

<<由心咨询>>

图书基本信息

书名：<<由心咨询>>

13位ISBN编号：9787501966493

10位ISBN编号：7501966494

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：米杉 Michel Claeys

页数：295

字数：213000

译者：倪男奇

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>

## <<由心咨询>>

### 前言

2004年11月，因好友刘霞的一封电子邮件，我得以请米杉到北京服装学院为学生做情商教育的讲座。与米杉看似偶然的相识，成为我们共同前行的开始。

2005年5月，在米杉的建议下，在同行朋友的倡议推荐下，我邀请了一些学习热情高、英语基础不错的朋友，组成了第一个米杉梦工作坊。

第一期梦工作坊每周末活动一次，来自高校、医院、公司等不同行业却都对个人成长、心理咨询感兴趣的朋友们在一起探索体验。

第一期梦工作坊的圆满成功，给予米杉强大的动力，他愿意继续做下去。

## <<由心咨询>>

### 内容概要

本书凝聚了作者在长期的咨询治疗中总结的实践经验，融合了东西方的智慧，尤其是中国传统中“天人合一、身心合一”的整体健康理念，创设了新的心理治疗范式。

在作者发展出的这一系列方法中，强调来访者自身的积极性，咨询师可以运用呼吸、观想、释梦、躯体症状等技术引导来访者觉察、体会被压抑的感受，发现真正的自我，找回选择的主动，获得痊愈的力量。

作者简介：比利时心理治疗师米杉（Michel Claeys）2000年定居北京，作为咨询治疗师，他同时还为中国大学提供讲座和培训。

他在二十余年的专业生涯中广泛涉猎人本主义和超个人心理学范式下发展出来的各种丰富多样的方法，并发表了大量文章，出版发行了引导放松练习的著作（法国Souffle d'Or出版社）。

他的另一著作The Emotional Intelligence Classroom于2004年在法国出版，该书的汉语版书名为《应该补上的一课》（东方出版社，网上书店和新华书店均有售）。

<<由心咨询>>

作者简介

作者：(比利时)米杉 (Michel Chaey) 译者：倪男奇

## &lt;&lt;由心咨询&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第1章 扎根本性 1.什么是本性？

2.寻找本性：我是谁？

3.联结本性的工具 3.1 呼吸 3.2 观想光圈 3.3 练习处在当下 3.4 认同、想象、角色扮演完美的充满爱的父母 3.5 锚定资源 3.6 放松/观想练习 3.7 关于本性的探询 3.8 练习本性的确认 3.9 倾听梦的讯息 3.10 冥想 4.讨论第2章 安于当下 1.咨询师存在于当下的特质 2.引领来访者回到“此时此地”

3.实操工具 4.讨论第3章 与来访者面对面：匹配、倾听、镜射、赋力 1.匹配 2.积极倾听 3.镜射 4.赋力 5.讨论第4章 做出选择：从受害意识到肩负责任 1.理解“责任” 2.教授责任 3.吸引法则 4.责任：咨询对话第5章 锚定资源：联结内在父母 1.父母与孩童 2.治愈内在小孩 3.联结内在父母：锚定资源 4.联结内在父母：咨询对话第6章 对情绪能量进行工作：会见内在小孩 1.心脑分离 2.敞开面对情绪能量

2.1 与问题联结 2.2 识别身体里的感受 2.3 放大感受 2.4 感受害怕、恐慌的阻抗 3.转化情绪能量 3.1 创设疗愈的内在空间 3.2 吸入光亮，吸入心灵 3.3 一次咨询的结束 4.联结感受：咨询对话第7章 对认知模式进行工作 1.思维是能量 2.咨询师的认知系统 3.来访者的认知系统 3.1 认知模式与感受

3.2 认知模式与记忆 3.3 认知模式与症状 4.重构认知模式 4.1 识别认知模式 4.2 重构局限的思维模式 4.3 表述正面宣言 4.4 澄清意愿 5.重组认知模式：咨询对话第8章 设定目标 1.设定目标是在寻找解决办法 2.识别需要 2.1 认可需要 2.2 为我们自身的需要负责 2.3 咨询对话：识别需要 3.设定目标：识别选择，做出新选择 3.1 什么时候设定目标？

3.2 内在目标与外在目标 3.3 积极目标 3.4 具体目标 3.5 在混乱与阻抗间周旋 3.6 例外式提问 3.7 奇迹式提问 3.8 对已识别的目标进行具体化 3.9 等级评估 3.10 结束咨询 4.澄清意愿 5.识别具体步骤 6.设定目标：咨询对话及讨论第9章 对梦工作 1.不同类型的梦 2.梦在谈论我们自身 3.怎样开始探索你自己的梦？

4.梦中的基本象征元素 4.1 梦中的人物 4.2 自然元素 4.3 地点和物件 4.4 身体部位与动物 5.在咨询治疗中对梦工作 5.1 对来访者介绍梦的工作 5.2 梦里的故事 5.3 澄清梦的前后情境 5.4 识别信息 5.5 处理感受 5.6 资源在哪里？

5.7 识别相关的“真实生活事件” 5.8 弄清与治疗进展有关的指示 5.9 始终信任梦 6.个案研究 7.讨论第10章 身体语言：获取身体信号的讯息 1.身体表达的，是意识还未能识别的 2.身体部位的象征意义 3.对我们的身体说话 4.讨论第11章 呼吸、放松与观想 1.自我提升的工具之一：有意识的呼吸 2.引领内心工作 3.实操技巧 4.创造性的观想工具 4.1 有意识的呼吸 4.2 探索存在 4.3 我是谁？——与本性的联结 4.4 联结内在父母，会见内在小孩 4.5 倾听身体 4.6 由心呼吸 4.7 联结内在信心状态 4.8 走出深渊结语术语表参考书目致谢作者简介

## &lt;&lt;由心咨询&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 扎根本性1 什么是本性? “本性” (essence) 这个词来源于拉丁语 “esse” 的动词, 意指成为 (to be), 法语 “essence” 一词指 “与存在有关的或与核心有关的”, 或 “拥有核心特质”。

“本性的” (essential) 这个词有 “基础的” 或 “基本的” 意思。

“本性” 是我们自身超越于 “人格” 而很难定义的那部分。

如果我们将 “人格” 定义为: 基于我们基因种族、群体和家族的遗传, 我们个体的记忆、后天学习获得的模式和技能, 我们生理、情绪和智力的特点, 由这些组成的个人特点……我们生活经验中所有这些方面都是在持续变化的, 都是非永久性的, 都是在此消彼长着……而我们还有另外一部分超越于此, 恒定不变, 能够觉察并整合任何的生活经验。

我们的这一部分是超越身体、超越情绪与感受、超越思维的。

我们的这一部分退居幕后, 但却是不可缺少的爱与智慧的源泉, 引领我们的生活, 激发我们的梦想, 给予我们疗愈与学习成长……我们称之为我们的 “深层自我”, 我们的 “更高的自我” (higher self), 我们的真实本性。

任何时代的灵修传统都会指向这个存在。

尽管人类最近几个世纪经历着强大的唯物主义思想时代, 这无疑推动了智力及科学的发展, 但当今的高级研究似乎开始在更为广泛的意义上理解 “我们是谁” 持开放态度。

量子物理学为我们超越身体的维度去思考这一问题提供了科学基础 (“物质只是有组织的光”, “生命是智力的表达”, “我们的大脑可能只是身体与意识间的一个复杂的交界面”, “宇宙中的每件事物都与另一件事物关联” )。

心理学探索了这些新概念的涵义, 并为个体与 “有组织的系统”、混沌、隐含的秩序及更高智能间的关系提供了更好的理解。

## <<由心咨询>>

### 编辑推荐

有人对人性有很深的体悟，却没有能力和方法协助他人成长；有人热衷于寻找和学习助人成长的技术，却不去认真思考复杂的人性。

在《由心咨询:心理治疗中的超个人范式》中，我看到了米杉对人性的深刻见解，也看到了他丰富的治疗技术。

作为一个心理治疗师，我从米杉的书中得到很多重要的启发；作为一个人，阅读米杉的书使我更加喜爱和信任自己，也更清晰了自己的成长方向和方法。

——陆晓娅我们“认为”自己是谁，没有任何意义。

我们也许感觉良好或有信心，也许感觉疲惫或压抑，也许感觉到爱或正在拼命地寻求爱……但，我们不是我们的感受，不是我们的想法，不是我们的身体，更不是我们的姓名、我们的过去、我们的各种角色、我们拥有的或渴求的……“我”是此时此刻的存在，是安排体验生活的意识，而非体验本身。

<<由心咨询>>

#### 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>