

<<心理健康经典导读(下)>>

图书基本信息

书名：<<心理健康经典导读(下)>>

13位ISBN编号：9787513102179

10位ISBN编号：7513102171

出版时间：2012-10

出版时间：开明出版社

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>

## <<心理健康经典导读(下)>>

### 内容概要

《心理健康经典导读(下)》从中选择了以上18位心理学家，对他们在心理健康领域的经典之作进行解读。

首先是对其成长经历进行简要介绍，然后选译了反映其涉及心理健康的经典论文或重要著作的章节，并对其有关心理健康的思想或理论产生的社会文化背景和心理健康的主要观点进行阐述，再对其总体上的心理学思想或理论进行评价，最后论及其对心理健康相关研究领域的独特贡献及其研究进展与展望。

<<心理健康经典导读(下)>>

书籍目录

第十章 马丁·塞利格曼 第一节 心理学家生平 第二节 经典名篇选译 第三节 心理健康思想评述 第十一章 约翰·鲍尔比 第一节 心理学家生平 第二节 经典名篇选译 第三节 心理健康思想评述 第十二章 约瑟夫·沃尔普 第一节 心理学家生平 第二节 经典名篇选译 第三节 心理健康思想评述 第十三章 阿尔弗雷德·阿德勒 第一节 心理学家生平 第二节 经典名篇选译 第三节 心理健康思想评述 第十四章 迈克尔·路特 第一节 心理学家生平 第二节 经典名篇选译 第三节 心理健康思想评述 第十五章 莱昂纳德·伯科维茨 第一节 心理学家生平 第二节 经典名篇选译 第三节 心理健康思想评述 第十六章 厄尔文·詹尼斯 第一节 心理学家生平 第二节 经典名篇选译 第三节 心理健康思想评述 第十七章 理查德·拉扎鲁斯 第一节 心理学家生平 第二节 经典名篇选译 第三节 心理健康思想评述 第十八章 安娜·弗洛伊德 第一节 心理学家生平 第二节 经典名篇选译 第三节 心理健康思想评述

## 章节摘录

版权页：插图：另一种可能的机制是积极心理疗法将性格力量作为增进参与感与人生意义的重要途径，持续反复地进行强调。

在治疗过程中，接受积极心理治疗的病人被鼓励在协助下发现他们显著的性格力量：在治疗刚开始的时候，病人被要求用一个在他们的真实生活中发生的故事来介绍自己，而这个故事应该是体现了他们最强大的性格力量的。

随后病人完成VIA—IS量表（Peterson&Seligman，2004；见[www.authentichappiness.org](http://www.authentichappiness.org)），这是一份效度良好的用来测量病人显著的性格力量的量表。

治疗师和病人合作开发一种新的在工作、爱情、友情、抚养孩子以及休闲等方面发挥病人性格力量的方式。

进一步，我们要求病人详细地告诉我们他们所擅长的事是什么。

虽然我们并没有忽略病人对自己的“缺陷”的关心——以免作为治疗师的我们看上去对病人的困难表现出冷漠或不同情，我们还是强调病人要发现、注意、记住并更多地使用他们已有的核心积极特质。这或许会造成对他们被感知的错误的“迂回战术”，而这些错误又是他们所深知的。

一篇报导把这种方法称做“你已经有自己生活的方式，现在使用这种方式吧”。

另外，我们强调应该使用性格力量去解决问题。

除了提高病人对性格力量的普遍认识以外，我们还训练病人准确地使用显著性格力量来处理抑郁。

例如，某个病人想出几种新的特别的方法：用“审美”这项性格力量来处理消极情绪。

她把她的房间按照她最喜欢的方式重新整理了一番，用她最喜欢的画家的作品装饰墙壁。

这样一来，每天她醒来时，总会发现周围的一切都是美的。

她经常想写诗，但总没有时间，而她完全可以加入一个诗歌俱乐部。

有一个星期，她每天都在日记里写下三次美的体验；这些体验包括在公园附近的河边看日出，注意到孩子脸上的喜悦，看到她的狗狗们在玩耍时是多么开心。

她也喜欢徒步旅行，因此她去华盛顿山脉进行了一次徒步旅行。

另一个病人用“爱”这项性格力量来缓解抑郁：他的女朋友在欧洲上春季学期，他为即将到来的情人节感到抑郁。

他决定安排一次远距离的情人节晚餐。

他和女朋友各自要了自己最喜欢的食物，在一起进餐、听他们最喜欢的音乐的同时通过网络电话进行聊天。

与此同时，他们谈论自己对彼此性格力量的欣赏。

在春假期间，他去了欧洲，带他的女朋友去她最喜欢的饭店，读了自己对她的感激给她听，给了她一个大大的惊喜。

在治疗的最后，他们曾经已在分手边缘的关系又恢复如初了。

<<心理健康经典导读(下)>>

编辑推荐

《心理健康经典导读(下)》可作为心理系和教育系专本科生与研究生的教学参考书，也可作为心理学以及心理健康研究工作者的参考书，特别建议可供学校心理健康教育工作者和学校德育工作者学习、参考。

<<心理健康经典导读(下)>>

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>