

<<心理治疗图文百科1000问>>

图书基本信息

书名：<<心理治疗图文百科1000问>>

13位ISBN编号：9787561346501

10位ISBN编号：7561346506

出版时间：2009-9

出版时间：唐颐 陕西师范大学出版社 (2009-09出版)

作者：唐颐

页数：591

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>

## 前言

在生活中，有时候一件很小的事情都会让人的心情变得糟糕，比如今天阴霾的天气，亲人或朋友一句无心的话。

多数人很快就适应或忘记了，也有些人却会因此闷闷不乐好几天，做什么事都提不起精神来。

在人际交往中，有时候也会为了某件事或某个人而想不通、不开心。

这些不愉快的情绪低潮持续过久，就会影响到你的思想、身体和行为，直至正常的生活被它扰乱得一团糟。你才可能幡然醒悟，是心理上出现问题了！

这时候，就应该去接受心理咨询的安慰、开导，或者接受心理医师的治疗了。

心理治疗在我国方兴未艾，随着社会的发展，现代人在各种人际关系困扰、挫折、压力等影响下，心理和精神上的疾病逐渐滋生，由此产生对心理治疗的迫切需要。

所谓心理治疗，又称精神治疗，是应用心理学的原则与方法，针对患者心理上出现的问题进行的治疗方法。

其目的在于解决患者心理上产生的困惑，缓解焦虑、抑郁、恐慌等精神症状，改善患者对人对事的看法和人际关系，并促进人格的成熟，完善自我。

心理因素不但可以影响我们的心情心态、社会交往，还可以影响我们的发展、际遇，甚至整个人生的幸福。

因此，心理上的问题不容忽视，也不敢小视。

## <<心理治疗图文百科1000问>>

### 内容概要

《心理治疗图文百科1000问：可以呵护全家人终生的心理健康大全》是一本教你如何认识心理疾病、调适自我的心灵手册。

《心理治疗图文百科1000问：可以呵护全家人终生的心理健康大全》分3卷14章，介绍了心理学的概念、流派特点，不同时期人的心理问题与治疗，各种神经症和心理障碍，以及日常生活和人际交往中异常心理的自我治疗等，包含心理咨询和心理治疗两方面知识。

《心理治疗图文百科1000问：可以呵护全家人终生的心理健康大全》采用问答的方式，1000个问答内容涵盖家庭生活的方方面面，从少儿的心理保健到成年人的心理调适，我们在生活中遇到的心理困扰都能够在《心理治疗图文百科1000问：可以呵护全家人终生的心理健康大全》中找到答案。

只要简单对照目录中的提问，就能够便捷的找到症结所在与治疗方法。

另外，《心理治疗图文百科1000问：可以呵护全家人终生的心理健康大全》精选了300余幅世界著名绘画与生活摄影，将抽象的心理情绪图像化展示给读者，读者可以按图索骥，轻松把握、治疗自己的情绪心态。

书籍目录

心理学漫长的过去心理学短暂的历史你可以这样认识心理学序言 做自己的心理治疗师8上篇 认识心理学第一章 人的心理与心理学01.什么是心理学？

- 02.心理学家为什么要研究心理学？
- 03.我们观念中心理学和真正的心理学有哪些差异？
- 04.心理学起源于希腊哲学吗？
- 05.心理学如何成为一门独立的学科？
- 06.贯穿心理学发展历史的主要流派和代表人物有哪些？
- 07.心理学之父冯特的贡献和不足分别有哪些？
- 08.为什么有的人认为“心理学之父”另有其人？
- 09.心理学的研究遍布哪些领域？
- 10.企业中经常运用的工业与组织心理学关注和应用的范围有哪些？
- 11.关注人们一生发展的心理学是什么？
- 12.当下心理学研究领域的主要观点有哪些？
- 13.源于西方医学之父希波克拉底的生物学观点是什么样的？
- 14.弗洛伊德著名的“精神分析”观点是什么样的？
- 15.弗洛伊德提出的“泛性论”是什么？
- 16.美国心理学家马斯洛提出的“需要层次论”认为人们普遍存在哪些需要？
- 17.行为主义心理学是如何从行为和刺激的角度研究心理学的？
- 18.20世纪50年代兴起的认知心理学有什么特点？
- 19.以马斯洛、罗杰斯为代表的人本主义心理学的观点是什么？
- 20.进化论对心理学有何贡献？
- 21.文化心理学的兴起有什么背景和基本特征？
- 22.在心理学研究中，曾出现过哪些研究方法？
- 23.现在的心理学研究主要有哪些方法？
- 24.在进行实验之前，心理学家和参加实验的人会进行怎样的沟通？
- 25.实验时，心理学家欺骗参加实验的人是否有违道德？
- 26.影响实验结果的期望效应和安慰剂效应分别是什么？
- 27.什么是投射测验？
- 28.罗夏克墨渍测验和主题统觉测验分别如何进行？
- 29.所谓“心理”是人特有的吗？
- 30.心理活动的中枢——大脑的与心理过程有何关联？
- 31.大脑两个半球的功能差异是怎样的？
- 32.生活离不开的感觉和知觉分别是什么？
- 33.什么是错觉？
- 34.错觉有哪些类型？
- 35.意识是怎样的一种心理状态？
- 36.什么是学习？
- 37.记忆是怎么回事？
- 38.感觉记忆、短时记忆和长时记忆的原理分别是什么？
- 39.海马和记忆有什么关系？
- 40.人们为什么会忘记很多事情？
- 41.人类的思维分为哪些过程？
- 42.语言是什么？
- 43.人类的语言分为哪些类型？
- 44.什么是能力？

## &lt;&lt;心理治疗图文百科1000问&gt;&gt;

- 45.哪些因素对人的能力有影响？
- 46.什么是感情？
- 47.什么是依恋关系？
- 48.心理健康的表现和衡量标准是什么？
- 49.正常心理和异常心理分别是什么？
- 50.心理医生把异常心理分为哪些类型？
- 51.引发心理异常的主要原因有哪些？
- 52.什么是心理防御机制？
- 53.生活中常见的心理防御机制有哪些类型？
- 54.面对问题时，人们为什么喜欢“逃避”？
- 55.用夸大的方法保持自尊心是不是防御机制呢？
- 56.“临渊羡鱼”也是一种心理防御机制？
- 57.防御机制中的内射作用的典型表现是什么？
- 58.退行是一种怎样的心理状态？
- 59.很多人都会赋予某个对象“理想化色彩”，这又是什么心理机制？
- 60.心理防御机制中最基本的一种是什么？
- 61.为了避免引起不快情绪使用的“隔离”防御机制是什么？
- 62.总是拿别人出气也是一种防御机制吗？
- 63.表现出的行为和内心所想的完全是两回事，是由什么心理引起的？
- 64.“抵消”是怎样的一种心理机制？
- 65.我们应该如何恰当地运用“补偿作用”来让自己获得心理平衡呢？
- 66.弗洛伊德说“我们应当自己看似很好”，这是何种防御机制？
- 67.成熟的人都会压抑自己，但是压抑过度会不会造成心理疾病？
- 68.帮助他人的行为什么可以使内心获得满足感？
- 69.幽默原来也是一种成功的心理防御机制？
- 70.“性格决定命运”中的“性格”一词该如何理解呢？
- 71.人格和人格分裂是什么意思？
- 72.荣格划分的内向性格和外向性格分别是什么样的？
- 73.影响人格形成的主要因素有哪些？
- 74.很多年轻人都喜欢通过血型和星座来测试性格，这些测试有科学依据吗？
- 75.弗洛伊德把人格分为“本我、自我、超我”，这三个“我”分别是什么样的？
- 76.荣格提出的“原型理论”是如何解释人的性格的？
- 77.荣格在内向-外向性格的基础上又总结出了人格的8种类型，分别是哪8种？
- 78.奥尔波特提出的特质理论是如何解释人们的“反常行为”的？
- 79.人们常说的“九型人格”分别是哪九型？
- 80.明尼苏达多相人格测验是什么样的？81.爱德华个人兴趣测验是如何设计的？
- 第二章 什么是心理治疗和心理咨询
- 82.人们会因为内心困扰而求助心理治疗，那么什么是心理治疗？
- 83.心理治疗的方法众多，常见的心理治疗有哪些种类？
- 84.在心理治疗的过程中，治疗师为什么要充分尊重求助者？
- 85.什么样的治疗才算有效的治疗呢？
- 86.心理治疗中，求助者和治疗师应该如何配合呢？
- 87.心理治疗分为准备、改善、结束三个阶段，在这三个阶段中，治疗师和求助者应当实施哪些步骤？
- 88.治疗过程中经常出现的“移情”现象是什么？
- 89.心理治疗方法可以分为“硬件疗法”和“软件疗法”，这两者的内容分别是什么？
- 90.治疗方法种类繁多，治疗师也有很多类型，常见的治疗师类型有哪些？
- 91.求助者和病者是同一概念吗？
- 92.弗洛伊德是如何解释心理异常的呢？
- 93.自由联想、释梦、移情、抗拒分析、阐释和贯通是精神分析治疗师的主要手段，这些手段分别是什么？
- 94.精神分析治疗师非常注重对梦境的解释，他们提出的“梦的伪装”具有什么样的过程？
- 95.神秘的催眠疗法实际上是什么样的？
- 96.治疗师对求助者进行催眠后，求助者的心理状态是如何变化的？
- 97.冥想可以帮助人们放松身心，它是如何影响人们的心理的？
- 98.以行为主义心理学理论为基础的常用疗法有哪些？
- 99.认为求助者可以依靠自己的力量解除心理障碍的是

哪个学派的疗法?100.罗杰斯推崇的人本疗法认为治疗师应该具备哪些品质?101.认为求助者“被其对事物的看法困扰”的理情疗法如何解释人们的不合理情绪?102.集体疗法的实施方法和优点是什么?103.婚姻疗法是如何实施的?104.家庭疗法是具有代表性的集体疗法,它具有什么特点?105.电休克疗法会对求助者的大脑进行电击,这样对求助者会造成伤害吗?106.阿德勒治疗法分为哪些步骤?107.存在主义疗法应遵循的理论前提是什么?108.咨客中心疗法怎样对求助者进行治疗?109.操作方便的格式塔疗法认为求助者应当树立哪些积极的观念来改善心态?110.顺其自然的森田疗法是如何实施的?111.带有宗教色彩的静默疗法是如何改善人们的心境的?112.娱乐疗法的特点和优势是什么?113.音乐是如何对人们进行心理治疗的呢?114.为什么画作这样的艺术品对心理疾病治疗也有功效?115.心理咨询的含义是什么?116.心理咨询也是帮助求助者解除内心困扰的方法,它与心理治疗有什么不同?117.根据咨询形式的不同,心理咨询可以分为多种类型,主要的有哪些?118.实施心理咨询有哪些基本步骤?119.合格的咨询师应当具备哪些品质?120.和心理治疗一样,心理咨询也需要遵循很多原则,主要的有哪些?121.当代心理咨询方法的发展趋势是什么?第三章 心理保健和护理122.心理护理是一门什么样的学科?123.心理护理的一般程序是什么?124.收集病人心理信息是心理评估的重要环节,主要有哪些方法?125.有效的心理护理计划应当包含哪些环节?126.护理程度的最后一步是心理护理效果的评估,评估对于整个护理过程具有什么样的重要意义?127.求助者的性格不同,护理的方法也不同,对于开朗和抑郁的求助者要分别采取什么方法?128.求助者的情绪很容易影响治疗,如何进行情绪护理才能避免情绪对治疗的影响?129.通常情况下,普通的人有哪些心理需要?130.病人通常比普通人具有更多的需要,这些特殊需要有哪些?131.为了满足病人的特殊需要,应该对其进行什么样的护理?132.护理人员的语言会对求助者产生什么样的影响?133.在和求助者进行交谈的过程中,护理者在语言方面应当注意哪些问题?134.暗示这种心理现象是如何发生的?135.暗示疗法是什么?136.暗示疗法适用情况分别是什么?137.觉醒中的他人暗示是如何起作用的?138.对于缓解紧张十分有效的自我暗示是如何起作用的?139.人的心理健康与环境关系密切,其中房间的颜色会对病人产生什么样的影响?140.空气和音响也会对病人产生影响吗?141.无论是哪种病人,在治疗的过程中心理反应都会十分复杂,一般的病人的心理具有哪些特点?142.抑郁是病人最常见的情绪反应,其具体表现有哪些?143.掌握病人的心理需要可以更有效地治疗病人,病人常见的心理需要有哪些?144.门诊病人的心态情绪最为复杂,具体表现为哪些方面?145.住院病人不得不离开熟悉的生活环境,因而内心也会较大反应,其具体表现有哪些?146.针对住院病人较为复杂的心理特点,应当对其进行什么样的心理护理?147.出院病人的心理表现有哪些?148.急性病人最为明显的心理特征是焦躁和恐惧,对此,应该给予何种护理方式?149.慢性病人长期受到病症折磨,心理活动十分复杂,具体有哪些方面的表现?150.病人常常对手术的安全性感到怀疑,这些心理特别具体有什么表示?151.在病人接受手术之前,应该对病人进行什么样的心理护理?152.手术之后,对病人的护理应该注意哪些环节?153.患有传染病的病人心理有哪些表现?154.精神病患者的常见心理有哪些?155.对精神病人进行护理要注意哪些方面?156.濒死病人会有哪些心理反应?157.儿童缺乏对疾病的认识,一般在生病后会有哪些心理反应?158.应该从哪些方面来对生病儿童进行心理护理?159.胎儿期是健康发育的最重要阶段,这段时期的护理需要注意哪些方面?160.婴幼儿期是出生至学龄前,这段时期的身心发展特点有哪些?161.童年期的儿童心理已经具有社会性,这段时间对儿童的心理保健应该从哪些方面着手?162.青少年期的心理发展会有很多变化,对于这一时期的病人应该如何进行心理护理?163.除了性成熟外,青少年期的认知能力也有较大提高,对此应该从哪些方面来加强青少年的心理保健?.....中篇 心理问题与治疗第一章 婴幼儿的心理问题与治疗第二章 青少年心理问题与治疗第三章 女性心理问题与治疗第四章 中年心理问题与治疗第五章 老年心理问题与治疗下篇 心理障碍的治疗第一章 神经症第二章 人格障碍第三章 性心理和性功能障碍第四章 不良嗜好的自我治疗第五章 异常心理的自我治疗第六章 日常生活中的心理治疗

章节摘录

插图：第一章 人的心理与心理学001 什么是心理学？

心理是一门研究人的心理活动规律的科学。

人的心理活动又可以分为外显的和内潜的两种。

我们可以直接观察到的，如语言、动作、表情、对刺激的反应等行为，都属于外显的心理活动，而我们不能直接看到的，如思维、想象、情绪、动机、信仰等，就是内潜的心理活动。

002 心理学家为什么要研究心理学？

心理学家从事心理研究的目的主要有四个，分别是描述人们的行为、解释这些现象、预测人的未来和控制人的行为。

对人的行为进行精确的描述，可以帮助心理学家获得他们需要的数据。

解释这些现象是形成心理学理论的过程，它把心理学家的描述进行组织，让人们了解现象背后更为深刻的意义。

客观的预测，是指对一个特定行为将要发生的可能性进行预测。

一个潜伏在行为之下的原因解释，将帮助研究者做出对未来行为的预测。

控制，意味着影响行为的发生、维持、停止，或者改变它的形式、强度或发生率等。

对很多心理学家而言，控制是最核心、最激励人心的目标，因为控制行为将为心理学提供帮助人们改进生活质量的途径。

### 媒体关注与评论

视角开阔，理论深厚，理念明确，叙述直接，这本书非常值得体味、并能非常有效地引发我们的反观、反思和畅想。

——书评专栏评论员 这本书对心理学各流派的内容做了很好的诠释，很多心理疗法可以运用到日常工作生活中。

学习心理学很大的一方面是认识你自己，书中教给我们很多自我分辨的方法和诀窍，对读者自我认识、自我探索具有很好的指导和帮助。

——职场白领 以问答形式诠释心理学非常有新意，读者完全可以按图索骥。

做为一名教师，想学习心理学的一些知识又怕太过深奥，这本书十分契合心意。

——一名对心理学有兴趣的教师 很多时候心理的问题不在人的情绪表面，而在于背后理念的变异。

日益浮躁的社会下，没有一个身心平衡、健康和谐的自我和强有力的心理调适，即使心理咨询师也会产生心理疾病。

——心理咨询师

## <<心理治疗图文百科1000问>>

### 编辑推荐

《心理治疗图文百科1000问》：人与人之间的差距只有0.01毫米，但就这一点点的距离却能造就天差地别的人生。

这0.01毫米，指的便是人的心理状态（心态）。

一个积极健康的心态，是你人生的第一笔本钱，这比任何学历、资产更加重要。

它所带给你的宽广、自由和力量，将无限拓展你的潜力，让你真正拥有健康、财富和幸福，以及快乐享受这些的能力。

没有艰深的理论，没有生硬的说教，《心理治疗图文百科1000问》讲述了一生中大家都可能遇到的200多种心理问题，生动幽默，让你不知不觉就能洞悉它们的症状和根由；根据权威专家的建议，我们各给出1~2种简单有效的心态调适法，方便你因病施治，帮助自己、朋友和家人摆脱负面心态的阴影，更积极地面对生活，更快乐地享受人生。

情绪调适、心态调整，你就是自己的心理医生，通俗易懂、科学准确，为全家的幸福保驾护航。更实用心理治疗没有你想象的那么难，对照《心理治疗图文百科1000问》，你能够方便地查到每种心理疾病对应的日常表现，准确地对自己和家人的心理状况做出判断，及时进行正确的预防或治疗。

不同于市面上那些复杂深奥的心理学理论书，你只需要对照《心理治疗图文百科1000问》目录中的提问，就能够准确快速地找到问题的症结与答案。

更科学你对孩子一次错误的处罚也许就会留下一生的阴影；你对亲人朋友一次错误的态度也许就会造成难以弥补的伤痕，不要因为自己一次不经意地错误，造成一生的悔恨。

《心理治疗图文百科1000问》能够告诉你面对心理问题时科学的处理方法，帮助你洞悉人的微妙心理，科学而灵活地处理朋友或家人的难题。

更经济作为一个普通人，我们无法拥有昂贵的私人心理医生，但是我们决不能放弃自己的心灵健康，不仅是为自己，也是为家人，而需要懂得一些心理疾病的处理方法。

《心理治疗图文百科1000问》囊括了日常生活中最常见的200多种心理疾病，能够帮助你正确地应对生活中各种各样的心理问题，是每个家庭都需要的心理健康急救箱，一本在手，一生受益。

探究复杂的内心世界。

精神分析心理学的创始人——弗洛伊德。

心理上的节制与平衡，心理治疗的目标——认清自己把握未来，开放心灵，获得幸福，让相处更加合拍的恋爱心理，应对内心的不安与焦虑。

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>