

<<幸福从心开始>>

图书基本信息

书名：<<幸福从心开始>>

13位ISBN编号：9787504349491

10位ISBN编号：7504349496

出版时间：2006-05

出版时间：中国广播电视出版社

作者：李子勋

页数：242

字数：160000

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>

## <<幸福从心开始>>

### 内容概要

文化的多样性是心理医生首先要考虑的内容。

有一个笑话，说在瑞士阿尔卑斯山上居住着一个高山民族，他们与世隔绝，生活在海拔四千米上下的地方。

一般在这个海拔高度，土壤和水含碘很少，所以，这儿的人个个都是大脖子。

一天，有几个登山运动员来到这个村落，村落里的人立即发现他们是细脖子的人。

孩子们围观并嘲笑他们，好心的人斥责道：“不要歧视身体有残疾的人！”并为他们找来了村落里的医生。

一番检查后，医生对他们说：“你们不幸患了碘中毒，病得不轻，要严格禁碘，必需服用低碘饮食。”

大脖子对于这个村庄的人来说是健康与美丽的象征。

大多数的心理冲突天源于文化(观念系统、生活方式、群体规则)的冲突，心理医生如果一心只为健康理念工作，有时会像那个村落医生一样可笑。

用跨文化的方式研究精神疾病中的幻听也让人觉得有趣。

东方文化以耻感为重，幻听的内容多半是自己作风不好，品行不端。

西方文化以罪感为主，幻听多是被指责有罪、邪恶一类。

而幻听在非洲部落或印第安部落又不一样，因为幻听被解读为通灵，所以幻听的内容又多是预兆与神的启示。

在这样的地方幻听是一种天赋的才能，幻听的人被大家奉为智者，受到爱戴和崇敬，所以人们会有意去发展幻听的能力。

由于幻听的指向是预告灾难、天气、节气、播种、出猎等，当人具有幻听的时候，不仅不苦恼，反而欣喜若狂，这样的幻听自然也不会干扰到他正常的生活。

这本书主要是我对涉及有关复杂的内心世界和人际间亲密关系的一些疑难问题的解答。

这些解答和普通心理学的解释可能会很不一样，原因是我一直试图对心理困惑背后的文化进行解读。

大多数心理困扰其实是观念冲突所引发的痛苦。

我在一个学习班上问，谁能举出一个不受文化影响的心理痛苦，有人说亲人死亡引发的悲伤是不受文化影响的。

我马上会指出不同文化下面对死亡的态度是不一样的，有的民族在亲人离去时，会举行欢快的告别聚会，送亲人回家(去天堂)。

感谢中国广播电视出版社同意为我出这个集子。

当然，也希望这个集子给读者带来一些新的体验，并提供一些面对心理困境的新方法，帮助读者开拓人生的快乐之旅。

<<幸福从心开始>>

作者简介

李子勋，毕业于华西医科大学，中日友好医院专职心理医生，首届中德高级心理治疗师培训项目学员，心理协会北京心理咨询与治疗专业委员会成员。

中央电视台《心理访谈》、《实话实说》、北京电视台《心理时间》，中央人民广播电台《星星夜谈》、《情感世界》特邀心理专家。

《父母必读》、《女友》、《时尚健康》等健康与时尚杂志的专栏作家。

<<幸福从心开始>>

书籍目录

心理世界

1.人类的情绪体验

恐惧  
快乐  
敌意  
嫉妒  
无聊  
压力  
直觉

2.多样的心理现象

内心现实  
暗示  
敏感  
误解  
以怨报德  
道歉  
防御  
友情

3.成长的烦恼

怕老  
死亡  
恐惧  
安全感  
虚构  
享乐  
规则  
嫉妒

4.微妙的心理

.....

5.疾病的新衣

6.人际环境

7.梦、心灵及其他

亲密关系

1.爱是内心的体验

2.两性的认同

3.相爱的哲理

4.性与亲密

5.相处的烦恼

6.婚外的情感

7.跟往事干杯

心理测查

1.你的情爱模式

2.情爱的需求指数

3.你的吸引力有多大

4.梦的投射

<<幸福从心开始>>

- 5. 家庭关系亲密度
- 6. 谁适合做心理医生
- 7. 测测你的现实感

<<幸福从心开始>>

章节摘录

版权页：插图：我不小心看到了闺蜜的日记，才发现她最讨厌的人竟然是我！

在日记里，她毫不留情地表达出对我的鄙视。

我希望自己能装作什么也没有发生，但是很难！

我该相信现实中她对我的友情，还是相信日记里她对我的感觉？

你的问题让我想起好莱坞电影《The Cell》中，进入别人大脑意识的医生凯瑟林。

她看到的东西让人瞠目结舌——一个卑微的罪犯内心却是个华丽的统治者。

你在日记中看到的不是你朋友现实中的真实，而是另一种形式的真实——内在真实。

人的内心现实可能有一种对外部现实的补偿性，在生活中看起来顺理成章的事在内心深处可能会掉了个儿，变了形。

爱一个人的深处也许还隐藏对这个人的恨、嫉妒与攻击性。

事实上，心理研究认为，人的言行和内心常常是不一致的，很多时候恰巧是相反的。

因为言行要求服从现实规则，而思想却是自由的、无拘无束的，有时甚至是喜欢偏激和走极端的。

比如，渴望权威的人表现出来的是有意无意地讨好巴结上级；内心怯懦的人故意要装出一副让人害怕的样子。

另一方面，爱和恨、喜欢和不满在心理现实中是同义词，有着同一等级的感觉体验和压力。

你与好友不仅在工作中很接近、很亲密，在她的精神世界里你们也是密不可分的。

恨你、嫉妒你、渴望击败你或控制你可能是她内在的精神动力。

这种动力的另一面是她对你的依赖（愿意服从你）和移情（把一种深层的情感投射给你）。

但对你的依赖和移情是她理性中不能接受和认同的东西，因而她产生了对你既无奈又愤怒的感觉，不得不通过写日记贬低你来平衡自己，以此掩藏她心理深层的自卑感。

<<幸福从心开始>>

媒体关注与评论

李子勋是解构大师，用语言拆掉心的樊篱；他又是建构者，让你从心出发，建构一个新世界。

——《时尚健康》主编 孙雅君 李子勋在多年的实践经验中，已成为中国十年来心理学发展领域的一个重要人物。

——中央电视台《新闻会客厅》

<<幸福从心开始>>

编辑推荐

<<幸福从心开始>>

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>