

차례

✓ 머리말 ▶▶ 3

{ 제1부 }  
상담 기술 이론

제1장 관심기울이기, 관찰하기 · 17

1. 관심기울이기 / 17

- |                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| 1) 정의와 효과 ▶▶ 17 | 2) 방법 ▶▶ 18              |
| 3) 유의점 ▶▶ 20    | 4) 자기 이해(자기 진단) 척도 ▶▶ 21 |
| 5) 사례 ▶▶ 21     | 6) 연습 문제 ▶▶ 22           |
| 7) 기술 훈련 ▶▶ 23  | 8) 자기 진단(사후 진단) 척도 ▶▶ 27 |

2. 관찰하기 / 28

- |                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| 1) 정의와 효과 ▶▶ 28 | 2) 방법 ▶▶ 29              |
| 3) 유의점 ▶▶ 31    | 4) 자기 이해(자기 진단) 척도 ▶▶ 32 |
| 5) 사례 ▶▶ 32     | 6) 연습 문제 ▶▶ 34           |
| 7) 기술 훈련 ▶▶ 36  | 8) 자기 진단(사후 진단) 척도 ▶▶ 39 |

## 제2장 경청하기, 공감하기 · 41

### 1. 경청하기 / 41

- |                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| 1) 정의와 효과 ▶▶ 41 | 2) 방법 ▶▶ 43              |
| 3) 유의점 ▶▶ 44    | 4) 자기 이해(자기 진단) 척도 ▶▶ 45 |
| 5) 사례 ▶▶ 45     | 6) 연습 문제 ▶▶ 46           |
| 7) 기술 훈련 ▶▶ 48  | 8) 자기 진단(사후 진단) 척도 ▶▶ 50 |

### 2. 공감하기 / 51

- |                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| 1) 정의와 효과 ▶▶ 51 | 2) 방법 ▶▶ 52              |
| 3) 유의점 ▶▶ 53    | 4) 자기 이해(자기 진단) 척도 ▶▶ 54 |
| 5) 사례 ▶▶ 55     | 6) 연습 문제 ▶▶ 56           |
| 7) 기술 훈련 ▶▶ 57  | 8) 자기 진단(사후 진단) 척도 ▶▶ 60 |

## 제3장 감정 반영하기, 재진술하기 · 61

### 1. 감정 반영하기 / 61

- |                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| 1) 정의와 효과 ▶▶ 61 | 2) 방법 ▶▶ 62              |
| 3) 유의점 ▶▶ 63    | 4) 자기 이해(자기 진단) 척도 ▶▶ 64 |
| 5) 사례 ▶▶ 65     | 6) 연습 문제 ▶▶ 65           |
| 7) 기술 훈련 ▶▶ 66  | 8) 자기 진단(사후 진단) 척도 ▶▶ 69 |

### 2. 재진술하기 / 70

- |                          |                |
|--------------------------|----------------|
| 1) 정의와 효과 ▶▶ 70          | 2) 방법 ▶▶ 71    |
| 3) 자기 이해(자기 진단) 척도 ▶▶ 72 | 4) 사례 ▶▶ 73    |
| 5) 연습 문제 ▶▶ 74           | 6) 기술 훈련 ▶▶ 75 |
| 7) 자기 진단(사후 진단) 척도 ▶▶ 78 |                |

## 제4장 자기개방하기, 즉시성 · 79

### 1. 자기개방하기 / 79

- |                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| 1) 정의와 효과 ▶▶ 79 | 2) 방법 ▶▶ 80              |
| 3) 유의점 ▶▶ 81    | 4) 자기 이해(자기 진단) 척도 ▶▶ 82 |

- 5) 사례 ▶▶ 83
- 6) 연습 문제 ▶▶ 84
- 7) 기술 훈련 ▶▶ 85
- 8) 자기 진단(사후 진단) 척도 ▶▶ 88
- 2. 즉시성 / 89
  - 1) 정의와 효과 ▶▶ 89
  - 2) 방법 ▶▶ 90
  - 3) 자기 이해(자기 진단) 척도 ▶▶ 91
  - 4) 사례 ▶▶ 92
  - 5) 연습 문제 ▶▶ 93
  - 6) 기술 훈련 ▶▶ 94
  - 7) 자기 진단(사후 진단) 척도 ▶▶ 97

## 제5장 질문하기, 지지하기 · 99

- 1. 질문하기 / 99
  - 1) 정의와 효과 ▶▶ 99
  - 2) 방법 ▶▶ 100
  - 3) 유의점 ▶▶ 102
  - 4) 자기 이해(자기 진단) 척도 ▶▶ 103
  - 5) 사례 ▶▶ 104
  - 6) 연습 문제 ▶▶ 105
  - 7) 기술 훈련 ▶▶ 106
  - 8) 자기 진단(사후 진단) 척도 ▶▶ 109
- 2. 지지하기 / 110
  - 1) 정의와 효과 ▶▶ 110
  - 2) 방법 ▶▶ 112
  - 3) 유의점 ▶▶ 112
  - 4) 자기 이해(자기 진단) 척도 ▶▶ 113
  - 5) 사례 ▶▶ 114
  - 6) 연습 문제 ▶▶ 114
  - 7) 기술 훈련 ▶▶ 116
  - 8) 자기 진단(사후 진단) 척도 ▶▶ 118

## 제6장 직면하기, 해석하기 · 119

- 1. 직면하기 / 119
  - 1) 정의와 효과 ▶▶ 119
  - 2) 방법 ▶▶ 121
  - 3) 유의점 ▶▶ 122
  - 4) 자기 이해(자기 진단) 척도 ▶▶ 123
  - 5) 사례 ▶▶ 123
  - 6) 연습 문제 ▶▶ 124
  - 7) 기술 훈련 ▶▶ 125
  - 8) 자기 진단(사후 진단) 척도 ▶▶ 128
- 2. 해석하기 / 129
  - 1) 정의와 효과 ▶▶ 129
  - 2) 방법 ▶▶ 130
  - 3) 유의점 ▶▶ 131
  - 4) 자기 이해(자기 진단) 척도 ▶▶ 131

5) 사례 ▶▶ 132

6) 연습 문제 ▶▶ 133

7) 기술 훈련 ▶▶ 134

8) 자기 진단(사후 진단) 척도 ▶▶ 137

## 제7장 요약하기, 정보제공하기 · 139

### 1. 요약하기 / 139

1) 정의와 효과 ▶▶ 139

2) 방법 ▶▶ 141

3) 유의점 ▶▶ 142

4) 자기 이해(자기 진단) 척도 ▶▶ 142

5) 사례 ▶▶ 143

6) 연습 문제 ▶▶ 144

7) 기술 훈련 ▶▶ 145

8) 자기 진단(사후 진단) 척도 ▶▶ 148

### 2. 정보제공하기 / 149

1) 정의와 효과 ▶▶ 149

2) 방법 ▶▶ 151

3) 유의점 ▶▶ 152

4) 자기 이해(자기 진단) 척도 ▶▶ 153

5) 사례 ▶▶ 153

6) 연습 문제 ▶▶ 154

7) 기술 훈련 ▶▶ 155

8) 자기 진단(사후 진단) 척도 ▶▶ 158

## 제2부

## 이론별 상담 기술

## 제8장 정신분석상담 · 161

### 1. 상담의 목표 / 161

### 2. 주요 개념 / 162

1) 본능 이론 ▶▶ 162

2) 의식 구조 ▶▶ 162

3) 성격 구조 ▶▶ 163

4) 성격 발달 ▶▶ 163

### 3. 상담 기술 / 164

1) 자유연상 ▶▶ 164

2) 꿈의 분석 ▶▶ 165

3) 전이의 해석 ▶▶ 166

### 4. 상담 기술 실습 / 168

## 제9장 행동주의상담 · 177

---

1. 상담의 목표 / 177
2. 주요 개념 / 178
  - 1) 강화와 벌 ▶ 178
  - 2) 소거, 변별, 일반화 ▶ 178
3. 상담 기술 / 179
  - 1) 행동계약 ▶ 179
  - 2) 토큰경제 ▶ 180
  - 3) 조형 ▶ 182
4. 상담 기술 실습 / 183

## 제10장 합리정서행동상담 · 191

---

1. 상담의 목표 / 191
2. 주요 개념 / 192
  - 1) 비합리적 신념 ▶ 192
  - 2) ABCDE 모형 ▶ 193
3. 상담 기술 / 194
  - 1) 비합리적 신념 논박하기 ▶ 194
  - 2) 합리적 정서 상상 ▶ 195
  - 3) 역할연기 ▶ 197
4. 상담 기술 실습 / 198

## 제11장 게슈탈트상담 · 207

---

1. 상담의 목표 / 207
2. 주요 개념 / 208
  - 1) 전경과 배경 ▶ 208
  - 2) 미해결 과제 ▶ 208
  - 3) 알아차림과 접촉 ▶ 209
  - 4) 지금-여기 ▶ 209
3. 상담 기술 / 210
  - 1) 자각 ▶ 210
  - 2) 빈 의자 기술 ▶ 212
  - 3) 현재화 기술 ▶ 213
4. 상담 기술 실습 / 214

## 제12장 현실치료 · 221

---

1. 상담의 목표 / 221
2. 주요 개념 / 222
  - 1) 선택 이론 ▶▶ 222
  - 2) 기본 욕구 ▶▶ 222
  - 3) 전체 행동 ▶▶ 223
  - 4) WDEP 체계 ▶▶ 223
3. 상담 기술 / 224
  - 1) 질문하기 ▶▶ 224
  - 2) 역설적 기술 ▶▶ 225
  - 3) 직면 ▶▶ 227
4. 상담 기술 실습 / 228

## 제13장 해결중심상담 · 239

---

1. 상담의 목표 / 239
2. 주요 개념 / 240
  - 1) 해결중심상담의 원칙 ▶▶ 240
  - 2) 상담자와 내담자의 관계 유형 ▶▶ 241
3. 상담 기술 / 241
  - 1) 질문 기술 ▶▶ 241
  - 2) 메시지 전달 기술 ▶▶ 244
4. 상담 기술 실습 / 246

제3부  
상담 기술 훈련 프로그램

제14장 상담 기술 훈련 프로그램 · 255

- 1. 프로그램의 필요성 / 255
- 2. 프로그램의 목적 및 목표 / 256
- 3. 프로그램의 구성 / 257
- 4. 프로그램 회기별 내용 / 259
  - 1) 1회기: 오리엔테이션/경청 ▶▶ 259
  - 2) 2회기: 감정 구분하기 ▶▶ 267
  - 3) 3회기: 비언어적 의사소통 ▶▶ 273
  - 4) 4회기: 재진술과 반영 ▶▶ 279
  - 5) 5회기: 명료화와 요약 ▶▶ 289
  - 6) 6회기: 질문과 해석 ▶▶ 298
  - 7) 7회기: 직면 ▶▶ 314
  - 8) 8회기: 자기개방과 즉시성 ▶▶ 323
  - 9) 9회기: 상담과정에 따른 실전 연습 ▶▶ 328
  - 10) 10회기: 마무리 ▶▶ 336
  
- ✓ 부록 ▶▶ 340
- ✓ 참고문헌 ▶▶ 353
- ✓ 찾아보기 ▶▶ 356