

<<克服心理阻抗>>

图书基本信息

书名：<<克服心理阻抗>>

13位ISBN编号：9787122083128

10位ISBN编号：7122083128

出版时间：2011-1

出版时间：化学工业

作者：(美)艾尔伯特·埃利斯|译者:卢静芬

译者：卢静芬

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：<http://www.tushu007.com>

## <<克服心理阻抗>>

### 前言

这本书是我另一本用“当前动作语言”（present-action language）写成的书。

第一本是我的近作《感觉好些，越来越好，保持更好状态》（Feeling Better, Getting Better, Staying Better, Ellis, 2001a），那本书作为一个实验，结果相当不错。

之所以会用这种方式写作的想法受到几方面的影响。

这种方式首先由威廉·詹姆士（William James）和一些早期的心理学家所使用，继而被罗伯特·赞特尔（Robert Zettle, 1994）在他《接纳和改变》（Acceptance and Change）一书的“在可接受的语言的基础上”（On the Basis of Acceptable Language）一章中使用。

这个方法晚一些也被威廉·格拉赛（William Glasser, 1999）用于《选择疗法》（Choice Therapy）中。

为什么此时及行动式的语言是有效的呢？

通常，在我们的日常谈话中，当我们说“我很焦虑”或“我很沮丧”的时候，并不必然代表负面的意思或我们将永久焦虑或沮丧。

## <<克服心理阻抗>>

### 内容概要

在作个案时，经过五十分钟到一小时的协谈之后，临床上我们常常会发现有些求助者对自己困境及状况虽有所了解，但是谈到改变则不愿意或是坚持不改变，然而却一定要有改变后的生活等的抗拒现象。

作为咨询师、治疗师，常觉得颇为棘手。

这本《克服心理阻抗》是一本专门讨论及讲解案主抗拒时如何处理的书，对从事心理咨询助人工作者是极为实用的工具书，尤其书中鼓励咨询治疗师积极主动地与求助者对谈，并且视求助者是有人性限制的实际状况加以接纳，可以使案主比较愿意面对事实及抉择的责任。

书的编排是先介绍临床上我们常看到求助者所表现出的抗拒现象，且加以归类，使我们了解求助者的抗拒在临床上是何种现象，并以实例说明，让读者可以想象文中介绍的抗拒类别，在临床上参考对照。

接着对每类的抗拒现象详细说明处理的方法及步骤。

同时埃利斯也用他大量临床的经验提醒我们，要避免及注意的事情，十分实用。

如果这是你接触到的第一本理性情绪行为治疗的书籍，我会建议你先看一本介绍理性情绪行为治疗的入门书，有一些概念及名词的认识会对你有些帮助。

至于书中埃利斯引用许多其他学者论点及技术部分，如果你不熟悉，不要被吓到，可以暂时略过，直接看本文，让你的思考浸在作者的架构中，你会有突然了解的收获。

## <<克服心理阻抗>>

### 作者简介

作者：（美国）艾尔伯特·埃利斯（Albert Ellis）译者：卢静芬 合著者：林春 武自珍 艾尔伯特·埃利斯（Albert Ellis），纽约艾尔伯特·埃利斯学院的创始人及校长。

哥伦比亚大学临床心理学博士学位。

曾任匹兹堡州立大学及罗格斯（Rutgers）大学心理学助理教授。

埃利斯博士也曾是圣地亚哥心理学研究专业学校的杰出心理学教授。

他同时担任新泽西州立诊断中心首席心理学家，也是新泽西州机构与事务所的首席心理学家。

他也曾是纽约市教育和退伍军人管理委员会的顾问。

将近六十年中他持续从事心理治疗、婚姻与家庭咨询、性治疗的临床工作。

目前仍在艾尔伯特·埃利斯学院的心理诊所中工作。

卢静芬，成大外文系毕业，曾任职东海大学幸福家庭中心，从事翻译工作，译著包括《携手共创天涯路》、《好关系》、《好家庭》等。

亦曾参与东海大学基督教会关协训练课程教材的翻译工作，现居台中。

## <<克服心理阻抗>>

### 书籍目录

第一章 改进理性—情绪—行为综合疗法用以克服心理阻抗第二章 理情行为治疗暨认知行为治疗法的基本原则第三章 常见的“阻抗”的形式第四章 引起阻抗的核心——非理性信念之驳斥第五章 反驳造成阻抗的非理性信念的其他方法第六章 更多反驳助长阻抗的非理性信念的方法第七章 克服阻抗强调激发情绪、体验式的方法第八章 克服阻抗的活力与能量第九章 效率在帮助阻抗案主上的价值第十章 强调行为技巧上的克服阻抗法第十一章 克服严重人格违常案主的阻抗第十二章 REBT和多元化文化咨询第十三章 如何处理最困难的案主——“你”——的阻抗第十四章 处理阻抗案主之“最佳”技巧的提醒第十五章 如何为不同的案主选择不同的治疗法第十六章 如何将REBT及认知行为治疗法与其他享有盛名的治疗法合并使用附录 如何保持并增进理性行为治疗的疗效参考文献

## <<克服心理阻抗>>

### 章节摘录

换句话说，有条件的“必须”，就是很真实地让你看见，如果没有得到你认为必须得的，会有什么后果——争辩、免职或更少的报酬。

另一方面，无条件的、绝对的“必须”是强烈暗示除非得到你认为必须得的，否则永远得不到你想要的；如果你永远得不到想要的，那就全都完了；没有达到“必须”达到的，你就是不称职、没有价值的人；你将永远无法达到你的需求。

有条件的“必须”想法使你 and 实际生活团体中的好处与坏处保持接触，因此激发你实现愿望的动机。那是真实世界的概括，大半是正确的，对你也有帮助。

但是，无条件的“必须”导致不切实际的过度概括，经常打击你，使你“神志不清”。

因为你的逻辑无法从“我这次得不到好工作，可能是因为我没处理好”，跳到“我会永远找不到好工作”。

也无法合逻辑的从“因为面谈者不认为我能胜任这工作”，跳到“所以我是个没有能力的人，我永远无法找到一个好工作”。

就像Korzybski所说，这种过度概括，是不真实的、不合逻辑的、自我挫败的。

把强烈的渴求变成“必要”，对实现目标非但无助反是阻碍。

在REBT早期，我发现“希望有”这种有弹性的句子中会含有“但是”这个词。

例如，“我很想得到这工作，我会想办法得到，但是我不是必须得到不可，只是没得到的话非常不便”。

“无条件的“必须”陈述没有弹性，也没有“但是”。

例如，“我绝对必须得到正在申请的这个工作。

得不到是没什么理由的，所以，如果我没做必须做的事并得到这工作，那是很糟的事，我是不好的！”

## <<克服心理阻抗>>

### 编辑推荐

《克服心理阻抗:理性-情绪-行为综合疗法》：为了满足已经取证的心理咨询师继续学习和开展业务活动的需要，同时也为已经在从事心理咨询工作的同行和对心理咨询感兴趣的读者提供一些参考资料。由于我国大陆地区心理咨询行业起步较晚，目前还缺乏相应的理论和经验积累，所以我们先期主要引进港台地区或欧美的一些经典的理论书籍，或被公认为对咨询师成长有帮助的经验介绍或实际操作类书籍，编成《心理咨询师继续教育丛书》。

随着我国心理咨询行业水平的提升，我们也会及时组织一些大陆学者的书籍介绍给大家。咨询师朋友需要什么样的书或者推荐什么书也请及时和我们联系，我们尽力满足大家的需要。

<<克服心理阻抗>>

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:<http://www.tushu007.com>