

<<告别恐惧>>

图书基本信息

书名：<<告别恐惧>>

13位ISBN编号：9787509702109

10位ISBN编号：7509702100

出版时间：2008-6

出版时间：社科文献出版社

作者：佩塞施基安

页数：210

译者：张宁

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>

## <<告别恐惧>>

### 内容概要

本书是专门为四川汶川地震灾民选编的，主要内容从社会科学文献出版社出版的《普索心理大师丛书》（共5本）当中节选，然后编辑加工，另外搜集了两篇关于台湾“九·二一”地震灾后心理救助的文章，以期对四川灾区社会工作者、志愿者、心理医师及灾民自身有所帮助。

呈现在诸位面前的这本《告别恐惧——积极心理治疗读本》，是中国社会科学院社会科学文献出版社充分利用自身的出版资源，根据国际积极心理治疗大师诺斯拉特·佩塞施基安的《积极心理治疗：一种新方法的理论和实践》、《消除抑郁：自我解脱与有趣的东方故事》、《身心疾患治疗手册》、《克服紧张：一种积极的方法与途径》、《化解冲突：日常生活中的心理问题与自助》等著作改编而成的，并在附录中增加了中国社会工作协会培训教材中救助台湾“九·二一”地震灾区儿童的案例。

<<告别恐惧>>

作者简介

<<告别恐惧>>

书籍目录

第一章 积极心理治疗简介第二章 认识并理解恐惧和抑郁第三章 恐惧症和抑郁症第四章 帮助和自助指南第五章 附录

## &lt;&lt;告别恐惧&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 积极心理治疗简介传统医学和心理治疗是从精神病理学的观点看待人的。

它们研究的对象是疾病，其治疗目的是祛除疾病。

这就像外科医生把有病的器官割掉一样。

其结果是，病被治好了，而不是人被治好了。

病人想的是：“看来只能以我的病来引起医生的注意。

”这就使得疾病在他的心里显得特别重要，从而造成治疗上的困难。

病人不仅遭受所患疾病带来的冲突和痛苦，也遭受着由于诊断而带给他们的失望。

这些冲突、痛苦和失望，部分是由于历史和文化的的作用。

如果我们在他们的想法中整合进一些别的东西，就可以消除这些作用。

此处所用的“积极”一词源于拉丁语positum，含有实际的和潜在的意思。

这里边，不单是实际的和潜在的冲突和疾病，也包含有每个人实际的和潜在的能力。

因此，我们强调心理社会因素的重要性。

因为，由此可以产生特殊的能力。

我们也对疾病给予新的概念，以提高治愈的可能。

积极心理治疗特殊之处，在于治疗过程中运用直觉和想象；在于运用故事作为治疗者与病人之间的媒介；在不与病人的概念直接发生冲突的情况下提出改变其观点的建议。

由于观点的改变，病人最终放弃了自己的片面看法，对问题产生新的解释。

积极心理治疗意味着在跨文化的基础上以冲突为中心的治疗模式。

它包括三个方面：积极的概念、冲突的内容和五个阶段的整合治疗。

积极的概念一种行为、一种疾病或一种症状，从文化和历史的观点来评估，会得出不同的含义。

与以治疗症状作为目标的传统心理治疗相比较，积极心理治疗既看到了紊乱的一面，也考虑到人们所具有的能力。

从相互作用来看，个人看待事物的标准会带来偏见，并阻碍了与他人的交往。

积极心理治疗不去解释那些奇怪的行为，而是寻找为什么会使这些行为看起来那么令人奇怪。

这意味着，我们把其他文化的观点、概念和规律运用到我们的家庭和治疗系统之中。

在实践中，看来我们似乎是在询问某个人的症状，而实际上是要从中得知其“积极的”含义。

“脸红有何积极的作用？”

“我从抑制中能得到什么好处？”

“失眠和睡眠障碍起什么作用？”

“我的焦虑意味着什么？”

“下面还有一些例子。”

<<告别恐惧>>

编辑推荐

《告别恐惧:积极心理治疗读本》由社会科学文献出版社出版。

<<告别恐惧>>

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>