

Change



[Change_下载链接1](#)

著者:Paul Watzlaw

出版者:遠流

出版时间:2005-6-1

装帧:平装

isbn:9789573255291

在我們的日常生活中，合乎常理及遵從邏輯的思維方式，確實是解決問題之道；但有時候中規中矩的做法反而導致失敗，而那些看來不合邏輯和非理性的行動，卻出乎意料地使問題得以改善。這種矛盾弔詭的現象，正是本書所要探討的主題。

作者介绍:

三位作者同為派拉瓦多（Palo Alto）心理研究學院精簡治療中心的研究人員，該學院創設於一九六六年，近四十年專門研究人類的溝通、婚姻治療、家族治療以及行為導向的問題解決技巧。

保羅·瓦茲拉威克（Paul Watzlawick, Ph.D.）

是心理研究學院的研究員，同時也是美國史丹佛大學醫學中心心理與行為科學系、精神

醫學與行為科學臨床教授。他長於對溝通行為與模式的分析，另外二本代表著作為《人類溝通的實際行為》（Pragmatics of Human Communication）和《建構的現實》（Invented Reality）。

約翰·威克蘭（John H. Weakland, Ch.E.）

是執業的心理治療師，擅長處理家庭、婚姻與兒童治療，與保羅·瓦茲拉威克合著了第一本家族治療的重要著作《互動的觀點》（The Interactional View），在家族治療中，他側重於「此刻正在發生的事是什麼」而不是「為什麼某件事會發生」。

理查·費雪（Richard Fisch, M.D.）

是精神科醫師，精簡治療中心創始人之一，並擔任該中心主任，精簡治療後來成為一種有效益治療模式的模式，費雪主持的工作坊遍及歐亞各洲。代表著作有《改變的策略》（The Tactics of Change）及《脅迫性案例的精簡治療》（Brief Therapy with Intimidating Cases）。

目录:

[Change_下载链接1](#)

标签

心理学

思维

台版书

方法論

心理學

借自圖書館

個人管理

【图书馆借阅】

评论

讲的是一些按常理较难解决的问题。可以再看~

一至十一章由概念帶至實例,很好讀的大眾書。200多頁書內容有111本參考書而成。不是隨便侃侃而談。
當中對於在困境改變提議, reframe其實是不是只是人偷換概念一種?第二次再速看, 如果reframe, 也就是改了context, 對於解決問題可幫肋, 但是對於溝通, 不在同一context, 會無法交流, 如雞同鴨講。

[Change 下载链接1](#)

书评

前不久有一个人跟我发邮件（没征求他意见，就不发他的邮件了。再说我又不是写情感专栏）。讲的是自己人生的困惑，觉得自己心理上，情绪上存在一些问题。也求助于心理学，哲学，佛学等。但是效果不大，都是好像起作用了。过一阵问题又来了，层出不穷的心理，情绪上的问题，烦不...

这本老书（1974）太棒了，能够同时把解决问题和启发思维结合起来，确实很妙，但我认为他们的理论模型有待改进.....先从案例开始吧。 1. 多做无益
问题：父母总是替儿子多太多事情，儿子想独立自主但沟通无效。
解决：干脆什么都不做，全部推给父母，父母进而意识到，让儿子 “...

原来又一种心理疾病叫做“乌托邦症候群”，患病率极高。如果你没得这病，那么恭喜你，你一定得了其他病。这是我看了这书的一个感觉。
乌托邦症候群分为三种类型，一种唤作“内射式”（introjective）。症状产生的原因是病患苦于无法达成自己的目标，而觉得是个人有所欠缺所导致...

原则很简单，需要时间来慢慢时间和领会。 1. 群论的四个特征 a.
群由具有某一共同特征的成员组成。 b.
成员可以以不同顺序组合，而组合的结果相同。 c. 每一个群皆包括恒等成员. d.
任一成员与相反成员结合，等于恒等成员。（凡事越变，越是不变） 2.
能给系统带来变化的改变...

1. 这本书因为阳志平力荐，所以看了。
看完之后不敢说大失所望，至少也没有阳志平说得那么重要。
这本书所讲的内容，其实已经完全被系统的哲学所涵盖，有价值的可能是其中的一些案例。
《改变》一书认为很牛逼的观点，第二序的改变，其实在系统论看来很容易理解：到底是在原有...

这本《改变——问题形成和解决的原则》由保罗
瓦兹拉维克等三位心理学家写成，讨论了心理治疗方面大量的案例，但作者探究的并不
仅限于心理治疗，而是包含了解决问题的一般性原则，从方法论的层次提出了具有理论
高度的指导意见，对解决日常生活和商业活动中的问题都深具启发性...

一本归属于方法的书，主要讨论关乎于“问题如何产生，如何持续存在，如何得到解决”
的方法。需要特别指出的是，文中讨论的要解决的问题都是处于悖论状态：即用合乎
一般常理和逻辑的方法解决不了问题，需要发散思维，用跳跃性的逻辑来解决问题。
这是一个迷人的主题，因为我常...

第一序改变：改变发生在某一系统之内，而系统本身维持不变。
第二序改变：改变发生的同时，也改变了系统本身。
第二序改变在实际问题上呈现的是一种不合逻辑与悖论。
系统之内可以发生许多第一序改变的现象，但是因为其结构维持不变，所以产生不了第二序改变。变化的推动者...

在决定是否继续读下去之前我认为你需要问自己几个问题：你是否在生活上或工作上遇到了一些难以解决的问题？你是否做了很多可结果始终未能改变？你是否至今还没有丝毫头绪？如果以上三点你有任一答案为“否”，你就没有读下去的必要，因为没有实践的人或实践成功的人是不需要理...

《改变》是我近几年读得最慢的一本书了，总体的历程上是先艰辛后愉悦。整本书从极其抽象的理论概念开始，以十分具体的有趣实例结尾，这种内容的排版方式带给读者的阅读面部表情基本上应该是从眉头紧锁，拿着笔圈圈画画一些抽象名词到眉开眼笑，转着笔快速翻着书页合上...

本书理论部分我仍然没有完全消化，现在仅仅针对与自己有关的乌托邦病症发表自己的一点看法。
回首八年心理治疗过程，我一直停留在用精神分析理论找原因和根源以及寄托于佛教，身心灵修行，音乐疗法来试图使自己痊愈，虽然这些年来我的心理问题（不给予具体名称，因为我从未真正...

很受启发的一本书，几次想要读，都因为艰难的译者序而败下阵来。这次是利用逃避读另一本书的间隙终于读完了。短短160页的正文，心理学自不必说了，三位作者从物理到数学，从政治到经济，从神话到小说，各种理论实例顺手拈来，难怪他们能从心理治疗发展出一套问题解决理...

此书是我过去大学三年所读过的对我影响最大的一本书。
大家都明白，世界一直都在变化，人也需要变化，做事的方法当然也需要改变。但是，并不是你有改变的动力，改变的精神，改变的行动就可以做到有效的改变了。
有些问题我们之所以没能解决好，是由于方法本身就不对，而很多人...

[Change_下载链接1](#)