

《找到意想不到的自己》

图书基本信息

书名：《找到意想不到的自己》

13位ISBN编号：9787307126559

出版时间：2015-3

作者：丛扬洋

页数：325

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

《找到意想不到的自己》

内容概要

“丛氏萨提亚模式”帮助你学会萨提亚基本工具的使用方法，让你获得关于自我成长、亲密关系的改善、更好的沟通等问题的全新认识。

萨提亚模式到底是什么？萨提亚对我会有什么改变？我应该怎么用它？——《萨提亚模式与自我成长》里有最可读的答案。

《找到意想不到的自己》

作者简介

丛扬洋。心理咨询师、自由讲师、自由撰稿人。毕业于鲁东大学心理咨询与治疗专业，7年学院派心理学受训背景。曾在北京某萨提亚机构工作多年，接触众多国内外萨提亚一线老师，从事研发、教学等工作。现长期开设萨提亚自我成长等系列工作坊。

《找到意想不到的自己》

书籍目录

第一章

引言

第一节 是时候该换种活法了：找到意想不到的自己 / 003

第二节 萨提亚模式是如何帮助人的 / 010

第三节 萨提亚模式有什么用 / 012

第四节 萨提亚的治疗信念 / 018

第二章

自我价值

第一节 自我价值是一只装爱的瓶子 / 031

第二节 怎样把瓶子装满？ / 039

第三节 和自己在一起，活出生命力 / 046

第四节 谁是你的亲密爱人 / 052

第五节 内在资源面貌舞会 / 059

第六节 提升自我价值的魔法工具 / 066

第三章

沟通

第一节 健康的沟通长什么模样 / 075

第二节 不一致性沟通 / 081

第三节 常见的求生存沟通模式（应对姿态） / 085

第四节 让人来说话，而不是话说人 / 101

第五节 参透对方真实的本意 / 105

第六节 天气报告 / 113

第四章

冰山理论

第一节 冰山理论简介 / 121

第二节 在冰山体验里的转化 / 136

第三节 情绪的管理与转化 / 140

第四节 清空信念系统（观点的转化） / 152

第五节 转化未完成的期待 / 167

第六节 满足灵魂的渴望 / 181

第五章

家庭

第一节 家庭如何影响人 / 193

第二节 家庭规条 / 207

第三节 影响轮：重要他人的影响 / 218

第四节 原生家庭图 / 222

第五节 家庭生活年表 / 232

第六节 家庭重塑 / 233

第七节 家庭个案 / 238

第六章

婚恋·情感

第一节 婚姻 / 245

第二节 婚姻中常有的压力因子 / 248

第三节 往情感账户里存款 / 254

第四节 有效面对差异与冲突 / 258

第五节 从多维度增强亲密 / 263

第六节 性亲密，不仅是性行为 / 266

《找到意想不到的自己》

第七节 爱需要用正确的语言表达 / 272

第八节 婚姻治疗的步骤及方法 /279

第七章

萨提亚模式

在咨询中的应用

第一节 连接 /285

《找到意想不到的自己》

精彩短评

- 1、作者用深入浅出的描述，说明了萨提亚模式是什么、有什么价值、如何运用等。作为业余爱好者，自我价值、冰山理论、原生家庭分析等带给我很多关于自己的思考。推荐。
- 2、因为是从非从的粉丝，所以读的这本书。可以说是从非从思想的科学版，但鸡汤味过重。还是更喜欢从非从写的文章。作为一个完整的体系，读读也不错，适合于自我价值亟待提升的我。
- 3、大体看了一下。还是不错的
- 4、读的十六周的人生蜕变，争取做个晨型人
- 5、值得慢慢的书，作者的文字有着共情的改变的力量，值得反复阅读的书。
- 6、萨提亚本土化的过程。
- 7、我在心理医生的建议下读的这本书，老实说有些晦涩难懂，因为里面很多专业技术术语，也比较容易走神。但其中心思想还是可以接受的。这本书值得一读再读。心中需有爱，提高自己的自我价值感，人会幸福很多。
- 8、灵性成长的部分方法
- 9、作者了解独到
- 10、全书的结构有点乱@，但是书中提到的几种交往模式挺有趣的。
- 11、很少给五星，这本是。突然像是拨开云雾看到天空，看到好多地方不免流泪，触到更深的自己。以及再次穿越偏见，当年的心理学只是学到一堆理论，于生活能用的只有丝毫，在需要的时候看到这些，深觉感激.....慢慢改变吧，其实已经开始
- 12、自我建设今年看过的最好的一本书，受益匪浅。对于厘清家庭关系，自我关系，自我与他人关系，自我与这个世界的关系，甚至对有效的沟通来首都是一本不可多得的好书。
- 13、虽然内容过于教条和干板...理论还是很不错的，至少让人看完会自省一下吧...
- 14、推荐
- 15、NLP是个好工具
- 16、看一半烦了
- 17、算种构造法还是心理玄学呢。。读到沟通没读完。沟通比起语言内容更要抽象成动作情绪啥的。排队那个例子。。个人认为根据别人的想法情绪说了句别人想听的话。文风粗看下觉得有用。
- 18、很治愈心灵的书籍...这本书分析最好的部分是自我价值和沟通，很多都深有感触，能够对号入座。总之不断反省观察自己，爱自己接纳自己，接纳自己的好和坏~很好的一本书，对自己很有帮助。
- 19、在线阅读
- 20、对萨提亚咨询治疗方法有了很详细的认识
- 21、对自我了解的部分解说比较详细，适合心理学入门读者。
- 22、理论太多
- 23、非常受益，还需反复阅读消化吸收。
- 24、一本与自己对话的书，找到内在的自己，找到阻碍生命能量的关卡，与自己和解，与他人和解，提高自我价值感，找回属于自己的自己！
- 25、终于可以Fuck it, I am ME."
- 26、好
- 27、每一页 每一句都有我需要记下来，需要理解的东西，需要吃透这本书，太棒了
- 28、前面部分对我来说已经很熟悉，看得很快。婚恋情感这章很有启发，尤其是当愤怒时，到底是因为对方，还是因为自己的期待落空？自己的情绪应该由自己负责。最后一章萨提亚模式在咨询中的应用，满足了我对心理咨询到底是什么样的好奇心。
- 29、比较详细，很多日常现象分析明确。
- 30、客观上说它还不值得满分，可于我而言，这本书的价值大于任何分数。它把我从漫长无力的抑郁状态中解救出来，犹如再造。
- 31、很好读，萨提亚中国本土化，很接地气。

《找到意想不到的自己》

精彩书评

1、带来惊喜的一本书。对萨提亚的理论体系和工具进行了全面介绍。非常适合没接触过萨提亚的我。利用出差时间读完，感觉字字珠玑，帮助很大。还买书送给需要的朋友。一个核心，三个系统、内在冰山，五种家庭沟通模式触动很大，需要不时重温，内化。

章节试读

1、《找到意想不到的自己》的笔记-1页 前言

我想爱你而不用抓住你
欣赏你而无须批判你
和你齐参与而不会伤害你
邀请你而不必强求你
离开你、亦无须言歉疚
批评你但并非责备你
并且帮助你、而没有半点看低你、
那么
我俩的相会就是真诚的
而且能彼此润泽
--维吉尼亚·萨提亚《我和你的目标》

2、《找到意想不到的自己》的笔记-第102页

接纳接纳就是允许这样。我可以不喜欢，但我允许它存在，而不是急着排斥掉。当我们不接纳自己时，我们心里会有很多挫败的感觉，它们需要耗费我们的心理能量去对抗、中和、抵消。我们都得承认的事实是——在你感觉没好起来之前，你做不好什么事情，因此接纳自己可以减少心理能量的消耗。我们人之所以奇怪，就是经常假设自己现在就是灰姑娘，每天梦想穿上那双不适合自己的水晶鞋，然后拿着刀，削足适履，最后遍体鳞伤，华丽的水晶鞋里隐藏着不为人知的伤痛。我们感觉自己无所适从，既不能变成公主，又做不成自己。价值感低主要源自于我们不接纳现在的自己。我们设定了自己现在是不好的，不喜欢现在的自己。接纳自己就是放下对自己的评判。骂了自己那么久，是时候放过自己了。我们可以看到所有的评判都来自自己，都是自己给自己定义的好和坏。我们可以给自己定义，也可以放下定义，我们试着不再批评自己。我不喜欢自己的胆小，我就批评自己；我不喜欢自己的优柔寡断，我就骂自己，然后自己的价值感就越越来越低了。接纳自己就是不再排斥自己。我们不喜欢的地方就把它排斥掉，想把它拿掉。可是我们又发现无论我们怎么排斥自己的这一部分，它都如影随形，而且越排斥越强烈。我不接纳自己的懦弱，我就假装坚强，然后却发现越是我们用多大的能量排斥自己，这个被排斥的部分就会反馈给我们更多的负能量，像弹簧一样，推得越远，弹得越痛。萨提亚把排斥自己比喻为“截肢”，她认为我们排斥自己越多，我们的“应该”就越多，我们被耗得就越厉害。接纳自己就是不再挑剔自己。我们习惯挑剔自己，总觉得自己哪都不好，并且习惯将自己与别人比较。我会常常羡慕别人英文好，然后感叹自己蹩脚的英文，然后想到自己的慵懒，然后就开始叹息，小伙伴却说，他唯一擅长的东西就是英文了，为什么要拿自己的短板和别人的长板比呢？为什么要拿别人的长处来挑剔自己的短处？要知道如果让一个人没有短板，那比出生少一个指头还要困难，比登蜀道还要困难1000倍。接纳自己就是要看到自己的独一无二排斥，越是假装不这

3、《找到意想不到的自己》的笔记-第374页

投射。我们在他人身上看到的特点，其实都是自己的特点。如果你心里没这个东西，你就不会做出反应。投射作用，是指个体依据其需要、情绪的主观指向，将自己的特征转移到他人身上的现象。投射的实质，是个体将自己身上所存在的心理行为特征推测成在他人身上也同样存在。如果你讨厌懒惰并给他人扣上一顶懒惰的帽子，通常是你不接受自己懒惰的一面。如果你给他人扣上自私的帽子，通常是你接受不了自己是个自私的人。你所讨厌的他人的特点，其实就是你不接纳自己的一面，你给自己的人生做了一个限定，规定了哪是该做的哪是不该做的。标准不同。我们对于某个名词有了自己的标准和定义，然后用我们的名词对他人进行了限定。比如说我们的努力程度，在一些人眼

4、《找到意想不到的自己》的笔记-第19页

《找到意想不到的自己》

我讨厌自己的时候其实我在说：如果我变得更好一些，别人就会关注我，欣赏我，我就可以获得别人的爱。我讨厌别人的时候其实是想说：我想让你满足我的期待，变成我理想中的样子，成为我认为的那个人，我就会觉得舒服些，就不会感觉到你距离我那么远。那些期待孩子改变一些的人，期待父母改变、期待伴侣改变、期待身边的人改变的人，无非是想让他人来满足自己，即使你打着“人就应该这样”或“我是为你好”的幌子，你也不过是想满足自己。

《找到意想不到的自己》

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