第一图书网, tushu007.com

<<如沐阳光>>

图书基本信息

书名：<<如沐阳光>>

13位ISBN编号：9787307058453

10位ISBN编号：7307058456

出版时间：2007-10

出版时间：武汉大学

作者：潘莉

页数：239

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

内容概要

本书遵循咨询心理学产生发展的历史脉络，按照透视和影响心灵的不同视角，对主要的心理咨询方法进行了介绍。
主要包括：以仪式安慰心灵的人类早期心理咨询方法，重视早年经历和潜意识的精神分析方法，以改变和塑造行为为重点的行为主义方法，强调思维转换的认知方法，注重人文关怀和自我探索的人本主义方法，关注个人独特经验的后现代社会建构类方法，等等。
这些介绍从动人的心情故事切入，同时进行简洁的理论分析，既展示了咨询心理学的研究成果，又融合了现实生活中的人生智慧。
对于现代人熟悉、了解各种心理咨询方法，寻求对自己有价值的思想和技术，进而发展出一套个人心理调节方法，保持平和、快乐、健康、阳光的心灵具有重要的启示和指导意义。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

一　与灵魂沟通——仪式安慰心灵　　1．敬鬼畏神：巫书与人类早期对心理不安的平复　2．心病还需心药医：我国传统的中医心理治疗　3．探访秘境：催眠与心理咨询二　透视内潜意识——分析触动心灵　4．被压抑的记忆会影响生活吗：弗洛伊德的经典精神分析　5．超越自卑　追求优越：阿德勒的个体心理分析　6．拒绝自恋的水仙花：科胡特的自身心理分析三　塑造外显行为——行动影响心灵　7．在放松中超越恐惧：心理咨询中的系统脱敏疗法　8．循规蹈矩有利心理健康吗：斯金纳的行为矫正　9．用舞台慰藉心灵：基于社会学习理论的心理剧四　转换思考路径——认知改变心灵　10．多情却被无情恼：艾利斯的理情行为疗法　11．理智战胜情感：贝克认知疗法　12．寻找例外：焦点解决短期咨询五　发现真实自我——深度关怀心灵　13．温暖的心灵探索之旅：罗杰斯的来访者中心疗法　14．追寻生命的意义：弗兰克尔的意义疗法　15．守住一颗宁静的心：阿萨鸠里的精神综合疗法六　人不是问题——建构崭新心灵　16．在心灵的港湾疗伤：家庭心理咨询　17．通过故事改变生活：叙事心理咨询　18．顺其自然，为所当为：日本的森田疗法后记

第一图书网, tushu007.com

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