

<<心灵大厦漫游>>

图书基本信息

书名：<<心灵大厦漫游>>

13位ISBN编号：9787212034535

10位ISBN编号：7212034533

出版时间：2009-1

出版时间：安徽人民

作者：朱建军

页数：126

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>

<<心灵大厦漫游>>

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。

<<心灵大厦漫游>>

内容概要

这本书描写的是一座叫“心灵大厦”的大楼。

这座大楼建在“想象城”里，你只要一边看这本书一边想象就到了，根本不用乘车，方便得很。

不管你家在北京、上海还是新疆、甘肃，你到这大楼都不用乘车。

这大楼是由心理学家建造的。

在大楼里有许多心理训练，可以让你了解自己和别人的心理，消除心理弱点，改善心理素质，成为性格更完善、心理素质更高、更有魅力、更成功的人。

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。

<<心灵大厦漫游>>

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

<<心灵大厦漫游>>

书籍目录

总序我是一个导游游览须知心灵大厦一楼 找一面镜子看自己——性格测量中心 101室性格测量中心
102室人际关系、自信与学习方法测量中心 103室创造力测量中心二楼 心灵奥秘——心理教育中心 201
室心理学教室 202室伟人之家 三楼 心理的“体操”——自信训练中心 301室心理形体训练室 302室告
别室 303室营养小吃广场 304室健心房 305室美人培训中心四楼 心理俱乐部——人际交往中心 401室舞
厅 402室录像厅 403室磨脸美容厅 404室人际茶馆 405室少年家长中心 406室咖啡屋五楼 做个驯兽师—
—情绪调节中心 501室驯狮教室 502室驯蛇教室 503室猫屋六楼 医心——心理治疗中心 601室恐怖症诊
室 602室抑郁症诊室 603室动物诊室 604室学习药房 605室自习教室作者的话

<<心灵大厦漫游>>

章节摘录

艾丽思正在欣赏这马，忽听扑拉拉的一声，在草地上又飞起一只苍鹰。

“啊，一只鹰。

”只见那鹰飞到空中，两翅舒展，轻松地翱翔。

“这个地方真好！

”艾丽思不由赞叹起来。

“好啊！

”只听身后一个男人的声音，“这个女孩子不一般。

”艾丽思回过头，见一个中年男子含笑走了过来。

艾丽思对他示意不要大声，害怕吓跑了那骏马。

那人却毫不在意，大踏步走来。

“你不要担心，这马不会跑掉。

因为这是你的马。

”那人说。

听他这么一说，艾丽思也恍恍惚惚觉得这马有些熟悉，仿佛在哪里见过。

在哪里呢？

艾丽思想来想去，她从来没有见过这么漂亮的马。

但是马的确很熟悉，而且马似乎也很熟悉她。

“这鹰也是你的。

”那人说。

听他这么一说，艾丽思恍恍惚惚觉得这鹰也有些熟悉，仿佛也在哪里见过。

“这是哪儿？

你是谁？

这是怎么回事？

”艾丽思问。

（由此开始了她在这大厦里的许多提问。

）“这是性格测验中心的第一个测验室，我是这里的主人。

实际上，我是这大厦的主管。

我们使你看到了你的心灵，你潜意识中的人格，你性格的中心，化成了动物的形象出现。

这动物就是你自己的化身。

”“我不太懂。

”提示：这一段所讲的是心理学中的一种简便的测验性格的方法，让被测试者想象看到一片树林和草地，告诉自己说这是属于我自己的园林，然后让他想象看到了一个或几个动物。

这个动物就象征着他的性格。

文章里把想象写成了实景，写“主管”也能看到艾丽思的想象出来的动物。

这不过是一种写作方法。

读者如果想做这个测验，只要想象你走进了这个园林，想象一个牌坊上写着你自己的名字，然后看看你会看到什么动物。

不要受艾丽思的影响，你看到的动物可能是虎、是狗、是羊，是任何一种动物。

“让我说说你的性格：你最显著的特点就是热爱自由，喜欢无拘无束的生活。

你精力旺盛。

活泼、外向，别看你现在显得老老实实，平时你简直是个假小子。

你胆子很大，喜欢探险。

你为人善良，但是容易冲动鲁莽，有时说话不用脑子，使一些容易过敏的人生气，别人生气了你还不知道是为什么呢。

虽然说你外向，但是你心里还有喜欢孤独的一面。

<<心灵大厦漫游>>

你也喜欢一个人听音乐，一个人看书。

啊，还有，你对自己的外貌很自信，你有一点骄傲。

” “心理学家真可怕，”艾丽思夸张地做出害怕的样子，“好像能看穿人的心。

” “没有什么，这不过是一个测验而已。

在寓言中、童话中、民间传说中，每种动物都有其特有的性格。

例如，不论在哪一个民族的童话里，狼都是凶恶的，狐狸都是狡猾的。

在这个测验里，你想象中看到的动物是什么？

在寓言中这种动物有什么性格，你就是什么性格。

你刚才看到的是马和鹰。

说明你的性格兼具马和鹰的特点。

马代表的性格特点是精力旺盛、好动、爱自由、容易鲁莽冲动、有口无心。

鹰爱自由、勇敢、坚强，同时也骄傲、孤独。

我说你对自己的外貌很自信，是因为你的那匹马长得很美，这象征着你认为自己美。

” “我们玩过这种游戏：想象一片草地，先看到一个动物，后看到另一个动物。

可是他们说只有第一个动物代表自己，第二个动物代表爱人。

”艾丽思问。

“实际上这一类测验都是和潜意识对话，你过一会可以去心理学教室学习什么是潜意识。

潜意识是用形象的、象征的方式说话。

当你想象一个园林，潜意识就理解为‘内心’；当你想象一个动物，潜意识就理解为‘一个人’。

如果你想象园林时不加任何限定，然后想象动物。

首先出现的动物是自己的象征，第二个出现的动物是与自己关系最近的人。

对成年人来说，这个人大多是爱人或恋人，所以你们的游戏有一定道理。

但是，这种解释用到少年人身上就不对了。

因为很多少年人还没有到有爱人或恋人的时候，与他们关系最近的人是父母，所以他们看到的第二个动物往往是父亲或母亲的象征。

” “在我们的测验里，事先限定了这个园林是‘某某之园’，潜意识已经知道，这个园林代表的只是这个某某。

所有这里的动物都只象征他自己。

所以第二个动物，甚至第三个、第四个动物都是他自己，是自己性格的第二个、第三个、第四个侧面。

” “动物的颜色、胖瘦、有没有带鞍子项圈等附加物都有象征意义。

比如，你艾丽思是马。

（艾丽思插话说：“我怎么会是马，明明是人。

”）如果你很累的时候做这个测验，你就会看到这个马在拉车或驮东西。

” “这个测验真有意思，还有别的测验吗？

”艾丽思问。

“有啊！

”主管递给她一支笔说，“你画一间房子，房子前画一棵树，一个人。

我就可以知道你的心理健康与否，生命力是否强健等等。

”艾丽思答应说：“好，我最喜欢玩这种游戏了。

”说着便画下了一幅画。

主管看了一下画说：“画得真好。

” “别夸了，”艾丽思说，“我知道画得不好，我没有学过画画。

” “不是说你画的技术好，”主管说，“是说由这幅画看出你的心理状况好，生命力强盛、内心和谐、无忧无虑、爱玩，学习成绩虽然好，但是并不是十分努力，完全凭兴趣。

对不对？

” “对极了！

<<心灵大厦漫游>>

” “不一一解释了，简单说，树代表生命力，树越好，生命力越强。

你的树边还有一条河。

就更好了，树不缺水了。

房子代表心理健康与否，房子好。

有较大的门窗，心理健康。

人的大小代表自信程度。

如果画里的人和房子的比例太小，表示不自信。

你的这几样都很好。

”提示：画人、树、房子是一个常用的简单的心理测验，解释方法基本是如文中所说：树代表生命力，房子代表心理健康程度，人代表自信程度。

另外，线条代表性格和情绪基调。

线条流畅，代表性格平和。

线条直、硬代表性格坚硬，这种人或是刚直不阿、疾恶如仇，或是顽固执拗。

线条断断续续、零散混乱是心理有疾病的征兆。

你可以用来自测和测别人。

<<心灵大厦漫游>>

编辑推荐

如何拥有属于自己蓝色的青春心灵，单纯、清澈、明朗，跟随《心灵大厦漫游》的爱丽丝一起漫游心灵大厦吧，开始这个神奇的心灵之旅。

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>