

<<心理强大之路>>

图书基本信息

书名：<<心理强大之路>>

13位ISBN编号：9787810974400

10位ISBN编号：7810974408

出版时间：2009-8

出版时间：河北大学出版社

作者：石勇

页数：155

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>

## <<心理强大之路>>

### 前言

“除了想方设法地逃避痛苦，人没有任何生活目标可言。

”十年前，当我读到20世纪最重要的思想家之一、精神分析大师弗洛姆的这句话时，可谓心惊肉跳。但是，这么多年来，我不得不承认，对于太多的人来说，在这个险恶的世界，不要说能够获得幸福，连避免痛苦都难以做到。

现实的险恶对于我们的的心灵来说无异于一个地狱。

我们在心理上是多么弱小。

心理弱小表现为“情商”很差，表现为“心理素质”很差，表现为总是有着难以排遣的焦虑、自卑、抑郁、燥狂、不安、恐惧、迷茫、慌乱……它们不仅在生活中折磨我们，而且可以让我们弱智化，在关键时刻无法冷静、理性地应对外界，从而犯下一些愚蠢的错误。

因为心理弱小，我们的生存根基其实一直在动摇。

生活的一次变动、残酷现实的一次打击、他人的一次伤害，都让我们感觉到心理世界的风雨飘摇。

很多人甚至因此而

## <<心理强大之路>>

### 内容概要

对于很多人来说，由于缺乏必要的认知和心理强大的训练，多年来一直跋涉在心灵的黑暗深处，看不到心理强大的阳光。

耽于幻想、意志薄弱、害羞、胆小、害怕接触异性、害怕冲突、自卑、奴性、心理素质差……由于心理弱小，你将成为被他人控制的心理奴隶。

人的心理如同肌肉一样，是可以通过锻炼变得强健有力的。

本书提供的思考和训练方法，能够帮助你认识自己，对抗外界强加于你的心理操纵，让你的心理走上强大之路。

<<心理强大之路>>

作者简介

石勇，本名石求阳，青年学者。

在《原道》、《二十一世界》、《三农中国》、《天涯》、《文化产业研究》、《中国改革》、《凤凰周刊》、《南风窗》等思想学术刊物及媒体发表文章多篇，出版《被遮蔽的真相》、《国学热：十年人文热点对话录》（合著）、《心理危机》等专著。

关注当代中国精神危机、思想论争及民主转型。

<<心理强大之路>>

书籍目录

序曲 心理强大是可以通过思考和训练来实现的  
第1章 心理强大是一种强大的理性能力  
第2章 打开心理强大之门的几把钥匙  
第3章 价值排序  
第4章 认同  
第5章 对确定性的寻求  
第6章 道德压力  
第7章 死亡恐惧  
第8章 强大之道——心理素质强化训练  
附录 群体行动的逻辑

## &lt;&lt;心理强大之路&gt;&gt;

## 章节摘录

每个人都不想在心理上弱小，过得痛苦不堪。

每个人都想提高自己的心理素质，即使不是为了追求成功。

但对于很多人来说，由于缺乏必要的认知和心理强大的训练，多年来一直跋涉在心灵的黑暗深处，看不到心理强大的阳光。

为什么我们在很多时候处于心理弱势？

到底是哪些东西在让我们经受心理弱小的煎熬？

一、死亡恐惧。

死亡是人类的宿命，是永远无法反抗的威胁。

死是绝对的虚无和空虚，对于存在是一种最根本的否定。

因此，作为一种会死的存在，对于我们来说死亡恐惧是影响最为深远的恐惧，除非我们能战胜死亡恐惧，否则我们在心理上还是弱者。

二、对人生和世界的无把握性。

人类是一种偶然的的存在，偶然被抛到这个世界，因此，对秩序和确定性的寻求同样是一种深远的内驱力。

不幸的是，并没有什么必然的东西。

人生充满了偶然性。

如果我们感觉到对自己的命运无法把握，我们的软弱马上会暴露出来。

特别是在“现代性”逻辑支配了我们生活的时代，一切坚固的东西都烟消云散，我们的自我常常处于风雨飘摇之中。

三、“自我”的虚妄。

佛教说，不是自我有什么问题，而是自我本身就是一个问题。

作为一种心理功能，没有一个“自我”我们就无法生活下去，或者变成精神病患者。

但有一个“我”，必然就有一个“他者”，有一个“他们”和“我们”。

这样，我们就一边把自己看成了某个事物的一部分，一边又与另外的事物割裂开来。

于是，我们在把自己交出去受到控制的同时，也把自己暴露在不属于“我”和“我们”范畴的世界的枪口之下。

我们的心理既受到操纵，又受到威胁。

四、价值排序。

在人类的社会里，有一个“价值排序”，按照金钱、地位、身份、学历、容貌、出身等来给人的价值分等分级，从而确定一个人的“价值”。

比如，一个农民就比一个白领的价值排序低得多。

这就制造了伤害、焦虑、愤怒、自卑和羞辱。

它也引发了心理竞争，每个人都不甘在价值排序上偏低。

这个价值排序是一种威胁人的心理生存的强大力量，在它面前，人的无价值感、羞辱感和渺小感总是油然而生。

五、社会结构性暴力。

社会是分层的，而资源的分布则不均衡。

整个社会构成一个复杂的结构，在这个结构里面有各种各样的科层化组织，权力在其中运作。

只要你处于社会中，你就会受到结构的权力支配，你能够在其中分得多少资源就由这个结构决定。

而正因为这样，在这个结构里面对资源分配具有权力的人，就可以支配结构里面比他弱的人，甚至还可以羞辱比他弱的人。

这就是社会的结构暴力，总是有多数人要受到少数人的支配和羞辱。

比如你是一个职员，在上司面前，你就得恭恭敬敬，并且战战六、他人的伤害。

很多人曾经幻想生活在桃花源，思想家们甚至也幻想过乌托邦，但可惜，这些只是“很受伤”后的梦想而已。

## <<心理强大之路>>

我们所生活的社会总是有着很多的丑恶和肮脏。

在这样的社会里有大量带有心理阴影的人、道德上的白痴、在履行社会角色上正常但在精神上却早已畸形变态的多数人，攻击他人、伤害他人构成了他们的乐趣和逃避人生失败的惩罚的手段。

甚至因为人性的冷漠和人类心灵的相互隔绝，伤害也总是在非恶意的情况下发生。

面对他人的伤害，我们往往显得无助、恐惧和愤怒。

七、沦为客体的命运。

人类不幸常常沦他人的客体，于是，他人的语言和行为，可以快速地绕过他的思维结构，进入他的心理结构，激起他的各种情绪。

这意味着，在这种时刻他实际上处于守势，是弱者。

心理强大意味着摆脱他人对你的心理控制，成为控制者什么是心理强大？

我们可以做到吗？

心理强大有四种：一、世俗意义上的强大。

其实这不是真正意义上的心理强大，因为你的心理并不强，之所以感觉很强，是因为你占有许多“强”的东西：金钱、地位、权力、文凭、容貌.....这些东西我们叫做一个社会中的“稀缺资源”。

## <<心理强大之路>>

### 编辑推荐

《心理强大之路》自2009年以来在天涯杂谈上连载，在读者中引起强烈反响，点击率高达30多万，回复5000多条。

正如有的网友所说，类似讨论少而又少，而迫切需要改变自己、提高心理素质的人又是那么多！



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>