

心理咨询到底有没有用？

关于心理咨询的几大误区 ,看看你中了几条



随着社会生活节奏的日益加快 ,现代人的心理问题越来越普遍 ,心理咨询是缓解心理压力与提高心理承受力的有效途径 ,几乎每个人一生都会需要心理咨询。但与此同时 ,去做心理咨询丢人 心理咨询就是聊天 等声音也不绝于耳 ,还有不少人 对心理咨询的了解尚不全面 ,仍然存在误区。为此 ,记者采访了丽水市心理咨询治疗中心副主任郑秀秀 ,请她聊聊关于心理咨询的那些事。

有关心理咨询的这几个误区 ,你中招了没？

郑秀秀告诉记者 ,在日常的诊疗中 ,她发现一个现象 很多前来就诊的人常常使用化名。这说明 ,他们内心对心理咨询还是存在一定程度回避的。她表示 ,究其原因 ,是因为大众对心理咨询存在误区。

● 误区一

目前人们对心理咨询虽有所了解 ,但仍有人认为有精神类疾病时才需要进行心理咨询。她说 ,其实 ,寻求心理咨询的人绝大部分都是心理健康的正常人 ,他们在生活中遇到了自己无法解决的问题 ,比如学习问题、人际交往问题、恋爱问题、婚姻问题、家庭关系问题、子女教育问题、职业选择问题等。这些问题都是我们正常人生活的一部分 ,寻求专业人士的帮助是他们寻求心理咨询的主要动机。相反 ,那些有严重心理问题的人往往不认为自己有心理问题 ,更不会去寻求心理咨询或治疗。

● 误区二

正是由于对心理咨询存在上述误解 ,很多人很快又陷入了第二个误区 :认为看心理咨询师是不光彩、不体面的事 ,往往是偷偷摸摸地到心理门诊 ,唯恐被别人发现。对此 ,她表示 ,就如身体不适时需要休息、锻炼和保健一样 ,当人们在面临心理压力或内心困扰时同样需要及时给予心理疏导 ,并且心理咨询整个过程遵循保密原则。就心理困扰或心理问题求助于心理治疗师也并不意味着有什么不正常 ;相反 ,却表明了该个体具有较高的自我认知和生活目标 ,希望通过心理咨询更好地在自我规划、职场选择、潜力提升等方面完善自我 ,而不是回避和否认问题。

● 误区三

另一方面 ,在工作中 ,她还发现 ,有些来访者将心理咨询师神化 ,认为心理咨询师是搞心理学的 ,应该一眼就能看出来访者的心理问题 ,否则就是不称职。或者来访者羞于表达内心感受 ,不愿将自己的心理活动吐露出来 ,认为咨询师自己能够猜得出来。对此 ,她坦言 ,实际上 ,心理咨询师只是经过了心理学方面专业知识受训 ,并无其他特别之处 ,以来访者提供的问题作基础才能对其有所帮助。正如感冒发烧时 ,医生需要先用体温表测出其体温后再制定治疗方案一样。

● 误区四

同时 ,由于心理咨询主要以访谈为主 ,因此有很多人认为 : 心理咨询不就是花钱找个人陪聊 ,和找朋友聊天没啥差别。但心理咨询不同于一般意义上的聊天 ,它是基于心理学的专业理论和技能知识 ,还结合医学、社会学、教育学等多方面知识 ,有严格科学的理论体系和操作规程 ,从而达到解决心理问题的目的 ,帮助解除心理危机 ,促进人格的完



善。因此 ,心理咨询完全不同于亲朋好友的劝解安慰、老师的教育、领导的指引 ,是需要经过特定的培训与考核后的专业人员才可以胜任。

总之 ,我们的心理和身体一样 ,都有可能会出现 问题。对于心理咨询不用刻意排斥 ,我们需要科学认识 ,合理使用。郑秀秀总结道。

到底要不要去做心理咨询？这些信号告诉你

在日常生活中 ,经常有人问郑秀秀 ,要不要去做心理咨询。她的回答几乎没有变过 :对心理健康问题而言 ,预防跟治疗其实一样有用。她表示 ,大多数人都可以在生命中的某个时刻受益于心理咨询。如果你考虑过(或一直在考虑)要不要去做心理咨询 ,以下几个征兆的出现可能预示着这是一个合适的时机。

首先 ,是你想要改善自己沟通技能的时候。无论是和伴侣、家人、同事还是其他人在一起的时候 ,你都觉得自信笃定地沟通对你而言并不容易。或者 ,你可能开始意识到自己容易误解别人的话。心理咨询能作为一个很好的起点 ,去探索 and 解决这类问题。

其次 ,是你感到 被困住了 的时候。当你觉得生活很难向前 ,或者觉得自己正处于人生的十字路口无法抉择 ,这些可能正源于你 被困住 的感觉。如果真是这样 ,很可能会影响你的心理健康 ,去做心理咨询可以帮助你理清目前的生活轨道。

然后 ,是一些看似很 小 的状况也会让你发作的时候。当你比以前更容易感到烦躁或愤怒 ,总是轻易被周围的人或事影响到情绪 ,这些都预示着你心里可能正发生着一些变化。心理咨询师可以帮助你梳理和界定这些负面情绪 ,并用更高效科学的方式来疏导这些烦躁的感受。

最后 ,是你感到疲倦 ,很难 清空头脑 的时候。当你感觉快被生活压倒了 ,或者生活中最近发生了什么让你有些难以承受。心理咨询可以帮助你减轻这种负担 ,并与其他人分担。

寻求帮助永远不嫌太早 ,你不需要等到生活中发生了很 糟糕 或者 困难 的事情之后才去寻求心理咨询的帮助。郑秀秀表示 ,心理咨询提供了一个空间 ,在这里你能更好地了解自己 ,成长、学习。寻求心理咨询不应被认为是脆弱的 ,相反 ,它应该是一种有力量的表现。我们要打破对心理健康问题的误解 ,在心理咨询师的帮助下 ,勇于去探索自己的内心世界。



延伸阅读

丽水市心理咨询治疗中心

丽水市心理咨询治疗中心下设心理咨询、心理治疗、心理测量等科室 ,拥有全套标准的心理测验软件和心理测验系统(心理CT) ,包括认知神经测试、儿童心理测试、症状筛查、个性性格测试、精神症状评定、职业心理测评、老年心理测试、职业心理测评、婚姻家庭测试等相关心理评估。

目前心理咨询治疗中心主要开展各类心理问题 and 心理疾病的咨询和诊断、治疗 ,如婚姻、职业、社交障碍等心理咨询 ;学习困难、网瘾、行为问题等儿童青少年及家庭心理咨询与矫正 ;进食障碍、失眠、慢性疼痛等心身疾病诊治 ;女性及老年抑郁、情绪问题和心理障碍治疗。开展的服务项目包括 :支持心理治疗、行为治疗、认知心理治疗、家庭心理治疗、精神动力性治疗、辩证行为治疗、脑电生物反馈、肌电生物反馈、催眠疗法、沙盘治疗、音乐放松训练等。

中心技术力量雄厚 ,拥有主任医师3人 ,副主任医师3人、研究生6人、心理咨询师20多人。在心理危机干预方面也有一支精干的队伍 ,曾先后参加包括汶川地震急性期及灾后重建 ,苏村、里东山体滑坡和全市新冠肺炎疫情心理救援工作 ,荣获省人民政府颁发的一等功2人次、二等功3人次、三等功8人次。

记者 吴启珍 通讯员 邓丽云 马志春

