

HEXIEXINLIZHENSUO

和谐 心理诊所

黄仁发 汤建南著

花城出版社



HEXIEXINLIZHENSUO

和谐 心理诊所

黄仁发 汤建南 著

花城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

和谐心理诊所

黄仁发, 汤建南著.

— 广州: 花城出版社, 2005

(心理诊所系列丛书)

ISBN 7-5360-4642-1

I. 和...

II. ①黄...②汤...

III. 心理学

IV. B84

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第120906号

责任编辑: 李湘湘

技术编辑: 易 平

装帧设计: 罗 丹

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路11号)

经 销 全国新华书店

印 刷 台山市人民印刷厂有限公司

(台山市北坑)

开 本 850×1168毫米 32开

印 张 9.5 1插页

字 数 150,000字

版 次 2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

印 数 4,000册

书 号 ISBN 7-5360-4642-1/B·65

定 价 17.80元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。



心理诊所系列丛书

女性潜意识

—— 一个心理医生的导引手记

儿童心理诊所

青少年心理诊所

夫妻心理诊所

朋友心理诊所

老年心理诊所

中年心理诊所

和谐心理诊所

金字塔建造者之谜

(代序)

“金字塔的建造者，不是奴隶，而是一批欢快的自由人！”这是1560年，瑞士钟表匠塔·布克游历埃及金字塔时作出的预言。

2003年，埃及最高文物委员会宣布，通过对吉萨附近六百处墓葬的发掘考证，金字塔是由当地具有自由身份的农民和手工业者建造的，而非三十万奴隶所建造。

在400年前，一个钟表匠为什么一眼就看出，金字塔是自由人建造的呢？埃及国家博物馆馆长多玛斯研究发现塔·布克是从钟表的制造，预知那个结果的。

塔·布克原是法国的一名天主教信徒。1536年，因反对罗马教廷被捕。入狱后，他被安排制作钟表。他发现无论狱方采取什么手段，都不能使他制作出日误差低于十分之一秒的钟表。可是，他在自己的作坊里，却能使钟表的日误差低于百分之一秒。

为什么会出现这种情况？多玛斯在塔·布克的资料中发现了这样两段话：

一个钟表匠在不满和愤懑中，要想圆满地完成制作钟表的1200道工序，是不可能的；要精确地磨锉

代
序

2 | 和谐心理诊所

出一块表所需要的 254 个零件，更是比登天还难。

金字塔这么大的工程，各个环节被衔接得那么天衣无缝，建造者必定是一批怀有虔诚之心的自由人。真难想象，有一群有懈怠行为和对抗思想的人，能让金字塔的巨石之间结合得连一片刀片都插不进去。

由此可见，在过分指导和严格监督的地方，别指望有奇迹发生。因为，人的能力惟有在身心和谐的情况下，才能发挥到最佳水平。

.....

故事，形象地揭示这样一个真理：社会进步和科学昌明的源泉，决非某些人所断言的是“斗争”；恰恰相反，是人们的“身心和谐”。

那么，人们的“身心和谐”的心理过程如何？探明其间的规律并提出构筑的可操作性方法，是心理学工作者当前紧迫而又不可推卸的责任。这，就是笔者撰写本书的初衷。

责任编辑 / 李湘湘

技术编辑 / 易 平

装帧设计 / 罗 丹



目 录

金字塔建造者之谜（代序）

一、和谐精义

提示

1. 物以类聚/5
2. 类聚必须和谐/7
3. 人不能离群索居/9
4. “世外桃源”的味道/12
5. 人性假设与和谐/14
6. 博爱——和谐的灵魂/17
7. 人本——和谐社会基础的“基”/19
8. 公平——和谐社会基础的“础”/22
9. 诚信——和谐心理基础的“基”/25
10. 宽容——和谐心理基础的“础”/28
11. 规范——和谐的“舵”/31

二、家庭和谐

提示

12. “家”字为什么这样写/39



13. 由“一生中最重要的的人”看家庭结构/41
14. “一家容不得三姓”析/44
15. 家庭职能之抚养/47
16. 家庭教育之一：谁来教/49
17. 家庭教育之二：要科学/51
18. 家庭教育之三：忌溺爱/54
19. 家庭教育之四：莫揠苗/57
20. 家庭教育之五：性教育/60
21. 家庭教育之六：奖与惩/63
22. 家庭教育之七：敏感区/66
23. 家庭职能之赡养/68
24. 家庭职能之生产/70
25. 家庭职能之消费/73
26. 家庭职能之愉快生活/75
27. 经济管理/78
28. 家务管理/81
29. 当个老婆喜爱的老公/83
30. 当个老公喜爱的老婆/86
31. 莫闯妻子的“红灯”/88
32. 莫闯丈夫的“红灯”/91
33. “足球寡妇”与“越剧嫖夫”/94
34. 急性子与“慢郎中”/97
35. 角色隐瞒与观念裂变/99
36. 请把社会身份放在家门外/101
37. 纵比，莫横比/104
38. 不要逼人改过/107

- 39. 怎样治丈夫“失语症”/110
- 40. 怎样治妻子“唠叨病”/113
- 41. 告别抱怨/115
- 42. 从心理学角度看夫妻吵架/118
- 43. 得陇莫望蜀/121
- 44. 他梦里把两岁的儿子踢进粪坑/124
- 45. 配偶婚外恋怎么办/126
- 46. 填平亲子代沟/129
- 47. 填平婆媳代沟/132
- 48. 姑嫂亲，全家和/135

三、人际和谐

提示

- 49. 人际关系三六九/141
- 50. 人际行为模式/144
- 51. 人际反应类型/147
- 52. 标准化的来龙去脉/150
- 53. 人际吸引的相近因素/153
- 54. 人际吸引的相似性因素/155
- 55. 人际吸引的互补因素/157
- 56. 人际吸引的相悦因素/159
- 57. 光晕效应/161
- 58. 刻板效应/163
- 59. 首因效应/165
- 60. 近因效应/167

61. 定势效应/169
62. 投射倾向/171
63. 从众倾向/174
64. 三个和尚没水喝/177
65. 一个和尚挑水喝/179
66. 人际关系的形成/181
67. 人际关系的发展/183
68. 人际交往心理距离/185
69. 人际交往空间距离/188
70. 人际交往社会渗透/191
71. 人际交往返璞归真/194
72. 人际交往期望调适/196
73. 人际交往位置调换/198
74. 人际交往心理障碍/201
75. 人际交往动态平衡/203
76. 畏友面谱/205
77. 密友面谱/208
78. 昵友面谱/211
79. 贼友面谱/214
80. 男女交往和谐之道/217
81. 劝说的艺术/219
82. 暗示的技巧/223
83. 感染的妙用/226
84. 竞争与合作/228
85. 两只螃蟹跑不掉/231
86. 冲突与解决/233

四、和谐传承

提示

- 87. 交往中的仪表因素/241
- 88. 交往中的能力因素/244
- 89. 交往中的性格品质因素/247
- 90. 受人欢迎的人/249
- 91. 令人讨厌的人/252
- 92. 弄懂“关系框子”/256
- 93. 学会说话/259
- 94. “笨嘴笨舌”析/262
- 95. 表情的运用/264
- 96. 动作与姿势/267
- 97. 手势与步态/270
- 98. 学会听话/273
- 99. 学会物化交往/276
- 100. 交往的拜访与接待/278
- 101. 匿怨而友其人/280
- 102. 摆脱困境须应变/283
- 103. 学会幽默与诙谐/286
- 104. 十六字助你敲开和谐大门/289

后记/291





和谐精义

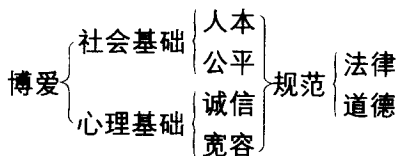
提示

人的本质是群聚，群聚必须和谐。

和谐，《现代汉语小词典》这样诠释：[和谐]（-xié）配合得适当和匀称：音调和諧|这张画的颜色很和谐
◇和谐的气氛。

和谐社会，具体说，就是一种民主法治、公平正义、诚信友爱、充满活力、安定有序、人与自然和谐相处的社会。

沿着厚重的东方文化轨迹，和谐的灵魂是“仁者，爱人也”，用现代的语言，就是“博爱”。其社会基础，说千道万，最为基本的是“人本”与“公平”；其心理基础，最为基本的是“诚信”与“宽容”，其统摄是“规范”，即法律与道德。可形象地图解为：



不妨发挥想象：把和谐想象为一只鸽子。“博爱”是鸽首；社会基础的“人本”与“公平”和心理基础的“诚信”与“宽容”为鸽的两翼；“规范”便是鸽的尾舵。

鸽的整个躯体都必须健全，才能自由翱翔，任何的残缺，便只能匍匐于地。

1. 物以类聚

朋友，你看到羊群吗？什么叫带头羊？不妨驻足观察，你将发现如下两个有趣现象：

其一，当羊群前进时，总有一只羊走在前头。这只羊就叫“带头羊”。带头羊前进，其它的羊紧紧跟上，一只不落。前进途中，遇上沟壑，带头羊一跃而过，其它的羊跟着跃，而且动作几乎一模一样。当遇上大河或其它不可逾越的障碍，必须向后退另辟蹊径时，不管赶羊人怎么努力，施以什么绝招，想让殿后羊领头，总办不到。它们乱作一团，挤挤攘攘，待带头羊挪到队前，慢慢理顺，才能重新上路，殿后羊还是殿后。

其二，羊群的进食，一般都是集体进食，很少有个别进食的现象。

羊如此，其它动物呢？有动物学者对鸡做了实验，也很有趣。在一窝雏鸡中任意捉一只，隔离起来，喂以米食，让它悠闲自在。谁知，这只失群的雏鸡，怎么也不肯进食，老是“叽叽、叽叽”地鸣叫不停，而且惊慌地四窜。当让它回到鸡群时，瞧！它连奔带飞，欣喜若狂地直往鸡群里钻。

实验有力地说明：动物是群聚的。人类就利用动物这