

<<焦虑>>

图书基本信息

书名：<<焦虑>>

13位ISBN编号：9787811067897

10位ISBN编号：7811067897

出版时间：2008-3

出版时间：周振基 郑州大学出版社 (2008-03出版)

作者：周振基

页数：284

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>

前言

我非常喜欢德国作家席勒所写过的那篇关于上帝给鸟一对翅膀的故事：鸟儿们装上了翅膀，不但没有感觉沉重，反而因此摆脱重力的羁绊，得以在天空自由飞翔。

由此也生出一些想法，是以代序。

也许每颗鲜活的心在初来这个世界上时，都有一双翅膀；人们藉以在心灵的自由国度里，朝向自己选择的方向，翩然起飞。

然而有一些人，他们或者因为成长中的伤痛经历形成了扭曲的价值观和人生观，或者因为生活的种种重压失去了面对困难和痛苦的勇气，凡此种种，令自己深陷其中，难以自拔，不知何时丢失了心灵的翅膀。

失落了翅膀的心因此变得沉重，无法前行，更加不能飞翔。

心理咨询师所做的，也许就像是在帮助来访者努力寻回失落的翅膀，并以勇气和信心为自己重新装上，让心灵可以摆脱羁绊、再次飞翔，重新体会不断上升、飞越云端的感觉吧。

在近十年的心理咨询中，我感受着来访者的感受，体会着来访者的体会；随他们一起欢欣，随他们一起愉悦。

我把这些用治疗手记的形式展现给读者，为的是让自己的心声也插上翅膀摆脱羁绊，也为的是在传播心理健康知识上略尽绵薄之力。

在这本书中，我讲述了七个故事，均以我的咨询实践为原型。

为尊重来访者，也为遵守职业规范，在征询当事人同意使用其事件后，将其姓名、年龄、职业、背景等均做了不同程度的修改，但依然忠实于客观。

如有相同姓名或事件，仅为巧合，谨以致歉。

故事中有三个是送给咨询师朋友的，希望能起到抛砖引玉之功效。

然而，个案自有个案的独特，手记不是教材。

积我十年感受而言，每一个个案，都应当做一类个案对待。

荣格曾经说过：为每个病人创造一套新的治疗语言。

故书中案例及做法，借鉴可以，提示亦可，但“复制”绝非明智之举。

对普通读者而言，希望能够明了：每个人都有自己独特的生活环境和成长经历，切忌简单套用书中所述个案的表象与结论；如果确实感到自己在现实生活中已陷于心理困境，理智的做法是及时寻求心理咨询机构和专业心理工作者的帮助，争取早日走出困惑，愉快生活。

此书得以完成，我真诚感谢在我笔下出现的所有来访者，感谢他们对心理咨询的信任，也感谢他们允许我讲述在他们身上发生的变化。

另外，也非常感谢我的朋友蒋茱茱、杨岚、陈晨、朱静、张力，他们在本书写作过程中，从文章立意、主题、思路到表现手法和理论探讨，都曾给予我很大的帮助，正是因为有了他们的支持，才使得本书在三个月内得以顺利完成。

由于我的水平有限、经验不足，且书中所表述的观点、做法，许多是自己在实践中的尝试性探索，难免存在一些问题，甚至某些观点尚存偏颇之处，诚望同行们不吝赐教、给予修正。

<<焦虑>>

内容概要

在《焦虑：一个心理咨询师的_{治疗手记}》中，我讲述了七个故事，均以我的咨询实践为原型。为尊重来访者，也为遵守职业规范，在征询当事人同意使用其事件后，将其姓名、年龄、职业、背景等均做了不同程度的修改，但依然忠实于客观。

如有相同姓名或事件，仅为巧合，谨以致歉。

故事中有三个是送给咨询师朋友的，希望能起到抛砖引玉之功效。

然而，个案自有个案的独特，手记不是教材。

积我十年感受而言，每一个个案，都应当做一类个案对待。

荣格曾经说过：为每个病人创造一套新的治疗语言。

故书中案例及做法，借鉴可以，提示亦可，但“复制”绝非明智之举。

对普通读者而言，希望能够明了：每个人都有自己独特的生活环境和成长经历，切忌简单套用书中所述个案的表象与结论；如果确实感到自己在现实生活中已陷于心理困境，理智的做法是及时寻求心理咨询机构和专业心理工作者的帮助，争取早日走出困惑，愉快生活。

<<焦虑>>

作者简介

周振基，1957年生，毕业于中国科学院心理研究所。
中国知名的心理咨询专家，多年从事情绪情感，家庭婚姻和神经症的临床心理咨询及治疗。
曾应邀担任中央电视台“共同关注”节目嘉宾、北京广播电台“首都生活”心理节目特约嘉宾主持，
并与数家杂志社合作心理类专栏。

<<焦虑>>

书籍目录

留美博士的稠次婚姻他是——科大少年班的天才学生、留美的博士、硅谷的技术专家，却经历了两次失败的婚姻。

为什么有人说失败帮助他成长？

两个多月的心理咨询，他是否能认清自己，战胜自己……貌似和谐的婚姻出现了裂痕茫然中结束的第一次婚姻第二次婚姻带来的困扰水至清则无鱼需要怎样的婚姻是谁欺骗了他“我是谁？”

“控制”如同手中的沙抉择不要乞求免遭灾难附记：咨询师的话怕坐电梯的姑娘显然，这是一位受过良好教育的求助者，表现出高雅而不张扬的气质。

然而，她却怕黑、怕坐电梯，也怕一个人关在一个屋子里……每当这时她都会感到很紧张、害怕，有时甚至紧张得要喘不上气来，简直是窒息了。

“我害怕封闭的空间！”

幽闭恐怖的困扰烟雾弥散处回首来时路柳暗花明时细酌拟疗方潜抑的情绪，必然会留下痕迹不够强大的心理力量，是心理疾患的主要原因之-拾阶而上步步脱敏一个鲜活生命的再生生命轨迹的完美需要毕生的努力穿越死亡恐惧的阴影我站在咨询中心门外的屋檐下，一面吸着烟，欣赏着园子里难得的清静、秀雅，一面饶有兴趣地看那些迟归的鸟雀，猛地穿透雨幕，冲向檐下自己的巢，抖一抖身上的雨滴，向着雨中不知为什么“喳喳”地叫着。

当然，最主要的是在等待预约在晚上6点30分前来咨询的客人——方艳霞。

秋雨中的来访者一场车祸引发的惊恐危机再现的第二次婚姻寻回迷失的自我这个春天如引暖阳挣脱心灵的枷锁不愿上学的孩子参考书目

<<焦虑>>

章节摘录

留美博士的稠次婚姻他是——科大少年班的天才学生、留美的博士、硅谷的技术专家，却经历了两次失败的婚姻。

为什么有人说失败帮助他成长？

两个多月的心理咨询，他是否能认清自己，战胜自己……貌似和谐的婚姻出现了裂痕在外人看来，吴迪与路雪是蛮般配的一对儿。

自打那年“十一”他们结婚之日起，吴迪那90岁的外婆就乐得合不拢嘴！

路雪做高级工程师的父母心里的石头也落了地。

原来这一对俊男靓女结婚时年龄都已经不小：男方吴迪37岁，女方路雪30岁。

前些年，为了路雪婚姻大事，家里人真没少着急。

吴迪与路雪是通过别人介绍认识的，交往了三个月便在家人的期待中登记结婚。

两个人的条件都不错。

吴迪是博士、“海归”，在美国学习工作了15年目前在北京上地创业园与朋友合作开办了一家软件公司。

37岁的吴迪，兼有年轻人的进取精神和矫健的身体，又有中年人的沉稳与儒雅。

身为北京某重点中学教师的路雪，娇小玲珑，清秀文静，一头长发垂在腰间。

30年严格的家教和职业的要求，使她被训练得行走坐卧皆规矩，不输于过去的大家闺秀。

郎才女貌，众望所归。

要说这对婚姻中有什么不如愿的，那就是在世俗的眼里，男方曾有过婚史，女方却是初婚。

吴迪却越来越不开心了。

尽管每逢周末基本上都轮流去双方父母家探望，但是吴迪的笑容连外人都看得出是硬生生挤出来有一个很好的理由，避免打扰妻子的休息。

外表文静的妻子路雪对丈夫这样的表现也是漠然视之，采取不理不睬、不闻不问的态度，每天该上班上班，下班该做饭做饭，有时还为自己改善一下生活。

不过，谁难受谁知道，她晚上经常偷偷地哭，偶尔独自去父母家住一宿，和妈妈说说知心话。

<<焦虑>>

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>