第一图书网, tushu007.com

<<聚焦心理>>

图书基本信息

书名：<<聚焦心理>>

13位ISBN编号：9787547300022

10位ISBN编号：7547300022

出版时间：2009-6

出版时间：东方出版中心

作者：简德林

页数：159

译者：王一甫

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

第一图书网, tushu007.com

前言

25年前，聚焦崭露头角，我说“ 身体是潜意识 ”时吓着了我在芝加哥大学的一位同事。
而今，强调身体是信息和创新的来源已不再那么新鲜，但是我们究竟如何接近这种身体的资源却并不广为人知。
只有在聚焦社区（Focusing Community）中，在那种经受了考验并不断完善的指导下，你才能够直接接近这关于身体的知识和来自这种认知的新阶段。
今天的人们，生活远离了身体资源（bodily source）。
我告诉治疗师，当你的来访者诉说一些重要事情的时候，你把手放在胸腹之间，问他们：“ 如果你将注意力集中在这里，看看你的身体会对你所说的发生什么样的变化？
”如果来访者此时已经和这种身体资源走得很近了，那么治疗将会立即深入。
而其他的来访者则会问：“ 你这是什么意思？
”你自己去体会一下。
注意，以下的话你可能不知道我在说些什么，但以后我会带你深入下去。
你具有一种身体导向性的感应。
你知道自己是谁，知道自己如何进入到这个房间里来，读着这一页书。
你不需要去思考就知道了这些。
这种知晓是在你的身体中感知到，并能轻松获得的。
但是这种身体性知晓（bodily knowing）可以在更为宽广的层面上进一步深入下去。
你可以学会如何将一种更深入的身体性体会（bodily felt sense）和任何一个特定的情境联系起来。

内容概要

25年前，人本心理治疗大师卡尔·罗杰斯的同事、美国著名的哲学家、心理学家尤金·简德林博士提出“身体是潜意识”的惊人言论。
25年后，心理学界早已接受身体是信息和创新的来源。
在这25年里，简德林博士基于芝加哥大学的开创性研究，创设了一个能够达到个人升华的强有力的心理技术——聚焦（FOCUSING又可理解为“生命觉知”）——由此获得广泛流行并赢得学者们的一致喝彩乃至嘉奖。
它由六个简单并且容易掌握的步骤组成，区分并改变由身体主导的这种思维和情感模式。
我们可以在任何地方、任何时间来完成聚焦，而且聚焦的每一个阶段都不会超过十分钟，但是你可以立即感受到它的效果——身体紧张感的释放，心理压力的减轻，同时在自我理解和自我审视方面也会有一个戏剧性的转变。
现在，聚焦是一项全球性的国际交流。
一系列的录音资料和测试的长期研究，则揭示了来访者进行聚焦时将会取得更为理想的疗效。
聚焦同样具有其他的多种功效，例如：更佳的免疫系统机能；可被应用于许多的领域，包括学校教育、商业、精神心灵团体和创造性的写作。
全球有超过600多位经过认证的聚焦培训师。
《聚焦心理》是简德林博士的经典之作。
在这本高度实用性的指导书中，尤金·简德林博士解释了聚焦的基本原则并给大家提供了逐步的指导，告诉你如何应用这个技术来接触伟大的内在的智慧。
当你学会如何去提升“聚焦”的自然能力的时候，你会发现自己的身心更为同步和一致，充满更多的自信。
在欧美国家，许多人把这本书作为礼物送给亲友，心理治疗师则经常把这本书放在来访者的等待室里，用来作为治疗过程的良好开端。
这是一本经典自助全球畅销书，也是一本在哲学和心理学领域里程碑式的必读经典。

作者简介

作者：(美国) 简德林 (Gendlin.E.T.) 译者：王一甫尤金·简德林，博士，（EUGENT T.GENDLIN，PH.D.），美国开创性的哲学家和心理学家。
在芝加哥大学获得哲学博士学位，并自1963年-1995年在那里任教。
因为对发展心理治疗实践所做出的贡献，他曾三次荣膺由美国心理协会（APA）授予的称号。
他是美国心理协会临床部心理学杂志《心理疗法：理论、研究和实践》（Psychotherapy：Theory,Research and Practice）的创刊者和编辑。
他的著作《聚焦心理》（Focusing）-书的销售量已超过50万册，并被翻译成18种语言。
他的其他著作还包括：Let Your Body Interpret Your Dreams,Focusing-Oriented Psychotherapy,Experiencing and the Creation ofMeaning.Language BeyondPost-Modernism：Saying and Thinking in Gendlin's Philosophy（David Levin主编），AProcessModel。
他还发表了大量的文章。
完整的书目和文章可于此网址获取：www.focusing.org/gendlin/.

<<聚焦心理>>

书籍目录

导读25周年版序：当代的聚焦序言：聚焦是时代变化中应运而生的工具PART 1 开启身体的智慧　1 内在行为　2 变化　一位认为死亡是宁静的年轻女性　一位感到不合时宜的男人　一位害怕上大学的女生　一位不能工作的男人　3 身体知道答案　4 聚焦指南　聚焦指南PART 2 聚焦之道 关于“一个小问题”的故事 继续新一轮的聚焦　5 聚焦的六个步骤及其含义　准备　第一阶段：腾出空间　第二阶段：关于问题的体会　第三阶段：获得把手　第四阶段：“把手”和体会的交互感应　第五阶段：叩问　第六阶段：接纳　你是否还想要再来一遍聚焦？
　6 什么不是聚焦　聚焦不是自我说教的过程　聚焦不是一个分析的过程　聚焦不仅仅是身体的感受　聚焦不只是接触你的感官感觉　7 为自己腾出空间　打扫杂乱的房间　和问题保持适当距离　让自己感觉良好　别做问题的纪念碑　放下包袱　列一张清单　信赖你的身体　获得一个巨大的空间　友善地倾听　8 如果你无法找到体会　到哪里去找到体会　通过练习来获得体会　形成体会的方法　把整个问题当作一幅壁画　当词语挡道的时候　当离开词语就没有感受的时候　放松身体　当身体没有感觉时　如果你发现不能集中注意力　如果你只有极少的感受时　如果你感到一片空白或者郁闷或者空虚　如果你对自己感到生气或因过分努力、过于焦虑或害怕而无法聚焦　当你害怕去聚焦的时候　如果你逃避你的感受　如果过多过快的感受到来　如果你的自我消极的评价让你感到沮丧　“我直接去体验那糟糕的感受，但还是像往常一样糟糕”　情绪VS.体会：这个区别至关重要　9 当你未能转化时　做好准备释放出来　让你的身体有一个真实的转化　一些扳机性的问题　当把手适应你而你却僵在那儿的时候　利用意象　在书本后面找答案　登临感受　不要说：“这肯定是……”PART 3 相互帮助的人们　10 从别人那儿获得丰富启示　11 倾听指南　第一种帮助：在谈话中帮助对方进行聚焦　第二种帮助：利用自身对聚焦者的感觉和反应　第三种帮助：交流　第四种帮助：团队中的相互影响PART 4 聚焦与社会　12 新的人际关系　13 超越角色的体验附录　A 哲学注解　B 研究、应用和相关文献　C 指南　D 聚焦：简短形式

章节摘录

无论是我在做聚焦报告时的一些人，还是和我一起做聚焦的人，当我第一次描述他们的时候都会用“无望”来形容他们。
但是聚焦能深入到人的内心，那是一个丰富的世界。
聚焦将会向你和向他人展示这一点。
一旦你看到它，就知道没有人是无药可救的。
事实上，没有人看起来是“一种类型”，只有那些用肤浅而短暂的眼光看待问题的人才会那样认为。
正在改变（Changes）的人们一次又一次向我展示了这一点。
有些人给我的第一印象是——颓废的，无药可救的，无精打采的，烦躁不安的。
但是后来就变得完全两样了，丰富、迷人。
我还记得我对伊夫林的第一印象。
一位名叫洛瑞的女士经常在伊夫林试着聚焦的时候去倾听她的心声，但是很难，因为伊夫林根本就没有任何感觉。
伊夫林只能讲一些关于外界的事情和情况，以及谈论其他的一些人。
这让她很焦虑，因为她对自己的内心没有感觉。
之前有好几个学校和社区的治疗师努力想帮助伊夫林，但没有什么明显效果。
尽管没有说什么，但事实上他们已经将她当作一个无药可救的人而放弃了。
洛瑞不想放弃伊夫林，她向另一位女士南希寻求帮助。
在她俩的帮助下，伊夫林认识到没有感觉就是本身的感觉，这让她感到焦虑。
她俩及其他人都是伊夫林的倾听者，帮助她聚焦。
就这样坚持了几个月。
因为本书的缘故，我请求改变的人们对他们的访谈做一些录音；伊夫林就是其中一个。
她答应我重新做一遍这个令她有了主要变化的特殊聚焦。
这个访谈开始的时候，伊夫林像是变成另外一个人。
比如，她很聪明，她就像精确思考者一样能够区分她不同的感受。
她全身散发着她最初所期望的积极女人一样的各种特质。
在这一次关键性聚焦的访谈中，她谈到了她的教育。
“我想我应该进大学的，”她说，“每个人都说我应该上大学，所以我认为这是一个不错的主意。
我的意思是，我知道如果我想做有趣的工作就得去大学，但我就是不想去。
”

媒体关注与评论

这是一部极具创新精神的鼓舞人心的著作。
——人本心理治疗大师卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）由美国著名的哲学家、心理学家尤金·简德林博士创设的聚焦技术（Focusing）在全世界范围内广泛应用于心理治疗、个人成长、商业培训、社区工作和其他众多领域。
简德林的这本重要著作是聚焦培训的基础，对于聚焦在中国的首次推广将起到重要的作用。
我对本书在中国的出版报以热烈的掌声，并强烈推荐给所有的心理咨询师和希望用新方法去解决个人或职业问题的每一个人。
——英国East Anglia大学咨询研究中心高级讲师 国际聚焦学会重要训练导师 坎贝尔·帕顿博士（CampbellPurton,Ph.D.）这是一部独创的、具有创新精神并令人激动的著作。
——卡尔·罗杰斯（（2arl Rogers）一本极好的指南，可供自我管理式治疗使用……称得上是无价之宝。
——脑／心公告我无法告诉你聚焦是多么有价值，但我可以说和我一起工作的人们，他们身处世界各地，习惯于这项强有力的技术带给他们的释放，他们不用再忍受来自周期性的疼痛、抑郁、焦虑、焦躁和狂躁的令人不安的症状。
——Marly Ellen Copeland（Fibromyalgia & Chronic Myofasial Pain作者）对于身体工作者来说，聚焦已经变得越来越重要了，帮助他们确保许多来自身体的信息不再逃离视线而被同化掉。
我期望它能够广泛地和身体修炼相互结合起来。
——Don Hanlon Johnson博士（加利福尼亚基础研究机构）

编辑推荐

《聚焦心理:生命自觉之道(25周年版)》：聚焦取向治疗师两年连续培训项目在中国大陆已经开展，该培训是根据英美聚焦取向心理治疗师为期二十个周末训练计划制定的，参加全部训练并合格的学员，最后由国际聚焦师训练总部纽约聚焦学院颁发聚焦取向心理治疗师资格证书。
大陆的培训由上海内观文化传播机构主办，国际聚焦及聚焦取向心理治疗师学院杰出且重要的训练师，英国East Anglia大学咨询研究中心高级讲师、聚焦和体验心理治疗专业及硕士学位项目主任坎贝尔·珀顿博传授。
身体知道心理，自助心理经典之作／全球销书／翻译成18种语言20年长销不几／销量超过500000册。
聚焦之道，现代都市人实现减压与自我管理的冥想性的道路，三次被美国心理协会（APA）授予嘉奖的聚焦心理疗法创始人简德林博士的经典之作，中国聚焦取向心理治疗师培训指定教材。

第一图书网, tushu007.com

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