心理治疗

图文百科1000问

可以呵护全家人终生的心理健康大全

- 情绪调适、心态调整，你就是自己的心理医生
- 通俗易懂、科学准确，为全家的幸福保驾护航



探究复杂的内心世界



心理治疗的目标——认清自己把握未来

开放心灵，获得幸福



精神分析心理学的创始人
——弗洛伊德

让相处更加合拍的恋爱心理



心理上的节制与平衡



应对内心的不安与焦虑

唐颐/著

陕西师范大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



关于本书

《心理治疗图文百科1000问》是一本教你如何认识心理疾病、调适自我的心灵手册。本书分3卷14章，介绍了心理学的概念、流派特点，不同时期人的心理问题与治疗，各种神经症和心理障碍，以及日常生活和人际交往中异常心理的自我治疗等，包含心理咨询和心理治疗两方面知识。

本书采用问答的方式，1000个问答内容涵盖家庭生活的方方面面，从少儿的心理保健到成年人的心理调适，我们在生活中遇到的心理困扰都能够在本书中找到答案。只要简单对照目录中的提问，就能够便捷的找到症结所在与治疗方法。另外，本书精选了300余幅世界著名绘画与生活摄影，将抽象的心理情绪图像化展示给读者，读者可以按图索骥，轻松把握、治疗自己的情绪心态。

项目策划/紫图图书 ZITO
www.readroad.com

14

准确把握情绪心态　轻松解决心理问题

心理治疗图文百科1000问

可以呵护全家人终生的心理健康大全

唐颐／著



陕西师范大学出版社

心理学漫长的过去

艾宾浩斯曾说，心理学有着漫长的过去，却只有短暂的历史。这是因为心理学源于西方哲学，心理学的英文psychology就是由希腊文中的psyche（灵魂的意思）和logos（讲述的意思）两字演变而来。直到19世纪的最后25年为止，心理学家仍然沿用哲学的方法——思辨法来作研究。

1 古希腊时期先哲对灵魂的思考

在两千多年前的古希腊时期，先哲对灵魂的思考是催生心理学的土壤。他们认为，人体内的灵魂在人们睡眠时会成为“梦”，而人死去时，它却脱离身体超自然地永存。亚里士多德的《灵魂论》是世界上的第一部心理学专著，标志着人类对精神现象关注和探索的开始。



普西客：心理学命名的由来

普西客禁不住诱惑翻动了禁止打开的金盒子，于是她和厄洛斯的爱情开始遭遇种种困难。希腊神话中的普西客（Psyche）被称为“灵魂女神”，她的好奇心、求知欲以及历经磨难的爱情故事几乎展现了人性的所有成分：欲望，神秘，美丽，困惑，妒忌，忠贞，背叛，宽容，利他，忏悔，痛苦，愤怒……这些内容就是希腊先哲所关注的心理学问题。

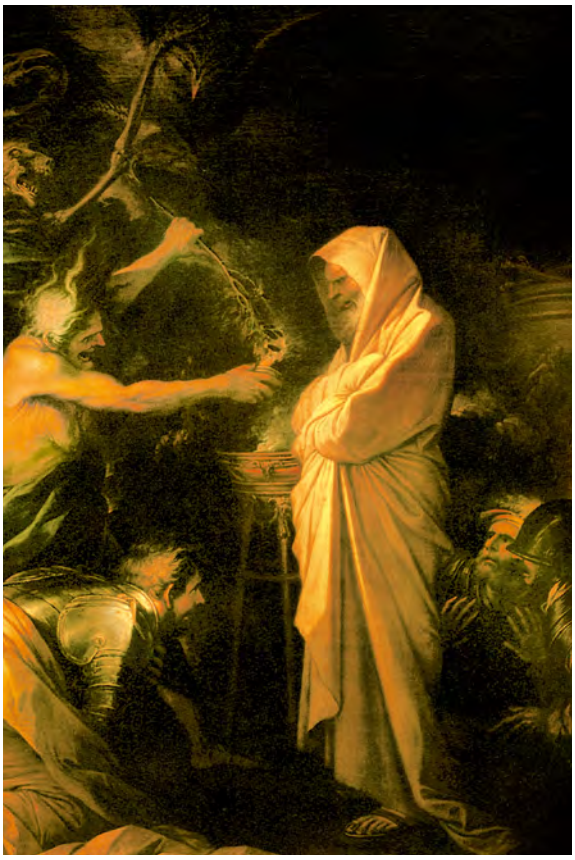
2 中世纪哲学成为神学的附庸

中世纪流行的哲学观大约有三种：奥古斯丁的“基督教就是真正的哲学”的一体化概念、达米安的“哲学是神学的婢女”的概念和阿奎那提出的哲学和神学分属两个学的综合性概念。教会文化和迷信思想成为科学发展的桎梏，人们对心理现象的探究也被中断了。



《灵魂论》：第一部心理学专著

亚里士多德（公元前384—前322）从事的学术研究涉及逻辑学、物理学、生物学、教育学、心理学、政治学、经济学和美学等诸多领域，其中《灵魂论》是历史上第一部论述各种心理现象的著作，探讨了灵魂的实质、灵魂与身体的关系以及灵魂的种类与功能等，对后来心理学的发展有重要的影响。



中世纪：迷信和信仰交织的时代

一位女巫正在为一位王侯召唤先人鬼魂，恐怖的画面展现了那个时期人们迷信巫术却抛弃科学的思想观念。在中世纪，宗教势力和各类巫术各行其道，落后的思想让人们仇视一切以经验和理性为基础的知识，而选择迷信的方式来解除内心的疑虑。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



天使博士：维护宗教信条的阿奎那

阿奎那是中世纪神学官能心理学思想的主要代表。他继承了柏拉图的理念论，对奥古斯丁的官能心理学做了进一步发挥，著作有《神学大全》、《反异教大全》等，终身致力于从天主教正统教义出发来论证“上帝是第一推动力”的观点，被授予“圣徒”、“天使博士”称号。

3 文艺复兴时期个性解放的思潮

公元14—16世纪，文艺复兴（Rinascimento）时期个性解放的思想使科学和艺术得到了空前的发展，涌现出众多在科学和艺术领域贡献杰出的伟人，如开普勒、伽利略和达·芬奇等，为此后心理学的诞生奠定了基础。



艺术品陈列室：人类创造力的展览平台

艺术品陈列室中摆满了风格各异的油画和合乎比例的雕塑，展现当时科学的革命、艺术的狂潮以及人们丰富的创造力。此时，人们开始用理性和科学的眼光看待自己，并勇于对宗教势力发出挑战。

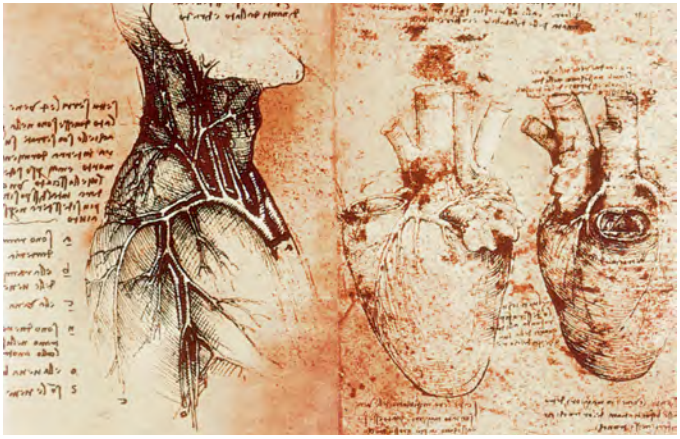
伽利略：挑战“地心说”

伽利略（1564—1642）被誉为“近代科学之父”，曾两次受到宗教裁判所的审判。1632年，他在出版的《关于托勒密和哥白尼两大世界体系的对话》中提出了“日心说”的宇宙论，勇敢地挑战了宗教势力，却被迫放弃了自己的观点，承认“地心说”。









达·芬奇的素描：呈现科学的人体比例

达·芬奇 (1452—1519)，文艺复兴时期最负盛名的艺术家，同时也是自然科学的爱好者。通过学习解剖学，他获得很多关于人体的知识，如这幅《心脏与血管》的素描，反映了当时人们用科学和医学的眼光看待自身的观念。





开普勒：发现行星运动的规律

开普勒（1571—1630），出生在德国的威尔德斯达特镇，行星运动定律的提出者。他提出的开普勒定律对行星绕太阳运动做了一个基本完整、正确的描述，解决了天文学的一个基本问题，极大地推动了科学的发展。

4 思想、科学艺术发展的时期

17世纪到19世纪中叶，人类思想的解放与科学艺术的发展使这一时期涌现了大批学者，他们对有关心理的开创性研究与见解不同程度地为19世纪科学心理学的形成奠定了基础。梅兰克森首次提出”心理学”这个词，同时产生的重要概念及学说有：法国的笛卡尔提出的”反射”的概念及”脑反射说”；英国的洛克则创立的”联想”的概念以及”白板说”；英国的哈特莱首次应用唯物主义观点建立的联想主义心理理论；牛顿的物理学和哈勒的生理学决定了这一世纪自然科学的面貌。



太阳系仪的演示：普及宇宙运行的科学原理

在这一时期，科学知识开始普及，人们越来越多地关注自身和宇宙。这是哲学家在用太阳系仪向更多的人解释关于宇宙运行的理论。他转动手柄，使包括地球在内的行星在交叉的同心带上旋转，而同心带则围绕着一个象征太阳的物体，明确地向人们传递了“日心说”的理论。

牛顿：科学革命的推动者

房间里的牛顿正在观察光的折射。牛顿（1643—1727）在1687年发表的论文《自然哲学的数学原理》里，详细描述了万有引力和三大运动定律，这些描述奠定了此后300年的物理世界的科学观。他通过论证开普勒行星运动定律与他的引力理论间的一致性，展示了地面物体与天体的运动所遵循的统一的自然定律，彻底推翻了太阳中心说，极大地推动了科学革命。



笛卡尔：争取理性权利的第一人

这是笛卡尔为瑞典女王讲授哲学课的情景。笛卡儿（1596—1650），伟大的哲学家、物理学家、数学家和生理学家，解析几何的创始人。他在哲学与数学方面的造诣对历史影响深远，如人们在他的墓碑上的题词所说：“笛卡儿，欧洲文艺复兴以来，第一个为人类争取并保证理性权利的人。”



近现代心理学重要事件提要

1879年 冯特在德国莱比锡创建了世界上第一所心理学实验室，标志着科学心理学的诞生。

1883年 高尔顿发表《对人类官能及其发展的探讨》，开辟了研究个体心理和心理测验的途径。

1885年 艾宾浩斯发表《论记忆》，首创用实验方法研究记忆。

1890年 詹姆斯出版《心理学原理》，提出了意识流理论，对美国机能心理学的产生了重要影响。

1900年 弗洛伊德发表了《梦的解析》。

1905年 比内和西蒙共同编制了“比内－西蒙智力量表”。

1912年 韦特海默、柯勒和科夫卡在法兰克福研究似动现象，建立了格式塔心理学。

1913年 华生发表了《从一个行为主义者眼光中所看的心理学》，标志行为主义的诞生。

1916年 弗洛伊德发表了《精神分析引论》，创立了精神分析学派。

1923年 巴甫洛夫发表了《动物高级神经活动》，系统地论述了高级神经活动学说。

1937年 斯金纳出版《有机体的行为》，标志着新行为主义的诞生。

1943年 马斯洛发表《人类动机论》，之后出版《动机与人格》一书，创立了人本主义心理学。

1950年 皮亚杰发表《发生认识论导论》(3卷集)，标志着发生认识论体系的建立。

1967年 耐塞发表《认知心理学》，标志着现代认知心理学的诞生。

1973年 鲁利亚出版《神经心理学原理》，创立了神经心理学。

1991年 欧洲科学技术发展预测与评估委员会(FAST)出版认知科学系列丛书，标志认知神经科学作为一个科学分支得到认可。

心理学短暂的历史 到了19世纪末，生物科学与物理学迅速成熟起来，它们带来的实验室技术对原先的心理学产生了重大影响，心理学开始

1 19世纪末心理学的诞生

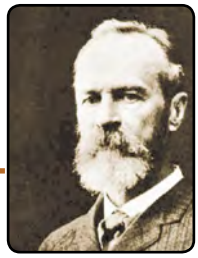
19世纪末20世纪初，心理学的研究呈现出百花齐放、百家争鸣的局面，出现了构造主义学派，机能主义学派，行为主义学派，格式塔学派，精神分析学派等。1879年，冯特在莱比锡大学建立世界上第一所心理实验室，标志科学心理学诞生。

结构主义学派

产生于19世纪中叶的德国，代表人物是冯特，认为心理学的任务是分析心理的结构和内容，发现心理元素复合成复杂观念的原理和规律。

机能主义学派

产生于19世纪末的美国，代表人物是美国心理学家詹姆斯，与构造主义相对立，认为心理研究的领域应包括心理过程的生理基础及外部行为。



詹姆斯

(1842—1910)，美国哲学家、心理学家和教育学家。

格式塔学派

产生于20世纪初的德国，代表人物有魏特曼、考夫卡和苛勒，强调整体的观点，不局限于研究感知觉的领域及它的一些原则有待进一步探讨。

行为主义学派

产生于20世纪初的美国，代表人物是华生和斯金纳，主张心理学应该研究那种从意识中折射出来的行为，发现刺激与反应之间的规律性联系。



华生

（1878—1958）美国心理学家，行为主义心理学的创建人。

精神分析学派

产生于19世纪末20世纪初，代表人物弗洛伊德，强调人的本能的、情欲的、自然性的一面，开辟了潜意识研究的新领域。



弗洛伊德

(1856—1939)，奥地利心理学家、精神分析学派的创始人。

新精神分析学派

产生于20世纪30年代中期，主要代表人物有荣格、阿德勒等，创导了有关人格理论和心理治疗方面的一些新概念。

脱离哲学，逐渐成为一门独立的学科。大约从20世纪30年代以后，新的心理学思潮相继产生，学科中的整合趋势逐渐加强，呈现出一种新的局面。

2 20世纪心理学的发展方向

新行为主义和新精神分析学派成为两个比较有影响的学派。人本主义心理学和认知心理学成为新的方向。



心理学之父：冯特

(1832—1920)，德国心理学家，实验心理学的创始人。

新行为主义学派

产生于1930年，代表人物为托尔曼。新行为主义者修正了华生的极端观点，指出在个体所受刺激与行为反应之间存在着中间变量，即需求变量和认可变量。



荣格

（1875—1961），瑞士心理学家和精神分析医师，分析心理学的创立者。

人本主义学派

产生于20世纪五六十年代的美国，代表人物是美国心理学家马斯洛和罗杰斯，被称作心理学的“第三种运动”，主张心理学应从人的本性出发来作研究人。

皮亚杰学派

产生于20世纪20年代的瑞士，代表人物是皮亚杰，从纵向来研究人的各种认知的起源以及不同层次的发展形式的规律。

神经生理学派

产生于20世纪40年代前后，代表人物有加拿大的潘菲尔德、瑞典的海登等，强调对心理的生理机制的研究。

认知心理学派

产生于20世纪70年代初，一般认为奠基者是美国的耐塞和西蒙，强调意识对行为的重要作用和人的主动性，重视心理过程的联系、制约。



马斯洛

（1908—1970）美国心理学家，提出了融合精神分析心理学和行为主义心理学的人本主义心理学美学。



罗杰斯

（1902—1987）美国心理学家，人本主义心理学的创始人之一，非指导式咨询的创始人。

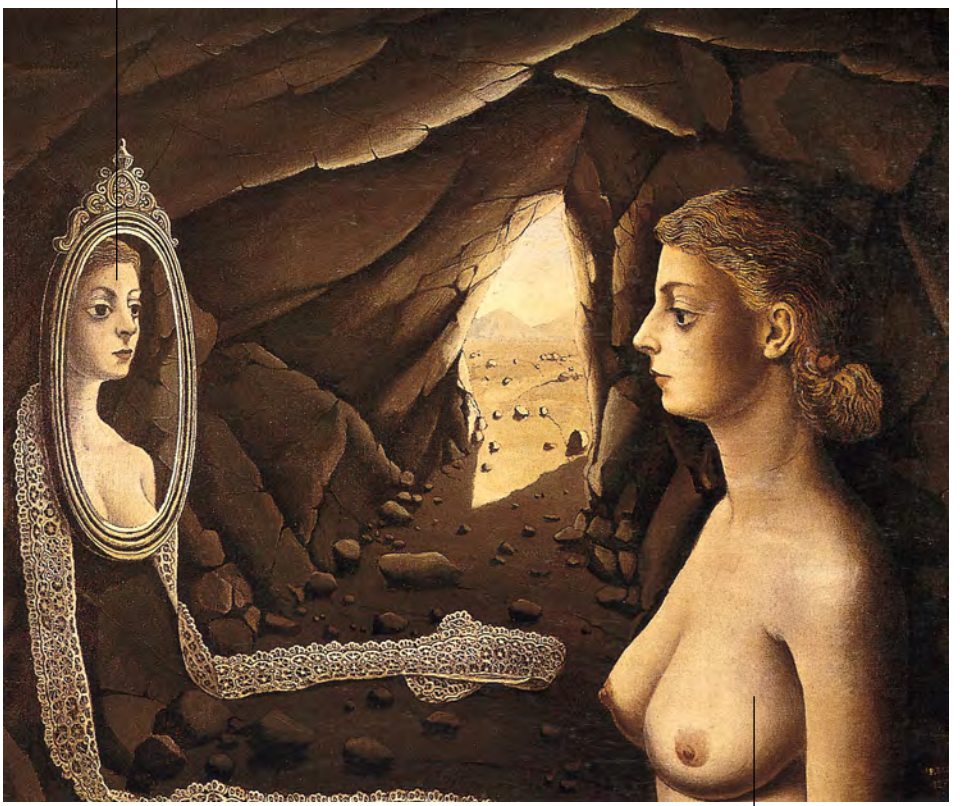
需要全本请访问 www.ertongbook.com

你可以这样认识心理学

1. 怎样理解心理学——了解心理学就是了解自己

对于我们普通读者来说，心理学不是那种存在于实验室里观察与数据分析，而是一面照出自己的镜子，从中看到你从未注意到点自己。我们常常为自己设计人生的目标或规划，如果能够多认识自己一些，规划也会更可行一些，目标也会更近一些。

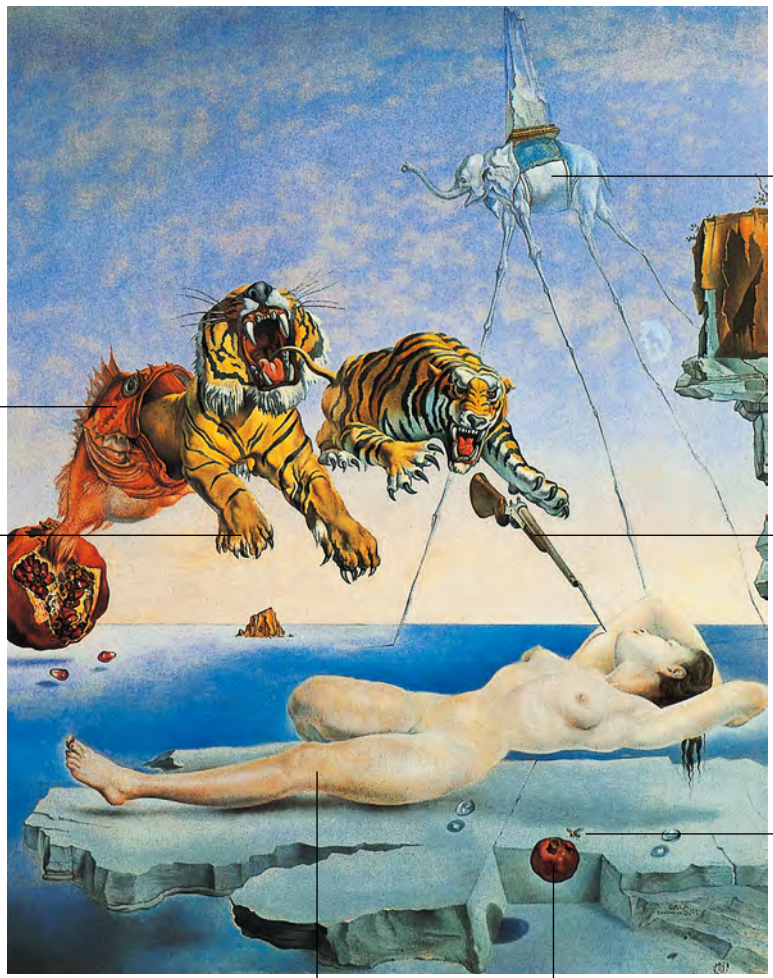
心理学如同镜子，帮助你照见真实的自己。



认识自我是人生奋斗的起点，只有了解自我的真实需求，奋斗的目标才更清晰、脚步才更踏实。

2. 心理学讲些什么——你与意识

这幅画是20世纪超现实主义画家达利创作的《醒前瞬间因一只蜜蜂绕行而做梦》，描绘了少女被蜜蜂惊扰后梦中的情景。石榴引来了蜜蜂，嗡嗡声音刺激了少女的潜意识，于是少女梦见了扭曲而恐怖的虎群、怪鱼、大象和刺刀。心理学认为，人的意识分为许多层，通常我们认识到的自己只是其中一层，心理学的目的就是将每一层的意识都发掘出来，让你看到真正的自己。



3. 心理学是什么——被打开的金盒子

这幅画描绘的是古希腊神话中的灵魂女神普西客，因为禁不住诱惑而打开了禁止打开的金盒子，于是她和恋人厄洛斯的爱情开始遭遇种种问题。在心理学看来，普西克所打开的金盒子中包含着人类所有的情感：欲望、困惑、妒忌、背叛、宽容、忏悔、痛苦、愤怒等，这些就是心理学要研究并解释给人们的东西。



金盒子包含着人类的所有情感，心理学就是要打开这个密封的盒子。

心理学的研究就如容普西客，禁不住好奇的诱惑而开始对未知的探索。

4. 心理学的作用——心灵化蝶、重生

每个人的心路历程都曾遭遇困惑和迷茫，如同这幅摄影中被白绢包裹的少女，正在未知的世界中经历转变，像茧中的毛虫蜕变成蝴蝶。如何才能让不成熟的心灵更快地长出翅膀，飞向目标呢？这就是心理咨询师所要做的：为每一个心存困惑而不知如何继续生活的人提供有效的心理援助，帮助他们明确自己的目标，找到人生的方向，完成心灵化蝶的过程。



心理治疗的过程如同化蝶，能够帮助人们重获新生。

心理问题往往在不知不觉中产生，如同丝茧般死死的困住我们。

5. 心理学不是什么——那些你觉得你理解不了的理论

下面这幅画描绘的是希腊神话中俄狄浦斯的故事，提起心理学大多数人都知道弗洛伊德那个著名的“俄狄浦斯情结”。心理学如同其他科学一样，其中也充满了理论的思辨，很多时候，我们容易被那些深奥复杂的理论所迷惑，而对心理学望而生畏。这个时候你需要做的就是忘了那些绕来绕去的证明，只看看结论，看看哪些能够帮助到你。



如果男孩独占母亲的欲望过于强烈，就会对父亲十分抗拒。男孩发现被母亲接受的父亲的存在，会想让自己变得和父亲一样。在敌视父亲的自我和想变得和父亲一样的自我之间，会产生斗争，这就是著名的“俄狄浦斯情结”。

6. 心理学的生活实践（1）——情绪的调节与控制

摄影师霍尼克用拼贴照片提出了当下备受关注的问题：在日常的生活中，我们随时会被各种问题影响，而导致精神世界的紊乱，就想图中分裂的人像，难以保持平稳的心态。目前，遭遇心理问题已经成为了非常普遍的现象，对此我们怎样处理呢？回答是，心理学知道最佳答案。



每一次简单的情绪困扰都可能是对我们精神世界的冲击。

心理学能够帮助我们恢复完成的精神状态。

需要全本请访问 www.ertongbook.com