

<<心理咨询>>

图书基本信息

书名：<<心理咨询>>

13位ISBN编号：9787540223649

10位ISBN编号：7540223642

出版时间：2010-8

出版时间：彭飞 北京燕山出版社 (2010-08出版)

作者：彭飞

页数：311

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>

## <<心理咨询>>

### 前言

面对困厄，现代人更需要心理调适，心理医生重建都市人的心灵健康。

一部关注心理健康、抚平恐惧和抑郁的心理读物。

身体的创伤可以治愈，心灵的创伤更需要调适。

远离生命中的那些伤痛，心理医生可以让人战胜一切！

洞察生活的酸甜苦辣明了自己的喜怒哀乐。

为什么我总是闷闷不乐？

为什么我总是有气无力？

为什么我的生活总是平淡无味？

为什么我的人际关系总是一团糟？

生活是一团麻，日常生活中的心理困扰就是这麻团中解不开的小疙瘩。

本书将从常见心理问题调适、情绪、人际关系等日常生活中常见的心理困扰，带你走出心理沼泽，迎接生活的蓝天。

在“郁闷”一词高频使用的今天，“心理咨询师”也成为了热点词语。

这个群体做什么，为什么做，为谁做，继而也备受关注。

对于是不是只有存在心理问题的人才需要心理咨询，认为自己心态良好的人是不是就没必要关注心理咨询，心理咨询是否有用之类的问题，本书一一进行了详尽的解答。

与心灵对话，获得一生都需要的心理援助！

无论是自己的问题还是他人的问题，无论是已知的问题还是未知的问题，心理咨询师知道最佳的答案

。

## <<心理咨询>>

### 内容概要

《心理咨询》以科普读物的形式，应用心理、社会、文化、医学、历史等多方面知识，从人的社会生活适应，健康心理和心身疾病，个体心理特征与生理现象的自我调整以及常见的心理障碍与精神疾患四个方面其观点新颖、科学，内容丰富全面。

随着社会的进步和人民生活水平的提高，社会竞争激烈和生活节奏加快的现象接踵而至，越来越多的人认识到心理卫生在生活中的重要性。

## &lt;&lt;心理咨询&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 建立有效咨询的促进因素一、批判型思维方式的构成要素什么是批判型思维方式为什么需要批判型思维方式二、批判型思维方式的形成两种不同的思维方式科学训练思维方式思维训练题目三、咨询人际关系概述咨询中人际关系的意义咨询中人际关系模式四、咨询人际关系的形成咨询中人际关系的改变人际关系模式的应用人际关系恶化的案例人际沟通能力测试题五、咨询者人生哲学概述咨询者的价值观咨询者不可能中立咨询者怎样进行价值判断六、咨询人生哲学的形成面对同性恋的人生哲学面对女性主义的人生哲学面对各种考验的人生哲学第二章 为咨询师打造良好基础一、个体心理学习心理的烦恼爱情心理的困惑日常心理的危险压力心理的产生二、社会心理地名背后的社会心理通缉令中的社会心理三、性心理心理何以创伤性心理差异性心理治疗四、网络心理青少年网络罪错行为的心理探析以《反恐精英》为例网络成瘾五、多元文化概述我们身处多元文化多元文化对我们的影响古代世界的多元民族文化困境多元文化的代表国家——美国六、多元文化下的咨询者多元文化对咨询者的要求多元文化下咨询者的把握原则多元文化下咨询的具体实施方法七、多元文化考核和外国朋友谈话时的礼节多元文化知识考核题目第三章 心理咨询与会谈技巧一、非语言技术的分类语言并非万能颜色也能交流体态语的交流功能二、非语言交流的应用非语言交流的文化差异非语言交流的陷阱让孩子学会非语言交流三、倾听技术的构成倾听的重要性为什么我们不能倾听咨询中的倾听四、倾听技术的应用好的咨询员会倾听适当使用倾听技巧倾听青少年的心声精英人群的心理良药公共服务中的倾听倾听你的心理健康五、什么是询问技术自然课上的询问机器可以询问询问是种艺术六、询问技术的应用询问技术的适应症对青少年的询问性隐私的询问七、运动与冥想技术对象酒精依赖症，睡觉障碍症强迫型人格广泛性发育障碍八、运动与冥想技术对策科学训练放松法瑜伽冥想放松法手掌催眠操增强性福的Kege运动第四章 做一名优秀的心理工作者一、咨询中体验式情绪咨询活动中的情绪情绪是心理活动的组织者情绪作为交流手段移情方式情绪类型测试二、咨询中情绪的延伸情绪控制生命书本中的情绪调节咨询活动中的情绪波动三、咨询情绪的病变征候职业枯竭透支咨询生涯职业枯竭的测量和诊断警察的职业枯竭咨询者的角色压力四、体验式情绪的治疗策略寻求体验治疗参考文学中的移情体验体验治疗的含义及其过程健康心理自测

## &lt;&lt;心理咨询&gt;&gt;

## 章节摘录

她想依靠她的底子把拉下的功课自习应该没有问题。

但没有想到重新回到学校，既要补旧课，又学新课，还要进行综合社会实践，学习的压力特别大。而且面对全新的高中老师，对他们的教学方法也很不适应，期中考试成绩下来，全班50名同学李春兰排名第22名，这是李春兰根本没想到的，她再也不像以前那样高扬着头了。

老师的压力、学校的压力、家庭的压力，所有的评判标准都集中到一点那就是成绩。

父母把所有的希望都寄托在李春兰身上，希望她两年后考一所好的大学，将来找一份高薪而又舒适的工作。

李春兰也能理解和体谅父母的苦衷，可她现在觉得自己太弱小了，无法承受这么大的压力，自己调节不了。

有一次她的同桌拿着一把小刀把自己的手划破了，她看着同桌的血流出来的时候，她竟然感觉特舒服、特放松。

随着时间一天天的逝去，李春兰越来越无法摆脱心理的紧张以及情绪的波动。

在后来的几次考试中，她的总分一次比一次低，而班主任每次公布成绩时都要念总分、名次，每次听到自己的总分和名次时李春兰都感到抬不起头。

每当回到家，看到父母为她准备的一切，李春兰心里总有说不出的滋味。

李春兰在情绪最低落的时候，感到已没有勇气去面对新一天的学习，想到第二天的学习，她就感到困惑，感到恐怖，感到真的好累。

她原来以为自己很聪明，现在她认为自己是笨的。

想到以后的高考，看看自己的现状，李春兰甚至冒出过自杀的念头。

李春兰恨死了那次体育课，改变了自己的人生，使自己无法进入好的学习状态，李春兰真的很着急但又不知今后该怎么办。

**焦虑恐惧心理** 从表面上看，那些重点中学的优等生们长期处在被褒扬、被欣赏的位置，因而，他们的内心一定充满着成功的喜悦。

但是，深究起来，便会发现，事实并非如此。

在激烈的学业竞争中，优等生们大多有较高的目标定位，但当预期的目标受诸多的因素制约而未能实现时，他们强烈的自尊心便会受到伤害。

<<心理咨询>>

编辑推荐

《心理咨询》是一本来自心理咨询一线的笔记，与心灵捕手对话，获得一生都需要的心理援助！

<<心理咨询>>

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>