

# 《心灵之路》

## 图书基本信息

书名：《心灵之路》

13位ISBN编号：9787566812459

出版时间：2014-11-6

作者：陈灿锐,高艳红

页数：196

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)

# 《心灵之路》

## 内容概要

本书是国内第一本系统和权威的荣格曼陀罗绘画疗法绘本。

心理学家荣格（Carl Gustav Jung，1875-1961）因对人性的理解不同于精神分析创始人弗洛伊德（Freud），随与之分道扬镳。

在长期迷茫与痛苦的煎熬下，荣格无意中发现借助绘制曼陀罗（mandala）能够获得内心平静并领悟的生命意义，从而获得心灵的治愈。于是，荣格把曼陀罗这方“心灵之药”也推荐给他的来访者，并建议他们通过绘制曼陀罗获得心灵的转化。

经由荣格的推广，曼陀罗绘画成为了心理分析治疗的重要技术，并不断被用于自我疗愈和探索生命意义。

由此，我们也把这本自愈良药带给所有读者，希望能够通过绘制曼陀罗，让内心被压抑或隔离的情感充分表达，自我的觉察能力也随之增强，从而找到自己迷失已久的生命指引。

# 《心灵之路》

## 作者简介

陈灿锐博士：华南师范大学心理分析与中国文化专业硕士、博士。现为广州医科大学教师，国际分析心理学会（IAAP）中国发展组织成员，国际沙盘游戏协会中国小组成员，华人心理分析联合会（CAAP）理事，广东省心理学学会心理咨询与治疗专业委员会委员，华南师范大学心理咨询中心资深咨询师，督导师，《心灵之镜：曼陀罗绘画疗法》一书作者。

从事心理咨询与治疗近10年，积累成功案例数百名，有较为丰富的临床经验，擅长心理分析、曼陀罗分析、沙盘游戏治疗、表达性治疗、梦的工作、中国文化心理学，对人际关系、婚姻问题、压力管理、情绪障碍及神经症有很好治疗效果，并且在心理学核心期刊发表论文15篇，主持参与省部级课题5项。为广州市人大代表、广州市财政局、广州市公安局、广州白云区政府、南方电网，中国移动，南海地税局，广州酒店协会总经理做心理相关培训，深受广大学员喜欢。

高艳红博士：华南师范大学应用心理学硕士，澳门城市大学应用心理学博士。先后师从张敏强教授、申荷永教授，现为中国心理学会会员，国家二级心理咨询师，人力资源管理师，企业培训师。

接受培训经历：华南师范大学应用心理学硕士，澳门城市大学应用心理学博士，曾系统接受精神分析、心理分析专业、沙盘游戏治疗、心理类型、梦的分析等专业训练及企业培训师训练。

学术成就：参与负责省部级课题多项，著有《心灵之镜：曼陀罗绘画疗法》一部，发表论文十余篇。

# 《心灵之路》

## 书籍目录

本书分为六个篇章，依次是保护篇、分化篇、凝聚篇、整合篇、指引篇、超越篇和开悟篇。

**保护篇：**图形以环抱为特征保护为内容，在安全环境下修复内在自性（Self）功能增强自我(ego)力量，提高安全感并减少焦虑恐惧，提高抗压能力。

**分化篇：**图形以发散为特征分化为内容，能增强自我的观察力并分化心理功能，让自我更加敏锐细致，提高心理的丰富性，强化心理的适应功能。

**凝聚篇：**图形以趋中为特征轮转为内容，能保持自我的稳定性和稳固性，提高注意力和定力，对注意不集中和多动有良好治愈，可深化心理的深度。

**整合篇：**图形以整合为特征冲突为内容，能提高自我觉察及化解冲突能力，增强心理忍耐性从根源处减少焦虑抑郁强迫症状，可增强心理的灵活性。

**指引篇：**图形以指向为特征意义为内容，能促发对生命意义的探索从而领悟自身价值，开发和完善潜能，减少迷茫和空虚感，可提升自我的存在感。

**超越篇：**图形以完整为特征神圣为内容，能够触发对人性的思考，减少自我中心所带来的各种烦恼，能够扩大心理容器，可以提升自我爱的能力。

**开悟篇：**本篇以空灵为特征禅意为内容，能够促进读者自己体验自性，找回真我，最终达到能够起到明心见性的作用。

# 《心灵之路》

## 精彩短评

- 1、画一个曼陀罗耗费时间，大约要1h.....
- 2、画册按照次序与主题，为读者提供了去体验曼荼罗绘画的机会。只是对于大多数读者来说，没有引导与支持的曼荼罗绘画，是否能够有益——除了平静心情外？
- 3、这是一本对自我分析，自我疗愈非常好的自助书
- 4、非常棒的自我疗愈技术，画着画着，内心就平静了，好像修通了什么似的
- 5、画了十几幅之后，感觉对自我成长帮助很大。特别是通过联想，取名字部分，能够很好的引发思考。

# 《心灵之路》

## 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)