

<<爱的勇气>>

图书基本信息

书名：<<爱的勇气>>

13位ISBN编号：9787504360182

10位ISBN编号：750436018X

出版时间：2010-2

出版时间：中国广播电视出版社

作者：斯蒂芬·吉利根

页数：220

译者：萧德兰等

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>

<<爱的勇气>>

内容概要

这是一本有父如何使用心理治疗 去培养爱的勇气与自由的书 它将爱视为一种成长与突破的力量 助你走向自我发现与整合之旅 书中共分三篇 第一篇呈现自我关系疗法的基本哲理与运作规则 第二篇描述心智与本性的统整练习 第三篇勾勒小不同的治疗方法 让认知自我与身体自我联结 并发挥四种生命原型及治疗仪式的功能 诚如吉利根博士所说 治疗应有如诗的演绎,而非如科学的推演 这本自我关系心理学的好书 将带领你探讨生命中问题的根源 鼓励你别失去了爱的勇气 回归到自我关系的联结上 唤醒你的生命力

<<爱的勇气>>

作者简介

斯蒂芬·吉利根博士

斯坦福大学心理学博士

艾瑞克森式催眠的首席讲师及执行师

二十多年来积极研发有关心理治疗与自我发展的工作

结合艾瑞克森式心理治疗、合气道、佛学、冥想

与表演艺术等发展了一套全新的基础觉醒方法

本书为其多年智慧的

<<爱的勇气>>

书籍目录

前言 第一篇 原则 第一章 生命之流穿过你的中心——关系自我的基本前提 前提1：每个人的内在核心都有一个不会被毁灭的“柔软的中心” 前提2：生命会一直流过你的中心，除非它流不通了 前提3：生活很美好，但有时让人痛彻心扉 前提4：有两个你，两者间的关系是最基本的心理元素 前提5：世界上有个比你更浩瀚伟大的心智 前提6：你的生命旅程是独一无二的：你是个无可救药的反常者 总结 第二章 专注与差异之间的关系——我们如何对待他人 握得太紧：正统教义的恐惧和愤怒 握得太松：消费主义的冷漠和上瘾 不太紧也不太松：与关系自我的感觉联结 总结 第三章 关系自我——身份、问题形成与问题解决 身份问题：你是谁？症状发展的自我关系模型 总结 第二篇 练习 第四章 从流离中归返——心智本性统合之练习 呼吸的觉察与肌肉放松 归于中心的专注 开放注意力 净化感知能力的通道 总结 第五章 爱是一项技巧——支持的练习 一种原型练习：你是谁？支持的技巧 修正版施受法 总结 第三篇 治疗方法 第六章 关系的修复——自我关系的原型 步骤1：辨认问题所在 步骤2：辨认并在身体层面上确定被忽略自我 步骤3：启动与定位认知自我 步骤4：辨认与区分负面支持者 步骤5：联结认知自我与被忽略(身体)自我 步骤6：回溯最初问题发生的顺序 步骤7：进一步工作 总结 第七章 原型自我——情人、战士、魔术师/治疗师、国王/皇后 关于原型的基本观念 与原型合作的一种临床模式 治疗师使用的原型能量 总结 第八章 心理治疗仪式——走向新的身份 何谓仪式？运用仪式的治疗方法 总结跋

<<爱的勇气>>

章节摘录

插图：抓住关系经验太紧会有危险性，握得不够紧也有它的危险性，生命联结太松散可能会以许多种方式表现出来，你或许无法感觉，或者无意去保持相对立的张力。

他人的“你”被忘却了，导致对生命及其精微的平衡漠不关心。

当感觉和思想像是在荒原里漫无目标地滚动着的杂草一样，迷失了澄清的观点，就像叶慈（Yeats）说的：“无法掌握住中心 / 万物裂解 / 只有混乱被放任于世界中”。

许多生活方式或是意识形态，会造成这种松散和冷漠，消费主义的心理学（和广告的追随者）就是最显著的例子。

在消费主义里，“重要的他者”也就是要被获得的“它”（如金钱），或要被贪婪地吞没和用来作为某人娱乐的“另一个”，就像是“我想要另一辆车、房子、啤酒、薯片、老婆、奖品、玩具、治疗理论等”，这其中的理念就是个人（我）是基本组成，而非关系或团体。

在消费主义里所谓的满意和满足，就是得到更多东西。

如果我得到了那份工作，我就会快乐；如果我吃了那个药，我就会快乐；如果我买了那些衣服，我就会觉得更好；如果我阅读了更多的书籍，我将会觉得更聪明；当消费不能够制造出幸福，广告会承诺只是需要消费更多（就像是鲍伯·迪伦（Bob Dylan）常说的，金钱本身并不说话，它只是在宣誓而已）。

隐私（Privacy）（源自拉丁文“depriave”或“由团体剔除”）被视为最有价值的，包括思想、财产和感觉的隐私（和孤立）。

共有，与他人共享，参与团体，相互关联和共同存在的事实被贬低了价值。

上瘾不断加剧的恶性循环，最后终结于对生活的忧郁感、耗竭和讥讽式的冷漠。

印度拘萨罗国国王的妻子玛丽卡皇后是第一位皈依佛教的女士。

国王并不是一位佛教徒，但深爱着他的皇后。

一个满月之夜，在罗曼蒂克气氛中，国王问皇后：“亲爱的，你最爱谁呢？”

”期待着她会回答出：“当然是你啰，陛下，我最爱的人是你呀！”

”但身为佛教徒的她说：“你也知道，亲爱的，我最爱的人是我自己。”

”国王接着说：“是呀，仔细想想我最爱的人也是我自己。”

”第二天他们前去拜见佛陀，佛陀说：“每个生命最爱的都是他或她自己。”

如果你好好爱自己，了解其他生命也一样最爱他们自己。

而你爱自己最好的方式就是不要剥削你自己，如果你培养自己的贪婪、憎恨与欺骗，受到剥削最多的也会是自己本身。

”我想大概在西方的世界中，他们能从这方面有所学习。

我觉得人们对自己都会有一些憎恨。

爱你自己是通往自由的第一步。

对于下一步，佛陀对国王及皇后说，不要觉得你比其他人优越，对我而言那是通往自由的一部分。

如果你能练习觉察到不觉得比别人优越，那么你就更能够练习觉察到不用感觉是否比别人低劣，而最后你终将学习到不用去感觉是否与别人平等。

然后你就能够超越二元论，一旦你能够超越二元论，互存就成为可能。

它是真正的自由：超脱于二元论之上的自由，超越你与我，超越吾（I）与汝（thou）。

<<爱的勇气>>

媒体关注与评论

真实、美丽与深刻的岁月洗礼后的智慧，齐聚在《爱的勇气》这本书中。

斯蒂芬·吉利根是我们这个时代拥有深刻灵魂的治疗师之一，他引领我们朝向个人内心的途径，以疗愈那受创的关系并启迪我们的潜意识。

——《身心疗法的心理生物学》作者 欧内斯特·罗西博士熟练运用心理治疗，作为诗一样的练习手法，斯蒂芬·吉利根唤醒治疗工作的心，让我们赞美与认同他，鼓舞我们成为敢于爱的治疗师。

——《每是灵魂》作者 布拉德福德·基尼博士斯蒂芬·吉利根是多年来我所接触过最专心致力于心理治疗领域激励工作的朋友。

《爱的勇气》是他个人的理论与实务运用最佳的贡献，值得所有理论导向的从业者广泛阅读。

我真心推荐这本书。

——北德州大学临床心理学教授 迈可尔·马奥尼博士我做助人的工作时，常常发现自己一再回到吉利根博士《爱的勇气》这本书，追寻他的治疗模式。

“自我关系疗法”既精简又锋利，虽然吉利根博士在艾瑞克森的催眠治疗圈子里，已成为专业大师，但他发明的此项治疗模式完全不需要用催眠技巧。

它的运用就是这么方便。

我极力推荐这本书给辅导界或其他想深刻了解自己人。

这是作者精心写的书，请仔细阅读吧！

——四维文教院 王辅天吉利根博士由早期被动式催眠治疗技巧的研究，进展到主动积极以无边的爱去包容、去学习、去突破与成长……参加他的课程或读他的书，可以是一场精彩的自我探索。

——赫或恩创办人、NLP训练师 阵威伸

<<爱的勇气>>

编辑推荐

《爱的勇气》：自我关系疗法的诠释与运用这本书的作者斯蒂芬·吉利根博士是国际著名催眠大师，是继艾瑞克森之后的一代催眠大师，获NLP的最高肯定“NLP终生成就奖”如果你生命中的云层遮蔽了阳光，那是因为你的心灵飞得还不够高，大多数人所犯的错误是去抗拒问题，他们努力试图消灭云层，正确的做法是发现使你上升到云层之上的途径，那里的天空永远是碧蓝的。

<<爱的勇气>>

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>