

<<由心咨询>>

图书基本信息

书名：<<由心咨询>>

13位ISBN编号：9787509744215

10位ISBN编号：7509744210

出版时间：2013-5

出版时间：米杉 (Michel Claeys)、倪男奇 社会科学文献出版社 (2013-05出版)

作者：米杉

译者：倪男奇

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>

<<由心咨询>>

作者简介

作者：（比利时）米杉（Michel Claeys）译者：倪男奇 米杉（Michel Claeys），比利时心理治疗师，生于1950年。

获得法学和犯罪学硕士学位后（RUG，1975），投身教育和心理咨询事业。

在广泛游历北美和欧洲期间，接受了个人成长、团体工作、心理咨询与治疗的丰富多样的方法培训。

基于超过30年的专业经验，依靠对多种传统治疗方法和更具创新性的人本主义心理学疗法、超个人心理学疗法的广泛接触，米杉发展出一套个人的咨询方法和风格——本性治疗，其有效性得到了业内同仁的一致认同。

2000年底，米杉将事业重心转移到中国，在从事咨询工作的同时，为中国的大学提供讲座及培训。

倪男奇，米杉的夫人及工作伙伴，米杉著作《内在父母与内在小孩的拥抱》《梦的真相》《情商魔法训练营》的译者。

1978年生于安徽，北京师范大学心理学硕士，目前任北京服装学院心理咨询中心主任。

<<由心咨询>>

书籍目录

第一章 扎根本性 — 什么是本性？

二 寻找本性：我是谁？

三 联结本性的工具 四 讨论 五 本章概要 六 个人实操 第二章 安于当下 — 咨询师存在于当下的特质 二 引领来访者回到“此时此地” 三 实操工具 四 讨论 五 本章概要 六 个人实操 第三章 与来访者面对面：匹配、倾听、镜射、赋力 — 匹配 二 积极倾听 三 镜射 四 赋力 五 讨论 六 本章概要 第四章 做出选择：从受害意识到肩负责任 — 理解“责任” 二 教授责任 三 吸引法则 四 咨询对话：责任 五 讨论 六 本章概要 第五章 锚定资源：联结内在父母 — 父母与孩童 二 治愈内在小孩 三 联结内在父母：锚定资源 四 咨询对话：联结内在父母 五 评论 六 讨论 七 本章概要 八 个人实操 第六章 对情绪能量进行工作：会见内在小孩 — 心脑分离 二 敞开面对情绪能量 三 转化情绪能量 四 咨询对话：联结感受 五 讨论 六 本章概要 第七章 对认知模式进行工作 — 思维是能量 二 咨询师的认知系统 三 来访者的认知系统 四 重构认知模式 五 咨询对话：重组认知模式 六 讨论 七 关于思维和认知模式的主要洞见 八 本章概要 九 个人实操 第八章 设定目标 — 设定目标是在寻找解决办法 二 识别需要 三 设定目标：识别选择，做出新选择 四 澄清意愿 五 识别具体步骤 六 咨询对话：设定目标 七 讨论 八 本章概要 九 个人实操 第九章 对梦工作 — 不同类型的梦 二 梦在谈论我们自身 三 怎样开始探索你自己的梦？

四 梦中的基本象征元素 五 在咨询治疗中对梦工作 六 个案研究 七 讨论 八 本章概要 第十章 身体语言：获取身体信号的讯息 — 身体表达的，是意识还未能识别的 二 身体部位的象征意义 三 对我们的身体说话 四 讨论 第十一章 呼吸、放松与观想 — 自我提升的工具之一：有意识的呼吸 二 引领内心工作 三 实操技巧 四 创造性的观想工具 结语 术语表 参考文献 致谢 附 米杉本性心理治疗与释梦心理治疗培训介绍 主题一：本性心理治疗理论与实务系列培训 主题二：释梦心理治疗理论与实务系列培训

<<由心咨询>>

章节摘录

版权页： 答：不要混淆了“敞开”和“识别”。

我们不仅想要“敞开面对”感受，同时想“去除”对感受的认同。

只要你识别出一个情绪或负面能量、怀疑、负面思维……请敞开面对这个感受。

你同时还需要做的是觉察这些为“能量”，一个你与这些感受联结的内在空间，并记住你不是这些感受（或这些想法）。

你必须作出你真正是谁这个选择。

这些感受和想法是你唯一的实在，仅仅是瞬间即逝的体验，还是你可以选择站在其外进行改变和转化的？

不用否定，而是去除认同。

这是选择所在——受伤的内在空间还是有意识的康复存在……这个清楚吗？

如果你不是有意识地选择走出你受伤的空间，如果你甚至没有认识到你能够走出那个空间，你可能就一直身陷其中。

你将会相信它们是真实存在的，并不断进行强化。

请不断练习，你会看到这其实很简单。

问：当一个来访者好像不能够进入一个解决办法时，我的意思是当绝对缺乏真正的意愿时，我们能怎么做？

答：这是一个很好的问题，因为这时有发生，对咨询师而言的确是一个挑战。

这就需要用上你自身的咨询资源、创造性和完全信任。

第一，坚持不懈地提供各种练习提示（观想练习、时间幻游等），引领来访者体验资源状态。

引领来访者回到问题发生之前的状态，平和却持续不停地探索，充分相信他可以打开并进入那个更有力量的内在状态。

第二，如果这样真的不起作用，就富有爱心地将这一切镜射回去：“你选择待在痛苦中，这可以，这是你的选择。

只要你想你就可以一直像这样受苦，你也可以选择停止这一切，这都取决于你。

你可以在几分钟之内转个方向，你也可以继续待在那里很多很多年。

你创造你自己的现实……你究竟想要什么？

……”问：我和我同事之间现在有些麻烦，我们一起建了个公司，但是发现我们的价值观和优先考虑的事情都有不同。

我们曾是朋友，现在只能是同事了。

我们的友谊已经不存在了，她好像也不再在意我了，如何解决这个问题？

答：很好的需要解决的事例。

你的需要是什么？

你如何回应这些需要？

你想要什么？

解决办法在哪里？

……你是从问题的角度在看，在评判，感觉受苦受害，还是从解决办法的角度看——让我们找到一个解决办法！

解决办法在哪里？

……你怎样把自己放在这样一个内在状态，即一切事情进展平稳顺利？

<<由心咨询>>

编辑推荐

《由心咨询:心理治疗中的超个人范式》立足于作者的亲身培训实践，旨在从超个人心理学的视角提供一套连贯、整合了的咨询治疗方法。

超个人意指通达并超越个体人格。

超个人心理治疗认为：我们都拥有无尽的内在资源，可以应对任何我们可能遭遇和面临的挑战，其关键在于要敞开面对这些内在资源，扎根于“内在父母”空间，面对并治疗受伤的“内在小孩”。

<<由心咨询>>

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>