

《心理疗法探索》

图书基本信息

书名：《心理疗法探索》

13位ISBN编号：9787565904233

10位ISBN编号：7565904236

出版时间：2012-8

出版社：北京大学医学出版社有限公司

作者：李振涛

页数：236

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

《心理疗法探索》

内容概要

《心理疗法探索:森田疗法和内观疗法的借鉴与创新》中“神经质所致病感心理疗法”与“改变应对方式心理疗法”可以改变因为人格特质中敏感、求全、疑病、反思、情绪不稳定因素以及强迫症、疑病症所导致的情绪纠结,使人实现“与情欲和谐”。《心理疗法探索:森田疗法和内观疗法的借鉴与创新》中“心理平衡疗法”可以帮助人们在不同时空出现适应不良时,通过增强同欲望、需求相关的行为能力及抗挫折能力而实现“与时空和谐”。《心理疗法探索:森田疗法和内观疗法的借鉴与创新》介绍了森田疗法和内观疗法的相关内容,包括森田疗法的研究与创新、神经质所致病感心理疗法、改变应对方式心理疗法、心理平衡疗法、内观—认知心理疗法等。

《心理疗法探索》

作者简介

李振涛，1961—1968年毕业于天津医科大学；1968—1978年在开滦精神病防治院任主治医师；1978—2006年在天津医科大学精神医学教研室历任讲师、副教授、教授、硕士生导师、吴成中院士博士生导师组成员；1981年至今任天津医科大学总医院心理卫生科主任医师。任中华医学会行为医学分会(第3、4届)常务委员、中华医学会心身医学分会(第2、3届)常务委员—中华医学会精神科分会(第2、3届)委员；为中国心理学会临床与心理咨询首批注册督导师、中国心理卫生协会森田疗法应用专业委员会副主任委员、中国心理卫生协会内观疗法专业学组副主任委员；为日本森田疗法学会外籍会员(1995年)、日本内观疗法学会外籍会员(1998年)、国际中华应用心理学研究会名誉理事长(2003年)。获中华医学会“中华行为医学杰出贡献奖”(2011年)、中国心理卫生协会“中国内观疗法终身成就奖”(2011年)。

书籍目录

第一章 森田疗法的研究与创新

- 第一节 关注心理治疗
- 第二节 森田疗法的接触、试行、改良
- 第三节 森田疗法适应证的研究
- 第四节 森田疗法治疗机制的研究
- 第五节 森田疗法的文化与时空因素
- 第六节 小结

第二章 神经质所致病感心理疗法

- 第一节 概念
- 第二节 疗法来源
- 第三节 治疗理论
- 第四节 具体操作
- 第五节 个案分析
- 第六节 小结

第三章 改变应对方式心理疗法

- 第一节 概念
- 第二节 强迫症状、疑病症状形成的机制
- 第三节 治疗理论
- 第四节 治疗方法
- 第五节 个案分析
- 第六节 小结

附：强迫症的解析——强迫症发生与治疗中的行为医学

第四章 心理平衡疗法

- 第一节 概念
- 第二节 心理问题与功能性心理障碍形成的机制
- 第三节 治疗理论
- 第四节 治疗方法
- 第五节 个案分析
- 第六节 健康人群心理调节——心理平衡之路
- 第七节 小结

第五章 内观-认知心理疗法

- 第一节 概念
- 第二节 疗法来源
- 第三节 内观-认知心理疗法的理论与操作
- 第四节 内观-认知心理疗法的推广应用
- 第五节 小结

参考文献

发表文章列表

致谢

写在后面

章节摘录

版权页：插图：3.第三次“大概懂得了强迫症，不再那么痛苦了！”观察诊疗过程中患者行为：第一次来时拘谨，观察坐的椅子，诊疗中突然问妈妈：“你的脚碰我的水杯边儿了吗？”医生让妈妈伸直了腿，妈妈的脚距离水杯半米左右。这次来，行为已经很轻松，摸椅子、坐椅子能很快完成。“‘排除’的时间少了。过去每个动作要10~15秒去排除是否粘上脏东西，现在，5秒就可以了。”“洗手要依次手、手指、指甲尖像外科大夫那样洗。洗澡、刷牙要按程序，中间错了就要停住、僵持一会儿。一旦感觉被污染了，非常紧张、害怕，妈妈说我脸色都吓白了。”指导：暴露恐惧，松弛训练：学习深缓呼吸、冥想、“舒尔兹六公式”放松训练（每日2次）。强化健康三准则中的目的准则与行动准则，做事努力关注“目的性、迅速、简捷、有效”。作业日记。减药：氟西汀40mg减到20mg，每日一次。4.第四次妈妈代诉：“出现强迫的幅度小了，持续时间短了。刷牙时间短了。自己洗内裤了——过去只洗手，您看她脖子是脏的，内裤让别人洗，是真怕脏吗？”（“怕的是精神上的脏再来，并非是怕物质的脏吧？”——医生）主诉：“是怕精神上的脏，是虚构原则，是画老虎。按您所说的，不仅画了老虎，还端着枪不放，不干活儿，所以变成了今天这样。”“开始试着走出家门，去上夜校了。过去外语还行，补习一下想找工作。”“妈妈一出现，我就想到病，为此去年曾有不如死了的想法。”指导：告诉妈妈：注意调节精神距离，见她好转，精神距离拉近，马上看到，马上鼓励。一般重复强迫行为时，精神距离拉远，当没看见，过后再做建议。强化4项训练。积极推动现实生活（工作、运动、消遣、人际），以大循环带动小循环（疾病调节），无须每天沉浸在小循环中，从病到调病反而离不开病感。作业疗法。停止用药。5.第五次妈妈代诉：“在这儿治疗的进步，同以往各地治疗似不一样，症状频率降下来了，纠缠时间短了，洗手时间几乎正常了，月经期间犯病也比以前轻，关心别人了，晚上还给我捶背。今天在医院外面饭馆吃饭也没挑筷子，过程很快。”主诉：“训练有效。那4个过程反应得快了。害怕（对不洁）程度低了。”“但是有反复。不知道什么时候又要重复洗几下子。”

《心理疗法探索》

精彩短评

- 1、如题很适合有兴趣的人使用
- 2、有效果,不过也不是针对性所有患者使用,关键看你是否坚持了.
- 3、就是位精神科医生搜集资料编写的,介绍各个技术点到为止。字体排的又大又散,拿在手上轻飘飘的,看到就想退了,我要求退货!这玩意儿还怎么看。您老编辑的,真是痛心。。
- 4、稍嫌“浮光掠影,点到为止”。
- 5、好书,希望有这方面迹象的朋友可以了解,真得很符合中国人的实际情况,跟纯粹的森田疗法还是不一样的。
- 6、这本书是朋友推荐的,还未看,据说这本书很抢手,在许多实体书店都没有卖的,所以只好在网上定。
- 7、最近对内观疗法感兴趣,就买了,还没看,应该不错
- 8、有许多地方说的很对,阅后有感触
- 9、还没有正式开始读,看了前几页,好像讲述的不是很深入
- 10、个人认为心理专业,精神科专业人员必看。
- 11、看了,不错的一本书。值得推荐。
- 12、勇气减轻命运的打击,努力改变命运
- 13、东方文化下的心理疗法,很好。很有现实价值。
- 14、很好 我们请了书的作者来我们心理中心做讲座 很受用
- 15、治好了我的病
- 16、这本书不错 理论实操性都很强 是对森田疗法和内观疗法有兴趣的读者值得看的著作
- 17、作者的描述过于粗浅,很难让人在阅读的过程中收获到知识,内容一般!
- 18、少部分对我有用,见仁见智
- 19、发货速度很快,挺有用的这本书!
- 20、感觉一般般,内容有点浅显.....

《心理疗法探索》

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