

<<心理疗法探索>>

图书基本信息

书名：<<心理疗法探索>>

13位ISBN编号：9787565904233

10位ISBN编号：7565904236

出版时间：2012-8

出版单位：北京大学医学出版社有限公司

作者：李振涛

页数：236

字数：218000

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>

<<心理疗法探索>>

内容概要

《心理疗法探索--森田疗法和内观疗法的借鉴与创新》(作者李振涛)中“神经质所致病感心理疗法”与“改变应对方式心理疗法”可以改变因为人格特质中敏感、求全、疑病、反思、情绪不稳定因素以及强迫症、疑病症所导致的情绪纠结,使人实现“与情欲和谐”。

本书中“心理平衡疗法”可以帮助人们在不同时空出现适应不良时,通过增强同欲望、需求相关的行为能力及抗挫折能力而实现“与时空和谐”。

本书“内观—认知心理疗法”除了可以帮助人们改变自我中心的认知偏差,还可以在对健康与生命进行内观—认知的过程中,实现“与生命和谐”。

作者简介

李振涛，1961—1968年毕业于天津医科大学；1968—1978年在开滦精神病防治院任主治医师；1978—2006年在天津医科大学精神医学教研室历任讲师、副教授、教授、硕士生导师、吴成中院士博士生导师组成员；1981年至今任天津医科大学总医院心理卫生科主任医师。

任中华医学会行为医学分会(第3、4届)常务委员、中华医学会心身医学分会(第2、3届)常务委员—中华医学会精神科分会(第2、3届)委员；为中国心理学会临床与心理咨询首批注册督导师、中国心理卫生协会森田疗法应用专业委员会副主任委员、中国心理卫生协会内观疗法专业学组副主任委员；为日本森田疗法学会外籍会员(1995年)、日本内观疗法学会外籍会员(1998年)、国际中华应用心理学研究会名誉理事长(2003年)。

获中华医学会“中华行为医学杰出贡献奖”(2011年)、中国心理卫生协会“中国内观疗法终身成就奖”(2011年)。

<<心理疗法探索>>

书籍目录

- 第一章 森田疗法的研究与创新
 - 第一节 关注心理治疗
 - 第二节 森田疗法的接触、试行、改良
 - 第三节 森田疗法适应证的研究
 - 第四节 森田疗法治疗机制的研究
 - 第五节 森田疗法的文化与时空因素
 - 第六节 小结
- 第二章 神经质所致病感心理疗法
 - 第一节 概念
 - 第二节 疗法来源
 - 第三节 治疗理论
 - 第四节 具体操作
 - 第五节 个案分析
 - 第六节 小结
- 第三章 改变应对方式心理疗法
 - 第一节 概念
 - 第二节 强迫症状、疑病症状形成的机制
 - 第三节 治疗理论
 - 第四节 治疗方法
 - 第五节 个案分析
 - 第六节 小结
- 附：强迫症的解析——强迫症发生与治疗中的行为医学
- 第四章 心理平衡疗法
 - 第一节 概念
 - 第二节 心理问题与功能性心理障碍形成的机制
 - 第三节 治疗理论
 - 第四节 治疗方法
 - 第五节 个案分析
 - 第六节 健康人群心理调节——心理平衡之路
 - 第七节 小结
- 第五章 内观-认知心理疗法
 - 第一节 概念
 - 第二节 疗法来源
 - 第三节 内观-认知心理疗法的理论与操作
 - 第四节 内观-认知心理疗法的推广应用
 - 第五节 小结
- 参考文献
- 发表文章列表
- 致谢
- 写在后面

<<心理疗法探索>>

章节摘录

版权页：插图：3.第三次“大概懂得了强迫症，不再那么痛苦了！”

”观察诊疗过程中患者行为：第一次来时拘谨，观察坐的椅子，诊疗中突然问妈妈：“你的脚碰我的水杯边儿了吗？”

”医生让妈妈伸直了腿，妈妈的脚距离水杯半米左右。

这次来，行为已经很轻松，摸椅子、坐椅子能很快完成。

“‘排除’的时间少了。

过去每个动作要10~15秒去排除是否粘上脏东西，现在，5秒就可以了。

”“洗手要依次手、手指、指甲尖像外科大夫那样洗。

洗澡、刷牙要按程序，中间错了就要停住、僵持一会儿。

一旦感觉被污染了，非常紧张、害怕，妈妈说我脸色都吓白了。

”指导：暴露恐惧，松弛训练：学习深缓呼吸、冥想、“舒尔兹六公式”放松训练（每日2次）。

强化健康三准则中的目的准则与行动准则，做事努力关注“目的性、迅速、简捷、有效”。

作业日记。

减药：氟西汀40mg减到20mg，每日一次。

4.第四次妈妈代诉：“出现强迫的幅度小了，持续时间短了。

刷牙时间短了。

自己洗内裤了——过去只洗手，您看她脖子是脏的，内裤让别人洗，是真怕脏吗？”

”（“怕的是精神上的脏再来，并非是怕物质的脏吧？”

”——医生）主诉：“是怕精神上的脏，是虚构原则，是画老虎。

按您所说的，不仅画了老虎，还端着枪不放，不干活儿，所以变成了今天这样。

”“开始试着走出家门，去上夜校了。

过去外语还行，补习一下想找工作。

”“妈妈一出现，我就想到病，为此去年曾有不如其死的想法。

”指导：告诉妈妈：注意调节精神距离，见她好转，精神距离拉近，马上看到，马上鼓励。

一般重复强迫行为时，精神距离拉远，当没看见，过后再做建议。

强化4项训练。

积极推动现实生活（工作、运动、消遣、人际），以大循环带动小循环（疾病调节），无须每天沉浸在小循环中，从病到调病反而离不开病感。

作业疗法。

停止用药。

5.第五次妈妈代诉：“在这儿治疗的进步，同以往各地治疗似不一样，症状频率降下来了，纠缠时间短了，洗手时间几乎正常了，月经期间犯病也比以前轻，关心别人了，晚上还给我捶背。

今天在医院外面饭馆吃饭也没挑筷子，过程很快。

”主诉：“训练有效。

那4个过程反应得快了。

害怕（对不洁）程度低了。

”“但是有反复。

不知道什么时候又要重复洗几下子。

”

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>