

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