

## 总结 | 4.9心理咨询讲座

瓜瓜 酷儿论坛 2016-04-22



4月9日

心理咨询讲座在同志中心展开

首先

温油亲切的沈老师首先向大家做了自我介绍，然后让大家自由表达对本次讲座的需求与期待。

在小伙伴想象中的心理咨询该是怎样的呢？

小A同学分享了自己参与的心理咨询经历，包括了做测试，讲解问题，咨询师与求助者互相讨论等环节。

小B同学分享了自己在医院及咨询机构的经历，比较了两者的不同，在医院药物治疗无效情况下向咨询师求助，认识到自身隐藏（屏蔽）记忆，加深了对自我的了解，表示心理咨询效果明显，能在看似轻松的“聊天”过程中缓解症状，自己相信心理咨询。

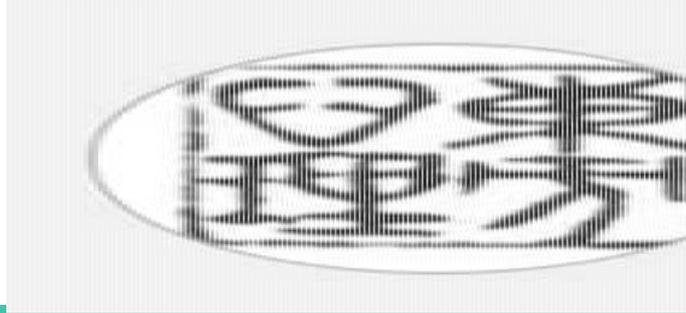
沈老师仔细倾听了各位小伙伴的发言，然后对心理咨询的分类及咨询过程中的原则，做了深入浅出的讲解。



一般的心理治疗（诊断）大多在医院精神科/心理卫生科进行，以诊断心理疾病及药物治疗为主。而心理咨询大多在专业的心理咨询机构，由持证的心理咨询师进行。整个咨询过程中需要遵守严格的咨询原则，如保密原则，中立原则（不做主观价值评价）等，注重对求助者个人能力的肯定与引导，不直接提供咨询师的个人意见。心理咨询不是权威指导，不是“沙皇”式的治疗，而是求助者与咨询师共同的心理成长过程，可以提高求助者个人的忍耐力，觉察力及发现自我认识自我的能力。

最后沈老师为大家带来一段心理咨询《是/不是》的小短片，心理咨询不是治疗，不是同情，不是评判。

作为彩虹群的小伙伴们，肯定面对不一样的个人内在需求与压力，沈老师欢迎大家提问，也接受专门的咨询预约，大家可与我们酷儿论坛的心理项目组联系，也可加沈老师QQ。



沈老师QQ:364948538

