



在接下来的两次考前辅导讲解中，我们将对《心理咨询专业伦理》《人格心理学》《心理咨询概论》以及上次讲到的《心理咨询技能》剩下的几个疗法技术部分做辅导

这几个科目知识点被拆分重组成

**心理咨询专业伦理、咨询心理学**包括发展简史、心理咨询师基本条件、心理咨询对象、心理咨询任务、**常用咨询取向**等几个部分，以便大家在应考复习的同时，对心理咨询有更加深入的认识。**（本次只上传5月6日直播辅导所用到的部分课件）**





# 咨询心理学



## 1. 科学心理学的建立

1879年冯特在莱比锡大学建立世界上第一个心理学实验室，被看作是科学心理学诞生的标志。

## 2. 心理咨询产生的学术背景条件

(1) 高尔顿用测量的方法对心理活动个别差异的研究和“自由联想”方法的建立（1882）。

(2) 卡特尔发表《心理测验与测量》的论文（1890），为心理咨询的产生做出了学术贡献。

(3) 韦特默在宾夕法尼亚大学开办儿童行为矫正诊所（1896）





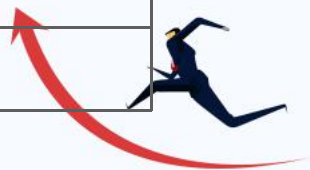
### 3. 中外学者对“心理咨询”的操作性定义

(1) 罗杰斯将心理咨询解释为：**通过与个体持续的、直接的接触，向其提供心理帮助并力图促使其行为、态度发生变化的过程。**

(2) 陈仲庚认为，心理咨询就是**帮助人们去探索和研究问题，使他们能决定自己应该做些什么。**心理咨询应明确三个问题：**待解决问题的性质；咨询师的技术；所要达到的目标。**



学派	代表人物	学派主张
构造心理学	冯特、铁钦纳	实验内省，元素构成
行为主义 环境决定论	华生	通过控制环境塑造心理和行为；主张心理学抛开意识径直去研究行为、 <b>查明刺激S与反应R之间的规律性关系</b>
格式塔/完形心理学	魏特海墨、克勒、科夫卡	主张从整体上研究心理现象 <b>整体大于部分相加之和</b>
精神分析	弗洛伊德	本我、自我、超我 意识、前意识、潜意识
人本主义心理学	罗杰斯、马斯洛	<b>重视人自身的价值，提倡充分发挥人的潜能</b>
机能主义心理学	杜威、安吉尔、达尔文、詹姆士	反对把意识分解为感觉、情感等元素，主张 <b>意识是一个连续的整体</b> ；反对把心理看作一种不起作用的副现象， <b>强调心理的适应功能</b> ；反对把心理学只看作一门纯科学， <b>重视心理学的实际应用</b> 。心理学 <b>应该研究心理在适应环境中的机能作用</b>
生理心理学		心理活动的生理基础和脑的机制





## 4. 心理咨询的整合发展

第一个含义：整合身体、情感、认知、情境和行为系统，建构一种多维度的关系框架，这个框架可以针对每一个个案进行重新建构。

第二个含义：各种心理咨询流派理论和技术的整合

第三个含义：强调**个人和职业**的整合

第四个含义：研究和实践的整合



## 5. 心理咨询的整合发展的意义

- (1) 在**实践层面**促进心理学概念的兼容和关联沟通。
- (2) 从**根本上**推动了心理咨询理论的整合
- (3) 在**现阶段**主要体现在心理咨询方法的折中主义趋向和标准化策略
- (4) 心理咨询**目的的整合**



## 4. 心理咨询师的职业定义

心理咨询师：是运用心理学以及相关学科的专业知识，遵循心理学原则，通过心理咨询的技术与方法，帮助求助者解除心理问题的专业人员。





# 心理咨询师应有的思维方式与态度



1. 身心一体的观点：**心理和生理是相互作用、互为因果的关系**，因此，咨询人员理解心理问题，应立足于这两者的结合。

2. 心理、生理和社会因素交互作用的观点：引起求助者心理困扰的因素是多方面的，**是生理、心理、社会诸因素交互作用的结果**。

3. 整体性观点：人的任何一种心理和行为，绝不是孤立的。**它总是和人的整个心理活动联系在一起**的。



1. 咨询师的职责限制：心理咨询师的职责，受心理咨询任务的限制。只是解决心理问题本身以及心理问题引发的情绪、行为问题，不能解决来访生活中的实际问题以及引发心理问题的具体事件，更不能接诊精神障碍患者。

2. 感情限制：咨询师任何形式的介入都必须以有利于求助者的成长为目的和前提，不能掺杂个人的情感因素。不能借机满足自身的欲望或好奇心，彼此的沟通必须限制在工作范围内，不能与求助者建立除咨访关系之外的其他关系。





3. 时间上的限制：心理咨询必须遵守一定的时间限制。咨询时间一般定为每次50至60分钟（初次咨询可以适当延长），两次咨询之间的时间间隔一般为一周。根据来访情况适当调整。

#### 4. 咨询目标的限制

(1) 心理咨询目标只能锁定求助者的心理问题。

(2) 在心理咨询的各个阶段以及最后结束咨询时，到底能将心理问题解决到什么程度，这也是有限制的。换句话说，对咨询效果的预期，既不能过分保守，也不能冒进，必须按实际情况做出比较恰当的评估。



心理咨询的中立性态度是指，心理咨询师从求助者的角度出发了解求助者的问题，对求助者的困惑与处境表示理解，同时不予以评价，不掺杂个人的情绪与观点。只有这样，咨询师才能对求助者的情况进行客观的分析，对其问题有正确的了解，并有可能地提出适宜的处理办法。

- (1) 中立性态度可以保证咨询师不把个人情绪带入咨询之中。
- (2) 咨询师的中立性态度可以增强求助者对自己的信任感，便于建立正常的咨询关系。



1. 个人品格：做一个尊重生命、热爱生活的人，做一个有利于社会和他人的人。
2. 自我修复和觉察的能力：心理咨询是一项特殊的工作，而咨询师所能运用的唯一工具恰恰是其自身，因此**咨询师的自我成长和完美是至关重要的。**
3. 善于容纳他人：**只有善于容纳他人，才能营造和谐的咨询关系和安全、自由的咨询气氛，才能接纳各种求助者和求助者的各类问题。**



#### 4. 有强烈的责任心

必须对求助者负责，面对求助者，不能因自己的言行，使求助者感到“雪上加霜”。同时，咨询师应对求助者真诚相待，不能夸大心理咨询的作用，欺骗求助者。当自己能力有限，不能对求助者提供帮助时，应向求助者说明，并转诊。

#### 5. 自知之明

对自己生存价值进行评价，这类评价常常和自我成就感连在一起。



心理咨询的主要对象可分为三大类：

一是精神正常，但遇到了与心理有关的**现实问题**并请求帮助的人群。

二是精神正常，但心理健康水平较低，**产生心理障碍导致无法正常学习、工作、生活**并请求帮助的人群。

三是特殊对象，即**临床治愈或潜伏期的精神病患者**。精神病人经过临床治愈后，心理活动已经基本恢复正常，他们已经基本转为**心理正常**的人了。





1. 认识自己的内外世界
2. 了解和改变不合理观念
3. 学会面对现实和应对现实


对现实事件的反应：感性反应、理性反应、悟性反应

4. 使求助者学会理解他人
5. 使求助者正确认识自我
6. 协助求助者构建合理的行为模式



心理咨询的分类	按性质分类	发展心理咨询	需要使个人达到更佳的状态，了解并开发潜能
		健康心理咨询	当一个精神正常的人，因各类刺激引起焦虑、紧张、恐惧、抑郁等情绪问题，或者因各种挫折引起行为问题，并且影响其正常社会功能的发挥，也就是说，发现自己的心理平衡被打破 <b>(患有适应障碍的个体)</b>
	按规模分类	个体咨询	个体咨询的形式，是咨询师与求助者建立一对一的咨询关系。咨询活动与求助者所处的社会、集体及家庭无直接关系。在内容上，着重帮助求助者解决个人的心理问题。
		团体咨询	团体咨询是在团体情境中，向求助者提供心理帮助和指导。它是通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的交往，学习新的态度与行为模式，以促进个人发展良好的生活适应的助人过程。
	按治疗时程分类	短程心理咨询	1-3周内完成咨询
		中程心理咨询	1-3个月内完成咨询
		长程心理咨询	用时三个月以上
	按咨询形式分类	门诊心理咨询	
		电话心理咨询	
		互联网心理咨询	





# 心理咨询过程中常用咨询取向及相关内容介绍



01

经典精  
神分析

02

新精神  
分析

03

心理动  
力学





经典精神分析流派

## 1. 分区观点

(1) 弗洛伊德认为，人类的心理活动分为潜意识和意识两大层次，两者之间有前意识为中介。潜意识是人的心理活动的深层结构，包括原始冲动和本能，这些内容因为同社会道德准则相悖，因而无法直接得到满足，只好被压抑在潜意识中。精神分析学派的咨询目标是使潜意识意识化。

(2) 由于弗洛伊德十分强调深层的潜意识对人类心理的作用，所以，人们又把其理论称作“深层心理学”。





## 2. 结构观点（人格结构）

(1) “本我”代表**追求生物本能欲望的人格结构部分**，是人格的基本结构，是人格中的一个永存的成分，在人一生的精神生活中起着重要的作用。遵循的是**“快乐原则”**。

(2) “自我”感知外界刺激、了解周围环境，储存从外界获得的经验，从而具备了调节功能，“自我”的这一功能，是一种**适应环境、个体保存的本能**，它并对“本我”发挥指导和管理功能。遵循的是**“现实原则”**。

(3) 弗洛伊德把**代表良心或道德力量的人格结构部分称为“超我”**，他的活动遵循**“道德原则”**。





### 3.发展观点-人格发展

阶段	生存任务	身体	心理主题
口唇期 (0-1岁) 口欲期	断奶	口唇	信任
肛门期 (1-3岁) 肛欲期	大小便	肛门	自我控制
性器官期 (3-5岁) 生殖器	认识男女差异	性器官	性别认同
潜伏期 (5-12岁)	生活适应	无	防御方式
两性期 (12岁以后) 生殖期	异性交往	生殖器	亲密关系







## 4. 适应观点-人格适应

(1) 当自我把焦虑当成一种危险或不愉快的信号时，它就会做出反应，形成自我防御机制。所谓自我防御机制，就是“自我”在承受“本我的欲望压力时，同时又顾及现实要求的压力，在这种情况下，“自我”便渐渐形成了的一种功能，这种功能可以使人们在不知不觉中，用一定的方式调整自我欲望与现实之间的矛盾。



## (2) 防御机制的两个共同特征

一是对现实的否认或扭曲

二是在潜意识中运作，人们常常意识不到

(3) 钟友彬先生提出的“中国的精神分析”和“认识—领悟疗法”（即中国的精神分析疗法）很有见地，也很有理论与应用价值。



1. 压抑：是指将意识中的令人不安的事物从意识层面移除。这是最基本和使用最频繁的一种防御机制，用以保护自己免于危险。
2. 否认是指拒绝承认外部威胁或曾经发生的创伤性事件的存在，从而不必面对生活中那些无法解决的问题，以减轻内心的焦虑。

压抑：减轻不愉快的体验的打击，暂缓焦虑

否认：不承认这个事情发生了，比方说家里有人去世，第一反应就是这不是真的



3. 反向形成是指表现出与令人不安的冲动的相反行为。个体压抑那些感到威胁的冲动，同时以社会所接受的行为去代替它们。

4. 投射是指将引发焦虑的事情转嫁到他人身上。

5. 合理化是指通过对引发焦虑的行为重新进行解释，而使其显得更加合理，更容易被人们所接受。为了减轻得不到想要的东西的焦虑，就会把自己已经得到但实际价值不高的东西，认定为价值很高，以获得自我安慰。





6. 退行是指个体因遭受挫折后的痛苦而退回到拥有更多快乐、没有挫折或焦虑的生命早期阶段。

7. 转移是指通过转向其他对象来缓解焦虑的行为。有时候情感的转移也可以指向个体自身，导致其出现抑郁。

8. 升华是指个体将不被社会所接受的冲动转化为社会赞许的行为。



## 1. 童年经历

### 2. 父母教养方式

(1) 父母给孩子**过多的关注**，造成溺爱危险，**剥夺了孩子的独立性**，引起更强的**自卑感**，会使孩子不能应对生活中的挫折和挑战。

(2) 对孩子的**过度忽视**，很少受到父母关注的儿童在长大后会变得**冷漠多疑**，成年后，**较难与别人建立亲密的个人关系**。

3. 出生顺序：阿德勒强调出生顺序对人格的影响，他认为，家里的头生孩子在人格上不同于中间出生的孩子，中间孩子又不同于末生的孩子。





(1) 头生孩子会受到父母的**过度注意**，因此，头生孩子中常常发现“**问题儿童、神经症、罪犯**”等。

(2) 老二来说，阿德勒的评价较为积极，认为**会发展出较为强烈的寻求卓越的特性**，在竞争中，向他人挑战并战胜他人的倾向会贯穿一生。因为老二出生后就存在与老大争宠的现象，**他会找出自己的发展优势，与老大抗衡。**

(3) **家中最小的孩子是最容易被父母纵容的**，由于在家中最小，所以会被**过分保护**，但是，有哥哥姐姐的带领，能学会不少知识技能，因此**显得更聪明**。有时候为了要和哥哥姐姐竞争，可能**非常勤奋努力，表现杰出。**





新精神  
分析流  
派



1. 相较于弗洛伊德的三我结构，新精神分析学派的学者更多的将人格视为一个整体，并强调自我的地位和作用。霍妮认为人格是完整的、动态的自我组成，她将自我做出如下划分

(1) 现实自我：个体在此时此地所表现出来的一切存在总和，是别人所能观察到的客观存在，独立于个体的自我概念和知觉

(2) 真实自我：是指个体自我实现的中心，是个体发展的内在力量，只要环境适宜，真实自我就能发展为健全的人格。

(3) 理想自我：在理想自我的控制下，个体会产生很多不切实际的期望。



## 2. 荣格的潜意识学说

荣格发展了弗洛伊德的潜意识理论，在意识的三层次理论中，荣格认为由意识、个体潜意识和集体潜意识三个层面构成了人的整个精神世界。意识处于最外层，以自我为中心，主要功能是适应环境，中间层是个人潜意识，最深层是集体潜意识。

(1) 个体潜意识：主要成分和各种情结，情结的形成多与早期童年的创伤经历或特殊经验有关。

(2) 集体潜意识：指人类在种族进化中所遗留下来的心灵印象，是物种进化和文明发展所形成的心理积淀物，是经遗传而继承下来的祖先的经验与行为方式。充满了各种原型。





(1) 面具：个体依据社会习俗和职业要求，在公共情境中所表现出来的一种公开人格。

(2) 阿尼玛和阿尼姆斯：是心理层面上的阴性特质和阳性特质。

(3) 阴影：个体潜意识中的负面特征。

(4) 自性：人格的核心，是有条理的、统合的人格原型。



### 3. 自我同一性

埃里克森认为，自我同一性对个体的成长非常重要，只有建立了同一性，才能获得健康而完整的人格。



### 1. 寻求安全感

霍尼认为个体从出生就会处于不安全的状态中，他们感到自己渺小又无力，必须依赖成人才能得以生存，这种无助、孤独和不安的恐惧就是基本焦虑。

### 2. 寻求亲密关系

沙利文认为人格是一个假想的实体，实际上人格由人际事件组成，因为人格的观察离不开人际情境。人有强烈的与人交往的需求，如果长时间断绝与他人的联系，人格就可能出现病态和异常。





### 3.自我的寻求

#### 4.自卑感与心理补偿

(1) **自卑感**：阿德勒认为自卑感是个人在追求优越地位时一种正常的发展现象。一旦体会到自卑感，个体就会力求补偿不足而获得优越感，以一种建设性的生活方式来达到自我完善。

(2) **心理补偿**：指个体通过努力，发展某方面的成就来抵御自身的某一缺陷。人格的发展就是在这一过程中得以体现的。心理补偿有积极的作用，但是过度补偿也会让个体内心难以安稳，是指在追求卓越的过程中一味要高人一等，以显示自己的优越性。

#### (3) 社会兴趣



弗洛姆认为，自由的代价已经超过了它本身的价值，并称之为一种无法忍受的、孤独的状态。面对这种孤立无助，人们只有两种选择：

一是从自由中逃离，回归人与人相互依赖的状态

二是通过创造性的爱和有意义的工作来实现积极的自由。弗洛姆认为，爱是一种创造性的活动，是积极的与他人分享、主动的参与、和慷慨的给予。





心理动  
力学



1. 人们一提到心理动力学一般都是指的是弗洛伊德的精神分析。心理动力学和精神分析一开始并不是同义词，源于精神分析又具有与精神分析不同的性质。

2. 心理动力学咨询中基本的咨询作用原理

(1) 使潜意识有意识化（将潜意识通过词语解码）

潜意识心理受到所谓的首要过程控制，它是非线性且非言语的（例如梦），而有意识心理是由所谓的次要过程控制，是线性且言语性的（例如有意识的思想）。

词语是潜意识与有意识心理之间的桥梁和纽带。可以把词语比喻为一艘船，它在潜意识和有意识心理之间搬运着想法。





## (2) 支持薄弱的自我功能

心理动力学咨询（治疗）可以通过支持薄弱的自我功能来帮助来访者。

## (3) 使发展再现生机



# 心理动力学取向主要技术和工具



华夏思源心理网  
专注心理学专业12年





1. 维持分析的结构：针对整个治疗过程中的程序及变量。
2. 自由联想：在运用这项技术时，心理咨询师会鼓励来访者讲述出任何浮现在大脑中的内容，无论这种内容多么痛苦、可笑、无聊、不合逻辑或风马牛不相及。
3. 解释：心理咨询师指出、说明甚至教导来访者聚焦其梦境、自由联想、阻抗以及治疗关系背后的行为含义。解释的机能在于帮助个体的自我消化和吸收这些素材，并促进潜意识深层内容的凸现。
4. 释梦：释梦是揭开潜意识内容的重要手段，也能够使来访者了解自己那些未得到解决的事件。





5.对阻抗的分析与解释：明确地讲，阻抗指的就是来访者不愿将自己那些压抑在潜意识层面的内容带进意识范畴。弗洛伊德将阻抗视为一种潜意识动力，人们通过这种潜意识动力来防御那些可能产生的令人无法忍受的焦虑和痛苦。

6.对移情的分析与解释：在精神分析疗法中，对移情的分析是一种核心技术，因为它可以让来访者在此时此地领悟过去对自己当前机能的影响，对移情关系的解释能够帮助来访者处理那些导致其固着阻碍其情绪成长的旧有冲突。



## 传统的 行为主义

主张关注和  
研究可观察、可测量的**外显行为**

## 新行为 主义

关注**外显行为**  
关注**内隐行为**  
包括人的想  
法、态度、习  
惯等

## 认知行 为主义

关注人的**内隐  
行为**为主，不  
再过多关注外  
显行为。



## 1. 传统行为主义对人格的解释

他们认为人格的形成来源于条件反射，条件反射有两种类型

(1) **经典条件反射**：指一个刺激和另一个带有奖赏或惩罚的无条件刺激多次联结，可使个体学会在单独呈现该一刺激时，也能引发类似无条件反应的条件反应。

(2) **操作性/工具条件反射**：动物主动地按压杠杆，从而取得食物，并因得到强化而被巩固的整个过程。





2. 社会学习理论：新行为主义学派其中一位杰出的代表是斯坦福大学的班杜拉，他以学习理论为基础，进一步提出人自身的能动作用，强调人与社会环境的相互作用，从而提出了新的“社会学习理论”，也称“模仿学习理论”。这一理论有三种重要概念。

(1) “替代或观察学习”：人们能够操纵符号，思考外部事物，可预见行为发生可能的结果，而不需要实际去经验它。

(2) “自我奖赏或批判”：人们可以评价自己的行为，为自己提供自我强化（自我奖赏或批判），而不必依靠外部强化。

(3) 人们可以调节、控制自己的行为，而不是被外界左右。

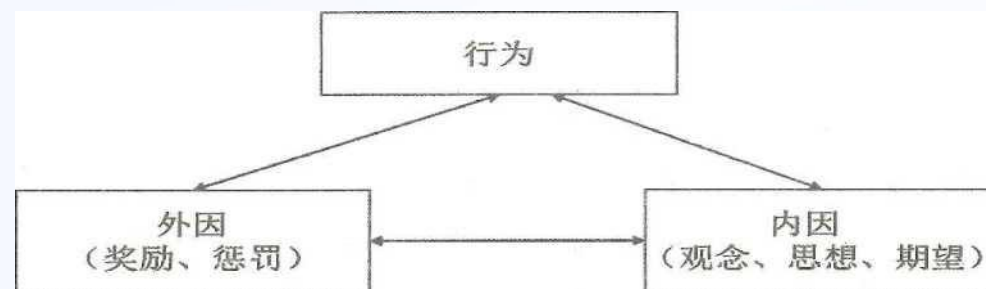






### 3. 社会学习理论对人格的解释

#### (1) 交互作用论





(2) 自我调节：班杜拉认为，与低等动物不同，人类用符号和预见来指导自己的行为，但面对问题时，人类并非每次都使用试错模式、通过对奖惩做出反应来解决问题，相反，个体会想象可能的结果，估计可能性，设置目标并想出办法，而这些都是个在个体的思维中进行的而不是通过奖惩，这就称为自我调节的机制。

(3) 观察学习：除了经典条件反射和操作性条件反射，个体能通过对别人行为的观察、阅读甚至只是听说来学习。



## 1. 行为矫正

行为主义认为，如果问题行为是由不同寻常的条件反射经验造成的。那么就该有另一种适当的条件反射来纠正这种行为。

行为矫正就是以这个为依据的几种治疗法。

(1) 系统脱敏

(2) 厌恶疗法

(3) 生物反馈法





2.自我效能感：班杜拉认为，个体只有作出明确的决定并付出必要的、加倍的努力，才能改变自己的行为。

(1) 班杜拉提出了结果期望和效能期望的不同，结果期望是指个体认为他的行为会导致一定结果的程度。效能期望是指个体认为自己能够带来特定结果的程度。相信某件事会发生和相信你能让它发生，二者是完全不同的。

(2) 效果期望有四个来源  
亲身掌握经验、替代经验、言语说服、生理与情绪状态



1. 沃尔普将行为治疗定义为：**行为治疗是使用实验确立的行为学习原则和方式，克服不良行为习惯的过程。**

2. 行为治疗技术的特点

(1) 注重形成靶行为的现实的原因、而不是它的历史原因。

(2) 以可观察的行为作为评价治疗效果的标准，这种行为可以是外显的，也可以是内隐的。

(3) 依据实验研究，从中引申出假设和治疗技术。

(4) 用尽量客观的、操作的术语描述治疗程序，以便使治疗过程能够被重复。





(5) 精心发现靶行为，并认真选择测量行为改变的方法。

(6) 对于每个求助者，咨询师根据其问题和本人的有关情况，采用适当的经典条件作用、操作性条件作用、模仿学习或其他行为治疗技术。





### 3. 行为治疗的七个步骤

- (1) 对靶行为进行功能性分析。
- (2) 对靶行为严重程度标定。
- (3) 靶行为矫正目标的制定。
- (4) 制定并实施干预计划，增加积极行为，减少消极行为。
- (5) 监测干预计划的实施并根据情况进行调整。
- (6) 结束阶段。一旦达到目标，即可逐步结束干预计划。
- (7) 检验阶段。如有靶行为复发，可给予辅助性处理。

行为治疗的主要方法有系统脱敏法、模仿学习、自我管理技术、角色扮演、自信心训练、厌恶疗法、强化法、认知一行为疗法等。



**系统脱敏法：**由南非精神病学家**沃尔普**在20世纪50年代创立的，由交互抑制发展起来的一种心理治疗法，所以又称交互抑制法。

1.基本原理：系统脱敏的基本原理是交互抑制，即在引发焦虑的刺激物出现的同时让来访者做出抑制焦虑的反应，这种反应可以减弱、直至最终切断刺激物与焦虑的条件联系。

2.操作过程

- (1) 放松训练
- (2) 建立恐怖或焦虑的等级层次
- (3) 系统脱敏









1. 完形治疗的理论有三个主要来源：精神分析理论、存在-人本主义和完形心理学。

## 2. 理论要点

(1) 人都有处理好自己事情的能力，心理咨询的**中心任务是帮助来访者充分认识到自我在现实中的存在和感受。**

(2) 人应该将精神集中在当前的生活与感受中，而不要对过去的事情念念不忘，人的许多焦虑就是产生于不能正确对待以往生活向当前生活的过渡。

(3) 使人积极面对生活。健康成长的一个重要手段就是帮助他完成内心中的那些未完成情结，这通常是指个人因以往生活中的某些心灵创伤和刺激经历所留下的不良情绪体验。





### 3. 完形疗法主要概念

人性观：以存在哲学和现象学为基础

此时此刻

未完成事件：指未表达出来的情感，包括：悔恨、愤怒、怨恨、痛苦、焦虑、悲伤、罪恶、遗弃感等。

逃避

接触

能量





## 4. 咨询目标

完形疗法的基本目标在于**达到察觉的状态，以及经由察觉而获得更多的选择，及肩负更多的责任。**

## 5. 治疗技术

对话练习、空椅子技术、“我负责……”、投射、倒转技术、预演练习、夸张练习、感觉留置、完型梦境治疗







1.催眠疗法是使用特定的方法使来访者的意识范围变得极度狭窄，借助暗示性语言，以消除心理问题和躯体功能障碍的一种心理咨询（治疗）方法。

## 2.催眠治疗的步骤

（1）沟通：建立信任关系的阶段。

（2）引导：用引导词或引导程序引导受试者进入催眠状态。

（3）深化：用催眠词或必要程序鼓励受试者更加放松而进入深层催眠状态。

（4）建议：给予正面指导性暗示。

正面积极性暗示必须遵循的6条准则：①正面而积极的语调；②简单的句子；③可相信的；④可衡量的；⑤使用现在式；⑥可报酬的。

（5）唤醒：受试者从催眠状态中清醒过来。





### 3.催眠状态下的反应

(1) 外在表现：眼睛闭上而眼皮闪动，呼吸的改变（通常是呼吸变慢），皮肤泛红或蜡样僵直皮肤，动作减少，眼睛潮湿或有眼泪，眼睛会变红，吞咽的反射动作，潜意识的躁动，整体性的肌肉松弛，睡意或者困倦的表现，强直，**身体变暖和**。

(2) 内在反应；活动的意愿降低，时间扭曲，声音的淡出和淡入，感觉轻松自在，感觉漂浮，感觉自己不存在，记忆遗忘，想象力增强，记忆力增强。





## 4. 催眠的用途

- (1) 心理问题及心理问题引发的情绪、行为等症状。
- (2) 解决躯体化障碍。
- (3) 解决心理生理障碍。
- (4) 协助治疗某些心身疾病。
- (5) 解决应激相关障碍。
- (6) 潜能开发。

5. 催眠的注意事项：催眠疗法除具有疗效快、疗程短的优点外，也有其缺点：**一是并非任何来访者都能成功地接受催眠治疗；二是疗效往往不甚巩固，在使用时必须注意。**

