

# 《心理咨询与治疗原理及实践》

## 图书基本信息

书名：《心理咨询与治疗原理及实践》

13位ISBN编号：9787811161878

10位ISBN编号：7811161877

出版时间：2007-7

出版社：医药、卫生

作者：许又新 编

页数：247

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](http://www.tushu000.com)

# 《心理咨询与治疗原理及实践》

## 内容概要

本书首先根据文献，对心理健康这个概念作粗线条的描述。对专家们意见的综述，可以归纳为六个方面：对自己的态度；成长与发展；整合；自律；对现实的感知；对环境的把握。这也就是考察和衡量心理健康的六个标准，这六个方面有部分重叠之处，正说明概念的复杂性——多维的，多层次的，六个标题并不以重要次要而分先后。本书在此基础上对心理咨询与治疗原理及实践展开了具体论述，共包括四大部分：精神分析、以人为中心疗法、认知治疗、家庭治疗。

## 书籍目录

第一章 精神分析	第一节 经典精神分析	一、经典精神分析理论的三个假设	二、经典精神分析理论的结构理论	三、经典精神分析理论的心理发育理论	四、移情	五、防御机制与阻抗	六、经典精神分析关于心理病理学的理论	七、经典精神分析的治疗理论与技术	第二节 精神分析的客体关系理论	一、客观关系理论的一些重要概念	二、客观关系理论概述	三、为客观关系理论的发展做出贡献的重要人物	第三节 精神分析的自体心理学理论																																																					
	第一节 以人为中心疗法的历史背景	一、社会背景	二、哲学背景	三、心理学背景	第二节 以人为中心疗法的代表人物—罗杰斯	一、成长背景	二、职业生涯	三、简要评价	第三节 人性观	一、人性本善	二、自我实现倾向	三、人的选择性(积极、自主)	第四节 罗杰斯的人格自我论	一、自我概念	二、积极关注	三、自我和谐与不和谐	第五节 心理疾病的理论解释	一、经验与自我概念的不一致	二、焦虑和防御	三、解体	第六节 治疗的历程	一、治疗目标	二、治疗关系	三、治疗者需要具备的三种个人特质或态度	四、治疗者的功能与角色	五、来访者在治疗中的经验	六、以人为中心治疗的过程	第七节 以人为中心理论的应用领域	一、以人为中心的相遇小组	二、以学生为中心的教育观	三、以集体为中心的领导及	四、以人为中心在宗教和民族冲突中的应用	五、以人为中心心理治疗的适应证	第八节 对以人为中心疗法的评论	一、理论研讨与推展	二、治疗方法的发展	三、与现代精神分析的融合及相互影响	四、限制与批评																												
	第三章 认知治疗	第一节 认知治疗概述	一、认知的定义与特点	二、认知治疗的发展史	三、认知治疗理论与心理分析及经典行为主义理论的分歧	四、认知治疗的主要特点、适应证和疗效研究	第二节 认知治疗的理论基础	一、认知治疗的基本概念	二、Lazarus的情绪认知理论	三、理性情绪行为疗法	四、认知曲解及其类型	五、认知改变与重建的机制	第三节 认知治疗常用技术和几个重要问题	一、医患关系	二、澄清问题	三、常用认知技术	四、常用行为技术	五、治疗整合：与药物结合，与其他疗法整合	第四章 家庭治疗	第一节 概述	一、关于家庭	二、关于家庭的功能	三、家庭问题与家庭治疗	第二节 家庭治疗的发展简史	一、家庭治疗产生的历史背景	二、家庭治疗的早期研究	三、家庭治疗发展史上的三个小组	四、家庭治疗中期的研究	五、家庭治疗的现代发展与趋势	六、家庭治疗在中国的发展	第三节 家庭治疗的基本概念	一、与基本理论有关的名词	二、与家庭有关的基本理念	三、与问题有关的现象	四、与干预有关的名词	第四节 家庭治疗的基本理论	一、控制论	二、系统论	三、依恋理论	四、建构主义与社会建构主义	五、多代传递过程与派遣理论	六、家庭生活周期	第五节 家庭治疗的基本技术	一、家谱图	二、提问	三、干预的技术	四、资源取向的观念	五、家庭雕塑与新作	第六节 家庭治疗的	操作流程	一、准备与规划	二、家庭功能评估	三、家庭访谈的基本过程	第七节 操作中的	注意事项	一、持续时间和结果评价	二、对依赖的处理	三、记录和资料的整理	第八节 治疗师的	培训和成长	一、职业培训与研究	二、对治疗师的要求与伦理学原则	三、督导、枯竭及其应对	第九节 家庭治疗的两个主要流派简介	一、系统式家庭治疗	二、结构式家庭治疗

# 《心理咨询与治疗原理及实践》

## 精彩短评

- 1、是一本不错的书，似在听许教授在讲课
- 2、分流派淺顯易懂很適合初學心理學的閱讀
- 3、心理学方面的书太多了，令人眼花缭乱的。因为我崇拜许教授，所以我选择了他主编的书。他的书引人入胜、严谨、可读性强。事实证明，我的选择是对的！
- 4、因为看到本书的主编是许又新故带着崇拜的心理购买，当然最主要的原因是许又新的文章都很有启发性、可读性、能开拓的读者的视角。这本书的虽然不是许老写的，但是秉承了许老的特点，让读者购买此书没有遗憾感。因为国内目前这类书出版了很多，特别是总体些心理治疗理论的，我的印象是翻译的多，或是做理论的多，而本书的作者有很多时在做个案，所以读起来有亲切感，有收获，由作者自己的东西，不象读一些翻译过来的书，让人感到晦涩难懂。本书比较全面地介绍精神分析、以人为中心疗法、认知治疗、家庭治疗四个部分。当然，本书让人感到不过瘾的地方时，题目有“实践”，但是在实践方面仍然让读者感到有所欠缺，可能是对这本书的期望太高的缘故吧。这本书20多万字，要让作者能面面俱到可能有点强人所难了。
- 5、合适对于心理专业的初学者.
- 6、刚买，但感觉还可以

## 章节试读

### 1、《心理咨询与治疗原理及实践》的笔记-序

人类对精神障碍的认识是与文明的萌芽同时开始的，换言之，已有数千年的历史了。从事心理咨询和治疗的专业人员在工作中每天都要面对各式各样的精神障碍，对此当然耳熟能详。尤其是近三十年来，随着精神药物治疗和流行病学调查的突飞猛进，学术界一致公认的精神障碍分类和诊断已经正式确立，对于某一特殊病人，即使专家们诊断见解可以出现分歧，但这位病人患有精神障碍，一致性却是很高的。然而，没有精神障碍并不就是真正的心理（或精神）健康。这个概念的提出迄今还不到一个世纪，人们对它的了解难免肤浅和片面，即使专家们的见解也常有着重点的不同，因此值得心理咨询和治疗者重视。

K.Jaspers说得好：极端是理解常态的钥匙，而不是相反。精神健康和精神障碍恰好构成了人类精神生活的两极。

所谓真正的心理健康，似乎带有理想的意味，因为一个人一辈子心理上什么毛病都不出现，就像一辈子从来不患任何身体病一样，至少是十分罕见的，如果不说是不可能的话。心理健康与其说是一种状态，毋宁说是一个不断提高的过程，永无止境。正因为如此，它才值得我们大家去追求，也才能成为卫生科学奋斗的目标。

现在根据文献，对心理健康这个概念作粗线条的描述。对专家们意见的综述，可以归纳为以下六个方面，也就是考察和衡量心理健康的六个标准。这六个方面有部分重叠之处，正说明概念的复杂性——多维的，多层次的。六个标题并不以重要次要而分先后。

#### 一、对自己的态度

- 1.在必要的时候能够清楚地觉察到真实的自我；
- 2.能将自我客观化，即从他人或社会的角度来审视自己；
- 3.在不同处境和生活工作任务中有恰当相应的自我情感；
- 4.有牢固的自我身份。

#### 二、成长与发展

通俗地说，成长就是从幼稚走向成熟。我们的父母不可能是完人，因此，成长也就意味着从父母不良教养的阴影中走出来的过程。

每一个人都有无穷的潜力和可能性，发展意味着不断地、充分地发挥个人的潜力。这里，A.H.Maslow关于基本需要的学说和自我实现的讨论，G.Allport关于“投身于生活之中”的极具睿智的建议，对咨询和心理治疗有特殊重要意义。

#### 三、整合

一个人的心理活动是极为复杂而多种多样的。正因为如此，整合被公认为心理健康的一个标准。整合意味着：

- 1.各种心理力量（欲望、意向、需要等）的平衡；
- 2.稳定的价值尺度；有序的（或等级制的）价值系统结构，其最高价值是可以与人共享的；
- 3.对逆境和挫折的承受能力。

#### 四、自律

1.做出决定的过程和性质。强调的是，对行为的调节出自内心，并且与完全内在化了的社会规范符合，此种自我调节功能与其他心理功能也是整合良好的。

一个人的生活总是处于他律与自律的矛盾之中，因此，在社会化和成长过程中，教育的精髓在于，如何循序渐进地和潜移默化地将他律（即社会规范对个人的约束）转化为自律，这对心理咨询很有参考价值。

#### 2.独立自主的能力

自律的人的满足不仅在于符合外在的要求和制约，换言之，外在的满足毋宁说，最重要最有价值的满

足取决于个人自身的发展或潜力的发挥。

要使“天人合一”哲学符合卫生科学的宗旨和要求，必要的补充是，个人独立自主性的充分发挥，而不是抹杀个性去被动地适应环境。

除非有充足的相反的理由，健康人不言而喻的行为前提是，他对现实并不采取非此即彼的态度，因为他清楚地知道人类经验的复杂性，现实之正面的和负面的效应不可能分得一清二楚而把它们拆开。

## 五、对现实的感知

1. 免于受个人动机和需要的歪曲；

2. 对社会的敏感。

这里，敏感意味着对他人反应迅速的和积极的关怀。（即与社区或周围人有共享快乐和分担忧患的情感。）

## 六、对环境的把握

1. 主动爱别人的能力。

2. 对“爱情、工作和游戏”三者有恰当的分配。

3. 恰当的人际关系。按H.S.Sullivan的理论，心理咨询和治疗要解决的问题就是人际关系问题。还可以说，一个人人际关系的质量愈高，他的心理健康水平也就愈高，反之，一个人人际关系问题愈多愈严重，他的心理健康水平就愈低。

4. 符合社会处境的要求。例如，社会对不同年龄段（童年、少年、青年、中年、老年）的要求是不同的。

5. 适应与调节。通过行为对社会的适应体现个人的自我调节，达到适应与调节的统一。

6. 解决问题。我们时刻都面临着许多现实问题，有待我们去解决。应该强调的是，成功既不是个人人格的属性，也不能归之于环境本身。不以成败论英雄适用于许多历史人物，在心理卫生领域里也是如此。因此，心理卫生重视的是解决问题的过程，而这一过程又可区分出若干维度。

第一，由若干阶段构成的时间序列。对问题之觉察，断之以采取什么方法去解决的考虑，从所考虑的诸方法中决定选择哪一种，最后是决定付诸实施；

第二，在各阶段中伴生的情感体验；

第三，解决过程的直接性和非直接性；

第四，问题常常不是个人性的（即私事），这就涉及人我利害的考虑。人我两利是健康行为的一个特征。

上述对心理健康概念的讨论虽然挂一漏万，也只是个轮廓，但对于一篇序言来说，篇幅已经够多了。笔者的希望是，心理咨询和治疗工作者不要完全陷于考虑病态的消除，也要想到心理健康的促进和提高，因为即使一位严重精神障碍者也仍然保留着健康的方面或因素，心理咨询和治疗离不开病人的参与，“上帝只帮助自助者”。病人的自助或积极参与，便是健康因素在发挥作用。

## 2、《心理咨询与治疗原理及实践》的笔记-第184页

从结构式家庭治疗师的角度看，健康在家庭应具备以下几个特点：

1、有健全的“家庭结构”，即适当的领导、组织与权威分配，没有散漫或独权的现象。在核心家庭中，父母是主要的搭档和骨干，共同负责全家的事情。

2、成员之间的角色清楚而且适当，没有畸形的联盟关系，夫妻各有不同但互相协助，配合工作，特别是对于管教子女，有统一的步调和原则。

3、有良好的沟通和交流的功能，所有成员能轻松表达意见，相互讨论，共同处理问题；又能允许个人各自独立，健康发展。

4、家庭成员之间有感情，相互给予情感上的支持，有共同的“家庭认同感”，能团结一致应付困难，保持家庭的整体性，彼此合作维持家庭运作，全家人能把家庭成员看成一个生活在一起的团体，有明确的家庭观念。

5、能良好地应对“家庭发展”方面的课题，比较顺利地处理恋爱、结婚、生养、教育子女、子女离家、婚嫁、丧偶等发展阶段所对应的发展课题和心理问题，按部就班地成长和适应。尤其在子女成长

过程中，父母能帮助他们逐步完成分离，走上自己的生活道路。

### 3、《心理咨询与治疗原理及实践》的笔记-第237页

枯竭是心理治疗师常常会遇到的问题。Maslach认为枯竭是为他人提供服务的专业人员在一定的情况下出现的一种躯体、情感和精神的综合征，其特点是躯体的耗损和慢性疲劳，有无助感和绝望感，对工作、生命、自我和他人持负性态度。Freudenberger则认为枯竭的产生不仅仅与工作量过大有关，也源于付出与回报之间的差距过大。枯竭通常是慢性进展性过程的结果，日积月累的日常应激、内心冲突和被压抑的情感均在这个过程中扮演着重要角色。

许多助人行业的从业者都可能出现枯竭状态，心理治疗师则更是如此。Meiselman提到；治疗师被与来访者有关的想法所纠缠，出现噩梦，在与其他来访者和家庭成员的关系中表现退缩；还可以出现专业行为偏差或难以恰当地把握治疗界限，希望终止对个案的治疗等。

### 4、《心理咨询与治疗原理及实践》的笔记-第128页

按照班杜拉的观点，焦虑是对应于负面结果相关的低自我效能的情绪反应，而抑郁是对应于正面结果相关的低自我效能感的情绪反应。因此当人们觉得不能够处理可能有心理或生理伤害的情境时就会焦虑，而觉得不能够应对可能会失去奖赏的情境时就会抑郁。

# 《心理咨询与治疗原理及实践》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)