

中国象棋心理咨询法对提升心理咨询师职业胜任力的应用研究

武辉 曲伟杰 李锡娜

曲伟杰心理学校，哈尔滨

摘要 | 本研究旨在探讨中国象棋心理咨询法对心理咨询师职业胜任力的提升作用。选取在心理学校参与心理咨询师技术培训的学员66名，分为实验组（ $n=33$ ，参与中国象棋心理咨询法培训）和对照组（ $n=33$ ，不参与中国象棋心理咨询法培训）。实验组在集中培训后，根据咨询师的具体实际情况适时进行督导。采用一般自我效能感量表、职业倦怠感量表、胜任特征研究量表分别对实验组和对照组学员进行自我效能感、职业倦怠感、职业胜任力水平的前测、后测和半年后的追踪测量。运用独立样本 t 检验分析实验组和对照组在前测、后测和追踪测量期间各变量上的差异，采用配对样本 t 检验分别分析实验组与对照组各变量在前测、后测和追踪测量期间的变化差异。结果表明：（1）独立样本 t 检验显示，实验组在参加培训前后及半年后，与对照组相比，在一般自我效能感、职业倦怠及其分维度、胜任特征及其分维度上均存在显著差异。其中，实验组在一般自我效能感和胜任特征及其分维度上的得分均显著高于对照组（ $p<0.001$ ），在职业倦怠及其分维度上的得分均显著低于对照组（ $p\leq 0.001$ ）。（2）配对样本 t 检验表明，对照组的前后测在一般自我效能感、职业倦怠及其分维度和胜任特征及其分维度上均无显著差异（ $p>0.05$ ），说明对照组各研究变量在前后测期间没有发生统计学意义的变化。半年后在职业倦怠得分上没有发生显著变化，而一般自我效能感、胜任特征及其分维度得分显著降低（ $p<0.05$ ）。（3）配对样本 t 检验显示，实验组培训前后在一般自我效能感、职业倦怠及其分维度和胜任特征及其分维度上均存在显著差异（ $p<0.001$ ），半年后在职业倦怠得分显著降低（ $p<0.001$ ），一般自我效能感、胜任特征及其分维度得分显著提高（ $p<0.001$ ）。因此，中国象棋心理咨询法对心理咨询师的职业胜任力具有提升作用。

关键词 | 中国象棋心理咨询法；提升；心理咨询师；职业胜任力

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



心理咨询师是指运用心理学以及相关学科的专业知识，遵循心理学原则，通过心理咨询的技术与方法，帮助求助者解除心理问题的专业人员^[1]。我国心理咨询行业起步相对较晚，经过系统专业培养和

通讯作者：曲伟杰，中国第一家心理学校创办者，著名心理咨询专家，心理咨询研修生导师，国际中华应用心理学会理事，国际催眠师协会副理事长，中国内观疗法学组副主委，曲伟杰心理学校校长，中央电视台《心理访谈》栏目特邀专家，研究方向：本土化心理咨询法。文章引用：武辉，曲伟杰，李锡娜. 中国象棋心理咨询法对提升心理咨询师职业胜任力的应用研究[J]. 心理咨询理论与实践，2024，6（9）：609-625.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0609074>

训练的心理咨询从业者数量相对较少,相当一部分从业者只经过短期培训^[2]。咨询师的胜任力参差不齐,势必严重影响心理咨询的效果。而伴随着我国国民经济的迅猛发展,在给人们带来富足物质生活的同时,也带来了精神富足的极大需求。部分人群在追求物质享受的过程中迷失了真正的人生目标,淡化了人性对真、善、美的渴求,从而陷入孤独、冷漠、多疑、压抑的困境。在这样的环境下,心理咨询师成为了社会中非常重要的角色^[3]。党的十九大提出要“加强社会心理服务体系建设和培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”,为做好心理咨询师工作指明了根本方向,对加强心理咨询师队伍建设提出了更高要求,心理咨询师的胜任力也得到普遍重视^[4]。因此,职业胜任力不仅是心理咨询师必备的基本素质,也成为社会心理服务工作中一个重要的课题^[5]。目前,国内众多专家学者对影响心理咨询师职业胜任力的因素和评估等进行了深入探索,但对于如何运用本土咨询疗法在团体心理咨询技术培训中提高职业胜任力的研究相对较少。基于此,我们在为心理学校学员进行专业技术培训的过程中,将中国象棋心理咨询法作为重点研究课题,以期在熟练掌握和拓展咨询技术的同时,更好地提升职业胜任力。

中国象棋心理咨询法是曲伟杰老师凭借30余年的心理咨询实践经验,于2016年独家创立。该咨询法是以中国文化为底蕴,以中国象棋为咨询工具,以咨询九式为操作流程,以“曲式五问”(隐喻式指导语)为核心技术,通过视觉、听觉、嗅觉、触觉、意念和整体身心感受的全感官交流,帮助来访者逐步接近咨询目标的心理咨询技术。八年来的实践表明,中国象棋心理咨询法能够顺应时代发展的要求,很好地满足来访者早日解决自身心理问题的需求,从而提高心理咨询的效率和质量^[6]。

胜任力又称胜任特征、胜任素质,最早于1973年由McClelland提出,作为人力资源管理领域的一个新概念^[7]。胜任特征是由有效业绩所需的知识、技能以及个人特质三个方面构成。所有心理咨询从业者均应具备的基本胜任特征称为核心胜任特征。从业者的胜任特征对于来访者的心理健康与生活幸福、自身的业绩以及职业满意度乃至心理咨询服务行业的发展,均有着至关重要的意义^[8]。有研究表明,胜任特征与职业倦怠感、一般自我效能感关系密切,职业倦怠感对从业者的胜任特征有负向影响作用,一般自我效能感对从业者的胜任特征有正向预测作用^[9]。

因此,本研究提出假设:中国象棋心理咨询法在降低心理咨询师的职业倦怠感和提升一般自我效能感水平的同时,对职业胜任力具有提升作用。

1 对象与方法

1.1 研究对象

本研究的研究对象为哈尔滨曲伟杰心理学校心理咨询师培训学员。纳入标准如下:(1)具有专业机构培训资质的专(兼)职心理咨询师,且已开始从业;(2)从未接触过或虽接触过象棋咨询法但尚未熟练运用此技术进行咨询;(3)自愿参与实验研究。

符合上述标准的学员共66人,其中女学员56人,男学员10人;专职心理咨询师22人,兼职心理咨询师44人,平均年龄为43.70(±5.83)岁。将这66名学员按照分层随机抽样的原则,分为实验组($n=33$,参与中国象棋心理咨询法培训)和对照组($n=33$,不参与中国象棋心理咨询法培训),其中两组的专职心理咨询师各11人,兼职心理咨询师各22人。在参与研究前,咨询师向学员介绍本次研究的

主题和过程，并签订知情同意书。

1.2 测量工具

1.2.1 一般自我效能感量表 (General Self-Efficacy Scale, GSES) [10, 11]

一般自我效能感量表 (GSES) 由 Schwarzer 和 Aristi 编制，王才康等人翻译修订中文版。GSES 为单维量表，故只用作统计量表总分。评分方式：把 10 个项目的得分相加即为量表总分（完全不正确 =1、有点正确 =2、多数正确 =3、完全正确 =4），分数越高表明一般自我效能感越高。在本研究中，该量表的 Cronbach α 系数前测为 0.67，后测为 0.89，追踪测为 0.89。

1.2.2 职业倦怠感量表 (Maslach Burnout Inventory General Survey, MBI-GS) [12]

职业倦怠感调查普适量表 (MBI-GS) 由 Maslach 编制，国际通用。该量表共 16 个条目，包括情绪枯竭、去个性化和低个人成就感 3 个维度。量表采用 Likert 的 7 级评分（从不 =0 分，一年中有几次或更少 =1 分，一个月有一次或更少 =2 分，一个月中有几次 =3 分，一个星期一次 =4 分，一个星期中有几次 =5 分，每天 =6 分），分值越高代表职业倦怠感越强。在本研究中，该量表的 Cronbach α 系数前测为 0.92，后测为 0.92，追踪测为 0.93。

1.2.3 胜任特征研究量表 [13]

胜任特征研究量表由谢雯编制，共 44 个条目，包括职业性格特质、自我完善的特质、自我成长特质、良好的专业修养和职业道德、扎实的专业知识基础和影响力、社会型人格特质 6 个维度。量表采用 Likert 的 5 级评分（很不符合 =1 分，不太符合 =2 分，有点符合 =3 分、比较符合 =4 分，非常符合 =5 分），总分及各维度得分越高，代表被调查者的胜任力越强。在本研究中，该量表的 Cronbach α 系数前测为 0.92，后测为 0.96，追踪测为 0.96。

1.3 准备材料

1.3.1 中国象棋

每位学员自备一副象棋，规格大小以便于展开咨询为宜，材质以木质为佳，共 33 副。

1.3.2 中国象棋心理咨询记录表

该记录表以咨询中的棋盘走势图为基础，内容涉及棋子所代表的人（事 / 物）、翻序、印象、棋面、内心感受、特殊记录等，用以辅助咨询及后续案例分析，共 33 份。

1.3.3 粘贴便签

用以写明棋子所代表的人（事 / 物），并贴于棋子背面。规格以 25mm × 15mm 大小为宜。

1.4 研究设置

1.4.1 基础保障

实验组采用团体培训方式，培训时间为 4 天。由 1 名业界资深心理咨询师、督导师引领，1 名咨询师（国家二级心理咨询师）主讲。33 名学员随机分成三组，每组选定 1 名组长，负责协助咨询师完成

培训前后的各项准备工作以及资料、问卷的发放与回收。对照组 33 名学员的分组和问卷发放与回收工作参照实验组同步展开，但明确半年内不参加中国象棋咨询法的学习与培训。各组保密有秩、和谐有序。

1.4.2 培训主旨

以中国象棋为咨询道具，以中国文化为底蕴、以咨询九式为操作流程、以曲式五问为核心技术，通过整体身心感受的全感官交流，促使学员理解并内化理论精髓，掌握技术框架与操作流程，并在实际工作中有效提高咨询效率和质量。

1.5 实施步骤

第一阶段：前期测评

以一般自我效能感量表、职业倦怠感量表、胜任特征研究量表为测评工具，同步对实验组和对照组成员进行测评。

第二阶段：展开培训

实验组开始培训。

(1) 咨询前的必要准备：首先是棋盘的摆放，楚河汉界在中间，对应来访者内心的位置，表明这是来访者心中的一盘棋，咨询师和来访者不是对垒的关系。其次是棋子的摆放，棋子需背面向上，不能让来访者预先知晓棋子的角色和颜色。同时，咨询师要先了解棋子“车、马、炮、象、士、卒、将、帅”的正向解读。最后将背面向上的棋子无规则地全部放置于棋盘之上，在接下来的咨询中选择其中几颗棋子作为此次咨询的探讨点。

(2) 流程讲解与演练：中国象棋心理咨询九式，包括前三式、中三式和后三式。

前三式第一式：确立调整点。由咨询师和来访者共同确定此次咨询的目标，即调整点。这个目标有三个特点：第一，调整对象为自己；第二，须避开不可控的事；第三，咨询目标宜小不宜大。

确认调整点后，请来访者闭上眼睛，用双手触摸代表自己世界的棋盘以及代表咨询相关人（事/物）的棋子，用深呼吸的方式与棋盘及棋子建立链接。当再次明确此次咨询的调整点后，睁开眼睛。

前三式第二式：布局。所谓布局，就是面对棋盘和棋子，将代表人（事/物）的棋子全部背面向上，按自己的意愿摆放到棋盘相应位置。在棋子背面贴上代表人（事/物）的小标签。

布局可在两种方式中任选其一。第一种方式是自由摆放，根据自己的感觉，将选择出的棋子任意摆放到棋盘上。第二种方式是泼墨法，将所有选出的棋子放到靠近身体的棋盘一端，用左手覆盖到所有选出的棋子上，然后用力一推，尽量不要把棋子推到棋盘之外。如果不小心推到棋盘之外也没有关系，可以就此进行探讨。

此时，咨询师要详细记录好每个棋子的位置及对应代表的人（事/物），仔细体察来访者在布局上深层的感受，并做好记录。棋面意义：棋盘左侧的三分之一代表过去，棋盘中间的三分之一代表现在，棋盘右侧的三分之一代表未来。棋盘下面三分之一代表物质，棋盘中间三分之一代表现实，棋盘上面三分之一代表精神。

前三式第三式：画面与命名。完成布局后，请来访者仔细观察，看看这个画面像什么？这是在了解来访者心中的印象，可以是一个词，抑或是与之相关联的一个句子。咨询师要与来访者同步仔细观察并做好

记录,用投射的方式了解来访者的内心世界对咨询点的感觉和观念,同时也用作咨询结束后效果的比对。

中三式第一式:翻转前曲式五问。请来访者选出此刻最先想探讨的是哪个棋子?然后请来访者坐好,右手放到右腿上,左手代表心的中指指肚放到来访者最先想探讨的那颗棋子上。

一问:“接下来请坐好,闭上眼睛,做个深呼吸,和这个棋子进行链接,吸气的时候深深地吸,呼气的时候缓缓地呼出来。感受身体的中正、安稳,感受此时此刻此地此刻。第一次以代表心的手触碰代表‘妻子’(以妻子为例)的棋子,仔细品一品,此刻手和身体什么感觉?是寒、热、温、凉还是软硬平凹?”

二问:“带着这样的感觉,品一品想到‘妻子’(以妻子为例)心里是什么滋味啊?五味包括:甘、苦、酸、辛、咸,这五味转到心情就是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,如果放到一个更深的情感叫爱、恨、情、仇、怨。”然后静静地等着来访者去感受、去品味、去体验和回应。

三问:“联想到心里的滋味,脑海里会浮现和妻子相关的有什么画面呢?”来访者调出那时那地那人的故事,从所有画面当中凸显出来,即为咨询师要工作的对象。

四问:“看着这个画面,脑海中会自动飘出念头,这个念头是什么呢?念头就是想法、思绪等各种各样的,其中最突出的念头,是什么字,什么词呢?”心理咨询就是帮助来访者转念的过程。

五问:“那此刻整体的身心感受是什么呢?我们就和这种感觉多待一会,和它在一起,细细地品味它,观察它。”

中三式第二式:角色与象征。指导语:“用代表心的手触摸代表‘妻子’(妻子为例)的棋子,感受一下,‘妻子’在你的心里更像是象棋当中的哪个角色?这个象棋中的角色在你心中意味着什么呢?”“这个角色是什么颜色的?”“红色和黑色你觉得有什么不同?”“接下来将睁开眼睛翻转棋子,当看到棋子的角色和颜色的时候,别忘了捕捉自己的第一反应。好,翻转!”当翻转那一刻,在翻转之间,无论与想象的是否一样,都会产生感觉上的微妙变化。

中三式第三式:翻转后的第一反应。此时,翻转前的曲式五问和翻转后的第一反应形成了对比,翻转之间往往会使执念产生颠覆性反应。指导语:“此刻,看到翻转后的这颗棋子,身体有什么感觉?”“心里什么滋味啊?”“头脑中浮现什么画面啊?”“飘出一个什么想法呢?”“整体的身心感觉是什么?”当每一颗棋子都进行了翻转前曲式五问、角色与象征、翻转后的第一反应后,就进入到后三式。

后三式第一式:画面与命名。同样一个画面,在不同情景、不同念头下观看时,画面的颜色、大小、内容都变了。与咨询刚开始时的画面与命名相比发生了变化,这也是观念转换的独特印证。指导语:“看着现在棋子翻转之后的棋盘就像一张纸,棋子是点线面,现在看看像个什么图案?是一幅什么画面?然后再给这个画面取一个名字?”咨询师记录此刻的画面与命名。

后三式第二式:观念对比。这里与先前确定的调整点首尾呼应。指导语:“感受一下当每颗棋子都背对着你的时候,和现在全部翻转过来,你看到的画面和感觉是百分百一样的还是有点差异呢?”咨询师找到咨询开始时记录的画面与命名,与此刻的画面与命名进行比较,“看到之前和之后画面与命名的不同,自己内心的感受和想法是什么?再次俯瞰全局,看着眼前的这盘棋。如果它在给你一个启示,它在提示你什么呢?”

后三式第三式:回看调整点。指导语:“根据之前观念的变化,当下可以做到的一点微调是什么?当下可做的具体行动是什么?”这里的行动微调,要具体化,还要是立足当下能做到的。有时候即便不

做出改变，但是接纳就是改变的开始，而悦纳更是怀着愉悦的心情臣服当下，允许此刻的所有。“请你面对着自己的世界（棋盘）和世界中的事、物（棋子），闭上眼睛许一个说出来就灵的愿望。”很多时候人们对未来会充满担心，而当睁开眼睛说出许下就灵的愿望时，就是把担心变成了祈祷，带着当下的好感受结束此次咨询。随着来访者说出愿望，咨询师掌声祝福而宣告本次咨询结束。

第三阶段：辅助督导

根据实验组学员在运用中国象棋咨询法的实际情况，进行针对性督导，化解卡点，消除疑惑，增进咨询能力。

第四阶段：后期测评

一周后，采用与前期相同的方法，对实验组和对照组再次进行测评，半年后进行追踪测评。通过两组前、后、追踪测评得分的对比，综合分析实验组成员经中国象棋心理咨询法培训后职业胜任力提升的基本情况。

1.6 统计方法

采用 SPSS 25.0 软件进行统计分析，采用独立样本 t 检验分析实验组和对照组在前测、后测和追踪测量期间各变量上的差异，采用配对样本 t 检验分别分析实验组与对照组各变量在前测、后测和追踪测量期间的变化差异。

2 结果

2.1 测量结果

(1) 对实验组和对照组的前测数据进行独立样本 t 检验，结果如表 1 所示。

表 1 对照组和实验组前测数据差异分析

Table 1 Analysis of differences in pre-test data between the control group and the experimental group

类别	对照组		实验组		t	p
	平均值	标准差	平均值	标准差		
一般自我效能感	26.85	2.12	26.73	2.89	0.19	0.847
情绪枯竭	10.82	4.53	13.64	1.43	-3.41	0.001
去个性化	8.73	5.07	8.64	5.64	0.07	0.945
低个人成就感	16.97	6.87	17.09	7.77	-0.07	0.947
职业倦怠	36.52	12.94	36.58	14.55	-0.02	0.986
职业性格特质	30.00	2.69	29.94	2.93	0.09	0.930
自我完善特质	22.33	1.80	22.30	1.83	0.07	0.946
自我成长特质	33.45	2.66	33.39	2.86	0.09	0.929
良好的专业修养和职业道德	26.52	2.64	26.42	2.88	0.13	0.894
扎实的专业知识基础和影响力	35.39	3.69	35.45	3.49	-0.07	0.946
社会型人格特质	7.18	0.98	7.18	1.01	0.00	1.000
胜任特征	162.30	12.53	154.70	12.29	2.49 [*]	0.015

注：“*” $p < 0.05$ ，“**” $p < 0.01$ ，“***” $p < 0.001$ 。

如上表所示, 对照组与实验组除了在职业倦怠的分维度情绪枯竭以及胜任特征总体得分上差异显著(对照组的情绪枯竭得分显著低于实验组($t = -3.41, p=0.001$), 胜任特征总分显著高于实验组($t = 2.49, p=0.015$))外, 对照组与实验组在其他研究变量及维度上均不存在显著差异。

(2) 对实验组和对照组的后测数据进行独立样本 t 检验, 结果如表 2 所示。

表 2 对照组和实验组后测数据差异分析

Table 2 Analysis of differences in post-test data between the control group

类别	对照组		实验组		t	p
	平均值	标准差	平均值	标准差		
一般自我效能感	26.94	2.03	34.09	2.85	-11.73***	0.000
情绪枯竭	10.82	4.51	6.70	4.52	3.71***	0.000
去个性化	8.76	4.96	4.84	4.19	3.46**	0.001
低个人成就感	16.94	6.36	10.79	6.96	3.75***	0.000
职业倦怠	36.52	12.27	22.33	11.75	4.80***	0.000
职业性格特质	30.03	2.70	34.39	2.57	-6.72***	0.000
自我完善特质	22.33	1.85	25.97	2.21	-7.24***	0.000
自我成长特质	33.52	2.64	38.21	2.94	-6.83***	0.000
良好的专业修养和职业道德	26.52	2.54	30.70	2.40	-6.87***	0.000
扎实的专业知识基础和影响力	35.42	3.72	40.27	2.59	-6.15***	0.000
社会型人格特质	7.15	0.97	8.30	0.81	-5.23***	0.000
胜任特征	162.42	12.61	186.45	11.41	-8.12***	0.000

注: “*” $p<0.05$, “**” $p<0.01$, “***” $p<0.001$ 。

如上表所示, 实验组与对照组的后测数据中, 一般自我效能感、职业倦怠及其分维度、胜任特征及其分维度上均存在显著差异。进一步分析发现, 实验组在一般自我效能感和胜任特征及其分维度上的得分均显著高于对比组($p<0.001$), 在职业倦怠及其分维度上的得分均显著低于对比组($p \leq 0.001$)。

(3) 对对照组的前后测数据进行配对样本 t 检验, 结果如表 3 所示。

表 3 对照组前后测数据差异分析

Table 3 Analysis of differences in pre-test and post-test data for the control group

类别	前测		后测		t	p
	平均值	标准差	平均值	标准差		
一般自我效能感	26.85	2.12	26.94	2.03	-0.90	0.374
情绪枯竭	10.82	4.53	10.82	4.51	0.00	1.000
去个性化	8.73	5.07	8.76	4.96	-0.44	0.662
低个人成就感	16.97	6.87	16.94	6.36	0.18	0.861
职业倦怠	36.52	12.94	36.52	12.27	0.00	1.000
职业性格特质	30.00	2.69	30.03	2.70	-1.00	0.325
自我完善特质	22.33	1.80	22.33	1.85	0.00	1.000
自我成长特质	33.45	2.66	33.52	2.64	-1.00	0.325
良好的专业修养和职业道德	26.52	2.64	26.52	2.54	0.00	1.000
扎实的专业知识基础和影响力	35.39	3.69	35.42	3.72	-1.00	0.325
社会型人格特质	7.18	0.98	7.15	0.97	1.00	0.325
胜任特征	162.30	12.53	162.42	12.61	-1.44	0.160

如上表所示, 对照组在一般自我效能感、职业倦怠及其分维度和胜任特征及其分维度上均无显著差异 ($p>0.05$), 表明对比组各研究变量在前后测期间没有发生统计学意义的变化。

(4) 对实验组的前后测数据进行配对样本 t 检验, 结果如表 4 所示。

表 4 实验组前后测数据差异分析

Table 4 Analysis of differences in pre-test and post-test data for the experimental group

类别	前测 (N=33)		后测 (N=33)		t	p
	平均值	标准差	平均值	标准差		
一般自我效能感	26.73	2.89	34.09	2.85	-21.88***	0.000
情绪枯竭	13.64	1.43	6.70	4.52	8.00***	0.000
去个性化	8.64	5.64	4.84	4.19	10.00***	0.000
低个人成就感	17.09	7.77	10.79	6.96	12.73***	0.000
职业倦怠	36.58	14.55	22.33	11.75	17.22***	0.000
职业性格特质	29.94	2.93	34.39	2.57	-10.55***	0.000
自我完善特质	22.30	1.83	25.97	2.21	-11.50***	0.000
自我成长特质	33.39	2.86	38.21	2.94	-10.58***	0.000
良好的专业修养和职业道德	26.42	2.88	30.70	2.40	-9.90***	0.000
扎实的专业知识基础和影响力	35.45	3.49	40.27	2.59	-12.42***	0.000
社会型人格特质	7.18	1.01	8.30	0.81	-7.21***	0.000
胜任特征	154.70	12.29	186.45	11.41	-20.01***	0.000

注: “*” $p<0.05$, “**” $p<0.01$, “***” $p<0.001$ 。

实验组在一般自我效能感、职业倦怠及其分维度和胜任特征及其分维度上均存在显著差异 ($p<0.001$), 表明实验组各研究变量前后发生了统计学意义的变化。

(5) 对实验组和对照组的追踪数据进行独立样本 t 检验, 结果如表 5 所示。

表 5 对比组和实验组追踪测数据差异分析

Table 5 Analysis of differences in tracking data between the control group and the experimental group

类别	前测 (N=33)		后测 (N=33)		t	p
	平均值	标准差	平均值	标准差		
一般自我效能感	27.33	1.99	35.03	2.53	-13.72***	0.000
情绪枯竭	10.88	4.18	5.39	2.32	6.59***	0.000
去个性化	8.97	4.75	4.12	3.16	4.88***	0.000
低个人成就感	16.82	6.28	8.82	4.89	5.78***	0.000
职业倦怠	36.67	11.55	18.33	7.94	7.52***	0.000
职业性格特质	30.55	2.25	34.45	2.51	-6.66***	0.000
自我完善特质	22.55	1.70	26.12	2.04	-7.74***	0.000
自我成长特质	34.21	2.29	38.67	2.50	-7.56***	0.000
良好的专业修养和职业道德	27.03	2.17	30.79	2.33	-6.78***	0.000
扎实的专业知识基础和影响力	36.33	3.01	41.12	2.50	-7.04***	0.000
社会型人格特质	7.36	0.90	8.42	0.79	-5.10***	0.000
胜任特征	165.61	10.62	188.21	10.69	-8.62***	0.000

注: “*” $p<0.05$, “**” $p<0.01$, “***” $p<0.001$ 。

实验组与对照组的追踪测数据中，两组在一般自我效能感、职业倦怠及其分维度、胜任特征及其分维度上均存在显著差异 ($p < 0.001$)。进一步分析发现，实验组在一般自我效能感和胜任特征及其分维度上的得分均显著高于对照组，在职业倦怠及其分维度上的得分均显著低于对比组 ($p < 0.001$)。

(6) 对对照组的前测和追踪测数据进行配对样本 t 检验，结果如表 6 所示。

表 6 对比组前测和追踪测数据差异分析

Table 6 Analysis of differences in data between the pre-test and follow-up test of the control group

类别	前测		追踪测		t	p
	平均值	标准差	平均值	标准差		
一般自我效能感	26.85	2.12	27.33	1.99	-2.42*	0.021
情绪枯竭	10.82	4.53	10.88	4.18	-0.34	0.737
去个性化	8.73	5.07	8.97	4.75	-1.68	0.103
低个人成就感	16.97	6.87	16.82	6.28	0.68	0.501
职业倦怠	36.52	12.94	36.67	11.55	-0.36	0.721
职业性格特质	30.00	2.69	30.55	2.25	-2.50*	0.018
自我完善特质	22.33	1.80	22.55	1.70	-2.94**	0.006
自我成长特质	33.45	2.66	34.21	2.29	-3.99***	0.000
良好的专业修养和职业道德	26.52	2.64	27.03	2.17	-3.04**	0.005
扎实的专业知识基础和影响力	35.39	3.69	36.33	3.01	-4.01***	0.000
社会型人格特质	7.18	0.98	7.36	0.90	-2.67*	0.012
胜任特征	162.30	12.53	165.61	10.62	-4.48***	0.000

注：“*” $p < 0.05$ ，“**” $p < 0.01$ ，“***” $p < 0.001$ 。

如上表所示，对照组的职业倦怠得分没有发生显著变化，一般自我效能感、胜任特征及其分维度得分显著降低 ($p < 0.05$)。

(7) 对实验组的前测和追踪测数据进行配对样本 t 检验，结果如表 7 所示。

表 7 实验组前测和追踪测数据差异分析

Table 7 Analysis of data differences between the pre-test and follow-up test in the experimental group

类别	前测		追踪测		t	p
	平均值	标准差	平均值	标准差		
一般自我效能感	26.73	2.89	35.03	2.53	-21.54***	0.000
情绪枯竭	13.64	1.43	5.39	2.32	16.30**	0.000
去个性化	8.64	5.64	4.12	3.16	8.61***	0.000
低个人成就感	17.09	7.77	8.82	4.89	11.99**	0.000
职业倦怠	36.58	14.55	18.33	7.94	13.60**	0.000
职业性格特质	29.94	2.93	34.45	2.51	-10.53***	0.000
自我完善特质	22.30	1.83	26.12	2.04	-12.23***	0.000
自我成长特质	33.39	2.86	38.67	2.50	-11.59***	0.000
良好的专业修养和职业道德	26.42	2.88	30.79	2.33	-10.04***	0.000
扎实的专业知识基础和影响力	35.45	3.49	41.12	2.50	-13.24***	0.000
社会型人格特质	7.18	1.01	8.42	0.79	-7.62***	0.000
胜任特征	154.70	12.29	188.21	10.69	-20.19***	0.000

注：“*” $p < 0.05$ ，“**” $p < 0.01$ ，“***” $p < 0.001$ 。

如上表所示,与培训开展前相比,实验组的职业倦怠得分显著降低($p<0.001$),一般自我效能感、胜任特征及其分维度得分显著提高($p<0.001$)。

2.2 督导个案

2.2.1 背景资料

李某,女性,37岁,哲学硕士,国家二级心理咨询师,心理咨询机构专职心理咨询师,从业7年,咨询时长2400小时。本次前来督导是因为日前工作的来访者婚姻有变,已与其进行了三次咨询。后两次该咨询师运用了象棋心理咨询法,在第二次咨询时,来访者翻转的棋子“红士”与心理预期反差较大,但自我领悟爱人还是那个和原来一样的守护者,咨询师顺势在其接下来的行动点上做了正向的引领和疏导。当第三次咨询的时候,来访者的婚姻发生了和自己期望相反的实质性变化,但并未提及上次咨询中“士”的自我解读一事,可咨询师在复盘咨询时就棋子翻转后是否多方向、多角度给予来访者解读,在如何把握上出现了困扰。

2.2.2 督导点

就来访者翻转棋子后的正向解读,咨询师是否还需加入自己的提醒。

2.2.3 督导摘录

督:简要说一说个案的情况。

咨:来访者目前进行了三次咨询。她有两个孩子,其老公精神出轨,她准备选择原谅,但是她老公想离婚,所以她来咨询。

督:清楚。

咨:其实这次督导的重点在第二次和第三次咨询中间的情况。第二次咨询进入到深入探讨她与先生关系的阶段,运用了象棋咨询,其中有三颗棋子,一颗代表她先生,一颗代表她,还有一颗是当下她能做到的行动点。在谈到代表先生的这颗棋子时,她说先生这个角色以前是红色的“士”,守护着她,他们两个在一起时,他更像一个智慧的人,但现在先生像“炮”。然后翻转过来后竟然是红士,她马上有豁然开朗的感觉,“啊,他现在也还在守护着我,也还是那个很有智慧的人。”接着在她翻转代表行动点的棋子时,我就顺势启发她接下来有哪些打算,考虑做些什么,这次咨询就结束了。

但是在第三次咨询的时候,我了解到,她先生偷偷把家里面自己的东西全部拿走了,然后告诉两个孩子,如果他们以后有需要,爸爸随时回去看他们,又交代了所有的事情,就没再回家住了。

我的督导点是,目前我在咨询中会留白多一点,比如翻出红士的时候,更多的还是她在表达,我没有加入自己的想法和意见。我在想,如果在她翻出红士的时候,我有一个表达,是不是就不至于在发生后面的事情时,她情绪低落得没那么厉害?

当然,来访者在第三次咨询的时候并没有提到这里。其实无论她先生到底做了什么,是不是“士”,对她来说都是助力成长,都是“士”。我在想,我在第三次咨询的时候要不要这样去表达?我思考后没有这么做,因为如果我表达了,好像在为那个“士”一定找个借口或理由,也许有一天可能在她的成长过程中会突然意识到所有的经历过后,他真的是一个红色的“士”。

所以,在第三次咨询的时候,我做了棋盘上的森田疗法,谈到臆想、现实、目的、行动、情绪本位,没有提及上一次的那个点,但我心里面始终记着那个红色的“士”,说不清楚是个什么感受,有点自责,

总觉得如果在她翻出红士的时候，是不是应该给她托一下底。

督：你当下的感受是什么呢？

咨：就是当她翻出红士且很欣慰的时候，我没有加入我自己的表达。

督：她看到红士的时候，很欣慰。她还说什么了吗？

咨：她说：“真的是红士啊！”因为她会玩象棋，她知道红士在象棋里面是非常难出现的，她还跟我细致地描述了红士出现的概率到底有多低。所以在写咨询感受的时候，写到这么难出现的一个红士，真的太神奇了。当她很欣慰的时候，我跟她一起体验到欣慰感。

督：她很欣慰的时候，你是跟她共同体验她的欣慰感，还是？

咨：还是我也可以让她看到另外的角度，或者是当她很兴奋的时候，我们一起去体验这个兴奋，然后哪怕她经历到后面的失望，我们也去体验那份失望。

督：你现在用双手来触碰这个棋盘和棋子，和它们建立连接，就变成你的一盘棋，然后用左手在两个棋盒里面自由选择三个棋子，一个代表作为咨询师的你自己，一个代表来访者，一个代表红士。

督：这样的布局是个什么画面呢？看上去是？

咨：三角形吧。

督：造个句呢？

咨：三角形是相对稳定的结构。

督：三角形是相对稳定的结构。现在你闭上眼睛，用左手给他们洗牌。好，泼墨。

督：你看这画面像什么？

咨：像个耳朵。

督：耳朵。造个句呢？

咨：耳朵不仅是你听到什么，还可以感觉心里发生了什么。

督：耳朵不仅可以听到什么，还可以感觉心里发生了什么，说出这句话时你是什么感受？

咨：说出这句话的时候，感觉小腹的地方会比较有力或者气的感觉。

督：力和气下沉。看到咨询师和来访者之间的这个距离，你的感受是什么？

咨：这个距离会觉得有一些近。

督：有一些近。而在咨询过程中，当她说到是红士的时候，那个距离是这个距离吗？还是另一个距离？她看到红士了，你当时的感受按距离算是哪个距离？

咨：会比较近。当我们在表达其他那些部分的时候，我会距离远一些。当她说红士的时候，我靠近了一部分，但靠近之后，我也有所觉察，感受到我自己其实是有一点随着她那个欣慰而变化的。然后我就又拉回到了一个远一点的位置。但是为什么我还记得很清楚，因为当时她那个欣慰感我确实能够同时感受到，不仅仅是来自她的那个笑脸，还能感受到那个笑的背后是关于他们几十年婚姻的那种欣慰，感觉他还是一个红士。所以我当时其实也被她的那个欣慰感触动到了，是会在这里的，我后面又拉回去了。

督：感受到她的欣慰感的时候，那是什么感受？

咨：我会感受到作为一个人，在我的生命里，在经历类似的事情时，好像她的生活里都是黑压压的一片云，但是有一点光的，那个红士其实有点像一束很微小的光。

督：描述这些思路和感受的时候，是你现在才有这些思路和感受，还是原来就有？

咨：那种欣慰感，我是知道我当时就有的，当时没有这么细想，但是我甚至能够意识到当时脸上笑

的弧度有多大。

督：其实你都已经做得很好了，感受也是非常有高度，做出这么好的咨询，后来怎么提出这个督导点的呢？

咨：她在跟我形容，她先生把东西搬走了，法院提出起诉，然后搬出去的时候，其实我心里是有感受的。

督：什么感受？

咨：眼前浮现出那个红土，我就在想，如果当初我同时托她一下，会不会她的感受就会不一样？我在第三次咨询时想过去探讨，但忍住了没有探讨。

督：如果就带着托着这个感觉和假如我上一次就再给一点维度，让她就有所托，如果你能再重新做的话，你会倾向于哪一个？

咨：我很好奇老师会从什么维度考虑，比如说会建议她吗？

督：我会记得立刻回到此刻，你有两个棋子——咨询师和来访者。这个棋子是来访者，当初你们在一起时，这个距离、那种温度、那个场景、那个翻转，这两个棋子翻转过来分别是什么颜色，什么角色？闭上眼睛。

咨：我觉得我是绿色的兵。来访者是红色的炮。

督：绿兵红炮。这么说意味着什么？

咨：就咨询的时候来说，绿兵可能是一个人，在这里陪着炮走路。炮就是来访者自己要表达的角色，她当时以为是炮，还真是炮，跟她先生那个角色对应到的。我也能感受到之所以她后面寻求咨询，因为她可能确实在以往的婚姻关系当中更多地以炮的方式存在。

督：红炮。这么说的时候，身心整体感受是啥？作为咨询师的绿兵，来访者的红炮，想到这两个画面，身心整体的感受。

咨：刚才说到这点我有点感觉，就是因为当说到来访者是红炮的时候，我好像知道了她在第三次咨询的时候没有对那个红土失落的原因。从她红炮的角度来看，她可能感知到对方那个红土的部分以外，已然有了很多其他的角色。比如，她开始就会以为现在的先生就是那个“炮”嘛，然后翻转过来是“士”，她其实是做过准备的，因为之前她已经找了律师，她其实是双管齐下的，既找了咨询又找了律师，为什么这个事情我现在才想到。还有在第三次咨询的时候，她看到自己情绪的背后真正在意的是离婚过程的财产分配是如何做的，这比她对于伴侣分开的那种情绪状态更为重要，所以她才对那个红土没有失落的感觉。

督：那此刻想到你是绿兵，作为咨询师，而她是来访者，红色的炮，这两个角色形象出现的时候，身心整体感受是什么？

咨：我觉得上面是有点热。

督：看到另一面的时候告诉我第一反应，睁开眼睛翻转。先看自己。

咨：士，就是士。

督：来访者，翻转，第一反应。

咨：第一反应想起来马是有点绊马腿的感觉，还有一种感觉就是可能情况还会发生变化，因为马是在流动的。

督：这么说身心什么感觉，就马是流动的。

咨：那无论是士还是马，它目前的状态都是暂时的，可能都会随时发生变化。如果这样说，我就觉

得不提醒她会比较好一点，只不过可能我自己需要处理，有时候她也会绊马腿，但她可以往前走嘛。

督：你现在就看着我，然后直接把左手中指放到这个棋子上。此刻当你把代表心的手触碰到代表当初来访者触碰那个红土的时候，你的第一反应是什么？

咨：挺欣慰的。

督：你看到是红土，她很欣慰。你现在触碰着，你的手指肚什么感觉？

咨：是比较凉的。

督：闭上眼睛，心里什么滋味？就是触碰了红土，她很欣慰。

咨：现在知道是红土吗？

督：对啊，你俩都同时知道。

咨：同时知道是红土。同时都是凉的。

督：连接这个凉，心里想到她是红土，你心里什么滋味？

咨：有点奇怪，因为我感觉当中是欣慰的，但是确实手是凉的。

督：这种凉在你生活中通常和什么事情相关。

咨：可能跟分离相关。

督：说到分离的时候心里是什么滋味？

咨：分离的时候会有那种就是酸的感觉。

督：然后出现一个什么画面？

咨：比如说离世啊，这些相关的事情。

督：这个时候想到分离有什么样的念头自动漂浮。

咨：好好的然后就是分离，然后就死亡。

督：想到死亡这个概念的时候，此刻身心整体感受是什么？

咨：手是凉的，但是身体还不那么凉。

督：带着这样的身心整体感受，来访者的棋子翻转了，是个红土，非常欣慰，哦，老公是这样的。然后作为咨询师看到来访者这样的表情，听她的声音，感受她的温度，然后你和她在一起，陪伴着、共情着、流动着，同时准备好接着陪伴，接着出现了什么？

咨：为什么我会感觉到可能说还是不分离好一点？

督：嗯，就这种倾向。

咨：因为明明看到那个土，头脑感受到欣慰的感觉，但是手却这么凉，手这么凉的感觉是分离的感觉，而那种欣慰就好像有希望啊，不用分离了。我现在整个这半边胳膊是凉和木的感觉，另半边却比较热的感觉，产生了一个对冲，作为咨询师，看到来访者这样的表情，就觉得有种使命感受，不希望看到分离。

督：你现在的身心感受和你那个念头还是不分离会好一点，那面对着此刻来访者看到红土的那种欣慰感，你会跟她一起感受这个欣慰，还是感受欣慰的同时也建议她考虑到情况有多种变化可能。你会给她哪个建议？从哪个角度往下交流？

咨：可能会感受多一点。因为从各种维度来看，她想得比我都全面，比如她其实是提前找律师的，就是她考虑的理性层面会更多，感受的层面会比较少。所以在她翻转红土之前，她描述了很多，她在心理的预期是能掌控的，当真的看到是红土时，她出现了欣慰感。

督：这样说这个红土，在你脑海中翻转过来是什么颜色？什么角色？

咨：其实在咨询的这个过程中，我了解到她丈夫在离开家之前安排得非常妥当，甚至告诉她哪一样东西在哪里，不要给孩子吃抗生素的药，孩子长到这么大，从来没有吃过抗生素的药，如果生病了，他会花很多时间去陪伴孩子，去物理降温，用中医比较慢的手法。也许有一天，她未来可能会知道，她丈夫真的是个红土。

督：看到红土，然后遇到了红土。你的身心整体感受是什么？

咨：觉得这个土是给她助力的吧，生活中除了我们看到的熟悉的部分，还有一些部分是我们很少感知到，但是非常重要的部分。

督：很少感知但非常重要。如果就这个其实很少感知非常重要的东西，来访者感到欣慰的时候，是给她共情的同时再给她一点别的维度准备好，还是就和她感知这个行为好？

咨：别的维度她已经看到了，在翻转之前。

督：看到另一面告诉我第一反应，翻转。（绿土）第一反应是什么？

咨：就是世间的事情谁说的好呢？是合是分，可能都不是那么重要，而是她在经历这些过程中体验到的生命中最宝贵的部分。未来有各种各样的可能性，今天我们看起来是这样，也许下次咨询的时候，她跟我说我丈夫把东西又搬回来了，难道我又觉得说那个土是好的，也不见得再搬回来，就不意味着不搬出去，再搬出去也不意味着就不搬回来。

督：所以可能觉察到你做哪种表述的时候更流畅，更心流？

咨：是自然的描述的时候。非常感谢老师。

督导过后，咨询师在督导感受中写道：在督导师给到的安全空间中不断地澄清和具体化中，让我回到咨询情境下的那时那地，看到在那种情境下自己为什么做出不给建议的选择。翻转前来访者的表达主要指向最糟糕的情况以及她的应对方式，来访者的律师在提示，来访者的母亲在提示，来访者有足够的理性分析且全面。而在有的离婚案例中我却会提示财产的安全等其他方面，是因为对来访者来说那个部分是盲区。如果没有督导师的安全空间、倾听、澄清和具体化，之前更容易陷在自己的感觉里，觉得自己少做了。有了具体化和澄清就会体验情境，更理解当时的选择。脱离了具体化和情境，就不是一个独一无二的个案，而是教科书的理论。此次督导更深刻地再次理解了具体化和澄清的重要性。

同时，在中国象棋心理咨询法的独有魅力下，翻转之间，大道至简，是多么的珍贵。中国象棋心理咨询法，我们在路上。

咨询师后续反馈，这个来访者个案在第四次咨询中处理了与原生家庭的关系问题，并已预约了第五次咨询。

3 讨论

本研究显示，通过独立样本 t 检验，实验组在参加中国象棋心理咨询法培训前后及经过半年后，与对照组相比，在一般自我效能感、职业倦怠及其分维度、胜任特征及其分维度上均存在显著差异。其中，实验组在一般自我效能感和胜任特征及其分维度上的得分均显著高于对照组，在职业倦怠及其分维度上的得分均显著低于对照组。通过配对样本 t 检验，对照组的前后测在一般自我效能感、职业倦怠及其分维度和胜任特征及其分维度上均无显著差异，这表明对照组各研究变量在前后测期间没有发生统计学意义上的变化。半年后对照组在职业倦怠得分没有发生显著变化，而一般自我效能感、胜任特征及其分维

度得分显著降低。实验组培训前后在一般自我效能感、职业倦怠及其分维度和胜任特征及其分维度上均存在显著差异。半年后实验组在职业倦怠得分显著降低，一般自我效能感、胜任特征及其分维度得分显著提高。研究表明，中国象棋心理咨询法降低了心理咨询师的职业倦怠感水平，提升了一般自我效能感水平和职业胜任力水平。

从本次研究结果并结合以往的咨询效果来看，中国象棋心理咨询法在根植于中国本源的文化、思想、哲学观念的同时，又与西方相关咨询流派的精髓相融合，具有以下鲜明特点：

(1) 一盘棋思维。进行象棋咨询时，楚河汉界对准的是来访者的心口，这就意味着不论胜败高低，都是来访者心中的一盘棋。如此就将来访者和外界的一切矛盾冲突，转化为自己内心的一个定式和一种转变。换了心念，就换了世界。而棋子翻转所带来的颠覆感，则让心理咨询既珍贵又难得。

(2) 棋子的多维象征意义。棋子的材质、颜色、大小、薄厚，以及对“车、马、炮、相、士、卒、帅”中的角色都可以有不同的解读方式。如何解读需结合来访者亟待解决的问题与棋子相联系。特别是棋子翻转后，绝大多数来访者的反应会体现在表情、声音、语言、肢体或是整体等方面，是较明显的反应。因为当棋子背对来访者时，就像一个盲盒，翻转过来就像打开内心的盲盒，来访者会对这个过程十分敏感。但也有来访者在翻转棋子后反应不大，一种情况可能是超理性，不认为象棋和内心有什么关联，也不认为正反面有不同的含义，翻转过来和心里想的一样，只是概率问题。另一种情况则是来访者有防御心理，这种防御心理既包括潜意识层面，也包括咨访关系不稳定等因素，这样的人多数是被动前来咨询的，或是对咨询本身不信任。棋子意义的解读有以下几个维度：第一，是来访者的第一反应。他认为这个“卒”或者“帅”到底是什么含义？第二，来访者结合自己关心的话题来解读棋子。如果认为自己是个“马”，他可以解读为劳碌一生；如果他是个军人，那“马”就是战士的战友；如果他是个修行人，则“马”可助他取经，或是来度他，或是取经路上的伙伴。总之，每个棋子的解读维度都和来访者当下要解决的话题有很大关系。第三，有时来访者对棋子有固着思维，认为“卒”就是微不足道，“帅”就是英明无比等等。这种偏执认知也一定会影响来访者对境遇人生卡点的认知。所以，象棋是什么不重要，对棋的解释和从象棋中提取启发才重要。这些感受本质上是在他内心情感、认知、行为习惯、人生阅历、家族传承、文化影响等综合因素的作用下产生的。由此引发的情绪和认知的调整，会与其将来的行为产生密切的关联。

(3) 中国的“原型”。在荣格的原型理论中，对于个人来说，调和、英雄、影子、自我、神话和老者是具有代表性的原型。实际上，每个民族、每个人都有自己的原型。在中国象棋心理咨询法中，每个棋子都是一个原型，“车、马、炮、象、士、卒、帅”，这是色彩、功能特点非常鲜明的一种原型。但是在不同人的认知、感受中又不一样。比如“车”，可以认为它是纵横千里、所向披靡，也可以认为它是渡人的方舟，还可以是一种爽直的性格。再比如“马”，在有的民族和信仰中，它是吉祥财富的象征，而在有的民族则认为它就是普通的动物，甚至是劳动工具。中国象棋心理咨询法引入荣格的原型理论，在对象棋中棋子角色的认知上，有了更加丰厚的广度和深度。

4 不足与未来研究方向

本研究在取得一定成果的同时存在以下不足：首先，受客观条件所限，本研究的被试集中在心理学校的学员，并非随机取样进行调查，样本选择存在一定偏倚。但本研究为进一步验证中国象棋心理咨询

法对心理咨询师职业胜任力的提升作用提供了基线数据。其次,采用职业胜任力量表评估职业胜任指标。如能采用多样化的评估手段,或者增加其他量化评估指标,如督导评估、同事和来访者的评估等,将更全面地了解中国象棋心理咨询法的咨询作用。

参考文献

- [1] 中华人民共和国劳动和社会保障部. 心理咨询师国家职业标准 [S]. 中国劳动社会保障出版社, 2005.
- [2] 马前广, 杨晓哲. 新媒体背景下高校心理健康教育与咨询教师角色定位研究 [J]. 新闻传播, 2016 (7): 21-22.
- [3] 王小涵. 心理咨询师远程咨询胜任力的核心特征与测量工具编制 [D]. 北京: 北京林业大学, 2022.
- [4] 王熙婷. 心理学专业学生从事朋辈心理咨询工作的胜任力量表编制 [D]. 成都: 四川师范大学, 2014.
- [5] 沈洁, 吴正言. 国内心理治疗师胜任力评估研究述评 [J]. 医学与哲学, 2021, 12 (42): 50-53.
- [6] 曲伟杰. 颠覆的力量——中国象棋心理咨询法案例与原理 [M]. 北京: 金城出版社, 2018.
- [7] 张爱莲. 心理健康服务人员核心胜任特征研究 [D]. 重庆: 西南大学, 2011.
- [8] 亓瑞. 基于胜任力的企业心理咨询师评价指标体系研究 [D]. 烟台: 鲁东大学, 2023.
- [9] 李志成. 广西高校心理从业者胜任力特征和接受心理督导现状及其影响因素研究 [D]. 南宁: 广西医科大学, 2020.
- [10] Schwarzer R, Born A. Optimistic self-beliefs: Assessment of general perceived self-efficacy in thirteen cultures [J]. 1997, 3 (1): 176-188.
- [11] 王才康, 胡中锋, 刘勇. 一般自我效能感量表的信度和效度研究 [J]. 应用心理学, 2001 (1): 37-40.
- [12] 郑艳芳, 霍娜, 李超平, 等. 护士工作倦怠与心理健康关系的研究 [J]. 武警医学, 2010, 21 (5): 373-376.
- [13] 谢雯. 学校心理咨询师胜任特征的探究 [D]. 南京: 南京师范大学, 2008.

Application Research on the Chinese Chess Psychological Counseling Method to Enhance the Professional Competency of Psychological Counselors

Wu Hui Qu Weijie Li Xina

Qu Weijie Psychological School, Harbin

Abstract: To explore the enhancement effect of the Chinese Chess psychological counseling method on

the professional competency of psychological counselors. A total of 66 students ($n=33$, experimental group participating in the Chinese Chess psychological counseling method training) and ($n=33$, control group not participating in the Chinese Chess psychological counseling method training) were selected from psychological schools for technical training of counselors. The experimental group underwent timely supervision based on the specific actual situation of counselors after intensive training. The General Self-Efficacy Scale (GSES), Maslach Burnout Inventory General Survey (MBI-GS), and Competency Research Scale were used to conduct pre-test, post-test, and follow-up measurement after half a year for both the experimental group and the control group. Independent sample t-tests were used to analyze the differences in various variables between the experimental group and the control group during the pre-test, post-test, and follow-up measurement. Paired sample t-tests were used to analyze the changes in various variables between the experimental group and the control group during the pre-test, post-test, and follow-up measurement. What the results show are: (1) Independent sample t-tests showed that there were significant differences in general self-efficacy, job burnout and its sub-dimensions, and competency characteristics and its sub-dimensions between the experimental group and the control group before and after training, as well as after half a year. The experimental group scored significantly higher than the control group in general self-efficacy and competency and its sub-dimensions ($p<0.001$), while scoring significantly lower in job burnout and its sub-dimensions ($p\leq 0.001$). (2) Paired sample t-tests showed no significant differences in general self-efficacy, job burnout and its sub-dimensions, and competency and its sub-dimensions between the control group before and after the test ($p>0.05$), indicating that there were no statistically significant changes in the research variables of the control group during the pre-test and post-test periods. After half a year, there was no significant change in job burnout scores, while general self-efficacy, competency, and its sub-dimensions scores significantly decreased ($p<0.05$). (3) Paired sample t-tests showed significant differences in general self-efficacy, job burnout and its sub-dimensions, competency and its sub-dimensions between the experimental group before and after training ($p<0.001$). After half a year, job burnout scores significantly decreased ($p<0.001$), while general self-efficacy, competency, and its sub-dimensions scores significantly increased ($p<0.001$). Therefore, the Chinese Chess psychological counseling method has an enhancement effect on the professional competency of psychological counselors.

Key words: Chinese Chess psychological counseling method; Enhancement; Psychological counselor; Competency