

<<心理障碍自我疏导治疗>>

图书基本信息

书名：<<心理障碍自我疏导治疗>>

13位ISBN编号：9787117096010

10位ISBN编号：7117096012

出版时间：2008-2

出版单位：人民卫生

作者：鲁龙光,黄爱国

页数：245

字数：264000

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>

## <<心理障碍自我疏导治疗>>

### 内容概要

心理疏导疗法是一个开创性的新生事物，是具有中国特色的心理治疗方法，适合中国国情，能为广大患者解除心身痛苦，具有适应性广、方法简便、经济实用、疗程短、疗效好等优点。

是我国建国以来唯一荣获国家级科技进步奖的心理治疗方法。

本书适合各类心理障碍，如强迫症、恐怖症、焦虑症、抑郁症、心身疾病、青少年适应障碍及精神病恢复期患者等进行自我疏导治疗，也适合普通人群，用于解除心理困惑，提高心理素质，保障身心健康。

## <<心理障碍自我疏导治疗>>

### 作者简介

鲁龙光，男，1931年4月出生，河南开封人，中共党员，主任医师，教授，突贡专家，享受政府特殊津贴。

现任南京大学医学院及南京医科大学心理教研室主任、江苏省计划生育心理卫生研究中心主任，是新中国培养的第一代精神卫生及心理学家。

建立了我国第一个心理门诊及心理治疗室、我国第一个计划生育心理卫生研究中心；创立了具有中国特色的“心理疏导疗法”并首次荣获国家成果奖。

长期从事心理疾病的研究、治疗及咨询工作，建立了独特的心理治疗的理论体系及方法，在国内一直处于领先地位。

“心理疏导疗法”在临床实践中取得了突出成就，对各类心理疾病，如强迫症、恐怖症、社会适应障碍、社会障碍、忧郁性疾病、心身疾病和精神病恢复期的治疗等都有显著的疗效，两万余例患者的治愈率达85.7%。

该疗法对各类心理偏离的治疗也有独特的疗效。

受到了国内外专家的高度评价，多次参加国际交流，被美国同行誉为“神奇的疗法”。

数十年来，坚持科研与临床相结合，在国内外专业杂志上发表学术论文50余篇；出版专著及合著10本；教学录像带5部。

例如，“心理疏导疗法”、“中国同性恋研究”、“计划生育心理卫生”等几项国内开创性研究的论著及专著，在国内外同行中产生了较大影响。

他的“性变态临床研究”被收录在1998年世界华人重大成果公报上。

1995年在原《疏导心理疗法》（1989年，上海科技出版社）的基础上，结合近几年的科研成果和实践，重新撰写了54万字的《心理疏导疗法》，于1996年由江苏科技出版社出版。

1998年完成有关心理障碍的国家自然科学基金课题“体象障碍的特征、诊断及相关心理障碍关系的研究”。

<<心理障碍自我疏导治疗>>

书籍目录

治疗说明 附：Z患者病情自述第一讲 心理障碍与心理素质 一、心理障碍的类别 二、心理障碍的治疗 三、心理障碍与用药 四、心理咨询与心理治疗 五、什么是心理疏导疗法？

六、疏导疗法的理论基础 (一) 理论基础之一：以辨证施治为原则 (二) 理论基础之二：以中国传统文化和祖国医学的疏导原理为主导 (三) 理论基础之三：以系统论、信息论与控制论为基础 七、初步认识后的自信心 附：Z患者反馈材料一第二讲 心理与心理障碍 一、心理是如何产生的？

二、症状的产生——神经细胞兴奋与抑制的失调 三、关于睡眠和梦的问题 四、人为什么会得精神疾病？

五、心理障碍的自我诊断 六、心理障碍的外因与内因 七、心理障碍是不是器质性的毛病？

附：Z患者反馈材料二第三讲 心理障碍的内因 一、人生的黄金时期——青春期 二、心理素质的几个关键因素 (一) 人际关系问题 (二) 恋爱问题 (三) 性教育问题 (四) 关于手淫问题 三、人生转折点——更年期 四、个性及其影响因素 (一) 个性的分类 (二) 内因是决定性力量——由《红楼梦》说起 (三) 个性之“过”与“惰性病理兴奋灶” 附：Z患者反馈材料三 第一阶段总结 信息失真的问题第四讲 认识“怕”字，克服“怕”字 一、向心理障碍宣战 二、认识心理障碍之“树” 三、如何克服“怕”字？

(一) 与“怕”字的战斗——实践 (二) 分清是非真假，克服“怕”字 (三) 克服“怕”字的关键 1. 树立自信心 2. 遇反复而不惧，处逆境而不馁 3. 克服逃避 附：Z患者反馈材料四第五讲 认识和克服强迫思维 一、强迫思维有没有“怕”？

二、如何克服强迫思维？

(一) “三自一转移” (二) “四不”策略 附：Z患者反馈材料五 第二阶段总结 战斗还是逃避？

不要给自己戴帽子第六讲 认识个性，改造个性 一、“过”犹不及 二、改造个性之“难”——认识难，改造更难 三、改造个性之“久”——终其一生 四、改造个性之“苦”——其痛无比，其乐无穷 五、认识个性之“过” 六、个性改造的典范——典型案例之一 七、改掉“过”字，我本英才——典型案例之二 附：Z患者反馈材料六第七讲 如何挖掉个性缺陷之“根”？

一、如何挖“根”？

二、最好的挖“根”工具——六台“挖土机” 三、克服“怕”字与改造个性 四、个性改造的自我体验 五、躯体休息与精神休息 附：Z患者反馈材料七第八讲 如何提高心理素质、改造个性？

一、树立正确的价值目标 二、凡事向前看 三、学会吃小亏、占大便宜 四、坚持社会实践 五、胜不骄，败不馁 六、不要过分追求完美 七、节约时间，珍惜自己 八、面对现实，做到心中有数 九、凡事要看淡一点 十、培养广泛的兴趣 附：Z患者反馈材料八（随访信件摘录）治疗总结

## <<心理障碍自我疏导治疗>>

### 编辑推荐

《心理障碍自我疏导治疗》以实例为主，有利于读者借鉴，可读性强。

心理疏导治疗中，实例具有非常重要的示范作用，能引起患者强烈的共鸣。

别人成功的经验——认识和体会，能够为“迷航”中的广大读者提供导引。

《心理障碍自我疏导治疗》在不同的治疗阶段，举出了不同的实例，通过他们的体会和实践经验，适时地帮助患者理解、运用该阶段的内容，有利于疗效的取得。

对疏导治疗中容易出现的问题和关键因素，《心理障碍自我疏导治疗》也进行了重点分析、强调，以协助读者排除干扰，顺利前行。

<<心理障碍自我疏导治疗>>

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>