

《心迹》

图书基本信息

书名：《心迹》

13位ISBN编号：9787504758930

出版时间：2016-1

作者：朱佳

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

《心迹》

内容概要

评论家说她“天使魔鬼二位一体”，她说自己“理性感性分裂统一”，这样的她——一个高智商高情商女心理咨询师，用整整十年时间所书写的《心迹》，表明了谁的心迹，怎样的心迹？

《心迹》分两辑来展开真实的咨询案例：《凭栏骋目》用实录和随笔形式，涉及敏感边缘话题，比如自慰，比如性侵，比如同性恋，内容重口味，笔法却游刃有余，举重若轻；《凭心觅迹》以一问一答方式，呈现平庸琐碎却荼毒人心的凡人之扰，再逐一亮出无形有情的手术刀，去伪存真，刮骨疗伤。非女性的彪悍与理性，最女性的柔韧与感性，灌注进字字句句，声声叩击人性，流血亦流泪，让读者从好奇的窥视转向沉默的思索，转向内观自我。

无论御姐，还是暖女，哪一个角色，作者都转换自如——这既是职业，又是天性——她用最高的完成度，演绎一幕凡间心理大戏。

原中国现代文学馆馆长舒乙先生作序，题写书名，称其“散文高手、高尚的智者，永远平等的朋友”，评价为“一点不虚不假，不做作不矫情”。著名性学家李银河在推荐语中直言“书写得挺好看”，并于日前在个人公众号发布推荐。

同作者另一部作品，长篇心理小说《一年》，御姐暗黑成长史，庸常里的惊心动魄，平静下的雷霆万钧，同步热卖。

作者简介

朱佳
职业心理咨询师、票友作家
豁然心理咨询中心首席咨询师
76年生人，智商150
10年咨询师生涯，6900小时累计咨询时间
高智商+高情商的极端组合，在一个女性身上创造出理性与感性的分裂统一，一面是御姐，一面是暖女。
十年里，她注视着一张张面孔，灿烂的笑容或者最黯淡，无谓的表情或者最挣扎；十年里，她开启一个个潘多拉魔盒，每颗心都鲜血淋漓。设身处地地共情，冷静自制地解读，抽取丝剥开茧，层层推进，直达人性，同时加以坦率的自我开放，从陌生到赤诚到终于告别。她举重若轻。
心理咨询师最高境界，是接纳人性中全然的丑陋、偏狭、卑劣，而不灭失对人的信心。最佳演出则是职业角色和生活本色的重叠——不躲藏在前者之中，却永远站在侧台，迎接、陪伴、目送一个个不同的主角。
冷静的女人最可畏，温暖的女人最可亲——让人又怕又爱的女人，她目中人心笔下世界，犹如一阵隐约的步履，带你离开眩目粉饰的镁光灯，前往“自我”幽暗的舞台中央。
审视他人，就是审视自我。

精彩短评

- 1、全五分
- 2、建议作者可以做一些公益的心理辅导讲座

- 1、“他人即地狱”，诚如萨特所言的话，那么心理咨询师无疑就是佛云“我不入地狱、谁入地狱”之人了。因为他们所直面的，皆为他人心中最隐秘、最阴沉的角落，而他们不仅要竭力探寻那地狱最深处的黑暗、更要肩负把他人之心从那地狱深处带出的重任，自命天性乐观如我，想想也不禁打个寒战。然而，偏偏是当年那个瘦削、安静、总是毫不起眼地躲在教室某个角落的女孩，选择了这样的职业、甚至成为了故乡行业中的佼佼者，人生际遇之奇妙、可见一斑。《心迹》，便是她以文学形式呈现出的职业生涯的点点滴滴，从中，你可以满足猎奇的欲望、可以体会人性的浮沉，又或者，只是单纯感受文字的鲜活老到，一切都取决于你自己的——心迹。唐太懒
- 2、这本书从封面上来说看着不像一本心理类书籍，更像一本小说，同时书籍封面上的文字的表达有点儿累赘，虽然我提不出什么特别好的建议也不是做封面设计出身的，但站在一个读者的角度来看的话这本书的封面还是需要改改的。
- 3、这本书的第二个部分《凭心觅迹》以一问一答方式呈现作为心理咨询师十年来的接触到的咨询案例，每份咨询个案都是一段血肉模糊、创痛枕藉的生活，50多个咨询案例涵盖了爱情之痛、亲情之伤、畸恋之苦、性别陷阱、成长黑洞、选择之难、个体与社会的冲突、亲情与爱情的龃龉，很深刻。
- 4、我是一名心理学专业的学生，平时的学习也是仅仅停留在课堂上的，即使是讲到案例，也是平面上的研究和探讨，很少能够真正接触到患者，所以教授总是让我们多读书，多思考，这本《心迹》虽然从封面上来看并不是一本心理类书籍，但却是写的很好，对于我们来说具有实用性。
- 5、《心迹》实际上一部心理咨询师的笔记，身为心理咨询师的作者每天会遇到各种各样的人，咨询各种各样的问题，婚恋、仇恨、畸形恋、同性恋等等我们或许一辈子也难以接触到的话题，作者却需要每天接触，感觉作者很辛苦，十年写成的《心迹》是一本很辛苦的书。
- 6、作者身为心理咨询师，当求救者足以代表一个群体，个案具有更广泛的社会意义和效应之时，朱佳也会不失时机地奉上一份“实用人生宝典”，以期帮助一类群体进行心理重建，加固该群体与社会的纽带，所以说，心理咨询师是一个有着社会意义的职业。
- 7、属于现实主义题材的作品，读着它们，就好像在看着我们周遭的生活，就像在审视我们自己的内心深处不愿意直视的那一面，作者为我们打造了一副清晰明澈的镜子，揭开里面的美丽和丑陋，展示那些矛盾和挣扎，然后刮骨疗毒，终达治愈的目的。
- 8、面对同样的事物，不同的人会有不同的感受，认识也是千差万别，所以也不用强迫自己用他人的眼光看世界，每个人都有自己的一套行事准则，没有必要你觉得别人好就改变自己的，唯一需要改变的是不要让自己钻牛角尖儿，因为钻牛角尖儿根本就解决不了问题。
- 9、先天不足并不一定指身体上的残缺，像身高、乙肝等都是，但是这些人没有乐意的遭遇要么是我们与生俱来的，要么是无法预知的。对于能改变、能改善的，积极面对；如果一时之间难以改变，甚至永远不可能动摇，倒不如去接纳它。我也是一名肝炎患者，现在中国对于肝炎患者的歧视已经比之前好了很多，自己找对岗位，摆平心态就好。
- 10、原来男性的承受压力和释放压力的能力要远远低于女性，天性上就如此，婴幼儿时期，相比女孩，男孩更多表现出易受外界影响、情绪不稳定、缺乏适应性的特点，而成年男性则肩负着社会整体的一种期望印象，看似坚强，其实外强中干，矛盾重重，所以在家庭上女性要展现出更多的理解，同时也要注意方法。
- 11、首先不得不说心理咨询师这个职业所接触到的人和事真的很多，各方各面都有，就拿书中“妻子的秘密”这一章来说吧，简直跟看电视剧似的，但是站在一个客观的角度，这件事情其实值得原谅，角色的转变都会带来问题，如果得不到宽慰和理解做出令人后悔的选择其实不是一个人的错。
- 12、一、什么是心理咨询师手记？从容干净的文字，没有华丽的辞藻，也无雕琢的痕迹，但给人以更加可靠的真切感。二、心理咨询师是如何工作的？作者以简化的方式呈现出心理咨询的过程和细节，打消了读者对心理咨询的误解及神秘感。三、心理咨询师是怎样的人？人们会误以为心理咨询师理性很强，冷冰冰的难以接近，本书却让我明白感知到作者本人对他人对社会深沉的热情。毋庸置疑，心理咨询师是我们心灵的医生，理应受到尊重。解除了三个疑问，我还有很大收获。《心迹》中铺陈了作者对人生和人性的思考，其中不乏精辟之语，乃至警句。作者朱佳不仅是一位心理咨询师，也是一个作家。文学和心理学都关注人的内心，这样的结合很有意义，文学的虚拟、心理的真相，也许这就是她多年前选择从事这一行业的初心所在。作为心理咨询的外行，我却相信，面对同样的案例，如果

咨询师没有文学才华，缺乏持久的思考，缺少深邃的思想，心理咨询效果势必大不一样。作者如今的职业成就，不是偶然和碰巧。真正好的心理咨询，可能需要如下因素：对人的热爱，对人性的洞悉，客观冷静的分析，设身处地的接纳——加之作者的文学水准、文字品质，我不由期待她今后给你我带来更强的华章。 欧森

13、我和我先生的个性、习惯、方式、倾向性完全不一样，连共同的爱好都很有限，但是书中说我们的组合可以很好地各展所长，避开思维方式相似形成的弊端，免于行为方式相似造成的摩擦。婚姻也是一场合作，而合作则是需要取长补短的。

14、在看到这本书中的一个章节之前从来没有想到这个时代还存在着私奔这种事儿，觉得很诧异，这种事情到最后一般都难有好结局，而且我一向觉得私奔不管是跟谁跑都是男方不负责任的表现，如果已经到了这个不可逆转的地步，女生请鼓起勇气，坚决远离渣男！

15、自己走在向内探索的路上时忽然遇到这本书，这感觉就好像夜里航海的船，兜兜转转时看到灯塔的光，此前一切模模糊糊猜想忽然在心里亮堂起来，那些鬼魅魍魉一样的困惑随之消散。此后之路，有这光陪伴，有什么问题的时候就来书里找找答案。

16、真爱你的，爱真的你，如果总是假装完美，你又怎么面对暴露之后的选择呢？又怎么知道他爱的是不是面具？所以作者告诉广大女性，想让别人接受你，要先完整地接纳自己，想让别人欣赏你，要先欣赏不完美的自己，大家共勉啊。

17、我也遇到过并一直经历着和书上很类似的情形，就是不自信，对自己的外表不自信，担心自己不被所爱的人接受，不敢向对方展现出真实的自我，但是作者告诉我这么想的女人有很多，女性的社会化过程常常造成内心安全感不足，也始终被性别的终极问题所困扰。

18、这本书中的很多问题我发现读者的年龄是在三十多岁，女性居多，已婚的，看来现在心理问题比较多的并且愿意寻找心理咨询师的还是女性居多。心理咨询师这个职业在中国一线城市已经比较普遍，但在三四线城市或许还是一个新兴职业，我觉得心理协会应该多关心女性心理健康。

19、作为研究关注神经科学和相关疾病的科学工作者，我深知现代科学和医学的局限，并时时感到不安。然而正因为有作者这样的心理咨询师，我才对我们未来的精神生活有着信心。在接通她的电话，坐在她面前的时候，那些独自挣扎了许久的心灵，所期待的不仅仅是一剂医心的妙药，更多的是一个没有偏见，没有鄙视，愿意倾听的平等的人。作者就是这样一个真诚的人，关切呵护着素昧平生的他人的精神世界，同时负起一个咨询师在职业与道德上的重大责任。她的笔法干净，没有拖泥带水的做作；她写下的文字和故事，不是炫耀自己的学识与智慧，更不是满足他人窥探的好奇心。她只是轻轻地说，我一直在这里，你只需要伸出你的手，袒露你的心。其眸

20、看完这本书，发现其中一大部分都是女性的，我是想对所有女性说，女人当自强啊当自强！诚然现在这个社会女性依然处在一个弱势的地位，但是不代表我们一定过着一种凄惨的生活，像书中某一章节的女性，老公出轨不养家还是试图忍气吞声，实在是太窝囊了！

21、如果是对心理学感兴趣的人来说，这无疑是一本好书，每一篇都是以真实的案例开头，后面辅以专业的心理学知识，如果是对心理学不感兴趣的人，这本书也是能够勾起大家的兴趣和热情的，最重要的是，是能书中找到对自己有帮助的。

22、“独立的女孩没人爱”这个问题困扰着很大一个群体的人，在每一段人际关系中，我们都期待被他人需要，也都期待他人是我们所需要的。被需要体现了自身的价值，需要则体现了他人的价值，双方是否满足彼此的需要，这是衡量人际关系成功与否的试金石。

23、我一直对心理咨询师这个职业很感兴趣，然后在朋友的推荐下读了这本书，他是原来天涯上作者的老粉丝，这本书一出他就立马去买了一本，这本书我看的很仔细，感觉就像坐在作者的心理咨询室里当一个旁观者，静静地看着她和咨询者们的互动，很好看。

24、很多人在对心理学嗤之以鼻，或者觉得非要和内心失衡有关系的人才去看的时候，我不得不说，很多人误读了心理学，这个浮躁，纠结的社会，很多人已经走在了心理亚健康的边缘，无奈，人生是无助的，可是仍然需要关爱自己，有时间就看看这本书吧。

25、人生没有完全的选择，只有更好的或者更糟的，那“更好的”就是最好的，但是无论怎样的决定，都是你自愿做出的，也都是当前你认为自己能够承担的，但是我希望每个决定都是积极的，也是我从心里愿意的，不管有多大的代价或者后果我都愿意努力承担！

26、虽然这是一本心理类书籍，但是对于我这样的读者来说其实跟看故事无异，不同的是，这故事是别人真实的生活，可能人人都有一种潜藏的窥私欲吧，这些形态各异的心理问题看起来似乎有一种奇

妙的感觉，以后想去阅读更多类似的心理书籍。

27、每次阅读都能带给我不一样的感触，也有更深的体悟。读了这本书，感觉自己的心灵都被净化了。本书篇篇精彩，让人欲罢不能，总让我感觉突然结束，好想继续倾听作者进一步描述结果。究竟后来如何？这个咨询者现在怎么样了，依然陶醉在了篇篇案例故事中了。

28、这本心理类书籍又刷新了我的三观，估计作者肯定每天也都在被刷三观的，那心理咨询师的心理一定无比强大，哈哈~看到私奔那一章的时候，我都忍不住呵呵了，怎么会有这么傻叉的女的，应该是年纪还小吧，人生观和防范意识还没有建立完全，所以家长一定要看好未成年的孩子。

29、喜欢第一辑：《凭栏骋目》，用实录和随笔形式，涉及了很多敏感边缘话题，比如自慰，比如性侵，比如同性恋，内容重口味，却是当下人们羞于示人却又自身存在或好奇的问题，笔法游刃有余，举重若轻，充分展示了作者中文系出身的深厚底蕴。

30、在看到书中108页那一章的时候，实在是不能理解这个女人，老公都这样了，不挣钱还养小三，还认为没什么错，这么一个男人为什么还离不开？或许是我没有结婚没有孩子不能知道家庭存在的意义，不过如果是我的话一定带着孩子踹掉渣男！

31、书中涉及到的问题中不乏社会热点问题，比如婚房，现今因为婚房的署名，闹得恋人分道扬镳并不罕见，这件事看似简单，皆大欢喜却并不容易，其中的关键，是各方当事人不同的立场和心态，利益和感情，有的时候就是会被拿出来权衡，作者说可以用时间事实，用生命的丰收去作答。

32、看到第二部分“难舍难分”的时候，感觉心被扯了一下，因为我现在的状况跟书中的咨询者是一样的，处在两难的境地，也怪我当初太不勇敢，搞得现在很狼狈，就像穿着一双美丽却磨脚的鞋，但是看完这一章，我知道应该怎么做了，相信我的女朋友也是跟文中的女生一样是个通勤达理的人。

33、一直对心理类书籍很感兴趣，但是那些高深的心理著作要不看不懂要不太枯燥，这本《心迹》上的每一篇章都是以实际案例开篇，加上作者的叙述不繁琐有意思，几乎可以当做故事书来看，很有趣，从一个个精彩的案例中可以学到很多知识。

34、偶然在书店的展示架上看到了这本书，简单翻看了第一篇，不知不觉就慢慢读完了，自己的婚姻状态现状，其实很大程度上是取决于上一辈的婚姻状态，大多数时候，我们都是比照父母的样子去想象未来的生活该是什么样子的。

35、不平衡的羡慕嫉妒恨，是因为一头钻进了认识的迷雾，辨不清事实，结果周围的一切就像魔镜里的世界，变了形。每天照这个镜子的我们，才会孤独寂寞冷，伤了眼睛，坏了心情，但是反过来，只有客观地眼光，才能看到客观的真相，所以，我们应该做的其实是摆正自己的心态。

36、任何一对配偶都存在着巨大差异，即便基本的气质类型、脾气秉性相仿，但环境背景、经历遭际往往大相径庭，还有最天然的性别差异，就像不同土壤上不同或同类的种子，最后长出的两棵植物即便看起来相似，也有本质的区别，所以在夫妻关系中，要学会接受配偶的差异，这是我从书中学到的。

37、因为疾病、先天缺陷而导致种种问题来咨询的案例我从书中看到了很多，但其实这些被关闭的道路，受我们的客观条件限制，很难突破。换个角度也有好处，它省却了麻烦，为你排除不属于你的路，剩下的就是你能走的。其实没有一个人可以走通所有的路，条条大路通罗马，只需要找到要走的那一条。

38、尽管这个城市早已喧嚣自己跻身二线行伍，但在民智层面却是个实实在在的三线城市。书中若隐若现在接诊过程中出现的那些梗阻并没有阻碍作者秉持翔实的专业知识、热忱的同理之心去与她的患者共情，去共同面对他们内心的恐惧、阴暗。这是一本充满生活情趣的书，而作者的执业心得也就流淌在这字里行间——任何人包括她并不能给你药到病除的灵丹妙药，而只是踏实陪着你，坚定的给你去直面生活、直面自己的勇气和信心，直到你亲手去拨开人生顶空的阴霾。 辛巴

39、一应芜杂纷繁的表象和旁逸斜出的枝叶，作者一顿颇具匠心的刀砍斧削，剩下些许铜枝铁干兀立旷野、直指苍穹，真相和实质就这样猝不及防地凸显在咨询者眼前，不由你不去面对，也不由你不接受，但是最后却能够达到一个好的疗效，希望大家能够都看看。

40、这部书仿佛一个潘多拉的魔盒，打开这个魔盒，会带来灾难，剩女、早教、性骚扰、同性恋等等你意想不到的社会问题会一一展现在你的面前，或许你也是当中的一员，但是总是在最后，作者用女性的温柔和科学的解释来疏导你，世界上所有的问题其实最主要的疏导。

41、很多人都会有觉得自己这不行那不行的困扰，除了周遭各有不同的普通人，先天不足但是最终突破自己人也有很多，像司马迁的宫刑、霍金的渐冻症、邰丽华的先聋哑，约翰纳什的精神分裂症，

《心迹》

他们原本都是背负着命运缺憾的凡人，唯“面对”、“接纳”、“突破”才使得他们不再平凡。

42、十年里，她注视着一张张面孔，灿烂的笑容里或许怀着暗淡的心情，无谓的表情下面也可能藏着痛苦的挣扎，心理咨询师的最高境界，是接纳人性中全然的丑陋、卑劣、偏狭，而不灭失对人的信心。《心迹》是作者花了十年的时间写成的，为这份心血也必须点赞。

43、看过好多心理类的书籍，虽然有案例，但都是很陈旧或者没什么意思的案例，真是有句话说的特别对，没有一本小说比生活更精彩，书中的案例都是真实发生的事情，好多都让我大吃一惊，实在想象不到现实生活中还有这样的事情存在啊~

44、朱佳女士用十年的时间写成此书，呈现非女性的彪悍与理性，最女性的柔韧与感性，声声叩击人性，流血亦流泪，让读者从好奇的窥视转向沉默的思索，转向内观自我，极具现实意义。评论家说朱佳女士“天使魔鬼二位一体”，她说自己“理性感性分裂统一”，我说她十年磨一剑。

45、五花八门的情绪垃圾、各式各样的负面能量倾筐倒篋地直压下来，这是考验咨询师的时刻，面对这一番风狂雨骤、地覆天翻，咨询师非但不能厌倦、不许逃避，还得把这些别人酿就的苦果一股脑儿吃下去，然后消化、整合、勾勒、呈现。这样看来，脱去那件光鲜的外衣，心理咨询师其实是一份充满挑战性和杀伤力的职业，它首先对咨询师的心理承受力提出了高标准。

《心迹》

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