

<<正念的心理治疗师>>

图书基本信息

书名：<<正念的心理治疗师>>

13位ISBN编号：9787501989782

10位ISBN编号：7501989788

出版时间：2013-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：西格

页数：216

字数：168000

译者：林颖

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>

<<正念的心理治疗师>>

内容概要

研究证实，治疗师的存在以及治疗师如何在治疗中营造与来访者的关系，是影响疗愈过程的最重要的因素。

一个投入而富有同情心的治疗师，一个能够对自身以及自身与来访者的关系正念的治疗师，是治疗效果的决定性因素。

本书深入探讨了何谓正念以及如何在治疗关系中培育正念。作者从一种独特的关系视角出发，与读者展开了直接对话，探讨心灵、脑与人际关系。

因为积极的治疗结果取决于治疗师作为一个个体的存在，因此Siegel博士在本书中探索了这一观点背后的科学依据，并为治疗从业者们提供了在自身生活中培育正念存在的策略。

书中提供的练习方法可以促进治疗师“正知”的发展，而正知则是我们感受并塑造个体自身与彼此之间能量信息流的能力。

正知可以促进整合，塑造正念性的存在，并培养移情关系—而这些都是使治疗发挥作用的关键。

无论你在疗愈艺术中的造诣是深是浅，这本书都能帮助你深入理解心灵与大脑的相互作用、相互影响，理解混乱与僵化的状态何以变得整合且和谐。

<<正念的心理治疗师>>

作者简介

Daniel

J.Siegel, 医学博士, 毕业于美国哈佛大学医学院。

他是正知研究所的执行理事: 也是美国加州大学洛杉矶分校医学院精神病学的临床教授, 是该校正念意识研究中心的联执主任。

他的另一部著作《正念的脑》(MindfulBrain : Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being) 也在国际上得到了广泛赞誉。

<<正念的心理治疗师>>

书籍目录

第一章 存在

第二章 联结

第三章 共鸣

第四章 信任

第五章 真相

第六章 三足鼎立

第七章 三觉知

第八章 跟踪

第九章 特质

第十章 创伤

第十一章 转变

第十二章 训练

第十三章 蜕变

第十四章 寂静

第十五章 消融

附录 人际神经生物学取向有关正知整合与心理治疗的十二个观点

参考文献

推荐阅读

<<正念的心理治疗师>>

章节摘录

版权页：插图：（全然）存在、契合和共鸣是信任产生的临床必备条件。

当我们的病人感受到这种疗愈性的无惧之爱；当他们建立了安全感的神经耐受性评估，信任就在他们的主观体验中出现了。

向医师们传授正念修习的最新研究也证实：假如这些专业人士学会与自己契合并减轻自身压力，临床职业倦怠就可以显著地减轻（参见Krasner, et al., 2009）。

对这些结论的一种解释是：压力引发的生理状态因为正念觉知的心理训练而得到减轻。

这是个很棒的例子，让我们了解到学会信任自己的内在生命；对事物本然保持变通；开放、客观、观照地接纳自己的内心世界是如何对临床工作中积极态度的保持产生深远影响的。

信任并非奢侈品。

同样，通过这种开放，这些幸运的医师可以维持持续的（全然）存在。

我们可以想象到，与其工作的病人也能从中获益。

因此，信任源自我们与自己的契合感，并因此对他人保持开放。

同在一共情—共鸣的这一过程为所有“TR”（由tr开头的词）的出场搭建了舞台。

这种信任状态的生理层面有助于我们弄清信任是如何创造出转变条件的。

大脑基础 我们彼此紧密相连。

从脱离母体的那一刻开始，大脑就开始寻找积极的接轨沟通（contingent communication）模式：我们发出一个信号，期待能通过一种及时有效的方式被他人所接收、理解和反馈。

在所有跨文化研究中，接轨沟通都是全世界健康的亲子关系的核心。

当我们的社会脑收发信号时，它们也在评估我们当前环境是否安全。

所以，当接轨沟通模式呈现出来后，婴儿产生了重复的内部安全的神经兴奋模式：有人看见我；有人理解我；有人关心我。

放松地进入接纳状态，弱小的幼儿会在其发育中的大脑里编译这些互动及随之而来的内部反馈模式，由此，孩子与该照顾者会发展出安全型依恋。

我们也可以想象一下正念训练中关于自我契合的相应结论：我们与自己发展出一种安全型依恋。

我们开始相信可以依靠自己获得安慰与联结。

我们的压力减轻了，并且正如我们看到的，控制了倦怠。

信任感是在特定情境中建立起来的。

在这个过程中，人会发生与一个特定他人互动时所产生的脆弱感——需要依靠他人的支持，原来也是安全的。

于是我们可以放下防卫。

于是这些警觉的防御模式得到释放，成为到内嵌在突触中的连接点。

正是这些突触接合点建构起了内隐记忆体系。

从初生开始，我们便在感受隋绪、感觉身体状态、理解他人的面部表情，继而催生出行为。

内隐记忆也制造出了类似心理类型或特定互动类型图式等重复经验的聚合。

我们以启动状态作为应对的准备，它使我们更容易做出某种特定反应。

<<正念的心理治疗师>>

媒体关注与评论

如果我们足够幸运，便会在一生中的某些时间里撞上一些好书。这些书可以带给我们启迪，引发我们的好奇；通常，这些书也道出了我们在个人或者职业生活中隐约或者明确体验到的，但尚未能系统道明的一些思考，因此，它们能一下子抓住我们的视线、我们的心。

Siegel的《正念的心理治疗师》就是当今心理治疗领域的一本好书。在这本书里，Siegel以实证科学与静观智慧交汇的正念及其培育作为切入点，将我们引入人际神经学这一崭新的领域，与读者开始了一场有关生命体验以及心理治疗对大脑的作用和影响的对话。

通过培养和分享正念，作为治疗师的我们借助我们的正念之业，可以自安安人、自利利人——这真是振奋人心的消息。

——童慧琦 美中心理治疗研究院 美国加利福尼亚州帕拉阿图市 《正念的心理治疗师》
给心理咨询师、心理治疗师以及精神科医生提供了如何以一种清晰的存在状态而存在的建设性意见和方法，以帮助他们在工作过程中尝试。

真诚，这是著名的心理学大师罗杰斯倡导的治疗精髓，它也是心理治疗师在工作中不可或缺的一种存在状态。

但这说来容易做起来难。

在这个层面上，本书乃是心理治疗师训练自身以一种真诚的存在主义姿态工作的经典之作。

本书的可贵性还在于，它的实践并非无所依据，本书不但尝试从存在主义的角度来阐述，也同时提供了十分可信的脑认知神经科学证据。

因此，本书对新手心理治疗师和已有丰富经验的心理治疗师来说，都是必读的经典著作之一。

——徐钧 南嘉心理咨询师部落机构创办人

<<正念的心理治疗师>>

编辑推荐

《正念的心理治疗师:临床工作者手册》旨在帮助你深入理解心灵与大脑的相互作用、相互影响，理解混乱与僵化的状态可以变得整合且和谐。

<<正念的心理治疗师>>

名人推荐

如果我们足够幸运，便会在一生中的某些时间里撞上一些好书。这些书可以带给我们启迪，引发我们的好奇；通常，这些书也道出了我们在个人或者职业生活中隐约或者明确体验到的，但尚未能系统道明的一些思考，因此，它们能一下子抓住我们的视线、我们的心

。Siegel的《正念的心理治疗师》就是当今心理治疗领域的一本好书。

在这本书里，Siegel以实证科学与静观智慧交汇的正念及其培育作为切入点，将我们引入人际神经学这一崭新的领域，与读者开始了一场有关生命体验以及心理治疗对大脑的作用和影响的对话。

通过培养和分享正念，作为治疗师的我们借助我们的正念之业，可以自安安人、自利利人——这真是振奋人心的消息。

——童慧琦 美中心理治疗研究院 美国加利福尼亚州帕拉阿图市 《正念的心理治疗师》给心理咨询师、心理治疗师以及精神科医生提供了如何以一种清晰的存在状态而存在的建设性意见和方法，以帮助他们在工作过程中尝试。

真诚，这是著名的心理学大师罗杰斯倡导的治疗精髓，它也是心理治疗师在工作中不可或缺的一种存在状态。

但这说来容易做起来难。

在这个层面上，本书乃是心理治疗师训练自身以一种真诚的存在主义姿态工作的经典之作。

本书的可贵性还在于，它的实践并非无所依据，本书不但尝试从存在主义的角度来阐述，也同时提供了十分可信的脑认知神经科学证据。

因此，本书对新手心理治疗师和已有丰富经验的心理治疗师来说，都是必读的经典著作之一。

——徐钧 南嘉心理咨询师部落机构创办人

<<正念的心理治疗师>>

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>