

<<成长的路>>

图书基本信息

书名：<<成长的路>>

13位ISBN编号：9787111301486

10位ISBN编号：711130148X

出版时间：2010-4

出版时间：机械工业

作者：王学富

页数：205

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>

<<成长的路>>

前言

直面的经验 我的三本书《受伤的人》、《成长的路》、《医治的心》马上就要出版了。

它们反映的皆是直面的经验，而我要写的自序，也不过是“经验”之谈。

十余年来，我潜心于心理咨询实践，得到的便是这些经验。

一直记得荣格说的一段话：“尽你所能去学习你的理论，但当你接触到人活的灵魂的奇迹时，就要把它放下。

除了你自己有创造性的个人经验，没有任何理论可以决定一切。

” 我相信，心理咨询师是从经验里走出来的，他的专业品质是在经验里磨砺出来的。

也正是因为有了这些经验，我越来越理解我的求助者，越来越理解我自己，越来越理解那些在心理学中真正有所创导的心理学家们。

我知道我们在做什么，以及我们所做的意味着什么。

人们常常讲到咨询师与当事人的关系，我的感受是：我是被一个个求助者喂养长大的咨询师，又转而去喂养一个个求助者，让他们长大。

就在这个过程中，我正在成为自己，同时帮助求助者成为自己。

每个人都在努力成为自己。

心理症状反映的实质是人受到伤害和阻碍，以至于不能成为自己，便在成长的路上停了下来，在那里挣扎着。

而心理咨询便是咨询师愿意投身于求助者的生命，跟他们一起战斗，帮助他们重新踏上成为自己的路——虽然受伤，依然前行。

我以两个“投身”鼓励自己：投身于服务他人，投身于捍卫自己。

而这两个“投身”，也贯彻在我的心理咨询实践之中，我所做的一切，可以说是在帮助我的求助者实现这两个“投身”。

在我个人成长的经验里，那些影响着我心灵的伟人，就是通过投身于他人，从而更加充分地实现了自己。

曾经看过一个电影，叫《西线无战事》。

看的时候，我的头脑里出现一个意象：我是一个战士，是从心理咨询的前线来的，是从十年枪林弹雨的经验里爬出来的。

人们称我为“专家”，我自以为是一个“老兵”。

这些年来，我做心理咨询，讲心理咨询，写心理咨询，其最深的激励就是看到许多人经历了医治和成长。

心理咨询来自西方，源于对生命个体的关注，后来发展成为系统的专业。

现在心理咨询在中国已经很广泛了。

一些年来，我们尝试了解西方心理学，译介、吸收他们的专业资源，并且开始在自己的文化环境从事心理咨询，并把自己的文化资源带入到我们的实践中来，渐渐地，我们有了自己的经验。

你读到的这几本书，便出自心理咨询的实践，是我对直面心理学实践经验的总结与反思，每月一篇，持续写了八年。

在这些书里，你能读到这些：它们反映的是中国人的心灵经验及其文化根源；我们在消化西方心理学的同时，坚持探索自己的心理学；我们懂得自己的文化，理解中国人的心理，了解他们心理困难的根源，并且在探索和发现我们文化本身的救治资源方略。

这些书中的经验，也是对中国人心灵存在状态的一种直面分析，它们正在形成我们的“直面分析方法”，从本质上来说，是中国式存在主义心理治疗。

当我们有了自己的经验，我们就可以用这些经验去跟世界对话了。

最后，这些书之所以能够出版，要感谢的人很多：我首先要感谢我的求助者们，他们愿意把自己生命中最真实而宝贵的经验跟我分享，允许我用文字的形式把它们变成对其他人成长有益的心灵资源。

感谢十年来跟我一起在专业实践上不断探索的直面心理研究所的同事们。

<<成长的路>>

感谢我所尊敬的郑红大姐和孙立哲兄长的鼓励与支持，感谢策划编辑李欣玮的辛劳，感谢孙时进教授写的推荐序。

王学富 南京直面心理咨询研究所

<<成长的路>>

内容概要

本书不仅仅是作者十多年心理治疗经验的精华提炼，更是一本带给人心灵和精神冲击的经典之作，它像一座灯塔，指引着那些在自我探索和提升中迷失自己的人们，发现爱的本质，体会内心的宁静，从而找到真正的自我。

心理障碍是一个人生命受损、成长停滞的状态，而心理咨询全部的工作就是医治生命，助人成长，让一个人有空间、有机会改变，获得更充分的成长。

十多年来从事心理咨询，几乎每天接待前来寻求帮助的人。

在我眼中，他们往往是受伤的人，在情感上受了伤，在关系里受了伤。

他们向我讲述自己的困难和困扰，在所有这一切的背后，我看到的是伤害。

对此，他们自己并不觉察。

生命成长何等不易！

一个人在成长过程中要受到许多因素的阻碍、伤害，最可悲的是，最深的伤害和阻碍往往来自最亲的人。

成长的渴望又是何等强烈！

虽然会有阻碍和伤害，但他内心里有一个强烈的成长渴望，只要有一点机会，有一缕光亮，有一个缝隙，这个渴望就会冒出来。

“直面心理分析”是中国文化背景下的智慧，有中国精神的品质，更是在心理咨询室里长期跟求助者进行深密接触的经验里建立起来的。

本书是我十多年心理治疗经验的总结提炼，不敢奢求它能带给您内心多么深的触动，只希望它能像一座灯塔，指引那些在自我探索和提升中迷失自己的人们，发现爱的本质，体会内心的宁静，从而找到真正的自我。

期待与您一起踏上生命成长之路，在喧嚣之中寻觅一份宁静深省。

我总在那里，叩门即可。

<<成长的路>>

作者简介

王学富 南京直面心理咨询研究所所长、心理咨询专家，美国安多弗·牛顿学院心理学与辅导专业硕士，美国富勒心理学院访问学者，洛基大学存在一人本心理学国际学者，“直面疗法”创导者，中国存在主义心理治疗第一人。

<<成长的路>>

书籍目录

推荐序 前言 成长的路 恐惧与成长 “我不要长大！”

”为了成为自己存在的谈话 是穿越，还是绕开 爱的智慧 当心孩子太乖顺 过度保护下的孩子 聪明之误 智商与成功 享受过程，接受结果 度 成长无法逃避 高自尊的人 成长的路 “一大堆人” 老吴的难处 . 成长的四个层面 直面的四种能力 放下执念 当“缺钱”成了一种症状..... 放下与放弃 完美与独特 我是普通人 直面生活 我们内心的倔根 人与自己的对抗 生活三“受” 作者简介

<<成长的路>>

章节摘录

成长的路 丁光训讲过一个寓言，其中讲到出生的恐惧。据说，人出生之时有四种基本情感：恐惧、愤怒、爱和恨。也有心理学家认为，出生本身就是一个创伤事件，其中充满了恐惧的体验，叫“出生创伤”，它是生命恐惧的经验原型。此后，个体在成长过程中所经历到的危险情境，都会唤起他对“出生创伤”的恐惧体验。

从前有一位母亲怀了一对双胞胎。随着时间的推移，母腹里的胎儿渐渐长大，有了小小的脑袋，有了感觉，后来又有了知觉，发现了他们的环境，并且发现他们是一对，也发现了自我。他们高兴地生活在母腹这环境里，他们说：“我们多么幸福，有这样好的一个世界。”“我们的妈妈多好，爱我们，把她自己给我们分享。”

几个月之后，他们意识到，他们不能在此久留，他们得离开这个环境。他们害怕，害怕一切都完了，害怕等待他们的是毁灭。一个说：“但愿此后生命还能继续。”另一个哭着说：“我们完蛋了，你别想入非非，”他觉得人生毫无指望，“我们的成胎和成长最后带来的是一死，人生是全然荒唐的，有什么意义可言！”他甚至推论，那看不见的母亲也是没有的，是为了某种需要而想出来的。

……

<<成长的路>>

媒体关注与评论

“直面心理分析”是中国的，其中有中国文化的智慧，有中国精神的品质。我欣喜地看到，心理咨询在中国发展了二三十年之后，我们有了这些具有专业品质的书，它们体现了我们的观念，更反映了我们自己的经验。

我愿意负责任地推荐这几本书：它们可以成为大学心理学专业本科生、研究生必读的书，可以成为心理咨询师要读的书，可以成为中国社会中许多父母要读的书，可以成为每一个在寻求自我成长的人要读的书。

——孙时进教授 复旦大学心理系主任

<<成长的路>>

编辑推荐

《成长的路》中国式心理咨询实录深度体验 感动超越《少有人走的路》 心理咨询与中国文化背景的融合 生命成长何等不易! 成长的渴望何等强烈! 成长不容易,成为自己更难。

孩子的心理障碍,简直是他们用潜意识选择的武器,用以打垮骄傲而强大的父母。

生命成长的渴望如此强烈,虽然害怕,依然面对;虽然痛苦,坚持成长。

幸福的条件很多,幸福却很少;痛苦的理由很少,痛苦却很多。

处于顺境时,享受;处于逆境时,承受;处于无法改变之境时,接受。

父亲的强制,在他幼年、青少年时期曾造成许多压抑..... 我突然明白,我过去努力做一切,都是为了得到爸爸的肯定..... 他知道回到母腹是不可能的,但他却可以从生活场中退出,躲回到家里..... 父母在生活上对他照顾得无微不至,处心积虑地为他营造一个一尘不染的生活环境.....

她每时每刻盯着丈夫、粘着丈夫、要求丈夫关注她,简直要寸步不离,片刻不能分心..... 他担心人们会在背后议论他,说他找一个富家女,目的是为了往上爬。

<<成长的路>>

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>