

<<你不可不知的心理咨询100问>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的心理咨询100问>>

13位ISBN编号：9787534576737

10位ISBN编号：7534576733

出版时间：2011-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：沈力匀 编

页数：200

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>

## <<你不可不知的心理咨询100问>>

### 内容概要

据世界卫生组织估计，全球每年自杀未遂的达100016人以上；造成功能残缺最大的前10位疾病中有5个属于精神障碍；并推算中国神经精神疾病负担到2020年将上升至疾病总负担的1 / 4。

在中国，目前保守估计，大概有1.9亿人在一生中需要接受专业的心理咨询或心理治疗。

当一个人的内心体验已经感觉到痛苦，而且这种痛苦已经影响到生活时，他就应该去心理咨询了。

心理咨询最普遍、最主要的对象是健康人群或存在心理问题的人群，它有别于极健康人群，也和心理治疗的主要对象有所不同。

心理咨询涉及个体的生老病死以及社会生活的各个方面。

然而，也应该指出的是，心理咨询不是万能的灵丹妙药，它有自身的适用范围。

这里列举的只是目前心理咨询工作的一些常见内容，随着社会的发展，人类的进步，会有更多的内容可以充实到心理咨询的范围内。

心理咨询除了发展心理咨询、临床心理咨询，还包括管理心理咨询、商业心理咨询、工业心理咨询、环境心理咨询、运动心理咨询、军事心理咨询。

除上述之外，心理咨询的内容和范围还可以触及宗教、民族、跨文化、特殊职业等领域和范围，其本身的分支也在不断发展、完善。

国外心理咨询已有百年的历史。

我国的心理咨询开展得比较晚，仅有十几年的历史，但已经有长足的发展。

以前人们误认为去心理咨询就是精神有病，或认为心理咨询不过是谈谈话，解决不了什么问题。

因此，为了帮助广大读者正确地了解心理咨询的作用，多了解一些心理常识，科学地应用心理咨询，增强自我保健意识，我们特别针对日常生活中常常遇到的困惑，请心理专家为我们答疑解惑，为我们提供多角度的人生经验和体验。

有时候，你受到启发，改变了~个视角，从“我是一个被动的受害人”变成“我是某一个问题的形成者”，很多东西就会变得不同了。

## <<你不可不知的心理咨询100问>>

### 书籍目录

心理咨询常识 什么是心理健康? 你进行心理体检了吗? 何谓心理咨询? 心理咨询有哪些治疗方式? 每次心理咨询包括哪些内容? 心理医生和来访者之间是什么关系? 心理咨询有没有痛苦? 如何进行心理诊断? 什么叫心理障碍? 什么是心理分析法? 什么是支持疗法? 什么是松弛疗法? 什么是认知领悟疗法? 什么是自律疗法? 什么是疏导疗法? 什么是催眠疗法? 什么是系统脱敏疗法? 什么是满灌疗法? 发展心理咨询 如何做好妊娠的心理准备? 如何缓解产前紧张和产后抑郁心理? 好性格需要好的家庭环境吗? 如何针对不同时期、不同性格的孩子进行心理教育? 如何学会正确地表扬孩子? 如何让孩子克服胆小的心理? 如何培养孩子坚持的性格? 如何培养孩子的好奇心? 如何培养宝宝的交往能力? 如何使孩子学会幽默? 如何正确引导孩子的性心理? 如何培养孩子的情商? 如何帮助孩子克服自卑的心理? 如何培养孩子的独立意识? 如何对待心理慢性症的儿童? 如何避免单亲孩子性格缺陷? 如何帮助宝宝戒掉恋物癖? 如何从心理上帮助宝宝解决入园难? 保姆如何影响孩子的心理? 小学儿童心理有什么特点? 青春期心理有什么特点? 青春期性心理卫生问题如何调适? 什么是青春期单恋心理? 如何维护青春期人际“友谊之花”? 如何对待青春期的叛逆心理? 如何对待孩子的开学焦虑症? 如何保护孩子的隐私? 如何缓解高考压力? 为什么男人越来越趋向女性化? 大学生有哪些心理问题? 如何杜绝家庭暴力心理? 心灵暴力更加可怕吗? 如何警惕约会暴力? 你了解男女择偶的不同心理吗? 你了解“网恋”心理的探究吗? 失恋心理如何调适? 新婚夫妇如何做好心理调适? 谁解婚外恋之谜? .....健康心理咨询心灵鸡汤

章节摘录

版权页：插图：许多患者家属都抱怨说，亲人病后脾气变坏了，不好侍候。

殊不知，这不能责怪患者。

患了较为难治的慢性病之后，患者在心理上会发生一系列变化，出现许多容易被人误解的心理问题。了解这些异常心理，不仅有助于对患者的理解和体谅，而且还能更好地照料患者，有益于身体的康复。

那么，慢性病人容易出现哪些心理异常呢？

(1) 主观感觉异常，注意力转向自身。

健康人精力集中于工作或学习，心理活动经常指向外界客观事物。

人患病后，多将注意力转向自身，感觉异常敏锐，甚至对自己的心跳、呼吸、胃肠蠕动的声音都能听到，心中总想自己的病，而对其他事物很少关心，这很容易被别人误解为自私或冷漠。

(2) 心境不佳，情绪不稳。

生病属于劣性刺激，势必影响患者的情绪，形成不良的心境，往往看什么都不顺眼，好生闲气，好发脾气，给人以不近人情的感觉。

病情越重，病程越长，这种异常情绪反应越严重。

这种消极情绪，不仅容易被人误解，使人不愿意接近，而且还不利于病体康复。

(3) 被动依赖，情感脆弱。

由于患者受到亲人的关怀与照顾，会变得被动、依赖性增强，本来自己可以做的事情，也不愿意动手。

情感变得脆弱，甚至幼稚，像个孩子似的，总希望亲友多照顾、多探视、多关心自己。

(4) 多疑、神经过敏。

患者往往会变得神经过敏，疑虑重重。

听人低声谈话，就以为是谈自己的病，医护人员和亲友的好言相劝，也常半信半疑。

有时，怀疑医护人员给自己开错了药、打错了针。

这种异常心理不仅会对医患关系起破坏作用，也不利于安心养病。

<<你不可不知的心理咨询100问>>

编辑推荐

《你不可不知的心理咨询100问(畅销双色版)》：你了解自己的心灵吗？这里有100个关心理咨询的话题，犹如鲜美的心灵鸡汤，心理健康永远是人们努力的目标。

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>