

《认知治疗》

实验手册

学号:

姓名:

一. 初诊接待

【训练目的】

掌握认知治疗的初诊接待，掌握认知治疗的治疗设置，熟悉接待流程。

【训练对象】

已经掌握认知治疗基本理论的应用心理学专业本科学生。

【训练器材】

多媒体教学系统

【训练学时】

4 学时

【训练程序/步骤】

1. 准备工作：

复习认知治疗的理论，复习《心理治疗学》中关于治疗同盟的理论。

2. 训练程序

【训练】初诊接待的试错练习

分组：每组 2 人，分为 10-15 个小组，每组中轮流扮演咨询师和来访者。

环境：情景实验室

（1）准备阶段：

进行分组，并介绍练习规则，复习相关认知治疗理论，鼓励学生不要怕犯错。

（2）训练阶段：

以“电话预约”、“咨询室布置”、“接待”、“自我介绍”、“治疗简介”为不同阶段，让学生分组尝试自己思考并纠正自己的错误，从而得到领悟。

（3）结束阶段：

小组所有成员训练完成后，进行分享。

（4）组员讨论：

讨论初诊接待的相关疑问，以及自己在训练过程中遇到的问题。

（5）教师讲解：

教师解答关于初诊接待的相关问题。

【结果】训练报告

1. 掌握认知治疗初诊接待的运作流程。
2. 报告作为治疗师或者求助者在初诊接待过程中的感受。

【讨论】

1. 初诊接待对于认知治疗的意义是什么？
2. 初诊接待中体现了认知治疗的哪些设置？

【参考文献】

《认知行为疗法》 中国轻工业出版社 莱德利著

《认知疗法：基础与应用》 中国轻工业出版社 贝克著

二. 认知治疗会谈

【训练目的】

掌握认知治疗的摄入性会谈流程，熟悉基本诊断流程，熟悉认知治疗基本技术。

【训练对象】

已经掌握认知治疗基本理论的应用心理学专业本科学生。

【训练器材】

多媒体教学系统

【训练学时】

4 学时

【训练程序/步骤】

1. 准备工作：

复习认知治疗的理论，复习认知治疗中关于治疗技术的理论。

2. 训练程序

【训练】认知治疗的试错练习

分组：每组 2 人，分为 10-15 个小组，每组中轮流扮演咨询师和来访者。

环境：情景实验室

（1）准备阶段：

进行分组，并介绍练习规则，复习相关认知治疗理论，鼓励学生不要怕犯错。

（2）训练阶段：

以“询问主要问题”、“复述”、“询问准确程度”、“询问主要感受并量化”为不同阶段，让学生分组尝试自己思考并纠正自己的错误，从而得到领悟。

（3）结束阶段：

小组所有成员训练完成后，进行分享。

（4）组员讨论：

讨论在会谈中的相关疑问，以及自己在训练过程中遇到的问题。

（5）教师讲解：

教师解答关于初诊接待的相关问题。

【结果】训练报告

1. 掌握认知治疗会谈的运作流程。
2. 报告应该如何进行准确的复述，有何技巧。

【讨论】

1. 为何要在摄入性会谈后进行复述？
2. 为何需要给准确程度和情绪进行量化？

【参考文献】

《认知行为疗法》 中国轻工业出版社 莱德利著

《认知疗法：基础与应用》 中国轻工业出版社 贝克著

三. 使用活动监测表

【训练目的】

掌握活动监测表来进行系统治疗。

【训练对象】

已经掌握认知治疗基本理论的应用心理学专业本科学生。

【训练器材】

多媒体教学系统

【训练学时】

4 学时

【训练程序/步骤】

1. 准备工作：

复习认知治疗的理论，打印并填写准备活动监测表。

2. 训练程序

【训练】使用活动监测表

分组：每组 2 人，分为 10-15 个小组，每组中轮流扮演咨询师和来访者。

环境：情景实验室

(1) 准备阶段：

进行分组，并介绍练习规则，复习相关认知治疗理论，准备已填写的活动监测表。

(2) 训练阶段：

组员 A 分析组员 B 的活动监测表，分别从活动的安排、愉悦程度、活动与愉悦程度的匹配等方面进行分析和会谈，交换意见，然后组员 B 进行分析。

(3) 结束阶段：

小组所有成员训练完成后，进行分享。

(4) 组员讨论：

讨论在分析表格中的相关疑问，以及自己在训练过程中遇到的问题。

(5) 教师讲解：

教师解答关于使用活动监测表的相关问题。

【结果】训练报告

1. 掌握活动监测表的分析流程和项目。
2. 如何使用表格分析结果来促进治疗。

【讨论】

1. 使用活动监测表的意义是什么？
2. 如何对活动监测表进行分析？

【参考文献】

《认知行为疗法》 中国轻工业出版社 莱德利著

《认知疗法：基础与应用》 中国轻工业出版社 贝克著

四. 使用 DTR 五栏表

【训练目的】

掌握如何使用 DTR 五栏表来进行认知重建。

【训练对象】

已经掌握认知治疗基本理论的应用心理学专业本科学生。

【训练器材】

多媒体教学系统

【训练学时】

4 学时

【训练程序/步骤】

1. 准备工作：

复习认知治疗的理论，打印并准备 DTR 五栏表和活动监测表。

2. 训练程序

【训练】使用 DTR 五栏表

分组：每组 2 人，分为 10-15 个小组，每组中轮流扮演咨询师和来访者。

环境：情景实验室

（1）准备阶段：

进行分组，并介绍练习规则，复习相关认知治疗理论，准备已填写的活动监测表和空白的 DTR 五栏表。

（2）训练阶段：

组员 A 分析组员 B 的活动监测表，然后运用 DTR 五栏表的框架来进行问诊，练习情境回溯技术。

（3）结束阶段：

小组所有成员训练完成后，进行分享。

（4）组员讨论：

讨论在分析表格中的相关疑问，以及自己在训练过程中遇到的问题。

（5）教师讲解：

教师解答关于使用 DTR 五栏表的相关问题。

【结果】训练报告

1. 掌握 DTR 五栏表的使用流程。
2. 如何使用情境回溯技术？

【讨论】

1. 使用DTR五栏表的意义是什么？
2. 为何DTR五栏表能够促进认知重建？

【参考文献】

《认知行为疗法》 中国轻工业出版社 莱德利著

《认知疗法：基础与应用》 中国轻工业出版社 贝克著

五. 督导

【训练目的】

掌握认知治疗督导的一般模式，熟悉督导的流程。

【训练对象】

已经掌握认知治疗基本理论的应用心理学专业本科学生。

【训练器材】

多媒体教学系统

【训练学时】

2 学时

【训练程序/步骤】

1. 准备工作：

复习认知治疗督导的理论。

2. 训练程序

【训练】督导训练

分组：每组 10 人，分为 2-3 个小组，由教师担任督导师角色。

环境：情景实验室

（1）准备阶段：

进行分组，并介绍督导规则及伦理守则。

（2）训练阶段：

每位组员轮流来叙述近期遇到的不愉快事件，由督导师来组织组员投票，投票出的问题由督导师来组织大家讨论。

（3）结束阶段：

结束讨论后，进行分享。

（4）组员讨论：

讨论在督导中的相关疑问，以及自己在督导过程中的感受。

（5）教师讲解：

教师解答关于督导的相关问题。

【结果】训练报告

1. 督导的常见流程是怎样的？
2. 在督导中有何收获？

【讨论】

1. 督导中督导师的角色是什么？
2. 为何心理咨询师需要督导？

【参考文献】

《认知行为疗法》 中国轻工业出版社 莱德利著

《认知疗法：基础与应用》 中国轻工业出版社 贝克著