

<<和谐心态是金>>

图书基本信息

书名：<<和谐心态是金>>

13位ISBN编号：9787509602775

10位ISBN编号：7509602777

出版时间：2008-6

出版时间：经济管理出版社

作者：张晓平,常文,张荣

页数：268

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>

<<和谐心态是金>>

前言

“家和万事兴”是人类亘古不变的真理。

但什么是正常的家？

如何做到家和？

谁是“家不和”的受害者？

这个问题，至今仍然困扰着很多人。

很多夫妻离婚的原因就是夫妻不知道什么是正常的家，更谈不上如何实现家和。

古今中外“家不和”的受害者不是夫妻，而是子女！

“家不和”是导致中国历史上某些大家族“富不过三代”的根本原因。

家构成了人类社会的细胞、组织和系统。

男女结合建造了人类社会的细胞——小家。

众多人为了各种目标组成了不同的大家。

繁多的大家构成了国家。

“家和”的核心是夫妻小家的幸福，它决定了个人的身心健康，夫妻的亲密关系，子女情商、智商的发展以及老人应得到的关心与照顾。

判定小家是否和谐幸福的标准是：夫妻之间是否具备社交、性交、情交三大关系。

凡是经常吵架、对婚姻不满意，或者有婚外恋，或者被重大事变、挫折摧垮的夫妻，一定可以从这三大关系中找到原因。

而且最主要的原因是夫妻缺乏情交关系。

因为情交关系决定了夫妻的爱情，爱情是爱的一个主要源泉。

对乏爱的夫妻来说什么事情都有可能发生，任何事情都可能导致不可调和的矛盾。

在这里，非常感谢中共北京市委宣传部、北京市社会科学界联合会举办的“周末社区大讲堂”活动。

在当今某些媒体重弹西方的所谓婚姻或者性“自由”，“多元化”、“多价值取向”、“压抑人性”的老调和所谓的专家到处传播西方舶来垃圾理论的社会环境下，我可以在“大讲堂”上和与大家分享如何实现“家和”，夫妻如何一生拥有爱情，如何让子女的身心健康成长，如何孝敬父母这些知识，我感到由衷的高兴。

讲座受到了大家的欢迎，我也因此被中共北京市委宣传部、北京市社会科学界联合会授予“2007年北京周末社区大讲堂”优秀教授团成员的荣誉称号。

在这里，我尤其要感谢“城谐网”，在这个以公益为导向的网站的帮助下，使我有机会通过视频讲座详细地分析婚恋中出现的问题，提出有效缓解人们压力的方法，引导夫妻深入思考如何终生享受爱情，拥有幸福的婚姻。

最后值得强调的一点是，基于对西方心理学、社会学、行为学、组织管理学20多年的研究，同时根据对中国鸦片战争之后150多年来中国的社会科学与西方社会科学的交互作用的粗浅认识，我认为，百分之百的西化意味着百分之百的失败。

这一点在当今心理学和心理咨询领域、家庭婚姻领域尤其明显。

目前，国内流行的各种西方心理学理论、婚恋性理论通常是西方社会科学中的垃圾而已。

垃圾不是完全无用，但是必须经过分类处理，改变原有的形态、有效消毒后重新产生新的效用。

令人忧虑的是，目前国内上述的两个领域常常被西方的各种假设、学说、所谓的理论所占据，很多人将这些垃圾原封不动地拿来污染中国社会，破坏了和谐社会的建设。

在我个人所咨询的个案中，很多人曾经求助过某些经过西方心理学理论、西方心理咨询理论和方法培训的心理咨询师。

这使我在咨询过程中不得不先消毒，消除西方心理咨询对他们的影响，然后再治疗。

因为西方心理咨询的根基是强调所谓的自我、个性，而我的咨询是基于和谐心理学和男女三大关系理论，出发点就是和谐。

从个人身心健康到婚姻家庭的幸福，和谐一直是我的咨询目标。

当然，咨询效果总是令人满意的。

<<和谐心态是金>>

毕竟“家和万事兴”！

<<和谐心态是金>>

内容概要

由于当今社会激烈的市场竞争和职业竞争，使人们的心理被来自方方面面的因素所撞击。每个人心理都可能或多或少地有些“小毛病”。

心理有点儿“小毛病”不是什么大问题。

只要寻找到一种办法，进行自我调节，就会让自己快乐起来。

要想达到随时调节心态的目的，首先一定要有心理学方面的知识。

因为有了知识你就可以足不出户为自己开药方，进行调节了。

本书就是在这样的目的下诞生的。

希望她像一丝溪流，涓涓流入读者心田，为人们带来幸福和恬静的心灵。

为了向大众介绍“和谐心理学”理论，“城谐网”与心理学专家张晓平博士一同开展普及心理学教育的活动。

希望心理学知识能够像其他的知识一样，让人人都能够了解，使每个人都能成为自己的心理医生，结束看心理医生是富人专利的时代，它应该落入“平常百姓家”了。

<<和谐心态是金>>

作者简介

张晓平，1985年毕业于原北京航空学院。

1984年起开始研究心理学与行为科学。

1988年开始研究家庭与企业管理创新的关系。
并初步建立了男女社交、性交、情交三大关系理论。

1997年赴美国研究中美企业管理，重点专注于社会、家庭对企业管理的影响，信仰和价值观对人类行为的作用。

1999年获美国University of the West的MBA学位。

在美国留学期间，建立了人类沟通的“生存、客观与环境、行为与能力、思想与情感、价值观与信仰、心灵（爱与恨）”6层次理论，并开始构思和谐心理学理论。

2006年6月在卫生部世界中医药联合会中医心理学专业委员会成立大会上首次公开发表了《和谐心理学的理论及实践》，获得了国内外中医心理学、精神科专家的好评。

2006年10月在中国社会心理学全国代表大会上发表了《创新社会内在机制》、《社会浮躁的根本原因——家的缺失》、《家庭幸福与企业管理》、《和谐心理学在社会的应用》等多篇论文。

2007年3月在北京睡眠障碍国际论坛上作为唯一的心理学家在大会上宣读了论文《和谐心理学在睡眠治疗上的应用》，揭示了人需要睡眠的原因，阐述了如何拥有良好睡眠，如何以各种非药物的治疗方法治疗睡眠障碍，得到了与会精神科、神经科、中医科、呼吸科等依靠药物治疗睡眠障碍及相关疾病的专家们的好评。

2007年被中共北京市委宣传部、北京市社会科学界联合会授予“北京周末社区大讲堂”优秀教授团成员荣誉称号。

男女三大关系理论可以对家庭、企业等群体关系矛盾及发展做出全面系统的分析并提供解决问题的方案，可以有效促进家庭幸福和企业长期、可持续的创新发展。

和谐心理学也可以称为心态学，是提高人的情商的科学理论。
它既对人的压力、情绪等心理活动给予充分的解释，又对人的各种身心疾病比如失眠、焦虑、抑郁等精神疾病和内分泌、消化、循环系统等疾病做出预测及提供各种预防措施和积极的非药物治疗方法。

<<和谐心态是金>>

书籍目录

序：感悟代序：和谐心态是“金”第一章 男人与女人 一、“007男人”青睐聪明女人 二、男人不妨“坏”一点 三、不爱学习的女人麻烦多 四、为什么优秀女性的丈夫容易发生婚外恋 五、河东狮吼很伤男人“性” 六、“周末墙”并非躲不开 七、男性帮助女性要有度 八、“唐老鸭”式男人是“潜力股” 九、单身白领趋势：同性恋+失去自我 十、男人感性 女人理性第二章 恋爱 一、痴迷运动易排斥恋爱 二、同居为婚后埋“地雷” 三、谈恋爱谈什么 四、怎样让她喜欢你 五、怎样让他喜欢你 六、喜欢她，还是爱她 七、喜欢与爱的区别 八、喜欢他？还是爱他 九、单身—恋爱—生命第三章 夫妻与家庭 一、如何赶走丈夫的外遇 二、装修也能促进感情 三、人为什么要结婚 四、离婚的真正理由 五、丈夫需要呵护妻子的哪些部位 六、夫妻要独立 七、一生都要问“你爱我吗” 八、夫妻间的平等 九、夫妻的自由 十、如何避免家庭暴力 十一、夫妻沟通的基础 十二、爱情杀手 十三、人类沟通的六个层次 十四、什么是夫妻的幸福第四章 父母与孩子 一、如何治疗孩子的注意力不集中、失眠、紧张、烦躁、厌世等心理问题 二、母亲温柔有助于孩子成才（怎样让孩子身心健康地成长） 三、孩子为什么不听话 四、父母爱孩子的前提是平等 五、尊重孩子的感觉（尊重孩子之一） 六、尊重孩子的知觉（尊重孩子之二） 七、尊重孩子的意愿（尊重孩子之三） 八、尊重孩子的表达方式（尊重孩子之四） 九、尊重孩子的专注（尊重孩子之五） 十、尊重孩子的思维（尊重孩子之六） 十一、尊重孩子的平等（尊重孩子之七） 十二、尊重孩子的独立（尊重孩子之八） 十三、尊重孩子的学习节奏（尊重孩子之九） 十四、没有童年的人长不大 十五、亲子沟通为什么会困难 十六、孩子不爱学习怎么办 十七、怎样根治孩子的网瘾 十八、当代人怎样孝敬父母 十九、别总代替丈夫照顾婆婆第五章 身心健康 一、怎样防止妻子出现更年期症状 二、不要给人贴内外向性格标签 三、抑郁和发烧一样——是症状不是病 四、抑郁的防治 五、焦虑的防治 六、怎样拥有好的心态 七、宣泄—出轨—回归—再宣泄—再出轨……离婚 八、更年期症状是男女无知无情的反映 九、杀向失恋女性的四把刀 十、不让妻子发脾气 十一、妻子来月经时丈夫的表现是好丈夫的客观标准 十二、怎样防止妻子怀孕呕吐 十三、如何防止妻子得乳腺癌 十四、乳腺癌的治疗 十五、睡眠原理及失眠的非药物根治 十六、到婚姻学校学沟通 十七、中国医护人员亟须心理护理 十八、“治未病”的和谐心理学 十九、怎样摆脱离婚的心理阴影 二十、怎样面对灾难 二十一、健康活过一百岁第六章 让生活充满爱 一、爱，可以随时被小事感动（怎样终身感受爱情） 二、新妈妈轻松策划“小节目”（如何感受幸福的婚姻1） 三、拥抱：夫妻最好的问候语（如何感受幸福的婚姻2） 四、美国女性看电视、发展爱情两不误（如何感受幸福的婚姻3） 五、没有感受到爱的人，不会爱 六、新“嫁鸡随鸡，嫁狗随狗”论 七、他的猝死是完全可以避免的 八、美化教授自杀是愚昧无知 九、有婚外恋的人能否为别人提供婚姻情感咨询？ 十、未雨绸缪 十一、法官对“离婚案”的烦恼 十二、一个完全可以避免的悲剧 十三、西方心理学不完全适合中国建设和谐社会第七章 让工作充满快乐 一、企业员工需要好的心态吗 二、什么因素影响员工的好心态 三、怎样让员工保持好的心态 四、中层领导者的执行力 五、如何提高员工对职业的忠诚度 六、如何建立高效率的团队 七、如何让员工为上级出谋划策、分担责任 八、如何让员工充满激情，具有创新意识附：和谐心理学介绍 案例分析后记：和谐的乐章——访和谐心理学创始人张晓平博士

<<和谐心态是金>>

章节摘录

第一章 男人与女人一、“007男人”青睐聪明女人“007男人”最终等待的是聪明和宽容兼备的女人，因为他需要和这种女人进行平等的、默契的心灵交流，而不是那些只知道傻呆呆地崇拜他，听他云山雾罩地一个人讲他自己的传奇故事，甚至对他瞎编的事情也笃信不疑的女人。

英俊潇洒、聪明绝顶、事业有成、神秘莫测、善解人意、风流倜傥……提起007，许多女人都会这样形容他。

的确如此，在聚会上要想找到007式的男人是一件非常容易的事——被众多美女包围的那个人，一定是他！

虽然身边从来不缺女人，但许多007却宁愿选择单身生活。

为什么“007男人”如此吸引女人，却不肯轻易结婚呢？

让我们来剖析一下：“007男人”智商和情商都非常高，在两性交往中，他同样能保持非同一般的冷静。

所以，对于那些穷追不舍、自愿“献身”的女人，他不会一概拒绝，会有选择地接受，但这仅仅是身体上的接受，在交往上会若即若离，而不是真心接纳；对于那些盛情邀请他做蓝颜知己的女人，他可能也会与她出双入对，与她共进晚餐，但这仅仅是做表面文章。

因为在这些欣赏和崇拜他的女人中，能让他欣赏和接纳的，甚至“以身相许”的女人少之又少。

但毕竟人都是有虚荣心的，他也需要被人崇拜的感觉。

“007男人”最终等待的是聪明和宽容兼备的女人，因为他需要和这种女人进行平等的、默契的心灵交流，而不是那些只知道傻呆呆地崇拜他，听他云山雾罩地一个人讲他自己的传奇故事，甚至对他瞎编的事情也笃信不疑的女人。

虽说被欣赏、被恭维是一件好事，但是点心吃多了是会腻的，况且这种被尊重的背后是女人的撒娇和依赖，这可是“007男人”比较反感的事情。

<<和谐心态是金>>

后记

“张老师，我实在一点儿办法都没有了，孩子不与我说话，老公不与我说话，我都要崩溃了。”

” 姗雪坐在张博士的对面，语无伦次、急急地说着……张晓平平地和笑了：“没关系，你放松一下。深呼吸。”

” 看着慢慢平静下来的姗雪，晓平亲切地对坐在她旁边的孩子说：“健健，去拉拉妈妈的手。”

” 孩子犹豫着……晓平又对姗雪说：“去拉拉孩子的手。”

” 姗雪犹豫着伸出手，递向孩子。

孩子看着妈妈的手，也抬起胳膊，将手伸向妈妈。

可是伸了一半，孩子的手却停了下来。

晓平发现姗雪的手不是舒展着伸向孩子，而是半握着拳头。

“姗雪，伸开手掌，拳头是用来打人的，不是牵手用的。”

” 姗雪似乎这才清醒过来，颤抖着伸开手掌，拉住孩子伸过来的手。

晓平继续亲切地说：“妈妈和孩子的手相互抚摸一下。”

” 战战兢兢的两只手，慢慢地动了起来……随着一圈圈的抚摸，忽然妈妈将孩子搂在怀里，孩子也情不自禁地扑向妈妈的怀抱，母子二人同时大声哭了起来。

晓平没有打扰他们母子，静静地在旁边看着，脸上露出欣慰的笑容。

已经记不清多少次了，都会面对这样的场景。

原来，姗雪与丈夫唐文是典型的中国标准夫妻，丈夫在机关工作，已经要被提拔为局长了。

姗雪在外企，工作非常出色，而且姗雪还很漂亮。

他们的家庭既不缺钱，也没有什么烦恼的事，按理说应该是一个幸福的家庭。

可是，夫妻自从结婚以后几乎天天吵架十几年，吵得双方的心已经死了，觉得活着都没什么希望。

甚至双方连离婚的理由都找不到，姗雪觉得丈夫没外遇，又是一个顾家的男人。

而唐文觉得，姗雪家里家外都是一把好手，将家事和工作处理得井井有条。

也许天下女人都一样。

就对付着过吧。

他们的争吵，使家庭没有一点温暖，结果毁了孩子。

孩子一天天对父母冷冰冰的，连话也没有，甚至孩子的奶奶也参与了“战争”，与儿媳妇吵，与孙子吵。

整个家庭处在“水深火热”当中。

在万般无奈之下，姗雪通过朋友找到了中国和谐心理学创始人张晓平博士进行心理咨询。

于是发生了本文开头的一幕。

通过一次咨询以后，母子的关系得到改善，孩子也发生了变化，孩子开始给妈妈笑容了。

尝到了甜头的姗雪，赶紧动员老公来一起接受心理咨询。

刚开始老公不来，说：“都是你闹的。”

只要你不闹就好了。

” 但是在姗雪一再坚持下，唐文还是与妻子一起来了。

晓平看着很勉强的唐文说：“如果你们夫妻的关系不改善，孩子也许会毁在你们手中！”

” 唐文很惊讶：“这么严重？”

！

” “对，因为孩子的问题，都是父母的问题，如果父母之间有爱情，家庭才会有爱。”

孩子才会在爱的熏陶下健康成长。

” 晓平说。

唐文赶紧问：“那我们应该怎么办？”

” 晓平说：“按我说的去做，你们夫妻一定会找回爱情的。”

” 唐文为了孩子接受了晓平的建议。

经过晓平一段时间的咨询和辅导，姗雪与唐文终于找回了爱情。

<<和谐心态是金>>

现在他们一家人在爱的环境下非常幸福地生活着。

而且他们已经成为晓平的好朋友，几乎每个月都会来看晓平。

这种心理咨询师与咨客成为朋友的事也打破了咨询人士永远不与心理咨询师继续交往的惯例。

感受母爱感受平等：1963年2月，一个男孩降临在中央机关的一个干部家庭。

他的到来给这个原本幸福的家庭增添了新的快乐，父母亲切地给他起名为“晓平”。

就是这个晓平，在人生的成长经历中，潜心研究出和谐心理学理论，填补了中国无自己的心理学体系的空白。

在20世纪60年代那个特殊的时期，出生在首都的晓平，并没有延续在大都市的生活，1969年，随母亲先后在一机部的江西奉新和河南的博爱“五七”干校开始了一种全新的农民生活。

艰苦的农场生活，并没有让小年纪的晓平感到痛苦；相反，他积极投身到学农活的劳动中。

在高温酷暑下插秧、割稻、割高粱、掰玉米、拾麦穗，他与成人一样体验着长期重复的辛苦劳作。

值得一提的是，在“五七”干校他感受到了人类的平等与和谐。

因为在这里有个非常好的氛围和环境，无论是部长还是普通人，大家都住在同样的房间，干同样的活，吃同一个大锅的饭，大家一起下棋、打扑克，没有高低贵贱之分。

由于母亲身体不好，晓平经常出入于干校医务室，所以在他阅读了大量书籍的同时，也阅读了很多医学书。

这为他以后从事心理学的研究奠定了一定的基础。

晓平今天对心理学孜孜以求的精神，缘于妈妈的以身作则对他产生的深深影响。

在江西奉新干校生活期间，晓平他们这些在北京生活惯了的北方人，不能适应当地的气候，尤其是在冬天，当地人都不取暖过冬，天气又冷又潮，北方人实在难以忍受，尤其在那个买什么都凭票的年代，由于棉票不够用，晓平和兄妹几个穿不上棉衣。

妈妈就想尽一切办法，为他们兄妹几个解决这个难题。

妈妈经过多方努力，花很高的价钱，去买了一些医用的棉花，来给孩子们做棉衣，而妈妈自己却没有棉衣穿。

就这样，晓平在妈妈的悉心关怀下，获得了温暖和快乐的生长环境。

同时，妈妈更是一个豁达的人。

至今，晓平仍然记着一件事：邻居有一个大妈，不识字。

晓平的爸爸寄来一个包裹，邻居大妈将其偷走。

由于不识字，大妈竟然将包裹皮缝在自己家的被子上。

妈妈看到了并没有去责怪对方，而是宽容地一笑：大家都很难。

尤其值得一提的是在那个艰苦的年代里，妈妈从来没有放弃希望，她始终保持乐观的人生态度，在令人绝望的逆境中坚定信念：全家一定会回到北京，重新幸福地生活在一起（当时晓平的爸爸在另外的“五七”农场）。

妈妈的乐观向上，与困难进行不屈斗争的坚强意志，在晓平幼小的心灵上打下了深深的烙印，为他以后克服困难，不断攀登高峰奠定了性格基础。

曲折的探索之路命运往往是作弄人的，对医学有浓厚兴趣的晓平，却在1981年考入原北京航空学院发动机系。

毕业后被分配到原航空工业部新技术推广所，从事国家最先进的新技术、新工艺的推广和管理工作，之后进入美国一家公司从事特殊机械设备的技术咨询和培训工作。

但是，繁重的工作，并没有影响晓平对兴趣的追求。

尤其是1978年偶然的一个发现使他对行为科学有了兴趣：为什么很多人一定要听从别人的话？

不听会怎么样？

在这种原始的好奇心驱使下，晓平利用业余时间阅读了当时在北京能够买到的全部心理学书籍。

对兴趣爱好的追求，没有影响晓平对本职工作的尽心尽力。

在美国公司长达7年的工作中，他发明了针对特殊零件加工的新工艺，成功地应用在国内企业中，取代了需要昂贵设备的旧工艺。

1988年初，晓平第一次到美国培训时，对心理学和行为科学有了新的认识。

<<和谐心态是金>>

在美国他感受到美国的家庭气氛非常好，美国人也非常注重工作环境。

他们对家庭的重视远远超出我们的估计。

每一个周末公司都要组织员工带上家人一起度假，不带家属是不行的。

尤其是，美国人看待家人之间的关系都是非常平等的。

绝不会像中国有些家庭的男人那样具有大男子主义。

有一个插曲给晓平留下了深刻的印象：一次，一个朋友非要问美国人：“太太和儿子谁更重要？”

这个美国人听到这个问题时立即变脸，非常不友好地回答：“一家人，不可以比较谁重要！”

晓平对家庭、婚姻、爱情以及和谐心理学理论进行研究的主要动因是，他的生长经历和工作实践。

他发现中国社会之所以缺少创新，企业缺少发明的根本原因是：大家之间缺乏爱！

缺乏爱的根本原因是：众多家庭婚姻不幸福，夫妻之间没有爱情！

没有爱情的心理原因则是西方的精神分析理论和人本主义在中国流行的结果。

精神分析理论主要强调宣泄，无论是唠叨、哭闹、性行为都是人的宣泄方式，如果压抑了这些宣泄，人就会得病。

而人本主义作为西方的心理咨询方法到了中国就变成了心里痛苦的人向心理咨询师的絮叨，和宣泄没有丝毫的区别。

晓平就曾经遇到过一件这样的宣泄案例：一对夫妻，女人非常优秀，是一家公司的董事长，男人是部队的高级干部。

由于男人没有被提升到将军就退休了。

女人就开始抱怨他，经常骂男人：“你为什么没升？”

窝囊废，滚！

”长此以往，男人实在忍无可忍，提出分居了。

两年以后男人提出离婚。

而女人不同意离婚，找战友和其他的人进行说和，但男人态度坚决，致使女人越来越痛苦，经常寻找周围的人唠叨，甚至对女儿也唠叨个没完。

女儿也忍受不了妈妈的絮叨，搬出去住了。

但是，她将唠叨改成给女儿发短信。

如果女儿不回短信，随后她的电话就会跟过去，女儿也不胜其烦，最后同意父母离婚，并反过来做母亲的工作。

这个女人实在没有办法进行自我排遣，于是找到经常在电视上做心理访谈节目的一个心理专家进行咨询。

咨询几次不见效果，于是这位专家说：光你一个人来不行，一定让你的老公也来。

为了达到目的，这个女人就骗男人说：“心理咨询师要找你聊一聊，你给他打一个电话。”

”当男人给心理咨询师打电话时，心理咨询师却说：“我没有找你，因为心理咨询师是不能找病人的，需要病人主动找心理咨询师才对。”

”男人听了非常生气，说：“你才是病人，我很正常。”

”于是一次很好的机会就被心理咨询师错过了。

于是，这个女人又换了一个女心理咨询师，并经常半夜三更将咨询师叫到家里听她唠叨。

最后咨询师也受不了了，让晓平帮忙。

经过晓平的几次咨询，并帮助女儿正确地对待妈妈的唠叨，使母女关系和谐了。

在女儿的爱的关怀下这个女人已经基本恢复正常。

宣泄的本身是动物的行为，当人将自己降格为动物时，绝不会沉下心来产生主动创新的意思，更不会持之以恒，经受各种挫折和打击去发明、创造别人暂时还无法理解的新东西。

当晓平对人类发明、创新的规律有了初步感悟以后，他加紧了研究和创新步伐，在1995年获得了两项个人专利，并在1997年去美国攻读MBA之后，最终形成了男女三大关系理论、和谐心理学理论框架。

介绍男女三大关系理论的专著《生活在家庭、婚姻、爱情的三维空间里》已经由中国医药出版社

在2003年1月出版了。

承担起社会的使命面对中国社会的各种心理问题以及由心理问题诱发出来的各种行为偏差和身体疾病

<<和谐心态是金>>

，西方心理学只能用名词去解释，却无法改变的现状，晓平感到非常担忧。尤其是，即使在西方也已受到质疑的西方心理学体系，比如，精神分析、人本主义、行为主义等还在中国还在过度泛滥，使很多完全可以走向幸福的夫妻被误导而离婚。

晓平感到非常心痛。

即使目前在西方流行的、在中国也有扩张趋势的认知心理学其实也接近于没有情感地只讲“道理”；其结果是，道理人人都会讲，但是用不到自己身上。

所有这一切都使晓平感到：中国必须要有自己的心理学体系，让它为人类社会造福。

于是他全力以赴将和谐心理学理论系统化，并在2006年世界中医药学会联合会中医心理学专业委员会成立大会上公开发表，获得了与会的国内外专家的一致好评，被众多专家称为参加大会的最大收获！由于晓平的和谐心理学理论的影响不断加大，2007年他被北京市委宣传部和北京市社会科学界联合会聘为周末社区大讲堂教授团成员。

在大讲堂上，晓平为普通社区居民宣讲实现身心健康和得到幸福婚姻的理论和方法。

因为和谐心理学理论通俗易懂，简单易行，所以深受广大社区居民的欢迎。

因此晓平荣获了2007年“北京周末社区大讲堂”教授团优秀成员称号。

同时获得此称号的专家还有：张国玺、于丹、洪绍光等25位著名人士。

因为和谐心理学理论根据体内激素平衡的理论从根本上解释了人的身心健康问题，所以可以作为一门真正的科学心理学去做科普宣讲，让所有人都了解保持身心健康的方法。

而且和谐心理学理论有很好的疾病预防作用，并可以非药物治疗目前属于精神病学研究对象的，必须要服用镇静剂或者兴奋剂的大多数所谓的精神病人，同时可以有效地缓解和稳定其他疾病的症状，减轻病人的痛苦和用药量。

目前，西方心理学界、医学界因为没有激素（包括脑神经递质）平衡的理念，所以对于健康心理学、异常心理学和精神医学主要依靠现象分类。

这种不科学的分类方法导致西方医学对于失眠、心态变化、行为失常等人类不正常的行为没有有效的解决方法。

很多焦虑、抑郁，甚至所谓的精神病人，只要按照和谐心理学理论的要求去改变外界环境，特别是家庭气氛，就不需要服用任何药物了。

而且，这些人即使服用了神经类药物效果仍然不太好。

晓平本人就曾经治好了几个有严重自杀倾向和自杀未遂的所谓神经症和精神病病人。

看到很多人被误诊为所谓的精神病人而被诱导吃药和强迫住院，并被社会所歧视，晓平觉得尽快推广和谐心理学理论是他的使命。

尤其是中国社会比较普遍存在的孩子教育问题，困扰了很多家长与老师，人们始终搞不明白：孩子的教育为什么这么难？

晓平就曾经辅导过这样的一个案例：一个高中女生的父母向晓平诉说：他们的孩子早恋了，而且是同性恋。

父母要求孩子与对方断绝关系，孩子不仅不听，还把自己关在房间里不出来，不理父母。

甚至孩子开始出现失眠，睡醒后起不来的严重现象。

晓平经过与孩子交谈了解了一些情况。

由于父母对孩子要求得很严：不准早恋。

因而，孩子有很多想法无人交流，于是找了一位同性朋友进行交流：每天打电话、发短信。

这些行为严重影响了孩子的学习。

晓平问孩子：“为什么不与父母进行交流？”

”孩子说：“因为父母总教训我。”

”原来孩子的父亲很能干，他就用自己的经历经常“教育”孩子：“看我吃了那么多的苦，才有今天的，你的条件多好，你一定要超过我。”

”母亲也经常唠叨：“一定要好好学习，以后要有出息。”

”只要孩子稍微没按照她的思路做事，她就跑到孩子面前哭闹不止。

由于过多地承受了来自父母的压力，孩子开始经常出汗，本能地开始调节心中的压力。

<<和谐心态是金>>

当出汗还不能调节心理压力时，她就找了一个小朋友，进行另外一种方式的调节。这时的父母如果有一点儿和谐心理学的知识，就不要再继续给孩子施加压力了。

恰恰相反，他们发现了孩子的所谓的“同性恋”倾向，更加不依不饶，加大了对孩子的“教育”。于是导致孩子开始出现严重失眠，甚至睡醒以后也起不来的现象。

这时父母慌了，四处带着孩子看“病”。

由于西医治疗不了失眠，孩子的状况越来越差，父母非常焦急，最后求助到晓平。

晓平告诉母亲：“拉住孩子的手，慢慢地抚摸。

”母亲不愿做。

在晓平的再三要求下，母亲才勉强牵住孩子的手，进行抚摸。

晓平看着孩子母亲手的动作，非常惊讶：这哪是抚摸啊，这不是用锉刀挫吗！

于是晓平一边做着示范，一边对孩子妈妈说：“像我这样抚摸孩子的手。

”在母亲温柔的抚摸下，孩子感动得哭了。

母亲也哭了，说：“自从孩子上幼儿园以后，我几乎没有再摸过孩子的手。

”从此以后母女的关系得到了缓解，不像以前那么紧张了。

在晓平进一步辅导下，夫妻之间也增进了感情，发展了爱情，一家三口关系越来越好，越来越融洽。

孩子也恢复了正常。

像这个高中女生一样，有多少父母，多少孩子在经历着这样的心理和生理的折磨。

甚至有些孩子采取了极端的方式，来排遣内心的压力。

结果是：父母怨恨孩子不懂得感恩；孩子埋怨父母压制了他们的人性。

久而久之，如果孩子不能健康地成长，那么国家的发展依靠谁呢！

还有，当今社会存在着大量的未婚同居现象，这为很多男女的婚后生活埋下了“地雷”。

社会中的很多犯罪现象都是由于未婚同居而造成的后果。

所以，晓平一直在呼吁：反对未婚同居，让男女青年沿着社会的主流要求走，不要为自己将来的幸福生活设置障碍。2008年，晓平再接再厉，继续推广和谐心理学理论。

他在理论和实践上不仅真正实现了中医“治未病”的理念，而且揭示了人类睡眠原理，找到了有效的非药物治疗失眠的方法。

根据和谐心理学理论，人类睡眠的意义，在于让大脑中调节体内激素平衡的组织得到休息。

如果睡眠不好，人体就会长期处于激素失衡的状态，必然会出现身心疾病。

而身心疾病又会加重失眠现象，形成恶性循环。

和谐心理学理论则可以打破这个循环，从理论和实践上解决困扰人类很久的失眠问题。

晓平的使命与社会发展的要求已经协调，和谐心理学理论对人类的贡献必将在不久的将来显现出来，

我们真心希望和谐心理学理论在中国这片广袤的大地上生根、开花、结果。

同时，我们也真心希望为了自己的身心健康，大家都来学和谐心理学吧！

<<和谐心态是金>>

编辑推荐

本书是和谐心理学创始人、本土心理学创始人张晓平博士经过二十多年的潜心研究，推出的心理学理论。

他是中国历史上第一位为国人提供的、适合中国国情的心理学专家。

他的力作以深入浅出的笔触，一一剖析了我们日常生活中遇到的心理问题。

并提出了如何化解问题的办法。

这本书读之受益匪浅，它是心态和谐、家庭幸福、事业成功的指导书。

很多夫妻将对子女的喜悦或是控制当成“爱”，强加给子女，最终会给子女的身心发展带来极为负面的影响。

与其奢谈“爱”，还不如谈如何尊重儿童，辅助而不是管制他们的成长！

任何所谓为了子女未来的前途，强迫子女按照父母设定的模式发展的“爱”，犹如过去强迫少女裹小脚，是为了嫁给一个有钱人一样，也许会让子女生存得很好，但是他们会丧失很多人类所具有的潜在能力。

无论大喜还是大悲，或是悲喜交集都会使人体产生张力，因此人体会自然而然地通过排泪释放出去。

没有眼泪的千号不会对身体有益。

爱哭的人不是弱者，只能说明其身体具有很强的释放张力的能力。

压抑眼泪犹如慢性自杀一般。

男人怜香惜玉的日子已经一去不复返了。

社会的进步使女性不再需要男人赏赐性的关心。

用强势要求女性服从的男人不是无知就是傻瓜。

而顺着女性特点，利用女性的思维方式使其自投罗网，成为当今男人们满足虚荣心和控制欲的典型做法。

发脾气的做法是将人体内部的激素分泌系统彻底打乱，然后再重新平衡，是一种典型的损人不利己的行为。

没有人能从发脾气过程中得到益处。

人类赞美爱情，就是因为她不但能使双方灵魂中的爱都能同时增加，而且双方都能增加对人类的

爱。

爱情维系的时间越长，爱就会越深厚，越广泛。

爱情既不是责任，也不是义务，更不是妥协。

爱情是幸福的行为，她既是手段也是目的；既是人类对自我完善的追求，也是成为正常人的必由之路。

。

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>