

福建医科大学心理与行为实验教学中心

《心理创伤学》

实验手册

学号:

姓名:

一. EMDR 眼动脱敏与再加工

【训练目的】

掌握 EMDR 技术，用于来访者心理创伤记忆的加工和处理。

【训练对象】

已经掌握创伤心理学基本理论的应用心理学专业本科学生。

【训练器材】

多媒体教学系统

【训练学时】

4 学时

【训练程序/步骤】

1. 准备工作：

复习 EMDR 的原理及操作程序，熟悉 EMDR 工作卡内容和步骤，掌握 EMDR 的指导语。

2. 训练程序

【训练】EMDR 的治疗师和来访者角色扮演

分组：2 个成员 1 组，一个扮演治疗师，另一个则扮演咨询师

环境：情景实验室

(1) 准备阶段：

- A. 解释：解释 EMDR 的原理及操作程序。
- B. 来访者角色选择一个待处理的创伤事件。

(2) 训练阶段：

治疗师角色按照 EMDR 工作卡，按指导语，一步步进行操作。每组时间规定为 25 分钟

(4) 结束阶段：

小组所有成员训练完成后，进行分享和交流内心状态的改变。

(7) 组员讨论：

讨论 EMDR 的相关疑问，以及自己在训练过程中遇到的问题。

(8) 教师讲解：

教师解答关于 EMDR 的相关问题。

(9) 组员反馈与提问解答。

【结果】 训练报告

1. 掌握 EMDR 的程序和过程操作。
2. 体验作为治疗师或者求助者在 EMDR 过程中的感受。

【讨论】

1. EMDR 的加工原理是什么？
2. EMDR 的操作要点是什么？

【参考文献】

1. 创伤心理学，施琪嘉，人民卫生出版社
2. 国际创伤治疗培训手册

二. 稳定化技术

【训练目的】

掌握稳定化技术，用于加强和提升心理创伤来访者的情绪调控能力。

【训练对象】

已经掌握创伤心理学基本理论的应用心理学专业本科学生。

【训练器材】

多媒体教学系统

【训练学时】

4 学时

【训练程序/步骤】

1. 准备工作：

- (1) 复习稳定化技术的概念、理解稳定化技术的意义，掌握稳定化技术的指导语。
- (2) 诱导式放松。

2. 训练程序

【训练】稳定化技术的小组体验与训练

分组：全组

环境：情景实验室

(1) 准备阶段：

- A. 解释：解释稳定化技术的概念及其意义、稳定化技术的指导语要求。
- B. 调整座椅、坐姿等，让自己处于舒适状态。

(2) 导入阶段：

做三次深呼吸（用鼻子深吸气后用嘴缓慢呼气），进入放松状态，体验放松 3 分钟。

(3) 稳定化技术阶段：

安全岛、保险箱、内在力量与内在观察者，逐个训练

(4) 结束阶段：

教师指导语：“接下来我数 1-2-3，数到 3 的时候，请做一次深呼吸，睁开眼睛。”

(5) 休息：1 分钟。

(6) 组员稳定化技术的训练体验:

要求组员描述体验时尽量具体,包括体验的感知觉、观念想法、包含的情绪和伴随的意志行为;尽量不对材料进行加工,展示原始的印象内容。

(7) 组员讨论:

讨论稳定化技术的相关疑问,以及自己在训练过程中遇到的问题。

(9) 教师讲解:

教师解答关于稳定化技术的相关问题。

(9) 组员反馈与提问解答。

【结果】训练报告

3. 掌握稳定化技术的程序和过程操作。
4. 体验作为治疗师或者求助者在稳定化过程中的感受。

【讨论】

1. 稳定化技术与放松有什么异同?
2. 稳定化技术的指导语有何要求?

【参考文献】

1. 创伤心理学,施琪嘉,人民卫生出版社
2. 国际创伤治疗培训手册