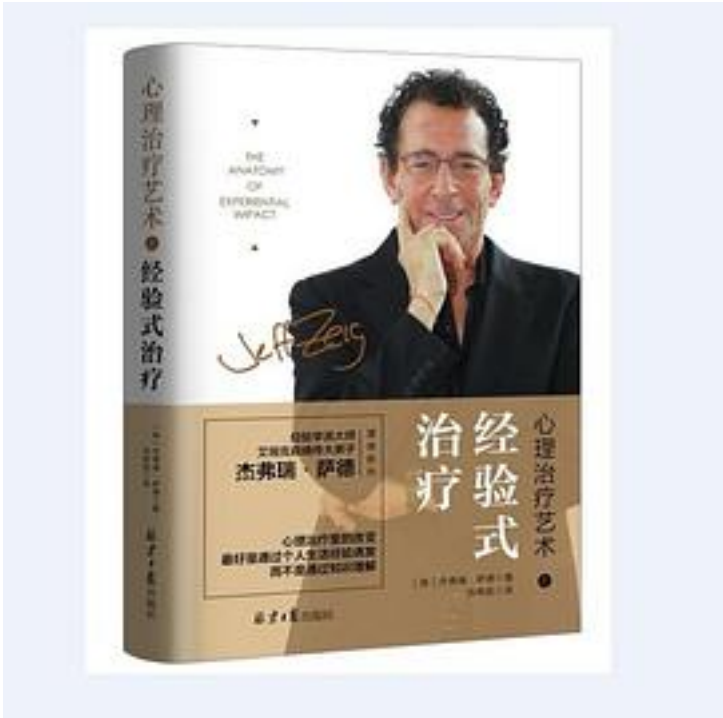


# 心理治疗艺术之经验式治疗



[心理治疗艺术之经验式治疗\\_下载链接1](#)

著者:杰弗瑞·萨德

出版者:北京日报出版社

出版时间:2019-1

装帧:Hardcover

isbn:9787547731864

作者介绍:

目录:

[心理治疗艺术之经验式治疗\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

心理咨询

经验式疗法

心理|性别|哲学

郑州心理咨询师

催眠

心理咨询与治疗

心理

## 评论

本书有个假设：人们因为困在僵化的状态里而持续痛苦，最好的帮助他的方式，是增加新的生活经验，而不是增加新的知识。我从中学到了几点，比如用经验语言和人沟通的重要性，关注个案做出建设性改变的能力，为每个个案量身定制适合他的方法，确定策略性小步骤是个案愿意去做的……最后的两个案例也挺有意思。

---

很专业的一本心理治疗书，“觉醒式沟通”打开我的新世界大门，它通过故事、游戏、催眠等，来提供给个案不一样的体验。快乐是一个过程，并不是一个具体结果。

---

这是一本写给治疗师的书，但非治疗师也适合读。是这样的，如果你将自己代入了“被治疗者”的身份，会发现不少趣事。毕竟这里头不是枯燥的理论，而有大量的案例。那些案例换个性别、换个年龄、换个不同的场景，你就很容易想到你自己。

-----  
不晓得Erickson是不是真有那么牛，但作者对他的系统的整理是扎实，清晰，干货满满的。

-----  
迷上心理学，晚上发个长的

-----  
这本书虽然偏专业一些，不过其中的许多理念对于普通读者也会很有启发，而且不少故事和实例也很有趣。

-----  
很有意思的心理治疗，有些地方很专业，但总体来说既涨知识又很有趣味性，因为几个经典案例都很有意思。

-----  
没看过感觉不用看

-----  
如果你要学艾瑞克森催眠治疗，必看这本

-----  
[心理治疗艺术之经验式治疗\\_下载链接1](#)

## 书评

艾瑞克森是一位传奇人物。  
他在17岁时罹患了小儿麻痹症，使他完全瘫痪，除了说话和动眼之外，不能做任何其他的事情。而且，医生们都认为他无法活下来。  
但艾瑞克森自己发展出一套方法，他运用精神专注力去产生细微的移动，在精神上反复体验这种移动。他把握每个机会去锻炼更多...

-----

其实，我没有太看懂。

但这也是意料之中。严格来讲，这是一本写给治疗师的书，作为一个近两年才开始对心理学产生浓厚兴趣的同学，理解其中的专业话语确实有些门槛，需要基础知识，所以读下来一边感觉大开眼界，一边感觉磕磕碰碰。合上书之后，我发现我还是一知半解。但我又想...

-----  
这几年零零散散读了好些跟心理有关的书，其中有正经心理学（和神经科学）科普，有国内外一线治疗师和咨询师手记，也有心理按摩式的人生哲理小品文。回头去看看这些书给自己带来的改变，我发现自己大致经历了三个阶段：

第一个阶段：“只要能缓解痛苦、来者不拒”。因为困在痛...

-----  
萨德是心理治疗大师艾瑞克森的嫡传弟子。米尔顿·艾瑞克森（Dr.Milton Hyland Erickson, 1901-1980年）被喻为“现代催眠之父”，是医疗催眠及心理治疗的顶尖权威。在这本力作中，他比较详尽的解释了艾瑞克森学派的重要技巧。艾瑞克森的身体受到了严重的疾病侵袭，但是身体上的...

-----  
当新年第一天的时候你是不是都会制订一堆的计划，然而新年开始以后却总是执行不下去；  
每次面对别人对你错误的指正时，也知道对方可能是好意，却还是会忍不住懊恼生气觉得人家不讲人情；  
有时候我们明明知道某个道理，但就是做不到，譬如抽烟与戒烟、拖延与行动。为什么我们的...

-----  
[心理治疗艺术之经验式治疗\\_下载链接1\\_](#)