

<<快乐心理学>>

图书基本信息

书名：<<快乐心理学>>

13位ISBN编号：9787543867062

10位ISBN编号：7543867060

出版时间：2011-1

出版时间：湖南人民出版社

作者：陈慕纯

页数：170

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>

<<快乐心理学>>

内容概要

《快乐心理学》如何找到快乐？

快感 满足感 自在感 喜悦感远离郁闷无聊的生活。

陈医师通过亲身体会，借助医学心理学专业背景，从快感、满足感、自在感、喜悦感4个方面对快乐进行独到深入的阐释。

抑郁症蔓延的年代，每个人都得学会快乐。

快乐是头脑的最高指令，也是人生最需要学习的课题，但一直都被家庭、学校与社会忽略掉了，也难怪忧郁症不断蔓延。

陈医师透过其个人亲身的体验与专业的背景，对于快乐作独到与深入的阐释，俾人人能远离忧郁。

研读此书可说是一趟体验人生的快乐之旅！

<<快乐心理学>>

作者简介

陈慕纯，台湾首屈一指的意象催眠大师，结合医学知识研究心理学30余年。
1949年生于台湾云林，台湾大学医学院医科毕业，曾任台大医院内科医师。

著作有：《这书能让你睡着》、《快乐心理学》、《实用意象催眠》、《意象催眠新境界》、《基础医学总整理》、《疾病痊愈靠自己》、《惊异的饮食疗法》、《人道的探索》，等等。

<<快乐心理学>>

书籍目录

自序 快乐宣言第1章 快感 感官的快感 过度追逐快感, 适得其反 律动的快感——舞蹈 病态的快感——受虐 危险的快感——吸毒第二章 满足感 满足感与快感 满足感与欲望 禁欲者, 愈禁愈欲 掠夺者永不满足 正面思考——启动满足感 正面思考与正面情绪 感恩的心——满足感指标之一 信心与希望——满足感指标之二 畅流——满足感指标之三第3章 自在感 自在感与满足感 自在感是最好的安全感 放下——自在感指标之一 懒惰者没有自在感 禅——放下的训练 随遇而安——自在感指标之二 谦冲包容——自在感指标之三第4章 喜悦感 喜悦感与自在感 喜悦感是最好的归属感 超越——喜悦感指标之一 宗教信仰的喜悦之源——宗教性 慈悲——喜悦感指标之二 欢庆——喜悦感指标之三第5章 有助于快乐的生活形态 快乐学习 学习快乐 实践头脑最高指令: 快乐——全心学习自己喜欢的正面事物 快乐饮食 快乐睡眠 快乐爱情 快乐工作 快乐语言(幽默) 快乐意象 自然意象 快乐信仰 快乐永别 自歌自舞自开怀 全然地笑第6章 忧郁症的征兆与成因 快乐——头脑的最高指令 忧郁症的征兆 负面思考——忧郁症的起始 负面思考与负面情绪 忧郁——被负面情绪卡住了第7章 快乐的生理学基础

<<快乐心理学>>

章节摘录

第2章——满足感00满足感与快感满足感与快感不同。

快感需要外界的刺激，如美食、异性、香味、烟酒等，使感官产生兴奋的感受。

当刺激消失时，快乐的感受也就随着消失，从而有空虚、失落的负面感觉，严重者如毒品甚至有上瘾的现象。

要获得同样的快感，必须接受更进一步、更强的刺激。

从而常常会陷入负面感受（空虚无聊）与增强刺激的恶性循环，当然不会有满足感或幸福感。

满足感则因应于新奇与挑战——为了迎接挑战及探索新奇，则需要时间锻炼和学习，提高能力或使技巧更加成熟，以达到克服挑战的目的，从而产生满足感。

中彩票的快乐感受属于刺激性的兴奋反应，但因为没通过锻炼及学习，也不会有充实的满足感受。

人类的头脑喜欢新奇的经验，光是静静地坐在海滩上，一手拿报纸，一手端着冰凉啤酒，是不会增加满足感的。

不行动可能会导致边缘化及痛苦，因此，若只是静心冥想可使内心平静，但不会增加满足感。

单调反而产生厌烦。

（参阅GregoryBurns；满足感的神经基础请参阅第7章）通过日益精进的技巧的学习，可日益增加满足感。

尤其通过学习，使技巧日益炉火纯青，能勇于接受进一步的挑战，达到“畅流”的满足感。

满足感的快乐较感官的快感更持久、更富挑战、更有创意、更有吸收力，也更充满乐趣。

满足感与欲望为了生存，人类有基本的需要，如饮食、衣着、住宅等，基本需要的满足，会有起码的满足感。

但是头脑的指令，会要求更进一步的满足感。

于是超越基本生存的需要，扩展成为“需求”，使得建立在需要之上的简单欲望，发展成为复杂的欲望，其目的是增进满足感。

追逐感官的快感，强化刺激，常常会适得其反，陷入无聊、烦闷或上瘾。

追逐欲望，同样也会适得其反，得不到满足感，同时扭曲了人格及行为，成为贪婪的掠夺者、霸道的独裁者、唯利是图的投机主义者。

想要用占有的形式，会发现一旦拥有，其实只是暂时的兴奋（快感），根本没有满足感。

兴奋消失后，又要求更多的占有。

这说明了军国主义者为什么会不停地对外扩张，纳粹主义者的暴行为什么会愈演愈凶，连环杀手的暴行为什么会愈来愈残酷。

那么，欲望到底是什么东西呢？

首先我们要正视欲望的本质，它们是多变的、不稳定的及多样的，如此的本质正是人类头脑所钟爱的，头脑喜欢新奇、多样与变动。

但是追逐欲望若得不到满足，头脑就会产生困惑，因为头脑也渴求满足感的快乐。

往后我们会叙述，通过技能（学习）与挑战的互动增长，才能产生充实的满足感，而不是一味地追求欲望。

人们认为不断地增加物质的需求，使生活更丰富、更方便，能使人们更满足、更快乐，但事实上并没这回事。

美国心理学家埃德？

迪耶内检视了物质主义与快乐的关系，发现较重视金钱的文化，快乐程度较低；就个人而言，愈重视物质的个人就愈不快乐。

玩彩票的人似乎总比不玩的人更重视金钱，因此玩彩票的人就算中了彩票也并没让他们更快乐。

富裕的美国人并不快乐，超过四分之一的白人男性表示自己有酗酒的问题，平均每年有6%的美国人处于重度忧郁的状况。

崇拜物质的富裕社会，是促使人们追求欲望的社会，也是诱惑最多的社会。

追逐欲望，会失去满足感的快乐；放纵欲望，人会变得脆弱，碰到挫折就不堪一击。

<<快乐心理学>>

萎靡不振的心情，会击垮一个人最后的心理防线，从而使他接受毒品与酒精的麻醉，彻底摧毁他的自我功能。

（参阅郑石岩）既然追逐欲望得不到满足感，那么禁欲又如何呢？

*印度旁遮普有位脑外科医师，已经成功地完成头脑移植的手术。

运用这种手术，能够切除传统无法切除的脑瘤，因此举世闻名。

有位政客头脑长瘤，去接受手术。

医生将头脑取出，小心翼翼地切除肿瘤，再把头脑清理干净。

需要再待个两三天，才能将头脑移植回去。

第二天，政客躺在床上，有个人进来说：“你躺在这里干什么？

你已经被选为我们国家的首相了！

”这位政客一听到已经当上首相，急忙整理行装，准备出院，接掌国事。

医生说：“你要去哪里？

你的头脑还没有装回去呢！

”政客说：“现在我不需要头脑啦！

因为我已经当上首相啦。

”重视物质权位或名誉的人，比较不快乐。

刺激消费不会使人们变得快乐。

（EdDiener）禁欲者，愈禁愈欲欲望是生命的驱动力，有生命就有欲望，有欲望才有生命。

人类历史上所有禁欲的努力皆失败了，同时还造成了大量的悲剧。

迈克尔？

玛丽说，神职的训诫是忠贞、安贫与禁欲，但是中世纪的主教却过着糜烂的生活。

12世纪时，许多主教，甚至教皇都包养情妇，并且生了很多私生子，不少的婴儿尸体被埋在修道院的墓园中。

原始社会的基本欲望是饮食与性，为满足生存的需要人们必然追求多样的食物种类。

因为没有婚姻制度，当时的性没有文明社会诸多的禁忌，就算有了伴侣关系，依然存在着没有性的伴侣关系及非伴侣的性关系。

甚至巴比伦文明时代，当时的妓院是归神庙管辖的公共设施，无论男人或女人都可在此寻欢作乐。

罗马人认为性欲是人的天性，根本无须压抑，他们并不在乎另一半寻花问柳。

罗马人崇尚恋爱的自由与求爱的艺术，他们坚信，真爱并不是建立在利益的基础上，而是在鱼水之欢

。公元64年罗马焚城后，为了捍卫性自由，他们曾以“仇视人类的性行为”为罪名，迫害和谋杀基督徒

。（依照罗马史学家Tacitus）现代文明社会对于欲望尤其性欲的规范与种种禁忌，导致不少的心理疾病（情绪障碍）。

弗洛伊德感慨道，为何文明社会的人有那么多心理问题，各阶级的人，充满着焦虑、压抑与忧郁。

他认为主要还是来自性压抑。

可是到了20世纪60年代，当时物质生产更加丰盛，又加上避孕药及其他避孕措施的完备，西方社会遂有了“性解放”的运动，但各式各样的心理疾病患者仍旧比比皆是。

纵欲得不到满足感，禁欲也得不到满足感，但欲望却一直在人类的脑中，驱动着人类。

欲望有如野马，如何驾驭欲望呢？

以后我们将会深入探讨。

<<快乐心理学>>

编辑推荐

《快乐心理学》是一本真正从心理学角度探讨快乐的书。

<<快乐心理学>>

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>