

<<心理健康生活知识>>

图书基本信息

书名：<<心理健康生活知识>>

13位ISBN编号：9787565002021

10位ISBN编号：756500202X

出版时间：2010-10

出版时间：合肥工业大学出版社

作者：郭嘉 编

页数：343

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>

## <<心理健康生活知识>>

### 内容概要

每一个人的生命的结果，都不只取决于他是否勇敢，是否努力，还取决于他以正确的方式去努力。而了解自己，正是发挥他最大潜能的前提。

“人，要认识你自己”这句话在古希腊时代就被看成是神的谕旨，它告诫人们要了解自己然后才能驾驭自己，在现在的生活中，这一点就更加重要。

希望这本书能够帮助你了解一些生活中不可缺少的心理学知识，从而获得生活的智慧，最终能够体悟人生的意义，实现自己的价值！

<<心理健康生活知识>>

书籍目录

第一章 心理咨询法 心理咨询概述 1.什么是心理咨询 2.心理咨询与心理治疗的异同 心理咨询的形式  
1.按来访者数量可分为个体咨询和团体咨询 2.按来访者是否本人可分为直接咨询和间接咨询 心理咨询  
过程 1.心理咨询过程的主要特点 2.心理咨询过程的基本阶段 心理咨询的原则 1.保密原则 2.自  
愿性原则 3.时间限定原则 4.感情限定的原则 5.伦理原则 当代心理咨询的理论和方法的整合趋向第  
二章 心理治疗的方法 心理治疗概述 1.心理治疗的定义 2.心理治疗的原则 3.心理治疗的种类 4.心  
理治疗的日标 心理治疗的过程 1.心理治疗的机制 2.心理治疗的阶段与步骤 心理治疗的方法 1.阿  
德勒疗法 2.精神分析疗法 3.格式塔疗法 4.存在主义疗法 5.咨客中心疗法 6.认知行为疗法 7.认知  
治疗技术 8.现实疗法 9.后现实疗法 10.静默治疗 11.支持疗法 12.电抽搐疗法 13.环境刺激疗法第  
三章 性心理障碍 性心理障碍概述 1.性心理障碍的概念 2.性心理障碍的判别标准 3.性心理障碍的  
成因 4.性心理障碍的预防 5.性心理障碍的治疗 性心理障碍各论 1.恋物癖 2.同性恋 3.恋童癖 4.  
窥阴癖 5.露阴癖 6.异装癖 7.摩擦癖 8.性施虐癖和性受虐癖 9.易性癖 10.其他性心理障碍第四章  
神经症 神经症概述 1.神经症的诊断标准 2.神经症的治疗 神经症各论 1.强迫症 2.抑郁性神经症  
3.焦虑症 4.恐怖症 5.疑病症 6.神经衰弱

章节摘录

插图： 进行初步诊断。

这一步的主要任务是对求治者的心理问题及造成此问题的原因进行分析和确认，此外，施治者还面对是否打算继续接待求治者并给予治疗做出决定。

因为并非所有的求治者都适宜做心理治疗，因此需要慎重决定治疗的适合性。

一般说来，求治者应符合精神状况没有错乱，并患有明显心理疾患或障碍，且愿意接受治疗者，才适合于心理治疗。

对求治者心理问题的确认和诊断的过程，是一个由此及彼、由表及里的过程。

它强调对深层次问题的注意，需要施治者不为表面现象所迷惑，并具有透过现象看本质的能力，能够把问题具体化，也就是施治者应注意事物的特殊性。

实际上，收集与问题有关的信息，进行综合分析、判断，然后决定心理治疗应采用的方法，是一个由部分（收集信息）到整体（综合分析、对问题的确认）再到部分（在抓到主要问题的前提下各个击破）的工作过程。

一位著名心理治疗专家在谈到心理诊断时建议：第一，不要把不同的东西分开来想，这样做可能会以偏代全，就像盲人摸象一样；第二，对放置着各种不同东西的场景，集中注意力去观察它的构造；第三，抓不准和完全不懂时，即成为问题所在的部分，需放到更大的背景和构造之中进行系统观察。

<<心理健康生活知识>>

编辑推荐

《心理健康生活知识》：健康生活知识系列

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>