-------------------------------------------个人基本信息--------------------------------------------------------

编号： 姓名： 性别： 年龄：

-------------------------------------------心理症状情况---------------------------------------------------------

根据症状分析结果显示，您近期存在较重程度的环境适应不良

-------------------------------------------咨询方法建议----------------------------------------------------------

减压您当前的心理状态，建议心理辅导人员采用积极生存疗法、催眠疗法、内存心理疗法，

暗示疗法等专业心理咨询方法对您

-------------------------------------------设备使用建议----------------------------------------------------------

针对您上述的心理不适的情况，建议配合使用一些设备

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 设备名称 | 功能项目 | 训练次数 |
| 第二代音乐 | 减压放松—纯音乐放松 | 2次 |
| 辅助催眠—辅助催眠引导 | 2次 |
| III代击打 | 环境适应不良—陌生环境，心理紧张 | 3次 |
| 新身心高级版 | 呼吸训练—意念式呼吸 |  |
| 呼吸训练—胸腹式呼吸 |  |
| 定向放松训练—平静的湖水 |  |
| 自律训练—真实感受训练法 |  |
| 自律训练—想像干啥训练法 |  |

由于目前没有配备方案推荐的新身心高级版设备，建议可采用现有的身心标准版，或者采用身心高级版，身心专业版，进行积极的心理辅导训练，维护心理健康，提升心理能力。

为了巩固心理辅导效果， 建议辅助使用便携身心训练仪。在业余时间进一步改善心理状态，提升心理能力。积极参加心理团体情绪包，自我认识， 自我探索， 自我肯定， 获得心灵成长。配合使用团地无线减压放松， 进一步释放压力， 放松身心

-------------------------------------------日常心理建议----------------------------------------------------------

* 不断给自己正向激励， 积极肯定， 进行自我暗示，注入新能量。
* 保持平常心，淡泊是心理养生的免疫剂。
* 哼几首儿歌，可以唤醒你儿时无忧无虑的记忆，保持童趣。
* 吹气球能让呼吸放缓、加深，还能激励副交感神经，从而降低心率，放松肌肉，能有效的缓解工作压力。
* 学会转移注意力（写日记、打球、看书、听音乐），避免受到不良刺激物再次影响。
* 不要害怕承认自己能力有限，学会在适当的时候对某些人说“不”。
* 多做好事，可使自己变得心安理得，心满意足。



