

<<幸福推手>>

图书基本信息

书名：<<幸福推手>>

13位ISBN编号：9787209071567

10位ISBN编号：7209071563

出版时间：2013-3

出版时间：山东人民出版社

作者：管奎令

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>

<<幸福推手>>

前言

本书面世之前，中国人还没有自己的系统心理学理论。

五千年的文明精髓中，有许多心理学思想，其结构和框架博大精深，古代圣人直接告诉我们结论，至于这样的结论是如何得来的，怎么能够证实或证伪它，如何操作并应用于生活，古人并没有给我们指明方法或路径。

找到适合中国人心理特点的理论和技术，是国内心理学界同仁们共同的使命和责任。

与西方心理科学结合才会有出路，在心理学本土化的建构和创新上，笔者是较早的开拓者和践行者，有幸发现并论证其中的一些门道，在此与世人分享，倍感宽慰和幸福。

西方科学心理学诞生至今，已经走过了一百三十三年的历程，在解决人类的烦恼和障碍等方面取得了不小的建树和成就，但是，到今天它并没有完全成熟起来。

究其原因，是西方文化有其弊端，对立统一哲学观上的局限、将意志列为心理范畴而不是行为范畴等心理学分类上的偏差，使其步入了瓶颈期；找到统一的研究范式，任重而道远，各流派的对立与互不认同，已经成为其发展的路障；情绪的生产、变化机制和原理，尚未找到，如何与世界各民族的文化融合与匹配，悬而未决。

用中国古文化以及心理学思想的结构去统领西方心理学，或许就是新出路和新转机，用天人合一的一分法在世观取代物质世界和精神世界对立统一的二分法哲学观，用彼我论即交互作用的成因论更新或升级决定论、特质论、本能论、经验论、似本能论、主体论以及解构论，用中庸之道的的方法论替代辩证法，是不错的解决方案，是一条中西合璧的路径。

内外兼修的天人合一解决了人与自然和谐的问题，交互作用的彼我论则能准确地揭示人类在宇宙间的定位以及行为和心理的成因，君子修为方式的中庸之道则是实现天人合一的通道。

它们都是内因心理学要传承和发展的血脉和支柱，是外因通过内因起作用的深层原理和路径。

众所周知，心理学不像物理学等其他科学那样找到了所有同仁都认可的统一研究范式，决定论用动物实验的方法，精神分析用临床个案的方法，似本能论用观察成功人士的方法，认知心理学用模拟电脑的方法，社会建构主义用颠覆文化的方法。

西方心理学这些范式都不是以现实生活中的寻常人为研究对象的方法，而是由研究者对研究对象实施操控行为，刺激、本能、似本能或能动性等因素都是外因，被试没有办法选择或控制，是我被改变。

内因心理学采用了参历者践验的方法，是以活生生的人为研究对象，由其自己掌握并实施具体的理论和技术，通过完善选择和控制等整体修为方式来达到成事的目的，并由此带动整个人状态的改变或提升，多去做有用功，生产乐福，少去做无用功，减少忧扰，真正做到我的忧乐我做主，参历者可以选择和控制的因是内因，是我要改变。

消极心理学试图揭开普世的烦恼与障碍的谜底，积极心理学要解决人类的健康、幸福和快乐问题，内因心理学将其合并起来为研究对象，由关注问题产生的环境或本能等外因，转移到研究参历者怎样去修为的内因，将外因如何通过内因起作用列为研究重点，也就是说环境和本能通过参历者的修为水平起作用的内因心理学的研究主线。

所以内因心理学不是西方心理学的简单修补，而是一次彻底的更新和换代，也是中国文化和西方文化的交融与融合，更是中西合璧后的一次发展或创新，是完整版的中国人自己的心理学理论和技术体系。

在中国，它虽然史无前例，但一定会后有来者。

2002年成立乐为心理研究所之初，笔者原本打算用四年左右的时间完成内因心理学理论和生克疗法技术的研究和建构工作。

但到2006年年底，以及此后的四五年间，几次写作都没有能深入进去。

从表面上看是笔者的惰性在起作用，实则是因为还有许多深层的奥秘，自己还没有钻研透彻，有许多表层的关联问题，自己还没有搞明白。

一直到十年之后的2012年，本书的写作则完全是瓜熟蒂落、水到渠成。

有的同仁知道我在搞这个课题，一直怀疑它的可行性，但我自己一直坚定而执着，锲而不舍地研发着，并在心理学临床上使用和检验着，我渐渐地发现它确实确实给求助者们带来了方法上的帮助和天

<<幸福推手>>

翻地覆的改变，包括婚恋情感上的、人际关系上的、压力情绪管理上的、厌学乐学成长上的，神经症以及恶劣心境上的，也有习性转化上的，这说明它已经成熟了！

我从内心为求助者感到高兴的同时，也感受到了自己的用处和价值。

今天本书的面世，并不需要证明什么，只希望它能给更多的人带来行之有效的帮助。

外因心理学主要研究特质、本能、环境以及自由意志和主体能动性对行为的影响，这是前循环，对心理只起间接作用，而行为出发后的不同效用——后行为，以及后意识，却没有被察觉和关注；内因心理学主要研究不同的行为模式，后行为的不同效用，怎样直接生产不同情绪和认知等后意识，它就是修为的力量，是后循环。

后循环才是心理的生产机制和原理，并为人类多生产乐福、少生产忧扰提供了具体的操作流程，这是内因心理学的重要成就之一，前循环产生行为，后循环生产心理。

内因心理学之所以能够解决这个难题，是因为它不像西方心理学把注意力放在环境与本能、受动与施动、传统与现代、现代与后现代之间的对立与相互否定上，而是把着眼点放在了欲、德、道和势由内而外等核心要素的认识、利用、把握与合一上，它们都是参历者可以运用的着力点，它们才是成事或败事的关键。

这就为如何选择和怎样控制提供了操作空间和舞台，为参历者如何践验提供了可行且具体的中庸之道。

内因心理学还把五常和五毒引入心理学，它们是儒家和佛家文明的精髓，为世人找到了健康和不健康的人格框架，并理清了与各种情绪之间的关系，它的意义不仅局限于心理学，还涉及文化融合。书中还引入和整合了道家、法家等诸子百家的思想，希望为中国文化走向世界起到抛砖引玉的作用，更希望寻常百姓因此而受用。

让人们远离烦恼和障碍，走近快乐和幸福，最核心的要素是如何从幼年、童年和少年起建构积极乐观的性格，或将成型的消极悲观个性转化为积极乐观性格。

内因心理学挑战这一学术难题，并取得了成功，被之者和恶之者转化为从之者、好之者和乐之者已经有了很多成功的案例，下一步就是将其推而广之，惠及更多的人。

一直以来，心理学只能通过心理医生、心理咨询师、心理治疗师等专业人士的帮助来服务寻常百姓。

心理学好像是一门高深且有些难懂的学问，有同仁执着于目前科学水平难以测量其有无的潜意识并把它当真理，更有甚者回溯至前世，也有人和初学者误把催眠和NIJP当成了心理学，将想象和臆断当真，这些现象不可避免地给心理学蒙上了一层神秘色彩。

内因心理学的出现解决了心理学如何直接服务于老百姓工作与生活的难题，无论你是公务员、老板、管理者、企业员工、打工仔、学者、心理咨询师、教师、家长和学生，还是追求健康、幸福和快乐的人，不需要借助任何外力，活学活用它，就能够独立地在大浪中学会游泳。

助您远离烦恼和障碍，走近快乐和幸福，使其成为身边的幸福推手。

管奎令 2012年12月31日草于青岛

<<幸福推手>>

内容概要

《幸福推手:内因心理学》内容简介：外因心理学简单地将为商称为反应，它似乎是一切的结束，内因心理学研究后发现，为商则是状态好坏的开始，是事情外因通过内因起作用的内因，是人活在世界上价值所在：揭开情绪的生产机制，预防和治愈抑郁症及神经症成为可能；找到习性的组构密码，建构和转化积极乐观性格成为可行。

<<幸福推手>>

作者简介

管奎令，1963年生于吉林省通化县，1989年延边大学中文专业毕业，2002年8月形成内因心理学和生克疗法的构想与雏形，并于年底创办全国首家民办本土心理学科研机构——乐为心理研究所，对它们进行研究和践验，历经十年研发并完成创著。

察悟并论证情绪的内因生产机制，两个半月标本兼治抑郁症和神经症，开创乐观性格建构和转化的先河。

书籍目录

序 第一章 心道概述 第一节 天人合一论 第二节 中庸之道论 第三节 外因心理学 第四节 内因心理学 第二章 性格建构 第一节 外因心理学的人格结构论 第二节 诸子百家的性格结构假说 第三节 内因心理学的幸福性格论 第三章 交互作用 第一节 交互作用论的由来 第二节 交互作用论的架构 第三节 交互作用论的本质 第四节 交互作用论的原理 第五节 交互作用论的功用 第四章 行为产生 第一节 外因心理学的行为产生理论 第二节 内因心理学的行为产生理论 第五章 心理生产 第一节 心理生产于行为或后行为 第二节 认知的生产与智商的开发 第三节 情绪的生产与情商的培育 第六章 正负择控 第一节 意志类型 第二节 做人格调 第三节 做事风格 第四节 负性择控 第五节 正性择控 第七章 性情蜕变 第一节 情胜疗法 第二节 生克疗法 第三节 习性转化 第四节 此在践验 第八章 忧扰解化 第一节 释忧解扰 第二节 答疑解惑 跋

<<幸福推手>>

章节摘录

版权页：插图：什么是天人合一？

天人合一是中国人的在世观，它是中国古代政治哲学思想的核心，是中国古代社会现象自然而然的反映。

天人合一思想最早起源于春秋战国时期，《易经》：“与天地参”强调三才之道，将天、地、人并立起来，并将人放在中心地位，这就说明人的作用之重要性。

天人合一思想的概念最早是由庄子阐述的，《庄子·达生》：“天地者，万物之父母也。”道出世间的万物都是天和地的子孙。

《礼记·中庸》：“诚者，天之道也，诚之者，人之道也。”

说明与天道保持合一就是人道。

后来汉代思想家、阴阳家董仲舒则明确提出“天人之际，合而为一”，并发展为在世体系，进而由此构建了中华传统文化体系。

北宋张载正式明确提出“天人合一”说法，并将其发展为哲学观。

明朝的王守仁进一步发展为“知行合一”。

季羨林先生对其解释为：天，是指大自然；人，就是人类；合，就是互相理解，结成友谊。

天人合一是中国哲学的基本精神，也是中国哲学不同于西方哲学的最显著的特征。

敬天即所以爱人，爱民即所以尊天。

所谓天人合一，包含了天定胜人与天定胜天两种观念之间的关系，不偏于天定胜人，也不偏于人定胜天。

与西方哲学做比较，中国哲学的归趋是人与天合，而西方哲学的归趋是人与天分。

所以，中国哲学用人生观察宇宙，使人与天合而为一，天行健，君子以自强不息，以天道贯通人事，正性命以明道德、修身之原，先天而天弗违，后天而奉天时。

在儒家看来，天是道德观念和原则的本原，人具有天赋的道德原则，这种天人合一乃是一种自然的，但不自觉的合一。

但人类后天受到各种名利、欲望的蒙蔽，不能发现自己心中的道德法则。

人类修行的目的，便是去除外界欲望的蒙蔽，“求其放心”，达到一种自觉地履行道德法则的境界，这就是孔子所说的“七十从心所欲而不逾矩”。

在禅宗看来，人性本来就是佛性，只缘迷于世俗的观念、欲望而不自觉，一旦觉悟到这些观念、欲望都不是真实的，真如本性自然显现，也就达到了最后成佛的境界，因此，他们提出“凡夫即佛，烦恼即菩提”。

真正达到觉悟后的境界是什么呢？

禅宗语录有言：“悟得来，担柴挑水，皆是妙道。”

“禅便如这老牛，渴来喝水，饥来吃草。”

”

<<幸福推手>>

编辑推荐

《幸福推手:内因心理学》编辑推荐：让人们远离烦恼和障碍，走近快乐和幸福，最核心的要素是如何从幼年、童年和少年起建构积极乐观的性格，或将成型的消极悲观个性转化为积极乐观性格。内因心理学挑战这一学术难题，并取得了成功，被之者和恶之者转化为从之者、好之者和乐之者已经有了很多成功的案例，下一步就是将其推而广之，惠及更多的人。

<<幸福推手>>

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>