

<<孤独的心灵>>

图书基本信息

书名：<<孤独的心灵>>

13位ISBN编号：9787810866392

10位ISBN编号：7810866397

出版时间：2010-2

出版时间：第四军医大学

作者：施旺红

页数：302

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>

## <<孤独的心灵>>

### 前言

良好的人际关系是个体心理健康的重要标志之一，是社会繁荣、稳定与发展的前提，人际关系的和谐也是构建和谐社会的重要内容。

俗话说“在家靠父母，出门靠朋友”，这是几千年来的经验之谈，也充分说明了人际关系的重要性。小到家庭，大到社会。

处理不好人际关系小则会影响到家庭的和睦，大则影响到社会的健康发展。

在长期的心理咨询中，我们发现，社交障碍已经成为当今社会尤其是青少年的主要心理问题，是导致当今社会人们心理痛苦的主要原因。

调查发现，在“90后”大学生常用的交流方式中，发短信、聊QQ分别以74.1%和63.7%的比例高居前位；而传统聚会联谊和信件交流等沟通方式则不被青睐，仅有17.4%和13.8%的大学生愿以这种方式交朋友。

同时，77.4%的大学生感到缺少知心朋友，会因自己无人倾诉而觉得“莫名空虚”和“无助”。

社交恐怖症（social phobia），又称社交焦虑、对人恐怖症，是一种常见的心理障碍。

社交恐怖症患者精神极度痛苦，严重影响社会功能。

严重者往往闭门不出，有更高的患抑郁症及自杀的危险性。

## <<孤独的心灵>>

### 内容概要

森田疗法是由日本东京慈惠会医科大学教授森田正马在1920年创立的。森田学说的理论体系不是出自某种理论的延伸或实验室的结论，而是来自森田先生自身的神经症体验和他多年的临床实践经验的总结。

森田疗法经过几代日本学者的不断发展，其价值已被充分证明，并已在世界范围内得到广泛的应用。

本系列丛书旨在展示森田疗法在中国的运用及其理论上的进展与突破。

近年来，经我国的临床验证，森田疗法是治疗神经症理想的方法，它使众多为神经症所苦恼的人获得了新生。

为此，本系列丛书拟推出抑郁症的森田养生法(即《轻松告别抑郁症》，已出版)、社交恐怖症的森田疗法、强迫症的森田疗法等专著。

本系列丛书是作者在诊治大量患者的基础上撰写而成，附有许多真实案例和患者体会，读者当会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”之感。

## <<孤独的心灵>>

### 作者简介

施旺红，1966年生，医学博士，第四军医大学心理学教研室教授，临床心理学专业硕士研究生导师，日本九州大学访问教授，东京慈惠会医科大学高级访问学者。

著有《战胜自己——顺其自然的森田疗法》、《轻松告别抑郁症——森田养生法》、《社交恐怖症的森田疗法》等专著。

主要研究方向：森田疗法，社交恐怖症、抑郁症及强迫症的心理治疗。

## <<孤独的心灵>>

### 书籍目录

引子：人是群居动物宝宝为什么不和我说话孩子为什么不愿上幼儿园太多的爱我承受不起我恨老师我为什么不愿见同学我是个“坏”孩子我想有个家我不想回宿舍我为什么自卑我为什么交不到朋友我为什么害怕异性谁杀了马加爵？

嫉妒是魔鬼宅男宅女职场“菜鸟”如何变“老鸟”为什么惧怕上司剩男剩女三年阵痛七年之痒婆媳过招我为什么无法与孩子沟通朋友是背着刺的刺猬钱和情迷途的羔羊退休后不想与人交往我为什么恐惧与人交往？

附录人际关系心理效应

## &lt;&lt;孤独的心灵&gt;&gt;

## 章节摘录

老婆孩子无法安慰，花样年华如此狼狈！

错位的教育，会使人的心理趋于扭曲，精神走向偏执，这种现象，曾经被赋予一个名词，叫做“教育杀人”。

把它与“李明杀师”事件联系起来，的确是很贴切的，首先，现行的教育体制和招生体制下存在一些问题，一些教育行政部门把“升学率”视为“政绩”。

大家都成了“分数的囚徒”，教师的有限责任演变成无限责任，让他们身心俱疲。

没有健康的教育，就没有健康的教师，也就没有健康的学生，其次，教育缺乏爱心与智慧，就很容易变异为“杀人的教育”，据说李明在初中时就被一位老师打断过腿。

在功利的应试教育体制下，时不时制造出一株株畸形的“病树”就不足为奇了。

记得曾经有过这样的报道，说某镇政府出台了“奖教奖学”方案，对在高考、中考及小学毕业会考中取得优异成绩的学生进行重奖。

对在该镇中学就读如果考上清华、北大的学生重奖50万元。

据说此举可以在该镇营造一个“尊师重教、崇尚文明”的风气。

我真怀疑用重奖或者用多少个50万元就可以营造“尊师重教、崇尚文明”的风气，因为它既然认为靠金钱就可以“营造”，说白了其本身崇尚的正是金钱而不是真正的文明。

## <<孤独的心灵>>

### 编辑推荐

《孤独的心灵(我为什么不愿与人交往)》：社交恐怖症，又称社交焦虑、对人恐怖症，是一种常见的心理障碍。

<<孤独的心灵>>

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>