

## <<助人历程与技巧>>

### 图书基本信息

书名：<<助人历程与技巧>>

13位ISBN编号：9787561435618

10位ISBN编号：7561435614

出版时间：2006-11-9

出版时间：四川大学出版社

作者：黄惠惠

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>

## <<助人历程与技巧>>

### 内容概要

该书旨在提供一个有系统、架构清楚的助人模式给新进辅导之门的初学者，以更多的案例解析困境的处理，实用性更高，有助于学习者能更灵活地运用咨商技巧。

本书旨在为从事心理咨询、教育、社工、医护等助人工作的人员，提供一个系统完整、架构清楚的助人模式。

助人不仅是理论的传授和教导，而且更重要的是促使受辅导者迈向自我成长。

因此助人工作对助人者有较高的科学和艺术要求。

本书将一般的助人理论具象化为过程和技巧，通过案例困境分析和设计精巧的训练，来帮助助人者提高咨询的敏感度、同理心和面质的能力。

## <<助人历程与技巧>>

### 作者简介

黄惠惠，中国台湾地区国立台湾师范大学教育系毕业，美国奥克拉荷马西南州立大学辅导学硕士。曾任台北县三重国中指导活动执行秘书、张老师心理辅导组组长、私立德明技术学院学生辅导中心主任，现任私立德明技术学院通识教育中心副教授。

著有《助人历程与技巧》、《我的未来不是梦》、《团体辅导工作概论》、《五年制商专学生生涯成熟与学校适应之相关研究》、《自我与人际沟通》、《迈向成熟——青少年的自我成长与生涯规划》、《情绪与压力管理》等书，译有《心声爱意传千里》。

## &lt;&lt;助人历程与技巧&gt;&gt;

## 书籍目录

序第一章 助人工作概论 助人行为的发生 助人工作是什么 助人者 助人者的需求 助人工作的层次 助人工作是科学,也是艺术第二章 助人的模式 咨询的历程 有效的学习第三章 学习准备 准备扮演当事人的角色 练习1:我的困扰 团体的形成 练习2:自我介绍 练习3:访问报告 练习4:信任跌倒第四章 协助前阶段:辅导关系初建 环境布置 助人者的心理准备 专注行为(Attending):搭建关系之桥 练习5:专注与不专注 练习6:听的练习 练习7:观察非语言行为 练习8:盲人走路第五章 第一阶段:咨询员的反应与当事人的自我探索 初层次同理心(Primary level of empathy) 练习9:观察自己的感觉与行为 练习10:辨识感觉(一) 练习11:辨识感觉(二) 练习12:辨识感觉(三) 练习13:情绪反映(一) 练习14:情绪反映(二) 练习15:简述语意(一) 练习16:简述语意(二) 练习17:同理心辨识练习 练习18:同理心反应练习(一) 练习19:同理心反应练习(二) 练习20:秘密大会串 尊重(Respect) 练习21:尊重的新知识练习 练习22:辩论比赛 真诚(Genuineness) 练习23:真诚的辨识练习 练习24:戴面具 练习25:镜中人 具体(Concreteness) 练习26:具体(一) 练习27:具体(二) 练习28:具体(三) 结构(Structuring)第六章 第二阶段:咨询员的挑战与当事人动力性的自我了解 挑战 高层次同理心(Advanced level of empathy) 练习29:自由联想 练习30:初层次与高层次同理心 面质(Confrontation) 练习31:我的宝藏 练习32:自我面质与面对面质 自我表露(Self-disclosure) 练习33:助人者的自我表露 立即性(Immediacy) 练习34:我们在哪里 练习35:立即性反应练习第七章 第三阶段:行动计划 问题解决技术(Problem-solving) 角色扮演(Role playing) 行为改变技术(Behavior modification) 家庭作业(Homework) 练习36:脑力激荡 练习37:重要可行性比较法 练习38:平衡单 练习39:案例讨论第八章 咨询员的困境与调适主要参考资料 中文部分 英文部分附录中国辅导学会会学专业伦理守则

## &lt;&lt;助人历程与技巧&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘助人是一种关系 有了求助者,也有了助人者,于是助人行为就在他们两者之间产生了。

这个基本的观念说明了助人行为是一种“关系”(relationship)的型态。

我们想了解“助人”是什么,就是要了解“助人关系”是什么。

所谓“助人关系”(helping relationship)是指在这种关系中,两个个体共同解决其中一人的困扰,以期使有困扰的个体能增进能力,克服生活中的困扰或做出更有效的决定,以促进其成长。

因此,这两个人只是在为其中一人工作,所以助人关系并不完全是相互或互惠的,它是为了其中一人的利益(指求助者),而不是为了另一人的利益(指助人者)。

它不同于朋友关系(friendship),在朋友关系中,双方可以自由分享他们所想到的、有兴趣的、共同关心的事项,也可以热心地给对方忠告、建议。

当然它也不像两个完全陌生的人的第一次会面。

助人行为或助人关系是一种有明确目的的交互作用,不是为了解决某一个具体问题,就是为了鼓励更进一步的发展。

比在一般的朋友关系中,助人者有更多的责任。

朋友之间有较多的私人感情介入,不易客观;而专业助人者应尽力客观,并且以有目的、有方向的方法去帮助人。

例如某甲小姐有了感情方面的困扰,去找她的好朋友某乙小姐谈,和去找一位专业助人者(如心理辅导人员或社会工作者)谈是不一样的。

很显然的,彼此之间交谈的音调、口气及过程都不一样。

乙小姐会听也会问,会给甲小姐建议并提供自己的看法,她对甲小姐的问题关心,感兴趣,同时也有兴趣分享自己的经验。

例如甲小姐与其男友之间有争执或误解,乙小姐在听她说的过程中,也会和甲小姐一起骂男友,替甲小姐抱不平,也会把自己和男友的交往情况告诉甲小姐,也可能会告诉甲小姐,她自己和男友种种的争论或不愉快,也会对甲小姐的感情做主观喜恶的评论,给予主观的意见或建议。

而在专业助人关系中,助人者对求助者关心,感兴趣,但并不会有兴趣表露自己,不会也趁机谈起自己与男友的种种,除非这样的表露对辅导有积极意义。

相对而言,助人者所给的回馈都是具体、有意义的——澄清感受、确认矛盾、拟定具体目标与计划、增强行为的改变等。

因此助人关系不像朋友关系中的私人感情介入,没有相互的坦露及建议。

这样比较能使求助者了解自己、看清自己,也能使他更为自己的改变负责——给自己建议、计划并实行。

助人是一种过程 助人工作当然有它的目的,是要促使受辅导者迈向成长的目标,以解决问题和增进面对危机的能力。

但最重要的不是在于最后目标的达成,而是在助人者“如何”协助他在困境的无助中,看清自己与环境的关系,引导其以一种新的或较客观、正确、健康的观点来看待自己与环境的关系,并能引导其采取有效的行动来解决问题。

求助者更期望在被协助、引导的过程中,通过自身的参与及学习,能自我探索,自我挑战,自我了解并采取行动,自己解决自己的问题,达到助人的真正目的——“助人自助”。

因此助人的过程重于助人的结果。

所以所谓助人并不是帮助钓不到鱼的人钓鱼给他吃,而是让他明了自己的钓鱼方法如何。

为何这样的方法钓不到鱼,学习了解用什么样的方法才能钓到鱼,并且尝试改变以前的方法,用新的方法去钓。

如此的过程才真正对这位老钓不到鱼的钓者有帮助。

经过这样的协助过程,钓者以后才会自己钓鱼吃,而不是等待别人(辅导员)钓给他吃,这才是有意义的助人行为。

另外,不能为了达成助人的结果而忽略了其问所用的方法和态度。

## <<助人历程与技巧>>

如果为了要帮助某一位学生成绩变好，而不择手段或用伤害人的方法，结果成绩是变好了，但是却造成另一种伤害，这就是所谓的为了“达到目的，不择手段”。

像上面的例子，为了要使其成绩进步，可用两种方式，一种是用责骂、惩罚或威胁利诱的方法使其成绩不敢不进步，而终于达到目的；另外一种是以鼓励、赞许的方法，最后也达到目的了。

两种不同的方法都达到相同的目的，结果成绩是一样的，但心理健康、健全人格方面的结果却不一样。

第一种方式，赢了成绩，却输了健全的人格。

因此助人不是重结果，而是重过程的，为了达到目的的态度、方法才是助人的真谛。

P3-5

## <<助人历程与技巧>>

### 编辑推荐

《助人历程与技巧》(增订版)旨在提供一个有系统、架构清楚的助人模式给新进辅导之门的初学者,以更多的案例解析困境的处理,实用性更高,有助于学习者能更灵活地运用咨商技巧。

<<助人历程与技巧>>

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>