

<<意象对话心理治疗>>

图书基本信息

书名：<<意象对话心理治疗>>

13位ISBN编号：9787212028183

10位ISBN编号：7212028185

出版时间：2009-1

出版时间：安徽人民出版社

作者：朱建军

页数：304

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>

## &lt;&lt;意象对话心理治疗&gt;&gt;

## 前言

安徽人民出版社决定为我出文集，听到这个消息吃了一惊——已经可以出文集了吗？我？

印象中，总觉得文集这个东西，只有大人物才可以有。或者，是已故的老先生们才有的东西。

我并不是一般所谓的那种“谦虚的人”，相反从小老师常批评我骄傲。我不打算假装谦虚，也不认为自己很骄傲，我觉得我不过是一个直人，有什么看法就直接说而已——比如我小学时同学称呼我“大学生”，我坦然接受，因此被称为骄傲。不过后来我的确成为大学生，而那时有人又称呼我博士，我坦然接受，因此被视为骄傲。不过后来我也的确成为博士。

现在有人称我为心理学大师，我依旧坦然接受——虽然我知道这个名称也叫早了——但我知道如果我精进不止，而老天也给我足够的寿命，将来成为大师也在所难免。

到那时出个文集，也是理所当然。

不过现在就出文集——我不够老而且也还活着——还是让我有些吃惊。

盘点一下过去的著述，林林总总，不包括和别人合著的，单是自己独自写的书，也有十几本了，从数量上看也还说得过去了。

从内容上看，可以为自己骄傲的是，原创性也相当不错，本文集中的每一本书，都或多或少地包含着原创的思想、观念和方法。

有朋友说我的书缺点是骨头多肉少——原创思想多，但是论述时展开不够充分。

如果充分展开，有些书中的每一章都可以单独成书。

这我也很同意，只不过我总是忙忙碌碌，很少能有时间安静地著述，所以也只好先这样了。

毕竟还有许多有趣的、原创性的思想，连这样简要地写成书都还没有来得及。

当然也有朋友指出，有的书中的思想应当更清晰地整理耙梳，理论体系也还不够理想，这些的确让我很汗颜，也不能以忙为理由为此辩解，思想没有被展开说清楚是一回事，思想本身不够清楚是不可接受的。

这个问题我不久后必要解决。

盘点之后，稍微安心了一点，感到不管怎么说，过去的这些书中有不少很有价值的内容，有不少自己的创新，卖给读者看，自认还不是浪费别人的钱财。

于是，也就踏踏实实地、高兴地等着这文集的出版了。

回想在遥远的大学时代，我们还要“树立人生理想”，我自己倒也是认认真真地树立了自己的人生理想。

我的理想是，“我要好好活，并且因为我的存在，给这个世界留下点好的东西，让别人也活得更好一点点”。

当时我学的专业还是“天气预报”，我也没有“预报”到，我以后会成为心理学家、心理咨询师或心理治疗师，“让别人也活得更好一点点”会成为我的正式工作，直接做的事情：但是也许是天意或者是传说中的缘分，今天我所做的事情，还真的都是在直接实现着我的人生理想。

## <<意象对话心理治疗>>

### 内容概要

《意象对话心理治疗》是意象对话心理治疗理论与实践的一个阶段性总结，突出介绍心理学领域创新的思想和方法。

心理咨询与治疗的临床实践表明，意象对话技术的实际效果非常好。

从理论上对话技术作了全面系统的总结，对学习与掌握该技术真有非常高的理论与实践指导意义。

学习意象对话技术的必读书目，是意象对话流派的经典著作。

## <<意象对话心理治疗>>

### 作者简介

朱建军，教授，北京林业大学心理学系主任，博士，心理咨询与治疗督导师。

于文史哲艺术多有涉猎，博采众长而自成一家。

擅长催眠、精神分析、家庭疗法等多种心理咨询治疗技术，并创立意象对话心理疗法，此为医人。

目前，医人已获得大的成功，在国内心理咨询领域享有盛誉。

然其立足于改变国人之现状，研究历史、研究文化，力图使本民族摆脱精神误区，方为医国。

医国则略有心得，遂提出中国文化之基本心理症状始于秦始皇时期的观点。

## &lt;&lt;意象对话心理治疗&gt;&gt;

## 书籍目录

总序我是一个导游前言第一部分 作为意象对话基础的心理学第一章 心理现实第一节 心理经验第二节 觉察：可以不通过信息加工吗第三节 通过符号化的觉察第四节 心理现实及其相对性第五节 会心、理解和传达第二章 符号化过程第一节 肯定性符号化：认同第二节 否定性符号化分辨第三节 符号联系及其任意性第四节 错误的符号化第五节 不同符号体系第三章 心理意象第一节 符号的主要类别第二节 意象的象征性第三节 运用意象的认知活动特点第四节 运用意象的认知方式第四章 心理能量第一节 心理能量及其产生第二节 心理能量的释放和固结第三节 心理能量转化规律第二部分 意象对话中的心理病理学和心理治疗学第五章 心理障碍的形成第一节 创伤与消极意象第二节 情结的形成第三节 心理能量转化第四节 情结、原型与心理意象第六章 心理障碍的维持第一节 恶性因果循环第二节 执著的倾向第三节 沾染第七章 心理障碍的消除第一节 心理治疗有效的原因第二节 积极事件改变循环第三节 变消极意象为积极意象第四节 消极意象的消解第五节 减少执著第六节 减少沾染第七节 运用共情的态度第三部分 意象对话心理治疗的操作第八章 意象对话基本方法第一节 引入的过程第二节 进入想象过程第三节 对意象的分析和体会第四节 治疗性的意象互动第五节 简单总结并布置作业第九章 引入的方法第一节 应用起始意象中的问题第二节 从梦引入的方式第三节 从比喻和日常意象引入第四节 从身体感觉或姿势引入第五节 阻抗问题第十章 意象的象征意义第一节 象征意义的类别第二节 动物意象的象征意义第三节 植物和自然物的象征意义第四节 人造物的象征意义第五节 人物和鬼神的象征意义第六节 发现意象象征意义的方法第十一章 意象对话干预技术第一节 替代与修改第二节 面对第三节 接纳第四节 意象支持和指导第五节 领悟和释放第六节 其他技术第十二章 人格意象分解第一节 人格意象分解原理第二节 人格意象分解基本操作第三节 人格意象分解与治疗第十三章 意象对话中的评估第一节 心理问题和障碍种类的评估第二节 对人格的评估第三节 心理健康程度的评估第四节 咨访关系的评估第五节 心理转化过程的意象标志第十四章 意象对话常见问题第一节 建立关系的要点第二节 语调和语速的运用第三节 咬住和挺住第四节 心理治疗师自我调节第五节 来访者自我练习的方法第六节 重复使用起始意象第七节 对意象对话的神秘化第八节 意象对话中的其他问题第十五章 意象对话治疗过程第一节 初始阶段第二节 矫正阶段第三节 结束阶段第四部分 意象对话与心理障碍的治疗第十六章 意象对话治疗神经症第一节 抑郁症的治疗第二节 强迫症的治疗第三节 恐怖症的治疗第五部分 意象对话理论与实践问题后记参考文献

## &lt;&lt;意象对话心理治疗&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 心理现实 第一节 心理经验 我们理论的第一个基本命题是：任何心理活动的基础是心理经验。

心理学家罗杰斯有一个类似的命题：每个人存在于以他自己为中心的不断改变的体验世界中。作者和罗杰斯基本一致，唯一的区别是：我认为这个体验世界未必“以他自己为中心”。

所谓心理经验，指的是我们觉察到的，但是还没有对之进行任何进一步的信息加工的那些内容。

心理经验，并不是指“客观物质世界”，而是指我们心理世界中的内容。

客观物质世界中存在的事物，如果没有在我们的心理世界中产生任何影响，那么对心理学来说，它就没有任何意义。

而且在理论上说，心理经验必须是被人觉察到的。

完全没有被觉察到的，不能成为心理经验。

有些因素对我们的行为有影响，但是我们常常对它们没有觉察。

比如，血液循环的自动调节、热的时候汗液分泌增加、冷的时候毛发竖起和发抖……当人对这些活动完全没有意识的时候，都不是心理经验。

因为，在我们完全没有意识的时候，这些活动只是一种机械性的活动，没有进入心理领域。

虽然这些行为能达到生物性的功能，冷的时候发抖能增加体内的热量，但是在我们一个人完全没有觉察的情况下，并不能说这个发抖的人“有潜意识要活下去的动机，所以让自己发抖”。

实际上，在这个情况下的人发抖并没有进行任何心理操作，发抖只是一种无条件的生理反射。

但是，实际上心理经验大多在我们的日常意识所觉察的领域之外。

这看起来似乎有矛盾。

这个矛盾也正是精神分析理论刚刚提出的时候，哲学家提出的质疑：如果潜意识是我们不能意识到的，它为什么可以称作心理活动？

而精神分析理论提出，人的确可以有一些潜意识的心理活动，可以在自己没有意识到（也就是没有觉察）的情况下，表现出有明确动机和指向性的行为。

这个假设也已经得到了实证的心理学研究的部分证实。

这怎么解释？

人本主义心理学家罗杰斯的论述中也存在着同样的问题。

他强调“对自己的经验开放”是心理健康的要素，提出“大部分的治疗过程是当事人不断地发现他正在体验到此前他一直没能意识到的、没能作为自身一部分所拥有的那些情感和态度”。

问题是，体验的成分不是情感和态度的必要组成部分吗？

如果这个人一直没能意识到，这些东西怎么能说是“情感和态度”？

罗杰斯和弗洛伊德一样。

承认我们会扭曲或压抑某些“对自我构成威胁的经验”。

但是，如果我们对它们完全没有觉察，我们怎么可能知道它们将“对自我构成威胁”？

在作者看来，最合理的解释是，对这些“潜意识活动”或“对自我构成威胁的经验”，人是有低水平的觉察的，只不过因觉察的程度很低，或者因受到压抑，这些低水平的觉察不能进入我们日常的意识主体。

只是对于我们日常的意识主体来说，它们是“潜意识的”。

因此，心理经验还是被（潜在）觉察到了的。

第二节 觉察：可以不通过信息加工吗 我们的心理经验定义，说它还没有经过进一步的信息加工。

初步的信息加工实际上可以在材料进入心理领域前就完成。

比如，在眼球的结构中，已经对光线进行了加工。

我们所说的没有经过进一步的信息加工，是说它们进入心理领域之后并没有接受信息加工。

但是，这可能吗？

我们有可能不加工而直接觉察心理经验本身吗？

## <<意象对话心理治疗>>

在东方文化中，人们提出这是可能的。

只不过我们直接觉察到的心理经验本身，是不可以用任何方式来言说的。

因为有言说就是有信息加工，被加工后的就不再是直接的心理经验了。

作者同意这样的观点，即使没有信息加工，人们也一样可以觉察。

觉察是一种最基本的能力，我们可以不做任何信息加工，并觉察到我们内心中能经验到的一切。

例如，当我们面对夕阳西下时的天空时，我们可以通过信息加工过程，并利用一些符号来认知，这时我们可以识别出哪个是太阳，哪个是云，哪个是鸟，哪朵云偏圆，哪朵云则是近乎长条形的等。

但是我们也有可能在此少有的时刻，完全忘记这一切语词、概念，我们只是让这些所有的景象映照在我们的心中，并且任由它唤起我们心中一种复杂的、无可名状的感受。

马斯洛称此为“存在认知”，但实际上这并不是是一种“认知”，这只是一种“观照”，一种无信息加工的觉察。

## <<意象对话心理治疗>>

### 编辑推荐

《意象对话心理治疗》作者朱建军教授是我国著名的心理学专家，是我国本土心理咨询与治疗方法：意象对话技术的创始人。

该技术现已成为我国权威部门认定的专项心理咨询方法之一，并有相应的资格认证，是一项根据国人特点创立的心理咨询与治疗方法。

在实际治疗中效果显著。

《朱建军心理学文丛》汇集了朱建军教授自上世纪90年代至今的所有著作，该文丛也是意象对话心理学流派的一套标志性论著，集中反映了我国本土心理咨询与治疗技术的理论高度与实践现状。



<<意象对话心理治疗>>

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>