

<<让心起舞>>

图书基本信息

书名：<<让心起舞>>

13位ISBN编号：9787508438665

10位ISBN编号：7508438663

出版时间：2006-8

出版时间：中国水利水电出版社

作者：刘明

页数：262

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>

<<让心起舞>>

内容概要

本书是一本心理咨询师入门的专业指导手册——贯穿于整个心理咨询解析过程中的思考内容，使初入行的心理咨询师可以按图索骥，迅速成长为一名优秀的心理咨询师。

本书也是一本心理自助类的科普读物——通过深入浅出的语言对普通人心理活动的特点加以剖析，增加了广大心理学爱好者对心理咨询工作的性质，特点及内容的了解，使其真正领悟心理咨询助人自助的涵义。

本书还是一本心理自助手册——帮助遭遇“情绪感冒”或心理困惑的朋友解开心结，重获快乐与健康！

<<让心起舞>>

作者简介

刘明 著名心理专家，我国首批国家级心理咨询师，中国心理学会会员，中国心理卫生协会会员，北京心理卫生协会理事，“东明心理模型”创始人，首倡“情绪与行为管理”概念。

现在任职于北京东明时光国际咨询中心主任、首席情绪与行为管理顾问、家庭心理顾问、企业决策顾问、EAP培训师。

曾接受过中央电视台、中央人民广播电台、北京交通台等杂志媒体数百次的采访。

<<让心起舞>>

书籍目录

推荐序一推荐序二推荐序三推荐序四自序准备篇一、从预约开始二、第一印象三、录音提示四、时间约定五、轻松聊天六、姿态与神情七、声音控制八、探讨动机九、主题线索十、澄清问题十一、寻找原因十二、耐心倾听十三、小心求证十四、整理资料十五、初步印象十六、诊断评估十七、即时干预十八、制定方案十九、讨论目标二十、指导原则二十一、分析与解释二十二、根本方法干预篇二十三、寻找黄金二十四、拓展认识二十五、主观赋义二十六、自由意志二十七、自卑心理二十八、凹凸透镜二十九、人生皆苦三十、绝对与相对三十一、自我价值三十二、我慢贡高三十三、需要之根三十四、当头棒喝三十五、理想现实三十六、自我成长三十七、解放天性三十八、自我负责三十九、宽以待人四十、“我”未必对四十一、回归事实四十二、沟通无限四十三、有我无我四十四、他人中心四十五、罚人自惩四十六、人际镜像四十七、自觉觉他总结篇四十八、结束阶段四十九、三句箴言附录一在咨询实践中创建一个心理模型的哲学思考附录二 我的父亲

<<让心起舞>>

章节摘录

有人会说，心理咨询技术中不是有一种技术叫自我开放吗？

是的，的确有这样一种技术。

但是，自我开放的技术，不是随便就可以用的，而且也不能过多地使用。

在什么情况下，可以使用这样一种技术呢？

就是当一个咨询师已经有了很强的自我觉察能力，能很好、很深入地觉察自己的时候。

当他使用自我开放技术时，他不会有一丝丝欣喜在其中。

而且，当咨询师准备使用自我开放技术的时候，会做一番自我觉察，看看如果不做自我开放，是不是会有一种很难受或者有忍不住的感觉。

如果没有，那是可以使用自我开放技术的；如果有，那就应该放弃，否则，自我开放就成为一种自我曝露、自我表现或自我治疗的手段。

当咨询师还不能很好地觉察自己情绪的时候，还是少用为妙。

还有人会说，如果咨询关系中有这样一种不平等性，那又怎么会说咨询关系是一种平等的关系，又怎么体现出咨询师对来访者的尊重呢？

我个人认为，咨询关系从根本上讲不可能是一种平等的关系。

同时，也正因为是一种不平等的关系，才有可能产生尊重。

我们先讨论一下什么是尊重。

当我们平时说要尊重别人（尤其是泛指）的时候，尊重常常是一种文明用语。

当我们在表示对别人尊重的时候，并没有多少尊重的意思在其中。

其实，换个角度来看，就会发现，当我们谈到尊重或者被要求尊重别人的时候，在潜意识里，或者在言行里，自己多多少少是有一些优越感的。

如果没有优越感，本身已经是与别人平等的或者不如别人，根本就谈不到尊重不尊重的问题。

只有无形中或无意中把自己放得高高的，别人才会提醒我们要尊重别人。

实际上，尊重也只能发生在不平等的关系中。

一个乞丐对我们表示尊重，我们会感觉被尊重吗？

也就是说，一个在地位或能力等方面不如我们的人，对我们表示尊重，对我们来说并无太多被尊重的意义。

或者可以换个词来说会更准确，在下的人对在上的人表示尊重，不是尊重，那是尊敬。

反过来，我们的领导、我们很佩服的人、我们很看重的人，或者说，我们觉得在自己上面的人，对我们表示出很看重、很重视、很依托，我们就会感到倍受尊重。

尊重只能来自于上对下的关注和重视。

我们前面曾经讨论了咨询师和来访者的质量问题。

一个职业性的心理咨询，要求咨询师的心理质量比来访者大。

由于质量不同，咨询师和来访者也是不可能平等的。

但是，咨询师是可以给予来访者尊重的。

也正是两者之间的不平等关系，咨询师的尊重对来访者才是有意义的，才成为一种有效的手段。

第二个问题，是咨询师的“情感卷入”问题。

<<让心起舞>>

媒体关注与评论

通过对完整案例的深入解析，作者不仅清晰地展现了心理咨询工作的操作流程，更增加了人们对心理咨询工作的性质、内容及其方式的理解。

本书对即将从事或已从事心理咨询工作的咨询师具有相当大的借鉴价值。

--中国心理学会常务理事、国际心理科学联合会（IUPsys）前任副主席 张厚粲用哲学思想构建临床心理咨询理论体系全新的心理模型是一种开拓性的工作。

它体现了作者对西方临床心理学及其进展进行整合的成果，堪称中国心理咨询师的独创之举。

--美国著名心理学家 朱利安·泰普林（Julian Taplin）将自己在咨询过程中的沟通、判断及成败具体而如实地呈现出来，将自己对自我成长的领悟与读者分享，这不仅需要作者有极大的勇气，更体现了其无私的奉献精神。

正是这种真实与坦诚，才能让读者深刻理解心理咨询在中国社会实践中的种种要领，真正领悟心理咨询助人与自助的涵义。

--香港著名心理学家、哈佛大学心理学博士 岳晓东本书兼顾系统理论与实操细节，以全程咨询个案为脉络，夹叙夹议地展示了心理咨询师的每一步思考和举措。

作者自如地运用心理学、哲学、医学等领域的研究成果，由此可见其专业功底、诚挚态度和科学精神。

--北京心理卫生协会秘书长 张淑芳 本书虽是一本心理咨询师入门的专业指导手册，但也值得企业英才们花时间阅读。

心理咨询师以获得真实沟通为成就，对症方能下药，这对企业英才也一样一真实创造价值。

好的管理者都应该是优秀的心理咨询师！

--《英才》杂志社社长 宋立新 这是一本很“友好”的书：虽具有很强的专业性与科学性，却没有丝毫“八股气”；文字清新流畅，建议深入浅出；不仅为心理咨询界的同行提供了可借鉴的一线经验，也为爱好心理学的朋友打开了一扇了解心理咨询工作的窗口。

--解放军总医院硕士生导师 左月燃作者如实展现自己内心真实感受与想法的勇气对我触动颇深。

作为心理咨询师证书班的导师，常无奈于学员无法获得来自一线宝贵资料。

值得所有初入心理咨询业的咨询者庆幸的是，本书填补了这一空白。

--四川省社会科学院家庭教育部主任、中美合作教育（TSP）中方首席专家 张祥荣

<<让心起舞>>

编辑推荐

无论你是即将走上心理咨询岗位的咨询师，是对心理咨询感兴趣的心理学爱好者，还是正受情绪问题困扰的普通读者，《让心起舞：一个心理咨询师的实战案例笔记》都不容错过。

作者以一个完整的咨询案例为脉络，以夹叙夹议的方式深入解析，真实地展示了心理咨询师的每一步思考，举措及心理咨询工作的操作流程。

书中的东明心理模型，是作者长期心理咨询临床工作的结晶。

它从哲学高度阐释了心理问题的性质和心理活动的结构，堪称中国心理咨询师的独创成果。

《让心起舞：一个心理咨询师的实战案例笔记》是一本心理咨询师入门的专业指导手册——贯穿于整个心理咨询解析过程中的思考内容，使初入行的心理咨询师可以按图索骥，迅速成长为一名优秀的心理咨询师。

《让心起舞：一个心理咨询师的实战案例笔记》也是一本心理自助类的科普读物——通过深入浅出的语言对普通人心理活动的特点加以剖析，增加了广大心理学爱好者对心理咨询工作的性质，特点及内容的了解，使其真正领悟心理咨询助人自助的涵义。

《让心起舞：一个心理咨询师的实战案例笔记》还是一本心理自助手册——帮助遭遇“情绪感冒”或心理困惑的朋友解开心结，重获快乐与健康！

<<让心起舞>>

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>