



Содержание

Об авторе	23
Введение	27
Цели консультирования	30
Мультикультурные аспекты техник консультирования	33
Применение техник в конкретных случаях и для конкретных клиентов	35
Некоторые предварительные замечания	36
Новое в этом издании	37
Ждем ваших отзывов	38
Благодарности	39
Часть 1. Техники краткосрочного консультирования, ориентированного на решение	41
Мультикультурные аспекты краткосрочного консультирования, ориентированного на решение	44
Глава 1. Шкалирование	45
Истоки техники шкалирования	45
Как применять технику шкалирования	45
Варианты техники шкалирования	46
Примеры техники шкалирования	46
Полезность и оценка техники шкалирования	56
Применение техники шкалирования	58
Глава 2. Исключения	59
Истоки техники исключений	59
Как применять технику исключений	59
Варианты техники исключений	61

8 Содержание

Пример техники исключений	62
Полезность и оценка техники исключений	66
Применение техники исключений	67
Глава 3. Свободная беседа	69
Источники техники свободной беседы	69
Как применять технику свободной беседы	70
Варианты техники свободной беседы	71
Пример применения техники свободной беседы	71
Полезность и оценка техники свободной беседы	73
Применение техники свободной беседы	74
Глава 4. Вопрос о чуде	75
Источники техники вопроса о чуде	75
Как применять технику вопроса о чуде	76
Варианты техники вопроса о чуде	77
Пример техники вопроса о чуде	78
Полезность и оценка вопроса о чуде	81
Применение техники вопроса о чуде	82
Глава 5. Разметка минного поля	83
Источники техники “разметка минного поля”	83
Как применять технику “разметка минного поля”	83
Пример применения техники “разметка минного поля”	84
Полезность и оценка техники “разметка минного поля”	89
Применение техники “разметка минного поля”	90
Часть 2. Техники, основанные на адлерианских и психодинамических принципах	91
Мультикультурные аспекты адлерианского и психодинамического подходов	93
Глава 6. Я-сообщения	95
Источники техники я-сообщений	95
Как применять технику я-сообщений	96

Варианты техники я-сообщений	97
Пример техники я-сообщений	97
Полезность и оценка техники я-сообщений	101
Применение техники я-сообщений	103
Глава 7. Действие “как будто”	105
Истоки техники действия “как будто”	105
Как применять технику действия “как будто”	105
Варианты техники действия “как будто”	106
Пример техники действия “как будто”	107
Полезность и оценка техники действия “как будто”	111
Применение техники действия “как будто”	112
Глава 8. “Плевок в суп клиенту”	113
Истоки техники “Плевок в суп клиенту”	113
Как применять технику “плевок в суп клиенту”	114
Варианты техники “плевок в суп клиенту”	115
Пример техники “плевок в суп клиенту”	115
Полезность и оценка техники “плевок в суп клиенту”	118
Применение техники “плевок в суп клиенту”	118
Глава 9. Взаимное рассказывание историй	119
Истоки техники взаимного рассказывания историй	119
Как применять технику взаимного рассказывания	120
Варианты техники взаимного рассказывания историй	123
Пример техники взаимного рассказывания историй	125
Полезность и оценка техники взаимного рассказывания историй	132
Применение техники взаимного рассказывания историй	134
Глава 10. Парадоксальная интенция	135
Истоки техники парадоксальной интенции	135
Как применять технику парадоксальной интенции	137

10 Содержание

Варианты техники парадоксальной интенции	138
Пример техники парадоксальной интенции	138
Полезность и оценка техники парадоксальной интенции	148
Применение техники парадоксальной интенции	149
Часть 3. Техники, основанные на принципах гештальта и психодрамы	151
Мультикультурные аспекты техник, основанных на принципах гештальта и психодрамы	152
Глава 11. Техника пустого стула	155
Истоки техники пустого стула	155
Как применять технику пустого стула	156
Варианты техники пустого стула	158
Пример техники пустого стула	158
Полезность и оценка техники пустого стула	164
Применение техники пустого стула	168
Глава 12. Телодвижения и преувеличение	169
Истоки техники телодвижений и преувеличения	169
Как применять технику телодвижений и преувеличения	169
Варианты техники телодвижения и преувеличения	170
Пример техники телодвижений и преувеличения	170
Полезность и оценка техники телодвижений и преувеличения	172
Применение техники телодвижений и преувеличения	173
Глава 13. Обмен ролями	175
Истоки техники обмена ролями	175
Как применять технику обмена ролями	175
Варианты техники обмена ролями	175
Пример техники обмена ролями	176
Полезность и оценка техники обмена ролями	180
Применение техники обмена ролями	180

Часть 4. Техники, основанные на принципах осознанности	181
Мультикультурные аспекты методов, основанных на принципах осознанности	183
Глава 14. Визуальное, или управляемое воображение	185
Источники техники визуального воображения	185
Как применять технику визуального воображения	186
Варианты техники визуального воображения	187
Примеры техники визуального воображения	188
Полезность и оценка техники визуального воображения	193
Применение техники визуального/управляемого воображения	195
Глава 15. Глубокое дыхание	197
Источники техники глубокого дыхания	197
Как применять технику глубокого дыхания	197
Варианты техники глубокого дыхания	199
Пример техники глубокого дыхания	201
Полезность и оценка техники глубокого движения	202
Применение техники глубокого дыхания	205
Глава 16. Техника прогрессивной мышечной релаксации	207
Источники техники прогрессивной мышечной релаксации	207
Как применять технику прогрессивной мышечной релаксации	207
Варианты техники прогрессивной мышечной релаксации	208
Пример техники прогрессивной мышечной релаксации	210
Полезность и оценка техники прогрессивной мышечной релаксации	214
Применение техники прогрессивной мышечной релаксации	216

Глава 17. Осознанная медитация	217
Истоки техники осознанной медитации	217
Как применять технику осознанной медитации	218
Варианты техники осознанной медитации	220
Примеры техники осознанной медитации	221
Полезность и оценка техники осознанной медитации	226
Применение техники осознанной медитации	227
Часть 5. Техники, основанные на гуманистических и феноменологических принципах	229
Мультикультурные аспекты гуманистических и феноменологических подходов	231
Глава 18. Самораскрытие	233
Истоки техники самораскрытия	233
Как применять технику самораскрытия	233
Варианты техники самораскрытия	235
Примеры техники самораскрытия	236
Полезность и оценка методики самораскрытия	240
Применение техники самораскрытия	242
Глава 19. Конфронтация	243
Истоки техники конфронтации	243
Как применять технику конфронтации	243
Как реализовать технику конфронтации	245
Варианты техники конфронтации	247
Пример техники конфронтации	248
Полезность и оценка техники конфронтации	251
Применение техники конфронтации	252
Глава 20. Мотивационное интервьюирование	253
Истоки техники мотивационного интервьюирования	253
Как применять метод мотивационного интервьюирования	255
Варианты мотивационной техники интервьюирования	257

Пример техники мотивационного интервьюирования	258
Полезность и оценка техники мотивационного интервьюирования	261
Применение техники мотивационного интервьюирования	264
Глава 21. Силовая бомбардировка	265
Источники техники силовой бомбардировки	265
Как применять технику силовой бомбардировки	265
Варианты техники силовой бомбардировки	267
Примеры техники силовой бомбардировки	268
Полезность и оценка техники силовой техники бомбардировки	272
Применение техники силовой бомбардировки	273
Часть 6. Техники, основанные на когнитивно-поведенческих принципах	275
Мультикультурные аспекты методов, основанных на когнитивно-поведенческих принципах	277
Глава 22. Внутренний диалог	279
Источники техники внутреннего диалога	279
Как применять технику внутреннего диалога	280
Варианты техники внутреннего диалога	282
Пример техники внутреннего диалога	283
Полезность и оценка техники внутреннего диалога	286
Применение техники внутреннего диалога	288
Глава 23. Рефрейминг	289
Источники техники рефрейминга	289
Как применять технику рефрейминга	290
Варианты техники рефрейминга	291
Пример техники рефрейминга	291
Полезность и оценка техники рефрейминга	299
Применение техники рефрейминга	300

Глава 24. Остановка мыслей	301
Источники техники остановки мыслей	301
Как применять технику остановки мыслей	301
Варианты техники остановки мысли	302
Пример техники остановки мысли	303
Полезность и оценка техники остановки мысли	307
Применение техники остановки мыслей	309
Глава 25. Когнитивная реструктуризация	311
Источники техники когнитивной реструктуризации	311
Как применять метод когнитивной реструктуризации	311
Варианты техники когнитивной реструктуризации	314
Пример техники когнитивной реструктуризации	315
Полезность и оценка техники когнитивной реструктуризации	322
Применение техники когнитивной реструктуризации	324
Глава 26. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия: модель ABCDEF и рационально-эмоциональное воображение	325
Источники модели ABCDEF и техники рационально-эмоционального воображения	325
Как реализовать модель ABCDEF и метод рационально-эмоционального воображения	326
Рационально-эмоциональное воображение	331
Варианты модели ABCDEF и техника рационально-эмоционального воображения	332
Пример модели ABCDEF и техники рационально-эмоционального воображения	333
Полезность и оценка модели ABCDEF и техники рационально-эмоционального воображения	341
Применение модели ABCDEF и техники рационально-эмоционального воображения	343

Глава 27. Систематическая десенсибилизация	345
Истоки техники систематической десенсибилизации	345
Как применять технику систематической десенсибилизации	346
Субъективные единицы шкалы дистресса	349
Варианты техники систематической десенсибилизации	350
Пример техники систематической десенсибилизации	351
Полезность и оценка техники систематической десенсибилизации	365
Применение техники систематической десенсибилизации	367
Глава 28. Тренинг прививки от стресса	369
Истоки техники тренинга прививки от стресса	369
Как применять технику тренинга прививки от стрессов	370
Вариант тренинга прививки от стресса	372
Пример тренинга прививки от стресса	372
Полезность и оценка техники тренинга прививки от стресса	380
Применение тренинга прививки от стресса	382
Часть 7. Техники, применяемые в ходе сессий и в перерывах между ними	383
Мультикультурные аспекты техник, используемых для структурирования опыта вне консультаций	385
Глава 29. Домашнее задание	387
Истоки техники домашнего задания	387
Как применять технику домашнего задания	387
Варианты техники домашнего задания	389
Примеры техники домашнего задания	389
Полезность и оценка техники домашнего задания	390
Применение техники домашнего задания	392
Глава 30. Библиотерапия	393
Истоки техники библиотерапии	393
Как применять технику библиотерапии	394

16 Содержание

Варианты техники библиотерапии	395
Пример техники библиотерапии	396
Полезность и оценка метода библиотерапии	396
Применение техники библиотерапии	401
Глава 31. Ведение дневника	403
Источники техники ведения дневника	403
Как применять технику ведения дневника	404
Варианты техники ведения дневника	405
Пример метода ведения дневника	405
Полезность и оценка техники ведения дневника	407
Применение техники ведения дневника	408
Часть 8. Техники, основанные на социальном научении	409
Мультикультурные аспекты техник, основанных на подходах социального научения	410
Глава 32. Моделирование	411
Источники техники моделирования	411
Как реализовать технику моделирования	413
Варианты техники моделирования	414
Пример техники моделирования	414
Полезность и оценка техники моделирования	418
Применение техники моделирования	420
Глава 33. Поведенческая репетиция	421
Источники техники поведенческой репетиции	421
Как применять технику поведенческой репетиции	421
Варианты техники поведенческой репетиции	422
Пример техники поведенческой репетиции	423
Полезность и оценка техники поведенческой репетиции	426
Применение техники поведенческой репетиции	428

Глава 34. Ролевая игра	429
Истоки техники ролевой игры	429
Как применять технику ролевой игры	429
Варианты техники ролевой игры	431
Пример техники ролевой игры	433
Полезность и оценка техники ролевой игры	440
Применение техники ролевой игры	442
Часть 9. Техники, основанные на поведенческих подходах, использующих положительное подкрепление	443
Краткое введение в основные принципы для модификации поведения	443
Положительное подкрепление и отрицательное подкрепление	444
Проблема оценки поведения	446
Мультикультурные аспекты поведенческих подходов, использующих положительное подкрепление	448
Глава 35. Принцип Премака	451
Истоки техники, основанной на принципе Премака	451
Как реализовать технику, основанную на принципе Премака	452
Варианты техник, основанных на принципе Премака	453
Пример техники, основанной на принципе Премака	453
Полезность и оценка техники, основанной на принципе Премака	458
Применение техники, основанной на принципе Премака	459
Глава 36. Поведенческая таблица	461
Истоки техники поведенческой таблицы	461
Как применять технику поведенческих таблиц	461
Примеры техники поведенческих таблиц	462
Полезность и оценка техники поведенческой таблицы	466
Применение техники поведенческой таблицы	466

Глава 37. Экономика жетонов	467
Источники техники экономики жетонов	467
Как применять технику экономики жетонов	467
Варианты техники экономики жетонов	469
Пример техники экономики жетонов	470
Полезность и оценка техники экономики жетонов	473
Применение техники экономики жетонов	476
Глава 38. Поведенческий контракт	477
Источники техники поведенческого контракта	477
Как применять технику поведенческого контракта	478
Варианты техники поведенческого контракта	480
Пример техники поведенческого контракта	481
Полезность и оценка техники поведенческого контракта	489
Применение техники поведенческого контракта	490
Часть 10. Техники, основанные на применении наказаний	491
Мультикультурные аспекты поведенческих подходов с использованием наказания	493
Глава 39. Угасание	495
Источники техники угасания	495
Как применять технику угасания	495
Варианты техники угасания	496
Пример техники угасания	497
Полезность и оценка техники угасания	504
Применение техники угасания	505
Глава 40. Тайм-аут	507
Источники техники тайм-аута	507
Как применять технику тайм-аута	508
Варианты техники тайм-аута	509
Пример техники тайм-аута	510

Полезность и оценка техники тайм-аута	520
Применение техники тайм-аута	523
Глава 41. Стоимость реакции	525
Источники техники стоимости реакции	525
Как применять технику стоимости реакции	526
Варианты техники стоимости реакции	526
Пример техники стоимости реакции	527
Полезность и оценка техники стоимости реакции	537
Применение техники стоимости реакции	539
Глава 42. Гиперкоррекция	541
Источники техники гиперкоррекции	541
Как осуществлять технику гиперкоррекции	542
Варианты техники гиперкоррекции	542
Пример метода гиперкоррекции	543
Полезность и оценка метода гиперкоррекции	546
Применение техники гиперкоррекции	547
Часть 11. Техники, не поддающиеся классификации	549
Мультикультурные аспекты техник, не поддающихся классификации	550
Глава 43. Нарративная терапия	553
Источники нарративной терапии	553
Как применять технику нарративной терапии	553
Варианты техники нарративной терапии	555
Пример техники нарративной терапии	556
Полезность и оценка техники нарративной терапии	560
Применение техники нарративной терапии	560
Глава 44. Консультирование с опорой на сильные стороны	561
Источники техники консультирования с опорой на сильные стороны	561

20 Содержание

Как применять технику консультирования с опорой на сильные стороны	562
Варианты техники консультирования с опорой на сильные стороны	565
Пример техники консультирования с опорой на сильные стороны	565
Полезность и оценка методики консультирования с опорой на сильные стороны	568
Применение подхода с опорой на сильные стороны	568
Глава 45. Защита интересов клиента	569
Источники техники защиты интересов клиента	569
Как применять технику защиты интересов клиента	569
Варианты техники защиты интересов клиента	571
Пример техники защиты интересов клиента	572
Полезность и оценка техник защиты интересов клиента	575
Применение техники консультирования по защите интересов клиента	576
Заключительные замечания	577
Библиография	579
Предметный указатель	631