

<<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>

## <<如沐阳光>>

### 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。

## &lt;&lt;如沐阳光&gt;&gt;

## 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

<<如沐阳光>>

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>