

**本科课程论文**

（2022 — 2023 学年第一学期）

论文题目：心理咨询理论与实践課程論文

课 程 名 称： 心理咨询理论与实践

课 程 类 别： 通识教育选修课

学 生 姓 名： 江晟維

学 号： 2020056086

学 院： 信息科學技術學院

学 系： 數學系

专 业： 信息管理與信息系統

任 课 教 师： 張將星，祖思萌

教 师 单 位： 心理健康教育中心

**2022年 12月 14日**

总结课程教学内容

在心理咨询与理论课程中，我学会了许多关于心理咨询的技巧。

1. 倾听与灌注:

倾听与灌注是指在咨询过程中，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。在见到来访者之前，必须要先确保自己已经心平气和，可以随时开始与来访者的工作。确保来访者可以看到并感受到，我全神贯注在和他一起的时间里。

1. 建立关系:

咨询师必须要展现深度的共情，营造了来访者是受欢迎和受尊重的氛围，来访者在这段关系里成为了一个真实的、热情的人，来访者受到了咨询师无条件的积极关注。

1. 释义:

释义是心理咨询中的重要的参与性技术，释义是指咨询师把来访者陈述的主要内容经过概括、综合和整理，用自己的话反馈给求助者，以达到加强理解、促进沟通的目的。释义可以加强理解、促进沟通，在收集资料时咨询师常常使用开放式提问，就其中的问题，通过求助者的修正，可使咨询师达到深入、准确理解求助者的目的。

1. 开放式提问:

开放式提问指提出比较概括、广泛、范围较大的问题，对回答的内容限制不严格，给对方以充分自由发挥的余地。开放式问题常常运用包括“什么”、“怎么”、“为什么”等词在内的语句发问。让来访者对有关的问题、事件给予较为详细的反应，而不是仅仅以“是”或“不是”等几个简单的词来回答。这样的问题是引起对方话题的一种方式，使对方能更多地讲出有关情况、想法、情绪等。

1. 封闭式提问:

封闭式提问，是指提问者提出的问题带有预设的答案，回答者的回答不需要展开，从而使提问者可以明确某些问题。封闭式提问一般在明确问题时使用，用来澄清事实，获取重点，缩小讨论范围。

1. 总结:

总结是长一些的释义，一般运用在一次咨询的结束前或开始下一个咨询环节前。通过提炼和呈现来访者在本次咨询中所说的和所感受到的，让来访者意识到自己所说的和所表达的，都已经被咨询师理解和接纳了，也让来访者意识到本次咨询的结束。总结也可以被运用于咨询过程中，帮助咨询师澄清来访者所说的内容和所表达的情感，了解来访者是否被正确的倾听，并允许来访者对咨询师的总结给予纠正和补充。当来访者思路中断或不知该如何叙述下去，也可以使用总结技巧。

印象深刻的心理学技術

令我印象最深刻的心理学知识是“投射效应”。当我了解了这个心理效应之后，不由联想到在我的日常生活中常常会因为一些鸡毛蒜皮小事与家人朋友发生争吵。“投射效应”很好地解释了人们为何在发生争吵时，常常会表现出无法互相理解的现象。“投射效应”是指人在认知和对他人形成印象时，以为他人也具备与自己相似的特性的现象，常常认为别人理所当然地知道自己心中的想法。于是把自己的情感、意志、特性投射到他人身上并强加于人，即[推己及人](https://baike.baidu.com/item/%E6%8E%A8%E5%B7%B1%E5%8F%8A%E4%BA%BA/6301360?fromModule=lemma_inlink" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%8A%95%E5%B0%84%E6%95%88%E5%BA%94/_blank)的[认知障碍](https://baike.baidu.com/item/%E8%AE%A4%E7%9F%A5%E9%9A%9C%E7%A2%8D/1741433?fromModule=lemma_inlink" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%8A%95%E5%B0%84%E6%95%88%E5%BA%94/_blank)。这会导致双方在发生争吵时，如果自己心情不好，就会以为对方 投射下，就会变成对方“好像”在很愤怒地说话。在学完“投射效应”这个心理学知识之后，我对事物的变化有了不一样的认知。“投射效应”是一种严重的认知心理偏差，[辩证](https://baike.baidu.com/item/%E8%BE%A9%E8%AF%81/2234058" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%8A%95%E5%B0%84%E6%95%88%E5%BA%94/_blank)地、[一分为二](https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%80%E5%88%86%E4%B8%BA%E4%BA%8C/4699596" \t "https://baike.baidu.com/item/%E6%8A%95%E5%B0%84%E6%95%88%E5%BA%94/_blank)地去对待别人和对待自己，是克服“投射效应”的方法。我认为在看待某些事物时，我们应该要客观理性地进行分析，不要让自己的投射偏离了事实，否则只会给双方带来无尽的伤害。

家谱图

本科生课程论文评定表（封底）

|  |
| --- |
| **论文评语：**  **评定分数（百分制）：\_\_\_\_\_\_\_\_ 签章：**  **年 月 日** |