

## <<心理问题的自我疏导>>

### 图书基本信息

书名：<<心理问题的自我疏导>>

13位ISBN编号：9787564130350

10位ISBN编号：7564130350

出版时间：2012-1

出版时间：东南大学出版社

作者：鲁龙光

页数：197

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>

## <<心理问题的自我疏导>>

### 内容概要

本书根据作者鲁龙光实施集体心理疏导治疗时的录音整理而成，是对心理疏导疗法的具体实施进行的一次完整示范，详细阐释了心理疏导治疗的三个阶段，即提高认识(认识心理障碍)、实践锻炼(克服怕字)、巩固疗效(提高心理素质，改造个性)。

以口语化的形式进行表述，更为通俗易懂，深入浅出，容易为不同文化层次的读者所接受。

《心理问题的自我疏导》适合各类心理障碍，如强迫症、恐怖症、焦虑症、抑郁症、心身疾病、适应障碍及精神病恢复期患者等进行自我疏导治疗，也适合于普通人群解除心理困惑。

## <<心理问题的自我疏导>>

### 作者简介

鲁龙光，河南开封人，任南京脑科医院主任医师，教授，荣获国家“有突出贡献的中青年专家”称号。  
从事临床心理卫生工作40余年，对心理疾病、心理咨询及治疗有独特的研究和很深的造诣，所创立的《疏导心理疗法》荣获国家级科技进步奖，被美国心理学家誉为“奇迹的疗法”。

## <<心理问题的自我疏导>>

### 书籍目录

- 第一讲 心理健康与心理疾病
- 第二讲 谈谈疏导疗法
- 第三讲 什么是心理
- 第四讲 如何看待睡眠
- 第五讲 精神病是可以治愈的
- 第六讲 青春期的危险性
- 第七讲 人际关系障碍
- 第八讲 关于性教育
- 第九讲 什么是个性
- 第十讲 强迫症和恐怖症的发病机理
- 第十一讲 抓住主线，克服“怕”字
- 第十二讲 “怕”字是个“虚、假、空”
- 第十三讲 克服“怕”字，认清是非真假
- 第十四讲 克服“怕”字，贵在实践
- 第十五讲 与“怕”字拼搏，决不逃避
- 第十六讲 如何克服强迫思维
- 第十七讲 改造个性，解放自己
- 第十八讲 改造个性，去掉“过”字
- 第十九讲 改造个性的长期性和艰难性
- 第二十讲 轻松、乐观、勇敢、果断、灵活、随便
- 第二十一讲 我的个性是如何形成的
- 第二十二讲 如何提高心理素质

## <<心理问题的自我疏导>>

### 章节摘录

同志们来了，我们就形成了一个战斗的集体，一支战斗队伍，一道去爬山，去攀登高峰。我们都是战友，医生在这里起引路人的作用，因为医生熟悉路径，可以给大家作向导，有谁爬不动时，可以拉一把，扶一把，但最主要的还是要靠各人自己迈动两条腿爬上去。

疏导的意思就是通过疏通、引导使阻塞的部分重新畅通起来。这里，首先是自己要有强烈的求治欲望，改变目前心理病态的愿望。这是治疗最基本的动力。

第二是要有信心，要树立坚定的信心。

多年的临床实践证明，心理疏导治疗对强迫症、恐怖症的治疗效果是明显的。

一万余例的治疗经验说明，绝大多数病人都取得了不同程度的好转和痊愈。

许多病人被强迫症、忧郁症和恐怖症折磨了几年以至几十年，有的不能工作，不能正常生活，甚至丧失了生活的信心，有的不止一次想自杀。

许多同志在全国各大医院服用过各种药物，采取过各种技术手段，总是没有效果，但经过短短几天的心理疏导治疗，又重新鼓起了生活的勇气，扬起了前进的风帆。

因此我们希望在座各位也树立起必胜的信心，勇敢地和疾病作不懈的斗争。

第三是医生和病人必须密切配合、协调一致，并肩作战，让医生、信息、病人这三者融为一体，有机地结合在一起，成为一个有效的、灵活的、不断运动的整体。

在医生讲的时候，大家一定要认真听而且紧密联系自己，举一反三，进行对比。

比如医生讲到某个人的病案，你们就可以拿自己去比一比人家的病期长短、病情轻重，这样就可以帮助自己树立信心，增加勇气；再比一比别人的致病因素、致病原因，就能够帮助自己逐步地挖出心理障碍的根源，再将它清理出去。

因为我们的治疗是个循序渐进、由易到难的过程，要求一步比一步高，所以大家要和医生密切配合，努力在自己身上找出病的本质所在，也就是找出病根，然后再在医生的指导下自己挖掉病根，这个过程需要付出巨大的努力。

人家3天治好了几十年的病，要知道在这3天中人家付出了多大的努力啊！

有位病人也是长期强迫症患者，不敢拿笔写字，生怕写出“打倒XXX”的反动话，也是几天就治好了。

开始时我们要求他写反馈，他硬着头皮写了，花了整整一天一夜，不吃不喝才写了这么一张纸，他是克服了多少大的内心冲突，付出了多么大的代价啊！

后来他好了，一小时一气呵成，整整写了七页纸，他终于解脱了长期压在心头的重荷，获得了新生。

他的胜利是在医生的引导下靠自己努力换来的，而不是医生赐给的。

所以大家从现在起就要有个思想准备，准备付出艰苦的努力来攀登我们面前的这座高峰。

今天我在这里所讲的算是一个战前动员，同志们要树立信心，鼓起勇气迎战！

共同向心理障碍这个敌人作坚决的斗争。

每个人都应当这样想，别人能够治好病，我和他们的病一样，同属强迫症、恐怖症，那么我们经过努力也一定能治好。

.....

## <<心理问题的自我疏导>>

### 编辑推荐

鲁龙光的《心理问题的自我疏导》共二十二讲，由浅入深、由易到难，循序渐进。

要求认识一点，结合一点。

每看一讲写出自己的心得体会或阶段性反馈，才能与自己实际密切结合，更能发现问题。

需要特别注意的是，心理疏导治疗的对象个体差异较大，治疗的每个步骤、环节又较为复杂，因此，对各种心理障碍的疏导治疗不是简单的文字叙述能说清楚的，如果遇到特殊问题，应向专业疏导者咨询，以求得到及时、妥善的处理。

## <<心理问题的自我疏导>>

### 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>