

<<沟通分析的理论实务>>

图书基本信息

书名：<<沟通分析的理论实务>>

13位ISBN编号：9787501990245

10位ISBN编号：7501990247

出版时间：2013-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：哈里斯

页数：221

字数：140000

译者：林丹华,周司丽

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>

<<沟通分析的理论实务>>

内容概要

沟通分析（TA）是一种人格理论，它也是促使人格改变和成长的方法。

《沟通分析的理论实务：改善我们的人际关系》是使TA在20世纪60年代得以流行的两本著作之一。它向我们展示了“父母”、“儿童”和“成人”三种自我状态如何改进我们与周围的人的关系，通过使用我沟通分析（TA）是一种人格理论，它也是促使人格改变和成长的方法。

本书是使TA在20世纪60年代得以流行的两本著作之一。

它向我们展示了“父母”、“儿童”和“成人”三种自我状态如何改进我们与周围的人的关系，通过使用我们全部自我状态与他人互动以达到“我好—你好”！

本书不仅是TA的经典之作，也是世界上最有影响力的心理书籍之一！

们全部自我状态与他人互动以达到“我好—你好”！

《沟通分析的理论实务：改善我们的人际关系》不仅是TA的经典之作，也是世界上最有影响力的心理书籍之一！

<<沟通分析的理论实务>>

作者简介

Thomas A. Harris, 毕业于美国天普大学 (Temple University) 医学院, 是一位在海军中工作的精神科医生。在他完成第一次海上任务——珍珠港之战后, 他成为海军精神医学部主席。1956年, 他在萨克拉门多市开设私人门诊, 成立沟通分析研究院, 并成为国际沟通分析协会主席。哈里斯博士师从沟通分析理论的缔造者埃瑞克·伯恩博士, 并在伯恩的理论观点之上写出了本书。

<<沟通分析的理论实务>>

书籍目录

第一章 弗洛伊德、潘菲尔德和伯恩

脑外科医生的探索

一个基本的科学单元：沟通

第二章 “父母”，“成人”和“儿童”

“父母”

“儿童”

“成人”

第三章 四种心理地位

我不好——你好

我不好——你不好

我好——你不好

我好——你好

第四章 我们能改变

解放了的“成人”

什么促使人们改变

人是否具有自由意志

第五章 沟通分析过程

“父母”对“儿童”的沟通

“儿童”对“成人”的沟通

“成人”对“父母”的沟通

非互补或交错式沟通

如何保持“成人”

第六章 我们之间有何不同

污染

排斥

不会玩的人

缺乏道德感的人

失效的“成人”

总是很沉闷乏味的人，

“父母”-“成人”-“儿童”内容的差异

第七章 我们如何使用时间

第八章 “父母”-“成人”-“儿童”模式和婚姻目标的建立

第九章 “父母”-“成人”-“儿童”模式和儿童

从何处开始

学龄儿童

青春前期少年的治疗

.....

第十章 “父母”-“成人”-“儿童”模式和青少年

第十一章 何时需要治疗

第十二章 “父母”-“成人”-“儿童”模式和道德价值观

参考文献

<<沟通分析的理论实务>>

章节摘录

版权页：插图：但是，在巨大的压力之下，“成人”会被削弱，被不恰当的情绪占据上风。

“父母”、“成人”和“儿童”之间的界线很脆弱，有时彼此的界线模糊不清，容易受到外来信号的影响，使我们再度体验童年时经历的无助和依赖。

有时，铺天盖地的“坏消息”向“成人”涌来，使“成人”在人际交往中变得无力招架，只好充当旁观者。

此时，人们可能会说：“我知道我做的是不对的，但我无法克制自己。

”不现实、非理性和非“成人”的反应通常见于创伤性神经官能症病人的身上。

危险或“坏消息”在同一时间内击倒了“父母”、“儿童”和“成人”。

“儿童”在此时的反应如同小时候，会产生“不好”的感觉，并随之出现种种退行现象，此时个体觉得自己又成为弱小、无助和依赖的儿童。

退行现象最本质的特点之一在于思维的阻塞，在实行锁门制度的精神病院，处处可见这种退行现象。

当病人被关进病房后，他马上表现出明显的退行，这正是我反对运用“父母照顾孩子”模式治疗病人的原因，这种迎合个体心中无助的“儿童”的做法，会延误“成人”功能的恢复和重建过程。

理想的医院应该是舒适的汽车旅馆，不但有“儿童”游乐区，周围还有诊所大楼，负责设计各种活动以促进“成人”的自立。

护士不穿白大褂，也不以父母的态度对待病人。

相反，护士身着便服，利用她们的技术和所接受的训练，帮助病人学会辨认他们的“父母”、“儿童”和“成人”。

在我们的治疗小组中，每当某个成员过于情绪化时，我们会用通俗又动听的话对他说：“为什么你不处于你的‘成人’中？”

”或者问他：“最初的相互关系是什么？”

”这些问题可以呼唤出他的“成人”来分析引起目前忧虑的原因，并比较当前情况与最初情况，即儿时所体验的忧虑间是否存在相似之处。

因此，“成人”的工作包括检查旧信息、判断它们是否有效，然后重新存档，以备日后之用。

如果这项工作进展顺利，过去被传授的信息与现实信息间不存在冲突，那么“计算机”就转入从事更为重要的工作——创造。

创造力源自于“儿童”的好奇心，同时还源自于“成人”。

“儿童”提供了“想做”的信息，“成人”提供了“如何做”的信息。

创造力最基本的要求是时间，如果“计算机”疲于应付过去的事情，那么它就没有时间再去开展新的工作。

许多“父母”信息在检查之后变成自动化反应，使“计算机”拥有创造的自由。

在我们的日常生活中，许多决定都是自动化的反应。

例如，一看到单行道上所标志的箭头，我们会自动地约束自己不往相反的方向行驶。

在做出这个决定时，我们的“计算机”并没有对高速公路的设计、交通事故死亡情况和交通路标的绘制方法等大量信息进行加工，如果生活中缺乏父母的教导，每件事都从头决定，那么我们的“计算机”也就无暇进行创造了。

<<沟通分析的理论实务>>

媒体关注与评论

我非常感谢哈里斯博士所做的这份意义非凡的工作。

在本书中，他用深入浅出并且无可辩驳的例子对沟通分析理论做了深刻的诠释，并富有创造性地将这些理论置于道德价值观等更宽广的视野下加以考察。

——埃瑞克·伯恩，《人间游戏》作者 哈里斯抛弃了精神分析晦涩难懂的技术性语言，用浅显易懂和颇具逻辑性的方式向我们展示了自我理解和自我改变的过程。

——《洛杉矶时报》 当一种理论在恰当的时机以恰当的语言表达出来时，这种理论将产生巨大的影响力。

我们发现，这种理论就是沟通分析，恰当的时机就是现在，本书就是传递该理论的最佳声音。

——《生活》杂志 即使对那些没有受过多少教育的人而言，这本书仍然既容易理解又有趣。

专业的治疗师也可以从此书中获益颇多，尤其当他的治疗取向为家庭或团体治疗时。

——《选择》杂志 读者可以自由地遨游在这些充满乐观主义的内容里，尽情地与弗洛伊德、潘菲尔德、伯恩、派克漫谈并讨论，这些大师将使本书成为最畅销的书籍之一。

——《自由》杂志

<<沟通分析的理论与实务>>

编辑推荐

《沟通分析的理论与实务:改善我们的人际关系》是哈里斯在20世纪60年代得以流行的两本著作之一，是《人间游戏》之后的又一力作！

<<沟通分析的理论实务>>

名人推荐

我非常感谢哈里斯博士所做的这份意义非凡的工作。在本书中，他用深入浅出并且无可辩驳的例子对沟通分析理论做了深刻的诠释，并富有创造性地将这些理论置于道德价值观等更宽广的视野下加以考察。

——埃瑞克·伯恩，《人间游戏》作者

<<沟通分析的理论实务>>

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>