

基于 TA 交互沟通分析的

<关系管理技巧>

沟通分析 (Transactional Analysis), 简称 TA, 是 20 世纪 50 年代由伯恩 (Eric Berne) 等人在大量临床基础上创建的一种独特的、综合性的心理治疗方法。TA 不具有深刻的理论基础, 它深受精神分析、认知行为流派、存在主义、人本主义等多种理论流派的影响, 是一种源于实践也止于实践的实用方法。

一、 TA 的哲学理念

二、 TA 的理论精要

1. 自我状态模式 PAC 模式
2. 交流、安抚、时间的结构
3. 人生脚本
4. 漠视、再定义、共生
5. 扭曲的感觉、点券、心理游戏
6. 合约
7. 自主性
8. 心理地位

三、 T A 分析技术

1. 结构分析
2. 交互沟通分析
3. 心理游戏分析
4. 脚本分析
5. 时间结构分析

四、 T A 在管理中的应用

1. 自我重塑
2. 管理中的 T A
3. 培训教育中的 T A

基于意象对话技术的

<情绪管理技巧>

一、 压力与情绪管理

1. 压力的概念
2. 压力的来源
3. 压力管理的核心：情绪管理

二、 意象是什么

1. 各种意象的象征性
2. 象征是原始认知的主要方式

三、 关于意象的研究

1. 心理动力学的观点
2. 认知心理学的观点
3. “意象”的两种现象
4. 意象在心理治疗中的作用

四、 意象体验

1. 体验我们的情绪
2. 看房子意象
3. 看动物意象
4. 昆虫与花的意象
5. 深入潜意识的意象
6. 你有几个灵魂——分析我们的人格侧面

五、 意象对话技术

六、 通过处理意象来改造情绪

1. 引导意象技术
2. 幽默想象情景技术
3. 按钮技术
4. 眼动治疗
5. 催眠治疗