

四步找到自己的心理咨询师

■ 嵇铭怡



现代人的生活和工作压力大,难免面临各种心理或情绪问题。随着人们对心理咨询的接受程度越来越高,寻找心理咨询师的人多了起来。但目前国内的心理咨询市场尚不成熟、规范,找到一个专业素质高、适合自己的心理咨询师并不容易。找咨询师时,以下几点要重点留意。

一要辨真伪。拥有专业的心理咨询师的资质是开展心理咨询工作的基础。我国现有的心理咨询资质主要是由国家人力资源与社会保障部颁发的证书,资格考试分为3个级别:心理咨询师三级、心理咨询师二级和心理咨询师一级,但一级心理咨询师从未正式开放过考试。通过考试获得心理咨询师证书的人目前已经有上百万之

多,其中良莠不齐。2017年9月12日人力资源和社会保障部发文《关于公布国家职业资格目录的通知》,已经不再包括心理咨询师职业资格考试。目前可以参考的资质还有在中国心理学会下的临床心理学注册工作委员会注册登记的人员,是获得专业学会对其专业能力认可的咨询师,分为助理心理师、心理师和督导师。如果有些人挂着一些协会会员的头衔,但在“中国社会组织网”上找不到相关协会的介绍,最好慎重选择这类咨询师。

二要看水平。良好的培训是实施专业心理咨询工作的必要准备。虽然很多人都对心理咨询感兴趣,参加了心理咨询师资格考试,但大多数并非科班出身,知识和技

能都较为欠缺。所以,只有经过正规、大量、长期培训的咨询师才有更好的资质。在钱铭怡看来,心理咨询师如果是正规高校的临床或咨询心理学专业毕业,或者接受过连续2~3年系统的专业培训(例如中德班、中挪班、中美班等),并在有经验的督导指导下独立开展心理咨询,其所具备的专业理论知识和专业技能应该还是比较可靠的。

三要看专业特长。目前做心理咨询的机构和个人工作室不少,一些高校或医疗机构也设有心理咨询中心或心理门诊,但其做咨询的方向有所差异。专家解释,高校中的心理咨询中心主要接待校内学生,针对学业、情感、人际等问题给予咨询帮助;医院内的心理门诊主要针对达到诊断的较严重的心理疾病,这些障碍可能同时需要接受药物治疗;社会上的心理咨询机构水平良莠不齐,接待的人群较广,但可靠性需要求助者自己辨识清楚,可实地观察某个机构是否有正规的接待室、预约程序,是否和求助者签署知情同意书,是否有对咨询设置的要求等。

四要结合自身需要。心理咨询师擅长的领域有所不同,找到对自己的心理问题有针对性研究的咨询师,往往能事半功倍。专家介绍,心理咨询师通常会在个人简介中写出自己工作的流派、擅长领域,例如“人本主义治疗”“精神分析”“认知行为治疗”,擅长“家庭治疗”“儿童治疗”等,我们可以根据自己的困惑和兴趣进行选择。但要注意,有些咨询师宣传的疗法并不正规,甚至使用根本不存在的某种疗法,建议求助者利用互联网查询时要对网络信息的专业性进行确认,切勿盲目相信。



合不来别怪三观

● 丁思远

生活中常有这样的事,本来情投意合的两个人,在一起一段时间突然发现水火不容、无法相处,对外自称“三观不合”。“三观不合”到底是啥?

“三观”指的是人生观、世界观、价值观,其实是很抽象的,说不明白到底哪里不合的人通常会用“三观不合”来概括两人的分歧。事实上,那些导致我们不合的观念不胜枚举,且非常具体地存在于生活的细枝末节中。毕竟,世界上不可能有观念完全一致的两个人,因为彼此有不同的成长经历,不同的性格气质。所以,“不同”和“不合”是两个概念。有时两个人在外人看来南辕北辙,却能融洽地相处;而有的人只是在一些无关痛痒的地方上不一致,却最终导致分道扬镳。产生不合,最重要的还是以下几个因素:

对自我的接纳度。每个人和其他人打交道时都会带上自身的投射(把自己的看法投到他人身上)。一个能够很好接纳自身的人,会更容易和他人建立良好的关系;而一个和自己的关系处得不太好的人,在和别人相处中也容易出现矛盾。因为对自己不满意,这些人很难真的去欣赏他人,如果对方身上刚好有一些自己不喜欢的言行,就会把全部注意力放在这个不和谐的地方,而忽略了双方关系中好的方面。这就容易得出“我们根本合不来”的结论。

同理心和包容心。如果一个人只会从自己的角度出发去理解问题,不能换位思考,那么对“不同”的包容度就会大大下降而导致“不合”。每个人都有自己的特征和性格,这些特质建立于个人成长过程中,并没有好坏之分。如果你能够看到对方行为之下的深层意图,和这样做的内在原因,就容易去理解和包容他人。

沟通方式。面对分歧,如何沟通和协商是最后结果的决定因素。很多时候,让两人觉得不合并分道扬镳的并不是差异本身,而是对差异的处理过程,如果沟通方式不当,两个人会越来越不和和受挫,慢慢地认定这是无法协调的矛盾,并总结为“三观不合”。

善用身边的情绪“灭火器”

● 余小倩

人难免有激动、愤怒的时候,憋着火气害人又害己,最好的办法是尽快“灭火”。我们身边就有6个触手可及的“灭火器”。

镜子。照照镜子,看着自己生气的样子你可能会笑出声来。当我们意识到,看到此时自己的面目狰狞、丧气,怒火会马上平息下来,毕竟“有必要把自己搞得那么难看吗”。

水杯。不舒服的时候,多拿杯子接水喝,大口大口地喝水能转移注意力,缓和情绪。有条件的可以冲一杯豆浆或打一杯奶昔,用甜味的东西来安抚自己,效果可能更好。

纸笔。越想越来气的时候,不妨拿出纸笔,在上面随意涂鸦,这对情绪的发泄很有帮助。愿意写文字的人,也可以把自己此时的感受与想法毫无保留地写出来。这时我们就成了自己的听众,会感到自己被倾听和理解了。写完可以把纸折起来或销毁,负面情绪也会随之消失。

手机。怒火憋不住的时候,赶紧拿起手机给好友打个电话,或者发个信息,这可以快速发泄委屈和愤怒。尽量选择善于聆听又比较理性的朋友,他能给你支持安慰,也能帮你更全面地分析问题。

书。开卷有益,看书能让你心平气和。在气头上的时候拿起书来阅读并不容易,但你可以尝试和练习,只要看进去几行文字,你的注意力就会从负面情绪上转移一点。

电脑。很多人在郁闷、紧张的时候容易冲动而上网购物,这虽然不是处理压力的最佳办法,但偶尔用一下还是可以比较有效地缓解情绪。“买买买”的时候心里还是要有点根弦:多买便宜的小物件或日常生活必需品,尽量别点开奢侈品,避免冷静下来后悔。

亲人抑郁了 家属怎么办

● 宋崇升

一天上午,门诊来了一对夫妻,两口子都责怪对方有问题。丈夫说:“我在外面上班已经很辛苦了,每天回家还要看她那张臭脸,像我欠了她多少钱似的,真糟心。”面对丈夫犀利的斥责,妻子也哭诉:“他一点都不理解我,这段时间我心情很不好,都一两个月了还没缓过来。他也不愿意多陪我一下,我怎么可能有好脸色?”不仅如此,这位妻子已经失眠早醒很长时间,还有疲惫倦怠、记忆力下降等表现。综合检查和症状,医生为其做出了诊断:抑郁发作。丈夫得知后,既惊讶又懊悔。

这样的情形在心理门诊很常见。一些患者在还没就诊时,家属由于不知道其抑郁了,还觉得对方是无理取闹,看到对方情绪、举止不合自己的意愿就与之争执,甚至竭力改变对方。结果可想而知,不但不能解决问题,还会造成更深的误会或伤害。

受疾病的影响,抑郁患者通常是“不高兴”的,而家里环境又比较安全、可依赖,所以他们无须掩饰,整日把“阴沉”挂在脸上。但这不是因为他们对家庭、家人不满意,而是疾病所致,无法控制地心情低落。这种情况在老年人、生育前后和更年期的女性身上尤为多见,家属应予以警惕。

如果发现家人有持续心情不佳、不愿意交流和外出、说话无理取闹的情况,家属就要有意识地往抑郁的方向想,最好到精神心理科咨询。若确诊为抑郁,家属就是患者疾病治疗和康复的最强大后盾。一方面要支持、督促患者积极地进行系统治疗,不要让他们半途而废;另一方面给予更多耐心 and 关心,虽然与抑郁患者相处是个很耗精力的过程,但毕竟是一家人,患者早日康复对家庭来说能减轻很多经济和精神压力。

陪伴、护理抑郁家人时,家属要注意别逼患者做“开心的事”。有的家属轻视了抑郁症,认为其就是心情不好,做些开心的事如去旅行、去认识新朋友,病症就会痊愈。

这些方法对轻度抑郁也许有一定作用,但对于中重度患者,他们既不想动,也没有精力社交,逼他们“动起来”“走一走”可能会适得其反。此时,药物和心理治疗才是最佳选择。



目前的主流文化似乎更推崇外向性格,但我们也常常发现,那些内向、安静和懂得思考的内向者比自以为是为、口若悬河、在社交中左右逢源的人更值得尊敬。心理学家米歇尔·加拉格尔在美国《今日心理学》杂志上总结了内向者的4个心理优势。

懂得朋友的质量重于数量。有研究显示,有深度的谈话比闲聊对一个人的心理健康能产生更为积极和长久的影响。芝加哥大学社会神经科学家约翰·卡乔波说:“一个人的内心充实感更多源于友谊的质量,而不是数量。”

外向者朋友很多,但是时常发出“相识满天下,知心有几人”的感叹。相比之下,内向者的朋友也许不是很多,但他们的友谊一般比较深厚、牢固,所以内向者反而更少感到寂寞。享受独处。外向者忙碌了一天后会去酒吧、约朋友来为自己充电,而内向者珍惜独处的时光,他们在安静中为自己增添正能量。当然,内向者也会外出,例如去健身房锻炼、去咖啡馆独自看书,享受做自己的事情。无论他们选择以何种方式与自

己相处,那段宝贵的时光都会让内向者和内心对话、反思生活,让他们能更深刻地知晓“我是谁”。

三思而后行。在人际交往中,谨言慎行是将矛盾和误会降到最低的优质品质。内向者一般都能倾听多于说话、三思而后行,且在剑拔弩张的矛盾面前保持平静。你也许觉得内向者“木讷”,但正是这种沉稳的性格让他们在和朋友的交往中保持了分寸。

如果你说话时口无遮拦,可以培养一个习惯:说话之前想一想你的这句话会带来什么后果。问问自己,“我能不能换一种方式来说这句话”或者“我的语气是否得体”。内向者有着深邃的洞察力,所以他们也许多沉默寡言,但是言必有中,因此他们的意见和声音更容易受到他人的重视。

心灵手巧、精通业务。内向者“大隐于市”,他们能把大部分精力投入到自己钟爱的事业上,这让他们在工作中非但不比外向的同事做得差,反而常常更胜一筹。内向者会将社交需要的能量节省出来,更好地活在当下,从而有更充沛的精力完成那些对他们来说真正重要的事情。

内向的人内秀

● 孙开元