理解我们内在的冰山



作者: 李崇建著

出版社: 沈阳: 万卷出版公司

出版日期: 2024.12

总页数: 217

介绍:心理治疗大师、家庭治疗的创始人弗吉尼亚萨提亚认为,每个人都是一座冰山,能被看见的只是外在的行为。我们在人际沟通中,不能只停留在表面的行为,因为复杂的感受、观点、期待、渴望,都隐藏在水面之下-那是我们真正期待被看见的部分,也是深层次沟通发生的地方。萨提亚的冰山理论,不但能用于自我探索,更是人际沟通的利器。沿着冰山脉络展开对话,只需寥寥几句,就能带来惊人的神效。因为那是真正"直抵内心"的对话,是让彼此感觉被看见、被理解的沟通方式。本书作者李崇建深耕萨提亚模式教学与咨询二十年,在这本书里,他诠释了萨提亚的冰山理论,并以中国读者日常生活中的亲密关系、亲子关系等实例,教读者从外在的事件、行为、应对姿态入手,一步步探索和走进自己与他人的内心。阅读这本书,不但能够疗愈自己,也能学会和他人有效沟通,实现深刻而亲密的联结。附赠笔记书《冰山练习曲》,提供数十个情境的对话练习,让读者通过对话和书写,见证自己内在的成长。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/15566055.html) 查找全本阅读方式

理解我们内在的冰山 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/15566055.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/15566055.html

书名:理解我们内在的冰山