

<<心理咨询与治疗>>

图书基本信息

书名：<<心理咨询与治疗>>

13位ISBN编号：9787564607289

10位ISBN编号：7564607289

出版时间：2010-9

出版时间：中国矿业大学出版社

作者：段鑫星

页数：263

字数：221000

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>

<<心理咨询与治疗>>

内容概要

心理咨询与治疗在我国是一门新兴学科，近年来发展迅速。

本书全面介绍了心理咨询与治疗的概貌，共分导入篇、理论篇与实务篇三个部分。

导入篇着重介绍什么是心理咨询，什么是心理治疗，并且就中国心理咨询与治疗走过的路程进行简要回溯；理论篇重点介绍了心理咨询与治疗的经典理论；实务篇着重介绍了咨询的基本流程、心理咨询的基本技术、青少年咨询与团体咨询。

本书适合于作为高等院校心理咨询与治疗课程的教学用书，也可供从事高校学生工作及心理辅导工作的人员和心理学爱好者阅读使用。

<<心理咨询与治疗>>

书籍目录

序

导入篇

第一章 心理咨询与治疗概述

一、心理咨询与心理治疗的概念

二、心理咨询与心理治疗的异同

三、心理咨询与治疗的发展

四、心理咨询师的自我成长

课后思考

扩展阅读

理论篇

第二章 精神分析流派及其咨询观

一、精神分析流派的形成与发展

二、精神分析流派的基本理论

三、精神分析治疗方法

课后思考

扩展阅读

第三章 行为主义流派及其咨询观

一、行为主义流派的形成与发展

二、行为主义流派的基本理论

三、行为主义治疗方法

课后思考

扩展阅读

第四章 人本主义流派及其咨询观

一、人本主义流派的形成与发展

二、人本主义流派的基本理论

三、罗杰斯“以人为中心”的治疗方法

课后思考

扩展阅读

第五章 认知流派及其咨询观

一、认知流派的形成与发展

二、几种代表性的认知治疗方法

三、艾利斯的理性情绪疗法

课后思考

扩展阅读

第六章 发展中的心理咨询与治疗方法

一、现实疗法

二、交互分析疗法

.....

实务篇

第七章 心理咨询的流程

第八章 心理咨询基本技术

第九章 团体咨询

第十章 青少年心理咨询与治疗

让每一颗心灵都沐浴在阳光中

参考文献

<<心理咨询与治疗>>

章节摘录

版权页：（一）森田疗法的基本原理 森田疗法主要适用于治疗一些具有神经质的来访者，也就是那些内向、习惯于自省，对自己的身心活动状态及异常都很敏感、被自我内省所束缚的个体。这些个体的神经质特点，使他们容易注意一些事情，感觉变得敏锐，更加促进注意的固着和感觉的敏锐。

在这种感受和注意的交互作用下，个体就会长期处于这种状态，无暇顾及其他事情，特别是一些人存在理应如此的信念，造成思想上的矛盾和痛苦，缺乏或存在过强的精神抗结作用，加剧了个体的痛苦。

这也就是森田疗法对于神经症原因的基本看法。

（二）森田疗法的治疗原则 森田疗法两个主要治疗原则是“顺其自然”和“为所当为”，建议来访者接受消极的情绪困扰，带着问题症状积极生活，做自己应该做的事情。

“顺其自然”，就是了解和接受自身的情绪、想法和作用机制。

比如说，人们对于恐惧、抑郁、焦虑这样的消极情绪常常会产生压抑、回避和消除的倾向。

这种抗拒消极情绪的做法，往往会让人陷入神经症的旋涡。

因此，没有必要抗拒这些消极情绪，要忽视它们、让它们自生自灭，通过努力不断创造积极情绪感受。

同样，对于一些不良想法和观念，也应如此。

特别是对于前面提到的注意和感觉的交互作用机制，如果人们能够认识到这一点，就能够减少注意对症状的固着和强化作用，打破精神交互作用机制。

无论如何，“顺其自然”治疗原则的终极目标就是要让人们认识和接受客观规律，不要用主观想象代替客观现实。

“为所当为”，就是接受痛苦的同时，不能把关注点停留在痛苦上，而是要转移到那些对自己的生活有确定意义并且能够看到成效的外部事物上。

这样做至少可能产生三个方面的好处：一是可以将指向内部的心理能量引导到外部事物上；二是可以缓解内部心理状态的固着情况；三是切实的行动会带来有意义的成效，不会影响学习和生活等其他方面。

如果一直把关注点放在内心世界的痛苦、抑郁情绪或者某些理所当然的信念上，持续思考和反省且不得其果之后，就会让人产生逃避或敷衍的行为态度。

这样的患者常常认为自己不能投入正常生活，什么都做不了，实际上他们是没有去做或不肯去做。

实际行动不仅可以打破精神交互作用，带来切实有效的成绩，而且有助于改造神经质的性格。

<<心理咨询与治疗>>

编辑推荐

《心理咨询与治疗:理论与实务》适合于作为高等院校心理咨询与治疗课程的教学用书，也可供从事高校学生工作及心理辅导工作的人员和心理学爱好者阅读使用。

<<心理咨询与治疗>>

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>