



11주 3강

변증법적행동치료(DBT)의 이론 및 실습3

✓ 3. 대인관계기술2-FAST기술 다른 심리치료와 비교



부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수

/ 학습 목표

- FAST기술에 대해 이해하고 설명할 수 있다.
- 변증법적행동치료와 다른 심리치료와의 차이를 이해하고 설명 할 수 있다.

/ 학습 내용

- FAST기술
- 변증법적행동치료와 다른 심리치료와의 비교

/ FAST 기술

- (be) Fair:공정하게

- 나 스스로에게 공정하게 대하십시오.
 - 다른 사람에게 공정하게 대하십시오.

- (no) Apologies:사과하지 않기,

- 지나치게 사과하는 행동을 보이지 마십시오.
 - 불필요하게 상대방의 마음을 즐겁게 하려는 목적으로 사과하지 마십시오.
 - 반대 의견으로 인해 상대방에게 사과하라고 하지 마십시오.

- Stick to values:가치관을 지키기

- 가지고 있는 가치관을 버리지 마십시오.
 - 도덕적이며 가치있는 생각과 행동을 유지하십시오.

- (be) Truthful:진솔하게

- 거짓말을 하지 마십시오.
 - 과장된 행동을 하지 마십시오. 변명을 하지 마십시오.