

## <<如何有效地助人>>

### 图书基本信息

书名：<<如何有效地助人>>

13位ISBN编号：9787040262223

10位ISBN编号：7040262223

出版时间：2009-5

出版时间：高等教育出版社

作者：奥昆

页数：342

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：<http://www.tushu007.com>

## <<如何有效地助人>>

### 前言

摆在读者面前的是《如何有效地助人——会谈与咨询的技术》一书的第六版。

这个新版本把我们带入了21世纪。

自从本书第五版于1997年面世以来，美国的社会发生了巨大变化：移民的不断涌入导致美国人口统计学面貌发生了根本改变；非传统的家庭结构和生活方式不断涌现；电脑和网络用户数量的加速增长导致进一步的全球化；经济的发展起伏不定以及健康科学的显著进步。

这些变化影响着我们每一个人：我们对生活方式的选择、我们的个人身份和工作身份、我们的预期寿命和健康状况、家庭的构成和意义、有限的社区资源和健康服务等。

所有这些方面，无不受到上述变化的影响。

我们的社会正在日益复杂化，并在文化上趋于多元化。

在这样一个社会中，物质滥用、焦虑、抑郁以及各种严重的心理疾病，在各年龄段的人群中都有很高的发生率。

因此就非常需要具有文化敏感性的心理服务和人类服务。

同时，经济和政治的环境造成了一种矛盾，即提高服务质量与控制服务收费之间的矛盾。

由这个矛盾又进一步引导出另一个矛盾，即一方面，健康保险公司要求投保人仅仅依赖心理药物来医治他们的情绪问题和心理健康问题，但另一方面，心理健康专家则强烈坚持，对于情绪问题和心理健康问题，必须将药物治疗和心理咨询结合使用。

所有的心理健康专家都赞同这样的观点：对于心理问题的任何治疗方法，都只有在有效的助人关系的背景中才能获得最好的治疗效果。

不管你对这些矛盾的看法如何，总而言之，这些矛盾都促成了一个迫切的需要，即需要大量在短程疗法方面接受过系统培训的助人者。

这些短程疗法集中于问题的解决，并以实际效果为导向。

不管采用何种治疗方法，关于具有文化差异性的人类行为及其发展的知识和助人的技能，都是必需的。

## <<如何有效地助人>>

### 内容概要

这是一部关于心理咨询的基本原理和实用技巧的专业读物，在美国很受学生欢迎。

全书以心理咨询的人际关系模型为框架，该模型以生态论和系统论为基础，包含三个维度：咨询关系及其发展、咨询的技术和技巧、影响咨询关系的因素。

第一章探讨心理咨询与现实社会生活之间的关系，强调个体、家庭、社区及宏观社会文化背景作为整体的相互影响。

第二、三、四章探讨如何建立有效的咨询关系，强调这种关系是咨询取得效果的前提。

第五、六章概述主要的理论观点。

第七、八、九章探讨如何使用相应策略促成来访者的改变，从而达到咨询的目的。

第十章探讨影响咨询关系的诸问题。

本书试图超越传统的狭义心理咨询的范围，将该模型推广运用于各种类型的助人关系，具有普遍的适用价值。

## <<如何有效地助人>>

### 作者简介

作者：(美国) 奥昆 (Barbara F.Okun) 译者：高申春 魏连娣 冯晓杭

## &lt;&lt;如何有效地助人&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 绪论 21世纪的咨询 助人者的角色和作用的变化 沟通技巧 本书的目的 谁是助人者 专业助人者 一般的人类服务工作者 非专业助人者 助人者成功的关键 心理咨询的两个阶段 心理咨询的人际关系模型 该模型的假设和意义 该模型的维度 本章小结 信息检索关键术语 参考文献及进一步阅读文献

第二章 助人关系 助人关系的类型 助人关系的发展 有效的沟通行为 有效助人者的特征 对相关研究的总结 助人者的特征在具体情境下的作用 助人者的自我评估 求助者变量 本章小结 对练习的评论 信息检索关键术语 参考文献及进一步阅读文献

第三章 沟通技巧 感知非言语信息 倾听言语信息 言语认知信息 言语情感信息 言语反应和非言语反应 非言语反应 言语反应 高级言语反应技巧 本章小结 练习参考答案 信息检索关键术语 参考文献及进一步阅读文献

第四章 阶段1：建立关系和确定目标 影响关系建立的条件 初诊接触 持续时间 申请和表格 案例记录 环境的安排与布置 时间安排 其他人 步骤1：开始/进入 使求助者畅所欲言 如何对待不情愿的求助者 步骤2：对当前问题的澄清 步骤3：结构/契约的界定 步骤4：对问题的深入探索 步骤5：可能实现的目标的建立 阻抗 本章小结 练习参考答案 信息检索关键术语 参考文献及进一步阅读文献

第五章 助人理论 关于人类行为的个人理论 心理动力学理论 弗洛伊德的理论 荣格的理论 阿德勒的理论 自我心理学 客体关系理论和自体心理学 心理动力学理论的主要助人原则 心理动力学方法对助人者的启示 现象学理论 存在主义理论 来访者中心理论 格式塔理论 行为主义理论 行为理论的主要助人原则 行为疗法对助人者的启示 认知理论和认知—行为理论 理性情绪疗法 现实疗法 认知—行为疗法 本章小结 信息检索关键术语 参考文献及进一步阅读文献

第六章 当前的理论观点 建构主义 建构主义的主要助人原则 对助人者的启示 女权主义疗法 女权主义疗法的主要助人原则 对助人者的启示 多元文化论模型 对助人者的启示 整合论的理论方法 多模式理论及其疗法 主要助人原则 对助人者的启示 生态系统的观点 对助人者的启示 本章小结 信息检索关键术语 参考文献及进一步阅读文献

第七章 助人策略 策略与三个主要的问题领域 情感策略 何时运用情感策略 情感—认知策略 技术 何时运用情感—认知策略 认知策略 技术 何时运用认知策略 认知—行为策略 技术 何时运用认知—行为策略 行为策略 技术 何时运用行为策略 策略的联合运用 生态论/系统论的策略 何时运用生态论/系统论的策略 本章小结 练习参考答案 信息检索关键术语 参考文献及进一步阅读文献

第八章 阶段2：策略的运用 步骤1：共同接受确定的目标 步骤2：策略的计划 步骤3：策略的运用 步骤4：策略的评估 步骤5：结束 咨询会谈的结束 助人关系的结束 步骤6：后续的随访工作 案例研究 苏撒女士的案例 罗伊的案例 玛莎的案例 斯图尔特女士的案例 本章小结 练习参考答案 信息检索关键术语 参考文献及进一步阅读文献

第九章 危机干预 什么是危机？ 危机的种类 谁来处理危机？ 危机理论 危机干预 危机干预的阶段与步骤 短程疗法 危机干预的形式 热线电话、求助中心和危机门诊 现场咨询 灾难救助 危机预防 危机干预的技巧 本章小结 信息检索关键术语 参考文献及进一步阅读文献

第十章 影响助人关系的问题 个人价值观 价值观澄清 价值观分享 性别歧视 种族歧视和种族中心主义 年龄偏见 其他价值观问题 伦理方面的问题 特权沟通和保密性 利益的冲突 记录的保存 心理测验 双重关系 夸大宣传 影响咨询过程的其他问题 不情愿的来访者 自我暴露 社会倡导与社会变革 助人者可能遇到的常见问题 当前的趋势 本章小结与全书结论 信息检索关键术语 参考文献及进一步阅读文献

附录A 观察者沟通技巧评定表 附录B 心理治疗规则样例 附录C 来访者信息表样例术语表

## &lt;&lt;如何有效地助人&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章绪论自本书第五版于1997年出版以来，人们接受治疗或助人的氛围一直在发生着显著的变化。

这些变化归结起来主要发生在以下两个方面：（1）心理咨询和心理治疗本身的性质和过程；（2）心理咨询和心理治疗发生于其中的背景和环境。

事实上，这两个方面及其变化是交织在一起的：整体背景如社会文化环境的变化，必然要求心理咨询师和治疗师的工作方式也要发生相应的变化。

（在本书中，“咨询师”与“助人者”这两个词可以互换使用；同样，“咨询”、“心理治疗”与“帮助”、“助人”这几个词也可互换使用。

）在过去几十年中，心理咨询与心理治疗的模式经历了一个不断演变的过程，其线索大致如下：（1）传统的心理动力学方法，基本观点是强调个体的、心灵内部的力量；（2）综合的认知/行为疗法，于20世纪70到80年代得到发展，基本观点是强调个人问题的有效解决；（3）系统方法，侧重于家庭成员的相互作用；（4）短程疗法，以对结果的追求为基本导向，并采用生态学的（ecological）观点。

图1.1阐述了生态学模型，在这个模型中，个体被看成基本家庭系统的一个元素，而家庭则又被看成其他规模更大的体系中的一个元素。

除非我们理解了这些更大规模的系统对个体的影响，否则，个体是难以被完全理解的。

任何个体都包含在其所在的基本家庭系统之中，而其家庭又嵌在诸如学校、就单位、社区等更大规模的社会系统之中。

同样，这些社会系统又存在于一个由文化态度、意识形态、性别、民族、社会阶层、种族、宗教、性取向、地域以及其他种种因素构成的宏观系统当中。

所有这些系统以及各种因素相互作用，从而产生交互的影响——每个系统在影响其他系统的同时，也受到其他系统的影响。

与过去相比，在现代社会，专业的助人者需要掌握更多的知识与技巧。

这就如同一个司机，只有在完全熟悉地形的情况下，才能选择一条最便捷的道路。

为了适应当今以追求结果为导向的短程疗法，助人者必须能够非常娴熟地建立关系，并能驾轻就熟地使用各种应用性的技巧和知识。

只有这样，治疗或咨询工作才不至于因时间、关注焦点等干扰而推迟进展。

## <<如何有效地助人>>

### 编辑推荐

《如何有效地助人:会谈与咨询的技术》为心理咨询与心理治疗系列之一。

## <<如何有效地助人>>

### 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:<http://www.tushu007.com>