

《小学生心理健康教育》：精神分析疗法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/61/2021_2022__E3_80_8A_E5_B0_8F_E5_AD_A6_E7_c38_61036.htm 精神分析理论是当代心理咨询与治疗的重要理论基础。精神分析学派的创始人弗洛伊德(S. Freud)是现代心理咨询与心理治疗的鼻祖，他的理论与方法在帮助人们克服心理障碍和治疗心理疾病中有许多可取之处。精神分析疗法主要是把来访者所不知晓的症状产生的真正原因和意义，通过挖掘潜意识的心理过程将其“召回”到意识范围内，使来访者了解症状的真实意义，以便使症状消失。也就是说，通过挖掘来访者潜意识中的心理矛盾和冲突，找到致病的症结，并把它们带到意识领域中来，使来访者对此有所领悟，在现实原则的指导下得以纠正和消除，从而建立良好、健康的心理结构，达到心理健康。其咨询的基本目标是使潜意识意识化，使潜意识冲突表面化，从而帮助来访者重新认识或重建人格，克服其潜意识冲突。咨询过程中咨访双方要相互信任，又要保持一定距离，避免来访者产生某种形式的抗拒。精神分析疗法包括以下几种方法。

1. 自由联想 自由联想是精神分析治疗的基本方法，是在了解来访者基本情况以后，让来访者躺在一个安静、光线适当的房间内或坐在舒适的沙发上，咨询者站在或坐在其后而不是前面，然后让来访者打消顾虑，尽情倾诉他想要说的话。咨询者不要随意打断来访者的话，对他所讲的内容不加评论，鼓励其大胆地说，必要时可进行适当的引导。
2. 疏导宣泄 疏导宣泄是通过痛快淋漓的倾诉，将心头的郁闷和内心深处的隐私痛快地诉说出来，一吐为快，从而恢复心理平衡，防

止发生身心疾病。要有效地引导患者倾诉心中的苦闷，以达到心理宣泄的目的。

3. 认知与领悟精神分析理论认为，当前心理疾病的根源在过去的经历之中，甚至可以回溯到幼年时期。过去的焦虑经验因种种原因被压抑到潜意识层面而使患者“遗忘”。通过精神分析，引起来访者的回忆、联想，将潜意识层中的病因“召回”到意识领域，使之意识到这些心灵深处的“病根”与当前疾病之间的因果关系，在理智上、情感上真正达到认识和领悟，这时症状便失去了存在的意义而自然消失。当然，这种领悟是通过医生的分析、解释和治疗而实现的。

4. 暗示疗法心理暗示是指通过语言或动作，以含蓄的方式，对自己和他人的认识、情感、意志以及行为产生影响。受暗示者的心态改变是下意识的，其受影响的过程是不自觉的。暗示疗法在癔病治疗中经常使用，其疗效非常明显。暗示内容应当针对来访者的具体情况，有针对性地选择语言和方式，灵活机智地使用暗示性语言。精神分析疗法在对小学生进行心理咨询的过程中要慎用，因为小学生的年龄尚小，心理发育还不成熟，对自身的心理问题还无法作出正确的估计。对小学生使用精神分析疗法要视具体情形而定，不能一概而论。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com