

<<别把烦恼带回家>>

图书基本信息

书名：<<别把烦恼带回家>>

13位ISBN编号：9787501968763

10位ISBN编号：7501968764

出版时间：2009-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：（美）诺科斯，（美）盖伊 著，蔡丹，朱愉 译

页数：264

译者：蔡丹,朱愉

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>

## <<别把烦恼带回家>>

### 前言

《别把烦恼带回家》，远远不只是一本献给心理咨询工作者的书，更是一本帮助所有人成长的自我关怀指南。

本书两位作者都是“自我关怀”的专家，在繁忙的本职工作外，还兼任自己的咨询师。

其中一位作者（J.D.Guy）还是四个孩子的父亲。

在作者多年探索与切身感受下，本书为你呈现了12种自我关怀的策略。

这些策略的目的只有一个，让你享受工作与生活！

你可以根据自己的胃口与喜好，配置各种个性化的自我关怀菜单。

策略1：找到自己的个人价值，尤其是工作给你带来的价值。

它让你开始了解“自我关怀”的重要性。

策略2：工作给你带来了什么回报？

难道只是经济上的收获吗？

找到这份工作中丰富的资源，让自己更有信心坚定地走下去。

## <<别把烦恼带回家>>

### 内容概要

我们希望这本书能够触及你的内心，推动你的实践工作。

希望这12个自我关怀的方法能够让你无论是在进行心理治疗工作时，还是回归到一个普通人的时候，都能够拥有全新的感受。

我们更希望这本书能够带领你一步步实现这个目标。

当然，要达到这个目标，你自己首先必须振奋精神，要对生命的每一刻都心存感激，满怀热情！

如果你的激情已经被这本书点燃，哪怕还只是星星之火，那么我们也可以欣慰地说，我们的努力已经得到了最丰厚的回报。

## <<别把烦恼带回家>>

### 作者简介

John C.Norcross ( J.C.N ) , 临床心理学博士 , 美国心理学职业委员会委员 , 美国宾夕法尼亚州斯克兰顿大学心理系教授。  
国际社会与临床心理学会前任主席 , 美国心理学会 ( APA ) 心理治疗分会前任主席、常务委员 , 《临床心理学杂志》编委会成员。  
已出版15部专著 , 如《基于证据开

## <<别把烦恼带回家>>

### 书籍目录

第一章 心理治疗师的个人价值 科学与实践的融合 个体与环境的结合 逆势而行 自我关怀的伦理需要 自我关怀中的悖论 关于心理治疗师自我关怀的研究 第一步,自我意识与自我监控 把自我关怀当做头等大事第二章 回顾回报 办公室里获得的回报 办公室外获得的回报 内化回报重新定位第三章 认识危害 空间隔离 情感孤立 患者行为 工作环境 治疗关系 心理健康的产业化 心理治疗师个人固有的危害 职业倦怠 应对危害第四章 关注身体 睡眠 身体休息 营养和水合作用 身体锻炼 人际接触 小结第五章 扶持关系 办公室里的扶持关系 办公室外的扶持关系 小结第六章 设定界限 设定办公室里的界限 设定办公室外的界限 小结第七章 认知重建 自我监控 治疗师的5项错误的“必须”认知 错误认知 反移情管理 小结第八章 维持健康驿站 不健康的逃避方式 办公室里的健康驿站 办公室外的健康驿站 一个学院派的警告 小结第九章 营造充满活力的环境第十章 接受个人治疗第十一章 塑造咨询师的精神与使命感第十二章 培养创造与成长

## <<别把烦恼带回家>>

### 章节摘录

第一章 心理治疗师的个人价值科学与实践的融合身为心理治疗师，当然就逃不开治疗效果的问题。从科学及临床角度看，我们知道执业者个体、治疗关系都会对咨询起一定作用，至少与具体治疗手段起到同样效果。

如果咨询师对疗程心中有数，就会知道咨访关系带来的效果更大，通常会超过治疗技术的效果（treatment effects）（Wampold, 2001）。

心理治疗中的咨访效果的元分析效果平均在5%~9%（Crits-Christoph等, 1991；Wampold, 2001）。

一项在管理式医疗制度体系中开展的、针对“不同治疗师是否带来不同结果”的研究，共调查了6146位患者以及581位临床咨询师。

调查显示：大约5%的治疗效果取决于治疗师，而0%是由于具体的治疗（Wampold & Brown, 2005）。尽管研究者做了很多尝试，在实验中将执业者个体作为控制变量，但治疗师本人及其对治疗的付出令人难以忽视。

咨询师也可以促进与患者的关系。

哪怕只是个对这个行业一知半解的从业者都知道，治疗关系是治疗工作中不可或缺的土壤。

绝大多数统计调查都显示，治疗关系，包括同感、支持（collaboration）、联盟（alliance）等，可以解释大约10%的心理治疗效果（Norcross, 2002）。

而治疗效果中的其余部分则可归功于具体的治疗手段。

## <<别把烦恼带回家>>

### 媒体关注与评论

很多年前，有个轰动一时的事件：广东省某自杀危机干预中心的主任最终因患抑郁症自杀身亡。这足以说明心理咨询和治疗这一职业的高危性。

想想原因也简单：环境险恶，经常接触负面情绪和信息；自以为是，遇到自己过不去的坎觉得无人能给自己答疑解惑；压力巨大，被别人的烦恼乃至生死牵连；内心挣扎，遇到移情、反移情效应不得不天人交战……现在，有这样的一本指南性的书提醒咨询师们加强对自己的觉察，告诉咨询师如何处理自己的压力和心理问题，实在是一件大好事。

更何况，这是一本操作性和趣味性都很强的好书呢！

——华东师范大学心理咨询中心主任 叶斌教授常被问起“老为别人排忧解难，你自己有烦恼怎么办？”

”嗯，工作繁忙难免会有压力，只有懂得自我关怀，才能重拾轻松与快乐。

从事情商研究多年，我总会为找到提升情商能力的好方法雀跃不已，迫不及待地想与周围的朋友分享。

而这本书，不仅指导你我轻松工作的秘诀，更亮出了“爱惜自己，为心灵除疫”的秘方，相信定会令每位读者获益匪浅。

让我们一起甩开烦恼，享受精彩生活吧！

——著名心理咨询师，资深媒体人 张怡筠博士在助人领域，人们往往更关注求助者，而事实上，助人的过程本质上是助人者与求助者双向互动、平行成长的交互关系，这意味着助人者同样是不容忽视的潜在案主。

这本书打破了一个神话，还原了一个事实，卸下了一个沉甸甸的包袱：助人者也是一个普通人，甚至是一个容易受伤而且需要治疗的脆弱群体。

助人者同样需要不断的自我维护、自我治疗、自我关爱和自我发展。

这是写给心理咨询师、社会工作者等专业助人者的一本自助指导手册，它不仅发出了善意的提醒，而且，留下了清晰的路标。

即使对于普通读者而言，这也是一份帮助我们忙里偷闲进行自我疗伤并且优化生活的精美礼物。

——华东理工大学社会工作系副主任 王瑞鸿教授

## <<别把烦恼带回家>>

### 编辑推荐

《别把烦恼带回家:心理治疗师的自我关怀指南》为轻工业出版社出版发行。

<<别把烦恼带回家>>

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>