

《当事人中心疗法》

实验手册

学号：

姓名：

一. 个人中心疗法的过程训练课

【训练目的】

了解个人中心治疗室内的基本设置；熟悉并掌握个人中心治疗的治疗过程；

【训练对象】

已经掌握当事人中心疗法基本理论的应用心理学专业本科学生。

【训练器材】

多媒体教学系统

【训练学时】

4 学时

【训练步骤/步骤】

一、实训流程

1. 准备工作：

分组：每组 2 人，分为 10-15 个小组，每组轮流扮演咨询师和来访者。

场所：情景实验室

事件：选取个人成长过程中未解决的事件作为案例

要求：强调保密协议，强调训练只在当下，不带出实验室。出实验室禁止讨论案例。

2. 展现：通过角色扮演发表治疗的设计与具体实施过程，时间 40 分钟

3. 组员分享与讨论：

每一对咨询小组成员训练完成后，进行分享和交流内心状态的改变，讨论进程中的相关疑问，以及自己在训练过程中遇到的问题。

4. 教师反馈：

教师点评小组成员在当事人中心疗法中的优缺点、解答相关问题。

二、训练步骤

1. 个人中心治疗的初期准备：

A. 心理治疗的初期=初始访谈和资料的收集；

B. 初始评估和目标的建立；

2. 个人中心治疗的一般过程

A. 治疗草案的制定；治疗的实施；

B. 个人中心治疗的具体过程

- (1) 人格重整过程 (2) 自我发现与自我改变
- (3) 自由的勇气与抉择 (4) 动力机制

【结果】训练报告

1. 要求每组咨询师将训练过程中的内容作成书面文字, 了解自己在当事人中心疗法的运作流程
2. 对自己的咨询过程进行分析。

【参考文献】

1. 《马斯洛说完美人格》高适编译 华中科技大学出版社
2. 《当事人中心治疗》(第五版)罗杰斯著 李孟潮 李迎潮等译
3. 《心理治疗师培训教程》 Bernard D. Beitman 等著 刘盈等译

二、咨访关系的建立训练课

【训练目的】

了解个人中心治疗室内的基本设置；熟悉治疗过程中可能产生的变向；心理治疗的过程；掌握心理治疗过程中的关系建立因素。

【训练对象】

已经掌握当事人中心疗法基本理论的应用心理学专业本科学生。

【训练器材】

多媒体教学系统

【训练学时】

4 学时

【训练步骤/步骤】

一、实训流程

1. 准备工作：

分组：每组 2 人，分为 10-15 个小组，每组轮流扮演咨询师和来访者。

场所：情景实验室

事件：选取个人成长过程中未解决的事件作为案例

要求：强调保密协议，强调训练只在当下，不带出实验室。出实验室禁止讨论案例。

2. 展现：通过角色扮演发表治疗的设计与具体实施过程，时间 40 分钟

3. 组员分享与讨论：

每一对咨询小组成员训练完成后，进行分享和交流内心状态的改变，讨论进程中的相关疑问，以及自己在训练过程中遇到的问题。

4. 教师反馈：

教师点评小组成员在当事人中心疗法中的优缺点、解答相关问题。

二、训练步骤

1. 与来访者建立关系：

A. 必须发展出一个温暖友爱的咨访关系

B. 无条件接受来访者的经验，容忍来访者的行为。

2. 治疗的展开：来访者描述自己的事件后的表现，治疗师的观察与陪伴

治疗过程中适时有有效的使用关系建立技巧，降低初诊过程中来访者对治疗者的不信任、怀疑。达成让来访者愿意与该治疗者完成系列治疗的目标。

3. 对话技巧:

- A. 选择适当的表达方式
- B. 选择合适的时机进行交谈
- C. 了解来访者的内心与情绪变化
- D. 正确对待来访者的沉默

4. 治疗终结

- A. 做好这一次的总结
- B. 做好下一次的预约

【结果】训练报告

1. 要求每组咨询师将训练过程中的内容作成书面文字,了解自己在当事人中心疗法的运作流程
2. 对自己的咨询过程进行分析。

【参考文献】

1. 《马斯洛说完美人格》高适编译 华中科技大学出版社
2. 《当事人中心治疗》(第五版)罗杰斯著 李孟潮 李迎潮等译

三、个人中心疗法的基础技术训练课

【训练目的】

了解个人中心疗法的技术分类；掌握和熟悉心理咨询过程中的非言语技能；

【训练对象】

已经掌握创当事人中心疗法基本理论的应用心理学专业本科学生。

【训练器材】

多媒体教学系统

【训练学时】

4 学时

【实训流程/训练步骤】

一、实训流程

1. 准备工作：

分组：每组 2 人，分为 10-15 个小组，每组轮流扮演咨询师和来访者。

场所：情景实验室

事件：选取个人成长过程中未解决的事件作为案例

要求：强调保密协议，强调训练只在当下，不带出实验室。出实验室禁止讨论案例。

2. 展现：通过角色扮演发表治疗的设计与具体实施过程，时间 40 分钟

3. 组员分享与讨论：

每一对咨询小组成员训练完成后，进行分享和交流内心状态的改变，讨论进程中的相关疑问，以及自己在训练过程中遇到的问题。

4. 教师反馈：

教师点评小组成员在当事人中心疗法中的优缺点、解答相关问题。

二、训练步骤

1. 治疗师导入：

A. 关系建立：借助日常生活对话再度进行关系处理。

B. 咨询的回顾：运用小结、讨论、补充等引入将要进行的主题

C. 介绍目标：就第一次问诊，自己的治疗计划与来访者协商

2. 发展阶段

A. 对第一次咨询过程中的资料不足部分进行再补充

- B. 基本技巧的融合性使用
 - C. 接受、认识、澄清对方的消极情感
 - D. 针对已发现的问题，引导来访者增加自我觉察，鼓励来访者分享看法
3. 治疗终结
- A. 与来访者一起进行此次咨询与治疗的总结
 - B. 做好下一次的预约

【结果】训练报告

1. 要求每组咨询师将训练过程中的内容作成书面文字，了解自己在当事人中心疗法的运作流程
2. 对自己的咨询过程进行分析。

【参考文献】

1. 《心理诊断和治疗手册—给心理治疗师的指南》Sharon L. Johnson 著卢宁等译校
2. 《心理咨询面谈技术》Rita Sommers F. 著 陈祉妍等译
3. 《心理治疗师培训教程》Bernard D. Beitman 等著 刘盈等译

四、 个人中心疗法的高级技术训练课

【训练目的】

了解个人中心疗法的技术分类；熟悉做为治疗师如何针对不同来访者进行治疗的设计与开展治疗；掌握心理咨询过程中的高级技能。

【训练对象】

已经掌握创当事人中心疗法基本理论的应用心理学专业本科学生。

【训练器材】

多媒体教学系统

【训练学时】

4 学时

【实训流程/训练步骤】

一、实训流程

1. 准备工作：

分组：每组 2 人，分为 10-15 个小组，每组轮流扮演咨询师和来访者。

场所：情景实验室

事件：选取个人成长过程中未解决的事件作为案例

要求：强调保密协议，强调训练只在当下，不带出实验室。出实验室禁止讨论案例。

2. 展现：通过角色扮演发表治疗的设计与具体实施过程，时间 40 分钟

3. 组员分享与讨论：

每一对咨询小组成员训练完成后，进行分享和交流内心状态的改变，讨论进程中的相关疑问，以及自己在训练过程中遇到的问题。

4. 教师反馈：

教师点评小组成员在当事人中心疗法中的优缺点、解答相关问题。

二、训练步骤

1. 治疗师导入：

A. 关系建立：借助日常生活对话再度进行关系处理。

B. 咨询的回顾：运用小结、讨论、补充等引入将要进行的主题

C. 交流进展：就上一次咨询结果中，来访者的进展进行汇报并与来访者进行核实。

2. 发展阶段

A. 引导来访者增加自我觉察，增加领悟，接受 C1 的积极情感

- B. 高级技巧的融合性使用
 - C. 促进 C1 的成长、鼓励来访者分享新观点与新行为
3. 治疗终结
- A. 与来访者一起进行此次咨询与治疗的总结
 - B. 做好下一次的预约

【结果】训练报告

1. 要求每组咨询师将训练过程中的内容作成书面文字，了解自己在当事人中心疗法的运作流程
2. 对自己的咨询过程进行分析。

【参考文献】

1. 《心理诊断和治疗手册—给心理治疗师的指南》Sharon L. Johnson 著卢宁等译校
2. 《心理咨询面谈技术》Rita Sommers F. 著 陈祉妍等译
3. 《心理治疗师培训教程》Bernard D. Beitman 等著 刘盈等译

五、案例展示

【训练目的】

复习个人中心治疗的过程，融汇运用治疗过程中技巧，完整完成一个治疗案例。

【训练对象】

已经掌握创个人中心治疗基本理论与实践技能的应用心理学专业本科学生。

【训练器材】

多媒体教学系统

【训练学时】

2 学时

【实训流程/训练步骤】

一、实训流程

1. 准备工作：

组员选组：由每组中自愿尝试进行完整案例分析的 2 人组，进行为时 40 分钟的完整案例展示。

场所：情景实验室

事件：之前使用的个人成长过程中未解决的事件的延续

要求：强调保密协议，强调训练只在当下，不带出实验室。出实验室禁止讨论案例。

2. 展现：通过角色扮演发表治疗的设计与具体实施过程，时间 40 分钟

3. 组员分享与讨论：

咨询小组成员训练完成后，进行分享和交流内心状态的改变，讨论进程中的相关疑问，以及自己在训练过程中遇到的问题。

4. 教师反馈：

教师点评小组成员在当事人中心疗法中的优缺点、解答相关问题。

二、训练步骤

1. 治疗师导入

A. 创造一个舒适的环境，降低来访者的焦虑不安，让来访者无拘束感。

B. 关系建立

2. 治疗的开展

A. 治疗师回归自我

B. 对治疗原则的解释，合同的建立，说明家庭治疗的原则以便能按规则进行。

C. 关系建立：彼此容纳接受，但也保持治疗者宜有的威信，以便发挥治疗者的功效。

D. 资料的收集，问题的寻找及改正方向的建立：

经由来访者描述家庭生活情况，过去的背景与经历，目前所面对的困难，并参考治疗者观察其行为反应所得印象，建立问题的诊断；并研讨治疗改正的方向。

3. 发生转化

- A. 具体练习行为与关系的改善：不但继续增加来访者对自己的认识，及改正的方向。
- B. 处理阻力，调整全体“系统的平衡变化：时时处理因更改新行为模式而产生的阻力。
- C. 练习新的适应模式，促进 C1 的成长、鼓励来访者分享新观点与新行为

4. 治疗终结

- A. 与来访者一起进行此次咨询与治疗的总结
- B. 做好下一次的预约

【结果】训练报告

1. 要求每组咨询师将训练过程中的内容作成书面文字，了解自己在当事人中心疗法的运作流程
2. 对自己的咨询过程进行分析。

【参考文献】

1. 《心理诊断和治疗手册—给心理治疗师的指南》Sharon L. Johnson 著卢宁等译校
2. 《心理咨询面谈技术》Rita Sommers F. 著 陈祉妍等译
3. 《心理治疗师培训教程》Bernard D. Beitman 等著 刘盈等译