## 一、常见心理问题

### （一）焦虑症

1. **症状表现**：持续性紧张、不安，常伴有心慌、手抖、出汗、呼吸急促等生理反应。
2. **产生原因**：遗传因素、大脑神经递质失衡、长期压力、创伤性经历等。
3. **应对策略**：深呼吸放松练习、渐进性肌肉松弛训练、认知行为疗法（CBT），改变负面思维模式。

### （二）抑郁症

1. **症状表现**：情绪低落、失去兴趣和快乐感、自责自罪、睡眠和食欲紊乱，严重时有自杀念头。
2. **产生原因**：生物因素（如大脑化学物质变化）、心理因素（性格特质、早期经历）、社会环境（重大生活事件、长期压力）。
3. **应对策略**：药物治疗（抗抑郁药物）、心理治疗（如CBT、人际治疗）、规律运动、阳光照射。

## 二、心理咨询技术

### （一）倾听技术

1. **专注倾听**：保持眼神交流，给予对方充分关注，不打断。
2. **理解反馈**：用自己的语言重复对方表达的内容，确认理解正确。
3. **鼓励表达**：使用开放性问题和点头等方式，鼓励来访者深入表达。

### （二）认知行为疗法（CBT）

1. **识别负面思维**：帮助来访者识别自动出现的负面想法。
2. **挑战不合理信念**：通过提问、逻辑分析等方法，质疑不合理信念的真实性。
3. **行为改变**：制定行为计划，鼓励来访者改变导致负面情绪的行为模式。

## 三、心理评估工具

### （一）症状自评量表（SCL-90）

1. **评估内容**：包含躯体化、强迫症状、人际关系敏感等9个因子，评估心理健康状况。
2. **使用方法**：让来访者根据最近一周的实际感觉填写，得分越高表示症状越严重。
3. **结果解释**：总分超过160分，或任一因子分超过2分，需进一步评估。

### （二）贝克抑郁自评量表（BDI）

1. **评估内容**：主要评估抑郁症状的严重程度。
2. **使用方法**：共21个项目，来访者根据自身感受选择相应选项。
3. **结果解释**：总分0 - 4分表示无抑郁症状，13 - 19分表示轻度抑郁，20 - 28分表示中度抑郁，29 - 63分表示重度抑郁。

## 四、心理咨询伦理

### （一）保密原则

1. **保密范围**：来访者的个人信息、咨询内容、心理问题等都需严格保密。
2. **保密例外**：来访者有自杀、伤害他人等危险倾向，或法律要求披露时，需打破保密原则。

### （二）专业关系

1. **避免双重关系**：不与来访者建立除咨询关系外的其他关系，如朋友、商业伙伴等。
2. **专业胜任力**：不断学习和提升专业技能，只在自己胜任的领域提供咨询服务。