

实用
心理学

适合中国人自己的第一本心理学著作
奠基心灵幸福栖息乐园的第一个方案
拭净心灵灰尘获取快乐的第一种办法

和谐心态是金

张晓平 常文 张荣◎著



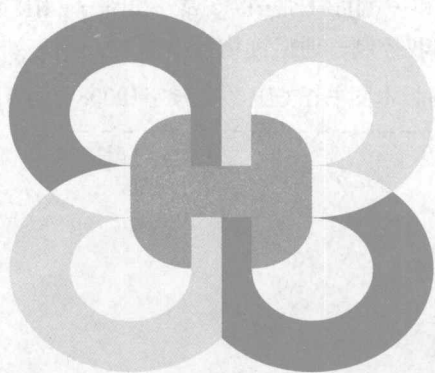
家庭幸福

事业成功的实用**和谐**心理学



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

祝贺张晓平博士，被中共北京市委宣传部，北京市社会科学界联合会授予“2007年北京周末社区大讲堂”优秀教授团成员荣誉称号。



HB 和谐心理学
Homeostatic Psychology

和谐心态是金

张晓平 常文 张荣·著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

和谐心态是金 / 张晓平, 常文, 张荣著. —北京: 经济管理出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-5096-0277-5

I. 和… II. ①张… ②常…③张… III. 心理状态—自我控制—通俗读物 IV. B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 081885 号

出版发行: 经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话: (010) 51915602 邮编: 100038

印刷: 北京朗翔印刷有限公司 经销: 新华书店

组稿编辑: 王光艳

责任编辑: 许兵

技术编辑: 王伟

责任校对: 超凡

720mm × 1000mm/16

17.5 印张 235 千字

2008 年 6 月第 1 版

2008 年 6 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

书号: ISBN 978-7-5096-0277-5/F · 268

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部负责调换。联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836

序

感 悟

“家和万事兴”是人类亘古不变的真理。但什么是正常的家？如何做到家和？谁是“家不和”的受害者？这个问题，至今仍然困扰着很多人。很多夫妻离婚的原因就是夫妻不知道什么是正常的家，更谈不上如何实现家和。古今中外“家不和”的受害者不是夫妻，而是子女！“家不和”是导致中国历史上某些大家族“富不过三代”的根本原因。

家构成了人类社会的细胞、组织和系统。男女结合建造了人类社会的细胞——小家。众多人为了各种目标组成了不同的大家。繁多的大家构成了国家。“家和”的核心是夫妻小家的幸福，它决定了个人的身心健康，夫妻的亲密关系，子女情商、智商的发展以及老人应得到的关心与照顾。

判定小家是否和谐幸福的标准是：夫妻之间是否具备社交、性交、情交三大关系。凡是经常吵架、对婚姻不满意，或者有婚外恋，或者被重大事变、挫折摧垮的夫妻，一定可以从这三大关系中找到原因。而且最主要的原因是夫妻缺乏情交关系。因为情交关系决定了夫妻的爱情，爱情是爱的一个主要源泉。对乏爱的夫妻来说什么事情都有可能发生，任何事情都可能导致不可调和的矛盾。

在这里，非常感谢中共北京市委宣传部、北京市社会科学界联合会举办的“周末社区大讲堂”活动。在当今某些媒体重弹西方的所谓婚姻或者性“自由”、“多元化”、“多价值取向”、“压抑人性”的老调和所谓的专家到处传播西方舶来垃圾理论的社会环境下，我可以在“大讲堂”上和大家分享如何实现“家和”，夫妻如何一生拥有爱情，如何让子女的身心健康成长，如何孝敬父母这些知识，我感到由衷的高兴。讲座受到了大家的欢迎，我也因此被中共北京市委宣传部、北京市社会科学界联合会授予“2007年北京周末社区大讲堂”优秀教授团成员的荣誉称号。

在这里，我尤其要感谢“城谐网”，在这个以公益为导向的网站

的帮助下，使我有机会通过视频讲座详细地分析婚恋中出现的问题，提出有效缓解人们压力的方法，引导夫妻深入思考如何终生享受爱情，拥有幸福的婚姻。

最后值得强调的一点是，基于对西方心理学、社会学、行为学、组织管理学 20 多年的研究，同时根据对中国鸦片战争之后 150 多年来中国的社会科学与西方社会科学的交互作用的粗浅认识，我认为，百分之百的西化意味着百分之百的失败。这一点在当今心理学和心理咨询领域、婚姻家庭领域尤其明显。

目前，国内流行的各种西方心理学理论、婚恋性理论通常是西方社会科学中的垃圾而已。垃圾不是完全无用，但是必须经过分类处理、改变原有的形态、有效消毒后重新产生新的效用。令人忧虑的是，目前国内上述的两个领域常常被西方的各种假设、学说、所谓的理论所占据，很多人将这些垃圾原封不动地拿来污染中国社会，破坏了和谐社会的建设。

在我个人所咨询的个案中，很多人曾经求助过某些经过西方心理学理论、西方心理咨询理论和方法培训的心理咨询师。这使我在咨询过程中不得不先消毒，消除西方心理咨询对他们的影响，然后再治疗。因为西方心理咨询的根基是强调所谓的自我、个性，而我的咨询是基于和谐心理学和男女三大关系理论，出发点就是和谐。从个人身心健康到婚姻家庭幸福，和谐一直是我的咨询目标。当然，咨询效果总是令人满意的。毕竟“家和万事兴”！

张晓平

2008 年 5 月

和谐心态是“金”

与“和谐心理学”创始人张晓平博士相识，缘于一次很偶然的机会。一天，一个朋友给我发了一份电子邮件，并叮嘱我：一定要好好看看。于是，我打开邮件看了起来。惊讶！不敢相信！我第一次看到这么贴近生活的心理学理论！我几乎废寝忘食，一鼓作气读完了长达十几万字的整篇文章。

因为在日常生活中，我曾经碰到过很多“和谐心理学”上所指出的心理问题，当时并没有引起自己足够的注意，抑或是没有可行的解决办法，造成有意识的忽略。现在既然已经有理论知识作指导，不妨在实际中应用一下吧。于是我按照“和谐心理学”的指引，处理了一些已经存在很久，但是至今没有解决的问题。还别说，不试不知道，一试吓一跳。“和谐心理学”理论解决问题很灵验，很有实际应用价值，我获益匪浅。

于是，经过朋友的介绍，我结识了张晓平博士。在我的极力怂恿下，张晓平博士欣然同意出版《和谐心态是金》一书，他真心希望和谐心理学理论能够造福于人类！

由于当今中国社会竞争压力过大，造成人们或多或少存在一些心理上的问题。而现在中国广为流传的是西方心理学理论，西方心理学理论由于产生的土壤不同，不完全适合中国国情。如果人们的心理问题不能得到有效的解决，很多人就会经常处在烦躁、焦虑，甚至抑郁的状态中，社会就会因此处在不和谐的状态中。如果每个人都懂得一些和谐心理学知识，随时用心理学知识调整自己的心态，那么很多心理问题就可能被消灭在萌芽状态，而不会酿成生活中的悲剧。

日前，卫生部在全国启动了“治未病”健康工程。这表明国家越来越关心全民的健康水平。中医也强调“上工治未病，不治已病”。疾病并不是最主要的问题，最主要的是如何改变一个人的心境



问题；心境变了，才能从根本上解决健康问题。由此可知，一个健康的心理对人的影响是很大的。所以，人要想健康地生活，首先就要有一个健康的心态。有了一个健康的心态，就可以让人拥有一个健康的体魄。

“和谐心理学”提倡的是让人随时保持健康、和谐的心态。并教会人们如何在平时的工作、学习、生活中调整自己的心态，使自己总是处在一个和谐的心态下，以达到心理、身体都健康的目的。

为了将“和谐心理学”理论体系推广开来，让好的理论为人们、为社会造福，“城谐网”特向全国开展“和谐心理学”普及工作。希望心理学知识的普及像法律知识的普及一样，让人人都懂一点，人人都能用一点。让人们彻底告别“心理咨询”只是富人享有权利的时代！

经过一段时间的紧张工作，中国第一本本土心理学——和谐心理学书籍出版了。在此要感谢经济管理出版社的朋友在出版本书的过程中给予的无私帮助！

张 荣

2008年5月

※目 录※

序:感 悟	 i
-------	---------

代序: 和谐心态是“金”	 iii
--------------	-----------

第一章 男人与女人

还记得自己是什么时候开始对异性感兴趣的吗?是不是特别羡慕好多情人在鸟语花香中漫步的感觉!对自己和对异性你真正地了解了么?想获得美好的爱情和幸福的婚姻吗?如果你想,就请走进这个章节,去充分了解由男人和女人组成的世界吧!

一、“007 男人”青睐聪明女人	 2
二、男人不妨“坏”一点	 4
三、不爱学习的女人麻烦多	 6
四、为什么优秀女性的丈夫容易发生婚外恋	 8
五、河东狮吼很伤男人“性”	 11
六、“周末墙”并非躲不开	 13
七、男性帮助女性要有度	 15
八、“唐老鸭”式男人是“潜力股”	 18
九、单身白领趋势:同性恋+失去自我	 20
十、男人感性 女人理性	 21

第二章 恋 爱

假如你告别初恋,像夏日的花朵,凋落了第一叶花瓣。在习习的晚风中,回味着初恋,是不是在那一夜才懂得爱的艰难!爱,究竟是什么?为什么可以给人造成很深的伤痕?!学会在恋爱中保护自己,是不是也是人生必修的课程之一呢?恋爱,这美好的情感,这美妙的人生之路,正在你的心中、眼中、灵魂中徐徐展开!

一、痴迷运动易排斥恋爱	 26
-------------	----------

二、同居为婚后埋“地雷”	28
三、谈恋爱谈什么	31
四、怎样让她喜欢你	34
五、怎样让他喜欢你	36
六、喜欢她，还是爱她	38
七、喜欢与爱的区别	39
八、喜欢他？还是爱他	40
九、单身—恋爱—生命	41

第三章 夫妻与家庭

家是什么？她是在你遇到狂风暴雨时，可以躲避的港湾；她是在你疲惫的时候，可以小憩的大船；她是在你走投无路时，收留你的家园。珍惜你们用爱筑起的方舟，慢慢划向人生的彼岸。夫妻互敬互爱，相濡以沫，奏起人生和谐乐章。

一、如何赶走丈夫的外遇	46
二、装修也能促进感情	52
三、人为什么要结婚	53
四、离婚的真正理由	56
五、丈夫需要呵护妻子的哪些部位	60
六、夫妻要独立	63
七、一生都要问“你爱我吗”	65
八、夫妻间的平等	68
九、夫妻的自由	70
十、如何避免家庭暴力	72
十一、夫妻沟通的基础	75
十二、爱情杀手	78
十三、人类沟通的六个层次	81
十四、什么是夫妻的幸福	85

第四章 父母与孩子

当孩子在母体孕育的时候，作为即将成为爸爸、妈妈的你们，已经准备好一切了吗？你们准备如何给孩子一个“爱”的环境，如何给孩子一个快乐的童年，如何让孩子成为国家的栋梁？父母是孩子的第一任老师，怎么负起第一任老师的职责，你们思索了吗？孩子是我们的未来，是祖国的花朵。让这些娇嫩的花朵，去经历狂风暴雨的洗涤吧！他们一定会像海燕一样展翅高飞，迎接更加辉煌的明天。

- 一、如何治疗孩子的注意力不集中、失眠、紧张、烦躁、厌世等心理问题 89
- 二、母亲温柔有助于孩子成才（怎样让孩子身心健康地成长）..... 92
- 三、孩子为什么不听话 94
- 四、父母爱孩子的前提是平等 98
- 五、尊重孩子的感觉（尊重孩子之一）..... 101
- 六、尊重孩子的知觉（尊重孩子之二）..... 105
- 七、尊重孩子的意愿（尊重孩子之三）..... 107
- 八、尊重孩子的表达方式（尊重孩子之四）..... 109
- 九、尊重孩子的专注（尊重孩子之五）..... 110
- 十、尊重孩子的思维（尊重孩子之六）..... 111
- 十一、尊重孩子的平等（尊重孩子之七）..... 112
- 十二、尊重孩子的独立（尊重孩子之八）..... 113
- 十三、尊重孩子的学习节奏（尊重孩子之九）..... 115
- 十四、没有童年的人长不大 116
- 十五、亲子沟通为什么会困难 118
- 十六、孩子不爱学习怎么办 121
- 十七、怎样根治孩子的网瘾 123
- 十八、当代人怎样孝敬父母 126
- 十九、别总代替丈夫照顾婆婆 129

第五章 身心健康

你会经常无缘无故发脾气吗？你会经常感到心情烦躁、郁闷吗？自己测量一下。如果真的是这样，那么你就要关注自己的心理健康问题了！身体健康固然重要，心理健康也是不可忽视的。如果你总是不关心自己的心理健康，当有一天，发展成心理疾病，需要治疗的时候，可能就需要耗费很大的精力了。从平时的一点一滴做起，让自己的心态永远保持健康、快乐！

一、怎样防止妻子出现更年期症状	132
二、不要给人贴内外向性格标签	134
三、抑郁和发烧一样——是症状不是病	136
四、抑郁的防治	138
五、焦虑的防治	142
六、怎样拥有好的心态	146
七、宣泄—出轨—回归—再宣泄—再出轨……离婚	149
八、更年期症状是男女无知无情的反映	151
九、杀向失恋女性的四把刀	154
十、不让妻子发脾气	156
十一、妻子来月经时丈夫的表现是好丈夫的客观标准	159
十二、怎样防止妻子怀孕呕吐	161
十三、如何防止妻子得乳腺癌	164
十四、乳腺癌的治疗	166
十五、睡眠原理及失眠的非药物根治	167
十六、到婚姻学校学沟通	176
十七、中国医护人员亟须心理护理	178
十八、“治未病”的和谐心理学	181
十九、怎样摆脱离婚的心理阴影	187
二十、怎样面对灾难	189

第六章 让生活充满爱

爱是什么？爱是夫妻之间幸福的“牵手”，爱是父母与孩子的“平等”相处。爱，也只有爱，才是人类和谐的根本。

爱，也只有爱，才能让人生充满阳光。学会用爱去拥抱世界吧，在爱的乐章中，你会感受人生的美好！

- 一、爱，可以随时被小事感动（怎样终身感受爱情）····· 197
- 二、新妈妈轻松策划“小节目”（如何感受幸福的婚姻1）····· 201
- 三、拥抱：夫妻最好的问候语（如何感受幸福的婚姻2）····· 203
- 四、美国女性看电视、发展爱情两不误（如何感受幸福的婚姻3）····· 205
- 五、没有感受到爱的人，不会爱····· 207
- 六、新“嫁鸡随鸡，嫁狗随狗”论····· 210
- 七、他的猝死是完全可以避免的····· 212
- 八、美化教授自杀是愚昧无知····· 214
- 九、有婚外恋的人能否为别人提供婚姻情感咨询？····· 216
- 十、未雨绸缪····· 217
- 十一、法官对“离婚案”的烦恼····· 219
- 十二、一个完全可以避免的悲剧····· 221
- 十三、西方心理学不完全适合中国建设和谐社会····· 224

第七章 让工作充满快乐

不要把工作看成仅仅是挣钱的手段，其实工作更应该是获得快乐的方式。将自己融入工作的大环境中，视企业的发展为自己的责任，那么可以使工作变成一件快乐的事儿。

- 一、企业员工需要好的心态吗····· 231
- 二、什么因素影响员工的好心态····· 232
- 三、怎样让员工保持好的心态····· 233

四、 中层领导者的执行力·····	234
五、 如何提高员工对职业的忠诚度·····	236
六、 如何建立高效率的团队·····	237
七、 如何让员工为上级出谋划策、分担责任·····	240
八、 如何让员工充满激情，具有创新意识·····	242
附： 和谐心理学介绍·····	244
案例分析·····	251

后 记：

和谐的乐章——访和谐心理学创始人张晚平博士·····	261
----------------------------	-----

人生智慧系列丛书“人生100”

第一章 男人与女人

还记得自己是什么时候开始对异性感兴趣的吗？是不是特别羡慕好多情人在鸟语花香中漫步的感觉！对自己和对异性你真正地了解了
吗？想获得美好的爱情和幸福的婚姻吗？如果你想，就请走进这个章
节，去充分了解由男人和女人组成的世界吧！



一、“007 男人”青睐聪明女人

“007 男人”最终等待的是聪明和宽容兼备的女人，因为他需要和这种女人进行平等的、默契的心灵交流，而不是那些只知道傻呆呆地崇拜他，听他云山雾罩地一个人讲他自己的传奇故事，甚至对他瞎编的事情也笃信不疑的女人。

英俊潇洒、聪明绝顶、事业有成、神秘莫测、善解人意、风流倜傥……提起 007，许多女人都会这样形容他。的确如此，在聚会上要想找到 007 式的男人是一件非常容易的事——被众多美女包围的那个人，一定是他！虽然身边从来不缺女人，但许多 007 却宁愿选择单身生活。

为什么“007 男人”如此吸引女人，却不肯轻易结婚呢？让我们来剖析一下：“007 男人”智商和情商都非常高，在两性交往中，他同样能保持非同一般的冷静。所以，对于那些穷追不舍、自愿“献身”的女人，他不会一概拒绝，会有选择地接受，但这仅仅是身体上的接受，在交往上会若即若离，而不是真心接纳；对于那些盛情邀请他做蓝颜知己的女人，他可能也会与她出双入对，与她共进晚餐，但这仅仅是做表面文章。因为在这些欣赏和崇拜他的女人中，能让他欣赏和接纳的，甚至“以身相许”的女人少之又少。但毕竟人都是有虚荣心的，他也需要被人崇拜的感觉。

“007 男人”最终等待的是聪明和宽容兼备的女人，因为他需要和这种女人进行平等的、默契的心灵交流，而不是那些只知道傻呆呆地崇拜他，听他云山雾罩地一个人讲他自己的传奇故事，甚至对他瞎编的事情也笃信不疑的女人。虽说被欣赏、被恭维是一件好事，但是点心吃多了是会腻的，况且这种被尊重的背后是女人的撒娇和依赖，这可是“007 男人”比较反感的事情。

“007 男人”看上去无所不能，一方面因为他确实很优秀，另一方

面是因为他具有非常好的隐藏自己弱点的能力。在潜意识里，他对自己欣赏的女人依赖性比较大，因为他非常渴望获得更大的成功，这种成功必须得依赖一个得力助手和高级参谋，选择这般水准的女人做妻子，自然是一箭双雕。所以，如果仅仅是想崇拜他、依赖他，最好别枉费心机，还是及早抽身为妙。如果你是一个宽容聪明的女人，很欣赏这种出众的男人，又想帮这个男人成就一番大事业的话，就别太介意他现在身边美女如云的情景。因为你一旦能发现他的弱点，捕获他的心，帮他成就事业，那么他就会在各个方面变得非常依赖你，一门心思地奔事业，而不再会有那么多的精力去和美女约会。因为他太希望在贤内助的促进下，早一天实现自己的理想和目标。



二、男人不妨“坏”一点

有些男人之所以受女人青睐，是因为他们知道怎么去挑起女人的兴奋。这样的男人有时会让女人娇颜微嗔、哭笑不得，但他们随后也会让女人破涕为笑、心花怒放。女人对这样的男人说“你真坏”，实际上心里却暗自欣喜。

“男人不坏，女人不爱”几乎已经成为一句俗语了，但男人们就是弄不懂，为什么自己整天努力工作赚钱给她花，她却对那些有点儿“坏”的男人青睐有加呢？

其实，这很简单，问题主要出在男人身上；因为他们往往只想着去满足女人的物质追求，而忽略了女人的精神需要。女人们所喜欢的男人那种所谓的“坏”，其实就是一种情趣。女人更喜欢会“调情”的男人。

人的本性是一样的，都喜欢新鲜，喜欢变化。但中国很多男人往往很保守，压抑着自己的情感不去表达，所以得不到女人的青睐。其实女人喜欢男人所谓的“坏”，就是喜欢男人多一些情趣和花样，只是嘴上不明确说而已；而男人往往被女人这种表面现象所蒙蔽，或者因为受传统思想的束缚不愿意，甚至也不会与女人调情。长此以往，就造成了男人“好”，女人也不会爱的局面。

某电视剧中的一个情节很有代表性。妻子过生日，丈夫送了她一枚金戒指。女人抱怨道：“我的首饰够多了，干什么还要买这些东西。看我朋友小兰过生日的时候，丈夫送她999朵玫瑰，多浪漫。”丈夫则认为：金戒指不是比玫瑰更实惠吗！

这种男人往往犯了一个简单的错误，他们认为女人需要的是实惠的东西。其实不然，即使是收入并不丰厚的家庭，女性也往往会对自己喜欢的小礼物，例如玫瑰等惊喜不已，更不必说家庭物质需求已经得到满足的家庭了，“金戒指”这样的“实惠”物品显然已经无法引起女人的兴奋，她们需要的是一些在精神上能给她们带来满足的东西。

