

<<心醉神怡>>

图书基本信息

书名：<<心醉神怡>>

13位ISBN编号：9787303113989

10位ISBN编号：7303113983

出版时间：2010-10

出版时间：北京师范大学

作者：刘明

页数：186

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>

<<心醉神怡>>

前言

2010年4月5日完成《心醉神怡》初稿后不知又修改过多少回，每次都会发现有新的体会、新的想法要说。

修改书稿已经成为我生活中极大的乐趣。

而编辑要我写一个序或者跋的任务却一直没有完成，因为我还没有想好怎样用简短的语言传达出我对于心理咨询的理解。

恰巧这一天，见到李雪峰先生《心灵瑜伽》一书中的一篇故事，题目叫《心灵的棉被》。

我觉得这个故事与我心中关于心理咨询的感觉极为契合。

现抄录于下。

一个小和尚沮丧地跟住持说：“我们这一寺两僧的小庙，如果想变得如您所说的庙宇千间，钟声不绝，香客如流，那几乎是不大可能的事儿。

”披着袈裟的老僧，沉默了一会儿终于睁开了眼睛问小和尚说：“这北风吹得真厉害，外边冰天雪地的，你冷不冷？”

”小和尚浑身打了个哆嗦说：“我早冻得双腿都有些麻木了。

”老僧说：“那我们不如早些睡觉好了。

”于是一老一少两僧熄掉灯钻进了冰凉的棉被里。

过了一个时辰，老僧忽然问躺在被窝里睡意蒙眬的小和尚说：“现在你的被窝里暖和了吗？”

”小和尚说：“当然暖和，就像睡在阳春暖融融的阳光下一样。

”老僧说：“棉被放在床上十天半月都依旧是冰凉的，可人一躺进去，不久被窝里就变得暖洋洋的，你说是棉被把人暖了，还是人把棉被暖了？”

”小和尚一听，扑哧就笑了说：“你真糊涂呀，棉被怎么能把人暖热，是人把棉被暖热的。

”老僧说：“既然棉被给不了我们人温暖，那我们还要盖棉被做什么？”

光着身子睡不暖凉棉被，我们不就更暖和了？”

”小和尚想了想说：“虽然棉被不能给我们温暖，可厚厚的棉被却可以保存我们的温暖，让我们在暖融融的被窝里舒舒服服睡觉啊。

”

<<心醉神怡>>

内容概要

内心世界变化多端，心理咨询神秘莫测。

本书本着人道至简的意蕴，以独特的视角打开奇妙的心灵之窗，揭示人际互动的本质，直达隐秘幽微的内心深处，使心理咨询成为操作简单却又力量非凡的工作方式，使人在其中享受心醉神怡的体验，于其外重构有滋有味的幸福人生。

<<心醉神怡>>

作者简介

刘明，1992年毕业于北京大学，入中国医学科学院、中国协和医科大学任教师，1995年开始潜心专研心理学。

现为中国心理学会会员，北京心理卫生协会理事。
北京东明莲洲咨询有限责任公司首席心理设计专家。

作为国家首批心理咨询师职业资格获得者，勇于开拓，敢于创新，在东方哲学基础上对西方临床心理学及其进展进行整合，构建出“东明心理模型”理论框架，其论文发表在国家核心期刊上，2006年出版心理咨询专著《让心起舞》。

作为专家，参与制作了中央电视台最早开设的心理专栏日播节目《今日心情》；与中央电视台、中央人民广播电台、新华网、《心理月刊》、《英才》等百余家主流媒体有深度合作，为中国石油、中国国家电网、中国工商银行、英国壳牌、新浪等数十家国内外知名企业以及公安、司法、军队系统提供过心理服务；为心理咨询师提供专业培训。

<<心醉神怡>>

书籍目录

化蛹成蝶 种子 破土 冬日 灾后 迎新 花开大道至简 从神奇到朴实 交朋友 影响他 认真
听 听得懂 不评价 只解读 表情绪 说想法 讲需要 论方法 理思路 立信念 回事实 定我
是 明“确知”看着心性思考生命因为传承而永生

<<心醉神怡>>

章节摘录

插图：女儿特别喜欢做手工，而且做得特别好。

对于她的爱好、细心与创意，我常常会惊叹，忍不住会大声说：“真好！

宝贝儿，你真棒！

”。

我相信很多家长也会这样做。

当然，也可能有不识趣的家长会说：“你花那时间做这个，就不能做功课？

”现在，我发现自己还可以用另外一种方式来回应，这就是描述。

我会说：“哦，宝贝儿，让爸爸来看看。

哇，你用这个纸壳箱子做房子，我猜想你挖出这个门窗花了不少时间。

嗨，这个拉出来的纸板上还铺着海绵，是通向外面的小路，哦，门口这儿还垫着一块小地毯。

这里边，靠右边这个有布盖着的，我看出来是一个沙发，这上面用茅根做的东西是小人吗？

这个上面挖空、里面放着茸茸袋子的塑料盒是床。

这个用线倒吊起来的月饼盒是吊灯。

这个立起来、里面摆满了东西的饼干盒，是大立柜。

问题是，宝贝儿你怎么把这些东西放进去的呢？

这个横板，这个横杠，这么多的衣服架子，还都挂着衣服，还有帽子，一环扣一环的，我真难以想象你是怎么做出来的。

这个小盒里我看你放了一点纸屑，我猜是垃圾桶。

噢，这个是扫帚，这个是簸箕，这是一双拖鞋。

这个立起来的药盒，我没看出来是什么东西，怎么还插了一根吸管？

”我太太在旁边兴奋地说，“是电视，你没看见这面还贴了一层图画纸吗？

”女儿在旁边嚷着，“爸爸，你还没看见墙上贴着大耳狗呢，那是我的壁画。

”我努力看清楚每一个物件，弄清楚它们是怎么做成的，这时候，我看见女儿非常高兴，因为我分享了她的创作成果。

当我把目光放在她的作品内容上时，也就是在分享她行为的过程。

从此以后，她还会创作出更多的作品，而且仅仅是因为她自己的兴趣进行创作。

她要做的是，怎么将新的作品做得更有创意。

创作，只是创作，成为她的核心动机。

<<心醉神怡>>

编辑推荐

《心醉神怡:心理咨询的秘密》：“东明心理模型”从简易处入手却又不离根本之道，基于东方哲学智慧：统合西方心理流派，以洁形象的图式、通俗易懂的语言描述心理世界的建构过程及基内车秩序，意蕴深刻、操作简便、效果显著。

关心内心和谐、家庭幸福人士的必读书，从事咨询、营销、管理、教育、服务行业人士不容错过的工作手册。

<<心醉神怡>>

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>