

《策略性短期心理治疗指导手册》

图书基本信息

书名：《策略性短期心理治疗指导手册》

13位ISBN编号：9787540659516

10位ISBN编号：7540659513

出版时间：2005-8-1

出版社：广东教育出版社

作者：（德）苏兹（Sulz,S.K.D.）

页数：281

译者：林璐,潘艳

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

《策略性短期心理治疗指导手册》

内容概要

策略性短期治疗（SKT）的目的在于，在尽可能短的时间内解决人们的情绪问题。它为心理的健康成长确定了方向，并为大幅开发人的潜能提供了动力。

对心理治疗师而言，这是一本心理治疗指导手册；对那些有心理困扰的人、在配偶或家庭方面遇到相关问题的人以及所有愿意选择了解自我促进成长的人来说，本书则为一本最合适的自我成长指导手册。

《策略性短期心理治疗指导手册》

作者简介

苏兹 (Sulz, S.K.D.) : 德国医学博士、文学博士、心理学硕士、精神病学医生、心理治疗师、精神分析师、心理治疗药物科医生、慕尼黑综合心理治疗中心 (CIP) 负责人、著名行为疗法和深层心理疗法治疗医师及督导。

《策略性短期心理治疗指导手册》

书籍目录

中文版前言 推荐序一 推荐序二 前言 什么是策略性短期治疗？策略性短期治疗（SKT）的实际运用 第1次会谈：首次会谈 第2次会谈：进行检查并作出诊断 第3次会谈：既往病史调查 第4次会谈：总体状况分析 第5次会谈：情绪分析 第6次会谈：成长和人格诊断 第7次会谈：关系的诊断——主观建构的重建 第8次会谈：目的分析 第9次会谈：阻力分析（退步目的、困境） 第10次会谈：决策 第11次会谈：告别—释放—哀悼 第12次会谈：对改变的恐惧——我将自己置于恐惧和危险中 第13次会谈：新经历——克服压力 第14次会谈：感同身受——情绪的暴露 第15次会谈：情绪化的学习 第16次会谈：失败让人学会“防御” 第17次会谈：冲突与融合 第18次会谈：新的自我与新的世界 第19次及第20次会谈：新的关系 第21次会谈：生存之后，开始生活 第22次会谈：治疗结束——自我成长的开始 推荐材料 SKT作业单及实验 SKT01：烦恼—病痛—症状 SKT01：我有哪些症状？ SKT02：我的症状如何产生的？为何会产生这样的症状？ SKT03：学会应对我的症状？ SKT04：我能够并希望立即改变什么——我的第一份计划协议 SKT05：让我们从您的父母开始：以前他们是怎样的人？ SKT06：带来挫败感的父母行为 SKT07：童年经常出现的情绪 SKT08：我的核心需求 SKT09：比较：父母行为—儿童情绪—成人需求 SKT10：我的核心恐惧 SKT11：我的核心需求和我的核心恐惧 SKT12：我的情绪——目前为止我的应对方式 SKT13：学习史：母亲—儿童、父亲—儿童 SKT14：童年时代你亲和母亲的相对意义与本质意义 SKT15：发现我目前为止的生存规则 SKT16：我的成长协议：违背生存规则行事 SKT17：我的性格 SKT18：不同性格的生存准则 SKT19：我的生活与疾病史 SKT20：新的生活习惯 SKT21：我的成长阶段 SKT22：不同成长阶段的生存准则 SKT23：重要关系的情感体验 SKT24：我的目标 SKT25：释放是为了获得自由，从而得以成长 SKT26：对新的未知事物的不安 SKT27：克服恐惧 …… 附录一 既往病史问卷：我的生活史和疾病史 附录二 心理治疗问卷：心理诊断、治疗目标和治疗计划

章节摘录

书摘第十四次会谈： 感同身受——情绪的暴露 所有到目前一直被强烈压抑的情绪都适合作为情绪爆发程序的对象，但只有恐惧和被压迫情况下的情绪可以真正实际运用于暴露程序，因此在治疗谈话中进行情绪暴露是可行的。当病人的情绪在意象中暴露时，可以在询问完后对他进行干预，引导他回忆、思考和想像，使他了解某个情景对情绪的意义。如果病人宣称他能够清楚地感受某种情绪如悲伤，治疗师即应不断地给予他提示，让他一直保持这种情绪。与在意象中的恐惧暴露不同的是，我们建议治疗师不断与病人进行对话。迈出每一步时病人都应该把自己的感受说出来，这样治疗师才能更好地引导病人情绪的深入程度和延续时间。他可以帮助病人把不断逃避的认知重新引回情绪中。尽管这是一个对抗的过程，但不存在人际间的对立。治疗师扮演的更多是一个非常友好的、帮助者的角色，病人会感觉到当他在情绪的无人之境冒险前行时，治疗师是站在他那边的。治疗师就像一个助产士，帮助情绪嗷嗷落地。这种情绪的引导帮助病人认识不一样的世界和自我，并为病人的行为提供更多可能性。被释放的情绪越多，病人就能更多样化地体验和评价社会环境，他的行为控制体系也能更多样地激活长期属于被动行为定势的原有行为方式。病人对环境的感受将更准确，他的行为将更适应环境。一旦缺乏控制行为的必要情绪，即不可能有恰当的行为来实现心理社会学动态平衡。谁想掌握恰当的社会行为和成熟的关系，就必须培养自己的情绪。通过只专注于认知和行为“表现”的社会训练，有可能建立一个良好的、理性的机械化行为模式——这是符合Kegan独立或系统性阶段理论的“冷”动态平衡，但不可能建立“有血有肉的”、感情充沛的关系。 到第15次会谈之前：作业单SKT30 实验XX P24

《策略性短期心理治疗指导手册》

媒体关注与评论

书评来自德国的最新研究和实践成果，心理治疗及个人成长的最有效工具！

精彩短评

1、 一张张表格按部就班，详细到可以直接开工，适合辅助咨询师收集信息，的确是本指导手册。

对策略性短期心理治疗感兴趣的，可详细了解全过程，也只是纯过程，没有案例和剖析，较枯燥，也不适合个体diy。

所以，纯工作指导手册。

2、这本书和四川大学出版的焦点解决问题法很类似。我建议大家看完本书后，还想对短期心理治疗有深入了解，可以看看四川大学出版的焦点解决问题法。焦点解决短期心理咨询是目前因应时代所需而生的短期心理谘商中相当盛行的一种。焦点解决短期心理谘商不探讨事件发生的原因，亦不积极于催化当事人情绪的宣泄，以免当事人深陷困境或扩大悲伤的胶着痛苦感。焦点解决短期心理谘商乃重视生命的正向积极面，强调积极肯定鼓励当事人，着重探索当事人内外在资源，企图协助当事人提取过去的成功经验中的要素与信心，学习以建设性的新眼光来重新诠释生活的困境、失落或创伤，并且建立具体可行的正向目标，配合立即可为的行动，以催化当事人开启心理的动力，重新创造生命新的成功经验，走出生命的幽谷。

3、这本书是心理咨询师的入门参考书，其最大特点是可操作性。读者只要按照本书的内容一一实践，即可初步掌握该治疗的技术。这对于心理咨询的新手，大有益处。本书可以作为咨询师的培训教材使用。

4、这本书和四川大学出版的焦点解决问题法很类似。我建议大家看完本书后，还想对短期心理治疗有深入了解，可以看看四川大学出版的焦点解决问题法。焦点解决短期心理咨询是目前因应时代所需而生的短期心理谘商中相当盛行的一种。焦点解决短期心理谘商不探讨事件发生的原因，亦不积极于催化当事人情绪的宣泄，以免当事人深陷困境或扩大悲伤的胶着痛苦感。

《策略性短期心理治疗指导手册》

精彩书评

1、一张张表格按部就班，详细到可以直接开工，适合辅助咨询师收集信息，的确是本指导手册。对策略性短期心理治疗感兴趣的，可详细了解全过程，也只是纯过程，没有案例和剖析，较枯燥，也不适合个体diy。所以，纯工作指导手册。

《策略性短期心理治疗指导手册》

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