

<<心理疗法探索>>

图书基本信息

书名：<<心理疗法探索>>

13位ISBN编号：9787565904233

10位ISBN编号：7565904236

出版时间：2012-8

出版单位：北京大学医学出版社有限公司

作者：李振涛

页数：236

字数：218000

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>

<<心理疗法探索>>

内容概要

《心理疗法探索--森田疗法和内观疗法的借鉴与创新》(作者李振涛)中“神经质所致病感心理疗法”与“改变应对方式心理疗法”可以改变因为人格特质中敏感、求全、疑病、反思、情绪不稳定因素以及强迫症、疑病症所导致的情绪纠结，使人实现“与情欲和谐”。

本书中“心理平衡疗法”可以帮助人们在不同时空出现适应不良时，通过增强同欲望、需求相关的行为能力及抗挫折能力而实现“与时空和谐”。

本书“内观—认知心理疗法”除了可以帮助人们改变自我中心的认知偏差，还可以在对健康与生命进行内观—认知的过程中，实现“与生命和谐”。

<<心理疗法探索>>

作者简介

李振涛，1961—1968年毕业于天津医科大学；1968—1978年在开滦精神病防治院任主治医师；1978—2006年在天津医科大学精神医学教研室历任讲师、副教授、教授、硕士生导师、吴成中院士博士生导师组成员；1981年至今任天津医科大学总医院心理卫生科主任医师。

任中华医学会行为医学分会(第3、4届)常务委员、中华医学会心身医学分会(第2、3届)常务委员—中华医学会精神科分会(第2、3届)委员；为中国心理学会临床与心理咨询首批注册督导师、中国心理卫生协会森田疗法应用专业委员会副主任委员、中国心理卫生协会内观疗法专业学组副主任委员；为日本森田疗法学会外籍会员(1995年)、日本内观疗法学会外籍会员(1998年)、国际中华应用心理学研究会名誉理事长(2003年)。

获中华医学会“中华行为医学杰出贡献奖”(2011年)、中国心理卫生协会“中国内观疗法终身成就奖”(2011年)。

<<心理疗法探索>>

书籍目录

第一章 森田疗法的研究与创新

第一节 关注心理治疗

第二节 森田疗法的接触、试行、改良

第三节 森田疗法适应证的研究

第四节 森田疗法治疗机制的研究

第五节 森田疗法的文化与时空因素

第六节 小结

第二章 神经质所致病感心理疗法

第一节 概念

第二节 疗法来源

第三节 治疗理论

第四节 具体操作

第五节 个案分析

第六节 小结

第三章 改变应对方式心理疗法

第一节 概念

第二节 强迫症状、疑病症状形成的机制

第三节 治疗理论

第四节 治疗方法

第五节 个案分析

第六节 小结

附：强迫症的解析——强迫症发生与治疗中的行为医学

第四章 心理平衡疗法

第一节 概念

第二节 心理问题与功能性心理障碍形成的机制

第三节 治疗理论

第四节 治疗方法

第五节 个案分析

第六节 健康人群心理调节——心理平衡之路

第七节 小结

第五章 内观-认知心理疗法

第一节 概念

第二节 疗法来源

第三节 内观-认知心理疗法的理论与操作

第四节 内观-认知心理疗法的推广应用

第五节 小结

参考文献

发表文章列表

致谢

写在后面

<<心理疗法探索>>

章节摘录

版权页： 插图： 3.第三次 “大概懂得了强迫症，不再那么痛苦了！

”观察诊疗过程中患者行为：第一次来时拘谨，观察坐的椅子，诊疗中突然问妈妈：“你的脚碰我的水杯边儿了吗？

”医生让妈妈伸直了腿，妈妈的脚距离水杯半米左右。

这次来，行为已经很轻松，摸椅子、坐椅子能很快完成。

“‘排除’的时间少了。

过去每个动作要10~15秒去排除是否粘上脏东西，现在，5秒就可以了。

”“洗手要依次手、手指、指甲尖像外科大夫那样洗。

洗澡、刷牙要按程序，中间错了就要停住、僵持一会儿。

一旦感觉被污染了，非常紧张、害怕，妈妈说我脸色都吓白了。

”指导： 暴露恐惧，松弛训练：学习深缓呼吸、冥想、“舒尔兹六公式”放松训练（每日2次）。

强化健康三准则中的目的准则与行动准则，做事努力关注“目的性、迅速、简捷、有效”。

作业日记。

减药：氟西汀40mg减到20mg，每日一次。

4.第四次 妈妈代诉：“出现强迫的幅度小了，持续时间短了。

刷牙时间短了。

自己洗内裤了——过去只洗手，您看她脖子是脏的，内裤让别人洗，是真怕脏吗？

”（“怕的是精神上的脏再来，并非是怕物质的脏吧？

”——医生）主诉：“是怕精神上的脏，是虚构原则，是画老虎。

按您所说的，不仅画了老虎，还端着枪不放，不干活儿，所以变成了今天这样。

”“开始试着走出家门，去上夜校了。

过去外语还行，补习一下想找工作。

”“妈妈一出现，我就想到病，为此去年曾有不死如死的想法。

”指导： 告诉妈妈：注意调节精神距离，见她好转，精神距离拉近，马上看到，马上鼓励。

一般重复强迫行为时，精神距离拉远，当没看见，过后再做建议。

强化4项训练。

积极推动现实生活（工作、运动、消遣、人际），以大循环带动小循环（疾病调节），无须每天沉浸在小循环中，从病到调病反而离不开病感。

作业疗法。

停止用药。

5.第五次 妈妈代诉：“在这儿治疗的进步，同以往各地治疗似不一样，症状频率降下来了，纠缠时间短了，洗手时间几乎正常了，月经期间犯病也比以前轻，关心别人了，晚上还给我捶背。

今天在医院外面饭馆吃饭也没挑筷子，过程很快。

”主诉：“训练有效。

那4个过程反应得快了。

害怕（对不洁）程度低了。

”“但是有反复。

不知道什么时候又要重复洗几下子。

”

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>