

<<寻找你的心理忍受极限>>

图书基本信息

书名：<<寻找你的心理忍受极限>>

13位ISBN编号：9787117116428

10位ISBN编号：7117116420

出版时间：2009-10

出版时间：徐志坚 人民卫生出版社 (2009-10出版)

作者：徐志坚

页数：138

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>

## <<寻找你的心理忍受极限>>

### 前言

心理现象在这个世界上无处不在、无处不有，只要有人存在，就肯定有心理学。

心理学以人的心理和行为规律为研究对象。

心理学作为一门实证科学，以人在生活中当前的思想和行为为对象，可以对之进行深入了解和对存在的困惑实施咨询辅导；以人在生活中未来的思想认识和行为为对象，可以根据其发展趋势，作出判断预测并给以必要的调适干预。

在建设与保障和谐生活的活动中，心理学具有重要的实践意义。

心理学从哲学中分离出来，作为一门独立的学科只有130年的历史，但随着人类生活的发展与科学的进步，心理学已经被世界上越来越多的人所认识，特别是近年来，认知神经科学飞速发展，脑科学实验技术应用之后，更进一步揭示了人类行为的一些深层次的客观规律；同时，随着对人的因素更加重视，对生活质量的要求不断提高，人对心理学知识的需求也与日俱增。

这本书正是作者为了适应这种需求，给广大同好者提供的二本较为全面的心理学入门读物。

本书通过大量的调查研究，分析了正常行为和异常行为两组人群在心理忍受极限上有高低差异，并且指出这种高低差异只是人类一种心理特质或反应的内在倾向。

学点心理学，目的是学会认识自己，尊重自己的生命，了解他人，和谐共处，共同实现美好人生。

探讨人类心理忍受的极限与差异，可以使人们能够了解自己心理忍受极限所处的高低水平，明确其可以容忍的区间，尽可能地采取有效措施提升自己的心理忍受极限，从而使自己能够心平气和地处事待人，体验到生活的真谛。

## <<寻找你的心理忍受极限>>

### 内容概要

《寻找你的心理忍受极限》以正常行为人群和异常行为人群的心理忍受极限研究为主线，以一些已经在主流媒体公开报道的典型异常行为案例为引子，融入一些心理学实验结果和心理学点评以及核心启迪进行阐述。

第一章主要阐述人类心理忍受极限原理；第二章主要阐述个体和群体异常行为表现；第三章主要阐述影响心理忍受极限高低原因；第四章主要阐述人类大脑主要构造；第五章主要阐述生活刺激事情进入大脑通道；第六章主要阐述心理忍受极限过程和结果；第七章至第十六章先列举引用已经在主流媒体公开报道、较为典型的案例，然后探讨与心理忍受极限的关系，最后进行启迪阐述；第十七章主要阐述如何提高人类的心理忍受极限水平。

## <<寻找你的心理忍受极限>>

### 作者简介

徐志坚，字赢祥。

2003年入中国科学院心理研究所攻读博士课程，并在荆其诚教授指导下从事人类心理忍受极限研究。

2006年入北京师范大学心理学院，跟随张厚粲教授继续完善人类心理忍受极限研究。

现为中国心理学会会员，著作有《会务》、《官印》两书，合著有《儿童大脑开发》1~7册。

崇尚中国的历史与文化、人之本性与物之常态、万物从宗。

喜欢与有文化没知识、有知识没文化、有文化有知识的人来往，尤喜“得闲多饮茶，无事乱翻书”。

经常寻找旧事物的新答案、新问题的旧答案，尤好“隔岸看灯、楼上观鱼、水边望月”。

## &lt;&lt;寻找你的心理忍受极限&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 人类心理忍受极限原理一、人类心理忍受极限二、人类心理忍受极限研究三、初孕妇女生育心理学剖析四、核心启迪第二章 群体和个体异常行为一、群体异常行为案例二、人群身体症状与表现三、个体异常行为表现案例四、个体身体症状与表现五、心理学剖析六、核心启迪第三章 影响人类心理忍受极限高低因素一、族群遗传基因二、族群遗传风俗定势三、生存环境四、核心启迪第四章 人类大脑的主要构造一、爱因斯坦大脑之谜二、大脑主要构成三、大脑皮层四、血脑屏障五、大脑可塑性六、核心启迪第五章 生活刺激事情进入大脑通道一、视觉通道二、听觉通道三、味觉通道四、嗅觉通道五、触觉通道六、灵感通道七、核心启迪第六章 人类心理忍受极限过程一、生理唤起二、情绪体验三、本研究两组人群描述统计和检验四、本研究两组人群得分五、本研究心理忍受极限模型与结果六、核心启迪第七章 部队“哨兵”与心理忍受极限一、部队“哨兵”案例二、心理学剖析三、核心启迪第八章 “飞行员”与心理忍受极限一、“飞行员”案例二、心理学剖析三、核心启迪第九章 “公安”人员与心理忍受极限一、“公安”人员案例二、心理学剖析三、核心启迪第十章 “金融”人员与心理忍受极限一、“金融”人员案例二、心理学剖析三、核心启迪第十一章 “上访”人员与心理忍受极限一、“上访”人员案例二、心理学剖析三、核心启迪第十二章 “拆迁”人员与心理忍受极限一、“拆迁”人员案例二、心理学剖析三、核心启迪第十三章 “城管”人员与心理忍受极限一、“城管”人员案例二、心理学剖析三、核心启迪第十四章 “出租车司机”与心理忍受极限一、“出租车司机”案例二、心理学剖析三、核心启迪第十五章 “教育”人员与心理忍受极限一、“教育”人员案例二、心理学剖析三、核心启迪第十六章 “医卫”人员与心理忍受极限一、“医卫”人员案例二、心理学剖析三、核心启迪第十七章 如何提高人类心理忍受极限一、适当改变认知二、设置适合自己的“舒服线”三、遵循动物活动规律四、药物的作用五、注重睡眠六、核心启迪后记主要参考书目著名学者专家书评

## &lt;&lt;寻找你的心理忍受极限&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章人类心理忍受极限原理[提示语]人类是动物，人生活的取向在一定意义上首先是我向性，即个体总是有自我肯定的倾向，总是自然而然地以自己内在标准作为评价外部生活刺激事情的依据，若生活刺激事情不是以自己的内在标准发展，就会产生否定、排斥、对抗等心理症状。

在这个意义上，如果一个人以绝对的我向性来支配自己，不肯接纳不同于自己态度或看法的事情，就会出现严重的心理或生理上的不适应性，笔者可以认为这个人的心理忍受极限水平较低；相反，如果一个人对待事情的态度或看法是可以改变的，是用接纳的方式、方法和不同的角度来处理或者是看待非我向性的事情，这个人就能够适应生活或被生活所接纳，笔者可以认为这个人的心理忍受极限水平较高。

人类心理忍受极限高低是如何影响人的行为的呢？

笔者首次提出人心理忍受极限高低的概念，并将其定义为：“引起人情绪体验的遗传、生长和人生存环境，受生活刺激事情的刺激影响，在认知水平上引发正常行为或者是异常行为能力的一种心理状态

。”人生活中的事情刺激，笔者认为有两种主要的形态：一种称其为正性的刺激，正性的定义在本书是指能够使人产生愉快、高兴、喜悦、开心、舒服等的感受；还有一种就是被称为负性的刺激，负性的定义在本书是指能够使人产生悲痛、忧虑、恐惧、愤怒等不舒服的感受，是正性刺激的对立面。

生活中，由于较难找到正处于暴发异常行为的人作实验，经过众多研究员、教授、学者们的反复研究，笔者最后把目标锁定在两种人群身上：一是生产过程中的初孕妇女人群。

笔者认为，她们因为要孕育一个新的生命诞生，其过程必然较为艰辛。

但是，许多的痛楚，仍然属于动物的本能范畴。

因此，暂归纳到“先天”的范畴。

二是目前正在监狱内服刑的男性和女性人群。

笔者认为，他们是一些“后天”曾经遇到过各种各样的事情刺激后，因为心理忍受不了而作出了违反法律、法规的异常行为，对自身、他人生活都已经造成危害，经过法定程序后被判处服刑的人群，所以暂可归纳到“后天”的范畴。

从目前的条件看，只有这两种人群比较适宜作为本研究的目标。

而作为对照组，则选拔常态下的正常行为人群。

他们中间，可能有些人曾经遇到过生活刺激事情后，其心理也忍受不了已经作出过异常行为，但因为尚未达到能被判处有期徒刑而没有被行使法律手段，暂可归纳到正常行为人群的范畴；同时，也许还有一些人曾经服过刑，但因为目前已经生活于常态下，本研究仍然将这些人归属于正常行为人群。

一、人类心理忍受极限生活中，形形色色的人很多也很杂，不管你是否愿意，每天都会有一些人作出这样或者是那样的异常行为，而这些人是否就是被笔者认为心理忍受极限较低的人，理论上本书将有研究定论。

生活中的例子很常见，一些小事情，一些人就容易作出异常行为，而另外一些人却不会作出异常行为

。这是由于每一个人大脑的平衡方式不同，即大脑在处理相同生活刺激事情时的不同，一些人心理忍受极限能调节平衡到较高的水平，于是这些人就能承受生活刺激事情，笔者称之为心理忍受极限较高；有的人则相反，人心理忍受极限不能调节平衡到较高的水平，所以就不能承受生活刺激事情，笔者称之为心理忍受极限较低。

从多年心理学研究来看，造成人心理忍受极限较低的原因很多，比较复杂，但是，每一个人从大范围的生理结构上讲却是绝对的。

而心理忍受极限水平的高低，主要与以下内容相关。

（一）心理忍受极限与认知评价人是动物，生存的取向在一定意义上首先是我向性，即每一个人总是有自我肯定的倾向，总是自然而然地以自己内在标准作为评价外部生活刺激事情的依据，若事情不是以自己的内在标准发展，就会产生否定、排斥、对抗等心理症状。

## &lt;&lt;寻找你的心理忍受极限&gt;&gt;

在这个意义上，如果一个人以绝对的我向性来支配自己，不肯接纳不同于自己态度或看法的事情，就会出现严重的生活不适应性，也可以说他的心理忍受极限较低。

相反，如果一个人对待生活刺激事情的态度或看法是可以改变的，是采用接纳的方式、方法和不同的角度来处理或者是看待非我向性的事情，这个人就能够适应生活或被生活所接纳，也可以说他的心理忍受极限较高。

（二）心理忍受极限与异常行为人生活就像一个万花筒，每天早上当人一觉醒来，也许就会遇到一些令人感到揪心、烦心、操心的事情。

心理忍受极限不同的人就会随之作出轻则是沉默、恐慌、谩骂、摔拍等行为；重则作出斗殴、骚乱、投毒、爆炸、自伤、自杀、杀人等行为。

对人常态下的生活，构成严重的破坏和威胁，对科技发展和生活进步，带来了不稳定或不确定的因素，因此，本书将以上行为统称为异常行为。

本书异常行为定义为：在常态下的人生存环境中的人非常态行为。

比如，外面正下着倾盆大雨，你若还在露天给植物浇水，这样的行为就偏离了常态下的人生存中的正常行为，属于异常行为范畴。

人作出异常行为的两种主要原因：一是人的大脑先天或后天因各种各样原因，造成大脑功能性方面的异常，从而可以引发异常行为。

例如，一辆汽车，它的零件都坏了，汽车也就自然开不动了。

人也一样，大脑若坏了，作出的事情也是异常行为。

由于各种各样的原因，造成大脑功能性障碍引发的异常行为，也就是说大脑的功能已经病变或者是损坏，才导致异常行为的发生，有关法律是可以免于刑事追究，不用负任何的法律的责任。

很多国家的法律都有这方面的规定，精神病患者，发作期间即使是杀了人也不用偿命，就是基于精神病患者的大脑已经失去正常功能作用而其行为已经无法控制。

二是人心理忍受极限较低而引发的异常行为。

由于一个人的心理忍受极限较低，导致在处理相同强度生活刺激事情时的心理抑制之间的平衡方式不同，不能调节平衡到较高的忍受极限，从而作出异常行为。

（三）心理忍受极限与生活刺激事情本书生活刺激事情定义为：容易诱发个体作出异常行为的高敏感度、不符合法律规定、或者出乎人情世故、违背伦理道德的事情。

人生活中的事情，可以通过时间和空间，不断地给人的心理增施不同强度的影响积蓄，可能有些呈慢慢叠加状态，可能有些呈瞬间作出状态，不断地引起人心理忍受极限呈高低变化，当心理高低变化达到极限而忍受不住时，人就会作出异常行为。

许多事情已经证明，作出异常行为的人虽然只是占人群的少数，但是，对人正常生活所造成的危害却可以是巨大的。

人作出异常行为，总能找出这样或者是那样的原因，学术界对此也是各说各的原因。

但是，笔者认为最主要、最核心的原因是这些心理忍受极限较低的人，在面对生活刺激事情时，倾向采取最原始的、较过激的，甚至是暴力的方式去解决，从而作出异常行为。

（四）心理忍受极限与现实生活需求目前，由于教育的缺失，法律的不完善等原因，个体和群体异常行为的暴发也日趋普遍化、日常化，往往变为一种能达到个人目的，一种能谋取到群体利益的方法和手段。

根据“内因是根据，外因是条件”，可以认为内因是受遗传基因和生长环境，而生存环境则是外因。

内因和外因共同影响，形成人的心理忍受极限水平的高低。

在姜中宏院士启发下：“应该说人类心理忍受极限是很‘离散’的，这个比较符合‘数学离散理论’原理，研究先尝试将人类心理忍受极限高低框定在一个范围值内应该说是可行的，也就是作出异常行为的指标（基数、量或指数）应该是‘带状分布’，若是距离‘带状分布’的点越近并且数量越多，则说明心理忍受极限已达到要作出异常行为的临界区间，也可以认为这些人的心理忍受极限水平较低。

若是距离‘一条带状’的点越远并且数量越少，则说明心理忍受极限处于作出异常行为的临界区间，也可以认为其心理忍受极限水平较高。

<<寻找你的心理忍受极限>>

”



## <<寻找你的心理忍受极限>>

### 后记

2003年的春夏，某地暴发了50多万人参与的游行示威活动。

一个才600多万人的弹丸之地，怎么会有这么多人参与？

除了其他因素以外，这些人是否心理忍受不了才参与？

若能提前预知人的心理忍受程度，不就可以提早采取应对措施吗？

2003年的秋冬，我走进中国科学院心理研究所攻读博士课程。

当年，社会心理专家王二平老师一句话赞美的话使我有从事研究的想法：“小徐，你对心理学很有天赋，要相信自己的能力。

”王老师给予了许多启发。

使我下决心研究的是光学专家姜中宏老师，我们都出生在同一个小地方，而他小时候又在我的老家生活。

毕业后他一直都在为国防事业而奋斗，精通数国语言文字。

为了我的研究，他在很短的时间内就通读了十几本心理学专著，从而在理论、模型构建、计算公式上给予指导。

神经心理专家尹文刚老师亲切的长期关怀使我有深入研究的勇气：“小徐，心理学研究整个过程会很艰辛，困难重重，要有长期研究才出点滴成果或者是出不了成果的思想准备。

”一直以来，尹老师在神经心理方面一直给予关怀和指导。

非常感谢人机心理专家张侃老师、心理测量专家张建新老师、神经心理专家罗跃嘉老师、超常儿心理专家施建农老师、社会心理专家林春老师、宋海和徐尚武两位领导多年的关怀和指导。

感谢以左月燃、郑秀丽和李波为代表的各位同学的帮助，尤其是这两位女同学一直坚持研究的各个阶段；感谢朱小妹、刘萍两位学者对研究的收尾工作所付出的艰辛；感谢张小庄、黄水清、牛建民、周才等专家教授们在医院研究时所付出的辛劳与支持；感谢此书的编辑张苇先生和樊京娜女士所付出的辛劳，是他们广阔的视野、敏锐的观察能力、专业的医学知识，才使本书得以横空出世。

## <<寻找你的心理忍受极限>>

### 媒体关注与评论

“《寻找你的心理忍受极限》从一个全新的角度，提出了如何提高心理承受能力……心理学确实能够帮助人类更好地克服困难并获得成功……”——中科院心理所所长、中国心理学会理事长、国际心联副主席 张侃博士“这是一本值得一读的应用心理学专著，首次在对心理忍受极限这一现象进行了深入的实证性分析……对于心理学在现实生活中的应用无疑具有重要意义。

”——中国康复医学会康复心理学会副主任委员 尹文刚博士“这是一本用通俗的语言讲述人的心理的书……不拘一格的选题令人耳目一新；大量的调查研究，文献阅读，实验验证的结果也给人以启发……”——中国人民解放军后勤指挥学院 左月燃教授“读完这本书，让我有理由相信，它将成为诸多心理学图书中为数不多的，为一些生活问题能够提供针对性指导意见的心理学著作之一…

…”——北京师范大学心理学院 徐建平教授

## <<寻找你的心理忍受极限>>

### 编辑推荐

《寻找你的心理忍受极限》由人民卫生出版社出版。

<<寻找你的心理忍受极限>>

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>