

个人简介



王红姣，女，心理学硕士，心理学副教授

中国心理学会临床与咨询心理学专业人员与机构注册系统注册心理师（注册号：X-21-769）

国家二级心理咨询师、学校心理咨询师

上海高校心理咨询协会理事

上海市心理学会婚姻与家庭心理学专委会委员

上海市心理学会医学心理学专委会委员

美国心理学会第 29 分会会员

2003 年开始从事心理咨询工作，曾在上海高校专职心理咨询 18 年（同时担任心理主任）；为上海一些高校的教职员工提供过咨询，做过知名企业的 EAP 咨询师，累积个案咨询时长近 4000 小时。咨询对象以成年人为主。咨询理念与技术以认知行为技术（含焦点问题解决、叙事疗法等）及短程家庭治疗为主，同时整合运用其它一些理论流派的技术。有持续接受个人督导、团体督导及接受个人体验。

在本人过去的咨询经历中，较多地帮助到一些受下列问题困扰的人：情绪困扰（包括焦虑、抑郁、惊恐等）、亲密关系困扰（包括恋爱问题、婚姻问题）、育儿困扰（夫妻育儿观念冲突、婆媳关系冲突等）、亲子关系困扰（与父母的关系、与子女的关系）以及较好地帮助过进行自我探索与成长的个体。