

爱本来可以不这样痛苦：意象对话心理咨询札记



[爱本来可以不这样痛苦：意象对话心理咨询札记_下载链接1](#)

著者:朱建军，曹昱 著

[爱本来可以不这样痛苦：意象对话心理咨询札记_下载链接1](#)

标签

评论

通俗易懂，喜欢，每次看感觉都不一样

撰写这本书的原创书评，您的评价将帮助其他客户了解这本书并作出购买决定。
如果您发表的评价内容与本书无关，该评价将被删除。
您的评价通过审核后可以获得一

给别人代买的，希望对她有用！！！！！！

被推荐的书，看看好不好

人生之河，处处险滩，生命之舟如何平安抵达终点，更多的要靠情商。如何正确认识自己、控制调节自己的情绪，如何爱人和被爱这不再仅仅是一个问题。
看了这本书，感觉有帮助，让我在追求爱与被爱的过程中，不再盲目。

十分喜欢朱老师的书，对于心理咨询师来说太实用了！

人本来可以更幸福的，但我们却常深陷于痛苦。这是惋惜，也是警告。
这《爱本来可以不这样痛苦：意象对话心理咨询札记》里，作者结合意象对话心理咨询技术，在充满悬疑色彩的情节描述中，对都市人中常见的情感心理问题进行了深入剖析，读者可以感同身受：青春期令人不安的性萌动，不被父母重视和爱护的无助与怨恨，门第悬殊的婚姻中的忠诚与背叛，鹤立鸡群的优越感和孤独感，被所谓的爱强行禁锢于囚笼中的痛苦与挣扎……

正如乐嘉老师的爱本来可以不这样痛，我们期待的太多负担也会随之增加，一切来源与爱的痛都是我们自己制造的，书很好。

一直习惯在京东买东西了，方便快捷服务好！

我们每个人都要学习如何去爱，如何给予爱，如何接受爱。 学习爱的能力！

在中央电视台、北京电视台等媒体作为特邀心理专家，参加过《心理访谈》。

非常好。
朱建军教授权威的意向心理学案例，虽然另一半不是其本人的，但这样似乎更好，了解的更全面

很好 太快了，没想到，尤其在这种快递爆满的时候

这本书是我一直想买的，受益终生。

只是看了题目就买了，还可以吧！

爱本来可以不这样痛苦，确实，换种思维，不同心态不同感觉

一直对意象对话比较感兴趣，这本书的案例感觉像是故事一样，比较流畅，通俗易懂，喜欢。

最近在学心理学，买了好多书，慢慢看

不错的书，很好！！！！！！

看了有启发，可以看看

对于爱情的心理作用和地位做了深入的探讨。

可以作为心理咨询的案例分析来看，也可以作为心理小说来看，总之很不错的。

爱本来可以不这样痛苦：意象对话心理咨询札记

包装不错，还没用，质量不说也罢。

心理治疗领域的好书，专业人士看那。

超级划算!书也不错的!

非常满意非常满意非常满意

值得收藏 价廉物美 推荐

很好！帮同事买的！听说不错，打折力度大，只等着发放优惠券哈！

书挺好，正是需要的。。

看完这本书后才知道我的遭遇不是最惨的，人性太复杂了

嗯。不错的书本~内容很丰富。

多么好的一本书啊，千万不要错过

作为咨询手札，有更多贴近实际的案例。关于爱，关于意象。推荐大家看看

上意象培训时买来看的！也没怎么看呢

质量真的很不错价钱给力

很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢

咱看不懂 什么爱不爱的 给老婆孩子吃饱穿暖才是爱

购物上京东，物流炼心性

看完学到些心理学，可以给自己分析一下了。看书真好

看了以后，了解了很多不同的心理状态，很有意思的一本书。

朱建军作为意象对话心理咨询的鼻祖，这本书值得一读。

很高爱本来可以不这样痛苦：意象对话心理咨询札记

给妈妈买的，她说她很满意

看了以后，感觉自己的心理问题也解决了不少，哇哈哈！

包装很好，有塑封，价格还算公道，把零毛舍了最好，找零很麻烦。。

里面的案例还是蛮具有典型性的，很值得研究。

爱情札记，还没有细看，应该不错

还不错，有点意思，看了几十页，话说适合念书的同学！

第一天订货，第二天到货。

很好，值得想做心理咨询的一看

内容部能透露 可是真的值得看

价位适中 了解自我的途径

不错，正版，分析的很有道理

书质量不错，内容也不错，值得一看

挺好 速度也快,挺合算

挺好看的。看起来一点不枯燥

借给朋友看了，朋友也说不错！

非常不错！！ 值得购买！！

很不错的，大家可以看看

还是可以的,蛮好看的

出来工作，少看书了，感觉挺不错

刚拿到，还没看，感觉东西还好。

价格比较实惠，慢慢看吧

不错，正在阅读中。。。。

好看的书好看的书

好~~非常的棒~!! ~

很好很好很好很好很好很好

没看呢 没看呢 没看呢 没看呢 没看呢 没看呢

虽然没有看完，整体还可以。
怎么说呢，此书必须是对心理学比较感兴趣的人看比较合适。
主要讲解的大多数是女性的例子，都是心理上有解不开的结，如何让他们打开那道心窗
... 个人觉得还可以一看

《爱本来可以不这样痛苦?意象对话心理咨x询y札记》C由D9个F案H例I组成K，这些案例中的主人公所遇到的心理问题

很不错，还会再来买的，印刷质量不错正版图书，价格也实惠，图书内容也非常好，很喜欢这本书，推荐大家也来购买这本书，京东的质量还是有保证的，不会有问题，配送速度也很快，配送员送货及时，热情，人也很不错，以后买书都会来京东买了。

老师推荐的，对于专业学生来说，还不错，主要是案例，可以增加经验，学了理论知识的可以买这本书，这样可以把理论跟实际结合···就是书感觉有点旧，质量比以前买

的差一点 . . .

本来是书名所吸引，内容也很不错。从心理学专业角度分析日常行为和心理状态，对于调节心理和保持健康心态有一定意义。

这本目前还没来得及细看，粗略看看觉得是本好书，书是好书，关键看的人。

这本是朱建军和曹昱的合著。有很多生动的案例，值得一看。

有大量详尽的对话案例。31万字。

还没详细看，感觉还好，看看罢了

很好的书籍，不错，价格实惠

内容很不错的哦，值得一看！

帮同事买的，很喜欢！

搞搞脑子还可以!呵呵！

看了其中的咨询案例，并可以从中找到值得借鉴的东西。

喜欢题目，内容还没有看呢

帮朋友订的，很好的东西，书就是要读的，送朋友礼品不如送书好！

内容还没看完哦。不过京东的送货速度没的说！

揭开心里的面纱，接触柔软，感知真情

学习意象对话用到的好书

两人的共同潜心著作，值得一读。

比较精彩的书籍比较精彩的书籍

看名字才买的 不知道怎么样

书没有看，，不便评价

应该非常值得阅读的一本书

一本挺好的书的，喜欢，呵呵~~~

朋友说还好~我没有看到~

书的质量很好书的质量很好书的质量很好书的质量很好

还是不错的，帮别人买的

还没有时间看，看介绍不错

质量还不错，内容还没看

还行还行还行还行还行还行

非常不错! ~~~~~

好书！推荐！！！！！！！！

买回来一本旧书，没有塑料袋子包着都不说了，结果书皮上还脏兮兮的，还是京东自营的，真是太失望，话不多说，看图

爱本来可以不这样痛苦：意象对话心理咨询札记
爱本来可以不这样痛苦：意象对话心理咨询札记
爱本来可以不这样痛苦：意象对话心理咨询札记
爱本来可以不这样痛苦：意象对话心理咨询札记
爱本来可以不这样痛苦：意象对话心理咨询札记

还不错啦~~~~~

这本书是帮其它人购买的，看不迷懂！

书中较多的以故事的形式讲述作者的一个工作经历，生硬，没办法引起共鸣。还有，太累赘的描述。

书还行，但感觉被骗了。
打客服电话，都没打通过，晕死了。16号买，满一百送五十的优惠券，可我买了104，也没送我券，打客服也打不通，真是晕死了。

看起来没啥子很特别的地方，文笔也一般

有点沉重，读了开头，还没读完。

质量好，服务优，速度快，价格公道，超值
价格很优，送货很快，十分满意。感谢感谢！质量好，服务优，速度快，价格公道，超值
价格很优，送货很快，十分满意。感谢感谢！质量好，服务优，速度快，价格公道，超值
价格很优，送货很快，十分满意。感谢感谢！

包装不错，送货速度比其他东西要慢很久

还没时间看，不知道怎么样

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。

用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下

希望京东这样保持下去，越做越好

.鲁迅1.鲁迅写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。鲁迅经典全集（超值白金版），很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读没有伟大的人物出现的民族，是世界上最可怜的生物之群有了伟大人物，而不知拥护、爱戴、崇拜的国家，是没有希望的奴隶之邦。郁达夫怀鲁迅

如果说英国文学不能没有莎士比亚，那么我们的民族则不能没有鲁迅他是现代中国的民族魂。发轫于五四时期的中国新文学，无论是语言形式还是表现对象，都是中国文学史上一座新的高峰，而巅峰之上的领军便是鲁迅。相对时代和民族，鲁迅都是超前的，其作品中蕴藏的深厚的历史文化内涵，使我们在继承这笔文化遗产时并不轻松。反复研读鲁迅的经典作品，是走近鲁迅的首要途径。本书是一部鲁迅经典作品集，收录了鲁迅最具代表性的作品短篇小说集呐喊彷徨故事新编、散文集野草朝花夕拾以及部分杂文。我们诚挚地希望，通过阅读这些作品能帮助你更透彻地了解鲁迅，开拓阅读视野，获得智慧启迪，提高人文素养。，阅读了一下，写得很好，发轫于五四时期的中国新文学，无论是语言形式还是表现对象，都是中国文学史上一座新的高峰，而巅峰之上的领军便是鲁迅。在经历了诸多变故后，他弃医从文，志在对国民予以根本的疗救。从1907年发表第一篇论文人之历史，至1936年逝世，他笔耕不辍，留下了大量著述，包括小说、

散文、杂文、书信以及一些学术著作。毋庸置疑，鲁迅这些直面人生、向善求真的作品，在当下的社会语境中依然不可或缺。相对时代和民族，鲁迅都是超前的，其作品中蕴藏的深厚的历史文化内涵，使我们在继承这笔文化遗产时并不轻松。反复研读鲁迅的经典作品，是走近鲁迅的首要途径。鲁迅经典全集(超值白金版)是一部鲁迅经典作品集，收录了鲁迅最具代表性的作品短篇小说集呐喊彷徨故事新编、散文集野草朝花夕拾以及部分杂文。为了保持作品的原貌，其中有个别用字和当今现代汉语语法不统一的现象，我们都没有做改动。我们诚挚地希望，通过阅读这些作品能帮助你更透彻地了解鲁迅，开拓阅读视野，获得智慧启迪，提高人文素养。，内容也很丰富。如果说英国文学不能没有莎士比亚，那么我们的民族则不能没有鲁迅他是现代中国的民族魂。发轫于五四时期的中国新文学，无论语言形式还是表现对象，都是中国文学史上一座新的高峰。而峰巅之上的领军便是鲁迅。鲁迅1881年生于浙江绍兴。在经历了诸多变故后，他最终弃医从文，志在对国民予以根本的疗救，改变他们的精神（参看呐喊自序）。从1907年

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问

题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点.教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点.随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点.从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本

质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

今天刚刚拿到书，这本:..朱建军1.朱建军，:..曹昱1.曹昱写的爱本来可以不这样痛苦意象

对话心理咨询札记很不错，爱本来可以不这样痛苦？意象对话心理咨询札记由9个案例组成，这些案例中的主人公所遇到的心理问题都是极具代表性的。读者也许会从他们身上，看到自己的影子。这爱本来可以不这样痛苦？意象对话心理咨询札记中的人的经历，可以说有一个共同的主题寻求爱。既包括亲情之爱、异性或者同性之性爱，也包括友人之爱，还有其他任何种类的爱。但是由于种种错误，他们在寻爱之路上得到的未必是爱。有的人，经过心理咨询终于觉悟有的人，即使经过心理咨询也依旧茫然——这些，不禁让人为之深深叹息。人本来可以更幸福的，但我们却常深陷于痛苦。这是惋惜，也是警告。这爱本来可以不这样痛苦？意象对话心理咨询札记里，作者结合意象对话心理咨询技术，在充满悬疑色彩的情节描述中，对都市人中常见的情感心理问题进行了深入剖析，读者可以感同身受青春期令人不安的性萌动，不被父母重视和爱护的无助与怨恨，门第悬殊的婚姻中的忠诚与背叛，鹤立鸡群的优越感和孤独感，被所谓的爱强行禁锢于囚笼中的痛苦与挣扎对于每个在水泥森林里摸爬滚打、拥有这样或那样隐秘的烦恼或痛苦的人来说，这不仅仅是一本心理咨询案例集，更是一本告诉我们如何在不圆满的爱中追求圆满的幸福。爱本来可以不这样痛苦？意象对话心理咨询札记的两位作者朱建军和曹昱，都是有着多年心理咨询与治疗经验的心理学者。朱建军先生更是意象对话技术的创始人，在心理学界享有很高的声誉。做心理咨询师已经二十多年了。有一天给学生上课，讲女性心理学，讲女性的一些内心体验。某小女生不服气，说老师，你又不是女的，你怎么知道女性的心理呢我回答谁说我不是女的学生们错愕难道朱老师就是传说中的‘木兰’我是男人，也是女人，我是年轻人，也是老人，我是好人，也是坏人，我是痴情的情人，也是吝啬的财迷我说。因为我活过许多世，当过许多人。每次只要我认真地作心理咨询，和我的来访者一起体会他们所经历的事情，为他们的悲喜而悲喜，共享他们的感受，在那个时刻，我就是他。我给女性作心理咨询时，我就是女性给老人作心理咨询时，我就是老人。他们替我活了一世又一世，他们活前面的，我和他们一起补后面的。所以，我是所有的这些人。历经多少沧桑。汉唐阳光的尚总对我说你可以把心理咨询的故事写一写。我的第一个念头是太应该写了，那些人所经历的磨难故事，不应当全部湮灭那些人用多年的生命所探索的人生真谛，也应该给别人启发更何况我用意象对话心理咨询方法和来访者一起经历的那些惊心动魄的事情，也应该写下来留给别人。但是，我随即想到一个问题。心理咨询师要遵守保密原则，来访

今天刚刚拿到书，这本朱建军，曹昱写的爱本来可以不这样痛苦？意象对话心理咨询札记很不错，爱本来可以不这样痛苦？意象对话心理咨询札记由9个案例组成，这些案例中的主人公所遇到的心理问题都是极具代表性的。读者也许会从他们身上，看到自己的影子。这爱本来可以不这样痛苦？意象对话心理咨询札记中的人的经历，可以说有一个共同的主题寻求爱。既包括亲情之爱、异性或者同性之性爱，也包括友人之爱，还有其他任何种类的爱。但是由于种种错误，他们在寻爱之路上得到的未必是爱。有的人，经过心理咨询终于觉悟有的人，即使经过心理咨询也依旧茫然——这些，不禁让人为之深深叹息。人本来可以更幸福的，但我们却常深陷于痛苦。这是惋惜，也是警告。这爱本来可以不这样痛苦？意象对话心理咨询札记里，作者结合意象对话心理咨询技术，在充满悬疑色彩的情节描述中，对都市人中常见的情感心理问题进行了深入剖析，读者可以感同身受青春期令人不安的性萌动，不被父母重视和爱护的无助与怨恨，门第悬殊的婚姻中的忠诚与背叛，鹤立鸡群的优越感和孤独感，被所谓的爱强行禁锢于囚笼中的痛苦与挣扎对于每个在水泥森林里摸爬滚打、拥有这样或那样隐秘的烦恼或痛苦的人来说，这不仅仅是一本心理咨询案例集，更是一本告诉我们如何在不圆满的爱中追求圆满的幸福。爱本来可以不这样痛苦？意象对话心理咨询札记的两位作者朱建军和曹昱，都是有着多年心理咨询与治疗经验的心理学者。朱建军先生更是意象对话技术的创始人，在心理学界享有很高的声誉。做心理咨询师已经二十多年了。有一天给学生上课，讲女性心理学，讲女性的一些内心体验。某小女生不服气，说老师，你又不是女的，你怎么知道女性的心理呢我回答谁说我不是女的学生们错愕难道朱老师就是传说中的‘木兰’我是男人，也是女人，我是年轻人，也是老人，我是好人，也是坏人，我是痴情的情人，也是吝啬的财迷我说。因为我活过许多世，当过许多人。每次只要我认真地作心理咨询，和我的来访者一起体会他们所经历的事情，为他们的悲喜而悲喜，共享他们的感受，在

那个时刻，我就是他。我给女性作心理咨询时，我就是女性给老人作心理咨询时，我就是老人。他们替我活了一世又一世，他们活前面的，我和他们一起补后面的。所以，我是所有的这些人。历经多少沧桑。汉唐阳光的尚总对我说你可以把心理咨询的故事写一写。我的第一个念头是太应该写了，那些人所经历的磨难故事，不应当全部湮灭那些人用多年的生命所探索的人生真谛，也应该给别人启发更何况我用意象对话心理咨询方法和来访者一起经历的那些惊心动魄的事情，也应该写下来留给别人。但是，我随即想到一个问题。心理咨询师要遵守保密原则，来访者的事情涉及很多隐私，大多是不

爱本来可以不这样痛苦意象对话心理咨询札记，一点，一点，一点点地看完了朝花夕拾，连串的时间，连串的记忆，真想将鲁迅爷爷的记忆当做我的。整本文集用词语简洁柔和，正是鲁迅爷爷的平易近人的体现。书中的抨击，讽刺，嘲笑，正是鲁迅爷爷对当时社会的反感与不满，表现了一个想让民族进步，想让社会安定，为孩子着想的鲁迅爷爷。朱建军，曹昱，园中淘气天真的小孩子，观菜畦、吃桑葚、听鸣蝉与油蛉和蟋蟀的音乐会，看黄蜂、玩斑蝥、拔何首乌、摘覆盆子。到在书屋读书习字，三言到五言，再到七言。课上偷偷画画，到书屋的小园玩耍。无一不体现出小孩子追求自由，热爱大自然的心态，也表现了社会对孩子们的束缚。爱本来可以不这样痛苦?意象对话心理咨询札记由9个案例组成，这些案例中的主人公所遇到的心理问题都是极具代表性的。读者也许会从他们身上，看到自己的影子。这爱本来可以不这样痛苦?意象对话心理咨询札记中的人的经历，可以说有一个共同的主题寻求爱。既包括亲情之爱、异性或者同性之性爱，也包括友人之爱，还有其他任何种类的爱。但是由于种种错误，他们在寻爱之路上得到的未必是爱。有的人，经过心理咨询终于觉悟有的人，即使经过心理咨询也依旧茫然——这些，不禁让人为之深深叹息。，这两个人物，给鲁迅先生留下了深刻的回忆。两个由当时社会造就的人物。一个下层的劳动者，善良、真诚、热爱和关心孩子的阿长，她思想、性格上有很多消极、落后的东西，是封建社会思想毒害的结果，表现了当时社会的浑浊、昏暗。正直倔强的爱国者范爱农，对革命前的黑暗社会强烈的不满，追求革命，当时辛亥革命后又备受打击迫害的遭遇。体现了旧社会人民对束缚的反抗，向往自由、安乐的心。人民从囚禁中走向了反抗。人本来可以更幸福的，但我们却常深陷于痛苦。这是惋惜，也是警告。这爱本来可以不这样痛苦意象对话心理咨询札记里，作者结合意象对话心理咨询技术，在充满悬疑色彩的情节描述中，对都市人中常见的情感心理问题进行了深入剖析，读者可以感同身受青春期令人不安的性萌动，不被父母重视和爱护的无助与怨恨，门第悬殊的婚姻中的忠诚与背叛，鹤立鸡群的优越感和孤独感，被所谓的爱强行禁锢于囚笼中的痛苦与挣扎对于每个在水泥森林里摸爬滚打、拥有这样或那样隐秘的烦恼或痛苦的人来说，这不仅仅是一本心理咨询案例集，更是一本告诉我们如何在不圆满的爱中追求圆满的幸福启示录。爱本来可以不这样痛苦意象对话心理咨询札记的两位作者朱建军和曹昱，都是有着多年心理咨询与治疗经验的心理学者。朱建军先生更是意象对话技术的创始人，在心理学界享有很高的声誉。，这两个人物，是当时社会的反照，人们受尽黑暗的压迫，到起来反抗，经历了多少次改革与战争，

当一个人爬山涉水，披荆斩棘；终于爬上一个视界辽阔的空旷地，而再发现下去便是一路坦途时，他最好是停下来，好好地想一想，下一步如何走才好？同样地，我们现在在学习“释梦”的途中，此时也该作这份功夫。如今，我们正发现那乍现的曙光。梦，它不是空穴来风、不是毫无意义的、不是荒谬的、也不是一部分意识昏睡，而只有少部分乍睡少醒的产物。它完全是有意义的精神现象。实际上，是一种欲望的满足。它可以算是一种清醒状态精神活动的延续。它是由高度错综复杂的智慧活动所产生的。

然而，当我们正为这些发现而得意时，一大堆的问题又呈现在眼前。果真梦是理论上所谓的欲望的满足，那么这种达成以如此特殊而不寻常的方式出现又作如何解释呢？在形成我们醒后所记得的梦象前，究竟我们的梦意识经过多少变形呢？这些变形又是如何发

生呢？梦的材料又是从何而来呢？还有梦中的许许多多特点，譬如其中内容怎么会互相矛盾呢？梦能对我们的内在精神活动有所指导吗？能指正我们白天所持的观念吗？我以为，目前这一大堆问题最好暂且搁置一旁，而只专注一条途径。我们已发现梦是欲望的满足，下一步骤就在决定，这是否为所有梦的共同特征呢？或者那只是刚刚一个我们分析过的梦的特殊内容（有关伊尔玛打针的梦）。因为甚至我们已经得出“所有梦均有其意义与精神价值”的结论，我们仍需考虑“每一个梦的意义并非都相同”的可能性。我们所考虑过的第一个梦是欲望的满足，但很可能第2个梦是一种隐忧的发觉，而第三个梦却是一种自我检讨，而第四个梦竟只是回忆的唤醒。是不是除了欲望的满足以外，还有别种梦呢？或难道只有这一种梦呢？

“梦所代表的欲望的满足”往往是毫无掩饰、极为明显的，以致反而使人觉得奇怪，为什么梦会到最近才开始为人了解。有些梦，我经常可以以实验手法，随心所欲地引出来。譬如，如果我当天晚上吃了咸菜或其他很咸的食物，那么晚上我会渴得醒过来。但在这“醒过来”之前，往往先有一个同样内容的梦——我在喝水，我正喝着大碗的水，那滋味就有如干裂了的喉头，饮入了清凉彻骨的冰水一般地可口。然后我惊醒了，而发觉我确实想喝水。这个梦的原因就是我醒来后所感到的渴。由这种感觉引起喝水的愿望，而梦告诉了我它已使这欲望的满足，因此它确有其功能，而其本质我不久即会提到。我平时睡眠极好，不易被身体的需求所扰醒；如果我能用这喝水的梦，来缓和我的渴，我就可以不用渴得醒过来。它就是如此一种“方便的梦”，梦就如此取代了动作。

然而，很不幸地，饮水止渴的需求，却无法像我对M医师、奥托等报复的渴望一般，用梦就能满足，但其动机是一样的。不久前，我有一个与这稍微有点不同的梦：这次我在上床前，就已觉得口渴，而把我床头旁小几上的开水，整杯喝光，再去睡觉。但到了深夜，我又因口渴而不舒服，如果要再喝水，势必要起床，走到我太太床边的小几上拿茶杯不胜麻烦。因此，我就梦见我太太由一瓮子内取水给我喝。这瓮子是我以前从意大利西部古邦伊特鲁斯坎所买回来收藏的骨灰坛。然而，那水喝起来是那么的咸，（可能是内含骨灰吧！）以致我不得不惊醒过来。

每一次都会有不同的惊喜，而且不但价格好优惠实在，而且质量一次比一次上乘了，所以选择这个美丽而优惠的地方，真的是非常正确了呀；所以我的好多用品全部在这里购买了，有时候我个人觉得在京东真的能找到家的感觉，比超市要便宜好多，而且不用那么辛苦，很舒坦的直接送货上门到楼下了！OK，支顶赞一个给美丽的京东了！！！本书首先要说明是一本好书，因为书的内容很贴近我自己的学习需要。而且我感觉这一次购物的速度非常快，服务人员态度非常认真。非常完美的一次购物！

第二方面，我觉得这本书在内容与结构上非常实用，书的质量也非常好，印刷非常精美，包装也非常Ok！总体说来需要赞一个该书，是一次非常感觉满意的购物呀！每次在京东购物都非常舒服，书的质量总让人很满意！

第三方面，书的纸张非常结实耐用，而且色彩比较好，看得出油墨都用得挺好的，也是正规出版社印刷的一些材料来的。

第四方面，书的价格非常实惠，在打特价与满减时买的，很实惠与便宜与划算的一次购买图书的过程。于是买了很多好书，不只买这一本书，家里都有好多书都是从京东商城买来的，所以每逢图书打特价，都会出手买一批书囤在书架上，所以家里大部分书都是在jingdong商城优惠活动与搞特价活动时计划买的！书的价格比其它地方都要便宜的，尤其比实体书城便宜一半左右的价格，比如实体书城要十块钱，那么这里的图书可能只要五块钱就买到了！所以这里的图书真的好减价半价的价格就能搞掂！太让人感觉价格实惠了！

第五方面，书的内容确实让我意外惊喜，因为每一本在京东网购买的都是正品货的，然后内容非常值得我认真去学习，从而提高自己的生活与质量，然后，就是这本书的内容确实让我觉得对我素质有很好的提升，所以这一次的购买这本书真的太幸运了，感谢京东提供这么好的服务与品质给我们顾客，支持与赞京东服务与商品质量了！超顶赞啊……！！OK！非常美妙的购物环境呀！支持顶赞一个超顶赞一个！

我个人很支持京东商城每次优质的服务与良好的品质了，我今后也会一如继往的支持京东的！不管怎么样，京东的商品都是非常供应好的东西给到我们了。

第一方面，京东图书非常优惠与价格实在便宜了，再说京东真的在价格方面比其它地方有好的折扣了，如果说图书便宜京东才是首选的地方了，京东真的好棒的图书品质与精美的优势服务优质的态度令到我们非常满意了，比其它的地方都好不少！在服务上面非常快速满足到我们的意愿，为了京东的优惠所以，我一直在京东买东西，买了不少的图书与一些其它的东西了，如果说哪个地方书价钱最便宜，我首先会认为京东的定价与活动满减让人不得不选择到这里来买书啊！

第二个理由是：京东的图书都是正品出版社与印刷质量了，材料用得比较实在，而且纸张比其它的地方要好很多的！所以我感觉在京东买书很放心，很安心，也很舒适的快乐和愉悦！

第三个理由是：这一次购物特别感谢京东送货的人员，非常认真的态度，对待客户很好，货品都非常完好无缺呀！不管怎么样，我都会每次选择京东来购买东西，一般的生活与学习用品都会在这里来采购了！超顶一个，赞一个，支持一个京东！！！

爱本来可以不这样痛苦：意象对话心理咨询札记建议网友购买 %D%A

%D%A%D%A%D%A

人本来可以更幸福的，但我们却常深陷于痛苦。这是惋惜，也是警告。

这《爱本来可以不这样痛苦：意象对话心理咨询札记》里，作者结合意象对话心理咨询技术，在充满悬疑色彩的情节描述中，对都市人中常见的情感心理问题进行了深入剖析，读者可以感同身受：青春期令人不安的性萌动，不被父母重视和爱护的无助与怨恨，门第悬殊的婚姻中的忠诚与背叛，鹤立鸡群的优越感和孤独感，被所谓的爱强行禁锢于囚笼中的痛苦与挣扎……

对于每个在水泥森林里摸爬滚打、拥有这样或那样隐秘的烦恼或痛苦的人来说，这不仅仅是一本心理咨询案例集，更是一本告诉我们如何在不圆满的爱中追求圆满的幸福启示录。

《爱本来可以不这样痛苦：意象对话心理咨询札记》的两位作者朱建军和曹昱，都是有着多年心理咨询与治疗经验的心理学者。朱建军先生更是意象对话技术的创始人，在心理学界享有很高的声誉。%D%A%D%A多读书，增加一点书卷气，保持心静如水、人淡如菊的心境。书是获取知识的渠道，提高人素质的有效途径，也是涵养静气的摇篮。读书妙处无穷，书香熏染人生。正如莎士比亚所说：“生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。”读书至少可以滋润心灵，开启心智，由琐碎杂乱的现实提升到一个较为超然的境界，一切日常引为大事的焦虑、烦忧、气恼、悲愁，以及一切把你牵扯在内的扰攘纷争，瞬间云消雾散。读书至少可以增长知识，去除无知；提高素养，除去愚昧；充实生活，丰富精神；滋润心灵，减少空虚；淡定从容，明辨是非。读书能使人时时闪烁着生命的光辉，让人欣赏到不同的生命风景，从而使自己灵魂欢畅，精神饱满而丰盈。1.\\N\\N读书可以让人滤除浮躁

读书，撇开喧嚣，拨开冗务，于小楼一角仔细的品味，咀嚼书中的宁静和快感，在寂静中体会人生的滋味，在书海中滤除浮躁的心态，淡泊名利，淡然处世，无疑是愉悦沧桑人生的美好享受。

“贪婪、自私、急功近利”是造成浮躁的主要原因。读书最难做的“涵养之如不识字人”。读书不能“取二三诗文务求滚瓜，铭三五散句惟求烂熟，生吞活剥，断章取义，开口必曰之乎，凡言必谓者也，皮囊外曰文化人，内实盗娼之属，无非丑婆娘施了亮艳脂粉，益丑而又可怖也！”伪饰自己，急功近利，装门面，当做官场职位晋升和商场招揽生意的“敲门砖”。

培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

\\N\\N多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

\\N\\N多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书

可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

\\N\\N读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；感受世界的不同。

\\N\\N不需要有生存的压力，必竟都是有父母的负担。

虽然现在读书的压力很大，但请务必相信你是幸福的。

\\N在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。

\\N所以，你现在不需要总结，随着年龄的增长，你会明白的，还是有时间多学习一下。

。\\N古代的那些文人墨客,都有一个相同的爱好-----读书.书是人类进步的阶梯.读书是每个人都做过的事情,有许多人爱书如宝,手不释卷,因为一本好书可以影响一个人的一生.读一些有关写作方面的书籍,能使我们改正作文中的一些不足,从而提高了我们的习作水平.读书的好处还有一点,就是为我们以后的生活做准备.那么,读书有哪些好处呢?1读书可以丰富我们的知识量.多读一些好书,能让我们了解许多科学知识.2读书

[爱本来可以不这样痛苦：意象对话心理咨询札记_下载链接1](#)

书评

[爱本来可以不这样痛苦：意象对话心理咨询札记_下载链接1](#)