

《心理的秘密》

图书基本信息

书名：《心理的秘密》

13位ISBN编号：9787504479198

10位ISBN编号：7504479195

出版时间：2013-4

出版社：中国商业出版社

作者：林贺

页数：300

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

前言

在我开始撰写《心理的秘密》一书时，我知道张其金先生这五六年的时间内一直在研究心理学，于是我就问他这样一个问题：在你的意识领域里，你是如何看待心理学的呢？张其金没有直面回答我的问题，而是跟我讲了这样一个故事。在我研读各类心理学的书籍时，我曾经看到这样一个故事：埃及国王萨姆提克一世是一个非同寻常的人。在其长期的统治期间，也就是公元前7世纪的后半叶，他不仅将亚述人驱逐出境，使埃及的艺术和建筑得以昌盛，为社会创造出极大的财富，而且还构想并指导了历史上的第一次心理实验。很久以来，埃及人总认为自己是世界上最古老的民族。萨姆提克出于好奇，便想探索并证明这个让他们沾沾自喜的观点。像其他优秀的心理学家一样，他的实验是由一个假设开始的：如果孩子在出生以后一直没有机会从周围人那里学习语言，那么，他们可能会本能地说出一种最原始的语言——人类与生俱有的语言。萨姆提克认为，这就是最古老的民族的自然语言。他想证明的是，这个最古老的民族就是埃及。为了证实这个假设，萨姆提克找来两个出生于下层家庭的婴儿，并把他们交给一个边远地区的牧人抚养。他们被安置在一个隔离的小屋里，得到舒适的食宿与照顾，但不让他们听到任何一句话。遗憾的是，牧人不会写字，萨姆提克一世也没有像真正的科学家那样撰写“实验报告”，因此这次实验没有留下书面记录。在100多年后，古希腊历史学家、“历史之父”希罗多德追溯了这个故事的真正起源，它来自麦菲斯的赫菲斯托斯神庙的祭司口中。当孩子们两岁时，一天，牧羊人打开房门，孩子们跑向他叫道：“贝克斯！”对于牧人来说，这个词没有任何意义，他便没有在意。然而，由于此后两个孩子经常提到“贝克斯”，他就报告了萨姆提克。萨姆提克命令将孩子们带到他那里。他也从孩子们的口中听到了“贝克斯”这个词。因为埃及语中没有这个发音。萨姆提克一世中断了朝政，他命令全国的语言学家都集合到宫廷里来破解这个语言之谜。虽然现代学者认为，这个词很可能只是孩子的咿呀之音，但是当时的语言学家得出的结论是：“贝克斯”是弗里吉亚(小亚细亚中西部古国，大约形成于公元前8世纪)语中“面包”的意思。萨姆提克一世听到这个结论后非常失望，原来弗里吉亚是比埃及更古老的民族。现代心理学家通过对隔离条件下所抚养长大的孩子的研究得知，世界上绝对没有天然的语言。人是社会的动物，一个从小就生活在与世隔离状态下的人，根本不可能自己“学会”说话。所以萨姆提克一世的实验只能停留在“假设”的阶段。但是，因为他能够在那么久远的年代有了通过实证来检验“大脑产生思想”的观念，而且，在萨姆提克之前，以及在他之后的数代人之中，还没有其他人对人类思想及感情的形成进行过研究、理解与推测，所以后人仍然对他肃然起敬。张其金讲到这里，他笑着对我说：“对许多人来说，心理学的确是一门神秘诡异的学问，因为它似乎看不见，摸不着，离自己的生活很遥远。实际上，这些都是人们的误解。心理和心理现象是所有人每时每刻都在体验着的，是人类生活和生存固有的。可以说，复杂的心理活动正是人区别于动物的一个本质，也就是研究人类思想、情感、心理活动和行为的一门科学。也就是说，心理学与我们的生活密切相关，这是因为人的任何活动都伴随着心理现象，如通常说的感觉、知觉、记忆、思维、想像、情感、意志以及个性等都是心理现象，也称心理活动。”那么，什么是心理活动呢？所谓的心理活动是人们在生活实践中由客观事物引起、在头脑中产生的主观活动。心理活动是一种不断变化的动态过程，可称为心理过程。人在认识和改造客观世界的过程中，各自都具有不同于他人的特点，各人的心理过程都表现出或大或小的差异。这种差异既与各人的先天素质有关，也与他们的生活经验和学习有关。这就是所说的人格或个性。心理过程和人格都是心理学研究的重要对象。心理学还研究人的个体的和社会的、正常的和异常的行为表现。动物心理学研究动物的行为，不仅是为了认识动物心理活动本身，也有助于对人类心理活动的了解。在高度发展的人类社会，人的心理获得了充分的发展，使他攀上动物进化阶梯的顶峰。心理学是人类为了认识自己而研究自己的一门基础科学。自有人类文明史以来，就已经开始了对人的心理的探讨与研究。心理学“psychology”一词源于古希腊语，意即“灵魂之科学”。在希腊文中，“灵魂”也有呼吸的意思。古希腊人认为人的生命依靠呼吸，呼吸一旦停止，生命就完结了。随着心理探索的发展，心理学的研究对象由灵魂改为心灵，心理学也就变成了心灵哲学。在中国，人们习惯认为思想和感情来源于“心”，又把条理和规则叫做“理”，所以用“心理”来总称心思、思想、感情等，而心理学是关于心思、思想、感情等规律的学问，是研究人的心理活动及其发生、发展规律的科学。虽然心理学的历史最早可以追溯到遥远的古希腊时代，但心理学作为一个专门的术语出现却是在1502年。在这一年，有一个塞尔维亚人叫马如利克，他首次使用“psychologia”一词发表了一篇讲述大众心理的文章。70年之后，一位名为歌克的德国人又用这个词出版了《人性的提高，这就是心理学》一书，这也是

《心理的秘密》

人类历史上最早提到“心理学”这一术语出版的书。事实上，心理学的意义在于帮我们找到心理沟通的通道，扫除通道上的障碍。不仅让我们认识自己，更能明白别人。这正如张其金所说：“在我们研究心理学的过程中，我们不要觉得心理学对我们没有任何帮助，一个健康人的标准不只是身体健康，同时还包括心理健康。我们若想让自己成为一个心理健康的人，就有必要去了解一些基本的心理学知识。”“心理学根本不像人们所想象的那样神秘，即使学了心理学也不知道别人的心理在想什么。心理学并非是琢磨他人想什么的学问，而是一门研究心理现象客观规律的科学，就像物理学是研究物质运动的客观规律一样。心理现象是指感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志等心理过程和能力、气质、性格等心理特征。”我觉得张其金说得很有道理。现代心理学是一门研究人类心理活动的科学，但一般人对它常有很大的误解。“你是学心理学的，那你说说我现在在想什么？”当有人得知你是心理学专业的时候，常常会好奇地提出这样的疑问。其实心理活动并不仅仅是指人当下的所思所想，它包含更丰富的内容。而心理学家也无法一眼看穿你的内心。心理学包括的范围很广，凡是与人有关的东西统统包含在里面。因此，从人的身体功能、大脑机制、神经结构到人的记忆、思维、决策的制定、语言的发展，都是心理学的研究对象。人与人之间的互动、沟通的技巧，工作压力，心理机能衰退，大脑机制有病变或人际关系不良，不能适应这个社会，这些行为都属于心理学范畴。事实表明，近年来，人们的各种心理问题有了明显的增加，抑郁、孤独、烦恼、空虚和无聊成为现代社会生活中的常见现象，遭遇心理困惑产生心理障碍的人也越来越多。如果这些人得不到及时的治疗和帮助，就有可能成为一个心理疾病患者，丧失正常工作和生活的能力，更有甚者会在心理能量积聚到某一临界点时发生“爆炸”，酿成自杀或攻击他人，报复社会的悲剧。所以，为了避免这类事情的发生，我们就非常有必要学一点心理学知识，因为它能使我们在社会交往中把握分寸、洞悉对方，大大提高人际能力。而且，学习一些心理学之后我们就会知道，如何提高生活质量、保障身心健康。基于此，本书就根据人类社会生活的各种现实，从探索人的内心世界出发，去观察、理解人的心理活动，尽可能地帮助人们学会引导并控制自己的思维过程、情绪及行为。当我们能够认识到心理学的重要作用的时候，我们即成为这个地球上全新的、完全不同的物种：惟一能审视自己的思维和行为、且能对之进行改变的动物。这在进化史上无疑迈出了巨大的一步。尽管在体格上我们与3000年前的人类差别甚微，但在文化上，我们却属于一个全新的人类，因为我们已经变成了一个会分析人类心理的动物。所以，随着《心理的秘密》一书的出版，我们会看到，该书中所叙述的正是一次带给人类完美心理的旅程图，是所有人类探求心理秘密的最大释放。

《心理的秘密》

内容概要

《心理的秘密(一部剖析人生心理世界的精典之作)》在我们的心理世界中，存在着各种各样的负面情绪，这些要素都不同程度地影响着我们的生活，成了我们成功旅途中的巨大障碍，我们要学会呵护自己的心灵世界，保持乐观积极的心态，激发我们奋发向上的斗志。

《心理的秘密》

书籍目录

第一章正确地认识自己 认识自我，准确定位人生 接受自己，完善生命 检视自我，为你的生命扬帆 把握自我，点燃生命亮色 学会剖析自我，让生命有所自省 内省迸发潜能，谱写壮美人生 塑造心像，培养自信心 生命本无意义，全靠我们自己管理 正人必先正己，体现你的权威 第二章抵制压力拥有健康心理 健康与压力的对比关系 压力对心理的影响 压力可以变成动力 战胜压力，快乐生活 不要让压力打垮你自己 学会给自己减压 第三章积极心理背后的神奇世界 健康的心理没有高血压 心理上接受最坏的结局会无所畏惧 奇妙的心理暗示 心理图像能改进人们的行为 心理的积极基因给人带来的惊奇效应 第四章探索心理世界的秘密 培养快乐的积极心态 顺其自然，生活就会变得更积极 快乐背后的心理世界 克服浮躁心理 学会感激生活 积极正是一种爱 谁笑到最后谁笑得最好 第五章驱赶内心的忧虑和恐惧 不要让忧虑影响你的心理世界 把忧虑清出你的头脑 活动可以驱赶忧虑 没有哪件事情比害怕自己更可笑了 克服内心的恐惧 战胜恐惧 第六章心理世界中的情商和智商 情商对我们内心世界的影 情商所包含的内容是什么 如何培养情商 情商有助于完善自我 情商是成功的基石 成功，从EQ开始 智力不是成功的惟一因素 智商与情商的关系 第七章影响心理世界的情绪问题 第八章剔除影响心理世界的桎梏

《心理的秘密》

章节摘录

版权页：李小林毕业于北京大学，毕业后去了一家电视台当记者，领导把她安排到老郭手下工作，让老郭带她一段时间，可是老郭是一位老摄影师，平时沉默寡言。在合作中，李小林觉得老郭也不过如此。一次，她单枪匹马地跑出去采访。片子拍回来，自我感觉很好，就请老郭给点意见。令李小林甚为吃惊的是，老郭句句说到点子上，使李小林不得不服，之后，再也不敢轻视老郭了。所以，一个人如果懂得了把握自我，懂得了自我省察，这不仅仅是对自己缺点的勇于正视，它还包括了对自己的优点和潜能的重新发现。“吾日三省吾身”、“反躬自省”、“面壁思过”、“三思而后行”等成语中所为“省”与“思”即是一个自我认识的问题，通过“省”与“思”对自己的素质、潜力、特长、不足、经验等有一个清醒认识，对自己在学习、工作和生活中能扮演的角色有一个准确适当的定位。生活中有很多人会将自己的不幸归结为命运的不济，认为自己就是命运的弃儿。可惜，他们却不知道，命运一直好端端地握在我们自己的手里。那么多从不幸走向成功的人，他们中有几个曾经的条件比你现在的条件更好？拿他们的成功与你的失败相比较，你是不是更应该反省自己的得失？设法改变自己呢？我国古代一个叫袁了凡的人，在这方面就是我们的一个非常好的典型和榜样。袁了凡是明朝时期江南吴江人。

《心理的秘密》

媒体关注与评论

《心理的秘密》解开了人类内心世界和大脑的秘密，并且教你如何迅速触动你的神经触突使其具体化帮你提高有效智力 教你最大限度地利用自我力量和脑力 为你训练自己的感觉和心智提供意见。这是每个人都值得一读的好书。 ——《开启世功的通道》作者 陈万辉 林贺撰写的《心理的秘密》一书告诉大家，拥有了心理学知识，您就是一个认识生活之路的，您所跨出的每一步，都是朝着正确的方向前进。所以我建议每个人都去阅读《心理的秘密》这本书，她能引导您走向成功之路！ ——《创富心理学》作者 张勇

《心理的秘密》

编辑推荐

《心理的秘密(一部剖析人生心理世界的精典之作)》是一部剖析人生心理世界的精典之作，一个人活着，如果能够让自己的心理世界得到充分运作，这样的人就是真正自由的人，只有你驾驭了自己的内心世界，你就有能力把思想变成具体的事实，你就能把梦想变成事实。

《心理的秘密》

名人推荐

林贺撰写的《心理的秘密》一书告诉大家，拥有了心理学知识，您就是一个认识生活之路的人，您所跨出的每一步，都是朝着正确的方向前进。所以我建议每个人都去阅读《心理的秘密》这本书，她能引导您走向成功之路！——《创富心理学》作者 张勇 《心理的秘密》解开了人类内心世界和大脑的秘密，并且教你如何迅速触动你的神经触突使其具体化，帮你提高有效智力，教你最大限度地利用自我力量和脑力，为你训练自己的感觉和心智提供意见。这是每个人都值得一读的好书。——《开启成功的通道》作者 陈万辉 世上或许没有别的东西像书籍那样有力量：书籍使穷人摆脱贫困，使不幸者脱离悲惨的处境，使肩负重担者忘掉负担，使病人忘掉痛苦，使伤心者不再忧伤，使受压迫者忘掉屈辱。《心理的秘密》这本书，让你能够获得有助于成功的心理世界。基于此，林贺的读者都戏称她为“探索人类心理秘密的人”，因为她在《心理的秘密》一书中帮助人们塑造了一个健康快乐的心理世界，指引人们通向光明大道。——《情感心理学之心境》作者 张其金

《心理的秘密》

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：www.tushu000.com