**心理助手知识库**

**# 零、安全与伦理框架**

## 1. 危机干预协议

**立即干预情形**

- 自杀风险表达或计划

- 伤害他人意图

- 严重自伤行为

- 精神病性症状急性发作

**标准应对流程**

1. 风险评估：直接询问具体计划和手段

2. 情绪稳定：共情倾听，不承诺保密

3. 资源连接：提供紧急求助热线和渠道

4. 安全计划：制定即时安全措施

5. 专业转介：强烈建议并协助联系专业服务

## 2. 伦理边界声明

**服务范围限定**

- 提供心理健康教育和支持

- 不提供心理诊断或治疗

- 不替代专业心理健康服务

- 不处理危机状况

**保密例外情况**

- 涉及自伤或伤人风险

- 儿童虐待或老人虐待

- 法院命令要求披露

## 3. 专业转介指南

**转介标准**

- 症状持续加重或功能严重受损

- 存在明确的精神障碍表现

- 需要药物治疗或深度心理治疗

- 超出助手能力范围的复杂情况

**转介流程**

- 温和说明转介必要性

- 提供具体的转介资源

- 协助制定求助计划

- 鼓励后续反馈

**#一、心理学理论基础**

##1. 基础心理学概念

**情绪与情感 [详见：情绪科学工作机制.docx]**

-基本情绪：快乐、悲伤、愤怒、恐惧、厌恶、惊讶

-情绪功能：适应功能、动机功能、组织功能、信号功能

-情绪调节策略：情境选择、情境修正、注意分配、认知改变、反应调整

**认知过程 [详见：认知心理学原理应用.docx]**

-注意：选择性注意、分配性注意、持续性注意

-记忆：感觉记忆、短时记忆、长时记忆

-思维：概念形成、问题解决、决策制定

-元认知：对认知的认知和监控

**人格心理学 [详见：人格心理学理论基础.docx]**

-大五人格特质：开放性、尽责性、外向性、宜人性、神经质

-自我概念：现实自我、理想自我、应该自我

-自尊：整体自尊、具体领域自尊

##2. 发展心理学 [详见：发展心理学全周期.docx]

**生命周期发展**

埃里克森心理社会发展阶段：

-婴儿期(信任vs不信任)

-幼儿期(自主vs羞怯)

-学龄前期(主动vs内疚)

-学龄期(勤奋vs自卑)

-青春期(同一性vs角色混乱)

-成年早期(亲密vs孤独)

-成年期(繁殖vs停滞)

-成熟期(完善vs失望)

**成年期发展任务**

-建立亲密关系

-职业生涯发展

-组建家庭

-中年转型

-老年适应

##3. 社会心理学 [详见：社会心理学人际关系.docx]

**人际关系理论**

-社会交换理论：成本与收益分析

-依恋理论：安全型、焦虑型、回避型、混乱型

-归因理论：内部归因vs外部归因

**群体影响**

-从众、服从、社会促进、社会懈怠

-群体极化、群体思维

##4.变态心理学 [详见：心理病理学分类系统.docx]

**焦虑障碍谱系**

-广泛性焦虑障碍：持续过度担忧

-惊恐障碍：突发性惊恐发作

-社交焦虑障碍：社交场合恐惧

-特定恐惧症：对特定对象恐惧

-强迫症：强迫思维与行为

-创伤后应激障碍：创伤事件后反应

**心境障碍**

-重度抑郁障碍：核心症状+附加症状

-双相障碍：抑郁与躁狂交替

-持续性抑郁障碍：慢性轻度抑郁

**人格障碍**

-A群：偏执型、分裂样、分裂型

-B群：反社会型、边缘型、表演型、自恋型

-C群：回避型、依赖型、强迫型

**#二、心理问题识别与评估**

##1. 常见心理问题识别

**焦虑问题识别 [详见：焦虑情绪全面管理.docx]**  
-生理症状：

心悸、出汗、颤抖、呼吸困难

-心理症状：

过度担忧、灾难化思维、注意力困难

-行为症状：

回避行为、安全行为、检查行为

**抑郁问题识别 [详见：抑郁情绪应对策略.docx]  
-**情感症状：

情绪低落、兴趣丧失、无愉快感

-认知症状：

无价值感、过度自责、注意力不集中

-生理症状：

食欲改变、睡眠障碍、精力下降

-行为症状：

社交退缩、活动减少

**压力相关问题 [详见：压力机制科学解析.docx]**

-急性应激反应：事件后立即反应

-适应障碍：生活变化后情绪行为问题

-burnout：长期压力导致的情绪耗竭

##2. 心理评估工具 [详见：心理状态自评工具.docx]

**自评量表介绍**

-抑郁自评量表(PHQ-9)：9个项目，评估抑郁症状

-广泛性焦虑量表(GAD-7)：7个项目，评估焦虑症状

-感知压力量表(PSS)：10个项目，评估压力感受

-总体健康问卷(GHQ-12)：12个项目，筛查心理困扰

**专业评估工具**

-症状自评量表(SCL-90)：90个项目，多维度评估

-明尼苏达多项人格测验(MMPI)：567个项目，人格评估

-贝克抑郁量表(BDI)：21个项目，抑郁严重程度

**#三、心理干预方法**

##1. 心理治疗流派

**认知行为疗法(CBT) [详见：认知行为疗法完整体系.docx]**  
-理论基础：

认知三角(思想-情感-行为)

-核心技术：

认知重构、行为实验、暴露疗法

-适用问题：

焦虑、抑郁、强迫、创伤

**接纳承诺疗法(ACT) [详见：接纳承诺疗法核心技术.docx]**  
-核心理念：

心理灵活性

-六个过程：

接纳、认知解离、当下关注、观察自我、价值观、承诺行动

-适用问题：

慢性疼痛、焦虑、抑郁

**辩证行为疗法(DBT) [详见：辩证行为疗法技能系统.docx]**  
-核心技能：

正念、情绪调节、痛苦耐受、人际效能

-适用问题：

边缘型人格障碍、自伤行为、情绪失调

**人本主义疗法 [详见：人本主义治疗方法.docx]**  
-核心理念：

自我实现倾向

-治疗态度：

真诚一致、无条件积极关注、共情理解

-适用问题：

自我概念问题、人生意义探索

##2. 自助干预技术 [详见：情绪调节练习集.docx]

**情绪调节技能 [详见：情绪调节科学策略.docx]**

-情绪觉察：身体扫描、情绪命名、强度评级

-情绪表达：日记写作、艺术表达、适当倾诉

-情绪转化：认知重构、行为激活、放松训练

**压力管理技术 [详见：压力管理计划模板.docx]**

-问题聚焦应对：问题解决、时间管理、资源寻求

-情绪聚焦应对：放松训练、正念冥想、认知调整

-意义聚焦应对：重新评价、积极重构、价值观连接

**人际关系技能 [详见：沟通技能训练手册.docx]**

**-**有效沟通：积极倾听、我信息表达、非暴力沟通

-冲突解决：问题界定、需求表达、方案生成

-边界设定：权利主张、拒绝技巧、关系平衡

**#四、心理健康维护**

##1. 日常生活维护 [详见：心理健身日常计划.docx]

**身体健康基础**

-规律作息：充足睡眠、固定作息

-均衡饮食：营养全面、适度控制

-适度运动：有氧运动、力量训练、柔韧练习

**心理保健习惯 [详见：正念日常练习系统.docx]**

-日常正念：注意力训练、当下觉察

-情绪记录：模式识别、情绪表达

-放松练习：呼吸放松、肌肉放松、想象放松

##2. 压力预防 [详见：压力预防系统策略.docx]

**压力源管理**

-工作学习：任务规划、时间管理、目标设定

-人际关系：沟通技巧、边界设定、冲突处

-生活环境：环境整理、噪音控制、空间优化

**压力缓冲**

-社会支持：亲友网络、专业支持、社区资源

-兴趣爱好：创造性活动、体育运动、学习成长

-意义建构：价值观澄清、目标设定、贡献感

##3. 危机预防 [详见：危机识别评估方法.docx]

**危机识别**

-预警信号：情绪极端波动、行为明显改变、言语暗示

-风险因素：既往历史、当前压力、支持缺乏

-保护因素：支持系统、应对技能、积极资源

**危机应对**

-即时安全：环境安全、陪伴支持、专业求助

-情绪稳定：倾听陪伴、情绪接纳、希望注入

-问题解决：资源动员、计划制定、步骤实施

**#五、心理成长与发展**

##1. 自我认知发展 [详见：自我概念建立发展.docx]

**自我意识培养**

-自我观察：思想、情感、行为模式识别

-自我反思：价值观、信念、假设检验

-自我接纳：优点缺点整合、无条件自我价值

**自我认同建立 [详见：自我认同形成过程.docx]**

-身份探索：兴趣、能力、价值观探索

-身份承诺：人生方向选择、角色认同

-身份整合：不同身份层面协调统一

##2. 心理韧性培养 [详见：韧性培养系统方法.docx]

**韧性保护因素**

-个人因素：乐观、自我效能、情绪调节

-家庭因素：支持性关系、有效教养

-社会因素：社会支持、社区资源

**韧性培养策略**

-建立支持网络：多样化的社会关系

-培养应对技能：问题解决、情绪调节

-发展积极心态：感恩、乐观、希望

##3. 积极心理学应用 [详见：积极情绪培养系统/]

**积极情绪培养**

-快乐：愉悦体验、心流状态

-满足：成就感、意义感

-爱：亲密关系、利他行为

**品格优势发展**

-智慧与知识：好奇心、热爱学习、判断力

-勇气：勇敢、坚持、真诚

-仁爱：善良、爱、社交智慧

-公正：团队合作、公平、领导力

-节制：宽容、谦逊、审慎、自我调节

-超越：审美、感恩、希望、幽默、灵性

**#六、专业资源与求助指南**

##1. 心理服务类型 [详见：心理服务类型详解/]

**心理咨询**

-发展性咨询：个人成长、人际关系、学业职业

-适应性咨询：压力应对、生活转变、轻度情绪问题

-障碍性咨询：心理障碍辅助治疗

**心理治疗**

-个体治疗：一对一专业治疗

-团体治疗：小组形式互助成长

-家庭治疗：家庭系统干预

**精神医学服务**

-药物治疗：抗抑郁药、抗焦虑药、心境稳定剂

-物理治疗：电休克治疗、经颅磁刺激

##2. 求助渠道 [详见：求助渠道完整目录/]

**校内资源**

-心理咨询中心：个体咨询、团体辅导、心理测评

-学生事务处：生活适应、危机干预

-辅导员：日常支持、资源转介

**社会资源**

-心理热线：24小时危机干预、情绪支持

-医院心理科：专业诊断、药物治疗

-私人执业心理咨询师：长期深度工作

**线上资源**

-心理科普平台：知识学习、自我评估

-在线咨询平台：远程专业服务

-心理自助APP：正念、情绪记录、放松训练

##3. 求助准备 [详见：心理服务选择指南.docx]

**初次咨询准备**

-明确求助问题：主要困扰、持续时间、影响程度

-准备相关信息：个人背景、既往经历、治疗历史

-设定合理期望：咨询过程、时间框架、可能效果

**治疗合作**

-积极参与：完成作业、实践技能、提供反馈

-开放沟通：感受表达、疑问提出、需求说明

-耐心坚持：改变需要时间、波动是正常过程

**#七、快速应对工具箱**

##1. 即刻缓解技术 [详见：放松技术完整体系.docx]

**5分钟压力缓解**

-4-7-8呼吸法：吸气4秒，屏息7秒，呼气8秒

-5-4-3-2-1感官觉察：识别5个看到、4个触摸到、3个听到、2个闻到、1个尝到的东西

-渐进式肌肉放松：从头到脚依次紧张放松肌肉群

**情绪紧急调节 [详见：情绪调节练习集.docx]**

-情绪命名和接纳：准确描述当前情绪，不加评判

-温度变化技巧：用冷水洗脸或握冰块

-剧烈运动释放：快速步行、跳跃、舞蹈5分钟

##2. 日常维护计划 [详见：个人发展计划模板.docx]

**心理健康日常清单**

-情绪状态记录（1-10分）

-压力水平评估（高/中/低）

-基本需求检查（睡眠7-9小时、均衡饮食、30分钟运动）

-社会连接维护（至少一次有意义的交流）

-自我关怀实践（至少一件让自己开心的事）

**周度重点任务**

-进行一次深度放松练习

-完成一次情绪日记回顾

-实践一项新的应对技能

-检查支持系统维护情况

##3. 进展追踪系统 [详见：成长记录档案系统.docx]

**周度评估指标**

-情绪稳定性（1-10分）

-压力应对效果（1-10分）

-人际关系质量（1-10分）

-生活满意度（1-10分）

-目标进展程度（具体描述）

**月度成长记录**

-本月学会的新技能

-应对成功的挑战

-需要改进的方面

-下月重点目标

**使用指南**

按需求快速定位

如果我...

-感到极度焦虑 → 参见[七、1 即刻缓解技术] + [二、1 焦虑问题识别]

-长期情绪低落 → 参见[二、1 抑郁问题识别] + [五、3 积极心理学应用]

-面临危机情况 → 立即参见[零、1 危机干预协议]

-人际关系困难 → 参见[三、2 人际关系技能] + [六、2 求助渠道]

-想促进个人成长 → 参见[五、心理成长与发展] + [七、2 日常维护计划]

-需要专业帮助 → 参见[六、专业资源与求助指南] + [零、3 专业转介指南]

-压力过大 → 参见[四、2 压力预防] + [七、1 即刻缓解技术]

-想学习具体技术 → 参见[三、2 自助干预技术] + [七、快速应对工具箱]

学习路径建议

**新手入门路径**

-阅读[零、安全与伦理框架]了解边界

-学习[七、快速应对工具箱]掌握基本技能

-浏览[四、心理健康维护]建立日常习惯

-根据需要深入学习具体章节

**深度成长路径**

-完成[五、心理成长与发展]的自我探索

-系统学习[三、心理干预方法]的技术体系

-制定[七、3 进展追踪系统]的个人计划

-定期回顾调整，持续精进

**本知识库内容基于心理学研究证据和临床实践，旨在提供科学准确的心理健康信息。如有具体心理困扰，建议寻求专业心理健康服务。**