

<<通向幸福的心灵地图>>

图书基本信息

书名：<<通向幸福的心灵地图>>

13位ISBN编号：9787501969227

10位ISBN编号：7501969221

出版时间：2009-4

出版时间：中国轻工业出版社

作者：《时尚健康》杂志社 编

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>

## <<通向幸福的心灵地图>>

### 内容概要

认识自己的心灵地图非常重要，以前，你或许根本没想到自己一直用主观的思考而忽略客观的存在。

无论你追求感情的丰富还是事业的进步，你都有必要反观自己的心灵地图，探寻通向成功的路。这不是一本心理学的专门著述，这是一本让你抛开人生诸多枷锁，塑造完美个性，造就成熟人格，以良好的心态笑对人生的书。

<<通向幸福的心灵地图>>

书籍目录

心理与生活杨凤池 白话版心理咨询李子勋 帮你建构一个不同的故事情绪管理工作坊 管理情绪，放飞你的心情方新 开放式心理学，开放式人生薛冰、朱玛、谷兰 三位美女心理师的心灵药箱黄维仁 对症经典情困的十个怎么办沙哈尔 哈佛心理学教授的幸福通行证幸福工作坊 通往幸福的阶梯自我之旅赵梅 爱与创伤，我的两种心灵力量罗南，欧嘉瑞 TA分析——让你重新成为公主、王朱建军 意象对话疗法——Made in China和谐家庭玛莉亚 走入家庭的医治之旅约翰·贝曼 分享家庭治疗大师的人生智慧赖杞丰 学习亲密——一个家庭治疗师的成长之旅家庭治疗工作坊 一起回家唐登华 不仅爱玩，还要玩出门道亲密关系工作坊 不再以爱的名义互相伤害艺术表达表达性心理治疗表达也是一种治疗龚铎 易术——中医邂逅心理剧莫尔·戈德堡 为自己导演精彩人生的女人高天 音乐治疗，美能疗伤卡里娜 身体比大脑更有智慧黄晋亮 给孩子一个安全的空间另类技术格兰·亚历山大 催眠，释放心灵的潜能李中莹 心病也有速效药吗？金韵蓉 做身心安顿的幸福女人业内风景心灵绿洲 镜头对准实力派心理专家老友聚会心理高峰论坛 直击第一心理现场

## &lt;&lt;通向幸福的心灵地图&gt;&gt;

## 章节摘录

心理与生活 杨凤池 白话版心理咨询 听说要采访，还要拍片子，杨老师最初相当的抵触：“我不像李子勋，我这人本来就土，人家说我是车间主任穿西装。”让人听了这一个乐。

为了配合他的“土”，一月份，北京最冷的季节，拉他到老城墙根儿拍片子，还不能穿外套！杨老师拿出共产党员大无畏的、豁出去了的精神，一边自嘲着，一边听从摄影师指挥。他就是这样，他的专业水准和人格让人钦佩尊敬，但他的人好像就是你从小抬头不见低头见的那个朴实的车间主任一样，没有刻意的“平易近人”，就是让人感觉舒服。

并不玄妙的心理咨询 《心理访谈》成就了杨凤池的知名度，也为他引来了不少千里迢迢慕名而来的来访者。

那种把专家当成能点石成金的魔法师的厚望期待，让他很无奈。所以，他很希望破除掉大家心目中给心理咨询蒙上的神奇色彩。

《心理访谈》的台前和幕后 相当一些心理咨询业内人士对《心理访谈》这个节目有点又爱又恨的矛盾心情。

一方面，它增加了大家对心理咨询的了解，但另一方面，电视上呈现的大专家手起刀落问题搞定的情景，其实也增加了误解。

所以，我们首先请杨凤池说说《心理访谈》。

《心理访谈》不等同于心理咨询 看过央视《心理访谈》节目的观众可能都觉得我们这些心理专家很“神”，寥寥几句就能化解别人心中的苦闷。

其实，这是误解。

一期节目制作，实际有70~80分钟的内容是咨询用的时间，要播出，要再把它剪辑成20分钟左右的节目，并不完整，相当多的期待、思考和点拨都被去掉了，所以会有观众觉得“太神了！”

《心理访谈》首先是个电视节目。

既然是节目，肯定要求要好看。

在正规的心理咨询过程中，来访者可能会沉默，这种沉默对咨询是有意义的，但在片子里肯定会剪掉。

在咨询中，咨询师很少给建议，而《心理访谈》中，专家却必须给予大量的建议。

所以，我要强调的是《心理访谈》并不符合正规心理咨询的过程。

尽管是节目，但我以及其他的专家，还是尽最大的可能来遵循心理咨询的原则，在这个很短的时间内尽最大可能来帮助来访者。

如果说它是咨询，那它也是一种“短程焦点取向”的咨询。

比如，来访者可能有一堆的问题，那么我就先帮他捋出个头绪，比如说他有5个问题，那只能挑一个他最愿意解决、也有可能在这一个小时多的时间里能搞定的问题来做。

所以《心理访谈》先是一个电视节目，然后才是心理咨询，并不是要彻底帮助这个人，而是通过帮他解决一个具体问题，引导他能把这次的成功经验应用于其他的问题上。

如果要有根本改变，还是需要找专业人士继续咨询的。

与杨凤池对话 “在曼哈顿，每个人都有自己的心理咨询师，连心理咨询师都有自己的心理咨询师。”

这是《性与城市》中的一段台词，这是发达国家。

但对于我们来说，去见心理咨询师还是一件新鲜的事，也没有经验。

作为一个来访者，怎样才能更好地得到心理咨询的好处呢？

问：我们什么时候需要向心理咨询师求助呢？

答：其实从广义上说，没有谁不需要心理咨询师的。

我们一般在三种情况下应该向心理咨询师求助。

第一种是有心理困扰、出现心理危机时求助；第二种是在面临人生重要决定时，比如在选择爱人、选择工作时，因为心理学认为每个人都有自己的盲点，这时就需要另一个受过专业训练的人来

## <<通向幸福的心灵地图>>

帮助你更清楚地认识自己；第三种是在有烦恼，而且这种烦恼不断地出现，自己无法排解时；或者是更深层次意义上的，比如你老是在同样一类问题上深陷泥潭，那就应该求助。

问：我应该期待和咨询师形成一种什么样的关系呢？

答：心理咨询就是靠关系起作用。

关系是如何起作用呢？

就是咨询师作为一个活生生的真人，和来访者，在咨询室这样一个有限的空间和有限的时间内，建立一种相当真实的、富含情感的、还具有帮助功能的关系。

心理咨询师和来访者之间的关系是很特殊的。

这种关系既是人与人之间最亲密的关系，在某种程度上，还是非常疏远的关系。

它的疏远体现在，其中的一方（咨询师）完全超脱了一般人际关系的是非、利害、好恶。

所以，来访者和咨询师之间是一种人与人之间最真实的关系，但同时它又不同于你以前拥有过的任何关系，它是一种职业的、专业的关系。

所以为了保证这种关系的纯正性，出了咨询室，你和咨询师之间就应当没有任何关系，也不要寻求和咨询师有任何私下的关系，包括请客、送礼等。

问：咨询一般需要的时间和次数是怎样的？

答：正规的心理咨询一般一次需要50分钟左右的时间。

需要的次数则和问题相关。

一般来说，一个短程咨询50~60分钟就可以解决了。

比如我这里有时会来一些素质也比较高的来访者，他可能就是有一点没有“通”。

那么一般咨询一次，他就可以领悟了。

如果有些人想追求自身进一步成长，一般3~5次即可。

如果深层的问题，那么短程咨询就不行了，起码得通过20~30次的咨询才能解决。

问：如何选择适合自己的咨询师？

答：从来访者的角度来说，当你需要求助时，最好选择声誉好的专业机构。

有些心理机构和咨询师是不合格的，虽然他们也有国家的证书，也会满腔热情地帮助你，但是从专业角度看，这种“满腔热情”其实是新手常见的错误，我自己也经历过这个阶段。

所以在就诊前，最好是通过第三方多方打听。

最好是通过已经接受过这个咨询师帮助的来访者来了解。

另外，求助并不意味着你就有精神疾病，也不要把医生当作神，成功地解决问题不仅需要咨询师的专业技术，也需要来访者的自我努力，积极配合咨询，自我矫正。

问：如何更好地利用咨询时间？

答：从理论上讲，对于来访者来说，你敲开了咨询师的门，你就没有什么必须要做的事了。

但是考虑到咨询师可能并不是特别成熟，而且对于来访者来说，来做一次咨询的成本也比较高，所以来访者如果更有经验一些，效果会更好。

很多来访者可能都会一直倾诉他们的问题，50分钟的时间，他可能倾诉问题就说了45分钟。

有经验的咨询师是不会让来访者滔滔不绝的，比如我可能会巧妙地打断他。

但如果你的咨询师不知如何打断你，他就只有5分钟时间来帮助你。

对来访者来说，最好把自己的问题分三块呈现：首先，就是困惑、问题是什么，这也是一般人都会倾诉的那一部分。

第二，就是这种情况持续了多长时间？

在这种状况出现之前，有没有什么特别的事件发生？

或者出现了什么状况？

第三，就是你的家庭背景是怎样的，这样咨询师可以了解到你的成长经历和思维定势。

如果你能够比较好地呈现自己问题的这三个方面，那么对于一个称职的咨询师来说，就能够比较快速地进入和你的深层沟通当中。

没有光环的心理咨询师 在联系采访时，杨凤池说，他愿意让大家了解心理咨询师的现实生活状态，就是作为一个咨询师是如何生活和工作的。

## <<通向幸福的心灵地图>>

至于他更多的个人经历，还是留到以后退休了再写书吧！

咨询室的门内和门外 所以，我们就着重问他如何应对这个职业必须每天面对的情绪和情感的压力的？

作为一个有血有肉的人，他是如何感受咨询的过程，又是如何能够不让工作影响到自己的生活呢？

把问题留在咨询室 作为好的心理咨询师，必须要有足够大的心理承受强度。

每次帮人咨询时，我都觉得来访者像在发信号，而我自己就像个雷达，是个接收器。

从他进门开始，不用讲话，我就能感受到他发射的能量。

作为心理咨询师不仅是你的头脑来思考，更重要的是用身体来感受，来访者在哪里你就要到哪里。

咨询时，对他的问题要照单全收，有的时候会感觉好像五脏六腑都被扭转到一块，非常痛苦，做完咨询会觉得疲惫不堪。

另一方面，作为咨询师，“收”的快，“放”的也要快。

我会保证把生活和咨询分开。

比如，我有自己的办公室，但我从不在这里做咨询。

我的咨询室平常都是锁着的，不允许一般人进去，进去的只能是我的来访者。

在咨询室里我会接收所有问题，出了咨询室的门我就会把这些问题完全清除。

“第三只眼”的睁与闭 受过心理咨询专业训练的人，好像拥有“第三只眼”，可以说，咨询中的训练，就是要训练这“第三只眼”是否敏锐。

但是在生活中，和一个专业人士相处是不是一件很可怕的事情？

他会不会把你分析个底儿掉？

很多人在和学心理学的人相处时，都有这种疑惑。

且听杨凤池如何说。

和朋友家人相处，闭上“第三只眼” 以前有人问我，你跟朋友或家人在一起时，会用心理学的专业眼光去分析吗？

我当时回答：“那我不累死了。

”其实还是那个原则，就是工作和生活要分开。

不是职业关系，我从来不用心理技术。

像和我教研室的同事在一起，我从来不从技术方面来分析他，而是以率真的自己来和他相处。

在家庭中也是这样，我和家人相处，也是一个真实的杨凤池。

## <<通向幸福的心灵地图>>

### 媒体关注与评论

“自己的事情自己做”。

现在很多人的心理问题，其实都是源于没有遵循这句教导。

——杨凤池（首都医科大学教授，央视“心理访谈”心理专家） 无论坏情绪还是好情绪，对我们来讲都是真实的，关键在于能否说出自己的情绪，并用不同的方式去面对它们。

——李子勋（中日友好医院心理医生，央视“心理访谈”心理专家） 如果我们懂得处理差异与冲突，那么，冲突就能让我们双方的亲密关系更上一层楼。

——黄维仁（美国西北大学医学院临床心理学家，婚恋辅导专家） 幸福不是拼命爬到山顶，也不是在山下瞎转悠，幸福是向山顶攀登的过程中的种种经历和感受，以及到达山顶时的成就与喜悦。

——泰勒·本-沙哈尔（哈佛大学心理学教授，“积极心理学”的倡导者） 我们无法改变过去的事，但能改变那些事产生的影响。

为自己做选择，放下不再适合的东西，转变不再有用的东西，接纳无法改变的事情，改变就会自然发生。

——玛利亚·葛莫利（萨提亚治疗模式的领导者之一，国际级家庭治疗大师）

<<通向幸福的心灵地图>>

编辑推荐

《通向幸福的心灵地图》——当代心理学专家的专访及工作坊实录！

一个个也许你都没有听说过的心理工作坊，掀开神秘的面纱，宛如现场体验！

一段段不为人知的，著名心理咨询师们的心理历程，为你娓娓道来，无数人正在寻找的，通向幸福的心灵地图，在你眼前徐徐开启……



<<通向幸福的心灵地图>>

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>