

咨询室的秘密：倾听你的人生故事



[咨询室的秘密：倾听你的人生故事_下载链接1](#)

著者:[英] 斯蒂芬·格罗斯（Stephen Grosz） 著，高雯 译

[咨询室的秘密：倾听你的人生故事_下载链接1](#)

标签

评论

在京东买了一堆书，收到后包装质量什么的都不错，满意，慢慢看

之前在“知乎”上提过有关心理咨询的一个问题，也看到很多充满负能量的解答，个人觉得其实看完这本书，你就豁然开朗，知道心理咨询是怎么回事了。不过话说，还是外国比较成熟的心理咨询治疗体系下才能有这么感人的故事，我们国家的心理咨询体系目前正在建立的过程当中，虽然感人的事情也不少，但要走的路还有太远太远。

很薄一本，还没读，希望能够受益

新手做咨询往往没有章法，弄不好就跟聊天没区别了，本书提供了不少案例，在你开始和来访者进行沟通和讨论之前，静下心来看一看这些故事，有助于你找到自己的切入点。

精彩案例，简短分析，慢慢品读很有意思

不错的书，值得推荐

挺不错的一本书 内容简单易懂

非常不错的书，值得好好读

看了一大半，对于经常买书不看的人来说，这本书诱惑力还是很强的。

所以觉得这个作者说的很有道理，喜欢他的表达方式，充满文学气息，唯一的遗憾是翻译差了一点点。

书质量很好，还有盒子包的，越来越满意京东了！下次活动继续来，可惜的是看上的一

些书没有货。

包装精致没有破损

关注很久，终于入手，作者根据真实的案例写出来的，每一篇小段都很简短，但情感内涵却很丰富，风格写的也挺文艺的

帮老妈买的 她工作需要的书 京东的活动太给力

重复买了一本，晕死我了

东西不错，对他们也有更多深入了解

小众书籍，搞活动购入。

看见一篇关于老人家离婚去追求同性爱情的，很感动……作为腐女，五颗星推荐。

对行为背后的心理成因有所触及，不过有些章节还是觉得故事未完结

咨询室的秘密 倾听你的人生故事 作为咨询师经验积累

心理系好书,治愈心理必备

买200减100买的一批书，简介还不错。目前还没看。

这书的故事写的都蛮有深意的

还没看到实物，朋友帮忙签收的，有京东这面招牌，应该没问题

是个资深心理咨询师写的。很有价值。

太棒了，确实很不错，国内少有。。。

东西实惠 快递便捷 以后还会来买

一般吧 翻译的不怎么样

好的东西，好的东西好的东西

书品相不错 内容也是比较喜欢的

很好，觉得这款商品比较不错。

还可以，封面有点脏。

给老婆买的，表示很喜欢

还没看 但是618价格便宜

还可以，书质量很好

很好，喜欢，好书，值得推荐

还不错，哈哈哈哈

不错哦！。。。

好书，值得拥有

好不错 是正版

这本还可以吧，书的质量也不错

这本书的翻译非常好，看起来轻松流畅，没有什么障碍，我并不是学心理学的，之前一个朋友推荐给我，据她说，里面很多东西让她感到“心有戚戚”（她本人就是做心理咨询的）。对于更多的读者而言，大家可以不必将本书视为一本关于心理咨询的著作，因为它讲的就是生活，只是作者和他所接触到的人，共处在一个特殊的场合里面。就像书里面介绍的一样，这本书写的是“关于成长的一切”，虽然没有直接表达什么说辞，但包含着会让人受益一生的道理。

还不错的书

感觉不错。。。。。。。。。。

有帮助和启发，三十多个典型案例，独特视角，文思精巧，情节动人，行为背后的心理成因，咨询的感悟，技术的描述，似曾相识的熟悉感，促进自我成长，寻找心灵家园，展现了生命的力量，生命之伟大、人性之真切。好书，值得推荐。

这是一本不寻常的书，它所描述的却是一个寻常的过程：谈话—倾听—理解。这里有金玉良言，也有动人的故事，能教给我们一种新的观照。作者巧妙地绘制了心理分析师的自画像，也向读者展示了咨询室里所发生的一切。相信无论是需要咨询，还是提供咨询的人，都能从中获得启示。 作者简介 斯蒂芬·格罗斯（Stephen Grosz），出生于美国印地安纳州，先后求学于伯克利大学和牛津大学。在过去的25年中，他一直在从事心理分析师的工作，同时，他也在精神分析学会教授临床技术，在伦敦大学学院教授精神分析论。他的事迹见于《金融时报周末杂志》（Financial Times Weekend Magazine）和《格兰塔》（Granta）。《咨询室的秘密》是他根据自己的临床实践写就的一本新书。

内容不错~~~~~

还行。。。。。。。。。。

还行，但是读起来不知道为什感觉不是特流畅，应该是翻译的问题。几个案例故事总体来说还是挺不错的~

这是一本不寻常的书，它所描述的却是一个寻常的过程：谈话—倾听—理解。斯蒂芬·格罗斯是一位心理分析师，在过去25年的时间里，他发现，在那些让我们困惑的行为背后，有些感受被隐藏得很深。本书是作者对5万小时以上的心理咨询对话的提

炼，书中没有艰深的专业术语，取而代之的是纯粹而深刻的见解。
马克·尼波，美国诗人和哲学家。其经历坎坷，曾离过婚，失去过自己最爱的职业，罹患过脑癌并差点失去性命。幸存后，马克的人生彻底变了。他沉入了生活深处，重新领悟这个世界，并向世人分享自己的感悟。至今，他已出版十余部作品，作品被翻译成20多种文字，在多个国家和地区发行。

9月10日下单，要不是主动联系客服拆单，怕是要等到地老天荒了。

不错

精神分析学认为：人之为人，首先其是一个生物体，既然人首先是生物体，那么，人的一切活动的根本动力必然是生物性的本能冲动，而本能冲动中最核心的冲动为生殖本能（即性本能或性欲本能）的冲动，而在社会法律、道德、文明、舆论的压制下，人被迫将性本能压抑进潜意识中，使之无法进入到人的意识层面上，而以社会允许的形式发泄出来，如进行文学、艺术的创作，后期弗洛伊德又提出了与“生殖本能”对应的“死亡本能”学说，认为人除了维护自身生命生长发展的能量（即求生本能，其中核心本能为性欲本能）之外，还有着将自身生物肌体带入到无机状态，即死亡状态下的能量，即死亡本能，死亡本能在战争、仇视、杀害、自残中得以非常明显地表现。

dhsbsjchshwgsb

goooooooooooooooooooooooooooood

我相信，所有人都试图通过讲述自己的经历来赋予生命意义，但是彼得却被一个他无法能讲述的故事掌控着。他用其他方式来表达自己的，而不是用话语。经过一段时间，我发现彼得的行为就是他用来与我对话的语言。彼得讲他的故事是通过让我感受他过去的样子——愤怒、困惑以及震惊，那一定是他小时候感受到的。
作家卡伦·布利克森（Karen Blixen）说过，“如果你把悲伤放入一个故事，或者讲述一个关于悲伤的故事，那么悲伤就会产生。”但是，如果一个人无法讲述他的悲伤经历，会怎样呢？如果把他的故事告诉他，又会怎样呢？经验告诉我，童年会留给我们诸如此类的经历，留给我们永远无法讲述的故事，因为没人告诉我们该怎么讲。尽管我们无法找到一种讲述自己经历的方式，但是我们的经历会告诉我们——我们会梦见这些经过、出现症状或者发现自己的行为方式无法理解。在彼得给我的答录机留言两年以后，我们一致同意结束他的精神分析。我认为还有更多的工作要做，而他感觉是时候该结束了。

这本书里有“关于人的一切”，《咨询室的秘密》掀起这个神秘空间的“冰山一角”，通过对一个又一个鲜活案例的解析，从精神分析的角度向我们展示了人们心理问题产生的原因，以及来访者如何在心理治疗师的帮助下解开心结，完全接纳自己，从而生活得更加从容、畅快。这些案例很真切，也很动人，向我们呈现了“自我和解”的力量有多强大。

我相信很多人有过负面的心理咨询经历，因此会把这件事情想得很恐怖，其实通过心理咨询，患者可以得到很好的帮助，前提是咨询师本人受过良好的训练且经验丰富。本书作者就是一位经验老道的此中里手，可以给刚刚从事心理咨询师这个行业的人以很好的指导，且对于普通读者而言，这一段段故事可以引起他们对生命，对成长的新的认识。我想给大家讲一个故事，一个让我震惊的病人的故事。

我刚开始当精神分析师的时候，在汉普斯特德（Hampstead）[1]租了一个很小的咨询室，位于名为“菲茨约翰斯大街”（FitzJohns Avenue）的宽阔林荫道上。那里毗邻好几家知名的精神分析诊所，距离弗洛伊德博物馆步行就几分钟。在这条街的南端，耸立着一座大型的弗洛伊德青铜像。

斯蒂芬·格罗斯（Stephen Grosz），出生于美国印第安纳州，先后求学于伯克利大学和牛津大学。在过去的25年中，他一直在从事心理分析师的工作，同时，他也在精神分析学会教授临床技术，在伦敦大学学院教授精神分析论。他的事迹见于《金融时报周末杂志》（Financial Times Weekend

Magazine）和《格兰塔》（Granta）。《咨询室的秘密》是他根据自己的临床实践写就的一本新书。关注很久，终于入手，作者根据真实的案例写出来的，每一篇小段都很简短，但情感内涵却很丰富，风格写的也挺文艺的。这是一本不寻常的书，它所描述的却是一个寻常的过程：谈话—倾听—理解。

斯蒂芬·格罗斯是一位心理分析师，在过去25年的时间里，他发现，在那些让我们困惑的行为背后，有些感受被隐藏得很深。本书是作者对5万小时以上的心理咨询对话的提炼，书中没有艰深的专业术语，取而代之的是纯粹而深刻的见解。

马克·尼波，美国诗人和哲学家。其经历坎坷，曾离过婚，失去过自己最爱的职业，罹患过脑癌并差点失去性命。幸存后，马克的人生彻底变了。他沉入了生活深处，重新领悟这个世界，并向世人分享自己的感悟。至今，他已出版十余部作品，作品被翻译成20多种文字，在多个国家和地区发行。

《说卦》是所有易传中产生最为古老的篇章，是先秦时期和《周易》并行而用的具有工具书性质的筮法书篇。《周易》本是卜筮之书，其占断吉凶的主要根据之一就是卦象，乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑八卦分别代表不同的事物，又要根据事物的不同特性及相关因素来判断所得卦的吉凶，所以《系辞下》里很明确地说“是故易者，象也；象也者，像也。”说易占就是一门“象”的学问；所谓“象”就是法像万物的意思；唐代孔颖达《周易正义》也说“《说卦》者，陈说八卦之德业变化及法象所为也。”[5]因此古代掌管卜筮的巫史在编撰、创作了一些作为卦爻占卜参考底本的易书（《周易》即其中的一种）之外，又有专门记述、解说卦位、卦序、卦象的工具书并行使用，就是《说卦》之类的作品，并非是为了解释《周易》作的“传”。今《易经》“十翼”中的《说卦》以及本来与之同篇的《序卦》、《杂卦》在内，经过了汉代儒生的改编，加入了儒家易传的内容并做了相应的文字改造，已经不是先秦《说卦》的原貌。正因为这三篇本来是先秦的筮法著作，不是专为了解经而作，故其内容很多与《周易》经文不合拍，高亨《周易大传今注》里就说《说卦》所记卦象“未能满足研究经传之需要”，说《

序卦》“或合乎经义，或不合经义”，说《杂卦》“有合于经者”、“有不合于经者”，[6]因为它本来就不是为了解经而著的。

《咨询室的秘密》作者用平淡的语气、丰富的工作阅历向读者展现了生命的力量，当你看书看到浑身悚然的时候，便能真切地了解到生命之伟大、人性之真切。——闫洪丰
中央国家机关职工心理咨询中心副主任

在这本书中，作者向我们述说了他是如何陪伴着来访者，在寻找发现心灵的归途中，共同的成长。这对我们每个企盼成长，寻找心灵家园的人都是很有帮助和启发的。

——孙时进 复旦大学心理学系主任、教授

《咨询室的秘密》作者用平淡的语气、丰富的工作阅历向读者展现了生命的力量，当你看书看到浑身悚然的时候，便能真切地了解到生命之伟大、人性之真切。——闫洪丰
中央国家机关职工心理咨询中心副主任

在这本书中，作者向我们述说了他如何陪伴着来访者，在寻找发现心灵的归途中，共同的成长。这对我们每个企盼成长，寻找心灵家园的人都是很有帮助和启发的。

——孙时进 复旦大学心理学系主任、教授

《咨询室的秘密》作者用平淡的语气、丰富的工作阅历向读者展现了生命的力量，当你看书看到浑身悚然的时候，便能真切地了解到生命之伟大、人性之真切。——闫洪丰
中央国家机关职工心理咨询中心副主任

在这本书中，作者向我们述说了他是如何陪伴着来访者，在寻找发现心灵的归途中，共同的成长。这对我们每个企盼成长，寻找心灵家园的人都是很有帮助和启发的。

——孙时进 复旦大学心理学系主任、教授

。好书啊。好看。好书啊。好看。好书啊。好看 好书啊。好看。好书啊。好看。
 好书啊。好看 好书啊。好看。好书啊。好看。好书啊。好看 好书啊。好看。
 好书啊。好看。好书啊。好看。好书啊。好看。好书啊。好看。好书啊。好看
 好书啊。好看。好书啊。好看。好书啊。好看 好书啊。好看。好书啊。好看。
 好书啊。好看 好书啊。好看。好书啊。好看。好书啊。好看

[illegible]

今天收到书，在这里也发点自己的感慨和牢骚，社会发展到今天，对国民素质的要求越来越高，特别是在升学、就业、务工、竞选、任职等一系列重大问题上，对知识和素质要求的门槛越来越高。当今世界，科学技术突飞猛进，社会发展日新月异，知识更新节奏加快，本领恐慌处处显现。据统计，从改革开放以来，新增加的词汇近万个。很显然，在经济全球化、信息现代化的新世纪新阶段，一个人如果不学新知识就跟不上新形势，思想就要落后蜕化，现实社会中存在的为数不少的科盲、法盲、电脑盲、外语盲“四盲”之人就是最好的例证。同时，还要认识到不学新知识、不探索，精神就要窒息。在我们前进的征途上，还存在许多的未知领域。未知，是一种诱惑，一种智慧的挑战、人格的挑战。只有学习新知，探索未知，才能提高人的现代化素质和能力，成为与时俱进的现代化人。专家指出，作为社会中的一个成员，要自立于这个社会之上，就必须建立属于自己的、必要的和科学合理的知识结构，使整个知识体系呈“T”字型展开，其中横向表示要有一定的宽度，包容多方面、多学科的知识，以满足工作、生活、交往等方面的需要；纵向表示要具备相当的精深度，在专业上深刻透彻，以满足更深层次的需要。换句话说，就是要做本行业、本部门的通才，做某些方面的专才，具有专与博的兼容性。著名作家王蒙对学习有过精妙独到的论述，他说：一个人的实力绝大部分来自学习。本领需要学习，机智与灵活反应也需要学习。健康的身心同样也是学会了健康的生活方式，特别是健康的心理活动模式的结果。人生有许多困惑、许多悖论、许多选择，当你面临选择的痛苦的时候，你可以去学习，用学习和思想抚慰你的焦虑，缓解你的痛苦，启迪你的智慧，寻找你的答案。学习归根结底是通向真理、通向知识、通向光明的抉择。通过学习，你将避免冲动，避免极端，避免刚愎自用，避免出尔反尔，避免无所事事，避免精神空虚，避免消极悲观，更避免暴跳如雷和怨天尤人。在你一时受到误解，受到打击，受到歪曲，受到封杀而你一时又没什么办法可想，也无法改变你的处境的时候，安心学习吧，补课吧，学习你在顺利情况下欲学而没有时间学的那些表面的冷门吧，这是天赐的强化学习月或强化学习年的开始，你理应得到更多的学分，达到更高的学位。学习是人生的一大幸事和追求。学无涯，思无涯，其乐亦无涯。从理论的论证里可以找出自己的经历与见闻的脉络，可以拨开思想认识上的迷雾；从一道数学公式里可以设想到先行智者严密的思维逻辑和追根溯源、反复验证、达到颠扑不破的境地的过程与乐趣。学习是一种发现，学习是一种探秘，学习就如破案，自然界与人生的秘密隐藏得扑朔迷离，不容易一时侦破。而当我们从自然、历史、社会、人生中发现了它们隐蔽的真情，从前人成果中了解了这种真情，将会像破了一个大案一样地充满欣喜而欲罢不能。学习是一种按部就班的建设，从挖地基做起，直到矗立起一幢幢的高楼大厦，成就了一片又一片风景。学习是一种精神的漫游，它扩大着我们精神的天空与容积。学习还是一种对于有限生命的挑战，以有限的生命追求无限的宇宙和时间。学习是一种坚持、一种固守、一种节操、一种免疫功能。学习是人生的一大幸事和追求，岂能不学？子不学非所谊，幼不学老何为？多读读书吧！哎！~

高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”书还能带给你许多重要的好处。多读书，可以让你觉得有许多的写作灵感。可以让你在写作文的方法上用的更好。在写作的时候，我们往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理。让别人觉得你更富有文采，美感。多读书，可以让你全身都有礼节。俗话说：“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！读书的好处

古人云：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”可见，古人对读书的情有独钟。其实，对于任何人而言，读书最大的好处在于：它让求知的人从中获知，让无知的人变得有知。读史蒂芬·霍金的《时间简史》和《果壳中的宇宙》，畅游在粒子、生命和星体的处境中，感受智慧的光泽，犹如攀登高山一样，瞬间眼前呈现出仿佛九叠画屏般的开阔视野。于是，便像李白在诗中所写到的“庐山秀出南斗旁，屏风九叠云锦张，影落明湖青黛光”。

对于坎坷曲折的人生道路而言，读书便是最佳的润滑剂。面对苦难，我们苦闷、彷徨、悲伤、绝望，甚至我们低下了曾经高贵骄傲的头。然而我们可否想到过书籍可以给予我们希望和勇气，将慰藉缓缓注入我们干枯的心田，使黑暗的天空再现光芒？读罗曼·罗兰创作、傅雷先生翻译的《名人传》，让我们从伟人的生涯中汲取生存的力量和战斗的勇气，更让我们明白：唯有真实的苦难，才能驱除罗曼蒂克式幻想的苦难；唯有克服苦难的悲剧，才能帮助我们担当起命运的磨难。读海伦·凯勒一个个真实而感人肺腑的故事，感受遭受不济命运的人所具备的自强不息和从容豁达，从而让我们在并非一帆风顺的人生道路上越走越勇，做命运真正的主宰者。在书籍的带领下，我们不断磨炼自己的意志，而我们的灵魂也将渐渐充实成熟。

读书能够荡涤浮躁的尘埃污秽，过滤出一股沁人心脾的灵新之气，甚至还可以营造出一种超凡脱俗的娴静氛围。读陶渊明的《饮酒》诗，体会“结庐在人境，而无车马喧”那种置身闹市却人静如深潭的境界，感悟作者高深、清高背后所具有的定力和毅力；读世界经典名著《巴黎圣母院》，让我们看到如此丑陋的卡西莫多却能够拥有善良美丽的心灵、淳朴真诚的品质、平静从容的气质和不卑不亢的风度，他的内心在时间的见证下折射出耀人的光彩，使我们在寻觅美的真谛的同时去追求心灵的高尚与纯洁。读王蒙的《宽容的哲学》、林语堂的《生活的艺术》以及古人流传于世的名言警句，这些都能使我们拥有诚实舍弃虚伪，拥有充实舍弃空虚，拥有踏实舍弃浮躁，平静而坦然地度过每一个晨曦每一个黄昏。

看到推荐人是青音，以为是一本普通的励志书，但还好另外一位推荐人是有名的精神科医生徐凯文先生，可见还是得到业内人士认可的。作为一名心理咨询行业的从业人员，我觉得有必要看一看这样的案例集合，也非常佩服作者的文笔之好，能够将从业者想要表达的心声完全说清楚，国内其实很需要这样的咨询师。

[咨询室的秘密：倾听你的人生故事_下载链接1](#)

书评

[咨询室的秘密：倾听你的人生故事_下载链接1](#)