

<<心灵晤谈>>

图书基本信息

书名：<<心灵晤谈>>

13位ISBN编号：9787509147597

10位ISBN编号：750914759X

出版时间：2011-5

出版时间：人民军医

作者：金铉春

页数：159

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>

<<心灵晤谈>>

内容概要

本书以培养自我共情能力为基础，介绍了自我分析及心理咨询与调整的常用方法，并在实际运用与操作上给予具体指导，通过真实的案例让读者更加清晰地了解心理咨询与调整方法的作用过程，并从中学会掌握心理咨询与调整的具体法。

同时以真实的案例让读者了解人格特征对人们生活态度及状况的影响力，更清楚地揭示了人格形成初期的具体过程与出现心理问题之间的关联，进而让读者懂得如何提高自己和他人对内心活动的觉察，降低负面人格成长因素对人们言行的影响。

让读者能够更灵活地掌握与运用到实际的心理咨询与调整过程中，更好地帮助自己和他人改善心理状况的方法。

<<心灵晤谈>>

作者简介

金铉春，女。

中国科学院心理研究所医学心理学与心理咨询治疗学硕士，国家职业资格认证二级心理咨询师，北京师范大学国学博士班在读。

曾受聘为首都师范大学科德学院副教授(主讲心理咨询技能)。

现任北京友帮助仁心理咨询中心专职心理咨询专家、催眠师、督导师、企业EAP心理课程讲师。

兼任北京心理卫生协会理事。

<<心灵晤谈>>

书籍目录

- 第1章 正确掌握心理咨询与调整方法
- 第2章 共情——心理咨询基本功
- 第3章 运用精神分析调整的具体方法
- 第4章 运用森田疗法的具体方法
- 第5章 运用合理情绪疗法的具体方法
- 第6章 运用行为疗法的具体方法
- 第7章 综合运用心理咨询与调整方法
- 第8章 如何做好家庭系统排列导师
- 第9章 培养良好心理素质的具体方法
- 第10章 成长经历对人的潜在影响
- 第11章 人格成长理论与相关心理咨询案例
- 附录 常用心理测试量表
- 参考文献

章节摘录

版权页：插图：在与学员们讨论这个问题时，很多人说：“烦恼有助于成长”，这种态度是对烦恼意义的积极理解。

所谓的烦恼是人们对一些事情带着负面情绪的思考。

这种思考，如果可以带来好的结果，那就成为了成长的过程。

如果这种思考一直无休无止，比如说“想不通为什么会发生这样的事”，那么，很可能已把这些烦恼赋予了其他含义。

例如：烦恼的表现可以带来他人的关注；烦恼着的状态可以让其他人降低对自己的要求，同时也可以成为要求别人帮助自己的理由；还有烦恼的内容可以排除对现实一些问题的思考。

这些其实就是烦恼所带来的附带获益。

（三）爱的含义这里所指的爱，不仅仅是男女之间的情爱。

当然也不能否认男女之间的情爱是爱中最热烈的一种。

当男女处于爱恋之中时，会出现一个现象：非常愿意主动为对方付出。

只是这种爱一旦时间久了，就会淡下来。

而淡下来之后，另一种现象随之出现：曾经主动的付出，变成为主动要求对方为自己付出。

情爱很容易被占有欲所替代，那将失去爱的本意。

还有一种爱：父母对子女的爱，被称为最伟大的爱。

但是很多的父母在“无私”的付出中其实存在着很多的要求，而且为了这些要求可以对孩子的内心感受视而不见，这样的爱常常令人怀疑是否是真正的爱。

真正的爱应该是让人感觉比较好，绝非是不断的要求，所有的付出都将是出于主动而非被动。

有的家长认为孩子就是需要纠正，但是他们却忽视了身教永远高于言教的道理。

如果真的爱孩子自然懂得适度地站在孩子角度想问题，而不是一味让孩子按自己所期待的样子生活。

在体谅孩子内在感受时，需要坚持相互尊重与相互体谅的原则，让孩子在体验爱接受爱的同时，也学会懂得付出自己的爱。

爱，是一种给予与接受的互动。

同时也因为接受而宽容，因宽容而和谐。

爱会使人懂得主动付出，同时在这种付出中体会快乐。

一旦加入了占有和不断地索求，快乐也将随之消失。

<<心灵晤谈>>

媒体关注与评论

作者从现实可为、关怀他人的角度全心教授心理咨询以及自我调整的具体方法。

这本书填补了目前心理咨询书籍市场的一个空白。

它适合所有对心理问题感兴趣的读者，更是一本心理咨询师开展工作和提升自我的必备用书。

——张巍金老师的课程以实际案例为基础，不空谈理论，强调自我分析，对我的个人成长很有帮助。

——幸宇光金老师讲得很精彩，能够化繁为简地将经典的东西讲给我们，感觉很实用，十分贴近咨询。

——陈思文金老师以现实可为、关怀他人的角度和开放接纳的心态，，挖掘各种理论的作用。

让我们懂得了心理学是和谐内心的科学。

只有通过“无我”的心态，客观中立的认识，才能真正帮助自己和他人改善心理状态！

——车东镇

<<心灵晤谈>>

编辑推荐

《心灵晤谈:心理咨询与心理调整的具体方法》由人民军医出版社出版。

<<心灵晤谈>>

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>