

<<故事的疗愈力量>>

图书基本信息

书名：<<故事的疗愈力量>>

13位ISBN编号：9787508070896

10位ISBN编号：7508070895

出版时间：2012-7

出版时间：华夏出版社

作者：周志建

页数：187

字数：100000

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>

<<故事的疗愈力量>>

前言

志建写下他这些灵活又善用叙事疗法自助助人的故事，读者可以在书中大大小小的故事里，读到生命的美妙和力量，更能领会专业助人工作者的核心精神。

我和志建相处的时间不算太长，只是近几年，我们在旭立咨商中心相同的时段工作，偶尔能在休息时，有些简单的互动。

但我很容易感到志建散发出的热情和积极。

他经常主动和我分享美好的事物，吃过他提供的健康杂粮馒头、综合水果酵素，他还送过我几本好书，还分享了他也在身体力行的健身、修行方法。

在专业领域里，他也常是最先提出善意建言的人，他的敏锐和果断的实践力，相当让我敬佩。

看了这本书中志建的生命故事，我有些懂得他何以成为这样的人，以及为什么走进助人专业并倾心于叙事治疗。

我看见真实的他，也看见我自己。

我专攻的学派是完形咨询，也和志建有很不一样的成长经验，但我很开心，我们对人的相信、对咨询工作的信念非常相近。

叙事治疗是透过说故事，促使人们得到对生命中发生一切的“再经验”与“再理解”；而完形咨询则在此时此刻，利用各种“实验”，让当事人重新体验过往陷入桎梏的生命故事。

两者都希望，因此能重写或重新建构生命全新的过去并能“扭转”未来。

而助人者在此过程，是以自己的生命去聆听、陪伴另一个生命，当生命与生命真挚地交流，撞击出“热泪盈眶的感动”，于是，移动和改变的能量就生成了。

虽然，我没有用叙事治疗直接进行过咨询。

但在任教于研究所期间，指导的硕士论文几乎都是叙事研究，尤其后几年，就只收想挑战自我叙说的研究生。

陪伴他们写故事的历程，真的只能以呕心沥血、刻骨铭心来描述。

志建的书中也谈到“自由书写的心灵疗愈”，我想，我知道那是真的。

记得一位形容自己似浴火重生般完成论文的学生说：“每一个学咨询的人都该写一篇自我叙说，透过这个经验重新看见自己、疗愈自己，才能做好助人工作呀！”

” 恭喜志建完成大作，也恭喜助人工作的伙伴们，又有一本本土的具有助人经验的好书出炉，能带给我们许多专业的滋养与启发，更恭喜每一位有故事的人，有机会和书中许多的生命故事“相遇”，激发出无限的生命潜能。

<<故事的疗愈力量>>

内容概要

这是一本讲述叙事疗法的书。

这种疗法有别于传统的精神分析和心理治疗，它摆脱了将人视为问题的治疗观，通过讲故事，使人变得更自主、更有动力。

它比较注重平等的沟通，通过讲故事，让个案将隐藏在其内心的话讲述出来，在讲述自己生命历程的过程中，将过去零散的记忆与经验进行统整，借此理解自己生命的意义，通过个体经历的故事化，从而达到问题的外化与解构，并重建自己的生命故事，让个案通过重塑自己的经验，开发出生命更多的可能性。

<<故事的疗愈力量>>

作者简介

周志建，心理咨商博士，雅号“叙事王子”，台湾吕旭立基金会心理师，有25年以上丰富的心理咨询实务经验，叙事治疗是他的专长与最爱。

他是最早将叙事治疗大量运用在台湾咨商实务界的先驱，叙事治疗能在台湾普及并受到欢迎，他功不可没。

他是一个特立独行、充满人文关怀的心理工作者；他的一生，都不是走主流的路线，他坚持走自己的路；他喜欢后现代“没有唯一真理”的理念，坚持尊重多元的价值；他也是一个重视自由的人。

因为不想被体制所捆绑，他选择当一个“自由”的心理工作者，经常应邀去演讲、带工作坊，推广他所热爱的叙事人文理念。

截至2012年5月，他在十年间已经举办了超过290场叙事工作坊及1000场以上的叙事讲座。

<<故事的疗愈力量>>

书籍目录

推荐序一 有故事的人
推荐序二 找回自己那个爱说故事的小女孩
推荐序三 这样了解人，真好！

推荐序四 怎么可以把叙事说得这么美！

作者序 一种热泪盈眶的感动
前言 怀念泸沽湖的微风与那一场对话
第一章 另谋出路——我的生命故事

另谋出路

第二章 为什么要说故事
只有生命，可以抵达生命
说故事，是一种自我“看见”
说故事，转化痛苦之身
故事，是一种生命知识
说故事，创造了生命的连接
说故事，找回我的本性

第三章 语言的力量
语言的激励力量
语言的灵性力量
有一种语言，让人重新得到力量
说故事，让我们看见不一样的自己
人可以不完美，但人要完整
说故事，是一种“出柜”（Come Out）
迷人的叙事语言

第四章 故事的生命疗愈
说完故事，然后呢？

重写生命故事
故事，一种疗愈生命的美学
换掉老掉牙的故事
受苦的意义
不能说的秘密
接受生命，才能疗愈生命
说故事激发生命潜能
说故事的灵性片刻
存在性的相随
私塾，一种集体疗愈的共修道场

第五章 神奇的隐喻魔法
隐喻的魔力
隐喻故事的家庭疗愈
善用隐喻，做亲子教育
隐喻，是一种温柔的力量
真实的力量
重新命名，把自己认回来

<<故事的疗愈力量>>

第六章 自由书写的心灵疗愈

与自己合而为一的时刻

说，你想说的话

实话实说，就对了

写到骨子里

隐喻与自由书写

朗读，是一种宣告

跟自己亲密的时刻

过去存在于当下

活在当下的秘诀

做人，不能违背自己的心意

看见喋喋不休的“小我”

后 记 回响、感恩、新行动

<<故事的疗愈力量>>

章节摘录

版权页： 本以为。

唯有知道自己是谁的人，才能做出选择。

现在才明白：唯有当我愿意做出选择，我才能更加确认：我是谁。

任性好，我认了，我就是个任性的人。

有一年，听到父亲说他的童年故事，不但让我与父亲深深连结，更叫我认回自己的“任性”。

父亲六岁那年，他母亲去世，父亲跟我一样是家里最小的孩子。

奶奶在一个寒冬里去世，在山东有个习俗，孩子必须跪在棺木前守孝好几天。

小小的父亲，忍受不了冬夜里的风雪酷寒，一直哭着嚷着说：“我不跪，我要睡觉。

”不管大人们如何好言相劝或恶语威胁说“你不跪，就不分财产给你”，都没用（据说祖父当年是大地主，有很多农地果园）。

小小年纪的父亲很固执，执拗地说：“我不要财产，一毛都不要，我只要睡觉。

”听完父亲的故事，才发现，原来父亲在小时候，如我一般，很任性。

行至中年，“唉，天凉好个秋！

”这几年，说着自己长长的生命故事，才发现：在生命里的好几个转弯口，我都做了跟一般人“不一样”的选择，这里面除了任性，应该还有别的东西。

朋友曾问我：“你的勇气是从哪里来的？

”当时我无法回答，直到说完故事，我才明了，原来帮我的生命另谋出路的“动力”竟然是我的任性。

这份任性，是我的生命本质，它遗传自父亲。

明白这一点之后，让我更加珍惜自己。

关于我“任性”的故事，可多着哩。

今天，我会成为一个说故事（叙事取向）的心理工作者，如非任性，绝非如此。

任性帮助我，成为“如其所是”的自己。

这一生，我坐着一艘叫“任性”的船，顺着生命的河，直流而下。

对自己这一生，我无怨无悔。

以下说的是我四十岁以前，每逢人生困顿、挫折、陷落时，做出另类决定的故事。

邀请您与我一起，进入我生命的河，在我的“另谋出路”里，看见你自己的人生出路。

出生于蓝领阶级的孩子小时候，我的功课并不好。

不，应该说是：很不好，几乎都是倒数几名。

我出生在一个都是蓝领阶级的家庭。

家贫，为求一顿温饱，父母每天忙碌地外出工作，根本无暇督促或关照我的功课。

在这样资源匮乏的家庭里，你不能指望孩子们还能够好好“安心”念书。

二姐曾告诉我，小时候她很不喜欢上学，因为家里没钱给她买制服，每次到学校都被老师骂：“为什么不穿制服！

”甚至连同学都会取笑她是“卖油条的女儿”（那时父亲租了小店面在卖烧饼油条）。

贫穷，让她很自卑，很不想上学。

记得小学的书法课，我通常都要等同学写完后，再去跟他们借毛笔来写。

而每个礼拜都要用毛笔写周记这件事，更是我的痛苦记忆，没有毛笔的我，只好等到每周日的黄昏，再跑到附近一位女同学那里借毛笔来写周记。

我是用这种方式，度过小学的。

贫穷，真的会让人自卑，但也会让人长出一些“能力”来。

这是后来说完故事我才发现的。

独立、自信、坚强、忍耐，这些都当年的贫穷与自卑，让我长出来的“东西”。

贵人出现上了国中，我的功课突然好起来了。

因为，我遇到一个好老师。

<<故事的疗愈力量>>

记得那个老师叫陈明雄，他教数学，是我的导师。

国一时，有一次数学小考完，老师发考卷，发到我时，陈老师竟然不经意地对着全班说：“你们看，只要努力，都会有进步，就像周志建一样，他这次考了一百分。

”喔，当时的我，一听到这句话，立即全身火热、心跳加速，感觉头顶有一个光圈。

我第一次被老师用这种方式“看见”，真是兴奋莫名。

我被鼓舞了。

功课突然突飞猛进，不只数学好，连带其他科成绩都好了起来。

到了国二，几乎每次月考都是前五名，连我家人都感到意外，觉得这是个奇迹--这个孩子“开窍”了。

那时候念书，我是主动自发的。

每天清晨四点钟，自己就拨停闹铃起床念书。

要是别人的父母，一定开心得不得了，会对这样用功的儿子赞誉有加。

但当时，母亲却责骂我说：“这么早起来，你要吵死人啊！

”--因为以前的闹钟响声很大。

<<故事的疗愈力量>>

后记

回响 这本书的完成，要感谢许多人的参与，这里面充满了故事。

初稿完成，我找了私塾伙伴帮我校稿。

校完稿，我开始邀请好友、老师帮我写序，书未出版，这些人便“先睹为快”，然后迫不及待地给我回应。

故事是一种“看见”。

别人从我故事里，看见我，也看见他自己。

故事是“有机体”，它是有生命的。

在回应与对话中，故事会变得更加“丰厚”，故事在来回不断地被叙述中，生生不息。

请好友锦敦写序，因为他是我这些年做叙事的好伙伴，我们一起合作开工作坊，一起去旅行，一起创造叙事更多的“新可能”。

上周五，我把书稿交给他。

周六早上，他跟我说，光翻开第一页，他的眼眶就红了。

我讶异地问他第一页我写了什么让他感动？

他说就是那几个字：愿将本书献给所有受苦，但不放弃的灵魂。

他的感动也让我很感动，表示他懂了这句话的深意。

为什么一开始，我想说出这句话？

我跟私塾伙伴说：“这句话其实包含了做叙事最重要的两件事。

” 我解释着：人活着其实是很受苦的。

聆听故事，面对他人生命的“苦”，我们当以悲天悯人、感同身受的心去对待、去理解。

但这还不够。

我们不仅能看见生命的苦痛与挣扎，叙事工作者更要去看见这个生命是如何在困顿中，依然可以不放弃，可以努力存活的力量，如此，我们才能看见“生命之美”。

锦敦以热泪盈眶的方式来回应我的书写，这很叙事。

而其他人的回应，也都叫我有掉泪的冲动。

另一位好友看完第一章《我的故事》后，立刻回我：“志建，你不只是‘任性’，你还有‘韧性’，一个人要能坚持理想，不光是靠任性而已。

”如此被深深地懂得，让我感动到说不出话来。

一位帮我校稿的私塾伙伴，看完我的故事，跟我说：“我好嫉妒你。

” “嫉妒什么？

”我问。

“嫉妒一个人怎么可以这么任性？

”她装腔作势，忿忿不平地说。

我笑着回她：“除了嫉妒，是不是还有点儿生气？

生气自己不能这么任性？

” “对！

没错。

”她大叫，然后大笑，因为懂得。

那天，在私塾，她跟大家说了一个自己生长在重男轻女的家庭的故事。

为了生存，为了被看见，她从小就学会了如何当一个懂事听话的好孩子，那份“任性”，老早就被收藏在生命的地窖里，不见天日了。

奇特的是，说完故事的那天，她突然跟大家宣布：“回去以后，我要开始耍赖了！

”说这话时，她一副很撒娇的样子，像孩子一般任性。

虽然，她已经是两个孩子的妈妈，而且在大学里任教，呵呵。

活着，实在不需要太严肃，耍一下赖又何妨。

这就是故事的魔力！

<<故事的疗愈力量>>

从我的任性里，也帮助她找回了自己的任性。

故事就像“滚雪球”一般，越滚越大，不知不觉中，我们在别人的故事里，看见自己，也疗愈了自己。

像这样的“回响”有一箩筐，可以写一本书了。

感恩 这本书可以顺利出版，真的要感谢人生中对我一路“相挺”的贵人。

感恩我学叙事的重要老师：金树人、吴熙瑄、翁开诚、麦克。

怀特等。

金树人老师是我硕士班的指导教授，也是我学叙事的启蒙老师，因为他，我的叙事有了稳固的基石。

熙瑄老师为我提供了成为叙事治疗师的“样本”，那份温柔与接纳，是直接从她身上学来的。

老翁(翁开诚)是我博士论文的指导教授，我的叙事能够“故事化”，我能够好好说自己的故事而不放弃，真要感谢他。

锦敦与谢文宜老师是我这几年实践叙事的重要好友。

锦敦不用说了，在我的故事里，处处可以“看见”他。

文宜老师是一个真诚又温暖的人，她始终保持柔软谦卑，是对我最好的身教。

她在我论文书写进入困顿阶段时，给了我温暖的支持，她也是少数可以进入我的故事，又懂我的人。

还有很多认识、不认识的朋友在脸书及博客里，不断给予我鼓励、支持与回响，如此温暖地陪伴，使我的“书写行动”一点儿都不孤单。

真的很感动。

这本书能够在大陆出版，实在要感谢华夏出版社编辑的催生，我们未曾谋面，难得她对我却有满满的“信任”，感谢她愿意把这个新颖的后现代治疗学派介绍给我们大陆的同胞们认识，实在不胜感激。

“故事100”新行动 因为帮我校稿，有人看了我的书以后，竟产生了“说故事”的冲动。

有人想好好写自己的故事，有人想说自己父亲或母亲的故事。

“以故事引故事”故事本来就是一种集体疗愈，期待这个疗愈也能够“扩大”到社会大众中去，那就太好了，我梦寐以求。

这是本书出版的最大价值。

于是，这让我又产生了一个新构想。

如果有人因为这本书，而被激发出了某些灵感、动力，让他(她)想要写一篇心得，写自己的故事，甚至想邀几个朋友共组读书会或带领一个“自由书写或说故事团体”，麻烦你，请写信告诉我，好吗？

这样的分享很重要。

当你的感动、心得、反思、行动，能透过文字被说出来时，你就为它赋予了生命。

说，是一种宣告，宣告就会产生力量。

“我说，我是，故我在”，我非常愿意成为你叙述行动的“见证者”，我很乐意见证你的“在”。

叙事很重视“实践”。

我想给这个“行动”命名为：“故事100”，我想收集100个因为这本书所“延伸”出来的故事。

如此，让出书这件事变得更加有趣了。

说故事绝不是个人的事，它是集体性的。

故事疗愈的产生，在于它的“社会性互动与对话”。

这是我邀请您与我分享的原因。

回馈 本书在台湾的版税所得，我捐出15%给“台湾天主教新竹圣方济育幼院”的孩子。

还记得我的故事吗？

小时候家贫，我连写字的毛笔都没有，每到交作业时，就焦虑得不得了，到处去跟人家借。

如果可以，我希望这件事不要再发生在其他孩子身上了。

大陆的版税，当然也同样是捐出15%给资源匮乏的贫苦孩子，期待读者也可以“共襄盛举”，不胜感激。

<<故事的疗愈力量>>

钱其实不多，这不算什么善行，但我期盼自己可以“抛砖引玉”。这个小小的“回馈”行动，会让我出书这件事再添加一桩“意义”。好，其实我想说的是：我好感谢所有曾经帮助过我，善待我的人。这份恩情，无以为报，就用这种方式吧。

<<故事的疗愈力量>>

编辑推荐

<<故事的疗愈力量>>

名人推荐

没有经过反省的人生，是不值得活的人生。

——苏格拉底你是正在受苦但不放弃的灵魂吗？

如果答案是肯定的，那么请一定读读这本书。

作者通过坦诚地讲述自己的故事，生动地传授了叙事疗法的真谛和方法。

我们所使用的语言和文字不仅仅传递信息，也将整个生命历程加以浓缩与外化。

叙事疗法讲述思索沉淀过的生命故事，不但剥茧抽丝、引人入胜，而且是一味温暖的良药。

通过自由书写，帮助你成为完整的自我。

叙事疗法是告解与救赎之旅，能疗愈我们千疮百孔的心灵，并将它升华为爱与慈悲。

——著名作家 毕淑敏看了这本书中志建的生命故事，我有些懂得他何以成为这样的人，以及为什么走进助人专业并倾心于叙事治疗。

我看见真实的他，也看见我自己。

——台北教育大学心理与咨商学系副教授、专业心理师 曹中玮博士阅读这本书……如同我找回了那个被我藏匿许久的小女孩，也让我想起自己生命中许多未曾回看，却有意义的故事。

——实践大学家庭研究与儿童发展学系副教授、伴侣与婚姻咨询师 谢文宜博士我知道活出自己偏好的生命样貌是重要的，可是，志建把“ Know How ”（知道如何）说明白了！

原来，透过故事来好好写好好说，带出了立体的新经验，进而发生了选择的可能……太好了，有人说清楚了，就更有机会被学习了。

——谘商与辅导博士、潜意识谘商工作者 黄士钧故事的疗愈，让人重拾生命的本来样貌，并让受苦的生命感到被珍惜、被礼敬，这也是叙事治疗最核心的目标。

读者可以在这本书里，充分感受到这个精神。

——叙事取向导师、督导、心理师 黄锦敦

<<故事的疗愈力量>>

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>