

<<完全图解心理咨询>>

图书基本信息

书名：<<完全图解心理咨询>>

13位ISBN编号：9787544241960

10位ISBN编号：7544241963

出版时间：2008-7

出版时间：南海出版社

作者：霍欣彤

页数：191

译者：霍欣彤

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>

<<完全图解心理咨询>>

前言

## <<完全图解心理咨询>>

### 内容概要

在“郁闷”一词高频使用的今天，“心理咨询师”也成为了热点词汇。

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。

从基础用语到操作方法，从常见类型到经典案例，从病症描述到求助途径，本书囊括了这个领域最重要和最实用的知识。

此外，本书采取了图解的编辑手法，用活泼的文字和有趣的插图来呈现100年来诸多心理学家开发的心理咨询方法，相信可以给每一位读者带来快乐、高效的阅读体验。

孩子淘气和叛逆的原因是什么？

他们需要什么样的引导？

年轻人因事业和爱情而迷惘，只是这个年龄段的暂时现象吗？

只要采取合理的经营策略，就可以构建完美的婚姻和家庭吗？

风险总在意料之外，具备什么样的心理素质才可以应对自如？

## &lt;&lt;完全图解心理咨询&gt;&gt;

## 书籍目录

编者序：邂逅心灵捕手本书阅读导航第1章 心理咨询是什么 1.心理咨询是什么：让你心中不再有疑惑 2.心理咨询的种类：是预防，还是治疗 3.咨询师是心理学专家：绝对少不了心理学的专业知识 4.心理咨询师的特质：谁具有心理咨询师的潜质 5.咨询师的职业道德：脆弱心灵的守护人 6.心理咨询精神：心理咨询的核心理念 7.与心理咨询相关的领域：哪些行业需要心理咨询的辅助第2章 心理学基础知识 1.个性：每个人的行为都有基本倾向 2.自我：意识和行为听从于谁 3.高原反应：坚持就一定会胜利吗 4.早熟现象：为什么青少年性成熟会越来越早 5.光环效应：偏见是如何形成的 6.宣泄：洗涤和净化心灵的方式 7.矛盾：想要的太多而只能选一个 8.欲求不满：当心灵陷入欲望的陷阱 9.适应机制：为内心失衡时刻准备着 10.退行：为什么会像孩子一样逃避问题 11.压力：外来刺激带来的身心不适 12.应对压力：减压的恰当方式第3章 心理问题的基础用语 1.精神外伤：痛苦经历引起的心灵创伤 2.摄食障碍：了解厌食症和贪食症 3.神经官能症：由心理因素带来的不安感和恐惧感 4.社交恐惧症：对他人感到强烈的不安和紧张 5.歇斯底里症：过大的压力和强烈的打击造成的反应 6.不安：对未来总是充满不好的预感第4章 心理咨询的基础知识 1.会心：一起解决彼此的内心问题 2.自我表达：展示一个真实的自己 3.共情：走进咨询者的内心世界 4.肌肤接触：亲密接触与爱的生长 5.亲和感：别让初次会面太紧张 6.心理评估：对心灵进行全面检查 7.验证尺度：看看心理检查是否正确第5章 用心理咨询来援助心灵 1.程序架构：了解心理咨询的面谈程序 2.指导性心理咨询：威廉姆森赋予心理咨询指导的意义 3.非指导性心理咨询：罗杰斯倡导关注咨询者本身 4.家庭疗法：全家人一起参与治疗 5.职业疗法：通过劳动的方式恢复心理健康 6.游戏疗法：在游戏中培养孩子良好的人格 7.心理剧：莫雷诺帮你在舞台上找回自我 8.手指画：随意地用手指作画 9.松弛疗法：通过放松来减轻压力 10.野营心理咨询：让逃学的孩子在露营时爱上集体 11.代币管制：用报酬来鼓励孩子的好习惯 12.生活分析心理咨询：摆脱颓靡的生活状态 13.认知疗法：换个角度看待问题 14.悲叹心理咨询：给予悲伤的人心理援助 15.婚姻心理咨询：好的婚姻来自好的经营 16.健康心理咨询：养成有益健康的良好习惯第6章 掌握心理咨询方法 1.对话心理咨询：谈话是一项技巧 2.简略心理咨询：扮演咨询双方的角色 3.监督：听专家点评自己的学习成果 4.案例讨论会：三个臭皮匠顶一个诸葛亮 5.团体心理咨询：在团体活动中改变自己 6.非组织性团体会心：随意地与自我和他人交流 7.组织性团体会心：通过达成组织目标来找回自我 8.交流分析法：为生活失意者点一盏心灯 9.时间限制心理疗法：谈话次数和时间有限制的疗法 10.同伴咨询师：每个人都能给予他人心理援助 11.电话心理咨询：对咨询者的热线援助第7章 关注孩子和家庭的心理咨询 1.学习障碍、注意力缺陷多动障碍：无法融入集体的孩子们 2.自闭症：角落里孤僻的孩子 3.发育障碍：在发育期遇到的心理问题 4.夜惊症：儿童在夜间惊醒的症状 5.育儿心理咨询：告诉父母该如何培养孩子 6.虐待儿童：复杂的家庭内部问题 7.校园暴力：校园里难以避免的问题 8.闭门不出：逃避与他人接触的群体第8章 成年期的心理问题和心理咨询 1.自我实现：发挥自己的最大潜能 2.升学与求职咨询：对升学、求职问题进行探讨 3.暂停期青年：当年轻人迷失自我 4.自由职业者：没有固定的工作 5.大学生情感迟钝症：大学生对一切失去兴趣的状态 6.学生顾问：为学生解答校园生活中的问题 7.贪食症和厌食症：年轻女孩容易出现的症状 8.职业倦怠：工作引起的厌倦情绪 9.职业心理咨询：学生在步入社会之际需要的咨询 10.职场的精神健康：以良好的状态迎接工作 11.职场的人际关系：在职场中该如何与人相处 12.异地调动：工作变化会带来极大的压力 13.裁员：伴随经济不景气出现的人员缩减 14.退休之后：埋头于工作而忽略了妻子的“第二人生” 15.临终关怀：如何坦然面对生命的尽头 16.艾滋病的预防：当前心理咨询的重要课题

## &lt;&lt;完全图解心理咨询&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：心理咨询的种类是预防，还是治疗心理咨询分为两大类，分别是预防心理问题发生的启蒙心理咨询和在问题产生后以治疗和改善现状为目的的治疗心理咨询。

启蒙心理咨询是什么心理咨询是一门尝试促使对象改变行为的人际关系学问。

一般来说，心理问题可能会以逃学、欺负弱者等行为方式表现出来。

心理咨询则提供一种“教育方法”，以防止这种行为的出现，并在这些不良行为出现后给予解决办法。

启蒙心理咨询的目的是以“教育”为手段来改变对象的行为，也可以说这是预防事情发生的心理咨询。

“有组织性的团体接触”作为代表性的方法，现在已经被各教育机构广泛应用。

这是经由相互间的真心交流，来促使自己待人接物能力、感受能力和自我表现能力进步的方法。

此外，还有关于解决育儿烦恼的育子咨询，也属于启蒙心理咨询。

治疗心理咨询是什么治疗心理咨询是第二类的心理咨询，就是以“治疗”为目的的某种方法。

例如，在某些青少年出现逃学、欺负弱者等行为后，这些青少年本人和周围的人都感到烦恼的时候，以治疗为目的的心理咨询就将发挥作用，会对这些接受咨询的对象进行指导。

目前，学校的临床心理医生作为学校咨询师，就是因为施行了治疗心理咨询来解决问题而备受关注，并获得了好评。

当然，由启蒙心理咨询进行事先预防是十分重要的，但是也不能够放任已经出现的事情不管。

治疗心理咨询多数需要采用专业的心理疗法。

这在一定程度上要求心理咨询师必须接受过专业的培训。

咨询师是心理学专家绝对少不了心理学的专业知识咨询师常常被赋予乐于助人的美誉，但是咨询师仅有喜欢帮助别人的奉献精神是不够的，他们还需要在掌握心理学基础知识的基础上精通许多领域的心理学的相关知识。

咨询师是心理学专家要想成为咨询师，掌握心理学的基础知识和应用技能是必要的。

例如，处于幼儿期的儿童发生夜尿症（尿床）时，如果不知道其发病原因、平均发病年龄、发病频率以及有效的治疗方法的话，咨询师就无法给予生病的儿童有效的帮助。

而且，如果没有学习那些反映出心理问题的行为——像逃学等，和出现肌体症状的神经官能症、抑郁症等这些疾病的原理、治疗方法和预防办法的话，是没有能力成为心理咨询师的。

引起心理疾病的原因是异常复杂的。

引导人们解决这些难题的咨询师，有必要以理解他人内心活动为目的来学习心理学的知识。

需要学习的相关的心理学知识心理学根据研究对象和目的的不同而分成很多门类。

以下列出的则是成为咨询师所必须学习的学科种类，只有学习了这些知识的咨询师，才能在不断的实践中成为真正的心理学专家。

普通心理学：研究人类一般是如何思考和行动的。

发展心理学：从出生到成熟，以心的发展变化为中心进行研究。

教育心理学：通过欺负弱者、逃学、成绩下降等与教育相关问题，对学生的成长发展、学习、个性的形成等进行研究。

社会心理学：研究某些人群表现出的特殊心理现象。

临床心理学：以性格、行为等为研究对象，选择适合治疗对象的方式方法，并在临床进行实践。

工业心理学：运用心理学的知识和技术，提升生产活动的效率（录取、工作安排、培训、人际关系的调整等）。

心理咨询师的特质谁具有心理咨询师的潜质目前，要成为一名可以对来访者进行心理辅导的心理咨询师，需要在特定机构通过心理咨询师的资格认定才可以上岗。

当然，咨询师必须在品德上和理论上都要到达一定的水准，否则他们就不能胜任此项工作。

必须要有心理咨询师职业资格证书要成为心理咨询师需要具备国家认定的职业资格。

没有职业资格，既不能被心理咨询机构录用，也得不到咨询者的信任。

## <<完全图解心理咨询>>

一般来说，咨询单位对报名人员的履历审查通过后，经过笔试、面试等综合考评，才能确定应征者是否具有心理咨询师的特质。

什么样的人适合从事心理咨询师的行业想以心理咨询师作为职业的人，需要具备以下这些特点：1.

对人抱有极大的兴趣：喜欢与人交流、愿意帮助别人。

2. 对心理学有兴趣：对他人如何克服烦恼、困惑和内心矛盾并坚定地生活下去的心理的变化非常关注。

3. 能够宽恕他人的过失：对未婚妊娠、自杀等行为非但不指责，反而宽宏大量地提供帮助。

4. 能够敏锐地察觉到对方的情绪变化：咨询师必须敏锐地感觉出对方在苦恼什么，现在心情怎样，以及如何与其沟通。

如果你很迟钝的话，是不会有咨询者来访的。

5. 良好的表达能力：在提供建议和帮助的时候，要使用恰当的语言，使对方能充分理解。

说得太多也不好，重点是如何准确地表达出来。

6. 保密原则：通过谈话，可能会听到许多他人难以启齿的秘密。

保障咨询者的秘密不外泄是基本原则。

每个想成为心理咨询师的人都可以通过努力来使以上那些特征得到发展。

作为心理咨询师，这些特点必须具备4个以上才行。

<<完全图解心理咨询>>

编辑推荐

《完全图解22心理咨询》由南海出版公司出版。

<<完全图解心理咨询>>

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>