

<<心理治疗师的N个忠告>>

图书基本信息

书名：<<心理治疗师的N个忠告>>

13位ISBN编号：9787807431497

10位ISBN编号：7807431490

出版时间：2008-11

出版时间：宁波出版社

作者：马宁祥,陈绥贞

页数：230

字数：230000

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>

## <<心理治疗师的N个忠告>>

### 内容概要

人类发展到今天，越来越意识到心身的统一，生命历程告诉我们人与其他动物的区别是什么，人的心理活动、人的光辉灿烂的智慧背后隐藏着巨大的压力与冲突，有时候表现为痛苦、焦虑、烦恼、愤怒、忧郁。

实际上，我们一出生时已经有压力存在，父母寄托新生儿无限的希望，这种希望可能是父母将自己未能达成的人生目标交给子女，此时此刻。

因为新生儿一点儿都不知道，所以对其本人来说不形成心理压力。

这说明，当来自外界压力的信息没有被个体感知。

信息没有传递到个体的大脑时就不对其形成心理压力。

孩子慢慢地长大了，耳朵、眼睛、嘴巴、皮肤开始对刺激产生反应，随着大脑的逐渐发育，对声、光、冷、热能分别作出不同的反应，并且对听到的声音、看到的東西能作出情绪和动作反应，可以是恐惧的、快乐的、紧张的。

脑发育过程是低级向高级、简单向复杂的发展过程。

大脑发育成熟形成心理的一般过程，即认知、情感、行为。

人，从动物化到社会化、由低级向高级进化的过程中，无不体现人脑的完美功能。

我们要了解、研究自己现在已经有了好办法——心理学。

但是，心理学仅仅从理论到理论不是它的本来面目。

西方探索和研究心理学，从古代开始，历经中世纪、文艺复兴到19世纪中叶，都是在一种无明确的研究目的、研究目标、研究思想和研究方法的混沌状态下自发地或不自觉地进行的，夹杂在对哲学和神学的研究中。

心理学的内容融汇或包括在哲学和神学的体系中，心理学家是由哲学家、神学家、医学家或其他科学家兼任的，心理学的方法也主要是思辩的方法。

亚里士多德的《灵魂论》，可以说是世界上的第一部心理学专著。

心理学的真正历史，是从1879年冯特在德国莱比锡大学建立世界上第一个心理实验室才开始的。

## <<心理治疗师的N个忠告>>

### 作者简介

马宁祥，宁波康宁医院副主任医师，毕业于哈尔滨医科大学，中国心理学会首批注册心理督导师（2007～2009年），宁波市心理卫生协会心理咨询师专业委员会副主任委员，宁波高校心理咨询协会心理咨询与危机干预专业委员会主任委员，宁波师范学院兼职教授。曾经参加卫生部第六

## <<心理治疗师的N个忠告>>

### 书籍目录

前言一般心理问题 不是人人都能成为心理咨询师 请不要对精神异常的人抱有偏见 不要迷信心理测验 “想到了就去做”，可以吗？

改变认知解脱“苦恋” 心理咨询是独特的助人职业 人生目标思考的四维度 嫉妒以伤害自己为代价 减轻心理压力的基本思维方法 健康的性格可以使人变得美丽 谈话的策略与技巧 老师也可以成为学生的朋友 美好的语言是最好的美容剂 哪些行为对社交活动产生影响 理解爱美之心人皆有之 重视死亡教育 体育锻炼身心受益 正确面对别人的评论 爱美是一种适应行为 从“老有所为”说智力 要学会识别心理障碍 如何识别早期抑郁 医学心理咨询适合哪些人 和谐的性生活使女人更美丽 对青少年性教育是成长教育青少年及学生心理问题 要用发展的眼光看儿童的行为 孩子行为问题的发现和处理 让孩子在物质和心理上平衡地成长 要对出国留学前的青少年作心理评估 不要给孩子讲恐怖的故事 不可忽视“问题孩子”的家庭问题 过重的学习压力容易引发学生心理问题 青年人职业的选择 “顶牛”——青春的反抗 高考前你调整好心理状态了吗？

告别学生时代走进现实社会 偶尔的“触”带来烦恼的“恋” 青少年的白日梦 要了解青春期“消瘦症”的复杂心理 青少年不要恐惧遗精 异性相吸青春期， 青春期“揽镜自赏”正常吗？

青少年要学会“拒绝”和“被拒绝” 跳出高考后自卑的魔圈 怎么看学生分数……心理健康问题 适应问题人生的感悟心理小小说相关链接后记

## <<心理治疗师的N个忠告>>

### 章节摘录

**一般心理问题 不是人人都能成为心理咨询师** 近年来,国内各地有资质的心理咨询师培训机构如雨后春笋般地发展起来,成千上万的国人加入心理咨询师的培训行列。他们动机各有不同,有人想成为心理医生;有人为了成为“好妈妈”、“好爸爸”、“好老师”、“好领导”、“好妻子”、“好丈夫”;还有人是为了“自己的心理更健康”、“治疗自己”等等。有相当一部分学员的专业跨度非常大,他们在此之前从来没有经历过哲学、心理学方面的培训,甚至没有咨询个案经历。

心理咨询师这个职业,对心理咨询师有着独特的人格要求,其在咨询关系的建立中起着非常重要的专业作用。

选择这个职业,应该本着对自己负责、对求助者负责的态度去客观分析自己。

准备从事心理咨询这个职业的人员。

可以通过回答以下问题来进行自我判断: (1)你能对他人真正表现出兴趣吗?

(2)你能否耐心倾听他人诉说与自己相反的观点、意见,而不会排斥、讨厌或愤怒?

(3)对别人所说的话,你能否抓住“重点”?

(4)当你对一件事迷惑时,你是否愿意查证使你困惑的原因?

(5)你能否体验他人的心情?

(6)你能否倾听别人叙述一些不公平的行为,而不会感到震惊,或者至少不会表现出惊讶?

(7)在无聊和烦闷的时候,你是否能领悟到生活中的幽默?

<<心理治疗师的N个忠告>>

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>