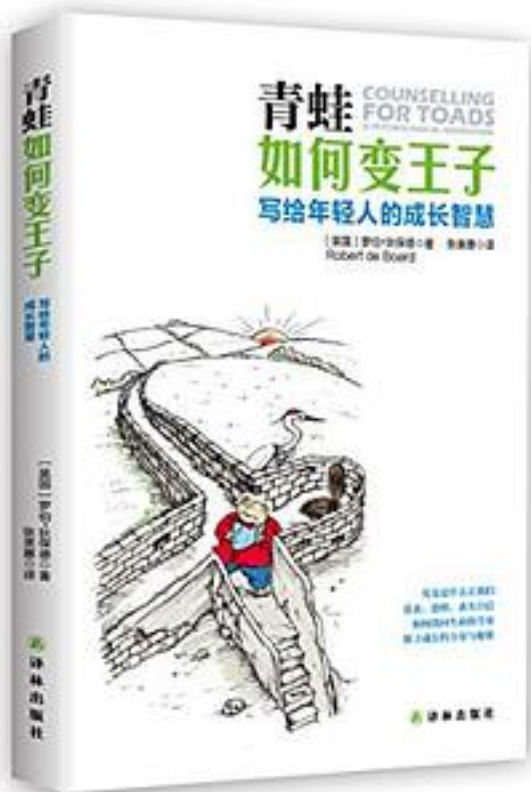


青蛙如何变王子



[青蛙如何变王子 下载链接1](#)

著者:罗伯·狄保德 (Robert deBoard)

出版者:译林出版社

出版时间:2014-12-1

装帧:平装

isbn:9787544750899

《青蛙如何变王子——写给年轻人的成长智慧》取材于英国经典童话《柳林风声》，借用动物角色鲜活地展现了心理治疗的全过程，是一本深入浅出的心理成长读物。

平时神采奕奕的蛤蟆先生感到精神不大好，看到老朋友鼹鼠和老獾忍不住哭了出来。在

朋友们的建议下，蛤蟆先生拜访了心理咨询师苍鹭。经过数次深入的心理谈话，蛤蟆在苍鹭的引导下走出了心理阴霾，找回了生活的信心和勇气。

作者介绍:

罗伯·狄保德（Robert deBoard），英国泰晤士亨利镇组织顾问，亨利管理学院客座教授，著有畅销教科书《咨询技巧》和《组织的心理分析》。

张美惠，专职翻译，台湾大学外文系毕业。曾获梁实秋文学奖译诗组佳作奖。译有《德国短篇小说精选》《真实的谎言》《快乐是一种陷阱》等。

目录: 推荐序一 融合经典童话、心理咨询的创举 / 1
推荐序二 转化自我的力量 / 4
第一章 “我感觉精神不太好” / 1
第二章 友谊万岁 / 7
第三章 苍鹭居 / 14
第四章 “你这个麻烦的坏东西！” / 23
第五章 孤独的小星球 / 37
第六章 探索童年 / 51
第七章 善意的独裁者 / 67
第八章 意外访客 / 79
第九章 秘密协议 / 87
第十章 午餐约会 / 102
第十一章 蛤蟆先生的选择 / 111
第十二章 忧喜人生 / 125
第十三章 一个让人不安的梦 / 141
第十四章 赢家全输的心理游戏 / 157
第十五章 最后一次按门铃 / 170
第十六章 红狮餐馆欢聚 / 186
· · · · · (收起)

[青蛙如何变王子 下载链接1](#)

标签

心理学

心理

疗愈书籍

自我管理

童话

心理咨询

蛤蟆先生的希望

探询

评论

蛤蟆先生的希望

非常好的心理学小册子，是介绍心理咨询的通俗读本。其实某种意义上来说，这本书适用于中国大陆，特别是北方大部分家庭，因为直男癌存在的概率太高了，很多严厉的父亲其实是生活中的失败者，而母亲则只能言听计从，导致了許多原生家庭的问题。这其中，我的经历其实和蛤蟆类似，但区别在于我的反抗、愤怒表达的直接而强烈，因此逐渐摆脱了畸形原生家庭的影响。其实面对一件事，无论是悲观还是乐观，其实都是你自己的心理决定的情绪，这也就是不以物喜，不以己悲的来由吧？对待事情，还是需要从更高的层面来进行俯瞰，提升判断力和宏观认知以后，情绪化的东西会减少很多，理性的思维会增加很多，好书！强烈推荐。

解决世纪难题！TA真的是，太适合脑区人了！

小小的一本书治愈人心 让我反思家庭和经历对我的塑造
每个人都应该警惕人的自动反应 尝试打破人生的剧本 掌控自我

还不错，不过太西方化。

受益匪浅

脱离了哲学的感觉真好，每一页纸都能看得懂了。

蛤蟆先生对于自己感觉的探索，引发了本人对自己的思考，氛围轻松愉快

#青蛙如何变王子##罗伯·狄保德#治愈系书籍，个人与他人四层关系，走上最优：我好，你也好。童年的经历对现在的负面影响，理解，克服，接受，超越。摒弃儿童行为、父母行为，达到成年行为，很棒的一本书。

[青蛙如何变王子_下载链接1](#)

书评

1. 一个谜

《蛤蟆先生去看心理医生》上架的这天，是我漂在异乡的第204天。为新冠疫情所困，我几乎足不出户，深居于租住的地下室，如同一座海上的孤岛。在远离尘嚣的日子里，我常常与自己对话，并由此想起我的老朋友——蛤蟆先生。
也许你与我一样，早在格雷厄姆的名著《柳林风...

文：魏红（国家二级心理咨询师 北京心境阳光咨询师）
你身边是否有这样的“熊孩子”，处理现实问题能力很糟，遇事退缩，独立性差，依赖性强；但在内心深处却又极度抗拒父母的管教和帮助。如果这样的孩子只是在18岁以内，恐怕还不太麻烦，可如今他（她）已经二十多岁、甚至三十...

《柳林风声》中的蛤蟆靠祖传家产过活，挥霍浪费，追求新鲜事物，结果上当受骗，锒铛入狱，家业被坏人抢走了。但在鼹鼠、老鼠和獾的帮助下，通过自己不畏艰难、执着的精神又把家业夺了回来。并且从此也改掉了胡乱挥霍的坏毛病，改过自新，成为了一只好蛤蟆。那是一本能打动入...

《蛤蟆先生去看心理医生》中的心理咨询师苍鹭，实际上就是作者罗伯特·戴博德的化身。

罗伯特·戴博德1932年出生于英国布里斯托郊外小城布里史灵顿，在结束兵役后进入剑桥大学学习。1940年的冬天，布里斯托遭受德军闪电战侵袭，罗伯特与自己的同学们就常常被疏散到康沃尔郡继续...

开始翻到这本书时，感觉是童话之类的书吧。等我去京X网站上看时，发现台版上会注明TA疗法类的。估计是大陆出版商怕出现这个专业术语购买的人会减少吧。这本书很快地就吸引到我了。蛤蟆先生在书中的挣扎、无助、愤怒。那一刻，就象是我。用点专业术语，就是他者转换成自体了。...

这是一个写给成人的童话故事，是写给对心理咨询好奇的人们，通过一个完整案例咨询过程，让他们知道心理咨询是在干什么。更重要的是，蛤蟆先生的心灵成长之路是每一个人都会经历的，而且都非常相似。如果你不认为自己经历过，也许只能说你心灵的某一个部分还没有真正的成熟。 ...

《蛤蟆先生的希望》是一本关于TA沟通分析的童话小说，其繁体版本封面上就有“TA谘商童话版”的字样。译自叫做Counselling for Toads的英文版本，它曾经是英国亚马逊网络书店心理咨询类畅销第1名。这两天我静下心来，再次仔细读完了它，写的非常细腻，文笔和结构都是上乘之作...

[青蛙如何变王子_下载链接1](#)