

《啟動心靈的對話》

图书基本信息

书名：《啟動心靈的對話》

13位ISBN编号：9789571366102

出版时间：2016-5-17

作者：[日] 岡田尊司

页数：240

译者：洪于琇,柯依芸

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

《啟動心靈的對話》

內容概要

我們其實都有能力阻止悲劇發生

在層出不窮的社會事件之後，我們不禁自問：我們是否夠關心身邊的人？
我們究竟又該怎麼做，才能讓事情有所改變？

要使心靈受困的人做出改變，需要來自感動人心的對話和傾聽。
改變從打開對方心房的談話開始，這本書讓你我都有機會隨時拉身邊的人一把。

日本知名精神科醫師岡田尊司，在本書中重新顯示了對話技巧所擁有的力量
集結數十年來的臨床經驗與故事，匯集與病人之間的談話技巧精華，
告訴你使用正確的對話技巧，可以讓心靈受困的人重新找到自己

無論是讓憂鬱症的上班族重返職場、讓十年繭居在家的年輕人踏出家門進入社會、讓受困於感情的女性重新找回自我、使長期焦慮不安的人再度找回內心的平靜、或是讓習以暴力相對的年輕人回歸正軌……這些變化的媒介都是「對話」。但我們往往急於幫助對方，卻因為無意間說錯了話、用錯了態度，在無心之間，讓需要幫助的心靈反而越來越退縮。到底是「不想」還是「不能」？該如何溝通才能解決問題？想要打動人心，改變對方的行為，運用什麼樣的談話方式才有效？想有效支持陷入困境的人，該注意哪些談話內容？無論再怎麼費盡心思也無法順利和對方溝通的時候，又該怎麼做？

引發心靈奇蹟的七種談話法：

輔以心理分析為基礎，精選能夠引發心靈奇蹟的七種談話法，以豐富具體的案例詳加解說，讓大家知道如何面對心靈受困、須要支持的朋友、家人，根據問題的性質與目的、談話對象的個性等不同的因素，使用各有不同的談話技巧，進行一場啟動心靈的對話，讓對方敞開心房、轉念、走出困境。

《啟動心靈的對話》

作者簡介

岡田尊司 Okada Takashi

一九六一年生於香川縣，是精神科醫師、醫學博士。自東京大學哲學系退學，畢業於京都大學醫學系。於京都大學研究所高級腦科學講座神經生物學教室、大腦病態生理學講座精神醫學教室從事研究。現任職於京都醫療少年院。以臨床醫師的身分面對年輕人的心靈危機。主要著作有《邊緣性人格障礙》、《了解孩子們的「心病」》、《思覺失調症》（PHP新書）、《腦內汙染》（文藝春秋）、《亞斯伯格症候群》（幻冬社新書）等。此外也以作家小笠原慧的身分創作。作品有曾獲得第二十屆橫溝正史賞的《DZ》、《你是否聽見風的聲音》（以上，角川文庫）、《生還任務》（文春文庫）、《母親這種病》、《父親這種病》（以上，時報出版）等。

書籍目錄

前言

第一章 打開心房法

經歷摸索與轉變

從「失敗」產生的發現

一個方法就能引起巨大改變

對話的兩個基本作用

守護安全感

從共享話題到共享心情

光是共享話題就能恢復精神

初老男性的案例

不會念書的不良少年案例

放下主導權的勇氣

不要干擾當事者

體諒的力量

引起變化的三大要素

表達同理心

什麼是回映式傾聽？

「沒有人會關心我」的女性案例

辭掉打工的男性案例

開放式問題重要的理由

增加肯定的反應

稱讚的陷阱

畢馬龍效應與相信的力量

第二章 解決問題法

事出並非必有因

什麼是焦點解決短期治療？

所謂的解決問題是怎麼一回事？

從迷宮的出口開始回溯

確立目標

如果沒有用，做點別的事

初次耳聞的態度

把話題集中在重要的問題上

同理心與慰勞很重要

回饋關鍵字

一般化技巧

表現疑問、發現與驚訝

利用問題促進覺察

拾起正向的話語

評量問句

以假設突破抗拒

奇蹟問句

不配合假設性問題時

關係問句

注意例外

因應問句

朝解決式談話前進

第三章 觸動人心法

煩惱的根源存在著矛盾心態
你對矛盾了解多少？
什麼是動機式晤談？
什麼是改變所必要的？
強求也只會引起反效果
矛盾的原理
抱持中立與同理心的態度
常出現的壞模式
面質的技術
首先要確認矛盾心態
表面上的兩難與真正的兩難
積極認同搖擺的心情
改變語錄
產生變化的基本技巧
1 評量問句
2 增加開放式問題
3 「不想」還是「不能」？
4 假設變化發生的提問
改變人的危機感
5 擴大矛盾的技巧
與抵抗好好共處
1 不要抗拒抵抗
2 反映抵抗的心情
3 重新架構
4 強調當事者的主體性與責任
5 指出操之過急的心理
強化微小的改變
提升自我效能感
言語改變，人也會改變
將言語連結行動的作業
擬定具體的行動計畫
推一把的時機
第四章 改變思考歷程法
貝克的發現所帶來的方法
認知偏差的背後所隱藏的東西
想要修正認知時會遭遇強烈抵抗
運用促發讓修正變容易
指出偏差並修正的技巧
重視具體的狀況
常見的認知偏差與信念
個案強烈抵抗時的推進方法
追溯親子關係法
第五章 自我否定克服法
修正強烈的自我否定
四種認可策略的談話技巧
1 情緒認可策略
2 行為認可策略
3 認知認可策略
4 啦啦隊策略

第六章 焦慮依附型人格應對法

何謂穩定的關係

轉移與抵抗

不穩定依附型的發現

因應依附特性的對話

成為安全基地

成為安全基地的條件

與依附關係穩定者的對話

1 焦慮依附型人格應對法

不要刺激依附焦慮

不可滿足於配合的反應

指出問題點要特別小心

動之以情而非說之以理

2 回避依附型人格應對法

永遠保持距離的人

接受自說自話

共享對工作或興趣的關心

克制感情，一步步地靠近

3 自戀型人格應對法

控制型依附模式與自戀

自戀膨脹的問題

柯赫的自體心理學

成為鏡子的技巧

貫徹接納與讚賞

承受理想化的重擔

自我客體與變形內化

撒嬌與同理心的重要性

成為導師

第七章 行為與環境作用法

越困難的個案越需要與行為和環境對話

訂立規則與界線

客觀地記錄行為

決定表現的三大要素

清除導火線

強化好行為

短視報酬與問題行為

指示行為

行為會減輕焦慮

指示告訴自己的話

說反話的方法

把家人帶進來

把關鍵人物化為助力

小小的改變也會產生大大的變化

陪在一步之後

不要忘了童心與笑容

結語

《啟動心靈的對話》

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