<<战胜自己>>

图书基本信息

书名:<<战胜自己>>

13位ISBN编号:9787810865982

10位ISBN编号:7810865986

出版时间:2009-6

出版时间:第四军医大学

作者:施旺红编

页数:304

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

<<战胜自己>>

前言

《战胜自己——顺其自然的森田疗法》于2004年正式出版。

这本书是由中国人主编的第一本介绍森田疗法的书籍,全书介绍了森田疗法的创立和发展,告诉读者如何运用森田理论应对挫折,调节心理和人际交往等。

我希望通过本书告诉读者:对待烦恼,只有"顺其自然,为所当为",才能使自己立于不败之地。 该书出版后受到全国各地的神经症患者和同行的好评,五年来已加印三次。

这几年来,一些读者和患者在读过本书之后,提出不少好的建议;同时,随着社会的发展,森田疗法 也在不断地创新;我在诊疗过程中对森田疗法也有了新的感悟。

在收集整理这些资料之后,我决定将本书修订后再版。

第2版中,我对一版中不妥之处做出修改,重点增加森田疗法在中国的发展,特别增加了森田疗法适应症的扩大及技术的修正。

将近年来主要的有关森田疗法论坛、书籍、 " 教育模式的森田疗法 " 及 " 施旺红网络论森田疗法 " 向读者做简单介绍。

此外,我收集了一些具体的网络咨询案例,并对今后如何发展中国特色的森田疗法提出了设想和展望。

在本书即将付梓之际,向多年来支持我的读者再次说声谢谢,也衷心希望这本书能对大家有所帮助。

<<战胜自己>>

内容概要

本书分为上、下两篇。

上篇概述了森田正马如何创立森田疗法,森田疗法的基本理论,冈本常男、高良武久、大原健士郎、田代信维等人对森田理论的发晨,森田疗法在中国的发展,森田神经质的诊断标准以及如何学习森田疗法等内容;下篇是作者对森田疗法的感悟,对人生自然的思索、对人生某些误区的探讨,以及如何运用森田理论应对挂折,学会心理调节和人际交往,战胜自己等。

本书语言朴实清新,深入浅出,适合心理学工作者、身心科医师和对森田疗法感兴趣的读者参考阅读。

<<战胜自己>>

作者简介

施旺红,1966年生,医学博士,第四军医大学心理学教研室教授,临床心理学专业硕士研究生导师,日本九州大学访问教授,东京慈惠会医科大学高级访问学者。

著有《战胜自己——顺其自然的森田疗法》、《轻松告别抑郁症——森田养生法》、《社交恐怖症的森田疗法》等专著。

主要研究方向:森田疗法,社交恐怖症、抑郁症及强迫症的心理治疗。

<<战胜自己>>

书籍目录

上篇 顺其自然的森田疗法 第1章 初次邂逅森田疗法 第2章 冈本常男与森田疗法 冈本常男的神 冈本常男论森田疗法与人生哲学 第3章 森田正马与森田疗法 经症体验 森田疗法的创立 附:森田正马年谱 森田疗法的基本理论 森田疗法的特点及治疗原则 森田疗法的实施 第4章 森田疗法的继承与发展 高良武久与森田疗法 大原健士郎与森田疗法 附:新森田 田代信维与森田疗法 第5章 森田神经质的诊断标准 第6章 森田理论学习的要点 第7 章 森田疗法的学习体会 第8章 森田疗法在中国的发展 冈本常男与中国的森田疗法 森田疗法适应证的扩大及技术的修正 疗法在中国的实施情况 森田疗法在中国的发展现状 附:中国已经公开出版的森田疗法书籍 森田疗法网站论谈 教育模式的森田疗法 施旺红网 络论森田疗法下篇 战胜自己 第9章 关于人生自然的思索 人生的目的 关于死亡 论金钱与 幸福 情商 现代人的烦恼 第10章 人生的误区 人性的弱点 人格障碍 适应性障碍 附:心理压力自测 社交恐怖症 考试焦虑 论自杀 第11章 战胜自己 挫折 抑郁症 与心理应对 人际交往的效用与技巧 学会自我心理调节 超越自我

<<战胜自己>>

章节摘录

因为睡眠不好我常常感到心急,越急就越睡不着,越睡不着就越急。

有时半夜睁开眼看看, 呦!

十二点了,闭上眼睛好一会儿想想可能夜里两点了吧。

也许到快天亮的时候才迷迷糊糊睡着了。

即使早早睡着了也感到睡的不踏实、不深沉,梦多,早晨醒来疲劳、累,脑子不轻松,感到头重重的

我妈的睡眠也不好,几十年都是那样,据她说睡眠不好是因为小时候她整天背着玩的小弟病死了,由 此造成创伤落下失眠症。

因为睡眠不好她常不愉快、生气。

为此她常年服用"舒乐安定片", 我妈也劝我吃。

我一向对吃药不感兴趣,因从小听医生说吃药减轻身体的抵抗力,能不吃就不吃。

但是睡不着觉是很难受的,按我妈的要求安定片还是要吃。

当我把药抓在手里还没吃时,就感到发困要睡了。

我睡眠不好不知是天生的还是后来的环境造成的。

在家里我奶奶、姐姐、妹妹睡眠都不像我,奶奶说我姐睡觉最踏实,躺下很快就能睡着,打雷下雨都 不碍事。

姐姐参军后曾到海边训练,她说夜里周边惊涛拍岸,同样睡得很香。

但在1979年她参加越战,十三天没怎么睡觉,因怕越军偷袭。

过度的兴奋使她失去了正常的抑制,兴奋抑制失调,睡眠从此就不好了,多少年过去还是对夜间的声 音很敏感。

有一次回家探亲,深夜风吹树叶的响声都会使她睁开眼睛。

参加越战后她的睡眠一直没有恢复到战前状态,直到她38岁病故。

我的睡眠不好可能与后天环境有关系,从小被树立成先进模范,压力大、思想负担重,失去了自然流露天性和玩耍的机会,这对自身的睡眠肯定有负面影响。

<<战胜自己>>

编辑推荐

《战胜自己:顺其自然的森田疗法(第2版)》:森田疗法的精髓是:顺其自然,为所当为,目的本位,纯洁的心,这些理论是很抽象的、很难理解的,必须身体力行体验它才能真正领悟。 行动可以改变性格。

在生活中实践森田疗法,真正做到"顺其自然,为所当为",会使你从容淡定,笑对人生的起起伏伏。

<<战胜自己>>

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