

# 《短期心理咨询》

## 图书基本信息

书名：《短期心理咨询》

13位ISBN编号：9787300134123

10位ISBN编号：7300134122

出版时间：2011-7

出版社：中国人民大学

作者：费尔森,屈莱顿

页数：195

译者：傅纳,吴蕾,唐菲

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《短期心理咨询》

## 内容概要

《短期心理咨询:一种基于实践整合的方法(第2版)》以短期心理咨询的进程为写作脉络,从熟悉来访者到开始咨询,再到咨询的结束,针对咨询的不同阶段作了内容丰富、通俗易懂的阐释,是一本很好的指导手册。《短期心理咨询:一种基于实践整合的方法(第2版)》第二版根据时代的变化更新了很多内容,包括领域内的最新进展和思考,此外,还对评估、咨询合同、临床思考、短期咨询的督导等进行了更详细的探讨。

在英国,有很多人把《短期心理咨询:一种基于实践整合的方法(第2版)》作为培训用教材,无论是初学者还是咨询师、教师,都能立刻从书里发现很多有用的思想和范例。

# 《短期心理咨询》

## 作者简介

科林·费尔森，英国谢菲尔德哈勒姆大学心理咨询教授。1950年出生于伦敦，1977年取得圣安德鲁斯大学神学学位，1978—1979年在洛杉矶开始最初的心理治疗工作，1981年与温迪·屈莱顿和理查德·纳尔逊—琼斯一同完成阿斯顿大学的心理咨询训练，1995年成为专职咨询师和大学教师，设计和教授心理咨询和治疗的课程。他组织过四年一度的英国心理咨询和治疗协会（BACP）会议。已出版20多本专著，发表多篇论文，曾与加拿大、芬兰、德国、英国等多国的众多咨询服务机构和大学合作。

温迪·屈莱顿，英国伦敦大学金史密斯学院心理治疗研究所教授。已撰写多部著作，目前的专业兴趣是在心理咨询中运用幽默促进来访者的思考、学习和改变。

## 书籍目录

第一部分 使来访者了解咨询 / 1 1. 意识到来访者从第一次接触就会回应你 / 1 2. 准备签订合约的方式 / 3 3. 考虑并引入关于录音的话题 / 4 4. 探索来访者为何现在来寻求咨询 / 6 5. 了解转介代理人说了什么 / 7 6. 考虑评估的范围以及你对评估的看法 / 9 7. 评估短期咨询是不是最合适的助人形式 / 11 8. 如果合适请进行转介 / 14 9. 思考并讲清保密性的限度 / 16 10. 探知来访者对心理咨询的恐惧 / 17 11. 了解来访者对咨询会持续多久的想法 / 18 12. 注重偶尔的一次性会谈 / 19 13. 了解来访者过去的受助经历 / 20 14. 探寻来访者对咨询的意见并解释和说明你的观点 / 23 15. 处理操作性的协定 / 25

第二部分 对来访者的关注点进行评估 / 28 16. 鼓励来访者发言 / 28 17. 要倾听并回应的是问题而非故事 / 30 18. 寻找关键的或有益的信息 / 32 19. 对你自己的“临床推理”策略和偏见进行评估 / 33 20. 建立反馈过程 / 35 21. 识别来访者的变化阶段 / 36 22. 鼓励来访者的参与 / 38 23. 使用适当的语言和节奏 / 39 24. 适当地利用你的影响基础 / 41 25. 对来访者的重要差异保持敏感 / 42 26. 考虑采用评估来访者如何不同地反应、学习和康复的方法 / 43 27. 使用适度的结构 / 45 28. 划分关注点的优先次序并选择目标关注点 / 46 29. 就目标关注点的定义和概念化达成一致 / 48 30. 阐明与目标相关的关注点 / 50 31. 识别来访者过去处理关注点的不成功的和成功的尝试 / 53 32. 识别来访者过去处理目标关注点的成功尝试 / 54 33. 识别改变的障碍 / 55 34. 注意抑郁和消沉等特殊问题 / 58 35. 考虑对具体关注点进行专门干预 / 60 36. 解释你想要使用的咨询方法 / 63 37. 根据来访者调整你的方法 / 64

第三部分 开始改变 / 66 38. 开始工作 / 66 39. 不要让来访者负担过重 / 68 40. 改变支持和指导的水平 / 69 41. 考虑开启会谈之间的工作 / 70 42. 继续此方法（或做出适当的修改），直到来访者已经达到目标，或自信能自己达到目标 / 71 43. 考虑你的技术适用范围并以此为基础 / 73 44. 处理实际出现的障碍 / 76 45. 对因错过或取消预约对治疗联盟可能造成的威胁保持警醒并做出回应 / 78 46. 开始致力于新的目标关注点 / 79 47. 识别并致力于主题而非关注点 / 81

第四部分 通过家庭作业鼓励改变 / 83 48. 解释你通常让来访者做家庭作业的理由 / 83 49. 广泛地考虑不同类型的家庭作业 / 85 50. 为会谈中协商家庭作业预留充足的时间 / 87 51. 解释布置特定家庭作业的理由 / 88 52. 协商。不要设定 / 89 53. 确保家庭作业出自会谈的焦点 / 90 54. 就任务的内容达成一致，留意来访者的能力、环境、学习风格和完成家庭作业的历史 / 91 55. 核查来访者对任务及其目的的理解 / 93 56. 商定时间和地点 / 93 57. 区分“尝试”和“做” / 94 58. 识别完成家庭作业的潜在阻碍 / 95 59. 启用心理预演 / 96 60. 确立成功标准 / 97 61. 解释家庭作业的“无损”性质 / 97 62. 检查家庭作业 / 98 63. 检查来访者是否成功地完成了家庭作业 / 99 64. 检查来访者是否尝试完成家庭作业却没有成功，找出其中的原因 / 100 65. 找出来访者不努力完成家庭作业的原因 / 100 66. 鼓励来访者在布置家庭作业时承担越来越多的责任 / 101 67. 给你自己布置家庭作业以增强共情和更有效地帮助来访者 / 102

第五部分 咨询的中间阶段 / 104 68. 将主题贯彻始终并巩固成果 / 104 69. 继续跟踪最初的关注点 / 105 70. 平衡目标导向的所得和关系因素的所得 / 106 71. 探索双方可能的无意识领域：寻求督导 / 107 72. 鼓励来访者在合适的时候用他人的眼光来看自己 / 108 73. 对深度治疗工作的可能性保持开放 / 110 74. 平衡咨询中头脑和心灵的部分 / 112 75. 考虑如何最佳利用短期咨询的督导 / 113 76. 警惕来访者依赖咨询和身为咨询师的你。帮助来访者将自己定向于个体的信心和自主性成长 / 115 77. 警惕来访者情况的恶化并适当地做出回应 / 116 78. 处理可能出现的危机 / 117 79. 评价进展并处理来访者对进展的失望 / 118 80. 当现有关注点中隐藏其他问题时，准备重新协商目标 / 120 81. 帮助来访者理解改变的非线性性质 / 121 82. 认识到并处理僵局 / 122

第六部分 结束咨询 / 125 83. 着手准备结束 / 125 84. 促进自我改变 / 127 85. 处理预防复发的主题 / 128 86. 尊重来访者突然想要结束咨询的权利 / 130 87. 重申咨询一定会结束的预期 / 131 88. 鼓励最后的反馈 / 132 89. 考虑不同结束方式的利与弊 / 133 90. 让来访者知道结束咨询有时（但并非不可避免）会造成丧失感 / 135 91. 帮助来访者运用所学积极看待未来 / 136 92. 在咨询结束时评价来访者的进步并从此次咨询中学习 / 138 后记 / 140 附录 / 142 参考文献 / 155 索引 / 165 译后记 / 194

## 章节摘录

版权页：插图：一些咨询师相信对来访者有理想的结束咨询的方式。我们不这样认为。本章的后面我们将看到不同的结束方式，这里我们想要传达一个关于咨询的现实，即一些来访者会不成熟地结束。换句话说，一些来访者在咨询师没觉得应该结束前就结束了。现在，如果在咨询的早期你发现来访者对其取得效果的怀疑或是对一些方式不满意，你就有机会提出处理这类问题。但是，有些时候几乎没有任何线索，你的来访者突然宣布这是他最后一次来咨询了，或干脆就不再来了。如果来访者在你觉得是合适时机之前就提出了结束的议题，一定要探索他这样做的原因。无论如何，要理解探索和强迫的差异。当来访者明显不想这样的时候，不要微妙地说服来访者他还需要进一步咨询。当来访者明显决定结束的时候，避免以任何方式制止她或引发她的坏情绪。不要特别想要把这解释为“以我已经好了为由逃避进一步的治疗”。你所要做的是表达你的理解，并欢迎她/他以后需要的时候再回来。一些咨询师会在咨询的早期告诉来访者，也许将来某一天因为在咨询中遇到了困难，来访者可能会想要停止咨询。

# 《短期心理咨询》

## 编辑推荐

《短期心理咨询:一种基于实践整合的方法(第2版)》是心理咨询与治疗译丛之一。

# 《短期心理咨询》

## 精彩短评

- 1、好像看完了的，凑个数
- 2、反应不错
- 3、很不错的书，理论性很强，内容相对浅显易懂 . . . 很适合专业学习
- 4、需要安静的深思熟虑去读的书，很费脑。喜欢的话看的进去吧。
- 5、内容看着还可以，可能是和我们的传统咨询有些偏差，还不能完全认同书里的观点。
- 6、书本质量看起来很好，是比一般书大一点，很不错。
- 7、还没仔细看，大体翻了下应该不错
- 8、是一本实战型的本。
- 9、现在读书已经成了我的一种生活方式。这种生活非常的好，沁人心脾的感觉。
- 10、很好
- 11、没怎么看，基本是自己需要的
- 12、中国人民大学出版的专业书籍质量都很高，专业术语的翻译方面比较精准。
- 13、喜欢短程治疗的，值得学习。
- 14、有一定心理咨询技能基础的人看比较好，它主张各种咨询方法的整合，以达到对来访者咨询效果的最大化
- 15、外国的模式，与中国实际不一定很符合

## 精彩书评

1、本书的六个部分依照咨询所进行的步骤排列，并围绕每个部分的一系列重要问题进行了讨论。对于心理咨询的理论学习者来说，书中针对同一问题所做的文献评述很能体现研究的脉络，对学术研究很有裨益。对于心理咨询的实践者来说，书中每一个小的章节都是以实用性的话题为中心。这本书并不是一个“how-to”的手册，所以没有具体的操作建议。作者是就一个问题的研究现状进行了整理和归纳，并提出一个倾向，指出这个倾向的潜在问题。总之，作者是以学术研究的严谨态度来完成这本实践的指导书。译作还是难免有些生涩，但已经不错了。作者在结尾还推荐了一些相关书目，这里列出来：《心理治疗和行为改变手册》第五版（Lambert, 2000）推荐理由：是一本重要的关于咨询和治疗的很多方面的研究信息的资料来源《诊断和统计手册》第四版，教材修订版(DSM-IV-TR, 2000)推荐理由：是一个针对心理障碍的很实用的信息源，通晓精神病学的术语也是有益的《国际疾病分类》第十版（世界卫生组织）推荐理由：关于分类的另一个信息来源《心理治疗和心理咨询培训的未来》（Rowan, 2005）推荐理由：作为本书的对照，增强你的批判性思维期刊：《心理咨询和心理治疗研究》



# 《短期心理咨询》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)