

<<在北大读懂心理学>>

图书基本信息

书名：<<在北大读懂心理学>>

13位ISBN编号：9787115309143

10位ISBN编号：7115309140

出版时间：2013-3

出版时间：人民邮电出版社

作者：木雨

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>

<<在北大读懂心理学>>

前言

书可以静静地品味，就像沿着一条平缓的河流不觉间进入一个幽静、唯美的世外仙境。生活也可以淡定地体验，就像一个超然物外的旁观者，静看人生的波澜起伏，不惊不扰。

如果有一本书，刚好写出了这样一种生活境界，或者说，有一本书，用一种耐人寻味的方式让我们淡定地懂得了生活，那么我会觉得静静地品味这本书是一种非常美的享受。

我非常希望能借着自己过去几年在北京大学心理学系求学时的所见所闻，用心理学的视角，成就这样一本可以让人耐心品读书，来揭示我们生活中的那些悲与喜、痛与乐；更希望读者能从中获得一种感悟，逐渐拥有处理生活问题的智慧或者成熟、积极的心态。

正是出于这种期望，我写作了这本书。

一直以来，北京大学对全国各地的年轻人来说，都是一所神圣的学府。

在我进入北大之前，我也对其怀着某种神圣的、崇敬的心情。

但是，当你融入北大之后，你会发现，北大的人和事，也脱离不了柴米油盐，也脱离不了闲言碎语...他们与我们一样，都生活在俗世中，七情六欲、人生百态，在这里同样被展现得淋漓尽致。

在他们身上，我可以看到或成熟或不成熟的生活态度及人生哲学。

说到这个话题，读者可能会觉得有点飘忽。

什么是人生哲学？

什么是成熟的生活态度？

这就要留给读者在阅读本书时去发现、去品味了。

不过，我可以做点提示——如果有一人，无论你怎么对待他，怎么抨击他，他到头来还是笑呵呵的，而且从不放在心上，该做的事还是照做，该对你好还是对你好。

你认为这样的人是什么样的人？

如果有一人，在经历了重大的变故之后，仍然能够从容地生活，不急不躁，冷静地与你谈论这些事，你认为这样的人的内心又是什么样的？

所谓的生活态度和人生哲学，我认为其实就是一个人内心的修炼，以及对世事的洞察。

“世事洞明皆学问，人情练达即文章”，“三人行必有我师”，在北大生活，与众多聪明人同行，了解他们与己、与人、与事的沟通与处理方式，我也逐渐有了自己对人生的感悟。

在写作这本书的时候，我的第一个目标就是通过人生危机处理、压力管理、情绪管理、人际交往、心理调节技巧、平常心、平衡理想与生活、人生心态这八个主题中真实的案例，把北大人为人处世的态度生动地展现出来。

所以，你看到的这本书其实更像是一本北大人的故事集，这很可能是你对本书的第一印象。

我的第二个目标是希望在讲述北大人生活的同时，还能够将那些对人有益的心理知识融进来，以便让读者们能够有所收获。

所以，你会发现在每一个故事之后，都有一部分内容专门讲解了相关的心理学知识。

配合生活化的故事，这些知识已变得通俗易懂，它们也许会成为你真正理解“人心”的途径。

我认为，我们读书不能仅仅是读故事，我们还应该从故事中知道点什么、学到点什么。

在这本书中，我希望你可以从故事中学到实用的生活心理学，帮你获得对生活问题的洞见和适合的处理方式。

我的第三个目标是希望转变一种认知。

一直以来，很多人都认为心理学非常神秘、很“玄”。

我要通过这本书中每一个人的故事，让人们认识到，心理学既不是什么“玄学”，也不是什么神秘的“测心术”，心理学研究的根本是帮助我们了解每一个人的内心“为什么这样想，为什么这样做”或者“怎么想、怎么做才能够让我们生活得更美好”。

书中很多故事的主人公都是学心理学的，他们要么是为人师者，要么是学有所成者，他们未必能够看到我们内心所想、测算我们的命运，但是他们能够适时地调节自己的心理状态、控制自己的情绪，更冷静、更淡定地处理自己的生活问题，或者偶尔也给别人一些建议。

因此，我认为心理学更重要的作用是修炼自己的身心，使自己活得更美好、更有价值。

<<在北大读懂心理学>>

另外，出于保护当事人隐私的考虑，书中的人名、专业、学院等个人信息都有所虚化，请读者切勿对号入座。

总体来看，这本书就是以北大人的生活为背景，细致入微地向读者展现了一幅个人生活的心理画卷，有人悲，有人喜，有人痛，有人乐……酸甜苦辣，人生百味。希望你在阅读后，能够从容应对人生中的喜怒哀乐，在繁华喧嚣的世界中保有自我，人生道路越走越宽。

<<在北大读懂心理学>>

内容概要

《在北大读懂心理学--北大学子心理学笔记》由木雨所著，本书分为八章，包含人生危机处理、压力管理、情绪管理、人际交往、心理调节技巧、平常心、平衡理想与生活、人生心态八个主题。每章都围绕一个主题讲述七八个生动且真实的案例，向读者展示了众多北夫人在经历人生的悲欢离合、酸甜苦辣时的心路历程，讲解他们是如何调节心理状态、转变生活态度来获得一个平静、乐观的内心世界的。

希望读者在阅读本书后，也能获得属于自己的心理调节方式，积极地面对人生。

《在北大读懂心理学--北大学子心理学笔记》适合所有想拥有积极人生态度的读者阅读。

<<在北大读懂心理学>>

作者简介

木雨北京大学心理学研究生，心理咨询师。

专注于心理咨询和心理个案的研究工作，曾与多家心理咨询机构合作，对于社会大众心理现状颇有研究。

倡导学心理、用心理，希望在洞悉人性不完美的同时，也能感受到内心的风花雪月，尽享生活的点点滴滴。

<<在北大读懂心理学>>

书籍目录

目 录第1章 天塌当被盖：面对人生的重大危机1. 离了婚的“老师哥” 42. 我不是你们想象中的陈世美 93. 阴影下的才女 144. 人到中年，我从零开始 185. 我硕士毕业后去云南隐居 226. 一个人老去 26第2章 生活的真谛：保持平常人的平常心1. 我的父亲是个地道的农民 322. 我从北大硕士毕业，月薪4500元 363. 我只骑车上上班 414. 我是拥有两个博士学位的助理 445. 我现在工作不稳定、收入不稳定 476. 坚持每天跑1万米 507. 我住的地方很小，也很简陋 53第3章 生命中能承受之重：压力管理1. 我每天只睡5个小时 582. 学习、社团活动、吃喝玩乐都不误 623. 你们信不信，我养家也艰难 664. 现在是我老婆养着我 705. 写不出论文时，就去玩一会儿 746. 讨厌别人总关注我 777. 只能靠兼职来满足花销 828. 我受不了我爸的吹嘘了 86第4章 学问与城府：人际交往的巧与拙1. 我讨厌与别人共用办公室 922. 我与他观点不合 963. 寝室就是培养“社交家”的地方 1004. 老师不喜欢我 1045. 人见人爱的小精灵 1086. 我的学生现在攻击我 112第5章 掌控自己的喜怒哀乐：情绪管理1. 曲老师的自嘲 1182. 再郁闷，也不能耽误事 1223. “进门之前，跺跺脚” 1264. 遥远的爱情 1305. 总是平静的“小大人” 1366. 平静地表达愤怒 1407. 出去走一圈，就好了 1448. 化悲伤为力量 149第6章 用两条腿走路：主业之外的心理调节1. 30岁之前游完世界 1562. 上得了讲台，下得了厨房 1603. 不知疲倦的志愿者 1644. 我会五门外语 1685. 这个博士念烦了，我想再换一个 1726. 读书会的快乐时光 1777. 有运动，有激情 181第7章 我为何而活：平衡内心与生活1. 35岁也不晚 1882. 心留净土，脚踏实地 1933. 我经常一个人看话剧 1974. 快乐的保安 2015. 接受不可摆脱的寂寞 2056. 很享受柴米油盐的生活 2097. 我喜欢咖啡，也喜欢大蒜 213第8章 人在旅途：老师们的为人心态1. 想当村姑的教授 2202. 每年一次山地车旅行 2253. 在大兴安岭的生活 2284. 从黑龙江农村到北京，再到美国 2325. 我实在是觉得花两万块买个皮革包，不划算 2366. 从哈佛回来后，我更喜欢吃煎饼了 239后记 是什么样的人就会做出什么样的学问 242

<<在北大读懂心理学>>

章节摘录

增加平衡内心的力量 当世界上那个你最爱的人离你而去时，你会怎样？

被寂寞吞噬？

整个人崩溃？

现实却是对方离开了，可你的生活还在继续。

精神分析之父弗洛伊德认为，人们应对危机时一般有多种心理防御方式。

其中“升华”防御方式是所有防御方式中最有益于人的。

所谓“升华”就是把感情投注在可靠的、高尚的事业上。

有一个可以寄托心灵、抚慰灵魂的事业。

而不是把所有、全部的感情都只寄托在某个人身上，这种做法会增强你平衡内心的力量。

有一个知己、心灵伴侣，固然是很多人人生中温馨而惬意的事情，但这也会使你过于依赖某个人。

两个灵魂可以在某时某地交融，但不太可能随时随地都形影不离。

心理学的感知觉研究表明。

注意力是心灵的过滤器。

如果没有什么事情能转移你的注意力、占据你的头脑与心灵。

你的心灵通常就很容易被悲伤、忧愁等负面情绪牢固地占据。

培养兴趣爱好。

是转移注意力、丰富生活、陶冶性情的良方。

除了本职工作，人也需要休闲。

休闲时光。

大多是一个人身心最为放松的时候，也是日常生活不可缺少的一部分。

要想把日常生活过得充实、有乐趣，兴趣爱好是必不可少的。

书法、烹饪、音乐、绘画、体育、摄影、旅行等活动，在丰富你生活内容的同时，也会丰富你的内心世界。

现在白教授一个人生活着，有课时都会穿得整洁而帅气，一些同学戏称他为“老师哥”。

2·我不是你们想象中的陈世美 抛弃了妻子和孩子，净身出户，与比自己年轻近20岁的女性在一起生活。

一般人听到这样的描述，第一反应多会认为这个教授是个禽兽，怎么能做出这样的事情呢？

他人品肯定有问题，做的事情是千夫所指、不可见人的龌龊事，应该受到社会舆论、道德的强烈谴责。

在多数中国人的思想里，一个人的学术成就、道德品质通常与感情选择是不可分的。

若一个人感情上做出了不符合社会期望的事情，那么这个人的人品、道德、为人肯定是有问题的。

他做出这样的事情，怎么好意思还活得好好的？

但他确实也活得好好的。

平易近人的潘教授 潘教授本科、硕士、博士都是跨专业的，所拿的学位都不一样，可谓是几个学科的集大成者。

他是学院里的学科带头人，手头经常有项目做，也出版过诸多学术著作。

潘老师的衣着比较朴素，夏天经常是运动鞋、牛仔裤、衬衫。

全身上下都是普通品牌，甚至不是什么品牌。

他五十出头，头发已经开始花白，戴了副金边全框眼镜。

每隔一会儿，他都要用手扶下他的眼镜。

课堂上，他讲课时比较平和，既不会对学生发怒，也不会像百家讲坛上的老师一样滔滔不绝、妙语连珠。

每次上课，他都会询问坐在后面的同学能不能听清楚他讲话，确认自己的音量不是很小后，他才会开始讲课。

课问，他总是微笑着、亲切地与学生们聊天或是回答他们的提问。

<<在北大读懂心理学>>

他做讲座时，发言的声音也是平缓、温和的，如涓涓细流。

他跟系里的老师们关系都很好，从未闹过矛盾。

如果他不是站在北大的讲台上，只是走在大街上，你根本看不出他是北大的知名教授、著名学者，甚至很可能会认为他是小商店的老板。

P8-10

<<在北大读懂心理学>>

编辑推荐

用一只笔，记录北大生活的点点滴滴如果没有什么转移你的注意力，悲伤就真成悲伤普通人用社会道德评价他人，少数人坚守自己的道德哲学影响健康、幸福程度的主要因素是对生活的控制感我们都需要一套“心理仪式”，确保内心的平静假如你觉得自己的日常生活很贫乏，不要去指责生活，而应该指责你自己

<<在北大读懂心理学>>

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>