

<<无处不在的弗洛伊德>>

图书基本信息

书名：<<无处不在的弗洛伊德>>

13位ISBN编号：9787510411502

10位ISBN编号：7510411505

出版时间：2010-8

出版时间：新世界出版社

作者：魏辉霞

页数：211

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>

## <<无处不在的弗洛伊德>>

### 前言

日出日落，并无新事。

我们每个人每天都重复着昨日的生活，重复着并不陌生的欢欣或烦恼。

已有的事，后必再有；已行的事，后必再行。

弗洛伊德说，潜意识指导着人们的行动，所以重要的是行为后的动机。

这日子看似重复而单调，其实背后的心理却玄机涌动、耐人寻思。

你是否觉得心理学是门晦涩复杂的学问？

你是否认为弗洛伊德是个与你的生活毫不相干的人物？

如果你的答案是肯定的，那你就错了。

第一，心理学是一门研究人的心理现象发生、发展规律的科学。

华中师范大学心理系主任刘华山教授说，有人的地方就有心理学，比如人际交往、恋爱结婚、做梦解梦、求职博弈、家庭情感等。

世界上没有两片完全相同的树叶，也没有两个心理特征完全相同的人。

希腊哲人说过：“人啊，你首先要了解自己，才能爱别人。

”心理学不仅普遍存在，而且意义深远，庆幸的是它“有迹可循”。

掌握好心理学可以帮助人们处理好生活、工作、情感等方面的各种问题。

第二，心理学可为人们的日常生活服务。

奥地利心理分析鼻祖弗洛伊德毕生研究成果，诸如《梦的解析》、《性学三论》、《团体心理和自我分析》等，都有这样的作用。

俄国心理学家巴甫洛夫说过：“当我思考弗洛伊德和我自己时，我觉得仿佛有两支矿工队伍，他们都从山麓开始挖掘隧道——人的心理。

”弗洛伊德影响最大的学说主要有以下几点：梦的解释、意识和潜意识、压抑说、性爱说、生与死的内驱力等。

他在心理学上所做出的贡献举世瞩目，以致西方“许多初学者认为弗洛伊德就是心理学”。

## <<无处不在的弗洛伊德>>

### 内容概要

人生是一个没有硝烟的战场，心理学既是保护你的“盾牌”，又是助你“出招”的“剑戟”。  
生活中心理学的应用无处不在，掌握好心理学，你会发现就像是拿到了一把能打开所有大门的“万能钥匙”。

## <<无处不在的弗洛伊德>>

### 书籍目录

Chapter 1 走进心理咨询室 当夜晚遭遇“极昼”——失眠症 当本能被胁迫——强迫症 当意识“天马行空”——妄想症 当平静不再——躁狂症 当心情陷入低潮——抑郁症 当内心的大门关闭——自闭症 总是优柔寡断怎么办? 活在当下的生存智慧Chapter 2 变态及犯罪心理学分析 解读人类的“俄狄浦斯情结” 偏执狂的偏执世界 性变态之心理研究 分裂型人格的黑白人生 从经济犯罪看贪婪本色 从报复伤害看人际危机 百万英镑不如健康身心 健康的心理要疏导Chapter 3 梦与现实 “周公解梦”——梦境与现实, 究竟哪个更真实? “周公解梦”——再现与见识 “周公解梦”——“失忆”与记忆 “周公解梦”——潜意识与压抑 “周公解梦”——噩梦与阴影 “周公解梦”——梦与梦想, “周公解梦”——“白日梦” “周公解梦”——还君好梦Chapter 4 心理学奏响“友情交响曲” Chapter 5 亲情博弈Chapter 6 岂止谈情说爱Chapter 7 性爱心理大学堂Chapter 8 拼搏有讲究——让成功不再遥远Chapter 9 职场“变形记”——让工作得心应手Chapter 10 关系金字塔——让社交左右逢源Chapter 11 日常小智慧——让生活尽享快乐

## <<无处不在的弗洛伊德>>

### 章节摘录

我们每个人的身体都有某些地方是敏感带，其实心理也一样。

我们都知道，只有那些令自己担忧的事物才会让自己敏感。

所以针对这一原理，克服强迫症可以采用心理脱敏法，即按照容易发生强迫观念的不同情景进行等级划分，进入每一个等级以后，通过紧张——松弛的放松训练降低对强迫观念的敏感性；或使用心理阻断法，即用自我暗示的方法对抗强迫观念，比如赵某可以反复告诉自己“玻璃掉落的概率只是极少数，我旁边的窗户很安全，担心是多余的”，以让自己停止强迫性思考。

强迫观念因何而起？

“解铃还须系铃人”，所以需要“追根溯源”，从根本下手。

比如例子中当赵某调查到报纸上报道的那块玻璃其实之前遭到过破坏，或是早就摇摇欲坠，才会发生“突然碎裂”的情况，也就不会再担忧身边那块完好无损的玻璃会突然发生意外了，强迫观念也就不治而愈。

强迫动作与强迫观念没有本质上的区别，但因具有具体的行为性，结果只会使患者身心更加疲惫和痛苦。

强迫动作有很多表现形式，比如反复多次洗手或洗物件，但心中总摆脱不了“感到脏”，明知已洗干净，却不能自制而非再洗一遍不可；又如不可控制地数台阶、电线杆，默记从身边驰骋而过的汽车牌号等，否则就会感到不安；或强迫眨眼、强迫摇头、强迫咬指甲等等。

洁癖是强迫行为的一种表现方式。

你身边或许就存在着这样一种人：手每天要洗几十遍，接触完一件东西没洗手会痛苦万分；一回家就要大洗一番；不仅对个人卫生过分“苛责”，也无法忍受自己认为不讲卫生的人。

洁癖者通常整天都活得特别紧张，主观上感到有某种不可抗拒的意识在下命令，他们甚至知道这些命令是不应该出现或毫无意义的，但是又从内心涌现出强烈的焦虑和恐惧，非要采取某些行为来“安慰”自己。

其实，卫生是为了健康，健康是为了生活，洁癖的做法好像是很讲卫生，但除了造成紧张和痛苦，丝毫感觉不到幸福。

真的是越清洁就越不容易生病吗？

医学早已证明，人适度地接触病菌，反而会产生抵抗力。

这个道理就像如果人从生下来就只喝不含任何杂质的蒸馏水，反而会连一些微小的疾病都抵抗不了。

洁癖者往往对疾病没有任何防御能力，病菌可以长驱直入。

当洁癖者从内心真正接受这个说法，就能将过分讲究卫生的习惯改掉。

<<无处不在的弗洛伊德>>

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>