

# 你不知道的

# 心理咨询



你认为的心理咨询……

~~仙儿~~

~~心灵鸡汤~~

~~加油站~~

~~指南针~~

~~垃圾桶~~

~~催眠~~

……

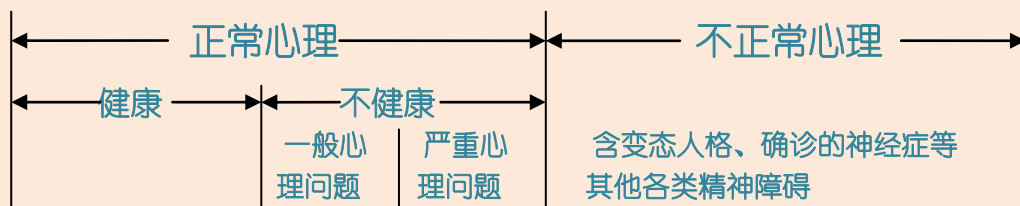


有病的人，才去看心理咨询？

心理咨询面向的是正常人群



心理咨询往往解决的是人们正常心理中的悲伤和困苦等情绪。就像身体一样，当人的心灵免疫力抵抗不过心灵病毒的时候，就会发生心灵感冒，免疫力强大的人不吃药不打针扛扛就过去了；但当你觉得难受又无力抗击病毒的侵蚀时，寻求心灵导师的解药，不仅能够缓解心灵感冒带来的不适，而且会提升心灵免疫力，提高心理能量。



心理咨询的范畴



## 心理咨询就是谈话、聊天？

心理咨询有一套完整的操作规程，有专门的测评工具、专门的交谈答问的技巧。据美国心理咨询协会登记在册的心理咨询疗法就有精神分析疗法、催眠疗法、箱庭疗法、格式塔疗法、森田疗法、萨提亚疗法等 300 多种疗法，在咨询中咨询师会综合运用多种方法和技巧帮助来访者解决自身困惑，并保持“中立”原则，这绝非一般谈话可以替代的。



## 心理咨询就是给出建议？

你告诉我，我到底该怎么办



心理咨询的原则是“助人自助”。整个过程中，来访者是主体地位，咨询师不会给出直接的建议，而是通过深入咨询让来访者看到自己的盲点和未被利用的资源，从而引导来访者自己找到解决问题的方法。

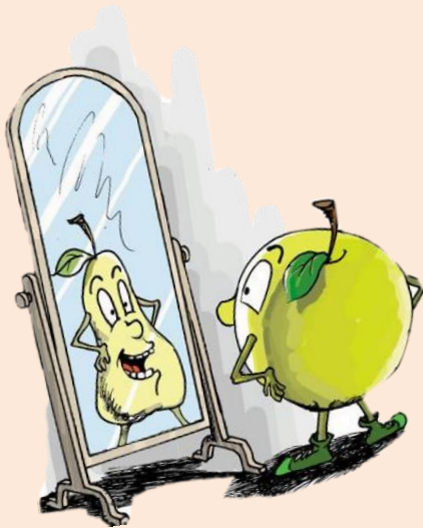


## 心理咨询要讲出隐私，这多不安全？

保密是专业心理咨询师必备的首要也是重要的工作素质。心理咨询师会为了保障来访者的安全感做最大限度的努力，相关法律法规也明确规定，咨询师不得与来访者建立除了咨访关系以外的其他任何关系。也就是说，在除咨询室之外的其他地方，咨询师碰到曾经的来访者绝不会上前主动打招呼的。专业咨询师会给来访者完完全全的安全感。



## 我的心理素质好，不需要心理咨询？



没有谁的心灵永远一尘不染，也没有谁对自己的认知永远正确无误。你需要从他人那里了解自己，站在外界的立场去审视自己。心理咨询是一面比较标准的镜子，可以不变形的从各个角度认识自己，发现自己的资源与不足，促进人生发展与成功。



## 心理咨询一次就可以解决问题？

大多数寻求心理帮助的人，在心理咨询之前已经想过很多办法自我疗伤，翻过书籍，问过亲友，查过百度，一切无果之后才会想到来做心理咨询。往往对心理咨询寄予救世主的厚望，渴望心理咨询像灵丹妙药一样，药到病除。但问题的形成经历了漫长的积累，寻找其根源并解决问题，更需要较长的时间来修复。具体咨询时间的长短要因人因问题而异。



## 所以，你现在了解的心理咨询是——

镜子：看到真实的、立体的自己

桥梁：链接理性和感性、意识与潜意识



能量场：看到自己强大的能量和资源

安全屋：前所未有的被充分尊重和理解