第一图书网, tushu007.com

<<我的情绪我做主>>

图书基本信息

书名：<<我的情绪我做主>>

13位ISBN编号：9787501981861

10位ISBN编号：7501981868

出版时间：2011-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：麦克米兰

页数：264

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

前言

在介绍本书之前，还容我先说一个小时候读过的故事。
故事大意是，一位乡绅家境殷实，生活安稳无忧，却害上了忧虑病，整日闷闷不乐，沉默寡言，常常无故叹气。
某日正巧赶上一名医行至此地，家人便请他来为这位老爷问诊医病。
怎想名医看过老爷后，不但没有给出治病的方子，反而对这家人出言不逊，最终惹得老爷勃然大怒。
正待老爷唤佣人赶走医生之际，众人才发觉老爷的忧虑病已然被治好了。
如果你和我们一样，都惊叹于这位中医所应用的以情胜情的治疗方法，那么相信你肯定同样也会被本书中新颖而实用的观点所吸引。
本书详细介绍了关于促进不同情绪之间相互转化的方法，将其编制成简易的“仪式”，并且列举了许多临床实例，阐述了如何在临床实践中让来访者从这种情绪转化的仪式中获益。
虽然早在《黄帝内经·素问》中就有提及脏志理论，即“心志喜、肺志忧、肝志怒、脾志思、肾志恐”。
且后人又将脏器、情绪分别与五行对应，并演化出“喜胜悲，悲胜怒，怒胜思，思胜恐，恐胜喜”的以情胜情的理论，但这样一种理论似乎并不被现代心理咨询与治疗所接受和看好。
至少，在之前我们所接触到的课程、培训以及众多心理咨询类书籍中，很少有人单纯从情绪转化的角度来看待和处理人们的情绪问题。
对于情绪的调节，常用的手段大多是通过改变认知、信念来达到转化情绪的目的；而本书则是我们阅读到的第一本明确地关注不同情绪之间如何相互转化的简明指南。
当然，这本书与古老东方哲学的契合确实让我们兴奋不已，但这并不是我们乐意极力推荐此书的主要原因。
除了对于不同情绪的详细介绍和阐述外，本书中丰富的临床材料也传递出质朴、扎实的感觉。
所有情绪之间的转化并非凭空出现，而是均有临床实践作为基础，而书中的案例也给我们个人的临床工作带来了启发和帮助。
我们在临床实践中偶尔也会有这样的困惑：有时来访者决定开始努力从原本功能不良的情绪中走出来，但当我们一起走出情绪的深坑时，却发现多出了一个需要被填补的情绪空洞，而这总是让我们感到一瞬间的迷茫。
就如我们在翻译此书期间见到的一位来访者，她在咨询中向我们描述了她的很多羞耻的体验。
我们已经花了一些时间讨论那些让她陷在羞耻当中的自动想法。
然而，当我们试着找到一些新的更有功能的想法来替代原先的自动想法时，却发现我们的来访者无法真的从羞耻中走出来——对于她所经历的，除了羞耻她似乎无法体验到其他情绪。
于是，我们向她介绍了书中关于羞耻的转化仪式，并和她一起讨论了其羞耻情绪的意义。
在讨论中我们都同意她应当为自己承担错误并勇于改正自己的勇气而感到骄傲。
在那之后，她开始变得更加接纳自己的体验，并且更愿意与我们讨论生活中其他方面的问题。
这个情绪仪式可能并没有帮助这位来访者解决生活中的所有问题，但它确实为她走出羞耻提供了莫大的帮助。
随着我们对书中内容的逐渐消化和实践，我们越发地相信本书的出版一定会给从事心理咨询与治疗工作的同行们带来一种崭新的视角和技术，帮助其更好地提供临床服务。
当然，在这里还要特别感谢在本书翻译过程中易春丽、李松蔚、陈瑞云、丁欣放、刘海骅等人提供的专业知识及翻译技巧上的支持和帮助，以及我们的朋友黄峥、王雨吟、高隽、何瑾对书稿的认真审校和宝贵建议。
虽然译者对本书的翻译力求准确、流畅，但因本人知识及能力水平有限，难免在翻译上存在一些纰漏和错误，希望广大读者朋友能够多多予以指正。
聂晶 杨寅2011耳4月与北京大学

内容概要

人的每一种情绪就像是音阶中的每一个音符，它们可以和谐或不和谐地组合。
如果心理治疗师和来访者理解情绪是如何工作的，那么每一种情绪都可以作为资源加以运用；但当我们阻滞于一种情绪或者一种情结中时，问题便产生了。
有一些健康的方法可以帮助我们走出纠缠于某种情绪的状态，情绪转换法就是其中的一种。

《黄帝内经》中曾经提及“喜胜悲，悲胜怒，怒胜思，思胜恐，恐胜喜”的以情胜情的理论，但这样一种理论似乎并不被现代心理咨询与治疗所接受。
本书作者McMillan博士在临床实践的基础上，写出了这本关注不同情绪之间如何相互转化的简明指南。

相信本书的出版一定会给从事心理咨询与治疗工作的同行们带来一种崭新的视角和技术，帮助其更好地提供临床服务；也一定会给受情绪问题困扰的读者们带来一种新方法，帮助其在每天的练习中不断进步，做自己情绪的主人！

作者简介

作者：(美国)麦克米兰 (David W.McMillan) 译者：聂晶 杨寅

<<我的情绪我做主>>

书籍目录

第一章　一个简单的概念
第二章　情绪是如何在大脑和躯体中发挥作用的
第三章　在心理治疗当中使用仪式
第四章　头脑如何感受
第五章　愤怒
第六章　恐惧
第七章　悲伤
第八章　快乐/满足
第九章　兴趣/渴望/兴奋
第十章　羞耻/内疚
第十一章　惊讶/惊吓/惊奇
第十二章　疲劳/放松/睡觉/出神
第十三章　厌恶/轻蔑
第十四章　共情/同情/关注
第十五章　情绪

章节摘录

版权页：今天是三月的第三个星期三。
第三个星期三意味着我的治疗师咨询小组又要碰面了，而三月则意味着轮到我来主持报告了。
每当轮到我的时候，我总会感到些许的紧张。
而这一次我显然比平时更加紧张。
我没有遵从常规的流程，呈现一个真实的案例来给我的同事们思考。
相反，我在这次聚会的两周之前将本书的草稿寄给了他们，希望能够借此提供一个讨论的平台。
我们的小组拥有十名成员，通常出席的是5个人。
由于恰逢公立学校的春假，我们的十人小组现在仅剩3人，这其中不包括我在内。
不过，这也无法松弛我紧张的神经。
汤姆是一位就职于范德比尔特大学的教授，他主讲的科目包括家庭治疗和心理学史。
简是一名社会工作者，她总会用一种新世纪的眼光来看待整个世界，并且充满了各种问题。
拉尔夫则属于分析型，他更偏爱客体关系理论和精神动力学流派。
在成为一名心理治疗师以前，他还曾是一名哲学教师。
他们每个人都拿着蓝色的塑料文件夹，里面装着这本书的初稿。
汤姆直奔主题。
“这么说你写下了一本鸿篇巨制，一本有关为什么认知行为治疗还不够完善的专著。
”“这不是他的本意，”拉尔夫反驳道，“他的本意是说情绪本身拥有动力性，每一种情绪都有不同的动力机构。
”“为什么不让戴维自己来告诉我们他书中的含义？
”简提议说。
“其实，汤姆和拉尔夫都说得很对，”我说道，“它是一个简单的概念，但是我却从未在我接受培训的过程中听过或想过。
这个简单的概念就是：感受可以改变感受。
就像汤姆所说的那样，认知行为治疗忽略了情绪。
我绝不相信你可以清醒地思索自己的处事方式。
当然，我很欣赏认知行为治疗可以帮助治疗师以聚焦的、任务朝向的方式超越来访者所定义的问题。
我渐渐开始相信，感受可以创造思想，感受可以改变感受，而这种动力性可以运用在心理治疗当中。
”有关情绪的心理治疗——从弗洛伊德到格林伯格在我开始写本书之前，我几乎从未听到过任何人严肃地提出这一简单的概念。
不过，事实证明，斯宾诺莎（Spinoza，1632-1677，荷兰唯物主义哲学家）曾在17世纪说过类似的话。
他说，“除非遭到一种更强烈情绪的反抗或是替换，否则一种情绪永远无法被去除”（Spinoza，1982，p.195）。
而在格林伯格和他的同事们之前，除了斯宾诺莎，还没有哪一位正统思想家考虑过这样一种理念，那就是情绪可以改变情绪。
心理治疗当中有关释放压抑的理论是如此广泛地流传，以至于绝大多数心理治疗专业的学生和从业者都可以事无巨细地复述它们。
但令人难以想象的是，竟然没有一位正统思想家——从弗洛伊德（1935，1936）到荣格（1946，1953），从荣格（1946，1953）到李希（Reich，1942，1949），从多拉德（Dollard）和米勒（Miller，1950）到罗杰斯（1954），从珀斯（Perls，1947）到珀斯特（1973），从Janov（1970）到马哈拉（1978）——想到过每一种情绪都有其与众不同的动力性，而这个事实可以为人们提供一扇开启情绪以及情绪特性转变的大门。
弗洛伊德（1935，1936）在谈论情绪的时候，就好像它们是一样东西。
如果说在格林伯格之前有某种情绪吸引了治疗师的注意的话，那就是焦虑或者恐惧。
它们是弗洛伊德的主要情绪构造。
以Wolpe和Rachman（1960）以及Stampfl（1967）为代表的行为学家继承了弗洛伊德对于焦虑的关注。

直到班杜拉（Bandura，1973）出现后，心理治疗师们才开始考虑将愤怒和攻击作为治疗的重点。
班杜拉对于攻击性的回答似乎就是要求人们停止观看电视，并选择那些更为积极友善的同伴和导师作为自己行为的榜样。
对于心理治疗而言，班杜拉的理论起到的作用简直微乎其微。
对于恐惧以及以恐惧为基础的悲伤以外的情绪，第一个真正的治疗性认识，来自于Novaco（1997）所提出的对愤怒的认知行为治疗。
他似乎也因此成为了第一位关注愤怒的临床理论家。
认知行为圭义者主张一种被称之为“ 思维停止 ”的干预技术。
这种技术十分简单易行，就是将一根皮筋套在你的手腕上，每当你感受到不恰当的愤怒时，就弹一下拴在手腕上的皮筋，对自己的愤怒产生负强化的作用。
包括格林伯格和我在内的很多作家，都认为这实在是一种愚蠢的干预方式。
更多人则相信无意识并不能抵御消极。
告诉一个人不要用愤怒的方式来感受，这只会强化他愤怒的感觉，告诉别人不要去体验他们感受到的东西更加显得徒劳无功。
在格林伯格（1987，1991，1997，2001，2002）之前，甘德林（Gendlin，1996）认为每一种情绪都应该得到深入的探索，并将之运用在心理治疗中。
不过，他并没有说该如何使用每一种情绪。
格林伯格则在他的《情绪焦点治疗》中创造了“ 情绪焦点治疗 ”这个术语，意为：培训来访者修通他们的感受。
不过，格林伯格似乎也没有在心理治疗当中创造出任何与甘德林／罗杰斯式的共情治疗有所不同的东西。
他鼓励治疗师在治疗时段中运用治疗性机会来激发各种感受，并通过治疗性的关注来转换这些感受。
这一点令我印象深刻，它很像是卡可霍夫（Carkhuff，1969）提出的“ 及时化 ”的概念，意思是在此时此刻去关注双方产生的感受。
很多人都把格林伯格的概念看做一种良好的治疗方法，不过我并不认为这是一个真正的创新。
我在本书中想要提出的概念就是，治疗师应该教会来访者他们正在与之搏斗的感受所具有的情感动力性，然后与来访者一起协同发展出某种仪式，让来访者可以在一天当中使用多次，并就此发展出更为广阔的情绪范畴，创造出崭新的情绪通路。
来访者可以在每次治疗时段的间歇练习这个仪式，拓展他的情绪范围。
心理治疗与宗教大约几年前，我参观了一座位于意大利科莫的宏伟教堂。
我一边走一边观看，啧啧称奇。

编辑推荐

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