

<<别偷走我的快乐>>

图书基本信息

书名：<<别偷走我的快乐>>

13位ISBN编号：9787806548264

10位ISBN编号：7806548262

出版时间：2002-11-1

出版时间：海天出版社

作者：刘仁刚

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>

## <<别偷走我的快乐>>

### 内容概要

本书是作者对自己心理咨询实践的总结。

按照促进心理健康大致有两条途径：抽象思维能力较强的人，着重于“分析”；操作能力较强的人，着重于练习，本书为这两个线索提供了翔实的内容。

<<别偷走我的快乐>>

作者简介

刘仁刚 深圳市康宁医院心理咨询中心主任 临床心理学博士

## <<别偷走我的快乐>>

### 书籍目录

第1章 先学点心理学知识 人的两大类需要第2章 您的心理健康吗 走出心理健康的误区 怎样才算心理健康 心理健康的高级要求 您处在什么心理健康水平第3章 您拥有哪些个性 您属于哪种气质 气质分哪几类 外向与内向、情绪稳定性、精神质 冲动性 紧迫感 寻求刺激 顺应性与逆反性 依赖性 感性与理性 女性气质与男性气质 自私与大度 乐观 智力 注意力 价值、伦理和道德观 心理需要 自我形象 自我形象的作用 自我形象的形成与自我否定 如何改变负性自我形象 特殊个性与人格障碍 偏执 分裂样 分裂型 反社会 边缘型 表演型 自恋型 回避型 依赖型.....

## &lt;&lt;别偷走我的快乐&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘您属于哪种气质 气质主要取决于遗传和物理环境，受心理、社会因素的影响相对较少。许多动物也具有与人相似的气质表现。

气质主要反映了神经系统对外界刺激的反应特性，包括强度、速度、选择性等。

通过训练和调适，人们可以在一定程度上改变自己与某种气质有关的外在表现，或者在一定的时间内控制自己的言谈举止。

部分人通过长期教育和训练能够形成“规范得体”的行为模式，但并不能真正从实质上改变气质。

大脑损伤、重病、极重或突发的精神刺激有可能改变气质。

年龄渐长，气质也可能出现某种程度的改变，但改变的方向并不确定。

气质与兴趣、能力类型、享乐来源有关，如外向的人社交能力比较强，他们的快乐多半来源于与人交往；内向的人，快乐较多来源于独自思考或研究。

气质与价值观关系不大，如外向的人不一定心肠好，内向的人也不一定冷漠无情。

气质分哪几类 1. 兴奋性与抑制性、平衡性与灵活性 兴奋性，是指心理在兴奋性事件的作用下从低活动状态进入高活动状态的难易程度和活动性的高低；抑制性，是指在抑制性事件的作用下从高活动状态进入低活动状态的难易程度。

我们举例说明兴奋性和抑制性：在某一时刻，经理正在养神，秘书报告一项重要的协议达成了，他立即兴奋起来，专注地听取报告，脸上露着喜悦。

其间，人事部长请示某员工生病，由谁接替他的工作。

经理立即关心地询问病员的情况，神情关切而庄重。

之后，继续听取秘书的报告，并以振奋的心情做出相应的指示。

在这个例子中，经理先是处于较低的活动状态，秘书的报告是一种兴奋性事件，使他兴奋起来；人事部长的请示对他原有的心理活动是一种抑制性事件，原有心理活动被抑制，同时，也是兴奋性事件，立即激起与之相应的心理活动；然后，再次发生抑制和兴奋。

如果这位经理的抑制性不强，他是无法以合适的心情处理人事部长的请示的，甚至出现不耐烦或矛盾情绪。

您可能会认为这只是心理活动内容的转变，其实不然。

请您细心体会一下，在转变心态时，都会先有一个或长或短的抑制过程。

因此，我们是生活在不断的兴奋与抑制之中，而抑制性又尤其重要。

如果您的抑制性不强，而又选择了一种不太合适的生活方式(如人事管理)，您就会觉得好累。

从逻辑上也可以帮助理解兴奋与抑制：为了顺利进行与特定事件有关的心理活动，必须抑制无关的心理活动。

导致兴奋或抑制的大量事件只是观念，是我们自己的思想或心理活动。

例如，婆婆来访是一种兴奋性事件，它刺激了您对婆婆的厌烦情绪，“应当敬重婆婆”这一观念是对相应情绪的抑制性事件，它抑制相应的厌烦情绪。

如果您的抑制性足够强，那么不管婆婆是否令人厌烦，您也能轻松与她相处，否则，您可能会厌烦、痛苦(大家都知道您也并不是不想这样，只是控制不住)。

至于为什么是厌烦而不是喜悦则另有心理原因，参见第5章“情绪调控”。

兴奋性和抑制性是两种不同的特性，高兴奋性并不意味着低抑制性，反之亦然。

兴奋性高的人表现为情绪高昂、紧张、好活动，容易被外在事物或自己的思维所激动，这种兴奋性使他们能长时间集中精力在他们喜欢做的事情上而不感到疲倦；抑制性高的人表现为易于控制自己的情绪和行为，对外界的抑制性事件能够做出高强度的抑制性反应，易于对外界事件做出有选择、有控制的反应，易于从觉醒进入睡眠状态。

多数人的兴奋性和抑制性都处于中间水平。

平衡性，是指兴奋性和抑制性在强度上是否平衡。

灵活性，是指兴奋与抑制转换的难易程度和改变心理活动指向的机动性。

例如，一位灵活性强的领导很容易在处理严肃问题和轻松愉快的话题之间转换，而不产生明显的相互

## <<别偷走我的快乐>>

影响；而灵活性差的领导就容易将处理严肃问题时的情绪带到随后的轻松话题里。

2. 气质的分类 兴奋性和抑制性可以有不同组合。

根据兴奋性强弱、平衡性和灵活性将人的气质分成四类： 1)强而平衡、灵活型。是一种顽强的、充满活力的神经系统类型。

这样的人受到刺激时活跃、兴奋，同时能很好地抑制无关事件引起的反应。

由于抑制性强，他们较少出现不必要的反应，在逆境时较少产生伤害性情绪。

即使处于不良的环境中，这种类型的人也不容易发生心理障碍。

然而，如果没有合适的环境和职业(如领导或专业研究人员)，现实生活就缺少了让他们兴奋的事情，他们就会感到厌倦和无聊，温室会让他们发生故障。

2)强而平衡、迟缓型。

本型具有与前一型基本相同的特点，该类型的个体也能良好地适应环境。

这种类型的兴奋与抑制过程都很强，而且是平衡的。

但是，由于其神经过程的惰性很强，兴奋和抑制都需要较长时间。

这种类型的个体较难适应快速变化的环境。

3)强兴奋型。

容易兴奋，几乎对所有的外界事件都有强烈的情绪反应和活跃的行动，对已经意识到的需要抑制的反应也难以抑制。

即使在必需情况下也很难阻碍这种类型个体的活动。

在要求有强抑制的困难情境中，这种类型的个体倾向于抑郁、抱怨和颓废，或者产生攻击性或难以遏制的行为。

如果他们情绪很好，那他们的兴奋能够感染周围的人。

他们像带着阳光一样，无论走到哪里，哪里就会更明亮、更有色彩。

如果情绪不好，则易招致厌烦。

4)弱型。

兴奋性弱而抑制性强者表现为安静、少活动，对外界的兴奋性事件较少起反应，而对抑制性事件反应明显，在人群中显得优雅恬静；兴奋性和抑制性均弱者因其不能抑制环境中数量繁多的无关刺激所引起的反应，也不能对抑制性事件产生足够强的抑制性反应，表现为情绪不稳，行为失措，后一类人不适合于频繁更换环境，不适合于在经常快速变化的环境中生活，不适合于从事管理和人事工作。

轻躁狂或躁狂性个性者兴奋性强但不能集中精力于喜欢做的事情上，到处惹是生非。

循环人格者一段时间兴奋，一段时间又特别压抑。

.....

## &lt;&lt;别偷走我的快乐&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

写在前面的话近几年，越来越多的人能够坦然面对自己的心理问题并注重心理保健了。人们逐渐认识到这样一个道理：如果没有天灾人祸，一个心理健康的成年人应该能够在力所能及的范围内战胜困难、享受快乐、享受人生；即使在巨大的自然灾害和强烈的社会动荡面前，只要一息尚存，也应能体验到人的价值，也能拥有一颗自尊和自由的心灵。

然而许多人很纳闷，自己的心灵为什么那么脆弱，那么容易被一些甚至微不足道的事所伤害？为什么常常会产生忧虑情绪，从而使生活、工作质量大为降低？他们为了自己，也为了别人，不断努力，想过上一种愉快生活、取得骄人的成绩，但却总是事与愿违。

好心的劝慰者会说：不要为小事烦恼；退一步海阔天空；忧虑只会干扰你的心，不会带来成功；保持心理健康，你才会有幸福；只要你敢于享受快乐，你的人生就会截然不同；不苛求十全十美，你就可以至善至美；这些话多数人都明白，而且觉得那些劝慰者讲出了他们的心里话。

他们感到被理解，受到鼓舞，从而努力克服忧虑等不良情绪。然而总是难以做到，或者不久之后，发现自己又处在忧虑状态中。

于是，他们的信心再次受到打击，生活变得更加灰暗。

原因在于，劝慰者讲的话不是科学的保持心理健康之道，只是个人的经历和对人生的理解，他们可能根本没有机会真正体验别人的处境。

总之，这些话并没有讲出摆脱忧虑等不良情绪的办法。

下面的章女士就是一例。

她非常会开导闹离婚的夫妻们，但事到自己头上，却无法减缓精神上的痛苦。

律师章女士，半年前丈夫有了外遇。

她凭着自己的能力。

把丈夫的“罪行”调查得一清二楚。

在事实面前，她的丈夫招认了一切，并决心改过。

就在她准备以宽厚的心态欢迎他回到自己的怀抱时，她感到“精神崩溃”了。

她的脑海里总是浮现出丈夫与情人在一起的情景，她感到有“心被撕碎”的痛苦，心中充满仇恨(也说不清到底恨谁和恨什么)，容易哭泣，焦躁不安，失眠多梦，记忆力下降，注意力不集中，等等。

她对医生说：“我接手过很多离婚案，我总能很好地开导别人，但事到自己头上，却无法面对。

”喜爱这本书的人必能从中获益，因为它对心理健康有实际的指导作用，其中还有不少有趣的内容。

在笔者写这本书的过程中，有位记者看到了这样一段话(见本书第137页)：“人先天就有感受美好、快乐与幸福的能力。

如果没有特殊的干扰和伤害，我们就能始终保持这种能力。

”于是她发问：“那么，谁偷走了我们的快乐呢？”我无法直接回答她这个“流行化”的问题，我只能说不知道，并且告诉她那是早已过去的事；但是，我们能够重新培养或大大提高感受快乐的能力，能够让我们的这种能力不再受到损害。

从某种意义上讲，自我心理调适，提高心理健康水平，就是提高感受快乐的能力。

而劝慰者的话，前提和结论是同一回事，只是换了个说法。

“不去忧虑，就会幸福”，这话等于没讲。

本书要做的事是告诉人们如何不去忧虑。

有这种心态的人很难喜欢本书，这就是浮躁。

浮躁的人单纯追求立即的结果，而对过程永远都不耐烦。

显而易见，这种心态阻碍了他们真正走进书本。

如果不巧您的朋友有这种浮躁症(真诚希望您没有一个这样的朋友)，您可以教他一个简单的办法：买一本这样的书，想起来的时候读一页(因为他浮躁，不可能持之以恒)，然后骂道——“浪费我的时间！”

”当然，您得同时送他一个书这就是浮躁。

.....

<<别偷走我的快乐>>



<<别偷走我的快乐>>

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>