

# 心理咨询的理论与实践



[心理咨询的理论与实践 下载链接1](#)

著者:杨世红

出版者:云南大学

出版时间:2009-2

装帧:

isbn:9787811127317

《心理咨询的理论与实践》对心理咨询与心理治疗的基本原理与方法，心理治疗中有代表性的治疗学派的理论与技术进行了较为系统的介绍，还涉及人际关系问题、恋爱问题、创业问题、社会适应问题以及如何对待挫折与失败问题等青年学生中普遍存在的问题，是我院中青年学生管理和教育教学工作者探索维护青年学生心理健康问题的初步成果。它的出版对促进青年学生的心理健康无疑是有益的，他们这种结合工作实际探讨研究问题的精神值得称赞。当然，正如刘勰在《文心雕龙·神思》一文中提到，文章要达到“寂然凝虑，思接千载；悄焉动容，视通万里”的境界，才更能打动人心，更易让人理解扣接受。

随着我国改革开放的进一步推进和经济社会的不断发展以及信息时代的到来，人们的生活节奏明显加快，多种因素造成的心理压力显著增加，青少年在成长过程中面，临新着的机遇和挑战。据有关专家研究统计，我国青少年的心理障碍发生率正在逐年上升，精神疾病的发生有向低龄化发展的趋势。青少年心理问题已引起全社会的重视，医学心理工作者和教育教学工作者对于维护和促进广大青少年的心理健康更有着义不容辞的责任。因为健康的人生取决于健康的身体，健康的身体取决于健康的心理。

作者介绍:

目录: 序第一章 心理咨询概述 第一节 心理咨询与心理治疗的定义 第二节  
心理咨询与心理治疗的异同 第三节 心理咨询与心理治疗在我国的发展状况 第四节  
心理咨询与心理治疗工作对专业人员的要求第二章 如何掌握心理咨询的技术 第一节  
建立良好咨访关系的技术 第二节 心理咨询中的会谈技术 第三节  
心理咨询中消除阻力的技术第三章 如何消除学习的心理“危机” 第一节  
学习动机的心理咨询 第二节 学习技能的心理咨询 第三节 应付考试的心理咨询第四章  
如何轻松摆脱情绪障碍 第一节 焦虑症的心理咨询 第二节 强迫症的心理咨询 第三节  
抑郁症的心理咨询 第四节 神经衰弱的心理咨询第五章 如何消除人格障碍 第一节  
如何消除人格障碍概述 第二节 偏执型人格障碍的心理咨询 第三节  
依赖型人格障碍的心理咨询 第四节 焦虑型人格障碍的心理咨询 第五节  
强迫型人格障碍的心理咨询第六章 如何战胜自我走向成功 第一节  
成功的人生来自于成功的人格 第二节 细节 决定成功 第三节 成功就是战胜困难第七章  
如何应对窘迫心理 第一节 如何与难堪无缘 第二节 真诚可以改变一切 第三节  
和谐需共同营造第八章 如何缓解心理压力 第一节 积极为成功找办法 第二节  
规律是行动的指南 第三节 积极的心态是缓解压力的良药 第四节  
回避只会积累“压力”，逃避不能解决矛盾第九章 如何消除人际交往障碍 第一节  
人际孤独的心理咨询 第二节 人际交往障碍的心理咨询 第三节  
社交恐惧症的心理咨询第十章 如何正确处理好人际关系 第一节 交友应有选择 第二节  
谦虚有益于团结 第三节 友情需要经营 第四节 好感并非好事第十一章  
如何树立正确的恋爱观 第一节 如何敲开爱情之门 第二节 爱情是一门艺术 第三节  
如何不让爱之小屋坍塌第十二章 如何开启创业之“心门” 第一节  
准确定位决定创业成败 第二节 经营有招第十三章 如何近君子远小人 第一节  
怎样与上司相处融洽 第二节 怎样与同事相处融洽 第三节 怎样与下属相处融洽 第四节  
怎样在工作中保护自己第十四章 如何正确面对挫折与失败 第一节  
信心是挫折与失败的克星 第二节 失败的教训就是成功的经验第十五章  
如何用“心”去做工作 第一节 好的开始是事业成功的基础 第二节 在工作中寻找快乐  
第三节 工作需要激情 第四节 有志者事竟成 第五节 善于创新才有舞台第十六章  
心理咨询与心理治疗的发展趋势 第一节 心理咨询与心理治疗的发展趋势 第二节  
对于心理治疗理论和方法的选择及思考参考文献后记  
· · · · · (收起)

[心理咨询的理论与实践](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

评论

-----  
[心理咨询的理论与实践\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[心理咨询的理论与实践\\_下载链接1\\_](#)