

《心理怎么了》

图书基本信息

书名：《心理怎么了》

13位ISBN编号：9787536142701

10位ISBN编号：7536142706

出版时间：2012-5

出版社：施铁如 广东高等教育出版社 (2012-05出版)

作者：施铁如

页数：291

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.tushu111.com

《心理怎么了》

内容概要

施铁如编著的《心理怎么了》以理论和实践结合、历史和现实结合的方式，通俗地阐述心理生活中情感在人与人以及社会关系中的作用，在提升人类幸福感中的作用。内容涉及经济、政治、法律、文化、教育、体育等领域，深入浅出地谈论影响人类情感的各种因素和有关心理学规律，包括认知和情感、人际关系和群体规律、叙事建构与心理疏导等，提出提升人的心理生活质量的途径和日常方式。

《心理怎么了》适用于心理咨询工作者、教育工作者、社会与社区工作者、志愿者、公务员、管理人员，以及对心理学和服务群众感兴趣的人们。

《心理怎么了》

作者简介

施铁如，广东阳江人，广东第二师范学院（原广东教育学院）心理学教授。1978年春作为“文革”后恢复高考第一届学生就读于华南师范大学教育系，毕业后在广东教育学院工作。1985年赴美国密执根大学人类发展与研究中心学习。1987年回国后在学院教育系、教科所任教和承担所长工作。主要从事心理学有关学科及心理与教育研究方法的教学、研究。公开发表的学术论文有数十篇，主要个人专著有《学校教育科学研究》、《学校教育研究导引：方法、思路与策略》、《叙事心理学与叙事心理辅导》等。

《心理怎么了》

书籍目录

1.情感与理智 1.1 “两难”故事后面的难 1.2 古代先贤们的唠叨 1.3 “人机大战”与“科学”、“人文”之争 1.4 被晾在一旁的情感 1.5 社会秩序如何可能 1.6 面对“鸭梨”的年代2.人与人 2.1 情感是社会性的 2.2 “人言可畏”畏什么 2.3 试卷考不出来的“情商” 2.4 正在醒来的“社会技能” 2.5 情绪劳动的推出 3.群体的秘密 3.1 个体离不开群体 3.2 “群体灵魂” 3.3 曾经的群体喧哗 3.4 从众与张悟本现象 3.5 小悦悦和旁观者效应 3.6 “人多力量大”的解读4.道德、情感与群体 4.1 道德与情感 4.2 道德情感的群体性 4.3 “利己”与“利他” 4.4 “镜中我”与镜中的“他” 4.5 良心在哪里5.网络群体与网络情感 5.1 膨胀着世界的网络 5.2 网络中的群体特征 5.3 “哥上的不是网，是寂寞” 5.4 调侃后面的亲民 5.5 网络问政6.人之常“情” 6.1 马斯洛的“性善”论 6.2 自尊与自信 6.3 你受挫折了吗 6.4 都在舞台上 6.5 诱导自杀的“情” 7.人性的部分“揭发” 7.1 曾经的专制制度 7.2 对斗争的曾经青睐 7.3 “熟人社会”与面子 7.4 情感表达的遮掩 7.5 麻木的看客 7.6 忏悔的缺失8.经济大旗下的秩序 8.1 现代化也有痛 8.2 经济学家对道德和情感的呐喊 8.3 职业幸福的追求 8.4 帕金森的发现9.现代变迁中的教育 9.1 狼爸虎妈的影子 9.2 游戏规则还在吗 9.3 第4R和第5R的强调 9.4 新课程的情感目标 9.5 跳出“路径依赖”的怪圈10.政治过程中的心理空间 10.1 在“国”与“家”之间 10.2 资源分配的社会公平 10.3 公民的表达 10.4 政治参与和民主型人格 10.5 从“你输我赢”到“共赢” 10.6 社会建设的到来11.越轨与惩罚 11.1 社会之轨、群体之惩罚与人之常情 11.2 标签与越轨 11.3 惩罚与社会控制 11.4 “拒绝冷漠”与大爱延伸12.群体事件分析 12.1 从伦敦骚乱和美国占领华尔街运动说起 12.2 群体事件及其要素 12.3 从等级社会到契约社会 12.4 民生视阈下群体事件的处理13.在叙事中完善 13.1 唤醒苍生靠什么 13.2 完善心灵的叙事 13.3 穿越与反思 13.4 神经语言程序学与叙事心理辅导 13.5 交谈、叙说与倾听 13.6 故事、历史与文化14.文化长河的流淌 14.1 邓丽君现象的文化解读 14.2 形象的文化力量 14.3 “草根”的文化 14.4 文化不是什么 14.5 信仰的文化思考15.体育的力量 15.1 超越百年的“百年奥运” 15.2 体育文化的符号表达 15.3 大众体育的和谐取向16.幸福在哪里 16.1 幸福是一种感受 16.2 追逐幸福的积极心理学 16.3 寻找生活的意义 16.4 幸福感大比拼 16.5 从“福”文化到幸福指数与社会质量后记

1.6 面对“鸭梨”的年代 经济的迅速增长，物质上的成功似乎并没有给这个东方国度带来应有的自信与平静，压力、焦虑像野火一样，以每一个个体切身感受到的方式蔓延。“你有压力，我有压力”，街头阿叔的这句话，似乎已成为这个充满压力和普遍焦虑的时代最好的注脚。面对无处不在的“压力”，网友用谐音戏称为“鸭梨”。它既指愚笨，也指可爱。这是感受到压力又不愿被压力所迫的网民的戏谑之语，其中充满了挑战生活的小智慧，也蕴含了化解压力的内在能量。如果把压力等同于鸭梨，那么我们真的没必要那么压抑不安。压力、焦虑以及动机像同义词一样发挥着同样的作用。这种作用曾经被心理学家研究着。耶基斯·多得森定律认为并非动机越强效率越高，动机强度与工作效率呈倒U形关系。各种活动有一个最佳动机水平，动机的最佳水平随着任务难度的增加而有下降的趋势。也就是说，业绩开始时随着压力、焦虑以及动机上升而上升，到了顶点后则反而开始下降。合适压力和焦虑对产生合适的动机和高的业绩，是必要的。在计划经济年代，一切听命于红头文件，普通人不用想，跟着上面的指挥棒转就行了。没有压力与焦虑，也就没有动机。于是一切像蜗牛一样爬行，时间停滞了，社会像死了一般。改革开放给人们带来了机会，也带来了压力、焦虑和充满干一场的动机。它们促使整个国家翻天覆地地变化着，走上了快车道。可是不适当的压力和焦虑也随之而来。这不适当也给人的生活带来了“不适应”。下岗工人在为下一个月全家的开销着急；农民在咒骂化肥和种子的涨价；公司白领每天拖着疲惫的身躯，穿行在拥挤的地铁里；政府公务员在抱怨工资太低；学生们被沉重的负担压得喘不过气来；“不让孩子输在起跑线上”的念头令家长们在连夜排队报名的优质学校门前熬夜；大学毕业生面对非研究生不要的“就业高消费”艰难地寻找工作；拥有财富的私营业主苦于因所有制歧视带来的正道融资无门便找上了充满危险与变数的私募或民间借贷；一些有权有钱的人家热衷把子女送到西方国家接受教育，为将来准备好一条退路；医疗、教育、房价成为摆在人们面前的“新三座大山”。我们是从负面角度来谈这些压力，如果我们是从解决温饱之后才出现这些问题考虑，当然会从正面的角度接受它，并进一步思考如何化解。“西方社会200年的现代化转型，在中国被压缩在30年内进行着。”一位西方评论家感叹地说。我们高兴地看到，在新中国成立62周年之际，香港凤凰卫视中文台“一虎一席谈”节目敢拿“中国是否应该拯救欧债危机”这样的问题来讨论，确实使我们为“中国人有钱了”而高兴。全世界都知道中国现在有钱了，可以帮助世界了。这种既可喜又可虑的现象当然使我们要更多地考虑如何让国民在新的挑战中勇敢面对压力，重拾曾经的雍容气度和大国雄风。压力和焦虑面前，人们面对的更多是情感。一些人笑傲压力，牢记“牢骚太盛防肠断，风物常宜放眼量”；有一些人长吁短叹、借酒消愁；也有一些人骂这骂那，总以为人家与他过不去；还有个别人似乎走投无路，与个人生命过不去。压力与“鸭梨”在客观上是一回事，但在主观情感上，则是苦着脸忧愁地“活着”与微笑着面对生活挑战的区别。这种区别也导致了生理反应上的区别，从而真的影响生活。科学心理学对情感的脑机制研究清楚地告诉我们，管理情感的下丘脑，也是管理植物性神经系统的脑机构。呼吸、血压、脉搏、消化等都归下丘脑管。于是，它把人的情感和人的许多生理状态捆绑在一起。在20世纪20年代末和30年代，一位瑞士生理学家沃尔特·希斯在一种实验动物的下丘脑中植入了电极，并释放出一阵微弱的电刺激，动物作出了愤怒的反应。当希斯将同样强度的电流送入下丘脑前面的区域时，动物就镇定下来，并很快入睡。再过了很久以后，一位西班牙神经科学家约西·德尔加多利用斗牛进行了同样的下丘脑愤怒控制实验。他在牛的下丘脑前部植入一根电极，然后进入斗牛场，手握着一个控制箱，箱子会通过电极发出电脉冲。牛被放入斗牛场，看见了德尔加多，很愤怒，并开始攻击。德尔加多毫不退缩，按下一个键，牛就停下来了，并转过头去。后来，欧德和米尔纳把这种实验变得分外有趣：1954年两人用埋藏微电极于老鼠下丘脑某一部位，再施予电刺激的方法进行“自我刺激”实验。老鼠按开关可达每小时5000次，连续15—20小时，直到精疲力竭。实验告诉我们，小白鼠不停制造刺激的地方给它带来了快乐。于是下丘脑的“快乐中枢”被发现。杜克布森、汤尔可逊把这种“自我刺激法”首次用于人类，也发现有类似“快乐中枢”存在。确实，现代心理医学研究已经表明，一个人心情舒畅、精神愉快时，中枢神经系统处于最佳功能状态，那么，这个人的内脏及内分泌活动在中枢神经系统调节下处于平衡状态，使整个机体协调，充满活力，身体自然也健康。愁多了不想吃，气坏了头直疼，这是反面的实践证明。为此，心理学家把人的情绪归纳为两大类：一类是愉快的情绪（如快乐、喜悦等）；另一类是不愉快的情绪（如悲伤、焦虑、沮丧、紧张、憎恨等）。情感使身体健康和心理健康联系在一起了。为了健康，现代人无论遇到什么事情，都要随遇而安，冷静思考，处之泰然。“祸兮福所倚，福兮祸所伏”

《心理怎么了》

”，就包含了这个道理。古代阿拉伯学者阿维森纳，曾把一胎所生的两只羊羔置于不同的外界环境中生活：一只小羊羔随羊群在水草地快乐地生活；而在另一只羊羔旁拴了一只狼，它总是感到自己面前那只野兽的威胁，在极度惊恐的状态下，根本吃不下东西，不久就因恐慌而死去。医学心理学家还用狗做嫉妒情绪实验：把一只饥饿的狗关在一个铁笼子里，让笼子外面另一只狗当着它的面吃肉骨头，笼内的狗在急躁、气愤和嫉妒的负性情绪状态下，产生了神经症的病态反应。实验告诉我们：恐惧、焦虑、抑郁、嫉妒、敌意、冲动等负性情绪，是一种破坏性的情感，长期被这些心理问题困扰就会导致身心疾病的发生。一个人在生活中对自己的认识与评价和本人的实际情况越符合，他的社会适应能力就越强，越能把压力变成动力。每家都有一本难念的经，但我们都要想办法把这一页翻过去。“压力”只不过是“鸭梨”而已，情感与生活同在，我们逢年过节所祝愿的“快乐每一天”，就是让每个人都看到快乐情感与幸福生活的关系。 P15-18

后记

一路走来，经历了很多，听了、看了、做了很多事。生活总是向前走，并不断向我们展示着一切。五味杂陈、五颜六色为生活涂抹了丰富与深邃。于是便有了各种感慨、各种记载，乃至各种歌谣。以前我们只看到黑、白两种色调，充其量也调和成灰色。那是两极的世界，“善”与“恶”、“好”与“坏”、“是”与“否”、“理论”与“实践”，复杂的世界被简单划进单调框框中，使丰富的世界装不下反而更显复杂了。多元使世界的色彩丰富了，令我们看问题的视野广阔了。本书就试图用多元化的眼光看世界，就像看情感一样，不能以两个极端来审视，颜色本来就是多样的。多元的眼光，使我也想跳出“理论”与“实践”的两极。我不想“理论”总是那么深奥地住在象牙塔里顾影自怜。它本来就是从实践中走出来，曾经丰富过，朋友也挺多，应该回到生活的原野中撒欢纵情。“理论”总是蒙着灰色，“实践”才能给它增添青绿，赋予生命的色彩。“实践”是产生“理论”的土壤，但不应永远“原生态”，它也不断精炼着、纯化着。“理论”与“实践”是手拉手的好友，它们都因对方的存在而丰富着、前进着。于是，我努力以理论解释着丰富的生活，以实践生活展示着理论的指导作用，希望它们手拉手成长。希望在大众面前，理论不再那么神秘和板着脸孔，而是笑着，永远是受人欢迎的。实践太丰富了，总感追着跟不上。对“实践”的依恋，也许是“老三届”人的“通病”。差点忘了我们老三届毕业刚好30周年了，在和编辑闲聊的时候才被提醒，本书也刚好向难忘的岁月献礼。不管是自我遗忘，还是故意遗忘，或者是无意遗忘，许多记忆都不应该被扫进被遗忘的角落，如果没有这些记忆，历史真不知道该怎么写。那一年，没有条件浪漫地一起追女孩，但永远记得春季入学和毕业也许是我们第一届也是最后一届。十年的折腾之后，我们都从山上、田里、车间和一切社会的底层走来。我们忘不了“文化大革命”的结束，是邓小平及其缔造的改革开放改变了我们和广大中国人的命运。在我们的学校里，竟然有父子同入学、师生同入学，并且成为同学的现象。十年把两代人压缩在了一代中，历史的玩笑也使这玩笑载入了历史，也使人们明白什么叫“伟大”。命运让我们终于接触了理论，接触到以前未曾看过的东西。曾经的“象牙塔”里登高望远，更看清现实的模样。历史注定我们既是“老三届”，也曾经“上山下乡”当知青，也当过“红卫兵”。独特历史制造的“三大件”都落在我们头上。说不清是历史的青睐还是历史的误会，但使我们有了横向比较和纵向比较看事物的权力。我们在“听妈妈讲那过去的故事”中长大，现在已有权力和资本给我们的下一代讲那过去和未来的故事。当然，未来更靠他们！写作期间，正是本人因伤病治疗时期。家人亲友的操心牵挂，朋友同事的关心帮助，学生的鼓励问候，医护人员的悉心呵护，都使我深刻认识到人与人是那么亲。我在博客中感慨：被人牵挂和相信，那也是一种幸福。为了报答他们，我要显示自己好好地工作着、生活着。像书中所说，我也努力寻找着生活的意义，也和大家一起，追寻着幸福。作者 2012年2月，老三届毕业30周年之际

《心理怎么了》

编辑推荐

施铁如编著的《心理怎么了》通俗地阐述心理生活中情感在人与人以及社会关系中的作用，在提升人类幸福感中的作用。内容涉及经济、政治、法律、文化、教育、体育等领域，深入浅出地谈论影响人类情感的各种因素和有关心理学规律，包括认知和情感、人际关系和群体规律、叙事建构与心理疏导等。

《心理怎么了》

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.tushu111.com