

<<心理咨询与心理治疗案例分析>>

图书基本信息

书名：<<心理咨询与心理治疗案例分析>>

13位ISBN编号：9787117104012

10位ISBN编号：7117104015

出版时间：2008-8

出版单位：人民卫生出版社

作者：王伟

页数：274

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>

<<心理咨询与心理治疗案例分析>>

内容概要

本书通过对28个主要案例和数个附加案例的剖析，从各种障碍的心理诊断、成因分析、治疗过程等详细地描述了当代常用的心理治疗方法，这是本书最重要的特色之处。

在这些案例的分析中，涉及的疗法包括精神分析、内观疗法、认知疗法、行为疗法、心理疏导、角色扮演、集体疗法、家庭治疗、夫妻疗法、性相关疗法、音乐疗法、多模式疗法等。

我们没有过多地渲染疗法的理论基础，而是通过对疗法技术细节的阐释，展现了各疗法的精髓所在。本书的案例是按其标题的拼音字母顺序排列的。

在每一案例中，读者可以看到治疗师与来访者之间的对话，仿佛身临其境，从中细细品味每种治疗方法的过程和治疗师蕴心其中的技术细节。

读者不仅在读故事，更主要可以通过细节的描述了解治疗师的思路，理解每种疗法的基本理论和技术处理，尤其是治疗师如何对来访者情绪、情感的敏锐感知和共情的处理及如何重塑他们的认知。

读者可以看到在实际工作中治疗师如何生动地针对不同的情景而使用不同的技术进行不同取向的治疗。

<<心理咨询与心理治疗案例分析>>

书籍目录

爱脸红的男孩被同性恋困扰的女孩不敢见人的男生重新找到力量的男人“道德败坏”的工读女生黑色丝袜的诱惑惶恐中的小伙子健全的残疾人酒，我的命根子！
可怜的小霸王没有高潮的爱没有输赢的比赛迷失自我的贞妮（国外案例）失眠的烦恼是什么让我如此恐惧？
是小公主还是胆小鬼？
双面人偷窃而来的快乐我为什么高兴不起来？
我为什么总是紧张丈夫？
夜不归宿的女孩音乐提升了我的信心丈夫、家庭、亲友，她该如何面对？
找回心灵的宁静“正直”妻子和“无奈”的丈夫只能敲门送牛奶的新郎走出爱的谜团症状索引疗法索引

章节摘录

(3) 如何克服强迫性思维？

在常见的心理障碍中，有很多类似强迫性思维的病态思维，如某些疑病观念、某些恐怖心理、对未来的忧虑感以及某些对自我体貌的忧虑等等，这些病态思维的特点是：一方面自己知道没有必要，另一方面又控制不住地担心或忧虑。

其中，强迫思维最为典型，也最具代表性。

通过对强迫思维的了解，掌握这类病态思维的疏导治疗方式。

强迫思维对来访者的干扰可以作用力和反作用力作比喻，当来访者越在乎它、越想排除它、越想摆脱它、越关注它时，它的干扰就越强，就越无法排除。

当来访者真正放松了，对它不在乎了，也不去刻意硬顶和排斥它时，它的干扰反而会越来越少。

所以，心理疏导疗法主张，对待强迫思维要像对待一个不受欢迎的人一样，不和他斗，也不逃避，“视而不见，该做什么做什么”，才能逐渐摆脱其纠缠和干扰。

在应对强迫思维时，要避免进入两个误区：一是逃避，让病态思维牵着走，一直和“怕”纠缠不休；二是排斥它，和它硬斗。

走入这两个误区，是无法淡化和摆脱强迫思维的，反而会从某种程度上强化病态思维。

而采取“视而不见，该做什么做什么”的方式对待病态思维，逐渐做到“不怕它、不理它、不硬斗、不刻意注意它”，就能逐步减少病态思维的干扰。

“视而不见”是为了避免陷入上述两个误区，“该做什么做什么”是通过做正常的事情，更有效地转移对病态思维的关注，从而淡化病态思维的干扰。

对待强迫性思维，心理疏导疗法还总结为“三自一转移”的方法。

所谓“三自”，指对待疾病要做到：自我矫正；自我抵制；自我改造。

“一转移”就是转移思路。

要使自己的病情减轻以至痊愈，首先在认识上要有一个大的转变，即进行“自我矫正”。

当不自觉地出现非正常的思维活动时，就立即认识到这是病态的，就马上中断这种思维，换一个思维内容，也就是进行“自我抵制”。

这样，久而久之，病态思维就会逐渐淡薄。

“自我矫正”和“自我抵制”还可用于对待病态行为上。

认识到病态行为的错误，要随时矫正。

矫正和抵制的时间长了，就逐渐形成了好的条件反射，形成了好习惯，病态行为自然而然就会逐渐减轻，这就是“自我改造”。

所谓转移思路，即当不自觉地出现病态思维时，就有意的转移思路，去想别的问题或做别的事情，这样就避免了过去老往病态上进行联想，每次都这样有意识地转移思路，病态思维也就越来越淡薄了。

反馈四 今天，医生给我们具体地讲解了治疗的过程，即：不知 知 认识 实践 效果 再认识 再实践 效果巩固。

我的疗效是可喜的，在与“怕”字的搏斗中，要战胜这个纸老虎，必须首先认清它的本质，即虚、假、空。

这样才能不断地鼓起信心和勇气，百折不挠地与它斗争下去。

韧性的搏斗是要付出巨大的意志努力的，有时甚至是很痛苦的。

这种痛苦不同于肉体上的疼痛，它是一种发自内心的、剧烈冲突的、难以形容的痛苦。

可是一旦咬牙拼下来，取得了胜利的喜悦也是由衷的、巨大的。

我还体会到，遇到困难或障碍决不能绕开或逃避，决不能怀有侥幸心理，贪图一时的轻松。

要主动迎战，给予这只纸老虎迎头痛击，这样才能使自己处于主动地位。

占有主动权，胜利也就有了希望。

否则，只会让纸老虎得寸进尺，更加嚣张，而自己却更加痛苦。

我深深认识到“怕”的根源还是在于我的人格。

我的确是过分地认真、严谨、拘泥、审慎，过分地追求完美、追求百分之百的放心。

<<心理咨询与心理治疗案例分析>>

对人格的偏差习以为常，不认真反省剖析，自己是不易注意到的。

一定要改造人格，挖掉这个根子，才能从根本上彻底解除病痛，消除心理障碍。

感谢医生的精心疏导，我终于彻底解除了由于对手淫的错误认识而长期背负的精神重荷。

现在，我对于手淫问题有了比较透彻的理解，因而感到非常轻松愉快。

甩掉了这个包袱，轻装上阵，战胜强迫症我就更有信心了。

.....

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>