



## <<化解冲突：日常生活中的心理问题>>

### 内容概要

日常生活中，人们总会遇到这样那样的问题和冲突，究竟应当如何看待它们，本书作者有独特的见解：运用“积极心理治疗”方法，为您解决日常生活中的问题。

本书内容包括读者指南、第一部分 积极心理治疗导论、关于教育的几点想法、社会冲突--准则、积极心理治疗理论、第二部分 实际能力、实际能力、原发能力、继发能力、第三部分 教育中的误解伙伴关系和心理疗法、误解、第四部分 教育--自助--心理治疗、自助导论、自助、家庭群体--父母群体--伙伴群体、在咨询和治疗领域中的心理治疗

。

## <<化解冲突：日常生活中的心理问题>>

### 作者简介

诺斯拉特·佩塞施基安，德国著名神经科专家，心理医学医师。  
1933年生于波斯，1954年定居德国，曾在德国、瑞士和美国接受过心理治疗训练。  
以基于跨文化研究的积极心理治疗而著名，其工作涉及文化和疾病间联系及对18个不同文化集团的文化概念的研究。

书籍目录

读者指南

第一部分 积极心理治疗导论

关于教育的几点想法

社会冲突--准则

积极心理治疗理论

第二部分 实际能力

实际能力

原发能力

继发能力

第三部分 教育中的误解伙伴关系和心理疗法

误解

第四部分 教育--自助--心理治疗

自助导论

自助

家庭群体--父母群体--伙伴群体

在咨询和治疗领域中的心理治疗

## <<化解冲突：日常生活中的心理问题>>

### 章节摘录

书摘 星期一：他又不听他爷爷奶奶的话了。

爷爷奶奶又生他的气了。

但是这对他没有任何作用。

他们威胁他说，我回家时，他们要将一切都告诉我。

他只是嘲笑他们。

想必他们打了他屁股。

我想他是欠打。

今天相安无事。

星期二：他今天洗过澡后，冒着倾盆大雨跑到街上。

我叫他好几次都不回来。

当然他这样是会咳嗽的。

马尔库斯根本就不听我的话。

他必须按时睡觉，因为早上他得准时起床。

过了一会儿我想去看一看，他是否已经睡下了。

可他却将他的箱子放在床前，并开始摆弄起来。

他躺在我的床上。

我根本就不知道他是怎样上床的。

他又祸害起来。

一会儿上，一会儿下。

弄得乱七八糟。

把他的房间和我的厨房乱得都没法进去。

所有的东西都扔到地上。

无论是他的积木、还是他的玩具汽车和他的手工箱的所有东西无一幸免。

这些旧木板和旧管子都是他带回家的。

他喜欢乱七八糟。

星期三：今天他又在他的房间里忙开了。

他把衣柜搬空了，裤子和鞋扔了一地。

地面上还有他的玩具汽车和积木。

所有的长毛绒动物玩具他放在他床前的一块皮毛上。

我正好不在家，要在家我会让他给我收拾干净。

开始我想自己将房间收拾好，但太乱了。

他现在必须自己学会整理。

这乱不也是他一个人独自完成的吗？对此他不需要别人。

星期四：马尔库斯有些天没有收拾他的房间了。

收拾房间打扰不了他。

在我上班之前，我对他说：“马尔库斯，今天晚上我希望看见房间里整整齐齐。

否则我会生气的。

”他还是把一切都做好了。

我对他说：“你瞧，你能做得很好，你将这一切干得很漂亮。

现在你还要更加注意你的东西。

这样做肯定也会给你带来许多乐趣的。

”他也承认了。

星期五：想必他睡过一觉之后又不听话了。

他将睡裤扔在过道，上衣扔在他房间的地板上。

我嚷道：“马尔库斯，将东西收拾好！可不能将衣服扔得哪儿都是。

## <<化解冲突：日常生活中的心理问题>>

你都这么大了。

”马尔库斯这次又装聋作哑，我只好亲自收拾。

星期六：今天他又成了一个小魔鬼。

他又觉得什么都不对劲。

早上他提出不去幼儿园才肯起床。

整天他就在街上游荡。

爷爷奶奶的话他也不听。

他的房间以及我的厨房看起来就像一个战场。

我的消遣就是晚上重新将一切都收拾好。

他乖乖地看着，无动于衷。

上面这些叙述观察得很细，我们在这里可以确认，有一些行为领域一再反复，即整洁、清洁、服从、礼貌、诚实、准时、勤奋、节俭，等等。

我们使用这些类似的概念，以便表达我们的同情和反感，我们的满意和拒绝。

当我们生气或高兴时，我们需要这些概念。

这些概念是我们对伙伴的希望，虽然这些希望往往并不特别。

这些概念具有何等的意义则取决于个人和集体的相关体系。

对一个关系人来说，勤奋至关重要，而对其他人说来，则整洁、准时、礼貌、诚实和节俭具有更大的价值。

上面提到的每一个概念可以在一个广泛的情绪刻度上加以利用：善意的要求、恳切的请求、生气或者绝望。

甚至还可能这样：一个母亲认为十分重要，以至她由于绝望而说到：我的17岁的女儿几星期以来与一个女友同住在她的房间里，我宁愿她怀孕了，也比我看见她房间乱七八糟要好。

她的房间看起来就像一个猪圈。

教育问题——作为伙伴关系的一个特殊例子——大概很少只是对孩子或者对双亲具有迫切的现实意义。

毋宁说应该重视孩子和父母之间的教育问题。

由于这个原因，下面将不把孩子看作是教育的客体，而是要将研究父母提到重要的地位。

同时还要努力将双亲问题和伙伴关系问题纳入教育的观点之下。

社会冲突，也就是教育冲突和伙伴关系的问题，就其主要部分而言可以追溯到对社会行为标准的不同态度。

逃匿在活动中 逃匿在活动中是一种向前的逃匿。

找到了这条出路的孩子表现为思想开朗和勤奋。

他努力去获得成功，举种成功或者是涉及工作领域，或者是涉及社会领域。

在这里成功和得到承认的任何形式都是居于重要的地位的。

活动的场所可以是社会环境。

孩子总是需要有围绕他的朋友和玩耍伙伴的。

同时孩子会发展出特殊的组织能力和同社会环境交往的才能。

如果孩子在玩耍中没有能担任领袖角色，或者玩输了，那么他就会成为玩耍的破坏者和捣乱者；这表现为一种公开的攻击行为。

同时也会产生一种对朋友的强烈的依赖性，他会觉得没有朋友就会一事无成。

活动的另一方面就是要在不同的合乎愿望的行为领域中取得成功。

一个孩子可以几星期之久地每天踢几个小时的足球，在游泳或其他运动方式中刻苦训练。

或者引人注目地刻苦攻读一定专业方向的书籍，成为读书迷或乐意死记硬背。

当某种成功得到特别的赞扬，那么这种交往便得到了证实。

一个三岁的男孩练习踢足球，成了一个足球迷，除了他父亲的原因外，还有一个原因就是邻居的赞扬(“你一定能成为一个很棒的足球运动员”)，这席话增强了孩子踢球兴趣。

在这种场合很明显是需要关注。

## <<化解冲突：日常生活中的心理问题>>

同时也产生了一种单一的爱好的，可以将这种爱好看作是逃匿的典型特征。

只是带来成功是问题的关键所在。

其他的活动有时会被忽略，其意义也会被贬低。

“读书迷”就根本不理解什么体育上的证实，而是将其看作是浪费时间。

“运动酷爱者”贬低在学校用功读书的意义。

就涉及进一步的实际能力而言，这里发现的片面性有利于继发能力，原发能力在这里被忽略了。

秩序是半条生命。

通通都是多愁善感的说法则是一派胡言。

逃匿在活动中总是具有进攻的特点。

冲突是要向外表露出来的，攻击也是针对外部的。

这里出现的是公开的积极的抗拒，捣乱者，改良者，游戏破坏者和追名逐利者。

在内心处于极度的紧张状态时就会公开发起攻击，这是一种视环境而定的攻击，是对作为积极的外部控制的人和事物的攻击。

这种攻击具有像施虐狂获得相应的乐趣的特征倾向。

在青年年龄段，暴力行为和福利国家的犯罪行为则是逃匿在活动中的一种引人注目的表现。

异性被看作是客体，异性是在性的结果方面建立起来的冲动的全部动机。

这里还要举出一种安静的类型，这种类型以很大的狂热履行政治、经济和科学的使命。

在成年人年龄段，形成成功类型、学者类型、管理类型。

人们认为在这些截然不同的领域里取得成就的全部动机是特别明显的和具有片面性的。

成功和情感的联系在一些场合中是引人注目的，在这些场合有人热衷于成功，一旦成功之后就将妻子扔到一旁。

在这里成功应是获得全面的也包括性方面的承认和自我证实的手段和武器。

逃匿在疾病中——这种逃匿的基础多半是学习的经验，对模仿具有特别的作用。

自我模仿是从下述模式中学会的：孩子感冒了，会受列母亲或者其他一位关系人的特别细心地照顾和慈母般地爱护。

在一定的情况下，由于关系人的职业活动和兄弟姐妹之间的竞争，或者因为母亲重视整洁和服从，孩子首先会因此而感到有压力。

而现在孩子取得了经验：如果生病了，那些刁难和折磨也就停止了，还会得到休息，此外还能成为大家关注的中心，得到盼望已久的照顾。

如果出现了需要去克服的有麻烦的场合：挨母亲的骂，害怕一场考试，必须接待的不愉快的来访，或者必须去看望不愿意见到的人，这时就可充分利用这个学会的经验。

就生病的好处这个意义上说，逃匿在疾病中不失为一条预示成功的出路。

下面谈谈模仿他人：一个孩子获得经验，母亲如果在家里生气了，由于头痛和偏头痛就会什么也不去做了，因此父亲会让母亲休息，甚至照顾母亲。

孩子在家里也要料理家务和打扫卫生，因为“母亲病了”。

这个经验就成为学习模式：如果我碰到了困难，有无法解决的难题，会发生不愉快的事，我也(像母亲那样)生病，还能指望得到外来的关注。

这种反应模式在发展的过程中是独立形成的，以至人们终于自己也没法理解其原因和机制了。

孩子看了一个大夫又一个大夫，吃药，送去疗养，等等，而没有出现根本的好转。

成年人还在继续制造在生病的好处这个意义上可供人使用的经验。

恐惧、攻击和模仿具有一种信号似的特征。

它指出了在一个人的个性中有一个没有区分的或者片面发展的领域，由于这个领域而限制了自我一领域。

这个信号表明了统一性的丧失，从而提供了机会。

一个人如果没有恐惧，没有攻击行为，那也不是健康的，而是要他有能力同恐惧或攻击打交道，并化解它们。

因此，教育和教育调整的目的并不仅仅是解决和发泄恐惧和攻击。

## <<化解冲突：日常生活中的心理问题>>

还必须重视在原发能力和继发能力领域中缺乏的鉴别。

我的孩子的举止像一个婴儿 我拥抱我的孩子，亲他和他说话，就像他才三岁似的，虽然他已经7岁了

。他总是一再提醒我，他已经不再是婴儿了，他现在长大了。

当我情绪不好时或者他让我生气时，我就会责备他，说他的行为就像一个婴儿。

(一位34岁的母亲) 任何事物都不能抹去这一点，一个人一生都是他父母的孩子。

这是一个自然的和不可逆转的关系。

不过在这种关系后面往往还隐藏着别的什么：当一个孩子早就成为青年或者已经长大成人，但是在他的双亲眼里仍然被看作是一个孩子。

父母总是乐于对孩子伴随生长发育而不断增长的独立性予以否认。

每一个人都需要时间来发展自己。

他需要时间使他的身体发育成熟，使他能在社会的共同生活中辨别心灵和成长。

相反人们却要求他亲自将时间提供给别人。

教育中的一切障碍都可以追溯到不合时令地角色接替和角色期待。

过分的要求、过低的要求和前后矛盾在这里都是主要的原因。

当孩子的发展、教育者的发展和社会的发展相互交错在一起时，这些原因就表现得尤其明显。

在这里各种影响还是潜在的。

一些次要的原因会上升为扣人心弦的冲突潜能。

.....



媒体关注与评论

中文版序言写每一本书都有萌发和撰写它的时间。

它的产生过程就像树木的生长过程一样。

它的果实的成熟也非一日之功，是种子发芽、生长和成熟的结果。

这粒种子破壳而出，借助环境的条件终于成为后来人们能够带回家去的收获。

鉴别分析方法也有一段短暂的历史和不太长的过去：1968年以来，我一直在研究心理保健和心理治疗的一种新方法。

这一方法在大量经验材料的基础上使我能接触到以生理躯体为取向的心理治疗实践。

虽然这些果实是在西方的欧洲成熟的，但是承载这些果实的大树却植根于东方的波斯，那是我出生和度过青年时代的故乡。

因此，我希望这本书和我的心理治疗实践活动能成为一种尝试，将东方的知识和西方的进步结合起来。

我已经意识到，这样一种尝试从一开始就带来不少的问题。

然而，正是时间将两地的地理距离弃置一旁，我才得以认为，我的尝试是有益的，尽管并非完全必要的。

我们的时代除了许多误解以外，还在满怀希望地追求多样性的统一。

歌德在其《西东集》中用下述诗句概括了这一点，其意义在这本书中也一再显现出夺目的光辉：谁要认识自己和他人，在这里也就能明白：东方和西方 已不再能分离。

——歌德《西东集》 心理治疗的发展表明，只是从否定的原则出发，仅仅为了认识那些干扰才注重研究个人的心理动机，显然是不适当的。

毋宁说需要对人内在固有的能力和品德进行研究。

按西格蒙德·弗洛伊德的观点，心理分析的目的就是使人产生意识，按阿尔弗雷德·阿德勒尔的观点，研究个人心理的目的就是强化责任，按维克多·弗兰克尔的观点，存在主义的分析目的就是使人产生意识和责任，而鉴别分析的目的却在于，优化和扩大实际能力中的鉴别能力。

此书得以问世我还要感谢我的夫人玛丽叶和我的儿子哈密特·佩塞施基安和纳维特·佩塞施基安博士，他们给了我许多鼓励，并且对我十分宽容。

诺斯拉特·佩塞施基安

维斯巴登1996 这本小册子

不仅其标题“日常生活中的心理问题与自助”不同于原始版本“日规上的影子”，而且内容也扩充了，增加了一篇详细的“读者指南”，这篇指南概括地介绍了这本书及其产生的过程，并能帮助读者熟悉教育、自助和心理治疗这些主题。

在这里，我还要感谢出版社对这本书感兴趣，并热情地鼓励我出版。

诺斯拉特·佩塞施基安

维斯巴登

## <<化解冲突：日常生活中的心理问题>>

### 编辑推荐

本书成书于2002年3月，出版后深受各界的好评。

本书针对日常生活心理综合症提出了用积极的方式进行诱导和化解，充分发挥个人潜能以消除消极想象及其负面效应，从而减轻心理负担，改善日常生活中的的人际关系、夫妻生活、群体关系，化解生活中的矛盾和冲突，实现人生价值和意义。

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>