

<<坚实的13步>>

图书基本信息

书名：<<坚实的13步>>

13位ISBN编号：9787505941243

10位ISBN编号：7505941240

出版时间：2005-7

出版时间：中国文联

作者：蒂娜·特西纳

页数：301

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>

## &lt;&lt;坚实的第十三步&gt;&gt;

## 内容概要

自《坚实的第十三步》(The Real 13th step)初版以来的十年中,许多事情都因时而变。在这段时间里,我同许多患者一起研究探讨。

他们都是在“十二步”(twelve-step)康复方案的帮助下新生的。

在那段时间里,发起人给我引见了活动小组的成员,我也将患者介绍给这个活动小组。

这个方案对于沉溺于“瘾”中的患者将继续给予巨大的帮助。

对于“瘾”的研究已有所进展,人们认识到了康复过程中存在的新问题。

现在,专家认为处于第二步、第三步治疗中的患者可以通过改变自己与治疗机构的关系得到进一步的治疗(治疗机构包括AA或其他“十二步”康复治疗组织)。

如今,患者、发起人和专家一致认为:心理疗法是“十二步”康复方案中需要加入的帮助病人得到康复的重要部分,恰恰是“十二步”康复方案和“十二步”传统疗法中所没有涉及的。

不管治疗中病人的情况有什么变化,他们都需要在《坚实的第十三步》的指导下得到彻底康复。

发起人及组织里的成员如今已经认识到心理疗法不仅有助于治疗,而且是治疗的根本手段。

多数治疗中心报道,在联合使用了“十二步”康复方案和心理治疗方案后,治疗取得了前所未有的佳绩。

住院治疗的病人由于医疗保险的局限性,治疗期通常很短,故多数治疗中心建议:病人出院后仍需在“十二步”的看护下继续进行心理治疗。

新的法律规定,那些“非暴力吸毒”的病人应缩短监禁时间,集中精力进行治疗,这同时也要在“十二步”康复方案的看护下辅以心理治疗。

本书内容包括练习方法、信息资料和指导方针,这是病人康复过程中所必需的。

我已经对本书作了修订,使它包含了新的治疗内容,这也是患者在心理治疗过程中所要做的事情。

在接下去的章节中,你可以跟随相关内容的介绍,完成这些治疗步骤。

我尽可能地做到了使本书内容丰富多彩,而且行之有效。

同某些人所理解的恰恰相反,《坚实的第十三步》不是对AA组织或其他一些“十二步”康复治疗组织的批评。

在这里,我要指出人们在判断问题中是怎样对“十二步”康复方案造成误解的,并且如何去纠正这些问题。

继而你会发现“第十三步”(心理治疗)在你的治疗过程中起到了绝对的支持作用,它的激励作用并不在“十二步”康复方案之内。

你可以自己使用这些资料,还可以同帮带伙伴或有相同志向及年龄、身份相仿的其他人或是有资历的治疗专家共同使用。

事实上,本书正式出版发行以来的几年中,我接到许多来信,其中有使用本书为患者治疗的专家,有对组织里的成员使用的组织者,还有将它作为“酒精咨询课程”的课本使用的。

如果你决定接受治疗,你应该考虑到治疗实践要花费很多时间,但同时你也会发现治疗的价值和意想不到的效果。

对于一个顾问而言,没有任何事情比看到一位挣扎在病痛中的病人康复、继而重获新生更高兴的事了。

我与患者同喜同悲,我支持鼓励他们,并且为他们能够重新开始充实、满意的新生活而庆贺。

几年间,患者给我来信说,他们现在能够处理好各种关系,他们自己从来没想过生活还能如此幸福如意。

此书也旨在帮助那些我无法见到的患者,希望他们也能得到同样的治疗效果。

我祝愿好运与你相随,康复之后的生活事事如意,幸福快乐!

<<坚实的13步>>

作者简介

作者：（美国）蒂娜·特西纳

## &lt;&lt;坚实的第十三步&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 走出依赖 第一章 自主：坚实的第十三步 为什么要离开“十二步：组织 治疗过程比康复更重要 超越康复 潜伏在“瘾”内部的问题 彻底痊愈 为“第十三步”作准备 放弃依赖的心理 自主的构成 自主的益处 发展自主个性 自主和依赖的对比 彻底康复 自我安排和摆脱限制 自身的阻力 克服内部抵制 第二章 康复过程中的进退两难之际 “十二步”的作用和危险性 对组织的“瘾” 第二部分 完全康复 第三章 超越康复：从依赖到自主 自主和依赖的孩子 培养自主的技能 自主的三种技巧 三种依赖态度 依赖的“孩提心态” “十二步”康复治疗与孩子的依赖心理 第四章 更进一步的康复：学会如何改变 沟通“孩提思维”的六种神奇工具 神奇工具之一的训练：运用感觉为自己寻找一种静修的方式 神奇工具之二的训练：运用意象产生一种幻想 神奇工具之三的训练：运用自我关爱成为自己的朋友 神奇工具之四的训练：运用自我影像树立自己心目中的勇士形象 神奇工具之五的训练：运用环境建立一个相互支持的关系网络 重复和记忆：产生信念的力量 神奇工具之六的训练：运用重复和记忆为意识播撒新的种子 第五章 彻底康复：面对自我 内部的斗争：内部抵制不利于自主的发展 意识、学习和宽恕 学习如何去学 第三部分 获得自主 第六章 独立自主的思维：生活中的每一天都要权衡各种选择 生命中最重要的抉择 没有依赖的生活 理智抉择六要素 作出抉择的重要性 你对自身变化的阻力 面对外界挑战 挑战康复组织 自主的思想及个性 第七章 自主的爱：创造健康和谐的关系 自主亲密的技能 自主亲密的表现形式 自主亲密的特征 自主关系的典范 麻烦的表征 承诺 真实 摆脱依赖而获得自主 建立并维持自主的亲密 设置界线 同无意识的人维持自主 使堕落的孩子平静下来 放纵之后再次重获沟通的技能 有效的交谈和自主的交流 第八章 自主的生活：承诺和挑战 找到你生活中的目标 对刺激物的需要 你内部的目标 评价自主的生活 自主生活的回报

## &lt;&lt;坚实的第十三步&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘为什么要离开“十二步”组织 无论哪一种康复组织，其治疗的结果都是把患者从一种有破坏性的、难以控制的“瘾”中解脱出来，取而代之的是患者对康复程序“上瘾”，产生对治疗组织的依赖。

这表明你还没有完全康复，因为你还不能自主地面对生活。

由于自身内部意识的缺乏，使你对组织产生了新的困惑和不安。

你希望得到彻底康复，真正自主地掌握自己的生活，这样你才放心。

自主意味着能够对周围的事物自我控制、自我安排。

自主在别人眼里可能有些孤傲，但是它却反映了个人赋予自己的权利，非但不是孤傲，而且还是感情温暖的源泉。

因为只有当自主的人感到自己能够安顿自己的情况下，他才会去爱别人，也才会接受别人的爱。

本书中有一些内容将会教你如何去培养这种基本技能，这是在生活中必须掌握的与他人、与自己建立亲密关系的技巧。

本书为你提供了“十二步”治疗方案之外的康复信息，你将学会如何去把握自己的生活，自己采取相应的措施防止再次回到从前——依赖、上瘾、难以控制。

“十二步”康复方案就像一条止血带，它能控制流血，能救你的命，但是伤口需要愈合，这正是“十二步”做不到的。

如果不继续采取相应的措施使伤口愈合，那你就永远如“十二步”组织所阐述的那样，始终处于康复状态中，而不是痊愈。

你的“瘾”之所以能在“十二步”康复组织中戒掉，是因为“瘾”的转移。

从开始对帮带伙伴的信任，继而进入康复组织对“治疗程序”产生依赖，迷恋定期的聚会活动，这个过程就使“瘾”发生了转移。

“十二步”康复方案的实施过程对患者产生了极大的吸引力，远远超过了原来的“瘾”。

康复组织替你安排时间，用各种组织活动想方设法转移你的注意力，从而使患者戒掉了原来有害的“瘾”，但同时产生对康复组织的依赖，从而也使患者无法彻底康复。

刚进入康复组织时，你可能会离开原来的朋友或同事以及那个没有意义的家庭，因为他们对你的影响极坏。

在AA组织中，你发现了可以结交朋友的新领地，你可能会感到很满意。

但是渐渐地，你发现这些朋友都和你一样，他们也有着由于不正常的情感问题而产生的“瘾”。

当你在康复过程中有了成绩时，你可能有一种胜过对“瘾”的渴望，就是那些与你共同享受乐趣(如听音乐、做运动、画画、谈论政治或读书等)的人们。

但是，如果你认为必须定期参加组织的活动才能保持康复状态，你就没有时间结交组织以外的朋友。

如果你以前的家庭没有正确地引导你，

那么你对如何发现新朋友是非常困惑的，而且组织也可能没有告诉你、鼓励你或是引导你如何去结交外面的朋友。

有着多年的依赖心理和不良的行为，要获得自主、恢复信心，可能像是一个可望而不可即的目标，你自己也会始终担心无法实现这个目标。

之所以对一些行为(如酗酒、暴饮暴食、疯狂购物、不正当性行为、工作狂或其他行为)产生“瘾”，大部分是因心理的脆弱、思想的愚蠢而担心自己无法掌握生活所致。

很可笑的是，你的这种上“瘾”的破坏性行为，最终成了对自己不負責任而使人生失败的有力佐证。

另外一部分类似的患者已经掌握了痊愈的方法，即使遭遇长期失败的挫折也一定能做到。

像下面介绍的卡尔，在接受“十二步”治疗后，继续进行“第十三步”的治疗，他就能彻底痊愈，真正获得自主，也不用依靠任何事物、任何行为或某个自助方案来维持健康了。

<<坚实的第十三步>>

媒体关注与评论

书评“以评论家的观点看，《坚实的第十三步》应该是每一个有心理疾患的读者或是要求自主权利的人必读的书，也是那些缺乏自信、害怕面对现实的人必读的书。

”——理查德·富德 评论家 “这是一本相当不错的、有着重要作用的书。

对于处在恢复阶段而仍潜伏着依赖倾向的患者来说，它能给予有效的校正作用。

它清楚地指出通向下一步的方法：独立地培养以及个人自主。

——纳斯尼尔·布兰登 哲学博士、心理学家 “这也是那些参与自助事业的人必备的手册。

”——《出版家周刊》

<<坚实的13步>>

编辑推荐

这是一本最优秀的心理自助手册，它推翻了传统理论，教给读者如何培养真正独立的三种基本技能：冒险、解决问题、面对失败。同时针对如何在生活中应用这些技能而提出了实践性的忠告：在处理关系、对待工作、作出决定中如何对待接踵而来的依赖、逃避等，从而获得自信、自主、自立的人生。

<<坚实的13步>>

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>