

《我是谁》

图书基本信息

书名：《我是谁》

13位ISBN编号：9787507412901

10位ISBN编号：7507412903

出版时间：2001-8

出版社：中国城市出版社

作者：朱建军

页数：332

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

《我是谁》

内容概要

全书通过对意象对话技术的理论阐述以及意象对话技术在实际中的运用，系统地就心理咨询与意象对话技术作了深入细致的探讨。

《我是谁》

作者简介

作者朱建军博士是一位心理学家、心理咨询与治疗师。他从1987年开始从事心理咨询和治疗，1990年创立了一门心理治疗技术——心理咨询和治疗的意象对话技术。

在从事心理学研究的第一个十年，他是一个思考者和尝试者，他研究精神分析以及心理学中释梦、催眠等技术，成为这个领域的佼佼者。在此基础上，他研究人本主义心理学，研究东方思想中的心理学，研究哲学、文学艺术、历史、宗教、社会等，并在心理咨询和治疗中尝试应用这些知识。在从事心理学研究的第二个十年，他是一个探险者和自修者。他曾经在近一年的时间中，每天用十几个小时对自己做心理训练和自我催眠，甚至冒险诱发自己的幻觉体验和神秘体验，深入潜意识，获得了对人性的直觉的领悟。

书籍目录

- 第一部分 意象对话技术的理论
- 第一章 意象与象征性
- 第二章 宇宙是永恒的活火 心理能量学
- 第三章 心有挂碍 谈心理障碍
- 第四章 意象可以调心
- 第二部分 意象对话技术
- 第五章 用意象对话做心理咨询
- 第六章 认识意象
- 第七章 意象对话实战 心理咨询和治疗
- 第八章 意象对话治疗心理障碍
- 第九章 意象对话的特点与创新
- 第十章 意象对话心得
- 第十一章 生活中的意象对话
- 第十二章 故事中的意象对话
- 参考文献
- 后记

《我是谁》

编辑推荐

本书包括：意象对话技术的理论；宇宙是永恒的活火——心理能量学；心有挂碍——谈心理障碍；意象可以调心、意象对话技术等内容。本书共分二部分，十二章，通过对意象对话技术的理论阐述以及意象对话技术在实际中的运用，系统地就心理咨询与意象对话技术作了深入细致的探讨。本书内容全面、结构严谨、条理清晰，具有较高的科学性、系统性、理论性及实用性，可供从事心理咨询的人士参阅。

《我是谁》

精彩短评

- 1、国内读到的为数不多的专业类好书
- 2、很好的一本书，从意象开始，了解世界，了解自我，从此不再纠结.....
- 3、很多时候我觉得，面对那些对心灵一点也不了解非常世俗化的来访者用"深层沟通"一点用也没有！在聊天中让来访者重复重复，只会让他摸不着头脑甚至厌烦，更不用告诉他这些都是你创化的都是来帮助你成长的！咨询师或者沟通师不是活在天上，而是活在社会。不是活在一次次的共修中，而是家常便饭中，有冲突有对立有无奈有各种让你抓狂的事情。"意向对话"或者"房树人"这类的技术就显得很实用，作为切入口很适合。
- 4、内容很好，但是第一次见到印刷得这么坑爹的书，纸张太透本身就很影响阅读了，竟然每张纸上都有巨大的水印！看了一会儿眼睛花得难以忍受！
- 5、我看的好像不是这个版本，可用于意象对话入门，可惜自学能力不好的我至今没学会
- 6、心理学入门技术，不过还是先跟着老师学习再读比较好，一来更好理解，二来不会“走火入魔”哦
- 7、真心收获巨大。
- 8、这本书还是一个很实用的心理技术入门读物，具体的讲解了一种方法是让人如何发现自我，并在不触及问题实际是什么的基础之上，处理一些问题。很实用。
- 9、里面有些案例看上去还是像那么回事，但是距离会操作还很遥远，不过开启了了解意象对话这回事
- 10、当我看到小蛇丸的时候要挺住直到她离开吗？
- 11、一本容易读着读着容易被作者的思想引导的书，慎读
- 12、信则有吧
- 13、简单了解了意象对话
- 14、意象直观反映出内心的潜意识，通过意象精神分析，能更好了解心灵所处的状态，对于解梦也有很大的帮助。分出的各种意象，并不是精神分裂，只是内心存在一个个信念的具化。
- 15、太精彩了、。
- 16、意向，即想象，穿越时空。关注感觉
- 17、简介很吸引人啊，可惜理论感觉仍有点单薄，而且我想帮助自己，这一个技巧好像更能应用于别人
- 18、真的好好看 主要是意象对话简单易学好上手 看的时候就在不停的想一定要推荐给竹子看~
- 19、很好的书，挖掘潜意识，一个心理学家朋友推荐的。看完我没事总在释梦，快成高手了。
- 20、墨迹了好久才读完，很有趣的书，虽然只能读懂其中一小部分，我想在将来有时间了会再慢慢学。
- 21、boss的。我对他本人比他的研究更感兴趣。不过仅仅是学术上的人格。
- 22、正在研究的技术，并将长时间研究
- 23、难得有这样一本书，让我舍不得将它读完
- 24、好吧，我承认，是偏见
- 25、读心理只读国外的作品，国内起步晚，不敢拜读。朱老师不只是照搬经典，也有咱华人的特色在其中，再次冲刷了固有偏见。
- 26、我觉得接触过佛教观想的人应该会很容易接受这个~
- 27、:R749.055/2913
- 28、精神病院——超现实艺术研究院~
- 29、可反复看
- 30、意象对话技术的入门读物，通俗易懂，案例丰富，语言风格质朴亲切，推荐给对意象对话感兴趣的人看！
- 31、觉得有点不靠谱。。。=L=
- 32、本书涉及到人格分解技术我想中级班的教材就是这本书吧 我有段时间比较迷人格分解 还实践了一下 其实可以写本书的

《我是谁》

- 33、了不起的技术！按书中所言危险之处最好由资格的指导者引导。恐惧一路都要面对，勇气是必须。
- 34、这本书是在上无聊的公共课时悄悄看完的。。当时一度把老朱奉为偶像。。请教式的邮件没少发。。也许是当时提的问题勾不起老朱回复的兴趣，一直没收到过回复。。。前段时间重读此书，觉得手法分析还是显得单薄了些，不过对于一本以引导思路 开拓视角为目的的书来说，能做到这样已经算是不错了。。听说老朱09年又出了一本新作，有时间找来看下有没有写的比当年更进一步
- 35、用意向解释很多心理学原理 这种原创技术反映了作者自己的观察和感悟
- 36、这是第一次走过自己的黑暗之心。在那段漫漫长途后，我是多么的迷茫而又焦急的打开了书啊。当亲身经历过那些挣扎，再来看这本书时，真是非常的亲切，甚至让人很感动。我得以重新看清那些我没有看到的东西，那些暗流涌动。那黑暗而漫长的一天，我的世界观从此颠覆，我是第一次这么清楚的看到自己心中的黑暗，看到自己的不完美，看到自己的痛苦和软弱。谢谢饶锴老师的温暖与守候，你的存在给了我向前的勇气和力量。我第一次如此深刻的感受到自己的心。我想这是我真正意义上的，开始真的承认我内心的黑暗与阴影，也发现原来这是我们每个人心中隐藏着的東西。让我开始明白，一个完整，而不是完美的人，是什么意思。
- 37、很有意思的一本书，作者写的非常系统。喜欢探索自我的人，会比较喜欢，边看边练习会有很多有趣的东西出现。
- 38、意象对话居然不是国外的...
- 39、通俗易懂，最初被书名吸引，读完感到内心充实而平静，虽然自身还是有很顽固的心理问题。从字里行间可以看得出朱教授是一位才华博学而谦虚、性格温润细腻，拜倒~
- 40、初看有点玄乎。。毕竟不能治本。不过，有些东西倒是很有用，对于了解自己还是有些帮助的
- 41、很棒啊，给很多人做过书里教的意向对话，很准啊。用这种思维去看画也可以看出不一样的东西
- 42、对这本书着迷了，也因此对意象对话情有独钟。
- 43、还可以。帮助我们更好的看清自己的行为动机。看到情结在哪里了，离化解就不远了。
- 44、一本有关意象对话的基础书籍，讲述的比较明了，有些实例，曾经给朋友做过，感觉效果不错。
- 45、通篇就一个意思 通过改变意象可以改变心理和行为 精神分析的一个小角
- 46、这本书，一些方法不是很详尽
- 47、虽然写的很有道理甚至有点玄幻。。但是我持怀疑态度。。。
- 48、突然发现大学里面遇见的那个心理老师应该就是这个流派的，内容非常有意思
- 49、【心理学】意象疗法
- 50、药：时间、梦、想象力

- 1、几年前第一次读这本书时，还不太懂心理学，怀着一颗好奇的心读完了这本书，对自己有了深入一些的了解，从而对心理学产生了兴趣。现在系统的学习了心理学的知识，经过了一些精神分析的训练，再来读这本书时，才发现里面的许多理论都是其它学派的理论精髓。学习心理学的一个重要阶段就是自我探索，意象对话技术为我们提供了一个有力的工具。不过要想深入的掌握这本技术，个人以为精神分析的基本功是不可少的。强烈推荐作为心理学爱好者的入门读物！
- 2、对不起号了，记得有阵子一直听到某个成功心理咨询师以催眠方式解读咨询者的潜意识，我其实那时候真觉得这人不厚道，成天忽悠青春少女或少妇还写出来图钱图名。
- 3、我觉得这很重要，非常值得分享。 长途旅行，带着《我是谁》去的，虽然在最后一天才翻来看，在回程飞机上，忍住周围乘客观看的各种影片对我的诱惑，埋头读到了100多页。 《我是谁》是意象对话技术的创始人的书，我正在学习。 读到书中“元意象”和“区分想象和现实的能力”，有所体验。 《少有人走的路1》《改变，从心开始》都提到相似内容。 《少有人走的路1》，是用“心灵地图”来做譬喻的。就是，人往往会根据过时的地图来判断当下的事情，实际上，事物不断发展，我们应该不停更新自己的心灵地图。 这就推翻了一个俗常的道理，就是经验的作用。实际上，经验并不正确。经验只来自于过去的事件或者人，首先，它是过时的；其次，它来自个别的事和人，把经验泛化而推及普遍，是错误的。 这和佛教里讲的“幻相”，似乎是一回事。如果人有足够的“觉”，就能分清想象与现实，也就是分清幻相和实相。这也是为什么应该专注于“当下”。 《我是谁》里面提到区分想象和现实的重要性，尤其对于具有消极元意象的人。 对于元意象积极的人来说，他的想象，是光明的，不会有太坏影响。 举例来说吧，讲得清楚一点，我在阅读当天就体验到的感受。 那天是旅行最后一天，要打包，第二天赶飞机。 我有时候特别笨拙，打不好包。或者，我大部分时候都如此笨拙？不知道呀，不知道。 男盆友就“唉”一声，接过去打。他的话语，是有一点消极意味的，类似于“打个包也打不好”——实际上可能是“打个包这么费劲”，“打个包也打不好”是我自己的消极式揣测了。但也只轻轻说了一句，我所感觉到的指责意味，很可能源于我的敏感。 这时候我的神经紧张了，开始焦虑，甚至有一点害怕。 我静静站在那里，体会自己的感觉。 我知道为什么我害怕、紧张、焦虑。 按照我的童年经验，这样的场景和事件，接下来，会发生什么呢？是狂风暴雨式的发脾气、指责。“这点事情也做不好，你会做什么呀？”这句话的否定指向，带给我的心理体验是：“我真没用，我什么也做不好。”随这自我否定而来的自然是沮丧、自卑。 父亲暴怒的面容都已经清晰地在我脑海里显现——这是我的消极元意象。 我静静站在那里，对自己说：面前的这个人，不是那个人，同样的情景不会发生。就算是那个人，我已经长大，他也有所改变，同样的情景也不会发生。我渐渐变得宁静。 如此的，似乎一次小小心理自愈，打破了原有的行为模式。 而原有的模式是怎样的呢？ 我的神经紧张了，开始焦虑，甚至有一点害怕。然后，我的防卫模式开始启动，为了保护自己，我会用语言攻击对方，然后导致一场争吵。然后嘛，当然是大家都感觉很糟糕。。。可怕的是，这个模式是循环往复不断频繁出现的，然后么你的人生大概会变得很糟糕吧。有机缘觉察它，打破它，应当合十庆幸。
- 4、其实这本书就是告诉你一个方法，如何去了解自己如何解决心中隐藏的方法。但是我觉得在使用这个方法之前，还是要把心理学的基本功学得扎实一点比较好。虽然他教的方法看似很简单，但是还是在很多理论上建立起来的。如果不了解的这些理论的话，我怕有的人会走火入魔。
- 5、出于好奇，从卓越买了两本意象对话的书，比较了一下，这本似乎通俗些~~读完之后虽然没有《送你一座玫瑰园》那样感觉大彻大悟，但是想想获得了什么，那就是对意象对话有个初步了解，就像拿着一个篮球，到处摸摸。发现是圆的、可以弹起来、有点沉，也就是这样，谁让我是个门外汉呢，外行看热闹内行看门道，我现在就是看热闹。读完后几个基本概念在脑子里：意象对话是深层对话，“下对下”，是咨询师和来访者共同做梦共同在潜意识层交流；意象对话简单、快速，疗效好，适合年轻人；不一定非要获知意象的象征意义，改变意象从而改变心态；意象的象征意义不是固定不变，不能机械地对号入座；将现实和想象分清楚，并能用想象让来访者指导现实才是目的，否则无效……大致了解到这么多，关于那些象征意义，没有觉得很神奇和不可思议，相反觉得很多都似曾相识，有一些已经是公认的象征意义了。意象对话是精神分析的派生和发展，结合梦的解析，受荣格学派影响。

6、想起两年前的一个梦，是一个非常清晰的故事脉络，像一根银线串连出的珍珠，甚至还有大段详细的描写，美得从梦中惊醒，还能背诵其中的一些片段。可惜，当时觉得睡眠比记录重要，何况太自信于自己的记忆力，再一个梦后醒来，只留下曾被感动的印象，那串珍珠连同银线——消失无踪。记得还写了个非常懊丧的小文纪念。因此，大清早的起来滴滴咯咯做些记录。朱建军的《我是谁》，比较系统介绍了他自创的意象内观法。我虽不做白日梦却喜欢冥想，在诸多的心理分析方法中，意象内观颇得我喜爱，觉得挺适合我。想要了解各种人的内心世界，想要减少猜疑和隔阂，想要有相视一笑其意自现的融合，当然更是想要学习一种助人的方法。观人，则先观己。书里说，找一个安静的角落，排除杂念，放松。想象自己沿着楼梯向下，拐角有面镜子，往里看，看到的就是自己的内心。晨光流淌，被唤醒。没看到楼梯，对面即是一面落地穿衣镜，镜内满满的一口大笨钟；发愣，想再找面镜子瞧瞧。前行到一处，想着可以用水面作镜，临水照花，却见一泓清澈见底的小池，碎石在底直视无碍；还是不满意，抬头向前走，见前方一面巨大的镜子遮住了全部视线，陡然，镜子里出现薄雾的清晨，沁凉如纱的雾气，在空中飘荡，润湿喜悦，地面上是青翠的小草在雾气滋润下生机勃勃；我想，怎么着也要有个楼梯吧。突然，脚下有楼梯向下向前无限延伸，感觉自己走在楼梯上，虽然没有扶手却很安全。走了一会没看到镜子，想着，我把眼睛退回，看看自己的样子——一点一点，原来楼梯上向下走着的是袋鼠妈妈！从冥想中醒来。我想，这个内心表现大概可以解释如下：大笨钟表示内心有强烈的社会道德感。的确，即便是做梦也没有做过违反道德规则的梦。更别提现实中，偶有不轨情绪立马有强烈的罪恶感横枪立马；清水小池和薄雾清晨，说明内心无有杂念，美好安详充满希望和喜悦。袋鼠妈妈么，自然是有爱有责任的表现。如是我观，爱自己爱生活。

7、看这本书的起因是，我做了一个梦：梦里是一片阴霾的天空，一座办公楼式的建筑，房顶竟然有一座高高的铁塔，而塔顶居然是平的，上面是一只巨大的球。而我，不知道为何必须徒手攀爬那座铁塔去摘到生长在塔中央的香蕉，一旦开始攀爬，听着耳旁呼啸的大风，心中满满都是恐惧。好不容易摘到一串香蕉，从塔上下来，又要开始第二次攀爬，这次我的恐惧到达了顶点，塔微微摇晃了起来，塔顶的球倏然滑落，重重地砸在地面上。我松了一口气，这次任务虽然失败了，可是我终于不用再爬那可怖的塔了。建筑里的人们听到巨响，上了天顶询问情况，在一片寂静中，我回答了Boss的问话，相当于把球落下的责任承担了下来，谁知Boss很不在意地说，让通讯公司来修理就没问题了。此刻我心里的轻松感是无与伦比的，我突然意识到，那个球，其实也是我潜意识中把它弄倒的，或许就是太害怕恐惧以至于即使失败也没有经历那种恐惧让人害怕。这个梦让我思索了好几天，加上一直没放弃对精神分析的探索。在看了这本书之后发现大有裨益，跟我近来的想法也不谋而合。意象对话，这是一种完全不同的体验。抛弃了知识和信息的干扰，直接用情感共鸣。可以说意象对话开发了我的共情能力，同时我枯萎的共情能力也在这两年生长了起来，如果让我几年前看这本书，我一定觉得这本书神神叨叨、不知所云。我还记得当年高考语文，诗词鉴赏题里总是会让人分析诗歌意象，语文老师叨逼叨比对着书念了半天也没讲清楚“意象”到底是个什么东西，分析诗歌意象又和分析中心思想有什么区别。倒是这本书，把“意象”一物讲的透彻淋漓。你找工作失败、男朋友劈腿了一个长得不如你，家境不如你，学历不如你的小碧池，就因为她柔弱可怜让人充满了保护欲，请问你此刻的心情如何？难过？压抑？嫉妒？很复杂对吧，可是仅仅是用几个词汇很难让人理解。让我们换一种方式。闭上眼睛，想象你的心情，你的脑海中浮现出怎样的景象？“冰岛昏昧的天色和着霏霏冷雨，剑拔弩张的岩浆并不安分地冲撞着这片冰山苔原气候的地壳，远处冰冷海浪拍打在裸露岩石上，不停强调着这荒芜草原上是多么人烟稀少。”读者只需要想象这样的景象，就可以体会到你压抑复杂的心情，这便是“意象”。意象是一种潜意识的语言，作者提出了“心理现实”的概念，不仅物质是唯物的，心理也可以是唯物的。人们都以为心理是可以想怎么变就怎么变的，但是其实并不是这样。意象是很难改变的东西，我让我朋友做了该书中的小测验：想象自己是一朵花，有昆虫靠近你。你此刻是什么感觉？我脑海里第一时间就浮现出我小时候见过的一朵月季，有一只小蜜蜂钻进来，略微有些痒，但我是花，不能动啊！只好忍住了这痒。而我ENFP的朋友，脑海中却是一朵巨大的鲜艳的花朵，先是一只小蜜蜂来采蜜，她舒适地接纳着小蜜蜂，接着这蜜蜂飞走了，一大群蜜蜂却随之而来，她感到非常愉悦和享受，希望自己可以更香更美，抖动着花粉，吸引来更多蜜蜂。这个小测验测验的是你对性和爱情的态度，花朵是很明显的性和交配的意象，虽然我们事先不知道，但这个测验确实如实反映了我和她两性关系观念的差别。非常有意思的书，值得读更多遍。

8、在女性中洋娃娃性格的人还是很多的也许是因为女性对爱和归属的需要太强了她们往往会为得到别人的爱而失去自我美人鱼性格的人大多是从小比较被忽视的孩子她们用一种自我牺牲的方式来追求

别人的爱 是用爱来换取别人的爱 而洋娃娃性格的人小时候是得到了别人的爱的 但是她长大后太害怕失去爱 所以人虽然长大 还是把自己当做一个父母的玩具 用自己的美丽可爱来换取别人的爱 文学家用形象或者意向可以唤起和改变我们的情绪 心里学姐也一样 要消除恶劣的情绪可以从意向入手 一个人的消极元意向是世界是战场 他就会在任何人身上看到敌意 就会把任何人看成敌人 对他来说他的恐怖行为是合理的 赵四的元意象中没人理解我没人关注我的感受 所以他不交任何朋友 他觉得这也是合理的 有心理问题的人 往往区分想象和现实的能力低下 他们无法根据外界情况修改消极元意象 他们会把自己根据消极元意象对外界的想象当成真实情况 这就是他们心理障碍维持的原因 我们把心理能量投射到一个人身上 当这个人离开了我们 我们不是马上可以把这心理能量转移到别处 一个惯性就是执着 执着是能量的不灵活 人最怕的是没有未来 阿尼玛的原型是每个男人心中都有的女性形象 是男人心灵中的女性成分 阿尼玛身上有男人认为女性所有的好特点 比如温柔漂亮纯真美丽等 有时 也包含女人的爱好 虚荣 软弱 变化无常 奸诈等特点 尽管后一些特点不能算是优点 但是如果一个男性的阿尼玛有这些特点 他对这些特点就会感到喜爱 如果你也是压抑阴影 过分要求自己无兽性的人 在梦中 阴影将会以各种危险可怕的形象出现 怪兽 恶鬼 邪恶的人 阴影使你的梦极为恐惧 阴影也会以危险而神秘的黑衣人面貌出现 阴影化出的梦中人几乎永远穿着黑衣服的直接和别人说自己的性想象是一种性挑逗和性骚扰的行为 一般人是不大会做的 聊斋中子不语的故事 一个人每天都会遇到一个女子和她鱼水交欢 这个女子只是在晚上才出现 她从来不让男人点灯看她 结果发现她上半身是人 下半身是枯骨 这个女子告诉他 她是女鬼 需要吸收人的精气才能复活 她们不知道她们可以自救 她们可以自己救自己 当她们自己爱自己的时候 她们可以一样渐渐消除自己的自卑 移情是精神分析理论中的一个概念 弗洛伊德认为 人们总是把过去生活中对某些人的感知和体验安到新近相识的人的身上 我们编假话很容易 编织梦很难 不断地及时编出许多假梦 太难了 抑郁症和其他神经症的不同 抑郁者失去了努力改变自己的动机 所以意向中强烈冲突的东西并不多 凡有所相 尽是虚妄 爱神的性格很有意思 你越是觉得没有他活不下去 你越难以得到爱 而你如果觉得没有他 自己一样活的很好的时候 他就会追在你后面 有控制感就有安全感 有安全感 心理问题就容易解决 人有所恐惧 归根结底是对这个事物不熟悉 没有永远不可复原的伤人 多多少少都有自卑感 而人也会试图通过让自己非常优秀和成功来摆脱自卑 但是如果缺少社会兴趣和合作精神 这个人的性格还不可能达到完善 这个人也不可能真正幸福 过于注重用词是自我怀疑的表现 这本书最好的地方就是极好懂 其实我还挺看不惯那些专有名词很多 为了羞辱读者才存在的书的 这本书恰恰相反 一开始读的时候特别嫌弃他因为文笔太平实了 就像一个人再和你讲话一样 非常口语化 可是读着读着就发现在了这样的好处 我真的会读出来 看这本书的几天心里极其平静 会对照着去做一些小试验 可是中间释梦那章不是很喜欢 怪怪的 可以用作工具书 心情不好了能排遣抑郁的工具书 他不像学会爱那样举了好多例子 到时候你对照着例子去解决自己的问题就好了 这个世界总会有一些心理问题 是一本简单的书 覆盖不到的 这样的一个想象的方法 换了一个角度来解决问题 焦虑了 那我们试着放松自己来想象吧 用类比的方式 既不涉及隐私 又能解决问题 但是这个不能多用的 只是我的直觉 而且对心理师的要求很高

9、正在读，很不错的书 这是我看的 第一本关于意象对话的书 很有意思 写的很透 有种信手拈来的自信

10、看了这本书，解决了自己怕鬼的问题。刚开始是觉得好奇，书中介绍的有些例子，简直就是恐怖片的现成剧本。看完我明白了，鬼真实存在于人的想象世界里，而且也只存在于那里。虽然是想象，但非常真实，可以传染，难怪我们看恐怖片心灵会那么恐惧。认真想想就能理解，鬼对现实世界里是没有任何影响的，你的恐惧就是它的影响，就好像遇见鬼的人多半是被吓死的（这是我的联想，希望我说明白了）。再往下想，我们究竟怕鬼什么呢？我最开始怕的是未知，怕的是那个我们不了解的边界，所有恐怖片抓住的都是这个心理，刻意模糊那个边界。但现实生活里，除非你真的成为一个精神病人，否则不可能模糊那个边界。一旦这里理解了，这个恐惧就不成立了，就好像你明白自己在坐过山车，不管多刺激，你始终知道自己是安全的。接下来鬼的想象仍然让我感觉害怕，那是因为害怕恐怖丑陋的形象，这时候就按照书里说的，一直看着想象出来的鬼的形象。如果不再有任何关于恐惧的联想，那恐惧就很快消散。恐怖的形象也不再有任何力量。作者后记里面的话很感人：“感谢释迦牟尼、老子、孔子等觉悟了天地之道的人，感谢弗洛伊德、荣格、马斯洛等各位先行者。没有他们，我决不可能有今天的领悟。感谢所有我的来访者，感谢他们对我的信任。我有时甚至感到是他们在替我承受苦难，以此苦难作为代价，帮助我和整个人类寻找心灵成长的道路。”有这样境界的人，他的书肯定值得一看。

11、WHO AM I ? 我是谁 ? 如封面上的螺一样，我是谁呢？我不知道，大家看到的都只是外面那个硬硬的，厚厚的，坚韧的壳，慢慢地，连我自己也以为自己就是那只壳而已。可事实上，我是吗？我不

《我是谁》

是，大家都以为我很坚强，我能承受常人所不能承受的，我很快乐，我很潇洒，其实不是的，我只是里面那软软的，自我保护能力很差的，没了外面的壳，我会不知道如何面对外面的风雨，壳，只是我的保护伞。可是，扔掉了壳，我又是谁呢？只是里面软软的那一层肉吗？我是谁？我不知道。我要什么？我不知道。我在寻找，还在找，继续找。

12、我是在高中时买的这本书，当时是我人生最黑暗和迷失的时候，很多问题想不通，看了这本书，我感受着从为有过的触动，好象在黑暗中看到一团火。可能当时太小不该看，以为这本书能帮我解决问题，没想到知道的越多，越想懂的更多，发现的问题也多，从此我走上了内在探索的不归路。当时看完这本书，我还特意从杭州跑到北京去找朱建军，可惜他不在没见到，这也是我的一个遗憾，有机会还是想见他，因为他的这本书对我的触动真的很大，不知道怎样才能见到他让他给我咨询一下，或者参加他的课程？有没有北京的朋友可以帮到我？我会感激不尽。

13、阅读了那么多的心理学著作，总感觉不成体系，头脑很乱，而且很多东西都无法联系在一起，这本书真正的让我的思维和理论综合成为一个完整的体系，与其说这是一本技术书，还不如说是一本心理学理论的综合简易读本，通俗之中，带有深刻，更实战。

14、为什么用这么薄的纸，然后又印个大水印！！！已经第12次印刷了，为什么包装还这么差？？？我要是作者坚决换出版社！！！为什么用这么薄的纸，然后又印个大水印！！！已经第12次印刷了，为什么包装还这么差？？？我要是作者坚决换出版社！！！为什么用这么薄的纸，然后又印个大水印！！！已经第12次印刷了，为什么包装还这么差？？？我要是作者坚决换出版社！！！为什么用这么薄的纸，然后又印个大水印！！！已经第12次印刷了，为什么包装还这么差？？？我要是作者坚决换出版社！！！！

15、一直看心理学方面的书，都是看看停停，可是这本书让我觉得心理学好有趣，仿佛把我带进了一个神秘的仙岛，一切都是神奇的，与众不同的，我花了2天的时间看完它。

16、朱建军博士是临床心理学出身，又参加过中德心理治疗班的系统培训。据说，他在华师大时，人称“朱洛伊德”，可见他对弗洛伊德的精神分析心理学的喜爱程度。不过，现在他对荣格心理学更加推崇，《我是谁》可以说就是荣格心理学的继承和发展。简单地说，意象对话技术是催眠和释梦技术结合的产物。通过在放松或者浅催眠状态下的想像，被试在心中可能会出现若干心理意象（如果出不来，就说明可能有阻抗，呵呵！），对这些心理意象进行诠释、调试、整合、改变，达到改变人的心理状态的目的。当然，作为一种潜意识下直接进行沟通的心理治疗技术，意象对话要求心理咨询师接受相关的专门培训，合格之后才能对别人开展意象对话的咨询和治疗。在学习意象对话之前，最好是具有荣格心理学或弗洛伊德的精神分析心理学的知识背景。学习意象对话之后，心理咨询师也可以通过经常性的练习，达到自我修通的目的。这也是意象对话技术和其他心理学技术的不同之处。推荐一个网站：北京意象对话心理学研究中心<http://www.yxdh.net/>

17、这本书不推荐读的原因是想真正去学会意象对话可能需要补充太多的知道对于那些想看了这本书就学会意象对话的同志建议慎重想看了这本书就对自己意象对话的朋友建议小心周围很多朋友参加的朱建军的意象对话班很多朋友学了就是没有打好基础自己都出问题了

章节试读

1、《我是谁》的笔记-第20页

外貌的美愉悦我们的眼睛，心的美打动我们的心。

2、《我是谁》的笔记-第236页

来访者在“做梦”的时候要投入地做，“做完梦”，就要醒过来进入现实世界。而格式塔的一些技术就很适用于唤醒来访者。比如，有一个小练习，是让来访者在8分钟内，不断地用“现在我……”造句。这个练习就可以很好地帮助来访者，让他们睁大眼睛看现实中的东西、让他们听现实的声音和感受现实。我还常用格式塔疗法中的一个方法，就是让来访者用手摸周围的东西，然后感受不同东西的不同质感，并告诉我。这样来访者的现实知觉也就被唤起。

3、《我是谁》的笔记-第83页

我们把一个人心中消极的元意象改变为积极的，他的人生也就成为积极的了。当然，还有一件事情可以做，就是改善来访者的现实检验能力，也就是区分想象和现实的能力。这个能力提高了，来访者自然就发现，他们原来的消极世界观错了——世界虽然不像他们希望的那么完美，也绝不是他们以为的那么坏。

4、《我是谁》的笔记-第222页

能让自己更抑郁，也就意味着能让自己更不抑郁
顺势疗法，只要能给患者一个能自控的感觉就好。

《我是谁》

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