

《心理障碍自我疏导治疗》

图书基本信息

书名：《心理障碍自我疏导治疗》

13位ISBN编号：9787117096010

10位ISBN编号：7117096012

出版时间：2008-2

出版社：人民卫生

作者：鲁龙光,黄爱国

页数：245

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《心理障碍自我疏导治疗》

内容概要

《心理障碍自我疏导治疗》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、青少年适应障碍及精神病恢复期患者等进行自我疏导治疗，也适合普通人群，用于解除心理困惑，提高心理素质，保障身心健康。

《心理障碍自我疏导治疗》

作者简介

鲁龙光，南京医科大学脑科医院主任医师、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五十余年，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“心理疏导疗法”被评为国家科技部科技成果，并获得国家级科技进步奖。

黄爱国

南京中医药大学心理健康教育指导中心心理治疗师、心理学院教师，四川省抗震救灾模范。1995年至今，师从我国心理治疗创始人之一、南京医科大学脑科医院鲁龙光教授学习、研究和推广“心理疏导疗法”，在各类心理障碍疏导治疗方面具有较为丰富的经验。擅长治疗各类心理障碍，如强迫症、恐惧症、焦虑症、抑郁症、疑病症、性心理障碍等。

《心理障碍自我疏导治疗》

书籍目录

治疗说明附：Z患者病情自述第一讲 心理障碍与心理素质一、心理障碍的类别二、心理障碍的治疗三、心理障碍与用药四、心理咨询与心理治疗五、什么是心理疏导疗法？六、疏导疗法的理论基础（一）理论基础之一：以辨证施治为原则（二）理论基础之二：以中国传统文化和祖国医学的疏导原理为主导（三）理论基础之三：以系统论、信息论与控制论为基础七、初步认识后的自信心附：Z患者反馈材料一第二讲 心理与心理障碍一、心理是如何产生的？二、症状的产生——神经细胞兴奋与抑制的失调三、关于睡眠和梦的问题四、人为什么会得精神疾病？五、心理障碍的自我诊断六、心理障碍的外因与内因七、心理障碍是不是器质性的毛病？附：Z患者反馈材料二第三讲 心理障碍的内因一、人生的黄金时期——青春期二、心理素质的几个关键因素（一）人际关系问题（二）恋爱问题（三）性教育问题（四）关于手淫问题三、人生转折点——更年期四、个性及其影响因素（一）个性的分类（二）内因是决定性力量——由《红楼梦》说起（三）个性之“过”与“惰性病理兴奋灶”附：Z患者反馈材料三第一阶段总结信息失真的问题第四讲 认识“怕”字，克服“怕”字一、向心理障碍宣战二、认识心理障碍之“树”三、如何克服“怕”字？（一）与“怕”字的战斗——实践（二）分清是非真假，克服“怕”字（三）克服“怕”字的关键1. 树立自信心2. 遇反复而不惧，处逆境而不馁3. 克服逃避附：Z患者反馈材料四第五讲 认识和克服强迫思维一、强迫思维有没有“怕”？二、如何克服强迫思维？（一）“三自一转移”（二）“四不”策略附：Z患者反馈材料五第二阶段总结战斗还是逃避？不要给自己戴帽子第六讲 认识个性，改造个性一、“过”犹不及二、改造个性之“难”——认识难，改造更难三、改造个性之“久”——终其一生四、改造个性之“苦”——其痛无比，其乐无穷五、认识个性之“过”六、个性改造的典范——典型案例之一七、改掉“过”字，我本英才——典型案例之二附：Z患者反馈材料六第七讲 如何挖掉个性缺陷之“根”？一、如何挖“根”？二、最好的挖“根”工具——六台“挖土机”三、克服“怕”字与改造个性四、个性改造的自我体验五、躯体休息与精神休息·附：Z患者反馈材料七第八讲 如何提高心理素质、改造个性？一、树立正确的价值目标二、凡事向前看三、学会吃小亏、占大便宜四、坚持社会实践五、胜不骄，败不馁六、不要过分追求完美七、节约时间，珍惜自己八、面对现实，做到心中有数九、凡事要看淡一点十、培养广泛的兴趣·附：Z患者反馈材料八(随访信件摘录)治疗总结

《心理障碍自我疏导治疗》

编辑推荐

《心理障碍自我疏导治疗》以实例为主，有利于读者借鉴，可读性强。心理疏导治疗中，实例具有非常重要的示范作用，能引起患者强烈的共鸣。别人成功的经验——认识和体会，能够为“迷航”中的广大读者提供导引。《心理障碍自我疏导治疗》在不同的治疗阶段，举出了不同的实例，通过他们的体会和实践经验，适时地帮助患者理解、运用该阶段的内容，有利于疗效的取得。对疏导治疗中容易出现的问题和关键因素，《心理障碍自我疏导治疗》也进行了重点分析、强调，以协助读者排除干扰，顺利前行。

《心理障碍自我疏导治疗》

精彩短评

- 1、没感觉 没感觉 没感觉
- 2、和预想中的一样，很好
- 3、要身体相当力行的人才有用
- 4、引用的案例全部是“某某的感谢信一样，很有自吹自擂的东西。本来很理论的东西、本来很多不好说清楚的东西出本书为了销量，都要不可避免地犯这样的错误
- 5、让我们对自己认识更多了些，了解更深刻了点。让我更加重视了自己的心理卫生。
- 6、非常满意的一本书！
- 7、我订购了这本书后，7天后收到这本书，过目之后觉得应该是正版的，也有发票，我觉得在当当网买书是挺方便的，也有打折。
- 8、东西很好、教人如何摆脱自身的缺陷，心理障碍。
- 9、多年来难得的有实际指导读者自我调整的好书，值得细读。
- 10、在当当网上买这本书之前，我曾到书店去找，没发现有这么好的书，本人很高兴能在当当网上找到这么好的书，所以非常感谢你们的服务，下次希望我们还能合作！
- 11、很好的催眠药。
- 12、我是在作者黄爱国教授的推荐下购买这本书的，这本书很好很实用，具有很强的操作性。我很喜欢，准备细细品读。
- 13、不错，是本值得品味的书。
- 14、专业性不够强，深度不够，案例不够系统，自己给自己做的广告有点多。浅显易懂，实际知识面广，主要是介绍性的
- 15、：
R749/2649
- 16、感谢鲁教授对我国心理治疗做出的杰出贡献！
- 17、a
- 18、不怎么样 口号喊得大
- 19、有点象案例的罗列，不系统，喊口号，对个案帮助不大
- 20、自从买回这本书后，我老婆没事就拿出来很认真的研究，很是不错的一本书。改变了她对事情的很多看法。
- 21、对于初级人来说，是本好书！！过多需要研究的人不是太适合
- 22、道理深入浅出,很适合大家.谢谢

《心理障碍自我疏导治疗》

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：www.tushu000.com