

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。