

# 《情绪聚焦疗法》

## 图书基本信息

书名：《情绪聚焦疗法》

13位ISBN编号：9787562482365

出版时间：2015-1

作者：莱斯利·S.格林伯格

译者：孙俊才,郭本禹

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](http://www.tushu000.com)

# 《情绪聚焦疗法》

## 内容概要

在《情绪聚焦疗法》中，情绪聚焦治疗原创作者之一莱斯利·S.格林伯格博士在本书回顾了这一疗法的发展脉络，阐释了表达情绪以及创造积极情绪怎样导致治愈。情绪聚焦治疗（EFT）重点强调了帮助来访者接纳、表达和调节情绪，以及赋予情绪意义和转换情绪等方面的策略。并且积极倡导：情绪改变在来访者成长和幸福的永恒或持久的改变中是必要的。

# 《情绪聚焦疗法》

## 书籍目录

1. 导言 / 001
  2. 历史 / 013
  3. 理论 / 037
  4. 治疗过程 / 081
  5. 评价 / 0149
  6. 未来发展 / 177
- 附录 1 关键术语表 / 191  
附录 2 本书部分词语  
英汉对照表 / 195  
丛书主编简介 / 223

# 《情绪聚焦疗法》

## 精彩短评

- 1、格林伯格的这本书真的是写得特别特别特别晦涩。晦涩到你知道很好呀，可是你读起来就恨不得摔书放到一边233
- 2、系统介绍了EFT，偏于理论，打开了我的眼界，对这一流派很感兴趣。

## 章节试读

### 1、《情绪聚焦疗法》的笔记-第55页

有意识的体验主要有两方面的源泉，一方面来自于个体内部，其具有生物基础，从本质上来讲是感情性的；另一方面来自于其他方面，具有语言逻辑基础，从本质上来讲是文化的。

### 2、《情绪聚焦疗法》的笔记-第31页

因此，除了共情的沟通之外，在任务上的合作成为情绪聚焦治疗的一项重要基础原理，成为我们人际关系理论的核心成分。

就是说在治疗中“目标”很重要？或者是具体可行的目标，嗯，想看看书后面是怎样诠释目标的。

# 《情绪聚焦疗法》

## 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](http://www.tushu000.com)