

《正念心理治疗师的必备技能（万千心）》

图书基本信息

书名：《正念心理治疗师的必备技能（万千心理）》

13位ISBN编号：978751841080X

出版时间：2017-1

作者：Susan M. Pollak,Thomas Pedulla,Ronald D. Siegel

页数：232

译者：李丽娟

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

《正念心理治疗师的必备技能（万千心）》

内容概要

许多临床医生想要把“正念”这个技术吸收到心理治疗中，但是不知道怎样开始。本书是一个很好的起点。本书概括了一些成为正念治疗师和在治疗关系中培养正念的方法。然后，又介绍了一些培养正念核心技能的练习——专注、开放监控、慈心、悲心、平静——把这些练习导入各种各样的临床实例当中。通过这些，治疗师们可学会如何整理和融合各种练习以获取最佳受益。

本书阐述了许多非常实用的正念练习。对于正念取向的心理咨询师来说，通过这本书，他们可以在其专业实践和个人生活中引入正念。正如Jack Kornfield所说：现代心理治疗较好的方式是，治疗师和来访者在一起共享正念冥想的过程，学会清醒地觉察其不曾发现的多样的自我。

《正念心理治疗师的必备技能（万千心）》

作者简介

Susan M. Pollak 哈佛医学院临床心理学讲师，自20世纪90年代中期以来她一直在剑桥健康联盟从事教学和案例督导工作；她是禅修和心理治疗学院（Institute for Meditation and Psychotherapy）的院长，以及马萨诸塞州的剑桥市私人诊所的临床心理学家，有长期的正念和瑜伽练习经验；自20世纪80年代以来她开设了心理治疗中的正念和慈悲的课程，并一直致力于将正念整合到心理治疗的工作中。

Thomas Pedulla 临床社会工作者，马萨诸塞州阿灵顿市私人诊所的心理治疗师，他做个体治疗并带领以正念为基础的认知治疗团体；自从2007年以来他是禅修和心理治疗学院的教员和董事会成员，也是剑桥洞察性冥想中心的董事会成员；从20世纪80年代以来他成为内观禅的实践者。

Ronald D. Siegel 哈佛医学院临床心理学助理教授，从20世纪80年代早期起，他就在剑桥健康联盟任教；他有长期的正念冥想经验，是禅修和心理治疗学院的教员和董事会成员；他在国际上教授正念和心理治疗以及身心治疗，同时在美国马萨诸塞州的林肯市有自己的诊所。

《正念心理治疗师的必备技能（万千心）》

书籍目录

第一章 把正念引入心理治疗

什么是正念？

正念的角色

没有适合所有人的方法

强调何种技能？

正念冥想成为起反作用的防御机制

它是复杂的，但是值得去做

第二章 成为正念的心理治疗师

心理治疗师能从正念训练中获益吗？

入门教程：基础知识

采取下一个步骤

把正念带入咨询室

当你感到沮丧时怎么办

超越我们

第三章 在治疗关系中培养正念

加强治疗的临在

获得出路

无知

关系的正念

过渡到以正念为基础的治疗。

第四章 专注练习：专注的心

注意身体姿势

让来访者容易接受专注练习

怎样判断有无专注力？

第五章 开放监控：开放的心

培养身体的觉察

情绪的正念

放在一起

失念是正常的

第六章 慈心禅和悲心禅：接纳的心

把慈悲带入身体

把慈悲带入进食

把慈悲带入生活

处理极度的痛苦

生命中不能承受之痛

内部的达斯·维德

第七章 平静练习：平衡的心

你不能够阻止波浪

寻找宁静之地

转向痛苦

重新思考宽恕

《正念心理治疗师的必备技能（万千心）》

当遭遇巨大挫折时怎么办
最令人惊奇的事情

第八章 使正念易于走近治疗
怎样开始
“有一个龙卷风在我的身体里”
没有什么奇怪的

第九章 临床工作的艺术
和事物本来的样子合作
把所有的放在一起

第十章 超越治疗：正念的深化
我们是治疗师还是正念冥想老师？
深化我们自己的正念修习
深化来访者的正念修习

附录：选择的练习
针对特定障碍的练习
特定人群的练习
附加的练习

《正念心理治疗师的必备技能（万千心）》

精彩短评

- 1、欢迎关注万千心理官方微信：wanqianxinli1998
- 2、正念冥想并不是简单容易操作的，而是复杂又困难。

《正念心理治疗师的必备技能（万千心）》

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