

<<通心>>

图书基本信息

书名：<<通心>>

13位ISBN编号：9787811242805

10位ISBN编号：781124280X

出版时间：2008-1-1

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：许金声

页数：211

字数：203000

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>

## &lt;&lt;通心&gt;&gt;

## 前言

研究心理学已经二十多年，很想用一个术语来代表自己的研究倾向和理念。

“人本心理学”？

“后人本心理学” (Transpersonal Psychology) ？

都不合适。

人本心理学和后人本心理学是对我影响最大的两个心理学流派，但它们加起来似乎也难以表尽我对心理学的感觉。

人本心理学和后人本心理学是我重要的思想来源，但这并不是说我的思想完全可以用现有的人本心理学和后人本心理学来概括。

暂且采用“全人心理学”罢。

“全人心理学”这一汉语提法较好地体现了人本心理学和后人本心理学的精髓，即人的全面发展和从更广阔的系统来看人。

著名心理学大师肯·威尔伯在2001年出版了新书《整合心理学》 (Integral Psychology) 。

“全人心理学”这一术语可以看成是对他的某些心理学思想的回应。

“全人心理学”是以充分开发人的潜能，促进人的不断成长和全面发展为宗旨的心理学。

我提出“全人心理学”的概念之后，有了一定影响，得到了一些反馈，也让人产生了一些思考和疑问。

为了让读者更清晰地了解这一概念，在这里对它的一些核心概念做一些概括：究竟何谓“全人心理学”？

为什么要提出这一概念？

它有什么用处？我采用“全人心理学”这一术语，并不意味着我想创立一种新的心理学流派。

使用这一术语，主要是为了更好地表达我自己对心理学研究和心理学运用的价值取向，是想有一些比其他“体系化”了的心理学更加基础、更加深入的思考。

“全人心理学”有一个核心的价值理念：就我自己来说，研究人本心理学、后人本心理学要多一些，但我对精神分析、行为主义心理学照样有较强烈的兴趣。

我赞成可以在理论上整合心理学上所有重要的思潮，包括行为主义心理学、弗洛伊德心理学、人本心理学、后人本心理学四种思潮。

我们无法学习所有的心理学，但我们可以有一种相对更佳的对待心理学的态度。

其实，“全人心理学”的核心理念也就是这种态度，理解了它，也就解决了许多困惑。

心理学理论，尤其是心理治疗理论，是心理学家研究的结果，同时也是心理状态、价值观的体现。

“全人心理学”体现了我的心理学观。

歌德在《浮士德》中讲述了一个寓意非常深刻的故事：魔鬼靡非斯特和浮士德打赌，假如浮士德说出了“太美了，请停一下吧！”

那么他的灵魂就输给了魔鬼靡非斯特。

歌德借此表达人类有一种永不满足、不断进取的精神。

所谓“请停一下”，就是想背离宇宙的“大精神” (spirit)，终止时间与生命的流动，终止创造性。

与宇宙的“大精神”保持一致，就是“全人心理学”的核心理念——崇尚创造，避免执著。

应该说，这也是世界常青哲学的精髓之一。

有鉴于此，“全人心理学”强调自己只是对待心理学的一种态度、一种价值取向，而并不是心理学的一种流派。

它尊重任何一种心理学的流派，但并不在意自己是不是一种流派。

它不排斥任何有用的心理学理论和方法，但反对过分夸大任何一种心理学理论和方法的作用。

它不反对心理学可以有自然形成的“主流”，但并不欣赏任何刻意声称自己是主流的心理学理论和方法。

它具有最大限度的开放性。

很简单，当人们想要夸大某种心理学理论和方法的时候，他就相当于浮士德说“太美了，请停一下吧”

<<通心>>

！

”，那么他的灵魂也就输给了魔鬼摩非斯特。

那么，“全人心理学”的治疗方法应该是什么呢？

它与各种各样的治疗方法有什么关系？

佛教讲“八万四千法门”，这可以理解为是说方法有八万四千个，不是强调具体数字，而是讲法门是不可穷尽的，不断发展的。

常言道，“不管黑猫白猫，抓住耗子就是好猫。

”全人心理学非常欣赏这句话。

它尊重任何流派的任何方法，乐于从任何流派的任何方法中吸取养料，但不迷信任何一种流派和方法。

不管有什么背景，不管声称受了什么训练，能“抓老鼠”是检验真理的唯一标准。

还应该注意的，没有什么猫能够保证自己一辈子都是好猫，因为“道高一尺，魔高一丈。

”老鼠在变异，老鼠越来越聪明。

今天你抓住了老鼠，如果不进步，再过几个月难保还能抓住。

## <<通心>>

### 内容概要

人有两种基本的生存状态：“独处状态”与“人际交往状态”。

最好的“独处状态”是“存在性独处”。

最好的“人际交往状态”是“通心”。

用这两个最基本的概念来描述大多数人的生存状态，便于理解和进行心理调整、治疗。

本书表达了关于心理咨询、心理辅导、心理教练、心理治疗的新观念：“通心”。

这是一个有震撼力的观念。

运用这种新观念，可以简化心理咨询的方法，提高心理咨询的效率。

它既是一种新颖的心理治疗理论，又是一种深刻的人际交往哲学。

本书是作者研究心理学20多年的力作。

新颖、独创、实用性强、可读性强，有相当的理论深度。

适合所有对心理学、心理咨询、自身修养感兴趣者阅读。

## 作者简介

许金声，中国最早的人本心理学、马斯洛心理学、健康人格理论研究学者之一。  
中国最早的心理咨询倡导者和实践者之一。  
现为北京市社会科学院应用心理学研究中心执行主任、社会学所研究员、院学术委员会委员。  
1985年起在《心理学报》、《心理学动态》、《光明日报》等发表

## &lt;&lt;通心&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 两种生存状态 一、两种基本的生存状态 二、人的基本生存状态与需要满足层次 三、生存中能量的流动 四、决定能量流动方向的因素 五、人的需要满足的可塑性与人格三要素理论
- 第二章 独处 一、什么是独处？  
二、独处与孤独感 三、匮乏性独处 四、匮乏性独处的分类 五、维持性独处 六、充实性独处 七、拜伦的《孤独》 八、存在性独处 九、尼采论太阳的孤独 十、一体意识、天人合一 十一、充实性独处的副作用 十二、独处与自恋
- 第三章 独处的出路 一、匮乏性独处的出路 二、独处与防御机制 三、独处与应战机制 四、尼采的“强力意志” 五、尼采与疾病 六、孤独感的艺术化 七、爱情中的孤独感 八、李后主 九、莱蒙托夫的孤独 十、辛弃疾对自己生存状态的总结 十一、陶渊明从交往走向独处 十二、我曾经对独处的体验 十三、我的知青日记 十四、黄昏时，我走向小河 十五、灵性的力量——与利玛窦通心 十六、耶稣、佛陀的独处 十七、关于独处的偏见 十八、充实性独处的出路 十九、“不住无为，不尽有为”
- 第四章 交往 一、纠缠 二、纠缠的痛苦 三、琼玛与亚瑟 四、托尔斯泰在婚姻中不通心 五、人际交往中常见的纠缠状态 六、人与人之间的空间距离 七、冲突 八、迁怒导致冲突 九、纠缠状态的出路 十、维持性交往
- 第五章 通心 一、什么是通心？  
二、“通心”能达到的至高境界 三、玛尔维达·梅琛葆与罗曼·罗兰 四、通心的分类 五、非帮助性关系中的“通心”
- 第六章 如何才能够通心？  
一、“通心”的“黄金三要件” 二、一个普通的测验 三、什么是通心力？  
四、通心力是一种“类本能” 五、“活在当下”与“通心” 六、通心的“公式” 七、唤醒大我公式 八、学会提问
- 第七章 为什么不能够通心？  
一、不能通心的三大原因 二、“我想通心，他不和我通怎么办？” 三、与自闭症儿童也可以通心 四、榭树？  
柳树？
- 第八章 通心的或本 一、什么是通心的成本？  
二、大成本通心 三、成本问题不是借口 四、通心的程度
- 第九章 从基本生存状态看人生 一、独处与交往之间 二、糟糕的能量循环 三、冲破“轮回” 四、麻木的能量循环 五、维持性状态与“温水青蛙” 六、冲破舒适区 七、最佳的能量循环 八、自我实现生存状态之谜 九、自我实现者如何独处与交往？  
十、汤因比论“退隐与复出”
- 第十章 “通心”与个人成长 一、通心对于成长的意义 二、通心是解决婚姻烦恼之根本途径 三、烦恼即菩提 四、通心与家庭 五、节日里有几多通心？  
六、中秋节的精神含量
- 第十一章 “通心”与心理咨询 一、“通心”作为心理咨询方法 二、没有通心的遗憾 三、在“通心”指导下的治疗
- 第十二章 不会通心的天才 一、不会通心的天才 二、尼采与通心问题 三、尼采对女性的恐惧 四、尼采在孤独中死去
- 第十三章 “通心”与佛陀、耶稣 一、佛教与“通心” 二、观音的教化 三、不度无缘之人 四、谁和谁能够通心？  
五、基督教与“通心” 六、行淫的女人
- 第十四章 “通心”的乐趣 一、苏东坡与王朝云的通心 二、健康的“不合时宜” 三、苏东坡通心化险为夷 四、与古人“通心” 五、学习与大自然“通心”
- 第十五章 与“通心”相关的理论 一、罗杰斯的“共情” 二、罗杰斯谈咨询师的状态 三、“通心”与“共情”有什么区别？  
四、马丁·布伯的“我与你关系” 五、伽达默尔的“理解” 六、弗洛姆的“生产性的爱” 七、马斯洛的“存在性的爱” 八、萨提亚模式
- 第十六章 “通心”与社会 一、“通心”对于当今社会的意义 二、“通心”与“和谐社会” 三、政治家与通心
- 附录：真诚，以及对真善美的追求——与世界文学名著中的人物“通心” 一、真诚的魅力 二、马丁·伊登之死 三、亚瑟的出走 四、音乐小说《约翰·克利斯朵夫》

## 章节摘录

第二章 独处 二、独处与孤独感 独处往往伴随着孤独感，但独处并不一定就有孤独感。当一个人独处的时候，他也可以过得充实、投入而自在，完全没有孤独感，甚至根本就没有意识到自己是一个人。

所以对于一个人独处的情况，还需要仔细分析。

独处可以分为有孤独感的独处和没有孤独感的独处。

独处时的感觉并不是只有一种，而是有很多种。

孤独感常常伴随着多种负面情绪。

人处于这种状态中时，有一种强烈的自我意识，感觉到自己孤身一人，没有人理解自己，没有人关心自己，没有人安慰自己，没有人帮助自己。

在这种独处状态中，人们常常觉得焦虑、抑郁、烦躁、悲哀、无助、无奈等。

独处时也可以是没有负面情绪的，而是积极的、健康的、充实的。

例如，当处于存在性独处状态中时，其感觉就会与一般的孤独感不一样，它已经消除了一般的孤独状态中的强烈的匮乏感觉，它无需顾盼周围的环境，但又与周围的环境有一种融合、恰当的关系。

长期以来，社会舆论对“孤独”甚至“独处”的评价一直都很低。

“独处”常常被简单地认为是不好的事情，是需要避免的。

如果一个人喜欢独处，人们常常会认为他性格孤僻或者是古怪。

这是把“独处”与“孤独”混为一谈了。

人们的这种价值观，与人类的需要满足水平以及生活状态有关。

从马斯洛需要层次论的角度看，长期以来，支配人们活动的需要主要都是匮乏性需要，包括生理需要、安全需要、归属需要，最高不过自尊需要。

对于匮乏性需要满足的追求，主宰着人类，占据了人类的大多数时间。

人类的普遍人格是匮乏性人格。

在这种情况下，绝大多数个体的独处都是匮乏性独处。

与此相应，人们的个体性、独立性、创造性发展不充分，还很少体验到其他的独处或者说孤独状态。

人们对于独处的评价受着需要满足水平的制约，我们说，在社会发展的今天，需要重新来认识独处了。

。

## <<通心>>

### 编辑推荐

人有两种基本的生存状态：“独处状态”与“人际交往状态”。

最好的“独处状态”是“存在性独处”。

最好的“人际交往状态”是“通心”。

“通心”的交往结果，应该是“双赢”，甚至“三赢”。

“通心是道”。

可以上升到一种人生哲学的高度。

“通心”可以贯彻在人际交往的一切方面。

“通心”，甚至可以推广到现在已经不在世上的人，推广到人类以外。

“全人”就是最终学会了存在性独处和“通心”的人。

本书是作者研究心理学20多年的力作，表达了关于心理咨询、心理辅导、心理教练、心理治疗的新观念：“通心”。



#### 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>