

神秘的面纱

据数据统计,在美国有30%的人会定期去看心理医生,80%的人会不定期去心理诊所,心理咨询师早已成为每个家庭成员的必需品。然而在中国,很多人只有在痛苦无法忍受时才会去咨询心理医生。那么,心理咨询是如何起作用的呢?它的疗程是多久?它又分为哪些流派呢?在这里,小编带你一步一步揭开“心理咨询”的神秘面纱。

根据弗洛伊德理论,当本我与超我产生的冲突无法被自我调节时,即“我想要”和“我应该要”发生冲突时,就会产生心理问题。而认知理论则认为,一个人的心理问题是对于某个事物的认知扭曲、过分夸大或绝对化。心理咨询正是帮助人们调节本我与超我之间的矛盾,扭正那些被夸大的错误认知。

心理咨询一般分为四大流派:精神分析、行为主义、人本主义以及认知疗法。

精神分析认为心理问题来源于潜意识,把压抑在潜意识中的心里矛盾挖掘出来,剥去其伪装,使患者意识到问题的症结所在,从而解决问题,心病消失。就像把红苹果皮下的烂果肉曝光于阳光下,让你清醒的认知它的存在,从而更方便地将其挖掉。

行为主义认为个体可以通过反复实验来克服自身对环境的适应性,毕竟人21天便可以形成一种习惯。它采用系统脱敏法、厌恶法、奖励法等,使患者不再恐惧那些带给他焦虑的事物,从而解决问题。

人本主义则认为人拥有两个自我——理想自我和现实自我,当我们眼中真实的自己和他人眼中投射的我们差距太大时,便导致心理失调的产生。认知疗法强调人有自我改变的能力,因而并不注重任何具体的治疗技术,而注重建立一种相互信任的治疗关系,注重治疗者对当事人的态度。

这四种流派各有各的杀手锏,方法手段众多,总有一款适合你。

至于心理咨询的疗程,除去个体差异,一般分为:简快、短期、长期、终身四种。简快心理咨询一般是1-6次,

主要解决一些简单的压力咨询、个人发展咨询等。短期心理咨询与治疗一般是8-12次,主要解决亲子关系、婚恋关系以及轻微的心理症(抑郁、焦虑、强迫等)。长期心理咨询与治疗一般是半年以上,主要是解决严重的神经症以及人格障碍等,同时需要药物辅助治疗。终身心理咨询在国外比较常见,它就相当于你的心灵导师,帮助你提升心理素质,提高幸福感,过上快乐生活。

当你感到心里有什么东西腐烂并发出阵阵恶臭时,你就需要把它们拿出来晒晒。心理咨询是一个很好的选择,它可以帮助你走出黑暗,重见阳光。

(则刚)



你会越来越懂~越~来~越~懂~

对症下药

在生活中,总会听到同学间互相打趣——“你该去看心理医生啦。一个善意的玩笑,却值得我们深思:究竟什么样的情况下需要进行心理咨询,而心理咨询又能解决什么问题呢?接下来,就让我们一起来了解。

首先我们需要明确的是,心理咨询大致可分为心理健康咨询和心理发展咨询两部分。而这二者都会使我们生活中出现的心理问题得到很好地解决。心理健康咨询主要针对非精神性心理问题,例如考试前太过焦虑,学习障碍,以及常见的严重强迫症、恐惧症患者,都需要心理咨询师进行指导治疗;当出现某些生理症状时,例如睡眠障碍、慢性厌食和贪食,甚至经过健康检查后无器质性病变却会有慢性疼痛症状,也该考虑进行心理咨询。

相较于心理障碍,心理发展咨询具有一定的时段性,例如青春期少年

与家长的冲突,青年人的婚姻,老年人的社会角色适应等。而作为大学生,我们目前面临的问题集中在学习、恋爱、就业等方面。这些问题是在这个特定时期必然遇到的问题,当自己无法解决时,可以向心理健康中心的老师咨询,听听他们的建议,就能处理地更好,渡过难关。

那心理咨询是不是能解决所有心理问题呢,答案是否定的。要知道,心理咨询工作的基本理念是“助人自助”。通过心理咨询,咨询师会帮助纠正求助者错误的观念,提高求助者的认识能力,通过求助者自身认识和观念的改变来解决问题。简而言之,心理咨询就像一座灯塔,指引偏离的航道。当然,问题的解决还在自身,接受心理咨询后,努力克服自身障碍,改变观念,拨开云雾见青天,很多问题就能迎刃而解了。

所以,当出现心理问题时,请前往心理健康中心吧,专业的老师为你指导,改变观念,收获一片海阔天空。(赵彩萍)



咨询说明书

行动小贴士

请问你今天来点咨询吗

小明:最近心里有点压抑,睡眠也变差了,不知道怎么办才好。

阿帅:咱们学校不是设有心理咨询室吗?你可以去寻求帮助呀!

小明:啊...心理咨询室...我可从没有去过,再说了我可没得病!

阿帅:哎呀,找心理咨询师寻求帮助可不代表你心理有病,只是帮你驱散阴霾,回到正常生活,我还能哄你不成啊!

小明:那...我还是有点紧张啊,在一个完全陌生的人面前吐露自己的秘密,会不会不保密?会不会遭到嘲笑?他能给我有用建议吗?

阿帅:兄弟我还是很靠谱的,就让我为你先科普一下吧。心理咨询师都坚持保密性原则,中立性原则和助人为乐原则,既不会泄露也不会嘲讽你的心里话,你就把心放在肚子里吧!要想他为

你提出有用的建议,你也得配合心理咨询师,不隐藏自己的难处,否则,你和他玩捉迷藏,他眼睛蒙着花布怎么找得到你?

小明:恩,也对,我得朝着他的方向迈几步。那还有什么是我需要注意的地方呢?

阿帅:你既然进了咨询室的大门,就得尊重心理咨询师,从言语到行为,倒不是说什么要毕恭毕敬、言听计从,而是要态度端正,不轻慢,不隐瞒,尽量配合治疗。而且,你要遵守心理预约时间,如有特殊情况要提前告知咨询师,毕竟咨询师便如糖心荷包蛋般“美味”,在压力这座大山的阴影下,心理咨询师在社会上可是炙手可热。

还有,在咨询师面前,不要紧张,放松自己,就像在谈论家常一般,这时的咨询师充当的便是树洞的角色,静静的陪伴你、倾听你的故事。

小明:如果我对咨询不满意,觉得没什么功效,可以提出终止咨询或更换咨询师吗?

阿帅:当然可以,这就是你的权利!但是你要了解咨询是不能一次性解决问题的,它是个漫长的过程。在这过程中,咨询师不会替你出主意、作决定,但他们能助你成长、帮你树立自信,学会决断。

首次去心理咨询室咨询,你的心理上对咨询师或多或少都会有些抵触,但请不要害怕,他并不面目可憎,你可以把他想象成一只温顺的大绵羊,是在你郁闷苦楚时陪伴在侧的最好伙伴。如果你心无芥蒂地相信他,主动迈出第一步,那么,这就是咨询的最好开端!毕竟,信任是贴心交流的前提。

小明:听你这么一说,我对心理咨询都开始期待了呢。阿帅小贴士果然很帅啊!

(高子雯)



心理咨询

义务帮他人做心理咨询。但这种方式其实都不是很专业,效果也十分有限,仅适用于那些想要倾诉的咨询者,但是真正想要获得自我成长,这些方式无疑收效甚微。

线下心理咨询——通过专业老师的疏导,会较快解决心理问题,使我们心灵真正成长。学校也为我们提供了心理咨询的良好条件。学校心理咨询室,一般是面向学生免费服务的,在这里你也可以找到一些愿意为你做心理咨询的老师,你可以敞开心扉,倾诉与交流。此外,主要的咨询方式便是求助心理咨询机构。这些机构,做过大量的心理咨询,经验丰富,咨询效果最佳。

在良莠不齐的心理咨询市场上,一双火眼金睛必不可少。切忌盲目急躁,多加比较,选择专业且口碑好的咨询机构,更重要的是,选择适合自己的,才能尽可能达到理想效果。(聂傲)



心理咨询室



湖北大学心理健康教育中心

如果说人生像一部电影,大学生活无疑是这出戏里最精彩的一幕,它充满了学习、成长的挑战,隐藏着困难、起伏和挫折,有时候我们会迷茫甚至沉沦,有时候我们感到痛苦,无助。湖北大学心理健康教育中心的设立,正是为了让同学们能够在大学期间得到更好的学习与成长,我们将以“尊重理解接纳”的方式来关怀人心,尽力让每一位来访者感到温暖,获得心灵的成长!

本校区地址:大学生活动中心背面2楼 (88666383 88739571)
阳逻校区地址:三栋学生宿舍侧面1楼 (89637001)
预约时间:周一至周五 8:30-11:30; 14:00-17:30; 周六 8:30-11:30
预约方式:当面预约 / 电话预约

中心网站: <http://soft.psy.com.cn/2008/bdx/> 湖北大学主页“快速链接”栏,点击“心理健康”

每周六晚7点佳片有约,期待您的光临!(详情请见湖北大学心理健康教育中心官方微博 QQ:322948955)



沙湖蕊报社征稿启事

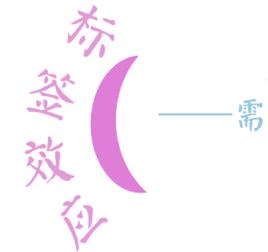
李清照诗曰“物是人非事事休”。古往今来,物是人非的事总是不断上演。最后却只发现那些事、那些人、那些物、那些情的失踪。昨天是谁“失踪”,今天又是哪件事“失踪”,明天将是什么“失踪”?

沙湖蕊报社现面向全校征稿啦!请以“失踪”为话题作文,题目自拟,体裁不限,1000字左右。(文末附作者姓名,专业年级及联系方式)

投稿方式:请将word文档发送至邮箱:3229489556@qq.co
截稿日期:2017年5月20日

截稿后会选出优秀稿件刊登于报刊上,并给予作者稿费及纪念品,欢迎大家踊跃投稿。

吃货?宝宝?扎心老铁?逃不过的标签热



需要正确运用

当一个人被一种词语名称贴上标签时,他就会作出自我印象管理,使自己的行为与所贴的标签内容相一致,这种现象就叫做“标签效应”。

在“快餐时代”里,“标签”交流可谓大火。然而在调查中小编也看到有10.95%的人表示厌烦这种行为,认为不管是正面评价还是负面评价,将他人“标签化”都是一种不尊重的草率行为。这其实也是有一定的道理的。因为随着了解程度加深,我们会发现,仅仅通过标签很难对他人再进行深一步的了解,既定的标签不足以我们全面地认识那个人。这时我们需要的是用心去感受对方,去发现他更深层次的特质,才真正算得上尊重。在调查中当问及“标签是否能成为

你身边有没有总是自称“女王”实际上软绵绵的“萝莉”,又或者一开始你以为是“文艺青年,深交后你发现他其实是个“闷骚逗逼”。为什么我们会如此热衷于这些标签?这些标签又会给我们带来怎样的影响呢?本期沙湖蕊将带你探寻“标签”的奥秘。

生活中,我们经常通过贴标签来对一个人进行大致的判断。比如,这个人是个“情歌王子”,那个人是“夜店女王”,知识丰富的人叫“百科全书”,长得好看的叫“哈尔滨吴彦祖”,美女都是“宅男杀手”等等。而我们大学生又是怎样看待“贴标签”这一行为的呢?这次问卷一共发放201份,有效收回201份。调查显示53.73%的人会在对外交往中给自己贴上标签以进行自我定位,70.65%的人在交往中多少会不自觉地给别人贴上标签,6.47%的人则会经常给



当问到大家公共场合贴标签的原因时,72.14%的同学表示给自己贴“标签”是为了让自己更快地了解自己以便相处,58.21%的人则是为了想快速找到与自己有相同特质的群体,以此获得归属感,认为“标签”是人与人之间沟通的桥梁。可见贴标签成为大部分人群了解别人的捷径和特定规则。贴标签成为将人和事物分类进而便捷人类认知世界或进行人际交往的有效手段之一。从心理学来讲,其实无论是给别人贴标签,还是自己给自己贴标签,最关键的原因都在于我们大脑的“懒惰”。我们每天要处理各种复杂的人际关系,即使拥有着生物

背后的心理原因

界最强大的大脑,也可能不堪重负,在社交中,我们需要动用大量的认知资源。正如时间和其他所有的物质资源一样,我们大脑的认知资源是有限的,我们不可能了解所有人的一切,甚至一个人的一生我们都不可能完全了解清楚。那么为了节省认知这种有限的资源,我们的大脑只好将对我们来说不那么重要的人用简单的标签来划分,达到最优配置。而贴上一个标签,就相当于我们把握了一个人最核心的特质,我们待人接物就会方便许多。“标签”不仅是我们认识自己和他人的途径,其引起的“标签效应”更是影响着人们的印象管理。



我们待人接物就会方便许多。“标签”不仅是我们认识自己和他人的途径,其引起的“标签效应”更是影响着人们的印象管理。



火眼一金睛

我们来“找茬”

谈起心理问题咨询,大家每每将心理医生和心理咨询师混为一谈,而实际这两者却有很大差别。其中,最主要差别在于对心理把控的深度。心理咨询师往往发挥心理疏导的作用,而心理医生,却着重于心理疾病的治疗,其中差别不言而喻!

心理咨询师,作为心灵障碍的疏导者,让人感觉这份职业很高大上,是个个体面的工作。而实际上,心理咨询师门槛较低,人人可当。而正因如此,市场上咨询师们的能力参差不齐,这就就需要我们用一双火眼金睛来挑选专业靠谱的咨询师。

那么什么样的咨询师才够格呢?首先啊,还是硬实力——证书!国家心理咨询师资格证书,就是硬实力的很好证明。有本本,会使咨询师对咨询师有信心,会对患者的心理疏导有一定的积极的心理暗示,有助于后面的良好疏导。本本固然必不可少,而咨询师的实战经验才是关键。不但要学的精,还要用的好,如此才是一个优秀的咨询师。对此,我们还要着重看咨询师做过的



心理咨询

成功案例数量。做过的案例数量越多,咨询经验就越丰富,对咨询者的心理问题把握的越好,如果咨询师隶属于某一个心理咨询机构那肯定是最好了的。当然,选对咨询师更为关键。所谓适合自己的,才是最好的,而我们应该如何选择呢?

线上——各大心理咨询网站的心理问答版块,这种版块一般是专门设置用于简单回答来访者提问的。也有QQ或者其他社交软件中专门做公益心理咨询的,有些人出于爱心,或者别的原因,会利用这些社交软件