

招警考试辅导：心理咨询的基本过程 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/19/2021_2022__E6_8B_9B_E8_AD_A6_E8_80_83_E8_c24_19531.htm 心理咨询活动一般包括以下几个阶段或者环节。

- 1 初诊接待 了解求助者的问题，咨询师确定求助者的问题是否符合心理咨询的范围，以及咨询师自己能否帮助求助者解决问题。如果不属于心理咨询范围，或者不是自己心理咨询领域，咨询师建议求助者到相应机构或者咨询师那里寻求心理咨询。这个阶段一般在来访者进行电话预约时进行，或者在求助者亲自到咨询机构求助时进行。初诊接待一般需要花费 10 分钟左右时间。
- 2 心理诊断 咨询师需要对求助者的问题和相关的方面情况有一个全面地了解，对求助者的问题的类型和严重程度有一个诊断，需要对造成求助者问题的原因进行分析和判断。心理诊断主要通过
与求助者的谈话、与求助者密切关系人士的谈话、通过咨询师的观察、通过心理测验等方式进行。心理诊断阶段所需要的时间往往取决于求助者问题的严重程度和生活经历复杂程度，心理诊断谈话一般在 30 分钟—180 分钟之间，即心理诊断谈话需要 1 次到数次咨询谈话时段。
- 3 确定咨询方案 在咨询师对求助者的问题类型和严重程度，对造成问题的原因有一个诊断以后，咨询师会合求助者协商心理咨询解决问题的先后顺序，首先解决哪个问题，然后再解决那个问题，与求助者介绍采用的心理咨询技术和方法，协商心理咨询的时间、周期、费用等问题。与求助者达成一致。如果能够达成一致，就进入心理咨询阶段，如果不能达成一致，咨询活动就终止。确定咨询方案一般需要 15 分钟—30 分钟。
- 4 心理咨询

在心理咨询师与求助者就咨询问题和使用方案取得一致的情况下，咨询师对求助者的问题进行咨询性谈话，咨询师可能使用的技术有认知矫正、行为疗法、心理分析等方法。根据使用方法的的不同，有可能咨询师会给求助者布置家庭作业，或者对求助者进行训练等。本阶段所需要的时间往往和求助者问题的类型、问题的多少，咨询技术、以及求助者配合情况有关。如果求助者的问题是长期形成的，如果采用心理分析技术、如果求助者未能按照咨询师的要求完成家庭作业，这些情况下咨询所需要的次数可能就比较长一些。

5 咨询结束

在咨询目标达成，或者求助者不愿意继续进行咨询，咨询即告结束。在结束的时候，咨询师和求助者一起对咨询效果进行评估。在咨询结束后一段时间里，还会与求助者联系，了解求助者的改善情况。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com