

<<心理咨询的原理与方法>>

图书基本信息

书名：<<心理咨询的原理与方法>>

13位ISBN编号：9787308077842

10位ISBN编号：7308077845

出版时间：2010-8

出版单位：浙江大学

作者：石向实

页数：410

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>

<<心理咨询的原理与方法>>

前言

现在，有关心理咨询的书籍已经非常多了。

在这样的情况下，我们为什么要写这本书？

本书与其他心理咨询的书籍有什么不同呢？

由于工作关系，我经常翻阅和关注有关心理咨询和心理健康教育方面的书籍。

我把阅读过的心理咨询和心理健康方面的书籍分为两类：一类是操作性的，另一类是理论性的。

多数书籍是操作性的，包括专业性的和普及性的，如介绍各种心理咨询的方法和技术的，讨论各类学校心理咨询和心理健康教育的，介绍心理咨询经验和案例的。

少数书籍是理论性的，专业性一般较强，主要是介绍心理咨询理论和流派。

到目前，我还没有见到过这样一部书，既介绍心理咨询理论又讨论心理咨询的方法和技术，既讨论心理咨询的方法和技术又介绍有关的普通心理学、生理心理学、心理学史、发展心理学、社会心理学、心理测量学背景知识。

我想，如果有这样一部书，在学习心理咨询知识的同时，能够同时了解到与心理咨询有关的心理学背景知识，知其然，又知其所以然，将对读者特别是初学者深入理解和掌握心理咨询知识有很大帮助。

由于心理学与人们的生活密切相关，许多人对心理学很有兴趣。

越来越多的人通过参加心理咨询培训班、参加心理咨询师国家职业资格考试走进了心理咨询工作领域。

我的一些获得心理咨询师国家职业资格的朋友多次向我讲过，现在心理咨询的书籍很多，但是易看易懂的不多。

要是有一部书能够集理论与实践、原理与操作、专业与普及于一体，那就太好了。

于是，就有了撰写本书的想法，希望这部书能够将心理咨询的理论与实践、原理与操作、专业与普及有机地结合在一起，为从事心理咨询工作和有意了解心理咨询的朋友提供一部值得经常翻阅的书。

<<心理咨询的原理与方法>>

内容概要

心理咨询是一门理论性和技术性很强的专业。

要成为一名业务精湛的心理咨询师，不仅要懂得心理咨询学相关理论。

而且要掌握各种心理咨询的方法和技术，特别要能够将各种理论和方法融会贯通、灵活应用。

本书集理论与实践、原理与操作、专业与普及于一体，从心理健康与心理问题、心理咨询概述、心理咨询原理、心理咨询理论流派、心理咨询过程、心理咨询的方法、心理测量的使用、团体心理咨询、远程心理咨询、学校心理咨询方面对心理咨询的原理与方法进行了深入浅出的探讨和论述。

本书对于心理咨询的初学者和专业人员都有重要的参考价值。

<<心理咨询的原理与方法>>

作者简介

石向实，男，1954年生。

1982年1月毕业于吉林大学哲学系，获哲学学士学位；1986年毕业于中共中央党校理论部，获哲学硕士学位。

省级有突出贡献的中青年专家。

现任杭州师范大学研究员，兼任浙江省社会心理学会会长、中国社会心理学会常务理事、中国社会科学院社会心理研究中心特聘研究员。

<<心理咨询的原理与方法>>

书籍目录

第一章 心理健康与心理问题 第一节 心理的概念 第二节 心理与生理 第三节 心理与环境 第四节 心理健康的标准 第五节 心理问题的界定第二章 心理咨询概述 第一节 心理咨询的概念 第二节 心理咨询师 第三节 来访者 第四节 心理咨询的原则 第五节 心理咨询的效用第三章 心理咨询原理 第一节 生理调整 第二节 重新适应 第三节 认识改变 第四节 情感疏导 第五节 行为矫正 第六节 环境控制 第七节 反馈调节 第八节 心理咨询的作用机制第四章 心理咨询理论流派 第一节 精神分析理论 第二节 行为主义理论 第三节 格式塔理论 第四节 人本主义理论 第五节 认知理论 第六节 交互作用分析理论 第七节 儒家思想 第八节 思想政治工作理论 第九节 森田理论第五章 心理咨询过程 第一节 建立心理咨询关系 第二节 分析问题 第三节 制定心理咨询目标 第四节 制定解决心理问题的方案 第五节 解决心理问题 第六节 心理咨询效果评估第六章 心理咨询的方法 第一节 精神分析疗法 第二节 行为疗法 第三节 格式塔疗法 第四节 来访者中心疗法 第五节 认知疗法 第六节 交互分析疗法 第七节 理性情绪疗法 第八节 家庭疗法 第九节 森田疗法第七章 心理测量的使用 第一节 心理测量的原理 第二节 心理测量的功能与评价 第三节 心理咨询常用测量工具的使用 第四节 心理测量需要注意的问题 第五节 心理测量的中国化第八章 团体心理咨询 第一节 团体心理咨询的概念和特点 第二节 团体心理咨询的领导者 第三节 团体心理咨询的发展阶段 第四节 团体心理咨询理论 第五节 团体心理咨询的常用技术 第六节 团体心理咨询方案的设计第九章 远程心理咨询 第一节 远程心理咨询的概念 第二节 网络心理咨询 第三节 电话心理咨询 第四节 电视心理咨询 第五节 广播心理咨询 第六节 报刊心理咨询 第七节 远程心理咨询前瞻第十章 学校心理咨询 第一节 学校心理咨询的发展 第二节 小学心理咨询 第三节 中学心理咨询 第四节 职业学校心理咨询 第五节 大学生心理咨询 第六节 特殊学校心理咨询参考文献

<<心理咨询的原理与方法>>

章节摘录

插图：如果说生的欲望是积极方面的精神动力的话，与之相对的死的恐怖就是一种消极方面的精神动力。

死的恐怖包含了在对欲望追求的同时担心失败，对死和疾病的恐怖，害怕有价值的东西丧失等等。

生的欲望和死的恐怖并非对立的，而是相互协调，甚至有时还会彼此交替。

若两者平衡，则身心健康；如果两者对立，则死的恐怖便会占据优势，成为引起神经质病态的根源。

从这个意义上，森田疗法就是将“死的欲望”向“生的欲望”转化，让两者恢复平衡的一种操作。

（三）顺其自然森田疗法对于治疗强迫症比较有效，“顺其自然，为所当为”是森田疗法的精髓所在，正确理解“顺其自然”是有效治疗的基础。

有人仅仅从字面上理解“顺其自然”，以为“顺其自然”就是“任其自然”，就是对心理问题不加控制，痛苦就让其痛苦下去，这是对“顺其自然”的误解。

要正确地理解“顺其自然”，首先要搞清楚“自然”的含义，“自然”其实是指“自然规律”。

比如白天与黑夜交替、四季轮回、刮风下雨，这些都是大自然的规律，它是不能被人为控制的，我们必须遵循、接受这些规律才会过得快乐。

如果一个人抱怨为什么会有黑夜，或者认为下雨是不应该的，就违背了“自然规律”。

人的心理也有一定的自然规律，比如情绪，它是不能人为控制的，它本身有一套从发生到消退的过程，你接受它、遵循它，它很快就会走完自己的过程而结束，反之则会造成心理问题。

比如，你马上要参加一个重要的考试，这时你感到焦虑、紧张，这是非常正常的心理反应，如果你不去管它，它很快就会消失或者转化为努力复习的动力。

如果你认为自己不应该出现紧张或焦虑，那么你就违背了情绪的“自然规律”，焦虑、紧张就会越来越严重。

再如，一个社交恐怖症患者，性格内向，他和陌生人说话时感到紧张和不自在。

他觉得不应该如此，非要在陌生人面前故意表现得不紧张，结果是他越来越紧张，以至于看到熟人也开始紧张了。

他之所以会如此，原因就是违背了“自然规律”。

人本身有一种自然现象，就是人人都必然会出现一些古怪的、可怕的、肮脏的、无聊的念头，这些念头称作杂念。

杂念与情绪一样，也有自己的从发生到消失的过程。

如果你接受它存在，知道它是毫无意义的杂念，不去理会它，那么它将不会影响你，很快就消失了。

反之，如果你去注意它，试图控制它，赶跑它，那么就会被它束缚。

<<心理咨询的原理与方法>>

编辑推荐

《心理咨询的原理与方法》是由浙江大学出版社出版的。

<<心理咨询的原理与方法>>

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>