二级诊断技能

一、简要说明该求助者内心冲突的内容和性质。

常形冲突
变形冲突
双趋冲突
双避冲突
趋避冲突
双重趋避冲突

对该求助者需做哪些诊断?（或鉴别诊断）

1.焦虑性神经症
2.强迫性神经症
3.严重心理问题
4.人格障碍

二级咨询技能

简述系统脱敏疗法的原理。

①系统脱敏疗法源于对动物的实验性神经症的研究。

②系统脱敏疗法的基本思想是：让一个原可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。沃尔普认为，这是交互抑制的作用。

认知行为疗法的原理是什么?

认知行为治疗是一组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。其中有代表性的是埃利斯的合理情绪行为疗法，贝克和雷米的认知疗法，梅肯鲍姆的认知行为疗法。

认知行为疗法的特点是什么?

①求助者和咨询师是合作关系。
②假设心理痛苦是认知过程发生机能障碍的结果。
③强调改变认知，从而产生情感与行为方面的改变。
④通常是一种针对具体的和结构性的目标问题的短期和教育性的治疗。
⑤强调家庭作业的作用，赋予求助者更多的责任。

贝克和雷米的认知疗法，其工作程序是什么?

1、建立咨询关系
2、确定咨询目标
3、确定问题：提问和自我审查的技术
4、检验表层错误观念：建议、演示和模仿
5、纠正核心错误观念：语义分析技术
6、进一步改变认知：行为矫正技术
7、巩固新观念：认知复习

本案例中如果应用梅肯鲍姆的认知行为矫正技术，其具体程序是什么?

1、通过角色扮演和想象使求助者面临一种可以引发焦虑的情境。
2、要求求助者评价他们的焦虑水平。
3、教给求助者觉察那些他们在压力情境下产生的引发焦虑的认知。
4、帮助求助者通过重新自我陈述来检查这些想法。
5、让求助者注意重新评价后的焦虑水平。

贝克提出五种具体的认知治疗技术：

①识别自动性思维；
②识别认知性错误；
③真实性验证；
④去中心化；
⑤忧郁或焦虑水平的监控。

按照贝克的理论，求助者的歪曲认知的七种逻辑错误包括什么?

1、主观推断：没有支持性的或相关的根据就做出结论，包括“灾难化”或在大部分情境中都想到最糟糕的情况和结果。

2、选择性概括：仅根据对一个事件某一方面细节的了解就形成结论。在这一过程中其他信息被忽略，并且整体背景的重要性也被忽视。这其中所包含的假设是那些与失败和剥夺有关的事件才是重要的。
3、过度概括：由一个偶然事件而得出一种极端信念并将之不适当地应用于不相似的事件或情境中。
4、夸大和缩小：用一种比实际上大或小的意义来感知一个事件或情境。
5、个性化：个体在没有根据的情况下将一些外部事件与自己联系起来的倾向。
6、贴标签和错贴标签：根据缺点和以前犯的错误来描述一个人和定义一个人的本质。
7、极端思维：用全或无、非白即黑的方式来思考和解释，或者按不是/就是两个极端来对经验进行分类。

求助者中心疗法的目标?
确定求助者中心疗法的咨询目标：
①求助者的自我变得较为开放；
②求助者的自我变的较为协调；
③求助者更加信任自己；
④求助者变得更适应了；
⑤求助者愿意使其生命过程称为一个变化的过程。

求助者中心疗法的主要咨询技术：
①促进设身处地理解的技术(关注，用言语或非言语交流设身处地的理解，沉默作为交流设身处地理解的一种方式)；
②坦诚交流的技术(并不固定角色、自发性、无防御反映、一致性、自我的交流)；
③表达无条件关注的技术
(3)把握咨询过程七阶段的特点和规律

简述求助者中心疗法咨询过程的各个阶段
第一阶段：求助者对个人经验持僵化和疏远态度阶段，求助者不愿主动寻求治疗和帮助。www.xin8.org
第二阶段：求助者开始“有所动”阶段。
第三阶段：求助者能够较为流畅地、自由地表达客观的自我。
第四阶段：求助者能更自由地表达个人情感，但在表达当前情感时还有顾虑。
第五阶段：求助者能够自由表达当时的个人情感，接受自己的感受但仍然带有一些迟疑。
第六阶段：求助者能够完全接受过去那些被阻碍、被否认的情感，他的自我与情感变得协调一致。
第七阶段：求助者几乎可以不需要咨询师的帮助，就可以继续自由地表达自己。

简述求助者中心疗法的自我理论
1、自我理论是一种人格理论，强调自我实现是人格结构中的唯一的动机。
2、自我理论的概念：
（1）经验；
（2）自我概念；
（3）价值的条件化。

社会接纳程度评估
①评估内容，求助者的社会接纳程度，也可以看做其本人的社会适应程度。
②评估方法：家属或四周人的观察；咨询师本身的审查

自我接纳程度评估
①评估内容：自述症状与问题的减轻或消除；性格方面的成熟情况
②评估方法，包括求助者的口头报告和量表评估。