

# สารบัญ

หน้า

<b>บทที่ 1</b>	<b>ธรรมชาติของการให้ความช่วยเหลือ</b>	1
1.1	ลักษณะผู้ให้ความช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ	3
1.2	การช่วยให้ผู้มารับความช่วยเหลือพัฒนาตัวเอง	10
1.3	เป้าหมายการให้คำปรึกษา	11
1.4	แบบในการให้คำปรึกษาซึ่งมีลักษณะเฉพาะตัว	15
1.5	การให้คำปรึกษาได้รับอิทธิพลจากกระบวนการปฏิสัมพันธ์	16
<b>บทที่ 2</b>	<b>สถานที่ทำงานของผู้ให้คำปรึกษา</b>	21
2.1	บทบาทผู้ให้คำปรึกษา	24
2.2	เป้าหมายการช่วยเหลือ	25
2.3	ตัวอย่างสถานที่ทำงาน	26
2.4	ความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง	26
<b>บทที่ 3</b>	<b>คุณลักษณะที่จำเป็นในการให้คำปรึกษา</b>	29
3.1	การยอมรับ	31
3.2	ความจริงใจเป็นตัวของตัวเอง	40
3.3	ความเข้าใจ	62
<b>บทที่ 4</b>	<b>ความสัมพันธ์ในการให้คำปรึกษา</b>	81
4.1	ความสำคัญของความสัมพันธ์	83
4.2	นิยามของความสัมพันธ์	84
4.3	ความสัมพันธ์ในการทำจิตบำบัด	85
4.4	ความรับผิดชอบของผู้ให้คำปรึกษา	88
4.5	ความรับผิดชอบของผู้รับคำปรึกษา	89
4.6	ทัศนคติของผู้ให้คำปรึกษา	90
<b>บทที่ 5</b>	<b>การต่อต้าน</b>	93
5.1	เหตุผลของการต่อต้าน	95
5.2	วิธีการในการต่อต้าน	98
5.3	ความรุนแรงของการต่อต้าน	100
5.4	การจัดการกับการต่อต้าน	100
5.5	ความสัมพันธ์ที่คลุมเครือ	107
5.6	การเชื่อมโยง	108
5.7	การเชื่อมโยงในทางตรงข้าม	112

	หน้า
<b>บทที่ 6 ทักษะการสื่อสาร</b>	115
6.1 การแสดงความใส่ใจ	117
6.2 การฟังด้วยความตั้งใจ	121
6.3 สิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการฟัง	134
6.4 การสื่อสารด้วยคำพูด	136
<b>บทที่ 7 การให้คำปรึกษาครั้งแรก</b>	141
7.1 ความคาดหวังของผู้รับคำปรึกษา	143
7.2 ความชอบของผู้รับคำปรึกษา	148
7.3 สิ่งที่มีผลต่อความคาดหวังและความชอบของผู้รับคำปรึกษา	149
7.4 การสัมภาษณ์ครั้งแรก	153
<b>บทที่ 8 ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและการไต่ถาม</b>	169
8.1 ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง	171
8.2 ศิลปะการไต่ถาม	178
8.3 การกระตุ้นแต่เพียงเล็กน้อยให้พูด	185
<b>บทที่ 9 เป้าหมายการให้คำปรึกษา</b>	191
9.1 ความต้องการของผู้รับคำปรึกษา	193
9.2 การนิยามปัญหา	195
9.3 การวางเป้าหมาย	200
9.4 ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งระดับสูง	201
9.5 จังหวะ เวลา การเสนอและการท้าทาย	202
9.6 รูปแบบความเข้าใจอย่างลึกซึ้งระดับสูง	203
9.7 การสรุป	206
9.8 การท้าทาย	208
<b>บทที่ 10 ยุทธวิธีการแก้ปัญหา</b>	219
10.1 การพัฒนายุทธวิธีในการเปลี่ยนแปลง	221
10.2 การใช้วิธีการระดมพลังสมอง	222
10.3 การแก้ปัญหา การตัดสินใจ และการวางแผน	223
10.4 กระบวนการในการแก้ปัญหา	224
10.5 ปฏิบัติการ	224
10.6 การทบทวนดูความก้าวหน้า	226
10.7 เป้าหมายและปฏิบัติการ	227
10.8 การแทรกแซงในการทำจิตบำบัด	230

	หน้า
<b>บทที่ 11</b> ระยะเวลาและการยุติการให้คำปรึกษา	247
11.1 ระยะเวลาในการให้คำปรึกษา	249
11.2 ผู้รับคำปรึกษาเป็นฝ่ายริเริ่มการยุติความสัมพันธ์	251
11.3 นักจิตบำบัดตัดสินใจยุติความสัมพันธ์	252
11.4 การตัดสินใจร่วมกันในการยุติความสัมพันธ์	254
11.5 การเลือกเวลาที่เหมาะสมในการยุติความสัมพันธ์	254
<b>บทที่ 12</b> แนวความคิดเกี่ยวกับกระบวนการในการให้ความช่วยเหลือ	257
12.1 ทฤษฎีส่วนตนในการให้ความช่วยเหลือ	259
12.2 ทฤษฎีต่าง ๆ ในการให้ความช่วยเหลือ	261
<b>บทที่ 13</b> จรรยาบรรณทางวิชาชีพ	293
13.1 การเก็บรักษาความลับ	295
13.2 จรรยาบรรณทางวิชาชีพ	297
<b>บรรณานุกรม</b>	301

## แบบฝึกหัด

	หน้า
การยอมรับนับถือในทางบวก	36
การพยายามเป็นที่ยอมรับ	38
การสื่อสารการยอมรับคนอื่น	38
เอาคนที่แตกต่างออกไป	39
การตรวจสอบการสื่อสารที่แสดงความเป็นตัวของตัวเอง	39
การสร้างความสัมพันธ์	53
การเปิดเผยตนเองและความชอบ	54
การตรวจสอบตนเอง	56
การตรวจสอบรายการของคุณศัพท์	57
การใช้จินตนาการ	59
การเปิดเผยตนเอง	61
“ฉันเป็น”	62
การสอบถาม การฟัง และการตอบสนอง	66
การตอบสนองที่แสดงถึงความเข้าใจอย่างถูกต้อง	74
ผลกระทบจากพฤติกรรมที่เห็น	126
การสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด	127
แปลความหมายภาษาท่าทางของคนอื่น	127
การแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก	128
การใช้ภาษาท่าทางแสดงถึงความอบอุ่นและซาเย็น	129
การอภิปรายถึงความรู้สึก	130
ความคลุมเครือในการแสดงออกซึ่งความรู้สึก	131
การทบทวนอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ	132
ความรู้สึกที่คุณมีต่อตนเอง	134
ผลติดตามมาจากคำพูดของผู้ให้คำปรึกษา	139
การผ่อนคลาย	164
การเริ่มการสัมภาษณ์	165
การเริ่มและยุติการสัมภาษณ์	165
การตอบสนองเนื้อหาด้านความคิด	186

	<b>หน้า</b>
การตอบสนองเนื้อหาด้านอารมณ์	187
วิเคราะห์การตอบสนอง	189
การฝึกการทำท่าย	215
การเล่นบทบาทการทำท่าย	216
การเผชิญหน้าเพื่อปรับปรุงคุณภาพของความสัมพันธ์	217
ฝึกการเลือกยุทธวิธีการให้ความช่วยเหลือ การนำไปใช้ การประเมิน	229
ตัวแบบ	232