

<<我是谁>>

图书基本信息

书名：<<我是谁>>

13位ISBN编号：9787212034498

10位ISBN编号：7212034495

出版时间：2009-1

出版时间：安徽人民

作者：朱建军

页数：235

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>

<<我是谁>>

前言

安徽人民出版社决定为我出文集，听到这个消息吃了一惊——已经可以出文集了吗？我？

印象中，总觉得文集这个东西，只有大人物才可以有。

或者，是已故的老先生们才有的东西。

我并不是一般所谓的那种“谦虚的人”，相反从小老师常批评我骄傲。

我不打算假装谦虚，也不认为自己很骄傲，我觉得我不过是一个直人，有什么看法就直接说而已——比如我小学时同学称呼我“大学生”，我坦然接受，因此被称为骄傲。

不过后来我的确成为大学生，而那时有人又称呼我博士，我坦然接受，因此被视为骄傲。

不过后来我也的确成为博士。

现在有人称我为心理学大师，我依旧坦然接受——虽然我知道这个名称也叫早了——但我知道如果我精进不止，而老天也给我足够的寿命，将来成为大师也在所难免。

到那时出个文集，也是理所当然。

不过现在就出文集——我不够老而且也还活着——还是让我有些吃惊。

盘点一下过去的著述，林林总总，不包括和别人合著的，单是自己独自写的书，也有十几本了，从数量上看也还说得过去了。

从内容上看，可以为自己骄傲的是，原创性也相当不错，本文集中的每一本书，都或多或少地包含着原创的思想、观念和方法。

有朋友说我的书缺点是骨头多肉少——原创思想多，但是论述时展开不够充分。

如果充分展开，有些书中的每一章都可以单独成书。

这我也很同意，只不过我总是忙忙碌碌，很少能有时间安静地著述，所以也只好先这样了。

毕竟还有许多有趣的、原创性的思想，连这样简要地写成书都还没有来得及。

当然也有朋友指出，有的书中的思想应当更清晰地整理耙梳，理论体系也还不够理想，这些的确让我很汗颜，也不能以忙为理由为此辩解，思想没有被展开说清楚是一回事，思想本身不够清楚是不可接受的。

这个问题我不久后必要解决。

盘点之后，稍微安心了一点，感到不管怎么说，过去的这些书中有不少很有价值的内容，有不少自己的创新，卖给读者看，自认还不是浪费别人的钱财。

于是，也就踏踏实实地、高兴地等着这文集的出版了。

回想在遥远的大学时代，我们还要“树立人生理想”，我自己倒也是认认真真地树立了自己的人生理想。

我的理想是，“我要好好活，并且因为我的存在，给这个世界留下点好的东西，让别人也活得更好一点点”。

当时我学的专业还是“天气预报”，我也没有“预报”到，我以后会成为一个心理学家、心理咨询师或心理治疗师，“让别人也活得更好一点点”会成为我的正式工作，直接做的事情：但是也许是天意或者是传说中的缘分，今天我所做的事情，还真的都是在直接实现着我的人生理想。

<<我是谁>>

内容概要

心灵的领域浩瀚无比，远不是大海和星空可以比拟。

只有更了解心灵，我们才能知道什么是人真正需要的，才能知道如何减少贪婪、仇恨和不明智的行为。
更重要的是，了解自己的心灵是最幸福的事情，可以让每个挣扎于心灵障碍中的人，早日走出自我迷宫。

本书共分二部分，十二章，通过对意象对话技术的理论阐述以及意象对话技术在实际中的运用，系统地就心理咨询与意象对话技术作了深入细致的探讨。

本书内容全面、结构严谨、条理清晰，具有较高的科学性、系统性、理论性及实用性，可供从事心理咨询的人士参阅。

<<我是谁>>

作者简介

朱建军，教授，北京林业大学心理学系主任，博士，心理咨询与治疗督导师。

于文史哲艺术多有涉猎，博采众长而自成一家。
擅长催眠、精神分析、家庭疗法等多种心理咨询治疗技术，并创立意象对话心理疗法，此为医人。
目前，医人已获得大的成功，在国内心理咨询领域享有盛誉

<<我是谁>>

书籍目录

第一部分 意象对话技术的理论 第一章 意象与象征性 第一节 洞察 世间万象——各种意象的象征性 第二节 艺术家和精病的相似 第三节 象征是“心的语言” 第四节 为什么不能说艺术家是疯子 附：心的容貌 第二章 宇宙是永恒的活火——心理能量学 第一节 心理能量及其产生 第二节 生命中一条河——心理能量的释放 第三节 倾向为意象的压抑和沉溺 附：悄悄去看小精灵 第三章 心有挂碍——谈心理障碍 第一节 心有千千结——情结 第二节 本能是人固有的情结 第三节 情结和本能化身为意象 第四节 理解和解开心结——精神分析 第五节 能量流的转向和转化 附：“洋娃娃”的故事 第四章 意象可以调心 第一节 意象连着情绪 第二节 “下对下”的心理咨询 第三节 萦绕在心中的画面 第四节 失乐园——心理障碍的形成 第五节 拂了一身还满——心理障碍的维持 第六节 改变了意象就改变了人 附：魔鬼是化了妆的天使 第二部分 意象对话技术 第五章 用意象对话做心理咨询 第一节 意象对话的引入过程 第二节 来访者做想象 第三节 心理咨询师分析意象 第四节 心理咨询师做诱导 第五节 反复想象和强化 第六节 学习区分想象和现实 第七节 意象对话为什么有效 附：永远擦不干净的地板 第六章 认识意象 第七章 意象对话实战——心理咨询和治疗 第八章 意象对话治疗心理障碍 第九章 意象对话的特点与创新 第十章 意象对话心得 第十一章 生活中的意象对话 第十二章 故事中的意象对话 参考文献 后记

<<我是谁>>

章节摘录

记得小时候读的一些外国小说，在前面都有一个“人物介绍”，介绍书中将要出现的人物。虽然这有些画蛇添足，但倒也清楚。

因为意象对话技术是一个新的心理咨询技术，所以我也有必要在探讨理论之前，首先介绍一下我们本书的主人公。

介绍一下他的来源。

我在一开始学习心理学时，对精神分析理论非常感兴趣，特别是在研究释梦技术时，兴味盎然。

先是在研究生宿舍中，天天早晨起来和舍友互相分析梦，后来就分析其他人的梦。

后是痴迷于精神分析以及新精神分析的各位大师的著作。

荣格、弗洛姆、阿德勒、霍尔奈等人都是我景仰的人物。

因为言必称弗洛伊德，被同学取绰号“朱洛伊德”。

后来想起来，这种对待弗洛伊德的态度，像是把弗洛伊德当做了精神上的父亲。

而这对我很有益处，潜移默化中，内化了弗洛伊德的一些东西。

当然，除了精神分析，其他心理学流派的东西也很吸引我，比如人本主义心理学的诸位大师的作品，还有一本书是法国人类学家的《原始思维》，对我的影响也很大。

毕业后，做心理学教学和心理咨询，经常使用释梦的方法，使用得多就比较熟练了。

不过在梦的理论观点上，我越来越远离弗洛伊德的思想。

弗洛伊德的基本思想是：梦是为了满足愿望，而这些愿望是平时被压抑的愿望，主要是性的欲望。

他认为梦之所以表面意义和实际的意义不同，归根结底是一种“伪装”，比如要把性的欲望伪装成和性没有关系的内容。

而我做的释梦越多，越感到这种解释不完全正确。

我更认同荣格的观点，认为梦不是在伪装，而是在揭示。

荣格认为，在潜意识中，心灵仿佛一个“活在我们心中的原始人”，他有自己独特的认知和表达方式。

他不是要伪装，而是用梦来启发我们。

我渐渐坚定了一个观点：梦、艺术家的形象思维、精神病人的思维、催眠状态下的一些心理活动等等都是人格中的另一种认知方式的表现，这是一种象征性的原始思维。

新思想的发展过程如同一棵树的成长，先是一粒种子，然后，树根伸向四面八方，在每个地方都吸收到养分，于是这个思想就越来越强壮。

思想是有自己的生命的，它自己吸收那些会加强它的东西，把它们融会到自己的体系之中。

而我们的头脑仿佛一块土地，是思想生长的地方。

在我关于梦和其他一些心理是人格中的另一种认知方式这个思想的成长过程中就吸收了很多人的思想，比如有美国心理学家阿瑞提的《创造的秘密》一书的影响，还有东方思想的影响。

我生长在东方，对道家和佛家的观点极为推崇，在年纪渐长后。

也渐渐发现表面上一本正经的儒家也一样非常伟大。

这些东方的东西当然也给了我丰富的精神营养。

这个思想逐渐长大后，我受这个思想驱使，就想要做一些具体的研究。

有一个研究可以说和意象对话技术的出现是关系最大的。

当时我想到其他流派的心理学家批评精神分析的研究客观性不够，比如释梦，你说梦中经常会用枪、刀等尖锐的武器象征男性性器，用书包、背包或其他包象征女性性器，但是有什么根据？

仅仅是自圆其说，这是不够的。

就算梦者认可你的解释，也不足以保证你释梦正确。

更何况有时梦者会有阻抗，就算你说对了也不承认。

我假设在催眠状态下的想象和梦这两者都是同一个认知方式的表现，也就是弗洛伊德称为“原发过程”的表现，于是我做了一个研究：我把一些人催眠，然后给他们一些词，让他们把这些词保持在脑子中，然后我暗示说，他们会“看到一些形象”。

<<我是谁>>

我假设这些形象应该正是梦中用来象征这些词的形象。

然后我让另外的催眠状态中的人把这些意象转换为词汇，这也就仿佛是释梦。

梦仿佛是一种潜意识中的语言，而释梦就是把它翻译为我们的日常语言。

我们怎么可以证明这个翻译是正确的呢？

就是我们把它回译为梦所用的“语言”。

如果这个假设是正确的，在催眠中由一个词产生一个形象，另一个人转换这个形象为一个词之后，意义应该和原来的词相似。

我的第一次研究样本很小，但是结果是肯定性的。

这让我知道“催眠状态下想象出来的意象和梦是同质的，我可以用同样的方法看待它们”。

催眠很费时间，于是我尝试着只做浅催眠甚至不催眠。

只是让来访者自由放松地想象，看想象出来的意象是不是和催眠、梦中的意象是同质的，结果恰如我的预想一样。

于是，我觉得我不必要释梦了。

释梦有很多局限，首先是来访者要记得梦，我才可以为他解释，而现在这完全不必要，我只要让来访者想象出一个意象，我就可以做解释，对这个意象的解释和释梦一样，可以揭示出他的内心活动。

而且，我还可以参与到对方的这个“清醒的梦”之中，修改他的这个梦。

梦中的行为是他心理活动的象征，改变了这个行为也就可以改变他的心理，这样，我们就可以做一种治疗了。

于是我尝试着做治疗，因为这个治疗的过程中，来访者描述的是他的意象，我不会像释梦一样分析他的意象，我只是说另外一个意象，让他去想象。

我们的对话都是围绕着意象进行的，仿佛我们在用意象做对话。

因此，我称这个方法为意象对话技术。

1990年，我开始使用这个技术，先是偶尔使用，后来多一些。

一试之下，我发现这个方法真的很奇妙。

说话的时候，人们有千百种方法欺骗和掩饰，要知道他们内心真实的感受太不容易了，而用意象对话技术时，他们的内心感受简直是摆在面前让我看。

而且，在我解释一个梦的时候，对方也许会不承认，特别是当他们的欲望是不道德的时候。

而在做意象对话时，我不解释，只是直接指导他想象，对方不会感到任何尴尬。

所以效果很好，比一般的治疗速度大大加快。

来访者有时感觉像是一个游戏，也特别容易有兴趣。

1995年以后，我把这个技术用在自己身上，做了很多实验，也向其他心理咨询者和心理医生介绍了这个技术。

这个技术还是一个新的技术，仿佛一个孩子，年纪不大。

但是我作为他的父亲，很得意地发现他很受大家的欢迎和喜爱。

我相信，假如我把他介绍给大家，让大家一起抚育他，他一定可以成长为一个很优秀的人。

<<我是谁>>

后记

我想你也常遇到这样的事情：在梦里做了一首诗，而且感觉绝对是一首好诗，但是等醒过来，再想回忆那首好诗，却怎么也记不全。

而且就是剩下的几句诗也如同盛夏中的一片冰。

一会儿就变得看不见。

我还在梦中做过曲、画过画，假如梦可以打印下来或者录音，我想我也可以骄傲地自称天才了。

不幸的是梦好像加入了版权的什么条约。

完全不可能被复制。

所以醒来后，我记得的只是：我在梦里做过很好的诗。

意象对话的过程很像一个白日梦，一个由两个人同时做的，有心理调节作用的梦。

而且这个梦是可以录音的，不幸的是我生性疏懒，也不记得要录音。

所以，在我写这本书的时候，想回忆一下以前做的一次次意象对话，能回忆起来的只有不到百分之一，也许只是千分之一。

真是很令人惊讶，曾经是那么惊险的意象对话，曾经是那么绝妙的故事，曾经是那么强烈的爱恨悲欢，竟然在这么短的时间里就忘得一干二净。

也许是我现在的记忆力太差了？

还是因为这本来就是梦一样的东西，像梦一样容易忘却？

在写这本书的时候，非常遗憾地想：假如我当时留下记录，这本书中会有多少有趣而生动的故事啊。

那个女孩的“可怕的无形空间”是怎么样的？

那个女性的“地狱之旅”似乎很形象而恐怖，但是我记不住细节了。

而记住的东西，也有一些是不可以说的。

<<我是谁>>

编辑推荐

《我是谁:意象对话解读自我》作者朱建军教授是我国著名的心理学专家，是我国本土心理咨询与治疗方法——意象对话技术的创始人。

该技术现已成为我国权威部门认定的专项心理咨询方法之一，并有相应的资格认证，是一项根据国人特点创立的心理咨询与治疗方法。

在实际治疗中效果显著。

《朱建军心理学文丛》汇集了朱建军教授自上世纪90年代至今的所有著作，该文丛也是意象对话心理学流派的一套标志性论著，集中反映了我国本土心理咨询与治疗技术的理论高度与实践现状。

<<我是谁>>

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>