

<<改变>>

图书基本信息

书名：<<改变>>

13位ISBN编号：9787504139863

10位ISBN编号：7504139866

出版时间：2007-11-1

出版时间：教育科学出版社

作者：（美）瓦茨拉维克,（美）威克兰德,（美）菲什

页数：155

字数：1390000

译者：夏林清,郑村棋

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>

前言

初读本书是在1983年我在哈佛开始博士课程时，那时它已经出版9年；全书初译完是1996年，2007年它在北京出版。

是怎样的动能让我如此心系本书不愿放弃呢？

如果你把我看成是30年来一路思索“变”的知识与投身于“变”之心理教育实践的工作者，同时也是一个对自己在私人与工作生活中变与不变之生活体验敏感的人，那么这本书对你而言也将会永远是变革知识的学习之钥！

然而，读者购买本书自有其动力与渴望，“变”有可能是自己企图解决某些问题的行动之一，那么如何读书也就反映了自己界定与解决问题方式的某些个人特性。

有人可能一边读一边击掌大呼：这就是问题之所在！

搞不好有人回家真的将床位挪到三面靠墙的方位，以期增加夫妻做爱的机会(第10章实例)；有人则精读“群论”，企图找到一以贯之的分析原则。

<<改变>>

内容概要

在我们的日常生活中，合乎常理及遵从逻辑的思维方式，确实是一种解决之道；但有时中规中矩的做法反而导致失败，而那些看似不合逻辑和非理性的行动，却出乎意料地使问题得以改善。这种矛盾悖论的现象，正是本书所要探讨的主题。

本书三位作者是美国斯坦福大学医学院精神病与行为科学系临床教授，帕洛阿尔托心理研究院精简治疗中心的创始人和研究人员，他们共同发展了当今心理治疗领域深具影响力的精简治疗理论和模式。

本书作者根据自己长期的临床实践经验，深入探讨了人们面对难题时的“变”与“不变”的态度，以及问题是如何形成，为何会持续存在、如何又被突破解决的过程。

他们依据群论和逻辑类型理论，提出了第二序改变的观点，强调解决问题本身，而非对问题的追本溯源。

虽然书中引用的案例来自心理治疗，但其所提出的问题形成和解决的理念却适合人类互动的各种社会情境，甚至是国际关系的范畴。

本书充满辩证的思想精髓，激荡出令人惊喜的真理与创造性，一直是美国大学心理系及其他人文与社会学科师生的重要研读著作。

<<改变>>

作者简介

<<改变>>

书籍目录

译者序

序 / 米尔顿·H.埃里克森

前言

第1编 变与不变

第1章 理论的观点

第2章 实践的观点

第2编 问题的形成

第3章 原地踏步，或者当解决之道变成问题

第4章 可怕的简化

第5章 乌托邦症候群

第6章 悖论

第3编 问题的解决

第7章 第二序改变

第8章 重新框定的艺术

第9章 改变的实践

第10章 实例

第11章 开阔的视野

参考文献

索引及汉语对照

<<改变>>

章节摘录

老师期待他的改变，而他改变的程度如何，是从所谓最自发式的心理活动——梦和自由联想——来判断的。

一个普通患者可以随意停止接受心理分析或是换个心理医师，但是一个受训中的学员却无处可逃。一方面，学员在跟老师沟通时必须完全地自动自发和坦白；而另一方面，他心里明白，如果他的自动自发不是真的，老师将不让他毕业。

因此，处于这一怪异的人际脉络中，单单服从是不对的，但是不服从的话根本就没机会。

这又再一次带领我们回到普遍存在于教育领域的问题，而教育即是使人达到真正改变的一种体制。

我们先前已提过关联性的概念，现在让我们只指出一个普遍存在的与那位母亲的“自动自发一点！”类似的悖论。

这一悖论就隐含在“学校很好玩”（甚至“学校应该很好玩”）这句话里。

家长和教育工作者都怀抱着这一幻想，但是它跟一般学生的实际经验却相去甚远。

不过我们可别低估了这种社会教条的力量，特别是对一个小孩的影响。

人们说这句话时，通常不会多加解释，而这并未使这句话失去说服力，反而强化了它，意指它是自明的、毋须解释的。

因此“如果我不喜欢上学，不只是我出了问题，而且我肯定是个坏蛋或笨蛋，因为其他人显然都觉得学校很好玩，而我却看不出学校有什么好玩。

”另一可能的反应是：“学校不好玩，是因为我受到与其他学生不同的待遇。

”在传统教育系统中，教师是公认的权威，可以决定学生研习的科目。

在现代教育中，大家都尽量使教师的角色民主化，但是这样却产生了与那位儿子不喜欢读书的母亲非常类似的悖论。

一般而言，教育人员对于各种不同学科的价值具有专业知识，这是可以预期的；但是并没有所谓“民主的”方式，让他们要求学生研习这些学科。

如果让学生“民主地”决定要不要学什么，或“民主地”决定要不要上学，结果将是一场混乱。

因此教师所能做的，就是运用巧妙的方法来影响学生的心理导向“正确”的方向，想办法说服学生（最好也说服他自己）这些只是“教学技巧”，而不是经过掩饰的强制手段，因为强制又与大家所珍视的理想——自发性——是完全抵触的。

<<改变>>

编辑推荐

《改变:问题形成和解决的原则》三位作者同为美国帕洛阿尔托心理研究院精简治疗中心(The Brief Therapy center of the Mental Research Institute)研究人员，他们共同发展了当今心理治疗领域深具影响力的精简治疗理论和模式。

精简治疗中心成立于1965年，一直致力于研究人类的沟通、婚姻治疗、家庭治疗以及行为导向的问题解决技巧，寻求如何使治疗更有效率、更有成效。

<<改变>>

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>