第一图书网, tushu007.com

<<简快身心积极疗法（下）>>

图书基本信息

书名：<<简快身心积极疗法（下）>>

13位ISBN编号：9787510042300

10位ISBN编号：7510042305

出版时间：2012-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：李中莹

页数：204

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

本书博采众家之长与作者自身十多年咨询经验的结晶，为读者带来姻、家庭、自身成长与咨询技巧的多重升华。

本书具有三个特点：一是技术性，二是操作性，三是实用性。
书中列举了一些常见的心理问题与心理障碍，以及运用“简快身心积极疗法”的解决途径。
这是一本很有实用价值的书，书中的一些理念更是心理咨询的重要基石：“改变来访者内心世界对人事物的认识，就会带来认知的不同，所有效果都来自于来访者心理状态的改变”；“下一代要比上一代更有资格、更有力量地把生命传承下去，心理辅导就是要把人的力量找出来”；“要让来访者走的时候比来的时候状态更好，有效果比有道理更重要”；“人生实现‘三赢’：我好、你好、世界好，给来访者更多的选择，而不是拿走他的选择”。
这些理念追求的意义体现在面向社会、面向生活、面向大众、面向自己，实际有效地解决身心健康问题。

作者简介

李中莹，美国职业催眠治疗师、NLP培训师，香港专业效能管理学院创始人。
自1997年起，李中莹先生在马来西亚、中国香港、中国大陆的多个城市主持NLP使用技巧培训，被称为“华人世界国际级的NLP大师”。

除了NLP相关课程，李中莹先生还设计了“亲子关系”、“婚恋关系”“家族系统”等方面的课程，适合中国人的现实需要，对于变革中的中国读者处理个人生活问题起到了启迪作用。
李先生经过个人多年的实践和研发，发展出了独树一帜的“简快身心积极疗法”。

书籍目录

第九章　简快身心积极疗法关于辅导的基本要求
1．辅导可以成功的基础
?1．1凭观察决定下一步
?1．2观想、身体配合、空间位置
?1．3设计让来访者“自疗”的作业
2．简快身心积极疗法对咨询师的要求
?2．1咨询师的基本形象
?2．2咨询师的道德守则
?2．3咨询师的辅导心态
?2．4辅导前咨询师的自我状态测试
?2．5在辅导过程中对咨询师的要求
3．咨询师与来访者的心理关系
?3．1无言的地位确定
?3．2来访者的力量不足
?3．3总有方法给来访者一点肯定
?3．4不能让来访者操控场面
?3．5辅导中对来访者有效的核心概念
4．简快身心积极疗法对辅导环境的要求
第十章　辅导第一阶段“状态调控”的剖析
1．状态调控的九个部分
2．几个常用的技巧
第十一章　经验掣的掌握
1．认识经验掣
?1．1经验掣的作用
?1．2经验掣的种类
2．安装经验掣
?2．1安装经验掣的方法
?2．2制造生活里的经验掣
第十二章　改善人际关系与沟通技巧
1．感知位置平衡法(面对权威人物)
2．一分为二法
3．接受批评法
……
第十三章　摆脱困境的技巧
第十四章　情绪的剖析及管理技巧
第十五章　借力法的基本技巧
第十六章　综合性高级技巧
第十七章　能量心理学技巧

章节摘录

版权页：插图：所有思想和行为改变，都是来自脑里一些新的神经元网络的出现。
有了这些新网络，对同一件事情就会有新的反应模式。
这些新网络的产生和重现，都需要运用观想、身体配合和空间位置。
观想：就是引导来访者在脑里制造出有声、有色和有感觉的景象，这是运用来访者内感官去进行实际的改变工作。
身体配合：就是让来访者运用身体去制造效果和感受效果的出现。
这样，身体有了记忆，也就有了新的神经网络出现。
当现实环境中有类似情况出现时，来访者便很容易地再次启动这些网络，做出理想的效果。
空间位置：是运用来访者的空间感觉能力去建立新的神经元网络。
这点可能是简快身心积极疗法最重要的突破之一。
原来脑中的空间感觉系统对塑造新的神经元网络（也就是改变旧的经验记忆）有很大功效。
很多在传统心理治疗技巧里不容易做出效果的问题，用简快身心积极疗法能快速解决，与这有很大关系。
所以，运用简快身心积极疗法去做心理治疗工作，会较少用语言解释或分析，而更多引导来访者在脑里想象某些情况出现，亦常常引导来访者站起来走动，因此比座谈式辅导需要更大空间。
也正因为这点，我们可以看到简快身心积极疗法让来访者运用他本人的感性（感觉、潜意识）能力比理性（逻辑分析、意识）更多。

媒体关注与评论

最喜欢看李中莹老师讲那些在我们的观念深处一直被严重误导的信念之错。
他是如此诚实，挑破假象的那份直言不讳，甚至让人无从躲藏。
李中莹老师的方式就像他充满现实性的眼光一般，提供了很多实用之道。
——《心理月刊》执行主编王珲简快身心积极疗法的课程，可以算作心理疗法中独树一帜的一个系统。
这是一个从理念到技术上整合了创痛和后现代多种疗法又结合了个人人生经验和感悟的结晶。
——南京晓庄学院陶勑恒教授

编辑推荐

《简快身心积极疗法(下)(修订版)》编辑推荐：华人世界的国际级NLP大师，持续畅销八年，风靡大陆香港，中国心理学会推荐、《心理月刊》主编推荐！
简快身心积极疗法，终将超越技巧，上升为一种心态。
——李中莹中国心理学会推荐图书。

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