心理咨询师二级考试 9 种疗法				
	实验基础与原理	基本步骤	注意事项	备注
1．合理情绪疗法	通过理性逻辑分析，改变求助者的非理性观念，帮助解决其情绪和行为问题。 ABC 理论	1．心理诊断阶段：找 ABC；制定目标（情绪和行为）。 2．领悟阶段：深入分析不合理信念；领悟问题与不合理信念的关系 3．修通阶段.：运用技术，放弃原有非理性信念。 4．再教育阶段：在认知、情绪和行为方面重建新的反应模式。	1．对严重情绪和行为障碍的求助者，不会永远不再有不合理信念。 2．对过分偏执、领悟有困难、拒绝改变、自闭症、急性精神分裂症的人作用有限。 3．是否有效果，与咨询师有关。	修通技术： （1）与不合理信念辩论技术（2）合理情绪想象技术（3）家庭作业。此外，还有完全的接受和容忍、自我管理程序、“停留于此”。
2．阳性强化法	以阳性强化为主，及时奖励正常行为，淡化异常行为，求助者慢慢接近目标，不良行为会得到矫正。	1．确定目标：靶目标越具体越好 2．监控靶行为：注意靶行为的直接后果对不良行为强化作用。 3．设计新行为：设计新行为代替旧行为 4．实施强化：出现新行为给予奖励(强化)，按渐近强化时间表，促使新行为不断巩固。		适用治疗症状：成人及儿童种种行为障碍
3．冲击疗法	让求助者持续一段时间，暴露在焦虑或恐怖的情境中，不采取任何缓解焦虑或恐怖的措施，让焦虑或恐怖情绪自行降低。	（1）筛选治疗对象：体检 （2）鉴定治疗协议：家属 （3）治疗准备工作 A、确定刺激物（求助者最害怕的） B、确定治疗地（根据刺激物的性质、确定室内外） C、防止意外，准备些急救药品。 （4）实施冲击疗法	1、签定协议。 2、反复要求或家属提出退出，劝说无效后终止。 3、治疗中出现通气过度综合症、晕厥或休克，应立即停止。 4、未出现逆转，强度不够，不适合。 5、任何其他方法都失败才考虑。	适合内容： 单纯恐怖、与焦虑有关的障碍、强迫性障碍、创伤后应激障碍及广场恐惧。

	实验基础与原理	基本步骤	注意事项	备注
4．厌恶疗法	经典条件反射 通过附加某种刺激的方法，使求助者在进行不良行为时，产生令人厌恶的心理或生理反应，从而放弃不良行为。	（1）确定靶症状 确定求助者要弃除的行为。 （2）选用的厌恶刺激 厌恶刺激必须是强烈的 （3）把握时机施加厌恶刺激 厌恶体验与不良行为同步出现；行为停止，厌恶刺激停止。	1、不具备条件的咨询机构或个人，不可采用厌恶疗法。 2、签定知情同意书。 3、靶症状要单一而具体。	适用于各种成瘾、性心理障碍、强迫症等
5．模仿法	又称示范疗法，向求助者呈现某种榜样，让他观察示范者的行为及其后果，使他效仿达到矫正不良行为的目的。 ①行为主义理论②社会学习理论（班杜拉）	（1）选择合适的治疗对象：具有一定的模仿能力 （2）设计示范行为：适宜的示范行为。示范行为应由易到难，由简到繁，循序渐进。（示范的情境如果是真实的最好。） （3）强化正确的模仿行为 要将模仿行为吸收，巩固到求助者个体行为中，须及时给予强化。	1、影响模仿能力的重要因素是年龄（年轻）。 2、要强调示范者的作用。 3、强化要适时和恰当。	模仿法的具体方式： A、生活示范 B、象征性示范 C、角色扮演 D、参与示范 E、内隐示范
6．生物反馈法	生物医学电子学研究发现，特殊仪器的金属探头置于人身体的适当部位，即可获得一个电信号，并且让求助者能识别这些电信号（声音、数据和图形），再根据这些信号，学会调节自己的生理状态。	（1）治疗前的准备 A、设立专门治疗室。整洁安静,舒适、轻松。 B、咨询师熟练掌握反馈仪的使用方法。 C、讲解生物反馈法,让求助者主动参加。 （2）治疗室的训练 饭后 30 分钟，仰卧位，放松态，安放电极，测肌电水平的基线值。反馈训练，开始时应设定预置位。为求助者做放松训练，使肌电的水平（肌肉松驰）下降，达到预置值，令继续放松。再次进行前要鼓励。第一周 3—6 次，第二周 2 次，共 4—8 周。每次 30 分钟。 （3）家庭训练：在家放松训练；遇到负生活事件时，做放松训练。每天 2—3 次（早、午、晚），每次 20 分钟。	**禁忌症：** （1）有自残、自杀观念 （2）精神病 （3）治疗中出现头晕、头痛、恶心、血压升高，幻觉等。 **适应症：** （1）睡眠障碍 （2）焦虑症、恐怖症 （3）心身病 （4）多动症	最先将生物反馈应用于临床的是：**夏皮诺**

	实验基础与原理	基本步骤	注意事项	备注
7.认知行为疗法	通过改变思维和行为的方法来改变不良认知，达到消除不良情绪和行为的短程的心理治疗方法。	1、建立关系：诊断者和教育者的双重角色 2、确定目标：发现并纠正错误观念及其赖以形成的认知过程。 3、确定问题：提问和自我审查的技术 第一，提问：咨询师提某些具体问题，把求助者的注意力引向和他的消极情绪和不良行为有关方面。 第二，自我审查：鼓励求助者说出他对自己的看法，并对自己的这些看法进行体验和反省。 4、检验表层错误观念：建议、演示和模仿 建议：建议求助者进行与他对自己问题解释有关的活动； 演示：鼓励求助者进入一种现实的或想象的情境； 模仿：让求助者观察模特完成活动，然后模仿。 5、纠正核心错误观念：语义分析技术 针对求助者错误的自我概念。使主-谓-表句子的主语变为“我的具体事件或行为”，表语变为“能根据一定的标准进行评价。” 6、进一步改变认知：行为矫正技术 一方面，通过设计特殊情境，使求助者产生他所忽视的情绪体验；另一方面，学会如何获得这些体验的方法。 7、巩固新观念：认知复习 以布置家庭作业或阅读认知疗法材料的方式给求助者提出某些相应的任务。	应对技能学习程序 压力接种训练（SIT）三阶段模型 第一阶段：概念阶段 第二阶段：技能获得与复述阶段 第三阶段：应用和完成阶段 **& 雷米的“中心—边缘模型”** &梅肯鲍姆的认知行为矫正技术	**& 贝克的五种认知治疗技术** （1）识别自动化思维 （2）识别认知性错误 （3）真实性验证 （4）去中心化（去注意） （5）抑郁或焦虑水平的监控

	实验基础与原理	基本步骤	注意事项	备注
8.求助者中心疗法	建立在人本主义的哲学基础上	咨询过程七阶段 1、求助者不愿主动寻求帮助和治疗。 2、求助者开始“有所为”的阶段 3、求助者自由、客观地表述自我。 4、求助者表达当前情感时还有顾虑。 5、求助者能表达当前情感，接受感受，但尚有迟疑。 6、求助者的自我和情感变得协调一致。 7、求助者不需要咨询师的帮助，就可继续表达自己。		主要咨询技术： （1）促进设身处地理解的技术（2）坦诚交流的技术（3）表达无条件的积极关注表示对求助者的尊重。
9.系统脱敏法	源于沃尔帕的电击猫的实验。 基本原理:让一个原可以引起微弱焦虑的刺激，在求助者面前重复暴露，同时求助者以全身放松予以对抗，从而使这一刺激逐渐失去了引起焦虑的作用，即交互抑制的作用。	（1）学习放松技巧 让求助者全身各部位处于舒适状态，然后想象自己处于令人轻松的情境中，依次练习放松。每日一次，每次 20-30 分钟。一般 6-8 次即可学会放松。 （2）建构焦虑等级 要求求助者把引起焦虑的事件（或情境）由弱到强建立一个焦虑等级表。各等级间的级差要均匀，循序渐进的焦虑层次。 （3）系统脱敏 求助者基本上掌握了放松训练的技巧后，便可以开始脱敏训练。	1.可建立几个不同的焦虑等级表，分别实施脱敏训练。 2.求助者想象的次数依个体不同和情境不同而不同。 3.应当将焦虑等级划分得细一些，等级之间跨度不要太大。 4.有的求助者不能用想象和放松的方法降低焦虑水平，可考虑改用其他方法。	