

<<寻找心理寄托>>

图书基本信息

书名：<<寻找心理寄托>>

13位ISBN编号：9787030157256

10位ISBN编号：7030157257

出版时间：2005-7

出版时间：科学出版社

作者：妙木浩之

页数：190

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>

## <<寻找心理寄托>>

### 内容概要

“心灵药方系列”是一套旨在帮助现代人排解因工作压力大、紧张度高、生活节奏快而引发的一系列心理问题的图书。

本套书的作者全为长年从事临床心理治疗的专家，他们以自己的亲身体会为主线，将缓解心理压力的要诀娓娓道来，从而帮助读者重塑健康的生活理念，培养适当的处事技巧。

本书是该系列之一。

它以独特的视角为我们剖析了现代社会一个非常引人注目的话题，即失去心理寄托或者说依托，它使人们行事无目的，不知该往哪个方向走。

在分析了这些的基础上作者还为我们能更好地解决这一问题提供了可行的方案。

本书内容包括：何为“心理寄托”、营造安心之所、探索紧张与不安之所在、会谈室是“暂时的归宿”、失去寄托感的人们、寻找寄托的两条路、理所当然的事实。

本书为大众读物，适合上班族，白领阶层，以及心理学、社会学专业的学生阅读。

<<寻找心理寄托>>

作者简介

妙木浩之，1978年日本上智大学研究生院博士课程毕业。

曾经就职于北山研究所、佐贺医科大学。

现任久留米大学文学副教授，兼任白金大家医学部心理咨询师，研究方向为精神分析学。

主要著作有《精神紊乱的父亲》、《弗洛伊德精神分析学入门》、《爱上一个不该爱的人》、《论

<<寻找心理寄托>>

书籍目录

第0章 何为“心理寄托” 社会的不安威胁着心理寄托感 被压抑得推动“寄托”的家庭主妇 难解的心结 家可以成为“心理寄托”吗? 占有欲强则难以安心 阪神、淡路大地震的启示 什么是心理寄托第1章 营造安心之所 自己来或被带来?

不能安心的治疗者 作好预约的重要性 候诊室的存在理由 能否改变第2章 探索紧张与不安之所在 表现: 迷失方向的人 使不安增大的心理和生理机制 “相同地点, 相同时间段” 可以产生安心感 用座位改变心理关系 想要对方“给我说说”的姿势 肢体语言的有效性 用谈心的感觉打开对方心扉 治疗者同咨询者的共同任务第3章 会谈室是“暂时的归宿” 拒绝工作的25岁小N 会谈室中影射出这之前的人际关系 治疗者的“自我对话”中体现问题的本质 对于诊断名的“自我对话”十分重要第4章 失去寄托感的人们 三种无法挽回的场合 听到说“想死”时怎么办 失去心灵寄托感会导致虐待儿童 生物飘摇不定的寄托感综合失调症第5章 寻找寄托的两条路 交流与所想 患者追求的及治疗者提供的 当心陷入身体的死胡同中 心态从“支离破碎”到“归纳有序” 让内省与交流重合第6章 理所当然的事实 心灵随着微小变化的累积而不断改变 精神疗法的终曲 绝无仅有的归所译者跋

## <<寻找心理寄托>>

### 编辑推荐

失却心理寄托将会如何？

此时人们找不到生存的意义，不知道工作的目的，从而心中痛苦异常。

心理学的著作大多深奥烦琐，处于焦虑烦躁、缺乏内心依托的我们又怎会气定神闲地坐下来细细品味呢？

《寻找心理寄托》的作者从专业角度，将如何寻找心理寄托的秘诀一一道来，再现了诊室内咨询者真实的一面和普遍存在的心理寄托问题，中肯实用。

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>