

《青少年不可不知的100个心理热点》

书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2011年10月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787539638379

编辑推荐

自然世界，万物**存在，彼此包容，和谐共生，有其独特的自然规律和运行法则。了解、顺应并尊重这些法律和法则，是智者成功之道。由陈公、陈婉君编著的《青少年不可不知的100个心理热点》内容包括悬一面明镜、看万流归海、享一米阳光、开智心眼。希望本书能帮助人们提高社会认识水平，在更好地认识自我、感受他人，把握自我、帮助他人，超越自我、尊重他人上有实际意义上的帮助。

内容简介

什么是心灵？什么是生命？我们能否主动地把握它们？我们是否愿意，或者说是否有勇气，真正地面对它们？法无自性，心外无法。拥有感恩的心，我们就会生活得舒适、安乐、宁静；拥有计较的心，则会比较沉重、痛苦，经常在取舍中徘徊，在矛盾中蹂躏着自己的心灵。心灵本具的光明，宛如阳光普照大地一般，照耀着生命，滋养着生命，引导我们歇息一颗不断寻找的缺失心，于一切顺缘、逆缘中，因感恩而表达着生命的完美与饱满，明白了实有假设都是邪见所生，是染污心蒙蔽的结果，是爱憎取舍所造作的苦，就能以正知正见去把握当下，延续生命的慧根。

与其抱怨黑暗，不如点亮蜡烛。心理学的实用性就体现在对我们的心灵成长有很大的实际指导作用上。这就是我们要以《青少年不可不知的100个心理热点》去更好地帮助大家了解自己、了解他人、了解生命，进而亲善自己、仁和他人、尊重生命的动因所在！《青少年不可不知的100个心理热点》由陈公、陈婉君编著。

目录

写在前面

悬一面明镜

药家鑫与“墨菲定理”

“自我同情”与“鳄鱼法则”
增城事件与“蝴蝶效应”，
“达芬奇的眼泪”
“美美”罗生门
学习动力缺乏与“毛毛虫效应”
性困惑与“异性效应”
贞操与“标签效应”
爱情霉变与“苏东坡效应”
青春期恋爱和异性友谊的界定
失恋与“布朗定律”
噩梦与“酒与污水定律”
[显示全部信息](#)

前言

疲劳时，我们寻求休息的机会；困苦时，我们寻求生活的富足；孤独时，我们寻求情感的慰藉；疑惑时，我们寻求事物的答案；失意时，我们寻求他人的认同；欢乐时，我们寻求保持欢乐的方法；相聚时，我们寻求越发美妙的体验；得意时，我们寻求更加得意的资本……在这个悲欢离合纷呈的世界里，在喜怒哀乐此起彼伏的内心中，每个人都好像在寻找着什么，而且几乎从未间断。生命在我们寻找的步履中，蹒跚而过。

为什么要不停地寻找？当我们的的心灵有亏缺感的时候，才要寻找饱满；当我们感到生命如浮萍的时候，才要寻找根基；当我们变得麻木的时候，才要寻找感动。究其根本，我们所有的缺失，无不来自心灵的缺失，来自对生命的无知。

无所畏惧蒙蔽着芸芸众生的心智，心灵上的蒙蔽和障碍来自我们自己的造作。因为我们被蒙蔽在对过去和未来或高尚或卑劣的感知中，被纠缠在追逐欲望和不为欲望所困的自由中，放弃了知晓并选择的权利，因而开启心灵的机会也就丢失于当下。当我们清楚地知道恐惧开始于“假如”，为未来设定许多“应当”，无异于自讨没趣，就会学会理性地感知与抉择，并在积极实践中产生力量，从而放弃控制事物的欲望，活在当下，对于不确定的未来坦然处之，我们就一定能够从恐惧的病痛中走出来。

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

“自我同情”与“鳄鱼法则”药家鑫上路了，但是制造对立矛盾的社会土壤依旧存在。由权力和财富所铸造的社会等级观念，已经深入很多人的骨髓，人们自觉地站队归位，仰慕比自己高的，鄙视低于自己的。我们渴望平等和尊重，却无时无刻不在歧视和鄙视

中生活，如果这样的状态成为习惯，就会成为一切灾难的开始。

心理学里有一条“鳄鱼法则”，原意是假定一只鳄鱼咬住你的脚，如果你用手去试图挣脱你的脚，鳄鱼便会同时咬住你的脚与手。你越挣扎，被咬住的就越多。所以，万一鳄鱼咬住你的脚，你唯一的办法就是牺牲一只脚。

作为有自由意志的存在者，每个人都要受到一种“存在伦理”的约束，每个人都要对自己的“自我”承担责任。一旦人因为恐惧，或者为了利益出卖、扼杀自我，“存在伦理”就会自动启动内部审查程序，对此进行谴责。即使一个人要杀死“自我”，“存在伦理”也只是被驱逐到内心的最深处，通过精神畸变、人格分裂、心理变态这样一些迂回曲折的途径，让这个出卖或杀死自我、破坏自我内心的人，付出严厉的代价。

为了在心理上活下去，一个陷于自我分裂的人，一个有着内心奄奄一息的真实自我和一个作为外界代理人而侵占了他的内心并成为主人的假自我的人，两个自我，一直在他的心理结构里面厮打着，让他不得安宁。

第一种。他看不起自己，仇恨自己为什么在外界的压力或利益诱惑下不能坚守自我，轻易就把它给卖了。这样的人基本上还有道德意识，对别人没有破坏性。尽管他没能坚守自我，但他能够承担这个责任，而不是推给别人。他会有一定程度上的自虐倾向，极端的就是自杀，以作为对自己出卖自我的行为的最严厉惩罚。但他不会去杀人。

第二种。他不是看不起自己，而是恐惧看到那个出卖了自我的自己。这类人一般对道德没多少敬畏，道德无法唤起他承担出卖自我的责任。在外界的压力或利益诱惑下出卖自我时，为了在心理上摆脱恐惧和获得利益，他必须启动一种合理化的心理防御机制，认同自己出卖自己的行为，认同那些强迫或诱惑他出卖自我的东西——他的父母、社会价值排序或体制。他必须比谁都狠命地维护这些让他杀了他的自我的东西，否则，他就不能合理化他杀死自我的选择以及证明这样做是值得的。

一旦这样，他要干的一件大事，就是要像摆脱噩梦一样地摆脱原来的那个自己，彻底遗忘出卖自我、破坏内心时的那种痛苦。

但是，对这样一个残杀自我的凶手，残存的自我在内心深处绝不会放过他。为了在心理上活下去，他就必须把残杀自我的责任推出去，推给别人。

他的潜台词是“都是你们把我弄成这样的”。他把责任推给外界对他的破坏，他要对这个世界进行报复。

在心理上，由于他认同让他出卖了自我的那些东西，他的仇恨指向却并不是这些东西，而是所有人，特别是那些可以让他看到当初的自己的人，正是这些人的存在提醒了他：当初是他杀了他的自我。

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)