

《心灵的年轮》

图书基本信息

书名：《心灵的年轮》

13位ISBN编号：9787212034504

10位ISBN编号：7212034509

出版时间：2009-1

出版社：安徽人民出版社

作者：朱建军

页数：196

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

《心灵的年轮》

前言

安徽人民出版社决定为我出文集，听到这个消息吃了一惊——已经可以出文集了吗？我？印象中，总觉得文集这个东西，只有大人物才可以有。或者，是已故的老先生们才有的东西。我并不是一般所谓的那种“谦虚的人”，相反从小老师常批评我骄傲。我不打算假装谦虚，也不认为自己很骄傲，我觉得我不过是一个直人，有什么看法就直接说而已：比如我小学时同学称呼我“大学生”，我坦然接受，因此被称为骄傲。不过后来我的确成为大学生，而那时有人又称呼我博士，我坦然接受，因此被视为骄傲。不过后来我也的确成为博士。

《心灵的年轮》

内容概要

《心灵的年轮》讲述个人生活在文化之中，犹如一滴水在江湖之中，江湖被污染，这滴水不被污染太难了。“社会是个大染缸”，被污染后的人可以通过心理咨询和治疗清洁心灵。《心灵的年轮》沿着中国心灵发展的历史并且围绕着“被阉割的龙”这个意象，谈谈对国民性与中国文化之病进行疗救的观点。

《心灵的年轮》

作者简介

朱建军，教授，北京林业大学心理学系主任，博士，心理咨询与治疗督导师。

于文史哲艺术多有涉猎，博采众长而自成一家。擅长催眠、精神分析、家庭疗法等多种心理咨询治疗技术，并创立意象对话心理疗法，此为医人。目前，医人已获得大的成功，在国内心理咨询领域享有盛誉。然其立足于改变国人之现状，研究历史、研究文化，力图使本民族摆脱精神误区，方为医国。医国则略有心得，遂提出中国文化之基本心理症状始于秦始皇时期的观点。

《心灵的年轮》

书籍目录

总序 我是一个导游引言第一部分 心理学研究——中华民族性格的缺陷 中华民族性格的缺陷 中华民族性格缺陷的心理分析 中国民族性格缺陷的心理病史分析 对中华民族心理治疗的建议第二部分 历史事件、文化产品和社会现象的分析 选个大盗做皇帝——秦的统一和人格的丧失 被斩断的龙脉 项羽死了 梨的故事 蝉也需要吃喝 魏晋开始的酒精依赖 迷而不得的桃花源 梅兰竹菊与守节意识 这个正是好男子——谈民族英雄岳飞 谁把白娘子压在了塔下 世上大不平，非剑不能消之——为什么会有《水浒传》 内画鼻烟壶和清代的学术 机关算尽太聪明——从电视剧的康熙、雍正、纪晓岚、孝庄谈起 敦煌雕像——中国人心灵的一年轮 百姓的真龙迷信和帝王贗品龙 白血病何其多也 吃啊吃啊吃啊吃 鬼找替身是怎么回事 假如“善人”当权 为天下慷慨就“宫”——论电影《英雄》 魔说佛经——叶老太太的众生平等论 千古蝴蝶梦 欲练神功，引刀自宫 诛心术与酱缸文化 中国人与石头第三部分 民族性格改善之路 出头椽子和缩头乌龟 “春秋责于贤者”和“做个小人真快活” 包羞忍辱是男儿吗 你想要我没有理由不给你的 狷技术研究 为什么不可以 民间话语与通俗化技巧后记 安得女媧乎补苍天参考文献

中华民族性格的缺陷 民族性格 一个人有其个性或人格，如果把一个民族看做一个人，一个民族也有其个性或人格。这不是文学比喻，而是一个心理学的科学概念。心理学中有几个相互比较接近的概念：性格、个性和人格。在日常用语中，性格和个性的意义差不多，人格还带有“人的尊严和品质”的含义。不过，在中国心理学界普遍的术语使用中，个性和人格是同义词，代表人的心理的整体稳定的结构，而性格是人格结构中的一部分。除了性格之外，一个人的能力特点、先天的气质特点等也属于人格。当然，不同心理学流派所用的术语体系也有一定的区别，各有所长和所短。本书不关心对这些术语体系的评价，为了方便起见，我基本沿用多数中国心理学家所用的术语，即性格、能力、气质的总体构成人格或个性。这里所说的性格，以及总体的人格，都是以人为基本单位的。性格或人格是不是可以不以一个人为单位，而以小于一个人为单位，或者大于一个人为单位呢？在普通心理学中没有涉及这个问题。我认为是可以的，以小于一个人为单位谈论性格或人格，听起来很不可思议，实则可行，请参见我的另一本书《心理咨询与人格意象分解》；以大于一个人为单位，则简单得多，一个家庭可以有“家庭性格”，一个企业可以有“企业性格”，一个民族也可以有“民族性格”。它们代表的是这个群体作为一个总体在心理上的特点以及行为的倾向性。在展示民族性格的存在上，我并不是第一人。实际上，荣格、弗洛姆等许多人都或多或少讨论过这个内容。正如我们可以从一个人常见的行为模式来判断他的性格，我们也可以用同样的方式来判断一个民族的性格来看这个民族的成员中哪些行为模式是占优势的。任何一个人都有表现外向的时刻，也有表现内向的时刻，如果他内向的表现出现的概率远多于外向的，我们就说这个人内向的，反之亦然。同样，一个民族中有很内向的人，也有很外向的人，但是如果一个民族和世界上其他民族比较起来，内向的人比例很大，我们就可以称这个民族的性格比较内向：以这样的方法，我们可以对一个民族的性格做一些讨论。当然，把民族性格作为研究对象有一个特殊的方法上的困难。在研究一个人的性格的时候，我们往往有一套评估性格用的工具：描述性格的词汇表、性格测验的量表等。这些工具实际上是有文化特点的。在一种文化中研究一个人的性格，因为有这个文化作为背景和参照系。我们可以设计出这样的工具。一个性格测验的量表从根本上说，就是把这个人和他所在文化中的其他人做比较。但是，当我们把整个民族的性格作为研究对象时，我们缺少一个跨文化的参照系。举例说，也许在印第安人看来，白种人的攻击性强，而对同样品质的白种人称之为进取。在白种人看来，印第安人是懒惰的。而对同样品质的印第安人称之为安宁。这就会带来对性格评估的困难。要解决这个困难先需要区分性格特质的描述和性格特质的评价。虽然印第安人和白种人用的词汇可能是不一样的，但是双方所指的性质，所指的行为模式是有共同之处的。只不过称之为攻击性带有贬义，而称之为进取心有褒义，褒贬是评价而不是描述。在研究中，我们可以把价值观暂时搁置，把评价暂时搁置，而只研究双方的描述，则双方的分歧就不是那么大了（当然，分歧还是会有）。还有一个问题就是，各个民族对善恶、对什么是健康的心态看法也不相同，是不是存在一种对各个民族来说都通行的价值观。如果不存在这样的价值观，也就没有一个标准。也就没有办法说某一个民族的性格是好还是坏了。有一种理论叫做“价值相对性”，它认为各个不同的价值观体系之间是没有优劣区别的，所谓“此亦一是非，彼亦一是非”。我虽然认为可以暂时搁置价值观，但是反对所谓“价值相对性”理论。我认为，虽然在绝对的意义上，在逻辑中是不可能解决道德价值观问题的，但是，心理学不可能不在价值观上有自己的观点。“价值相对性”理论对心理学是没有意义的。如果承认绝对的价值相对性，心理障碍或心理疾病的概念就无法成立。我们建立心理障碍概念的前提，就是承认那些有助于生命力的为善、为健康；那些使生命力衰弱，使心灵死亡的为恶、为不健康。虽然各民族有自己的主导价值观，虽然我们不容易找到一个跨文化跨民族的价值观体系，但是我认为我们还是需要提出一些各民族各文化都应认同的基本价值观。虽然，这些基本价值观在各个民族中用不同的词汇表示，在各个不同的民族中表现的方式也有不同，但是大致上是相同的。比如，我们可以把这些价值观称为真诚、与人为善、合作、勇敢、热爱生命等，也可以用其他的词。承认有这些基本价值观，我们评价民族性格是不是健康才有根据。当某种价值观没有跨文化跨民族的共同术语表达时，我们可以采用另一个方法，就是用不同民族描述相同或相近的基本价值观时的不同词汇参照使用。同时，也尽量阐述出不同民族对这个价值观理解的差异。比如，我们可以用墨子的兼爱概念，参照基督教的博爱概念。同时，尽量阐述出墨子和基督教的不同。这种方法叫做参照法。另外，虽然各民族心理活动的规律也许有所不同，但是我假设在各民族各文化当中心理活动有共性的内容：人同此心，心同此理。这也是研究

《心灵的年轮》

的基础，没有这个基础，我用西方出现的心理动力学理论就完全不可能研究中国人。 如果我们把中华民族比作一个人，这个人的性格如何？有什么问题或心理障碍吗？这就是我的研究内容：请恕我把注意力主要放在问题和心理障碍上，而先不提这个人的优点：虽然我知道他有很多优点。

《心灵的年轮》

精彩短评

- 1、一直很喜欢朱建军的文集 这本很批判 但确实现实就是如此 了解后发人深醒
- 2、：
- 3、C955.2/2913-1
- 3、从另一个角度分析中国的民族道德沦丧的深层次原因，确实能够在一定程度上解释现在中国存在的一些问题。
- 4、差不多买了全套朱建军老师的书，一直喜欢看！
- 5、收到了以后一直爱不释手
- 6、作者一贯的风格就是如同和风细雨,行文朴实却又不乏文采,主要还是里面的洞明世事的豁达.很有帮助
- 7、运用心理学知识来解读中国人，趣味性与可读性兼而有之，比较注重学术性的味儿，略有心理学知识的或者爱好心理学的人可以读读，引发深思。
- 8、每个中国人都该读的一本书
- 9、深入浅出，分析的很细腻
- 10、很深很犀利！！
- 11、我看了觉得挺有意思，挺深刻，教我们深入分析行为的深层原因，平常自己很少会意识到。
- 12、第一部分还有点内容，“处于口唇期的中国人心理如儿童”。其他部分就只是随笔了，做意向分解的作者无意识强大，大概就很难写出有关社会和历史有条理的系统的分析。
- 13、看了书觉得里面的观点有些挺让人深思的，的确真的应该好好反思一下中国人的性格。
- 14、这样的书怎么能不看呢？我早说过心理学能拯救我们的民族！
- 15、中国这个“人”啊
- 16、喜欢心理学的朋友可以买来看看，书写得挺好，通俗易懂，受益匪浅！
- 17、深刻透辟，大一寒假读的
- 18、朱建军是个聪明的人，对人生可谓颇多有新意的感悟。只是他要说的东西总是东拉西扯，一句天上，一句地下。心灵的年轮立意挺大，仿佛进了一座占地千顷的大院，却发现只有围墙。还是建议好好把意象对话发扬光大.
- 19、别人推荐，收藏
- 20、给朋友买的，朋友说很不错。
- 21、通过笔者特殊的视角，了解国人的心灵。
还算不错的书哈，当然仁者见仁了！
- 22、从中国历史的发展讨论这条被阉割的龙，挺有趣地。
- 23、我们心灵的年轮与我们的生理年龄不同，了解一下哈！
- 24、文明不如见面
- 25、朱老师用心理学的眼镜看中国文化，很真实。
- 26、非常好的一本书 看了这个书 就喜欢上朱建军写的书了 陆续又买了几本他的书 感觉对自己分析自己的问题很有帮助 也激发了我许多更正面的思想 谢谢朱老师
- 27、因为别人推荐的，昨天随便看了一下。还是挺喜欢作者的思想角度的
- 28、老师推荐的，很好看。。。
- 29、解读中国历史，找到令中国阳痿的原因，令人唏嘘。
- 30、文化如何影响我们的，在用我们不知道的方法。
- 31、现在在读，不过感觉不错！
- 32、喜欢朱老师的每一本书。如果把我们的民族比作一个人，在这本书里，讲述了“这个人”人格的行程，客观而直接。
- 33、停留在口欲期的人们，该学习和思考了
- 34、还阿迷看过来，哈哈
- 35、很喜欢的文风，诚恳朴实
- 36、哎
- 37、有新意，值得看，提供了一个看问题的角度

《心灵的年轮》

- 38、我是中国人，我爱我的祖国……就像朱老师说的，我们都有同样的根，被同样的文化滋养长大，过往的历史在我们的基因里沉淀了同样的东西。
我更希望越来越多的人都能够重视自己的心灵，重视自己心灵的健康成长！
希望我爱的祖国不让我忧心忡忡，而是令我感到充满了希望与感动！
- 39、找了很久，终于买到了，很不错的一本书！
- 40、非常喜歡這本書~
- 41、深刻，丰富。不论是从深度还是广度上，都很好的教给了我很多文化知识，心理学知识。爱国不是口号，爱国是对国家和民族的了解和热爱。
- 42、内容简洁易懂，不过稍显凌乱。
- 43、对于中国人的心理文化特征剖析，朱老师总是能站在人外人的角度来观看，喜欢这种局外人的感觉，尽管身在红尘，可心能摆渡，我，一直在路上。
- 44、读了一遍,有的地方没有仔细品味.
- 45、《丑陋的中国人》很犀利，告诉你很丑陋；朱老师告诉你为什么丑陋，之后还告诉你，怎么变美丽。朱建军的心理学视角看世界，是个非常独特，深刻。
- 46、朱建军的书，一如既往的好。
- 47、通俗的心理学读物，值得一读

1、读完朱建军先生的《心灵的年轮》，我想到了以前看到过的一段话，曾将它记录在摘抄本上：“生命是一场放逐和流浪，只是大部分人都将自己交予了俗世，用别人和社会既定的轨道牵拌自己前行，而内心的声音，早在懂得谄媚于人之前就消失殆尽，又或者，永远在耳畔孤独的回响。”我和你都生活在规矩之中，有着相同的价值取向，但是不能回避的是在某一些时候，内心深处有过莫名的挣扎，但是想要把它抓住时，却又不知从何入手。这样的窘境，在我的生命当中持续了很久。在这本书中，作者围绕着“被阉割的龙”的意象展开，沿着中国人心灵发展的轨迹，找寻民族生命力被压抑的本源。这给予我看问题有了一些着眼点，不期医病治人，只求解读自己。项羽之死在此之前，项羽给我的印象主要来源于十多年前吕良伟、张丰毅、巩俐和关之琳等人主演的电影《西楚霸王》。当那道深寒的剑光从他的喉咙轻轻滑过，对于他而言，死亡在这一刻开始，亦在这一刻结束，身后之事已与他无关。但对于华夏而言，一个雄踞历史时空五百年的大汉王朝就在他倒下的那一刻站立起来。一直以来他以一个悲剧色彩浓郁的符号，存在于我的脑海中，但是我依稀记得，年少时看那部电影时有着刘邦的装腔作势和吕雉的心狠手辣感受，项羽则是背负着失败定格在那一剑之中，除此以外，未曾多想。对于此，作者阐述了他的观点：项羽死了让中国人认同了“成者为王败者为寇”价值观，认可并接受了为达目的不择手段，放弃尊严的生活。很容易从项羽身上找到以下特点：坦率、直爽、自信、有尊严、重道义……作者将之归纳为贵族精神，而这些反倒是不少后人嘲笑其愚蠢的把柄，不过，在我看来，这是他命运中早已注定的生死密码。像贵族一样生存，这是项羽的信仰，就像在乌江边，因为他的骄傲和尊严，他选择死来成全自己的灵魂。作者在书中提到这样一个问题：“如果我们为了战胜一个魔鬼而不择手段，如果我们最终战胜了魔鬼而自己也变成了魔鬼，这算胜利吗？”这让我想到一部韩国电影，叫做《看见恶魔》，说的是一个特工为了替被残杀的妻子复仇，与凶手玩起了可怕的“猫捉老鼠”的游戏，致使其他无辜的人卷入这场杀戮当中，最后他用一个比凶手还要残忍的手法结束了凶手的生命。显然，电影在最后交代了谁才是真正的恶魔。项羽的死亡代表了贵族精神的死亡，这种贵族精神的血性在民族的品格中渐渐被掩埋。刘邦之后，唐宗宋祖、成吉思汗都成为崇拜的对象，这种对于帝王的崇拜是自身缺少骄傲和自尊的补偿心理表现，而中国人的奴性也被深刻地培养出来。一个英雄的挽歌，一个女人吟唱得最为深刻：“生当作人杰，死亦为鬼雄。至今思项羽，不肯过江东。”岳飞之死在我生活的这座城市里，有岳庙，有风波亭，这都是与岳飞有关，看起来我们与这个背后刺着“精忠报国”的男人相隔不远，但我的内心仍旧有些许忐忑，因为对于岳飞我知之甚少，他存在于初中历史课本中，他存在于《宋城千古情》节目之中，他还存在于《射雕英雄传》的《武穆遗书》之中。但是这一切于我而言都是一个模糊并且边缘化的符号。反思这是为什么，似乎还是与那个年代有些关联。不知道是不是缘于误解，总觉得南宋是一个缺乏阳刚之气的年代。面对外族侵略，整个国家都给人一种孱弱的印象，“壮志饥餐胡虏肉，笑谈渴饮匈奴血”。这样看来，岳飞无疑给这个阴柔的年代注入了阳刚之气，这让他的存在显得弥足珍贵起来。勇敢、坚定、忠诚，我们轻而易举地就能找出岳飞身上英雄的品性。对于英雄，人都会生出敬仰之心，但是在这之后，人的反应相差甚远。就像作者提到的，如果是本身血性未泯的人，最有可能产生的反应时向往，认为做人就应当像岳飞这样，活着的时候释放出生命的活力和激情，即使是死后也流芳百世。但如果是精神已经被阉割的人，在其内心深处必定隐隐有自卑。惭愧和嫉妒的情绪产生，岳飞的品性恰好能反衬出他们怯懦、鄙琐和冷漠。想到过去曾经有人提及取消岳飞“民族英雄”的称号，这让人觉得有些可笑，历史人物应该放到当时的历史情境中去评说，这是一个常识。按照作者的意思，岳飞之死对于中国人来说，是民族精神再一次被阉割的过程。秦桧，状元之才，想必智商情商都是上品之人，或者说是“聪明人”，他知道金兵和住上高宗皇帝内心要的是什么，所以他从容的周旋在各种势力之中，在功利上说，他是“成功人士”。但是如他这般的“成功人士”都有一道无法逾越的精神鸿沟，这便是岳飞所代表的精神，这让他们的内心生出非常不舒服的感受来，这会让他们在岳飞面前自惭形秽，要避免自己的不舒服，那只能通过贬低岳飞，甚至除之而后快也许这也是汉奸心理的由来。司马迁之宫刑墨、劓、剕、宫、大辟，这是奴隶制的“五刑”，按照严酷程度来看，宫刑只排在大辟（即斩首）之后，除去死刑之外，宫刑是肉刑中最为严重的。先民对于生殖器的崇拜延续到了刑罚之中，他们认为生殖器的作用仅次于头颅。宫刑又称腐刑，这是因为，对受刑者来说，不但肉体痛苦，更为重要的是心灵受辱，从此失去生命中最为重要的繁衍功能，生不如死用在他们身上极为贴切。正所谓“士可杀不可辱”，一个男人失去了其雄性象征之后，无异于失去了尊严，在有的人看来尊严比生命重要。司马迁是宫刑受害者

《心灵的年轮》

之中最为出名的一人。司马迁为了李陵触怒了汉武帝，皇帝给了他两个选择：要么死，要么接受宫刑。对于不讲求尊严的人来说，这是个很容易选的问题，俗话说好死不如赖活着嘛。但是对于有些人来说，这并不容易选择。以我的心思揣摩，从司马迁为李陵辩解的行为来看，他定是属于“士可杀不可辱”的人物，但是最终他选择接受这屈辱的宫刑，留下有用之身，去完成《史记》。写到这里，我想到去年读《赵氏孤儿》之中，描写到程婴和公孙杵臼关于死亡犹如谁来为一顿晚餐买单一般的谈话。慷慨赴死固然令人动容，但是包羞忍辱更需要莫大的勇气，同时这样是非常有难度的一件事。记得有朋友和我说过这么一句话：“一个人面具戴久了，就习惯戴着面具生活，到最后这张面具再也脱不下来。”这一点在心理学上是有据可依的，一个人假装成什么样子，时间久了就有可能成了他所假借的样子。为了保留自己的尊严，就必然在内心保留着巨大的屈辱感，这样的痛苦是需要长期曾受的，然而人的本能就倾向于避开屈辱和痛苦，这个本能会让人逐渐消磨自己的尊严，逐渐变得灰心丧气，从而逐渐麻木自己而不再搞到屈辱。这个过程会减少一个人的痛苦，但是也同时减少了自尊心。司马迁做到了。自他以后，有许多人甘愿放弃生命，让自己的灵魂不被扭曲，但也有许多人却借着“忍辱负重”的名义，放弃尊严，丧失自我。其实类似的选择，倒并不是一定要在生死之间，其核心是在于能否保留内心的尊严和灵魂的纯净。附有些人能够听见来自心灵的声音，并按照这个声音生活，他们，成了传说……有一些咆哮着的声音，被压抑在心底，却会在午夜梦回时不断地响起……

2、（转）“生命是一场放逐和流浪，只是大部分人都将自己交予了俗世，用别人和社会既定的轨道牵拌自己前行，而内心的声音，早在懂得谄媚于人之前就消失殆尽，又或者，永远在耳畔孤独的回响。”“有些人能清楚听见自己心灵的声音，并按这个声音生活，这样的人，不是疯了，就是成了传说。”“不论我们多么文明，多么西装革履，但是，我们人的本性，即人为自然的一部分，依然潜藏在我们的基因里面。有的人听到了，有的人没有；有的听到了的人去追寻，有的被其他声音覆盖了，尤其现代嘈杂而已浮躁的商业社会中，既没机会，也没有条件去聆听；有的追寻到了并且回归了，如同巴克一样；而有的被现代文明驯服了，任生活把这个本能消磨掉。”

《心灵的年轮》

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