



当前位置：读后感|读书笔记 (<https://reading.geek-docs.com>) > 心理学 (<https://reading.geek-docs.com/psychology>) > 《蛤蟆先生去看心理医生》

《蛤蟆先生去看心理医生》 (<https://reading.geek-docs.com/psychology/counselling-for-toads.html>)

2020-12-12 分类：心理学 (<https://reading.geek-docs.com/psychology>) 阅读(1970) 评论(0)

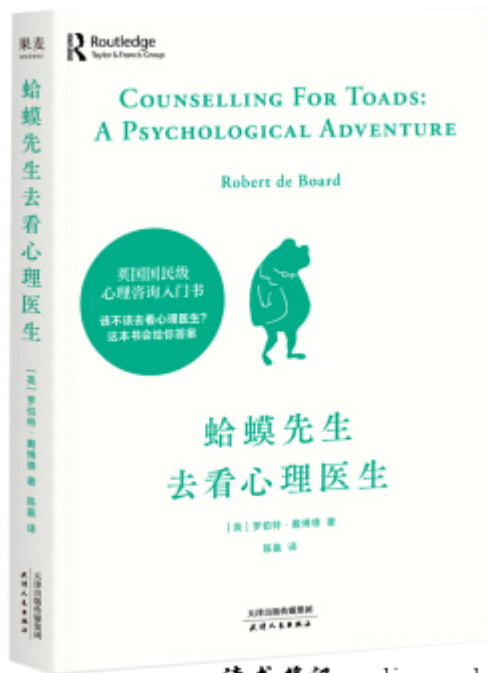
《[蛤蟆先生去看心理医生 \(https://reading.geek-docs.com/books/counselling-for-toads\)](https://reading.geek-docs.com/books/counselling-for-toads)》的读书笔记和读后感。这本书出版20多年，已成为英国国民级心理咨询入门书。它基于沟通分析心理学的理论，讲述了一个抑郁症病人通过十次心理咨询，终于找回快乐和自信的全过程。在书中，你可以看到心理咨询的倾听、共情、沟通技巧，看到一个标准的心理咨询流程的模板。

文章目录

- 1 《蛤蟆先生去看心理医生》 内容简介
- 2 《蛤蟆先生去看心理医生》 作者简介
- 3 《蛤蟆先生去看心理医生》 阅读收获
- 4 《蛤蟆先生去看心理医生》 思维导图

《蛤蟆先生去看心理医生》 内容简介

- 1.心理咨询有什么用，它的意义是什么。
- 2.心理咨询师的工作到底是做什么的。



读书笔记 reading.geek-docs.com

《蛤蟆先生去看心理医生》 作者简介

作者罗伯特·戴博德，毕业于剑桥大学赛尔文学院，曾任教于英国亨利商学院，是一位经验丰富的心理学研究者和临床实践者。他的两本专业著作《咨询技巧》和《组织的心理分析》都是英国畅销的心理学类教科书。

《蛤蟆先生去看心理医生》 阅读收获

1. 做心理咨询是一种怎样的体验？打开这本书，你就可以跟着蛤蟆先生一起，亲临心理咨询的现场，体验咨询的细节，见证他如何告别抑郁，获得好心情。这本书是一个心理咨询的标准模版，出版20多年，一直很畅销，成为英国国民级心理咨询入门书。
2. 书里的咨询师苍鹭先生，就是作者罗伯特·戴博德的化身。他在剑桥大学读书，毕业后成为一名牧师，又放下宗教事业，加入钢铁公司，最终成为英国亨利商学院的院长。他做了20年心理咨询，把自己的研究成果和实践经验，都融进了这本书里，借苍鹭这个角色，表达了他对心理咨询的信念：帮助别人，获得改变。

《蛤蟆先生去看心理医生》 思维导图

读书笔记

《蛤蟆先生去看心理医生》

心理咨询的作用及意义

核心任务

给人带来改变

打破习惯

行为和思维模式

经历

记忆

情绪

认知

改变

新模式

找病因

心理咨询本质

自我察觉之旅

咨询过程不愉快

情绪复杂

压力

焦虑

愤怒

崩溃

心理咨询师的作用

作用

帮助你识别旧的人生脚本
并陪你写出全新的脚本

心理咨询师

不是

精神科医生、家人、朋友

帮助修改人生脚本

是局外人

关键步骤

找出问题的心理游戏

固定模式

挖掘成为心理游戏的沟通模式

保持警醒

局外人视角

根据内心

修改人生脚本

👍 赞(5)

分享到: 更多 (0)

标签: 蛤蟆先生去看心理医生 (<https://reading.geek-docs.com/books/counselling-for-toads>)

上一篇
《看不见的城市》 (<https://reading.geek-docs.com/biography/le-citta-invisibil.html>)

下一篇
《洛克菲勒留给儿子的38封信》5.天下没有免费的午餐! 只有免费的陷阱 (<https://reading.geek-docs.com/parenting-book/the-38-letters-of-rockefeller-to-his-son-5.html>)

评论 抢沙发

你的评论可以一针见血

提交评论

昵称	昵称 (必填)
邮箱	邮箱 (必填)
网址	网址