

<<心理综合咨询实务>>

图书基本信息

书名：<<心理综合咨询实务>>

13位ISBN编号：9787300166650

10位ISBN编号：7300166652

出版时间：2013-1

出版时间：中国人民大学出版社

作者：黛安娜·惠特莫尔

页数：202

字数：181000

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>

## &lt;&lt;心理综合咨询实务&gt;&gt;

## 前言

领悟。

咨询中的每个步骤和每次努力都是为了这一刻：脸部放松，眼睛发亮，恍然大悟后微笑。当紧张和怀疑消失后，你的患者会从一个新的角度来看待他自己的人格和生命。他会有一种轻松感，或者说是感激。

也许，作为一名咨询师，你已经身经百战，遇到过不计其数的抗拒。这曾让人感到艰难，让人不胜其烦。

但现在，所有这一切都已成过去。一种咨询师和患者都一直追求的全新认识出现了。

何为领悟？

它是怎样产生的？

尽管很多人都提出了各种假设，但没有人真正了解它。

要促进对它的理解和转变，与其说是一种技术知识问题，不如说是一种直觉和经验。

你可以将它比作滑雪。

好的滑雪者知道怎样轻松地转弯，怎样准确地平衡身体，如何优雅地在斜坡上做动作，而“周末滑雪者”则可能重重地摔跤，栽倒在厚厚的积雪里，给自己制造一堆麻烦，甚至会给其他人带来危险。

心理咨询领域与此类似。

有些人自诩为咨询师，试图使其患者接受他们的观点，或者潜意识里将患者的问题归咎于患者自身。这些人自认为是伟大的救助者，带着自己的情绪侵入患者的生活，对他们的抗拒感到愤怒，或对他们的痛苦感到心烦，严厉地评判他们，或强迫他们改变，因此使处在困境中的患者更加困惑。这些人就是助人职业中的“周末滑雪者”。

而另一些人则像滑雪冠军：他们在正确的时间做出正确的举动。

他们滑过凹凸不平的路面，轻松地应对患者内心世界的危险。

他们唤起患者自身的优势资源，帮助他们成为他们自己所选择的那种人。

黛安娜·惠特莫尔一定属于第二类人。

多年来我一直与她一起从事心理综合咨询专业人员的培训工作。

我无数次地看到她与受训人员在一起时灵感的闪现，也看到她陪着这些人克服障碍，步入自由王国。

不要期待通过阅读此书便能学会她的技艺。

那些技艺是难以言传的。

但是你可以期待如下好事的出现：如果你对咨询感兴趣，那么这是一个良好的起点；如果你正在学习成为一个咨询师，那么本书将会给你一种平衡的视野，帮助你展现最好的一面；如果你已经在此领域工作，那么你可能会发现新的风景和令你惊喜的前进方向。

心理综合咨询是一种创新。

它是一种充满活力的实用主义取向，旨在便利而快速地得出结论。

它强调意志以及人类选择的能力；它充分地利用想象力；它承认人类超个人领域的存在--灵感、敬畏和欣悦；它鼓励患者以自己的方式采用各种具体的技术来解决问题。

所有良好的咨询都有着严格的要求。

一名优秀的咨询师必须清晰地、轻松地感受内心世界，沉着地面对痛苦和愤怒，有效地处理意外情况，但最重要的是开放且接纳他人。

## <<心理综合咨询实务>>

### 内容概要

《心理综合咨询实务（第3版）》是一本介绍心理综合咨询理论与实践的入门书籍，它将引导心理咨询师将心理综合咨询理论运用到咨询实践过程中去。

作者黛安娜·惠特莫尔引领读者经历了咨询的不同阶段，生动地描述了不同阶段所运用的方法及患者与咨询师之间关系的本质。

另外，《心理综合咨询实务（第3版）》还介绍了咨询实践中极有深度的案例，使自身更具操作性和实用性。

<<心理综合咨询实务>>

作者简介

作者:(英)黛安娜·惠特莫尔 译者:姜飞月黛安娜·惠特莫尔,英国心理综合咨询与教育责任中心主席、儿童完满发展投资中心主任。  
她也是英国心理治疗协会的咨询师,以及英国心理咨询与治疗联合会的认证督导师。

## <<心理综合咨询实务>>

### 书籍目录

- 1 心理综合咨询的方法
  - 心理综合咨询的目标
  - 心理综合咨询的水平
  - 心理综合咨询的超个人层面
- 2 心理综合咨询师
  - 心理综合咨询的背景
  - 咨询师
  - 心理综合咨询师的态度和功能
  - 咨询师的治疗风格
- 3 心理综合咨询的基本技术
  - 体验式治疗工作
  - 协调认知与意志
  - 宣泄
  - 技术
- 4 诊断与评估
  - 初次会谈
  - 建立工作假设
  - 总结
- 5 咨询的初始阶段
  - 第一部分
  - 第一部分之后
  - 长期的生活模式
  - 从属人格的冲突和有限的认同
  - 自我认同和精神自由
- 6 咨询的中期阶段
  - 自我认同；“我”
  - 蜜月期的结束
  - 总结
- 7 超个人层面的咨询
  - 超个人心理学
  - 自我和超意识
  - 超个人在咨询中的价值
  - 超个人背景
  - 超个人咨询中所使用的技术
  - 精神智能：范式转换
  - 痛苦和危机的创造性应用
  - 进步与退步的痛苦和危机
  - 当今世界形势
  - 渴望和阻抗：升华的压抑
  - 结论
- 8 咨询的最后阶段
  - 未完成的事件
  - 患者未来的生活方向
  - 咨询过程的最终评估
  - 与咨询师的分离

<<心理综合咨询实务>>

结论

9 南希：个案

初次会谈

南希的背景信息

咨询的初始阶段

咨询的中期阶段

咨询的最后阶段

参考文献

附录1S

基本自我认同I

基本自我认同

索引

## 章节摘录

第二，反向培养。

为了打破恶性心理循环，理想模式技术可用于培养所需要的个性和情感状态。

这一思想建立在瑜伽的经典原则之上，即若问题不能自行解决，那么其对立面一定可以提供解答。

一个深受恐惧和焦虑困扰的患者可培养出勇气和胆识；一位充斥着愤懑情绪的人可以发展出怜悯和同情；而一个丧失自我肯定的患者将会逐渐懂得珍爱自己。

理想模式技术与“积极思考”不同，也不意味着咨询师替代患者去积极地直面困难问题，但却对患者的积极思考或直面困难起到最有效的辅助作用。

它让我们确信咨询不仅是走进痛苦和消极面，更为我们提供了广阔的视野和重生的机会。

第三，明确总体方向和目标，这是理想模式技术的运用，它适用于大多数的心理咨询后期阶段，特别是当患者迫切要求问题得以解决时。

那些遭受痛苦折磨的患者虽无法立即做出潜意识层面的回应，但却可以对疼痛做出快速反应。

根据东方的达摩教义，我们每一个人都有一个理想的生活模式，都有一个隐含在心的蓝图。

心理综合咨询也认为，个体在更深层的潜意识中存在某种目的，而通过使用理想模式技术，就可以发现这一点。

从积极的意义上来说，达摩代表了患者展现的各个方面的进展，并且是一步一个脚印地实现了对理想模式的理解和认识。

这一理想模式不是来自对外在形式的抽象，也不是一个遥不可及、不切实际的目标，而是真实地存于个体之中，因此是可以实现的。

理想模式技术对咨询起到了重要的促进作用，并拓展了关于潜意识内容探索的范围，被压抑的情感得到了宣泄，对患者的疗效显著。

它为心理咨询重新赢得了荣誉，包括帮助患者树立探索人生的目标、消除其中的障碍并促进目标的实现。

阿萨吉欧力在所有的心理治疗过程中都将理想模式技术视为关键的一步，因此它受到了普遍的重视。

他强调，尽管是在想象中解决问题，但是在治疗开始前对负性消极因素必须予以清楚的认识，这样才可能产生比较好的预期效果。

当患者能够很好感知和体验并能够不被事件引起的情绪控制的时候，理想模式技术的三种方法任用其一都会是最有效的。

通常首先需要做的是暴露患者的所有问题，使其能够面对问题产生的体验和理解并接受问题的存在这一现实。

如果不这样，而是应用建设性的心理技术去强迫患者，则可能会引发治疗的阻抗。

理想模式技术对于那些超我过于强大或有自我厌恶的患者并不适用。

在这种情况下，理想模式技术会被视作一把标尺，即在批判的同时也会强化超我的一系列不切实际的要求。

患者自身必须具备这样的能力，即将理想模式看作一个愿景而不是作为一个心理武器对其自身进行攻击。

能够做到这一点的患者是比较明智的，并可以利用此技术改善自我认知。

.....

## <<心理综合咨询实务>>

### 编辑推荐

黛安娜·惠特莫尔编著的《心理综合咨询实务（第3版）》主要是介绍沟通精神分析的具体实践技巧。  
精神分析是一种独特的、综合性的心理治疗方法，本书详尽介绍了心理咨询和治疗中使用的这种技术，内容涵盖了与心理治疗相关的情感、行为和身体体验等方面的理论。

<<心理综合咨询实务>>

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>