

浦江好的心理咨询机构做青少年心理疏导及婚姻情感咨询师

产品名称	浦江好的心理咨询机构做青少年心理疏导及婚姻情感咨询师
公司名称	义乌飞米粒心理咨询有限公司
价格	500.00/件
规格参数	浦江心理咨询:浦江婚姻情感咨询 浦江青少年心理咨询:浦江青少年心理疏导 浦江抑郁咨询:浦江焦虑咨询
公司地址	义乌洪深路城北商业中心15幢1单元1201(2街7号,吴老么火锅后面,有梯控,先电联按电梯,非联勿扰)
联系电话	158-57927690 15857927690

产品详情

找有效的心理咨询，请到飞米粒心理，近10年的心理咨询经验。

一千个人心中有一千种对“心理咨询”的理解，每个人都对心理咨询有着不同的期待。到底什么是心理咨询呢？

心理咨询指心理咨询师运用心理学科学理论，通过谈话的方式对心理适应等方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程。

“心理咨询是一个容器，在这里你可以安然盛放你所有的情绪和痛苦，直至你能安全地看到它，感受它。”

“心理咨询是一个漫长的，润物细无声般的过程，它不像感冒吃药那样，一下子就能解决问题。”

“优质的心理咨询对于我的意义，是为我提供了一段无比宝贵的关系。在优质的关系里，一个人可以重新再活一次。在优质关系的陪伴下，一个人可以由原来的怯懦猜疑、攻击自卑，变得自信宽容、尊重有爱。”

“心理咨询在某个阶段是一根拐棍，你终要做的还是依靠自己独立行走。”

心理咨询的一些设置

心理咨询师必须经过和系统的培训，掌握心理学相关理论知识和相关技能并遵守心理咨询伦理。

ps：都市阳光的咨询师都是通过严格筛选，有一定的受训背景和丰富的咨询经验

咨询方式是以面对面、电话和视频等方式进行交谈，但是咨询谈话不是简单的聊天，而是咨询师通过谈话的方式去与来访者共同探索与解决问题

ps：面对面咨询时，咨询双方的咨询感受会更加直观，这样更有益于心理咨询的效果

咨询环境必须在安全、私密的咨询环境。不可在公共场所，或有非咨询关系的他人在场。

ps：试想一下，如果你与咨询师约好在公园里的凉亭进行面谈，在你想与咨询师诉说你的一些较为私密的事情时，有一几个路人向凉亭走来...

来访者才是心理咨询的主体，只有来访者做出改变，想解决心理问题的时候，心理问题才能够得到很好的解决。

ps：心理咨询不是来替你做决定，但咨询可以帮助你了解自己，面对自己的感情，从而为自己做出适合自己的决定。

心理咨询很难快速见效，咨询是一个持续发展和动态变化的过程。

ps：咨询4~30次的情况为普遍

来访者眼中的心理咨询

知乎er@郑芝麻对于心理咨询的体验是这样的：

通过以上这些描述，相信你对心理咨询已经有了一定的理解。心理咨询的本质是“助人自助”。选择使用心理咨询意味着通过一个具有能力的陌生面谈，你允许自己帮助了自己。

心理咨询的效果

当知道了心理咨询是什么之后，你可能转而又会有一些疑惑：

“ 心理咨询有效吗？ ”

“ 是如何起作用的？ ”

“ 我怎么判断心理咨询是否有效？ ”

不着急，下面我们将一一为你解惑。

1. 心理咨询有效吗

事实上，咨询效果的评估并不是单一的，按不同的评价标准可以有不同的结果。尽管从理想的角度来说，心理咨询的效果很难表述清楚。然而，至今所积累的研究证据还是能说明心理咨询的有效性的。Luborsky等人1975年回顾了大量已发表的文献，研究了包括行为疗法，心理动力学疗法等，试图从另外一个角度来评价心理咨询。结果发现，所有的疗法均能起作用，但他们对心理问题所起的作用不同。

例如：行为主义疗法比中心疗法更适用于治疗恐惧症，对身心疾病有效的方法则是心理动力学疗法加药物。

通过以下三张图表你对心理咨询的效果便可以有更加直观的了解。

2. 心理咨询是如何起作用的

心理咨询过程并非一般人理解的是劝慰人或开导人，也非少数人理解的仅仅是处理心理障碍，心理咨询过程，实际上是“人格重构”的过程，它所追求的目标是帮助你实现“心灵再度成长”的任务。具体的讲，心理咨询在以下八个方面给你提供支持和帮助：

(1)教会你管理自己的情绪，使你拥有积极稳定的情绪，避免罹患各种情绪障碍，如抑郁症、躁狂症、歇斯底里症等。

(2)帮助你学会正确认识自我和周围世界，使你拥有完善的认知体系，避免因错误归因而导致种种失败。

(3)帮助你恢复爱的能力，使你学会幸福地工作、幸福地生活、幸福地去爱。

(4)使你拥有健全的人格，摆脱自卑、自恋、自闭等不良心态，从而更好地投入到学习、工作和生活中去。

(5)帮助你摆脱因失业、失恋、离异造成的痛苦，教会你应付生活中种种挫折的方法。

(6)矫治各种人格障碍和神经症。

(7)为你提供职业咨询指导，帮助你在人生重大问题上正确独立地抉择。

(8)帮助你度过人生各个发展阶段的种种危机，平安地完成人生的发展任务。

3. 我怎么判断心理咨询是否有效？

其实，从上文的八个方面去理解，你应该已经知道了怎么去判断心理咨询是否有效。

比如：你拥有了积极稳定的情绪，避免罹患各种情绪障碍；

你学会了正确认识自我和周围世界，拥有了完善的认知体系；.....

你可以直面自己的痛苦经历，而这些经历不再困扰你。

你不再需要做心理咨询也能够面对自我。

还是那句话，“心理咨询是一个漫长的，润物细无声般的过程，它不像感冒吃药那样，一下子就能解决问题。”对心理咨询作用大的始终是你自己。