

强化对于常见疗效因素的评估
(**EN**hancing **A**ssessment of **C**ommon **T**herapeutic factors, ENACT Remote)
帮助成人的基本能力

1. 非言语交流

核实在每个类别中展现出的所有行为			
无帮助或有潜在危害的行为	基础的帮助技能	高级的帮助技能	
☐ 做其他事情（例如，接电话，完成文书工作） ☐ 嘲笑来访者 ☐ 负面的面部表情，或其它负面的肢体行为 ☐ 没有尽量减少不适当的干扰（如关闭弹出窗口、关闭手机通知等）	☐ 允许沉默 ☐ 通过视频保持适当的眼神交流（例如，朝来访者的大致方向看） ☐ 保证视频的清晰度（例如，无背光，头部在画面中） ☐ 持续使用支持性身体语言（点头）和发声（嗯哼） ☐ 以上均没有	☐ 完成所有基础的帮助技能 ☐ 以鼓励的方式帮助来访者设置音频/视频以保障清晰的交流 ☐ 与来访者确认他们可以轻松、清晰地听到助人者的声音 ☐ 确认通话被切断时的应对方案（例如，重新尝试连接，5分钟后再拨打） ☐ 在访谈期间改变肢体语言以配合来访者的表述和表情	
在最适合的级别上打勾（只应在一个级别上打勾）			
☐ 1 级 任何无帮助的行为	☐ 2 级 没有基技能；或有一些但非所有的基础技能	☐ 3 级 所有基础的技能	☐ 4 级 所有基础的帮助技能加任何高级的技能
备注：			

2. 言语交流

核实在每个类别中展现出的所有行为			
无帮助或有潜在危害的行为	基础的帮助技能	高级的帮助技能	
☐ 打断来访者 ☐ 询问许多暗示性或诱导性的封闭式问题（例如，“你不是真的想那么做，对吧？”） ☐ 纠正来访者（“你真正的意思是...”）或使用指责性的陈述（“你不该对你丈夫说这种话”） ☐ 使用与文化和年龄不合适的语言和术语	☐ 使用开放式问题 ☐ 总结或转述 ☐ 在回应之前允许来访者完成陈述 ☐ 以上均没有	☐ 完成所有基础的帮助技能 ☐ 鼓励来访者继续解释（例如，“告诉我更多关于...”） ☐ 使用第一人称的澄清陈（例如，“听你这么讲，我理解...”） ☐ 配合来访者的节奏，允许来访者根据自己的需求做或长或短的暂停	
在最适合的级别上打勾（只应在一个级别上打勾）			
☐ 1 级 任何无帮助的行为	☐ 2 级 没有基技能；或有一些但非所有的基础技能	☐ 3 级 所有基础的技能	☐ 4 级 所有基础的帮助技能加任何高级的技能
备注：			

3. 解释和保障保密义务

核实在每个类别中展现出的所有行为		
无帮助或有潜在危害的行为	基础的帮助技能	高级的帮助技能
☐ 强迫来访者向其他人公开信息 ☐ 对保密义务的描述不准确（例如，“我只会告诉你的家人”） ☐ 承诺对所有的事情毫无例外地给予保密 ☐ 贬低来访者对保密性的担忧（例如，“即便别人听到我们的谈话，也不要紧”）	☐ 解释保密义务性的概念 ☐ 解决远程通信特有的保密义务相关问题（例如，家人旁听） ☐ 列出因自我伤害或伤害他人而要打破保密性的例外情况 ☐ 解释为什么在必要时打破保密义务是重要的 ☐ 以上均没有	☐ 完成所有基础的帮助技能 ☐ 详细介绍与保密性和例外情况相关的转诊流程 ☐ 提出问题以评估来访者对保密性的理解 ☐ 讨论的主题适合环境的保密性 ☐ 与来访者约定“暗语”，以防来访者需要停止服务
在最适合的级别上打勾（只应在一个级别上打勾）		
☐ 1 级 任何无帮助的行为	☐ 2 级 没有基技能；或有一些但非所有的基础技能	☐ 3 级 所有基础的技能
☐ 4 级 所有基础的帮助技能加任何高级的技能		
备注：		

4. 信任关系的建立和个人信息的分享

核实在每个类别中展现出的所有行为		
无帮助或有潜在危害的行为	基础的帮助技能	高级的帮助技能
☐ 分享个人经历从而主导治疗过程 ☐ 助人者通过描述自己曾如何处理这类问题从而淡化轻视来访者的问题 ☐ 询问不必要的令人尴尬的个人问题 ☐ 讨论其他来访者的保密性信息	☐ 自我介绍并解释角色 ☐ 进行随意、非正式的谈话 ☐ 请来访者做介绍（例如，来访者偏好如何被称呼） ☐ 分享与来访者相关的一般经历（例如，某人的社区/地区） ☐ 以上均没有	☐ 完成所有基础的帮助技能 ☐ 询问来访者对助人者分享的信息的看法 ☐ 确定来访者是否感到舒适（例如，提供座位、首选语言）
在最适合的级别上打勾（只应在一个级别上打勾）		
☐ 1 级 任何无帮助的行为	☐ 2 级 没有基技能；或有一些但非所有的基础技能	☐ 3 级 所有基础的技能
☐ 4 级 所有基础的帮助技能加任何高级的技能		
备注：		

5. 情感的探索与正常化

核实在每个类别中展现出的所有行为			
无帮助或有潜在危害的行为	基础的帮助技能	高级的帮助技能	
☐ 表示来访者的反应和别人相比是不寻常的或反常的（例如，“人们通常不会这样反应”） ☐ 轻视或忽视来访者的感受或情绪 ☐ 强迫来访者描述情绪	☐ 适当地鼓励服务来访者分享感受 ☐ 解释如果经历类似的事情，别人也可能会有相似的症状、反应和担忧 ☐ 请来访者回顾此次分享探讨感受和情绪的经历 ☐ 以上均没有	☐ 完成所有基础的帮助技能 ☐ 探索不愿分享讨论情绪的潜在原因 ☐ 谨慎地讨论来访者的面部表情以鼓励情绪的表达 ☐ 支持认同来访者的情绪反应，同时重构可能有害的情绪反应	
在最适合的级别上打勾（只应在一个级别上打勾）			
☐ 1 级 任何无帮助的行为	☐ 2 级 没有基技能；或有一些但非所有的基础技能	☐ 3 级 所有基础的技能	☐ 4 级 所有基础的帮助技能加任何高级的技能
备注：			

6. 展示共情、温暖和真诚

核实在每个类别中展现出的所有行为			
无帮助或有潜在危害的行为	基础的帮助技能	高级的帮助技能	
☐ 批评来访者的担忧 ☐ 蔑视来访者的担忧 ☐ 助人者情绪反应显得不合适、虚假或套路化	☐ 咨询氛围全程是温暖的、友好的、真诚的 ☐ 对来访者持续地表现出关心或关注（例如，“你听起来很伤心，你能更详细地讲一讲吗？”） ☐ 询问问题以确定来访者感受到了什么情绪（例如，“当这件事发生时，我想知道你是感到悲伤还是愤怒？”） ☐ 以上均没有	☐ 完成所有基础的帮助技能 ☐ 请来访者对助人者的共情和反馈做出评价（例如，“当我说你听起来很伤心时，你怎么想？”）	
在最适合的级别上打勾（只应在一个级别上打勾）			
☐ 1 级 任何无帮助的行为	☐ 2 级 没有基技能；或有一些但非所有的基础技能	☐ 3 级 所有基础的技能	☐ 4 级 所有基础的帮助技能加任何高级的技能
备注：			

7. 对伤害的评估 & 制定应对计划

核实在每个类别中展现出的所有行为		
无帮助或有潜在危害的行为	基础的帮助技能	高级的帮助技能
☐ 没有询问自我伤害 ☐ 用宗教或法律的理由训斥来访者不要自我伤害（例如，“这是罪过”或“这是违法的”） ☐ 表示怀疑（例如，指责来访者为了引起注意而讨论自伤；表示其他人不会真的伤害来访者以及来访者的孩子） ☐ 鼓励来访者不要将自我伤害或对他人伤害告诉任何人	☐ 询问自我伤害或对他人伤害，或者在来访者提到伤害时继续探究 ☐ 询问当前的意图、手段或既往的尝试 ☐ 询问风险和/或保护性因素 ☐ 以上均没有	☐ 完成所有基础的帮助技能 ☐ 如果需要，帮助来访者制定安全计划（例如，应对策略和寻求帮助） ☐ 询问客户的所在地及其可获得的线下资源（例如：“如果您感到不安全，最近可以寻求帮助的医疗机构在哪里？”） ☐ 提供在紧急情况下来访者可以使用的当地热线或其他远程资源（例如：“如果您遇到紧急情况，可以拨打 X 寻求帮助”）
在最适合的级别上打勾（只应在一个级别上打勾）		
☐ 1 级 任何无帮助的行为	☐ 2 级 没有基技能；或有一些但非所有的基础技能	☐ 3 级 所有基础的技能
☐ 4 级 所有基础的帮助技能加任何高级的技能		
备注：		

8. 探讨社会功能和对生活的影响

核实在每个类别中展现出的所有行为		
无帮助或有潜在危害的行为	基础的帮助技能	高级的帮助技能
☐ 批评来访者让症状影响了功能（例如，“你很脆弱，你没意志力”） ☐ 告诉来访者心理健康问题与日常功能之间没有联系，或者没有询问心理健康在怎样影响日常功能 ☐ 批评来访者的问题对孩子、配偶或家庭成员的影响 ☐ 使来访者因对孩子、家庭和其他人的影响而感到内疚	☐ 询问日常功能 ☐ 讨论日常功能和心理健康之间的联系（关系） ☐ 以上均没有	☐ 完成所有基础的帮助技能 ☐ 阐明和/或支持来访者在日常功能和心理健康之间建立的联系，或根据需要重构 ☐ 从两个方向探索这种关系（日常生活对症状的影响；症状对日常生活的影响） ☐ 对比当前的社会环境，询问日常功能的过往历史（例如，新冠；“这种情况持续了多长时间？”）
在最适合的级别上打勾（只应在一个级别上打勾）		
☐ 1 级 任何无帮助的行为	☐ 2 级 没有基技能；或有一些但非所有的基础技能	☐ 3 级 所有基础的技能
☐ 4 级 所有基础的帮助技能加任何高级的技能		
备注：		

9. 探索来访者对问题的解释

核实在每个类别中展现出的所有行为			
无帮助或有潜在危害的行为	基础的帮助技能	高级的帮助技能	
☐ 批评来访者对问题的看法是无知的、迷信的等 ☐ 支持对来访者有害的信念或社会网络	☐ 询问来访者对问题原因的看法 ☐ 询问家人或社会支持网络对问题原因的看法（例如，“你的家人说是是什么原因造成的？”） ☐ 以上均没有	☐ 完成所有基础的帮助技能 ☐ 以无害的方式将来访者的观点纳入治疗计划 ☐ 讨论有害解释的替代方式（例如，“你说这是因为你辜负了家人，我想知道是否有另一种方式来考虑这个情况呢？”） ☐ 探讨来访者与别人对原因看法之间的差异	
在最适合的级别上打勾（只应在一个级别上打勾）			
☐ 1 级 任何无帮助的行为	☐ 2 级 没有基技能；或有一些但非所有的基础技能	☐ 3 级 所有基础的技能	☐ 4 级 所有基础的帮助技能加任何高级的技能
备注：			

10. 家庭成员和关系密切者的适当参与

核实在每个类别中展现出的所有行为			
无帮助或有潜在危害的行为	基础的帮助技能	高级的帮助技能	
☐ 告诉来访者在治疗或康复的过程中不要让家人或关系密切者以任何方式参与 ☐ 强迫来访者让家人或关系密切者参与治疗过程 ☐ 在没有来访者允许的情况下，要求与家人或关系密切者交谈 ☐ 允许陪同的家人或关系密切者削弱来访者的权力	☐ 询问来访者生活中关系密切者（例如，同住的人、家人或其他人） ☐ 询问来访者，他们希望让关系密切者如何参与到治疗过程 ☐ 询问来访者跟谁同住 ☐ 以上均没有	☐ 完成所有基础的帮助技能 ☐ 探索来访者是否让关系密切、熟悉的人参与的选择或原因 ☐ 进行角色扮演或练习来访者与关系密切者的互动（例如，助人者扮演家庭成员）	
在最适合的级别上打勾（只应在一个级别上打勾）			
☐ 1 级 任何无帮助的行为	☐ 2 级 没有基技能；或有一些但非所有的基础技能	☐ 3 级 所有基础的技能	☐ 4 级 所有基础的帮助技能加任何高级的技能
备注：			

11. 合作目标设定

核实在每个类别中展现出的所有行为			
无帮助或有潜在危害的行为	基础的帮助技能	高级的帮助技能	
☐ 告诉来访者他们的目标（期望）无法实现，但没有给出理由 ☐ 对治疗目标提供不正确、误导或不切实际的信息 ☐ 给来访者规定目标（将目标强加给来访者）	☐ 询问来访者的目标（期望） ☐ 清楚地解释来访者的目标和期望如何与治疗计划相匹配 ☐ 以上均没有	☐ 完成所有基础的帮助技能 ☐ 优先处理和修改治疗计划，以适应来访者的目标（期望） ☐ 与来访者合作，在治疗计划范围内重新制定他们的目标（例如，“你的目标是找到一份工作，我们可以一起努力制定一个能够帮助你找到工作的新的目标吗？”）	
在最适合的级别上打勾（只应在一个级别上打勾）			
☐ 1 级 任何无帮助的行为	☐ 2 级 没有基技能；或有一些但非所有的基础技能	☐ 3 级 所有基础的技能	☐ 4 级 所有基础的帮助技能加任何高级的技能
备注：			

12. 促进现实的关于改变的期望

核实在每个类别中展现出的所有行为			
无帮助或有潜在危害的行为	基础的帮助技能	高级的帮助技能	
☐ 对来访者的疑问做出负面的表述（例如，“如果你不抱希望，你怎么期望变得更好？”） ☐ 给出不切实际的期望（例如，“一切都会被治愈或解决”） ☐ 没有提供改变的希望（例如，“这个问题无法解决”）	☐ 解释来访者如何可以对改变的可能性抱有希望 ☐ 表扬来访者寻求治疗 ☐ 以上均没有	☐ 完成所有基础的帮助技能 ☐ 主动询问并探讨来访者对治疗的疑虑 ☐ 助人者根据之前的经验或来访者的行为，分享抱有希望的理由 ☐ 当来访者有疑问或不满意时，讨论应当抱有希望的原因	
在最适合的级别上打勾（只应在一个级别上打勾）			
☐ 1 级 任何无帮助的行为	☐ 2 级 没有基技能；或有一些但非所有的基础技能	☐ 3 级 所有基础的技能	☐ 4 级 所有基础的帮助技能加任何高级的技能
备注：			

13. 整合应对机制和先前的解决方案

核实在每个类别中展现出的所有行为		
无帮助或有潜在危害的行为	基础的帮助技能	高级的帮助技能
☐ 对来访者的应对机制做出负面的表态（例如，“那永远行不通……”） ☐ 对有害的应对机制表示鼓励或接受	☐ 询问来访者当前或过去的应对机制（问题出现后他们怎样坚持下来的） ☐ 表扬来访者目前或既往积极的或安全的解决方案 ☐ 以上均没有	☐ 完成所有基础的帮助技能 ☐ 鼓励继续使用积极的应对机制 ☐ 对以前不健康的策略给予反馈，并对积极的替代方案做头脑风暴
在最适合的级别上打勾（只应在一个级别上打勾）		
☐ 1 级 任何无帮助的行为	☐ 2 级 没有基技能；或有一些但非所有的基础技能	☐ 3 级 所有基础的技能
☐ 4 级 所有基础的帮助技能加任何高级的技能		
备注：		

14. 心理教育和当地术语的使用

核实在每个类别中展现出的所有行为		
无帮助或有潜在危害的行为	基础的帮助技能	高级的帮助技能
☐ 在使用专业术语时没有确认来访者是否理解 ☐ 使用污名化的或带有刻板印象的心理健康语言	☐ 使用简单的术语进行准确的心理教育 ☐ 在心理教育中加入当地的观念和术语 ☐ 以上均没有	☐ 完成所有基础的帮助技能 ☐ 在心理教育中包含来访者对问题的描述 ☐ 核实来访者是否理解心理教育
在最适合的级别上打勾（只应在一个级别上打勾）		
☐ 1 级 任何无帮助的行为	☐ 2 级 没有基技能；或有一些但非所有的基础技能	☐ 3 级 所有基础的技能
☐ 4 级 所有基础的帮助技能加任何高级的技能		
备注：		

15. 寻求反馈意见

核实在每个类别中展现出的所有行为			
无帮助或有潜在危害的行为	基础的帮助技能		高级的帮助技能
☐ 在没有征求来访者反馈的情况下训导来访者要做什么 ☐ 提供负面的或有害的建议	☐ 征求来访者的反馈，看看提供的建议是否有帮助 ☐ 根据反馈提供进一步阐释，重构或替代性的建议 ☐ 以上均没有		☐ 完成所有基础的帮助技能 ☐ 总结来访者所提供的反馈并核实理解是否正确
在最适合的级别上打勾（只应在一个级别上打勾）			
☐ 1 级 任何无帮助的行为	☐ 2 级 没有基技能；或有一些但非所有的基技能	☐ 3 级 所有基础的技能	☐ 4 级 所有基础的帮助技能加任何高级的技能
备注：			

致谢。本量表经许可改编自原始的ENACT量表，该量表由Kohrt等人在CC BY-NC-ND出版：Kohrt BA, Jordans MJD, Rai S, Shrestha P, Luitel NP, Ramaiya M, Singla D, Patel V. Therapist Competence in Global Mental Health: Development of the Enhancing Assessment of Common Therapeutic Factors (ENACT) Rating Scale. *Behaviour Research and Therapy*. 2015;69:11-21.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2015.03.009>.

这些能力的信息来自以下研究的描述：Pedersen, G. A., Lakshmin, P., Schafer, A., Watts, S., Carswell, K., Willhoite, A., Ottman, K., van 't Hof, E., & Kohrt, B. A. (2020). Common factors in psychological treatments delivered by non-specialists in low- and middle-income countries: Manual review of competencies. *Journal of behavioral and cognitive therapy*, 30(3), 165–186.
<https://doi.org/10.1016/j.jbct.2020.06.001>.

在以下链接查看完整的致谢和版权信息：<https://equipcompetency.org/>