

<<心理咨询理论研究>>

图书基本信息

书名：<<心理咨询理论研究>>

13位ISBN编号：9787117124584

10位ISBN编号：711712458X

出版时间：2010-1

出版单位：人民卫生出版社

作者：马莹

页数：172

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<心理咨询理论研究>>

前言

心理咨询与干预是指运用心理学的理论知识和技巧,帮助求助者消除在工作、学习、生活中因种种因素引起的认知迷茫、情感困惑、意志消沉等各种不良心理状态,改善人际交往,提高求助者主动调节与适应环境的能力,从而达到促进其身心健康的目的。

在社会上,对于心理咨询与干预还存在一些误解,认为那主要是针对精神状态处于非正常状况下的人群而设置的,与普通人无缘。

实际上,心理咨询与干预是广泛运用于各个行业、各个组织以及每一位个体的一门应用性科学。

因为,在纷繁复杂的社会生活中,每个人都可能会产生不同程度的心理困惑或心理危机,生活中的大小事情都会与之发生关系。

人生中比较大的事情,如:职位升迁或下岗离职、中榜或落榜、结婚或离婚、破产或发财等;生活中比较琐碎的事情,如:职场之间人际关系的烦恼,孩子逆反期亲子间的情感磨合、日常琐碎事情的应对等。

无论是正面事件还是负面事件,都会相应地给个体带来生活方式的变化和心态的变化。

当这些事件的困难程度超越了人们解决问题的能力或引起需求上的极大变化时,通常会引起人们心理上的不安,并伴随着一定程度的紧张、焦虑、挫折感和迷茫感的出现,甚至会引发不当行为的产生,困扰着人们的工作和生活。

如果个体不能及时调整自己应对这种变化的心理状态和认知情绪,就很容易发生心理困惑或心理危机。

而心理咨询与干预则可帮助人们摆脱这种困扰或心理危机,克服不良习惯,也可有效地帮助人们疏通心理,指明方向,维护心理健康,积极面对应激性事件,提高社会适应能力,甚至具有拯救生命的重要意义。

随着人们对心理咨询需求的日益增加,希望得到心理咨询与干预的事情也在逐年增长;但是,心理咨询与干预的专业队伍与日益增长的需求比例失衡,专业人员较为匮乏。

而正是这种社会性的需求高涨,与此相对应的心理咨询与干预的专业人才的培育引起了整个社会的关注。

各种类型的心理咨询知识培训班如雨后春笋般涌现,参加培训班的人员来自各行各业,有教师、医师、公务员、学生、警察,还有一些自由职业者等。

目前,我国已经建立起“心理咨询师资格考试”制度,获得心理咨询师资格者方能从事心理咨询与干预的工作,报考心理咨询师的人数也在逐年增长。

但是其中很多人即使通过了心理咨询师资格考试,获得了心理咨询师资格,由于系统的理论知识不足以及缺乏临床实际经验,无法熟练对应求助者的访问,不能较好地做好心理咨询工作。

现在,市面上有不少关于心理学方面的专业书刊,但是很多书籍对理论研究有余,而对临床案例研究和分析不足;或与之相反,大量列举心理咨询案例而疏于相关理论的分析。

凡此种种,难以满足心理咨询与干预工作者的实际需求。

为满足广大心理咨询师后备军以及业余爱好者的需求,我们组成了编写小组,由心理学专家们执笔编写,出版一套针对性较强的心理咨询与干预系列丛书。

<<心理咨询理论研究>>

内容概要

任何一种心理咨询的方法与技术都是在其学说理论上产生的，而任何一种学说理论又是在特定时代和特定文化背景基础上产生的，它是研究者对生活在当时社会文化环境中人们的心理活动及其特点认识的反映；也是研究者对自身心理发展状况的再认识和分析。

比如弗洛伊德“恋父恋母情结”学说的产生，正是他与母亲关系的时代解读(维多利亚时期的性压抑特征)；阿德勒小时候生活在对自己长相不看好、对自己身体健康状态不满意的自卑状态中，这促使他要改变现状，认真研究自卑，并化自卑压力为动力；霍妮因为抑郁情感的产生重新看待自己生活的轨迹，终于发现家庭人际关系对人的影响是那么的重要；森田正马如果没有经受神经症的折磨，就不会创造出“森田疗法”；荣格在剖析自我中发现“人格面具”。

因此，任何一种学说理论都带有鲜明的时代特征和文化特征，带有研究者自己的生活色彩。

作为一个喜欢探究心灵的读者或从事心理咨询的工作者，首先不仅要知晓心理咨询理论、技术方法，还必须要知道其学说理论及其产生的时代背景，深入了解心理咨询理论技术的来龙去脉、优点与不足、适用范围与局限性、实践效果及其评价等。

只有这样，才能使心理咨询师的视野更开阔，更善吸纳百川，更善解人意，咨询水平更成熟发展。

本书正是基于这样的思考安排了每一章节的内容。

全书共分为九章，在有限的篇幅中系统介绍了许多心理咨询学派的思想内容，其突出的特色是：每章中都有一节内容对每一个学派进行了评说，评说的观点并不一定都是绝对正确的，但是其内容绝不是人云亦云的说法，而是作者在心理咨询临床实践基础上对咨询学说观点实践检验的感悟和体验，“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行(陆游)”。

但愿这些观点会让读者有感悟、有赞同、有批判、有联想。

如果真是这样，那么编写本书的目的也就达到了。

<<心理咨询理论研究>>

书籍目录

第一章 绪论 第一节 心理咨询概述 第二节 心理咨询的类型与程序 第三节 心理咨询的原则与要求 第四节 心理咨询的发展与演变第二章 经典精神分析学派的理论 第一节 弗洛伊德及其精神分析理论 第二节 精神分析理论的主要观点 第三节 神经症的心理病理分析与治疗原理 第四节 对弗洛伊德精神分析理论的评价与扬弃第三章 精神分析理论的修正与分裂 第一节 阿德勒的个体心理学 第二节 荣格的分析心理学 第三节 对阿德勒与荣格理论观点的评价与扬弃第四章 精神分析理论的演化与发展 第一节 霍妮的主要观点 第二节 弗洛姆的主要观点 第三节 埃里克森的主要观点 第四节 沙利文的主要观点 第五节 对新精神分析学派的评价与扬弃第五章 行为主义及其治疗理论 第一节 早期行为主义治疗的理论 第二节 新行为治疗的理论 第三节 对行为主义理论的评价与扬弃第六章 认知行为治疗学说 第一节 认知治疗及其理论观点 第二节 认知行为治疗及其类型与特点 第三节 贝克的认知行为治疗 第四节 艾利斯的合理情绪疗法 第五节 对认知行为治疗学说的评价与扬弃第七章 人本主义与来访者中心疗法 第一节 人本主义心理学概述 第二节 来访者中心疗法的观点及咨询过程 第三节 对来访者中心疗法的评价与扬弃第八章 森田疗法及其主要观点 第一节 森田疗法的主要观点 第二节 森田疗法的技术与运用 第三节 对森田疗法的评价与扬弃第九章 积极心理治疗学说 第一节 积极心理治疗的产生 第二节 积极心理治疗的基本内容 第三节 积极心理治疗学说的评价与借鉴

<<心理咨询理论研究>>

章节摘录

插图：（一）什么是心理咨询在纷繁复杂的社会生活中，每个人都可能会在不同的生活环境下或特定的时间段内产生不同程度的心理困惑或心理危机。

因为在生活中难免会遇到一些不顺心如意的事情，乃至天灾人祸、生离死别。

这些事件都会相应地给人们的生活和心态带来某种影响。

当这些事件的影响程度超越了人们解决问题的能力或引起需求上的极大变化时，通常会引起人们心理上的不安，并伴随着一定程度的紧张、焦虑、挫折感和迷茫感的出现，甚至会引发不当行为的产生，困扰着人们的工作和生活。

如果这些困扰能得到及时有效的帮助或解决，个体就可转危为安，渡过难关，或者消除困惑，促进成长；但是如果解决得不好，可能会直接影响到一个人对人生的感受，影响到他现在和将来的发展，甚至影响到人一生的发展轨迹。

心理咨询就是试图帮助人们更好地认识自己和他人，了解环境，指明方向，维护心理健康，积极面对应激性事件，提高社会适应能力，甚至具有拯救生命的重要意义。

那么，具体而言，什么是心理咨询呢？

心理咨询就是一种由受过专门训练的专业人员运用有关心理学的知识、理论和技术，针对正常来访者在各种适应和发展问题方面表现出的轻度或较为严重的心理障碍，与来访者协商、交谈和指导，并提供可行性建议，帮助来访者解除心理问题，维护和增进其身心健康的过程，最终达到开发来访者潜力，提高生活质量的目的。

心理咨询是一个“助人自助”的过程。

咨询者帮助来访者扩展视野范围和境界，以新的思维方式和角度去思考问题、去表达思想感情、去和客观环境建立和谐的关系（这是一个助人的过程）；最后达到来访者自己改变自己的认识和行为目的的过程（自助的过程）。

从另一个角度看，同时也可以帮助咨询师提高自我认识与反省，使咨询师达到自助的过程。

<<心理咨询理论研究>>

编辑推荐

《心理咨询理论研究》：心理咨询与干预系列丛书

<<心理咨询理论研究>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>