

# 《超个人心理学》

## 图书基本信息

书名：《超个人心理学》

13位ISBN编号：9787544407441

10位ISBN编号：7544407446

出版时间：2006-8

出版社：上海教育出版社

作者：叶浩生

页数：248

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](http://www.tushu000.com)

# 《超个人心理学》

## 内容概要

超个人心理学是20世纪70年代从美国人本主义心理学中分化出来的一个当代西方心理学流派，经过30多年的发展，该学派在其基本理论观点、组织体系、实验研究等方面，都取得了较大发展，在西方乃至我国都产生了较大的影响。本书客观评述这一学派产生和发展过程中引发的一些争论，使读者能够把握这一学派的观点，对其有科学的认识。

# 《超个人心理学》

## 作者简介

叶浩生，1955年8月生，博士。现为南京师范大学教育科学研究院心理学研究所所长，心理学教授，博士生导师，兼任中国心理学会常务理事，理论心理学与心理学史专业委员会主任。主要从事理论心理学和西方心理学史的研究，发表了《理论心理学辨析》等系列学术论文近50篇。在《心理学报》上，发表有关西方心理学史的论文5篇。主编和撰写了《西方心理学的历史与体系》等著作2部6本，参编著作5本。1999年获江苏省哲学社会科学优秀成果一等奖。《西方心理学的历史与体系》1998年获南京师范大学优秀教材一等奖，2000年获江苏省高等学校优秀教学成果一等奖。

# 《超个人心理学》

## 书籍目录

第一章 绪论 第一节 从心理治疗到精神探索 第二节 超个人心理学的界定和误解的澄清 第三节 超个人心理学与人类生活的关系第二章 从人本主义心理学到超个人心理学 - - 历史的演进 第一节 人本主义心理学面临的挑战 第二节 第四种心理学 - - 超个人心理学的抗争 第三节 超个人心理学的思想渊源和组织发展第三章 超个人心理学的研究对象、特点和基本概念 第一节 超个人心理学的研究对象 第二节 超个人心理学的研究特点 第三节 超个人心理学的基本概念第四章 超个人心理学主要代表人物 第一节 格罗夫的超个人心理学观点 第二节 维尔伯的超个人心理学观点 第三节 塔尔特的超个人心理学观点 第四节 沃什的超个人心理学观点第五章 超个人心理学的意识观 第一节 意识的理论观点 第二节 意识的表现形式 第三节 走近转换的意识状态第六章 超个人心理学的心理治疗观 第一节 什么是超个人心理治疗 第二节 超个人心理治疗的基本原则 第三节 超个人心理治疗的主要理论 第四节 超个人心理治疗的技术与方法第七章 超个人心理学的道德观 第一节 相互联系的超个人心理学和道德 第二节 维尔伯的道德发展观 第三节 丹尼斯的道德善恶观 第四节 超个人心理学道德观的应用及其评价第八章 对超个人心理学的理性思考和展望 第一节 超个人心理学的问题与挑战 第二节 关于超个人心理学的科学性思考 第三节 对超个人心理学未来走向的展望主要参考文献后记

# 《超个人心理学》

## 编辑推荐

《超个人心理学》客观评述这一学派产生和发展过程中引发的一些争论，使读者能够把握这一学派的观点，对其有科学的认识。

# 《超个人心理学》

## 精彩短评

- 1、这尼玛真的不是伪科学?
- 2、书很破，里面还有倒的印刷页。郁闷
- 3、借来参考写英文作文的，看到80页，若有缘就能看完吧O( \_ \_ )!
- 4、作为资料性全面介绍超个人心理学的书，在国内是十分难得的了,可以全面了解业内见解,掌握各位专家学者之观点和要点.遗憾的是有的地方多有重复.
- 5、序言不错，全书内容很一般。
- 6、太笼统太不专业
- 7、国内为数不多的超个人心理学介绍性著作，不过没有期望中醍醐灌顶的感觉
- 8、2007-11-22 20:30:49借书
- 9、印刷的纸质一般，还算可以啦，只是这本不是原先我想要的那种的书，看不懂还是！
- 10、这本书我在图书馆读过，当时觉得是本好书，所以就买下来了然后自己拥有后慢慢细读了解现在心理学发展也好啊
- 11、高中开始感兴趣的领域。想起5月5日在FT中文网看到的新闻《伦敦金融城流行“正念”》。很多东西无法实证，但我们知道它们确实存在着...话说作者现在就在广外任教.....
- 12、不如说是宗教的科学化。
- 13、谈到了超个人心理学的方方面面，但是废话太多结构上太中国特色，该谈的地方一笔带过。
- 14、门面功能也不做下...没兴趣往下看
- 15、入门的介绍读物，让我对超个人心理学大有兴趣，和本来的一些想法不谋而合~~待深入~
- 16、不怎么喜欢

1、看了不少时间没感觉超个人心理学太具有科学性，研究一些主流心理学不太关注的问题，而且写得又不太好懂，绪论倒是不错，了解了一些现代心理学的弊端，写的很多观点我都同意！

2、沉思（meditation）又被称为静坐、入静、静修、打坐和冥想等，是一种非常古老的心理治疗方法。按照目的和作用的不同，可将沉思分为超越的沉思、灵性充盈的沉思和瑜伽修炼等。（1）超越的沉思最早起源于瑜伽修炼，后来经过一些修炼者的简化，成为当代西方流行的沉思方法。其基本技术要领是：1、沉思时要保持身心内外环境的安静，即外部无干扰，内心要平和2、心理活动专注于某一对象，如在心中默念某种声音或某个单字，也可以在心中想象某种图象3、排除杂念，心无所思、无所欲、始终保持一种被动的心态，静观心灵的自然变动4、使身心始终保持轻松、舒适、安静、自然。其基本步骤是：1、在环境安静、灯光柔和的房间内，盘腿坐在褥垫上。2、闭上眼睛，双手拇指相对，围成椭圆形，然后把手置于丹田处。3、全身肌肉放松，通常先从脚底开始，由下而上，直至头部完全放松。4、用鼻孔进行呼吸，每呼吸一次，心中就默数“1”，持续约20分钟后结束，睁开眼睛看看时间，然后再闭眼休息1-2分钟，沉思过程结束。5、这个沉思的过程贵在坚持练习，不要急于求成，尤其是在最初阶段，一般不容易进入深度放松，需要按照练习的要领和步骤，坚持不懈地做下去，才能收到效果。6、时间为每天1-2次，一般在饭后两小时开始。（2）灵性充盈的沉思源于禅宗佛教的一种修炼方法。它要求沉思者把注意力集中在自己的觉知本身，对我们觉知到的内容进行观察，任其自然地出现和消逝，就像一个旁观者在观看天上飘荡的云彩，超然于其外，而又静观其变。这种沉思的要点是使自我和觉知的内容相分离，任凭经验在意识中出现、变动和消逝。这样做会收到旁观者清的效果，使狭隘的自我从这种沉思中得到扩展，使个体的心怀得以敞开，最终与大我（Big I）融为一体。经过长期的修炼，个体能够获得较大的包容性。（3）瑜伽修炼起源于古印度的一种沉思方法。“瑜伽”（Yoga）一词的本意含有结合、联系之意，意思是为达到冥想的目的而集中自己的意识，使身心与大自然融为一体。在瑜伽修炼的过程中，要遵循八个基本阶段：1、以德为本道德规范，即要求修炼者不使用暴力、真诚、不偷盗、节欲。2、身心的内外净化。内部净化即根除愤怒、贪欲、狂乱、迷恋、恶意和妒忌等不良欲念；外部净化指端正个人的行为习惯，并保持和美化周围环境。3、体位锻炼，即针对修炼者的身体不同部位，按照规定的姿势进行身心修炼，从而达到对肌肉、消化器官、腺体、神经系统等有机体组织进行修炼的目的，使身体和精神保持平衡。4、瑜伽呼吸，既有意识地延长吸气、屏气和呼气的的时间。正常人每分钟呼吸15-16次，运用瑜伽修炼，可逐步达到每分钟5-6次，修炼得法甚至能达到每分钟1-2次。这个过程既可以排除体内废气和污浊之气，还可以使身心得到安定。5、控制精神感觉，即控制自己的欲望和感情，努力使自己的心情平定下来，得不到的东西就不要去想它。6、意识专注，即在沉思中把注意力集中在一点或某一件事情上，使整个精神保持安定平静。“在意念集中的情况下，才能使得担忧转变为宁静，妒忌转变为仁慈，紧张变为松弛，敌意变为友好，焦虑变为安静，自私变为无私，焦躁变为平静，悲痛变为快乐。”7、进入冥想和静定状态。这是一种只可意会不可言传的个人体验。8、忘我状态，即修炼者意识不到自己的呼吸、自我精神和智性的存在。一切仿佛都不存在了，个体在自己创造的无限广阔的宁静世界中得到精神的升华和身体的舒畅。2007年9月2日 野兽爱智慧居

# 《超个人心理学》

## 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](http://www.tushu000.com)