

<<唤醒大我>>

图书基本信息

书名：<<唤醒大我>>

13位ISBN编号：9787512400245

10位ISBN编号：7512400241

出版时间：2010-4

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：许金声

页数：203

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>

<<唤醒大我>>

内容概要

心理学第四思潮——后人本心理学兴起于20世纪70年代的美国，代表人物肯·威尔伯被誉为“意识领域的爱因斯坦”，其影响方兴未艾。

“后人本心理学”主张“身心灵”的大健康，要求通过灵性的开发，也就是人的潜能的深度开发，活出自己的“真我”。

本书既是研究“心理学第四思潮”和肯·威尔伯的专著，又是结合中国传统文化与现实生活解释精神心理学（即超个人心理学）的专著。

简要介绍了肯·威尔伯最精炼和最精彩的思想，并创造性地提出了“全人心理学”思想，从人的全面发展和更广阔的系统来看人。

把人的成长扩展到整个生态来考虑，主张超越自我，深度开发潜能；提倡用“通心”的态度面对生活及自我，认识自我、唤醒自我、开发自我、超越自我，实现“身心灵”的大健康。

<<唤醒大我>>

作者简介

许金声，中国最早的人本心理学、马斯洛心理学、健康人格理论研究学者之一。
现为北京市社会科学院应用心理学研究中心执行主任，社会学所研究员，院学术委员会委员。

1985年起在《心理学报》、《心理学动态》、《光明日报》等报刊发表关人本心理学、马斯洛心理学的论文和介绍文章共计150余篇。

主要著作有《走向人格新大陆》，《活出你的最佳状态》、《人格三要素改变命运》等，译著有《动机与人格》、《自我实现的人》（译文集）、《马斯洛传》等。

目前在学术上主攻心理学的第四思潮——后人本心理学，同时构建自己的心理学体系——全人心理学。

近年来他把研究的重点从理论转向了应用，开发了以启发式、体验式、互动式为特点的“全人心理学·心灵成长工作坊”。

<<唤醒大我>>

书籍目录

第一部分 肯·威尔伯与“后人本心理学” 第一章 什么是“后人本心理学” 第二章 后人本心理学大师肯·威尔伯 第三章 肯·威尔伯的意识谱理论——意识层次论 第四章 “大精神”——肯·威尔伯心理学的一个核心概念 第五章 肯·威尔伯的四大象限理论 第六章 肯·威尔伯论“前”与“超”的谬误 第七章 肯·威尔伯论意识层次与心理治疗

第二部分 唤醒大我——“全人心理学”探索 第一章 什么是“全人心理学” 第二章 什么是“大健康” 第三章 “灵性”与“灵性健康” 第四章 如何体验到“灵性” 第五章 什么是高峰体验 第六章 “大健康”与“亚健康” 第七章 灵性亚健康与超越性病态 第八章 “大我”与“大我实现” 第九章 “大我实现”，一般人也可以达到吗

第三部分 从“全人心理学”看现实世界 第一章 悄然兴起的“精神贵族” 第二章 让“道”发挥作用——两次采访海灵格 第三章 管他三七二十一——德蕾莎修女的“大我”状态 第四章 “从全人心理学”看“神人二重性” 第五章 奇怪的巨人——从梦境体会“大我” 第六章 “平常心”与“活在当下”——采访净慧老和尚 第七章 要么最好，要么放弃——没有爱就没有性 第八章 佛陀如果听柴可夫斯基的第六交响乐 第九章 一位普通农民对“大我”的感悟

第四部分 潜能深度开发的方法 第一章 人人需要心理咨询 第二章 成长的公式 第三章 成长的限度 第四章 亲近大自然——与大自然、古人、历史通心参考文献

<<唤醒大我>>

章节摘录

第一章 悄然兴起的“精神贵族” 最近看见《人才市场报》有一篇报道《悄然兴起的都市孤独族——真正精神贵族》：“在人潮汹涌、纷繁忙碌的都市中，有这样一群白领：他们每天为了公司业务而拼命打拼，也换来丰厚的回报，但他们的生活状态却简单得出人意料。除去每周几次去体育场馆健身外，几乎所有私人时间都是在家里度过的：看书、看电视、看碟片、玩游戏、上网，几乎不与身边朋友保持联系，即便周末也是如此。……都市孤独族，虽生活简单，但个性充分舒展，是真正的精神贵族。

”的确，自称是“精神贵族”的人越来越多，其表现不一定和上面一样，而是各有不同。

这种情况似乎至少说明：物质主义、消费主义的潮流并非一统天下。对于精神价值的追求，也正在形成一种潮流。

但“精神贵族”是一个混乱的、复杂的、容易引起误解的称谓。

“精神贵族”一词在我国曾经是贬义的一个词，一个用来批判知识分子的概念。

它是一种指责知识分子脱离群众的说法，带有浓厚的政治色彩。

有必要对“精神贵族”进行辨析。

1. “先物质后精神。”

” “只有物质生活丰富了，才能够讲精神。

” “物质、精神都要丰富。

” 以上是一些非常普遍的说法。

这些说法表现了物质主义、消费主义文化的影响。

最后一种说法尽管说的是“物质、精神都要丰富”，但实际上仍然没有给精神应有的位置。

什么是物质生活丰富？

物质生活怎样才算丰富？

这具有很大的模糊性。

我们似乎很难给出一个衡量的标准。

其实，一般说来，人们的物质生活所需要的物质并不多。

一个人能够吃多少？

吃多好？

能够穿多少？

穿多好？

能够住多少？

住多好？

很多时候，人们对物质生活的要求，包括名车、豪宅，在很大程度上是出于虚荣心，而不是实际的需要。

2. 尽管物质生活和精神生活可以并行不悖，但是选择仍然是必要的。

物质生活的丰富有时候有助于精神生活的丰富，但有时候也会阻碍对精神生活的追求。

“玩物丧志”就是这个意思。

3. 真正的健康是“身、心、灵”三方面的健康。

“身、心”的健康已经被公认了，但是“灵”的健康还没有。

“精神贵族”强调了灵性的价值，但似乎其强调有点矫枉过正。

真正看重精神的人，不会忽略“身、心”的健康。

4. “精神贵族”看来有一些“犬儒主义”的嫌疑，而现代人什么都想要、什么都不放弃的心态是不是也有点完美主义？

5. “精神贵族”有正面和负面两种含义。

它的正面含义是它强调追求精神和超越的价值。

价值意味着选择。

所谓“精神贵族”就是以精神为贵。

<<唤醒大我>>

这也就是孟子的意思：鱼与熊掌不可得兼，舍鱼而取熊掌也。

它的负面含义是它有可能被停留在自尊型人格阶段的人津津乐道，作为自卑情结的一种防御。

6. “精神贵族”与物质需要和基本需要的满足没有必然的联系。

物质需要和基本需要满足后两种情况都可能发生：有的人很容易向自我实现发展，有的人则不容易。

“精神贵族”当然属于容易向自我实现发展的一类。

7. 马斯洛说得好：高级需要的满足能引起更合意的主观效果，即更深刻的幸福感、宁静感，以及内心生活的丰富感。

低级需要和安全需要的满足最多只产生一种如释重负的感觉。

无论如何它们不能产生像爱的满足所导致的那种高峰体验、极度幸福、令人心醉的爱，或是宁静、理解、高尚等感受。

我们需要高扬精神的价值，精神的价值是长远的价值；精神的价值是能够使人类持续发展的价值。

8. 精神的价值是整个生态的价值。

越强调精神，意味着越淡化对物质的追求，减少对自然界的索取，减少对生态的破坏。

这样，也就越有利于生态的平衡。

“精神贵族”这一称谓，有点愤世嫉俗的意味。

它对现实世界的过分物质化感到不满。

它强调精神，以对抗浮躁的物质世界；它强调精神的价值，以淡化狂热的物质主义和消费主义。

9. “精神贵族”为社会增加了色彩。

人是需要一点精神的。

如果没有“精神贵族”，所有人饱食终日，无所事事，社会会是什么样子呢？

10. “精神贵族”与“贵族精神”的含义并不是一致的。

后者是指历史上的一个特殊阶层所具有的意识形态。

“贵族精神”不一定是指对于精神生活的注重。

11. “精神贵族”与“宗教信徒”的含义也并不一致。

尽管后者大多都重视精神生活，但并不是所有的宗教信徒都这样。

“精神贵族”强调人要有信仰，但并不是一定要信宗教。

12. 与“精神贵族”这一概念很亲近的，是心理学的第四思潮——“后人本心理学”。

后人本心理学强调“全人”的概念，强调人性的丰富与发展，承认人的灵性（神性）的存在。

但是，后人本心理学并不否认人的任何一个层次需要的满足。

13. 在精神生活与物质生活的关系上，“精神贵族”就像马斯洛描述的自我实现的人。

“精神贵族”也看重物质生活，但有时候似乎有一点不拘小节。

由于他们的精力常常高度集中于精神的创造上，有时候也会显得有一些大大咧咧。

如果说他们是“蓬头垢面，不掩国色”，这当然是一种夸张，但透过他们平凡的外貌，你就会发现他们的精神在闪光。

14. “精神贵族”的含义应该是“看重精神价值”的一族。

他们把终极关切看得非常重要，其需要的满足毫不犹豫地指向创造与超越。

他们不是不需要物质，而是没有占有欲望。

他们不是不愿意享受物质生活，而是认为精神生活更加重要。

他们关于物质需要满足的价值取向，是需要的适度满足。

在物质需要的满足上，他们不贪婪。

但对于精神上的创造，他们愿意不懈追求。

当物质享受与精神追求相矛盾的时候，他们毫不犹豫地追求精神价值。

15. “精神贵族”和马斯洛描述的自我实现的人有什么关系？

应该说，马斯洛描述的自我实现的人都可以被称为“精神贵族”，但有的可以称为“精神贵族”的人却不一定符合马斯洛的自我实现的标准，例如凡·高、卡夫卡、尼采。

16. “精神贵族”的心理素质。

三种人格力平衡而且强大，必然重视精神，都应该是精神贵族。

<<唤醒大我>>

但是，精神贵族的三种人格力不一直都是强大的。

他们有的可能是不平衡的，甚至是畸形的。

例如凡·高、卡夫卡、尼采。

有的“精神贵族”的人格力甚至有严重的畸形。

17. 顾城算不算“精神贵族”？

他写过那么多文学作品，那些作品不无对精神的追求。

也许他有的时候算，有的时候不算。

但他举起斧头，砍向妻子的时候，他的兽性已经压倒了一切。

最后他上吊自尽，为他自己盖棺定论：一个偏执的心理病人。

18. 拒绝“假精神贵族”。

假精神贵族是附庸风雅。

区别在于：精神贵族是出于终极关切，附庸风雅是出于虚荣心。

19. 有不少的人在发财后没有更高的追求，而是吃喝嫖赌。

这其实是他们的“低俗化”防御机制的表现。

还有不少人根本就没有发财的欲望，他们的注意力集中在成长之上。

凡注重追求成长的人都是精神贵族。

20. “精神贵族”这一说法有它的积极意义。

当前，在中国，有很多对西方文化中的物质主义、消费主义感到不满的人。

他们追求精神的成长。

“精神贵族”这一说法使他们有一种自豪感，使他们可以用精神的价值去抵御世俗的追求。

提到生活中的精神贵族，我想起在北京有一个“天地生人沙龙”。

参加者以从事自然科学和工科的教授、研究员和其他工作者居多。

他们就是重视精神价值的人。

他们衣着简朴，喜欢讨论。

他们滔滔不绝地谈老子、宇宙、相对论，不亦乐乎。

21. “精神贵族”的价值取向与中国传统文化的精髓有某些关系。

中国传统文化反对“纵欲”，主张和强调“节欲”。

我国的先贤、圣人大多都是“精神贵族”。

孔子是最典型的“精神贵族”。

他赞扬弟子颜回：“贤哉，回也！”

一箪食，一瓢饮，在陋巷，人也不堪其忧，回也不改其乐。

”贫乏的物质生活中也可以有精神的富足。

22. 中国有“精神贵族”的传统。

在中国古代文学作品中我们可以看见诗人们表达的终极关切。

例如：陈子昂：“前不见古人，后不见来者。

念天地之悠悠，独怆然而涕下。

”白居易：“生年不满百，常怀千岁忧。

”苏轼：“哀吾生之须臾，羡长江之无穷。

”1986年，我曾经对中国人的人格发展发表过这样的看法：中国人的人格正在发生转化，转化的

趋势是普遍人格从“归属型”转向“自尊型”。

光阴似箭，一转眼近三十年。

应该说，中国人的普遍人格从归属型转向自尊型的过程仍然在进行，但就像经济发展一样，人格发展也是不平衡的。

当历史进入21世纪的时候，中国人的人格又出现了一种新动向。

这种新动向就是对于更充分发挥自己的潜能以及对“大健康”的追求。

在我国，已经出现了自称是“乐活族”的人。

2006年3月，三联书店出版了肯·威尔伯的《超越死亡：恩宠与勇气》一书的简体中文版。

<<唤醒大我>>

该书出版后，反响很不错，很快就第二次印刷。

我也收到了不少读者的来信，他们对这本书所谈到的后人本心理学以及静修等问题表示了强烈的兴趣。

走上互联网，你会发现，不经意之间出现了很多以“心灵成长”为主题的网站。

当然也包括我主持的“全人心理学网”。

一位网友来信：“到过你的网站，觉得你的理论起点和定位很高，很适合人格已经有一定成熟度，已经有一定水平和阅历的人士。

他们需要通过一些方式去进一步提升自我、完善自我。

”说得不错。

<<唤醒大我>>

编辑推荐

没有人是完全无缺的人，人是终身成长的，认识自我、唤醒自我、开发自我、超越自我，实现“身心灵”的大健康。

所谓“灵性健康”，简单说就是人在追求自我超越需要、大我实现需要过程中，体现出来的能量畅通的健康状况。

这个“大我”，必须在极其真诚的情况下才能够体验到。

真诚，是体验“大我”的关键。

对于“社会”这个概念，不能够只机械地理解为人类社会。

在人类社会之外，还有整个地球，乃至整个宇宙。

“社会上适应良好”，应该包括对人类的命运有一种关心，对人生的意义，对人类与地球，乃至宇宙的关系有一种关心。

这也可以称为“终极关切”。

如果把“旧造物”理解为只体现了物性、兽性和人性的人的话，“新造物”就是进一步把神性也开发出来了的“全人”。

人类存在的最根本的意义也就是向“全人”的方向发展，也就是向“新造物”、“新存在”、“新人类”的方向发展。

<<唤醒大我>>

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>