

<<心理革命>>

图书基本信息

书名：<<心理革命>>

13位ISBN编号：9787511309860

10位ISBN编号：7511309860

出版时间：2011-3

出版时间：刘跃辰 中国华侨出版社 (2011-03出版)

作者：刘跃辰

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>

## <<心理革命>>

### 内容概要

在他人的故事里，解读心理困惑，启迪你的人生。

那些被打湿的心灵，如何在想象的风景里晾干？

刘跃辰编著的《心理革命》收录了12个心理咨询典型个案的详细咨询治疗过程，其中包括认知疗法、NLP程序语言学、完型（格式塔）、意象对话、艾瑞克森式催眠、家庭系统排列等治疗技巧。

## <<心理革命>>

### 作者简介

刘跃辰，1975年12月出生，吉林省四平市人。

现工作于吉林省四平市大东北文化研究学会心理解压工作室。

国家二级心理咨询师。

中国心理学会会员。

吉林省心理学会会员。

多年来一直从事企、事业团体培训、亲子关系培训、青春期教育培训和心理咨询工作的实践与研究。

<<心理革命>>

书籍目录

第一部分：心理咨询技术 / 001朱建军意象对话技术 / 002艾瑞克森式催眠治疗 / 005海灵格家庭系统排列 / 008第二部分：心理咨询实录 / 013青春期男孩儿 / 015一朵盛开的红玫瑰 / 053无法摆脱的声音 / 073走出自己设下的雨季 / 097关系恐惧 / 117陌生的子人格 / 136同时登场的子人格 / 148内心的小女孩 / 161观念强迫 / 178被领养的孩子 / 197抑郁的婆婆 / 214可爱的孩子哪儿去了 / 229后记 / 260参考书目 / 261

## &lt;&lt;心理革命&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：走出自己设下的雨季12月7日上午，写作圈里的朋友给我打电话，说她有个写小说的朋友想找个心理咨询师谈谈，好像有些社交恐惧方面的问题，问我能不能帮忙。

我说可以，她就把我的QQ给了她的朋友。

我正好在网上，她加了我，知道她的网名叫小岛（化名），今年30岁。

小岛在QQ上告诉我，她家是外地的，大学毕业后就来到本地工作，已经5年了，是一家大型企业的高管。

她觉得自己经常不能集中注意力，在接待客户的时候会走神儿，当自己察觉到的时候就已经来不及了，听不到客户前面的谈话内容。

她说这样是对客户的不礼貌，问我有什么办法可以克服。

我说我不会在QQ上做咨询，最好有时间见个面，她说可以，有时间联系我，我把电话号码留给了她。

她又问我她的这种情况是不是社交恐惧症，我说我现在不能给她准确的答复，等见面之后我才能知道。

第一次接触12月17日的上午9点多，我正在工作室的电脑上写东西，小岛的QQ头像闪烁起来，她说今天上午很开心，解决了单位里一件很棘手的事情，我表示了对她的祝贺。

她问我有没有时间，我说有，她说很想庆祝一下，问我能不能和她一起庆祝，我说可以，我可以请她吃饭，毕竟她也是圈里人，虽然不认识，但答应朋友的事情是要做的。

就这样，我们约好了11点在一家饭店碰头。

当我第一眼看到小岛的时候，觉得她是个很有修养的女人，个儿不高，很文静，也很大方，毕竟做了多年的企业高管，虽然有些腼腆，但掩饰得很好。

为了不让局面变得尴尬，我就像老朋友一样和她聊天。

东北12月的风是干冷的，我们约好的饭店主菜是炖小笨鸡，饭店本身就很暖和，再加上炖鸡锅里的热气，气氛很快就融洽了，小岛的话自然也多了起来。

她和我讲述今天上午工作方面的事情，讲得很开心，我也被她的情绪所感染，开始介绍我的工作。

就这样，我们聊了将近一个小时鸡肉才炖好，我们没有喝酒，边吃边继续聊着。

从小岛的言谈举止上看，她不是社交恐惧的问题，这一点，在近一个小时的谈话中早就得到了证实。

因为，社交恐惧症是一种对任何社交或公开场合感到强寂恐惧或忧虑的精神疾病。

患者对于在陌生人面前或可能被别人仔细观察的社交或表演场合，有一种显著且持久的恐惧，害怕自己的行为或紧张的表现会引起羞辱或难堪，而小岛本人根本不具备以上症状。

我说既然我们是朋友的朋友，那么我们也可以成为朋友，我的咨询费是不能要的，如果我能解决她的问题，我希望她能亲手做个礼物送给我，她同意了。

我又向她说明了咨询的一些保密原则等事宜。

接下来她说，每次和别人谈话的时候，她总会不自觉地数对面椅子靠背的竖条条或可以数数的任何东西，总是一、二、三、四、五地来回数数，别人说的什么总也记不全。

这种情况已经很多年了，在大学的时候就这样。

她也问过大学教心理的老师，老师告诉她，如果再走神儿，可以打自己的大腿一下，或掐大腿也可以，她就照做，一开始还很管用，可时间一长就又不灵了，直到现在还是这样。

她来回数数，每次都是重复一、二、三、四、五。

这让我想起了艾瑞克森博士的一个故事，于是我笑着问小岛，你知道自己有几根手指头吗？

小岛很诧异地说，我觉得我心理是有点问题，但智商不低，你怎么会问我这样的问题。

我开玩笑地说，我当然知道你智商不低，如果你智障，企业是不会让你在高管的位置上赖了这么多年的。

小岛也被逗笑了。

我很神秘地告诉她，其实她有11根手指头。

小岛对我的说法根本就不信，但很感兴趣。

## &lt;&lt;心理革命&gt;&gt;

她说，我认为我有十根手指，你不信就数数看。

她把一双手摊在我的面前。

我从左向右开始数她的手指，我指着她左手的小拇指说这是一指着她的无名指说这是二，接着这样数下去，中指是三，食指是四，大拇指是五，然后我指着她的右手大拇指说这是六，右手食指是七，中指是八，无名指是九，小指是十。

数完后，我指着她的右手大拇指问，这是几来着？

她说是六。

我说好，接着我指着她的左手大拇指说这个是七，食指是八，中指是九，无名指是十，小指是十一。

我笑着问她，怎么样，你是不是有11根指头。

小岛想了想，开始大笑起来。

在吃饭的过程中，我们探讨了很多关于心理学方面的问题。

小岛在大学也看过一些这方面的书籍，我每说出一个观点，她都会提出很多问题来反驳我，我只是微笑着和她见招拆招，我知道她是个很较真的人，虽然她提出让我帮忙，却不想让自己处在弱势的位置上。

她大本毕业后又进修了MBA，虽然和我说话一口一个您，一口一个老师，但她的骨子里是不太相信我的本事比她的大学心理老师还厉害的，这一点我看得很清楚。

所以，我对她说我有多厉害，给她讲了几个很棘手的个案，告诉她我是怎么做心理干预的，现在都很正常等等的事情。

我说得很认真，她听得很专注。

接下来我也告诉她，她大学的心理讲师告诉她的做法是只治标不治本的，这回她瞪着眼睛看着我，多少有些相信我了，只是不知道我会用什么方法。

我也没多做解释，只是告诉她要学会放松，在自己的意识里要有对环境和空间的驾驭感，眼睛看人的时候要看对方眼睛后方20公分处的位置，这样既可以集中自己的注意力，又不会让对方尴尬。

心理咨询师把一个自我觉察的方式教给来访者的时候，来访者只要按着你的方法去做，他就会在不自觉中集中自己的注意力，或把注意力移到你教的事情上来，这本身就会使来访者关注当下的体验，拓展心理像素。

在与别人谈话的时候，来访者会先想到你教他的方法，当他想到这个方法的时候，自然就会集中他的注意力，因为他想知道这个方法是否管用；一旦管用，他就会在潜意识里排列出这个新的心理像素点，使他遇到类似情景时调用这个像素点，达到集中注意力的目的。

换句话说，也就是扩展来访者的自我察觉和表达范围，但要注意的是我们所给出的信息要能够具有治疗的效果。

接下来我问了她的家庭及婚姻方面的事情，她都找别的话题岔开了，这让我隐约地感觉到小岛的问题并没有那么简单，但这顿饭应该说吃得很开心。

这是我和小岛的第一次接触。

<<心理革命>>

编辑推荐

《心理革命》：那些被打湿的心灵，如何在想象的风景时晾干,跟随心理咨询师深入心灵，去探索未知的  
神秘地带，揭示心理咨询室里的秘密。

催眠师们潜意识沟通的最直接的桥梁。

在他人的故事里，解读心理困惑，启迪你的人生。

<<心理革命>>

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>