

情绪聚焦疗法



[情绪聚焦疗法_下载链接1](#)

著者:莱斯利·S.格林伯格

出版者:重庆大学出版社

出版时间:2015-1

装帧:平装

isbn:9787562482369

在《情绪聚焦疗法》中，情绪聚焦治疗原创作者之一莱斯利·S.格林伯格博士在本书回顾了这一疗法的发展脉络，阐释了表达情绪以及创造积极情绪怎样导致治愈。情绪聚焦治疗（EFT）重点强调了帮助来访者接纳、表达和调节情绪，以及赋予情绪意义和转换情绪等方面的策略。并且积极倡导：情绪改变在来访者成长和幸福的永恒或持久的改变中是必要的。

作者介绍:

目录: 1. 导言 / 001
2. 历史 / 013
3. 理论 / 037
4. 治疗过程 / 081
5. 评价 / 0149
6. 未来发展 / 177
附录 1 关键术语表 / 191
附录 2 本书部分词语
英汉对照表 / 195
丛书主编简介 / 223
· · · · · (收起)

[情绪聚焦疗法 下载链接1](#)

标签

心理学

EFT

心理咨询

情绪聚焦疗法

心理

心理治疗

台版

心理咨询与心理治疗

评论

格林伯格的这本书真的是写得特别特别特别晦涩。晦涩到你知道很好呀，可是你读起来就恨不得摔书放到一边233

系统介绍了EFT，偏于理论，打开了我的眼界，对这一流派很感兴趣。

目前最喜欢的心理治疗取向了。不过国内引入的这一流派的书似乎还相当少。有知道的话求推荐~

很好很好，虽然看了以后还是不知道怎么做。

挺有用的

情绪聚集疗法建立在以人为中心治疗、格式塔治疗、建构主义理论基础之上，结合了情绪心理学部分知识。借鉴了人本主义的共情技术、格式塔的觉察躯体感受和空椅子技术以及建构主义的功能模型，提出了情绪图式的概念-----融合了感情、动机、认知和行为成分成为一种内部组织（情绪心理学认为情绪是内在体验、外显表情和生理激活的复合过程），并区分了情绪的类型，尤其是初级情绪和次级情绪。简而言之，情绪聚集疗法是一种综合型疗法，通过一系列技术重塑情绪加工图式，以恢复正常应对的能力。对偏理性的人效果不大。

艾玛，终于读完了，搭个框架。还是图式读着顺口

介绍了情绪聚焦疗法的基本理论和体系结构，有以个人为中心疗法和完形疗法的基础能更好的理解和学习。

情绪聚焦疗法创始人之一的格林伯格所著。内容有些晦涩、杂乱，有些地方甚至显得啰嗦。但细细读完，还是能学到很多。

太理论，已卖出……

心理治疗何尝不是一门玄学？

人本主义最新进展相关的书很少，这本书是写得比较清楚的，基本概况，发展应用，都有提到。

理论严谨，言语相对通俗化。适合回过头来多次阅读感受不同。

图书馆借阅（治疗过程、评价、未来发展未读）

翻译的非常晦涩难懂，专业词汇的翻译前后不一
掌握了基本知识概述后再读比较容易理解

有些翻译让人不适，比如“标签与任务”

[情绪聚焦疗法_下载链接1](#)

书评

[情绪聚焦疗法_下载链接1](#)