

# Change



[Change\\_下载链接1](#)

著者:Paul Watzlawick

出版者:W. W. Norton & Co.

出版时间:2011-5-13

装帧:Paperback

isbn:9780393707069

This classic book, now published in paperback for the very first time, deals with the age-old questions of persistence and change. It asks questions about why some problems arise and are perpetuated in some instances, but in other instances are resolved. It examines how, paradoxically, common sense and logical approaches often fail while seemingly "illogical" and "unreasonable" actions succeed in producing the desired changes.

作者介绍:

保罗·瓦茨拉维克(Paul Watzlawick)是美国斯坦福大学医学院精神病与行为科学系临床教授，帕洛阿尔托心理研究院精简治疗中心研究员。其专长于对沟通行为与模式的分析，代表作为《人类沟通的实际行为》(Pragmatics Of human communication)和《建构的现实》(Invented

Reality)。

约翰·威克兰德(John Weakland)是帕洛阿尔托心理研究院精简治疗中心研究员，其专长于家庭治疗、婚姻治疗和儿童治疗，曾与保罗·瓦茨拉维克合著了家庭治疗的重要著作《互动的观点》(The Interactional View)。

理查德·菲什(Richard Fisch)是帕洛阿尔托心理研究院精简治疗中心创始人，并担任该中心的主任。菲什主持的帮助治疗师应用精简治疗方法解决咨询难题的工作坊遍及世界各地。其代表作有《改变的策略》(The Tactics of Change)和《胁迫性案例的精简治疗》(Brief Therapy With Intimidating Cases)

目录:

[Change\\_下载链接1](#)

标签

心理学

英文原版

思维

Psychology

心理学

科学和心理学

社科

友邻推荐

评论

很好的概念，但是写得非常差非常难读，几乎没有认真的举个一个例子，都是寥寥几笔而已，作为学术著作是可以理解的，但是作为通俗读物让人恶心。这导致了文中很好的概念难以联系到生活实际

-----  
Reframe。英文和中文一样难读

-----  
精简有趣的一本书。虽然一开始涉及群论和逻辑类型理论两个数学理论，但硬着头皮读下去，后面能豁然开朗。

-----  
读头两章的理论基础（Group Theory）很带感，中间几章则略难读，感觉是一个标题或者加上副标题就能讲明白的事情不知道为什么花了一整章…  
最后的案例环节不出意料地更好读，而且解决问题的方法似乎都简单粗暴且有效，不禁赞赏不已。除了开头的群论部分，作者强调的注重what而不是注重why，能提供一些新的解决人与人之间关系问题的思路吧，毕竟掉进想明白why的问题里就难以出来而且越变越复杂，还不如注重what直截了当有的放矢。

-----  
读这本书是因为看到 F叔 评论说可以用到重构上 ...  
但其实这是一本行为主义心理学家写的书，用两个数学概念类比，提出了一个分析特定类型问题的模型 我喜欢里面关于 意义，存在主义和自杀的讨论，行为主义有时候可以用来阻止自己拿武士刀砍自己

-----  
虽然中间几章的例子寥寥几笔，感觉作者的野心很大，想把自己的理论扩展到社会或者其他系统之中。后面有专门长长一章讲临床经验，简单粗暴，令人豁然开朗，实践中非常受用（明白了一个道理：大家都是戏精）。之后想再看一遍

-----  
行为主义的哲学基础？还是策略治疗的前驱？不管怎样很有趣的一本书。本年度第一本完全看完的书。。。

-----  
[Change 下载链接1](#)

## 书评

前不久有一个人跟我发邮件（没征求他意见，就不发他的邮件了。再说我又不是写情感专栏）。讲的是自己人生的困惑，觉得自己心理上，情绪上存在一些问题。也求助于心理学，哲学，佛学等。但是效果不大，都是好像起作用了。过一阵问题又来了，层出不穷的心理，情绪上的问题，烦不...

-----  
这本老书（1974）太棒了，能够同时把解决问题和启发思维结合起来，确实很妙，但我认为他们的理论模型有待改进.....先从案例开始吧。1. 多做无益  
问题：父母总是替儿子多太多事情，儿子想独立自主但沟通无效。  
解决：干脆什么都不做，全部推给父母，父母进而意识到，让儿子 “...

-----  
原来又一种心理疾病叫做“乌托邦症候群”，患病率极高。如果你没得这病，那么恭喜你，你一定得了其他病。这是我看了这书的一个感觉。  
乌托邦症候群分为三种类型，一种唤作“内射式”（introjective）。症状产生的原因是病患苦于无法达成自己的目标，而觉得是个人有所欠缺所导致...

-----  
原则很简单，需要时间来慢慢时间和领会。1. 群论的四个特征 a.  
群由具有某一共同特征的成员组成。 b.  
成员可以以不同顺序组合，而组合的结果相同。 c. 每一个群皆包括恒等成员. d.  
任一成员与相反成员结合，等于恒等成员。（凡事越变，越是不变） 2.  
能给系统带来变化的改变...

-----  
1. 这本书因为阳志平力荐，所以看了。  
看完之后不敢说大失所望，至少也没有阳志平说得那么重要。  
这本书所讲的内容，其实已经完全被系统的哲学所涵盖，有价值的可能是其中的一些案例。  
《改变》一书认为很牛逼的观点，第二序的改变，其实在系统论看来很容易理解：到底是在原有...

-----

-----

这本《改变——问题形成和解决的原则》由保罗瓦兹拉维克等三位心理学家写成，讨论了心理治疗方面大量的案例，但作者探究的并不仅限于心理治疗，而是包含了解决问题的一般性原则，从方法论的层次提出了具有理论高度的指导意见，对解决日常生活和商业活动中的问题都深具启发性...

-----

一本归属于方法的书，主要讨论关于“问题如何产生，如何持续存在，如何得到解决”的方法。需要特别指出的是，文中讨论的要解决的问题都是处于悖论状态：即用合乎一般常理和逻辑的方法解决不了问题，需要发散思维，用跳跃性的逻辑来解决问题。这是一个迷人的主题，因为我常...

-----

第一序改变：改变发生在某一系统之内，而系统本身维持不变。  
第二序改变：改变发生的同时，也改变了系统本身。  
第二序改变在实际问题上呈现的是一种不合逻辑与悖论。  
系统之内可以发生许多第一序改变的现象，但是因为其结构维持不变，所以产生不了第二序改变。变化的推动者...

-----

在决定是否继续读下去之前我认为你需要问自己几个问题：你是否在生活上或工作上遇到了一些难以解决的问题？你是否做了很多可结果始终未能改变？你是否至今还没有丝毫头绪？如果以上三点你有任一答案为“否”，你就没有读下去的必要，因为没有实践的人或实践成功的人是不需要理...

-----  
《改变》是我近几年读得最慢的一本书了，总体的历程上是先艰辛后愉悦。整本书从极其抽象的理论概念开始，以十分具体的有趣实例结尾，这种内容的排版方式带给读者的阅读面部表情基本上应该是从眉头紧锁，拿着笔圈圈画画一些抽象名词到眉开眼笑，转着笔快速翻着书页合上...

-----  
本书理论部分我仍然没有完全消化，现在仅仅针对与自己有关的乌托邦病症发表自己的一点看法。  
回首八年心理治疗过程，我一直停留在用精神分析理论找原因和根源以及寄托于佛教，身心灵修行，音乐疗法来试图使自己痊愈，虽然这些年来我的心理问题（不给予具体名称，因为我从未真正...

-----  
很受启发的一本书，几次想要读，都因为艰难的译者序而败下阵来。这次是利用逃避读另一本书的间隙终于读完了。短短160页的正文，心理学自不必说了，三位作者从物理到数学，从政治到经济，从神话到小说，各种理论实例顺手拈来，难怪他们能从心理治疗发展出一套问题解决理...

-----  
此书是我过去大学三年所读过的对我影响最大的一本书。  
大家都明白，世界一直都在变化，人也需要变化，做事的方法当然也需要改变。但是，并不是你有改变的动力，改变的精神，改变的行动就可以做到有效的改变了。  
有些问题我们之所以没能解决好，是由于方法本身就不对，而很多人...

-----  
[Change 下载链接1](#)