

การให้คำปรึกษาภาคปฏิบัติ

Counseling in Practice



สารบัญ

หน้า

บทที่ 1 ลักษณะและวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา

1.1	เกริ่นนำ: ลักษณะของการให้การช่วยเหลือด้วยการให้การปรึกษา	2
1.2	กระบวนการให้การปรึกษา	13
1.3	คำตามท้ายบท	37
1.4	แบบฝึกหัด	37

บทที่ 2 สัมพันธภาพและคุณลักษณะที่สำคัญของผู้ให้การปรึกษา

2.1	สัมพันธภาพในการให้การปรึกษา	40
2.2	คุณลักษณะที่สำคัญของผู้ให้การปรึกษา	44
2.3	ประเด็นสำคัญจากสัมพันธภาพการปรึกษา	61
2.4	แบบฝึกหัด	64

บทที่ 3 ทักษะพื้นฐานในการสื่อสาร การสนทนาเพื่อการบำบัด

(The Therapeutic Dialogue)

3.1	ความสำคัญของการสนทนาเพื่อการปรึกษา	66
3.2	การปรับให้สอดคล้องกับผู้รับการปรึกษา (Tuning in to Clients)	70
3.3	การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)	77
3.4	การประมวลผลจากการฟัง	94
3.5	ข้อควรระวังจากการฟัง	101
3.6	คำตามท้ายบท	107
3.7	แบบฝึกหัด	108

บทที่ 4 การสื่อสารความเห็นอกเห็นใจและการตรวจสอบความเข้าใจ

4.1	องค์ประกอบสามประการในการตอบสนอง	110
4.2	การสื่อสารความเข้าใจแก่ผู้รับการปรึกษา	113
4.3	หลักการสำคัญของการให้การปรึกษา	121
4.4	กลยุทธ์สำคัญในการสื่อสาร	125
4.5	การสื่อสารที่ขาดประสิทธิภาพ	126
4.6	แบบฝึกหัด	130

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 ศิลปะการไต่ถามและการสรุปความ	
5.1 การกระตุ้นและไต่ถามอย่างมีประสิทธิภาพ	132
5.2 ศิลปะของการสรุปความ	152
5.3 คำถามท้ายบท	159
5.4 แบบฝึกหัด	160
บทที่ 6 การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาทำทหายตนเอง	
6.1 พื้นฐานเบื้องต้นของการทำทหาย	162
6.2 จุดบอดโดยทั่วไปของผู้รับการปรึกษา	181
6.3 การนำการทหายสู่การปฏิบัติ	186
6.4 ข้อควรระวังของการทำทหาย	192
6.5 คำถามท้ายบท	195
6.6 แบบฝึกหัด	196
บทที่ 7 ทักษะในการทำทหาย	
7.1 ทักษะเฉพาะสำหรับการทำทหาย	198
7.2 แนวทางการทำทหายอย่างมีประสิทธิภาพ	213
7.3 การเชื่อมโยงความทหายสู่การกระทำ	222
7.4 คำถามท้ายบท	225
7.5 แบบฝึกหัด	226
บทที่ 8 การช่วยผู้รับการปรึกษาสำรวจปัญหา	
8.1 กระบวนการย่อยที่ 1 ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่อง	228
8.2 กระบวนการย่อยที่ 2 ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีมุมมองใหม่	257
8.3 กระบวนการย่อยที่ 3 ช่วยผู้รับการปรึกษามองหาประเด็นที่จัดการปัญหาได้ ดีที่สุด	265
8.4 คำถามท้ายบท	264
8.5 แบบฝึกหัด	280



สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 9 การช่วยผู้รับการปรึกษาระบุเลือกและปรับเป้าหมายการจัดการปัญหา	
9.1 การกำหนดภาพที่ต้องการ	282
9.2 กระบวนการย่อยที่ 1: ช่วยผู้รับการปรึกษาค้นหาความเป็นไปได้	290
9.3 กระบวนการย่อยที่ 2: ช่วยผู้รับการปรึกษาระบุเป้าหมายการจัดการปัญหา	306
9.4 กระบวนการย่อยที่ 3: ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาหาแรงกระตุ้นในการบังคับตัวเองสู่เป้าหมาย	324
9.5 ข้อควรระวังในการกำหนดเป้าหมาย	333
9.6 คำถามท้ายบท	335
9.7 แบบฝึกหัด	336
บทที่ 10 การช่วยผู้รับการปรึกษาสร้างกลยุทธ์และวางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย	
10.1 การช่วยผู้รับการปรึกษาสร้างกลยุทธ์ที่เป็นไปได้	338
10.2 การช่วยผู้รับการปรึกษาเลือกกลยุทธ์ที่เหมาะสม	346
10.3 การช่วยผู้รับการปรึกษาวางแผนปฏิบัติตามกลยุทธ์	360
10.4 คำถามท้ายบท	377
10.5 แบบฝึกหัด	378
บทที่ 11 แนวทางการปฏิบัติ: การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพิชิตอุปสรรค การดำเนินการตามแผนงานและเกิดผลงาน	
11.1 การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพิชิตอุปสรรค	380
11.2 การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเอง/ ส่งเสริมการเรียนรู้/พัฒนาตนเองเนื่อง	388
11.3 การยุติความสัมพันธ์ /การดำเนินชีวิตโดยไม่ต้องมีคนคอยช่วยเหลือ	401
11.4 คำถามท้ายบท	409
11.5 แบบฝึกหัด	410
บรรณานุกรม	
บรรณานุกรม	380

