

学生心理问题处置方 法和技术培训

学生心理问题处理措施与技术

★一、行为矫正法★

根据条件反射和操作性条件反射理论建立的行为治疗措施。

(一) 心理病理学观点

问题行为是在生活经历中尤其是在心理创伤的体验中经过学习并经条件反射固定下来的，那么，经过再学习，当事人能消除和纠正病态行为。简朴的说，行为治疗就是根据学习的理论，对个体进行反复训练，以到达矫正不良行为的一种治疗措施。换言之，行为治疗是一种着眼于变化行为而不变化人格的学习过程

学生心理问题处理措施与技术

★一、行为矫正法★

根据条件反射和操作性条件反射理论建立的行为治疗措施。

(一) 心理病理学观点

(二) 治疗原则

经过强化使预期行为得到发生，经过负强化使预期行为不发生。

(三) 应用行为分析 (A-B-C操作)

学生心理问题处理措施与技术

★一、行为矫正法★

(三) 应用行为分析 (A-B-C操作)

1、行为操作

将当事人行为经分析后，套入一种固定模式，用其对当事人的行为进行分析，找出原因，目的是把某些模糊的字眼换成某些详细的行为。

逃学：逃了几次课，没做功课多少次

烦：什么时候烦？对谁烦？怎么烦？

“我能否看见听见当事人的种种详细体现？详细化。”

2、功能分析(A-B-C分析)

(1) 前导事件 寻找此次行为前发生的事件，看是否原因。

(2) 事件行为成果

问：“事件——行为”是否具有必然关系？有其他的行为吗？

(3) 分析环境对其别人的意义

假如这件事发生在其别人身上会怎么样？

3、目的改善(行为变化)

详细的行为变化(几点钟起床？干了什么？有多久？……)行为习惯模式

注重行为治疗，相信有选择行为就有这么的意识

学生心理问题处理措施与技术

★一、行为矫正法★

(四) 治疗措施

1、松弛疗法 (每天20-25分钟练习, 10天形成习惯)

“松弛”是治疗的第一步, 经过肌肉操作, 使其意识、情感放松。

(1)自然体验

类似催眠, 但比较清醒, 平躺或者坐着体验肌肉放松。需人引导。

措施特点: 简朴, 易操作, 不会有负作用, 有录音带程序化适合当事人家庭练习。

(2)肢体紧张法 (舒尔兹法)

经过肌肉群的紧张, 放松来完毕。与治疗者语言有关。

过程: 从手——脖子——肩膀——脸——头——头皮——躯体——躯体上部——躯体下部——脚。

(3)意象法

意象法的内容能够多样: 发明性想象“变成一朵花, 一块云”、回忆美妙经历。

学生心理问题处理措施与技术

★一、行为矫正法★

(四) 治疗措施

2、系统脱敏

本法必须建立在松弛疗法基础上。是一种松弛和紧张交替的治疗措施。

环节：对焦急的刺激进行分析，建立强度的层次表，进行松弛和紧张交替的想象。

例：考试焦急，放假学期结束。

10上学第一天，教师告诉考试计划。

30约在考试一周前，觉悟到考试即将来临。

50考试前两天，紧张。

70考试前一晚，手掌潮湿、感觉一切都忘了。

85考试前一晚，失眠午夜惊醒

90走进浴室，手湿，忘记，想离开。

99考卷传进来，无法行动。

100一两题不知怎样回答，充斥尿意，离开了教室。

学生心理问题处理措施与技术

★一、行为矫正法★

(四) 治疗措施

3、奖励法(渐次养成法)

应用小步子原则，当期望行为出现的时候，及时予以奖励。

4、厌恶法

在个人体现出现异常行为时，予以一种处罚，使其行为消失。

5、思维中断法

是把松弛法与厌恶法结合。当个体被诱发起情绪困扰时，用某一方式把其打断。破坏思维的完整性。

6、冲击法（内爆法）

让当事人想象最可怕的行为后果，或不愿想象的事情，想到头脑爆炸，承受这种头脑爆炸的体验。

7、模仿法

向当事人提出范例，经过观察和操作来学习。

学生心理问题处理措施与技术

★一、行为矫正法★

(四) 治疗措施

8、代币制

对当事人的生活进行全方面的控制，在生活学习中寻找关键行为，当他的行为出现期望行为时予以积分式的奖励，使当事人每天小心翼翼地安排自己的行为，生活在希望之中。经过不断的积累到达最终的期望。

9、不断打搅法

由主试对当事人的生活事件插入某些逼迫观念，使这些生活事件和逼迫观念结合起来。最终形成逼迫对逼迫的形态。

10、肯定性训练

教导当事人哪些是他希望，哪些是别人希望。例如眼睛对眼睛说话，大声的说话，昂首走路，主动和别人握手。

学生心理问题处理措施与技术

★二、精神分析 ★

(一) 心理病理的观点——心理防卫机制

一切心理疾病都源于：A、潜意识的实现欲望；B、潜意识与意识的冲突；C、意识构造不合理（造成意识转为潜意识——压抑）

(二) 治疗原则——发觉治疗

发觉治疗——寻找今日体现的深层原因，只要当事人懂得自己行为的原因，就一定会变化。

学生心理问题处理措施与技术

★二、精神分析 ★

(一) 心理病理的观点——心理防卫机制

一切心理疾病都源于：A、潜意识的实现欲望；B、潜意识与意识的冲突；C、意识构造不合理（造成意识转为潜意识——压抑）

(二) 治疗原则——发觉治疗

发觉治疗——寻找今日体现的深层原因，只要当事人懂得自己行为的原因，就一定会变化。

(三) 措施

学生心理问题处理措施与技术

★二、精神分析 ★

(三) 措施

1、自由联想——由其焦急的感觉引起的联想。

“停留在这种焦急的感觉上，让它带你到任何地方。”

2、象征分析措施。

(1) 生命、生活的象征；

(2) 弗洛伊德式失言：笔误、口误；

(3) 弗洛伊德式行为失误；

(4) 梦的分析：深层的心理学，这个梦是什么？

3、抗拒的分析

当事人在自由联想时，其言行体现为静止或拒绝进入某一种内容当中去不愿联想特定问题（是）似乎是不随意的忘记，不随意的不听见，不随意的忽视。

4、转移的分析

体验对目的转移问题分析

5、移情的分析和处理措施

6、催眠应用

学生心理问题处理措施与技术

★三、完形治疗★

(一) 心理病理学观点

人有自我顿悟，自我发展能力，只要予以一定环境条件即可。从心理学上讲，除了**The now** 以外，没有东西存在，过去已经逝去，将来还没有来临。只有目前存在。注重过去，就是逃避体验目前

(二) 治疗原则

完毕“未竟事务”。没有把情感充分体现出来，也没有被深刻体验。即当事人没有分化地对情感作体验。只有把这些未完毕的事情设法完毕出来

(三) 措施技巧

学生心理问题处理措施与技术

★三、完形治疗★

(三) 措施技巧

1、空椅子（烫椅子）

先代表甲椅子说话，然后裔表乙对话，令其体验两种角色。认识环境，形成一种新的顿悟

2、和“自我”交谈。

主格的我对宾格的我，理想我对现实的我。

3、对话练习。

左手（正方）右手（反方）代表两种反对势力的对话。

内在的父母——内在的小朋友。（每个人都父母、成人、小朋友三种角色）

负责的一方——受压迫的一方。

纯洁的一面——性欲。

好孩子——坏孩子。

攻击性自我——对抗性自我。

自主的一方——愧恨的一方。“假如你有了钱……”

努力工作——游手好闲的一方。“假如你肌肉强健起来……”

学生心理问题处理措施与技术

★ 三、完形治疗 ★ (三) 措施技巧

4、绕圈子

自我交谈的扩展形式，常用于团队治疗。每个人都轮番地在其他组员面前讲话办事（即面质+冒险），全体组员相互评价刚刚所说的话。

5、“我负责”

要当事人为自己的感觉负责。因为你感觉是你的选择，所以你必须自己负责。每句话的结尾都加上“我对我的……负责”

6、投射技术

让当事人如话剧演员一样扮演自己不信任、不喜欢的人的角色，这是同理心在当事人身上的扩展。

7、倒转治疗

让当事人领略与目前体验相反的行为。

如：厌糖——分析演员非常喜欢吃糖。

8、预演练习

将预期可能发生的行为，感受目前表演来。

9、夸张练习

当事人被邀请反复、夸张、夸张体现，使其行为、情感更剧烈化，使内在体验更清楚。

合用于体现痛苦和负向情感上。

学生心理问题处理措施与技术

★四、理性——情绪疗法 ★

(一) 心理病理学观点

情绪战胜了理智就是神经症。人本身是理性动物，但理性常被本能情绪所压抑，人的发展就要发展其理性。神经症产生因为逻辑前提不合理。

A —— B —— C 模式

(二) 治疗原则

攻击非理性观念，发展理性

(三) 措施与操作

学生心理问题处理措施与技术

★四、理性——情绪疗法★

(三) 措施与操作

作

1, 认知措施

(1) 驳斥非理性信念。

“支持你的信念的证据是什么？”，“为何不符合你的信念是可怕”，
“为何你觉得自己是个卑鄙的人”。

(2) 认知家庭作业

回家后自己驳斥自己的信念。

“怎样坚决拒绝使自己在每一件事上都糟透了，全部的事”。

(3) 变化一种人的语言

让当事人情绪语言替代理智语言——情绪语言的信念化。

如：“较喜欢”替代“一定”

“较……”绝对。

(4) 强调幽默的作用，用幽默驳斥他们的必须哲学。

学生心理问题处理措施与技术

★四、理性——情绪疗法★ (三) 措施与操

作2, 情绪技术

提供宣泄的经验, 经过情绪宣泄变化其观点, 信念。

当事人不会体现情绪, 把情绪理性化了, 变为没有情绪, 再次唤起情绪。

(1) 理性——情绪想象

诱发想象发生在自己身上最糟糕的事。体验这种感受, 经验一下怎样变化这种情绪。令其区别感性情绪——理性情绪, 成果体验到一种选择性的存在。

(2) 角色扮演

利用行为主义的模仿, 当事人在治疗者示范下进行表演。

(3) 克服害羞训练

帮助人们根据某方面不合理的信念而产生的害羞和害怕。

例: “你真笨!” “我是笨, 怎么样? ”。措施: 让他去吵架, 克服退缩, 体验

3. 行为技术

涉及自我疗法, 系统脱敏, 松弛法, 示范法, 模仿法结合使用有利于变化理态感受。

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/795243331203011323>