

# 《贯通一生的心理手册》

## 图书基本信息

书名：《贯通一生的心理手册》

13位ISBN编号：9787210047421

10位ISBN编号：7210047425

出版时间：2011-5

出版社：江西人民出版社

作者：张秋铎

页数：276

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)

# 《贯通一生的心理手册》

## 内容概要

由张秋铎编著的《贯通一生的心理手册》内容介绍：心理素质是智力因素和非智力因素的综合。感知、记忆、思维、想象等属于智力因素，而动机、兴趣、情感、意志、决心、性格及人际关系等属于非智力因素。在一定条件下，非智力因素对心理素质起着决定性作用。心理学家沈德立说：心理素质是人类一切活动的基础。《贯通一生的心理手册》成为自己的心理医生。

## 书籍目录

开篇 萌——骚动的，快乐的

Part1 感知与适应——骚动中走好第一步

- 一、你会不会交朋友？
- 二、我不完美，但很优秀
- 三、爱，有能力吗？
- 四、彷徨与浪漫的交响
- 五、积攒自己的“奶酪”
- 六、不是你的，别要！

Part 2 命运——立起不倒的人格

- 一、父亲临终前的心愿
- 二、我星独一无二的
- 三、山颠上有朵雪莲
- 四、插进钥匙
- 五、思考我的问题
- 六、雨果的一声叹息

Part 3 好心情——痛并快乐着

- 一、你的心情现在好吗？
- 二、谁最快乐？
- 三、今天你笑了没有？
- 四、爱者有笑
- 五、心情，飞吧！

Part 4 心与性——困惑的“玫瑰之战”

- 一、性的困惑与爱的艺术
- 二、婚姻是人生大事业
- 三、癫狂的性欲、情欲、爱欲
- 四、战争，没自硝烟
- 五、迷官，跌进多少男女！

Part 5 适中——一打开成功之门

Part 6 家庭——初始与最终的巢  
后记

## 章节摘录

本世纪是一个竞争性极强的世纪。随着人类文明进程加快，人才竞争加剧，社会变革加速，经济危机周期缩短，人们在享受物质文明的同时必将承受巨大的精神压力。随之而来的也许是失学、失业、失恋、离婚和公司倒闭、财富流失、贫富悬殊、钱权交易、贪污腐败以及性丑闻，导致信仰丧失，人性堕落……面对多元的、多样的、多变的世界，那颗年轻而骚动的心，如何摆脱阴影，走出困境，找准位置，发挥自己的潜能和才智，这就需要有良好的心理素质。社会的竞争，其实就是人们心理素质的较量。卡耐基说：一切财富与成功，皆源于健康的心态。一个人能否成功成才，靠的是三分智商，七分情商。心理素质是智力因素和非智力因素的综合。感知、记忆、思维、想象等属于智力因素，而动机、兴趣、情感、意志、决心、性格及人际关系等属于非智力因素。在一定条件下，非智力因素对心理素质起着决定性作用。心理学家沈德立说：心理素质是人类一切活动的基础。西方发达国家有一定社会地位的人，大都有自己的心理医生。当他们心绪不佳时，就会请心理医生帮助把这种情绪摆脱掉，以免传染给雇员和家属。而在我国，心理保健意识远远不够。一个人心里有气有火，就胡乱地撒在别人头上，以致衍生出许多错觉和不良后果。心理学这门既古老又年轻的学科，是介于社会学、哲学、医学、文学和宗教之间的边缘学科，博大精深，奥妙无穷。因为它研究的对象是无边的“心空”，无底的“心海”。心比天空更辽阔。心比海洋更深沉。文学界有句经典名言：文学是人学。其实，医学和心理学同样是人学。这三者所不同的是，医学研究的是人的躯体疾病；文学研究的是人在社会中的位置和人与人之间发生的故事；而心理学是揭示人心的秘密，以及心理现象对人格的影响。中国文字中许多与心理现象相关的字，都是“心”字旁。例如思、想、情、感、恋、性、意、恩、怨、恨等；而和“心”字组成的词，如热心、爱心、关心、痛心、衷心、心碎、心寒、心软等等，更是不可胜数。中国医学最早提出了“七情学说”，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪对人的伤害。而对疾病的治疗手段亦分为两类，即意疗和药疗。所谓意疗，就是我们现在说的心理治疗。中国的人文医学，开创了世界心理学之先河。东方文化的雄厚基础及合理内涵，数千年来一直影响着中华民族的心理性格。现代中国人的心理，依然深深烙印着先贤们的印记，我们当前倡导的和谐理念，就是最好的印证。据世界卫生组织解释：健康是一种生理的、心理的和社会适应能力的完美状态，包含和谐人际关系、正确的自我评价和情绪体验以及热爱生活、正视现实、人格完整等。国内外专家提醒，19世纪是传染病危及人类，20世纪是躯体疾病危及人类，而21世纪将是心理疾病危及人类。专家预言，抑郁症将是本世纪仅次于心脑血管疾病的第二大杀手。所以世界卫生组织精神卫生总干事林家义，曾提醒中国卫生部长注意：中国改革开放，不可忽视精神卫生，否则中国有可能步西方国家后尘，将出现大批心理障碍和精神病患者。事实正是如此。据中国有关部门报告，由于竞争日益激烈，人们承受着来自社会、家庭、学校等各个方面的压力，由此而引起的精神困扰，超出了人们的心理准备和承受能力。所以，在老、中、青、少各个年龄组人群中，忧郁症患者比例正逐年上升。前不久，全国妇联对女性民营企业家的全国性调查中，47%的女老板公开承认自己需要心理帮助。作者在采访心理咨询门诊时发现，到那儿去寻求帮助的男士也不少。越是有主见的人、成功的人、拥有金钱和权力的人，他们的心理往往十分脆弱。外人看来无可挑剔的人士，其心灵之脆弱与失衡，是一般人难以理解的。作者写这段文字的那天凌晨，巡逻民警发现一个身穿名牌西服、但行为怪异浑身污垢的人。他精神恍惚，语无伦次；肮脏的黑皮包里装有万余元人民币和美元，还有11张银行信用卡，一部手机，无名指上带着一只葱绿的戒指。民警立即和他所在地公安部门联系，得知这个人是当地知名的青年企业家，事业有成，家庭幸福。还有数不清的社会头衔。可是不知为什么，他突然出走了，失踪了。P2-4

## 后记

要不要写这部书？我思考了很久。我少时父母年迈，家境贫寒，尽管我读书颇为努力，尽管也有许许多多异想天开的向往。但常被自卑与无望搅得烦躁与失眠，心情十分压抑。后来在姐姐的帮助下境况有所好转，但总是摆脱不了心灵的阴影——具体来说，直面人生时总爱寻找背后的根源，沐浴阳光时总会看到后面的阴影。我不知道这是心理成熟还是怪异。不过可以肯定的是，我一生不崇拜任何人，更没有什么偶像。我不和任何人攀比，只做自己想做的事，获得自满自足自慰，自得其乐，乐在其中。那年春末夏初，几位文学界的朋友来医院检查身体。我们静静地坐下来，谈了这一写作构想。他们一致肯定我的想法，认为我有条件写好这部书。我是个十分认真的人。怀揣友谊与使命，历经三载，先后采访了许多心理学者、医生、教师、心理咨询工作者及大中学生，参加过学生们的主题班会，参加过心理学学术交流会、讲座与学习班，甚至多次以咨询者的身份到心理门诊求医探访，阅读了近千万字的学术专著和中外资料。我原打算写十来位心理专家对来访者帮助的故事，但心理学家沈德立先生诚恳地说：那种写法可能不适合你。你是作家，应该写出自己的特点来。沈先生的话点拨了我。是的，我要用文学的笔触，人性化地阐释青年人的心理、性格、情感和种种欲望需求，以及这些因素对人生的影响。后来，几位作家、编辑朋友特意嘱咐我：不要把这部书写成一般的人生指南，一定要在心理层面上写得深一些，情绪画面写得丰富些、动感些。十分感谢诸位学者、老师给我提供帮助，是他们让我看到了当代大中学生及青年人丰满的心理色彩。妻不仅是我的第一个读者，也是我最得力的助手。为了协助我完成这部书稿，我不知少听了多少她弹的钢琴练习曲啊！这是我更换心脏起搏器后写作的又一部书。三年的时间虽然短暂，可对于我来说却是那样的疲惫和漫长，犹如跋涉在家乡汉水边的拉纤工：头顶烈日，脚淌泥水，身躯伏地，背负重载，艰难地往前行进……不过此刻，晓风，杨柳，朝阳，船已驶进港湾，我可以一边喝茶，一边聆听妻的琴声了。张秋铎 于双湖花园晚耕堂

# 《贯通一生的心理手册》

## 编辑推荐

由张秋铎编著的《贯通一生的心理手册》内容介绍：面对多元的、多样的、多变的世界，那颗年轻而骚动的心，如何摆脱阴影，走出困境，找准位置，发挥自己的潜能和才智，这就需要有良好的心理素质。社会的竞争，其实就是人们心理素质的较量。卡耐基说：一切财富与成功，皆源于健康的心态。一个人能否成功成才，靠的是三分智商，七分情商。

# 《贯通一生的心理手册》

## 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)