第一图书网, tushu007.com

<<安顿灵魂的事情>>

图书基本信息

书名：<<安顿灵魂的事情>>

13位ISBN编号：9787531174226

10位ISBN编号：7531174227

出版时间：1970-1

出版时间：内蒙古教育出版社

作者：吕荣 著

页数：234

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

第一图书网, tushu007.com

前言

这是一本与心理咨询和治疗相关的书。
在写作的过程中，所能感受到的是：一半有自己，一半有别人！
这样，我就和朋友们有了一种分享。
　最初的心理学在古希腊被称为“灵魂学”。
　今天把心理健康的事情放在《安顿灵魂的事情》里，并不夸张。
　从事心理咨询与治疗工作近十年，接待个案无数例，最大的震撼是，每个人都在努力用自己独特的感受与行动证明：要逃离痛苦，走向快乐！
不管是小孩子厌学、失恋跳楼，抑或背叛自我、远离真情，还是承受巨大的竞争压力、卷进复杂的人际网中，都是一种代价，一场博弈，一种生命能量的消耗。
而所有奋争的目的，都是为消除扰动灵魂的痛苦，追求更多的快乐！
我们并不知道，这种代价、博弈和能量的消耗是如何脆弱我们的神经、剥夺我们的快乐、摧残我们的生命；我们也不清楚，我们形成的那些特质，或有过的软弱、局促与无力究竟来源于哪里？
为什么？
我们无法认识自己经历背后的意义所在，也无法找到突破和超越自我的途径，快乐与成功竟变得如此奢侈和渺茫。
但人作为最不可思议的动物，潜意识并不会放弃对自我实现的追求，哪怕是不谙世事的小孩子——如果在“生本能”快乐的前提下无法实现，那么启动“死本能”不惜生命、忍受苦痛、或不择手段也要争取。
所以，这个世界上就会存在三种状态的人：相对快乐的人、无法快乐的人和精神崩溃的人。
用心理学的术语讲，就是心理健康的人，心理不健康的人和心理严重异常的人。
高达80%以上的人在不同年龄段或者在不同程度上是自己痛苦也让别人特别是亲人感到痛苦不安的人。
《安顿灵魂的事情》旨在用成长的事实传播一种常识与理念，在个人成长、家庭教育、恋爱婚姻、工作事业方面有所分享。
哪怕是其中的一句话、一个段落或一个章节能够对你有用，那也将是我非常快慰的事情！
　没有什么能比成长是如何带给一个人内在的力量、价值与自我和谐这样的事情更重要、更值得我们探究与珍惜了！
这也是我从另一种角度，通过心理叙事、抒怀、点评甚至链接案例的方式，引导朋友们能够对自我、孩子、所爱的人有新的认识、新的探索，更有新的帮助。
　最初原稿达43万字，在朋友们的建议下，决定分两本出版。
其中另外20多万字的典型案例分析手记，将会以专业的分析、通俗的手法、引人深思的情节与来访者自我探索的力量来见证心理咨询与治疗的方法、价值和意义。
　在此，我非常感谢心理学能让我有勇气和力量整理自己，这也是任何一名心理咨询治疗师都必须完成的事情；也格外感谢我的众多来访者，他们让我走进了人类本体生命浩瀚复杂的世界，给予了我更多的感知、思考与领悟！
心灵是一个有规律的可以预测的系统，心理学是一门探究和把握这个系统的学科。
人的成长不是孤立的，人是靠爱与智慧来养育的交互性动物，只有在爱与智慧的分享中人才能有效成长。
在成长中分享，在分享中成长，这正是我们所需要的。
我们的共同目标，就是用自己的成长、成熟与成功来拥有自己快乐有效的生活！
　本书在定稿后内心仍有很大缺憾，由于时间紧、工作忙、事务多，其中的纰漏与瑕疵只能恭请读者与心理学界同仁作进一步的“分享”了。
笔者始终相信：在伟大的“心灵经济学”里作分享，你我将会得到更多！
　作者 吕荣　2008年11月于呼和浩特

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<安顿灵魂的事情>>

内容概要

《安顿灵魂的事情：来自心理治疗师的礼物》是一份来自心理咨询治疗师的礼物，献给追求成长、健康、快乐与成功的新好父母、青少年及关注与爱好心理学在情感教育、人格养成、亲密关系中应用的朋友们！
上篇是作者个人成长的心理体验与分享，是国内心理学界不可多得的真诚奉献。
一条成长的线索，将陪你穿越似水年华。
你会看到一个被时光拉动的影子，那里面或许有你。
有你的一段印记，有你的一片心思；有你对童年的回味，有你对少年的反顾；有你在青春期的那份遐思和迷茫，有你被爱感动的那种苦涩和惆怅；还有你对未来不思放弃的那份执著……其中的心理点评、心理驿站和插入的相关链接如温暖有力的光伴随你生命的成长，或给你增长心理的启迪，或给你精神睿智的濡养，或给你善待生命的能量。
下篇的心疗感悟，是作者在心里工作中与众多家庭及个人的心理碰撞，所投放的一枚枚石子儿，会在你心的海洋上击出新的浪花与希望！
带给你的，是心绪迷茫中的另类思考、选择与行动……《安顿灵魂的事情：来自心理治疗师的礼物》是成长！
核心是心理的健康、精神的超越。

第一图书网, tushu007.com

<<安顿灵魂的事情>>

作者简介

吕荣，女，国家高级心理咨询师、国际催眠治疗师；中国保健科技学会心理医生专业委员会会员、世界华人心理学家协会会员、婚姻亲子关系辅导专家，内蒙古心理医生协会常务理事。
心理咨询师国家职业资格考核认证培训师、心理咨询师职业技能鉴定考评时。
现为内蒙古应用心理学研究院心理咨询与治疗专业委员会主任、首席心理咨询师。
从事中学外语教学十年，1993年离职专修医学和心理学。
从2000年起把心理咨询与治疗工作推向市场后，迄今已成功接待青少年级婚姻家庭个案两千余里，面对大中小学校、社区、企事业单位做专场心理辅导讲座三百多场，撰写并发表心理保健、咨询与治疗等科普文章200余篇。
完成自我分析体验12万字，心疗感悟、治疗手记30多万字。
2006年以来致力于国家心理咨询师认证培训及后续成长训练工作，并不断参与、推进心理健康公益性事业以提高民众的心理健康意识。
工作中以心理动力学理论为导向，博采众家之长，运用精神分析、催眠、NLP技术、意象对话技术、系统排列等各种心理疗法，为在学业及工作压力、人际困难、情绪情感障碍、婚姻家庭问题、青少年成长等诸多方面有心理咨询与治疗需求的个人及团体实施有效的辅导、咨询与治疗。

第一图书网, tushu007.com

<<安顿灵魂的事情>>

书籍目录

上篇心路追溯 开题辞：自我追寻 一、父亲·母亲 二、我的安全依附期 三、童眼看世界 1.参加批斗会 2.玩伴中的乐与苦 3.读书来之不易 4.战胜恐惧 5.获得成就感，其实很简单 6.长得“丑”，脾气“倔”7.梦想当医生 四、心朦胧·眼朦胧 8.朦胧感觉 9.我的知青老师 10.经历新环境 11.有双眼睛很明亮 12.悄然悸动的心 13.我与冷面人 14.伤害了另一个人 15.石头心·木头心 16.认同苗子 17.生命中总有一些痛 18.落榜前后 五、情在深处 19.走进深山 20.回到母校 21.怀揣恋情 22.办公室里三个人 23.为敏感解套 24.有一种在乎 25.男人的胸怀 26.情为何物 27.心灵黑洞 六、由“蛹”到“蝶”28.给生命一次机会 29.感恩的心 30.天堂师友（一） 31.天堂师友（二） 32.心理健康的旅程 33.灵魂深处的那几个“我”34.心理治疗师的必经之路 35.体验大师李中莹 36.心理救援时 37.体验大师李中莹（二） 38.催眠：格桑泽仁的“得觉”39.在意象里“呼吸”的朱建军 40.纳入大海 下篇心疗感悟 感悟寄信 1.激励生命 2.警觉你的心态 3.完善人格两个字：善待 4.消除忧虑，解决痛苦 5.怀揣梦想 6.让情绪合理化 7.说积极有效的话 8.“等一等”收益无穷 9.现关心人后关心事 10.有一门功课叫表达 11.原则是没有弹性的 12.每一次只做好一件事 13.黄金法则 14.男孩儿说自己不是人 15.媚子的心路：怨声载道 16.多一个成功的母亲 17.家中男人是领导 18.最近有些烦 19.情境当中现自信 20.照照“自卑”的镜子 21.宽人还是宽已 22.小心自己是“穷人”23.为自己负责 24.拥有成熟的爱 25.让“孩子”活下去下好难 26.是什么让我不快乐？
27.亲密恐惧与爱情命运 参考文献 后记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 27.心灵黑洞 我认为一切力量都是精神力量。
——萧伯纳《巴巴拉上校》 离开他所挚爱的人，就像无情的命运硬生生地把他从他深感亲切的土地上，带进蛮荒、带进那无尽的幽暗。
——显克微支《火与剑》 我年少时的朋友英子疯了。
自然，她的灵魂也死了。
她疯的时候是21岁，她死的时候是27岁。
那是一个典型的“金牌”淑女，文弱娇媚，说话细声雅气。
我和她同岁，曾是她最要好的朋友，也是她年少时唯一够得上知心的朋友。
我们两家相隔二里路，英子常去我家，而我不常去她家，因我害怕她父亲那双霸道、透着寒气、冷飕飕的眼睛。
英子从小经历家庭暴力，因害怕父亲，胆子格外小，说话的声音总是很低，性格有点孤僻，那双大而妩媚的黑眼睛总带着几分忧郁。
她的妈妈在她15岁的时候因不堪丈夫的粗暴和婆婆的挤兑，喝药自尽了。
从那一天开始，英子再没有去学校。
趁她父亲不在，我曾偷偷去过她家几次，每次她都哭，可也总是那种憋在心里的哭，不住地流泪，抽泣声都没有。
在她面前，我的心堵得发慌：“英子，你要是哇哇地大声哭出来就好了，这样真的太难受了。
你不说话，也不敢放声哭，也不出去跟人交往，你会发疯的！
”看着她空洞的眼睛，我急出了眼泪。
那年，我们17岁，我在上中学，她一直没有从丧母和失学的阴影中走出来。
虽然情绪抑郁，有点憔悴，但英子娇好的面庞依然是女子中最美丽的。
19岁那年，英子被另一个村子里一个大她两岁的小伙子爱上了。
从小缺少父爱的英子从对男性的排斥到坠入爱河，本该是她幸福的起点。
小伙子精明强干，对英子一往情深，小伙子一家人也都看上了英子。
他们请人上门提亲，结果被英子父亲一口回绝，原因是小伙子一家是外地人。
小伙子不甘心，英子也舍不下，两人背地里开始了更密切的来往。
英子是被父亲痛打一顿后，得病的。
据说那次村子里放电影，时值夏日，看电影的人很多。
邻村上下的人在夜幕中聚集在村东头宽阔的房子背后，观赏《洪湖赤卫队》。
英子和小伙子的心根本不在电影上，他们一前一后拐进了村顶头一家菜园子后的小树林里。
英子在哭泣，小伙子抱着她在一点一点吻干她的泪水。
他们的行踪一直没有离开与英子父亲相好的另一个女人的眼睛。
那天晚上，大概是后半夜，英子是从被窝里被父亲揪出来的。
她只穿着内衣，脑子里一片空白，但她异常镇静。
为此，她付出了惨重的代价，父亲真的往死里打她，但她没有一句求饶的话。
直到天明，她笑了。
笑得凄烈无比，笑得肆无忌惮。
然后缩在炕角，瞪着惊恐的眼睛瑟瑟发抖。
当英子的奶奶骂骂咧咧靠近英子时，英子哇得一声便昏厥了过去。
待英子醒来后，她就再也不是以前的那个英子了。
她痴痴发呆，又痴痴傻笑。
时而清楚，时而糊涂。
所有人都认定，英子疯了。
那年，她21岁。
按村里的习俗，那是一个女孩子该谈婚论嫁的年龄，可英子的命运却就此打上了死扣。

第一图书网, tushu007.com

英子痴痴呆呆，爱过她的那个小伙子没有救英子的那份勇气，也缺少爱英子视死如归的那种胆力。
几天后，他提着行囊离开了那个村子，从此英子再也没有见到过他。
英子的病逐渐加重，她不说话，只会呈现善善的傻笑。
那年冬天，她出嫁了，男的是一个大她十几岁的人，因弟兄多，家里穷，找对象困难，所以三十多岁了才勉强找了英子。
一年后，英子便生了一个儿子给他。
据说英子生下儿子后病情大为好转。
结果儿子被奶奶强行抱去抚养了，英子只管喂奶，别的不许插手。
她眼睁睁地看着吃过奶的儿子被冷冷地抱走，心中一片凄凉。
那男的对她并不好，因为她对什么都漠不关心，所以一家人都管她叫“活死人”。
我在工作后随学生的一次家访中偶然看见了英子。
我的眼睛惊奇得合不拢，心慌得压都压不住。
英子怯生生的目光呆滞地看着我，啥反应都没有。
我不知道该和英子说些什么，相信那一刻我也傻了。
我抓住英子的手，鼻子一酸，泪就出来了。
我问：“英子，你还认得我吗？
”英子呵呵傻笑，说：“认得。
”“你还记得小时候上学咱俩在一块儿的事吗？
”我以为她真认得我。
结果她又说：“你是村东头的女干部！
”我再也找不出该说的话了……我想去看看英子的家。
我拉着她的手，由两个学生陪着，走进了她破旧的小屋。
炕上是没起床的被子，还有其他东西，小山一样堆着；地下一坑一洼，胡乱扔着男人的几只臭鞋巴子，看着让人心酸。
那男的进门，灰眉土眼，胡子拉碴，瞅着让人别扭。
我问了一些有关英子的情况，他的回答简单冷漠，找不出一丁点儿人情味儿。
我的手心冒着凉汗。
学生拉着我的手，离开了那个凄凉的家。
那年，我刚结婚，英子和我同岁，25岁。
学生告诉我，村里淘气的小孩子看着英子半吊子一样撒开腿走路，总会冲着她喊一个男人的名字，那个名字是英子的初恋。
每当英子听到这个名字，就会停下脚步，冲孩子们笑；孩子们一哄而散，她却会斜着眼看太阳，像是从天外搜寻什么？
谁也不知道，也不可能知道英子里面的那个世界到底装了些什么！
一年半后一个夏天的中午，英子躺在了一条只有三十公分深的小河里，水漫过她的鼻尖，像睡着一样，静静地离开了这个世界。
听到英子的死讯，我整夜失眠。
我看到了一个心灵的黑洞，那是英子的。
她从一出生就掉进了一个苍凉冰冷的怪圈儿。
在这个怪圈儿里，她被一只僵硬扭曲的手掌控，她眼睛看见的、耳朵听到的、心里感受着的，全都是失落、无望。
世界，在她的感觉中已彻底扭曲，她在心灵碰撞与冲突的世界里崩溃了；她里面的世界黑洞洞，未透进过一丝温暖柔和的光。
她被剥夺和掳掠，被抛弃和漠视！
没有爱的世界，它是何等凄凉的一种光景……英子的父亲、那个追了英子三年的小伙子、把英子娶回破土屋的男人，还有英子的奶奶、英子的婆婆，以及英子母亲的命运，他们所做的一切，构成了英子27年生活的全部内容。

第一图书网, tushu007.com

当一个人从感觉中获得的认知都是扭曲的，那么这个人的精神及心理注定要在扭曲中坍塌了。
我在努力地、痛苦地想着这发生过的一切。

第一图书网, tushu007.com

后记

从2006年完成初稿到2009年出版，其间，在篇幅及文字上不断增补删减的过程，也是我个人在心理层面进一步获得提升的过程。
非常感激这一过程带来的触动：它让我有机会在自己与他人各自不同的世界里去反复体验，享受了唯有在心灵国度里才可品尝到的宴席。
这是人间最丰盛的宴席，应具备的味道都有，该展示的色泽也都有。
如果不是静下心来咀嚼，又怎么能知道人生的哪道菜是好的，又是怎么个好法，益处在哪里？
所以，我喜欢把写作中的感动和做心理咨询与治疗中的感动一同融入在体验与分享中，其目的就是感受人生不同时期的成长与释放，拿到一份与大家共同品尝的成功与快乐！
《安顿灵魂的事情》这一书名也是在工作中触发的体验。
小时候我有两次发病，一连几天不吃不喝，像打蔫的花蕾萎在枕头上，大人们就说丢了魂儿。
我至今还隐约记得奶奶和妈妈为我“叫魂”时那种充满爱意、特别亲昵的呼唤。
尽管这种民间仪式没有任何科学依据，但她们的神情、爱意、呵护、执著与亲昵感的传递所带来的疗愈远远胜过“仪式”本身的意义：她们要一心唤回我生存的健康与快乐！
是的，唤回生存的健康、成功与快乐，这难道不是安顿灵魂的事情吗？
如今，我们不缺科学意识，不缺物质享用，但很多人的生命从一出生就掉进无法成长的陷阱，身体在一天天成熟壮大，而心理健康的程度反在下降。
就是在这样一个被科学与物质包装到精致乃至奢华的背景下，精神的粗糙度总是难以掩饰隐藏在人们内心的压抑、紧张、焦虑、恐惧、乏力与不安。
人们不禁要问：我们到底还缺少什么？
是什么让我们不快乐？
由心理亚健康上升到心理疾病、人格障碍甚至重大精神疾病的扰害，已经是成长生活在学业挤压、亲子冲突、就业困难、职场挑战、婚姻挫败、人际复杂的国人继“地震灾害”、“金融风暴”侵袭后必须要做好应对的埋伏很深的重大危机。
而心理健康的知识与技能的应用则是每一个人积极生存与发展的有效工具。
和谐社会是由“一切关系的和谐”来构建，是一个人的自我和谐上升到家庭和谐及与其他社会关系的和谐。
安顿好两性间的相处、安顿好夫妻间的亲密、安顿好孩子的成长、安顿好事业的发展……这些事情的成功，无一不是以安顿好心理上的健康为前提的。
心理咨询与治疗的事实也证明如此。
这也是我写作本书要带给大家的另一层意义。
本书从书写到出版，不仅是我个人的投入，而且也融入了很多人的帮助与支持。
特别感谢我的先生，他是我最大并最有力的支持者，从内容整合、语义疏通到文字校对，都倾注他大量的心血，是他的严谨弥补了拙作诸多不足。
同时，承蒙内蒙古教育出版社总编室主任、编审舍敦扎布老师的关心与支持，本书才得以如期出版，为此不胜感激。
在这里，我同样感谢负责图书开发的包金柱老师和编辑孟和巴特尔老师、杨金凤老师，他们在审阅、校对、策划与设计中给了我极大的呵护与合作上的愉悦感。
另外，感谢心理学界的老师和前辈；感谢我的来访者；感谢邀请我深入学校、社区、企事业单位做心理工作的领导、朋友；感谢那些未曾相识而我曾认真拜读过的所有书籍的作者们。
所有这些人，一并直接或间接地帮助了我，在此深表敬意！
2009年3月2日

第一图书网, tushu007.com

<<安顿灵魂的事情>>

编辑推荐

《安顿灵魂的事情:来自心理治疗师的礼物》是一本与心理咨询和治疗相关的书，旨在用成长的事实传播一种常识与理念，在个人成长、家庭教育、恋爱婚姻、工作事业方面有所分享。
通过心理叙事、抒怀、点评甚至链接案例的方式，引导朋友们能够对自我、孩子、所爱的人有新的认识、新的探索，更有新的帮助。
以专业的分析、通俗的手法、引人深思的情节与来访者自我探索的力量来见证心理咨询与治疗的方法、价值和意义。

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