

<<身心灵全人健康模式>>

图书基本信息

书名：<<身心灵全人健康模式>>

13位ISBN编号：9787501966486

10位ISBN编号：7501966486

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：陈丽云 等编著

页数：368

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>

## <<身心灵全人健康模式>>

### 前言

人的生命有其脆弱、短暂和难以掌控的一面，“朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋”，人的生命在天地宇宙的对照下显得微小而局限。

然而，人的生命也能彰显坚毅、永恒和自主的一面。

面对人生的种种困苦，人可以将其转化，为自己的生命开创无尽的价值。

在多年与种种困苦者同行的经历里，樊富珉教授、梁佩如博士和我都见证着无数的生命，能够从创伤、失去和哀痛中蜕变成长。

本书探究的身心灵全人健康辅导模式正是建立于这种生命蜕变成长的特质基础之上。

## <<身心灵全人健康模式>>

### 内容概要

“身心灵全人健康模式”是一种全新的心理辅导模式，它将西方的心理辅导形式和中国传统文化相结合，具有非常鲜明的本土化特征。

该模式将传统医学、养生学、哲学思想等融会贯通，把太极、瑜伽、冥想等多种方法融入团体辅导过程之中，让团体成员借助各类身体活动和相关技巧，来达到自我的改变！

“身心灵全人健康模式”已在很多不同的专业机构和对象群体中使用，如大学生、离婚女性、抑郁症患者、癌症患者等，并取得了相当好的效果。

希望各类读者能通过这种模式，自由地抒发内心感受，更好地了解自我，从而促进生命价值的提升！

## <<身心灵全人健康模式>>

### 作者简介

陈丽云，女，教授，博士生导师。

香港大学行为健康综合服务中心总监，香港大学社会工作及社会行政学系教授，香港大学自杀研究及预防中心副总监。

## &lt;&lt;身心灵全人健康模式&gt;&gt;

## 书籍目录

理论·基础篇 第一章 身心灵全人健康模式的源起及理论 一、身心灵全人健康模式是基于中国文化的本土化辅导模式 二、“身心灵”的含义及其评价标准 三、中国传统文化对身心灵全人健康模式的启示 四、传统中医学中的整体观念及身心互动理论 第二章 身心灵全人健康模式的干预架构及方法 一、身心灵全人健康模式干预架构 二、身心灵全人健康模式辅导的目标 三、身心灵全人健康模式辅导的特点 第三章 身心灵全人健康模式的运用：团体辅导 一、团体辅导及其功能 二、团体辅导发展的过程 三、团体辅导程序设计及实施 四、身心灵全人健康模式团体辅导及其疗效方法·技术篇 第四章 爱惜身体：身体调节技术 一、呼吸与放松 二、经络与健身 三、手与健康 四、气功与健康 第五章 保持愉快：情绪调节技术 一、认识情绪 二、调整情绪 三、音乐与情绪 第六章 释放心灵：认知调节技术 一、认知方式及生活态度对身心健康的影响 二、理性情绪治疗 三、积极思想的力量 四、其他认知调节方法 第七章 活得精彩：其他调节技术 一、饮食与治疗 二、色彩与治疗 三、书法与治疗应用·研究篇 第八章 又见光明：抑郁症身心灵治疗方案 一、抑郁症身心灵全人健康模式治疗背景 二、抑郁症身心灵治疗小组的准备 三、抑郁症身心灵治疗活动方案设计 四、抑郁症身心灵治疗辅导效果分析 第九章 抗癌斗士：癌症患者身心灵康复治疗 一、癌症患者身心灵康复治疗背景 二、抗癌斗士训练课程设计 三、抗癌斗士训练课程方案 四、抗癌斗士训练课程练习 第十章 身心灵全人健康模式应用于癌症患者的干预效应研究 一、癌症患者的干预效果研究背景 二、癌症患者的干预效果研究方法 三、癌症患者的干预效果研究结果 四、讨论及研究结论 第十一章 幸福单亲路：离婚妇女自强工作坊 一、离婚妇女自强工作坊方案 二、实施技术及应用案例 三、亲子专题：离婚家庭中的亲子关系 第十二章 彩色人生：妇女更年期健康工作坊 一、身心好朋友 二、自在的天空 三、亲亲密密 四、喜欢我就是我 五、七彩的生活 第十三章 身心相悦：不孕妇女身心灵全人健康小组 一、不孕妇女身心灵全人健康小组研究背景 二、为接受试管婴儿治疗的妇女而设的身心灵全人健康模式 三、不孕妇女身心灵全人健康模式小组辅导成效评估研究 第十四章 健康身心灵：大学生心理应对能力的改善 一、运用身心灵模式改善大学生心理应对能力的研究背景 二、心理应对相关理论 三、身心灵模式辅导的研究过程 四、身心灵模式辅导的研究结果与分析 第十五章 发现伟大的你：贫困大学生自强训练营 一、小组辅导设计依据：身心灵互动健康模式 二、小组工作前期的准备 三、小组辅导实施过程及练习 四、小组辅导效果评估 第十六章 和你在一起：四川地震灾区师生心理支持与康复辅导 一、地震灾难及灾后的心理康复 二、运用身心灵全人健康模式设计辅导方案 三、实施效果评估 第十七章 重燃生命：善别成长小组 一、丧亲的经历及其影响 二、善别辅导前的准备 三、善别辅导实施过程 四、善别辅导效果评价与结论 五、结语附录 研究问卷主要参考文献

## <<身心灵全人健康模式>>

### 章节摘录

第一章 身心灵全人健康模式的源起及理论一、身心灵全人健康模式是基于中国文化的本土化辅导模式在几千年的中国社会发展中，儒家、道家以及佛家等思想深深地影响着中国的文化构建。

这些中国传统哲学中的一些观念，如“安身立命”、“忍让谦逊”、“清静无为”等对华人的人生态度、生活理念、心理调节等起着重要的指导作用。

千百年来中国传统医学中许多精辟的理念及智慧也发展成为华人社会独特的修身、养生方法。

心理辅导的概念源于西方，但西方社会将人类的生理、心理、社交、灵性等视为互不相干的部分，与华人社会的整体思维模式大不相同。

华人社会一贯重视“全人”概念，认为身、心、灵互为关联，同时与社会、大自然不断地交互联系和影响。

这些带有辩证色彩的论述，对当今社会的医学及心理学的发展都有重要的促进和借鉴作用。

多年来，华人社会致力探求符合中国文化特征的有效心理治疗方法。

在这个进程当中，很多中国传统哲学的理论及中医学说成为心理辅导本土化的理论依据。

身心灵全人健康模式就是建立于中国文化基础之上的本土化辅导模式。

本辅导模式在人性观及健康观方面参考并体现中国文化的“整体思维”以及“身心互动说”。

在干预介入理念上大量融合中国文化的资源，如：修德立志、顺应自然、自由无恃、养生遵道、开悟离苦、放下自我、慈悲喜舍等。

身心灵全人健康模式在引导被辅导者改变人生态度、重建生活理念等方面均借鉴这些本土理念，其目标是达到“和谐平衡，体现生命的本质，保持健康的身体，宽广和容纳的心，’发掘灵魂深处的感性，使身心灵三者平衡健康发展”。

本章首先介绍身心灵的含义及评价标准，再阐释身心灵全人健康模式中的文化体现，对相关的中国传统哲学观念、中医学说及其文化资源作一简述，期望读者从中了解身心灵全人健康辅导模式的理论根据。

<<身心灵全人健康模式>>

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>