

《由心咨询》

图书基本信息

书名：《由心咨询》

13位ISBN编号：9787509744215

10位ISBN编号：7509744210

出版时间：2013-5

出版社：米杉 (Michel Claeys)、倪男奇 社会科学文献出版社 (2013-05出版)

作者：米杉

页数：392

译者：倪男奇

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

《由心咨询》

作者简介

作者：（比利时）米杉（Michel Claeys）译者：倪男奇 米杉（Michel Claeys），比利时心理治疗师，生于1950年。获得法学和犯罪学硕士学位后（RUG，1975），投身教育和心理咨询事业。在广泛游历北美和欧洲期间，接受了个人成长、团体工作、心理咨询与治疗的丰富多样的方法培训。基于超过30年的专业经验，依靠对多种传统治疗方法和更具创新性的人本主义心理学疗法、超个人心理学疗法的广泛接触，米杉发展出一套个人的咨询方法和风格——本性治疗，其有效性得到了业内同仁的一致认同。2000年底，米杉将事业重心转移到中国，在从事咨询工作的同时，为中国的大学提供讲座及培训。倪男奇，米杉的夫人及工作伙伴，米杉著作《内在父母与内在小孩的拥抱》《梦的真相》《情商魔法训练营》的译者。1978年生于安徽，北京师范大学心理学硕士，目前任北京服装学院心理咨询中心主任。

《由心咨询》

书籍目录

第一章 扎根本性 一 什么是本性？ 二 寻找本性：我是谁？ 三 联结本性的工具 四 讨论 五 本章概要 六 个人实操 第二章 安于当下 一 咨询师存在于当下的特质 二 引领来访者回到“此时此地” 三 实操工具 四 讨论 五 本章概要 六 个人实操 第三章 与来访者面对面：匹配、倾听、镜射、赋力 一 匹配 二 积极倾听 三 镜射 四 赋力 五 讨论 六 本章概要 第四章 做出选择：从受害意识到肩负责任 一 理解“责任” 二 教授责任 三 吸引法则 四 咨询对话：责任 五 讨论 六 本章概要 第五章 锚定资源：联结内在父母 一 父母与孩童 二 治愈内在小孩 三 联结内在父母：锚定资源 四 咨询对话：联结内在父母 五 评论 六 讨论 七 本章概要 八 个人实操 第六章 对情绪能量进行工作：会见内在小孩 一 心脑分离 二 敞开面对情绪能量 三 转化情绪能量 四 咨询对话：联结感受 五 讨论 六 本章概要 第七章 对认知模式进行工作 一 思维是能量 二 咨询师的认知系统 三 来访者的认知系统 四 重构认知模式 五 咨询对话：重组认知模式 六 讨论 七 关于思维和认知模式的主要洞见 八 本章概要 九 个人实操 第八章 设定目标 一 设定目标是在寻找解决办法 二 识别需要 三 设定目标：识别选择，做出新选择 四 澄清意愿 五 识别具体步骤 六 咨询对话：设定目标 七 讨论 八 本章概要 九 个人实操 第九章 对梦工作 一 不同类型的梦 二 梦在谈论我们自身 三 怎样开始探索你自己的梦？ 四 梦中的基本象征元素 五 在咨询治疗中对梦工作 六 个案研究 七 讨论 八 本章概要 第十章 身体语言：获取身体信号的讯息 一 身体表达的，是意识还未能识别的 二 身体部位的象征意义 三 对我们的身体说话 四 讨论 第十一章 呼吸、放松与观想 一 自我提升的工具之一：有意识的呼吸 二 引领内心工作 三 实操技巧 四 创造性的观想工具 结语 术语表 参考文献 致谢 附 米杉本性心理治疗与释梦心理治疗培训介绍 主题一：本性心理治疗理论与实务系列培训 主题二：释梦心理治疗理论与实务系列培训

章节摘录

版权页： 答：不要混淆了“敞开”和“识别”。我们不仅想要“敞开面对”感受，同时想“去除”对感受的认同。只要你识别出一个情绪或负面能量、怀疑、负面思维……请敞开面对这个感受。你同时还需要做的是觉察这些为“能量”，一个你与这些感受联结的内在空间，并记住你不是这些感受（或这些想法）。你必须作出你真正是谁这个选择。这些感受和想法是你唯一的实在，仅仅是瞬间即逝的体验，还是你可以选择站在其外进行改变和转化的？不用否定，而是去除认同。这是选择所在——受伤的内在空间还是有意识的康复存在……这个清楚吗？如果你不是有意识地选择走出你受伤的空间，如果你甚至没有认识到你能够走出那个空间，你可能就一直身陷其中。你将会相信它们是真实存在的，并不断进行强化。请不断练习，你会看到这其实很简单。问：当一个来访者好像不能够进入一个解决办法时，我的意思是当绝对缺乏真正的意愿时，我们能怎么做？答：这是一个很好的问题，因为这时会发生，对咨询师而言的确是一个挑战。这就需要用上你自身的咨询资源、创造性和完全信任。第一，坚持不懈地提供各种练习提示（观想练习、时间幻游等），引领来访者体验资源状态。引领来访者回到问题发生之前的状态，平和却持续不停地探索，充分相信他可以打开并进入那个更有力量的内在状态。第二，如果这样真的不起作用，就富有爱心地将这一切镜射回去：“你选择待在痛苦中，这可以，这是你的选择。只要你想你就可以一直像这样受苦，你也可以选择停止这一切，这都取决于你。你可以在几分钟之内转个方向，你也可以继续待在那里很多很多年。你创造你自己的现实……你究竟想要什么？……”问：我和我同事之间现在有些麻烦，我们一起建了个公司，但是发现我们的价值观和优先考虑的事情都有不同。我们曾是朋友，现在只能是同事了。我们的友谊已经不存在了，她好像也不再在意我了，如何解决这个问题？答：很好的需要解决的事例。你的需要是什么？你如何回应这些需要？你想要什么？解决办法在哪里？……你是从问题的角度在看，在评判，感觉受苦受害，还是从解决办法的角度看——让我们找到一个解决办法！解决办法在哪里？……你怎样把自己放在这样一个内在状态，即一切事情进展平稳顺利？

《由心咨询》

编辑推荐

《由心咨询:心理治疗中的超个人范式》立足于作者的亲身培训实践，旨在从超个人心理学的视角提供一套连贯、整合了的咨询治疗方法。超个人意指通达并超越个体人格。超个人心理治疗认为：我们都拥有无尽的内在资源，可以应对任何我们可能遭遇和面临的挑战，其关键在于要敞开面对这些内在资源，扎根于“内在父母”空间，面对并治疗受伤的“内在小孩”。

《由心咨询》

精彩短评

- 1、挺好的一本书，读起来简单明了，也容易做到，达到的效果却非常好，喜好！
- 2、可能更适合学心理学的看看，有些不是专业的不是很懂 还没全看完
- 3、这本书能够以新的面貌再版，希望每个咨询师和渴望自我成长的人能够读到它。米杉的方法非常易学有效，真的希望这本书能够让更多的人了解。
- 4、这本书的作者米杉有着丰富的实践经验，他引导我们关注自己的感受，使我们明白每个人都可以做自己的心理咨询师。
- 5、导师要求用来做教程的，不然不会买。
- 6、让我们学会爱自己学会照顾自己的书
- 7、有归纳,有课后提问,有理论,有实战,非常棒
- 8、改名为“心理治疗中的新纪元运动范式”是完全没问题的~
- 9、对于超个人心理治疗有很好的讲述。适合心理咨询师看。印刷的纸张要是能再好一点就好了。
- 10、读过梦的部分，序章等。
- 11、心理治疗在中国开展的很不广泛，其实每个人心灵上都受过这样或那样的伤，情商高一点的人可以自己疗伤，而有点人却可能误入其中、不能自拔。真心希望读完这本书，大家从此可以为自己疗伤，或者勇敢地找到心理医生去疗伤。
- 12、人类穷其一生，上下求索，到底在寻求什么？《由心咨询：心理治疗中的超个人范式》将会帮助每一个人找到人生的答案，活出真我的风采。

1、本书的完整标题是“由心咨询——心理治疗中的超个人范式”，这似乎显示出它的专业性，一般人会觉得只有心理咨询师才读得懂。但读完全书的我想说，本书的题目只是在说明它所要谈论的内容，并非故弄艰深。因为文中的语言是流畅平实的，论及的方法是实用可行的。它当然是写给咨询师看的，但也是写给来访者看的，是写给一切痛苦烦恼的人看的。什么是“超个人”？就是超越个体人格。我们并非我们的“人格”——那些先天获得或后天习得的东西，我们不是我们的身份、不是我们的成就、不是我们的感受……我们都有一种“深刻的本性”，那里有无尽的内在资源，可以应对任何我们可能遭遇和面临的挑战。关键在于联结这种本性，找到这些资源。全书围绕着如何联结本性展开。所用的工具有呼吸、观想光圈、练习处在当下、角色扮演充满爱的父母、倾听梦的讯息、冥想等。我自己感受最深的是练习处在当下。人常忧虑恐惧，主要原因就是我们总在思考，脑子里总有声音在嗡嗡地叫嚷。我自己就常在旅行前担心家里水电没关好，睡觉前怀疑钥匙、钱包不见了，非得清查一遍才行。工作的时候想着小孩，看顾小孩的时候又忧心工作。我在脑子里把那些烦恼放大成灭顶之灾，但世界末日却迟迟没来。“处在当下要求思维的静止。”“不论是过马路还是做爱，如果你还在考虑明天的事情或者明天的会议，你就不会顺利。你就是生活在一个分裂的现实中……你回避完全进入到当下发生的事情。”怎样停止思考处于当下呢？源自瑜伽的呼吸应该是一个不错的工具，关掉电视、手机、随身听等，专注于正在进行的事情的细节……都是好方法。对我来说，明白“我是谁”这一点对于安于当下非常重要。我不是我的过去，我是“当下这一刻的存在，是安排体验生活的意识，非体验本身”。对于常常对现实感到无能为力的人来说，“做出选择”是一个有意思的办法。这个办法会让你从受害者意识转换到负责任的位置，而只有负起责任才能让人感到有力量。不论我们做什么，不论什么事情临到我们头上，我们总是有一个选择。当有人冒犯你，让你火冒三丈的时候，其实是你自己选择了愤怒。你当然也可以选择平静。但你也许会说：“这是不可接受的。”“他怎么可以这样对我！”这就是十足的受害者意识。你完全可以有另一种选择。作者在这里解释了神秘的吸引力法则，借此告诉我们“但凡我所为都是我选择为之，但凡我所思都是我选择思之，但凡我所感都是我选择感之。我是我现实的百分之百的创造者”。本书还有许多有趣又实用的方法，帮助我们认识自己、进入有无限资源的内在空间。比如释梦疗法，就一定会吸引对梦境感兴趣的人。总梦见牙齿是怎么回事？水在梦里代表什么？同一个梦反复出现有什么意义？……书中都会有独到的见解。作者米杉是一位比利时心理治疗师，拥有超过30年的专业经验，目前在中国生活工作，开设有自己的工作坊，书中的方法都是在工作坊中实践过的，是很珍贵的工具技巧。感谢这些分享，亦希望任何有需要的人都能读到它，读到它的人都能从中受益。

《由心咨询》

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