

<<心理咨询的理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<心理咨询的理论与实践>>

13位ISBN编号：9787811127317

10位ISBN编号：7811127318

出版时间：2009-2

出版时间：云南大学

作者：杨世红

页数：274

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>

## <<心理咨询的理论与实践>>

### 前言

杨世红等同志关于从事学生管理和心理教育教学工作的一些理性思考结集出版，邀我为序。

因为是在同一条战线上工作的同事，因而欣然应允。

随着我国改革开放的进一步推进和经济社会的不断发展以及信息时代的到来，人们的生活节奏明显加快，多种因素造成的心理压力显著增加，青少年在成长过程中面临新着的机遇和挑战。

据有关专家研究统计，我国青少年的心理障碍发生率正在逐年上升，精神疾病的发生有向低龄化发展的趋势。

青少年心理问题已引起全社会的重视，医学心理工作者和教育教学工作者对于维护和促进广大青少年的心理健康更有着义不容辞的责任。

因为健康的人生取决于健康的身体，健康的身体取决于健康的心理。

本书的作者都是我院从事学生管理和教育教学工作的中青年教师，从他们的文章中，我感知到了他们强烈的责任感和勇敢的探索精神，感知到他们正在形成的良好思维方式——解决具体问题的理性思维方式。

本书对心理咨询与心理治疗的基本原理与方法，心理治疗中有代表性的治疗学派的理论与技术进行了较为系统的介绍，还涉及人际关系问题、恋爱问题、创业问题、社会适应问题以及如何对待挫折与失败问题等青年学生中普遍存在的问题，是我院中青年学生管理和教育教学工作者探索维护青年学生心理健康问题的初步成果。

它的出版对促进青年学生的心理健康无疑是有益的，他们这种结合工作实际探讨研究问题的精神值得称赞。

当然，正如刘勰在《文心雕龙·神思》一文中提到，文章要达到“寂然凝虑，思接千载；悄焉动容，视通万里”的境界，才更能打动人心，更易让人理解和接受。

殷切希望作者在今后的探索和研究中再接再厉，更上一层楼。

## <<心理咨询的理论与实践>>

### 内容概要

《心理咨询的理论与实践》对心理咨询与心理治疗的基本原理与方法，心理治疗中有代表性的治疗学派的理论与技术进行了较为系统的介绍，还涉及人际关系问题、恋爱问题、创业问题、社会适应问题以及如何对待挫折与失败问题等青年学生中普遍存在的问题，是我院中青年学生管理和教育教学工作者探索维护青年学生心理健康问题的初步成果。

它的出版对促进青年学生的心理健康无疑是有益的，他们这种结合工作实际探讨研究问题的精神值得称赞。

当然，正如刘勰在《文心雕龙·神思》一文中提到，文章要达到“寂然凝虑，思接千载；悄焉动容，视通万里”的境界，才更能打动人心，更易让人理解扣接受。

随着我国改革开放的进一步推进和经济社会的不断发展以及信息时代的到来，人们的生活节奏明显加快，多种因素造成的心理压力显著增加，青少年在成长过程中面，临新着的机遇和挑战。

据有关专家研究统计，我国青少年的心理障碍发生率正在逐年上升，精神疾病的发生有向低龄化发展的趋势。

青少年心理问题已引起全社会的重视，医学心理工作者和教育教学工作者对于维护和促进广大青少年的心理健康更有着义不容辞的责任。

因为健康的人生取决于健康的身体，健康的身体取决于健康的心理。

## &lt;&lt;心理咨询的理论与实践&gt;&gt;

## 书籍目录

序第一章 心理咨询概述第一节 心理咨询与心理治疗的定义第二节 心理咨询与心理治疗的异同第三节 心理咨询与心理治疗在我国的发展状况第四节 心理咨询与心理治疗工作对专业人员的要求第二章 如何掌握心理咨询的技术第一节 建立良好咨访关系的技术第二节 心理咨询中的会谈技术第三节 心理咨询中消除阻力的技术第三章 如何消除学习的心理“危机”第一节 学习动机的心理咨询第二节 学习技能的心理咨询第三节 应付考试的心理咨询第四章 如何轻松摆脱情绪障碍第一节 焦虑症的心理咨询第二节 强迫症的心理咨询第三节 抑郁症的心理咨询第四节 神经衰弱的心理咨询第五章 如何消除人格障碍第一节 如何消除人格障碍概述第二节 偏执型人格障碍的心理咨询第三节 依赖型人格障碍的心理咨询第四节 焦虑型人格障碍的心理咨询第五节 强迫型人格障碍的心理咨询第六章 如何战胜自我走向成功第一节 成功的人生来自于成功的人格第二节 细节 决定成功第三节 成功就是战胜困难第七章 如何应对窘迫心理第一节 如何与难堪无缘第二节 真诚可以改变一切第三节 和谐需共同营造第八章 如何缓解心理压力第一节 积极为成功找办法第二节 规律是行动的指南第三节 积极的心态是缓解压力的良药第四节 回避只会积累“压力”，逃避不能解决矛盾第九章 如何消除人际交往障碍第一节 人际孤独的心理咨询第二节 人际交往障碍的心理咨询第三节 社交恐惧症的心理咨询第十章 如何正确处理好人人际关系第一节 交友应有选择第二节 谦虚有益于团结第三节 友情需要经营第四节 好感并非好事第十一章 如何树立正确的恋爱观第一节 如何敲开爱情之门第二节 爱情是一门艺术第三节 如何不让爱之小屋坍塌第十二章 如何开启创业之“心门”第一节 准确定位决定创业成败第二节 经营有招第十三章 如何近君子远小人第一节 怎样与上司相处融洽第二节 怎样与同事相处融洽第三节 怎样与下属相处融洽第四节 怎样在工作中保护自己第十四章 如何正确面对挫折与失败第一节 信心是挫折与失败的克星第二节 失败的教训就是成功的经验第十五章 如何用“心”去做工作第一节 好的开始是事业成功的基础第二节 在工作中寻找快乐第三节 工作需要激情第四节 有志者事竟成第五节 善于创新才有舞台第十六章 心理咨询与心理治疗的发展趋势第一节 心理咨询与心理治疗的发展趋势第二节 对于心理治疗理论和方法的选择及思考参考文献后记

## <<心理咨询的理论与实践>>

### 章节摘录

第一章 心理咨询概述第一节 心理咨询与心理治疗的定义心理咨询在英文中被称之为“咨询”（counseling）；心理治疗在英文中有时被称之为“心理治疗”（psychotherapy），有时被称之为“治疗”（therapy）。

心理咨询与心理治疗的发展均有近百年的历史。

但多年以来，给心理咨询与心理治疗下一个明确的定义始终是一件比较困难的事情，因为没有哪一种已知定义得到专业工作者的公认，也没有哪一种定义能简洁、明了地反映出心理咨询与心理治疗工作的丰富内涵。

一、心理咨询的特征及定义心理咨询在国外是一个涵盖非常广泛的概念。

涉及职业指导、教育辅导、心理健康咨询、婚姻家庭咨询等生活的各个方面。

各种各样的咨询虽不尽相同，但都具有某些共同的特征。

心理咨询的共同特征之一是体现着对来访者进行帮助的人际关系。

心理咨询过程是建立在咨询者与来访者良好的人际关系基础之上的。

经过专业训练的咨询者利用其专业技能及所创造的良好咨询气氛，来帮助人们学会以更为有效的方式对待自己、他人和生活中的难题。

许多咨询工作者认为，定义心理咨询必须涉及与来访者的关系，这与在咨询中使来访者产生变化是同样不可缺少的。

他们认为心理咨询中最根本的核心条件就是共情、理解和尊重来访者。

他们所关注的不仅是咨询者的技能，同样也注意咨询者对来访者的基本的态度或对他人关心的能力。

## <<心理咨询的理论与实践>>

### 后记

超负荷的工作、过度的生活压力、紧张的人际关系，使许多人抑郁、困惑、躁动、悲观、失望，情绪跌宕，精神恍惚。

当这种心理压力超出人们的承受能力时，失去理性的事件发生就变成可能。

人们需要和谐有效地自我发泄、自我调节、自我驾驭健康心理的知识与技能变得越来越迫切，心理诉求的愿望变得越来越强烈，心理咨询也不管你喜欢不喜欢坦然登台亮相。

正确认识和接纳心理咨询知识和技能是大势所趋，时代所求，人类所需。

人生的障碍无数，心理的状况也各种各样，变化万千。

所以，没有心理困惑的人生是不可想象的，现实生活中也根本不存在。

心理咨询随着人们生活质量的不断提高，幸福生活的不断上升而日益凸显其重要性。

美国哈佛大学著名的行为学家皮鲁克斯在《人生中最常遇到的心理问题》一书中这样说：心理的问题没有一个标准的样本，它因人而异，展示出不同的神秘性。

但是有一点是可以肯定的，每个人的成功并不直接与智商和能力挂钩，而是与其心理素质是否健全存在直接的因果关系。

由此不难得出这样一个论断，成功是从心理开始的。

有智者说：“如果你总是处于一种过热状态，你迟早要被烧尽，如果你将公平、希望、关心和对生活的爱作为工作的目的和准则，你就不会变得过热，因为来自大地的自然呼吸能够使你冷却下来。

”因此，不要只关心工作本身，还要留意你是否真的尽力了。

如果你努力过，就不要过于苛责，如果你对生活过于苛刻，生活也会对你十分苛刻。

因此，要平和，要用心去感受路上的鸟语花香、蓝天白云以及有趣的人和事，而不是一味地超车。

健康的人生取决于健康的身体，健康的身体源于健康的心理，健康的心理需要长期的锻炼培养。

希望此书的问世能为困惑的你尽快走出困境，品尝生活的乐趣；能为紧张工作的你增添一丝春意，一份轻松，一点激情的燃放；能为已经自感搭乘幸福列车的你，旅途更加充实绚烂。

这就是我最大的心愿，也是本书之要旨。

<<心理咨询的理论与实践>>

编辑推荐

《心理咨询的理论与实践》：云南师范大学文理学院出版资金资助

<<心理咨询的理论与实践>>

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>