

<<简快身心积极疗法（上）>>

图书基本信息

书名：<<简快身心积极疗法（上）>>

13位ISBN编号：9787510042317

10位ISBN编号：7510042313

出版时间：2012-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：李中莹

页数：231

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>

<<简快身心积极疗法（上）>>

前言

承蒙李中莹先生抬爱，要我在他的新作《简快身心积极疗法》出版前写几句话。

原本已欣然同意，然认真拜读李先生的大作之后，却迟迟不敢动笔。

以我之德才，何以能承担如此之重托，纵然有胆，也难逃班门弄斧之嫌。

经李先生及友人多次催促，斗胆写几句读后感言。

李先生的新作《简快身心积极疗法》是李先生在博采众家之长基础上，对其特有的咨询理论的又一次创新，是其理论的完善与提高，是其咨询实践的创新与发展。

李先生把深奥的心理学理论用通俗易懂的语言娓娓道来，使生涩的专业书籍读起来兴趣盎然。

拜读李先生的大作，颇有感受，先生已是花甲之年，然其博学、巧研、实干的治学精神实为学者的楷模。

读先生的书，顿开茅塞。

先生的书，值得认真专读，值得仔细专学，值得下工夫钻研。

学习李先生的《简快身心积极疗法》，实则获得了帮助求助者解决心理问题的一个实用的“工具箱”。

工己利器，焉能不善其事？

郭勇 海军首席专家，国家级心理专家，国家教材编委

<<简快身心积极疗法（上）>>

内容概要

本书博采众家之长与作者自身十多年咨询经验的结晶，为读者带来姻、家庭、自身成长与咨询技巧的多重升华。

本书具有三个特点：一是技术性，二是操作性，三是实用性。

书中列举了一些常见的心理问题与心理障碍，以及运用“简快身心积极疗法”的解决途径。

这是一本很有实用价值的书，书中的一些理念更是心理咨询的重要基石：“改变来访者内心世界对人事物的认识，就会带来认知的不同，所有效果都来自于来访者心理状态的改变”；“下一代要比上一代更有资格、更有力量地把生命传承下去，心理辅导就是要把人的力量找出来”；“要让来访者走的时候比来的时候状态更好，有效果比有道理更重要”；“人生实现‘三赢’：我好、你好、世界好，给来访者更多的选择，而不是拿走他的选择”。

这些理念追求的意义体现在面向社会、面向生活、面向大众、面向自己，实际有效地解决身心健康问题。

<<简快身心积极疗法（上）>>

作者简介

李中莹，美国职业催眠治疗师、NLP培训师，香港专业效能管理学院创始人。自1997年起，李中莹先生在马来西亚、中国香港、中国大陆的多个城市主持NLP使用技巧培训，被称为“华人世界国际级的NLP大师”。

除了NLP相关课程，李中莹先生还设计了“亲子关系”、“婚恋关系”“家族系统”等方面的课程，适合中国人的现实需要，对于变革中的中国读者处理个人生活问题起到了启迪作用。李先生经过个人多年的实践和研发，发展出了独树一帜的“简快身心积极疗法”。

<<简快身心积极疗法（上）>>

书籍目录

第一章 简快身心积极疗法

- 1.前言
- 1.1简快身心积极疗法的研发
- 1.2简快身心积极疗法的构成
- 2.与简快身心积极疗法相关的疗法
- 2.1关于简快疗法
- 2.2关于nlp
- 2.3 nlp疗法与简快疗法的区别
- 3.简快身心积极疗法介绍
- 3.1简快身心积极疗法的效果来源
- 4.简快身心积极疗法的基本信念
- 5.简快身心积极疗法关于辅导的基本概念
- 5.1辅导是什么?
- 5.2辅导的目的
- 5.3辅导的过程

第二章 生命系统与人生

- 1.为生命系统服务
- 2.两个权利
- 3.生命之火——绝对的力量
- 4.唯一的方向：“向前”
- 5.人生三类事
- 6.接受与被接受，尊重与被尊重，爱与被爱
- 7.困扰的来源：不愿面对，不愿接受，不愿放下
- 8.解决的方向：我接受，谢谢你，对不起，我爱你
- 9.人生的总方向：趋源、趋简

第三章 信念系统与理解层次

- 1.与潜意识沟通(身心合一)的训练
- 1.1身心灵的概念
- 1.2意识、潜意识与系统
- 1.3有关意识与潜意识的几个观点
- 1.4与潜意识沟通技巧
- 1.5与潜意识沟通而解决轻微问题
- 1.6察觉本人与身边人事物的关系——察觉力训练
- 2.信念系统
- 2.1什么是信念
- 2.2什么是价值
- 2.3什么是规条
- 2.4信念、价值观和规条之间的关系
- 2.5信念系统对人生的意义
- 3.理解层次
- 3.1理解层次的解释
- 3.2理解层次的应用
- 4.身份与界限
- 4.1身份与角色的关系
- 4.2自我价值

<<简快身心积极疗法（上）>>

5.系统与系统性

5.1关于系统与系统性的概念

5.2系统的特质

第四章 内感官和经验元素

1.内感官类型与识别

1.1外感官与内感官

1.2测知惯用的内感官技巧一：观察眼球转动

1.3测知惯用的内感官技巧二：注意用词类型

1.4测知惯用的内感官技巧三：观察行为模式

1.5内感官知识的实践应用

2.内感官与心理模式的关系

2.1惯用和少用的内感官

2.2三个内感官对心理模式的影响

2.3内感官能力提升方法

2.4观察来访者惯用内感官于辅导工作的提示

3.经验元素

3.1什么是经验元素

3.2三个内感官的经验元素

3.3改变经验元素法

3.4改变内视觉经验元素的变招

第五章 沟通的技巧

1.影响沟通效果的因素

1.1文字、声调、身体语言在沟通中的作用

1.2沟通在意识和潜意识两个层面进行

2.声调、身体语言如何影响沟通效果

2.1声调的力量

2.2身体语言的力量

3.声调与身体语言的配合技巧

3.1声调配合的技巧

3.2身体语言配合

4.语言配合技巧

4.1复述

4.2感性回应

4.3例同

4.4先跟后带

第六章 有关语言的基础技巧

1.治疗师必须做到的基础语言应用

1.1正面词语

1.2只有肯定，绝不否定

1.3凭语言测知对方的信念系统

1.4有效引导来访者及化解抗拒的语言技巧

2.检定语言模式

2.1检定语言模式简介

2.2上堆下切法

3.改变信念的语言技巧

3.1定框法

3.2破框法

<<简快身心积极疗法（上）>>

3.3换框法

3.4五步脱困法

3.5说故事的治疗效果

第七章 正确目标的确定

1.确定正确目标的意义

2.正确目标的成功达成

2.1目标成功达成的五个因素

2.2目标成功达成的三个必须

3.有效目标的七个必须元素

4.目标确定法

5.时间线实践目标法

第八章 简快身心积极疗法的35条前提假设

<<简快身心积极疗法（上）>>

章节摘录

版权页：插图：如此，这个人便能在想起该次经验的同时，没有了那份使他辛苦的情绪。所有这类的负面情绪，都是源自潜意识中的保护机制，使当事人在类似的情况再度出现时，懂得更好地保护自己，因而有更好的人生。

当然，这个机制往往使当事人对某些事物过度敏感，不能过正常的生活，因而人生里所得更少。

每次人生经验，都有其价值和意义，能使当事人成长得更好。

简快身心积极疗法的技巧能够使得这份价值和意义，与事故带来的负面情绪分开：价值和意义可以永远保留，当事人也可以维持足够的保护机制，事情经验也可以再次从记忆中提取，而事故带来的负面情绪则无须保留，可以去掉。

另一方面，现在有很多证据显示，当脑里负责认知判断的神经元网络被启动后，前额叶里负责分析思考、找出不同的选择、处理困境的网络活动就会减弱，甚至停顿。

例如，当一个人坚持认为打骂孩子是对的，便感觉不到孩子对他的反感、疏离，更不会去想有没有其他更好的处理方法。

当然，一些基本和重要的标准例如法律人们必须遵守，但是每天生活中出现的很多事情，我们实在无须坚持对错，而只需要想想怎样配合或者避开会得到更好的效果便可。

例如，一个人在归家的路上遇到前方因失火而道路封闭，他此时有三个选择：决定不回家；坚持在原地抱怨相关人事物的各种不对而不后退；改走另一条路，早点回家吃饭。

答案是明显的，但是很多需要辅导的人就是这样困在烦恼里。

<<简快身心积极疗法（上）>>

媒体关注与评论

最喜欢看李中莹老师讲那些在我们的观念深处一直被严重误导的信念之错。

他是如此诚实，挑破假象的那份直言不讳，甚至让人无从躲藏。

李中莹老师的方式就像他充满现实性的眼光一般，提供了很多实用之道。

——《心理月刊》执行主编王琿简快身心积极疗法的课程，可以算作心理疗法中独树一帜的一个系统。

这是一个从理念到技术上整合了创痛和后现代多种疗法又结合了个人人生经验和感悟的结晶。

——南京晓庄学院陶勍恒教授

<<简快身心积极疗法（上）>>

编辑推荐

《简快身心积极疗法(上)(修订版)》编辑推荐：华人世界的国际级NLP大师，持续畅销八年，风靡大陆香港，中国心理学会推荐、《心理月刊》主编推荐！
简快身心积极疗法，终将超越技巧，上升为一种心态。
——李中莹中国心理学会推荐图书。

<<简快身心积极疗法（上）>>

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>