

<<辅导人生>>

图书基本信息

书名：<<辅导人生>>

13位ISBN编号：9787212033781

10位ISBN编号：7212033782

出版时间：2008-12

出版时间：马建青、黄希庭 安徽人民出版社 (2008-12出版)

作者：马建青

页数：340

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>

## 前言

在日常生活中，当我们对某个人的行为、思想和情绪感到困惑时，往往会问：“他为什么这样做？他原本是怎样想的？

他会有什么样的感受？

”例如，如果你家里有人早晨无精打采而夜里却睁大眼睛躺在床上不睡，你肯定会想到：“他晚上是怎么啦？

为什么这样呀？

”你可能还会推测：“他闷头不语，肯定早饭吃得不香。

”因为我们都知道晚上失眠会影响食欲。

心理学家在探寻人们的心理和行为的原因时通常也会提出这类问题。

因此，在某种意义上讲，我们每一个人都是业余心理学家。

心理学家所研究的心理现象是我们每一个人都很熟悉的。

也许正是这个缘故，有人以为心理学只不过是一般的常识。

但是这种看法是不对的。

心理学是一门科学，它所要回答的问题已远远超出了一般常识。

自1879年科学心理学诞生以来，心理学已发展出了以多种研究取向和多种研究方法来回答关于人类心理和行为的种种问题，并且取得了举世瞩目的成就。

当今的心理学研究范围涉及我们的一切所思、所感和所为，形成了一个庞大的包括许多心理学分支的学科体系。

例如，以被研究的对象而命名的分支学科，如消费心理学、儿童心理学、老年心理学、异常心理学、动物心理学等；以从业者的领域而命名的分支学科，如教育心理学、健康心理学、军事心理学、咨询心理学、运动心理学等；以某种心理现象而命名的分支学科，如知觉心理学、记忆心理学、情绪心理学、人格心理学等。

可以想见，心理学知识与我们的日常生活息息相关，与我们的生活质量息息相关。

## <<辅导人生>>

### 内容概要

《辅导人生心理咨询实务》作者从辅导人生的角度，对自己长期从事心理咨询工作的经验及其研究成果进行了概括和总结。书中集中阐述了心理咨询的咨询内容、咨询特质和咨询技术，对咨询过程中可能出现的问题作了具体分析，并提出了解决方案。

## 书籍目录

第一章 绪论——咨询是生命的流露一、咨询与人生二、咨询概述三、“咨询是生命的流露”第二章 辅导人生的理论——咨询流派一、心理分析疗法二、行为疗法三、来访者中心疗法四、交互分析疗法五、理性情绪疗法六、完形疗法七、现实疗法八、方法的选择及发展趋势第三章 通向远方的轨道——咨询目标与原则一、众说纷纭的咨询目标观二、咨询目标的制定三、咨询原则第四章 人生何处不风波——咨询内容一、障碍咨询与发展咨询二、精神病问题三、神经症问题四、性心理问题五、认知问题六、情绪问题七、意志问题八、人格问题九、人际关系问题十、家庭教育问题十一、择业心理问题第五章 用别人的眼睛看世界——共情一、咨访关系与咨询特质二、共情特质三、共情的使用及其障碍四、影响共情的因素五、共情练习六、咨询态度问卷第六章 沟通心灵的桥梁——咨询特质一、积极关注二、尊重三、温暖四、真诚五、具体性六、即刻性七、面质第七章 探索心理的渠道——咨询技巧一、参与技巧二、影响技巧三、咨询技巧的正确使用第八章 无声的力量——非言语行为一、非言语行为的功能二、目光注视三、面部表情四、身体语言五、声音特质六、空间距离及其他七、正确把握非言语行为第九章 走出峡谷——几个技术性问题一、如何倾听二、如何做记录三、如何处理沉默四、如何对待多话五、如何选择适宜的咨询对象六、如何转介第十章 给人生一个更大的空间——团体咨询一、团体咨询的种类与特点二、组员的选择及小组的组织三、组织者的功效四、团体咨询的过程五、咨询过程中常见的问题六、团体咨询有效的机制第十一章 “自我”不再是个黑匣子——咨询中的心理测验一、心理咨询中的心理测验二、智力测验三、人格测验四、临床测验附录心理咨询手记三则主要参考书目后记

## 章节摘录

第一章 绪论——咨询是生命的流露“人生是什么”？

“人生应当是什么”？

“人生能够成为什么”？

千百年来人们苦苦地探索着。

人只要生活着，就会有的人生。

人生是人为生存和发展而进行的活动。

每个人都有自己独特的人生，如同世界上没有两片完全相同的树叶。

人生即我，我即人生。

对人生的探索，就是对人自身的探索。

我是什么？

我应当是什么？

我能够成为什么？

人的～生都在回答这些问题，都在实践这些问题。

心理咨询的诞生和发展是人探索自身、改造自我、寻求发展的结果。

一、咨询与人生心理咨询的发展与社会的发展和人自身的发展有着紧密的联系。

（一）人的解放与人的束缚 社会的发展促进了对人自身认识的发展，而这又促使人们重视心理咨询。

当人类处于生产力水平低下的阶段时，主要是关心如何适应和征服自然，以解决温饱问题。

随着社会的发展和生产力水平的逐步提高，人类开始关心身体健康，从而促进了医学的发展。

历史发展到今天，人类不仅要求身体健康，还希望精神愉快，希望实现自身价值，提高生命质量，达到潜能的充分开发。

心理咨询正是人类开始普遍重视精神生活的产物。

社会生产力的发展，科学技术的日新月异，一方面促进了人的发展，另一方面也给人的发展造成了障碍。

科技带来的异化，竞争造成的压力，都市化引起的人际关系复杂等，使人类面临着比以往任何时候都要多得多的心理应激，由此造成了众多的不适应行为，乃至各种心理障碍。

心理咨询就是在这样的背景下应运而生的，这就注定了它一方面要设法消除人的心理障碍，另一方面要积极促进人生的发展。

## 后记

本著作是我多年来从事心理咨询理论研究，尤其是心理咨询实践的成果总结。

在此，我首先要感谢那些接受过我咨询的来访者，因为正是他们引导我迈入了心理咨询这块充满艰辛也充满乐趣的神奇土地，去开垦、去奉献、去收获，使我有机会亲自去体验心理咨询大师们的理论和方法。

在与来访者大量的交往中，我深感到了这一工作的意义，促使我要写出这样一本书，以有助于推动中国的心理咨询事业。

在我写作的日日夜夜里，我的脑海里时时浮现出他们的形象，他们的焦虑、痛苦，他们的急切、希望，他们的喜悦、成长，我分明感觉到他们在指点我该写什么、怎么写。

当我在心理咨询的海洋里遨游时，书本是我的老师，国内的专家、同行是我的老师，这些来访者也是我的老师。

需要说明的是，本书曾以《辅导人生——心理咨询学》的书名于1992年在山东教育出版社出版，1994年又在台湾新雨出版社出版了同名的繁体字本，受到了海内外专家、读者的好评，曾对国内心理咨询的发展产生过积极的影响。

包含本书在内的《现代人生心理学丛书》曾于1994年12月获文化部、广电部、新闻出版署、团中央颁发的首届“中国青年优秀读物奖”。

本书的一部分内容经修改后纳入民族出版社出版的国家职业资格培训教程《心理咨询师》中。

<<辅导人生>>

编辑推荐

《辅导人生心理咨询实务》：心理学与我们丛书。

人生需要辅导，心理咨询是辅导人生的艺术，请你口味心理咨询专家、全国抗震救灾模范马建青教授的真知灼见。

#### 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>