第一图书网, tushu007.com

<<心灵重塑>>

图书基本信息

书名：<<心灵重塑>>

13位ISBN编号：9787200042887

10位ISBN编号：7200042889

出版时间：2001-8

出版时间：北京出版社

作者：徐俊冕

页数：137

字数：85000

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

内容概要

近二十年来，由于心理障碍、心理生理疾病的显著增多，人们迫切需要应用心理治疗和心理咨询的方法促进自身和群体的心身健康。
　本书共分七部分，一是讲“解铃还须系铃人”的道理。
笔者之所以说这是心理治疗与心理咨询的第一原则，是因为不理解、不掌握这个原则，可以说心理治疗与心理咨询尚未入门。
因为心理治疗并不是把治疗者的观点和意志强加给病人，也决不是代替病人作决定和选择，治疗者只是起引导和鼓励作用，提供新的学习机会，促进患者解决心理问题。
任何态度和行为改变都是病人自己选择的。
治疗者向病人说的话不在于内容如何正确，最重要的是要适合病人的心理，能为病人所接受。
在这一部分也讨论了医患关系问题，因为良好的医患关系是心理治疗的共同因素，虽然医患关系良好本身并不足以保证心理治疗成功，但对各种心理治疗一说，良好的医患关系却是必要的条件。
人本治疗对医患关系尤为看重。
故在这一部分作了介绍。
二是讲暗示和心理分析。
三是讲学习理论和行为治疗。
四是讲认知心理治疗，着重介绍艾里斯的合理情绪疗法与贝克的认知心理治疗。
五是一个特殊的部分，论述我国古代提出的心理治疗纲领和“以情胜情”的独特心理治疗，以发扬我国传统文化的成就和宝贵经验。
六是以几种常见的心理障碍如惊恐障碍、强迫症、社交焦虑症为例，说明认知行为治疗的显著疗效。
七是借用少女小玲的故事说明心理治疗过程常常不会一帆风顺，而是峰回路转，问题层出不穷。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

徐俊冕，复旦大学医学院（原上海医科大学）医学心理学教授、硕士生导师。
上海中山医院和上海精神卫生中心主任医师。
中国心理卫生协会心理治疗与咨询专业委员会副主任委员。
中国心理学会医学心理学专业委员会委员。
主要著作：《医学心理咨询方法》《认识心理治疗》《让心中的

书籍目录

前言一、心理治疗与心理咨询的第一原则 解铃还须系铃人二、潜意识心灵的暗中出演 暗示的威力 探索隐藏于水面之下的心灵冰山 修改过时的“心灵地图”三、人皆可以为尧舜 望梅止渴和巴甫洛夫的狗 桑代克的猫和斯金纳的箱子 张子和的“惊者平之”与系统脱敏疗法四、信念的魅力和认知矫正 最后一片叶子 杯弓蛇影与认知心理治疗五、我国是心理治疗的故乡 中国古代提出的心理治疗纲领 中国独特的“情绪认知疗法”六、走出心理障碍的怪圈 驾驭惊恐也不难 解开精神枷锁，走出强迫怪圈 不要学“追逐自己尾巴的猫” 一个被忽略的普遍而且重要的问题七、在精神成长的道路上 少女小玲的故事结束语

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