

焦点解决短期心理治疗的应用



[焦点解决短期心理治疗的应用_下载链接1](#)

著者:许维素 著

[焦点解决短期心理治疗的应用_下载链接1](#)

标签

评论

速度快，还没读，整体完好没有什么瑕疵！

焦点解决技术的实用教材 不错不错

等了差不多一周才来。无限期推迟到货时间。包装也是烂的。

真的挺好送货快。书应该比较好读希望看起来啊

东西真的是很不错，每天都可以领很多券，各种活动下来很便宜，京东是大商场，产品质量有保证，这点很让人放心。更值得表扬的事京东的快递，真是快，头天下单第二天就到，很满意。

经典图书，原装正版，京东很赞很靠谱！

培训需要的一本书，发货非常快，内容也很适合，及时解决问题。

为公司购买书籍，一般都在京东购买，方便快捷，近期买很多。

速度快，质量好，支持京东

此用户未填写评价内容

还没来得及看，不过感觉内容会很让人受益！

焦点解决短期心理治疗的应用 ¥23.00

这本书，很有启发性，推荐给，心理咨询的同行，读一读。

包装挺好的，送货很快，感谢快递师傅送到公司前台。

东西很好，速度很快，赞！

专业书籍，打算寒假自学，希望能有所帮助。

知识丰富的一本书

符合预期，价格适合，感觉不错，如果需要会继续购买。

非常好，图书与描述的一样，速度快。

搞活动时候买的，就是要慢慢看了。

包装精美，物流速度快，好评！

这本书对焦点短程做了深入探讨，针对各个方面给出了论证，以科学严谨的态度来证实焦点短程的作用。

好好看下给自己充下电，冲

这个不怎么样的，包装不太好好，内容一般。

很喜欢许维素老师

好 发货快 正好赶在上课之前用上了

货品不错，，送货速度也很快，

书的内容还是不错的，有所启发，多读几遍吧。

物流太给力，昨晚下单，今天下午就收到书了！包装也很精心，赞！

冲着评价而来的，希望如评价那样真实有用。

京东服务态度很好，发货速度快，很满意。

可以，性价比高，买了第二次~可以，性价比高，买了第二次~

开卷有益，价格实惠，品相佳，蛮好。

买了很多本，书的质量很好

书的质量还行吧，京东自营还是值得信赖的！

分析到位实用性强的一本好书

好好好！！！！！！！！！！

正版，价格实惠，快递很快

书看起来不错，快递很快给力，一次不错的购物

许老师的书，本本都是好书呀

我觉得好可以～可以好评～

书实用，有参考价值，值得购买

有包装保护更好。。

非常好滴书！质量！质量质量非常好！

棒棒棒棒棒

不错！还没看。

物流很快

还不错

还没看

一般，没有想象的好，书的质量也一般，买的不满意的一次

据说是很有名的作者，但是书写得真不怎么样，把简单的问题复杂化了，故弄玄虚，文体也不好，没有重点，没有层次。处处是专业性的词汇，很简单的道理，用复杂的词汇表达，应验了一句话：学问就是让人一头雾水，让人看不懂就显得自己有水平。可是，理论是为实践服务的，玄虚的理论如果在实践中没有任何指导意义，要它还有什么用处。没有那么多时间去读这样晦涩的书，在信息爆炸的今天，还这样写书，会失去读者的。

以寻找解决问题的方法为核心的短程心理治疗技术。不去纠结其问题本身和原因，重点在于找出其资源与成功经验，协助其创造改变的……<http://www.psychinese.com/zhuanli.php?yewu=108>

实用

不错

非常实用的书籍

许先生的书～～～

性价比高，比书店便宜，送货上门。效率高～！！

系统阅读中，深入浅出，很好！

焦点解决的书，必须支持呀！有很多可以细细研读，学习的地方。正品无疑，品质非常好！

收藏一下，改天再看。。

配合着课程一起看比较好。

外出培训,听老师说这本书很不错,但是买回来半年了也没看,哈哈

很好老师推荐的书籍正在阅读中

帮同事买的，她很满意

书很好读完的收获很大。下次再来。

焦点心理治疗，发货速度快

书没看呢，同事推荐的物流超快

很好用。实用。很好用。实用

商品是否给力？快分享你的购买心得吧~

书挺好、快递也很快、下午定的，第二天下午就到

很好的一本书，了解一下

书质量很好，感觉很不错

焦点解决短期心理治疗（solution focused brief therapy,SFBT）深受postmodern constructivism的影响。后现代建构主义强调真实的主观建构论，相信每个人都基于自己的重要信念去建构其主观世界。
人们会以个人叙述故事的形式去组织自己的经验，并获得控制感及持续的生活方式。后现代建构主义强调个人对主观世界信念的影响力，认为人们通过语言的过程建构了个人的真实，而个人的知识会驱使人们对自己的经历进行建构、创造、支配及赋予意义。
“真实是一种发明，不是一种发现”
问题的产生往往是人们对其赋予特定的意义或假设所致。由于每个人对于世界都有一套以个人与文化为基础的“知识”，并且根据这种“知识”去做选择，因而人的世界是多元复杂的。

PMC强调语言的意义与重要性。他们协助来访者检视所诉说的故事是如何影响自己的生活方式，促使来访者改变对问题的看法，并赋予来访者力量来重新诉说有正向意义的故事。也就是说“语言—谈话”变成一个治疗工具，治疗过程即是协助来访者对问题产生新的诠释，进而改变旧的行为并导向新的解决方式。

PMC坚持没有任何一个人对真理具有独占权，因此治疗师不能去设定来访者对真实诠释的主观性及公平性，也不能将“真理”或“客观性”强加在来访者身上。要让来访者对自己的生命发展出更具力量的故事。SFBT基本假设与原则：

- 1.每位来访者都是独一无二的，且来访者有其与生俱来的力量与资源去帮助自己。
- 2.治疗师不能改变来访者，只有来访者能改变自己，因此治疗目标是由来访者自己决定的。
- 3.没有一件事都是负面的；问题不存在的例外时刻即使建构解决之道的基石。
- 4.改变一直持续且不可避免地在发生，且小的改变会带来大的改变，尤其正向的改变是一定会存在的。
- 5.事情没有绝对的因果论，解决之道不见得一定会与问题有直接的关联，而且，问题不见得能被解除，但解决之道仍是可尝试被建构的。
- 6.没有问题，就不必处理；方法有效就多做一点，无效则改用别的方式。
- 7.治疗目标应该是可行的、实际的、具体的、步骤化的、正向语方叙述的。
- 8.没有所谓的抗拒存在；对于来访者，治疗师是以合作的态度与之共事的。

所以，SFBT是一种“维持简单”

之简约哲学的治疗取向，是一个强调明确治疗方向的目标导向治疗、有时间限制的短期导向治疗，也因为相信一个人虽不能改变过去，但能致力于现在与未来，而是一种现在与未来导向的治疗。

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

本人社工机构的心理咨询师，香港督导推荐这本书，买来了解，焦点和短程这种东西也就中国人比较热衷，解决不了深层次的问题

书籍很给力，到货速度快，受益

简快身心积极疗法是一套能够帮助心理工作者更快取得效果的心理辅导技巧，它是一个工具箱，可以配合其他的心理治疗技巧使用，由李中莹先生经多年实践与研究发展出来。简快身心积极疗法的基础之一是李中莹先生之前的NLP疗法，而NLP疗法（本书以下章节简称为NLP）又是简快疗法中的一种。

书籍是智慧的结晶，是能给予人们未来的知识权者。和书为伴，和书为友，乃是人生一大乐事。好书读得越多，心胸越开阔，有助于敞开你那敏感的心扉，对五彩缤纷的世界了解得更深。读书可改变你的人生，可以载你通向八方的桥梁。

读书给人以乐趣，给人以想象，给人以光彩，给人以智慧。可以丰富你的精神世界，丰满你的作文水平，俗话说：“读书破万卷，下笔如有神。”这可不是夸张的说法，水滴看起来小，积多了便成了大海，这不同读书一样吗？作文写得好，惯在读的书多。

书籍是人类思想的宝库，是一个美好而纯洁的精神世界，他会引导你走向人生的光明大道，会给你明智的选择，引导你去做一个完善的自我，会给你添加光彩，引导你走向遥不可及却又近在眼前的明天。不读书的人，思想就会停止，永远跟不上时代的步伐，这和植物人没什么两样吧，只会依赖别人。

孙中山先生说过：“我一生的嗜好，除了革命外，就是好读书，只要我一天不读书，便不能生活。”所以说，每一本好书都是人生的一层阶梯，我们只有并且只能不断往上爬，爬得越高，望得越远。加油！

响应月色的召唤，泡一杯清茶，位于绿树之下，书香作伴，何等惬意！

现在的书市场，鱼龙混杂，需要我们明辨是非。读书，就应取其精华，去其糟粕，切不可因有“坏”而将“好”拒之门外。书的好处，是众所周知的，比如：开拓视野、陶冶情操等。可同样也有坏处，有的书不但影响学习，而且会诱使广大青少年走上歧途，深受毒害。可见，任何事物都有双面性，只有全面的看待，不“盲人摸象”，方可免受其害。

看书，需要有选择性、时间性。虽说饶雪漫的疼痛、安妮宝贝的细腻、郭敬明的华美都很动人，《沙漏》的扣人心弦，《泡沫之夏》的感人肺腑都令人神往，可毕竟，这些也都只是课外读物，应该是在学习之余阅读的，不能因此而耽误学习、荒废学业。

有时候，书就像生活中的甜品，没有它，生活不成问题，有了它，生活便更加多姿多彩。

或许，现代的生活让我们遗忘了很多东西，而那些古典名著却让我们“重温旧梦”。从《红楼梦》里感受到了凄美的爱情悲剧，从《水浒传》里明白了侠肝义胆，从《三国演义》里体验到尔虞我诈，从《西游记》里又看到了神话色彩。这些，也许没有现代小说那么深入人心，却给人一种独特的古典美。这种美，大方亦婉约，温柔亦豪爽。

书，就像山，沉重敦厚，令人流连忘返。学，就像海，广阔无垠，毫无边际。

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟！书，简单，一个字：好！

书，复杂，千言万语也道不明。

快递给力啊 第二天就到了。期待里面的内容。

焦点解决短期心理治疗的应用这本书很不错建议大家购买。 %D%A
%D%A%D%A%D%A

《焦点解决短期心理治疗的应用》是一部有力量的书。今年五月邀请许维素博士来北京讲课，第一次见到她，感受到的是台湾学者特有的安静的气息，而待她站上讲台，在看似平实的话语中，人却整个生动起来，有光亮也有力量。这种平实的力量在三天的时间里源源不断地冲击并输送给参与其中的心理工作者。

SFBT尽管只有30年的历史，但已经发展了有别于长程治疗的核心信念、结构与技巧。即便是传统结构的心理治疗模式，其科学性和有效性也一直在争论中。目前，已经被研究证实的在治疗中起作用的因素有：支持性的治疗关系、行为的调整和重塑、有效的社会支持网络等，而这些都体现在焦点短程的核心实践之中。但是在国内，有关焦点解决短期治疗的理论及实践论述乏善可陈。许维素博士的《焦点解决短期心理治疗的应用》一书注重对实证研究的引用，注重研究与实践相结合。《焦点解决短期心理治疗的应用》中列举了大量操作性强的概念，将行为改变与认知调整有效地结合，避免国内目前存在的在咨询中重感觉轻科学、在理论中重科学论证而轻实践指导的情况，对临床心理学界有很好的示范作用。 %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”。

书到用时方恨少，事非经过不知难。终于买的书送到了。很满意。

\\N\\N《学记》曰：“是固教然后知困，学然后知不足也。”对于我们教师而言，要学的东西太多，而我知道的东西又太少了。有人说，教给学生一杯水，教师应该有一桶水。这话固然有道理，但一桶水如不再添，也有用尽的时候。愚以为，教师不仅要有一桶水，而且要有“自来水”、“长流水”。“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，“是固教然后知困，学然后知不足也”。因此，在教学中，书本是无言的老师，读书是我教学中最大的乐趣。

比知识更重要的是方法，有方法才有成功的路径。教师今天的学习主要不是记忆大量的知识，而是掌握学习的方法——知道为何学习？从哪里学习？怎样学习？如果一个老师没有掌握学习方法，即使他教的门门功课都很优异，他仍然是一个失败的学习者。因为这对于处在终身学习时代的人来说，不啻是一个致命的缺陷。学习型社会为全体社会成员提供了充裕的学习资源。学习化社会中的个体学习，犹如一个人走进了自助餐厅，你想吃什么，完全请便。个体完全可以针对自身的切实需求，选择和决定学习什么、怎样

学习、学习的进度等等。比方法更重要的是方向。在知识经济大潮中，作为一名人民教师，应该认准自己的人生坐标，找准自己的价值空间。教书的生活虽然清贫，但一本好书会使我爱不释手，一首好诗会使我如痴如醉，一篇美文会使我百读不厌。我深深地知道，只有乐学的教师，才能成为乐教的教师；只有教者乐学，才能变成教者乐教，学者乐学，才能会让学生在欢乐中生活，在愉快中学习，这就是我终身从教的最大追求。比方向更重要的是态度，比态度更重要的是毅力。“任尔东南西北风，咬定青山不放松。”一天爱读书容易，一辈子爱读书不易。任何人都可以使梦想成为现实，但首先你必须拥有

"[SM]和描述的一样，好评！

上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？[SZ]"

"[SM]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 [QY]"

这个东东可能比较适合我们的国情

今天对照时寒冰先生的读书心得，反思一下自己的读书经历。\\N首先，很惭愧的是我在读书上走了太多的弯路，少年时期看得最多的书是武侠和爱情小说（虽然父亲不喜欢我看这些，却没教我要看什么书，所以都是偷偷地看），现

\\N\\N在想想，真是疯了。我不知道有没有人是看这种书而成才的？但从我和一位同村的小时候高材生的发小的经历来看，看太多或者只看武侠爱情小说对自己的知识结构

\\N\\N是非常有害的，那很容易让人沉醉在一个虚构的世界当中，而我的那发小后来也只能高中勉强毕业，我也因为贫瘠的知识结构不能读自己理想的大学，当我意识到这

\\N\\N些后，我才开始恶补我的阅读，至今才找到一点点读书的感觉。我们还是来看看“高手”是怎么阅读的吧。\\N（一）高效率的读书方式\\N读书是获取知识、活跃思维、提高自我的捷径。\\N我从小读书深受表哥的影响，以古今文学名著为主。那个时候差不多能够读到的书，也基本上都是文学类的（文学是那个时候的主流，作家最吃香，连人找对象都强

\\N\\N调自己“爱好文学”）。由于借的书往往催得紧，书读得也快，我读书快很大程度上是这种“倒逼机制”所致。如果不能按时还书，失去信誉，以后借书就会面临很\\N\\N大困难。所以，必须高效率地吸收书中的知识。现代社会生活节奏很快，时间显得很宝贵，如何在短时间内高效率地读书，尤为重要。（左岸：文学类书很能提高写作的文笔吧！）\\N现在，我基本上保持每周两本书的阅读。乘坐飞机的之前，我喜欢就近买本书，上机后阅读，等飞机降落基本也就看完了。（左岸：高手的阅读量大永远那么的惊人！）怎么读书呢？\\N每个人的情况不同，适合自己的方式可能也有所区别，但一些规律性的东西可能还是比较接近的。我读书是这样的：\\N拿到书的时候，根据题目，先想想：这本书如果我写，大概会是怎样的观点，会以怎样的思路展开。然后，看一下简单的介绍及序言等，如果介绍的主要观点与自己的想法相同，章节的布局也没有新鲜之处，那么，这本书就可以不读或者只是粗略地看翻一下。反之，就买下来阅读。如果作者观点新颖，或者观点与自己接近但章节中体现出来的思路，有比自己深入、系统和完善之处，也买下来，重点读那些体现出作者深入思考的章节。（左岸：这个方法可以用来克服重复不必要的阅读，自然也试用于那些毫无新意的电视剧。）\\N所以，我读书的时候，一般都会先看目录。目录是提纲挈领，是作者思路的高度概括。通过目录，知道作者的一个大概思路，沿着作者的思路一路走下去，会让你的思路和逻辑越来越系统、严谨和清晰。因为，读书不仅获取知识，开阔视野，更重要的是，开打思路，学会更深入地、更多角度的思考。带\\N\\N着一个清晰的框架去读书的时候，你会发现，你不仅在被动地接受知识，而是在和作者一起思考和洞悉事物的本质，甚至，\\N\\N你是在和作者一起写作。这会让你更清晰地感受到作者的独到之处，也帮你发现作者的不足或欠缺之处。这样，你读一本书，远远超过以普通方式读十本书获取的收益。由于此前已经知道哪些部分是自己最关注的，也就知道了哪些应该粗读、哪些应该细读（当然，我现在基本上不分那么清楚了，因为读书效率高到一定程度的时候，这种选择已经不需要了，在阅读中就可以自动做这种筛选），就可以更好地分配时间。\\N读书的时候，一定要有一支笔，把精彩的观点或阐述划上线，或把自己的感受随时写下来。因为，看别人观点的同时，实际上是在与作者对话，注意，读书是与作者对话！你不自然地会有一些感悟，把它记录下来非常非常重要。当你养成这种习惯，你会发现你的获取知识的速度会更快，效率会更高，思维会更加活跃。需要注意的是，不要拒绝你非常厌恶的观点，只要对方能够自圆其说，你不妨也了解一下。中国人的局限性是：会认为与自己观点差异大的观点是荒谬的！往往从道德层面加以谴责，而完全不理会对方的逻辑关系。其实，荒谬的观点不一定没有道理。我们应该学会通过交流和辩论，让道理越来越清晰，而不是通过情绪化的宣泄让本来可以讨论的话题变得越来越模糊。每个人都或多或少的存在这个问题。我也在努力修正\\N\\N自己的这个缺点。\\N我在证券报社工作，证券行业是一个大熔炉，本职工作中不仅涉及证券、投资、理财、财务、兼并重组等方面的知识，还牵涉到宏观经济、微观经济；金融、财政、税收、福利、房地产、建筑、土地、工业、农业、人口学、新能

焦点解决短期心理治疗的应用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。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，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。本书的力量体现在，作者小是一个工匠，而是任深刻理解心理治疗发展的基础上，在现代思想的背景下进行的实践。本书还是能给咨询师赋能的书，在积极重述故事的过

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。

系统性的介绍、讲解的很清晰明了、属于基础层面。

内容很系统，用词严谨，就是看着累像篇论文。符合中国教材的优良传统，清清楚楚的写着各种观点引用的参考文献的作者和出处，都快“无一字无来处”了……

帮同事买了很多本，很好，价格便宜，特价买的。

刚刚读完这本书，这本书很好，从中学到很多。《焦点解决短期心理治疗的应用》是一部有力量的书。今年五月邀请许维素博士来北京讲课，第一次见到她，感受到的是台湾学者特有的安静的气息，而待她站上讲台，在看似平实的话语中，人却整个生动起来，有光亮也有力量。这种平实的力量在三天的时间里源源不断地冲击并输送给参与其中的心理工作者。

SFBT尽管只有30年的历史，但已经发展了有别于长程治疗的核心信念、结构与技巧。即便是传统结构的心理治疗模式，其科学性和有效性也一直在争论中。目前，已经被研究证实的在治疗中起作用的因素有：支持性的治疗关系、行为的调整和重塑、有效的社会支持网络等，而这些都体现在焦点短程的核心实践之中。但是在国内，有关焦点解决短期治疗的理论及实践论述乏善可陈。许维素博士的《焦点解决短期心理治疗的应用》一书注重对实证研究的引用，注重研究与实践相结合。《焦点解决短期心理治疗的应用》中列举了大量操作性强的概念，将行为改变与认知调整有效地结合，避免国内目前存在的在咨询中重感觉轻科学、在理论中重科学论证而轻实践指导的情况，对临床心理学界有很好的示范作用。语言获得化解压力与情绪的社会支持

面对压力，个人需要再去调整与协商可适应新经验与新生活的社会建构与主观世界的运作规则。在这过程中，家人、朋友及社区的社会支持特别能帮助一个人面对压力，当然一个人过去如何建构失落、威胁与危机的意义，也会影响他的调适。为了生存与适应，人们需要营建自己的资源与力量来应对压力的种种要求，而语言就是其中的一项利器。语言是有情境脉络的，是与特定的人、事、时、地、物有关联的，是在一个特定的社会脉络中协商出来的建构，用来描述人们与其情绪、想法及行为的关联。人们如何运用语言描述他的压力、困境与情绪，将影响他如何看待与应对压力，也会影响周遭的人如何回应他；若语言描述的方式不能充分表达其所要时，很难从别人那里获得真正想要的社会支持。3) 在社会脉络下进行情绪的诠释

个人主观的知觉与经验都很重要，但是其主观世界并非所谓的真实（fact），因为真实是因人而异的，也会因不同环境而有所差别，尤其，对压力这一名词的解释，就可能受到周遭他人与文化的影响。所以，一个人面临的不是问题及问题带来的情绪，而是他主观世界的建构中与环境、自己协商的议题。因此，当一个人在描述自己的问题、压力与情绪时，应特别注意其固定标签及病理诊断的词汇，并且辨识个人自身、环境结构以及二者协商的脉络历程与结果。即，当要了解一个人的压力与情绪时，不仅是探索来访者的内在，还应探索其与环境互动的过程，包括情绪与认知、行动的关联，以及在其语言游戏规则中如何与环境协商的结果。所以，应将情绪放在一个社会脉络互动关系的角度来检视。

是不是好书，仁者见仁，智者见智。很难评论啊。

价格还可以，发货快速，准确，纸张质量看起来很好，，应该是正版的

没太多要说的 反正是本好书

非常好啊~~~~~

看起来是正版，挺好的

编的还是很不错的，希望有效吧

没啥说的，各种完美~XD

好~~非常的棒~！！~

到货也很快，喜欢。。。

完全看作者买的书，不解释

书的质量还好，内容还没有细看

一直是看外国人写的心理学书籍，这本书是中国人写的，更适合中国人看。

因为学生更好的需要，买了这本书。希望能对我的工作有所帮助

时下热门，好好学习。

内容很适合专业人士，书是正品

适合有基础的人读，很实用

书很不错的，内容写得好极了

这本书非常好，建议购买

许维素老师的作品，我是特意买来拜读的。想要听到许维素老师的课那可真是不容易！只好买本书好好研读，慢慢领悟其中的真意。

书不错哦，下次来买哦

此书能给咨询师赋能的书，在积极重述故事的过程中，也很大程度地扩大了咨询师内在的能力和治疗的效能感。在面对困难个体时不再感到绝望和无助。这是一种很奇妙的感受。

希望通过此书阅读能给自己人生更多启示。

给妈妈买的，她说她很满意

[焦点解决短期心理治疗的应用_下载链接1](#)

书评

[焦点解决短期心理治疗的应用_下载链接1](#)