

<<完全图解心理疗法>>

图书基本信息

书名：<<完全图解心理疗法>>

13位ISBN编号：9787544242097

10位ISBN编号：7544242099

出版时间：2008-9

出版时间：南海

作者：霍欣彤

页数：327

字数：200000

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>

<<完全图解心理疗法>>

前言

心理健康是“谈”出来的,在心理治疗师眼中,每个人或多或少都存在一些心理问题,说得更确切一些,80%的人都曾经在不同年龄阶段,甚至一生都在不同程度上存在心理疾病、人格缺陷或者习得性不良行为。

就大多数人来说,在成长的过程中,当外界和自身对心理制造的压力过大时,如果心灵还不够成熟,或者心灵的某个方面尚未发展起来,就会发生内心失衡、身心失调、心灵与外界失调的状况,此时人们将无法正常地应对现实世界。

这个时候,人们就需要与心理师进行沟通。

那么,心理师究竟是如何解决这些问题的呢?

曾获奥斯卡奖的电影《心灵捕手》(Good Will Hunting)曾经将心理师比做“心灵捕手”,可以说对心理师的职业进行了深刻解读:心理师就像一位敏感的猎手,擅长捕捉心灵的变化,能够通过诱导将心灵引向目的地。

只是,他们的装备不是猎枪,而是语言——用谈话来捕捉心灵。

可以把这部电影作为一个案例来解析:孤儿威尔年少轻狂,天赋过人,却因幼年被抛弃的创伤经历而对世界充满了不信任感,并多次拒绝与心理师谈话。

在第一次谈话中,威尔非常失礼地揭开了治疗师的感情伤疤,而心理师却坚持将治疗进行下去;在接下来的几次治疗中,威尔和心理师的治疗似乎没有任何进展,都是在等待“时间结束”中度过;有一次,心理师小心翼翼地触及了威尔的心结,却遭到了这位来访者的强烈抵抗,心理师只好说,你走吧;然而,在一次治疗中,心理师开始反复陈述一句话——“这不是你的错”,接着威尔开始泣不成声,将内心压抑完全宣泄出来,治疗才终于以成功宣告结束。

通过多次的谈话表现,人们可以看出,威尔是一个典型的人格矛盾体:因幼年遭受抛弃而从此对被抛弃充满恐惧感,但是,每个人的心中无疑都是渴望得到关爱的。

为了防止自己再受到抛弃,威尔就选择了先抛弃他人,甚至表现为过分地先去伤害他人,例如他对心理师的内心隐痛毫不在意。

然而,作为心理师,却不能因为自己受到来访者的伤害而进行反击,并应当以无限度宽容来接纳来访者的全部,如同影片中心理师反复说的那句“这不是你的错”。

由此可见,治疗师不仅拥有对语言超凡的驾驭能力,还要拥有博大的胸襟。

从专业角度可以将心理治疗(Psychotherapy)总结为以心理学的理论系统为指导、以良好沟通关系为前提、以心理学技术为手段治疗病人心理疾病的过程。

其中,心理师和来访者之间特殊的人际相互作用过程非常关键,在双方建立关系的过程中,心理师会竭力构建一种良好的、温情的关系,例如,影片中孤儿的治疗师始终以宽容的胸怀接纳自己的来访者。

而这种关系的构建将直接推动来访者心理问题的解决过程——如同影片中,直到心理师赢得了威尔的信任,威尔才可以毫无顾忌地宣泄出心中情感。

就治疗的方法来说,言语交流是非常重要的。

例如,案例中的治疗师知道何时该说,何时不该说,何时可以触及来访者的内心隐痛,何时又该直击主题,刺激来访者进行宣泄。

同时,非言语交流也不可或缺,如果在谈话的过程中,治疗师没有从表情、动作、姿势、态度和行为等方面也展现出自己的宽容和信任,那么对来访者施加心理影响的进度必然大打折扣,解决心理矛盾,恢复心理健康的目的也将受到阻滞。

谈及了那么多心理师的重要性和谈话方法,可能有很多人都将治疗师看做是一项崇高、辛苦甚至有些神秘的职业,赋予治疗师“神化”的形象,认为他们受过专业的技能训练,熟悉心理学和医学的专业知识,永远都是从容淡定、和蔼可亲、逻辑清晰。

实则不然,尼采说,一些人无法摆脱自身的枷锁,却能够拯救他的朋友。

这句格言对治疗师非常适用。

举例来说,为人熟知的精神分析之父弗洛伊德曾患有可卡因依赖症,分析心理学之父荣格的感情生活

<<完全图解心理疗法>>

非同寻常，现代医学催眠之父艾瑞克森一生都在与疾病斗争，森田疗法的创始人森田正马成为心理师的契机源于治愈自己的无名之症……然而，这些大师却治愈了无数患者。

或者说，平凡与伟大，自救与救人都是可以相互转换的。

这也是《完全图解心理疗法》的主旨所在：每个人都可以从心理师那里获得援助，而最终让心灵获救的是自己，如艾瑞克森说：“我们每个人都具有潜力，只是我们并不知道。”

为此，《完全图解心理疗法》精选了100种心理疗法，有的是心理学史上大师创立的经典疗法，有的是针对东方人开发的特色疗法，有的是结合了宗教思想的神秘疗法……这100种疗法通俗易懂、操作简单，对于发掘潜能、改善心态十分有效，可以说是每个人的健“心”计划书。

<<完全图解心理疗法>>

内容概要

这本《每天懂一点心理学大全集》并不是心理学的教科书，而是一本轻松、实用、趣味的心理学自助大全。

读过本书你会了解最实用、最有趣的心理学基础知识，认识大名鼎鼎的弗洛伊德、荣格和他们疯狂独特的心理学理论，解那些就发生在身边并令我们困惑的心理学现象，学会如何利用心理学知识解决生活中的各种心理困扰。

为了方便读者阅读。

我们在本书中特别加入了近300篇的图解、超过1000幅的手绘插图，将帮助你快速读懂这些简单但非常实用的心理学知识，让你迅速提高说话办事能力，掌控人际交往主动权，避免生活与工作上的挫折、损失，一步一步实现自己的人生计划，获得成功和幸福。

<<完全图解心理疗法>>

书籍目录

编者序这年头，一定要懂点心理学第一部 心理学入门——以最快的方式通晓心理学’ 第1章 心理学的起源与历史 1. 心理学的前身是“精神物理学” 2. 心理学之父“冯特” 3. 冯特学说遭遇了反驳 4. 弗洛伊德将无意识引入心理学 5. 詹姆士转变了美国心理学的方向 6. 行为主义心理学 7. 心理学的第三股势力 8. 受东方思想影响的超个人心理学 9. 实验心理学与临床心理学 10. 当代心理学的发展方向 第2章 “心理”是这样运作的 1. 人的心理活动和生理心理学 2. 神经系统是连系心理与生理的纽带 3. 大脑是心理活动的指挥官 4. 人类赖以生存的基础——感觉 5. 感觉现象中的适应 6. 感觉现象中的对比是什么 7. 感觉的遮盖现象 8. 知觉让感觉变得更有意义 9. 错觉 10. 从功能的角度看待事物 11. 了解托尔文的记忆模式 12. 海马是记忆的桥梁 13. 什么是感情 14. 人们为什么有各种情绪 15. 吊桥实验 16. 用联结理论解释学习的原理 17. 习得性无助感的形成 18. 智力 19. 吉尔福特的智力结构模型 20. 人脑与电脑 第3章 人的一生与心理学 1. 发展心理学及胎儿期的发展 2. 人类感觉机能的发展 3. 依恋关系：小婴儿的“一见钟情” 4. 婴幼儿期的认知 5. 幼儿时期的游戏很重要 6. 儿童的反抗意识和思维能力 7. 人格形成的重要环节 8. 性别角色的确立 9. 从叛逆到成熟的转折 10. 心理上的彷徨时期 11. 同性和异性的关系变化 12. 左右人生的职业选择 13. 在社会中寻找自我同一性 14. 育儿能力与性别差异的关系 15. 如何应对中年期的压力 16. 活到老学到老第二部 弗洛伊德与精神分析——开始你对自己的再认识第三部 荣格心理学——正式你心灵的弱点第四部 身边的心理学——改变人生的心理智慧第五部 恋爱心理学——提升恋爱运的必修课第六部 心理咨询——给自己的心灵疗伤第七部 心理疗法——实用的心理治疗方案

<<完全图解心理疗法>>

章节摘录

<<完全图解心理疗法>>

编辑推荐

《完全图解心理疗法》如果说“心理健康是最大的财富”，那么《完全图解心理疗法》则是“获得财富的100种妙法”。

在心理治疗师眼中，每个人或多或少都存在一些心理问题，说得更确切一些，80%的人都曾经在不同年龄阶段，甚至一生都在不同程度上存在心理疾病、人格缺陷或者习得性不良行为。

就大多数人来说，在成长的过程中，当外界和自身对心理制造的压力过大时，如果心灵还不够成熟，或者心灵的某个方面尚未发展起来，就会发生内心失衡、身心失调、心灵与外界失调的状况，此时人们将无法正常地应对现实世界。

这个时候，人们就需要与心理师进行沟通。

<<完全图解心理疗法>>

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>