

<<心灵飞舞>>

图书基本信息

书名：<<心灵飞舞>>

13位ISBN编号：9787504350190

10位ISBN编号：7504350192

出版时间：2006-6

出版时间：中国广播电视出版社

作者：李子勋

页数：273

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：<http://www.tushu007.com>

<<心灵飞舞>>

前言

我们这个世界越来越难以让人把握。

首先是新物理学的发展，牛顿学说、爱因斯坦理论受到挑战，硬物质在物理学家的眼中慢慢变软。从结构、分子到构成物质的元素，然后是原子、质子、基本粒子、超微子到量子，之后出现场理论、对称群，最后是弦（一维空间中粒子蠕动的曲线）、乃至超弦（对称群在十维空间一时间中的蠕动状态）。

理论物理学已成为看不见、摸不着的东西，甚至干脆演化为某种数学公式——把物质存在的问题变成纯数学推理的问题。

人的思维也存在一些类别，线性的、因果的、逻辑的、辩证的、推理的、理性的思维都是些看得见、摸得着的东西，进入到感性的、非线性的、无逻辑关系的、发散的、存在性的、经验的、归纳的思维方式就没有那么确切的规律可循，有时仅仅是人的本能、直觉在引导着人。

当人的思想闯入混沌学说、复杂性原理或复杂系统的理论世界，昨天还感觉实实在在的东西，今天却变得非常的模糊、含混起来。

所谓的秩序、逻辑、规律与真理，原来只是理性的科学思维从众多非线性关系里选择出来的线性关系，从广泛混沌的存在中抽取出相对清晰的关联。

或者打个比方，把一个圆周切得足够短，看起来都是小的直线段。

选择与抽取过程中百分之九十九的存在被忽略了，也只有忽略这些东西，人类的认知活动才能显得那么有条不紊，那么充满逻辑的魅力。

那些广泛的存在到哪儿去了？

它在我们的视觉与意识之外，即便有时闯入我们的感知世界，我们也习惯把它当作偶然事件。

认识到这一点，人们不禁要问真实是否还存在？

被人感觉到的或者经逻辑推理得出的东西是不是真实？

又是哪二类真实？

人类的感官系统对客观存在的感知能力非常有限，有多少未被人感觉到的真实在深刻地影响着人类发展？

人内心存在的主观真实与外部可感知的客观真实有多大程度是一致的？

如果不一致，哪种真实更重要呢？

人脑的思维、意识、情绪活动，甚至人的行为有多少是随机的、非线性关系的，又有多少是有意识的、符合逻辑与线性的？

无论是心理学还是社会学，都假定人是受理性思维控制的动物，至少愿意受理性思维控制。

心理学理论不管是动力学模式还是行为认知理论，都试图在线性的、逻辑的关系里建构自己的学说。

它们采用一种归因的、决定性的、内部相关的、因果的、甚至先验的观点解释一切。

每一种理论给人的视觉与感知觉创建了一种关联现实，我们越是欣赏一种理论。

我们受这种理论的制约也越多，我们的视觉与感知觉也越狭窄。

如果我们还有无意识地否定其他理论的心理倾向，那么我们基本上可以被，称为某种理论的“囚徒”。

越是深刻地相信和依赖一种理论，人们的认知能力越会被理论慢慢地缩窄到一个非常可怜的境地，直至完全失去心灵与感知的自由。

科学是把双刃剑，在帮助人类认识世界的同时也会愚弄人们。

科学思维是一种非常有用的思维，尽管它是那么的神奇和富有创造力，但它只是人类众多思维形式中的一种，不是全部。

我们经典的精神病学和心理学，一直试图用一种符合物理学世界的逻辑关系来建立自己的学说，它给所有可描述的精神（心理）问题分类，却不知道人类许多精神现象是不可描述也难以交流的。

生命的本质或精神现象应该是一种生物学，对生物学的认识仅有逻辑、理性、线性关系是不够的，必须应用那些非线性、无序、自组，包括突变与涌动的认知模型。

康德说：“人类把理性思维本身的固有结构投射到世界，所谓发现一般真理或本质的东西，实际上是

<<心灵飞舞>>

用思维这种结构来选定经验，组织经验，并从中创造出一种秩序来。

作为一个追求心灵自由的人士，我们需要对固有的思维结构做一些解构的工作，以帮助我们减轻对一些著名理论的迷思。

这本书的很多文章里，我会慢慢引入一些心理学方面颠覆性的思想，一种对习惯思维的反向思考。

我会故意贬低因果论、非此即彼、是非观、渐变、简约主义给这个世界带来的简洁的模型，给大家带来融合、无序、循环、突变、自然主义的复杂视觉。

喜欢超越的人与心理医生一样，永远追求心灵的自由。

这种自由在于即便被显示的压力、苦恼、疾病缠身，内心依然是，快乐且满足的那么，心灵存在吗？在精神的哪一个层面呢？

我们如何寻迹心灵呢？

我在文章《高峰体验》中写到：“生命潜能、创造力、智慧、灵感、道德、坦诚、良知、博爱、慈悲、无私、使命感与信仰，对所有生命的珍视、保护与敬畏，这些都是人类心灵层面的内容。

”心灵的升华需要思维的扩展、思维的扩展需要精神的能量，这个集子正是为了帮助人的精神捕获能量，让心灵飞舞。

本集文章由我从1995-2005年发表过的文章里精选而出，这些文章以笔名子木、小里、晓立等发表，主要发表在《时尚》杂志、深圳《女友》、上海《双周刊》、《世界都市》、《追求》等著名杂志。

文章采自发表前的原稿，没有采用经杂志社删改、编辑的成稿，主要是想体现我自己的观点和创作风格。

其中有些文章也被一些报刊转载、网络浏览，我为大家喜欢我的文章感到欣慰，现在把它完整地印刷出来，希望与更多的读者分享。

<<心灵飞舞>>

内容概要

《心灵飞舞》由作者李子勋从1995—2005年发表过的文章里精选而出，这些文章以笔名子木、小里、晓立等发表，主要发表在《时尚》杂志、深圳《女友》、上海《双周刊》、《世界都市》、《追求》等著名杂志。

文章采自发表前的原稿，没有采用经杂志社删改、编辑的成稿，主要是想体现作者自己的观点和创作风格。

喜欢超越的人与心理医生一样，永远追求心灵的自由。

这种自由在于即便被现实的压力、苦恼、疾病缠身，内心依然是快乐且满足的。

那么，心灵存在吗？

在精神的哪一个层面呢？

我们如何寻迹心灵呢？

在《《心灵飞舞》》中，作者一一为你作了有关解答。

心灵的升华需要思维的扩展，思维的扩展需要精神的能量，本书正是为了帮助人的精神捕获能量，让心灵飞舞。

<<心灵飞舞>>

作者简介

毕业于华西医科大学，中日友好医院专职心理医生，首届中德高级，心理治疗师培训项目学员，心理协会北京心理咨询与治疗专业委员会成员。

《父母必读》、《女友》、《时尚健康》等健康与时尚杂志的专栏作家。

中央电视台《新闻会客厅》、《实话实说》、《心理访谈》，北京电视台《心理时间》，中央人民广播电台《星星夜谈》、《情感世界》特约心理专家。

<<心灵飞舞>>

书籍目录

解构篇 安全感源于我们选定的文化

安全感源于我们选定的文化

自信只是皇帝的新衣

孤独是人类的属性

谁偷走了我们的幸福

个性新说

井底之蛙的新解

躁动的年代，躁动的心

解读《康熙来了》

寻找你的卓越

高峰体验

鸡肋情绪

压力也是动力

你怕什么

弱势控制

人类的社会情绪

星座的意义

人类的终极幻想——自由

爱情篇 爱最美丽的时候最简单

爱最美丽的时候最简单

爱是一种心理过程

完美的女人不能爱

缄默的男人

男人心中的处女情结

试婚与同居

安全感是女性的外衣

好好解析“坦白”的心理动因

差异是情爱的活力

当代男性禁欲主义

男人，你的开放性有多大

世纪女性发展的狂想

重要的遗忘与时间无关

爱情的非理性元素

压抑的心其实是开放的心

爱情中的“虐待”现象

你将与谁共度今生

婚姻篇 婚姻关系的权利游戏

婚姻如棋

预测婚姻

婚姻的去、现在与未来

解读《疯狂主妇》

女性的情感需求

偷情的心理根源与对策

“骚扰”的另一面

如何预防家庭暴力

<<心灵飞舞>>

解读《双面胶》

男人与母亲

创造自然与生命的神——父亲

住房格局与家庭关系

解读图书《第五个》

人的第三次诞生

我们在《中国式离婚》中看什么

婚姻关系的权力游戏

如何应对婚姻危机

婚姻的反思

专业篇 寻找你的心理医生

文化视觉是心理医生的主导视觉

女性创业的优势与劣势

办公室中的人性化

主张自己的权益

寻找你的心理医生

心理咨询能做的和不能做的

答记者问：我的心理咨询之路

走近心理医生

心灵的健康是更重要的

理论的扩展和扩张的理论

《走出黑暗时光》序

自我心理调节的解析

<<心灵飞舞>>

章节摘录

版权页：个性新说当一个内向的人试图变得外向的时候，他可能失去了自我内心的安宁，也失去了命运的眷顾！

经验上人们是从行为与情绪类型来判断一个人的性格是内向还是外向的。

这个判断不太可靠，因为人的行为可以在后天通过学习与强化得到，人的情绪也可以因为经验和年龄变得和谐。

在心理学涵义上，内向、外向主要指人的精神指向，比较关注内心的是偏内向，比较关注外部世界的是偏外向。

关注内心的人着力发展自我感，首要面对的是如何喜欢自己；关注外在的人着力发展能力，首要面对的是被人喜欢与被环境认同。

两种力量对每个人都必不可少。

生活中，我们经常遇到内向的人为自己的个性烦恼，其实这样的人应该感谢上帝让他获得如此重要的个性倾向。

仔细想想，没有内在肯定和自我认同的人不可能有持续的力量去进取与奋斗，一个只关注外界从不自省内心的人也不可能获得成功。

我们的文化对个性的描述一直存在着一种无意识的割裂，以为这两种个性是恰好相反的，二者只能择其一。

其实这可能是人类非此即彼的观念得出的最荒诞的偏见。

内向的力量是树根与树干，外向的力量是枝叶、花蕾与果实。

这两种心理力量恰好是并存相依的。

文化习惯把外向的人想象为乐观、开朗、热情、自信、进取，把内向的人联想为保守、压抑、退缩、不安、胆怯、不合群。

差不多会识字的人都会说外向是受社会欢迎的，内向却不那么好。

当然，内向的人很自我、内省、另类，不按常规出牌，自然难得文化的喜欢。

外向的人从众、随同、不坚持己见，喜欢分享，依赖规则，服从环境，追求社会认同，自然容易成为文化价值导向下的可爱一族。

区别内向与外向的一个简单可信的依据是问问自己的快乐从哪里来。

内向把心理能量指向自己，因此快乐也主要由心而生，不那么依靠外部世界的认同与赞许；外向把心理能量指向外部世界，喜欢人际接触，好奇，富于冒险精神，对主流文化比较认同。

内向为主的人比较有意志、有理想，追求个性、特色的美感、兴趣，爱学习、没事偷着乐，不管外界有多大的变化、干扰甚至打击都妨碍不了他生活的目的与信念。

为了一个梦想或观点常常会独自坚持，不达目的誓不罢休。

外向为主的人比较灵活、顺从、不跟别人或自己找麻烦，审时度势，喜欢顺水推舟，不好逆水行船。

很多人陷入社交的烦恼，害怕人际交往，胆怯、退缩，自认为是内向的。

其实他正好缺少内在的精神指向，内心根本就没有快乐，期待被别人喜欢、认同来获得快乐，这样的人恰好是外向的，也恰好缺乏内向的心理能力。

人的一生两种个性力量是同时存在的，不夸张地说，内向的个性能力是获得外向个性能力的前提。

正如埃里克森在《同一性危机》中说的，自我认同是一种精神朝内的关注。

其实，人的个性是复杂的，不可能像文化标定那样是单一的。

社会是个舞台，只要喜欢，人可以表演出不同的个性色彩。

如果真能单一的话，我猜单一的内向还是比单一的外向好。

很多科学家、哲学家、艺术家、创业者都因为发展了很好的内向能力而让自己在浮躁的社会里沉静下来，独立思考，富于创意，最终获得成就。

被文化描述的个性其实是人的社会性格，而非人内心本质的心理性格。

要让偏内向的人喜欢自己，就要思考我们的文化定义给内向人带来的观念困境。

如果社会把内向与外向等同起来看，并给不同性格的人相同的笑脸，那么内向的人可能更容易找到适

<<心灵飞舞>>

合自己存在的方式。

强迫内向的人按照文化导向的外向模式去生活会让他们产生很大的不适应。

人只有发展好内向的力量，让心灵成为快乐的源泉，外向的个性才能慢慢有根基，既能沉静下来，也能放得开。

不喜欢自己，不接纳自己，你的灵魂会远离你，终生漂泊。

自己爱自己，从内心世界去找到存在的意义，这样的快乐是随时可以自给自足的。

附：对《个性新说》的回应我终于看到了我需要的结果，我最近要写的和要发的东西全是一些与主流文化、主流观念较劲的东西，目的不是别的，就是要扰动主流文化给我们思维带来的限制，让大家觉察到我们的心智其实一直深陷于文化给我们制造的陷阱（惯性思维与直线式逻辑）中。

其实，对文化的探索和解构在西方社会已经开始了很多年，在哲学、艺术、文学、影视方面的探讨尤其多。

我经常在临床遇见许多因为自己性格比较内向而痛苦万分的人，我在思考是什么样的想法让他们如此痛苦呢？

是什么样的观念让他们有这样的想法呢？

为什么这个社会那么多的人际规则更符合偏外向的人呢？

为什么内向的孩子要凭空受到那么多的打击和挫败呢？

是什么在评价一个人性格的好坏呢？

民族文化促进会的秘书长王石老师曾给我绝妙的提醒：“我们不可能用一些惯常使用的语言、词汇和规则、定律来解释一个新思想。

”于是我便要创新，要把内外向的区别在人性的内在层面做一种新的定义。

我可能极端一些，甚至荒诞了一些，不过温情脉脉不可能起到真正的扰动功能。

扰动的目的是让内向的人也能获得自我认同的力量，社会没有给他们太多，但自己总是可以给自己的。

一个理想的社会应该让所有性格的人都有适合自己成长的路径，哪怕是被社会认为病态的性格，理想的社会也不会用病态去标定某一类弱势人群。

每种个性的人都是平等且重要的，社会资源和规则也主动给每个人提供他所需要的特定的生存和文化环境。

我一直推崇社会的多样化、文化多元主义和文化并存主义，不能给文化定好坏、轻重、主次，我故意贬低外向的人是为了引发大家的思考。

如果按照我的新解，显然内向的力量要比外向的力量更有用。

原因是内向是自我肯定与满足，外向是对环境的依赖和索取。

理想和谐的社会要求每个人都可以独善其身，快乐幸福地完成生命。

如果我们不在自信、自卑、内向、外向、幸福感、满足与挫败上重新定义，又怎么可能引来多元文化观念并存的局面呢？

回答一些个别问题：我的确是偏内向的，没有太多朋友，不喜欢接触太多的人，对社会潮流也不太感兴趣。

我害怕孤独同时又很满足于这样的孤独，我自己觉得自己是内心孤独寂寞、乏味和没有什么情趣的人。

我跟心理学界也没有太多的瓜葛，只是默默做自己喜欢做的事，对别人认同与不认同我都不太关心。

当然，这样的语言与我现在的解释显然有些矛盾，不同的是在我的博客上，所有评语都来自访客，回答是一种友好互动。

再谈谈对艺术的评价。

要评价某个作品首先要分析你使用什么样的评价工具，如果认为只有你的评价工具是对的，那么你不可能做出什么好评价。

正如我们用一把不准的尺子去量长度，你能准确吗？

作者不可能对自己的作品做客观的评价，这些评价只是一种解释。

好的作品应该本身具有生命力和自我更新的能力，它没有结论，无价值判断，也没有固化的结构，没

<<心灵飞舞>>

有强势的观点，没有明显的导向，它是宽容的、人性的、多元主义的，充满人性关怀、怜悯、同情，易于让读者产生明显的共情和联想，这些联想与共情会因时代不同、人不同、环境不同而不同，由此获得整理自己的情绪、感受、生活经历、认知以及觉悟与升华。

在这样的前提下，我的这篇《个性新说》不算好作品，因为我通过故意地贬抑外向性格来引发人们对性格观念的思考，在此致歉！

<<心灵飞舞>>

媒体关注与评论

李子勋是解构大师，用语言拆掉心的樊篱；他又是建构者，让你从心出发，建构一个新世界。

——《时尚健康》主编孙雅君李子勋在多年的实践经验中，已成为中国十年来心理学发展领域的一个重要人物。

——中央电视台《新闻会客厅》

<<心灵飞舞>>

编辑推荐

《心灵飞舞(修订本)》一书精选了李子勋先生的部分精美文章，包括对文化的解构、爱情篇、婚姻篇和专业篇，以全新的视角解读平常问题，探讨心灵自由的心理秘诀，开拓了一条全新的健康之路，体现了李子勋解决心理问题的独特视角和深厚功力。

CCTV首心理专家，中国最出色的家庭治疗师，李子勋心灵书。

全新视角幸福生活，与李子勋心灵对话最权威的心灵指导最专业的心理解惑。

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:<http://www.tushu007.com>