

《自我心理调适与成长》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：180000

印刷时间：2015年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510091629

编辑推荐

**部分理论与背景

**章自我及自我的发展..... 3

一、“我”是什么？..... 4

二、自我的相关研究..... 5

三、自我的发展..... 16

第二章人生伤痛处处有..... 24

一、痛苦的普遍性..... 24

二、痛苦的来源..... 27

三、澄清痛苦..... 35

四、痛苦的意义..... 36

第二部分洞悉自我

第三章寻找儿童自我..... 41

一、儿童自我的隐喻..... 41

二、儿童自我的特征..... 42

三、寻找儿童自我..... 47

四、接纳儿童自我..... 48

五、整合自我..... 53

六、案例..... 57

2 **部分理论与背景

**章自我及自我的发展..... 3

一、“我”是什么？..... 4

二、自我的相关研究..... 5

三、自我的发展..... 16

第二章人生伤痛处处有..... 24

一、痛苦的普遍性..... 24

二、痛苦的来源..... 27

三、澄清痛苦..... 35

四、痛苦的意义..... 36

第二部分洞悉自我

第三章寻找儿童自我..... 41

一、儿童自我的隐喻..... 41

二、儿童自我的特征..... 42

三、寻找儿童自我..... 47

四、接纳儿童自我..... 48

五、整合自我..... 53

六、案例..... 57 2

第四章接纳人格阴影..... 62

一、人格面具和阴影普遍性..... 63

二、人格面具和阴影的涵义..... 63

三、认识阴影.....	68
四、接纳和整合阴影.....	74
五、案例.....	79
第五章理解与体会身体.....	80
一、身体与生活息息相关.....	80
二、身体的主要特征.....	81
三、身体与心理健康.....	85
四、身心调适方法.....	89
五、案例.....	97
第三部分调节自我	
第六章厘清与掌握思维.....	103
一、思维的主要特征.....	103
二、思维的哲学思考.....	108
三、不良思维与心理困惑.....	114
四、表达思维与心理调节.....	120
五、立足当下与内心和谐.....	122
第七章自我叙事调节.....	126
一、自我叙事的理论背景.....	126
二、叙事中的自我.....	130
三、自我叙事与心理调节.....	133
四、写作与心理调节.....	140
五、案例.....	143
参考文献.....	

[显示全部信息](#)

内容简介

自我是连接过去和未来的中介，是连接意识与无意识的桥梁，是连接内在世界与外界世界的纽带。本书从自我的理论基础、洞悉自我和调节自我三个方面进行了探讨，书中融入精神分析、认知治疗、人本治疗和行为主义等传统的心理咨询与治疗理念，同时结合后现代叙事、聚焦等心理咨询方法，形成了一套清晰的自我调整的方法与思路，以帮助人们达到心灵的成长和自我的完善。

作者简介

张绣蕊，在读博士，讲师。2005年6月毕业于山西大学教育科学学院，获硕士学位，主要研究方向是心理咨询与治疗。从2013年开始攻读山西大学哲学学院博士学位，期间主要研究认知哲学。2005年至今在山西大学学生工作部任职心理咨询专职教师，主要从事大学生心理健康教育和心理咨询两方面工作。对自我的研究情有独钟，写有《大学生自信的调查研究》、《初中生的自卑感知干预研究》并发表在《教育理论与实践》期刊；《自我宽恕的内涵及临床心理学意义探讨》一文，获山西省心理学会一等奖。主持山西省社科联重点课题“自我宽恕的心理干预研究”，主持2012年度山西省教育科学“十二五”规划课题“中学生心理问题预防、症状处理及危机干预研究”并多次参与国家的课题研究。

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