

心理自救指南（套装共10册）

作者：菲利普·佩里

心理自救指南
（套装共10册）
[英]菲利普·佩里等著

钟歆等译
中信出版集团

目录

[沙发上的心理学](#)

[认识脑电波](#)

[思维的囚徒](#)

[管理敏感](#)

[积极心理学治疗手册](#)

[精神病院里的正常人](#)

[你的第一本抑郁自救指南](#)

[如何克服社交焦虑](#)

[深度休息：在焦虑时代治愈自己的10个心理学方案](#)

[睡个好觉](#)

沙发上的心理学
[英]菲利普·佩里 著
[英]弗洛·佩里 绘
钟歆 译
中信出版集团

目录

[写给读者](#)
[沙发上的心理学](#)
[后记](#)
[延伸阅读](#)
[致谢](#)

写给读者

我们总是回避感受，这个习惯是对童年所经历环境的一种创造性适应，它让我们能够在不那么完美的生存条件下活下来，并且健康成长。然而，当环境发生变化时，我们通常还是会维持原来的习惯，哪怕这对我们无益。这就是我下面要讲的故事的基本主题。

征得当事人的同意，我撷取了一些真实人物的真实梦境，除此之外，这个故事完全是我构想出来的。虽然书中人物从未存在过，所描述的事件也没有实际发生过，但这例个案在心理治疗中是具有代表性的。我写这本书的目的是想向读者描绘心理咨询师和来访者的生活究竟是什么样的。

大部分图片下方都有一些注解。你可以不

用管它，只跟随故事情节走。当然，如果你想多了解一些专业知识，也可以读读这些注解。

一些心理治疗学派建议，在初始访谈前，咨询师应该摒弃自己先入为主的主观印象，以保持必要的开放心态，去觉察见面时的每一处细枝末节。精神分析学家威尔弗雷德·比昂认

为，当来访者见咨询师时，咨询师最好的状态就是忘记这个病人的所有过去，也不用管他的未来是什么，只关注当下，咨询师应该把这作为自己最基本的工作原则。

富有经验的咨询师几乎都会坚持这个原则（这种坚持偶尔是由痴呆症所致，而不是出于对原则的严格遵守）。本故事中的咨询师并没有严格遵守这个原则。她不是一个完美的咨询师，根

本不在意这些条条框框。

有没有人研究过，诊疗室门前的废物回收箱和里面的东西可能会带来什么影响？我特别想知道它们对初次到访的来访者的影

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《心理自救指南（套装共10册）》菲利普·佩里.epub

请登录 <https://shgis.com/post/3900.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

