



차례

- 역자 서문 / 3
- 저자 서문 / 7

제1부

제1장 ▶	타인 돌봄 대 자기 돌봄: 위대한 인간 드라마.....	21
	자기 성찰 활동 / 27	
제2장 ▶	실무 경험에서 오는 기쁨, 보상, 그리고 선물	29
	상담하는 것으로부터 오는 기쁨들 / 30	
	상담을 하면서 얻게 되는 보상들 / 33	
	상담이 가져다주는 선물들 / 36	
	자기 성찰 활동 / 37	
제3장 ▶	돌봄의 순환 과정: 조력 전문직의 핵심.....	39
	돌봄: 효과적인 조력 관계의 전제 조건 / 40	
	돌봄의 순환 과정 / 44	
	요약 / 60	
	자기 성찰 활동 / 61	
제4장 ▶	초심자에게 밀려드는 스트레스	63
	초심자 스트레스의 핵심-매우 모호함 / 65	
	정확치 않은 안내 지도를 가지고 찾아가기 / 67	



절실한 긍정적 멘토링 대 고아의 고통-비판적인 멘토-방치된 초심자 / 74
 미화된 기대 / 79
 전문가 문지기에 의한 강도 높은 평가와 검사 / 83
 삼투성이 있는 정서적 경계 / 85
 윤리적이고 법적인 면에 대한 혼동 / 88
 심각한 수행 불안과 공포 / 90
 약하고 불완전한 상담자로서의 자기 / 91
 요약 / 93
 자기 성찰 활동 / 93

제5장 ▶ 상담 실무의 어려움 95

상담 실수가 기쁨을 주지만 어렵게 하는 요소들 / 96
 요약 / 135
 자기 성찰 활동 / 136

제6장 ▶ 돌보는 자기의 출혈 141

소진 / 142
 공감 피로 / 152
 대리 외상 / 153
 모호한 종결 / 154
 전문적 불확실성 / 158
 요약 / 163
 자기 성찰 활동 / 163

제2부

제7장 ▶ 회복탄력성이란 무엇인가 167

심리학에서 회복탄력성이라는 용어 사용의 급격한 증가 / 167
 회복탄력성 연구의 조부모 베르너와 가메지, 그리고 마스의 업적 / 168
 회복탄력성: 다시 튀어 오르는 능력 / 170



타인 돌봄과 자기 돌봄의 균형 잡기 / 171
 자기 돌봄 욕구에 대해 무심해지지 않기 / 172
 개인적 위기 혹은 과도한 스트레스 때는 자신을 더 많이 돌보아야 한다 / 174
 동반의존성과 자기 돌봄 / 177
 윤리적 책무로서의 심리적 안녕감 / 179
 자기 성찰 활동 / 180

제8장 ▶ 전문적 자기 유지하기 181

전문적 자기를 유지하는 방법 / 181
 의미 있는 일 유지하기 / 182
 전문적 성공 경험을 극대화하기 / 185
 크게 이루려고 욕심내는 대신에 작은 성공의 성취를 즐기 / 190
 길게 내다보기 / 190
 개별적·적극적으로 설계된 발달 방법을 창조하고 유지해 나가기 / 191
 전문적인 자기 이해 / 193
 일하는 곳에 전문가 온실 만들기 / 196
 고통스러운 감정을 벗어 버리기 위한 전문적인 환기와 표현적 글쓰기 / 200
 충분히 좋은 조력 전문가 / 201
 초심자 시절에 흔히 겪게 되는 불안을 이해하기 / 203
 자신을 쇠신해 지적인 자극을 증진하고 권태와 지루함을 줄이기 / 205
 상담의 모호성과 모호한 종결을 최소화하기 / 206
 경계와 한계의 설정, 부적절한 요청을 거절할 줄 알기 / 208
 요약 / 209
 자기 성찰 활동 / 210

제9장 ▶ 개인적 자기 유지하기 211

개인적인 쇠신 과정에 지속적으로 투신하기 / 211
 일방적으로 돌보는 관계의 위험을 인지하기 / 212
 자기 자신 양육하기 / 213
 요약: 신체적·영적·정서적·사회적 안녕 간의 균형을 유지하기 위해
 자기 자신의 욕구에 초점 맞추기 / 237
 자기 성찰 활동 / 238



제10장 ▶ 상담자 회복탄력성 폭풍의 눈 모델 241

- 폭풍의 눈 모델 / 242
- 첫 번째 다리: 회복탄력적인 상담자의 높은 활력 지수 / 243
- 두 번째 다리: 상담의 핵심인 돌봄의 순환 과정 / 244
- 세 번째 다리: 배우고 성장하고자 하는 강한 의지 / 247
- 상담자 회복탄력성 폭풍의 눈 모델 요약 / 249

제11장 ▶ 불안한 초심 상담자에서 전문성을 갖춘 상담자로 성장하는 과정 251

- 전문성 발달의 주제들 / 254
- 상담자의 발달 시기 / 272

제12장 ▶ 소진 예방과 상담자의 자기 돌봄 전략 299

- 범주 A: 전문가로서의 스트레스 / 302
- 범주 B: 전문 상담자의 출현 / 306
- 범주 C: 긍정적인 작업 환경의 창출 / 311
- 범주 D: 보호요인 / 316
- 범주 E: 고독과 관계를 통해 자신을 성숙시켜 나가기 / 320
- 결론 / 325
- 자기 성찰 활동 / 326

제13장 ▶ 맺는말 327

- 심상 훈련 / 328
- 자기 성찰 활동 / 328

제14장 ▶ 자기 돌봄 행동 계획 331

- 파트 1: 자기 돌봄·타인 돌봄의 균형 정도 평가 / 331
- 파트 2: 변화를 위한 행동 계획 / 342

- 참고문헌 / 345
- 찾아보기 / 371