任务二 个人中心疗法的理论介绍及咨询目标

（概念讲解）

个人中心疗法最早是由美国心理学家卡尔·罗杰斯创立的。卡尔·罗杰斯是人本主义心理学的理论家和发起者，被心理学史学家誉为“人本主义心理学之父”。卡尔·罗杰斯从1940年左右开始从事建立个人中心疗法基本原理和基本方法的准备工作。1942年他的《咨询与心理治疗：实践中的新概念》一书问世，该书认为咨询师应首先接纳和尊重来访者，与来访者建立相互信任的和非评价性的咨询关系，同时要尽可能地减少用咨询师自己的价值观来影响来访者自然成长的过程，充分相信来访者能够通过自己的力量来达到自我帮助。这一新的方法在当时很快被称作“非指导性疗法”。

罗杰斯的突出贡献在于创立了一种人本主义心理治疗体系，该体系强调人人有生俱来就有自我实现的趋向，当社会价值观念内化而成的价值观与原有的自我有冲突时便会引起焦虑，而在对付焦虑的过程中人们不得不采取心理防御的方式，从而限制了个人思想和感情的自由表达，削弱了自我实现的能力，使人的心理发育处于不完善的状态。个人中心疗法的根本原则就是人为地创造出一种完全无条件的积极尊重气氛，使来访者能在这种氛围下修复其被歪曲和受损的自我实现潜力，重新实现自我实现和自我完善。

个人中心疗法的基本原理有以下几点。

第一点：对人的本质与行为的观点：个人中心疗法有着自己独特的对人的本质和行为的观点。这一观点反映出了个人中心疗法在最低层次的取向和精神，能够在治疗过程中对心理咨询师起到指引方向的作用。

首先是积极和乐观的人性观：个人中心疗法认为人是具有价值和尊严的，相信人是理性的

和有责任感的，能够掌握自己的命运，能够融洽地与他人保持定的合作。罗杰斯还认为“人性本善”，某些“恶”的特性则是由于防御的结果而并非出自本性。总之，个人中心疗法的人性观是积极和乐观的。这与精神分析学派对人的消极和悲观的看法是不相通的。个人中心疗法不但认为人性是积极和乐观的，而且对于人的发展和未来也是乐观的，认为人们会通过不断评价自己的过去来调整自己的现在和将来的发展，并认为在心理治疗过程中根本没必要考虑如何控制咨询，因为心理咨询不是操纵一个消极被动的人，而是要为其创造一个良好的环境，以协助来访者，让他的内在能力与潜能得到充分的发展。

其次是人有自我实现的倾向。所有的有机体都具有两种基本的动机性驱动力：一个是有机体要维持自己，一个是有机体要不断地增长和繁衍自己。这两种驱动力操纵着包括人类在内的一切有机体。这一驱动力在人类身上的体现就是要积极主动地发展自己的各种能力以达到自我实现。人类的这种成长与发展的天性将推动着人们不断地朝着完美、朝着实现各种潜能的方向发展。而人们出现的各种心理问题，就是在自我实现的过程中遇到的障碍，咨询或治疗就是要排除这种障碍以重新确立良好的驱动力。因此，罗杰斯认为个人中心疗法的基本原理就是使来访者向着自我调整、自我成长和逐步摆脱外部力量的控制的方向迈进。

但是，对于人来说似乎存在着两种动机系统，即机体的实现倾向和意识层面的自我实现倾向。随着自我概念的发展，自我实现倾向更多地被用于表达自我概念的实现，而这种自我实现倾向既可能与有机体实现倾向相似，也可能与之不同。

最后它认为人是生活在主观世界中的。罗杰斯认为：“人基本上是在生活在他个人的和主观的世界之中的，即使他在科学领域、数学领域或其他相似的领域中，具有最客观的机能，这也是他的主观目的和主观选择的结果。”

从这段话中，我们可以看到罗杰斯强调人们对客观世界的主观认识。罗杰斯认为来访者对外界世界的看法和感受需要得到咨询师的接纳和尊重，因为这是来访者对真实世界进行感知和翻译的结果。来访者作为一个人也有自己的主观目的和选择，这也是导致个人中心疗法出现的原因之一。

第二点是自我概念，以及“有价值的条件”在自我概念形成中所起的作用。这部分内容在理论介绍中已经进行了详细说明，这里就不再赘述了。

个人中心疗法的基本原理就在于协助来访者将他被压抑的潜能释放和发挥出来。罗杰斯的理论认为每一个人，包括来咨询的来访者都具有一定的潜能，都有可能达到自我充分发展的最高境界，但是由于后天环境限制的影响，并不是每一个个体都能够最大限度地使用和发挥其应有的潜力。而个人中心疗法的心理咨询和心理治疗就是要协助来访者将他被压抑的潜能释放和发挥出来。当来访者被压抑的潜能得以释放的时候就是其心理问题得到彻底解决的时候。

咨询师在咨询过程当中最主要的工作就是要建立一种和谐融洽的咨询关系。罗杰斯认为这种咨询关系本身就是一种治疗过程，在这种咨询关系当中，来访者的人格和行为也会随之发生根本性的改变。咨询师所要做就是保持一种无条件关心和接纳的态度，从来访者的角度考虑其所面临的问题和环境，为来访者提供一个安全、自由的空间，以供其能够发现自己、面对自己和接受自己，同时逐步地适应社会、适应环境。

在个人中心疗法的咨询过程中，来访者始终是“主角”，咨询师则处在“配角”的位置上，成为一面真实反映来访者、促使来访者增强对自己了解的“镜子”。

在具体的咨询目标方面，罗杰斯认为通过治疗，来访者需要在以下几个方面发生改变。

- (1)对自己有较为实际的想法。
- (2)更具有自信和自主能力。
- (3)在较大程度上接纳自己的感受。
- (4)对自己有较积极的评价。
- (5)较少压抑自己的内心体验。
- (6)行为表现更为成熟，更为社会化，适应能力更强。
- (7)压力对自己的影响减弱，同时，能够较轻易地克服压力和挫折。
- (8)人格上显得更为健康，行为的一贯性更强。
- (9)更容易接纳他人。

（总结）

总结一下，个人中心疗法是由美国心理学家卡尔·罗杰斯创立的，建立自我概念的基础上用于协助来访者将他被压抑的潜能释放和发挥出来的一种技术。它有着独特的对人的本质和行为的观点。它认为人是有价值和尊严的，相信每个人有自我实现的倾向，同时人也是生活在主观世界中的，因此咨询师需要接纳和尊重来访者对外界世界的看法和感受，这也是对来访者的真实世界进行感知和翻译的结果。

任务三 个人中心疗法的治疗过程

（概念讲解+案例分析 混合）

罗杰斯将个人中心疗法的治疗过程分为 12 个步骤。这 12 个步骤并不完全是要求步步按部就班地进行下去的，而是有机地紧密结合在一起的。

第一步:来访者前来求助。在来访者没有帮助需要，且不希望作出某种改变的情况下，强加给来访者的咨询和治疗通常是很难取得成功的。这也是符合心理咨询基本原则中“来者不拒去者不留”原则的。

第二步:咨询师对来访者进行咨询或治疗情况的说明。在这一步中需要让来访者明白咨询师并没有解决他问题的方案，来访者需要自己找到答案或问题解决的方法，咨询师的作用在于创造一种有利于来访者自我了解和自我成长的气氛和空间。

我们来看案例:

珍妮:我有两个问题。第一个，对婚姻和子女的恐惧;第二个，我对个人年龄陡增的恐惧。面对未来，真难应付，我感到诚惶诚恐!

卡尔:那就是你的两大难题。我不知道,你想先谈哪一个呢?

咨询师并没有帮珍妮选择先谈哪个问题，而是使用了内容反应技术，重复珍妮的话，并采用封闭式提问，让珍妮自己选择先谈哪个问题。

第三步:咨询师鼓励来访者自由地表达自己的情感。这种情感包括正性的情感，也包括很多负性的、消极的情感。咨询师需要创造一种友好、诚恳和接纳的氛围，以促进来访者的有效表达。

案例

卡尔:那你先告诉我一下，你为什么怕老?你老了，又如何?

珍妮:我感到很恐惧呀!已经是 35 岁的人喽，很快就要 40 岁出头了!为什么这样怕，我也难以解释。左思右想，不能解脱，我好想逃之夭夭算了。

卡尔:看来,你真的怕得要命,那也够你受的了。

咨询师首先通过提问,让珍妮自由地表达情感,然后通过情感反应技术,比如“你真的怕得要命,那也够你受的了。”,创造一种友好、诚恳和接纳的氛围,再次促进来访者的有效表达。

第四步:在来访者表达负性情感的过程中,咨询师要能够认识、接受并澄清对方的情感。这一步看似简单,但其实是比较微妙和困难的一步。在倾听来访者讲述的时候,咨询师需要注意到对方暗含的情感,在给来访者反馈的时候需要深入到来访者内心的深处,触动其真实的情感。

(案例)

珍妮:回忆我妈的一生,她虽然有很多才能,但不幸她终究成了苦命人。这世界欠她太多了。我绝不想也落得跟她一样的命运,而事实,上我也没有。我的生命相当丰富,有欢乐的日子,也有悲伤的岁月。我学到了很多,而且也有很多等着我去学。但是,我实际上感受的,却已是我妈曾经感受过的。

卡尔:这好像有点戏剧性啊。你可能在恐惧地想,瞧,从前在我妈身上发生的,现在也发生在我身上了!(珍妮:正是)也许,我也会一事无成吧!

咨询师要仔细聆听对方的讲述,找出对方暗含的情感,珍妮觉得自己跟妈妈不一样,妈妈是苦命人,但自己的生命相当丰富,可是实际上感受的却是妈妈曾经感受过的,因此咨询师敏锐的发现了珍妮的恐惧。

第五步:来访者表现出成长的迹象。在来访者充分表达其消极情感及咨询师给予鼓励和反馈的过程中,来访者能够逐渐产生一些积极的、正性的情感,但此时该情感还尚未明确。

第六步:在来访者表现出积极情感的同时,咨询师首先要注意和认识到这一情感,其次是平和地接受这一情感。平和地接受意味着对于来访者表现出来的积极情感既不加以赞许,也不加以道德评价,只是要促使来访者更加自然地领悟和了解自己。

我们利用案例了解上面两个步走(案例56)

珍妮:我现在是,年纪越大,越想结婚,两者之间有无关系,我都一无所知,一方面,我一想到结婚生子,我就感到恐怖至极;另一方面,我又感到自己快老了。

卡尔:这是对婚姻承诺的恐惧,也是对生儿育女责任的恐惧,这些事使你的恐惧感不断增长、扩大。(这里是平和地接受这一情感)

珍妮:正是。其实,对承诺我并无恐惧。举例来说对工作、对朋友、对所做的事情,我都一无所惧,只有对婚姻,我真怕得要死!(表现出成长的迹象,能够更深入地了解自己恐惧)

卡尔:因此,不能说你是个不负责的人(珍妮:当然不是)(这里珍妮产生了一些积极的、正性的情感),你对工作负责,你对朋友负责。只是对婚姻这件事,你怕得要死。(体现了咨询师给予鼓励和反馈)

第七步:来访者逐渐开始接受真实的自我。在咨询师所营造的良好的能被人理解和接受的氛围当中,来访者有机会重新考察被压抑的自我,认识到过去由于受到价值的条件化而造成了真实自我的否认和歪曲,从而更加准确地认识自我、接受自我,为其更好的心理整合提供基础。

(案例)

珍妮:(在久久无言之后)你要往下讲吗?(这里的久久无言是珍妮接受真实自我的一个过程)

卡尔:但愿我能帮你从千头万绪之中理出一点头绪来。(这里表达为理解和接受的氛围)

珍妮:唔!(稍停)我现在真的无法想起来了,否则,我就能开出一张清单来(稍停)。(这里

的稍作停顿，其实就是珍妮在考察被压抑自我的过程中产生的迟疑与迷茫)我的问题可能是一对艺术有所爱好，是吗?(珍妮对此不确定，因为她一直压抑着对艺术的向往)或者，我对音乐和跳舞有所偏爱。也许我想将自己的余生投入音乐和跳舞哩!只可惜，今天的社会不让我这样做，我得符合社会的要求嘛!(符合社会要求就是珍妮受到价值的条件化而造成了对真实自我的否认和歪曲)这并非说我有什么后悔，只是说，我若有所失，因为我真的想做点什么，只是不知道怎样去做!这是否与我刚才要表达的有关?是的，我已经老了!总是绕着圈子走，总是想走回头路。(这里珍妮在重新考察被压抑的自我，也在更加准确地认识自我、接受自我)

卡尔:所以说，你在告诉我，本来你也有个人生的目标，你也真想做些自己想做的事情——(珍妮:唉，是呀)你想献身于音乐和跳舞，只可惜社会阻碍了你那样做。本来嘛，你只想将自己整个地投入，全心全意地致力于音乐世界。(咨询师继续通过营造的良好氛围让珍妮感受到理解和接受)

珍妮:正是如此!(通过珍妮的反馈，我们知道咨询师所营造的氛围是良好的能被人理解和接受的)

第八步:咨询师协助来访者在作出改变的时候更加明确地澄清自己可能要做的决定和可能采取的措施。而当来访者缺乏改变的勇气时，咨询师不能强加鼓励和劝告。

(案例)

珍妮:(停了很久)你还有更多的问题要问吗?我想，那样可以帮助你认识我更多一点。我自己不能提问了，心里七上八下，(卡尔:唔、唔)搞得我心乱如麻了。

卡尔:你心里七上八下，所以你不不知从何(珍妮:说起)，也不知在哪里打住，我也不知道又你是要再谈谈你和你妈的关系，或者谈谈你的恐惧什么的?(这里，咨询师没有强加鼓励和劝告，但也通过提问技术，引导珍妮进行更加深入的思考)

第九步:当来访者作出某种积极和主动的改变的尝试时，疗效就开始产生了。来访者通过自己的了解，对自己的问题有了新的领悟和认识。

第十步:在来访者取得初步的领悟和改变之后，咨询师需要进一步扩大疗效。协助来访者更进一步地发展其领悟，以求达到较深的层次，并注意扩展其领悟的范围。

第十一步:达到咨询关系的顶点，来访者获得了全面的成长。

我们再来看看案例：在结束了那一次次会谈之后，珍妮讲述了自己的体验。她说：“我真的感到奇怪，一方面我很紧张，另一方面我又感到很刺激。我想，我已找到了答案，感谢卡尔博士。”如果没有第二天的交谈，这些话就可能当成客气话来看了。在第二天早晨，珍妮来找卡尔●罗杰斯，并对他说：“我得承认，为了解这个完整的人生，你必须找回我失落的那些部分。对个人来说，这次访谈所给予的是一次脱胎换骨、震撼灵魂的经验。”访谈启动了她的心灵之旅，她仍旧继续着她的人生长征。

我们能从珍妮两次的语言中感受到她的成长与蜕变，她用了“脱胎换骨、震撼灵魂”这样的词汇来表达她内心的对于自我成长的震撼，同时也表示珍妮通过个人中心疗法对自我有了新的领悟和认识，获得了全面的成长。

第十二步:咨询师和来访者共同接受治疗关系的结束。

思政任务 以辩证唯物主义为原则的本土疗法：疏导疗法

(一)心理疏导疗法的概念”

所谓疏导，即“疏通”和“引导”。“疏通”是指医患之间通过信息收集与信息反馈，有序地把病人心理阻塞症结、心灵深处的隐情等充分表达出来，实现从不愿合作到愿意合作，

从消极情绪到积极情绪，从逃避现实到面对现实的心理转化过程。“引导”是指在系统了解的基础上，抓住主线，循循善诱，提高病人的认识，把各种不正确的认识及病理心理引向科学、正确、健康的轨道，也就是病理心理到生理心理的转化过程。

(二)心理疏导疗法的特点

心理疏导疗法具有如下特点。

(1)心理疏导是多学科的交叉，具有严格的科学性和很强的逻辑性。

(2)适应性广。它是从临床实践中总结出来的，应用性强，适应性广，改变了一般心理治疗中的教条、单调、被动的状况，并着眼于提高心理素质，保障心理健康。

(3)强调被疏导者的自我认识、自我完善与自我保护。

(4)具有信息转换、学科交叉及知识综合适用的功能。

(5)治疗的效果是长期的，是持续不断的认识—实践—再认识—再实践。

(6)治疗目标最优化:以最少的信息，实现最优的控制，达到最佳的效果，即疗程短、

(7)疏导过程是提高认识水平、技能，更新、补充、完善自我的过程。

心理疏导疗法的理论是根据辩证唯物主义的原则，坚持实事求是，从个案的实际出发，详细地占有资料，具体地进行分析，反映历史的真实，通过临床实践，不断地总结上升为理论。即从病友中来，到病友中去，再运用于临床治疗，使之接受实践的检验，不断完善理论，使理论和实践密切地结合起来，逐步分析和解决临床实践中的新问题。