第一图书网, tushu007.com

<<青少年不可不知的100个心理热点>>

图书基本信息

书名：<<青少年不可不知的100个心理热点>>

13位ISBN编号：9787539638379

10位ISBN编号：7539638370

出版时间：2011-10

出版时间：安徽文艺出版社

作者：陈公　等著

页数：328

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

什么是心灵？
什么是生命？
我们能否主动地把握它们？
我们是否愿意，或者说是否有勇气，真正地面对它们？

法无自性，心外无法。
拥有感恩的心，我们就会生活得舒适、安乐、宁静；拥有计较的心，则会比较沉重、痛苦，经常在取舍中徘徊，在矛盾中蹂躏着自己的心灵。
心灵本具的光明，宛如阳光普照大地一般，照耀着生命，滋养着生命，引导我们歇息一颗不断寻找的缺失心，于一切顺缘、逆缘中，因感恩而表达着生命的完美与饱满，明白了实有假设都是邪见所生，是染污心蒙蔽的结果，是爱憎取舍所造作的苦，就能以正知正见去把握当下，延续生命的慧根。

与其抱怨黑暗，不如点亮蜡烛。
心理学的实用性就体现在对我们的心灵成长有很大的实际指导作用上。
这就是我们要以《青少年不可不知的100个心理热点》去更好地帮助大家了解自己、了解他人、了解生命，进而亲善自己、仁和他人、尊重生命的动因所在！

《青少年不可不知的100个心理热点》由陈公、陈婉君编著。

第一图书网, tushu007.com
<<青少年不可不知的100个心理热点>>

书籍目录

写在前面
悬一面明镜
药家鑫与“墨菲定理”
“自我同情”与“鳄鱼法则”
增城事件与“蝴蝶效应”，
“达芬奇的眼泪”
“美美”罗生门
学习动力缺乏与“毛毛虫效应”
性困惑与“异性效应”
贞操与“标签效应”
爱情霉变与“苏东坡效应”
青春期恋爱和异性友谊的界定
失恋与“布朗定律”
噩梦与“酒与污水定律”
金丝鸟与“非理性定律”
“被”怀孕与“登门槛效应”
埃里克森与“八个阶段”
无爱症与“南风效应”
烟花爱情与烟火人生
社交恐惧与“自我暴露定律”
“跳槽了吗？
”
角色错位与“刺猬效应”
抑郁情绪与“三A”疗法
“这一年”与“约拿情结”
不想长大与“习得性无助”
应激创伤与“贝尔效应”
男人也需要“安全感”
成功方式与“吸引力法则”
虎狼之争与“互补定律”
三十而立与“蘑菇管理定律”
看万流归海
美国总统与“坚信定律”
“笨孩子”与“期望定律”
一念之差与“情绪定律”
醉汉的哭与“情绪转移定律”
成与败与“专精定律”
成败得失与“因果定律”
磨镜片与“重复定律”
削苹果与“累积定律”
分苹果与“辐射定律”
黑人孩子与“相关定律”
《闻香识女人》与“替换定律”
“移山大法”与“惯性定律”
寓言两则与“显现定律”

第一图书网, tushu007.com

捉蜻蜓与“需求定律”
一路走来与“晕轮效应”
爱情困惑与“错误定律”
“漂亮”游艇与“价值定律”
万与“愚蠢定律”
“不要紧”与“混乱定律”
母亲的话与“虚假同感偏差”
“疑邻窃斧”与“证实偏差”
相差倍和“代表f生偏差”
选择杯子与“可得性偏差”
两家小店与“锚定效应”
“好哭鬼”与“约哈里窗户”
姐妹差异与“角色效应”
三兄弟与“半途效应”
薰衣草与“幸福定律”
享一米阳光
便宜一毛与“机变定律”
“我们知道”与“谦让定律”
“没意思”与“增减效应”
“都是我不好”与“品质定律”
“还能给多少钱”与“欲望需求定律”
只批评一次与“超限效应”
潘多拉与“逆反心理”
退一步与“宽容定律”
影子与“投射效应”
“我装的是蒸馏水”与“从众心理”
见面四次的蜕变
什么是智慧
“她是我妹妹”
“自己人效应”
“罗密欧与朱丽叶效应”
“我是重要的”
三个最真心的笑容.
添柴火的人与“软化效应”.
三个处方与“青蛙现象”
这是个开始与“模糊心理”
狮子分肉与“巴纳姆效应”
三根蜡烛
红眼的水牛
声音的灵魂.
苦与乐
“我准备好了吗？
”
让温暖弥散
外观法相内观自在
开智慧心眼
唤醒弗洛伊德的梦

第一图书网, tushu007.com

对话马斯洛
华生的激进是“催生素”
贝克的认知图式是“同心圆”
你有多少能
各类情感的能量等级(一)
各类情感的能量等级(二)
看看会发生什么
宇宙只是幻象
科学的本质
“碟报”频传的真相背后
巨人的化石
你还会有更高的追求吗
天上方七日，地上已百年乃
心如虚空心空不空
“上帝”的秘密
后记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

“ 自我同情 ”与“ 鳄鱼法则 ”　　药家鑫上路了，但是制造对立矛盾的社会土壤依旧存在。
由权力和财富所铸造的社会等级观念，已经深入很多人的骨髓，人们自觉地站队归位，仰慕比自己高的，鄙视低于自己的。
我们渴望平等和尊重，却无时无刻不在歧视和鄙视中生活，如果这样的状态成为习惯，就会成为一切灾难的开始。
　　心理学里有一条“ 鳄鱼法则 ”，原意是假定一只鳄鱼咬住你的脚，如果你用手去试图挣脱你的脚，鳄鱼便会同时咬住你的脚与手。
你越挣扎，被咬住的就越多。
所以，万一鳄鱼咬住你的脚，你唯一的办法就是牺牲一只脚。
　　作为有自由意志的存在者，每个人都要受到一种“ 存在伦理 ”的约束，每个人都要对自己的“ 自我 ”承担责任。
一旦人因为恐惧，或者为了利益出卖、扼杀自我，“ 存在伦理 ’ ’就会自动启动内部审查程序，对此进行谴责。
即使一个人要杀死“ 自我 ”，“ 存在伦理 ”也只是被驱逐到内心的最深处，通过精神畸变、人格分裂、心理变态这样一些迂回曲折的途径，让这个出卖或杀死自我、破坏自我内心的人，付出严厉的代价。
　　为了在心理上活下去，一个陷于自我分裂的人，一个有着内心奄奄一息的真实自我和一个作为外界代理人而侵占了他的内心并成为主人的假自我的人，两个自我，一直在他的心理结构里面厮打着，让他不得安宁。
　　第一种。
他看不起自己，仇恨自己为什么在外界的压力或利益诱惑下不能坚守自我，轻易就把它给卖了。
这样的人基本上还有道德意识，对别人没有破坏性。
尽管他没能坚守自我，但他能够承担这个责任，而不是推给别人。
他会有一定程度上的自虐倾向，极端的就是自杀，以作为对自己出卖自我的行为的最严厉惩罚。
但他不会去杀人。
　　第二种。
他不是看不起自己，而是恐惧看到那个出卖了自我的自己。
这类人一般对道德没多少敬畏，道德无法唤起他承担出卖自我的责任。
在外界的压力或利益诱惑下出卖自我时，为了在心理上摆脱恐惧和获得利益，他必须启动一种合理化的心理防御机制，认同自己出卖自己的行为，认同那些强迫或诱惑他出卖自我的东西——他的父母、社会价值排序或体制。
他必须比谁都狠命地维护这些让他杀了他的自我的东西，否则，他就不能合理化他杀死自我的选择以及证明这样做是值得的。
　　一旦这样，他要干的一件大事，就是要像摆脱噩梦一样地摆脱原来的那个自己，彻底遗忘出卖自我、破坏内心时的那种痛苦。
　　但是，对这样一个残杀自我的凶手，残存的自我在内心深处绝不会放过他。
为了在心理上活下去，他就必须把残杀自我的责任推出去，推给别人。
他的潜台词是“ 都是你们把我弄成这样的 ”。
他把责任推给外界对他的破坏，他要对这个世界进行报复。
　　在心理上，由于他认同让他出卖了自我的那些东西，他的仇恨指向却并不是这些东西，而是所有人，特别是那些可以让他看到当初的自己的人，正是这些人的存在提醒了他：当初是他杀了他的自我。
　　一个要尽力遗忘当初的自我的人，从根本上说，已经丧失了体验他人痛苦的能力。
因为只要还具有这种能力，过去他出卖、扼杀自我的痛苦，就会像幽灵一样地攫住他。
而这是他最恐惧的，绝不允许自己再体验到。

第一图书网, tushu007.com

但是，当他造下恶果，感觉要付出沉重的代价时，在把责任推给外界的心理定势中，他会产生一种“自我同情”。

更可怕的是，出卖自我的人及其观念一旦占据主流，就会成为羞辱人类起码正义感、再次践踏人性的黑恶势力。

人生一世，正确评估自己的角色，判定该为何人何事负责，既是我们的责任，也是无法逃避的问题。

评估责任归属，必然让我们感觉痛苦，从而产生回避倾向。

但我们还是必须从内心出发．做出权衡，自我反省，积极面对和排遣，放下“假如”、“应当”，尊重事实，遵守规则。

人生的目标需要设计，设计好的图纸需要用心去建造，可以修正，可以调整，而你所选择所做的，终究会改变你的一生。

在药家鑫一案中，体现出一种“鳄鱼法则”，就是：当药家鑫发现自己的行为背离了生命生存发展的方向，必须没有任何延误地停止对张妙的伤害，不得存有任何侥幸地进行有效救助而减少罪责的扩大。

……

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

自然世界，万物有机存在，彼此包容，和谐共生，有其独特的自然规律和运行法则。
了解、顺应并尊重这些法律和法则，是智者成功之道。
由陈公、陈婉君编著的《青少年不可不知的100个心理热点》内容包括悬一面明镜、看万流归海、享一米阳光、开智心眼。
希望《青少年不可不知的100个心理热点》能帮助人们提高社会认识水平，在更好地认识自我、感受他人，把握自我、帮助他人，超越自我、尊重他人上有实际意义上的帮助。

第一图书网, tushu007.com

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