

<<心理医生>>

图书基本信息

书名：<<心理医生>>

13位ISBN编号：9787540223526

10位ISBN编号：7540223529

出版时间：2010-8

出版时间：北京燕山

作者：崔智勇

页数：311

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>

## <<心理医生>>

### 前言

面对困厄，现代人更需要心理调适，心理医生重建都市人的心灵健康。

一部关注心理健康、抚平恐惧和抑郁的心理读物。

身体的创伤可以治愈，心灵的创伤更需要调适。

远离生命中的那些伤痛，心理医生可以让人战胜一切！

洞察生活的酸甜苦辣明了自己的喜怒哀乐。

为什么我总是闷闷不乐？

为什么我总是有气无力？

为什么我的生活总是平淡无味？

为什么我的人际关系总是一团糟？

生活是一团麻，日常生活中的心理困扰就是这麻团中解不开的小疙瘩。

本书将从常见心理问题调适、情绪、人际关系等日常生活中常见的心理困扰，带你走出心理沼泽，迎接生活的蓝天。

在“郁闷”一词高频使用的今天，“心理咨询师”也成为了热点词语。

这个群体做什么、为什么做、为谁做继而也备受关注。

对于是不是只有存在心理问题的人才需要心理咨询，认为自己心态良好的人是不是就没必要关注心理咨询，心理咨询是否有用之类的问题，本书一一进行了详尽的解答。

## <<心理医生>>

### 内容概要

《心理医生》对现代人常见的心理困惑进行了阐释和破译，帮助读者更好地认识自己的内心世界，发掘自身的心灵潜力，帮助读者培养心理自我调节的能力，保持心灵的平和、安静、充实和乐观。随着经济、文化、价值多元化等因素的发展，我们面临的心理问题也越来越突出。人际关系障碍、夫妻关系不和、父子关系紧张、抑郁、焦虑、嫉妒、自私、自卑、猜疑、易怒等问题，越来越严酷地摆在我们面前，把我们折磨得痛苦不堪，而这些问题的症结都与心理异常和人格障碍有关。

随着经济、文化、价值多元化等因素的发展，我们面临的心理问题也越来越突出。人际关系障碍、夫妻关系不和、父子关系紧张、抑郁、焦虑、嫉妒、自私、自卑、猜疑、易怒等问题，越来越严酷地摆在我们面前，把我们折磨得痛苦不堪，而这些问题的症结都与心理异常和人格障碍有关。

## 书籍目录

第一章 揭开心理治疗的神秘面纱一、什么是心理治疗心理治疗的定义及其背景心理治疗的确定心理治疗的技术心理治疗的影响二、心理治疗在中国中国人的精神卫生状况心理治疗面临的问题城市中的心理危机性别角色教育缺失小学生心理信息采集三、心理治疗的过程咨询者的心理准备心理医生的培训心理医生和咨询者的互动治疗过程中的技术应用未成年人的爱情心理咨询咨询师的自我分析案例第二章 突破心理障碍的束缚一、青少年心理发展问题儿童心理疾病看护青春期心理看护青少年人格原型分析青少年网络心理青少年心理疾病治疗二、中老年心理看护要领中年人心理健康标准中年人的夫妻生活老年人的心理治疗“空巢家庭”里的老人三、心理治疗的家庭模式常见家庭心理问题什么是家庭治疗治疗法的家庭作业青春期心理的家庭治疗家庭环境缺失的心理治疗分裂人格的家庭治疗第三章 特殊人群的心理调适一、少数人群的心理心理创伤定义心理疾病分类二、职业心理疾病警察的心理疏导公务员的心理健康经理人的心理恐惧高知人群的抑郁心理三、大学生心理疾病大学生一般心理状况大学生的异常恋爱心理大学生的自杀心理如何克服求职中的不良心理四、网络心理疾病互联网依赖症游戏玩家的心理分析网络犯罪五、高压自杀心理自杀的一般心理自杀是一种疾病自杀的心理分析第四章 挣脱变态人格的烦扰一、应急状态下的变态人格应激障碍中的心理创伤应激障碍的人格分析二、暴露心理下的变态人格暴露心理的适应症状暴露疗法“心理剧”疗法三、强迫行为下的变态人格强迫心理强迫人格自残强迫症暗示疗法强迫心理的其他对策四、抑郁情绪下的变态人格抑郁情绪的人格特征抑郁人格的产生抑郁情绪的排查常规体验治疗五、其他类型的变态人格恐怖症变态杀人狂心理分析弗洛伊德命题六、心理医生的变态人格心理医生的社会角色压力心理医生病人化心理医生的自我治疗第五章 构筑自己的心理防线一、确定心理治疗心理治疗的重要原则心理医生的角色扮演青少年心理治疗的确定中年人心理治疗的确定二、心理干预PTSD干预的基本方案心理干预前的日常生活心理干预失败后的病症心理干预的表现特征三、脱敏疗法脱敏疗法概述脱敏疗法的发展心理学的本土化脱敏疗法案例四、音乐疗法音乐疗法的古代形式音乐疗法的技巧音乐疗法案例五、运动疗法运动疗法的生理基础运动疗法的适应症状运动疗法的日常形态

## 章节摘录

(一) 恋母情结一位面带愁容的母亲急切地来到咨询室，人未坐定就开口了：“我的孩子会不会成同性恋？”

他竟然要变妈妈这样，不要小鸡鸡！

”“别着急下结论，先谈谈您孩子的情况好吗？”

”那位母亲调整了一下情绪，接着说：“我儿子今年5岁，他爸爸工作忙，每天晚8点以后才回家，平时只有我一个人带他，孩子变得对我十分依赖，甚至一刻也不想和我分开。

我是护士，每次上夜班孩子都哭得泪人一般。

从他3岁开始上幼儿园到现在，每次去送他，他都要大哭一场。

我觉得很累，为什么别的孩子都能承受的事情，我的孩子就觉得这么难以忍受？

他很害怕离开我，就连在家玩耍，也不时看看我在干什么，唯恐我走掉。

”“记得有一次，阿姨逗他将来娶个什么老婆，他脱口而出娶妈妈。

前些天我给他洗澡，他摸着自己的小鸡鸡问我有没有，我说妈妈没有，他又问爸爸有没有，我说有，他就非常生气，要把小鸡鸡割掉，他要和妈妈一样！

我真是太担心了！

”按照心理学的解释，这个孩子有明显的恋母情结，他对母亲不仅是依赖，而且是依恋，母亲的声音、面貌、物品、性别都是完美的。

有恋母情结的男孩，往往不愿与父亲独处，只有母亲同在时才会和父亲一起玩儿。

有恋母情结的男孩，在人际交往方面，往往也有障碍，因对母亲的依赖，致使他们只愿意与年龄大的女性交往，也有的幻想自己为母亲的化身，性别指向女性，从而出现同性恋情结。

对有恋母情结的孩子要及时矫正，首先减少与母亲的接触时间，增加与父亲相处的机会。

开始，父亲可在母亲陪同下与孩子玩儿，渐渐地与孩子单独嬉戏，逐渐让孩子接受父亲；其次，多和孩子讲优秀男人的故事，为孩子树立男性榜样，并多带孩子参与踢球、打拳、爬山等体育运动，磨炼孩子的意志，培养其勇敢品质。

此外，在生活中，母亲多扮演“坏”的角色，批评孩子，不满足其要求，父亲则多扮演“好”的角色，保护孩子，为孩子提供物品等，打破母亲的完美性，树立父亲的高大形象，让孩子觉得父亲也是安全、温暖的。

虽然纠正起来肯定会有困难，但只要不放弃，耐心坚持，总会有明显成效的。

从这位恋母的男孩，我们也看到，在孩子的健康成长过程中，父亲和母亲都同样重要。

无论是父亲还是母亲，都不应因客观原因而放弃自己的教育责任。

孩子的成长只有一次，多花时间陪陪孩子，尤其是同性家长，对孩子正确心理角色的建立至关重要。

(二) 恋父情节小颖是一个感情丰富、善于表达的女孩子。

她第一次来到咨询室，没有一点儿拘束，刚一坐下就说她很烦恼：“大夫，有一件事情很奇怪——我总是不敢面对一个我很喜欢的男生。

我之所以喜欢他，是觉得他很完美，是我想象中的白马王子那种类型的人，喜欢之外还有一种崇拜的感觉。

我想让他知道我的感觉，就经常给他买东西、送他一些小礼物，还从家里给他带很多吃的。

我对他好是不求回报的那种，我们的感情很单纯，连手都没有牵过，不好当面讲话，就写纸条来沟通。

我喜欢他，但面对他时我却无话可说，真的很痛苦！

在同学们眼里，我是一个能说会道的人，但不知道为什么在他面前会是这样！

”听了小颖的叙述，我也觉得很奇怪，究竟是什么原因导致小颖有这种复杂的情感呢？

也许需要找找背景吧。

沉默了一会儿，心理医生决定问问小颖生活的家庭背景，看能不能从其成长的经历中找到缘由。

小颖很坦率，大大方方地讲起她的家庭：“我爸爸是个精明的人，商海拼搏多年撑起了一个经济宽裕的家。

## &lt;&lt;心理医生&gt;&gt;

妈妈是一个职业女性，没什么特殊之处，只不过长得比较漂亮而已，在家中不太管事。我跟爸爸的感情比较好，我们一点儿都不像父女，而像是要好的朋友，我有什么事情都希望告诉爸爸。

我不讨厌妈妈，但是在感情上比较疏远，妈妈好像更关心自己的事情，我在她心中不很重要。

我有时甚至觉得她除了相貌之外，好像配不上我爸爸！

” “每次过节我总会主动地买些小礼物给爸爸，而对妈妈就是象征性地送点儿东西。

爸爸对我也很好，从来不约束我，每月给我足够的零用钱。

有时候妈妈批评我，爸爸还替我说话，父亲对我很宽容。

有一天晚上，父亲在外面请朋友吃饭打牌，我妈叫他回来，他不听，后来我给他打电话，说如果你不回来我就不睡觉，于是父亲便急匆匆地赶回来，当时我的感觉可好了。

” 在小颖眼中，爸爸是一个与之亲近且很完美的男人。

青春期的她在依据类似父亲的标准寻找男友，一个像父亲一样优秀的男友。

当我把自己的想法说出来时，小颖承认是这样的。

下面是心理医生和小颖的对话片段：“那你想过没有，你对他的感情是否和对你父亲的感情一样？”

”小颖沉默了一会儿。

说：“我确实很想和他成为男女朋友的那种关系。”

” “那你再想一想，你是否一方面想接近那个男生，同时又不敢，因为太接近了会觉得好像取代了你和父亲的感情？”

”她沉默了。

“也许是你与父亲感情太好了，妈妈对你的照顾才显得微不足道了？”

不妨举一个例子：当两颗星星距离较近的时候，如果其中一颗很亮，而相比之下另一颗就会显得暗一些，于是我们常常会忽略那颗较暗的星星。

” “大夫，您这样比喻和那个男同学有什么关系吗？”

” “还是那句话：你对男友的感情是否和对你父亲的一样？”

起码你对他们表示好感的方式很相似，是一种充满着孩子气的情感表达方式。

” “那么，我怎样才能把它变成真正的爱情呢？”

” “你认为呢？”

可能你现在还找不到一个恰当的办法，说明现在决定怎样做还为时过早，说明你还需要再长大一些，才有足够的智慧和能力为自己的感情做主。

你现在最当紧的事情是学业，不要让早来的感情成为自己心中的负担，沉甸甸的感觉肯定是不愉快的，你说对不对呀？”

”小颖若有所思地点点头。

年轻人，在不该恋爱的年龄为情所惑是不明智的，爱是一种心理需要，莫让它成为心理负担！

## <<心理医生>>

### 编辑推荐

《心理医生》最全面最具体最实用的心理健康宝典，既可以自查，也可以对症施治。  
方法简单，可操作性强。

无论是自己的问题还是他人的问题，无论是已知的问题还是未知的问题，心理医生知道最佳的答案。

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>