

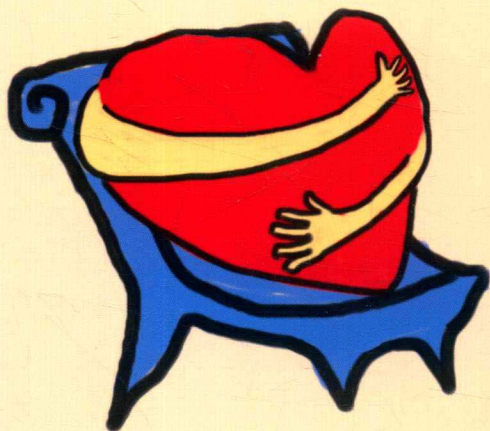
三分钟

视觉图解系列

走出心灵深处的雾霾 感悟幸福的人生

图解 心理疗法

简单易行的98种心理治愈法



国家二级心理咨询师
张文青 专业审校

目 矢幡洋 编著

卢英杰

李晓华 译

龙海燕

PSYCHOTHERAPY

全世界心理大师的“锦囊妙计”

凝聚作者十年心血的心理疗法百科全书



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

三分钟

视觉图解系列

图解 心理疗法

简单易行的98种心理治愈法

◎ 矢幡洋 编著
卢英杰 李晓华 龙海燕 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

图解心理疗法：简单易行的98种心理治愈法 / (日) 矢幡洋编著；卢英杰，李晓华，龙海燕译。—北京：人民邮电出版社，2017.8

ISBN 978-7-115-45259-7

I. ①图… II. ①矢… ②卢… ③李… ④龙… III. ①精神疗法—图解 IV. ①R749.055-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第130561号

版权声明

SHINRIRYOHO

Copyright © 2007 by Yo YAHATA

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

-
- ◆ 编 著 [日] 矢幡洋
译 卢英杰 李晓华 龙海燕
责任编辑 恭竟平
执行编辑 刘瑞莲
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京鑫丰华彩印有限公司印刷
 - ◆ 开本：880×1230 1/32
印张：6.875 2017年8月第1版
字数：184千字 2017年8月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2016-1235号
-

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

前言 / 3

第1章 精神分析学 艺术疗法

- 1 精神分析学绪论 / 10
- 2 弗洛伊德流派的理论 / 12
- 3 自由联想法 / 14
- 4 移情解释 / 16
- 5 能动疗法 / 18
- 6 象征性实现疗法 / 20
- 7 交互分析 / 22
- 8 荣格学说 / 24
- 9 积极想象法 / 26
- 10 箱庭疗法 / 28
- 11 过程导向的心理学 / 30
- 12 阿德勒派的理论 / 32
- 13 游戏疗法 / 34
- 14 艺术疗法绪论 / 36
- 15 音乐疗法 / 38
- 16 心理剧 / 40
- 17 即兴表演疗法 / 42
- 18 舞动疗法 / 44
- 19 表现性艺术疗法 / 46
- 20 故事疗法 / 48
- 21 写作疗法 / 50

Profile of Therapist /

西格蒙德·弗洛伊德 / 52

第2章 催眠 想象疗法 超个体心理学

- 22 催眠疗法绪论 / 54
- 23 间接催眠 / 56
- 24 来自超个体派的想象疗法 / 58
- 25 罗斯曼派想象疗法 / 60
- 26 迪娜·格鲁伯曼派的想象疗法 / 62
- 27 清醒梦疗法 / 64
- 28 遗觉象疗法 / 66
- 29 超个体心理学绪论 / 68
- 30 精神综合疗法 / 70
- 31 全息呼吸法 / 72
- 32 中心疗法 / 74
- 33 坐禅 / 76
- 34 塞诺伊梦工作法 / 78

Profile of Therapist ②

米尔顿·艾瑞克森 / 80

第3章 行为疗法 认知疗法

- 35 行为疗法绪论 / 82
- 36 系统脱敏疗法 / 84
- 37 代币制疗法 / 86
- 38 消退法 / 88
- 39 暴露疗法 / 90
- 40 应用行为分析 / 92
- 41 辩证行为疗法 / 94
- 42 自我肯定训练 / 96
- 43 社会技能训练 / 98
- 44 认知疗法绪论 / 100

- 45 理性情绪疗法 / 102
- 46 压力免疫训练法 / 104
- 47 认知疗法 / 106
- 48 图式心理疗法 / 108
- 49 眼动脱敏疗法 (EMDR) / 110
- 50 正念认知疗法 / 112

Profile of Therapist 3

罗贝托·阿萨吉欧力 / 114

第4章 放松疗法 自律性疗法 躯体疗法

- 51 放松疗法绪论 / 116
- 52 渐进性肌肉松弛法 / 118
- 53 自我催眠 / 120
- 54 自律训练法 / 122
- 55 想象训练 / 124
- 56 自律控制法 / 126
- 57 情感监测 / 128
- 58 自我控制法 / 130
- 59 生物反馈 / 132
- 60 躯体疗法绪论 / 134
- 61 赖希的躯体疗法 / 136
- 62 生物能量学 / 138
- 63 费登奎斯工作法 / 140
- 64 亚历山大技巧 / 142
- 65 感官复苏 / 148
- 66 罗尔夫疗法 / 146
- 67 伊莎兰按摩 / 148

Profile of Therapist 4

威廉·赖希 / 150

第5章 人本主义心理学

- 68 人本主义心理学绪论 / 152
- 69 来访者中心疗法 / 154
- 70 会心团体 / 156
- 71 焦点解决疗法 / 158
- 72 格式塔疗法 / 160
- 73 现实疗法 / 162
- 74 意义疗法 / 164

Profile of Therapist 5

卡尔·罗杰斯 / 166

第6章 家族疗法 团体疗法

- 75 家庭疗法绪论 / 168
- 76 夫妻疗法 / 170
- 77 多世代家族疗法 / 172
- 78 家庭相互影响导向 / 174
- 79 叙事疗法 / 176
- 80 家庭心理教育导向 / 178
- 81 团体疗法绪论 / 180
- 82 结构式会心团体疗法 / 182
- 83 人际关系疗法 / 184
- 84 存在主义团体疗法 / 186
- 85 团体想象疗法 / 188
- 86 匿名戒酒者小组 / 190
- 87 自我帮助小组 / 192
- 88 社区心理学 / 194

Profile of Therapist 6

格雷戈里·贝特森 / 196

第7章 短期疗法 其他心理疗法

- 89 短期疗法绪论 / 198
- 90 战略心理疗法 / 200
- 91 反论疗法 / 202
- 92 苦行疗法 / 204
- 93 问题解决疗法 / 206
- 94 神经语言程序设计 / 208
- 95 可能性疗法 / 210
- 96 其他心理疗法 / 212
- 97 内观法 / 214
- 98 森田疗法 / 216

索引 / 218

【主要参考文献】

《Personality guided therapy》Theodore Millon. John Wiley & Sons Inc. 1999. 《Schema therapy》J. young & J. Klosko & M. Weishaar The Guilford press. 2003. 《Cognitive psychotherapy of psychotic and personality disorders》C. Perris & P. McGorry. John Wiley & Sons Inc. 1998. 《弗洛伊德与后继者们〈上, 下〉》P. 罗森. 岸田. 富田. 高桥译 (诚信书房)

三分钟

视觉图解系列

图解 心理疗法

简单易行的98种心理治愈法

日 矢幡洋 编著
卢英杰 李晓华 龙海燕 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

图解心理疗法：简单易行的98种心理治愈法 / (日) 矢幡洋编著；卢英杰，李晓华，龙海燕译. — 北京：人民邮电出版社，2017. 8

ISBN 978-7-115-45259-7

I. ①图… II. ①矢… ②卢… ③李… ④龙… III. ①精神疗法—图解 IV. ①R749.055-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第130561号

版权声明

SHINRIRYOHO

Copyright © 2007 by Yo YAHATA

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

-
- ◆ 编 著 [日] 矢幡洋
译 卢英杰 李晓华 龙海燕
责任编辑 恭竟平
执行编辑 刘瑞莲
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京鑫丰华彩印有限公司印刷
 - ◆ 开本：880×1230 1/32
印张：6.875 2017年8月第1版
字数：184千字 2017年8月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2016-1235号
-

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

前言

本书对 98 个心理疗法简要地进行了描述。其目的不仅是向读者推荐特定的心理疗法，更是对现存的数百个治疗流派分别进行分类，使读者能够快速掌握其特征。为此，我抛开自身的观点，尽可能地对各个流派进行等同的介绍。为了突出其均等性，也有几个即便其影响力大但与其他治疗方法没有明确不同点的方法最终没有介绍到。

我力图帮助读者“通过本书的介绍把握心理疗法的全貌”。因此，不是仅仅将这些疗法编著到一起，而是阐明“为什么存在着诸多不同的方法”、“这些方法的相通之处与差异点又在哪里”。非常感谢能成为这本心理疗法百科全书的独立作者。在完成本书的十年间，我不时去参加未知疗法的工作坊，或是申请体验学习。“专注于疗法的日日夜夜”真是令人怀念。

本书旨在使读者能够从任何一节感兴趣的内容开始读起。不过，如果先阅读每一章的绪论部分，可以更好地了解各流派的人性观以及流派间的关联。

可以说，介绍如此繁多的心理疗法的书籍，除此书之外无他。

“知晓心理治疗领域首先要拥有此书”是我想奉献给各位读者的一个至宝。

矢幡洋

三分钟视觉图解系列

心理疗法

目录

前言 / 3

第1章 精神分析学 艺术疗法

- 1 精神分析学绪论 / 10
- 2 弗洛伊德流派的理论 / 12
- 3 自由联想法 / 14
- 4 移情解释 / 16
- 5 能动疗法 / 18
- 6 象征性实现疗法 / 20
- 7 交互分析 / 22
- 8 荣格学说 / 24
- 9 积极想象法 / 26
- 10 箱庭疗法 / 28
- 11 过程导向的心理学 / 30
- 12 阿德勒派的理论 / 32
- 13 游戏疗法 / 34
- 14 艺术疗法绪论 / 36
- 15 音乐疗法 / 38
- 16 心理剧 / 40
- 17 即兴表演疗法 / 42
- 18 舞动疗法 / 44
- 19 表现性艺术疗法 / 46
- 20 故事疗法 / 48
- 21 写作疗法 / 50

Profile of Therapist /

西格蒙德·弗洛伊德 / 52

第2章 催眠 想象疗法 超个体心理学

- 22 催眠疗法绪论 / 54
- 23 间接催眠 / 56
- 24 来自超个体派的想象疗法 / 58
- 25 罗斯曼派想象疗法 / 60
- 26 迪娜·格鲁伯曼派的想象疗法 / 62
- 27 清醒梦疗法 / 64
- 28 遗觉象疗法 / 66
- 29 超个体心理学绪论 / 68
- 30 精神综合疗法 / 70
- 31 全息呼吸法 / 72
- 32 中心疗法 / 74
- 33 坐禅 / 76
- 34 塞诺伊梦工作法 / 78

Profile of Therapist ②

米尔顿·艾瑞克森 / 80

第3章 行为疗法 认知疗法

- 35 行为疗法绪论 / 82
- 36 系统脱敏疗法 / 84
- 37 代币制疗法 / 86
- 38 消退法 / 88
- 39 暴露疗法 / 90
- 40 应用行为分析 / 92
- 41 辩证行为疗法 / 94
- 42 自我肯定训练 / 96
- 43 社会技能训练 / 98
- 44 认知疗法绪论 / 100

- 45 理性情绪疗法 / 102
- 46 压力免疫训练法 / 104
- 47 认知疗法 / 106
- 48 图式心理疗法 / 108
- 49 眼动脱敏疗法 (EMDR) / 110
- 50 正念认知疗法 / 112

Profile of Therapist 3

罗贝托·阿萨吉欧力 114

第4章 放松疗法 自律性疗法 躯体疗法

- 51 放松疗法绪论 / 116
- 52 渐进性肌肉松弛法 / 118
- 53 自我催眠 / 120
- 54 自律训练法 / 122
- 55 想象训练 / 124
- 56 自律控制法 / 126
- 57 情感监测 / 128
- 58 自我控制法 / 130
- 59 生物反馈 / 132
- 60 躯体疗法绪论 / 134
- 61 赖希的躯体疗法 / 136
- 62 生物能量学 / 138
- 63 费登奎斯工作法 / 140
- 64 亚历山大技巧 / 142
- 65 感官复苏 / 148
- 66 罗尔夫疗法 / 146
- 67 伊莎兰按摩 / 148

Profile of Therapist 4

威廉·赖希 / 150

第5章 人本主义心理学

- 68 人本主义心理学绪论 / 152
- 69 来访者中心疗法 / 154
- 70 会心团体 / 156
- 71 焦点解决疗法 / 158
- 72 格式塔疗法 / 160
- 73 现实疗法 / 162
- 74 意义疗法 / 164

Profile of Therapist 5

卡尔·罗杰斯 / 166

第6章 家族疗法 团体疗法

- 75 家庭疗法绪论 / 168
- 76 夫妻疗法 / 170
- 77 多世代家族疗法 / 172
- 78 家庭相互影响导向 / 174
- 79 叙事疗法 / 176
- 80 家庭心理教育导向 / 178
- 81 团体疗法绪论 / 180
- 82 结构式会心团体疗法 / 182
- 83 人际关系疗法 / 184
- 84 存在主义团体疗法 / 186
- 85 团体想象疗法 / 188
- 86 匿名戒酒者小组 / 190
- 87 自我帮助小组 / 192
- 88 社区心理学 / 194

Profile of Therapist 6

格雷戈里·贝特森 / 196

第7章 短期疗法 其他心理疗法

- 89 短期疗法绪论 / 198
- 90 战略心理疗法 / 200
- 91 反论疗法 / 202
- 92 苦行疗法 / 204
- 93 问题解决疗法 / 206
- 94 神经语言程序设计 / 208
- 95 可能性疗法 / 210
- 96 其他心理疗法 / 212
- 97 内观法 / 214
- 98 森田疗法 / 216

索引 / 218

【主要参考文献】

《Personality guided therapy》Theodore Millon, John Wiley & Sons Inc. 1999、《Schema therapy》J. Young & J. Klosko & M. Weishaar The Guilford press. 2003、《Cognitive psychotherapy of psychotic and personality disorders》C. Perris & P. McGorry, John Wiley & Sons Inc. 1998、《弗洛伊德与后继者们〈上, 下〉》P. 罗森·岸田·富田·高桥译(诚信书房)



第1章

精神分析学 艺术疗法

弗洛伊德 (S. Freud, 1856 ~ 1939) 是精神分析学创始人，他的弟子和受其理论影响的人们创立了精神分析派的疗法。以及将绘画、戏剧等艺术纳入治疗手段的流派。

