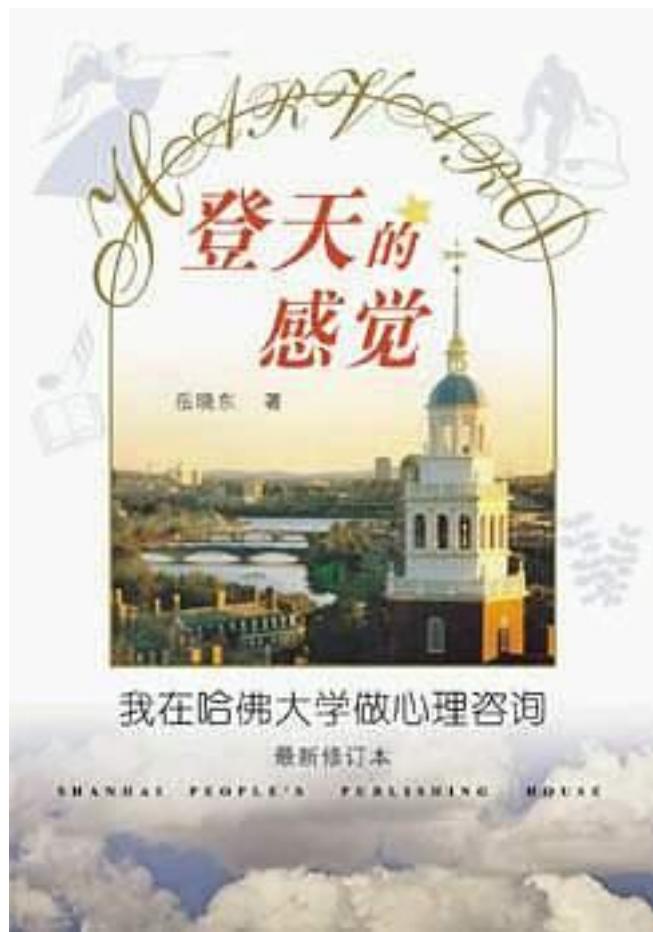


登天的感觉



[登天的感觉 下载链接1](#)

著者:岳晓东

出版者:上海人民出版社

出版时间:2008-2

装帧:平装

isbn:9787208076822

《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询(修订本)》是心理学专家岳晓东在心理咨询领域的一本经典之作。《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询(修订本)》的写作特点是作者像讲故事一般娓娓道来，生动讲述了他在哈佛大学所做的10个心理咨询个案，他对

每个个案的深入分析和处理技巧。作者在书中还深入浅出地介绍了心理咨询方面的科学知识。“我恨我自己，我实在太愚蠢了”，“我们的爱情还有救吗？”这些日常生活中随处可见的问题，妨碍着我们对幸福的追求。在处理这些心理个案的过程中，作者展现了心理咨询的神奇技巧——原来一个人的人生道路可能因为几句话而改变！日常生活中的许多困扰我们的问题实际都是心理问题，《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询(修订本)》将给你带来飞翔在云端般的美妙感受——登天的感觉。《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询(修订本)》出版后曾多次再版，深受广大读者欢迎。《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询(修订本)》是2008年最新修订版，正文中穿插的作者在哈佛大学活动以及哈佛校园风景的彩色图片，使你在走近作者的同时，获得赏心悦目的阅读感受。

作者介绍:

岳晓东博士是中国著名的心理学家，大学毕业后赴美深造，1993年获得哈佛大学心理学博士学位。目前他是国内唯一毕业于哈佛大学的心理学家，现在香港城市大学任教，并受聘担任南京大学、华南师大、南京师大等10余所大学的客座教授。

岳晓东博士在心理咨询、创新思维、青少年偶像崇拜等方面做了大量的研究，成绩斐然。他先后在国内外各类学术刊物上发表学术论文60余篇，特别是他的《登天的感觉》一书，使国内成千上万的人对心理咨询开始有所了解，改变了很多人的生活。

此外，他撰写的《少年我心》、《哈佛热线》和《批评的艺术》等心理学科普读物也深受读者的喜爱。...

作者作品:

- 《与真理为友——我的哈佛求学之路》
- 《登天的感觉——我在哈佛大学做心理咨询》
- 《少年我心——一个心理学者对自我成长的回顾与分析》

目录:

[登天的感觉_下载链接1](#)

标签

心理学

心理咨询

岳晓东

心理

入门

登天的感觉

科普

哈佛大学

评论

这本书成功地给我塑造了心理咨询这个行业很水的印象。而且我一点都不喜欢这个咨询师，每个故事都加进去了自己的价值观评判。大概因为如他说的，这本书是给外行看的书，但是这个外行真的可以归类到畅销书的行列了，总之已经无法让我摆脱他真的很水的印象。

所谓的一阵见血，表象背后的深层本质，是否只是一种逻辑自洽的可能解释呢？咨询者突然的恍然大悟，真的是切中要害，还是感觉上切中了要害。比如同性恋那一节，主人公是否可能是双性恋，而非内心反抗父亲所导致的性取向的模糊。这也是我对心理咨询一直持保留态度的原因。

朋友Dany推荐给我的书，他说身边那些读心理学专业的同学都在读。本书通过十个不同类型的心理咨询案例，介绍了一些心理学知识。而我最喜欢的，是看到案例上与自身类似的缺点问题。越来越觉得，认识自我与自我成长真的不是多读几本书就能轻松解决的事情，人真的是非常复杂的动物。认识自我，发展自我，任重而道远。

案例还是挺好的，但是理论带入的有点勉强。能让很多人明白“助人自助”这个道理，这点不错

这本身就是一本科普读物，而非专业书籍，让普罗大众了解理解知道下心理咨询大概是怎一回事，是干什么的，能干哪些事，怎么干的，不至于遇到问题的时候像个傻瓜，

像头猪，够了。

作者看上去不是很有天赋的样子啊，可能是因为年代早吧。

写得并没有非常专业，哈佛大学这四个字多半也是个招牌，但也是一本有趣的书。

不但止浅，而且有些地方不是很认可。比方说移情的个案，咨询时做到的也仅仅是让自己全身而退，结束治疗成了咨询师的需要而非来访者的自发。#我没那么快地看完过一本咨询相关的书

#故事虽然可爱，但是还是让人免不了有一种福柯式的忧虑。“国内唯一毕业于哈佛大学的心理学家”给他增了不少光。

还真是给咖啡店服务生看的书。。。建议豆瓣打分可以分为专业打分和外行打分，外行人应该会喜欢这本书吧！

自由的感觉

赠人玫瑰手有余香。晓东，羡慕你这快乐的职业。

案例比较多，理论比较少

为啥我买的是最贵的版本||

想到了我去看过的两位心理咨询师。一个大叔一个小伙。谢谢你们。

1个小时迅速读完，最大的收获大概是认识到一个真正心理健康的人应该是什么样子的。对于不同案例针对性选取的不同疗法很有意思，案例富有趣味，适合像我这种未入门人士。缺点在于，停留在入门级别，适合当故事看，系统性较弱。

比较浅显~咨询实例对我作用不大

心情愉快，看了很高兴，发现之前的自己试验难怪会这样呢……

没觉得好看，心理咨询方面可能比较有用吧。

9案例看得我快淚奔

[登天的感觉 下载链接1](#)

书评

在刚接触心理学的时候，对它充满了好奇，并在老师的推荐下看了《登天的感觉》这本书，于是对心理咨询充满了兴趣，以为自己懂得了很多。然而在两年过后，学习了很多理论，也参加了心理咨询师三级的考试，我开始感到一阵的迷茫和无措。总觉得各种心理咨询的各种理论在脑子里打转…

看过之后觉得结合案例的解释还算简单，而且难得这么系统整在一本书里。摘抄下来，作为收藏。（一）格拉泽（William Glasser,1925~

）对心理咨询的贡献在于创立了“现实疗法”，并强调自由选择在心理咨询中的重要性，他反对行为主义过分强调外界的作用，主张心理咨询要最大…

七年后，我又将这本书拿起来重读一次。经过岁月的洗礼与经历的积累，我对自我的认识逐渐加深，但再次拿起本书阅读，突然发现原来对自我的认识还没达到更深的层次。往往在我们遇到困难时，我们总是希望别人来帮助自己出谋划策，更希望能遇见一个心理学专家可以直接给出我...

《登天的感觉》是一本讲作者在哈佛大学从事心理咨询的经历的书。这是一本相当不错的心理咨询入门书，生动而不失准确，十多年来多次再版。之所以有这个书名，据说是因为咨询能带给人一种登天般的感觉。全书似乎并未明确说明，这种感觉是否就是所谓的“巅峰体验(peak experience)..."

这本书的价值在于“真实”。所有的case都是真实的哈佛学生的亲身经历。真实的东西常常是counterintuitive的，但是又是“你一想觉得，哎真的是这样啊！”的东西。并且，会给人不断的启发。因为日光底下无新事，真实事件背后的道理都是相通的。
书中两个印象深刻的洞见：1、有...

《登天的感觉》是一本通俗的心理咨询书籍。作者以叙述故事般将自己做过的几个心理咨询案例娓娓道来，系统展示了心理咨询的整个过程，可供初学心理咨询的人学习借鉴。没有艰深难懂的心理学理论，适合普罗大众阅读，并借此了解心理咨询为何物。
咨询手记② 我想从哈佛转学 ...

顶着炫耀光环——哈佛大学心理学博士、香港城市大学教授、香港心理学会辅导分会首任会长的岳晓东先生，在《登天的感觉——我在哈佛大学做心理咨询》一书中的努力尝试是：不枯燥、不讲大道理，有文学味道、与爱情有关。有意思的是，这样想法是在与“阿静”对话的过程中产...

一天，某个朋友失恋，给我打电话，聊着聊着，说，他怎么不爱我了呢，是不是我什么地方不好呢？你说我有什么问题呢？

于是我告诉她，其实你可以稍微更有些女人味一点，多撒娇一下。于是她就生气了，我哪里没女人味了，明明就是他的问题。。。。。朋友来倾诉，很多时候并不是...

看到某个推荐过来看的，看完以后还是很失望的。这个作者说他要写一本打工妹都能看的书，他的确做到了，不是他故意写的浅显，而是他这个人本身就缺乏深度。我觉得从事心理咨询的人应该对人性有一个更深的理解吧，我感觉这作者还是缺乏灵性，从他的遣词造句就看得出来，很多的套话。

现在才知道心理咨询原来如此有用，这并不是简单的心灵鸡汤，而是如作者说的“助人自助”，通过科学的方法帮助人完善和健全心理。

并不是一个心理健康的人就能够帮助有心理障碍的人，授人以鱼不如授人以渔，专业的心理咨询师能够给人终身受益的启迪。大概的步骤，先于求询者交...

思修课作业

这星期的书明显没有前几周的耐读，下了电子书坐一下午就看完了，而且对于心理学一知半解的读者或许还有科普或者趣味性的作用，如果本身对心理比较感兴趣，常常读些心理学方面浅近的文章的读者来看的话，这本书未免也太浅近了。

《登天的感觉》一书以心理咨...

哗众取宠意味浓厚，真材实料看不到

我只是纳闷为什么每次看到别人推荐读物的时候张口就来“登天的感觉”

推荐给内行的话，完全没有必要

推荐做自助读物的话，有很多更真诚更详实的书可选择

心理咨询的通俗至极入门读本，我找了三次都没找到，托sley同学的福，这书原来在她站的地方后面。

作者写东西那口气常常很别扭（长沙话，我实在想不出更好的词），有的地方像蹩脚的言情小说（根据序言，这貌似就是他要的效果），有的地方自我感觉太过良好（每个案例后都有他做...）

心理学很大一个作用就是诊断以及干预。

这本书里面的案例，是以中国人的视角来观察西方人的心理和行为。看起来尤其亲切。

作者的文字也非常朴实真挚，不会觉得在故意卖弄心理学名词，也不会觉得枯燥。

是一本很不错的普及性的书籍。

本书是作者哈佛大学做心理咨询时的案例及经验总结，认真读读有利于我们了解心理咨询这个行业，但更重要的是可以再次认识我们自己，可能一些案例里能找到我们自己的影子。英文书名译为《Feeling On The Top Of The Word》译的挺准，感觉就好像是站在世界之巅。本书整体三部分，...

正如前面对作者的介绍——“特别是他的《登天的感觉》一书，使国内成千上万的人对心理咨询开始有所了解，改变了很多人的生活。”我想这就是这本书的价值所在，也就够了。

读完此书，印象最深的就是当时美国有1%的人从事心理健康工作——“据美国心理学会1993年的...

这本书，是来大学后经常听人提起的一本书，所以就下载来用了两天晚上看完了，时间略有点久远详细不太记得了。

作为一本入门级的书，它是相当有意思的。难度不大，故事有趣而新奇，作者的叙述语气也颇文趣，等等的好话应该是听不少人赞赏过的了。撇去好话不谈，说说其中的弊处

◦ ...

有幸听过他的演讲，他的咨询倾向属于成长咨询或者叫发展咨询。
书也看过，一般吧。里面关于哈佛大学的生活倒是很令人向往。

凭借个人的直觉，多次与此书相逢都未购买。后来在图书馆又与此书相逢，居然如此有缘，经不住好奇心的诱惑，借来一看再说。果不其然，不能说满意。

很欣赏作者岳晓东在飞机上偶遇的老教授的话：心理咨询就是要使人自我感觉良好，犹如登天的感觉。这真是独到的见解。但...

[登天的感觉 下载链接1](#)