

# 大学课程 放松技巧





**tech** 科学技术大学

## 大学课程 放松技巧

- » 模式:在线
- » 时长:6周
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

网页链接: [www.techitute.com/cn/psychology/postgraduate-certificate/relaxation-techniques](http://www.techitute.com/cn/psychology/postgraduate-certificate/relaxation-techniques)

# 目录

01

简介

---

4

02

目标

---

8

04

结构和内容

---

12

05

方法

---

16

06

学位

---

24

# 01 介绍

在不同的社会经济情况下，人的期望有时会产生失败、抑郁或过度欣快的情绪。所有这些都同时增强了需要心理学专业人员适当干预的疾病的出现或巩固。在不同的疗法和所使用的技术方面取得的科学进步为患者带来了巨大的好处。这个 100% 在线课程旨在为专业人士提供最新知识，这要归功于教授该学位的专业教学团队，该课程提供了最新信息。所有这一切都与应用了最新技术的多媒体内容有关到学术教学。



“

一个 100% 的计划, 让您保持对认知行为疗法中放松技术相关一切的最新知识”

面对快节奏的社会,有崇高的目标,有有时扭曲现实的信念,焦虑症或抑郁症近年来盛行。在这个漩涡中,放松技术在认知行为疗法的框架内证明了其有效性。该大学课程通过以下方式心理学专业人士提供有关该技术的最新知识  
由专业教学团队提供的多媒体内容。

一个 100% 的在线课程,将花费 150 个教学小时来学习认知行为疗法的高级课程,使用不同的技术,特别强调放松技术。在这种教学中,教学材料提供了活力,而真实临床病例的模拟则使学生有可能接近他们可以在日常实践中体验或应用的情况。

在这种教学中,TECH还使用基于内容重复的 Relearning 技术,使专业人员能够在该学位的6周内以更自然和渐进的方式前进。甚至减少其他方法中普遍存在的长时间学习。

一个高学术水平的教学,你将能够从第一天开始访问整个教学大纲,这将使你能够根据你的需要分配教学工作量,因为在这个大学课程中,心理学专业没有固定的时间表,也没有面对面的课程。您只需要一台具有互联网连接的电子设备即可访问课程所在的平台。无论何时何地,您都可以查看或下载内容,以便能够根据需要进行更新您的知识。TECH为学生提供的真正优势,以实现触手可及的优质教学  
每个人。

这个**放松技巧大学课程**包含市场上最完整和最新的课程。主要特点是:

- 由心理学专家介绍案例研究的发展
- 这个课程的内容图文并茂、示意性强、实用性强为那些视专业实践至关重要的学科提供了科学和实用的信息
- 可以进行自我评估过程的实践,以推进学习
- 特别强调创新方法论
- 提供理论课程、专家解答问题、有争议话题的讨论论坛以及个人思考作业等
- 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容



随时随地访问这个大学学位的所有内容。TECH适应你"



“

在这个大学课程中,他深入研究了  
认知行为疗法在临床心理学中的最  
新应用”

一个大学课程,让你在训练社交技  
能的技术方面取得进步  
或故障排除。

通过这种在线教学,您将获得  
应用放松技巧的新知识。

这个课程的教学人员包括来自这个行业的专业人士,他们将自己的工作经验融入到培训中,还有来自知名企业和著名大学的公认专家。

通过采用最新的教育技术制作的多媒体内容,专业人士将能够进行情境化学习,即通过模拟环境进行沉浸式培训,以应对真实情况。

这个课程的设计侧重于基于问题的学习,通过这种方式,专业人员必须尝试解决整个学年中出现的不同专业实践情况。为此,您将得到由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助



# 02 目标

该大学课程的主要目标是通过由高素质的教学团队开发的内容来回收心理学专业人士的知识。因此,在本课程结束时,学生将能够通过认知行为心理学掌握进化过程,实现第三代疗法的全球视野,并了解放松技术在临床心理学中的应用。Relearning 系统将加快学生更新知识的速度。







“

这种大学教育为您提供了放松技术的理论实践愿景, 以及它在焦虑、压力或对疼痛有不当信念的患者中的适当使用”



## 总体目标

---

- 研究第三代疗法在心理学领域的范式变化
- 了解不同类型的第三代疗法
- 深入研究这个心理学领域的过去、现在和未来
- 研究不同类型疗法的演变
- 了解与第三代疗法有关的主要发展和治疗







## 具体目标

---

- 了解认知行为心理学的起源和发展演变过程
- 获得第三代疗法的起点概述
- 了解认知行为心理学的起源和理论基础



在这个大学课程中,它深入研究了认知行为疗法最相关的作品和放松技巧的应用”

# 04

## 结构和内容

本教学大纲侧重于认知行为心理学,特别是放松技术及其根据患者的疾病或病理学的不同应用。通过视频摘要、每个点的专业阅读和交互式图表,心理学专业人士将获得一个需求日益增长的领域的最新信息,以及在心理学领域得到更多研究和发展的技术。教授该学位的教学人员将可以回答有关本课程课程内容可能出现的任何问题。





“

它在短短 6 周内加深了新心理治疗的进展”



## 模块 1. 认知-行为心理学的演变

- 1.1. 新型心理治疗的出现与进展
  - 1.1.1. 变革的起点和背景框架
  - 1.1.2. 新疗法的开端
  - 1.1.3. 模式的转变
- 1.2. 第一波和第二波的出现
  - 1.2.1. 改变的开始
  - 1.2.2. 改变的流程简介
  - 1.2.3. 第一波和第二波
- 1.3. 以认知行为技术为基础
  - 1.3.1. 认知行为基础的重要性
  - 1.3.2. 认知行为技术简介
- 1.4. 应用操作性条件反射
  - 1.4.1. 操作性知识的作者和基础
  - 1.4.2. 操作性条件反射的第一步
  - 1.4.3. 应用操作性条件反射
- 1.5. 应对方式和技巧
  - 1.5.1. 应对方式的定义和简介
  - 1.5.2. 主要理论
  - 1.5.3. 测量仪器
  - 1.5.4. 表演技巧
- 1.6. 放松技巧
  - 1.6.1. 放松技术的简介和生物学基础
  - 1.6.2. 主要技术
  - 1.6.3. 在临床心理学中的应用
- 1.7. 理性的心理治疗
  - 1.7.1. 理性心理治疗的基础
  - 1.7.2. 相关作者
  - 1.7.3. 临床应用
- 1.8. 解决问题的技术
  - 1.8.1. 问题导向策略的出现
  - 1.8.2. 最常用的技术
  - 1.8.3. 学习和练习解决问题的技巧





- 1.9. 社交技能培训
  - 1.9.1. 社交技能的重要性
  - 1.9.2. 软技能和硬技能
  - 1.9.3. 社交技能培训和工作
- 1.10. 第三代疗法的出现
  - 1.10.1. 第三代疗法的第一步
  - 1.10.2. 什么是第三代疗法?
  - 1.10.3. 进展与现阶段

“

它深入研究了支持使用第三代疗法的最新科学进展”



# 05 方法

这个培训计划提供了一种不同的学习方式。我们的方法是通过循环的学习模式发展起来的: **Re-learning**。

这个教学系统被世界上一些最著名的医学院所采用,并被**新英格兰医学杂志**等权威出版物认为是最有效的教学系统之一。



“

发现 Re-learning, 这个系统放弃了传统的线性学习, 带你体验循环教学系统: 这种学习方式已经证明了其巨大的有效性, 尤其是在需要记忆的科目中”

## 在TECH, 我们使用案例法

在特定情况下, 专业人士应该怎么做? 在整个课程中, 你将面对多个基于真实病人的模拟临床案例, 他们必须调查, 建立假设并最终解决问题。关于该方法的有效性, 有大量的科学证据。专业人员随着时间的推移, 学习得更好, 更快, 更持久。

在TECH, 心理学家可以体验到一种正在动摇世界各地传统大学基础的学习方式。



根据Gérvas博士的说法, 临床病例是对一个病人或一组病人的注释性介绍, 它成为一个“案例”, 一个说明某些特殊临床内容的例子或模型, 因为它的教学效果或它的独特性或稀有性。至关重要的是, 案例要以当前的职业生活为基础, 试图重现专业心理学实践中的实际问题。



“

你知道吗, 这种方法是1912年在哈佛大学为法律学生开发的? 案例法包括提出真实的复杂情况, 让他们做出决定并证明如何解决这些问题。1924年, 它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法”

#### 该方法的有效性由四个关键成果来证明:

1. 遵循这种方法的心理学家不仅实现了对概念的吸收, 而且还通过练习评估真实情况和应用知识来发展自己的心理能力。
2. 学习内容牢固地嵌入到实践技能中, 使心理学家能够更好地将知识融入临床实践。
3. 由于使用了从现实中产生的情况, 思想和概念的吸收变得更容易和更有效。
4. 投入努力的效率感成为对学生的一个非常重要的刺激, 这转化为对学习的更大兴趣并增加学习时间。



## Re-learning 方法

TECH有效地将案例研究方法与基于循环的100%在线学习系统相结合, 在每节课中结合了8个不同的教学元素。

我们用最好的100%在线教学方法加强案例研究: Re-learning。

心理学家将通过真实的案例并在模拟学习中解决复杂情况来学习。这些模拟情境是使用最先进的软件开发的, 以促进沉浸式学习。





处在世界教育学的前沿,按照西班牙语世界中最好的在线大学(哥伦比亚大学)的质量指标, Re-learning 方法成功地提高了完成学业的专业人员的整体满意度。

这种方法已经培训了超过15万名心理学家,在所有临床专业领域取得了前所未有的成功。所有这些都是在一个高要求的环境中进行的,大学学生的社会经济状况很好,平均年龄为43.5岁。

Re-learning 将使你的学习事半功倍,表现更出色,使你更多地参与到训练中,培养批判精神,捍卫论点和对比意见:直接等同于成功。

在我们的方案中,学习不是一个线性的过程,而是以螺旋式的方式发生(学习,解除学习,忘记和重新学习)。因此,我们将这些元素中的每一个都结合起来。

根据国际最高标准,我们的学习系统的总分是8.01分。



该方案提供了最好的教育材料,为专业人士做了充分准备:



### 学习材料

所有的教学内容都是由教授该课程的专家专门为该课程创作的,因此,教学的发展是具体的。

然后,这些内容被应用于视听格式,创造了TECH在线工作方法。所有这些,都是用最新的技术,提供最高质量的材料,供学生使用。



### 最新的技术和程序视频

TECH使学生更接近最新的技术,最新的教育进展和心理学中的最前沿的时事。所有这些,都是以第一人称,以最严谨的态度进行解释和详细说明了,以促进学生的同化和理解。最重要的是,您可以想看几次就看几次。



### 互动式总结

TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。

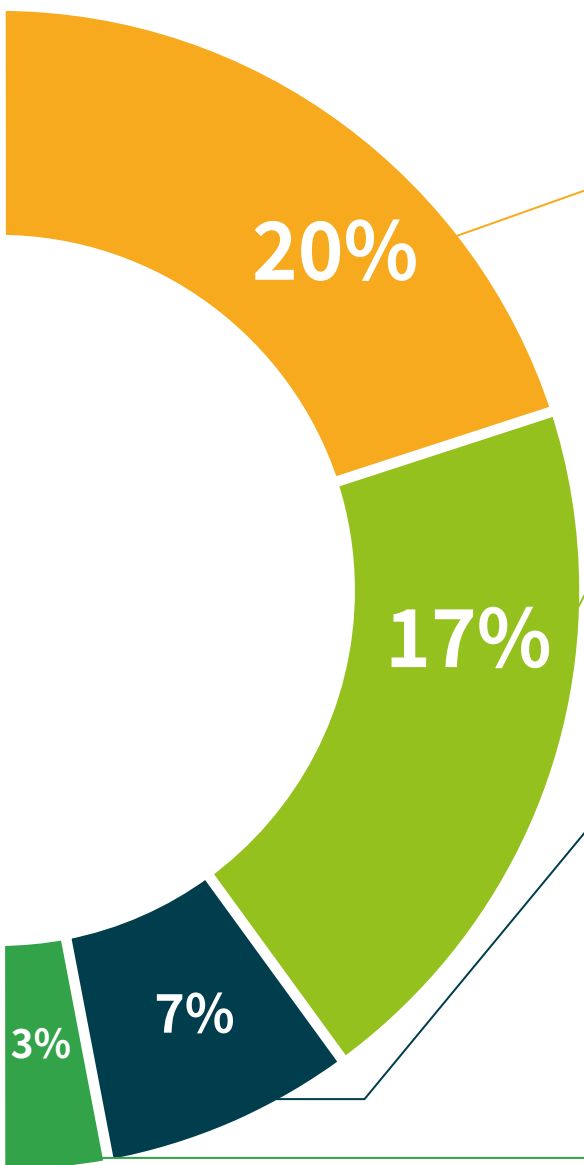
这个用于展示多媒体内容的独特教育系统被微软授予“欧洲成功案例”称号。



### 延伸阅读

最近的文章,共识文件和国际准则等。在TECH的虚拟图书馆里,学生可以获得他们完成培训所需的一切。





### 由专家主导和开发的案例分析

有效的学习必然是和背景联系的。因此, TECH将向您展示真实的案例发展, 在这些案例中, 专家将引导您注重发展和处理不同的情况: 这是一种清晰而直接的方式, 以达到最高程度的理解。



### 测试和循环测试

在整个课程中, 通过评估和自我评估活动和练习, 定期评估和重新评估学习者的知识: 通过这种方式, 学习者可以看到他/她是如何实现其目标的。



### 大师课程

有科学证据表明第三方专家观察的有用性。  
向专家学习可以加强知识和记忆, 并为未来的困难决策建立信心。



### 快速行动指南

TECH以工作表或快速行动指南的形式提供课程中最相关的内容。一种合成的, 实用的, 有效的帮助学生在在学习上取得进步的方法。





# 06 学位

放松技巧大学课程除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH科技大学颁发的大学课程学位证书。



“

顺利完成这个课程并获得大学学位, 无需旅行或通过繁琐的程序”

这个**放松技巧大学课程**包含了市场上最完整和最新的课程。

评估通过后, 学生将通过邮寄收到**TECH科技大学**颁发的相应的**大学课程学位**。

**TECH科技大学**颁发的证书将表达在大学课程获得的资格, 并将满足工作交流, 竞争性考试和专业职业评估委员会的普遍要求。

学位: **放松技巧大学课程**

模式: **在线**

时长: **6周**



健康 信心 未来 人 导师  
教育 信息 教学  
保证 资格认证 学习  
机构 社区 科技 承诺  
个性化的关注 现在 创新  
知识 网页 质量  
网上教室 发展 语言 机构

**tech** 科学技术大学

大学课程  
放松技巧

- » 模式:在线
- » 时长:6周
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线



# 大学课程 放松技巧