

每个人都可以成为自己的心理医生

——点击心灵 与自己对话

贯通一生的 心理手册

——心理哲学与艺术

张秋铎/著



江西人民出版社

贯通一生的

心理手册

——心理学与艺术

张秋铎 / 著

江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

贯通一生的心理手册——心理哲学与艺术/张秋铎著.

—南昌:江西人民出版社,2011.5

ISBN 978—7—210—04742—1

I. ①贯… II. ①张… III. ①心理健康—通俗读物

IV. ①R161.1—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 027613 号

书名:贯通一生的心理手册——心理哲学与艺术

作者:张秋铎 著

责任编辑:余晖

封面设计:关科

出版:江西人民出版社

发行:各地新华书店

地址:江西省南昌市三经路 47 号附 1 号

编辑部电话:0791—6898821

发行部电话:0791—6898815

邮编:330006

网址:www.jxp-ph.com

E-mail:jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32

印张:8.875

字数:180 千字

ISBN 978—7—210—04742—1

赣版权登字—01—2011—36

版权所有 侵权必究

定价:20.00 元

承印厂:南昌市印刷九厂

赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换



开 篇 萌——骚动的,快乐的

1

情商——人的情感商数。

决定生命品格和价值的不是基因,而是人的心灵,即人的情感因素。

人之所以区别于其他动物,就在于有语言,能劳动,而最本质的是有思想,即有心理活动。只要心脏还在跳动,只要一息尚存,人的心理活动一刻也不会停止。

Part 1

感知与适应——骚动中走好第一步

9

一颗正在成长、尚未完全成熟的脆弱之心,怎样融入这个高速变革、变迁、变幻的时代?

歌德有句座右铭:自觉地做一个受限制的自由人。

一 你会不会交朋友?10

- 二 我不完美,但很优秀.....18
- 三 爱,有能力吗?25
- 四 彷徨与浪漫的交响.....35
- 五 积攒自己的“奶酪”.....38
- 六 不是你的,别要!46

Part 2

命运——立起不倒的人格

55

荣格说,人是被剥夺才生病的。

灵魂的扭曲,是因为精神家园的丧失。生命的本能、需要、欲望受到了压抑、剥夺和阉割,生活就成了灾难……

抽身从灾难中走出,立起不倒的人格。

- 一 父亲临终前的心愿.....56
- 二 我是独一无二的.....67
- 三 山巅上有朵雪莲.....74
- 四 插进钥匙.....84
- 五 思考我的问题.....91
- 六 雨果的一声叹息.....99

Part 3

好心情——痛并快乐着

109

弗洛伊德说,人的高级需要就是生理需要和社会需要的妥协。

马斯洛认为,人的需要都是先天的,而需要是有层次的。

自我需要、自我实现能否得到满足,决定了一个人愉快或烦恼、宁静或焦

虑、幸福或颓丧……七情由此而生。

一 你的心情,现在好吗?110

二 谁最快乐?117

三 今天你笑了没有?127

四 爱者有笑.....137

五 心情,飞吧!147

Part 4

心与性——困惑的“玫瑰之战”

157

《易经》曰：一阴一阳之谓道，继之者养也，成之者性也。

宇宙间万事万物都是阴和阳的对立统一。人类社会一切现象的发生、发展、运动和变化，都是男人和女人的行为结果。

两性间的“玫瑰之战”打了数千年，今后还得继续打下去。

这是性与心的较量。

一 性的困惑与爱的艺术.....158

二 婚姻是人生大事业.....167

三 癫狂的性欲、情欲、爱欲.....174

四 战争，没有硝烟.....178

五 迷宫，跌进多少男女！186

Part 5

适中——打开成功之门

197

哲人提倡“中庸之道”，智者教诲“自知之明”。

对于那些能力发挥到极限,而仍不能取得满意成就的“成功者”来说,退是明智之举,取中是万全之策,努力积小胜为大胜。

现代心理学有这样一个公式:

成就动机(M)=估计的成功概率(PS)×成功的效价(IS)

一 成就是一种心理满足.....198

二 原来我们如此富有.....208

三 人因诚信而立.....213

四 好人缘是财富.....219

五 光环的背面是阴影.....226

Part 6

家庭——初始与最终的巢

做儿女与做家长,是人生别无选择的“职业”,每个人都要尽快取得“资格证书”。

生养你的人、你生养的人,是你生命血脉的上游和下游,与你血肉相连,命运相关。关注对他们的爱与养,你会获得幸福感与满足感,成就完美的人生。

一 倾听孩子的心声.....232

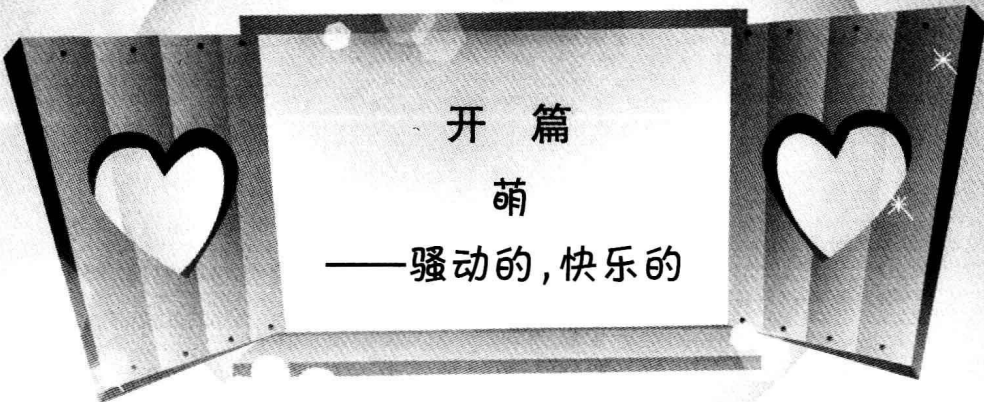
二 让孩子做自己的主人.....240

三 每个孩子都是天才.....249

四 性格比知识重要.....257

五 人子之心:尽孝是福.....266

后记.....275



开 篇

萌

——骚动的,快乐的

情商——人的情感商数。

决定生命品格和价值的不是基因,而是人的心灵,即人的情感因素。

人之所以区别于其他动物,就在于有语言,能劳动,而最本质的是有思想,即有心理活动。只要心脏还在跳动,只要一息尚存,人的心理活动一刻也不会停止。

本世纪是一个竞争性极强的世纪。随着人类文明进程加快,人才竞争加剧,社会变革加速,经济危机周期缩短,人们在享受物质文明的同时必将承受巨大的精神压力。随之而来的也许是失学、失业、失恋、离婚和公司倒闭、财富流失、贫富悬殊、钱权交易、贪污腐败以及性丑闻,导致信仰丧失,人性堕落……

面对多元的、多样的、多变的世界,那颗年轻而骚动的心,如何摆脱阴影,走出困境,找准位置,发挥自己的潜能和才智,这就需要有良好的心理素质。社会的竞争,其实就是人们心理素质的较量。卡耐基说:一切财富与成功,皆源于健康的心态。一个人能否成功成才,靠的是三分智商,七分情商。

心理素质是智力因素和非智力因素的综合。感知、记忆、思维、想象等属于智力因素,而动机、兴趣、情感、意志、决心、性格及人际关系等属于非智力因素。在一定条件下,非智力因素对心理素质起着决定性作用。心理学家沈德立说:心理素质是人类一切活动的基础。

西方发达国家有一定社会地位的人,大都有自己的心理医生。当他们心绪不佳时,就会请心理医生帮助把这种情绪摆脱掉,以免传染给雇员和家属。而在我国,心理保健意识远远不够。一个人心里有气有火,就胡乱地撒在别人头上,以致衍生出许多错觉和不良后果。

心理学这门既古老又年轻的学科,是介于社会学、哲学、医学、文学和宗教之间的边缘学科,博大精深,奥妙无穷。因为它研究的对象是无边的“心空”,无底的“心海”。

心比天空更辽阔。心比海洋更深沉。

文学界有句经典名言:文学是人学。其实,医学和心理学同样是人学。这三者所不同的是,医学研究的是人的躯体疾病;文学研究的是人在社会中的位置和人与人之间的故事;而心理学是揭示人心的秘密,以及心理现象对人格的影响。

中国文字中许多与心理现象相关的字,都是“心”字旁。例如思、想、情、感、恋、性、意、恩、怨、恨等;而和“心”字组成的词,如热、心、爱心、关心、痛心、衷心、心碎、心寒、心软等等,更是不可胜数。

中国医学最早提出了“七情学说”,即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪对人的伤害。而对疾病的治疗手段亦分为两类,即意疗和药疗。所谓意疗,就是我们现在说的心理治疗。中国的人文医学,开创了世界心理学之先河。

东方文化的雄厚基础及合理内涵,数千年来一直影响着中华民族的心理性格。现代中国人的心理,依然深深烙印着先贤们的印记,我们当前倡导的和谐理念,就是最好的印证。

据世界卫生组织解释:健康是一种生理的、心理的和社会适应能力的完美状态,包含和谐人际关系、正确的自我评价和情绪体验

以及热爱生活、正视现实、人格完整等。

国内外专家提醒,19世纪是传染病危及人类,20世纪是躯体疾病危及人类,而21世纪将是心理疾病危及人类。专家预言,抑郁症将是本世纪仅次于心脑血管疾病的第二大杀手。所以世界卫生组织精神卫生总干事林家义,曾提醒中国卫生部长注意:中国改革开放,不可忽视精神卫生,否则中国有可能步西方国家后尘,将出现大批心理障碍和精神病患者。

事实正是如此。据中国有关部门报告,由于竞争日益激烈,人们承受着来自社会、家庭、学校等各个方面的压力,由此而引起的精神困扰,超出了人们的心理准备和承受能力。所以,在老、中、青、少各个年龄组人群中,忧郁症患者比例正逐年上升。

前不久,全国妇联对女性民营企业家进行的全国性调查中,47%的女老板公开承认自己需要心理帮助。作者在采访心理咨询门诊时发现,到那儿去寻求帮助的男士也不少。越是有主见的人、成功的人、拥有金钱和权力的人,他们的心理往往十分脆弱。外人看来无可挑剔的人士,其心灵之脆弱与失衡,是一般人难以理解的。

作者写这段文字的那天凌晨,巡逻民警发现一个身穿名牌西服、但行为怪异浑身污垢的人。他精神恍惚,语无伦次;肮脏的黑皮包里装有万余元人民币和美元,还有11张银行信用卡,一部手机,无名指上带着一只葱绿的戒指。民警立即和他所在地公安部门联系,得知这个人是当地知名的青年企业家,事业有成,家庭幸福,还有数不清的社会头衔。可是不知为什么,他突然出走了,失踪了。

汶川“5·12”大地震撼动世界。那些从地震灾难中坚强站立起来被视为英雄的人,有的竟承受不起心灵的折磨而自杀。一个成绩优秀的高中生被保送到名牌大学不久,就睡不着觉,不想吃饭,脑

子里整天想的唯一一件事，就是要从学校四楼宿舍的阳台上跳下去。

我们走在马路上，或在街头巷尾，不时能见到自言自语的人，不时能碰到行为怪异的人，不时能遇到在某处徘徊的人。我们很难说他们患有什么疾病，但病在他们心里，只有他们自己知道。

所以，强化心理素质，是人类生命的需要。

在一般情况下，每个人可以用多种形式自我放松，缓解心理压力，排遣心理障碍。所以我们要学会自我调节，心理适应，心理自助。当危机发生时，要发挥个人的心理潜能，用智慧和意志纠正心理缺陷。从这个意义说，心理危机是个转折点，引导得当，你的心理素质会更加良好，心理防线会更加坚固，自信心与意志力更加坚定，生命之树更加葱郁茂盛。

中国科学院心理研究所一位专家说得十分通俗和中肯：只要是喘气的大活人，都会遇到心理矛盾和冲突，关键取决于每个人平衡矛盾的能力；就像细菌无处不在一样，出不出问题得不得病，取决于自身的免疫功能和抵抗力。

西方有句谚语：上帝创造了我们，我们也要创造自己的上帝。创造自己的上帝，就是要为自己创造无比明亮、相对自由的心灵空间。

人在生命过程中学会了很多道理，形成了很多信念。这些道理和信念就像园丁的剪刀，不断地修理着成长中的树苗。而智慧地使用这把剪刀的人，正是你自己。

人的真我一直在心中那个安静的角落里沉默着。当人虚荣、浮躁的时候，它就悄悄地回避了，隐忍地等待主人的觉醒，就像等待迷途的孩子。

当你觉得烦,觉得累,觉得乏味,觉得空落的时候,你不妨静下心来,倾听真我的声音。这声音最能表达幸福、美丽的真实意义,帮助你从困境中走出,勇敢地面对自己的欲望、恐惧、痛苦和愤怒。去掉心灵的伪装,还你一个青春、阳光的灵魂。

所以,每个人都可以成为自己的心理医生——点击心灵,与自己对话!

人生不如意常八九。面对各种不如意,人的心理不可能没有一点儿动静和反应。有反应,就有应付,心理学称之为“应激反应”。这是一种正常的防御性反应、调节性反应。各种刺激都会引起心理反应——或焦急、烦躁、忧郁;或欣快、高兴、亢奋;或悲伤、痛苦、失望。但什么事都有个度,刺激过度,或刺激时间过长,就可能会使人致病。

人类在社会文明进程中,形成了一些心理自我保护的方法,这就是心理防御机制。

了解心理防御机制,有助于我们认识人的潜意识动机和适应现实的能力,从而对自己的心理反应进行有意识的干预和矫正。也就是说,当你在心意萌动之时,你要学会化解、克制、平衡,使你的心理永远处于安静、祥和、清爽状态。

心意萌动时——平静的湖面刚刚泛起涟漪之时,紧扎的藩篱刚刚有所松动之时,晴朗的天空刚刚涌起一丝乌云之时,隐藏在心中的野兽刚刚有所躁动之时……

为了不至于心潮翻起惊涛狂澜,为了不使藩篱缺损和倒塌,为了不让天空昏暗无光,为了不让野兽失去制约,请你,请你尽可能在排除外来干扰的同时,务必及时地地理性地智慧地修复自己的心灵。

外来的干扰不可能打倒你。能打倒你的那个人，恰恰是你自己。如果不能主宰自己、控制自己、平衡自己，上帝也帮不了你的忙。即使你去看心理医生，他也只能给你支持与帮助，真正能让你心理转化的，还是你自己。

哈姆雷特有句台词：即使把我放在火柴盒里，我也是无限空间的主宰者。

年轻的朋友，你是你自己的心理医生，这是现代人的自我心理拯救。

人生是积累。积累的有珍珠，也有泥沙。

我们经过人生的长途跋涉之后，是该静下心来盘点一下自己。因为前面的路还很长，前面的路未必平坦。黄叶满地，落英缤纷，掩映着你走过的十数年、数十年的人生历程。每一个脚印每一段路，该留下多少生命的苦难、痛楚、怨恨、愧悔、欢乐、情爱和幸福啊！

哲人说，自知者明。凡能揣摩透自己心灵的人都是聪明人。阅读人生，反观自己，解析自己，聪明的人将更聪明，成功的人将更成功；而暂时处于彷徨、迷惑中的人，暂时被某些心理因素困扰的人，愿你快些醒悟。

古人云：朝闻道，夕死可矣！心明不分年岁，闻道不在早晚，醒悟就在今朝。自省，自悟，自调，自治，提升情感商数，正是人们应对现代生活的需要。如果掌握了一把开启心智的钥匙，你将一生通畅、愉快。

提升情商需要推开另一扇门。上帝说，另一扇门是向你敞开的。你只要用心去推，那恰恰是一扇闪耀着智慧之光的心门。

张爱玲有篇散文，题目叫《领着自己回家》。

她说自己是受伤时抚平伤口的一只手，是内心深处常常发问

的一种声音,是彼此相知又总是被忽略的一位朋友,是没有任何伪装也不设防的另一个“我”——自身的灵魂。

可是这个“自己”丢失了很久。我们往往不知该如何安置自己,不知适合灵魂居住的家在哪儿。不过张爱玲自信地说,总有一天我会对“自己”说:跟我走吧,我们回家!

是的,你的心情就是你的家。让我们当一回自己的心理医生,以自助自理的方式,找回自我,安顿灵魂,构建一个健康、和谐、快乐、阳光的心灵家园,坚守自己的健心房!



Part 1

感知与适应

——骚动中走好第一步

一颗正在成长、尚未完全成熟的脆弱之心，怎样融入这个高速变革、变迁、变幻的时代？歌德有句座右铭：自觉地做一个受限制的自由人。

一 你会不会交朋友？

A、骚动的年华

国外心理学家，把 10~20 岁确定为青春期。我国学者把 12~28 岁划定为青春期。

青春期是人生的一个重要阶段。生理、心理从发育、成长到成熟。发展心理学认为，青春期是生命的骚动期。

说到底，影响青春期心理的，离不开一个“性”字。

性从受精开始，从胚胎发育开始，一直贯穿于人的生命全过程。青春期性意识发展大约经过下面几个阶段：

12岁以后，因性发育和性器官的变化而产生的羞涩感，使男女孩子出现相互间的疏远，交往距离拉大，从而加深了与同性伙伴之间的联系；并常常因接近异性而遭到大伙儿的奚落、嘲讽。然而，在他们内心深处，有向往异性的朦胧感、腼腆感、羞涩感。