第一图书网, tushu007.com

<<心理咨询>>

图书基本信息

书名：<<心理咨询>>

13位ISBN编号：9787561423240

10位ISBN编号：7561423241

出版时间：2002-8

出版时间：四川大学出版社

作者：陈智 编

页数：434

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

前言　　随着中国社会向商业化的变革和中国加入WTO，现代人面临的生存压力不仅仅生活节奏加快，也加重了人们的心理压力。
人们面临的心理问题对自身的威胁将远远大于生理疾病对自身的困扰。
心理问题已成为当代人必须面对的人生及社会问题，心理咨询已成为一门重要学科。
　　当代社会心理疾病正在蔓延，主要原因是：①社会的竞争越来越激烈，生活的节奏越来越快，使人们的心理压力不断增大。
②在现代社会里，随着物质生活的丰富和改善，精神上的空虚感也日益加重，精神空虚是导致心理疾病的重要原因。
③随着对心理因素重要性的认识更加深入，人们发现不少病症实际是心理疾病或心理因素起主要作用的心身疾病。
因此，心理疾病的种类增多了，范围扩大了。
④人类的寿命延长了，人口数量尤其是老年人口数增加，60岁以上的老年人成为心理问题的高发人群。
⑤心理卫生工作薄弱。
⑥心理保健意识缺乏。
⑦心理保健知识不够普及。
　　据调查，80%的人在不同的年龄阶段，都存在不同程度的异常心理、人格缺陷和习惯性不良行为。
而一切成就始于健康的心理。
不健康的心理会直接影响人们对周围事物的判断，导致决策失误，直接影响事业成功、个人成长、家庭幸福。
心理素质关系到人生的成败。
美国教育家戴尔·卡耐基调查了社会各界许多名人之后认为，一个人事业上的成功，只有15%是由于他们的学识和专业技术，而85%是靠良好的心理素质和善于处理人际关系的能力。
詹纳是1976年奥运会十项全能金牌的获得者。
他说：“奥林匹克水平的比赛，对运动员来说，20%是身体方面的竞技，80%是心理上的挑战。”在欧美，心理咨询师是一种备受人们重视和尊敬的职业，许多家庭及个人都有固定的心理咨询师，人们找心理咨询师解决心理问题像去看感冒一样普通。
孤僻、易怒、固执、轻率、自卑、焦虑、嫉妒、恐惧、性变态、赌博、吸毒、自杀、迷信等异常心理，在人们的日常生活中随处可见，这些异常心理不仅严重地影响了人际关系的处理，而且也妨碍了学习、工作、事业、家庭和社会。
　　我们如何克服自己或帮助他人克服其不良的心理倾向，学会洞察他人和自己内心的隐秘，成全美好的人格，拥有成功的人际关系呢？
心理咨询的理论及方法无疑会给我们正确的启示。
在特殊情况下，比如疾病、手术、青春期、更年期、性功能障碍、失恋、离异、丧偶、监禁等突变期，我们又应该如何调整自己的心态，保持健康的心理，以适应新的生活呢？
心理咨询的理论及技术也会告诉我们许多行之有效的方法。
　　在人生的各个阶段和社会的各个行业，心理都有着不同的行为模式和易受冲击的部分。
健康心理的标准是什么？
当我们产生了某种想法，这种想法的根源在哪里？
这样的想法是否正确？
它说明了什么？
在人生各个阶段和社会的各个行业，最易出现的心理问题是什么？
如何进行调适？
又如何提高工作和学习效率？

这也无疑是希望成功和幸福的人所必须面对的。
因此，许多曾接受过心理咨询的人都认为，心理咨询是现代人们必不可少的最美妙的一种精神按摩方式。
它能使人的心理获得突然面对平原和高空那样的豁然开朗、神清气爽和舒适平和的感觉，还能促进人的理解力和进取心，使人变得善解人意、充满激情。
……

内容概要

本书共分三大部分。
第一部分为理论篇，主要论述了现代社会生活与心理咨询、心理咨询的含义与性质、心理咨询的种类与形式、心理咨询的原则与一般过程、心理咨询人员的素质和能力、精神分析的理论与方法、行为治疗的理论与方法、合理情绪疗法的理论与方法、人本主义疗法的理论与方法以及心理咨询常用的技术等。
第二部分为实践篇，从实践的角度论述了心理咨询在学习咨询、网络心理咨询、团体咨询等领域的应用。
第三部分为心理测验在心理咨询中的应用，着重介绍了心理咨询工作者必备的心理测试量表。
　本书全面系统地介绍了心理咨询的理论、技术及其在咨询实践中的运用，比较全面的反映了当代心理咨询理论发展的整体面貌，内容翔实，语言流畅，对心理咨询实践有较好的指导作用，可供心理工作者、学校教师，思想政治工作者、德育工作者、社会工作者、大中学生、心理学爱好者和希望了解、学习和从事心理咨询工作的读者使用，还可作为心理咨询与治疗专业的培训教材。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

陈智，1968提2月生，籍贯重庆。
四川师范大学历史学专业本科毕业，四川大学经济哲学专业研究生，北京师范大学发展与教育心理学专业研究生。
目前，在四川大学主要从事哲学、心理咨询学、心理卫生学等学科的教学研究及心理咨询工作。
现任四川大学应用心理与心理健康教育研究所所

书籍目录

理论篇 第一章 概论　第一节 现代社会生活与心理咨询　第二节 心理咨询的含义与性质　第三节 心理咨询的种类与形式　第四节 心理咨询的原则与一般过程　第五节 心理咨询人员的素质和能力 第二章 心理咨询的理论与应用　第一节 精神分析的理论与方法　第二节 行为治疗的理论与方法　第三节 合理情绪疗法的理论与方法　第四节 人本主义疗法的理论与方法 第三章 心理咨询的常用技巧　第一节 心理咨询的技巧　第二节 心理咨询的五个心　第三节 心理咨询中的六个戒　第四节 心理咨询的七个不是　第五节 初学者在心理咨询中的注意事项实践篇 第四章 学习问题的心理咨询 第五章 人际关系的心理咨询 第六章 性心理问题的心理咨询 第七章 家庭婚姻的心理咨询 第八章 职业心理咨询 第九章 网络时代的心理健康 第十章 团体咨询心理测验 第十一章 心理测验在心理咨询中的应用 附录：心理咨询师国家职业标准 主要参考文献

章节摘录

二、精神分析学的基本理论　　在精神分析学说的基本理论中，与心理咨询和心理治疗有关的主要有以下三方面：关于无意识和压抑理论、人格结构理论和性欲理论。
(一)无意识和压抑理论　　无意识，亦译作潜意识。
无意识理论是精神分析理论的基础。
该理论认为：无意识的心理活动是一切意识行为的基础。
弗洛伊德的早期著作中，认为人的精神生活主要由两个部分组成。
即意识和无意识，中间夹着很小部分为前意识。
人们在清醒状态下，对自己所想所做的事的动机是清楚的。
即自己知道为什么要这么想这么做，这种心理状态就是意识。
在清醒的意识下面的无意识有两种含义：一是指人们对自己的一些行为的真正原因和动机不能意识到；二是指人们在清醒的意识下面还有潜在的心理活动进行着。
这后一种含义的无意识中，包含了各种人类社会伦理道德、宗教法律所不能容许的、原始的、动物的本能冲动、本能欲望，它也是从过去经验中获得的并积累的。
这些无法得到满足的情感体验、本能欲望与冲动，是被压抑到无意识之中的，但它们并不肯安分守己地呆在那里，而是在无意识中积极地活动着，不断地寻找出路，追求满足。
在意识与无意识之间有_一个中间区域，即前意识。
前意识里的内容通过仔细回忆、提醒即可想起来，召回到意识中去。
意识是直接感知的有关心理部分，这一部分在弗洛伊德的理论巾不太重要，他认为这仅是人心理活动有限的外显部分。
弗洛伊德曾做过这样的比喻，认为心理活动的意识部分好比冰山露在海洋面上的小小山尖，而无意识则是海洋面下边看不见的巨大的部分。
弗洛伊德认为在正常人和心理疾患来访者的行为中，都可以看出这种无意识的心理活动。
神经症来访者无意识心理活动的实例很多。
例如强迫洗濯者，无休止地洗手、洗衣。
极大地影响了正常的工作和生活。
他们在理性上清楚地知道不必要这么洗，不想去洗，但内心深处感到焦虑。
究竟为什么非洗不可，他自己讲不出道理，这个强烈的动机潜在无意识之中。
无意识之中各种本能冲动或动机、欲望一直都在积极活动，有时还很急迫，力求在意识行为中得到表现。
但无意识的心理活动又不能轻易直接达到意识中，这是为什么呢?因为本能的冲　　动、动机、欲望往往为社会道德、宗教法律所不容许，所以当其出现的时候，就会在意识中唤起羞耻感、罪恶感、焦虑感，对无意识中的本能冲动、动机或欲望进行压抑。
弗洛伊德认为无意识会施以相反的力量，向下、向内紧压。
这就是所谓压抑。
压抑力量像个“ 监察官 ”，其功能是把主体的经历和回忆，各种欲望和冲动保存和隐藏起来，不让它们在意识中出现，但这些东西并未消失，而是一直潜伏着、活动着，在压抑的作用下存在于意识之中。
阿根廷一位精神分析专家奥达拉教授曾举了这样一个实例，以解释压抑的作用。
她说：“ 如果自己的眼睛出了毛病，就戴一副墨镜，免得他人看见。
此时压抑就在这里发挥作用了。
捂着、盖着，不想让别人看见，但却引起他人的猜想——这人大概有惧光症，害怕阳光；也可能猜想是个斜眼或是她刚刚哭过，不愿意让别人看见哭肿了的眼睛。
墨镜在这里是要掩盖某些东西，即在其背后隐藏着某种东西。
这就是压抑。
它一方面在掩饰-另一方面又在暴露；一方面在隐瞒，另一方面又在揭露。

压抑从来不会使被压抑的东西消失。
”这些东西会以梦、口误、笔误、记忆错误等方式出现。
病态的压抑则可能导致疾病——即以神经症的形式表现出来。
许多神经症(如癔症、抑郁症、焦虑症、强迫症、恐惧症等)的病因都是压抑到潜意识内的某种本能的欲望、动机、情感与精神创伤所致。
这些被压抑的东西并不被个体所知觉。
但却在潜意识里兴风作浪，从而引起来访者的意识所难以理解的焦虑、紧张、恐惧、抑郁与烦躁不安，并表现出各种心理障碍。
强迫症或恐惧症来访者某些表面上显得荒唐不可理解的行为，实际上都有“隐意”，只是自己觉察不到而已。
精神分析的实质就在于揭示潜意识，使来访者得到领悟，症状就会随之消失。
(二)人格结构理论　该理论可概括为：本我、自我和超我，自我防御机制，性欲学说。
本我、自我和超我这是弗洛伊德晚年的学术贡献。
他把人格结构分为本我、自我和超我三部分。
“本我”(id)又译为伊特、原我，是一个最原始的与生俱来的潜意识的结构部分。
它代表生物本能和欲望，受利比多(1ibid)驱策；不知善恶，不懂道理和是非，按照“快乐原则”行事；追求直接的、绝对的和立即的满足，以释放紧张和焦虑，而不考虑因果和逻辑关系。
显然这是一种儿童的思想、行为模式，新生儿的人格结构主要是本我。
“自我”(ego)是人格的结构意识部分，是在与环境接触过程中由本我发展而来的。
人们能意识到的各种活动，如知觉、记忆、思考和动作，均是自我的机能。
它能知觉自身的种种需要。
奉行“现实的原则”。
调节本我的原始需要，采取社会所容许的方式方法。
指导自己的行为，以满足本我的需要，而维持个体的生存。
管制不被超我所容纳的冲动。
自我在人格结构中代表着理性和审慎。
这是成人的思考模式。
概括起来．自我具有这样的特性：它是由本我中分化出来的，一部分是无意识的，一部分是意识的，而主要是意识的；它合乎逻辑，受现实原则支配；对本我中的东西有检查权．防止被压抑的东西扰乱意识；它还要在超我的指导下，按外部现实条件，去驾驭本我的要求。
这样，自我可以说是同时在侍奉三个严厉的主人：超我、本我和现实。
“超我”(superego)也称理想自我。
超我是在社会化的过程中，将道德规范、社会要求内化为自身的良心、理性，对个体的动机、欲望和行为进行管制。
诱导自我使之符合社会规范，使个体向理想努力，达到完善的人格。
它遵循理想的原则，凡不符合超我要求的活动都将引起良心的不安、内疚甚至罪恶感。
弗洛伊德认为人格的这三种构成：本我、自我、超我之间不是静止的，而是不断地交互作用的。
自我在超我的监督下，按现实可能的情况，只允许来自本我的冲动有限地表现出来。
在一个健康的人格中，这三种结构的作用是均衡协调的。
本我是求生存的必要的原动力；超我在监督、控制主体按社会道德标准行事；而启我对上按超我的要求去做，对下吸取本我的动力，调整其冲突欲望，对外适应现实环境，对内调节心理的平衡。
弗洛伊德认为人的一切心理活动都可以在这种动力学的关系中得到阐明，当然如果本我、自我、超我三者之间不能保持这种动态的平衡，则将导致心理失常。
弗洛伊德的人格构成学说形成之后，他不再那么轻视意识的柞用。
基于对弗洛伊德的人格构成及意识的划分理解，人们曾用孚在海中的冰块来比喻其理论。
超我一部分在意识之中，一部分在无意识之中。
自我也是同样。

本我则完全处于无意识领域。
前意识是既可以变为意识又可以变为无意识的边缘部分，随冰块起伏而变化，意识是露在水面的部分，而无意识是潜藏于水下的那郝分。
随着冰块的起伏。
人格结构中的本我、自我、超我维持着一种动态的平衡。
……

编辑推荐

一书全面系统地介绍了心理咨询的理论、技术及其在咨询实践中的运用，比较全面地反映了当代心理咨询理论发展的整体面貌，内容翔实，语言流畅，对心理咨询实践有较好的指导作用。

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