

<<乌云遮月心朗朗>>

图书基本信息

书名：<<乌云遮月心朗朗>>

13位ISBN编号：9787212030063

10位ISBN编号：7212030066

出版时间：2007-4

出版时间：安徽人民

作者：苑媛著

页数：142

字数：140000

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>

## <<乌云遮月心朗朗>>

### 内容概要

这样的优秀的意象对话咨询师所写的书，可以说是名副其实的用心写的书，对任何一个有心人来说，都会是有价值的读物。

这本书在理论上深入浅出，对意象对话的基本原理和方法作了介绍，又有自己作的实际咨询案例，可以让读者直观地了解意象对话的具体实用方法，更可喜的是，本书中有许多作者自己独到的见解和分析，是我朱建军所没有想过和总结过的。

因此，这本书无论对心理学爱好者来说，还是对心理学工作者来说，都是一本很具启发性的读物。

我曾经写过两本意象对话的书，但是由于我自己不善于积累资料，所以咨询案例的许多细节都忘得一干二净，因而我的书中对具体案例和具体咨询过程的描述比较少。

本书在这一方面，弥补了这个不足，对于有意学习意象对话的读者来说，这部书是非常有价值的。

<<乌云遮月心朗朗>>

书籍目录

前言PART 意象与意象对话 一 何为意象 二 人格意象的象征意义 三 意象对话心理咨询方法PART 自我接纳与意象对话——意象对话心理咨询手记 咨询手记1：“吃东西能让我好过些” 咨询手记2：“莫名其妙”的恶心 咨询手记3：戴王冠的癞蛤蟆 咨询手记4：石塔里的佛像 咨询手记5：“你什么时候最无助？” 咨询手记6：“我怕！” 咨询手记7：“你不好！” 咨询手记8：“口口滴血”梦几何 咨询手记9：“好香的玫瑰奶！” 咨询手记10：“这里真好……” 自我成长记录：我的死亡恐惧PART 自我接纳与获取爱的不健康方式 一 吐血型 二 吸血型 三 讨要型 四 癡症型 五 顺从型 六 自恋型 后记参考文献

## <<乌云遮月心朗朗>>

### 章节摘录

PART 1 想象与意象对话 二 人格意象的象征意义 本书旨在探讨自我接纳的意义以及如何运用意象对话的方法进行自我接纳。

可是，我们所要接纳的那个“我”到底是什么呢？

显然，我们的躯体是一个实实在在的生物之“我”。

除此之外，心理学意义上的“我”更强调其经验性、情感性和思维性。

也就是说，心理学意义上的“我”，是指由一些心理经验、情感和思维组合于一体的心理事物。

所谓自我接纳，就是指接纳这个心理事物所经验的心理经验、情感和思维。

诚然，接纳并非被动接受，亦非照单全收。

其间有主动，有真诚，有痛苦之后的平和，有调适，也有改善。

意象不仅可以代表各种情绪，还可以象征人格的不同侧面。

对于那些象征人格的意象，我们就称之为“人格意象”。

1.何为人格意象 每个人都有性格的不同侧面，不同侧面的性格可以用不同的形象来表达。

生活中，我们都曾有过这样的体会，有时我们快乐得像小鸟，有时觉得自己很沧桑，像个饱经风霜的老人，有时仿佛多愁善感的忧郁女子，变得感伤而细腻，有时又像一只受伤的老虎，躲在草丛里孤独地舔着自己的伤口

<<乌云遮月心朗朗>>

编辑推荐

接纳自我，提升自我，回归心灵的原乡。

怎样用聪慧明亮的眼睛看待自我？

如何及时调节自我心理？

为什么我有如此独特的个性？

你知道怎样获取健康的爱吗？

本书在理论上深入浅出，对意象对话的基本原理和方法作了介绍，又有自己作的实际咨询案例，可以让读者直观地了解意象对话的具体实用方法。

这本书无论对心理学爱好者来说，还是对心理学工作者来说，都是一本很具启发性的读物。

<<乌云遮月心朗朗>>

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>