

<<走出迷惘>>

图书基本信息

书名：<<走出迷惘>>

13位ISBN编号：9787212034467

10位ISBN编号：7212034460

出版时间：2009-1

出版时间：安徽人民出版社

作者：朱建军

页数：183

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<走出迷惘>>

前言

安徽人民出版社决定为我出文集，听到这个消息吃了一惊——已经可以出文集了吗？我？

印象中，总觉得文集这个东西，只有大人物才可以有。或者，是已故的老先生们才有的东西。

我并不是一般所谓的那种“谦虚的人”，相反从小老师常批评我骄傲。我不打算假装谦虚，也不认为自己很骄傲，我觉得我不过是一个直人，有什么看法就直接说而已——比如我小学时同学称呼我“大学生”，我坦然接受，因此被称为骄傲。不过后来我的确成为大学生，而那时有人又称呼我博士，我坦然接受，因此被视为骄傲。不过后来我也的确成为博士。

现在有人称我为心理学大师，我依旧坦然接受——虽然我知道这个名称也叫早了——但我知道如果我精进不止，而老天也给我足够的寿命，将来成为大师也在所难免。

到那时出个文集，也是理所当然。

不过现在就出文集——我不够老而且也还活着——还是让我有些吃惊。

盘点一下过去的著述，林林总总，不包括和别人合著的，单是自己独自写的书，也有十几本了，从数量上看也还说得过去了。

从内容上看，可以为自己骄傲的是，原创性也相当不错，本文集中的每一本书，都或多或少地包含着原创的思想、观念和方法。

有朋友说我的书缺点是骨头多肉少——原创思想多，但是论述时展开不够充分。

如果充分展开，有些书中的每一章都可以单独成书。

这我也很同意，只不过我总是忙忙碌碌，很少能有时间安静地著述，所以也只好先这样了。

毕竟还有许多有趣的、原创性的思想，连这样简要地写成书都还没有来得及。

当然也有朋友指出，有的书中的思想应当更清晰地整理耙梳，理论体系也还不够理想，这些的确让我很汗颜，也不能以忙为理由为此辩解，思想没有被展开说清楚是一回事，思想本身不够清楚是不可接受的。

这个问题我不久后必要解决。

盘点之后，稍微安心了一点，感到不管怎么说，过去的这些书中有不少很有价值的内容，有不少自己的创新，卖给读者看，自认还不是浪费别人的钱财。

于是，也就踏踏实实地、高兴地等着这文集的出版了。

回想在遥远的大学时代，我们还要“树立人生理想”，我自己倒也是认认真真地树立了自己的人生理想。

我的理想是，“我要好好活，并且因为我的存在，给这个世界留下点好的东西，让别人也活得更好一点点”。

当时我学的专业还是“天气预报”，我也没有“预报”到，我以后会成为一个心理学家、心理咨询师或心理治疗师，“让别人也活得更好一点点”会成为我的正式工作，直接做的事情：但是也许是天意或者是传说中的缘分，今天我所做的事情，还真的都是在直接实现着我的人生理想。

<<走出迷惘>>

内容概要

朱建军教授是我国著名的心理学专家，是我国本土心理咨询与治疗方法——意象对话技术的创始人。该技术现已成为我国权威部门认定的专项心理咨询方法之一，并有相应的资格认证，是一项根据国人特点创立的心理咨询与治疗方法。

在实际治疗中效果显著。

《朱建军心理学文丛》汇集了朱建军教授自上世纪90年代至今的所有著作，该文丛也是意象对话心理学流派的一套标志性论著，集中反映了我国本土心理咨询与治疗技术的理论高度与实践现状。

<<走出迷惘>>

作者简介

朱建军，教授，北京林业大学心理学系主任，博士，心理咨询与治疗督导师。

于文史哲艺术多有涉猎，博采众长而自成一家。
擅长催眠、精神分析、家庭疗法等多种心理咨询治疗技术，并创立意象对话心理疗法，此为医人。
目前，医人已获得大的成功，在国内心理咨询领域享有盛誉

<<走出迷惘>>

书籍目录

总序 我是一个导游第一章 青春的迷惘 一、有关家庭的心理困扰 二、人际交往中的缺陷 三、情爱与性的问题 四、情绪与性格的问题 五、寻找自我时的迷惑 六、相貌问题 七、生活、学习和事业所面临的困扰 八、形形色色的心理疾病第二章 心灵的奥秘 一、人像葱头,人像地球 二、最外层的人:“理智人”、“现代人”、“思考者” 三、中层的人:“原始人”、“儿童”、“想象者” 四、最内层的人:“纯真人” 五、苦恼之源 六、“理智人”的无知与偏见 七、不懂道理的“原始人” 八、“原始人”的心结 九、“原始人”的语言 十、心理冲突——内心中的争斗 十一、生活压力——外敌的入侵 十二、心理防御机制与心理障碍 十三、不安全感与人格的不完美 十四、控制的把戏 十五、生活在“别处”的人第三章 真正优秀的人 一、旧榜样的不足 二、世界上不存在“人格榜样” 三、做人要做这样的人第四章 第一条道路:分析与宣泄 一、分析 二、宣泄第五章 第二条道路:意象法 一、用意象法了解人的自我评价 二、自我意象与人生 三、自我意象不一定符合实际 四、改变自己意象,改变命运 五、改变自己意象的方法 六、用意象法了解其他方面的心理 七、想象不出怎么办 八、和意象交谈第六章 第三条道路:从认知到行动 一、认知重塑的方法 二、认知重塑的要点 三、循序渐进改变坏习惯 四、专注地行动 五、放松的技术第七章 有关家庭的心理困扰 一、过度恋家 二、为什么流浪 三、面对挑剔的父母 四、我是隐身人吗 五、如何面对“委屈”的父母 六、每个人都应该为自己负责 七、如何面对专制父母 八、做独立自主的人第八章 走出人际交往的心理误区 一、谁会受欢迎 二、谁令人讨厌 三、谁有问题 四、没有“评委”的社交 五、出错也无妨 六、扔掉你的放大镜 七、成为关心别人的人 八、赞美别人必须诚心 九、快乐就是善良 十、忍耐的害处 十一、“自尊心过强”的人 十二、自我开放 十三、关注别人的需要 十四、“观想本尊”法 十五、不劝而劝 十六、与人相处的“一报还一报”原则第九章 在爱情的旗帜下 一、为何走上爱情之路 二、恋爱与自我的发现 三、恋爱与人生意义 四、爱情是盲目的吗 五、美女与野兽 六、女孩子就是女孩子 七、失恋心理分析 八、送你一杯忘情水 九、爱与嫉妒 十、同性恋:误解与事实 十一、被窝里的“罪恶”第十章 做情绪的主人 一、火眼金睛看情绪 二、情绪的伪装 三、情绪压抑与扭曲 四、情绪的迁移 五、目的性的情绪 六、情绪调节的原则 七、学会正视恐惧和焦虑 八、学会表达和宣泄情绪 九、改变观念。 十、意象调节情绪 十一、紧张焦虑情绪的调节 十二、命运不是母亲——致某些忧郁者第十一章 做自己的知己 一、我是什么样的人第十二章 不做自卑的奴隶第十三章 生活、学习与事业 第十四章 走向快乐与成功

<<走出迷惘>>

章节摘录

第一章 青春的迷惘 读者朋友，你知道这本书的书名为什么叫《走出迷惘——增强你的人格魅力》吗？

青年朋友谁不想让自己有人格魅力？

我们看名人传记时，看到那些名人伟人们的人格魅力，谁不羡慕。

像毛泽东一样洒脱豪放，或者像周恩来一样恂恂儒雅，或者像巴顿将军一样刚毅勇猛，或者像爱因斯坦一样率真幽默……多让人向往！

还有女孩子愿意像索菲亚·罗兰一样有风韵，或者像林徽音一样高雅……恕我举不出太多例子，因为我作为男性，缺少女性偶像。

前几年三毛的书正畅销，人也还在时。

我和许多青年人一样，对她的风采和魅力颇为欣赏，但是现在大概没有几个女孩还认为她的人格富于魅力了吧。

一种常见的看法是：人格魅力是要通过学得什么或者获得什么而增长的。

比如学社交技巧，学礼仪风度等。

就好比一个人要让自己更漂亮，就想在身上加上一些什么东西。

比如戒指、项链、耳环等金银首饰。

这固然也不错。

但是事情还有另一面：人格魅力是要通过消除些什么而增长的。

就好比一个人要让自己更漂亮，就要看看自己身上有什么不美的东西需要清除掉。

假如你一脸青春痘，你要漂亮不能仅靠往脸上搽粉。

还要消除青春痘；假如你有伤疤，或者跛足驼背，那就更需要治好病了。

不然，你想象一个驼背穿上公主的服装，戴满最豪华的首饰，她会有魅力吗？

当然，这仅仅是就外表而言，更重要的还有内心世界。

青年人心理上的种种问题、种种误区、种种心灵上的伤痕和扭曲、种种烦恼，也是需要消除的东西。

有了这些，一个人心事重重、烦闷痛苦，焦虑恐惧或者性格古怪，怎么还可能有人格魅力？

而消除了这些，一个心理健康、心情开朗的人自然就会有人格魅力。

这就如同身体没有疾病，脸色自然会更红润，用不着多搽粉的道理一样。

所以走出心灵的迷惘就必然可以增强你的人格魅力。

这就如同说：“治好病，让你更漂亮。”

那么青年人的迷惘多不多呢？

现实生活告诉我们，确实很多。

所以我看到某些书本上常常写什么：青春年华多么美好，如何如何是黄金时代，是锦绣年华，就总有点不大以为然。

因为写这些话的人，多是青春已逝的中老年人，中老年人没有青春了总归是很怀念的，所以也就把它说得格外好。

就如一个人死了，我们就想起他种种好处了，而实际上他活着的时候，我们并没觉得他多么好。

再有，你的记忆也是很不可靠的，一般来说，我们更愿意记住一些好事。

所以中老年们说起他们的青年时代，往往都只记得好事不记得倒霉事，让别人听着仿佛在吹牛。

处于豆蔻年华的青年人，快乐幸福美好自然是有的，因为他们毕竟有热情、有精力、有希望，受社会污染也少。

但是，青年面临的人生问题也最多，这是因为青年的阅历少，对己对人都了解得不透彻，所以烦恼困惑、挫折失意也都格外的多。

所有这种种，就像害虫在蚕食着一棵成长中的小树，把人格咬得伤痕累累，不复挺拔秀美。

让我们把它们一一找出来灭掉，除掉心灵之树上的伤，让我们的人格一天天走向完美，这就是我们现在该做的。

首先，让我们看看有哪几种“害虫”吧。

<<走出迷惘>>

大略分一下，我把它们分为这几类。

一、有关家庭的心理困扰 一说到家，人们总爱说它温暖、甜蜜、安宁等，实际哪里是这么简单。

温暖的是家，可是让人烦恼的不也常常是家吗？

有时，父母不也令你不满。

甚至会引起你的怨愤吗？

比如，儿子有时和父亲会有很强烈的冲突；比如，父母对你的要求会让你难以忍受；比如，一回到家就会感受到一种让人烦躁的气氛。

最难办的是，不论家里人多么让你难以忍受，在你心中，你还是爱他们。

又爱又恨就像天气忽冷忽热，让人没法适应。

最不幸的是，你虽然反感父母的一些缺点，可是你会发现潜移默化之中，你自己也渐渐沾染上了这些缺点，毕竟你也是这个家庭中的一员。

例如儿子最恨父亲的专制粗暴，但是他后来竟然发现自己脾气也挺暴躁。

还有的人家庭中矛盾不多，但是也有问题。

问题是他或者她（大多是女孩）太依恋家庭了。

结果离开家就受不了，就活不好，想家想得牵肠挂肚。

一般人想家哭一哭也就罢了，可一些女孩离开家便天天如同坐牢一样难过。

这种种问题固然都有外界原因，但是说到底，还是当事人自己人格不够成熟和健全。

二、人际交往中的缺陷 人格或者说性格中的任何弱点或缺陷，都会在人际交往中反映出来。所以也难怪那么多人在为人际交往而苦恼，抱怨自己社交能力不足了。

实际上，许多人与其说缺少社交技巧，不如说缺少一种好的性格。

比如说，有的女孩问：“我对每个人都很好，为什么却没有人喜欢我？”

为什么会有这种怪事呢？

仔细看看她的行为方式就明白了。

她讨好每一个人，对谁都附和，从不按自己的意愿和见解行事。

所以别人理所当然地把她不当一回事，不重视她。

说到底她的性格有弱点。

为什么她会有这种性格？

这就需要找出原因，消除这种性格。

这样，她的人际关系自然就会改善了。

再如，一个男孩害怕社交，和女孩子一说话就窘得恨不得找个地缝钻。

为什么？

也要找原因，解决它。

社交心理障碍严重起来，会成为社交恐怖症。

有的人会因为害怕见人，门都出不了，学也上不了，那就是心理疾病了。

<<走出迷惘>>

编辑推荐

《走出迷惘:增强你的人格魅力》讲当我们发现自己懒，就逼迫自己做事，用意志力去推动自己，这是错误。

不安全感是-种根深蒂固的潜藏着的怯懦，-种不敢直面人生，不敢对自己负责的恐惧。

意象分析揭示心灵的奥秘，倾听“原始人”声音，教你如何走出迷惘，做一个真正优秀的人。

<<走出迷惘>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>