

<<人际沟通分析>>

图书基本信息

书名：<<人际沟通分析>>

13位ISBN编号：9787561433782

10位ISBN编号：7561433786

出版时间：2006-6

出版时间：四川大学出版社

作者：欧嘉瑞

页数：307

译者：黄珮英

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>

## <<人际沟通分析>>

### 内容概要

平时，你如何面对自己？

如何与人沟通？

沟通的结果带来亲密、满足，或是导致疏离、失败？

如果你想了解自我与他人互动的奥秘，拥有肯定自我、尊重别人的心理地位，培养自觉、自发与人亲密的能力，你可以由选择这本书开始。

本书是介绍TA（Transactional Analysis，中文译为“沟通分析”）治疗的理论与实务。

重点在于分析人与人之间的沟通、互动与交流。

通过治疗师与个案一同签订“合约”，促进个案努力达到改变；在历经合约、澄清、回溯、结束等四个阶段后，完成治疗的目标，使个案重拾自我成长的能力，持续保有“我好，你也好”——赢家的心理地位。

全书由瑞典三位从事TA训练的资深督导者联合执笔，将其实务经验转换成浅显文字，配合图表的解析说明，试图勾勒出TA治疗的完整面貌。

## <<人际沟通分析>>

### 作者简介

作者：(瑞典)欧嘉瑞 (瑞典)安妮卡 (瑞典)罗南 译者：黄珮英瑞典的心理治疗师，专长临床心理学，特别是相关治疗、咨询、治疗方式的发展与评估。  
目前攻读伦德大学的博士学位。

<<人际沟通分析>>

书籍目录

第一篇 基础理念 第一章 为自己负责 TA与责任模式 照亮问题 第二章 TA的发展 TA是什么？  
艾瑞克·伯恩 伯恩的著作 口语信息的重要性 不同的TA学派 20世纪80年代与90年代：整合 TA的足迹 第三章 TA的基础 什么是“101”课程？  
第四章 TA的发展心理理论 何谓发展心理学 TA的发展心理研究 结论第二篇 治疗过程  
第五章 心理治疗过程 影响心理治疗过程的因素 治疗关系像什么？  
第六章 合约阶段 什么是治疗合约？  
第七章 澄清阶段 澄清（clarifyinga） 第八章 回溯阶段 回溯技术的发展：心理分析与TA  
第九章 结束阶段 结束的不同层面 不同类型结束 个案重回治疗室？  
个案到底好了没？  
第三篇 应用与评估 第十章 TA与药瘾者 治疗性社区 TA为何适合治疗性社区？  
何谓药瘾者？  
治疗过程 成功的治疗 第十一章 TA的评估 TA理论与哲学的评估 其他方面的评估

## &lt;&lt;人际沟通分析&gt;&gt;

## 章节摘录

贯注学派的治疗结构，是以父母自我状态为导向，也就是对于价值观的取舍给予直接的指示。席芙认为，想要教导患有严重困扰的人如何生活，就得给他们一些有关生活的明确指示。这里列举几个恰当的父母自我状态的信息，如“你必须对自己的一言一行负起责任”，“你可以有感觉”，“你可以想想看并且解决问题”。

简而言之，席芙的目标是要把这些超级宝宝和小孩教养“长大”，使之成为有能力的成人。

就整体而言，席芙的做法有一基本假设：世上有客观现实的存在，它是可以被观察与了解的。

席芙曾说：“我们相信自己有能力付出，并为那些为生命困扰的人做些事，我们更相信他们有能力反应、恢复、给予。”

治疗方法和理论 贯注学派的治疗模式根植于人的父母自我状态一直持续的发展，并随时吸收新的价值观。

这暗示了社交改变的可能，亦即部分或全部的父母自我状态是可以被消除或替换的。

传统医学治疗精神分裂症患者的第一步是进行诊断及发展性评估。

治疗师想要知道个案的早期发展史，他的正常共生关系是在何时、何处产生严重的困扰，使其无法解决，因而导致我们所看见的精神病或精神分裂。

为了得到令人信服的答案，贯注学派的临床工作者于是集中注意力在发展心理学上，他们希望通过发展心理学的研究来了解个案童年时期的共生关系是如何发展、改变，以及自我状态的发展过程。

在此学派中所发展出的治疗精神病最有名的模式是“再抚育”（reparenting），这是一种至少需要三至五年的治疗过程，以下简短描述其特点。

席芙认为精神分裂症患者是因为接受了某些信息，像是父母比孩子重要、孩子是不好的、这个世界是个危险的地方等等，同时他们也缺乏知识及信息来了解这个世界是如何运作的。

精神分裂症患者与现实的接触充满破坏性，在他们内心的儿童自我状态与成人自我状态的污染，或父母自我状态与成人自我状态的污染是很稀松平常的，同时也有不同形式的自我状态互相排挤的现象。

再抚育工作的第一个阶段是去污染，目的在区分个案的不同自我状态，并在各个自我状态之间划清界限，提供成人自我状态新的内容、信息，以及社交训练（例如，教导个案以可接受的行为与他人相处）。

在做这些工作时，一个“坚定的结构”及“提供反应的环境”乃是主要的工具，因为个案将被期待运用他的成人自我状态清楚的思考及解决问题。

这个阶段约需一年至一年半的时间。

当这个阶段到了尾声，便开始进入席芙所谓去除贯注（decathexis）阶段：个案有意识的决定去除其父母自我状态，而以治疗师的父母自我状态来取代，也就是与治疗师进入共生关系中，并退化至某一童年阶段。

席芙认为父母自我状态的内容是人为了生存而从环境内射而来的。

因此，当它不再有生存的功能时便可以放弃。

因精神分裂症患者的父母自我状态具破坏性，且功能不良，所以必须促使个案改变并接受具有功能性、更能维护生命的信息。

.....

## <<人际沟通分析>>

### 编辑推荐

平时，你如何面对自己？

如何与人沟通？

沟通的结果带来亲密、满足，或是导致疏离、失败？

如果你想了解自我与他人互动的奥秘，拥有肯定自我、尊重别人的心理地位，培养自觉、自发与人亲密的能力，你可以由选择这《人际沟通分析:TA治疗的理论与实务》开始。

<<人际沟通分析>>

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>