

Philosophy of Training 培训理念



- **目标:** 帮助你进入 “卓越的进程” (“cycle of excellence”)
- **方法:**
 1. 先找到你的基准 (原始的状态)
 2. 接受反馈
 3. 然后进行 “知情、刻意练习” (“informed, deliberate practice”)

卓越临床国际中心 (International Center for Clinical Excellence) Scott Miller 和他的同事的研究发现 优秀的心理咨询师 跟 普通的咨询师 的区别不在于学习的水平, 或智力水平, 或从业时间。 而是优秀的咨询师 花了更多时间去考虑怎样改善他们的技能及花了更多的时间练习练习。

Miller, S.D., Hubble, M.A., Chow, D. L., & Seidel, J.A. (2013). The outcome of psychotherapy: Yesterday, today, and tomorrow. *Psychotherapy* 50 (1): 88-97.

Micro-Skills Counselor Training Approach

咨询师培训的微观训练法



- 一个系统的咨询师培训方法
- 得到了在美国的研究和临床经验的支持
- 以对有效咨询师的行为的研究为基础
- 专注于具体的、特定的细微行为，即“微技能”

Micro-Skills Counselor Training Approach

咨询师培训的微观训练法



我们CNO 教科书中用到的方法：

- 通过详细的“认知学习策略”和学习活动而进行的认知自我引导法
- “我们并不希望这些定义和指南被当做教条来使用。” (第11页)
- “**练习使用建设性，有教益的方式表达反馈意见，**并让反馈意见具体而确切。” (第10页)