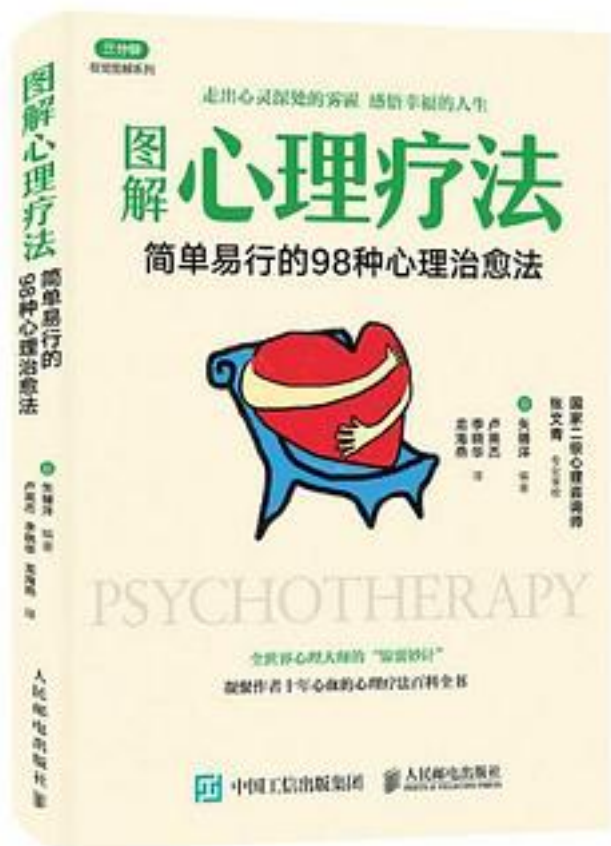


# 图解心理疗法(简单易行的98种心理治愈法)/三分钟视觉图解系列



[图解心理疗法\(简单易行的98种心理治愈法\)/三分钟视觉图解系列\\_下载链接1](#)

著者:【日】矢幡洋

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2017-6

装帧:平装

isbn:9787115452597

图解心理疗法  
结构清晰、篇幅短小精悍，适合在上下班途中阅读；旨在通过对心理疗法的流派分类，帮助读者迅速掌握其特征，了解各流派之间的关联；然后通过这本心理疗法百科全书用

更科学的方法走出心中的雾霾，感受幸福人生。

作者介绍:

矢幡洋

1958年出生于东京，京都大学文学部心理学学士，东京大学学际情报学专业学际情报学硕士。曾担任过精神病院的相谈室长，西武文理大学讲师，做过临床心理治疗师，矢幡心理教育研究所所长，以及电视、报纸等的评论员。

目录: 前言/ 3

第1章 精神分析学 艺术疗法

1精神分析学绪论 / 10

2弗洛伊德流派的理论/ 12

3自由联想法/ 14

4移情解释/ 16

5能动疗法/ 18

6象征性实现疗法 / 20

7交互分析/ 22

8荣格学说/ 24

9积极想象法/ 26

10箱庭疗法/ 28

11过程导向的心理学/ 30

12阿德勒派的理论 / 32

13游戏疗法 / 34

14艺术疗法绪论 / 36

15音乐疗法 / 38

16心理剧 / 40

17即兴表演疗法 / 42

18舞动疗法 / 44

19表现性艺术疗法 / 46

20故事疗法 / 48

21写作疗法 / 50

Profile of Therapist 1

西格蒙德 弗洛伊德 / 52

第2章 催眠 想象疗法 超个体心理学

22催眠疗法绪论 / 54

23间接催眠 / 56

24来自超个体派的想象疗法 / 58

25罗斯曼派想象疗法 / 60

26迪娜 格鲁伯曼派的想象疗法/ 62

27清醒梦疗法 / 64

28遗觉象疗法 / 66

29超个体心理学绪论 / 68

30精神综合疗法 / 70

31全息呼吸法 / 72

32中心疗法 / 74

33坐禅/ 76

34塞诺伊梦工作法 / 78

Profile of Therapist 2

米尔顿 艾瑞克森 / 80

第3章 行为疗法 认知疗法

35行为疗法绪论 / 82

36系统脱敏疗法 / 84  
37代币制疗法 / 86  
38消退法 / 88  
39暴露疗法 / 90  
40应用行为分析 / 92  
41辩证行为疗法 / 94  
42自我肯定训练 / 96  
43社会技能训练 / 98  
44认知疗法绪论 / 100  
45理性情绪疗法 / 102  
46压力免疫训练法 / 104  
47认知疗法 / 106  
48图式心理疗法 / 108  
49眼动脱敏疗法 (EMDR) / 110  
50正念认知疗法 / 112  
Profile of Therapist 3  
罗贝托 阿萨吉欧力 / 114  
第4章 放松疗法 自律性疗法 躯体疗法  
51放松疗法绪论 / 116  
52渐进性肌肉松弛法 / 118  
53自我催眠 / 120  
54自律训练法 / 122  
55想象训练 / 124  
56自律控制法 / 126  
57情感监测 / 128  
58自我控制法 / 130  
59生物反馈 / 132  
60躯体疗法绪论 / 134  
61赖希的躯体疗法 / 136  
62生物能量学 / 138  
63费登奎斯工作法 / 140  
64亚历山大技巧 / 142  
65感官复苏 / 148  
66罗尔夫疗法 / 146  
67伊莎兰按摩 / 148  
Profile of Therapist 4  
威廉 赖希 / 150  
第5章 人本主义心理学  
68人本主义心理学绪论 / 152  
69来访者中心疗法 / 154  
70会心团体 / 156  
71焦点解决疗法 / 158  
72格式塔疗法 / 160  
73现实疗法 / 162  
74意义疗法 / 164  
Profile of Therapist 5  
卡尔 罗杰斯 / 166  
第6章 家族疗法 团体疗法  
75家庭疗法绪论 / 168  
76夫妻疗法 / 170  
77多世代家族疗法 / 172  
78家庭相互影响导向 / 174  
79叙事疗法 / 176  
80家庭心理教育导向 / 178

81团体疗法绪论 / 180  
82结构式会心团体疗法 / 182  
83人际关系疗法 / 184  
84存在主义团体疗法 / 186  
85团体想象疗法 / 188  
86匿名戒酒者小组 / 190  
87自我帮助小组 / 192  
88社区心理学 / 194  
Profile of Therapist 6  
格雷戈里 贝特森 / 196  
第7章 短期疗法 其他心理疗法  
89短期疗法绪论 / 198  
90战略心理疗法 / 200  
91反论疗法 / 202  
92苦行疗法 / 204  
93问题解决疗法 / 206  
94神经语言程序设计 / 208  
95可能性疗法 / 210  
96其他心理疗法 / 212  
97内观法 / 214  
98森田疗法 / 216  
索引 / 218  
· · · · · (收起)

[图解心理疗法\(简单易行的98种心理治愈法\)/三分钟视觉图解系列\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

应用心理学

目录

标准六

心理治疗

全面

借阅

## 评论

只能看个热闹切忌当真

-----  
标准六。

心理疗法整理的很好，对我来说是一个很好的科普，虽然画比较丑，但还是挺用心的。对疗法的描述比较粗略，也没有给出正反面评价，这点很不足。

我比较惊讶深呼吸之类的也是心理疗法。

或许心理疗法我们都一直在用吧，没有察觉罢了。

-----  
善莫大焉

-----  
[图解心理疗法\(简单易行的98种心理治愈法\)/三分钟视觉图解系列\\_下载链接1](#)

## 书评

现在越来越多人关注的心理学，应用心理学可以说是人们最直接接触的领域，而在当今应用心理学百花齐放的状态下，如何在百花丛中找到最适合你的那一朵？这将是一个很有意思的话题。

当然你可以先入为主，或者以即期效用为导向，同时如果是要长期从事这个行业的话，也许这种态度就...

-----  
[图解心理疗法\(简单易行的98种心理治愈法\)/三分钟视觉图解系列\\_下载链接1](#)