

# 《自我心理治愈术》

## 图书基本信息

书名：《自我心理治愈术》

13位ISBN编号：9787504367822

10位ISBN编号：7504367826

出版时间：2013-2

出版社：金圣荣 中国广播电视出版社 (2013-02出版)

作者：金圣荣

页数：311

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 前言

在这个浮躁的社会中，很多人往往不知道自己想要什么，做事情朝三暮四，没有定性，而且总是喜欢自寻烦恼，常常焦躁不安，这是心理出现了一定程度的障碍。现代社会中已经有越来越多的人存在心理上的障碍，心理疾病对于人们来说是不可忽视的。著名心理学家荣格曾说过：“心理上的健康比身体上的健康更重要得多。”世界卫生组织一项最新的人类健康调查显示，精神类疾病在经济发达国家的疾病中的比例已经占到了15%。超过了所有癌症的总和。调查还显示，70%的美国人因为工作与生活的压力，产生不同程度的心理障碍。趋利避害是人的天性，就像人们遇到饥荒时求温饱的欲望一样，在面对心理疾病这样看不见的攻击时，人们自然就产生了希望内心平和的欲望。但是，对于这些存在于我们心灵深处的无形杀手，我们要怎么样应对呢？心理疾病的危害无处不在，但它不像身体疾病一样形之于表，甚至有时候我们很难发现心理疾病的存在。那么，我们面对心理疾病是否就束手无策了，只能坐以待毙呢？答案当然是否定的，雅典德尔斐神庙的门楣上写着这样一句话：“人啊，认识你自己”。从心理学角度看，一个人无论作出多么荒诞的事情，都是有一定的原因的。如果人们能明白行为背后的心理，也就能认识自己。荣格曾说过：“一个人想要事业成功。就要先做人成功，而做人成功的首要条件就是有一颗健全的心灵。”在过去，当人们心灵出现问题时，都习惯了束手无策，但是现在，心理学家们发现了一种更加有效的治疗方法，那就是心理自愈术。心理自愈又叫做精神淬炼，是心理自愈师对患者的心理问题进行矫正的过程。心理自愈的目的就是帮助患者发现自己身上的心理障碍，找到它与自身的联系，最终消除这些问题。在治疗方式上，不同于药物治疗的医患关系，心理自愈中的医患就像是两个朋友在聊天，随着交流内容的深入，心理自愈师能引导患者找出深埋于自己内心中看不到、摸不到的情感冲突，让这种无形的情绪真实地呈现在心理自愈师与患者面前。在这个过程中，患者的心理缺陷能够得到正视与矫正，使其心理疾病在不知不觉中消失。也就是说，治疗心理疾病的最好方法不是药物，也不是手术，而在于患者自身的思想。俗话说：“一切源于心声。”人们的思想就是一条路，一条通往成功的路。心开，路就广，心闭，就没有了路。这也就是人们经常说的一念天堂，一念地狱。荣格曾说过：“你相不相信，当你友善地面对社会时，社会也会友善地面对你；而当你对社会充满怨气的时候，社会也会这样对待你。”所以，想要治愈心理疾病，首先就是要找出患者身上的悲观情绪，然后用正确的方式引导其走出来，这也正是心理自愈术的关键所在。其实，心理自愈术自古以来就存在。在远古时代，人们生病的时候不会用药，他们认为人生病是因为神更降罪，因此会采用祭神的方式来去除病魔。撇开封建迷信的思想，这种方式之所以能取得一定的效果，就是因为祭神的气氛给了病人信心与希望，消除了病人的恐惧心理。圣经中就有很多患者在接受了耶稣的抚摸之后痊愈的事情。这都说明了心理自愈术的源远流长。后来，科学与医学的进步阻碍了心理自愈术的发展，让心理自愈术被搁置很久，直到1972年在法国精神病学家比奈的倡导下，心理自愈术才被人们重新接受。正是出于让读者能够多了解和学习心理治愈术的目的著此书。全书共分为：动物心理自愈术、精神心理自愈术、色彩心理自愈术、沙盘游戏心理自愈术、心灵层次心理自愈术、情感障碍心理自愈术、变态心理自愈术、抑郁症心理自愈术八章。根据不同类型的患者，从不同角度分析心理治愈的方法，让读者更加了解心理治愈术的神奇之处，既满足了读者的好奇心，也增加了读者对于心理自愈术的知识，希望能够对读者有所帮助。

# 《自我心理治愈术》

## 内容概要

《自我心理治愈术--安抚躁动的灵魂传递心理学的神奇力量》(作者金圣荣)共分为：动物心理自愈术、精神心理自愈术、色彩心理自愈术、涉盘游戏心理自愈术、心灵层次心理自愈术、情感障碍心理自愈术、变态心理自愈术、抑郁症心理自愈术八章。《自我心理治愈术--安抚躁动的灵魂传递心理学的神奇力量》根据不同类型的患者，从不同角度分析心理治愈的方法，让读者更加了解心理治愈术的神奇之处，既满足了读者的好奇心，也增加了读者对于心理自愈术的知识，希望能够对读者有所帮助。

# 《自我心理治愈术》

## 作者简介

金圣荣，中国商报新闻出版总社资深编辑，财经图书作家，主要从事财经、管理、社科图书类的策划和创作。先后出版过《华尔街金融危机》（中国商业出版社）、《转危为机:当金融危机影响中国，我们怎么办》（中华工商联出版社）、《巴菲特的财富传奇》（中国商业出版社）、《美国金融危机的幕后元凶》（中国商业出版社）。

# 《自我心理治愈术》

## 书籍目录

Chapter 1 与人为伴侣的动袖心理学——动物心理自愈术 1. 神奇的伴侣动物疗法 / 003 2. 我和海豚有个约会——来自海豚的慰藉 / 008 3. 狗医生的妙手回春术 / 013 4. 神奇的马术治疗 / 019

chapter 2 深邃和细致的精神心理自愈心理学——精神心理自愈术 1. 别怕，心理疾病并不等于精神分裂 / 029 2. 别让精神异常毁了你的家 / 034 3. 缓解焦虑情绪：摆脱精神桎梏的制胜法宝 / 039 4. 你有没有精神强迫的行为 / 043 5. 顺其自然的森田心理疗法 / 049 6. 在精神压迫的时候找到内心宣泄的正确方法 / 054 7. 精神独立，才能让你彻底走出心理失衡的世界 / 060 8. 别让自卑摧垮你的精神 / 064

Chapter 3 生活中的自我色彩治愈心理学——色彩心理自愈术 1. 别具一格的色彩七轮疗法 / 073 2. 在色彩冥想中自由呼吸 / 077 3. 送给你一瓶“色彩能量水” / 082 4. 让色彩治愈你的心灵创伤 / 086 5. 让每个人的生活中都充满鲜艳的色彩 / 091 6. 灵性彩油所赐予的神奇力量 / 095 7. 色彩如何帮助你赢得真爱 / 101 8. 色彩极端的黑白心理暗示 / 105

Chapter 4 在游戏中寻找内心平衡的沙盘心理学——沙盘游戏心理自愈术 1. 最受心理学家推崇的沙盘游戏治疗术 / 113 2. 沙盘游戏治病本质：沙水模型中彰显真实自我 / 118 3. 心理自愈师最拿手的沙盘图分析 / 123 4. “得之于心，应之于手，形之于沙”的心理学密码 / 127 5. 沙盘游戏：自闭孩子的心灵钥匙 / 133 6. 沙盘世界告诉你怎样面对孩子的早恋 / 138 7. 原生家庭沙盘游戏带你解读心理密码 / 143 8. 沙盘游戏阻断心理畸形发展，还你健康人生 / 146

chapter 5 最轻松愉悦的心灵治愈心理学——心灵层次心理自愈术 1. 每个人都有一座心灵魔法屋 / 155 2. 探秘“本我”、“自我”与“超我”的心灵密语 / 158 3. 敞开自己的心扉才能远离痛苦的深渊 / 162 4. 用潜意识点燃心灵中的圣火 / 165 5. 心态失衡是引发人们心理障碍的原因之一 / 168 6. 剔除心灵裂痕中的恶性肿瘤 / 173 7. 唤醒并重复自己的潜意识，成就美好人生 / 176 8. 自我精神分析是心理自愈的重要基础 / 181

Chapter 6 唤醒人性本质法则的情感心理学——情感障碍心理自愈术 1. 学会做情感整容—祛除情感中的伤疤 / 187 2. 俄狄浦斯情结是小孩子的想法 / 194 3. 你是做情绪的奴隶还是做情绪的主人 / 199 4. 社会情结选择，你该如何结束一段友情 / 207 5. 怎样才能让孩子摆脱分离焦虑症 / 213 6. 失恋，其实没有想象中的那么痛苦 / 220 7. 契可尼效应，透析人们难忘初恋背后的原因 / 228

Chapter 7 从性格上寻找修复人格的变态心理学——变态心理自愈术 1. 看清变态心理背后的人格落差 / 235 2. 心态失衡是变态心理的不完全诱因 / 239 3. 变态心理所操控的性本能 / 244 4. 心理变态者的歇斯底里症 / 249 5. 精神病院的“耶稣”妄想 / 254 6. 三个灵魂之间的变态蹂躏 / 259 7. 懦弱强迫下的变态暴戾 / 264

Chapter 8 排解内心压力的抑郁心理学——抑郁症心理自愈术 1. 记住：心理抑郁不是简单的不快乐 / 271 2. 揭秘抑郁症背后的成因 / 276 3. 贝克抑郁自评表——抑郁症权威的测评工具 / 282 4. 抑郁症：人类健康的刽子手 / 287 5. 不要被微笑的假象迷惑，警惕微笑型抑郁症 / 292 6. 警惕心理抑郁的信号，做抑郁症的绝缘体 / 297 7. 摆脱抑郁的泥淖，学习抑郁症的自我疗法 / 302 8. 家人和朋友是使抑郁症患者尽快康复的有力保证 / 306

### 章节摘录

动物伴侣疗法已经成为世界上一门公认的科学。而且科研人员也发现。一些家庭普遍饲养的动物，比如猫和狗，现在已经能够担当“家庭医生”的角色。如果说主人生了一场重病。一旦他们饲养的动物也参与到治疗当中，那么病人的病情就会有所减轻，甚至能够痊愈。在澳大利亚，心理研究人员曾经针对接近6000名病人做过一项调查，调查结果显示，凡是家中养有宠物的人，他们的血压相对偏低，血液中的胆固醇含量也不是很高，这样一来，他们患有中风的概率就大大降低了。美国的科学家们在研究后也发现，家中养有宠物的人在中风一年之后，大都还能生活在世上，但是那些家中没有喂养宠物的人。在中风一年后，大都离开了人世。美国纽约州立大学心理研究所的研究人员通过很多心理学研究发现，与动物伴侣一起生活会给人们的身心健康带来各种好处。它们可以帮助人们减少孤独感和压抑的情绪，减缓人们的压力，提高人们对幸福的感知力，尤其对生理或者心理有伤残的儿童。伴侣动物们的这些功效表现得尤为明显。心理或生理有问题的人群在和家人一起的时候，或许难以表达自己的情绪，但是在和动物们接触时他们会彻底放下心中的戒备，他们会和动物聊天，或者模仿他们的动作。和动物们打交道，对治疗一些心理上的疾病，比如，焦虑症、自闭症等，都有十分显著的效果。著名的心理学家弗洛伊德认为，小孩子和小动物之间好像存在着某些天然的共同点，他们似乎能看穿小动物们的心思，而且小孩子自身也确实会感觉自己 and 动物比较亲近，而对于成人的世界则感觉十分困惑。对于孩子和动物十分相似的原因，弗洛伊德认为，这是因为孩子和动物都遵循着“快乐原则”，可是，随着孩子们的成长，他们曾经秉承的“快乐原则”逐渐被“现实原则”所替代。也正是因为这个原因，伴侣动物疗法在很多的儿童患者之中显得尤为有效。有研究证明，对于空巢老人来说，家中养一只动物或许能够比药物给老人们带来的好处更大。在英国，南安普顿大学的心理研究人员曾经做过一项调查，调查研究的对象是60岁到90岁的老人，这些被调查者中有一半的人都养有属于自己的宠物，而这些身边有动物陪伴的老人要比那些孤身一人的老人心态要好很多，相对来说，他们表现得更加容易融入社会之中，而且他们很少会感到孤单和郁闷，生活过得十分开心。最开始进行动物疗法的国家是瑞士，但是，近年来，英国、美国以及北欧的一些国家，在动物治疗方面的研究一直处于领先的地位。据不完全统计，仅在美国和加拿大就有接近160所“动物治疗中心”。在这些治疗中心里，有各种动物，比如，海豚、热带鱼、狗、鸚鵡、马等。这些动物都被十分有效地运用到身体残障或者有心理障碍的人们的辅助治疗中。著名的精神病治疗师丹尼斯曾经在美国波士顿精神病监狱中展开了一项极具创意的试验，他首次将动物疗法引进到有强烈暴力倾向以及有情感障碍的犯人们当中。丹尼斯称，他是偶然想到用动物疗法来辅助治疗这些犯人们的情绪的。有一天，一只小鸟不小心飞进了犯人们的活动区中，丹尼斯看到犯人们抓到了那只小鸟，由于丹尼斯负责的监狱里面关押的都是一些精神分裂者。他们大都嗜血成性，于是他准备赶过去阻止他们的杀戮行为。但是，当他赶到的时候，眼前的一幕让他惊呆了——这些嗜血成性的人们竟然没有伤害那只小鸟，大家的脸上都流露出十分和善的表情，大家十分友好地给它梳理羽毛，之后竟然集体去给它找虫子来吃。如此平和的现象在此前从来都没有发生过的。后来，丹尼斯在一个患有暴力症的患者的房间里放置了一缸金鱼。有一天，这名患者的病情发作，在半个小时的时间里，把牢房中所有能砸碎的东西都给砸了个粉碎。后来，在他被制服之后，丹尼斯等人发现，唯独这缸金鱼被他藏在了一个十分安全的地方。

。P3-5

# 《自我心理治愈术》

## 媒体关注与评论

人生就像弈棋，一步失误，全盘皆输，这是令人悲哀之事；而且人生还不如弈棋，不可能再来一局，也不能悔棋。 ——奥地利著名精神病学家：西格蒙德·弗洛伊德 人类心灵深处，有许多沉睡的力量；唤醒这些人们从未梦想过的力量，巧妙运用，便能彻底改变一生。 ——美国著名神经病理学家：大卫·纳泽森 我们的生活似乎在代替我们过日子，生活本身具有的奇异冲力，把我们带得晕头转向；到最后，我们会感觉对生命一点选择也没有，丝毫无法做主。 ——美国著名系力学家：博里斯·勒文森 一个人的价值其实是由时间限制的，重要的是要把握住自己眼前的机会和转折点。 ——瑞士心理学家：卡尔·荣格

# 《自我心理治愈术》

## 编辑推荐

在这个浮躁的社会中，很多人往往不知道自己需要什么，做事情朝三暮四，没有定性，而且总是喜欢自寻烦恼，常常焦躁不安，这是心理出现了一定程度的障碍。现代社会中已经有越来越多的人存在心理上的障碍，心理疾病对于人们来说是不可忽视的。著名心理学家荣格曾说过：“心理上的健康比身体上的健康更重要得多。” 《自我心理治愈术--安抚躁动的灵魂传递心理学的神奇力量》(作者金圣荣)共分为：动物心理自愈术、精神心理自愈术、色彩心理自愈术、涉盘游戏心理自愈术、心灵层次心理自愈术、情感障碍心理自愈术、变态心理自愈术、抑郁症心理自愈术八章。



# 《自我心理治愈术》

## 精彩短评

1、一直对心理学感到好奇，觉得心理学很神秘。有时候在网站上做一些心理测试，感觉自己得了心理疾病，经朋友介绍，买了这本心理自愈术，原来自己也能治病。看完了给了我很大的启发，很多时候个人需要自己的调节，防治身心疾病。通过这本书也进一步了解了心理学，对心理学产生了学习的兴趣，于是在书店买了一套神奇心理学，一本一本的看，很全面，值得一看。

# 《自我心理治愈术》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)