

# 《格式塔疗法》

## 图书基本信息

书名：《格式塔疗法》

13位ISBN编号：9787501973064

10位ISBN编号：7501973067

出版时间：2009-10

出版社：中国轻工业出版社

作者：金泽

页数：173

译者：缪小幼,李鸣

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)

# 《格式塔疗法》

## 前言

我相信我的序言能够激励您阅读并喜欢上这本独创新颖的著作，该书由Ginger与他的妻子合力完成。几年前，一位博学聪慧的女士告诉我：“当您与格式塔治疗师相遇，您就会见到一个真切的人。”格式塔治疗师在治疗性会晤中能真正做到真正的参与，与来访者相伴左右，不妄加评判，支持并鼓励来访者去发现真实自我。在这本著作中，您读到的将不仅仅是洗炼优美的词句和精辟独到的见解，更重要的是您将会与Ginger本人邂逅——一个真实的人。您即时与他促膝交流，他的投入和真诚，正是这本书的光彩之处。我第一次见到Ginger是在20世纪90年代中期，那时我担任欧洲心理治疗协会(EAP)主席。说实在的，一开始我觉得他有点儿咄咄逼人！他思维敏捷、能言善辩，每每在会上慷慨陈词，用专业和伦理思想影响他人。他何以拥有用之不竭的精力而令人望其项背。1977年欧洲心理治疗执照创设建立，理所当然，EAP的同僚们把包括26个(现在41个)欧洲国家的执照评估和监督的重任交给了Ginger。我们认为他是这项工作的最佳人选。这不仅仅是因为他聪慧过人，还因为他总能用机智的笑容来应对那些自我感觉良好、傲慢浮夸的报考者。他明达务实，倡导公平，不论报考者的名誉、职位和国籍而一视同仁。通过阅读《格式塔疗法——相处的艺术》，您会结识Ginger，他机智、善辩、精力充沛、乐于助人、勇于挑战且具有感召力。如果您对格式塔心理治疗有兴趣，那么这本书能够提供翔实的信息。对于初学者，这本书将帮助您了解格式塔治疗的许多基本知识，从而可能激发您去探索这一方法更深远的丰富多彩的内容。我相信您也能在阅读中体会到作者的悲悯之心，正是这种激情驱使、鞭策着Ginger在79高龄还继续不断地写作、教学与实践。最后，Ginger在书中传达了对读者的真诚关注。他渴望读者能够探索生命的真谛和存在的意义，与现代社会日益弥漫的隔离、孤独和不存在感抗争。与作者的这一愿望相比，书中所有令人兴奋和独出心裁的想法都显得无足轻重。

# 《格式塔疗法》

## 内容概要

《格式塔疗法:相处的艺术》内容简介：或许您正经受着生活中的困难；或许您总体感觉良好，但期望进一步开发自身潜能；或许您的职业生涯发展要求提高人际处理技巧；那么，格式塔疗法定能助您一臂之力！

格式塔疗法是继精神分析和行为主义疗法之后的第三大治疗流派。《格式塔疗法:相处的艺术》展现了格式塔框架下对人际接触的理解，强调关系圈子的影响，重视情绪、身体等以往被理智压抑的力量，并系统阐述了如何丰富人际圈子的主要技巧，是该领域内不容错过的入门书籍。

# 《格式塔疗法》

## 作者简介

Serge Glnger

法国格式塔治疗的先驱者之一。他和妻子于1980年共同创建了格式塔巴黎学院，该学院是目前欧洲主要的格式塔治疗培训机构之一。

# 《格式塔疗法》

## 书籍目录

第一章 何谓格式塔 第二章 治疗师的真诚 第三章 费伦茨·皮尔斯 (Fritz Perls) ——格式塔疗法之父 第四章 自我理论 第五章 格式塔教学和社会格式塔 第六章 格式塔与脑 第七章 格式塔疗法中的梦 第八章 躯体和情绪 第九章 生命的内驱力：攻击力和性力 第十章 病理性人格 第十一章 二十个基本概念 词汇表 实践信息 参考文献

# 《格式塔疗法》

## 章节摘录

插图：第一章 格式塔理论何谓格式塔为什么要使用格式塔（Gestat）这个非同寻常的单词？它究竟有何含义？格式塔（Gestalt）是一个德语词，可直接翻译成“形状、形式或轮廓”（有人说格式塔理论等于完形理论），但格式塔这个词的真实含义要比“完形”丰富得多、复杂得多，很难直译。因此，不管是在英语、俄语、法语还是日语中，我们都直接使用原德语单词。动词格式塔（gestalten）意指“完成形状或组成有意义的结构”。格式塔（Gestalt）则是动作的结果，是指一个具备结构和意义的形状或轮廓。例如，桌子作为书桌（放置书本）和饭桌（摆放餐布、盘子和刀叉）的意义是不同的：两者的整体格式塔（Gestalt）是有区别的。在生命的最初，我们形成第一个重要的格式塔：母亲的脸庞。新生儿不能辨别细节，只有整体对他才有“意义”。我们认识事物时遵从一定的规则：对事物（比如人脸）的整体理解不能简化为每个组成部分之和，就如同水由氢原子加氧原子组成，但水并不是这两者的简单相加。上述例子说明了整体不同于各部分之和。

# 《格式塔疗法》

## 编辑推荐

《格式塔疗法:相处的艺术》：理性，情绪，物质，灵性，社会。

# 《格式塔疗法》

## 精彩短评

- 1、心理咨询的一种方法，感觉更多的适用于自己，悦纳他人，活在当下。
- 2、内容结构性不强，实用性不强。注重对理论、理念的介绍
- 3、说实话，看到这本书，很小的一本书，定价是25元，才100多页，18元多，感觉华而不实了。。。
- 4、我是初学，入门很有帮助
- 5、本书是格式塔疗法的入门读物，简练、准确的帮我们进入格式塔疗法的世界。
- 6、还是比较好的，有兴趣的可以看看！
- 7、很好的一本书，还需细细品味。
- 8、很好的书，有很多独特的见解和内容，值得再反复看，学习！

格式塔的书不多，但是治疗方法是很好的，希望以后可以看到更多的格式塔疗法的书！

- 9、没看完，感觉还不错。
- 10、完形治疗学习的必备书
- 11、里论
- 12、格式塔疗法的好书，必读
- 13、很好的包装，质量不错，看上去是正版。
- 14、比较难，对我来说！不过，多看几遍就慢慢可以体悟了
- 15、扫盲，一直不是很理解的格式塔疗法
- 16、我喜欢这个作者的风格，很随性，带有体验性，还不错
- 17、相处的艺术，简言之就是选择的艺术。
- 未完成事件是我最感兴趣的话题，可惜本书相关内容不多。
- 18、格式塔心理学在人际关系中应用起来可以发挥很大效果
- 19、还是很喜欢这本书的，不过内容少了一些
- 20、书才拿到手~大致看了一下是自己想要的~对我有帮助~满意~
- 21、一头雾水，智商要充值，但是翻译也太差了
- 22、内容简明扼要，翻译也不错，读起来深入浅出。如果有一些典型的治疗操作例子就更好了。
- 23、理论性的，翻译过来的，很多东西读起来有些费力，不过是我个人的意见哦
- 24、很好的书，看了网评买的。
- 25、在毫无格式塔理论的基础上，为读者提供一个格式塔大概的轮廓，以便于读者了解格式塔的意旨。这是一本初次接触格式塔，为今后的学习预热的一本大师之作
- 26、了解一下格式塔~看看李鸣的翻译~
- 27、写太浅显了
- 28、结构太散泛泛而谈，还是推荐格式塔咨询与治疗技术
- 29、非专业人士也可以读
- 30、绝对不适合初学者读
- 31、简明扼要，深入浅出，我受益匪浅。
- 32、不知所云，离题千里
- 33、比较难理解，可能需要很好地格式塔疗法基础才能读懂吧
- 34、浅显易懂入门推荐
- 35、言之无物
- 36、理念不错，就是有点小贵
- 37、这是一本格式塔治疗的读物，格式塔治疗也称完形治疗法。
- 38、专业书，详细介绍格式塔疗法 - 相处的艺术，
- 39、看了这几天，格式塔给我了一张全新的看待人和事的事，能更好的理解自己！
- 40、帮同事买的，同事说里面说得很专业化，不像一般的励志书。
- 41、这是目前我唯一一本还能读得下去的“格式塔”书籍——虽然目前只看了序、前言和第一章，本书是格式塔疗法的入门书，没有对于格式塔疗法具体内容方法的详细介绍，但读起来还是很有启发的



## 《格式塔疗法》

，最喜欢的一句是：“为了什么”的乐观主义目的优于“为什么”的悲观。而且我认为目前流行的NLP就是以格式塔疗法为基础的。

42、冲着李鸣的翻译去的。格式塔在心理咨询中也是五大流派之一。要好好研习，这是比较基础的开始。

43、没有被捧得那么好，看完这个只知道结论却不知道推导结论的过程，并不是什么好事，不能使人理解格式塔疗法的原理，只能粗浅的知道大概干什么，要理解还是得看难啃的大部头专著

44、学习格式塔疗法，国内书不多。

45、还没有仔细阅读,翻了目录,算是经典的书籍,还是算值得一读的

46、买来学习的，还没时间看，呵呵。

1、【不做那个好的自己】做了个梦。本不记得，在商场听到某首歌，骤然想起来了。因着我曾是被赠予这首歌的对象，所以听到的时候，就想起梦中那位主角。梦很长，但我只记得片段。（略去）所以我感觉很受伤，对于对方的“误解”很受挫。梦里的感受很焦虑而无助，却无法诉说。然后我现在试着让自己面对这种感觉。直面它，会如何？不翻开书本，永远无法写下题目的解答过程，连错的资格都没有。像这样的道理，为什么懂的人越来越多，做的人反而比例大降？大概是区分出好了，就执着于坏的存在了。本科毕业论文答辩的时候，评委自顾自在下面聊着（实际上是他们在内部消化各自的问题），最后讨论出让我把某个表格改成更直白的折线图，以及问出了唯一的一个问题：“你提到了东方哲学，那么你是怎么理解道德经的？”我不知道怎样用无我来解释。于是只好用有我去解释无我的本来与存在。我的意思是，你会觉得消极坏，是因为你觉得积极好。于是，你因为情绪不受控制，而来接受咨询，希望能控制情绪。你情绪不受控，正因为你想控。你情绪低落，因为你太想抓住情绪高涨，太想排挤情绪低落。人终生都不能摆脱曲线：情绪曲线、体力曲线、智力曲线……毕竟不是死物，没有正好的50，永远都只能在 $50 \pm N$ 的范围里面不停波动、调整，所以高点低点总是难以避免的，保持平衡保持平和，不是固定在50或任何数值上，而是接受不断浮动的情况，不执着于正的同时，也不执着于负。于是在进行沙盘游戏时（或传统的谈话咨询），没有好，没有坏，一切都属于来访者的一部分，得到排解的消极情绪自然会过去，不受恐惧驱逐的积极情绪自然会逗留。不把能量放在恐惧消极的存在和积极的离去，那自然会有能量去做别的。没有好，就不怕坏，就能够成为完整的自己。而不是“好的自己”。因而，保存自己的格式塔

。2013.05.23—06.20

2、先从序说起。我一直到去年的下半年，才知道现象学和解释学在心理学领域的说法。有一段时间我常常想兼而有之——即使我不知道那两个名词——既想相信感觉又想解释感觉，这是蛮消耗能量的一个选择。日光灯，开了，如果你一分钟后需要灯光，那么这一分钟若选择关掉，大抵会比开着要损耗更多。人的能量会有一个惯性。初中时，体育老师让我们寒暑假回去练变速跑，说那样很能提高肺活量等。直线加速跑，弯道减速跑或走路，如此一圈圈地进行。每一圈最辛苦的，不是直线冲刺，而是弯道转直线甚至直线转弯道的那瞬间。不知旁人如何，反正我在极度忙碌后，看见清闲的那开端会很疲累，比看见继续的奔波更让人心神劳累。空虚倒是不至于——那是清闲久了的事——就是一踏入“转变”就全身累得不行。闲转忙，大抵是因为“肌肉”懒散惯了，一时之间调动不起来；忙转闲，难道仅仅只是忙的时候无暇顾及累不累，因而神经、肌肉一放松，才意识到一阵阵的酸痛与倦怠？上述全是在讲，为何那是对能量更多消耗的一个“选择”。我只是在想“不分何种理论流派的取向”。在断断续续地看一本书，书名里面有“不同取向心理治疗师的逐步学习手册”的短语。而本书的译者也说：“不分何种理论流派的取向”。所以儒家会有孟子与荀子，所以心理学会会有华生与荣格，所以可以基于一样信仰与逻辑做出截然不同的具体操作，所以也可以用着一模一样的操作技术却遵循着千差万别的基本理念。我相信在任何领域，如若要顶尖，必然要杂学、博学。而有的领域，想入门，就得先成为一个“杂乱无章”的人类。要么繁，要么简，这样会比较快。当然快慢与否并非优劣之分，反正在前期多费些功夫，去达到所需要的“杂”，也是好事。前期的磨砺，在后期会带来足以震撼三观的豁然开朗。何为格式塔？一直到去年为止，我对于格式塔都只有一个浅显的印象：又称完形疗法，注重整体，强调整体大于部分之和。这是当年在教辅资料上看到的。而如果现在再问这个问题，我大抵也只能回答：“你是作为整体存在的一个你，去平衡，而不是切割。”说了跟没说一样，因为我也不了解，我只说看到的。【一】“格式塔关注当下与未来。这样我们更能够保持自由，重新建构生活。”那么，过度关注过去的人，会有怎样的心理呢？我想了一下，过度关注过去大抵分成沉溺与逃避。沉溺在过去。因为历史是不会改变的，所以呆在过去里面是最安全的。1、过去是不会改变也无法改变的，所以“努力”是无意义的，所以放弃挣扎成为了“合理”、不可指责的做法。2、过去已成定局，所以既有的失败不会再扩大，既有的成功也不会消失（后者实则不成立），所以呆在过去里面能保证一切都在自己的心理承受范围内。斩断了过去。因为历史是无法改变的，所以眼不见为净。过去是不会改变也无法改变的，所以“努力”是无意义的，而看见“错误”总想修正，努力却又徒劳增加关注，越关注越伤痛，越觉得自己无能为力，越愧疚或遗憾，于是越想去努力，恶性循环后，只好选择“抹掉”以逃避痛苦。沉溺的人，大抵蛮自恋的，或过度关注自我。而往往有抑郁性神经症的会更往内去关注，关注内心是ok的，但是如若看不见外界，这会比较容易导致抑郁情绪。或是认

## 《格式塔疗法》

定自己没能力应对“伤害”，干脆以不变应万变——躲起来。斩断的人，若非自恋也是自卑。觉得过去有污点，会不被喜欢，所以斩断。太自卑，所以害怕让人看见真实的自己。太自恋，所以以为每个所谓“污点”都会被关注，所以以为全世界都会记得自己的从小到大的每一次光鲜与暗淡。把事情放大到极致，若是从外控内控的角度来说。如果你把事情归因到不可控的因素上，你会一步一步放弃自主性。如果你把事情归因到可控的因素上，你会坚信是自己的责任，会疯狂地“努力”修正一切“错误”。当然，这只是极端的情况和说法。【二】“格式塔疗法持一种全面的、‘整体’的观点，发展和保持一种和谐状态，而非‘治愈’。”不是做别人眼中的正常人，而是做完整的自己。【三】“格式塔疗法强调每个人都应为自己的选择和逃避负责。”事实上，如果能做到对自己负责任，那么就是应对各种神经症和精神病的强大利器。有一句话是核心，但在“激动”的时刻，常常会被遗忘：“重要的不是别人如何对待我，而是我如何看待别人如何对待我。”

3、如果它们没有用，为什么要学？在中学的课堂上，也许会常常听到这样的话：“这个你们学了也没用，所以不讲了。”又或者会是这么说：“这个没什么用，简单了解一下就行了。”那么，什么是“有用”？又或者，什么是“重要”？这两件事恰恰好，是相反的。可能是相反的。前者因着不是直接的作用所以被放弃，后者因着不是本质的作用所以被轻言。技术当然重要，但不是最重要的，所以在不得不选择的时候，只能说：技术不重要，重要的是人格。每一个理论体系，都会有着这样那样的技术或变种技术。因而，总是无法把某一个东西简单概括成为它。比如在其中一次咨询里使用了空椅子技术就宣称是格式塔，这是表面化了格式塔。也让空椅子，变得空洞了。从这个角度来说，技术只是技术，而不是某理论体系、某疗法的全部。交互作用分析里面会有分析，心理剧里面会有换角度思考，但反过来说法是不能成立的。永远要谨记这一点，工具（技术）是用来用的，而不是限制你的。技术一：放大。想要把内隐的东西外显化，通过放大的技术手段是可以很好达到的。话说，前段时间有人问我，要怎样才能锻炼出良好的观察力、敏锐的洞悉力。学会使用放大镜，让眼睛变成放大镜，那样就清晰了。习惯了，一切都变得那么“庞大”，注意到异样就成为了轻而易举的事情。

（TA+心理剧）技术二：独角戏。游走中，体会两级的差异与相通。我们常常都只是站在中间去想象另一极。虽然比站在负极去想象正极要好，但站在中间，毕竟不是站在正极。（心理剧）技术三：格式塔演示。我觉得这个技术最大的意义不是发泄，而是终结“未竟情境”。（心理剧+团辅）技术四：对话。与之对话，比起“背后”讨论更直接有效。对话，哪怕当事人不在现场，在想象中对话都会迫使自己去考虑情景。人的问题都是在情景中产生的。（如空椅子）

4、格式塔原理是很难懂的一个流派，场到底是什么，感觉应该和我们知道的太极是同一类概念，但是被描绘的晦涩难懂，看格式塔原理一直懵懵懂懂，开不了窍。直到遇到这本格式塔疗法，醍醐灌顶，豁然开朗。这本书，薄薄一本，几乎句句都是金句，绝对不会浪费时间。

# 《格式塔疗法》

## 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)