

总结



- 一个或两个释义
- 在聆听来访者叙述以后，咨询师组织并连接重要议题

两种技能的区别

- 释义：关注一个想法。
总结：关注整个议题。
- 释义：关注来访者刚刚讲过的信息。
总结：关注来访者讲述的成段的信息。

释义和总结的共同点

- 并不是简单地重复来访者的信息。



如何总结

- 发现来访者重复的想法以及经历。
以委婉的口吻开始，例如：“听起来好像是 ...”
- 以你自己的话语总结来访者的思想。
准确性确认，例如：“你同意我所说的吗？”

何时总结

帮助来访者发现他们讲述的主要议题。

例如 (第一次咨询快要结束时)

总结：“我注意到在这次咨询中你已经几次提到你先生让你非常愤怒。也许这是我们可以关注的议题。”

何时总结



控制会谈的进程。

例：来访者一进来就向你连续叙述了很多细节：

“这星期简直糟透了！我和朋友吵了架，丢了皮包，又跌倒伤了脚！”

总结：“在你继续之前，请暂停一下。的确听起来，这星期你有一连串不顺当的事。”

何时总结



回顾进程

举例：（在第二次会谈开始时）

总结：“上次我们见面谈到了你先生去世后日子对你有多么艰难。”

何时总结

- 帮助来访者发现他们讲述的主要议题
- 控制会谈的进程
- 回顾进程
- 确认你确切地听到对方
- 表达你在听并理解