

<<每个人都是自己的孩子>>

图书基本信息

书名：<<每个人都是自己的孩子>>

13位ISBN编号：9787505727564

10位ISBN编号：7505727567

出版时间：2010-10

出版时间：中国友谊出版公司

作者：芦淼

页数：242

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>

<<每个人都是自己的孩子>>

前言

心理学创造美好生活北京大学心理学教授 胡佩诚芦淼是我的学生。
是我众多的学生之一。

近日看到他的新作即将出版，内心充满了一种惊喜与快乐。

年轻人的思维敏捷、大胆、创新，的确走在了时代的前沿。

也正是这些年轻人，在创造历史，创造未来，创造美好的人类生活。

心理学是研究人类大脑思维的科学，也是促进人类精神健康的科学。

但同时也是为大众传播科学的思维、记忆、情感、行动、生活的学科。

有这样一本通俗易懂、接近生活、形象生动的读物，对普通百姓，包括年轻人、中年人以至老年人都是有益的。

本书的特点在于：结构合理。

它介绍了成长的意义，然后从觉察和调适两方面进行分析。

觉察分为三部分：对自身、对人格特质和对情绪的把握；调适也分为三部分：自我心理、自我与他人，以及自我与社会。

本书的亮点在于和生活联系紧密。

书中所述绝大部分问题都是从生活中来，又回到生活中去。

其文章内容涵盖的是生活中最常遇到的，也是最容易为人所忽视的部分。

本书的可贵之处在于有可操作性。

每一篇的结尾均有可操作性建议。

读者还可以通过此书进行自我心理调适：文章所述的方法分为两类，一种是通过改变认知进而减少焦虑的；另一种则通过一系列自我心理建设以达到开放心灵的目的。

愿这本书能成为你的良师益友，陪伴你的成长，陪伴你的人生。

如果能为你的心理健康做一点有益的贡献，我们这些心理学工作者将感到十分欣慰。

<<每个人都是自己的孩子>>

内容概要

为什么有的人衣食无忧，却常常不开心？
为什么有的人才华横溢，却在职场频频不得志？
为什么有的人才貌双全，却在爱情的门口接连碰壁？
为什么有的人拥有了令人羡慕的事业，却无法拥有一个幸福的家庭？

爱情、工作、财富、关系、健康、生死……一直是涵盖古今中外每个人都必须面对的几大难题，在这本书中，作者通过其在个体心理抚慰方面的研究和现实生活中真实的案例，提出一系列自测方案，论证了情绪的惊人与震撼，并指出如何正确地用自然的心态来面对情绪，如何正确地用健康的方法来调适情绪。

本书专为希望改变自己情绪的人士量身定做，让他们在极短的时间内走出情绪的阴影，获得良好的人际关系和人格魅力，从而赢得积极、健康、幸福的人生。

<<每个人都是自己的孩子>>

作者简介

芦森，毕业于中国人民大学，心理学和法学硕士，曾从事教育工作多年，后在心理咨询中心任职，对个体社会心理现象与成功心理学有着深入的研究和独到的见解，多次在专业期刊发表学术论文，有着较为广泛的影响。

曾长期担任中央电视台、北京电视台、阳光卫视等多家电台心理嘉宾、

<<每个人都是自己的孩子>>

书籍目录

序言 心理学创造美好生活 胡佩诚

自序 像呵护孩子一样善待自己 芦森

第一章 做个心灵开放的人

智慧的停顿

做个心灵开放的人

为了自己，请坚强起来

改变习惯的个秘诀

学习爱

底子厚，就不怕黑

将压力转为成功

测试题一：你愿意打开心扉吗？

第二章 觉察内心世界

倾听内心的声音

假如有天失去光明……

人人都是匹诺曹

怎样整合矛盾的自我

活在镜子中

激活你的“自尊体系”

测试题二：试着认清自己

第三章 胸膛里的那颗心

无聊时爱做的事

抚慰心灵的秘方

完美不等于%

记忆最不可靠

胸膛里的那颗心

人生不需要激情

玩转“消极思维”

测试题三：描绘自己的人格

第四章 给你的情绪起个名

宽容是自我的赐福

如何制怒

做自己的“咨询师”

给你的情绪取个名

警惕“快乐贪食症”

期待要少，幸福才多

信任是玫瑰，怀疑是野草

测试题四：你能否体会到自己的情绪？

第五章 平衡你的爱与生活

平衡你的爱与生活

别用忙碌掩饰失败

童年冥想

我的孩子我的爱

“清创”三部曲

<<每个人都是自己的孩子>>

伤痕的力量

快乐感与完成感

决定饥饿的不是胃

破墙与瑕疵

测试题五：过去的伤痕在影响你吗？

第六章 爱通过交流才壮大

看看你和谁同名

完整的自我

工作是工作，生活是生活

爱通过交流才壮大

永远不要轻许承诺

学会拆除“糖芯炮弹”

送给爱人最佳的礼物

测试题六：你和另一半——你们有足够的交流吗？

第七章 别让世界干扰了你

沉默的巴别塔

好心情，得到好成果

内疚型控制与自我心理健康

“做决定”是门大学问

别让世界干扰了你

用沉默打动爱人

感恩的心与自我表扬

测试题七：对抗还是合作？

你该与外界和谐相处

后记

<<每个人都是自己的孩子>>

章节摘录

学习爱如果我的生命中没有智慧，它仅仅会黯然失色；如果我的生命中没有爱情，它就会毁灭。

——法国作家亨利·德·蒙泰朗有位中学班主任，她班里有个爱偷东西的学生。

这个学生已不可用顽皮来形容。

从最开始偷拿同学一枝铅笔、一块橡皮，渐渐发展成偷拿别人的钱财，说他是“小偷小摸”，实在不够贴切。

甚至有一次，趁老师课间帮同学解决疑难问题、人多手杂的时候，他甚至把老师收的班费都偷了去。班里的同学对此敢怒不敢言。

有几个学生曾经私下向老师举报过，但苦无证据，也拿他没有办法。

但后来他愈演愈烈，其他学生渐渐忍无可忍。

终于有一天，他们联名给老师写了一封信，要求老师把那个学生开除，至少也要调到另外的班去。

老师却说：不，我不能把这个学生调走。

学生的家长们听说这件事后很愤怒，来找老师理论，并且威胁她说：你是不是怕那个学生有后台？

告诉你，如果那个学生不走，我们就让自己孩子都转学。

到时候不管他有什么后台都救不了你，老师却慢慢地说：不，他没后台，而且我也不怕什么后台，不过哪怕你们都走，只剩下他一个人，我也要教。

学生家长都蒙了。

有个家长问：为什么？

莫非他与你沾亲带故，所以你才这样铁了心？

老师说：你们的孩子品行端正，毕业走上社会，我放心。

但这个孩子，他现在正需要人的关心，需要人爱。

我怎么可以舍弃他呢？家长们听了哑口无言。

那个孩子，后来果然不再偷东西。

这个故事有很多变种。

有的故事里，充满爱心的不是老师，而是老和尚，学生们则是小和尚；有的故事里，那个老师是校长；还有的故事里，干脆就是一堆志趣相投的朋友。

不过最终的焦点，都落在了老师的身上。

其实有时候我会想，那个学生在什么情况下才会翻然悔悟，学会了人间最美的事——爱？

长久以来，我们的学校只教知识和技能，似乎知识到位了，人也就自然而然地品学兼优了。

这颇有几分过去“一美遮百丑”的意味。

也可能在他们看来，“爱”这种东西，和生理卫生课本一样，讲起来都要羞煞人。

又或者，随着学校不断扩招，学生人数越来越多，老师能把课讲好已属不易，实在没有多余的爱心拿出来教育小朋友。

关于如何爱人，如何被爱，似乎孩子们都理所当然地应该从家里学到。

其结果就是那些小太阳和小皇帝们，不是不愿意去爱，而是因为他们根本就不懂得如何去爱。

那个教师之所以伟大，是因为她在所有人都准备放弃这个孩子时，发现了这个孩子身上充满了学习爱的渴望。

那个学生不懂得爱，他只懂得去通过别的方式来证明自己，证明自己有资格获得爱——但爱是什么，他不明白。

在人们的成长过程中，“爱”的产生，是一个很奇怪的历程：最开始婴儿呱呱坠地，他就像一张白纸，什么也不了解。

外界给他什么，他就会学习什么。

外界给他善意，他就会学习善意；而外界如果告诉他自私。

他也会因此而变得自私。

因为“爱”是技能而非本能，所以它不会因为年龄的增长而自然而然学会。

有很多人虽然年纪一大把，却仍然不知道，或者说从来也没学会过该如何去爱。

<<每个人都是自己的孩子>>

他们就算在谈情说爱时有过那么一丝半缕的萌动。

但更多的却是操纵与盘算。

等到那萌动消失时，他们就又回归到了计算机般刻板的生活——既不懂得爱人，也不知道该如何爱自己。

爱是什么？

当两个人真心沟通交往时，感情就像一种能量。

能够在两人之间流动。

在这种沟通里。

人们常常会感受到一种陌生的、奇怪的感觉。

不要为此而担惊受怕。

这种新的感觉。

往往就是人需要学习的地方，也就是“爱”所带来的感觉。

所谓“身无彩凤双飞翼，心有灵犀一点通”，从这个层面上讲，是很有科学依据的。

两个相爱的人，之所以能够做到“心有灵犀”，正是因为：“爱”，让交流过程里，两个人的情绪可以相互感染，进而相互影响。

而如果把“爱”的外延放开，不局限于情人，而放到整个人际交往过程中，就会发现：在这个故事里，教师和那个学生就是一对互动。

教师提供了爱，而学生正好要学习爱。

如果把这对互动比喻成一个人，那么这个人就是借相互交流，让负责理性思维的大脑与负责感性思维的大脑之间相互传递了信息。

爱，把老师和学生这两个完全不同的个体，融合在了一起，迸发出了生命的奇迹。

要学习爱，首先就要知道：当一切都终结时，爱才是最重要的东西。

因为其他一切价值，归根到底都要归结于此。

按照马斯洛的人格实现理论，人的一生有五种需要应该得到满足，它们呈递进关系排列：生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。

其中生理需求和安全需求比较低，其意思就是“能安生活着”。

而社交需求更多地来自于人与人之间的交流与连接。

尊重需求与自我实现需求，这种人最高级的需求，恰恰正与“爱”这种终极情感相关。

一个不懂得爱的人，很难做到对别人和自己尊重，也没有足够多的力量去给别人提供帮助，更无法做到实现自己的终极价值。

其次，要想获得这种爱的能量。

或者说要想学会爱。

最基本的来源就是——自爱。

因为在最开始学习爱的过程中，其实人是很脆弱，很容易受伤害的。

在将爱逐渐放出的交往过程里，人很容易因为一点点挫折而灰心丧气。

所以在最开始联系的时候，先应该将这种爱投注于自身。

不妨试试找出自己的10个优点，说服自己将这些优点发扬光大，然后再找出5个缺点，说服自己接受这些缺点。

再次，要习惯接收爱的回馈。

正如前面所说的，爱其实是一种流动的能量。

或者说，它是由付出和接收共同组成的一个过程。

单纯像太阳一样只付出而不接收（哪怕是不懂得接收）爱的回馈，其实不能说完成了学习爱的过程。

举例而言，在生活里我常常觉得该对父母好，所以给他们买各种各样的日用品和滋补品。

但实际上呢？

我们一方面没有关注到他们真正的需要（可能他们更需要的是和我们一起说说话），另一方面，我们也没有关注到他们的回馈。

我们只是很简单地付出，然后就心安理得地告诉自己“我已经付出过了”，全然没想到其实这根本不

<<每个人都是自己的孩子>>

是爱，而只是对自己责任心的满足。

最后，不要企图用其他任何东西来衡量爱。

人们常说母爱是伟大的，但就爱的本质而言，任何爱其实都是伟大的，也是无法衡量或比拟的。它在数量上会有所差别，但是在质量上却一样。

无论是对自己、对朋友、对恋人，或是对亲戚，那种因为爱所引发的感动是一样的。

所以如果当你在和某人的关系中，觉得“爱的感觉”有一些异样时，不妨检视一下你们的关系。

因为这时的关系肯定出了问题。

我把这个秘诀告诉给了一个朋友。

他刚刚毕业，就被分到了一所重点中学当老师。

他很怕自己的学识不够，素养不够，很怕学生不喜欢他。

我告诉他：你和你的学生都一样。

你们来到这个世界，出生，成长。

再慢慢变老。

你的任务，不仅仅是通过各种学习班让自己脑中充满知识，也不是一天天像地主老财数金币那样盼着心灵成长与完善。

要记得，你来到世间，是为了学习爱。

<<每个人都是自己的孩子>>

后记

最近几日，北京出奇的热。

热到每次推开家门。

都有一种走入游泳池的感觉。

炎炎盛夏，酷暑难耐，心情也莫名地浮躁起来。

这本书从决定出版至今有一年多的时间。

这一年多里，书稿几经润色，也增添了不少新的内容。

创作的初衷，是将那些生活中容易碰到的，容易被人的心理习惯性忽视的问题提出来，并逐一加以分析。

但随着探讨的不断深入，我渐渐发现这样的问题简直无穷无尽，像天上的繁星一样多。

后来我终于知道，要凭借着短短一本书将生活中所能遇到的所有问题一网打尽，是件极端愚蠢而且非常不现实的问题。

每个人的成长历程都不尽相同，他所会遇到的心理障碍也各有特点。

那些看似阳光灿烂的人，未必真心快乐；那些愁眉苦脸的人，也时常在生活里会心一笑。

在高速公路上开车，每次遇到路口时，人都有一个选择的机会：是直行，还是转弯？

一旦下了决定，就没办法再回头。

而一个个的决定累加在一起，就决定了这个人最后的位置。

这种选择，就像单向行驶的高速路一样，没办法更改。

一个人的心理成长也是如此。

他之所以成为当下的自己，是由过去无数个经历累积起来的。

但它与高速路的区别在于。

假如说一个人能够及时发现并且愿意不断完善自身，他完全有能力去改变自己的内心。

通过心理建设，用现在的目光去重新审视当年的经历，或许不能改变已经发生过的事，但却可以让快乐持久，伤害减半。

成长与开放，永远是内心完善的两个永恒话题。

我很欣赏一句祷告词：愿赐我以勇敢，让我有勇气改变那些我能改变的；愿赐我以宽容，让我能从容接受那些不能改变的；愿赐我以智慧，让我能分辨出这两者的区别。

在我想来，人的成长就是如此：勇敢、宽容与智慧。

<<每个人都是自己的孩子>>

媒体关注与评论

这是一本正派、积极、温暖、有趣和有良好学术背景的心理学普及读物，值得一读，可以收。

——著名作家、心理学家 毕淑敏情绪的调节是一门艺术，当不同的情绪出现时，我们应当用不同的方式和态度来处理它们，这样才能使我们不被情绪控制，而是主动地去管理它们。

——《不抱怨的世界》作者 威尔·鲍温放下自我，去关注他者，关注他者的心灵，关注他者的命运，关注他者的喜怒哀乐。

这便是我们这一代人最难逾越的沟壑和芦森最珍贵的地方。

——香港阳光卫视主持人 庄婧

<<每个人都是自己的孩子>>

编辑推荐

1、都市大忙人身心灵修炼必备图书； 2、职场心理自我调节第一书； 3、女性魅力修养第一书 4、著名作家毕淑敏，阳光卫视主持人庄靖，两性情感专家曾子航，中央广播电台等20余家媒体联袂推荐、报道 轻松 智慧 实用 权威

<<每个人都是自己的孩子>>

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>