

《平衡观点说心理》

图书基本信息

书名：《平衡观点说心理》

13位ISBN编号：9787105131764

出版时间：2014-4-1

作者：毕希名,张翼

页数：263

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

《平衡观点说心理》

内容概要

哲学的分析，让平衡观点有了理论的高度，科学的解读，让平衡观点有了坚实的基础。心理不平衡是心理问题的本质，“道法自然”“中庸之道”乃心理咨询本土化的良方。

书籍目录

引言

第一部分 感性认识说平衡

一、心理问题的本质是心理不平衡

二、心理不平衡通常先表现为情绪问题

三、平衡思想是文化母本的主体

四、平衡与幸福

五、分析矛盾、冲突与不平衡

六、衡者，恒也

七、平衡者，至关也

第二部分 理论提升论平衡

一、平衡观点的科学性

二、国外心理学理论中的平衡观点

三、中国传统文化中的平衡观念

第三部分 指导实践用平衡

一、建立积极的咨询关系

二、具体、可接受的诊断评估过程

三、有效、积极、可行的方法

四、咨询师的榜样作用和成长

结语

附录

《平衡观点说心理》

精彩短评

1、毕希名老师的访谈录，谈自己做心理咨询的过程，有很多案例分享。总的观点是追求平衡，身体的和心理的。

1、读了《平衡观点说心理》这本书，是毕希名老师的访谈录，写的有点像论文，很传统，不出格。比较适合咨询师读，有很多案例分享。思路都是追求平衡，身体和心理。观点分享如下：平衡是动态的。如马斯洛认为人的需要是由低级向高级发展，低级需要满足后，又会产生高一级的需要，不断地打破平衡，然后建立新的平衡。情绪平衡不痛苦，包括情绪识别，情绪控制，情绪应用三个方面。弗洛伊德追溯童年经验，耗时费力，平衡观点强调当下，此时此地。

一分为三，中庸之道，针对非此即彼，绝对化要求，糟糕至极的极端化思路，寻求中间状态，问题得到解决，心理获得相对平衡。沙哈尔博士说幸福的本质是快乐+意义。精神分析理论常把意识比做客厅，潜意识比做密室，前意识是门卫室，门卫室是控制密室出入客厅的必经之路，没有门卫室的平衡，密室和客厅都不安全。人格中自我的作用是平衡本我和超我的矛盾，本我要享受，超我要道德，自我按照现实选择调和两者的矛盾。一个人的超我太多，会有强迫行为，不平衡。

心理防御机制对外界刺激引起的伤害起到缓冲作用。消极防御机制用多了，会形成神经症，积极防御机制代偿，升华，使心理和行为保持平衡。弗洛伊德泛性论，认为性本能是心理发展的动力，没有积极向上的发展动力；平衡观点认为追求平衡是心理发展的动力。人的一生就是要解决生理平衡和心理平衡两大问题。寻找平衡的方向和方法是人的本能。

人出生后首先发展生理平衡，3岁到7岁生理平衡和心理平衡同步发展，养成孩子的好习惯；小学阶段，人际交往范围扩大，学会人际关系，系统的平衡，完成性别差异，性别角色认同；中学阶段追求知识平衡；完成学业，三十而立，指在工作中能独当一面，并能帮助别人解决问题；四十不惑，五十知天命...对平衡的要求不断提高。阿德勒和弗洛伊德研究方向相反，更强调指向未来：了解人追求目标的方向比了解过去更重要；社会因素和个人生活经验才决定人格发展的方向。

心理防御机制强调个体趋利避害，涉及与我有关的小系统平衡，荣格的集体潜意识涉及与我们有关的大系统的平衡。精神分析理论的启示：信则灵。积极的咨询关系起作用。来访者有了心理问题，好像置身在一个不安全的高处，我们给他竖了一个梯子，让他能安全地走下来，问题就解决了。解释有道理，就会改变行为，达到平衡。

巴普洛夫心理问题的矫正可通过行为的强化来恢复兴奋和抑制的平衡。人本主义认为，心理问题室潜能没有发挥或发挥不正常的结果，所以，发挥人的积极向上的能量，就能平衡消极的能量流向，恢复平衡。有人的地方就有心理学，大家可能不懂物理，不懂数学，都不会觉得自己一点不懂心理学。理论上来说，对于孩子问题，我们有一个基本假设：问题表现在孩子身上，但根子往往在家长这里。平衡主要看稳态，一个系统的稳态与其重心的位置有关系，这个重心就是人生价值观。如果价值观有问题，看问题的角度就会失衡。人不怕有问题，怕不知道问题在哪。不知道问题的原因，好比人在半空中悬着，非常不安全，就会焦虑，恐惧。帮他找到原因，等于给他竖了一个梯子，他就能安全落地，不焦虑了。从消极的事件中寻找积极的意义，按照精神分析理论，就是把升华这种心理防御机制上升到意识层面。

人际关系中，当人觉得从交往中得到的比付出的多时，就会倾向于把交往继续下去，反之，就会终止交往。强调交往中的精神价值，互酬中的矛盾就迎刃而解了。多注重精神，少强调物质，达到积极的平衡。相面的人善于观察，并且有个基本判断，你来找我，肯定有难处。

《平衡观点说心理》

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