第一图书网, tushu007.com

# <<我好-你好>>

## 图书基本信息

书名：<<我好-你好>>

13位ISBN编号：9787501960712

10位ISBN编号：7501960712

出版时间：2008-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：[美] Thomas A.Harris

页数：190

译者：林丹华,周司丽

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

## 内容概要

沟通分析（Transactional Analysis，TA）是一种人格理论，它也是促使人格改变和成长的方法。
《我好—你好》一书是美国精神病学家托马斯?哈里斯撰写的有关沟通分析流派的经典之作，该书自诞生之日起，就以其通俗的语言、独到的见解及对人性的深刻认识吸引了全世界各地的读者，也使该书成为继沟通分析流派创始人埃瑞克?伯恩的《人间游戏》之后的又一本介绍沟通分析的畅销书。
全书共包括12章，对“父母”、“儿童”和“成人”三种自我状态以及四种心理地位等内容作了深入的介绍，具体阐述了“父母”、“儿童”和“成人”三种自我状态在婚姻中的作用，以及如何运用沟通分析对儿童和青少年进行治疗工作。
最后，作者还特别针对沟通分析中的道德价值观问题进行论述。
由于本书所使用的词语（如“父母”）的特定含义，读者最好遵循从前往后的顺序阅读本书，这样才能真正领悟本书的深刻内涵。
正如本书的书名一样，沟通分析的基本人性观和哲学假设是“我好，你好”，由此使个体能充分意识到“我很重要，你也很重要”，并最终达成改变的发生。
为了帮助读者更好地认识和理解这一点，本书运用了大量翔实、有趣的例子，深入介绍了三种自我状态、四种心理地位等沟通分析中的核心概念，全书流畅的语言、生动的描述可以使读者跟随本书的脉络细细品味沟通分析的核心理念和治疗策略，更好地剖析并认识自我和他人，提高妥善处理与自我关系、与他人关系的能力。

第一图书网, tushu007.com



## 作者简介

Thomas A. Harris，毕业于美国天普大学（Temple University）医学院，是一位在海军中工作的精神科医生。
在他完成第一次海上任务——珍珠港之战后，他成为了海军精神医学部主席。
1956年，他在萨克拉门多市开设私人门诊，成立沟通分析研究院，并成为国际沟通分析协会主席。
哈里斯博士师从沟通分析理论的缔造者埃瑞克?伯恩博士，并在他的理论观点之上写出了《我好—你好》。
《生活》杂志评论哈里斯博士是“健谈和慈祥”的人，并引用了他对妻子艾米?哈里斯的感激，哈里斯博士感谢妻子“非常艺术地将他的思想加以组织并使之具有很强的可读性”。

## 书籍目录

第一章　弗洛伊德、潘菲尔德和伯恩脑外科医生的探索一个基本的科学单位：沟通第二章　“父母”、“成人”和“儿童”“父母”“儿童”“成人”第三章　四种心理地位我不好－你好我不好－你不好我好－你不好我好－你好第四章　我们能改变解放了的“成人”什么促使人们改变人是否具有自由意志第五章　沟通分析过程“父母”对“儿童”的沟通“儿童”对“成人”的沟通“成人”对“父母”的沟通非互补或交错式沟通如何保持“成人”第六章　我们之间有何不同污染排斥不会玩的人缺乏道德感的人失效的“成人”总是很沉闷乏味的人P－A－C内容的差异第七章　我们如何使用时间第八章　P－A－C和婚姻目标的建立第九章　P－A－C模式和儿童从何处开始学龄儿童青春前期少年的治疗领养的孩子被殴打的孩子向弱智儿童教授P－A－c模式第十章　P－A－C模式和青少年第十一章何时需要治疗诊断为什么需要团体治疗第十二章　P－A－C模式和道德价值观参考文献

## 媒体关注与评论

我非常感谢哈里斯博士所做的这份意义非凡的工作。
在本书中，他用深入浅出并且无可辩驳的例子对沟通分析理论做了深刻的诠释，并富有创造性地将这些理论置于道德价值观等更宽广的视野下加以考察。
——埃瑞克?伯恩，《人间游戏》作者　　哈里斯抛弃了精神分析晦涩难懂的技术性语言，用浅显易懂和颇具逻辑性的方式向我们展示了自我理解和自我改变的过程。
——《洛杉矶时报》　当一种理论在恰当的时机以恰当的语言表达出来时，这种理论将产生巨大的影响力。
我们发现，这种理论就是沟通分析，恰当的时机就是现在，《我好－你好》一书就是传递该理论的最佳声音。
——《生活》杂志　　即使对那些没有受过多少教育的人而言，这本书仍然既容易理解又有趣。
专业的治疗师也可以从此书中获益颇多，尤其当他的治疗取向为家庭或团体治疗时。
——《选择》杂志　　读者可以自由地遨游在这些充满乐观主义的内容中，尽情地与弗洛伊德、潘菲尔德、伯恩、派克漫谈并讨论，这些大师以将使本书成为最畅销的书籍之一。
——《自由》杂志

## 编辑推荐

想了解自己的人格吗？
想改善自己的人际关系吗？
想获得幸福吗？
本书将交给你通往幸福的钥匙。
作为沟通分析的经典之作，本书思想深刻，见解独到，打破了美国最畅销书的记录——到现在为止已经销售了1500万册！

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