

《心灵的年轮》

图书基本信息

书名：《心灵的年轮》

13位ISBN编号：9787805877150

10位ISBN编号：7805877157

出版时间：2004-11

出版社：敦煌文艺出版社

作者：朱建军

页数：283

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》

内容概要

这是一本通过研究中国人心理来分析中国人的国民性和中国文化的著作。作者沿着中国人心灵发展的历史并且围绕着“被阉割的龙”这个意象，着重谈了中国国民性与中国文化之病和对其进行疗救的观点，以此希望得到爱国爱民族的朋友们的关注。本书第一部分是全书的总纲，系统阐述了本书的理论观点。第二部分分别对历史事件、文化产品、社会现象进行心理分析，在不同的点上具体展开第一部的思想。第三部分则更多地侧重探索疗救的方法。此书语言幽默风趣，并配有手绘插图，使你在愉悦轻松的状态中享受阅读。

《心灵的年轮》

作者简介

朱建军，中国心理学博士，心理咨询师，心理医生。主修精神分析，人送外号“朱洛伊德”。90年代初自行创制一套心理咨询技术——意象对话法，这在我国尚属首例。他是心理领域的思考者，冒险者：广泛涉猎各个学科，从心理角度研究中国文化，并亲自实践，体验心理调节方法。出

《心灵的年轮》

书籍目录

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《水讲传》

内画鼻烟壶和清代的学术

机关算尽太聪明

——从电视剧中的康熙、雍正、纪晓岚、孝庄谈起

敦煌雕像 中国人心灵的年轮

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“做个小人真快便

包羞忍辱是男儿吗

你想要我没有理由不给你的

猖技术研究

为什么不可以

民间话语与通俗化技巧

后记

——安得女蜗乎朴苍天

参考文献

《心灵的年轮》

精彩短评

- 1、感觉一般，论述都流于理论。也有一些新颖的观点。
- 2、也是在作者讲座现场买的，还是给签了名，讲得很精彩！
- 3、一直在订,可从未订到过!难啊!难啊!难啊!
- 4、阉割、生命力。了解、理解、原谅、接纳与改变
- 5、心理层面上的中国文化剖析
- 6、写得不深 但是有意思 我说作者是不是狮子座啊
- 7、保守派启蒙主义，这样一个标签应该不过分，一方面比较乱来的批判了一通所谓的“传统文化”，但大多批歪，另一方面则有认同传统的隐性思路，对于心理学概念的运用也显得浅鄙，并不专业。
- 8、不过没多少指导成分，只可以用作小人书般阅读，呵
- 9、呵呵，老朱的书，读来不费劲
- 10、开头还有点想法，后面越来越扯。
- 11、不建议所有人去读·
- 12、很透彻
- 13、：
- C955.2/2913
- 14、发我深省啊..
- 15、别人推荐的。在心理学描述那部分还行 其他naive。
- 16、通俗易懂，这本书提出了中国民族性格中存在的的问题，值得一看，并借鉴改正。
- 17、意象对话
- 18、不喜欢偶尔流露出的皇汉情结和始终弥漫于文中的那种不舒服的东西，但此书依然非常值得推荐。作者对中国人性格的观察非常准确和透彻，点破了我许多的困惑，而且对于这些问题作者并没有将自己置身世外，而是积极的寻找解决办法。更可贵的是，作者是真正怀着爱、理解和宽容的心态去写成此书的，这才是改造自己的第一步。
- 19、从另一种角度去解读中国文化，值得一看在我们这个世界里，每个中国人都或多或少地沾染了中国人固有的恶习，也可以说是潜在的心理特质，有文化的中国人都可以看看不过有点浅，欠缺深刻，同时重复的较多，行文处有点啰嗦
- 20、不够严谨的作者。
- 21、好多年前读的。不错。
- 22、【已购书】
- 23、角度很独特，尤其是对名著中的人物解读，如关于石头，关于白蛇传，有一定道理，好像也有为了凸显主题的嫌疑。
- 24、蝴蝶一梦千年，被禁锢了千年的自由思想，被阉割的血性，丧失血性阳刚之气的扭曲，集体意象的代代传承，治国无圣手，民族原生文化所留下的缺陷，应当被我们所关注，并引以为戒！
- 25、沉重感的历史娓娓道来
- 26、一个人心理障碍的背后往往有深刻的文化根源
- 27、看了心理很不舒服 提升心灵靠的是慈悲与宽容与理性 拿着油抹布擦不了污浊
- 28、别救了，吃枣
- 29、就是好看，五星。
- 30、对石头的象征意义的描述有点意思。
- 31、还好,有些失望.
- 32、强力推荐。对中国的进步发展很有好处！！
- 33、分析很到位，很透彻，也很通俗，比易中天有过之而无不及
- 34、从中国历史事例出发研究民族精神缺陷，一边看一遍反思，然后重新塑造自己的人格
- 35、上下五千年的发展不仅给后代留下了厚厚的历史卷宗，也在中华民族这个族群的心灵上刻上了一圈又一圈的历史的年轮。每一次历史转身、每一次大事件都在塑造中华民族的心灵。因此每一个中国人不仅活在当代，也活在被悠久历史涤荡过的民族心灵的浸淫之中
- 36、用心理学的角度剖析中国文化 很有新意

《心灵的年轮》

- 37、拓宽对国人心理理解的视界，警醒世人，居安思危，善莫大焉！
- 38、我又明白了好多事情。

使我自己提出了很多问题：我勇敢吗？我有尊严吗？

- 1、暑假时看完的惟一一本书，但发觉现在要写下读书心得，还是得翻开目录对照着回忆内容。作者在书中沿着中国人心灵发展的历史并且围绕着“被阉割的龙”这个意象，谈了国民性与中国文化之病和对其进行疗求的观点。作者推崇秦政之前的中华民族性格，尤其是以西楚霸王项羽为典型代表的“英雄人格”和贵族精神，光明磊落，不期用阴谋诡计获取胜利。自秦后，在暴政的压迫下，士的精神逐渐在沦丧，为了巩固自己的政权，各朝各代君主都极力培养百姓的奴性，中华民族一步步变成了被阉割的龙。梁启超言：“中国两千年之政，皆秦政也，皆大盗也。”“一言以蔽之，自为奴隶根性所束缚，而复以煽后人奴隶根性而已。”其中提到的一些中国人之弊病，让人看来深有同感。而后发现自己就是一个被束缚的人……不期医病治人，只求先解放自己。
- 2、作者梳理了一遍中国人的性格是如何在历代的权力更替之间，在普通民众且尤其是知识分子谋求生存发展的努力之中，一步一步发展到今日的。仿佛今日的“中国人”的总体，或者中国社会，就是一个具体的人；两千年的历史就好比这个人成长的经历；而当代的“国民性”就是这个人发展出来的人格。可是呢，这是一本写给非专业人士看的通俗心理学读物。行文流畅又平实，跟唠嗑儿差不多，并不拽来拽去的。在作者看来，保持心灵自由与摆脱文化桎梏对民族的兴旺关系至切。整本书都透着一种对知识分子责任的强调，尽管他并没这么说。文化对于社会运行的影响究竟如何，似乎是一个永远没有统一答案的争论。但抛开那些民族的责任等等沉重的东西，单是审视一些我们中国人身上普遍存在的一些性格特点，对于理解自己和理解别人还是相当有益的，而作者的见解也是精辟而有逻辑性的。
- 3、和有些看过的朋友看法一样，都觉得有些潦草，各章节之间重复的东西很多。书中涉及很多历史和文学方面的内容，我认为作者不应以一句调侃似的“如果我记错的话...”“我依稀记得...”来搪塞，既然要引以为论据，即使不是这方面的专家，出于对自己学术的责任也应该加以考证。我相信作者也是考证过的，猜想是为了符合文字的情绪才这样说，但总归认为这一点是不好的，起码因该对看这本书，希望从书中得到启发的人更确切地交待。虽然内容上有很多重复，但对作者的很多观点我很是赞同，尤其是中国人将道德和法律的混淆。比如，我的朋友向我借东西，如果我借，那是我的慷慨，如果不借，那是我的权利。也许从道德上你可以说我这人不通情理小气吝啬，但你没有权利来指责我，更没有权力干涉。道德是行为规范的上限，法律是行为规范的下限，对整个社会来说，用道德来约束所有的行为是不切实际自欺欺人的，道德是心理发展的高级阶段，是个人自觉去形成的。如果中国社会继续这样一道道德来约束行为，只会导向人心理的压抑与歪曲和社会风气的变态扭曲。对于作者热情呼吁的中国社会风气的改善要靠心理治疗和咨询，作为一个心理学在读学生，我认为有些是不切实际的。仔细想一下，你能进行的治疗和咨询有多少？又有多少人有钱有时间有精力把精神生活上升到第一位尤其在这个物欲横流最讲求实际的时代？能通过精神想法的改变的是很少的一部分，而前对我们是否有去改变的能力和权力还存在这很大的质疑。我很抱歉的说，我也不知道，这也许是学心理的人，甚至所有人应该去探索的。朱建军老师的书也许为我们提出了一种设想。
- 4、就因为我不是专业的心理学科班出身，所以拿来读的时候也没有那么高的期望，读完了也猛觉得的确应该推荐一下，从最初级的反应来看，这是我近来很少几次能安心连续读完的书。1.必须说明我对心理学有些兴趣，也还残留一点悲天悯人的情怀，最可怜的是我总喜欢胡思乱想……所以看到简介读起来就萌发了很大的兴致。如果你对周围奇怪的心理和行为不感兴趣，那这本书干脆就不要买了，也免得去随大流追赶什么心灵的年轮。2.整本书分成好多个章节，两三百一部分，自成体系，没有必然的前后衔接，倒也挺适合当下的快餐阅读习惯。3.列举了很多的事实和史实，努力去做“分析”，最终的确让我明白了。但是“救赎”却说的不多，寥寥几笔就带过了，似乎连作者也没有个明确而现实的操作方案。也难怪，现在看中国很多问题，当真是背后隐藏更多问题，彼此又有千丝万缕的联系，能说的清楚也是件难事。仅凭一个心理学能提出让大家都能接受的方案也是不太现实的。说到底，看看我们周围、历史上的咄咄怪事，如果你想听到稍微合理的解释，那这本书不失为一种可听的声音。如果你想马上寻求到解脱的金钥匙，那我劝你能缓一下脚步。如同当初开眼看世界，无论是向西方还是向日本学，都不是迈出一步就赶得上的。另外，推荐很久以前辜老夫子的《中国人的精神》、林语堂的书一并来读，或许收获会更大。
- 5、1、本来把它当作专业书籍从书馆里借出来的，看了几页才发现这是一本写给非专业人士看的通俗心理学读物。2、老朱的文章写得很平实，像唠家常，所以我把它定性为通俗读物3、老

《心灵的年轮》

朱看了很多时下的电视剧，比如《情深深雨蒙蒙》、《春光灿烂猪八戒》…… 4、白蛇那篇写的最认真，而其他文章有点急于应付和潦草的感觉

章节试读

1、《心灵的年轮》的笔记-第72页

历史的偶然也是历史的必然。
说使秦始皇统一了中国是中国人犯的错误，这真是无稽之谈，乱世出英雄，不是中国人选择了秦始皇，是秦始皇抓住了时代变革的契机，我觉得如果当时秦始皇不出现，也会有其他人站出来统一七国。所以作者的观点很不敢苟同。

2、《心灵的年轮》的笔记-第127页

从《白蛇传》看出中国男人性能力的衰退，这个结论真扯。好狗血，不过角度挺特别。

3、《心灵的年轮》的笔记-第59页

以下内容让我开始思考，到底该不该用道德评判他人，该怎样评判。
中国的旧道德是建立在儒家的圣人理想上，鼓励人们效法圣人的所作所为。这样的道德标准对一般人来说过于高不可攀了。儒家的道德标准，也许在这个社会中能真正遵守的人少之又少。因此，这样的道德只能是形同虚设，最标榜道德的中国人在潜在的层面上反而是没有一个实用的道德标准。于是种种伪善从中生出，人们潜在的道德标准更加低下。表面的道德标准是无一丝一毫私心，而潜在的标准则是不择手段地为自己捞好处，为自己的家族和团体捞好处。

因此，我认为目前当务之急是建立新的道德标准。新道德的关键是不要贪求高标准，底线要低，应当让大多数人有能力遵守。比如“无私无欲”就不适合作为新道德标准，不如代之以“在不侵害别人的前提下满足私欲”。“无私奉献”精神则不如代之以“互利合作”精神。

当然，对少数追求心灵更高境界的人，我们也可以有更高层次的道德准则。我们应当给这些追求心灵成长，追求神圣的精神境界、追求终极意义的少数人留有余地。但是，高境界的道德应当求之于自律。如果我希望提高自己的修养，我可以给自己更高的要求，而别人则没有权利要求我去遵守高境界的道德标准。这样，才可以避免有些人“以理杀人”，借高标准来批评别人、指责和控制别人。

我以为应当区分两类道德品质，一类是可以直接追求、直接努力可以改善的；另一类是不可能通过直接追求和直接的努力而得到的。前者如勤奋、诚实。我们可以直接去努力，让自己更勤奋，也可以尽量面对自己的真实感受，逐渐使自己更加真实起来。后者如爱心、快乐。我们不可能想让自己有爱心、有快乐就可以有，爱心和快乐的产生是我们做其他事情带来的心理效应。前一类道德主要是我们的行动，而后一类则主要是一种标志。做一个比喻，努力锻炼身体是一个行动，有健壮的肌肉则是一种标志。我们要多鼓励一个人锻炼身体，而不是鼓励他长健壮的肌肉，只要他锻炼身体，肌肉自然会健壮起来。同样，我们只鼓励一个人做他能做到的事情，而不关注他达到了什么境界，更不空谈境界，这可以减少道德上的虚伪。

我们要鼓励那些逃避于佛道的人入世，避免用出世的“无是非、无我”等混淆于世间的有是非、有我。

《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