

<<肥胖症咨询>>

图书基本信息

书名：<<肥胖症咨询>>

13位ISBN编号：9787040212495

10位ISBN编号：7040212498

出版时间：2008-4

出版时间：高等教育出版社

作者：杰弗瑞斯

页数：174

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>

<<肥胖症咨询>>

前言

得知十三本以人为中心的对话系列丛书已被高等教育出版社译成中文，我感到很惊讶也很高兴。由于一开始创作时我并没有预料到这些，所以有些惊讶。我之所以高兴是因为得知书中的想法可以与更多读者一起分享。得此殊荣，我很荣幸又有些受宠若惊。

尤其令我感到高兴的是，这套丛书能够在中国面世，在中国历史上驻足，这对我而言具有特殊意义。

中华民族有着悠久而光荣的历史，它留给世人的财富也源远流长。

如今我们看到，中国再次以经济强国的身份屹立于世界舞台，这无疑会带来多方面的压力，既有对每个公民的压力，也有对整个社会的压力。

要做出改变和重大调整尚需要一段时间。

任何一个国家的富强不仅取决于它的人民，还取决于将他们紧密联系在一起的人与人之间的关系。

这套丛书的写作目的正源于此，它告诉我们如何帮助那些精神上、情感上和心理上有问题的人，并教会我们这一过程中哪些人际品质和态度是最有益的。

出于个体对情感和心理支持的需要，心理咨询在很多方面已经不断完善。

危机期间，常常需要心理咨询的介入。

很多时候个体确实存在有关自我感的危机，但有些时候这也是个体成长、治愈以及全人类不断进步的良机。

在我看来，将个人危机转化为成长良机最重要的因素就是协调人与人之间的关系。

没错，有些人际关系确实会给人带来伤害，但好的人际关系却似一副良药，能够帮助人们走出困境。

当人们深受人际问题的煎熬和困扰而必须解决时，我相信本书以及以人为中心的对话系列的其他书目都会有所帮助，它们能使读者领会到如何才能最有效地帮助那些面临人际挑战的人。

我真诚并由衷地希望，我在书中试图表达的治疗关系的本质能触动每一位读者的心灵。

<<肥胖症咨询>>

内容概要

肥胖症是现代社会面临的最大挑战之一。

本书通过对话的形式力图向读者展现肥胖症患者丰富的内心世界以及咨询师以人为中心的咨询技巧和方法。

通过两个咨询案例，本书深入浅出地介绍了肥胖症咨询的基本过程，探讨了肥胖症背后重要的心理因素，同时还揭示了咨询师本人接受督导、不断反思的成长历程。

本书风格独特、内容迷人、理论严谨，不仅适合心理咨询专业人士，同样也会促进一般读者对肥胖症问题的认识和理解。

<<肥胖症咨询>>

书籍目录

中文版序 序言 前言 关于作者致谢 导言 肥胖症 以人为中心的方法 第一部分 史蒂夫遇到肥胖问题 第1章 咨询面谈1：形成治疗关系 第2章 咨询面谈2：愤怒，接纳，计划着改变 咨询面谈3：暴露过去 第3章 目前进展 咨询面谈7：悲伤，遭遇“空洞感” 第4章 督导 咨询面谈8：探索“空洞感” 第5章 最新进展 咨询面谈16：回顾，展望，认同责任 督导：探索咨询背景内外以人为中心的含义 第6章 咨询面谈17：假期准备，探索“饮食梦” 反思第二部分 茱莉亚抹不掉的记忆 第7章 咨询背景 咨询面谈10：来访者拥有情感联结，但无法说出来 第8章 咨询面谈11：充满痛苦和悲伤的暴露 咨询面谈12：开始形成改变的想法 第9章 督导：对肥胖症的态度和非指导性原则 咨询面谈13：回顾取得的进步；来访者感受到压力 第10章 最新进展 咨询面谈18：过去的抗争，澄清的浮现 第11章 回顾 咨询面谈27：探索茱莉亚对约会和关系的反应 反思结语 附录1 罗杰斯建设性人格改变的七个阶段 附录2 “变化周期”模型 附录3 控制饮食参考文献

<<肥胖症咨询>>

章节摘录

史蒂夫坐在接待室里，看着墙上的贴图。椅子很小，这让他很容易意识到自己的体型。不管在哪里，他都会“溢出”座位，并感到其他人的嘲笑。他的态度总是“去他们的”，但是隐藏在背后的是一种不适，不过他很少让其他人看到这一点。

自从他记事开始，他就很胖。这原本很好，是可以接受的。但是最近，关于肥胖症和肥胖患者的大惊小怪开始成为一项给卫生服务领域带来额外负担的事业时，他才意识到这个问题。史蒂夫的医生这些年来一直谈到他的体重，但是史蒂夫选择忽视它。有时候这也会让他思考，让他在打算吃东西时有所犹豫，但一般情况下他会置之不理。他的态度是，他吃什么不关其他人的事。

然而，现在史蒂夫的血压的确升高了，并且医生也给予了严肃的关注。史蒂夫还有哮喘，有时候这让他感到头晕、搞不清方向。他正在接受严密的监视，并且要选择进行减肥咨询或者接受药物治疗。然而，他不喜欢药片。他喜欢感觉到自己是可控的，而且史蒂夫认为药片可能对哮喘一点帮助也没有，这才是他最关心的。还有些切实的事情会让他停下来思考——年龄35岁啦，就有哮喘。他不能这样继续下去，他不喜欢被自己的身材左右着。他要进行反抗。

当他坐在接待室等待咨询师时，眼睛盯着写着“肥胖症影响健康”的贴语。几年前他看不到墙上的这些东西。但是这种谴责人们肥胖的方式似乎非常苛刻。好的，他决定锻炼身体，但是他的胃口总是很大——他妈妈经常这样说——嗯，他把大量的时间花在吃东西上。他喜欢吃。

约翰坐在咨询室里，他当咨询师已经很多年。在当地的医院，约翰现在每周有两次咨询面谈。最近他对治疗有体重问题的人很感兴趣，这是一个正处于发展中的、让他激动不已的新领域。尽管他意识到一个人饮食习惯和肥胖背后的许多问题都是他以前咨询中遇到过的，像性虐待、受欺凌以及抑郁症等问题。

约翰看了看时间，走出去见新来访者——史蒂夫。约翰总是留意自己的方法。一般来说，在来访者认出他之前，他已经知道来访者是谁——因为来访者的体型让他们很显眼。约翰仍然想把事情正常化，如果等候室有很多人，他会叫出来访者的名字，但不会把眼睛特别盯着看起来很可能就是来访者的那个人。这并不是对或错的问题，只是他发展出的一种方式。

他走进等候室，叫来访者的名字。这时，史蒂夫抬起头，他听到自己的名字，看着约翰说：“我就是。”

“你好，能来一下吗？”他总是很小心地不把自己称为“咨询师”。来访者可能遇到他们认识的人，但不想让这些人知道他们为什么来这里。

史蒂夫跟着约翰穿过走廊来到咨询室。他首先注意到椅子很大、很舒适。

“我应该坐在哪里呢？”
“哪里都可以，你自己决定。”

<<肥胖症咨询>>

” 史蒂夫坐在他进门时对着的椅子上。

“ 嗯，你的医生把你介绍到我这。

在开始谈论保密性之前，我需要说些事情。

当然我也知道我们已经给了你一份传单，上面描述了保密性的意义以及咨询提供的帮助。

” “ 是的。

” 约翰告诉史蒂夫保密的性质和局限，并确认史蒂夫是否明白他刚提供的信息。

史蒂夫说他已经知道了。

“ 好的，我必须提到所有这些事情，并且必须确定你同意治疗。

” 约翰利那问想到他没有把咨询当作治疗这个事实，但在健康服务领域，会使用“ 治疗 ” 这样的语言表达。

作为以人为中心的咨询师，他明白自己提供的是一种接触和关系，他相信这可以鼓励来访者有更准确的、更真实的自我意识。

对他来说，和有饮食问题的人们一起开展工作经常要回顾他们以前的生活经历。

这些人由于各种原因养成了特定的饮食习惯，这种饮食习惯有着特定的意义，并和他们的肥胖问题有关。

约翰坚信，如果人们能够解决心理问题，那么饮食模式就能改变，更重要的是，这种改变是可持续的。

。 “ 当然，这很好。

” 虽然史蒂夫意识到自己有些紧张和不确定——相当不确定接下来会发生什么，但他感到很舒服。

“ 嗯，你想从哪里开始呢？

你最近怎么啦？

” 史蒂夫深深地吸了口气。

“ 呃，我不知道我有什么问题，但是医生认为我有。

” 史蒂夫不想公开承认问题，或承认是他的饮食正在造成问题。

他不想让别人认为他“ 不健康 ”。

他认为很多人就是这样看待肥胖问题的。

“ 嗯，医生认为你有问题，但是你不确定。

” “ 我的意思是，自从记事起，我就很胖，呃，我不喜欢别人说我有什么问题——让我觉得，我不知道，自己突然有了问题。

” “ 所以你不喜欢别人说你有什么问题，你不喜欢觉得突然有了问题，是吗？

” 史蒂夫点头道，“ 是这样的。

我不喜欢这样，我也不能忍受它。

” “ 人们说你有问题，嗯，你不打算接受。

” “ 是的，我不打算。

” 虽然史蒂夫说话时感到相当紧张，自己也强烈地感觉到这点，但是他也在慢慢放松进入到咨询中，进入到和约翰的对话中。

“ 我的意思是，好的，这样看来，是的，这样看来我身体很大，但是我一直这么大，这又怎么样呢？因此我有一些健康问题。

好的，但是我不想人们因为这个开始责备我。

” “ 是的，我想我理解，你感到有人责备你，我认为——这是我现在想到的词——你感到别人在‘ 评判你 ’。

” 约翰使用“ 评判 ” 这个词，不是因为这是此类情况下来访者的共同感受，而是因为史蒂夫的话语和说话方式强烈地唤醒了他的这种感受。

“ 我不喜欢被评判。

我不是胖，我是身体大。

” “ 从记事起你的身体就一直很大。

你没有感到胖，你不想被评判。

<<肥胖症咨询>>

看起来我已经相当清楚这些。

” 史蒂夫点头，心中想至少他愿意把这些事情弄清楚。

他想弄明白它们。

他要确定约翰这个家伙是否知道他在和谁谈话、在说什么。

史蒂夫陷入沉默，约翰尊重这种沉默，并与之共处。

他感觉也许史蒂夫会说出此刻他需要什么，说他感到被倾听，所以约翰知道现在不需要再说，但是不知道接下来要说什么。

事实上，的确如此。

史蒂夫确实感到被倾听，这对他而言是非常新鲜的体验，至少这种体验来自和他身材不一样大的人。

他的一些朋友身材都很大，他们理解他的感受，他们经常也会有这样的感受。

但那些不是他这个体型的人，他经常感觉他们不能真正倾听和理解他。

这些年来，他变得对人们的反应很敏感，他可以从他们的眼中看出评判。

“评判”就写在他们脸上——让他滚开。

史蒂夫想到了自己的医生。

他认为医生也是评判的，看起来总是告诉他该做什么，该怎样生活。

嗯，他按照医生说的来见这个咨询师，现在他想知道下一步做什么。

他告诉这个咨询师自己是如何感受的，他认为这个咨询师完全理解。

嗯，就是这样。

现在做什么呢？

约翰感到要对这种沉默做出反应，给史蒂夫提供机会说出发生在他身上的事情。

约翰经常不愿意打断沉默，但他也知道在咨询关系的早期沉默中，在这种情境下，如果来访者看上去说着他们的事情，然后戛然而止，那么他觉得做出反应对认识到正在发生的事情是有帮助的。

“史蒂夫，我希望我能听到你接下来要说的事情，也许你在考虑下面说什么？”

” “我猜沉默经常会发生？”

” 史蒂夫认为约翰正在做出一些标准的反应。

“是的。

有时这需要点时间。

沉默出现，这让人们有机会思考他们正在体验的事情。

” “我想有人给我一些想法，你知道的，但不是告诉我做什么。

我想自己做一些决定。

” “当然，感觉你是可以控制自己的，你决定你想做的事情。

” “是的，这很重要。

我猜对很多人来说都是这样。

” “人是类似的，但每个人也是非常不同的。

” “我猜你见过各种各样的人，你一定见过相当糟糕的人吧？”

” 约翰承认自己需要转换焦点和内容。

史蒂夫现在正在问他问题。

“各种各样的人，各种各样的需要。

” 史蒂夫感到自己想继续提问。

他想知道更多有关这个家伙的事情。

好的，他已经看了宣传单，但是约翰自己并不胖。

约翰真的对肥胖症了解那么多吗？

他真的了解吗？

接下来，他要问咨询师为什么会思考这些事情。

不管怎样，他在这里，他已经做了医生要求他做的事情。

现在轮到咨询师来解决他的问题。

“但是你见过有关饮食问题的人——很多人吧？”

<<肥胖症咨询>>

” “是的，我见过很多。
”

<<肥胖症咨询>>

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>