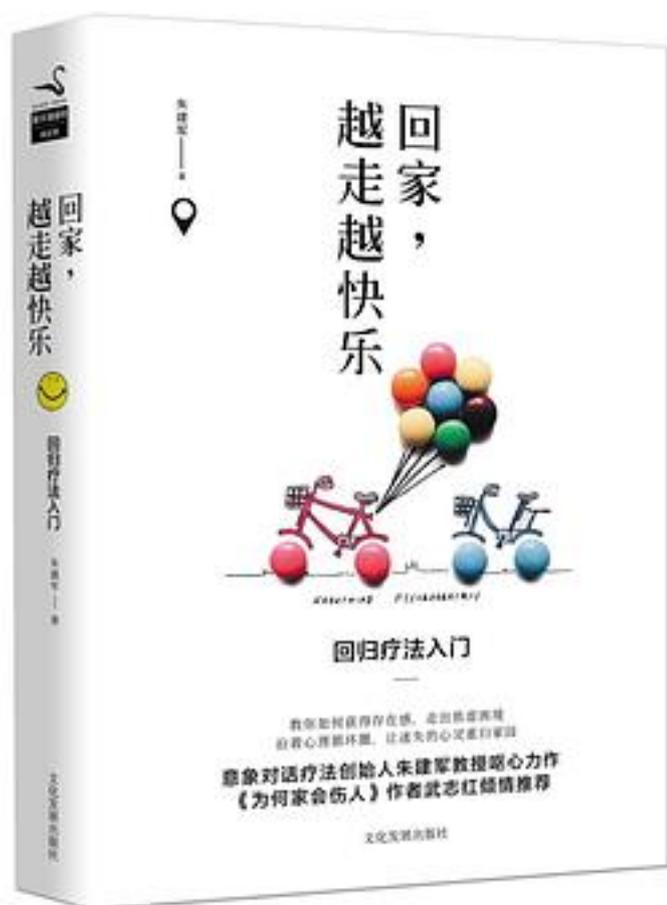


# 回家：越走越快乐 回归疗法入门



[回家：越走越快乐 回归疗法入门 下载链接1](#)

著者:朱建军

出版者:文化发展出版社

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787514214734

在长期的心理咨询实践和相关思考中，作者渐渐发现焦虑不仅仅是“一种”心理问题，而是人类所有心理问题的根本，而对焦虑的解决也关系到人生最根本的处境。通过与合作者、来访者越来越充分的讨论，作者在本书中详细分析焦虑问题的层级和种类，以心

理圈为中心，六步循环圈为架构，成就理论模型，即回归疗法模型。

回归疗法，就是探索我们生活中所有这些烦恼的最本质原因和解决方法，是不同层级上走向一个共同的终极目标的方法。因此，回归疗法也对所有各种方法的利弊好坏有一个统一的尺度，并指出了通向最终快乐的方法。

人在生活中所遇到的那些心理问题，虽然表面上有一些现实的原因，但是从根本来看，原因则大多都是那些“存在性的问题”，包括：生死问题、人的基本孤独、人生的意义、选择问题等。

丧失存在感就有存在焦虑。焦虑承载了人生所有的痛苦，而成为驱使人从事一切活动的根源。

回归疗法的最核心理念，就是没有一个实体的“我”，而人们却都有一个“我存在”的观念。回归疗法中基本的策略就是，满足一定的欲望让欲望减弱，利用欲望减弱的机会，觉知整个情景，争取获得进步，即发现失败的原因，然后改变那些导致失败的因素，消极情绪自然会减少。

走循环圈以提高对整个循环圈的觉知为目标，在心理咨询或治疗师指导下，来访者把自己的六步循环圈外化展现，从而提高对自己循环圈的认识，也促进了循环圈中的心理能量的流通，以改善其心理状态。

——朱建军

作者介绍:

朱建军:

北京林业大学教授，著名的心理学家、心理咨询与治疗师。1987年开始从事心理咨询和治疗工作，具有十分丰富的心理咨询与心理治疗经验，是我国自钟友彬先生后，又一位于精神分析流派基础上独自创立心理咨询与治疗方法的学者，同时为释梦领域的领先者。1995年，师从于我国著名的心理学专家曾性初先生；1991年开始，创立心理咨询的意象对话技术，这是我国仅有的自己创立的几种心理咨询技术之一。

目录: 序言 / 001

第一章

迷失之路

第一节 人生多歧路 / 003

第二节 心的循环圈 / 006

第三节 在迷失中渐行渐远 / 011

第二章

回家：越走越快乐

第一节 在回归的过程中找快乐 / 015

第二节 回归的路程与快乐 / 016

第三节 找到烦恼的根并终极回归 / 018

第三章

存在感

第一节 基本的谎言 / 023

第二节 存在感获得的方式 / 026

第三节 六步循环圈的第一圈开启 / 029

第四节 失去乐园 / 030

第五节	焦虑以及后面的循环圈	/032
第六节	心理健康量变到质变	/035
第四章	心理圈循环的各个层级	
第一节	在界	/041
第二节	营界	/043
第三节	守界	/046
第四节	溃界	/047
第一节	在界	/041
第二节	营界	/043
第三节	守界	/046
第四节	溃界	/047
第五章	心理圈循环中的细节	
第一节	时间和空间	/051
第二节	认知活动	/053
第三节	对焦虑诠释的偏差	/054
第四节	后发覆盖	/055
第五节	目标偏移	/056
第六节	认同	/058
第七节	自我	/059
第八节	内或者外	/060
第九节	低水平的觉知	/062
第十节	内嵌循环	/063
第六章	各个环节的细节	
第一节	焦虑环节	/071
第二节	欲望环节	/074
第三节	策略环节	/077
第四节	行动环节	/081
第五节	检验环节	/088
第六节	诠释环节	/091
第七章	四界人中的不同类别	
第一节	在界的主要分类	/101
第二节	营界的主要分类	/103
第三节	守界的主要分类	/106
第四节	溃界的主要分类	/111
第八章	回归疗法治疗原理	
第一节	唤起觉知	/116
第二节	接纳	/117
第三节	改善性修正	/118
第四节	回归疗法的策略选择	/120
第九章	“走循环圈”的方法	
第一节	走循环圈的操作步骤	/125
第二节	走循环圈的作用	/127
第三节	走循环圈时的具体要求	/128
第十章	行动调整内嵌循环分析	
第一节	确定目标	/133
第二节	策略分析	/134
第三节	行动检验	/135

第四节	策略复盘	136
第十一章	在各个环节上起作用的技术	
第一节	在焦虑环节停止循环	141
第二节	在欲望环节停止循环	142
第三节	策略环节的咨询辅导	144
第四节	行动环节的训练和激励	145
第五节	检验环节的完善	147
第六节	诠释环节的心理咨询	149
第十二章	信念重塑训练	
第一节	信念的发现	153
第二节	减弱旧信念	155
第三节	重新诠释	156
第四节	获得新经验	156
第五节	领域转移	157
第六节	感觉存储	158
第七节	积极信念植入	160
第八节	行动转变信念	161
第九节	信念验证	162
第十节	信念运用和表达	162
第十三章	回归治疗性游戏	
第一节	游戏的心理功能	167
第二节	回归治疗游戏原理	168
第三节	回归治疗游戏示例：变化的世界	169
第十四章	由焦虑转化而来的强迫症	
第一节	回归到“试图消除症状”	174
第二节	在试图消除症状的欲望下工作	175
第三节	直接面对以前在营界的失败感带来的焦虑	176
第四节	改善营界的策略	176
第十五章	命运脚本	
第一节	什么是命运	181
第二节	命运脚本的形成	182
第三节	命运脚本的确定	188
第十六章	关于回归疗法	
第一节	回归疗法的历史和发展	193
第二节	回归疗法和其他疗法	195
第三节	回归疗法学习要点	198
	• • • • •	
		<a href="#">(收起)</a>

[回家：越走越快乐 回归疗法入门\\_下载链接1](#)

标签

心理学

朱建军

精神分析

回归疗法

心理学书单

心理咨询

文艺

励志与成功

## 评论

在存在主义四大终极问题的基础上，又进了一步。

-----  
堂堂心理学教授，却去给佛教做注脚，实在是满腹经纶都学到狗肚子里去了……

-----  
朱老师是我很敬重的老师，他的意象疗法让我在心理咨询师学习的过程中，受益很多。这本书作为朱老师的新作品，提出了新的理念，需要更多的能量来消化书中的知识点。

-----  
继人是什么之后的又一经典!!! 超越所有心理疗法的问题指向，而通过系统来呈现问题以及循环。所谓的我存在和不存在的矛盾假设，直指所有人生问题心理问题核心。呈现了人生(命运)的运行模式。必为n型人的挚爱。

-----  
对焦虑循环的讨论还是不错的，不过所谓的哪个界还是很难界定。

-----  
期待已久

-----  
我这且看过别人做回归体验的人都不太读不下去有些话说不清，又会不断重复。劝未接触过回归疗法的人还是别指望从读这本书了解它，像捉迷藏，猜谜语一样，让人摸不到头脑。

-----  
心的循环圈：焦虑—欲望—策略—行动—检验—诠释。

-----  
这是一本奇书，有一些没接触过的思想，进入大脑，把以前的观念都推翻了。无我，在界（活在当下），营界（活在未来）。焦虑、欲望、策略、行动、检验、诠释。前半部分写的很好，中间有点啰嗦，相同的事反反复复说，后半部分最关键的，关于什么是回归疗法，又有点写的不清不楚，看不明白。

-----  
稍微了解了一下这个回归疗法，大概觉得它就是一个佛道思想中最表浅部分的“心理学”版本。最大的创新不在于那个既不实证也不牢固的四界，而是在于结合了认知疗法的技术分析“六段循环”，整个疗法真正能够发挥作用的地方也是在于循环段的清晰划分有利于反思自己内心的情绪结构。然而这个理论模型最大最致命的地方，还不是它不明确坚实，而是它忽略了客体关系和现实环境，把所有的心理问题归结于主观精神世界中的一些哲学世界观，这无疑会带来巨大的局限性。

-----  
我觉得其实这是本伟大的书，很宏观也很具体。私心觉得不输很多心理学家的理论。

-----  
更多的时候还是需要靠自己刷自己的存在感，存在感普遍认为就是别人关注你，没关注你存在感很低。所以我们更多的关注自己而不是别人，这样自己才能更被别人关注。

-----  
太散了，内容设置更有逻辑性就好了

-----  
回归疗法的第一本书

-----  
内容很有意思，从焦虑，欲望，策略，行动，检验，诠释6个循环圈去做一定的觉察和训练，很有实操性

-----  
无法拒绝的框架美感。朱建军在意象对话之后又一贡献，佛学终于被引入，但引入的扭扭捏捏。未必完善，但很带感。

-----  
[回家：越走越快乐 回归疗法入门\\_下载链接1](#)

## 书评

基本上算是读过朱教授所有著作。感觉早期出版的书，不管是内容和质量还是很不错的，有独到见解和理解，有些甚至与我平时自己思考的内容很接近，越看越兴奋，不会觉得困。但这本书，觉得困了。后来看到结尾才知道，前半部分不是他写的，至少不完全是按照他的思路去写的，太像教...

-----  
朱建军老师的书，真的是千呼万唤始出来！我们为什么有焦虑感，朱教授认为是人类对存在感的担心，如何解决？一步一步运用心理循环圈！朱老师在书里讲的非常详细，对于心理咨询来说非常有可操作性！强烈推荐！！  
在人生中，在我们追求目标的过程中，会遭受种种挫败。这些挫败给...

-----  
[回家：越走越快乐 回归疗法入门\\_下载链接1](#)