第一图书网, tushu007.com

<<心理问题的自我疏导>>

图书基本信息

书名：<<心理问题的自我疏导>>

13位ISBN编号：9787564130350

10位ISBN编号：7564130350

出版时间：2012-1

出版时间：东南大学出版社

作者：鲁龙光

页数：197

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书根据作者鲁龙光实施集体心理疏导治疗时的录音整理而成，是对心理疏导疗法的具体实施进行的一次完整示范，详细阐释了心理疏导治疗的三个阶段，即提高认识(认识心理障碍)、实践锻炼(克服怕字)、巩固疗效(提高心理素质，改造个性)。
以口语化的形式进行表述，更为通俗易懂，深入浅出，容易为不同文化层次的读者所接受。
《心理问题的自我疏导》适合各类心理障碍，如强迫症、恐怖症、焦虑症、抑郁症、心身疾病、适应障碍及精神病恢复期患者等进行自我疏导治疗，也适合于普通人群解除心理困惑。

作者简介

鲁龙光，河南开封人，任南京脑科医院主任医师，教授，荣获国家“有突出贡献的中青年专家”称号。
从事临床心理卫生工作40余年，对心理疾病、心理咨询及治疗有独特的研究和很深的造诣，所创立的《疏导心理疗法》荣获国家级科技进步奖，被美国心理学家誉为“奇迹的疗法”。

第一图书网, tushu007.com

<<心理问题的自我疏导>>

书籍目录

第一讲 心理健康与心理疾病
第二讲 谈谈疏导疗法
第三讲 什么是心理
第四讲 如何看待睡眠
第五讲 精神病是可以治愈的
第六讲 青春期的危险性
第七讲 人际关系障碍
第八讲 关于性教育
第九讲 什么是个性
第十讲 强迫症和恐怖症的发病机理
第十一讲 抓住主线，克服“怕”字
第十二讲 “怕”字是个“虚、假、空”
第十三讲 克服“怕”字，认清是非真假
第十四讲 克服“怕”字，贵在实践
第十五讲 与“怕”字拼搏，决不逃避
第十六讲 如何克服强迫思维
第十七讲 改造个性，解放自己
第十八讲 改造个性，去掉“过”字
第十九讲 改造个性的长期性和艰难性
第二十讲 轻松、乐观、勇敢、果断、灵活、随便
第二十一讲 我的个性是如何形成的
第二十二讲 如何提高心理素质

章节摘录

同志们来了，我们就形成了一个战斗的集体，一支战斗队伍，一道去爬山，去攀登高峰。
我们都是战友，医生在这里起引路人的作用，因为医生熟悉路径，可以给大家作向导，有谁爬不动时，可以拉一把，扶一把，但最主要的还是要靠各人自己迈动两条腿爬上去。
疏导的意思就是通过疏通、引导使阻塞的部分重新畅通起来。
这里，首先是自己要有强烈的求治欲望，改变目前心理病态的愿望。
这是治疗最基本的动力。
第二是要有信心，要树立坚定的信心。
多年的临床实践证明，心理疏导治疗对强迫症、恐怖症的治疗效果是明显的。
一万余例的治疗经验说明，绝大多数病人都取得了不同程度的好转和痊愈。
许多病人被强迫症、忧郁症和恐怖症折磨了几年以至几十年，有的不能工作，不能正常生活，甚至丧失了生活的信心，有的不止一次想自杀。
许多同志在全国各大医院服用过各种药物，采取过各种技术手段，总是没有效果，但经过短短几天的心理疏导治疗，又重新鼓起了生活的勇气，扬起了前进的风帆。
因此我们希望在座各位也树立起必胜的信心，勇敢地和疾病作不懈的斗争。
第三是医生和病人必须密切配合、协调一致，并肩作战，让医生、信息、病人这三者融为一体，有机地结合在一起，成为一个有效的、灵活的、不断运动的整体。
在医生讲的时候，大家一定要认真听而且紧密联系自己，举一反三，进行对比。
比如医生讲到某个人的病案，你们就可以拿自己去比一比人家的病期长短、病情轻重，这样就可以帮助自己树立信心，增加勇气；再比一比别人的致病因素、致病原因，就能够帮助自己逐步地挖出心理障碍的根源，再将它清理出去。
因为我们的治疗是个循序渐进、由易到难的过程，要求一步比一步高，所以大家要和医生密切配合，努力在自己身上找出病的本质所在，也就是找出病根，然后再在医生的指导下自己挖掉病根，这个过程需要付出巨大的努力。
人家3天治好了几十年的病，要知道在这3天中人家付出了多大的努力啊！
有位病人也是长期强迫症患者，不敢拿笔写字，生怕写出“打倒XXX”的反动话，也是几天就治好了。
开始时我们要求他写反馈，他硬着头皮写了，花了整整一天一夜，不吃不喝才写了这么一张纸，他是克服了多么大的内心冲突，付出了多么大的代价啊！
后来他好了，一小时一气呵成，整整写了七页纸，他终于解脱了长期压在心头的重荷，获得了新生。
他的胜利是在医生的引导下靠自己努力换来的，而不是医生赐给的。
所以大家从现在起就要有个思想准备，准备付出艰苦的努力来攀登我们面前的这座高峰。
今天我在这里所讲的算是一个战前动员，同志们要树立信心，鼓起勇气迎战！
共同向心理障碍这个敌人作坚决的斗争。
每个人都应当这样想，别人能够治好病，我和他们的病一样，同属强迫症、恐怖症，那么我们经过努力也一定能治好。
……

编辑推荐

鲁龙光的《心理问题的自我疏导》共二十二讲，由浅入深、由易到难，循序渐进。
要求认识一点，结合一点。
每看一讲写出自己的心得体会或阶段性反馈，才能与自己实际密切结合，更能发现问题。
需要特别注意的是，心理疏导治疗的对象个体差异较大，治疗的每个步骤、环节又较为复杂，因此，对各种心理障碍的疏导治疗不是简单的文字叙述能说清楚的，如果遇到特殊问题，应向专业疏导者咨询，以求得到及时、妥善的处理。

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