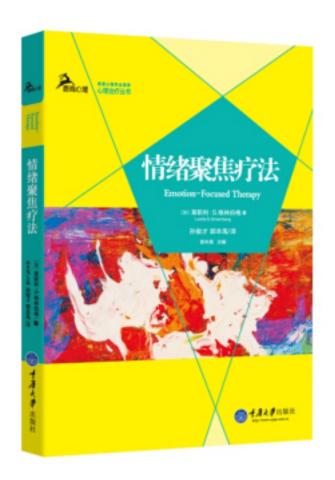
情绪聚焦疗法



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

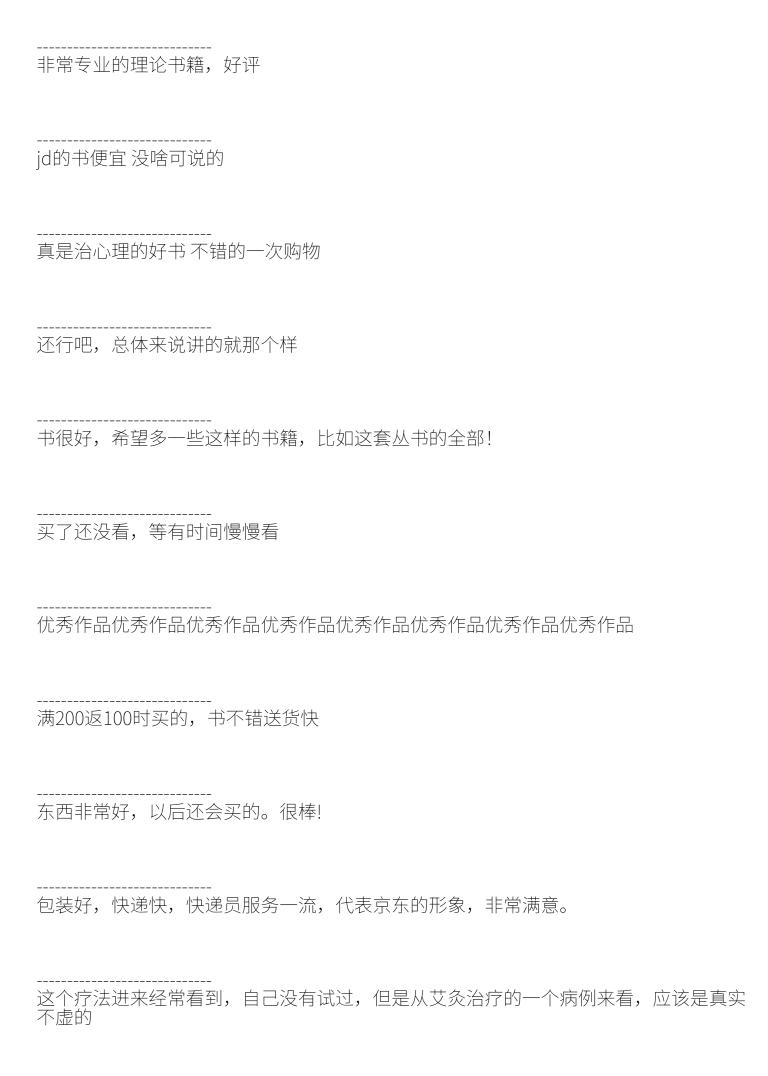
情绪聚焦疗法_下载链接1_

标签

评论

鹿鸣心理系列内容扎实、视角独特,值得学习。

 挺好的!!!已经打开看了





 没事儿多看看书挺好。
 价格实惠,东西好,性价比高
 很不错很不错很不错很不错
 不错不错不错不错 不错不错不错
 挺好,正版
 情绪聚焦疗法
 推荐购买
 去

0,0000000000

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,它成为我们所需所要的引导,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_