

# 《回家：越走越快乐 回归疗法入门》

## 图书基本信息

书名：《回家：越走越快乐 回归疗法入门》

13位ISBN编号：9787514214739

作者：朱建军

页数：208

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)

# 《回家：越走越快乐 回归疗法入门》

## 内容概要

在长期的心理咨询实践和相关思考中，作者渐渐发现焦虑不仅仅是“一种”心理问题，而是人类所有心理问题的根本，而对焦虑的解决也关系到人生最根本的处境。通过与合作者、来访者越来越充分的讨论，作者在本书中详细分析焦虑问题的层级和种类，以心理圈为中心，六步循环圈为架构，成就理论模型，即回归疗法模型。

回归疗法，就是探索我们生活中所有这些烦恼的最本质原因和解决方法，是不同层级上走向一个共同的终极目标的方法。因此，回归疗法也对所有各种方法的利弊好坏有一个统一的尺度，并指出了通向最终快乐的方法。

人在生活中所遇到的那些心理问题，虽然表面上有一些现实的原因，但是从根本来看，原因则大多都是那些“存在性的问题”，包括：生死问题、人的基本孤独、人生的意义、选择问题等。

丧失存在感就有存在焦虑。焦虑承载了人生所有的痛苦，而成为驱使人从事一切活动的根源。

回归疗法的最核心理念，就是没有一个实体的“我”，而人们却都有一个“我存在”的观念。回归疗法中基本的策略就是，满足一定的欲望让欲望减弱，利用欲望减弱的机会，觉知整个情景，争取获得进步，即发现失败的原因，然后改变那些导致失败的因素，消极情绪自然会减少。

走循环圈以提高对整个循环圈的觉知为目标，在心理咨询或治疗师指导下，来访者把自己的六步循环圈外化展现，从而提高对自己循环圈的认识，也促进了循环圈中的心理能量的流通，以改善其心理状态。

——朱建军

# 《回家：越走越快乐 回归疗法入门》

## 作者简介

朱建军：

北京林业大学教授，著名的心理学家、心理咨询与治疗师。1987年开始从事心理咨询和治疗工作，具有十分丰富的心理咨询与心理治疗经验，是我国自钟友彬先生后，又一位于精神分析流派基础上独自创立心理咨询与治疗方法的学者，同时为释梦领域的领先者。1995年，师从于我国著名的心理学专家曾性初先生；1991年开始，创立心理咨询的意象对话技术，这是我国仅有的自己创立的几种心理咨询技术之一。

## 书籍目录

序言 / 001

### 第一章

#### 迷失之路

第一节 人生多歧路 / 003

第二节 心的循环圈 / 006

第三节 在迷失中渐行渐远 / 011

### 第二章

#### 回家：越走越快乐

第一节 在回归的过程中找快乐 / 015

第二节 回归的路程与快乐 / 016

第三节 找到烦恼的根并终极回归 / 018

### 第三章

#### 存在感

第一节 基本的谎言 / 023

第二节 存在感获得的方式 / 026

第三节 六步循环圈的第一圈开启 / 029

第四节 失去乐园 / 030

第五节 焦虑以及后面的循环圈 / 032

第六节 心理健康量变到质变 / 035

### 第四章

#### 心理圈循环的各个层级

第一节 在界 / 041

第二节 营界 / 043

第三节 守界 / 046

第四节 溃界 / 047

第一节 在界 / 041

第二节 营界 / 043

第三节 守界 / 046

第四节 溃界 / 047

### 第五章

#### 心理圈循环中的细节

第一节 时间和空间 / 051

第二节 认知活动 / 053

第三节 对焦虑诠释的偏差 / 054

第四节 后发覆盖 / 055

第五节 目标偏移 / 056

第六节 认同 / 058

第七节 自我 / 059

第八节 内或者外 / 060

第九节 低水平的觉知 / 062

第十节 内嵌循环 / 063

### 第六章

#### 各个环节的细节

第一节 焦虑环节 / 071

第二节 欲望环节 / 074

第三节 策略环节 / 077

第四节 行动环节 / 081

第五节	检验环节 / 088
第六节	诠释环节 / 091
第七章	
四界人中的不同类别	
第一节	在界的主要分类 / 101
第二节	营界的主要分类 / 103
第三节	守界的主要分类 / 106
第四节	溃界的主要分类 / 111
第八章	
回归疗法治疗原理	
第一节	唤起觉知 / 116
第二节	接纳 / 117
第三节	改善性修正 / 118
第四节	回归疗法的策略选择 / 120
第九章	
“走循环圈”的方法	
第一节	走循环圈的操作步骤 / 125
第二节	走循环圈的作用 / 127
第三节	走循环圈时的具体要求 / 128
第十章	
行动调整内嵌循环分析	
第一节	确定目标 / 133
第二节	策略分析 / 134
第三节	行动检验 / 135
第四节	策略复盘 / 136
第十一章	
在各个环节上起作用的技术	
第一节	在焦虑环节停止循环 / 141
第二节	在欲望环节停止循环 / 142
第三节	策略环节的咨询辅导 / 144
第四节	行动环节的训练和激励 / 145
第五节	检验环节的完善 / 147
第六节	诠释环节的心理咨询 / 149
第十二章	
信念重塑训练	
第一节	信念的发现 / 153
第二节	减弱旧信念 / 155
第三节	重新诠释 / 156
第四节	获得新经验 / 156
第五节	领域转移 / 157
第六节	感觉存储 / 158
第七节	积极信念植入 / 160
第八节	行动转变信念 / 161
第九节	信念验证 / 162
第十节	信念运用和表达 / 162
第十三章	
回归治疗性游戏	
第一节	游戏的心理功能 / 167
第二节	回归治疗游戏原理 / 168

# 《回家：越走越快乐 回归疗法入门》

第三节 回归治疗游戏示例：变化的世界 / 169

## 第十四章

由焦虑转化而来的强迫症

第一节 回归到“试图消除症状” / 174

第二节 在试图消除症状的欲望下工作 / 175

第三节 直接面对以前在营界的失败感带来的焦虑 / 176

第四节 改善营界的策略 / 176

## 第十五章

命运脚本

第一节 什么是命运 / 181

第二节 命运脚本的形成 / 182

第三节 命运脚本的确定 / 188

## 第十六章

关于回归疗法

第一节 回归疗法的历史和发展 / 193

第二节 回归疗法和其他疗法 / 195

第三节 回归疗法学习要点 / 198

# 《回家：越走越快乐 回归疗法入门》

## 精彩短评

- 1、期待已久
- 2、回归疗法的第一本书
- 3、无法拒绝的框架美感。朱建军在意象对话之后又一贡献，佛学终于被引入，但引入的扭扭捏捏。未必完善，但很带感。

# 《回家：越走越快乐 回归疗法入门》

## 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)