

浙江团体心理

生成日期: 2025-10-23

20世纪90年代初以来,一场“心理热”席卷了中国城市。这一新现象包括一系列宽泛的实践,如心理学的教学和学习、群体咨询和个人咨询、自助、培养幸福以及其他心理健康的活动。这些活动不仅面向中产阶级的城市居民,也面向下岗工人等边缘化社会群体。年轻一代有兴趣学习如何通过心理技巧或自助方法将自己重塑为新的、更快乐的人。一个利润丰厚的咨询行业正在蓬勃发展。中国出版了许多关于心理健康和咨询的书籍、杂志,成立了许多心理健康和心理服务的私人咨询中心、培训讲习班和网站。国际**受邀为大批渴望学习如何逃离情感痛苦、获得美好生活的中国人进行演讲。这种疗愈和毛**时代的中国形成了鲜明的对比。正如一位人类学家所观察到的那样:“‘心理’已经成为中国城市生活中,个人和人际经验不可或缺的维度。”此外,中国的心理咨询并不限于重塑个人和家庭领域,还延伸重塑了组织和**实践。在这种蓬勃发展的疗愈文化中,许多工作单位(如学校、企业、公安和**)都越来越热衷于将现代心理学技术纳入他们的人事管理,成为解决新挑战的可能办法。横向研究,它是在同一时间内对不同年龄组被试的心理发展进行测查并加以比较的研究。浙江团体心理

女人更可怕的是,失去了单身力前面说的情况,并非女人所有的痛点,但很有代表性。可是,如果我们仔细去看,她们害怕的地方有一个共同点,那就是没有办法应对一个人的生活,而这才是更可怕的地方,即没有单身力。单身力,就是一个女人能否自己过好自己生活的能力。婚姻出问题的女人,她们没办法解决婚姻中的困扰,也不敢离婚,其原因就是没有单身力,即做不到心理上的自主,以及经济上的自主。就像我那个朋友,想解决婆媳关系带来的婚姻问题,需要她具有自主处理问题的能力,包括安排好自己孩子的问题,以及设立适当的界限等等,这些都需要她自己先做出改变,因为期待老公按照自己想法去改变,很难,不容易实现。一段关系中,谁痛苦,谁改变。更重要的是,如果自己的改变没有带来预期效果,能否有勇气放下婚姻,开启自己的新生活,这些都需要自主带来底气。因为她的自主,就是她的底气。女人一定要学会自主,这样才不会失去单身力。浙江团体心理多次努力后效果不有效,或没有成效,进而放弃努力,这种情况在心理学上有个词来解释,即习得性无助。

近来,西安一名大三女生程程(化名)因出租房退押金问题与房东任某产生矛盾,任某不同意退还全部押金,还辱骂程程,表示程程死了才会道歉。程程一气之下,喝下一瓶剧毒农药,经抢救无效不幸身亡。程程留下遗言,称自己是被房东逼死的,要求对方道歉。我们先来简单回顾这场悲剧的发展过程。根据我们在精神心理障碍方面的多学科诊疗[MDT]经验,尤其深度cuimian下病理性记忆修复的经验来看,程程未必是典型的双相障碍患者。双相障碍的典型特征是既有重度抑郁发作,也有轻躁狂/躁狂发作。前者比较好辨认,临床中争议很少;但对于什么才是轻躁狂/躁狂发作,临床中就有一些分歧了。我们没法深入了解程程的成长经历及病情,但至少,她这次因退租事件的愤怒程度是超过一般人的。极度的愤怒、激动,甚至可能歇斯底里的情绪大爆发,其实是大量叠加性心理创伤被激发后,所出现的激越状态,而不是真正的轻躁狂/躁狂发作。

嫉妒:当一种情绪引发了心理失调。嫉妒」作为复合型情绪中的佼佼者,它更起码会由五种其他的情感组成:羡慕、挫败、不公感、屈辱、憎恨。此外,嫉妒这种情绪的产生,还需要一定的社会情境或是社会关系作为前提。首先,你需要一个或多个他者,这个人要曾经和你在某一方面站在同一起跑线上,甚至“你认为”他还不如你。然而,这个人现在却在一个或者多个方面优于你,并比你获得了更多的社会回报:金钱、名誉、地位、他人关注等等。一般而言,还需要你较长时间的处于一个对自己当前生活不大满意的状态,而你又

迟迟无力解决。为了转移这种无力感，我们会更容易转而去憎恨他人。文末，这个人还需要经常的被你“看”到，哪怕你们已分隔千里，但是你能看到对方的朋友圈。对方的生活能够时常引起你的注意，这就会导致你对对方的嫉妒难以被时间冲淡。这四个前提情境每一个都很重要，但更关键的还是第三点：你自己当前生活的不顺。这与你的人品和道德没有关系，绝大多数的人在长期遭遇生活的不顺遂时，他都会“不由自主”的给这种不顺找到一个宣泄的出口。

精神分析：着重于精神分析和疗愈，并由此提出了人的心理和人格的新的独特的解释。

心理学角度看外遇依附理论：为什么发现另一半有外遇的时候我会这么痛苦？就像小宝宝一样需要爸爸妈妈来照顾，提供感情的支持。结婚了，我们需要伴侣来提供给我们保护和情感的支持，同样的，你提供给你伴侣情感的支持。这种支持和感情的链接，我们称之为依附的连接[attachment]是动物本能的需求。你的伴侣本应是让你安全的，提供给你安全感的，至少你是相信他 / 她是站在你这一边的。可是在外遇后，伴侣的依附连接被打断，受伤的一方会进入依附创伤[attachmentinjury]情绪反应就像PTSD的反应，对一些事情很敏感，情绪的波动很大，哭泣，不想吃饭，不想做事情，不想睡觉，会做噩梦。进入一个高度的痛苦和难受中。你的依附情感有多深，你的痛苦就有多大。

青少年罹患抑郁症双相障碍的比例不断升高，校园欺凌学生反复上演，国家越来越重视中小学生的心理健康。浙江团体心理

直到目前，很多学校里的心理老师还是学科老师和行政人员兼任的，难以将大部分精力放在学生心理健康工作上。浙江团体心理

希望广大的父母，尤其如果孩子得了抑郁症或者双相障碍的话，一定要从这件事中吸取教训，避免悲剧发生在自己孩子身上。首先，孩子被诊断为抑郁症、双相障碍等精神心理障碍，父母一定要掌握科学的精神心理障碍知识，避免激发孩子的心理创伤，帮助其康复。根据我们多学科诊疗[MDT]的临床经验，抑郁症和双相障碍的主要根源都是叠加性心理创伤；双相障碍的背后，还有一定的病理性正性情绪体验（比如反复被过度夸奖）。我们把这些心理根源称为病理性记忆。而临床心理干预中发现，很多病理性记忆来自于原生家庭，尤其是父母过去不掌握科学教育方式时，无意中对孩子造成的心理伤害。父母要了解这些患病根源，进行深刻的自我反省、改变及提升，反省自己是否曾对孩子造成心理创伤。如果有，父母比较好真诚地向孩子道歉，这能够部分修复孩子的心理创伤。第二，当患病的孩子与外界发生矛盾时，父母应该及时介入，不宜让孩子单独处理。第三，在孩子真正康复之前，比较好别让孩子单独居住。即便孩子通过服药或者心理疗愈，病情已趋于稳定，父母也不能够掉以轻心。比较安全的时候，可能就是很危险的时候！程程的好友和父母就没想到过，她遇到这种矛盾时会结束自己的生命！浙江团体心理

北京蜀三和教育咨询有限公司位于西客站南广场西区1幢509，交通便利，环境优美，是一家服务型企业。是一家有限责任公司（自然）企业，随着市场的发展和生产的需求，与多家企业合作研究，在原有产品的基础上经过不断改进，追求新型，在强化内部管理，完善结构调整的同时，良好的质量、合理的价格、完善的服务，在业界受到宽泛好评。以满足顾客要求为己任；以顾客永远满意为标准；以保持行业优先为目标，提供***的家庭教育，身心禅，心理，身体。北京蜀三和教育将以真诚的服务、创新的理念、***的产品，为彼此赢得全新的未来！