






自我心理调适方法

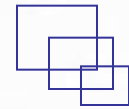


自我心理调适方法

-  1. 心理分析疗法
-  2. 行为疗法
-  3. *认知疗法*



心理分析疗法，又叫精神分析疗法、分析性心理治疗，是心理治疗中最主要的一种治疗方法。其基本理论核心是：人的精神活动可分为潜意识、前意识和意识。潜意识深藏于意识之后，是人类行为背后的内驱力。

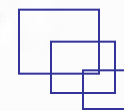


这是一座美丽的冰山，想知道沉入海面下方的样子吗？





虽然我们意识不到潜意识的内容，但我们大多数的动机是潜意识的。潜意识的动机在某种程度上影响着我们的各方面的行为，人的重要行为表现是源于人们自己意识不到的动机和内心冲突。精神分析学说以潜意识的理论为基点，所要探讨的“是一个人为什么是他那个样子”的真正原因，它设法将潜意识的东西进入意识中，然后通过自我认识，以摆脱心理问题和负面情绪。精神分析的目的和价值在于它能够挖掘出深藏在潜意识中的各种关系（尤其是童年的精神创伤和痛苦经历），帮助人们更好地认识自己。



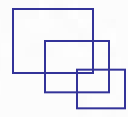
运用心理分析法进行自我调节：

- 1. 合理宣泄
- 2. 自我反省
- 3. 心理暗示

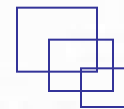
每个人都有
自我完善的
内在力量！



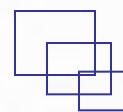
尽情倾诉积郁心中的烦闷和内心矛盾，释放心头的重负，恢复心理平衡。例如：大哭、听音乐、倾诉等。



分析潜意识中的矛盾和冲突，领悟到自身的心理病因与症结，消除病因，治愈心理疾病。一个人无论做出多么不符合逻辑的行为，背后都不是没有原因的，如果能明白自己这些行为背后潜在的驱动力是什么，那么就能更深入地认识和把握自己。

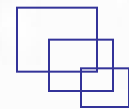


心理暗示，是通过语言、动作，以含蓄的方式对自己或他人的认识、情感、意志和行为产生影响的一种心理活动形式。分为积极心理暗示和消极心理暗示。**特别推荐**



行为疗法（Behaviortherapy）又称行为治疗，是基于现代行为科学的一种非常通用的新型心理治疗方法，是根据学习心理学的理论和心理学实验方法确立的原则，对个体反复训练，达到矫正适应不良行为的一类心理治疗。

所谓适应不良性行为是不健康的、异常的行为，可以有各种不同的原因，有些是神经系统病理变化或生化代谢紊乱而引起的症状，有些则是由于错误的学习所形成。行为主义心理学认为人的行为是后天习得的，既然好的行为可以通过学习而获得，不良的行为、不适应的行为也可以通过学习训练而消除。



案例

W·泰森是个45岁左右的成年人。他患了肺气肿，呼吸时胸部感到困难。因为泰森吸烟很凶，所以病情很快加重。他的医生几次告诉他必须戒烟，但W·泰森未能做到。于是医生就把他转给一位行为疗法专家治疗。W·泰森不能把烟戒掉，行为疗法专家没把这看成是意志薄弱或一种自毁心理倾向的表现，相反，他认为吸烟的行为是习得的，并且由于几种强化因素使其得以维持。

第一，W·泰森每吸一支烟，他就会从中得到很多直接满足和一些瞬时的快乐。第二，吸一支烟使他感到轻松，尤其他是一个有点儿易于紧张和焦虑的人。第三，吸烟使他在打电话时手里有活干。尤其其他的职业要求他长时间地呆在办公室的桌旁，在电话里和客户们谈话。



案例

经过和W·泰森的几次讨论之后，行为治疗专家帮助他找到一些方法来对付每种所确认的强化因素。



第一，要求泰森每次想吸烟时吮吸一块冰糖。这可以代替他的吸烟活动并也使他感到快乐。

第二，教给泰森几种自我松弛的技术方法。

第三，建议泰森在打电话时随便在纸上乱写乱画来代替吸烟的活动。



富兰克林的自我行为疗法

富兰克林为了培养自己的品质，曾制作了一个表。表上列举了自己要做的事情，然后检查每天执行的情况，看看哪些能够自觉做到，哪些提醒后才做到，哪些没有做到。然后将这个星期的情况与上个星期进行对比，看看自己是否取得了进步。如果进步了，就给自己一个奖励；如果退步了，就给自己一个惩罚。

如何运用行为治疗法进行自我调适：

1. 系统脱敏法。
2. 厌恶疗法。
3. 放松疗法。



系统脱敏法

由著名精神病学家沃尔帕创立。系统脱敏法有三个步骤：

一、使肌肉松弛。

二、建立焦虑层次(从最轻微的焦虑到引起最强烈的恐惧依次安排)。

三、在肌肉松弛情况下,从最低层次开始想象产生焦虑的情境,直到能从想象情境转移到现实情境,并能在原来引起恐惧的情境中保持放松状态,使焦虑情绪不再出现为止。



厌恶疗法

又称惩罚消除法，是应用惩罚性的厌恶刺激来矫正和消除某些适应不良行为的方法。如强迫自己洗手者让其想象自己的手被洗得脱皮的可怕情景，渐渐让自己消除不断洗手的习惯，也可用具体的厌恶刺激或动作，如当不良行为出现时，立即用橡皮圈弹击皮肤，起到惩罚作用。



放松疗法

长期的心理紧张如若不调适疏导，则容易导致严重的身心疾病。因此，要学会放松自己的情绪。放松疗法就是通过全身肌肉的放松，来缓解紧张情绪，从而保证身体的健康。常用的放松方法是：肌肉松弛法、深呼吸练习操、音乐放松法、凝神法、意念集中法等。



认知疗法





1. 从这张图片中你看到的是少女还是老妇？
2. 这张图片说明了什么道理？
3. 这张图片对你有什么启发？

特别推荐

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/845340100113011314>