

# 别把烦恼带回家



[别把烦恼带回家\\_下载链接1](#)

著者:John C. Norcross

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9787501968763

<<<资深心理咨询师张怡筠、叶斌 社会工作专家王瑞鸿 联袂推荐>>>

很多年前，有个轰动一时的事件：广东省某自杀危机干预中心的主任最终抑郁自杀身亡。这足以说明心理咨询和治疗这一职业的高危性。想想原因也简单：环境险恶，经常接触负面情绪和信息；自以为是，遇到自己过不去的坎觉得无人能给自己答疑解惑；压力巨大，被别人的烦恼乃至生死牵连；内心挣扎，遇到移情、反移情效应不得不天人交战……

所以，有这样的一本指南性的书提醒咨询师们加强对自己的觉察，告诉咨询师如何处理自己的压力和心理问题，实在是一件大好事。更何况，这是一本操作性和趣味性都很不错的好书呢？

——华东师范大学心理咨询中心主任 叶斌 教授

常被问起

“老为别人排忧解难，你自己有烦恼怎么办？”嗯，工作繁忙难免会有压力，只有懂得自我关怀，才能重拾轻松与快乐。从情商研究多年，我总会为找到提升情商能力的好方法雀跃不已，迫不及待地想与周围的朋友分享。而这本书，不仅指导你我轻松工作的秘诀，更亮出了“爱惜自己，为心灵除疫”的秘方，相信定会令每位读者受益匪浅。让我们一起甩开烦恼，享受精彩生活吧！

——著名心理咨询师、资深媒体人 张怡筠 博士

在助人领域，人们往往更关注求助者，而事实上，助人的过程本质上是助人者与求助者双向互动、平行成长的交互关系，这意味着助人者同样是不容忽视的潜在案主。这本书打破了一个神话，还原了一个事实，卸下了一个沉甸甸的包袱：助人者也是一个普通人，甚至是一个容易受伤而且需要治疗的脆弱群体。助人者同样需要不断的自我维护、自我治疗、自我关爱和自我发展。

这是写给心理咨询师、社会工作者等专业助人者的一本自助指导手册，它不仅发出了善意的提醒，而且，留下了清晰的路标。即使对于普通读者而言，这也是一份帮助我们忙里偷闲进行自我疗伤并且优化生活的精美礼物。

——华东理工大学社会工作系副主任 王瑞鸿 教授

作者介绍:

John C.

Norcross (JCN)，临床心理学博士，ABPP，美国宾夕法尼亚州斯克兰顿大学心理学系教授。前国际社会与临床心理学会主席，前美国心理学会(APA)心理治疗分会主席，APA常务委员，《临床心理学杂志》编委会成员。曾出版15部专著，如《基于证据开展心理健康实践》、《心理治疗中关系的作用》等。

James D.

Guy (JDG)，心理学博士、美国西北大学精神治疗学院博士后，ABPP。目前担任一家非赢利机构Headington协会主席，专门提供心理与精神援助支持。同时，在宾夕法尼亚州负责一家私人临床心理诊所。曾发表众多关于心理咨询师职业生涯和个人生活的文章，出版专著《心理治疗师的个人生活》等。

目录: 第一章 心理治疗师的个人价值  
科学与实践的融合  
个体与环境的结合

逆势而行  
自我关怀的伦理需要  
自我关怀中的悖论  
关于心理治疗师自我关怀的研究  
第一步，自我意识与自我监控  
把自我关怀当做头等大事  
第二章 回顾回报  
办公室里获得的回报  
办公室外获得的回报  
内化回报重新定位  
第三章 认识危害  
空间隔离  
情感孤立  
患者行为  
工作环境  
治疗关系  
心理健康的产业化  
心理治疗师个人固有的危害  
职业倦怠  
应对危害  
第四章 关注身体  
睡眠  
身体休息  
营养和水合作用  
身体锻炼  
人际接触  
小结  
第五章 扶持关系  
办公室里的扶持关系  
办公室外的扶持关系  
小结  
第六章 设定界限  
设定办公室里的界限  
设定办公室外的界限  
小结  
第七章 认知重建  
自我监控  
治疗师的5项错误的“必须”认知  
错误认知  
反移情管理  
小结  
第八章 维持健康驿站  
不健康的逃避方式  
办公室里的健康驿站  
办公室外的健康驿站  
一个学院派的警告  
小结  
第九章 营造充满活力的环境  
第十章 接受个人治疗  
第十一章 塑造咨询师的精神与使命感  
第十二章 培养创造与成长

• • • • • ([收起](#))

标签

心理学

心理咨询

心理治疗

自助

心理學

成长

2016

重庆左岸方舟心理咨询事务机构

评论

: R749.055/3746

-----  
还好，挺贴心。但作用，不大。。。

-----  
心理工作者必读  
-----

自我关怀

-----  
写得很全面然而没啥感觉。开头那个精神分析专家突然惊恐发作然后转为认知行为治疗师的梗笑点很奇怪。可能我没有那样的工作经验所以没感觉。

-----  
[别把烦恼带回家\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[别把烦恼带回家\\_下载链接1\\_](#)