

由心咨询



[由心咨询 下载链接1](#)

著者:米杉 Michel Claeys

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787501966493

我们“认为”自己是谁，没有任何意义。

—

我们也许感觉良好或有信心，也许感觉疲惫或压抑，也许感觉到爱或正在拼命地寻求爱……

—

但，我们不是我们的感受，不是我们的想法，不是我们的身体，更不是我们的姓名、我们的过去、我们的各种角色、我们拥有的或渴求的……

—

“我”是此时此刻的存在，是安排体验生活的意识，而非体验本身。

—

停下思考

开始感受……

—

—

有人对人性有很深的体悟，却没有能力和方法协助他人成长；有人热衷于寻找和学习助人成长的技术，却不去认真思考复杂的人性。在《由心咨询》中，我看到了米杉对人性的深刻见解，也看到了他丰富的治疗技术。作为一个心理治疗师，我从米杉的书中得到很多重要的启发；作为一个人，阅读米杉的书使我更加喜爱和信任自己，也更清晰了自己的成长方向和方法。

——陆晓娅

—

—

本书凝聚了作者在长期的咨询治疗中总结的实践经验，融合了东西方的智慧，尤其是中国传统中“天人合一、身心合一”的整体健康理念，创设了新的心理治疗范式。在作者发展出的这一系列方法中，强调来访者自身的积极性，咨询师可以运用呼吸、观想、释梦、躯体症状等技术引导来访者觉察、体会被压抑的感受，发现真正的自我，找回选择的主动，获得痊愈的力量。

书中关于释梦的内容易于掌握和实践，放松练习和观想练习的自助性和操作性也较强。作为一份个人成长及内心工作的详尽指导，本书对每一位关注心灵成长的朋友都大有裨益。

作者介绍:

目录:

标签

- 心理咨询
- 心理学
- 心理治疗
- 心理
- 超个人心理疗法
- 米杉
- 灵性
- 释梦

评论

: R749.055/9949

心理咨询方面的

这本书更多的像是冥想，专注当下的感觉，将能量注入感受，和内在小孩拥抱，情绪是一种能量，做自己的内在全能父母。体验光，感受联接。

书的汉语名不算很出众，但内容很让我受益。

[由心咨询_下载链接1](#)

书评

梦工作（dream work）为《心探索》（inner light）2010年1月刊所写
从古时候，梦就被认定是灵感、神秘和讯息的来源。对巫术而言，梦使他们注意神圣的使命；而对以色列的先知而言，梦是来自上帝的讯息。在古地中海文化中，梦被视为疗愈的来源，人群会聚集到医药与疗愈之...

昨晚收到一位读者发来的对《由心咨询》的反馈，与大家分享：我是一名心理学爱好者。最近看了您翻译的《由心咨询》这本书，感觉很受启发，特别是心理治疗中的超个人范式给我留下了深刻印象！谢谢！我最近也在阅读美国存在主义心理治疗师欧文亚龙的著作。我有一种隐隐的感觉，那...

[由心咨询_下载链接1](#)