

<<50种心理调适与治疗方法>>

图书基本信息

书名：<<50种心理调适与治疗方法>>

13位ISBN编号：9787307088894

10位ISBN编号：7307088894

出版时间：2011-8

出版时间：武汉大学

作者：王国荣

页数：228

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>

## &lt;&lt;50种心理调适与治疗方法&gt;&gt;

## 前言

本来丝毫没有写这本书的打算，但却决定把这本书写出来，献给亲爱的读者，动因源自我在心理治疗工作中的一些真实感受，也源自我的职业责任。

我的感受之一，就是我国绝大多数获得心理咨询师认证的心理咨询工作者，包括一部分临床心理工作者，尤其是刚刚步入心理治疗行业专业心理工作者所掌握的心理疗法太少太单一。

如果问及一个心理咨询师或临床心理工作者熟谙什么疗法，其多数言必称熟谙精神分析疗法、行为主义疗法、理性情绪疗法、认知行为疗法、森田疗法、催眠暗示技术等，给人的感觉是中国的专业心理咨询工作者和临床心理医生似乎只懂得这些传统疗法，而更多更丰富的治疗方法和理念似乎被无情地拒之于国门之外，即使有些在当下非常流行看似时髦的心理疗法或技术，也常常成为某些人用来赚钱的商品，没有成为具有实践意义、能切切实实为患者服务的治疗资源。

客观地讲，这一形势对我国临床心理学的发展是很有害的。

因为疗法的单一不仅不能满足临床本身的要求，而且很容易形成宗派山头，导致五花八门的可笑的流派崇拜和个人崇拜。

在美国，仅在美国心理学会注册的用于临床实践的心理疗法就多达300多种，难道我国只能有精神分析疗法和森田疗法吗？

难道我们只能将欧洲18世纪流行的催眠术还当成什么新鲜玩意来崇拜和迷信吗？

无论别人怎样看待这些疗法，但我对这些疗法只有一个评价——“老家伙”。

也许瓷器和竹雕需要老的，而科学则需要新的观点和理论，需要新的探索和超越。

中国的心理治疗界至今没有产生具有国际影响力的疗法和代表人物，这一现象本身就值得我们真正反思。

我们是不是玩弄虚的东西太多了，太看重名利这些害人至深的东西了，而缺乏埋头探索和勇敢求新的精神。

我的另一个感受是我个人在临床实践中的体会。

我从事治疗工作已经16个年头了。

在这漫长而艰辛的16年里，我先后为数以千计的患者提供过有效的援助。

可以说，我所走的路是一条不断进行自我否定、自我更新、自我超越的路。

我首先要求自己不要迷信任何疗法，而是要向所有的疗法开放；我始终坚持“疗效是检验疗法的唯一标准”这一原则，不断摸索能在短期内产生疗效的治疗方法。

我在这种开放心态和不断求索中逐渐形成自己治疗理念和风格——整体疗法。

由于我的治疗风格与众不同，我主张与患者之间建立治疗同盟，治疗必须有循证基础，不能只靠自己喜欢或迷信的理论和经验；治疗必须具有整体观和辨证观，不能简单化和片面化，所以我的疗法要求更高、更严，当然也更丰富、更具有针对性。

相对于某些单一的治疗理论和方法，我的疗法更富有开放与辨证的特色。

我以为，疗法的开放就意味着治疗者必须走出自己所喜好的治疗流派对自己的限制，转而以无限开放的胸襟接受各种不同的治疗理论与治疗方法。

这样做是为了患者，也是心理治疗本身的需要。

在心理学界有一句人们都很熟知的话：没有不好的，没有最好的。

我想，最好的也还是会有，那就是将各种疗法合理地、有选择性地和有针对性地用在一个患者身上。

德国著名心理学家乌尔苏拉·诺贝尔说过：“任何一个好的治疗一定是一个拼图，是几种不同疗法合理的组合，用单一的疗法治疗各种心理疾病的做法无疑是骑着自行车登月球。

”我非常认同乌尔苏拉·诺贝尔博士的观点，我相信，他的这个观点一定是来自他丰富的经验和深刻的体会。

事实上，我们的患者对我们为他们提供的简单的或悬乎的治疗早已不满了，我们经常会听到患者如此的抱怨声，“我的医生只给我讲大道理”或者“我的医生只让我吃药，别的什么都没有给我”。

患者的抱怨是对我们珍贵的提醒和诚恳的建议，难道我们对患者的提醒和建议能熟视无睹、充耳不闻

## <<50种心理调适与治疗方法>>

吗？

在心理治疗与咨询当中，我非常强调资源的重要性。

对于治疗与咨询而言，资源就是疗法，就是背景知识，就是人生阅历。

一个治疗者越是在这三个方面拥有丰富的资源，他越是能为患者提供有效的治疗。

写这本书的目的，就是想为初学者提供一些资源，让他们了解和掌握更多的心理治疗方法，使他们能够在专业水平方面尽快成熟起来。

当然，本书也可供读者使用，读者可以将它当成一本理想的心理自助手册，用书中介绍的方法和理论帮助自己战胜心理疾病，获得健康心灵。

本书介绍的50种心理疗法不包括在我国较为流行的精神分析疗法、催眠疗法和森田疗法等。

本书介绍的疗法侧重于技术性、操作性和启发性，有些疗法为心理治疗领域最新的发现与实践之结晶。

另外，书中介绍的疗法尽可能突显它的实用价值，让读者一看就能懂，一看就能用。

无论是心理咨询工作者还是普通读者在掌握书中介绍的疗法时一定要发挥自己独特的理解力和创造性，千万不要死搬硬套。

记住一个总原则：能灵活使用就行，用得好就是好疗法。

在此，我必须声明：一种疗法在具体使用过程中会有理解的不同、操作的差异，这完全是自然的，重要的是大家都来实践它，丰富它，从而为我们的心理健康服务。

## <<50种心理调适与治疗方法>>

### 内容概要

有效处理人生种种困境和问题的方法和技术。

权威的研究统计证明，全世界约有82%的人在人生的某一时期都曾遇到过各种各样的不同程度的心理问题。

遇到心理问题本身并不可怕，可怕的是我们缺乏应对自身心理问题的有效方法和及时寻求专业心理援助的积极心态。

本书作者是一位经验丰富和富有灵感的心理治疗专家他把世界上数十种非常实用的心理治疗和心理调适方法推荐给大家，精炼的文字，生动的案例，适合各种不同背景的人学习和阅读，这无疑是一本能够帮助每一个读者解决自己生活难题和心理困惑的“孙子兵法”。

## <<50种心理调适与治疗方法>>

### 作者简介

王国荣，是整体心理疗法的创始人。

现任中国整体心理疗法研究所主任、荣格心理治疗中心首席治疗师、《爱情婚姻家庭》杂志社首席情感心理顾问、《心理医生》杂志社首席学术顾问及国内十多家咨询与治疗机构的专家顾问。

他具有丰富的临床心理学、精神医学方面的背景知识，并在神经影像学、神经核医学、内分泌神经心理学、脑功能学、大脑行为学、中医学、社会学和神学等学科领域有很深的造诣。

他曾从师于我国著名心理学家、教育学家冯忠良教授，接受过美国结构派疗法的创立者Minuchin大师的指导，并多次接受国际水准的神经核医学、脑生物学、脑功能学、神经影像学等学科的临床应用培训。

十多年来，他已为数以千计的心理疾病患者提供了有效的心理援助和治疗。

<<50种心理调适与治疗方法>>

书籍目录

- 疾病是个好东西
- 积极心理疗法
- 任何结局都是最好的结局
- 利导思维心理疗法
- 如果你不能解决困难，困难就来解决你
- 直面心理疗法
- 积极的观念能带来好心情
- 认知转变心理疗法
- 一切都反过来看，世界会是另一个样子
- 观念对抗心理疗法
- 心中树起灯塔，生活就有了希望
- 信仰心理疗法
- 了解自己便是健康
- 沟通分析心理疗法
- 做自己的主人，为自己做主
- 辩护训练心理疗法
- 通脱飘逸度人生
- 道家认知心理疗法
- 健康的心理一定是开放的
- 开放式成长心理疗法
- .....

## &lt;&lt;50种心理调适与治疗方法&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：但愿长睡不愿醒，醒后便是开颜时连续睡眠心理疗法连续睡眠疗法（Continuous—SleepTherapy）又称“延长睡眠疗法”，它是一种古老的疗法，主要是通过持续睡眠（7~10天）来消除或缓解某些类型的精神障碍病情的一种心理疗法。

据传，这种疗法源于古埃及，距今三千多年。

当时，埃及一些医师和巫师认为患精神病的人是魔鬼附体，如果将他们重新赶入阴府，脱去魔鬼的阴气，他们便可以恢复常态。

于是他们便用一些药物让患精神病的人进入持续的睡眠状态。

待患者睡上十天八夜（一般是7~10天）后，再让他们醒过来，以期他们变成正常的人。

那么，连续睡眠疗法有没有科学依据呢？

现在还没有人能够回答这个问题，但是有一个现象似乎能对这一疗法的合理性做出部分解释：当我们心绪烦闷时，只要我们蒙头大睡一觉，醒来之后我们便会觉得心情开朗，神清气爽。

有时候，我们会用大睡一觉来逃避不能摆脱的坏心绪。

这么看来，睡觉似乎是调节心情的一种有效手段，似乎是一种自然疗法。

连续睡眠疗法一般对某些躁狂症和焦虑症患者有疗效，有时对阳性精神病也会有理想的疗效。

这种疗法似乎能够给我们这样一个启示：连续不断地长时间睡眠会不会对脑内兴奋特性的神经递质——如多巴胺和乙酰胆碱具有抑制作用，或者降低了它们的活性。

假如这个假设是成立的，那么连续睡眠似乎具有与抗精神病药物相似的作用，因为绝大多数抗精神病的药物都是通过阻滞多巴胺受体来降低多巴胺亢奋的。

“睡一觉就好了”这句话看来似乎是有科学道理的。

连续睡眠疗法在实施过程中应特别注意以下要点：一、只有在诸多的疗法尤其是药物治疗失败后才可以考虑实施连续睡眠疗法。

二、在实施连续睡眠疗法之前一定要认真评估当事者的体质状况，对体质较差或年龄偏大的当事者则不宜使用此疗法。

三、要谨慎选择诱导睡眠的药物。

四、在整个治疗过程中要对当事者心律、血压进行不间断的监测，以防止出现心跳停止或呼吸抑制等意外情况。

五、应预备适当中枢神经兴奋药物（如美解眠、可拉唑、米拉脱灵等）以便在当事者出现过度抑制时使用。

连续睡眠疗法像ECT治疗一样，一定要在不得已的情况下使用，而且必须让有经验的临床医生亲自实施治疗。

治疗案例 韩小姐今年29岁，患病前曾做过导游，她是六年前患病的，她患的是妄想型精神分裂症。

韩小姐的临床症状是这样的：她老觉得她的头里面有一个人在向她说话，当她听到“这个人”向她说话时，她便会变得异常烦躁，便会打人骂人。

几乎所有的为她提供治疗的医生都认为她患的是妄想型精神病，并给她提供了药物治疗方案。

然而，让所有为韩小姐提供治疗医生没有想到的，是韩小姐对所有的抗精神病的药物都没有积极反应，无论是非经典抗精神病药物、吩噻嗪类抗精神病药物、苯甲酰胺类抗精神病药物还是长效类抗精神病药物，韩小姐大剂量服用都没有能缓解她的症状。

无奈之下，医生对她采取了ECT治疗，但ECT治疗对韩小姐也没有产生什么积极的作用。

在征得韩小姐父母的同意之后，医生决定对她采用连续睡眠治疗。

## <<50种心理调适与治疗方法>>

### 后记

完成这本小小的册子对我并非一件易事，而是一次特殊的经历，它迫使我把许久以来的从业经验、研究成果和所积累的知识都拿出来加以精选使用。

这场经历于我似乎又是一次重新学习和自我反省的机会：我又一次严肃地审视了自己的工作内容和方法，反省了自己的专业素养和道德责任。

当我这样做的时候，我突然发现自己再一次站在一个新的高度来看待“自己——心理学——生活”这三者之间的关系，我得到一个自己认为非常了不起的启示，那即是“心理学是为了生活，生活不是为了心理学”。

我不知道亲爱的读者能不能与我有同样的感受，我相信“心理学是为了生活，生活不是为了心理学”这个观点不是一个轻易能够理解的观点，至少不是一个轻易能够从更深层面理解的观点。

在这里，我不想就这个观点发表任何看法，我想把思考的机会留给那些愿意就这观点思考的读者。

有一点我坚信不疑：愿意思考这个观点的读者一定会从对心理学的狭隘理解甚至是迷信中走出来，接受更接近心理学本质的心理学，走向更大更广阔的人生坦途。

在完成这本小册子之后，我想给亲爱的读者几个有益的建议：1.对任何一种心理自助方法和疗法的真正理解需要心灵的投入，没有用心去阅读和理解，您就无法掌握其精髓。

2.心理自助方法和疗法要放在生活实践中去应用才可以体会到它们带给您的惊喜和心灵的红利，方法和疗法是用来让人们使用的，而不是让人们记在大脑里的。

3.在使用任何一种心理自助方法和疗法时都不要生搬硬套，因为没有哪一种心理自助方法和疗法会适合所有的人。

如果您很认真和努力地使用一种方法但却没有看到您所希望看到的疗效，您就可以尝试更换疗法。

4.无论您使用那一种疗法和自助方法，您都不可急躁，因为世界上永远都不会有一蹴而就的心理治疗方法。

记住《圣经》里的一句话：“忍耐到底，必然得救。

”只要您反复实践，不断尝试，您的努力就会回报您。

也许坚持不懈的精神比疗法本身还要重要。

5.西方有一句箴言：信心可以救人。

如果没有信心，再好的疗法和自助方法对您都不可能产生作用。

因此，您在打算使用书中任何一种疗法之前先要树立起完全的信心，千万不可在动摇和怀疑中接受治疗。

好，现在就让我们进入这本书，并开始行动吧。



## <<50种心理调适与治疗方法>>

### 编辑推荐

《50种心理调适与治疗方法:成为自己的心理医生》旨在为初学者提供一些资源，让他们了解和掌握更多的心理治疗方法，使他们能够在专业水平方面尽快成熟起来。

当然，《50种心理调适与治疗方法:成为自己的心理医生》也可供读者使用，读者可以将它当成一本理想的心理自助手册，用书中介绍的方法和理论帮助自己战胜心理疾病，获得健康心灵。

<<50种心理调适与治疗方法>>

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>