

《撩开心理障碍的神秘面纱》

图书基本信息

书名：《撩开心理障碍的神秘面纱》

13位ISBN编号：9787544030304

10位ISBN编号：754403030X

出版时间：2006-2

出版社：山西教育出版社

作者：卫亚莉

页数：212

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

《撩开心理障碍的神秘面纱》

内容概要

一套青少年心理障碍的全景解密档案，一把打开心锁、促进沟通的神奇钥匙，一份挑战困境、完美人格的精神套餐，一道战胜心魔、重塑健康的精妙处方。《撩开心理障碍的神秘面纱》以个案的形式，清晰地揭示了常见心理障碍症结错综复杂的演绎过程，使读者在轻松有趣的阅读中，通过鲜活的人物和故事，与心理治疗师一起完成独特而神秘的心灵探幽和挑战，为广大读者认识自我的各种心理问题和困惑，了解各种常见心理障碍的发生发展过程，学到与自己的生活密切相关的心理学知识，获取心理自助调节的专业知识和手段，提供了具有理论性、科学性和实用性的启示和帮助。

《撩开心理障碍的神秘面纱》

作者简介

卫亚莉(女)，副教授，著名高级心理治疗师和亲子关系心理学专家。德中心理治疗研究院高级心理治疗师连续培养项目毕业。现任《医学心理指导》杂志编委，北京树人天地教育研究所特聘国家级教育顾问，长城经济广播“爸爸妈妈时间”和多档电视节目的特邀嘉宾。作者开办了我国大陆地区第一代心理治疗门诊，近十年间接待和诊治数千名各类心理障碍的来访者，擅长于青少年心理咨询、亲子关系辅导、婚姻咨询和各种神经症的认知行为治疗、催眠治疗和系统家庭治疗等多种心理疗法。作者在繁忙的临床心理治疗工作之余，非常热心心理学的科普事业，在大中小学、医院、图书馆、科技馆以及媒体上作专题讲座和报告百余场，并创办了心理网站“亚莉心理绿洲”(www.yalepsycho.com)。作者发表心理学科普文章和咨询/治疗手记500余篇，并出版有《好父母，坏父母?亲子关系沟通技巧》、《好孩子，坏孩子?亲子关系成功技巧》、《心病探秘》以及《心理放松自助疗法》等著作。其中

《撩开心理障碍的神秘面纱》

书籍目录

1 屡屡自杀为哪般？心理自助教室：心理冲突和冲突人格2 战胜慢性焦虑的心灵对话心理自助教室：心理应激和生活事件3 深圳创业，恐慌与我结伴同行心理自助教室：渐进性心理放松4 我是个不孝的坏女孩？心理自助教室：违禁性罪感5 打破禁忌，战胜心理痼疾心理自助教室：不安全感和不安全感人格6 无奈，我有这样的眼睛心理自助教室：情结和自卑情结7 我心中的“丑女情结”心理自助教室：个人耻感8 一次出轨，无尽的“恐艾”煎熬 恐病心理自助教室：如何区分正常与异常的精神活动？9 一个疑病症者的家庭危机心理自助教室：心理健康VS人格健康10 我的人生好无奈！心理自助教室：心身疾病VS个性行为后记

《撩开心理障碍的神秘面纱》

章节摘录

书摘1 / 屡屡自杀为哪般? 心理治疗全景真实再现 小雪是一个32岁的工程师,她大学毕业,在一家研究所上班,是一个清秀的女孩子。她的面容姣好,皮肤白皙,五官长得很匀称,只是她的表情肌比较僵硬,不会笑,或者说很久不曾笑过了。我的心就像被沙尘暴遮住的天空,灰蒙蒙的,看不到一点光亮。她的工作很稳定,结婚4年,丈夫对她很好,是国家公务员,他们有一个3岁的女儿,既乖巧又聪明。她和丈夫的父母都是干部,有稳定的收入,身体也健康,对他们来讲,没有一点负担,孩子出生后,婆婆还经常不断地过来帮她照顾女儿。在别人眼中她应该是一个幸运而满足的女人,但她自己,却很难找到生活和工作的乐趣,相反,她常常无缘无故自寻烦恼,伤心哭泣。她对自己的自我评价很低,一开口就说自己“什么都不如别人”:“没有人喜欢我,我不知道怎么和别人交往,我没有朋友,和同事找不到话题。我的工作能力不如别人,我的工作业绩很差劲,我不知道自己还能在单位呆多久,不知道哪一天会被领导炒了鱿鱼。我不知道自己应该做些什么来改变这种被动的状况。”两年来,她一直处于这样低落的情绪中,原来还算得心应手的工作变得吃力艰难了。一天到晚没精打采、忧心忡忡、郁郁寡欢,对什么都没有兴趣,一点都高兴不起来,内心总是很压抑沉闷,提不起精神。很多事情本来应该能够做好却做不了,和别人说话很发愁,还常常莫名其妙地烦躁、自己对自己发火。另外,她说,最近她的情况更加严重,她感觉自己的思维变得很迟钝,注意力不能集中,理解力和记忆力明显下降。每天上班对她来说很困难,她无法集中精力去做任何事情,包括看书和看电视,就连简单的家务劳动她也觉得难以完成,什么事情也不想做。这些又加重了她内心的痛苦,使她觉得自己什么都不如别人,活得很无聊,没有价值。“我很痛苦,吃饭没有胃口;晚上常失眠,早晨很早就会醒来;白天我不想上班,甚至不想梳洗打扮,和丈夫也不想说话,夫妻生活也受到明显的影响。在单位我不大敢和领导说话,如果同事们脸色不好看,或有什么不高兴的事,明明和我没有关系,我经常还是控制不住将过错归咎于自己,认为一定是因为自己才这样的。”在人际交往上她有很大的困难。她和同事们找不到话题可说,看到同事们在一起津津乐道、无话不谈,她非常羡慕他们:“我特别想和他们一样,想说什么就说什么,想笑就笑,这对别人应该是再简单不过的事情,但是我做不到,我找不到话题,试着加入了几次,结果不仅我自己很别扭,还把别人搞得兴趣索然,不欢而散。”随着时间的推移,这种“融不进去”的情况越来越严重,这使她感觉很沮丧,自卑感更严重了。“我常常觉得自己很没用,活得没有一点儿价值。一个不受人欢迎、不会和人交往的失败者,活着真是生不如死,所以经常想到自杀。”我对丈夫和女儿很内疚。自己是个废物,是他们的累赘,不能给他们带来快乐。我很担心,我知道自己患有忧郁症,我的情绪这么糟糕,一点儿都高兴不起来,是不是会传染给女儿,导致她的心理不健康?我觉得女儿明显地受到了我的影响,情绪变得脆弱,容易被激惹,没完没了地哭。“看到女儿这样我很内疚,很自责,我真是那个不称职的妈妈。”对女儿的心理健康她非常忧虑,这也是促使她前来心理咨询,希望改变自己的主要动因。“可以感觉到你的内心很痛苦,你觉得自己在很多方面不如别人,不正常,而且你觉得这些情况很难改变,所以你很沮丧,对自己很怀疑,对未来很悲观,感受不到生活的快乐,也看不到明天有什么希望,是这样的吗?”我很专注地倾听着这个柔弱的女孩子用缓慢而又低沉的声音倾诉着她的种种痛苦不幸,我用心感受着这个年轻却没有一点生机的姑娘的哀痛,我的心也为之隐隐作痛。“是的,是的,你真的可以理解我吗?”小雪感受到我对她的真诚和关怀,她的身子不自觉地向前探了许多。“我告诉你一件事情,你不要吃惊,在大一到参加工作的头两年这段时间,我曾经自杀过四次!我现在还活着,不知道是命运对我的惩罚还没有结束,还是上天在怜惜我的不幸。”…… P1-3

《撩开心理障碍的神秘面纱》

编辑推荐

一套青少年心理障碍的全景解密档案，一把打开心锁、促进沟通的神奇钥匙，一份挑战困境、完美人格的精神套餐，一道战胜心魔、重塑健康的精妙处方。本书以个案的形式，清晰地揭示了常见心理障碍症结错综复杂的演绎过程，使读者在轻松有趣的阅读中，通过鲜活的人物和故事，与心理治疗师一起完成独特而神秘的心灵探幽和挑战，为广大读者认识自我的各种心理问题和困惑，了解各种常见心理障碍的发生发展过程，学到与自己的生活密切相关的心理学知识，获取心理自助调节的专业知识和手段，提供了具有理论性、科学性和实用性的启示和帮助。

《撩开心理障碍的神秘面纱》

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