

# 交大心理咨询中心

微信: SJTU\_PSY

电话: 021-54742344

心擎网:xinqing.sjtu.edu.cn

闵行校区铁生馆一楼东侧

徐汇校区学生服务中心二楼

## 预约

- 个体预约:
  - 微信公众号SJTU\_PSY (推荐)
  - 心擎网www.xinqing.sjtu.edu.cn
  - 电话 021-54742344
  - 前台预约 (闵行)
- 团体预约:微信公众号SJTU PSY

## 心理咨询的伦理

- **善行**: 心理师工作目的是使寻求专业服务者从其提供的专业服务中获益。心理师应保障寻求专业服务者的权利, 努力使其得到适当的服务并避免伤害。
- **责任**: 心理师在工作中应保持其专业服务的最高水准,对自己的行为承担责任,认清自己的专业、伦理及法律责任, 维护专业信誉。
- **诚信**: 心理师在临床实践活动、研究和教学工作中,应努力保持其行为的诚实性和真实性。
- **公正**: 心理师应公平、公正地对待自己的专业工作及其他人员。心理师应采取谨慎的态度避免自己潜在的偏见、能力局限、技术的限制等导致的不适当行为。
- **尊重**: 心理师应尊重每一个人, 尊重个人的隐私权、保密权和自我决定的权利。

## 人际交往中的效应

- **首因效应**:陌生人,第一次形成的印象往往最深刻,而且影响对他人各方面的评价
- **近因效应**:熟悉的人,最近一次接触给人留下的印象掩盖了对某人的一贯了解
- **晕轮效应**:由中心点向外扩散,即在突出特征影响下产生的以点盖面、以偏概全的印象; 又称**光环效应**、**情人眼里出西施**、**爱屋及乌**
- **刻板效应**:人们头脑中存在的关于某一类人的固定印象,可以简化认识,但容易偏见
- **投射效应**:将自己的特点归因到其他人身上的倾向,以小人之心度君子之腹

## 依恋风格

- **安全型**

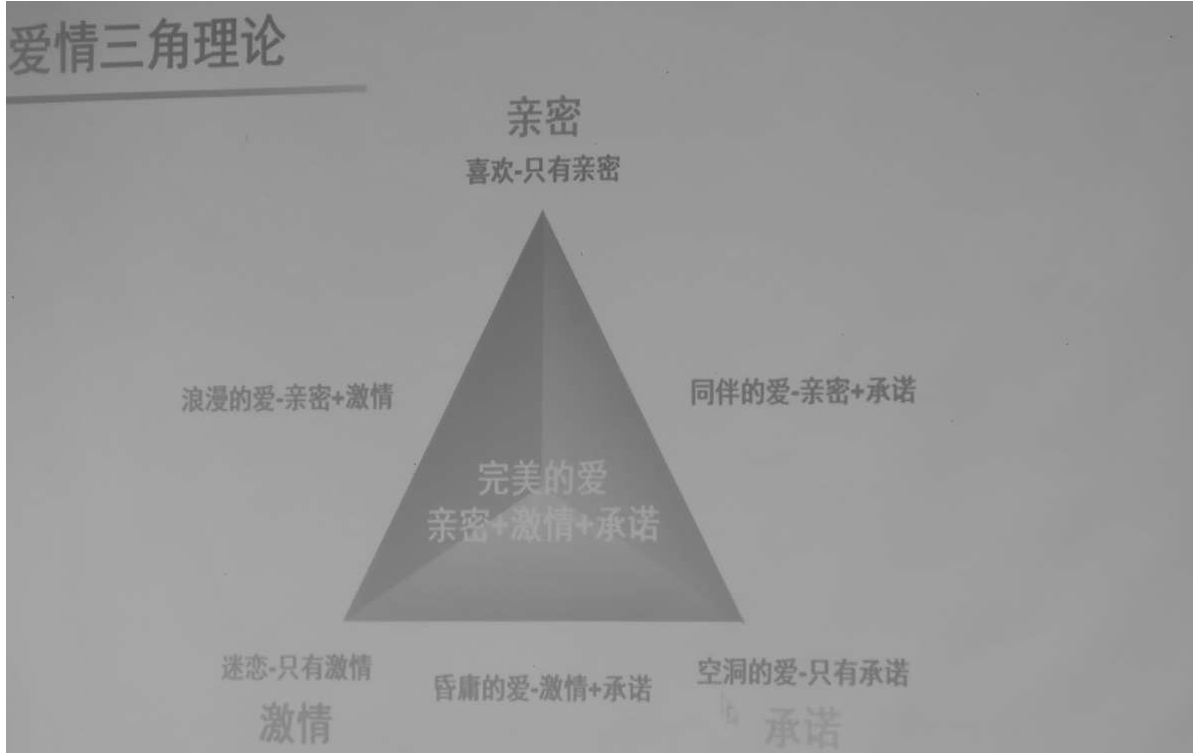
在亲密关系里感到舒适、感觉接近他人是一件相对容易的事情,依靠他人也觉得很自在,很少担心被抛弃或者他人与自己过于接近。

- **回避型**

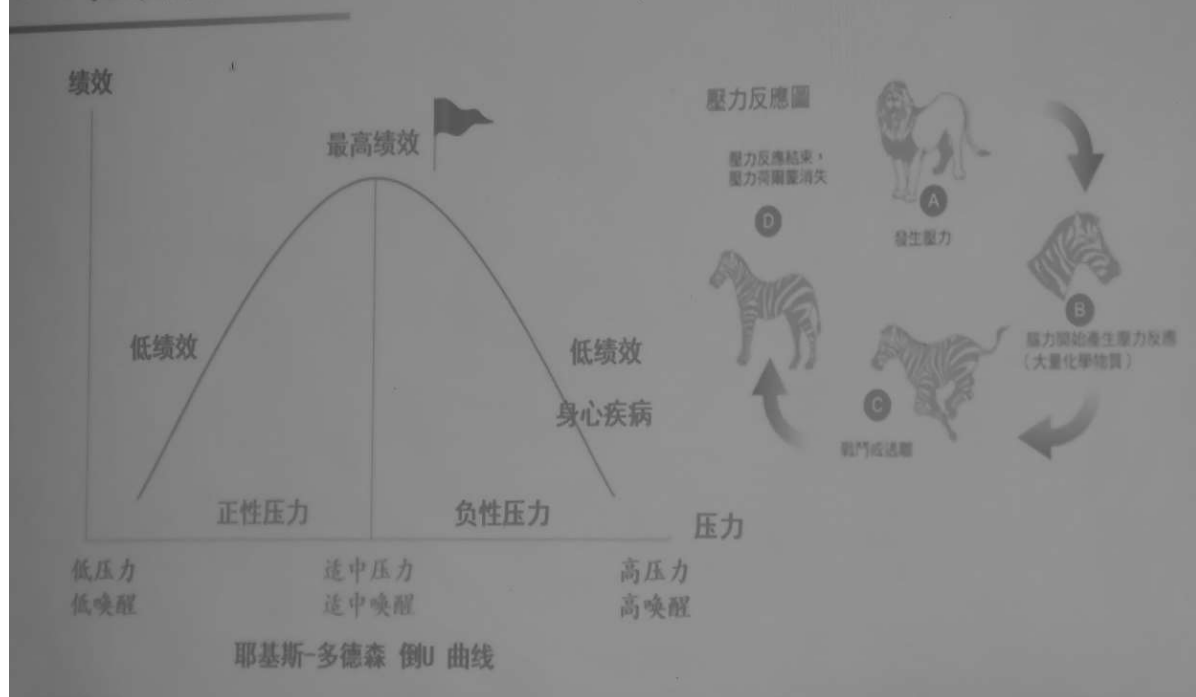
在接近他人时感觉不自在,很难让自己信任他人、依靠他人,而当他人接近自己时也会同样感觉紧张和不舒服。

- **焦虑矛盾型**

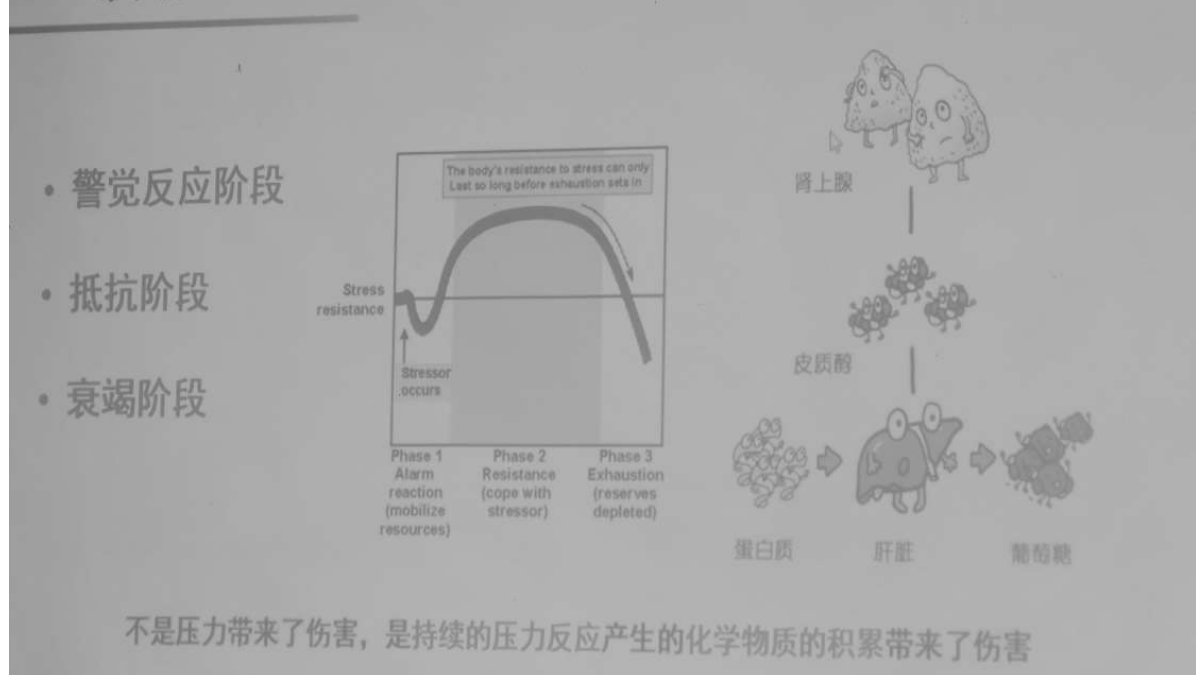
感觉别人在疏远自己,至少没有像自己期望的那样亲密。期待与对方有密切的关系,但是经常担心对方是否真心愿意和自己在一起。



## ¥ ¥ 压力并非都有害



## ¥ ¥ 汉斯·塞利压力反应二阶段



## 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

## 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

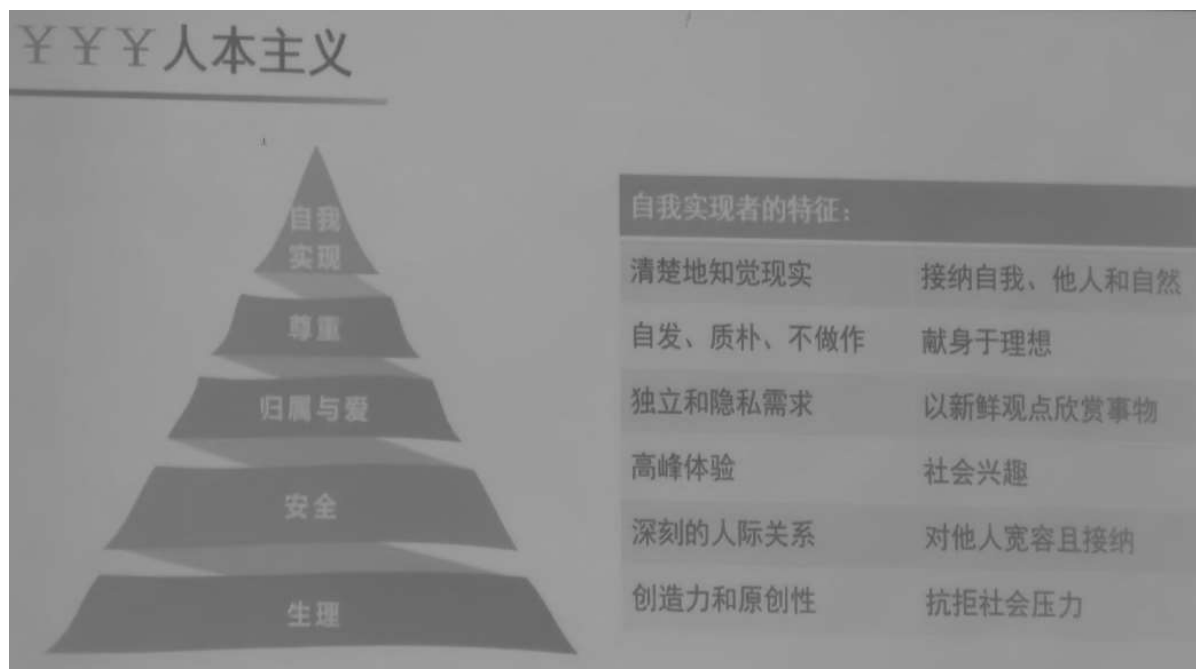
躁狂发作三高症状: 情绪高涨、思维奔逸、意志行为增强

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

**World Bipolar Day** 世界双向情感障碍日 March 30th

## 精神分裂症

- 我国患病率 0.65% - 1.37% (不同省市, 2009 - 2014)
- 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, 中年为女性第二个发病高峰期
- 阳性症状:
  - 思维障碍(联想散漫、言语破碎、思维中断、推理奇特等)
  - 情感障碍(情感不协调等)
  - 幻觉(幻听、幻视、幻触、幻膜等)
  - 妄想(被害妄想、嫉妒妄想、控制妄想、关系妄想)
- 阴性症状:
  - 缺乏动力、缺乏精力、缺乏兴趣、缺乏情感、缺乏礼仪、缺乏社交等



# ¥ ¥ ¥ MBTI

MBTI (Myers-Briggs Type Indicator)

迈耶斯和布里奇斯母女俩

荣格：注意力倾向、认知方式、生活方式、  
信息处理方式，加以扩展

四维度：

外向 (E) - 内向 (I) 你的注意力在哪里

感觉 (S) - 直觉 (N) 你怎么接受信息的

思考 (T) - 情感 (F) 你怎么做决定

判断 (J) - 感知 (P) 你如何行动

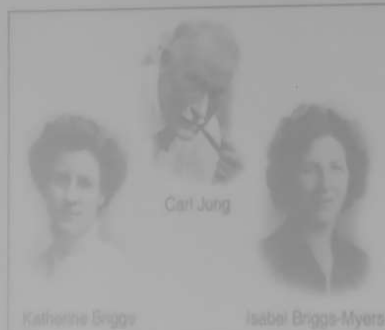
Architects INTP 建筑师	Masterminds INTJ 策划者	Healers INFP 化解者	Counselors INFJ 劝告者
Inventors ENTP 发明家	Field Marshals ENTJ 陆军元帅	Advocators ENFP 奋斗者	Teachers ENFJ 教导者
Composers ISFP 创作者	Crafters ISTP 手艺人	Inspectors ISTJ 检查者	Protectors ISFJ 保护者
Performers ESFP 表演者	Promoters ESTP 创业者	Supervisors ESTJ 监督者	Providers ESFJ 供应者

## MBTI

MBTI (Myers-Briggs Type Indicator)

四维度：

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。



图片来源于网络

外向 (E)  
Extraversion

内向 (I)  
Introversion

感觉 (S)  
Sensing

直觉 (N)  
Intuition

思考 (T)  
Thinking

情感 (F)  
Feeling

判断 (J)  
Judging

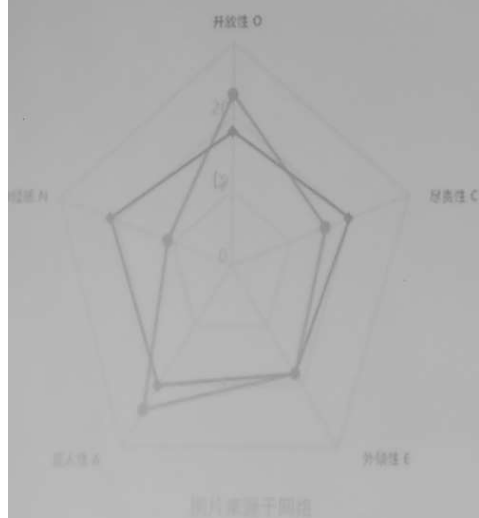
感知 (P)  
Perceiving

## 理性情绪行为疗法\*

A Activating Event	诱发事件	引起压力反应的主要刺激
B Beliefs	信念系统	对A的非理性想法（伴随着具体的消极自我对话）
C Consequences	结果	由B引起的消极身体、精神行为后果
D Disputing	辩论	对每一个B以更理性和更合理的信念和自我对话代替的过程
E Effective Rational Beliefs	效果	评估辩论过程对C的效果，D是否减少了C

\*RET (Rational-Emotive Therapy)  
合理情绪疗法  
埃利斯ABCDE疗法

## 特质理论



### 大五人格测验 (OCEAN)

由美国心理学者麦克雷 (R.R McCrae)和科斯塔 (P.T. Costa)等人在1989年提出，将人格分为5个方面：

开放性 Openness to experience

尽责性 Conscientiousness

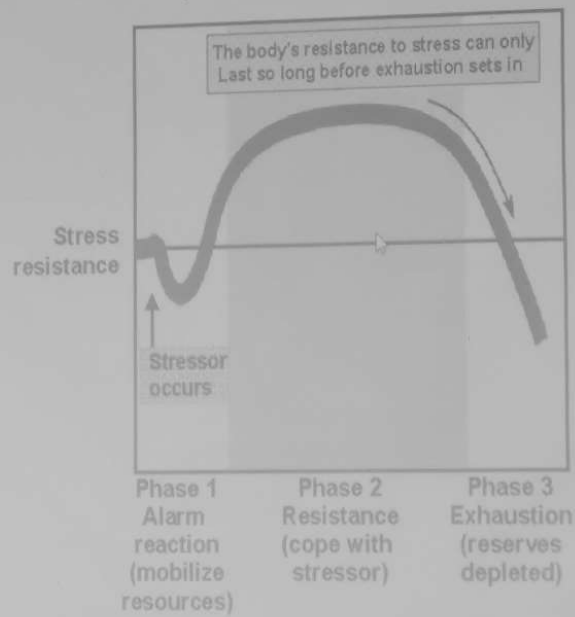
外倾性 Extraversion

宜人性 Agreeableness

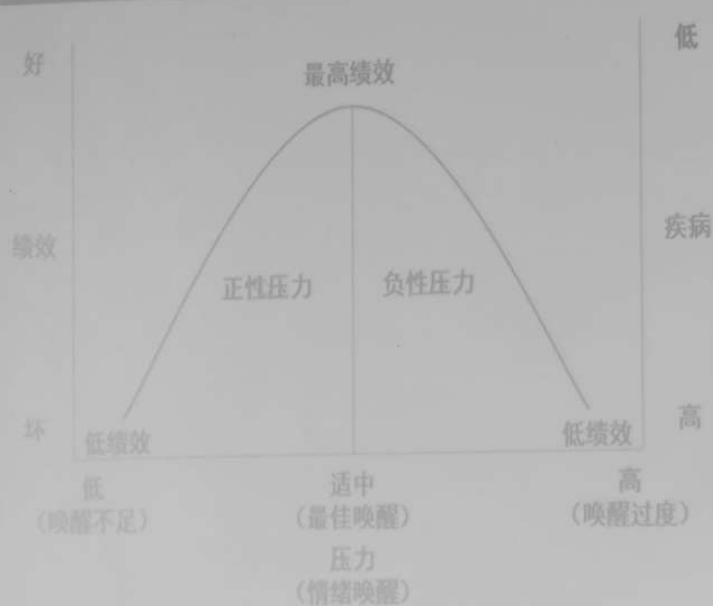
神经质 Neuroticism

## 一般适应症候群

- 警觉反应阶段
- 抵抗阶段
- 衰竭阶段



## 耶基斯-多德森曲线



压力管理的焦点:

- 找到你的最佳压力水平 (情绪唤醒适中)，使它有益于你而非伤害你。
- 使用应对技术和放松技术降低生理唤醒水平，使你能远离压力过大的危险区域，并发挥更大的绩效。

## 马斯洛需求层次理论

(成长或存在需求)

- 自我实现
- 尊重
- 归属与爱

(匮乏需求)

- 安全: 安定、秩序、稳定
- 生理: 食物、睡眠和性

### 自我实现者的特征→具体表现:

- 抗拒社会压力→不被他人所掌控
- 独立自主和超脱感→不依赖他人，自主
- 接纳自我、他人和自然→接纳自己和他人的优点和缺点
- 对现实的清楚知觉→不带有预设判断或成见
- 献身于理想→有使命感和承诺
- 创造力和原创性→开放，谦逊，愿意从错误中学习
- 高峰体验→无比有力、自信和坚决
- 以新鲜观点欣赏事物→以新鲜、奇妙和敬畏的方式.
- 自发、质朴、不做作→很少隐藏感受和情绪
- 社会兴趣→对全人类的同情和同理心
- 对他人宽容且接纳→看到每个人的独特之处
- 深刻的人际关系→不多但精

### 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（不违背社会规范的条件下），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