

<<心灵暗礁>>

图书基本信息

书名：<<心灵暗礁>>

13位ISBN编号：9787229002800

10位ISBN编号：722900280X

出版时间：2008-12

出版时间：重庆出版社

作者：陈栋樾

页数：219

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>

## <<心灵暗礁>>

### 前言

人性本善还是人性本恶？

人的灰暗心理是与生俱来的吗？

现代社会中，我们常常看到人的自卑、虚荣、贪婪、嫉妒——人性之恶这一幽灵演出着一幕幕惨痛的悲剧和荒诞的闹剧，让人们自我怜悯、自我放弃、自我厌恶、自我毁灭。

如何摆脱这种绝望，超越自我，实现真正的幸福人生呢？

幸福完全是掌握在每个人自己的手中的。

为了实现生存的目的和意义，人们必须首先学会关注自己的内在生活，了解自我。

那么，让我们先来看看，什么是人的心理？

按照心理学理论的说法，人的心理是人的生存状态的反映。

所谓心理是一种流动的直觉、感觉和概念，是一种人的本能反应、认知和理性行为的过程，也就是不断地反映出“人”能够被称之为“人”的那些规定性的东西。

中国古代心理学者认为：心即是理。

这就是说“心”者，乃认识的主体之源，“理”者，乃自然的规律，人们生存的环境，以及社会生活的知识影响。

## <<心灵暗礁>>

### 内容概要

现代社会人性脆弱，心理问题日益突现，一时冲动、极度沮丧、受不住诱惑等等，常会使一个正常的人心态偏激，出现婚外情、性侵犯、自杀、贪婪无度……人性中隐藏的虚荣、贪婪、嫉妒、固执、报复、偏见、傲慢等性格缺陷及其负面心理，仿佛潜藏在心灵深处的暗礁，危机四伏，让人们自我怜悯、自我放弃、自我毁灭。

如何摆脱这种绝望？追根溯源，本书从人性弱点入手，用轻松的笔调，有趣的故事，典型的案例，娓娓道来，深层揭示人性中灰暗的心理奥秘，引导人们改造自我，塑造健全人格，摆脱忧愁和痛苦，实现真正的幸福人生。

<<心灵暗礁>>

作者简介

陈栋墀，1977年获加拿大McGill University心理学学士；198年获美国Virginia State University临床心理学硕士；1984年获美国Virginia Tech临床心理学博士；1986年美国旧金山大学（UCSF）博士后毕业；获研究院院士资格，专门研究预防忧郁症的方法；1994年再次进入美国南加州心理分析研究院深造。曾任美国White Memorial医院精神科主任；美国洛县长堤亚太精神病中心主任；美国University for Humanistic Studies心理研究院副院长；美国UCLA医学院副教授；美国加州心理医师口试考官；美国华美心理健康学会会长。

现任美国蒙特利市心理辅导中心主任；美国南加州佳惠尔、仁爱、协和等3家大医院心理医师；美国南加州5所老人保健中心心理顾问；美国加州洛县高等法院心理见证专家。

执业15年，诊断和治疗超过2000个患者，其中中国患者占大部分。

擅长心理分析、心理测验、心理治疗和催眠治疗。

目前是美国南加州唯一全职的堡人私家心理医师。

经常在电视、电台、报刊、杂志、学术会议和图书上发表有关心理见解和分析的文章，有专著《婚内昏外》等，在杂志上还设有心理信箱，并曾创办“有效学习班”、“记忆技巧班”、“生活教练”等课程。

<<心灵暗礁>>

书籍目录

走进心理世界人性本善还是人性本恶 善与恶 激发善良的人性无知的狂妄：傲慢 傲慢人的特征 傲慢的后果 克服心灵的傲慢快乐的天敌：自卑 自卑是与生俱来的吗 自卑是因为不自信欲望的暗疾：虚荣 虚荣心作祟 虚荣：男女各不同 虚荣的表现 虚荣心的滋生 培养心性可以克服虚荣扭曲的人性：偏见 心理偏见 偏见的表现 克服心理的偏见毁灭性杀手：嫉妒 心理嫉妒 嫉妒的产生及其危害 性嫉妒 对嫉妒的提防 摆脱嫉妒心灵听觉障碍：固执 心理的固执 心理固执的特征 走出心理固执的阴影喜始而悲终：贪婪 心理的恶疾是贪婪 销贪婪于未形，防贪婪于未然心理的死结：报复 心理报复 宽宏大量 健全的心灵 心理的改造与理想人格 完善自我的幸福观 掌舵生活跋

## &lt;&lt;心灵暗礁&gt;&gt;

## 章节摘录

走进心理世界 世界上什么最大？

不是大海，不是宇宙，而是人的心。

俗话说：“女人心，海底针。

”人的心理是不可度量的，是十分复杂的，绝不是一两句话或几段文字能够说得清楚，也不是用几个公式就能找出定律的。

心理学跟医学不一样，不能用X光或验血来诊断或度量。

在美国大学，心理学可算为理科或文科。

理科是因为心理学可以作研究或实验。

文科是因为心理学是一门艺术，讲求直觉、推理和交流。

同一个人，在不同的环境、时间和心情，他的行为会有很大的差异，例如一个很严肃的教师在下课后可能是一个放荡不堪的人。

年初香港明星陈冠希艳照风波中的女明星阿娇，她的大胆艳照会令人不可思议，一向以纯情形象出现的玉女，被人偷拍更衣便抱头大哭，为何会拍这么多令人发指的艳照？

很多人看到她的艳照感到很震惊，但在心理学上却一点不出奇。

因为人的行为分为意识和潜意识。

意识上的阿娇和教师要表现出别人对他们的期望，但潜意识上他们的表现是自发性的，根据他们当时的心态，所以很难预测。

《易经》常说：物极必反。

人的行为当走向极端时，会改道而行。

所以俗语说：“佛都有火”“赶狗入穷巷”“破虎跳墙”等。

人的心理常被分为正面心理、负面心理、病态心理、心理不健全和心理障碍等。

俗话说：“三岁孩儿定八十”“小时偷针，大时偷金”，是不是人的心理和性格会遗传或年幼时已决定？

还是像心理学家所说后天或环境所造成？

其实心理跟智慧一样，先天和后天同样重要。

一个天生聪明的孩子，如果不肯念书，也不能发挥潜能；相反的，一个天生愚笨的孩子，如果努力读书，勤于补习和改进，也可能会成绩优良的。

人的智慧和心理一样，不可能是完整或绝对健全的。

就像一个数理化成绩优秀的学生，他在体育或艺术方面不一定有好的成绩。

人的心理、性格和行为会随着环境、机遇、年龄、经验和学识而改变，所以不是永恒的。

一时冲动、受不住诱惑、极度沮丧、受禁用药物或毒品的影响、外界的压力等等都会使一个正常的人做从前不会做的事，如偷窃、婚外情、性侵犯、自杀等。

人不会有十全十美的，好人也可能会做坏事，坏人也可能做有益他人的事。

一个作奸犯科的罪犯，可能是一个很好的父亲；一个对病人很关怀的医师，在家可能会打骂太太或孩子。

所以在报刊中常常看到不可思议的新闻而惊叹：“知人知面不知心”或“伪君子”等。

中国父母大部分认为小孩子“不打不成才”，所以主张体罚或严加管教，使孩子长大后更听话、更好、更中用，通常用自己或社会的标准或规范来教导孩子。

如果孩子跟着父母所铺的路走便高兴，反之，则认为孩子叛逆，更要严加管教。

例如，父母希望孩子书念好，将来成为“三师”之一，即律师、医师、工程师。

如果孩子不爱念书，或选择艺术、音乐、考古学等，就很生气。

我小时候很喜欢绘画，跟一位老师学习，中学毕业后，很想跟这位老师到意大利进修艺术，而且可以拿到大学奖学金，但我的妈妈说：“你看你的老师，40多岁仍是单身，难道你想跟你的老师一样吗？”

那时的我刚20岁，跟其他孩子一样，都很听父母的话，自己从来没有做过什么决定，认为父母的话应该是对的，因为父母常说：“我吃酱油多过你吃饭，我走路多过你坐车”等，所以乖乖地听父母的

## &lt;&lt;心灵暗礁&gt;&gt;

话，不跟40多岁单身的绘画老师到意大利深造。  
因为我从小爱好心理学，母亲仍有怨言，她说：“心理学有什么用？毕业后可以找到工作吗？”

后来因为我苦苦哀求，才批准我念心理学。

西方的文化和教育跟东方有很大的差别。

西方国家鼓励孩子自由发展，让他们自由选择和独立。

所以美国的小学 and 中学，除非是教会学校，都没有校服。

中学生可以选修课程，餐馆有儿童菜单，从小就让他们自己选择。

由于思想比较开放，所以性格和行为也多是表达性的。

在美国看有奖电视节目中，中奖的对象会高兴得跳起来、尖叫、拥吻主持人。

而在香港的有奖电视节目中，中奖的对象只会高兴地上台领奖和矜持地跟主持人握手。

虽然他们的心理感受可能一样，但东方人和西方人在表达上有很大的差别。

东方人比较保守和矜持，喜欢把感受放在心里，不会直接表达出来。

所以很多外国人不容易了解东方人。

例如，当中国人说：“不要”，不一定代表他真的不要，而是客气而已。

在临床经验中，了解中国病患比外国病患更难，所以一般外国心理医师对中国病患都束手无策：

东方和西方的文化和教育，各有他们的优点和缺点，不能说哪个最好。

在心理学上，由于受传统的文化和教育影响，东方人通常会压抑自己的感受，不容易表达出来，但不代表他们没有这样的感受，因为人的心灵仍然随着年龄、思想、感受、学识和经历不停地在发展和改变。

年前美国维州理工大学学生在校园枪杀几十个学生和教师，震惊美国。

一个从没有暴力前科的华裔大学生，为什么会这么残忍杀害无辜的学生和教师？

“人不可貌相”，心理学是一个高深的学问，不像医学，可以用验血，X光照片，脑扫描，化验细胞和细菌分析等来诊断，因为人的心理不停地在转变，所以小时候的性格和行为不一定代表将来，只可当成参考。

通常习惯成自然，历史通常重演。

“江山易改，本性难移”，如果没有刻意修改，性格和行为会继续下去。

就如一个喜欢开快车的人，如果没有受到严重惩罚，他会继续开快车，直到吊销车牌或出现严重车祸为止。

人的心理受着人生变化的影响，这个变化无论大小，都会在不同的人心理产生不同大小的变化。比如：配偶死亡、离婚。

这些人生变化，无论是好还是坏，都会对你的心理产生一定的影响。

根据调查中“六合彩”的人中，有三分之二的人的生活，比没有中的时候还要差。

虽然中彩是一件高兴的事，但中彩后的后遗症，如子女争财产，性格改变等都会产生负面效果。

曾经有一对夫妇到我诊所，他们闹着要离婚。

我开始以为他们是性格不合或是有第三者。

但细听他们诉说，才知道他们为了丈夫的父亲交给他们5万元的遗产吵起来。

男的要投资股票，把从前输掉的钱赚回来，女的是很保守的人，要把钱全放在银行里。

他们就是为了这5万元争吵，而且吵得越来越厉害，最后提出离婚。

父母留给子女遗产，本想让子女更好过一些，谁知却成了婚姻的杀手。

这就是人生变化对心理的影响。

有很多太太都有这样的经验，当家境清贫时，丈夫很努力，很顾家。

但当有钱时，丈夫便会赌博、找情人。

所以有钱对一些家庭不一定是好事。

在诊所，有一位王太太来找我，她跟王先生结婚20年。

从白手起家到拥有多个物业的百万富商。

但当丈夫有钱时，他就认识一个比自己女儿还小的女朋友。

## <<心灵暗礁>>

要闹离婚。

王太太一方面感到很痛苦，另一方面感到大惑不解。

她说：“我不明白我的丈夫会这么忍心，抛妻弃儿，跟一个明知是为了金钱的女人结婚！”

我跟这位哭着脸的王太太解释，人的心灵是十分脆弱的，特别是男性，他们外表刚强，但内心软弱，自制能力差，特别是美色当前，更难控制，所以叫“英雄难过美人关”。

女间谍常用美色引诱高官。

报刊上常常看到神父、牧师、和尚非礼信徒，甚至美国前总统克林顿在白宫办公室内与女实习生发生性关系，这些都反映出负面心理——贪婪（贪色）。

人的心理很多时候是很矛盾的。

爱的反面是恨，很喜爱的人可以一刹那间便成为很痛恨的仇人。

当看到心爱的人移情别恋，有人便会激发杀机。

一个斯文的大丈夫，当太太红杏出墙时，会把她杀掉、分尸，甚至煮吃。

一个温柔的太太，当发现丈夫有外遇时，会趁他睡觉时，把他的性器官剪掉，丢进马桶。

爱与恨是一线之差，犯罪是一念之差。

所以心理学有分犯罪心理学，专门研究犯罪者的动机、心态和性格。

在美国，如果因为精神病或由于极度刺激而犯罪都可以减刑。

很多年前，枪杀美国总统里根的精神病患，没有坐牢，但被送进精神病院治疗；一个太太由于长期被丈夫虐待而杀害丈夫也会被轻判。

.....



<<心灵暗礁>>

编辑推荐

《心灵暗礁：透视人性弱点》揭开人性面纱，解救心灵伤痛。

穿越心灵的冰山，排解人性的暗礁。

人性的傲慢是一种自我孤立和慢性自杀。

一些老谋深算的政治家，总是在向人诉苦，吟唱着一首“正在活受罪”的咏叹调，其实就是钝化别人嫉妒锋芒的一种策略。

嫉妒从一降生，就已经与刽子手和绞刑架结伴而行，直到一条船上的人们同船一起沉掉，嫉妒才会开口笑。

报复是人性中一处扭曲的心理死结。

贪婪是失去权利的罪魁祸首，也是毁灭人生的恶魔。

<<心灵暗礁>>

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>