

《身体的智慧》

图书基本信息

书名：《身体的智慧》

13位ISBN编号：978753647881X

出版时间：2014-4

作者：罗秋兰

页数：179

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《身体的智慧》

内容概要

序一

罗秋兰女士是我的徒弟，为徒弟的书写序有些卖花赞花香之嫌，何况这书介绍的是我引进中国的学问之一，但我毫不犹豫地便答应了。原因是：

第一，这书所介绍的学问，是应该大力推动的学问。创伤治疗在10年前还是国内心理学界一个少有人关注的名词，“5·12”地震后，不少受过训练的心理工作者都发现自己所学对灾区的需求起不了很大的作用。在看到了媒体报道灾区一些辅导个案的问题后，我决定站出来做点事，结果是两次的课程（共2000人参加），10万册《社会性集体创伤辅导》及1万张光碟免费派发（感谢学员们负担费用）。经过“5·12”地震，我决定把创伤治疗的先进技巧放入我研发的“简快身心积极疗法”。从2010年开始，“能量心理学技法”成为这课程第三阶段里的一个必然部分。

“体感疗法”是美国的彼得·拉温（Peter Levine）始创的，是根据本体疗法（Somatic Experiencing）而来。拉温发现动物的生活充满危机，身体经常遭受巨大创伤，生命受到威胁，但这些动物能够从创伤中自我恢复过来。他从而认定人的身体也能够这样，以至于发展出这套完全是运用身体的本有能力去处理创伤的学问。这套学问面试不到20年，已广泛被欧美心理治疗界推崇。

能量疗法（Energy Psychology）——西方谈论我国的传统医学时，用Meridian Lines 或 Energy Lines 代表经络，意思就是身体里的能量系统。100多年前，欧美人士到我国来学习了我们的传统医学，回国后继续研究（今天的法国及瑞士有针灸学校），他们用Kinesiology一词代表这种学问。对于“Kinesiology”这个词，我前期译为“运动机制学”，近年改称“肌动学”。肌动学把复杂的理论发展为极为简快易用的且实用性强的技巧。20世纪70年代发展出“健脑操”（Brain Gym——专门针对帮助孩子学习能力提升的实操性身体活动技巧）和“触康健”（TouchFor Health）等技术。我在1998年把它们介绍到香港，当时在广州及深圳都举办了工作坊。在20世纪90年代“Energy Psychology”一词出现，代表一批以“肌动学”为基础发展出来的技巧：用敲打一些经脉点（穴位）及淋巴点，便能快速解决很多问题，包括创伤。

罗秋兰女士把这两套学问的精华部分综合起来，因为两者都是运用身体的能力去解决心理问题。

第二，罗秋兰女士学的是音乐（她不太愿意告诉人），做的是企业，然后这6年将全部精力转到心理学的工作上。我很欣赏她的“胆大妄为”，敢于突破，勇于学习及尝新。这是很不容易的，必须内心有足够的勇气，加上一个能支持这份勇气的脑袋。还有，她的文章写得很好（我看过她写的故事）。她本人的自序已经介绍了她如何跟本体能量疗法拉上关系的，她完全靠个人的勤奋与努力，掌握了这个全新的创伤治疗领域的学问，用实践经验去证明这个领域的价值，实在难得。我相信，在本体能量疗法在欧美已属普遍的今天，国内这方面的第一人应该是罗秋兰女士。

所以，就算罗秋兰女士不是我的徒弟，我也会大力推荐这本书给所有对心理学感兴趣的人，特别是那些想增添一个快速有效的创伤治疗工具的心理辅导员。

李中莹

《身体的智慧》

作者简介

华人世界NLP大师李中莹先生亲传弟子，本体能量治疗专家。

专业NLP执行师导师，培训师，心理咨询师，曾跟随美国马吉·菲利普博士、伊莲·米勒·卡洛斯博士、珊迪·诺瓦克、尼克·莱佛士、德国波特·海灵格等多位国际著名大师学习危机管理、创伤治疗、本体感觉治疗、催眠治疗、系统排列、萨提亚家庭治疗等多种心理治疗流派和技术，并研习了音乐治疗、团体治疗、心理剧等多种团体咨询与治疗技术。

近年追随李中莹先生学习NLP（身心语法程序学）、NLP导师训练班、情绪管理、婚姻亲子、简快身心积极疗法、系统排列、社会性集体创伤辅导等学问。

《身体的智慧》

书籍目录

- 序一
- 序二
- 自序
- 第一章 概述
- 第二章 连接你的身体
- 第三章 神经系统与本体感觉
- 第四章 有趣的自主神经系统
- 第五章 自主神经系统与创伤压力
- 第六章 奇妙的三体脑
- 第七章 双重反应通道
- 第八章 定位反应与创伤
- 第九章 防卫反应与创伤
- 第十章 创伤触发与释放
- 第十一章 重新认识创伤性记忆
- 第十二章 针对防卫反应的工作
- 第十三章 六大核心技术
- 第十四章 三大辅助技巧
- 第十五章 儿童创伤心理处理应对
- 第十六章 身体症状的心理涵义
- 第十七章 不同身体部位的独特语言

《身体的智慧》

精彩短评

- 1、关于心理与生理的相互关系，挺受启发。
- 2、东拼西凑的理论，换几个名词就能自立一家？

《身体的智慧》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com