

<<名家谈心理>>

图书基本信息

书名：<<名家谈心理>>

13位ISBN编号：9787508062389

10位ISBN编号：7508062388

出版时间：2011-1

出版时间：华夏出版社

作者：中央国家机关团工委 编

页数：410

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>

<<名家谈心理>>

前言

1948年,世界卫生组织为健康明确了如下定义:健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体、心理和社会的完满状态;1992年,世界卫生组织在维多利亚宣言中提出了健康四大基石:合理膳食、适量运动、良好习惯、心理平衡。

国民的心理健康不仅关系到个人的生活质量,还会影响社会的和谐稳定、社会的发展进步。

党的十六届六中全会明确指出构建和谐社会要“注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理疏导,引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉”,不仅提出了促进国民“心理和谐”的重要目标,阐明了“心理和谐”的重要意义,也向心理学工作者提出了亟待解决的重大问题。

公职人员作为我国社会生活中的一个特定群体,是党和国家各项事业的中坚力量,公务员的心理素质不仅关乎其自身素质的提高和生活质量的提升,也在某种程度上直接影响着行政效率的高低,影响着党和政府在民众心目中的形象。

而且,目前政府各职能部门面临着越来越多的发展机遇和复杂形势,对公职人员的要求也越来越高,给公职人员带来了不小的压力,同时工作中的人际关系、职业困惑以及个人生活中的婚姻家庭等现实问题,从各个层面对公职人员群体都构成了不小的冲击。

推动公职人员了解心理科学知识,提高公职人员心理健康水平,增强心理调适能力,提升综合心理素质,不仅可以保障公职人员自身的身心健康,也是创建和谐单位、构建和谐社会的重要前提。

心理科学作为理解人性,解读人文,认识人们内心心理活动规律的学科,在了解人类精神活动基础、个体行为特点、群体行为规律方面,做出了许多有价值的探索,有着丰富翔实的真知灼见。

在当今时代,对于贯彻“以人为本”、落实“科学发展观”,开展有针对性的心理疏导和大众心理科普工作,有着重要的启示意义和参考价值。

提高中央国家机关青年干部的身心素质,各级党政领导都高度重视。

“名家谈心理”系列讲座,是贯彻落实《中央国家机关青年干部成长计划》的具体体现,是中央国家机关团工委主办的中央国家机关青年名家系列讲座中,颇有特色的一部分,这是第十二个系列。

这个系列中,我们邀请了包括国际心理联合会副主席、中国心理学会原理事长张侃教授等12位国内顶尖知名心理学专家,历时三个月,受众近万人,在一定程度上推动了在京中央国家机关公职人员的对心理科学的了解和认识,也激发了大家对心理健康、压力管理、创新能力、人际沟通等话题的好奇和兴趣。

然而,基于空间的有限性和宣传的局限性,还是有很多公职人员深感遗憾没有机会现场感受,甚至听过讲座的机关干部也想再次重温当时的讲座盛况。

为了让更多的公职人员了解心理学专业知识,再现心理专家的讲演风采,我们将名家谈心理系列讲座编辑成稿,特意保留了讲座语言自然流畅的风格,并记录了现场问答对话,以便读者能够身临其境,增加现场感、亲切感。

本书得以顺利出版,首先要感谢12位专家百忙之中积极参与、精心准备和精彩讲演;感谢中央国家机关工委领导、中国科学院领导、中国残联领导的关注重视和积极支持,还要感谢中科院心理所、中国残联直属机关团委和青联、中科院团委和研究生院的大力承办,才使活动得以顺利完成;感谢中央国家机关工委国青中心对此工作的组织协调;特别要感谢现挂职唐山市委常委、副市长的吴海英同志在任团工委书记期间对此项工作的积极支持和大力推动,感谢闫洪丰、史占彪、刘正奎、王泳、董晓燕、赵红梅、史瑞萍、等同志对讲座录音稿的认真整理和精心校对;也要感谢华夏出版社李欣利编辑的辛勤付出。

本书的出版,既是对系列讲座的一份重视记录和认真总结,也是对大家热心参与工作的一个反馈,更是对一直支持关心公职人员心理健康领导们的一份回报。

我们有理由相信,本书的出版一定能够推动更多的公职人员了解心理学知识,关注自身身心健康,提升自身心理素质,从而提高生活质量,提升工作效率。

由于编者水平有限,资料信息掌握不够,内容不足之处,敬请读者批评指正。

编委会2011年5月

<<名家谈心理>>

内容概要

通过《名家谈心理》(作者中央国家机关团工委)的出版,中国顶尖的心理学家们将从心理科学的研究成果出发,针对生活中各种行为的心理基础、个体发展过程中的心理特点、社会经济现象中的心理原理等方面,介绍心理学知识,并深入探讨如何将心理学知识用于实际的管理工作当中。

通过12位国内顶尖心理学家分主题、有的放矢地讲解,更好地发挥心理学科特点,为我国的社会稳定、经济发展、人民安居乐业出谋划策。

同时,《名家谈心理》不仅对公务员群体的心理健康有指导作用,对于广大读者在工作、生活中遇到的各种心理问题也是一剂良药。

<<名家谈心理>>

书籍目录

前言

第一讲 心理学：解码个人与社会行为奥秘——心理学与个人、社会的发展

- 一、心理学可以干什么
- 二、心理学怎么看人
- 三、心理学的经典实验对生活有什么启示
- 四、如何促进心理健康

第二讲 让阳光照亮心灵——公务员的情绪管理

- 一、情绪和情感以及对人产生的作用
- 二、人为什么会有负面情绪
- 三、我们如何管理自己的情绪

问答

第三讲 灵光一闪：智慧顿生——创造性思维的产生与应用

- 一、创造性思维的意义
- 二、什么是顿悟
- 三、顿悟是怎样产生的

问答

第四讲 谁离得开谁——探索婚恋心理，提升家庭功能

- 一、婚恋观问题
- 二、什么是婚姻冲突的根源
- 三、如何解决婚姻冲突

问答

第五讲 立党为公，快乐工作——党政干部的个人素质与心理健康

- 一、如何运用心理学选拔领导干部
- 二、党政干部的个人素质
- 三、党政干部的心理健康问题

问答

第六讲 人际沟通，从心开始——情感智力与领导力的提升

- 一、情感智力和领导力的提升
- 二、沟通的道与术
- 三、克服理解的困难
- 四、文化的内涵以及对文化差异的理解

问答

第七讲 适应压力，健康生活——亚健康状态的表现与调节

- 一、什么是亚健康
- 二、亚健康的几个关键要素
- 三、如何避免亚健康状态
- 四、压力调适策略与技巧

第八讲 如何面对群体性突发事件——突发事件的心理预警及干预

- 一、什么是突发性事件
- 二、什么是群体性突发事件及其产生原因和发展过程
- 三、如何应对突发性事件
- 四、网络集群行为

问答

第九讲 心智共享，和谐共赢——团队沟通技巧与冲突解决策略

- 一、团队及其有效性特征

<<名家谈心理>>

二、团队内沟通的技巧

三、如何处理团队内的冲突

问答

第十讲 孩子：父母的镜子——亲子互动与儿童心理素质培养

一、什么是体验教育

二、让孩子体验什么内容

三、体验的原则有哪些

问答

第十一讲 求医不如求己——常见心理问题的自我评估与调整

一、现代人的心理状况以及心理健康的指标

二、自我意识的几个重要概念

三、抑郁和焦虑以及它们之间的关系

四、怎样才算心理健康的人

问答

第十二讲 幸福比成功更重要——如何做一个积极乐观的人

一、压力与神经质人格的关系

二、什么是幸福

三、如何成为一个积极乐观的人

四、精神健康问题

问答

后记

<<名家谈心理>>

章节摘录

版权页：插图：心理学有很多的学派，过去的翻译有问题，包括没学过心理学的人都知道，有那么多主义，以前我们只知道马克思主义，怎么还有那么多主义？

但是大家都习惯了，已经改不过来了。

应该叫做一个学派、一个观点，所谓结构主义、行为主义都是一个观点、一个学派。

这个学派、这个观点现在看起来也是完全跟社会的发展紧密相关的，我们给大家举一些心理学的实验案例，多数都对社会有过重大的影响，供大家参考。

在座的都是大大小小的政府官员，希望大家能够从心理学的角度为社会的进步和人民的幸福做力所能及的工作。

其一是暴力行为对儿童行为的影响。

这个研究很简单，找来一些3~6岁的孩子，分成三组，把他们分别带到有一个芭比娃娃和一根棍子的屋子里。

让第一组的孩子看电视，里面有一个成年人先玩一分钟的拼图，再用棍子敲打芭比娃娃后离开；第二组孩子看完电视节目中的成人玩拼图后直接走开。

第三组的孩子不看电视节目。

分别观察三组孩子的行为表现。

结果发现，凡是看到成人打芭比娃娃节目的孩子多数在成人走了以后还会模仿成人行为自己去打芭比娃娃。

由于在社会上，攻击行为主要是一种极其典型的男性行为，因此男孩比女孩更倾向于模仿攻击行为，尤其是在电视节目中的成人为男性时这种差异更加明显。

这次研究公布以后，使发达国家的电视节目受到了很严格的控制，当然一些色情和暴力内容的电视节目依然存在，不过只有成人可以躲在什么地方看。

资本主义国家的市场就是只要有人要看就可以看，因为他们可以收钱，但是给孩子看的话就是犯法。

由此可见，我们成人的行为对孩子的影响很大，凡是经常打架的家长，他们的孩子长大以后教育起来都比较困难，原因是孩子从小就看惯了打架。

第二个实验是关于什么原因阻止见义勇为的研究。

我们经常说什么事情都是人多了好办。

我们来看1964年发生在纽约的一件凶杀案。

一位女士在回家路上遇袭，她大声呼喊救命。

歹徒本来打算逃走，发现并没有人赶来救援，就又返回行凶。

受害人继续呼救直到最终有人报警。

警察接到报警后两分钟便赶到了现场，此时受害人已经死亡，凶手不知去向，整个袭击行为持续了35分钟。

警察在调查中发现，共有38个人目睹了这一袭击事件，但最终只有一人报了警。

有一对住在附近公寓的夫妇（他们说他们以为已经有人报警了）特意把两把椅子移到窗前，为的是观看这一暴力事件。

杀人犯一直没有被抓住。

纽约市民和全体美国人感到震惊。

人们想知道这其中的原因，他们谴责居住在大城市里的人们情感淡漠，谴责人类的本性。

心理学家作了一个研究，当时是针对美国人的，人在帮助别人时候把其他条件都控制成一致，比如说都是大学生，性别都是一样的，学什么专业也一致，就看一旦我们的同伴发生问题，会不会及时地报告，立刻进行抢救。

这个实验很简单，分几个房间，告诉大家我们要搞一个内部沟通实验，沟通过程当中要看一下大家沟通的效率，可以一个人、两个人、三个人、四个人、五个人，在不同的房间打电话。

里面有一人，突然发出了痛苦的声音，一下子倒下了，就看这些人怎么办。

结果发现，只有一个人在场的，都去报告说那个人晕倒了，你们老师赶快去看看。

<<名家谈心理>>

两人组有80%~90%都报告了，到四人组很少有人报告，都在想，有人倒了，怎么办？

这个实验还做不做？

于是就得出一个结论，由于社会责任分散，导致事情难以进行，想法不易实现。

刚才我跟大家汇报了，我们有一个倾向，觉得你心理上面有障碍就是精神病。

资本主义国家为了赚钱，把很多人都搞成精神病，他们好收钱。

因为如果你说得了感冒那么吃一下药就好了，可是如果得了精神病，长期治疗也好不了，所以赚的钱就多。

但是不是收到精神病院的人都是精神病呢？

这篇文章发表在Science上，引起了很大的震动。

研究是这样做的，有8个青年人，有的是博士研究生，有的是博士刚毕业，他们主要的任务是进入精神病院，他们先打电话说自己的情况，比如说觉得有很多影子在晃，如果医院不理就继续打电话，我感觉有镜子在晃……最终都被精神病院找来了，让他到那里去看病。

一到医院他们就说明并告诉其真相，我是心理学专业的博士研究生，我是来作实验的，我没有任何问题，老师让我打电话是看你们的反应。

结果他们的解释全都没有用，8个人都被精神病院收进去了。

因为当时精神病诊断比较传统，没有什么仪器测量，全靠人来看，其中有一条就是，不承认有病就是有严重的病！

学生们被精神病院收进去以后，学校很快就知道了，比如说我的学生被某某医院收走了，我就赶快打电话，说对不起，我是科学心理研究所的，×××是我的学生，我们是在作一个社会沟通的研究，请赶快把他放出来，他没病。

可是精神病院的人说，他有病，有病了怎么能放！

放出去危害社会，谁负责？

最后这8个人被关了7~52天不等。

他们住进医院后都要把自己的经历记录下来。

最初，学生们试图隐藏这种行为，后来发现这种隐藏没有必要，因为这种“记录行为”本身就被医院认为是一个“症状”。

在全部这个过程中，没有一个假病人被任何一个医务人员认为不是精神病。

当医务人员没能鉴别出假病人时，其他真病人却不那么容易被欺骗。

三所医院有118个真病人，其中的35个怀疑这些学生不是真正的精神病人。

他们说：“你和我们不一样，你不是疯子，你是记者或编辑，是来检查医院的！”

连病人都能看出这些人不是精神病，精神病医院的医生还说他们是精神病！

后来这个研究成果的发表改变了整个美国对精神病的诊断，不能觉得他是精神病他就是精神病，实验的结论是谨防乱贴“标签”。

下面这个研究的结果对于你们这些领导来说就太重要了，心理学研究很早就证明，你对别人有什么期望，那个人就会满足你的期望变成什么样，这叫做皮格马力翁效应。

研究是这样做的，美国加州心理学家到学校去测智商，其实什么都没有测，然后就随机地告诉老师，这几个学生智商是高的，这几个学生智商是中等的，这几个智商是差的。

在半年、一年、五年、十年时，反过头来调查，结果发现凡是心理学家说好的孩子，以后都比较好，其实学生们的智商是不是高？

老师根本不知道，为什么呢？

因为心理学家说他好，老师就觉得他好，老师觉得他好，他就会变得好。

他上课不听讲，老师想，这个学生真的是聪明，上课都不需要听讲！

下课以后老师对他和颜悦色，小孩子很高兴，学习动机得到激发，自己很努力。

你一旦觉得这个人好，鼓励他，他就会变好，你不停地打击他，他就会变得不好。

这就是教育心理学里面很重要的一个原则。

你说我现在不是小孩子了，这个可能不管用，其实，两口子也是一样，你觉得他很好，他就越来越好，越来越美，天天说不好就真的不好了，年纪越小的孩子受到这个效应的影响就越大。

<<名家谈心理>>

中国有句老话：有奶就是娘，有奶真的就是娘吗？

西方人作过这样的研究，有两种假猴，一种假猴有奶，还有一种假猴没有奶，但是身上有软乎乎的毛。

把哺乳期的幼猴放进去，发现小猴肚子饿了就到假猴这儿喝奶，但是时间很短，绝大部分时间喜欢在没有奶但是毛乎乎的假猴儿这里待着，而不是守护着它的奶源。

每当幼猴发现自己正面对一些害怕的事物时，它们便很快跑向毛乎乎的假猴，并抱住它以获得安慰和保护。

随着幼猴年龄的增长，这种反应变得愈发强烈。

其实，人也是一样的，需要得到一种关爱，当父亲或母亲在场时，孩子们会感到安全与放心，他们在这种场合下更充满好奇心，更乐意去探索他们周围的环境。

这个研究带来两个比较大的影响，一是毛绒玩具制造业在全世界越来越发达，小孩喜欢这个，毛乎乎的抱着感觉很好，这是一种本能的对爱抚的需求。

另外也告诉大家，孩子需要经常得到父母的搂抱，这样能够使他们的心理健康成长，把孩子扔在一边不管不行，爱的需求不仅仅表现在实物方面，也有皮肤接触和相互的关系的需求。

下面介绍一下国内的心理学者做的工作，比如探讨什么样的家庭才能更加幸福。

南开大学作了一个考察当代人的婚恋心理的研究，考察夫妻双方在中国人的4个典型性格维度和28个相对独立的性格契合度状况。

本研究范围涉及北京、上海、广州、昆明、成都、西安、长沙、郑州、南京、沈阳的1073对夫妇，经研究发现，在28个性格方面，夫妻之间竟然有27个地方显著相似。

<<名家谈心理>>

后记

经过半年的精心筹备，名家谈心理12堂心理学大型系列讲座在2010年3月启动，6月得以完成。

经过一年的整理、讨论、修改、定稿，《名家谈心理》书稿即将出版。

这期间，我们国家经历了世博会、亚运会等很多大事，心理学专业人员也参与了玉树大地震、舟曲泥石流两场重大自然灾害的灾后心理援助活动，能够静下心来对名家的讲演稿进行整理、归纳，确实是忙里偷闲，当然，整理这些名家谈心理的内容，对于相关工作人员来讲也是一个难得的学习机会。

现代人的忙碌和事务繁杂人所共识，无奈得很；现代人的紧迫感、压力感也都是众所周知，感同身受。

中央国家机关青年干部职工承载着特殊的历史使命，处于时代的浪尖，他们的负荷和压力更是不轻。有人说这是国家快速发展、社会快速进步的必然代价使然，有人说这是现代文明社会的文化病态、个人欲望的虚妄膨胀所致。

总之，我们起步时，浑身充满斗志和活力，在路上却很容易让自己累着、倦着，工作效率总不像以前那么高了，生活质量也觉得大不如前了。

在这个躁动的发展时代，有机会让自己的节奏适当慢一点，偶尔停歇下来，欣赏一下生活的风景就显得尤为必要，中央国家机关团工委名家谈系列讲座，给广大青年干部职工提供了这样一个机会。

连续几场下来，名家谈历史、名家谈国学、名家谈经济、名家谈文化之余，大家有个共识，是否有个机会谈谈自己，问问内心，探索一下自己的内心世界，自然就想起了心理学这个话题来。

心理学在理解人性、注重感受、关注内心方面有其独到之处，是人类了解自我、分析自我和调节自我的重要科学工具，但长期以来不为大家所熟知，近年来，才慢慢显现出它的强大吸引力和重要价值。

但同时大家对这个学科还是充满了很多误解，在先前，心理学是用来算命的，在现今，心理学被认为是用来看病的，一般人谈到心理学，都有一种想了解、又怕接近的倾向。

因为很容易被人误会：这么关注心理学，是不是心理有毛病啊？

于是就有了这么一个现实：医院心理门诊没有人敢来，改成睡眠门诊，人就多了。

因此心理学知识的普及，尤其是面对中央国家机关青年干部职工这一群体，就有其独特的意义和价值。

由国内顶尖优秀心理学名家百忙之中挤出时间备课、讲座、改稿，由中央国家机关团工委领导、各机关团工干部，以及心理专家联合组成的工作组历时一年半，配合努力，大家奉献出这么一份作品，但愿能够对身处机关、心不由己的干部职工们在提高心理健康水平，提升心理素质，促进心理和谐方面有所帮助。

这本书的出版，还有一项重要的公益意义。

因为讲座期间，心理专家还在忙于灾区事务，所有名家作者都不领版费，所有工作人员都不领补贴，出版社也只收工本费，本书出版所有收入，将用于捐献灾区青少年心理援助事务，奉献给经受灾难的北川、玉树、舟曲的青少年儿童心理援助项目。

使得我们这份工作又多了一重价值，读者每买一本书就是对灾区儿童青少年的一份贡献，因为，无论身处机关的干部职工，还是灾区青少年儿童，其心理的和谐，还需要大家和衷共济，一起努力。

感谢名家谈的各位专家，感谢中央国家机关工委和中科院、中国残联领导的重视和积极支持，感谢中央国家机关职工心理健康咨询中心的咨询师，感谢所有为这项工作做出贡献的同志们。

让名家谈心理的股股清泉细流，激发和润湿我们疲乏的心灵，让我们以更加圆润饱满的心态，健步迈向未来。

编者2011年5月

<<名家谈心理>>

编辑推荐

《名家谈心理》(作者中央国家机关团工委)是“中央国家机关青年系列知识名家讲座丛书”之一,通过杨凤池、罗劲、王登峰等12位国内顶尖心理学家分主题、有的放矢地讲解,更好地发挥心理学科特点,为我国的社会稳定、经济发展、人民安居乐业出谋划策。

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>