

心理剧 给心灵做个SPA

心理剧是西方最负盛名的团体心理治疗技术之一。它是通过特殊的戏剧形式,让参与者扮演某种角色,以某种心理冲突情景下的自发表演为主,将心理冲突和情绪问题逐渐呈现在舞台上,以宣泄情绪、消除内心压力和自卑感,增强当事人适应环境和克服危机的能力。

在本质上,我们可以把心理剧直接看作是一种心理疗法。心理剧是完成心理治疗、个体发展等等目标而设计的咨询技术,也是格式塔疗法、团体咨询等等疗法的前身。

适用范围 心理剧可以用于心理失常的儿童、青少年、老人,也可以用于弱智者、精神病患者和罪犯。有的工厂为了达到训练、教育工人的目的也常采用这种方法。

心理剧不是演出。每个主角的剧都是他(她)真实的事件,心理剧是做的,不是演的。做心理剧的时候不做分析,避免了分析者的主观判断。在导演的引导下,主角在做剧的过程中直接呈现,调整的就是案主内心的感觉。

心理剧的作用 可以揭示深藏在参与者内心的症结,在导演的协助下,通过当事人目前的性格特征,揭示出其性格产生的根源,即幼时所受伤害所造成的“生存决断”。

注意要点 精神病学家莫瑞努 1921 年首先在维也纳他的精神治疗中心采用心理剧疗法。四年后他去了美国,开始传播这一方法。

有些心理学家或社会工作者也常安排一些带有强烈的感情色彩或含有人格问题的剧情,以揭示患者内心世界的秘密。这种办法特别适合于离婚者、吸毒者、轻生者及违法者。

采用这种方法,要按照下列各点进行。第一,提供一事实上的设备,包括圆形舞台、观众席和必要的道具。

有人让八位有严重情绪障碍的青少年一块演即兴心理剧,他们每周演三次,共用了九周。经过观察和测试,发现他们的自控能力和为社会悦纳的能力都有了可喜的长进。

特别值得注意的一点是,其他表演者或观众不能非难和攻击患者,相反,应当热情地帮助他按照要求把剧演完,从而把问题解决好。

你的心理“强大”么

尽管省教育厅就在左近,并且再三重申不得跨地区招生,山西大学附属中学依然置若罔闻,今秋开学从全省各地挖掘到 160 多名优秀高一学生。

心理强大是近两年来颇为流行的一个词,除了形容一个人心理素质过关外,通常还表示其思维清晰准确,言谈从容不迫,举止张弛有度,姿态不卑不亢,等等,含义较为模糊,近似于古人说的“坐怀不乱”“泰山崩于前而不变色”“虽千万人吾往矣”等的混合。

肯定地说,如下例子貌合神离,似是而非。A.几个哥们聚会饮酒,一言不合,手脚相搏,其中一人,操起酒瓶,菜刀往对方头上招呼,从此声名大震,荣膺“胆大,不怕死”称号。

B.某些官员,寻常人物,收入一般,能力平平。因机缘巧合,利用职权,谋取私利,一夜致富。翌日,面目陡变,语调铿锵,态度倨傲,任千万人反对,凡事不作退让。须知,钱可以让人生活变好,也可以使心理膨胀,但不会增长智慧。

C.某些单位,小心翼翼打政策擦边球,撕扯法纪,法规铁网不被追究责任时,会放大胆子与社会对抗。山大附中最近 10 年来公然违法办学、出卖学生指标、跨地区挖掘生源、集体有偿为民办学校打工等,无人管以致最后管不了,就是真实的写照。

死到临头便发狂,堪为镜鉴。为证,为鉴!

以笔者见解,心理强大至少包括以下几方面:

第一,对生命通达。古人云:“生而何欢,死而何惧”,所以不怕死,就是对生命有本质认识,死亡既是人类的必然,也是生命存在的另一种形式。

第二,对社会担当。为什么有人说“我是农民的儿子,我深深地爱着这块土地”,我们不觉得矫情和滑稽,而是被重度感染,并且满怀敬意呢?因为发声者有着“我不下地狱谁下地狱!”的担当精神,将国家系于心中,民族扛在肩上。

第三,对言行掌控。古人罗列诸般“恶趣”,之一是“白发唱艳曲”;今人概括社会变态,之一是“孩子像大人一样成熟,大人像孩子一样幼稚”。

第四,对万物怜爱。“仰观宇宙之大,俯察品类之盛”,人类不过其中一分子,渺小不说,还与万物共荣共辱,同进同退,不能独存。一个心理强大的人,必然洞悉其中奥秘,并且爱己及人、及物,珍惜每一片土地,爱护每一条河流,保护每一座青山,呵护每一株幼苗,天上飞的,地下跑的,水里游的,都阿弥陀佛,慈爱善待。孤独的人是可耻的,自私的人类也是可耻的。宋词大家辛弃疾疾:“我见青山多妩媚,料青山见我应如是,情与貌,略相似。”

电子潮人之苦: 荧屏综合症



[荧屏综合症]一种由于近距离使用电脑工作而引起的眼和视觉问题综合征。任何人每天在电脑屏幕前持续工作超过 2 小时,就可能出现一些眼部不适的症状,如眼疲倦、眼痛、干涩或流泪,引发头痛、肩背部疼痛等,严重的会导致视力下降甚至失明。

眼睛又干又涩,不敢见光,还会莫名其妙地流泪……11 月 4 日,何小姐一早就来到沈阳市第四人民医院,向眼科医生求救。

就拿小何来说,专家给她一检查,双眼结膜充血,干眼检查泪液破膜时间 3 秒,泪液分泌 5 毫米,已经出现了较为严重的干眼症状。

“这是典型的荧屏综合症。”专家说,造成荧屏综合症的主要原因是眼睛长时间注视荧屏,使眨眼频率降低,室内空气污染、温度过高,泪液蒸发快,泪液产生减少,从而导致眼部干涩。临床上,这样的患者越来越多,由于年轻人尤其是白领一族经常接触手机、电脑、电视、游戏机,还不注意科学用眼,再加上夜间驾车、戴隐形眼镜等原因,眼睛过度疲劳和泪液蒸发加速,都会导致眼部干涩、刺痛,“到了秋冬季,北方空气干燥,屋内用暖气,类似的患者会更多”。

医生提醒 每 10-15 分钟休息 5-10 秒 “唯一的办法就是预防。”专家提醒,长期接触电子产品的人每年最好做一次正规的眼科检查,平时使用低光亮度的灯,用百叶窗或灯罩调节好环境亮度以适应电脑屏幕。

最好离开屏幕 5-10 秒,还可以通过经常眨眼或使用高粘度滴眼液预防。同时,在饮食上最好多吃一些富含维生素 A、B 的食品,如肝、胡萝卜、水果、蔬菜等。

皇甫晓瑾格外提醒:“眼睛生病了,不要买些眼药水乱点,这样很容易耽误病情。”



预祝六校联盟心理剧大赛成功举行!

心靈鐘聲

第 11 期 (总 11 期) 2010 年 11 月 21 日 星期日 本期四版

主办:华东政法大学心理健康教育与咨询中心



同乐坊——寻找爱的港湾

11 月 18 日,在一片欢声笑语中,中山小学的小学生们度过了一段难忘的中午时光。在同乐坊的活动中,虽然只有短短的 40 分钟,我们和中山小学的小学生们一起游戏,让他们体验到活动带给他们的快乐,也拉近了孩子们彼此间的距离,为这寒冷的深秋送上一份暖意。

同乐坊前期准备: 11 月上旬外联部张艳和中山小学高老师取得联系,经过双方的协商最终将活动时间定为 11 月 17 日(周三)中午 12 点 10 分至 12 点 50 分,即中山小学小学生自由活动时间。

同乐坊活动过程 同乐坊活动时间:11 月 17 日 12 点 10 分至 12 点 50 分 活动地点:中山小学松江校区活动室(中山中路北内路)

同乐坊活动参与人员:中山小学学生代表 60 人,赵烨,朱慧勤,张小鸣,刘飏,沈梅萱,叶敏,周浩

11 月 17 日,在值班室对这次同乐坊活动做了一些讨论后,我们一行 8 人满怀期待前往中山小学,相比预计时间提前 20 分钟到达学校,提前和老师熟悉并清楚了老师的安排,在 12 点左右到达学校活动室。

由素拓部叶敏给小孩子们讲了下活动安排和注意事项后,素拓部部员们带着孩子们做了第一个热身游戏,“知识竞猜”,无论对错,学生们都很积极地回答问题,丰富了孩子们的心理知识常识,而且消除了彼此间的隔阂,为下面游戏的顺利进行做了铺垫,当然,答对的同学也赢得了我们准备的小奖品。

游戏环节结束后,在心理老师的指导下,由一些小孩子们到台上讲了自己活动的一些感受以及自己的理想,第一个讲的小女孩给人留下了深刻印象,她说自己要好好读书,为了自己的妈妈,虽然不知道具体发生了什么,但我们祝福她,她一定能实现梦想。



本期导读 A 版 同乐坊——寻找爱的港湾 B 版 “失败”的心理学 C 版 何为幸福 D 版 心理剧:给心灵做个 SPA

心理动态

通讯稿

华东政法大学心理发展协会心理宣传周之吴双磊老师“感恩生命工作坊”于 2010 年 10 月 14 日星期四在明志楼 A201 正式开始,尽管时间安排和学生课程相冲突,还是有七八位同学到场。

整个活动十分温馨,大家在感恩的情怀中回味过去,期待未来,给自己的心灵放了个假,让自己的生命更加美好。

心理剧讲座

11 月 5 日晚 6 点,华东政法大学心理发展协会在明法楼东 B201 举办了关于校园心理剧的讲座。讲座邀请了苏州大学心理学硕士陆鹏娟老师主讲。陆老师主要讲了两个问题:什么是心理剧及什么是校园心理剧。

在讲座的最后,到场的同学积极提问,陆老师一一解答了同学们的疑问,更加深了同学们对心理剧的了解。整个讲座在热烈的掌声中圆满结束。

我相信,有了这次校园心理剧讲座的铺垫,近期由校心理发展协会主办的校园心理剧大赛一定能取得成功,并为整个华政园营造更为积极健康的氛围。

欢乐同分享,激情后世博

2010 年 11 月 11 日晚 6 点,东 C301 的教室里不时传来阵阵欢声笑语。这是校心理发展协会为国际法学院 1018 班带来的一次特别的团日活动,这次团日活动一改以前一味坐在原位听讲的传统形式,班级同学围而坐,畅谈各自对后世博的希望与憧憬,同时穿插贴近大学生生活的心理辅导小游戏,让大家熟悉彼此,分享快乐。

活动结束后,班级同学纷纷表示这样一种形式使他们更容易表达和阐述自己想法,同时同学之间在游戏的过程中也相识相知,希望以后还能和校心协共同举办类似活动。



活动感悟及行动方向

本次活动是华政心协做的第一次对外活动,活动参与人数较多,整个活动流程也基本上按预先设计好的流程进行的,对于第一次活动来说,还是比较成功的。当然,此次活动还存在很多不足之处。

这次针对中山小学做的同乐坊活动给了我们较大的启发,以后我们还要走向中学,走向敬老院,和那里的学生或老人们沟通交流,一起游戏,当然,在今后的同乐坊活动中也不会一帆风顺,我们需要在活动后积极反思,逐步积累经验,相信在大家的努力下同乐坊会越做越好,发挥更大的社会效应。

♠ 我的幸福 ♣ 心灵鸡汤 ♥ 心理健康

何为幸福

人们通常会说:幸福是一种抽象的感受,而美国一家把幸福作为研究目的的科研机构得出结论,幸福与年龄、性别和家庭背景无关,而是来自于一份轻松的心情和健康的生活态度。研究者通过对生活得轻松而幸福的人的研究,总结了10条在生活中令自己幸福的秘诀。

- 1.不抱怨生活:幸福的人并不比其他人拥有更多的幸福,而是因为他们对待生活和困难的态度不同,他们从不问“为什么”,而是问“为的是什么”,他们不会在“生活为什么对我如此不公平”的问题上做过长时间的纠缠,而是努力去想解决问题的方法。
- 2.不贪图安逸:幸福的人总是离开让自己感到安逸的生活环境,幸福有时是离开了安逸生活会积累出的感觉,从来不求改变的人自然缺乏丰富的生活经验,也就难感受到幸福。
- 3.感受友情:广交朋友并不一定带来幸福感,而一段深厚的友谊才能让你感到幸福,友谊所衍生的归属感和团队精神让人感到被信任和充实,幸福的人几乎都拥有团结人的天才。
- 4.勤奋工作:专注于某一项活动能够刺激人体内特有的一种荷尔蒙的分泌,它能让人处于一种愉悦的状态。研究者发现,工作能发掘人的潜能,让人感到被需要和责任,这给予人充实感。
- 5.降低负面影晌:少接受有些有关灾难、谋杀或其他负面消息,这样,无形中就保持了对世界的一份美好乐观的态度。
- 6.生活的理想:幸福的人总是不断地为自己树立一些目标,通常我们会重视短期目标而轻视长期目标,而长期目标的实现更能给我们带来幸福感受,你可以把你的目标写下来,让自己清楚地知道为什么而活。
- 7.给自己动力:通常人们只有通过快乐和有趣的事情才能够拥有轻松的心情,但是幸福的人能从恐惧和愤怒中获得动力,他们不会因困难而感到沮丧。
- 8.规律的生活:幸福的人从不把生活弄得一团糟,至少在思想上是条理清晰的,这有助于保持轻松的生活态度,他们会将一切收拾得有条不紊,整齐而有序的生活让人感到自信,也更容易感到满足和快乐。
- 9.珍惜时间:幸福的人很少体会到被时间牵着鼻子走的感觉,另外,专注还能使身体提高预防疾病的能力,因为,每30分钟大脑会有意识地花90秒收集信息,感受外部环境,检查呼吸系统的状况以及身体各器官的活动。
- 10.心怀感激:抱怨的人把精力全集中在对生活的不满之处,而幸福的人把注意力集中在能令他们开心的事情上,所以,他们更多地感受到生命中美好的一面,因为对生活的这份感激,所以他们才感到幸福。

其实大多数人并不在意你

有一句谚语说得好:“20岁时的人,会顾虑旁人对自己的看法;40岁时的人,已经不会别人对自己的想法;60岁时的人,发现别人根本就没有想到过自己。”大多数人其实并不在意你。真正在意你的人,往往是爱你的人。而在这个世界上,真正爱你的人并不会太多。因此,你不要太在意别人的看法,你只要在在意真正爱你的人对你的看法就可以了。

事实上,不是真正爱你的人对你说过什么,对方很快就忘记了,而你却常常记着,特别是赞美自己和批评自己的话。赞美自己的话可以带来开心,这种在意倒还有些必要。但在意批评的话,难免会给自己带来糟糕的心情,这就不值得了。

有一位学生,是学校里大家公认的“歌星”,无论多么高难度的歌曲,经他的嘴一唱,总是变得轻松动听。有一次,学校举办歌咏大赛,他连预选赛都没有参加,就被班主任直接保送进了决赛现场。但是,由于精神紧张,他在比赛中完全没有发挥出自己应有的水平,得了最后一名。这件事已经过去了很长时间了,他还在因此而郁郁寡欢。他一遍遍地到班主任那里去解释,“我那天有点感冒了,嗓子哑了,否则,我一定能取得名次的。”

老师安慰他:“没有关系,我相信你”可是他仍然见了老师就提这件事情,把老师搞得恨不能远远地躲开他。

在生活中,很多人都太在意自己的感觉了,把自己搞得敏感兮兮的。有些人在路上不小心摔了一跤,惹得路人哈哈大笑,摔跤者在尴尬之下,还会认为全天下的人都在看着自己出丑。但是,若我们能将心比心,换位思考一下,就会发现其实这种事只是路人们生活中的一个小插曲而已,甚至于他们在哈哈一笑之后,就早已经抛诸脑后了,只有当事人还执著于心,没能放下!

真正爱你的人,才会把你的一举一动都放在心上,他们会为你的快乐而快乐,为你的悲伤而悲伤。但真正爱你的人,肯定不会嘲笑你的丑态,不会看不起你的缺点,他们只会鼓励和支持你大多数人其实并不在意你,每个人都有自己的事情要做,并没有多少时间把注意力完全集中到我们身上,无论我们是出彩还是出丑了。认清了这一点,也许你就能“放下”心中的包袱,轻松地享受生活了。

真正爱你的人,大难来临时会在你身边
真正爱你的人,除了你的父母兄弟姐妹,还有你的爱人。但并非只要是你的亲人,就一定是真正爱你的人;也不

本报编辑部成员

指导老师:
张海燕
金蓓蓓
主 编:
金蓓蓓
编 委:
龙泽豪
潘梦芝

联系方式:
华政心理咨询中心
在线:<http://202.121.166.26/>
地址:明志楼 A201
电话:(021)67790196
本报投稿信箱:
huzhenxinjie@163.com

开心一笑

一个男人跟踪两个修女。一个是叫做数学修女,另一个则是叫逻辑修女。

数学:后面有个男人已经跟踪我们有三十八分钟三十秒了,不知道他想要做什么?

逻辑:很合理的,他想侵犯我们。

数学:天哪!在这样的速度下,他会在十五分钟之内抓到我们的。

逻辑:唯一合理的方法是走快一点!

数学:好像没用呀!

逻辑:当然没用,那个男人也很合理的越走越快。

数学:该怎么办?在这样的速度下,他还有一分钟就能抓到我们了。

逻辑:唯一合理的方法就是我们分开逃,他不可能都抓到。

那个男人继续跟踪逻辑修女。

数学修女平安地到达修道院,但很担心逻辑修女会不会出事,然后就看到逻辑修女进了门口。

数学:逻辑修女你终于回来啦!感谢主!快告诉我发生什么事了?

逻辑:发生了唯一合理的事情,我用尽全力跑,他也用尽全力追。

数学:然后呢?

逻辑:他发了唯一合理的事情,他抓到了我。

数学:天哪!那怎么办?

逻辑:我做了唯一合理的事,把裙子拉起来。

数学:天哪!那个男人呢?

逻辑:他做了唯一合理的事,他把裤子拉了下去。

数学:我的天哪!那后来呢?

逻辑:不是很合理吗,数学修女,一个把裙子拉起来的修女,一定跑得比一个把裤子拉下去的男人快得多!!!

♥ 心理知识 ♠ 趣味心理学 ♣ 情绪梳理

“失败”的心理学

关注失败的意义其实更大,首先,成功是少数的,而失败是多数的;其次,成功是相对的,而失败是绝对的。

美国康奈尔大学一项非常有名的关于奥运会的研究是,他们发现铜牌得主要比银牌获得者更开心,理由是得铜牌的人会想“我总算得了一块铜牌”,而得银牌的人想的是“我差一点就可以得金牌了”。一个是比下有盈余、一个是比上不足,最终就出现了这样的结果。

上述这种想法,在心理学上有一个专门的术语,叫做“假设思维”,指的是人们假设“如果某件事发生了(或者某件事没有发生),结果就不一样了”的思维过程。比如,中国男篮对西班牙男篮那场比赛,中国队员事后肯定不停地设想,如果那个球罚进了,如果那个投篮进了,我们就赢了那场球了。中国女排也许更强烈地假设,对巴西第一局的最后那个发球要是没有失误,第一局我们就赢了。而第一局赢了,整个结果很可能不一样了。

这种假设思维对人的影响力和接近性有关,有些体育项目,比如射击或跳水,最后的成绩是把每次的成绩加总而成的,假设有两个运动员,他们每次的成绩都一模一样,而且他们都各有一次失误,所不同的是一个是第一次就失误了,一个是最后一次才失误,都因这个失误而错失金牌,谁更难过呢?当然是第二个人,因为他更容易假设“如果没有那次失误,我就可以得金牌了。”,美国射击运动员埃蒙斯就是属于这种情况,所以他会异常地沮丧。

许多人可能知道,有些妇女生完孩子之后会得抑郁症,称为“产后抑郁症”;类似地,有些运动员在参加完比赛后也会患上“赛后抑郁症”。产生赛后抑郁症的原因主要有两类:第一类是输掉了比赛,也输掉了自信,他们变得不相信自己,有挫折感,出现认同危机。第二类是失去了目标,也失去了生活的价值。有些运动员长期以奥运会为目标,一旦奥运会结束之后,任务完成了,压力消失了,他们便不知道该如何面对接下来的生活,为了填补空虚,他们便酗酒、赌博、甚至吸毒等等。

除了运动员,观众也同样会出现“赛后抑郁症”,表现为人际关系紧张,出现家庭暴力、暴饮暴食、意志消沉、情绪失去控制,甚至出现自我伤害等等行为问题。因此,无论是运动员还是观众,上述症状如果比较严重,都应该尽快寻求专业的帮助。

失败心理学还应该关注另一个非常重要的问题——标志性项目、重点运动员的失败问题。任何运动员都有退役的一天,那伟大的运动员也有辉煌不再的一天,尤其是那些有标志性意义的运动员,球队如何退场,无论是从保护运动员,还是保护观众心理角度出发,研究这个问题都显得非常重要。当年李宁兵败汉城收到“刀片”和“绳子”就是这个问题的没有处理好的典型例子。

请大家注意这样一个问题,几乎所有的运动员都需要第二次创业,因此,我个人认为,运动员要想在赛场上“失败”后还能延续他(她)的影响力,从一开始他就应该重视其精神力量的构建,因为精神是可以不死的。如何把自己从运动场上的成功者形象升华到精神领域的成功者是重点运动员从一开始就应该思考的问题,其中,在困难面前的表现、面对挫折的态度都是至关重要的。

在观众层面,近几年的实践多次证明,信息公开是最有效的解决方案。除非战术的特别需要,否则对运动员的伤病、训练不在状态等都不要当作机密守口如瓶,好让观众心理上有个准备。这样即使运动员在比赛中成绩不理想,大家也不至于一下子接受不了。

书籍推荐

《登天的感觉》是心理学专家岳晓东在心理咨询领域的一本经典之作。本书的写作特点是作者像讲故事一般娓娓道来,生动讲述了他在哈佛大学所做的10个心理咨询个案,他对每个个案的深入分析和处理技巧。作者在书中还深入浅出地介绍了心理咨询方面的科学知识。

“我恨我自己,我实在太愚蠢了”,“我们的爱情还有救吗?”解科学心理学在人格研究领域的全貌,并对在不同的时代和……这些日常生活中随处可见的问题,妨碍着我们对幸福的追求。在处理这些心理个案的过程中,作者展现了心理咨询的神奇技巧——原来一个人的人生道路可能因为几句话而改变!

日常生活中的许多困扰我们的问题实际都是心理问题,本书将给你带来飞翔在云端般的美妙感受——登天的感觉。

本书出版后曾多次再版,深受广大读者欢迎。本书是2008年最新修订版,正文中穿插的作者在哈佛大学活动以及哈佛校园风景的彩色图片,使你在走近作者的同时,获得赏心悦目的阅读感受。

《心理学与生活》是美国斯坦福大学多年来使用的教材,也是在美国许多大学里推广使用的经典教材,被ETS推荐为GRE心理学专项考试的主要参考用书,还是被许多国家大学的“普通心理学”课程选用的教材。这本教科书写作流畅,通俗易懂,深入生活,把心理学理论与知识联系人们的日常生活与工作,使它同样也成为一般大众了解心理学与自己的极好读物。

作为一本包含着丰富的教育思想和独特教学方法的成熟教材,原书中所有元素——如由600余条词汇及解释组成的“专业术语表”,2000余条“参考文献”,以及近1000条的“人名和主题索引”等等,对于教学、研究和学术都十分宝贵,此中译文完整地翻译和保留了这些资料。

普瑞马法则

——抗击惰性生活方式

一般在学习和生活中,我们都可能有这样的经验,就是当说想要作某件事情的时候,但过了好久发现还是没有做;或者觉得有力气使不出来;或者总觉得生活是灰色和抑郁的,等等。

这类情况反映在生活中,就是生活好像总是被一种惰性缠绕,知道那不好,但又不知道从何处入手来改变。

以心理学操作性反射的原则为基础,对于人类的行为方式进行观察后,心理学家提出这样一种改进方式,以纠正惰性生活方式,并由这种惰性生活方式的结束而带来整个人生的良性改变。这也叫普瑞马法则。

你如果有兴趣坚持尝试一周以下方式,你会发现你整个人会很不同了,如果能继续坚持,那惰性生活方式就会永远不敢再接近你,而你将在人生获得你愿意的成就。

先可以用一天到两天时间给自己做一个行为记录,把你通常每天要做的事情记下来,包括记录你所有的生活活动。这样,即使粗略地记,大约也会有几十件。然后把其中一些吃饭穿衣等必须完成的事情剔除。此后,你把剩余下来的几十件事情按照你的兴趣排列,把你最不喜欢做的事情放在第一位,把你最喜欢做的事情放在最后一位。

最后,你就可以在在以后一周内进行行动了。每天一早起来,从你最不喜欢的事情开始做起,并且坚持做完第一件事情,再做第二件事情……一直做到最后一件你喜欢的事情。

在整个过程中,你开始会稍觉得困难,但你只要花很少的力气稍稍坚持,你就能顺利进行下去。千万在中途不要跳跃那些你不喜欢做的事情。

这种方式是一种强化作用的方式——先处理困难的事情,再处理稍困难的事情,那是一种对于前面行动的强化,然后继续,强化的效果会越来越大,一直大到你觉得你有力量能完成任何事情。

对于改变惰性生活方式,这种方式具有很大的效果。而对于经常有抑郁心情的人,这种生活方式将直接改变表现为抑郁的行为,而很容易地使抑郁的情绪结束,只要坚持,抑郁的生活方式就会永远结束。通过结束惰性或抑郁的行为,而结束惰性或抑郁的心理。

如果你试试,并且多一些坚持,你将发现,生活着,工作着,是多么轻松有趣的事情!

本书全面介绍了一个多世纪以来关于人格研究的理论,主要围绕着精神分析理论、特质理论、生物学流派,行为主义、人本主义和认知理论等六种主要的人格理论流派展开论述,并加以客观、公允、生动的分析,同时对其它分支理论、学说和流派也都有所涉及。阅读本书,读者将能了解科学心理学在人格研究领域的全貌,并对在不同的时代和历史阶段居主导地位的理论、人格心理学的现状、发展趋势与前景有一个概括性的认识。

本书叙述深入浅出,引人入胜,不以概念介绍新理论,而是从生活实例出发,极易引起读者的阅读兴趣。作者很注意本书的实用性和生活化,或穿插报刊对新闻事件的报道,或给出若干自测题目,让读者测验自己或他人的人格特征,读来既有用,又风趣。

本书不仅适合从事心理学工作或学习的研究人员、教师和学生阅读,也必将为大众读者所喜闻乐见。

这本书处处透露出沟通与理解的意味,它跨越时代限制,帮助我们探索爱的本质,引导我们过上崭新,宁静而丰富的生活;它帮助我们学习爱,也学习独立;它教诲我们成为更称职的、更有理解心的父母。归根到底,它告诉我们怎样找到真正的自我。

正如开篇所言:人生苦难重重。M·斯科特·派克让我们更加清楚:人生是一场艰辛之旅,心智成熟的旅程相当漫长。但是,他没有让我们感到恐惧,相反,他带领我们去经历一系列艰难乃至痛苦的转变,最终达到自我认知的更高境界。

故事从“冬天的雨夜,在荒郊野外的山区,一个没有手机,没有汽油的孤单女人”开始。
若菱,自名校毕业,拥有令人羡慕的工作,但心中却不时自问:为什么我不能拥有想要的生活?为什么我不快乐?我该如何当自己生命的主人?在一个下雨的冬夜,若菱巧遇一名智慧老者,在与智者数度交谈的过程中,她渐渐填补不快乐、挫败的心灵缺口,寻回最真实勇敢的自我……你会不会担心和若菱一样,让身体的疲惫失控于华丽的业绩之中?你是否也想遇见在你心中的智慧老者,穿越心事的重重黑纱,遇见全新的自己?

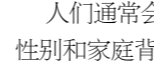
人格心理学
作者:李松海
ISBN:9573311386

遇见未知的自己
作者:张德胜
ISBN:9573311386

登天的感觉
作者:岳晓东
ISBN:9573311386

心理学与生活
作者:理查德·格里格
ISBN:9573311386

少有人走的路
作者:斯科特·派克
ISBN:9573311386



蒋怡云

TA和ta的故事

TA,只比 ta 大一两岁,平岁或者年龄更小。

TA与 ta 却有难解的情愫。
在 TA 的眼里,ta 像自己的孩子,朋友,弟弟,妹妹……
在 ta 的眼里,TA 像自己的老师,朋友,兄长,姐姐……
TA 和 ta 有一个共同的目标。

当他们共同做一件事情,TA 把风险都担给自己 ,ta 受着亲切的指导完成一件件小任务。

偶尔,TA 和 ta 会尝到成功的滋味。TA(a)们一起庆祝,一起展望,一起继续拼搏。
当然,失败,在所难免。TA 将压力掩埋在自己身后,愧疚地一遍遍说抱歉,左右反思,力图做得更好。

ta,想帮忙,却有时力所不及。当天塌下来,TA 顶着,无知的 ta 也许还无法想象 TA 所默默承受的一切。

TA(a)们的心越走越近。
其实一年前,TA 还和 ta 一样,懵懵懂懂,轻轻松松。一年飞逝,一个暑假将 TA 推向了另一个起点。

一年飞逝,ta 又沿着 TA 曾经的路前行。
TA 习惯叫 ta“小朋友”。

聪明的,你一定知道了,TA 是 ta 的学长学姐。TA 和 ta,是华政中的每个人。

为每个 TA 喝彩,因为 TA 的心在经受过历练后更成熟,更宽容。

为每个 ta 鼓励,因为一年后 ta 即将变成 TA,不要怀疑自己什么,每个人都是这么过来的。

为 TA 与 ta 这么一段大学中独特的情谊埋下深深的祝福。

是跟你非亲非故的人,就不会是真正爱你的人。那些在你遭遇悲伤时,能和你一起痛苦,陪在你身边安慰的人,必定是真正在意你的人。

有一个丰神俊朗的才子,少年得志,凭借出色的文章和畅销的著作名满天下,有车有房有事业有地位,并且英俊不凡。很多女子爱着他,而他,却不清楚什么是爱,什么是喜欢。于是他打算想恋一辈子的爱,而绝不作茧自缚,走进围城。他认为自己这么优秀,是断不肯与一个女子厮守到老的。

快到而立之年时,他遭遇了人生两件大事。第一件事情,就是认识了其貌不扬的她。她不懂诗歌,不懂文学,却默默爱着他。她很平凡,和他分居两个城市,关心他的方式,只是长途电话,或者手机短信。一句普通的叮咛,一句普通的问候,对于他来说,实在是微不足道的关怀。他知道她爱着自己,但是却以一种轻视对待她,从来不许任何承诺。

另外一件事情,发生在一个雪夜,他最爱的人,他的母亲,在故乡悄然病逝。得知这个消息后,他不顾外面的风雪,甚至来不及为自己加衣,便衣着单薄地连夜赶往了故乡。一路上,他泪水横流,想着自己来不及反哺,却忽然失去了母亲。他为母亲守灵的夜晚,接到她的长途电话。他只说了一句“我母亲,走了”,然后,长声痛哭。她久无沉默之后,才挂了电话。

第二天的傍晚,雪越下越大,村里积满了厚厚的雪,行人一不小心就会滑倒。这时,有人告诉他,有个陌生女孩在村口打听他。他迎接了出去,远远的。就看到了一个女子,正是他曾经最轻慢的她。此刻她满身的雪花,脸冻得红红的,手不停地撮着取暖。他大步走上去,猛然抱住了她,那一刻,他流着泪望天,知道这是天堂里的母亲送给他最后的礼物。

那几天,他其实接到了无数女人的电话,听到了各种各样华丽语言的安慰,却没有一人如她那样,肯夜行千里来到一个从来不曾来过的贫瘠的山村,在大难来临的时候,陪在他身边,用自己最纯洁的举动,给他最温柔细致的关怀。她是真正爱他的人。

真正爱你的人,也许不会说任何华丽的语言;真正爱你的人,也许说不出什么甜言蜜语海誓山盟;真正爱你的人,也许给不了你金钱和美貌,但真正爱你的人,一定是在你大难来临时,在你最悲伤的时候,陪着你的那个人。