

<<心理咨询与治疗>>

图书基本信息

书名：<<心理咨询与治疗>>

13位ISBN编号：9787203049074

10位ISBN编号：7203049078

出版时间：2005-6

出版时间：山西人民出版社

作者：孔维民

页数：385

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>

## <<心理咨询与治疗>>

### 内容概要

做心理咨询工作，既需要科学素养，更需要艺术精神。

本书主要介绍了流行的心理咨询的基本理论与基本方法。

第一章主要介绍了心理咨询的一般发展情况，第二章至第八章是本书的主体部分，每章都可以独立成篇。

其中第二章关于精神分析的理论篇幅较大，因为精神分析是最早具备完整理论形态的咨询理论，比较玄妙，属于深度心理学的范畴，难以简化述之。

另外它的影响巨大，后来有许多咨询学派是在批评精神分析特别是弗洛伊德理论的基础上发端的。

因此了解精神分析理论，也有助于理解其他咨询理论。

第三章主要介绍行为疗法，看起来稍嫌枯燥，而作者对其相当钟情。

实践证明行为疗法对于训练儿童形成良好的行为习惯有着独到的价值。

行为治疗中既有改变自己的思想，还有改变环境、改变别人的想法，可帮助人获得成功，具有积极的意义。

## <<心理咨询与治疗>>

### 作者简介

孔维民，硕士研究生。

现工作于徐州师范大学教育系，副教授。

研究领域为心理学的研究方法，心理咨询，情感、情绪心理学等。

等出版过《情感心理学新论》、《实验心理学》、《学生专注力培养指南》等著作。

在《中国心理卫生杂志》、《中国学校卫生》、《教育科学》等核心期刊发表实验报告、论文多篇。

## &lt;&lt;心理咨询与治疗&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 心理咨询与治疗的概述 心理咨询与心理治疗的概念 心理咨询与心理治疗的定义 心理咨询与心理治疗的区别与联系 心理咨询与心理治疗的理论模式 心理咨询与心理治疗为什么需要理论模式 形形色色的心理咨询与心理治疗的理论模式 心理咨询与心理治疗效果的来源 基本的治疗因素 特殊的治愈机制 特殊环境状态构成的治疗因素 心理咨询与治疗的历史、现状及其趋势 心理咨询的历史与现状 心理咨询、心理治疗在我国的兴起与发展 心理咨询的未来发展趋向第二章 精神分析的咨询与治疗——颇有神秘感的心理治疗方式 弗洛伊德与精神分析 弗洛伊德及其生平 精神分析的一般理论 精神分析的治疗原则、方法与步骤 什么是精神分析治疗？ 精神分析的基础方法 精神分析的一般过程 精神分析的适应群体 精神分析疗法的评价 精神分析在中国——认识领悟疗法 认识领悟疗法的理论与方法第三章 行为治疗——攻克碉堡式的解决问题的模式 行为治疗的渊源 什么是行为治疗 行为主义的理论渊源 行为治疗的基本过程 行为功能的分析 行为治疗的基本过程归纳 行为治疗的基本方法 几种重要的行为治疗方法 行为治疗的适应范围 行为治疗的评价第四章 来访者中心疗法——自主治疗的探索 来访者中心疗法的基本理论 卡尔·罗杰斯的生平 罗杰斯对于人性的基本看法 来访者中心疗法的特点 来访者中心疗法的基本过程 治疗的基本步骤 来访者的变化过程 来访者中心疗法的基本方法 治疗者必备的态度 来访者中心疗法的设置、限定及非指导的谈话技术 来访者中心疗法的评价 来访者中心疗法的集体治疗形式 罗杰斯与会心团体治疗 会心团体的过程，促进条件及其评价第五章 森田疗法——不治而治的疗法第六章 认知心理治疗——观念、态度决策一切的法第七章 交互作用分析——一种相关别人的心理咨询模式第八章 积极体验治疗——锦上添花的心理咨询

## &lt;&lt;心理咨询与治疗&gt;&gt;

## 章节摘录

心理咨询与心理治疗为什么需要理论模式为什么在心理咨询和心理治疗领域中存在着那么多的理论流派，究其原因大致有三种：一是历史的原因。

这是因为在心理学的发展进程中，存在着大量的流派，不同心理学流派的学者对于人的本性、人格等有着自己的理解。

一般说来，他们各自都截取了人性中的某一个侧面，然后发端出不同的理论，因此他们在研究具体的心理咨询、心理问题、探究治疗方法的时候，就发展出了特色鲜明的不同流派。

二是心理咨询与心理治疗的科学性尚不发达。

历史上形成的不同流派，在实际的咨询与治疗过程中，其疗效并没有取得显著的差异。

或者说各个学派也都有自己的适应症和适应人群，即在不同的具体情形中，它们各有优势，彼此难以替代，因此难以出现“优胜劣汰”的局面，这也是学派林立的原因。

三是“心病”过于难治，其中既需要科学的、理论的指导，也需要艺术的探索。

因此为了保证起码的疗效，为了避免走弯路，避免个人在从事咨询与心理治疗中陷入过于复杂的、很可能误入歧途的探索，掌握咨询与心理治疗的理论（例如了解各理论背景下有关心病的发病的机理，掌握施行咨询、治疗的基本要点）显得非常重要。

关于心病的难以治疗，苏晓波从精神分析的角度进行了探究：不但心理病人哀叹心病难治，就连一些心理医生，私下里也认为心病确实难治。

那么，为什么心理病这么难治疗呢？

原来，这是由心理病的特殊性决定的。

心理病的核心问题，是一些持久的、无法排遣的“内心”痛苦，病人能感觉到，但它是无形的东西，谁都看不见、摸不着，人们无法把它拿出来、搬走，或用刀把它切除，即使用药物，也无法把它彻底消除。

心理治疗技术有能力使病人的问题再现于心理治疗室中，但治疗仍很困难。

因为据研究，心病一方面妨碍病人的生活，另一方面，它也是心理冲突的一种妥协。

在能力有限的情况下，它对病人还有一定的保护作用，消除了心病也就等于消除了保护，使病人得以面对更大的压力，自然会遇到来自患者的抵抗。

心病难治疗的第三个原因，是心病的发生是在成年，而它的形成是从童年期就已经开始，那时就为心病的产生奠定了牢固的基础，心病状态早已成为病人习惯和人格的一部分。

当心理治疗触及它的时候，也就触及到了一个人从小养成的习惯和人格，而人本能上会拒绝改变形成多年的习惯和人格。

所以，心理治疗总会遇到来自病人本身的顽强抵抗。

这就是心理治疗与其他治疗最突出的差别——病人一方面来寻求治疗，一方面又下意识地抵抗治疗。

这就像一个病人一只手拉着医生请求施治，另一只手推医生拒绝治疗一样。

病人的不自觉的抵抗，使心理治疗变得困难。

而患者或医生对于抵抗的无知，将使治疗难上加难。

形形色色的心理咨询与心理治疗的理论模式心理咨询、心理治疗的理论繁多，按照其影响的程度，主要有分析性的心理治疗、行为治疗、认知性心理治疗、来访者中心疗法、支持性的心理治疗、集体心理治疗等。

心理分析疗法（psychoanalysis therapy）又叫精神分析疗法、分析性心理治疗，是心理治疗中非常重要的一种治疗方法。

精神分析的代表性人物是弗洛伊德。

其基本理论核心是：人的精神活动可分为潜意识、前意识和意识。

潜意识深藏于意识之后，是人类行为背后的内驱力。

弗洛伊德把它形容为浮在海里而沉入海水中的冰山的主体部分。

虽然我们意识不到潜意识的内容，但我们大多数的动机是潜意识的。

潜意识的动机在某种程度上影响着我们的行为，人的重要行为表现是源于人们自己意识不到的

## <<心理咨询与治疗>>

动机和内心冲突。

精神分析治疗设法将潜意识的东西进入意识中来（如采用自由联想法），然后通过自我认识，以摆脱心理问题和不良情绪。

精神分析的目的和价值在于它能够挖掘出深藏在潜意识中的各种关系（尤其是童年的精神创伤和痛苦经历），帮助病人识别潜意识的欲望和动机，解释病理与症状的心理意义，协助病人对本我进行剖析，解除自我的过分防御，调整心理结构，消除内心症结，促进人格的成熟，提高适应能力。

行为疗法（behavior therapy）又称行为治疗，是基于现代行为科学的一种相当通用的心理治疗方法。它是根据学习心理学的理论和心理学实验方法确立的原则，是对个体进行反复训练，达到矫正适应不良行为的一类心理治疗。

行为疗法把治疗的着眼点放在可观察的外在行为或可以具体描述的心理状态上。

行为主义心理学认为人的行为是后天习得的，既然好的行为可以通过学习而获得，不良的行为、不适应的行为也可以通过学习训练而消除。

行为疗法是基于严格的实验心理学成果，遵循科学的研究准则，运用经典条件反射、操作性条件反射、学习理论、强化作用等基本原理解，采用程序化的操作流程，帮助患者消除不良行为，建立新的适应行为。

认知治疗（cognitive therapy），其主要原理是认为凡是情绪和行为问题，均与其认知有连带的关系。无论是喜、怒、哀、乐、惊、忧、恐，还是人生的其他行为状态，并不受制于客观的事件，而主要来自人们对于事件、对于人、对于环境的看法。

## <<心理咨询与治疗>>

### 编辑推荐

《心理咨询与治疗》主要介绍了流行的心理咨询的基本理论与基本方法。做心理咨询工作，既需要科学素养，更需要艺术精神。

<<心理咨询与治疗>>

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>