

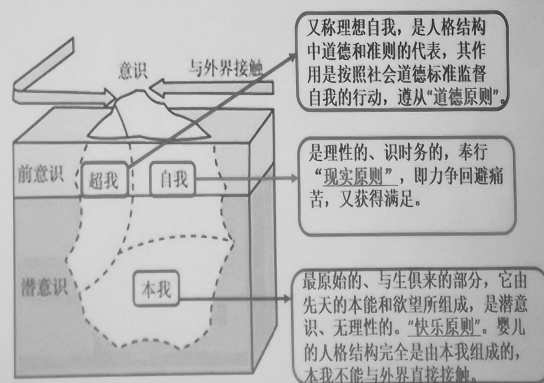
心理咨询工作伦理守则

- 善行
- 责任
- 诚信
- 公正
- 尊重

2020年12月

大学生常见心理异常

自我、本我和超我



2020年12月

大学生常见心理异常

19

管理情绪



1

理性情绪疗法：ABCDE技术

- A (Activating events) 诱发事件；
B (Beliefs) 由A引起的信念（对A的评价、解释等）；
C (emotional and behavioral Consequences) 情绪和行为的后果；
D (Disputing irrational beliefs) 与不合理的信念辩论；
E (new emotive and behavioral effects) 通过治疗达到的新的情绪及行为的治疗效果。

2

塞利格曼：ABCDE模式

- A (adversity) 代表不好的事，
B (belief) 代表当事件发生时自动浮现的念头、想法，
C (consequence) 代表这个想法所产生的后果，
D (disputation) 代表反驳，
E (energization) 代表你成功进行反驳后所受到的激发。

2020年12月

压力与情绪管理

双相情感障碍

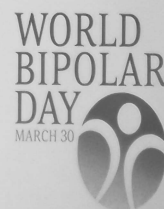
全球终生患病率2.4%，中国深圳1.5%（WHO，2011）
自杀/自伤率20%左右，50%以上的患者19岁之前犯病

躁狂发作三高症状：

情绪高涨、思维奔逸、意志行为增强

抑郁发作三低症状：

情绪低落、思维迟缓和悲观、意志行为减退



2020年12月

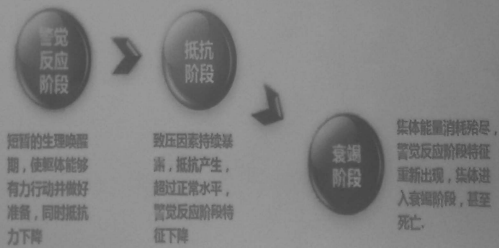
大学生常见心理异常

引自：《双相障碍病学》
张明

压力和挫折对生理的影响

20世纪早期，美国哈佛医学院的著名生理学者沃尔特坎农最早描述了身体对压力的反应：假如在漆黑的小巷子里行走，一下子丢了眼镜，半路上又突然出现一个强壮的身影拿着棍棒，这时心脏剧烈跳动、似乎不能呼吸、开始出汗、肌肉紧张起来……体内发生了很多变化。

汉斯塞利认为，反应包括三个阶段：警觉反应阶段、抵抗阶段、衰竭阶段



精神分裂症

我国患病率6.55%（1993）
高峰年龄：男性10-25岁，女性25-35岁，大多数初次起病于青春期末至30岁

阳性症状：
妄想、联想散漫、幻觉行为、兴奋、夸大、猜疑/被害、敌对性

阴性症状：
情感迟钝、情感退缩、情感交流障碍、被动/淡漠社会退缩、抽象思维障碍、交流缺乏自主性和流畅性、刻板思维

爱情依恋风格

在亲密关系中感到舒适，感到接近他人是一件相对容易的事，依靠他人也觉得很自在，很少担心被抛弃或者他人与自己过于接近



安全型依恋

在接近他人时感到不自在，很难让自己信任他人、依靠他人，而当他人接近自己时也会同样感觉紧张和不舒服



回避型依恋

感觉别人在疏远自己，至少没有像自己期望的那样亲密。期待与对方有密切联系，但是经常担心对方是否真心愿意和自己在一起

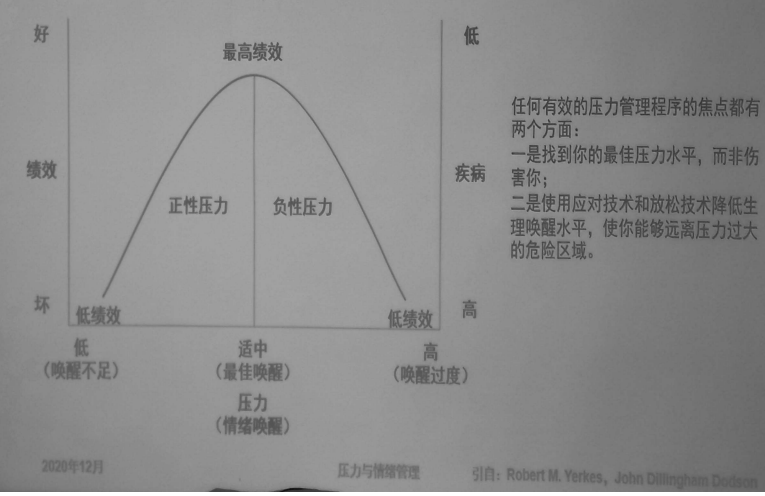


焦虑型依恋

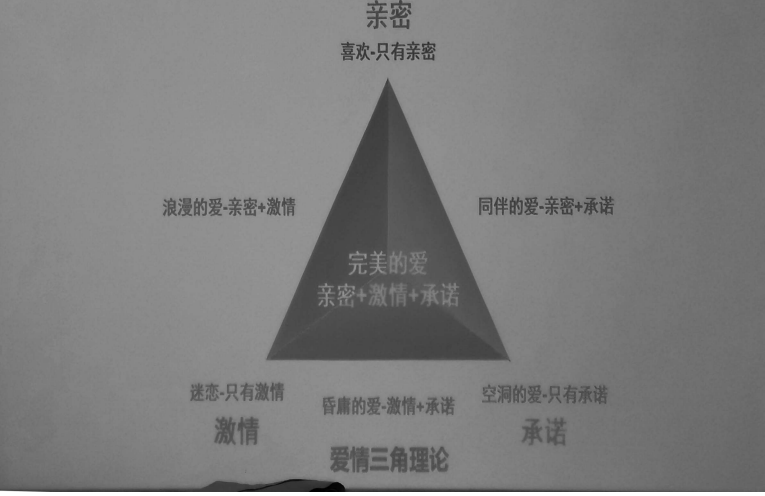
防御机制

- 压抑
- 投射
- 否认
- 推行
- 固着
- 升华
- 置换
- 抵消
- 反向形成

耶基斯-多德森曲线




爱情三角理论



MBTI

MBTI (Myers-Briggs Type Indicator)

根据其编制者迈耶斯和布里奇斯母女俩的名字命名的人格测量工具。是以荣格所划分的8种类型为基础，并加以扩展，最终形成了四个维度16种类型。

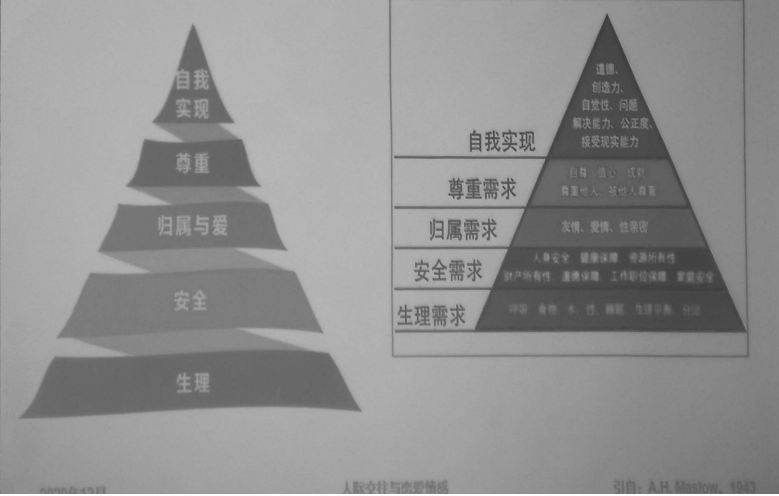


Katherine Briggs Carl Jung Isabel Briggs-Myers

图片来源于网络

2020年12月 大学生的人格发展 引自: 桑标 略有修改

马斯洛需要层次理论



心理健康的标准（马斯洛和密特尔曼）

- ① 是否有充分的安全感
- ② 是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的行为
- ③ 自己的生活理想和目标能否切合实际
- ④ 能否与周围环境事物保持良好的接触
- ⑤ 能否保持自我人格的完整与和谐
- ⑥ 能否具备从经验中学习的能力
- ⑦ 能否保持适当和良好的人际关系
- ⑧ 能否适度地表达和控制自己的情绪
- ⑨ 能否在集体允许的前提下，有限地发挥自己的个性
- ⑩ 能否在社会规范的范围内，适当地满足个人的基本要求

引自：A.H. Maslow & Mittleman

大五人格分类法

大五人格测试模型由美国心理学家McCrae和Costa等人在1989年提出，它将人格分为5个方面：神经质（Neuroticism）、外倾性（Extraversion）、开放性（Openness）、宜人性（Agreeableness）、认真性（Conscientiousness）

人格五因素及其相关特征		
高分者特征	特质量表	低分者特征
烦恼、紧张、情绪化、不安全、不准确、忧郁	神经质(N) 评估顺应与情绪不稳定，识别那些容易有心理烦恼、不现实的想法、过分的奢望式要求以及不良反应的个体	平静、放松、不情绪化、幽默、安全、自我陶醉
好社交、活跃、健谈、乐观、好玩、重感情	外倾性(E) 评估人际互动的数量和强度、活动水平、刺激需求程度和快乐的容量	谨慎、冷静、无精打采、冷淡、厌于做事、退让、话少
好奇、兴趣广泛、有创造力、有创新性、富于想象、非传统的	经验开放性(O) 评估对经验本身的积极寻求和欣赏；喜欢接受并探索不熟悉的经验	习俗化、讲实际、兴趣少、无艺术性、非分析性
心肠软、脾气好、信任人、助人、宽宏大量、易轻信、直率	宜人性(A) 评估某人的思想、感情和行为方面在同情心致对这一连续体上的人际取向的性质	愤世嫉俗、阴暗、多疑、不合作、报复心理、残忍、易怒、好嫉妒别人
有条理、可靠、勤奋、自律、准时、细心、谨慎、有抱负、有毅力	认真性(C) 评估个体在目标取向行为上的组织性、持久性和动力性的程度，把可靠的、严谨的人与那些懒惰的、混乱的人作对照	无目标、不可靠、懒惰、粗心、松懈、不独立、意志弱、享乐

2020年12月

大学生的人格发展

影响心理健康的因素

- 遗传
- 疾病
- 个人生活事件
- 家庭文化及亲子关系
- 社会文化

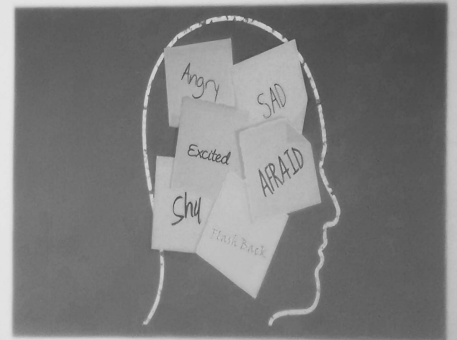
创伤后应激障碍PTSD

病因：

- 战争
- 重大自然灾害
- 重大犯罪事件和人为灾难
- 重大疾病问题

临床特征：

- 创伤性再体验
- 回避和麻木
- 警觉性增高



2020年12月

大学生常见心理问题

2020年12月

心理咨询的定义

- 罗杰斯
 - 通过与个体持续的、直接的接触，向其提供心理援助并力图其行为、态度的变化的过程。
- 帕特森
 - 咨询是一种人际关系，在这种关系中咨询人员提供一定的心理气氛或条件，使对象发生变化，做出选择，解决自己的问题，并且形成一个有责任感、独立个性，从而成为更好的人和更好的社会成员。

2020年12月

大学生常见心理异常

不合理信念

- 绝对化的要求
 - 指人们以自己的意愿为出发点对某一事物抱有认为其必定会发生或不会发生这样的信念
 - 与“必须” or “应该”这类字眼联系在一起
- 过分概括
 - 一种以偏概全，以一概十的不合理思维方式的表现
- 糟糕至极
 - 认为如果一件不好的事情发生将是非常可怕、非常糟糕、是一场灾难的想法
 - 这种想法会导致个体陷入极端不良的情绪体验

2020年12月

大学生常见心理异常

强迫障碍

各国家研究报告平均发病年龄19-35岁， 就诊率低
至少1/3在15岁以前发病
高峰期：青少年前期、成年早期 强迫思维、强迫行为etc.



2020年12月

大学生常见心理异常

引自：《沈渔邨精神病》

善用人际交往中的心理效应

第一印象先入为主

一位心理学家让两个学生都做对30道题中的一半，但是A做对的题目尽量出现在前15题，而B做对的题目尽量出现在后15道题，然后让一些人对两个学生进行评价：两相比较，谁更聪明一些？结果发现，多数被试都认为学生A更聪明。这就是第一印象效应。

最新认识记忆犹深

交往过程中，我们对他人最近、最新的认识占据了主体地位，掩盖了以往形成的对他人的评价

固定看法

指对事物形成的一般看法和个人评价，认为某种事物应该具有其特定的属性，而忽视事物的个体差异。

首因效应

近因效应

刻板效应

