

<<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：芦森

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>