第一图书网, tushu007.com

<<谁需要心理医生？ >>

图书基本信息

书名：<<谁需要心理医生？
>>

13位ISBN编号：9787309042979

10位ISBN编号：7309042972

出版时间：2005-2

出版时间：复旦大学出版社

作者：[荷] 杰弗里·维因伯格

页数：153

译者：韩松

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

背负着工作、情感与日常生活的多重压力的现代人开始渐渐学会向心理医生求助，但人们耳熟能详的一些心理医生们常用的口号却纯属无稽之谈。
例如“你应该表达愤怒”、“恐惧毫无意义”，以及“只要想得到就能做得到”、“是问题就有解决方案”等等。
本书作者，著名的心理治疗师杰弗里?维因伯格博士指出了人们关于心理学的一些流行的误解，对于那些受够了愚弄的人们来说，这是本发人深省、引人发笑的好书，更是一个更可信和更有效的心理自助读本。

作者简介

杰弗里·维因伯格博士1951年生于威斯康星州麦迪逊市。
幼年负笈荷兰，后于俄亥俄州的奥伯林学院攻读音乐和心理学。
1977年，维因伯格博士在位于荷兰北部的格罗宁根大学完成临床心理学学业，其后即于格罗宁根行医至今。
除行医外，维因伯格博士还执教于荷兰折衷心理学学院，

书籍目录

导言首先，你必须爱你自己动力来自内在这都是因为不快乐的童年你毋须感觉糟糕你需要了结过往心理治疗是个漫长的过程发泄愤怒，忘却内疚你最好独断专行心理医生就会鹦鹉学舌惩罚没用人们易受伤害都是潜意识惹的祸只要想得到就能做得到恐惧没有参考价值是问题就该解决洞察是改变的先机每个人都是独一无二的这同获胜无关人深不可测总有两全其美的中间道路消极的想法要不得好的建议所费不菲灵魂的深处空空如也

章节摘录

书摘　　首先，你必须爱你自己　　阿尔费雷德·阿德勒，西格蒙德·弗洛伊德门下最负盛名的高足之一，最早提出了“自卑情结”的概念。
起初，阿德勒引入这一概念以指代人们因身体器官或肢体的缺陷而引发的种种恐惧。
基于阿德勒的理论，自卑情节的概念得以延伸。
到今天，这一术语几乎用来指代一切对自身能力和行为吹毛求疵的心态。
指代同一心态的类似的说法还有“他对自己的形象评价欠佳”或“他缺乏自尊”。
　　首先我在此声明，自尊的概念是重要的：自信的人往往会取得更大的成就，感觉更快乐，而且别人也更乐于与之交往。
反之亦然，那些缺乏自尊的人往往不够成功、不够快乐，而且难于交往。
说得简单点，积极孕育消极。
或者，如同心理学家所喜欢的术语“自我实现的预言”所指的：你预期得到的就是你实际能得到的。
举例来说，我们可以很合乎逻辑地假定，在考试中，一个自信的考生往往比一个认为自己肯定不及格的考生更有可能取得好成绩。
我们还可以找到无数类似的例子来支撑这一观点。

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