

ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC XÃ HỘI VÀ NHÂN VĂN

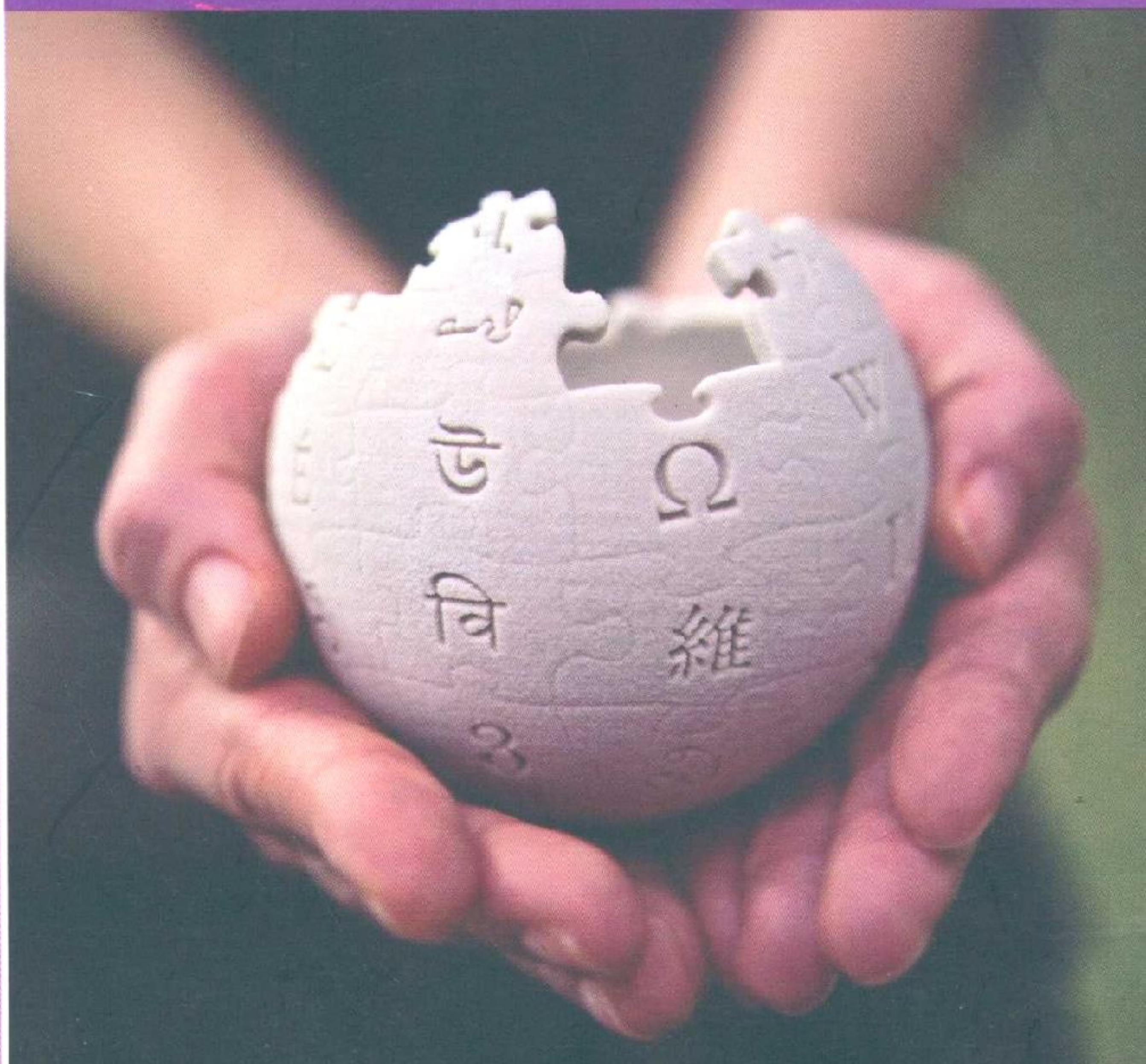
**KHOA TÂM LÝ HỌC**



GT.0000027579

**TRẦN THỊ MINH ĐỨC**

# GIÁO TRÌNH THAM VẤN TÂM LÝ



YÊN  
EU

NHÀ XUẤT BẢN  
ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI





**GIÁO TRÌNH**  
**THAM VẤN TÂM LÝ**



ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC XÃ HỘI VÀ NHÂN VĂN  
GS.TS. TRẦN THỊ MINH ĐỨC

Giáo trình  
**THAM VẤN TÂM LÝ**

(Tái bản lần thứ 2 có chỉnh sửa bổ sung)

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI



## LỜI MỞ ĐẦU

**T**rong khoảng mười năm lại đây, tốc độ phát triển kinh tế - xã hội quá nhanh ở Việt Nam đã kéo theo những thay đổi và xáo trộn tâm lí của nhiều người, làm tăng cao nhu cầu về dịch vụ tham vấn tâm lí của xã hội. Điều này thể hiện ở sự ra đời và phát triển đa dạng của nhiều trung tâm tham vấn, phòng tham vấn tại các cộng đồng, bệnh viện và các trường học với các dịch vụ trợ giúp tâm lí khác nhau.

Hiện nay, dù Nhà nước chưa cấp mã số cho nghề trợ giúp tâm lí, nhưng vị thế của các nhà tham vấn, trị liệu tâm lí đang ngày càng được khẳng định trong xã hội. Vì vậy vai trò của các nhà tâm lí học trong việc đào tạo sinh viên chuyên ngành Lâm sàng và Tham vấn ngày càng được củng cố và nâng cao.

*Giáo trình Tham vấn tâm lí* này nhìn nhận tham vấn như một ngành khoa học ứng dụng trong thực hành chăm sóc tâm lí con người, được trình bày trong 8 chương. Trong đó, 3 chương đầu làm rõ tính chất khoa học của môn Tham vấn thực hành. Các khái niệm như: trợ giúp tâm lí, tư vấn, tham vấn và trị liệu tâm lí, cũng như mục tiêu, nhiệm vụ được đưa vào ngay trong chương I. Chương II trình bày một cách khái quát quá trình hình thành và phát triển ngành Tham vấn trên thế giới và ở Việt Nam, sự giao thoa của nó với một số ngành trợ giúp lân cận như Tâm lí học, Công tác xã hội, Tâm thần học. Phần giới thiệu một số quan điểm tiếp cận thân chủ trong thực hành thăm khám tâm lí con người được thể hiện trong chương III.

Việc xây dựng mối quan hệ tham vấn dựa trên nền tảng của sự tôn trọng và tin tưởng lẫn nhau giữa nhà tham vấn và thân chủ trong thực hành nghề được khái quát trong chương IV. Nội dung

chương này sẽ giúp người học có quan niệm đúng đắn về thân chủ và nan đề của thân chủ; giúp người học hướng đến cách nhìn chuyên nghiệp về nhà tham vấn với những phẩm chất và năng lực trong thực hành nghề.

Để giúp người học nâng cao khả năng thực hành nghề, cuốn *Tham vấn tâm lý* giới thiệu những khía cạnh đạo đức và pháp lý trong thực hành ca (chương V), hướng dẫn một số kỹ năng tham vấn căn bản (chương VI) và quy trình tham vấn (chương VII). Và cuối cùng, để củng cố những tri thức tiếp thu được qua mỗi chương, chúng tôi xây dựng các bài tập tình huống trong thực hành tham vấn tâm lý. Điều này thể hiện trong chương VIII.

Giáo trình này được chuẩn bị trong nhiều năm. Các nội dung chính đã được đưa vào giảng dạy cho sinh viên dưới dạng bài giảng bắt đầu từ khóa học 1997 - 1998 và được chỉnh sửa, nâng cấp qua mỗi khóa học. Vì vậy, hầu như các tri thức căn bản trong tài liệu này đều ít nhiều quen thuộc với sinh viên các thế hệ ngành Tâm lý học, thuộc Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn Đại học Quốc gia Hà Nội.

Có thể giáo trình vẫn còn nhiều điều phải bàn luận và bổ sung. Nhưng, xét trong hoàn cảnh giảng dạy tâm lý học thực hành ở Việt Nam hiện nay, việc ra đời của các tài liệu liên quan đến tham vấn và trị liệu tâm lý là hết sức cần thiết. Nó không chỉ cho những người thực hành tham vấn, các giảng viên và sinh viên ngành Tâm lý học, mà còn có ích cho những người hoạt động trong các ngành trợ giúp khác, như Công tác xã hội, Giáo dục học, Tâm thần học.

Tác giả xin chân thành cảm ơn những đóng góp quý báu của các quý vị và các bạn để cuốn sách được hoàn thiện hơn sau này.

**Tác giả**



# MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
<b>Lời mở đầu</b> .....	5
<b>Chương 1</b>	
<b>THAM VẤN TÂM LÝ LÀ MỘT KHOA HỌC ỨNG DỤNG</b> .....	9
I. Các khái niệm .....	10
II. Mối liên hệ nghề nghiệp trong các ngành trợ giúp.....	22
III. Đối tượng, mục đích, nhiệm vụ và hiệu quả của tham vấn .....	29
IV. Các hình thức tham vấn.....	41
<b>Chương 2</b>	
<b>SƠ LƯỢC LỊCH SỬ HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN</b>	
<b>NGÀNH THAM VẤN TÂM LÝ</b> .....	59
I. Ảnh hưởng của một số ngành trợ giúp đến ngành tham vấn chuyên nghiệp.....	60
II. Sự ra đời của ngành tham vấn trên thế giới .....	63
III. Điểm qua vài nét về hoạt động tham vấn ở Việt Nam .....	74
<b>Chương 3</b>	
<b>CÁC LÝ THUYẾT TIẾP CẬN CÁ NHÂN</b>	
<b>TRONG THAM VẤN TÂM LÝ</b> .....	117
I. Một số lý thuyết tâm lý học nền tảng.....	118
II. Một số phương pháp tiếp cận thân chủ trong tham vấn .....	134
<b>Chương 4</b>	
<b>NHÀ THAM VẤN VÀ THÂN CHỦ</b>	
<b>TRONG MỐI QUAN HỆ THAM VẤN TÂM LÝ</b> .....	181
I. Nhà tham vấn là con người cân bằng.....	181
II. Nhà tham vấn là người hành nghề chuyên nghiệp.....	187
III. Thân chủ và nan đề của thân chủ .....	204
IV. Mối quan hệ tham vấn.....	226
<b>Chương 5</b>	
<b>ĐẠO ĐỨC TRONG THAM VẤN TÂM LÝ</b> .....	237
I. Mối quan hệ giữa luật pháp và quy điều đạo đức trong tham vấn..	238
II. Một số nguyên tắc đạo đức cơ bản .....	243
III. Giới thiệu các tiêu chuẩn đạo đức trong ngành tham vấn.....	251
IV. Chứng chỉ hành nghề tham vấn.....	262

## **Chương 6**

<b>KỸ NĂNG THAM VẤN TÂM LÝ .....</b>	<b>271</b>
I. Kỹ năng lắng nghe .....	274
II. Kỹ năng đặt câu hỏi .....	285
III. Kỹ năng thấu hiểu .....	300
IV. Kỹ năng phản hồi.....	309
V. Kỹ năng diễn giải.....	320
VI. Kỹ năng xử lý sự im lặng .....	324
VII. Kỹ năng thông đạt.....	332
VIII. Kỹ năng cung cấp thông tin.....	340
IX. Kỹ năng bộc lộ bản thân.....	345
X. Kỹ năng đương đầu.....	349

## **Chương 7**

<b>QUY TRÌNH THAM VẤN TÂM LÝ.....</b>	<b>355</b>
I. Các mô hình tham vấn .....	355
II. Lập hồ sơ đánh giá ban đầu.....	375
III. Hướng dẫn thực hiện kế hoạch xử lý .....	377
IV. Phân tích sự biến đổi tâm lý trong quá trình tham vấn/trị liệu.	380
V. Công tác giám sát trong tham vấn .....	384

## **Chương 8**

<b>LUYỆN THỰC HÀNH THAM VẤN TÂM LÝ.....</b>	<b>395</b>
I. Hình ảnh bản thân với tư cách là một cá nhân và một nhà tham vấn .....	395
II. Đạo đức nghề nghiệp .....	411
III. Kỹ năng tham vấn .....	416
IV. Phân tích mối quan hệ giữa nhận thức - xúc cảm - hành vi.....	439
V. Hoạt động tham vấn.....	445