

情绪聚焦疗法



[情绪聚焦疗法_下载链接1](#)

著者:[加] 莱斯利·S. 格林伯格（Leslie S.Greenberg） 著，郭本周 编，孙俊才，郭本禹 译

[情绪聚焦疗法_下载链接1](#)

标签

评论

鹿鸣心理系列内容扎实、视角独特，值得学习。

买了N多书了，送货都比较及时，书包装也很完整 值得推荐 京东服务赞

EFT所带来的改变基于一个基本原则：人在没有到达一个地方的时候，是无法离开那个地方的。

京东活动很给力，书折后很便宜，质量好，颜色鲜，物流快，支持网上购书，不出门也能买到满意的书

商品质量很好，很满意，配送速度快啊，而且配送员态度也非常好。

买来丰富图书角的，各种类型的都有，很不错

这是很好的一本心理学书，值得一看。

别人推荐的书，还没看，书的纸质一般

很喜欢这本好书，推荐给我的好朋友。再次推荐一下。

挺好的！！！！已经打开看了

这个看了一些，感觉理论东西太多操作性差

非常专业的理论书籍，好评

jd的书便宜 没啥可说的

真是治心理的好书 不错的一次购物

还行吧，总体来说讲的就那个样

书很好，希望多一些这样的书籍，比如这套丛书的全部！

买了还没看，等有时间慢慢看

优秀作品优秀作品优秀作品优秀作品优秀作品优秀作品优秀作品优秀作品

满200返100时买的，书不错送货快

东西非常好，以后还会买的。很棒！

包装好，快递快，快递员服务一流，代表京东的形象，非常满意。

这个疗法进来经常看到，自己没有试过，但是从艾灸治疗的一个病例来看，应该是真实不虚的

所谓开卷有益，作为主专业的泛读材料！不过该书仍有意向读得更认真些！

帮朋友买的，应该还是不错的

质量非常不错的，很好用的！

送货很快，上午下单，下午送到，很赞。

好好好好好好好好好好

心理老师推荐的书～ 还没有看～

做活动买的，物美价廉~太棒啦

好书，不错，可以买

帮单位买的，书是正版，发货速度快。

内容很好，值得买来看看

书真的很不错！值得购买！

没事儿多看看书挺好。

参考用书，值得购买

价格实惠，东西好，性价比高

很不错很不错很不错很不错很不错

不错不错不错不错不错

挺好，正版

情绪聚焦疗法

推荐购买

很好的~~~~~

去

好

666666666666666666666666

， 。

在《情绪聚焦疗法》中，情绪聚焦治疗原创作者之一莱斯利·S.格林伯格博士在本书回顾了这一疗法的发展脉络，阐释了表达情绪以及创造积极情绪怎样导致治愈。情绪聚焦治疗（EFT）重点强调了帮助来访者接纳、表达和调节情绪，以及赋予情绪意义和转换情绪等方面的策略。并且积极倡导：情绪改变在来访者成长和幸福的永恒或持久的改变中是必要的。什么是EFT？

EFT是一种独特的临床心理疗法，用来帮助人们接受、表达、调节、理解并转换情绪。近年来，EFT被越来越多的用于个人及婚姻治疗当中，一方面是因为它是一种基于事实的疗法，另一方面也因为它注重发展情感智慧、着重建立安全依附关系。

从根本上来说，情绪可以告诉我们在当前情景中，什么对我们重要的，它成为我们所需要的引导，指导我们应该采取什么样的行动。EFT着重帮助人们意识到并表达他们的情绪，学习接受并调节情绪，学习觉察、理解情绪，并最终转换情绪。然而，仅仅了解情绪是不够的，更重要的是在治疗过程中，让个案可以在的安全环境中经历体验到各种情绪，以便他们自己可以了解到省察情绪的价值，知道更灵活的管理情绪的方法。EFT系统性的帮助人们开始省察情绪，并有效的使用情绪。

EFT所带来的改变基于一个基本原则：人在没有到达一个地方的时候，是无法离开那个地方的。人们必须经历到他们所不愿意承认的情绪体验，才可以得到改变。在这个过程当中，人们不是简单的发现他们所不知道的东西，而是他们开始觉察并体验到他们自己无意识的感受和先前否认、消除、推脱的情绪。

基于情绪理论、依附理论和成长理论，EFT帮助人们识别何种情绪是他们可以信赖并依靠来作为行为引导的；何种情绪是过去痛苦经历的阴影在当前的情景当中形成的不良反应，这些情绪是需要被改变的。在咨询师充满共情的理解中、一些经验方法的运用下，个案们可以了解如何健康的面对那些曾经被忽略的、害怕面对的、被拒绝的感受、记忆、思想以及身体反应。通过体验良性的情绪反应，例如：正常的悲痛、被允许的愤怒、同情等，人们可以以此作为经验性的资源，来改变因过去创伤经历导致的不良情绪反应，如：恐惧、被抛弃的伤痛、无能的羞耻等。

经典书籍,能学到东西,有心得..

[情绪聚焦疗法_下载链接1](#)

书评

[情绪聚焦疗法_下载链接1](#)