

차례



■ 머리말 / 3

제1장 개인상담 / 11

1. 내담자와 상담자 / 14

1) 내담자란 누구인가 / 14

2) 상담자란 누구인가 / 15

2. 상담자가 갖추어야 할 자질 / 23

1) 전문적 자질 / 23

2) 인성적 자질 / 25

3) 윤리적 자질 / 25

● 상담실습 / 29

제2장 상담관계 형성 / 37

1. 상담자의 세 가지 조건 / 41

1) 정확한 공감 / 41

2) 무조건적 긍정적 존중 / 43

3) 일치성 / 44

2. 상담자의 SOLER 기술 / 46

3. 상담자의 태도 / 48

1) 배려하기 / 48

2) 긍정적 피드백 전달하기 / 48





- 4. 상담자의 자기 이해 / 50
 - 1) 상담자의 자기 관찰 / 50
 - 2) 상담자의 자기 탐색 / 51
- 5. 원가족에서 나 발견하기 / 54
 - 1) 가족 규칙 발견하기 / 54
- 상담실습 / 58

제3장 접수면접 / 63

- 1. 상담 신청 접수 / 65
 - 1) 내담자 역할 / 65
 - 2) 상담자 역할 / 66
- 2. 접수면접 / 69
 - 1) 접수면접 과정 / 69
 - 2) 접수면접 시 상담자의 태도 / 72
- 3. 접수면접 상담자의 질문 형태 / 74
 - 1) 폐쇄형 질문 / 74
 - 2) 개방형 질문 / 76
- 4. 접수면접 시 상담자의 태도 / 78
 - 1) 적극적 경청하기 / 78
 - 2) 내담자의 호소 문제 듣기 / 78
 - 3) 내담자가 상담실에 찾아오게 된 결정적 계기 파악하기 / 79
 - 4) 내담자가 호소하는 어려움이 언제부터 시작되었는지 파악하기 / 79
 - 5) 내담자가 반복적으로 사용하는 단어가 무엇인지 파악하기 / 79
 - 6) 자발성 여부 확인하기 / 80
 - 7) 상담 경험 확인하기 / 80
 - 8) 침묵 다루기 / 80
 - 9) 구체적인 원인을 심층적으로 파악하지 않기 / 81
- 5. 비자발적 내담자 / 81
 - 상담실습 / 86

제4장 상담 구조화 / 93

- 1. 상담 구조화 작업하기 / 95
 - 1) 상담 과정 설명하기 / 97
 - 2) 비밀보장 설명하기 / 101
 - 3) 상담 조건 설명하기 / 104

- 2. 적절한 구조화 방법 / 105
 - 1) 구조화 설명은 간략하게 한다 / 105
 - 2) 구조화 때 내담자가 상담자와 함께 있는지 확인한다 / 105
 - 3) 구조화가 필요할 때마다 재구조화를 할 수 있다 / 106
- 3. 상담자의 태도 / 107
 - 1) 침묵 다루기 / 107
 - 2) 바람직하지 않은 빠른 공감 / 109
- 상담실습 / 111

제5장 사례개념화 / 113

- 1. 사례개념화 / 117
 - 1) 사례개념화의 기술 / 117
 - 2) 사례개념화의 과정 / 117
 - 3) 사례개념화의 요소 / 120
- 2. 사례개념화에 대한 오해 / 131
 - 1) 오해 1: 사례개념화는 사례 요약과 같다 / 131
 - 2) 오해 2: 사례개념화는 배우기 어렵고 시간을 많이 소모한다 / 131
 - 3) 오해 3: 사례개념화는 임상적으로 유용하지 않다 / 132
 - 4) 오해 4: 오직 한 가지의 사례개념화만 있으며, 모든 내담자에게 활용되어야 한다 / 132
- 상담실습 / 134

제6장 상담목표와 상담 전략 / 137

- 1. 상담목표의 종류 / 140
- 2. 상담목표 설정 / 142
 - 1) 내담자가 설정한 상담목표 / 142
 - 2) 상담자가 설정한 상담목표 / 144
 - 3) 상담목표를 설정하는 방법 / 145
- 3. 상담에서 변화의 3단계 / 153
- 4. 상담 전략 / 153
- 5. 이론별 상담목표 및 상담 전략, 상담 개입 / 154
 - 1) 정신분석 상담 / 155
 - 2) 인간중심 상담 / 155





- 3) 인지행동 상담 / 156
- 4) 현실치료 상담 / 157
- 5) 게슈탈트 상담 / 157
- 6) 해결중심 상담 / 158
- 상담실습 / 160

제7장 상담기법 / 163

- 1. 상담기법 / 165
 - 1) 반영 / 165
 - 2) 명료화 / 170
 - 3) 요약 / 173
 - 4) 재진술 / 176
 - 5) 직면 / 178
 - 6) 해석 / 182
 - 7) 자기개방 / 184
 - 8) 모델링 / 187
 - 9) 역할연습 / 187
 - 10) 지지와 격려 / 188
- 상담실습 / 190

제8장 상담 증기 / 193

- 1. 현실치료에 입각한 상담 / 196
- 2. REBT 상담이론에 기초한 상담 / 201
 - 1) 비합리적 사고의 요소 / 202
 - 2) 비합리적 신념 / 203
 - 3) REBT의 ABC이론 / 203
- 3. 해결중심 상담 / 206
 - 1) 상담목표 / 208
 - 2) 상담 질문 / 209
 - 3) 상담 과정 / 211
- 4. 상담 개입 방법 / 212
 - 1) 내담자의 기본 정보 / 212
 - 2) 과거력 및 성장과정 / 213
 - 3) 대인관계 / 213
 - 4) 주 호소 문제 파악하기 / 214
 - 5) 사례개념화에 근거한 내담자 이해 / 214
 - 6) 상담목표와 상담 전략 / 215
- 상담실습 / 220

제9장 상담 구체화 작업 / 223

1. 구체화 작업 / 225
 - 1) 주제 초점 유지 / 226
 - 2) 구체화 작업을 위한 질문 요령 / 228
 - 3) 감정에 대한 질문 / 235
 - 4) 행동에 대한 질문 / 236
 - 5) 생각에 대한 질문 / 236
2. 탐색 과정의 질문 / 237
 - 1) 개방형 질문 사용하기 / 237
 - 2) 직접 질문과 간접 질문 사용하기 / 237
 - 3) 질문은 한 가지만 하기 / 239
 - 4) 질문 형식은 짧게 하기 / 239
 - 5) 내담자의 주제에 초점화하여 질문하기 / 240
 - 6) '왜'라고 질문하지 않기 / 240
 - 7) 무리하게 탐색하지 않기 / 241
- 상담실습 / 243

제10장 공감과 반영 / 247

1. 공감 표현 방법 / 250
 - 1) 짧은 말을 통한 공감반응 / 250
 - 2) 다양한 표현의 공감 / 250
 - 3) 상담자 자신의 언어로 표현 / 251
 - 4) 경험, 행동, 감정이 연결되는 공감 / 252
 - 5) 핵심 메시지에 대한 선택적 경청 / 253
 - 6) 정확한 공감의 효과 / 254
2. 공감 시 주의사항 / 256
 - 1) 무반응 / 256
 - 2) 빈번한 질문 / 257
 - 3) 편들며 비난하기 / 258
 - 4) 상투적인 위로 어휘 사용하기 / 259
 - 5) 동정 표현 / 259
 - 6) 이해한 척하기 / 260
3. 반영의 의미 / 261
4. 감정반영의 목적 / 262
5. 감정반영 시 주의사항 / 263
 - 1) 상담자의 언어로 전달하기 / 263
 - 2) 내담자 감정반영 깊이 확인하기 / 263
 - 3) 적절한 반영 시점 고려하기 / 264
- 상담실습 / 266





제11장 상담 종결 / 271

1. 상담 종결 / 273

- | | |
|-----------------------------------|---------------------|
| 1) 상담목표 달성 / 273 | 2) 내담자의 종결 제안 / 276 |
| 3) 상담자의 종결 권유 / 281 | |
| 4) 상담기관의 상담 기간 한계에 따른 상담 종결 / 283 | |
| 5) 지연된 종결 / 285 | 6) 이별 감정 다루기 / 286 |

2. 상담 결과 평가 / 287

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1) 상담 결과의 긍정적 평가 / 287 | 2) 상담 결과의 부정적 평가 / 287 |
| 3) 상담 평가 방법 / 289 | |

3. 상담 마무리 / 291

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1) 종결 불안 다루기 / 291 | 2) 종결 감정 다루기 / 292 |
| 3) 추수상담 / 293 | |

● 상담실습 / 294

■ 참고문헌 / 297

■ 찾아보기 / 303