

《心理咨询师手记》

图书基本信息

书名：《心理咨询师手记》

13位ISBN编号：9787115227423

10位ISBN编号：711522742X

出版时间：2010-5

出版社：人民邮电出版社

作者：曹立萍

页数：207

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

《心理咨询师手记》

前言

有人突然变得性情暴躁或行为怪异，有人无缘无故地自杀身亡，有人莫名其妙地患了心病，这时，人们总是会问：“他怎么了？”天大地大，人心更大；河深海深，人心更深。正所谓“人心难测”。心理咨询是什么人类的心灵是那样的神秘莫测，同时又是那样的变幻无常。人们不仅猜不透别人的心，还弄不清自己的心。有情人不懂爱人的心是件苦恼的事，凡人不识自己的心是件遗憾的事。于是，人们千方百计要弄明白自己的心理，也想弄明白别人的心理，以便预知人情事态、旦夕祸福。我们的祖先早在商周时期就开始了心理的探索，《易经》、《周公解梦》等著作的不少内容都反映了古人对心理学的早期探索。科学文明发展到今天，人类越来越感觉到心灵与身体的关系十分微妙，人类心灵的成长对社会发展以及个人命运关系重大。人类对自己心理的关注促使心理学在当代得到迅速发展，也促成了心理咨询行业的产生。但是，人们对心理咨询了解的并不多。从我开始做心理咨询到现在已经八九年了，不断有人问我几乎同样的问题：心理咨询是如何做的？心理咨询到底是怎么回事？大家都对心理咨询有一种神秘感。特别是对沙盘游戏心理分析、催眠、意象对话技术等怀有极大的神秘感。有人看到电视节目上表演催眠术的搭人桥，就认为那是心理咨询的技术。

《心理咨询师手记》

内容概要

《心理咨询师手记》通过真实的心理咨询案例，描述了心理咨询从来访接待、分析诊断到咨询治疗的主要过程，向读者介绍了引起心理问题发生、发展、变化以及转归的诸因素。在与来访者之间的心灵互动中，咨询师以尊重、理解、共情、接纳、关怀和疏导帮助来访者走出心理困惑。同时，心理咨询师还会启发来访者加速自身的心理成长，激发来访者心灵的自我完善(保健)能力和心理创伤的自我修复能力。

《心理咨询师手记》适合所有对心理咨询和心理学知识感兴趣的读者阅读。

《心理咨询师手记》

作者简介

曹立萍，首都师范大学心理咨询与治疗方向研究生，高级心理咨询师，云南省心理学会咨询心理专业委员会成员，昆明12355青少年服务热线心理咨询志愿者，《都市时报》心理访谈栏目特约咨询师，《魅力中国》杂志云南新闻中心心理栏目主持人。

《心理咨询师手记》

书籍目录

引子 上篇 关照心灵的困惑——发展心理咨询第一章 为什么家会伤人——家庭教育与亲子关系
我的儿子是多动症吗——儿子的病根在妈妈 后妈更比亲妈亲——单亲家庭的母女关系 高考
志愿该由谁来填——青春期少年的自我意识 父母要离婚，我该怎么办——别让孩子恨父母 我
要独立，我要自由——亲情和理解比金钱更重要 我被妈妈逼到要发疯——成年后青春期的苦恼
第二章 社会生活中的心理必修课——学习、工作、生活与人际关系适应 害怕住校的女生——人
际关系不良易导致心理压力 人生如游戏——网络成瘾的另一面是逃避 想当家庭主妇的女孩—
—自卑心理导致行为退缩 俩亲家的战争——婚姻中的人际、伦理关系 我要减肥——减肥背后
的心理动机是追求自我价值 一个海归的失落与彷徨——信念决定一生的命运 为什么他们都过
得比我好——认知偏差毁了一个名牌大学毕业生 第三章 被爱纠结——婚恋与情感问题 爱上了
老师，我该怎么办——青春期的异性崇拜 我怎样才能留住她——情感痴缠源自童年的不幸 莎
莎的苦恼——世俗观念带来的心理困扰 韩剧引出的伤心泪——理想与现实的心理冲突 你是你
的观世音——放弃独立的女性难逃无助的命运 有情总被无情恼——不懂得为爱付出就不会得到爱
下篇 修复心灵的缺陷——健康心理咨询第四章 我的忧伤你总是不懂——抑郁症 知识链接
抑郁症与神经性抑郁症 微笑的抑郁症——表面的坚强只是为了掩饰内心的脆弱 感谢你的病症
——身体的症状会揭示精神的障碍 第五章 别急，感觉一下自己——焦虑、恐惧症 知识链接
焦虑症 谈恋爱治病的女孩——爱在物欲的诱惑下屡屡受伤 知识链接恐惧症 自我否定使她
患了恐惧症——修缮人格、接纳自我 第六章 神秘的暗示——癔症、疑病症 知识链接 癔症
午夜高烧之迷——与性有关的癔症 知识链接疑病症 他怀疑自己得了艾滋病——由道德批判
引发的心病 第七章 被欲望压迫的身心——神经衰弱 知识链接 神经衰弱 我的幻想我的梦
——不切实际的梦是神经症的温床 第八章 不流血的创伤——适应障碍 知识链接 应激障碍和适
应障碍 特别的仪式——单身老人的心理问题 附录 与一位心理咨询师的谈话——人格修养比技
术更重要 后记

章节摘录

插图：是半夜三更才回家，有时候天亮了还不回家。你说，我要是把钱都给了他，他还不天天泡在外面不回家了？他交的那个女朋友，整天只会讲吃讲穿，穿得那个不伦不类的，像个社会上的二流子，她跟我们儿子玩，只是想骗吃的穿的，不可能结婚的，我当然不会拿钱给他去花在那个女人身上。”

“那你希望儿子交什么样的朋友呢？”我问她。“交朋友嘛，我只要求他跟那些老实干活，不要游手好闲的就行了。女朋友就不能马虎，将来要跟我们一家人过日子的，要找就找个会持家过日子的。他不听老人的话，我们托亲戚朋友给他在老家介绍了好几个姑娘，他回去见个面就跑了，说是不喜欢，嫌人家姑娘长得不好。你自己找的那个又长得有多好？再说了，要长得好看管饭吃呀！你要是没钱，哪个长得好的会嫁给你！”

“为什么一定要亲戚朋友从老家介绍呢？你们都已经在昆明定居了，他自己能在当地找到一个自己喜欢的不好吗？”我说。“不是不好，是找不到。你不知道，我们找媳妇是有条件的。”

“有什么条件？”

“你不知道，我们是承包工程的，找到了工程，还要有人来干，干工程都是要找可靠的人。我丈夫的包工队，都是自己从老家带了一帮人来的，其他的人不可靠，不行。”

后记

在完成本书写作10个月之后，才决定写后记，是觉得有必要说明一个问题。我在序言中曾用了大量的文字向读者介绍心理咨询，以及心理咨询的重要性和意义。但我想在后记中向阅读完本书案例的读者朋友说明另一个问题，亦即“心理咨询的有限性”的问题。也就是说，心理咨询不是万能的，不能包治百病。也许有人不理解我为什么要说这个问题，其实很简单，我只是希望自己能够把客观的、真实的心理咨询介绍给读者朋友，帮助读者对心理咨询多一些了解，理解心理咨询和心理咨询师能做什么和不能做什么；不希望神化心理咨询，更不希望心理咨询师被神化。心理咨询师的职能和角色定位决定了其不能为来访者做一些后者在预期中希望咨询师为他（她）代理的事情。咨询师只能帮助来访者看清自己的困扰，并帮他寻找走出困扰的途径和方向，但不能去替他做任何他自己该做的事情。来访者需要依靠咨询师提供专业的辅导与帮助，在来访者对自己的困扰感到迷茫，不能进行自我觉察的时候，咨询师起到一面镜子的作用；在来访者心理能量不足、缺乏自信的时候，咨询师起到一根拐杖的作用，但来访者不能永远依赖咨询师这根拐杖，他必须锻炼和提升自己的能量。

《心理咨询师手记》

编辑推荐

《心理咨询师手记》：在他人的故事中，解读自己的心灵心理问题不仅不是我们的敌人，反而是我们的朋友，因为我们每一个人其实都是在问题中成长起来的。和你的心理问题做朋友吧，它将会帮助你成长得更快更好。生活在现代社会中，每一天我们都会面临来自方方面面的压力——亲人的、敌人的、工作的、生活的……其中的大部分，我们都可以下意识地排解。而那些排解不掉的，便会成为我们心灵的负累，挥之不去，又说不清缘由。此时，找个心理咨询师聊聊，或许是最好的选择。《心理咨询师手记》由作者精选其近10年来心理咨询的典型病例编写而成，内容涉及亲子教育、家庭和职场人际关系、恋爱婚姻等一系列令许多人备感困扰的心理问题，使读者可以从作者的咨询案例中看到自己类似的困惑，从作者的咨询指导中找到自己的心理保健方法。此外，作者还详细描述了心理咨询的完整流程和心理咨询师的具体工作，从而消除了人们对“看心理医生”这件事的一些误解和神秘感。希望《心理咨询师手记》能够使你更好地了解自己，充实内心的力量，更加积极地面对生活的挑战。走进心理咨询室，感受爱与关怀的力量

心理咨询师是做什么的？心理咨询师不治病，而是治未病——在来访者未病之前，使他们通过咨询获得自我保健的能力，使他们的心理困扰不至于发展为心理疾病。心理咨询究竟是怎么做的？心理咨询的工作过程，就是咨询师与来访者共同合作、共同探寻来访者的内心世界，帮助来访者发现自己、洞悉自我、完善人格、发掘自身潜能的过程……就是与来访者一起探究“怎么想，如何做”的问题。只有精神病才需要去看心理医生吗？心理咨询的主要工作对象是：本来心理正常，但由于工作、生活或学习中的矛盾冲突，而产生心理困惑的人群。

《心理咨询师手记》

精彩短评

- 1、每个案例都写的比较用心，感到曹老师的深厚功底和知识面，文笔思路都很流畅，如果当场咨询时真的如此，确实敬佩。当然了，哪怕后期稍微加工过，这些思路也都值得赞赏。
- 2、案例都比较简短，有一些启发
- 3、里面的内容挺好的，听真实
- 4、面红耳赤，看到好多我。诚恳成熟的书。印象深刻的是对动漫和游戏没有不懂装懂然后成人眼光进行排斥，竟然推荐家长看clannad。
- 5、刚买来没仔细看，翻了翻觉得内容不错，很实用。
- 6、尽管案例有些过时，但是读后还有所收获。可以
- 7、个人认为案例是不错但表述的太平庸 没有专业性 但推荐的是每个案例后面的小结
- 8、看看可以参考一下而已
- 9、普通的心理咨询师
- 10、学习到看待事物的角度，方法，如何不要让自己痛苦。
- 11、不是那种很专业的书。比较休闲，轻松简单易读，适合对心理咨询不了解的人群。很好的书。指导生活。

章节试读

1、《心理咨询师手记》的笔记-第64页

他们之间的思想距离大是事实。但是她说只想过平淡的日子我却不相信，只不过是困难面前说的托词罢了。

2、《心理咨询师手记》的笔记-第130页

这个故事太恶俗了。

一个小县城的漂亮女人被一个又矮又胖年龄又大的男人带到大城市结婚。结果她在生了小孩后遇见一个高大帅的男人毅然抛弃一切钻到另一个男人的胯下。

这足以说明男人女人骨子里头都是一个德性。所谓的爱情只不过是肉体对于性爱对象的迷恋。

3、《心理咨询师手记》的笔记-第146页

自我伤害来源于内心强烈的矛盾冲突，本我与超我的力量悬殊。

4、《心理咨询师手记》的笔记-第72页

你认为丈夫是一个不错的人，可是没有一个不错的婆婆，又怎能培养出一个不错的儿子？

5、《心理咨询师手记》的笔记-第103页

"她有没有恋父情节你就不用管了。你要搞明白的是，当你知道她并不爱你的事实后，你要作何选择？"

——庸人自扰之。

6、《心理咨询师手记》的笔记-第170页

一定不要再自己还没有改变之前，就要求同学改变对你的认识和看法
这个案例的主人公是一个敏感脆弱特别担心他人看法的小姑娘，内心不强大所以迷失。

《心理咨询师手记》

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