

<<自我心理诊疗手册>>

图书基本信息

书名：<<自我心理诊疗手册>>

13位ISBN编号：9787807234319

10位ISBN编号：7807234318

出版时间：2009-8

出版时间：远方出版社

作者：唐汶

页数：215

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>

<<自我心理诊疗手册>>

内容概要

本书是针对一般人关于心理疾病方面的常识类读物，包括三个方面内容：一是心理疾病的自我评估与预防；二是关于心理疾病的一般常识；三是关于心理治疗的基本常识。通过阅读，能够帮助读者正确了解心理疾病及治疗的基础知识，提高自我预防及治疗的能力。

<<自我心理诊疗手册>>

书籍目录

Part 1 心理咨询与心理治疗 1 心理咨询 2 心理治疗 3 主要心理疗法Part 2 心境障碍 1 抑郁症 2 躁狂症与躁郁症Part 3 焦虑障碍 1 恐慌发作 2 广泛性焦虑症 3 强迫症 4 恐惧症Part 4 创伤后应激障碍Part 5 适应性障碍附录一附录二附录三

<<自我心理诊疗手册>>

章节摘录

Part1 心理咨询与心理治疗1 心理咨询如何看待心理咨询对于心理咨询,许多人还很陌生,有可能只是道听途说,或者是从电视上了解到大概,更多的人可能还处在怀疑、观望、排斥之中。这与大众对于心理咨询和精神患者的概念模糊有关。

中国人经常挂在口头上的“神经病”指的是精神病,其实这句话背后更多隐藏着的是:行为异常或古怪,不可理喻,精神失常,超出常人所能理解的范围,更多的带着一种歧视和不解。正是在这种观念的误导下,人们也就把心理咨询划归为“神经病”或有此近似症状的行为来看待,这样让我们自己无法接纳自己有心理问题,因为心理问题就等同于“神经病”,因此,不敢去找专业的心理帮助也就成了国人的思维习惯。

其实,寻求心理帮助就像看感冒一样,是很平常的事,这在西方国家已经是很普通的事了。人们去医院里看病是为了修复躯体的创伤,而去做心理咨询是为了修复心灵的创伤。心理咨询并非都得有心病一般人对待心理咨询存在两种常见错误心态,要么认为只有负面情绪累积到“病”的境地才要去咨询;要么对心理咨询师给予太高期望,希望咨询一两次就能彻底解开心结。实际上,前者是将心理咨询和心理治疗混为一谈,常错失心理干预的最佳时机。心理咨询主要面向的是正常人群,处理的问题多为生活、工作、学习、婚姻、疾病等方面所面临的心理冲突。

如果目前出现的问题自己无力解决,明显影响到工作和生活,就应该求助于心理咨询,如果发展到严重干扰生活的疾病状态,那应该接受的是心理治疗。

心理治疗则主要诊治神经症患者或者有人格障碍的人,也就是所谓的“患者”。

心理咨询更多的是帮助来访者分析心结形成的病因,找到化解心结的办法,也就是“授人以渔”,而不是“授人以鱼”,无法代替你去解决具体的问题。

患者本人要努力按照心理专家的要求,化解压力产生的根源。

非心理咨询范围内的人主要包括:(1)精神病或严重心理障碍患者,比如精神分裂症患者、人格障碍患者或其他严重情绪障碍患者。

这样的人必须在病情得到控制,并恢复或基本恢复日常生活、社交、学习、工作等以后,可以进行心理咨询以稳定心理状态。

(2)脑器质性病变患者引起的心理或精神活动异常的人。

这样的人由于其发病原因是因为脑部某些功能区域受损导致心理活动或精神活动异常,所以进行心理咨询是非常困难的,也应该排除在外。

(3)日常生活中非心理问题性质的人也不是心理咨询的工作对象。

比如,结婚生子、工作选择的决定等,这些非心理问题性质的人也不属于心理咨询的工作对象。另一方面,心理咨询或者心理治疗也不是万能的。

对于精神分裂症、抑郁症等重性精神疾病,单纯的心理咨询或心理治疗不能收到理想效果,往往需要结合药物治疗和物理治疗手段。

什么时候需要心理咨询当你在某些时候觉得孤独或者想找人说说话,你或许可以寻求心理咨询。

当你的工作、生活、情感压力过大,例如,失恋、工作挑战太大、与同事相处不良、生意伙伴失信等,而让你觉得胸闷难受、心区疼痛(但到医院检查又查不出身体问题)、焦虑不安、容易发火、心情忧郁、失眠,那你需要心理咨询。

当你的家庭婚姻关系出现问题,如夫妻间交流困难、夫妻间的性功能障碍、离婚处理,这时候你显然也需要心理咨询。

当你与自己孩子的沟通无法顺利进行,孩子学习成绩下降,与你产生对抗等等,那你或许要带着孩子一起来进行咨询。

也许你没有任何困扰,你丰衣足食、家庭幸福,你的生活已经有了一定质量,但你觉得需要一些精神层面的成长或回顾,那你或许可以进行心理咨询。

不管什么原因,如果你觉得自己被某种不良心情压抑超过两周时间,并且这一情况还在持续,那时候你就需要进行心理咨询。

<<自我心理诊疗手册>>

当你对于某些特定的物体和行为，例如，与人交往困难，怕猫狗，或者当你面对一些社会场景，例如，广场、商场，或者没有特定对象场景的情况下，你也觉得焦虑不安，甚至呼吸困难，心跳加速，那你或许需要进行心理咨询。

当你的某些行为，例如，洗手、关煤气，表现出10次以上的反复，或者当你对于某一事物的思维反复顽固地出现而无法摆脱，这样的情况已经持续了一段时间，那你就需要心理咨询。

当你被一些性问题困扰，例如，青春期手淫问题，暴露性器官，偷窃异性衣服等等情况，那建议你进行心理咨询。

物质依赖也可以是一个进行心理咨询的原因，例如，吸烟、酗酒。

对于食物的障碍，例如，暴饮暴食后呕吐、厌食等，显然积极进行心理咨询是明智的选择。

遇到丧偶、性骚扰、离婚、自然灾害、威胁等突发事件之后1个月，如果事件的记忆干扰你的生活，甚至经常出现恶梦、哭泣等情况，那可能是创伤后应激障碍，也建议你最好去进行心理咨询。

怎样选择合适的心理治疗师在国外，一个人要取得临床心理开业的资格，就要从读心理学或哲学本科起，需经过约10年的专业训练。

之所以需要这么长的时间，是因为要成为一个心理咨询工作者，需要系统地研习哲学、心理学、社会学、宗教等学科知识，以一个心理学学士学位为例，要取得学位，必须修完约50门课。

根据最新的标准，我国心理咨询师的职业认证主要是针对非医务人员的职业心理咨询人员，他们经过职业培训和统一考试，即可获得全国统一颁发的心理咨询师《职业资格证书》，其中获得心理咨询师资格的专业人员，要在有关专家督导下工作3年以上，方可独立执业，即可像国外一样申请开设心理咨询中心（或心理诊所）。

当你走入咨询室时，应选择具有心理学、医学或教育学等相关教育背景，接受过专业训练，有长期丰富的心理咨询与治疗经验，阅历比较丰富，得到专业心理治疗协会或社会认可的心理咨询师。

同时可以根据以下三点选择心理治疗师。

首先，也是最重要的一点，就是医生的健康人格，健康人格对患者的影响，是心理治疗能否奏效的根本原因。

人格是难以客观评价的，主要凭主观体验，这种体验，就是在与医生有了初步接触之后，产生了信任和喜欢的感觉。

即使这个心理治疗师的人格是基本健康的，也不见得适合所有患者。

因为研究表明，一个心理治疗师并不能够适合所有类型的患者，只有医生与患者的人格比较匹配的，才能产生比较理想的治疗效果。

因而，那些在初次见面，容易使患者产生好感的医生，可能对这个特定的患者更有帮助。

第二点，就是医生的理论水平。

这可以从其所受的教育、所获得的学位、所受的训练，以及咨询过程中对于心理问题的解释，得到间接地了解。

第三点，就是治疗技术。

治疗技术包括倾听技术、解析技术、修通技术等。

可以通过治疗师工作经历的长短、治疗过程中对于节奏的把握、关键点的切入能力、核心情结的深入透彻理解力，逐渐了解。

此外，还可以通过学术界或心理治疗的同行那里，了解治疗师的背景和能力作为选择心理治疗师的参考。

总的说来，那些看起来和蔼可亲、善解人意、令人信任，有医学或心理学背景，学历较高，接受过专业训练，有长期丰富的心理治疗经验，最好在中年以上，得到专业心理治疗协会或社会认可的心理治疗师，可能是比较适合的心理治疗师。

最终是否适合，还是要靠患者自己在心理治疗过程中去实际感受。

当你考虑了上述的一些参考条件后，可能会使你的选择效率更高。

当心医学式的心理咨询在中国，目前保守估计，大概有1.9亿人一生中需要接受专业的心理咨询或心理治疗。

据调查，13亿人口中有各种精神障碍和心理障碍患者达1600多万，1.5亿青少年人群中受情绪和压力困

<<自我心理诊疗手册>>

扰的青少年就有3000万，而缺乏从事心理咨询的专业人才是造成我国自杀率相对较高的原因之一。和国内的社会需求相比，经过正规、专业培训的心理咨询专业人员数量非常匮乏，国内仅有6000多名。

国际卫生组织资料显示，在美国，每1000人中就有1名心理咨询师。

而据我国2005年统计数字显示，每100万人口只有4.6个心理咨询工作者。

而且国内绝大多数“心理咨询”都开设在医院里，尤其是原来就有精神科的那些医院。

在很多医生的眼里，心理病等同于生理病，心理咨询的对象不是正常人，而是有各种心理疾病的患者。

他们将心理咨询和心理治疗看成是加快治愈生理疾病的辅助手段，认为那些患者来医院很少是为了解决日常生活压力、适应能力的，而主要是看“病”，特别是因为心理因素而产生的躯体症状。

因此，这些心理咨询和心理治疗门诊使用的方法，大致概括为：语言支持和解释加药物。

首诊使用有关的心理量表进行心理测试，各种量表中以MMPI、SCL-90等为主。

以“和善与耐心”和患者交谈，了解病情，用心理学的观点对病史进行解释，并鼓励患者与医生合作，以“不”、“不许不”或“必须……否则……”的口气对患者作出忠告，最后酌情开出某种传统精神科药物。

这种医学式的“心理咨询”认为，各类神经症都是大脑的生理结构与功能出现了问题，所以，人际关系焦虑、恐惧也必须靠吃阿米替林等药物来解决。

因失恋而导致的悲伤可以解释成大脑神经递质的不平衡引起的，而性罪错、暴力攻击等行为，是因为皮电反应波动次数多、神经质性较正常人高、性生理早熟等。

<<自我心理诊疗手册>>

编辑推荐

《自我心理诊疗手册》：迄今为止国内最全面，最具操作性和实用性的心理自助图书。了解心理问题的最佳入门书，轻轻松松做自己的心理医生。

自我诊断、自我治疗的全程式心理自助手册。

先问自己九个问题。

是否觉得沮丧，对什么事情都漠不关心？

是否常常感觉情绪极度亢奋或者特别容易动怒，经常惹出麻烦？

是否常常经历无法预料的恐慌发作？

是否时刻都会很紧张，容易焦急，并且渐渐成为一种生活习惯？

是否无法正常做事和思考，一天到晚会重复想着某件事，虽然这些想象完全没有意义？

是否患有病态的、非正常的、与实际危险并不符合的恐惧？

是否在经历了可怕事件后引发长期的严重的心理反应？

是否觉得自己生活在重压之下，陷入沮丧、焦虑、精神不振状态之中，以致于患上了生理病症？

是否觉得自己已经失控，需要心理上的帮助？

<<自我心理诊疗手册>>

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>