讲 师 简 介



孙芳

- 专职咨询师
- 国家二级心理咨询师
- 华中科技大学心理学硕士

- 曾供职与中国最大的EAP公司
- 在高校心理发展与研究中心担任咨询师
- 具备扎实的心理学专业知识，掌握多种心理治疗技术。对认知疗法、行为疗法、意象对话、暴露行为阻止法、森田疗法等都有一定的研究和实践，并取得了一定的疗效。后来系统地学习了正念行为疗法，针对强迫症、社交恐惧症等做了深入细致的学习和研究，长期参与为网友答疑解惑，对于强迫症、社交恐惧症的治疗有着独到的见解
- 咨询风格：擅于营造安全、放松的咨询氛围，温和聆听患者的倾诉，能够无条件地积极关注患者，引导患者发现问题所在，鼓励并帮助患者发掘自身的力量，走出心理泥潭
- 擅长领域：各类强迫症、社交恐惧症
- 咨询寄语：接纳痛苦，寻找当下的力量

想 法 认 同

讲师：

时间：2014年5月14日

内 容 提 要

二、什么是想法认同

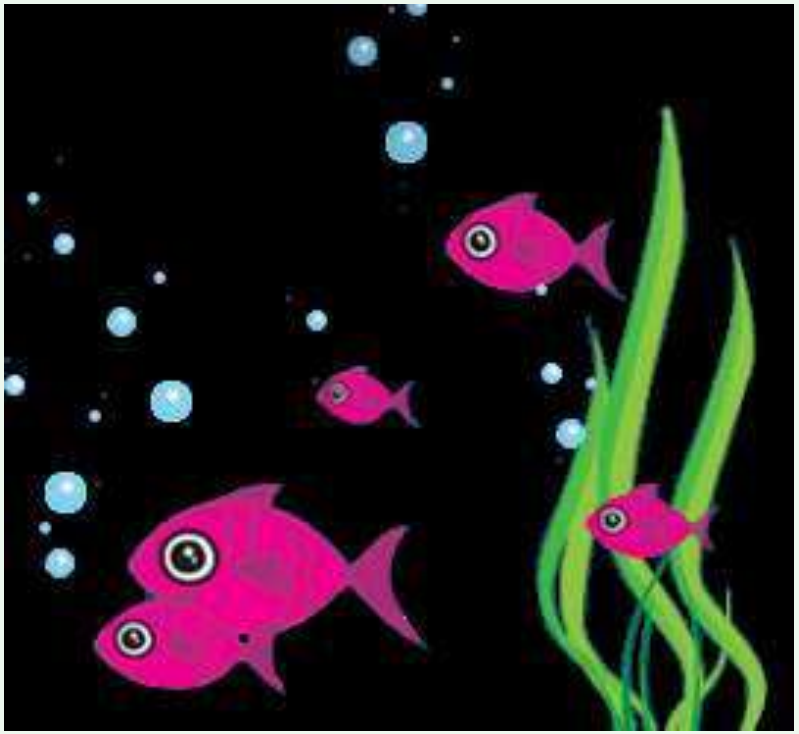
四、思维列车的隐喻

五、答疑时间

- 人类的大脑有140亿个脑细胞
- 每分每秒都在进行信息交换
- 大脑从来不曾完全停歇
- 即便是在睡眠中仍然会产生想法

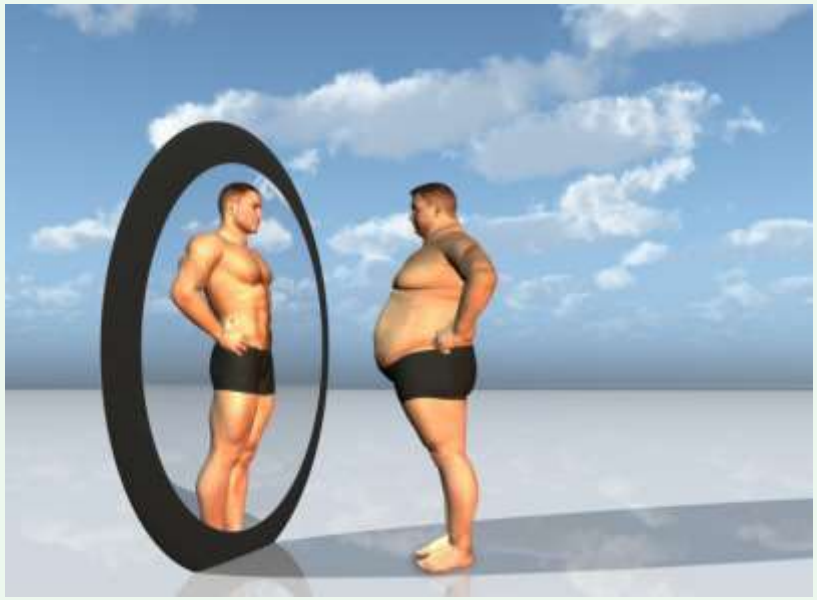


隐喻：我们是在自己思维中游泳的鱼



鱼儿水中游是自然而然的。它们并不“知道”自己正在水中，正在游泳。思维就是我们的水，我们将自己侵入其中，很难意识到其存在。在思维里面漫游是自然状态。

- 虽然我们的想法来自于客观现实，但并不一定是对客观现实真实、恰当的反应！（隐患）



练习：你现在想什么？

- 请尽量写下脑海中出现的念头。花几分钟的时间，当这些念头出现时，在下面的空白处尽可能多的写下自己的想法：

_____

_____

_____

_____

内 容 提 要

二、什么是想法认同

四、思维列车的隐喻

五、答疑时间

二、什么是想法认同

1、想法认同的含义

- 所谓想法认同就是将自己头脑中的想法当成了真实的现状，通过想法来看问题，而不管这些想法是否是对当下客观事实的恰当反应。

  ✓我的手好像脏了

  ✓别人都在嘲笑我



二、什么是想法认同

2、想法认同的比喻

- 就像我们正在路边等公交车，但是一辆红色的小汽车停下来，告诉我们公车今天不来了，只有做这辆车才行。我们毫不犹豫的上车了，一次又一次……
  - ✓ 门可能没锁——好像是的
  - ✓ 手好像脏了——好像是的



内 容 提 要

二、什么是想法认同

四、思维列车的隐喻

五、答疑时间

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：https://d.book118.com/495044031244011040