

增城区抑郁症心理咨询师培训报名

发布日期：2025-10-23 | 阅读量：31

常见的心理咨询方法：交互分析疗法。1、人格由3种自我状态组成：“父母式自我”P、“成人式自我”A和“儿童式自我”C其中P表示父母的价值观，是其内化的结果，偏向权势化A是个人对外界环境的客观反应与评价，它不情绪化C是人格中的儿童欲望与冲动的表现，是其本能部分，偏向情绪化。这3种自我状态，构成了人格矛盾与平衡的基础。2、人皆渴望得到他人，特别是得到生活中重要人物的爱护与肯定。这通常包括父母、师长、领导、朋友、恋人等。个人在人格成长中得到关爱与肯定越多，则其人格矛盾便越少，自信心则越强。正面的P-A-C之间的交互作用，会产生积极、正面的生活脚本。3、心理咨询的目的，在于使来访者成为一个统合之人，使个人从P-C的交互模式中解脱出来，增强A的效能，而不再受他人的支配。由此，学会与人建立亲密的人际关系，并在交往中学会自我反省，这是“交互分析疗法”的关键任务之一。心理咨询是现代社会活动的一种。增城区抑郁症心理咨询师培训报名

常见的心理咨询方法：冲击疗法。冲击疗法，又称满灌疗法，是暴露疗法之一。冲击疗法是让求助者持续一段时间暴露在显示的或想象的唤起焦虑的刺激情境中，此时常伴有强烈的情绪反应。尽管求助者在暴露过程中会产生焦虑，但是造成床上的恐惧的结果并不会发生。冲击疗法，与其它的行为方法一样，都是来自于心理学关于学习的研究。但在此以前一些学者已经注意到，直接进入人恐惧的现实生活情境可以消除某些病人的恐惧行为。交互抑制法：诱导求治者缓慢地暴露出导致神经症焦虑的情境，并通过心理的放松状态来对抗这种焦虑情绪，从而达到消除神经症焦虑习惯的目的。简单来说就是让一个原可引起微弱焦虑的刺激，在求助者面前重复暴露，同时求助者以全身放松予以对抗，从而使这一刺激逐渐失去了引起焦虑的作用。增城区抑郁症心理咨询师培训报名心理咨询师协助来访者解决心理问题的过程。

常见的心理咨询方法：沙箱疗法。沙箱庭疗法呈现为一种心理医疗的创造和象征形式，在所营造的“自由和保护的空间”气氛中，把沙子、水和沙具运用在富有创意的意象中，便是箱庭之心理医疗的创造和象征模式。一个系列的各种沙盘意象，反映了来访者内心深处意识和无意识之间的沟通与对话，以及由此而激发的好过程、身心健康发展以及人格的发展与完善。箱庭疗法是分析心理学理论同游戏以及其他心理咨询理论结合起来的一种心理临床疗法，通过创造的意象和场景来表达自己，直观显示内心世界，从而可以绕开咨询中的阻抗。基本上各种心理问题与心理障碍均可作为此方法的医疗范畴。作为国外一种成熟的心理医疗技术，箱庭疗法在我国已普遍得到应用尤其是中小学心理健康教育。

心理咨询的特点有哪些？心理咨询的人际关系特点。(1)咨访关系的建立和发展是以求助者迫切需要得到帮助、主动来访为前提的。(2)咨访关系是在特定地点和时间内建立的具有隐蔽性和保密性的特殊关系。(3)咨访关系是一种医疗联盟，它能给予当事人心灵上的震动，使他获得自我的

重新认识与调适。(4)资访关系由于没有一般人际关系所具有的利害矛盾与日常瓜葛，没有那些陈旧的社会交互作用，因此这种关系是强有力的，也非常有效的。心理咨询是以会谈的形式进行的，要求咨询员应用心理学的有关知识和技术来分析当事人的心理问题，提供心理学的帮助。婚恋咨询可以对你的成长经历、性格、爱的方式等要素进行分析，帮助你重新审视自己的恋爱经历。

常见的心理咨询方法：生物反馈法。又称生物回授疗法，或称植物神经学习法，是在行为疗法的基础上发展起来的一种新型心理医疗方法。生物反馈疗法利用现代的生理科学仪器，通过人体内生理或病理信息的自身反馈，使患者经过特殊训练后，进行有意识的“意念”控制和心理训练，通过内脏学习达到随意调节自身躯体机能，从而消除病理过程、恢复身心健康。实验证明，心理（情绪）反应和生理（内脏）活动之间存在着一定的关联，心理社会因素通过意识影响情绪反应，使不受意识支配的内脏活动发生异常改变，导致疾病的发生。生物反馈疗法将正常属于无意识的生理活动置于意识控制之下，通过生物反馈训练建立新的行为模式，实现有意识地控制内脏活动和腺体的分泌。心理咨询师通过支持帮助来访者领悟到内心存在的矛盾。广东心理咨询公司

巩固阶段是心理咨询的总结、提高阶段。增城区抑郁症心理咨询师培训报名

常见的心理咨询方法：模仿法。模仿法(modelling)又称示范法，是向求助者呈现某种行为榜样，让其观察示范者如何行为以及他们的行为得到了什么样的后果，以引起他从事相似行为的医疗方法。也就是，通过模仿学习获得新的行为反应倾向，来帮助某些具有不良行为的人，以适当的反应取代其不适当的反应，或帮助某些缺乏某种行为的人学习哪种行为。合理情绪疗法。是帮助求助者解决因不合理信念产生的情绪困扰的一种心理疗法，属于认知行为疗法的一种。该理论认为引起人们情绪困扰的不是外界发生的事件，而是人们对事件的态度、看法、评价等认知性的内容。因此简要地说，这种疗法就是要以理性医疗非理性，帮助求治者以合理的思维方式表示不合理的思维方式，以合理的信念表示不合理的信念，从而比较大的限度地减少不合理的信念给情绪带来的不良影响，通过以改变认知为主的医疗方式，来帮助求治者减少或消除他们已有的情绪障碍。增城区抑郁症心理咨询师培训报名