

<<闭上眼睛,看清自己>>

图书基本信息

书名：<<闭上眼睛,看清自己>>

13位ISBN编号：9787560986173

10位ISBN编号：756098617X

出版时间：2013-6

出版时间：华中科技大学出版社

作者：刘跃辰

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>

<<闭上眼睛,看清自己>>

前言

人类的心灵，就像浩瀚的宇宙，它存在于人类无法想象的各个层面，那么它能够被感知到的有多少？即使感知到了，是否能进入到人类的意识里？

意识世界里有认同——对自我的认同，对世界的认同，同时被世界的一些系统认同。

有时候，我们会发现意识里有一些现象很难理解，比如无法掌控的情绪、行为等。

这意味着什么？

意味着我们对自我的内心世界并不了解。

那是否说心灵离我们遥不可及？

其实，也不尽然，我们每个人都存在于它的内涵里。

通过心理咨询或治疗，来访者把自己的一部分内在活动放入一种或几种心理学理论的框架里去工作。

，达到走出心理困境的目的。

心理咨询师在心理学理论的框架下协助来访者，共建一个对于来访者来说，是独一无二的治疗背景。

事实上，心理咨询以及本书介绍的个案治疗，并没有那么神奇，神奇的是我们怎样能同心灵一起工作，而不仅限于对问题或症状本身的治疗。

当与来访者一起去面对和揭穿症状背后的真相时，那么工作的意义将非常伟大。

这不是说每个来访者的问题都可以得到解决，而是每次咨询都会带给来访者一些信息，让来访者感受到。

本书挑选了一些比较成功的个案来 - b大家分享。

本书汇集了一般心理问题：归属模拟症结、焦虑症、强迫症、自闭症、躁郁症、婚姻恐惧症、分离焦虑症、厌食症、恋物癖、疑病症、疯狂购物癖、幽闭症、恐惧症、双重情感障碍、精神分裂症、轻度人格障碍等二十四典型案例，揭示了都市人群中形形色色的生活状态和心灵成长的过程。

本书主要咨询和治疗理论来自海灵格科学，也就是说，我是运用伯特·海灵格（Bert Hellinger）先生的家庭系统排列。

理论来完成大部分个案的。

家排有别于其他的心理咨询技术，它是一种现象学的心理治疗，没有预设，也不抱有目的性，但本书是记录性的咨询过程，所以，我才会把咨询结束后的情况记录下来，以证实工作后的效果。

我发现这些理论在运用得当的时候，会马上或快速地在来访者那里发生作用。

一些看似简单、朴实的话语，却具有震撼心灵的力量，因为这些简单的词汇直指心灵。

也就是说，当心理咨询师与来访者在治疗背景下工作的时候，可以触碰到彼此的内心深处，所以一些心理问题和心理症状，会在接下来的某一刻得到缓解，那就是心灵的成长。

读者在阅读时会感到这些个案记录得过于简单、神奇。

事实上，有很多的咨询细节是用文字描述不出来的，治疗背景和当下的心理状态很难表达得清楚。

还有，在现场中，咨询师与来访者的肢体语言和微表情记录得不够细腻，这是因为我遗忘了那些宝贵的细节或局限于意识范畴，无法具细地表达。

说是宝贵的细节，是因为它们在咨询或治疗中占主导位置，而我们的意识恰恰忽视了它们的重要性。

在这里，我对读者表示深深的歉意。

同时需要阐明的是，我在与来访者在一起的时候，很大程度上不是靠理论与技术，而是凭借我对自身资源的运用和开放的心态所获得的直觉来工作的。

当读者在阅读咨询实录的过程中，对一些现象会很不理解，来访者会在心理咨询师的帮助下，做一些看似不可思议的事情，譬如：跪下、鞠躬等行为，那是在现场治疗的背景下做到的，这里面需要咨患间的共情，以及心理咨询师内在的支持等因素。

海灵格先生的理论是哲学，这是无可厚非的。

心理学也是哲学范畴，就像弗洛伊德的人格观点“本我、自我和超我”一样，也是不能被科学验证的。

但是用这种理论一样可以为大众服务，解释一些心理现象，不是吗？

客观地理解、求实地运用就好。

<<闭上眼睛,看清自己>>

法国的社会心理学家古斯塔夫勒庞说：“一个心理群体所表现出来的最惊人的特点是——无论是谁，只要构成了这个群体，他们的生活方式、职业、性格或者智力不管同与不同，一旦变成一个群体这个事实，都会使他们获得一种集体心理。

这将使他们的感情、思想和行为变得与其独自一人时大为不同。

”

<<闭上眼睛,看清自己>>

内容概要

《闭上眼睛看清自己》编著者刘跃辰。

《闭上眼睛看清自己》向读者揭示一些心理咨询和治疗的真实场景。在本书的各个章节里，划分了一些基本的心理症状，如强迫症、焦虑症、恐惧症、焦躁症等。作者在分析症状产生的原因的同时，提出运用海灵格家排来为患者进行治疗。

<<闭上眼睛,看清自己>>

作者简介

刘跃辰 吉林省梨树县人 国家二级心理咨询师 中国心理学会会员 吉林省作家协会会员 从事团体心理咨询工作十多年, 个案咨询五年。

现主要从事神经衰弱、抑郁症、失眠症、强迫症、焦虑症、恐惧症、疑病症、癔症、轻度人格障碍的个案咨询治疗, 青少年心灵成长培训, 家长培训, 企业员工心理解压, 并主持家庭系统排列工作坊。

现就职于大东北文化研究学会心理解压工作室。

<<闭上眼睛,看清自己>>

书籍目录

第1部分：对心理咨询的洞见 1在假定的框架下工作 2不要用爱或恐惧去隐瞒真相 6心理咨询室的软环境 10家族系统排列的新洞见 12第2部分：个案咨询 15个案实录一虐猫女孩儿【归属模拟症结】 16奶奶和妈妈的愤怒 17从脱俗中回归 23同意命运的安排 29个案实录二律师身旁的锈渍【强迫症】 36第1部分：对心理咨询的洞见 1在假定的框架下工作 2不要用爱或恐惧去隐瞒真相 6心理咨询室的软环境 10家族系统排列的新洞见 12第2部分：个案咨询 15个案实录一虐猫女孩儿【归属模拟症结】 16奶奶和妈妈的愤怒 17从脱俗中回归 23同意命运的安排 29个案实录二律师身旁的锈渍【强迫症】 36在状态里察觉 37同意来访者的罪恶感 46从蛹蜕变成成虫 54个案实录三女主管的哭泣【分离焦虑】 60孩子的情结 61在催眠的状态下经历重生 71个案实录四为什么我还不怀孕【焦虑症】 76焦虑背后的愤怒 77认同带来的无意识行为 81个案实录五我和女儿见鬼了【恐惧症】 86你相信有鬼吗 87利用可利用的资源 91个案实录六欧阳的白领生活【余光强迫症】 100间接投射 101发现更多的信息 109与父母失去联结的孩子 115进一步工作 121个案实录七雨婷的愤怒【焦躁症】 126互相尊重对方以前的配偶 127愤怒背后的真相 133个案实录八我无法面对熟悉的异性【对人恐惧症】 138像鱼儿一样优雅地活着 139丢失的小纸人 146个案实录九我死不起【躁郁症】 151莫名的敌意 152我认同你的命运 155家族中的隐秘事件 158承接来的感觉 161解答 163个案实录十不说话的孩子【突发性自闭症】 168夫妻间的尊重与接纳 169我无法面对父亲 174同意和接纳 177个案实录十一我梦见在一枚蛋壳里【电梯幽闭症】 182咨询中的预设目标 183催眠 188求求你，妈妈 191向命运鞠躬 194个案实录十二填满的爱【疯狂购物症】 197孩子内心那些美好的画面 198我带着爱让您离开 201个案实录十三怎样你才肯嫁给我【恐婚症】 206感知来访者 207简单的治疗动作 213不要替来访者作决定 215个案实录十四焦虑的父亲【焦虑症倾向】 218通病 218个案实录十五艺术总监的黑色手袋【恋物癖】 230勇气 231在催眠状态下交流 235区分爱 238个案实录十六本·拉登不是我指使的【双重情感障碍】 242留意那些不经意间说出的话 243这种情绪是谁的 249个案实录十七我女儿长得很漂亮【精神分裂症】 253谋杀 255坎坷的命运 258心理评估 263与现实生活接轨 267第3部分：团体个案治疗 271个案实录十八我一直在努力学习【焦虑症倾向】 272那些游离在潜意识里的意象 273与孩子相处，其实很简单 275个案实录十九母亲的愤怒【轻度偏执型人格障碍】 277我同意我们以前在一起的那段日子 277个案实录二十我要跟你去【厌食症】 284爸爸，让我来荣耀您的生命 284个案实录二十一我患上了癌症【疑病症】 287妈妈，让我来承担您的病痛 288个案实录二十二儿子的那些情绪【抑郁症倾向】 292在心里，给那些不在的孩子一个位置 293个案实录二十三母女关系【疏离感】 298同样的问题，不同的解决之道 299个案实录二十四单身女人【创伤】 303你自由了 304后记 307

<<闭上眼睛,看清自己>>

章节摘录

我看着小聂的眼睛，感知她此时此刻的感受，发现小聂很平静。

我的好友，也是小聂的大学同学雨涵（化名）就介绍过她的基本情况，用雨涵的话说，小聂是脱俗的，不苟言笑，从他们认识的时候就是这样。

小聂对生活质量要求严苛，正常的人际交往用小聂的话说是俗不可耐或没有品位，所以她没有什么知心的朋友，她看不起所有人，包括大学的教授、老师和身边的同学。

有一次，小聂低血糖在校园里晕倒，雨涵背着她去医务室，虽然两人通过这件事成了相对要好的姐妹，但她骨子里还是看不惯雨涵。

再有，小聂在大学的时候追她的人多，但她没有交过男友，她总觉得别人身上有很多不好的东西。

“你能继续说说其他的事情吗？”

“我问小聂。”

“记不清具体时间了，只记得我在阴暗的灯光下为咪咪洗脸，给它穿上一件前不久做的小衣服，感觉很舒服，很细心地呵护它，就像妈妈在为女儿打扮一样。”

“小聂说这些话的时候，我能看到她脸上的温馨与慈祥。”

“那之后呢？”

“我问。”

“之后，之后我也不知道怎么了，把咪咪放在电动车的车棚上，为了防止它逃跑，我用胶带把它绑在电动车上，那车好像是我从银座超市买来的。”

“小聂的眼睛逐渐瞪大起来，呼吸有些急促，脸上添了一抹红云。”

她继续说：“我的心跳得很厉害，手也有些颤抖，不由自主的抖动仿佛来自内心的一种莫名的力量，我按动遥控按钮，宝马牌子的电动车常，心情烦躁、不安。”

看到咪咪被折磨的那个样子我很伤和那只可怜的咪咪向楼梯口驶去……我能感觉到血液在血管里涨得有些疼，血液像被什么东西烧得沸腾起来，我无法控制，真的，我真的无法控制自己，但内心有种说不出的快感。”

“小聂哭了起来。”

我把面巾纸递给小聂，问她：“咪咪现在怎么样？”

“小聂说：“咪咪的左耳朵和后腿都落下了残疾，现在由青岛的同事照料。”

“顿了一会，“如果不是前几天逛街，莫名其妙地买了一堆针头、铁丝和手术刀，我是不会大老远跑到东北四平来看心理医生的。”

“我问是怎么回事。”

她说：“大前天早晨起床，拉开装化妆品的抽屉，发现里面放着一堆针头、手术刀和细铁丝，我不知道这些东西是哪儿来的。”

一看到这些心里有些异样的感觉，好像很兴奋。”

我拿起细铁丝，正打算找咪咪，电话响了，是昨天一起逛街的同事小莉。”

小莉问我昨天是怎么回事，眼睛呆呆地，还买了一大包针头和手术刀，早晨有些担心，问我。”

我心不在焉地打算敷衍几句挂电话，谁知小莉说就在我家门口，我不得不打开门让她进来的时候，一刹那，我好像明白了些什么，但又说不清楚，我把房间的钥匙递给小莉，说打算出趟门，趁着这段时间休假，请她照顾一下猫。”

“小聂继续说：“我是上车后才给雨涵打的电话。”

知道她有很多朋友都是心理咨询师，我很害怕别人知道我的不正常。”

因为雨涵是我大学同学，感情很好，否则怎样也不会看心理医生的。”

“小聂喝了口水，继续说：“我觉得最近半年就有些不正心，可上来一阵我真的不知道怎么了，虐待咪咪好像成了瘾，之后就是懊悔、哭泣。”

虐待完了就哭，哭完了又无法控制自己，继续施虐。”

“她哭着说：“我怀疑自己得了精神病，很害怕。”

“我看着眼前这个二十八岁的大女孩儿，感觉在她脱俗的外表下面隐藏着很多不为人知的故事，那

<<闭上眼睛,看清自己>>

些故事有些是她知道的，有些是她不知道的。

说不知道，就像她买针头和手术刀那样的事情，被超我压抑住了。

失忆往往有很多原因，小聂失忆的原因很可能是超我压抑了本我。

本我是什么？

弗洛伊德认为，本我是人格中最早，也是最原始的部分，是生物性冲动和欲望的贮存库。

“半年前发生了什么事情吗？”

”我问。

小聂拉扯了一下乳白色的长裙，把右腿架在左腿上，低下头想了很久说：“半年前我认识了一位男士。

”小聂抬起头，眼神有些黯淡。

“我很想听听你和那位男士的故事。

”我用调皮的口吻说，之后面部表情郑重起来。

“其实也没什么好说的，故事一开始就结束了。

”小聂捋了捋乌黑的长发。

我放慢了节奏，给小聂的杯里添了些水，坐回沙发里，没有说话。

小聂欠了欠身，说了声谢谢，之后看着我。

我也正看着她，那黯淡的眼神里有倔强和茫然的東西。

“那就讲讲故事的开始吧。

”我建议。

P18 - P20

<<闭上眼睛,看清自己>>

后记

经过三个月的整理和写作，这本书算告一段落了。

记载的二十四个心理咨询案例，都是我近一年来的个案实录，只是有些细节忘记了，但我已经尽力了，这就像一些事物那样，当你想得到的时候，才发现那是不可求的。

自我的第一本心理咨询治疗实录（《心理革命》）出版发行以来，接到全国各界朋友的电邮、电话，有的是做咨询的，有的是问候的，这份热情和信任让我感动。

这也是我撰写第二本心理咨询治疗实录《闭上眼睛，看清自己》的初衷。

在这里，我对那些支持、关注我的朋友们说一声，谢谢！

同时，更要感谢那些与我一起工作过的，尊敬的来访者，是你们给了我与更多的人分享心理咨询工作的机会。

咨询的过程是幸福的，那是心灵之间的交流与碰撞，能把心灵共振的时刻记录下来，也是幸福和快乐的。

还有一些我自认为很经典的案例，因为没能征求案主的同意，不能在这里与大家分享，我深表遗憾，同时，我也带着尊重的心态说一声，谢谢！

是你们给我更多的感悟与成长。

很希望通过这本心理咨询个案实录，结交更多的朋友和同行，也希望得到大家的批评和指正。

我的电子邮箱是liuyuechen8@sina.com。

在国内，心理咨询业已展现出蓬勃的生机，我们看到，更多的人开始关注心灵，关注生存的质量。

在这里，我祝愿大家身心健康、生活幸福！

<<闭上眼睛,看清自己>>

编辑推荐

《闭上眼睛看清自己》编著者刘跃辰。

人类的心灵，就像浩瀚的宇宙。

有时候，我们会发现其中有一些现象很难理解，比如无法掌控的情绪、行为等。

其实并不是难以理解，只是我们对自己的内心世界并不了解。

心理咨询以及本书介绍的个案及治疗，并没有那么神奇。

神奇的是我们怎样能同心灵一起工作，而不仅限于对问题或症状本身的治疗。

当与来访者一起去面对和揭穿症状背后的真相时，那么，工作的意义将会非常伟大。

这不并不是说每个来访者的问题都可以得到解决，而是每次咨询都会带给来访者一些信息，并让来访者感受到这些信息的力量。

<<闭上眼睛,看清自己>>

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>