

网瘾、幻觉、强迫症、  
自闭症、抑郁症、恐惧症……

心潮、浅层、意识流……

一本教会你运用“反省心理学”，  
寻求精神自助和心灵解放的  
必备工具书。



# 心灵控制术



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

杜向阳 编著



# 心灵 控制术

杜向阳 编著

電子工業出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京·BEIJING

## 内 容 简 介

本书以图解的方式讲述心理学的基础知识，如心理结构、意识流、心潮、智力、精神相对论、二元心理等。在此基础上，讲述心理分析的方法，心理调控的方法，提高智商、情商的方法，培养天才的方法，心理保健及心理治疗的方法，调节情绪的方法，用计算机模拟灵感、直觉、想象等高级思维的方法，打开心理黑箱的方法等实用知识。中学以上学历的人群都可以阅读此书，尤其是大、中学在校学生、教师，IT 企业员工，以及受心理问题和心理疾病困扰的人群更适合阅读。

### 图书在版编目（CIP）数据

心灵控制术 / 杜向阳编著. —北京：电子工业出版社，2013.1  
ISBN 978-7-121-18757-5

I. ①心… II. ①杜… III. ①心理学—图解 IV. ①B84-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 246908 号

责任编辑：戴 新 特约编辑：黄悦佳

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：24.5 字数：439 千字

印 次：2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价：39.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系。联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 [zlts@phei.com.cn](mailto:zlts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：（010）88258888。

## 前 言

# PREFACE

本书旨在教会读者如何调节心理、控制心理，从而达到提高智商、情商，预防和治疗心理疾病的目的。通俗地说，就是要给人的心理装上“操作系统”和“杀毒软件”。我们之所以会受到心理问题和不良情绪的困扰，是因为我们不会调控心理，而我们之所以不会调控心理，是因为我们不了解心理。这就好比我们若想操作和维修计算机就必须首先了解计算机软、硬件的基本结构一样。所以，本书通过“图解心理”这一通俗、直观的方法，使大家认识心理、了解心理，并掌握调控心理的方法，使大家对自己的心理可见、可控。我们能学会开车、游泳和操作机器，就也能学会调控自己的心理，使自己保持高智商、高情商，并给自己带来心理健康和人生幸福。

读者朋友你相信吗？只需花很少的时间，就能通过直观、图解的方式轻而易举地学会一些必要的心理学基础知识，然后就可掌握提高自己智商、情商的方法，培养天才的方法，调控心理的方法，治疗网瘾、幻觉、强迫症、自闭症、抑郁症、恐怖症等心理疾病的方法。自己做自己的教育家，把自己培养成为天才；做自己的心理医生，把自己造就为高智商、高情商，拥有心理健康和人生幸福的人。这本书将使你的这些梦想变成现实。之所以如此，是因为书中的图例不但直观、易懂，而且还具有一图多用的功能，比如，看懂了“心潮曲线图”就能掌握提高一般智商，以及改变人的气质的方法和治疗失眠、抑郁症、躁狂症、嗜睡症等心理疾病的方法；看懂了“心理结构图”和“浅层结构图”就能掌握提高特殊智力的方法，以及改变人的性格的方法，治疗恐怖症、强迫症、自闭症、幻觉、网瘾等心理疾病的方法。总之，简洁、省时、实用、高效是本书的最大特点！

反省心理学的内容具有如下特点：独特、新颖、简单、易懂、实用、应用广泛。在独特、新颖方面，其概念和理论都是独创，给人耳目一新的感觉；在简单方面，其基本概念只有“心潮”、“浅层”等少数概念，掌握了这几个概念就能掌握“心潮调节法”和“浅层置换法”，而“心潮调节法”和“浅层置换法”既是提高智商和培养天才的方法，又是治疗各种心理疾病的方法，同时也是调控心理和管理情绪的方法；反省心理学已打开心理的部分黑箱，能以图解的方式描述人的心理结构及心理活动，因而直观易懂；反省心理学的内容非常贴近人的日常生活，因而很实用；反省心理学的少数概念和理论能够贯穿于人的整个心理活动，并能同时运用于天才教育、心理治疗、人工智能和心理学基础研究等领域，其应用领域非常广泛。

在写作体例上，本书以图解、案例、问答的方式讲述心理学的基础知识及其运用，使人的心理变得透明、可见、可控，而不再是一个看不见的黑箱；也使得深奥的心理学知识变得直观和通俗易懂。这一点类似于计算机操作系统发展史上的微软 Windows 视窗，使得计算机的操作变得图形化和直观化，成为操作系统发展史上的分水岭。书中以图形的方式讲述了人的心理结构、智力活动、意识流、梦、灵感、直觉、想象等创造性思维的具体过程，以及幻觉、强迫症、网瘾、恐怖症、自闭症、精神分裂症等心理疾病的形成和治疗方法，寓深奥的心理知识于直观的图形之中，简单明了，通俗易懂。

书中对当今社会关注的热点话题如天才、天才教育、网瘾、抑郁症、自闭症、强迫症、恐怖症、精神分裂症、情商、自杀、抗挫能力等进行了重点论述和深入探讨，内容不但适用于健康人群，同样也适用于心理疾病患者。众所周知，网瘾、抑郁症、自闭症、强迫症、恐怖症等心理疾病在人群中的患病率是很高的，书中给出了以上心理疾病的详细的治疗方法，对患者非常有用。笔者多年的心理咨询和心理培训实践表明，书中的内容是大众感兴趣的内容，在心理调控和心理治疗上效果非常显著，同时，本书又通俗易懂，连十二岁的初一学生都能听得明白，并且能把所学的心理知识应用到自己的日常会话中去。

近年来，笔者先后应邀去北京、天津、河北、湖北、广东等地的学校授课，听课的学生中有成人、教师，也有大、中、小学的在校学生。他们对笔者讲授的反省心理学都非常感兴趣，而且能把笔者所讲的知识点应用到日常生活中去。如

在他们的日常对话中会出现反省心理学中的“浅层”、“内闯流”(意识流中的一种)等概念、词汇,这说明反省心理学比西方心理学更通俗易懂,更贴近人们的日常生活,更适于解决学习、智力、情绪等方面的问题。

在写作结构上,本书的第一章内容以基础理论为主,是学习后面章节的基础,后面的章节以实际应用为主,是第一章中基础理论的具体应用。读者在阅读时应先阅读第一章,掌握其中的基本概念和基本理论,然后再阅读、学习后面的章节。

最后,由于作者水平有限,书中难免有不足之处,欢迎读者多提宝贵的批评意见。

## 第一章 心理结构及心理分析 / 1

### 第一节 心理的结构与功能 / 2

一、心理的结构与功能 / 2

二、浅层与深层 / 5

三、心理的“计算机比喻”和“工厂比喻” / 7

四、心理结构图中隐藏的秘密 / 15

【扩展阅读】 / 19

### 第二节 心理分析的三大工具：心潮、意识流、浅层 / 21

一、什么是心理分析 / 21

二、心潮与心理分析 / 23

【扩展阅读】 / 31

三、意识流与心理分析 / 35

四、浅层与心理分析 / 51

【扩展阅读】 / 55

### 第三节 心理分析的基本方法 / 67

一、知人知面也可知心 / 68

二、浅层是判断人品好坏的标准 / 69

- 三、浅层对教育的启示 / 70
- 四、浅层信息污染与现代低智能社会 / 75
- 五、浅层与性格 / 76
- 六、用心潮、浅层和意识流分析梦 / 77
- 七、用意识流分析灵感思维 / 82
- 八、牛顿发现万有引力中的意识流 / 83
- 九、爱因斯坦日常生活中的意识流 / 84

## 第二章 智力的本质及提高智商的方法 / 85

### 第一节 一般智力的本质及其提高方法 / 86

- 一、智力的基本分类：特殊智力和一般智力 / 86
  - 二、人的智力是先天的还是后天的 / 87
  - 三、一般智力的本质是“心潮运动的状况” / 91
  - 四、心潮惯性决定一般智商的高低 / 92
  - 五、天才为什么智力超群 / 94
  - 六、个人职业对“心潮惯性”的影响 / 96
  - 七、学会像天才那样灵感频发 / 97
  - 八、如何避免“垃圾睡眠” / 98
  - 九、提高一般智力的方法：培养“中间型心潮” / 99
- 【扩展阅读】 / 104

### 第二节 特殊智力的本质及提高特殊智力的方法 / 106

- 一、特殊智力的本质 / 106
- 二、提高特殊智商的方法：打造“浅层知识铀块” / 109
- 三、信息污染是特殊智力的大敌 / 109
- 四、用“知识铀块”实现“脑力核聚变” / 112
- 五、浅层知识铀块是点燃灵感的干柴 / 115



### 第三节 “智力相对论”及“精神相对论” / 116

一、智力相对论—造就天才的理论 / 116

二、精神相对论 / 131

### 第四节 精神相对论的应用 / 133

一、用智力相对论培养天才 / 133

二、造就天才的三大学习法：战役式学习法、兴趣学习法、鸟瞰学习法 / 133

【扩展阅读】 / 136

三、用智力相对论解释“催眠” / 140

四、用智力相对论解释“自闭症天才” / 141

五、用智力相对论解释“计算天才” / 150

六、用智力相对论治疗“抑郁症” / 152

七、用智力相对论治疗“人格障碍” / 155

八、用智力相对论治疗“精神分裂症” / 158

九、用“情绪相对论”治疗各种恐怖症 / 161

十、用“意志相对论”培养高尚人才 / 168

## 第三章 情绪及其管理方法 / 171

### 第一节 情绪的定义 / 172

一、什么是情绪和情感 / 172

二、情绪和情感的区别与联系 / 172

三、情绪的分类 / 173

### 第二节 情绪管理的基本方法 / 173

一、情绪管理的目标和意义 / 173

二、什么是情商 / 174

三、提高情商的方法 / 175

- 四、提高情商的要点：学习辩证法和改变不合理认知 / 175
- 五、情绪与心潮的关系 / 182
- 六、情绪调节的基本方法 / 185

## **第四章 心理调控的目标与方法 / 187**

### **第一节 心理调控的目标 / 188**

- 一、什么是心理调控 / 188
- 二、什么是心理健康 / 188
- 三、通过“心理调控”提高智商 / 189
- 四、通过“心理调控”提高情商 / 189
- 五、通过“心理调控”开发心理潜能 / 189
- 六、通过“心理调控”预防和治疗心理疾病 / 189

### **第二节 心理调控的主要对象 / 190**

- 一、调控心潮 / 190
- 二、调控浅层 / 190
- 三、调控情绪 / 190

### **第三节 心理调控的基本方法 / 191**

- 一、心潮调节法 / 191
- 二、浅层置换法 / 193
- 三、认知改变法 / 195

## **第五章 心理疾病的成因及其治疗方法 / 197**

### **第一节 心理疾病的分类 / 198**

- 一、一般心理问题、严重心理问题、神经症、精神障碍 / 198
- 二、器质性心理疾病与非器质性心理疾病 / 199
- 三、心潮型心理疾病、浅层型心理疾病与混合型心理疾病 / 199

## 第二节 心理疾病的成因 / 200

- 一、器质性心理疾病的成因 / 200
- 二、非器质性心理疾病的成因 / 201
- 三、非器质性心理疾病发展的三个阶段 / 204

## 第三节 心理疾病的预防和治疗方法 / 205

- 一、如何预防心理疾病 / 205
- 二、反省心理学治疗心理疾病的方法与手段 / 206
- 三、心潮调节法、浅层置换法与传统心理治疗方法的关系 / 206

## 第四节 案例分析与治疗方案 / 210

- 一、用浅层置换法治疗网瘾 / 210
- 二、用浅层置换法治疗强迫症 / 213
- 三、用浅层置换法治疗自闭症 / 217
- 四、用浅层置换法治疗妄想 / 221
- 【扩展阅读】 / 225
- 五、用浅层置换法治疗幻觉 / 229
- 六、用浅层置换法治疗应激障碍 / 232

# 第六章 神秘的“二元心理” / 237

## 第一节 揭示惊天大秘密——一个人有“两颗心” / 239

- 一、什么是二元心理 / 239
- 二、“一个人有两颗心”的确凿证据 / 240
- 三、“二心”与“二脑”的关系 / 251

## 第二节 开发第二心理，提高心理调控能力 / 254

- 一、发现“二元心理”的重要意义 / 254
- 二、如何开发第二心理，提高心理调控能力 / 256

【扩展阅读】 / 257

## 第七章 天才心理学 / 265

### 第一节 天才的心理特征及形成过程 / 266

- 一、天才是先天的还是后天的 / 266
- 二、解开天才的心理密码 / 267
- 三、天才的心理特征 / 268
- 四、揭秘天才奇特的精神体验 / 270

### 第二节 揭秘天才心理形成的原因及其详细过程 / 274

- 一、天才心理形成的原因 / 274
- 二、“体弱，逆境”类天才的形成过程 / 275
- 三、“非体弱，顺境”类天才的形成过程 / 277

### 第三节 天才教育的必要性 / 279

- 一、天才教育应该是人类的第一要务 / 280
- 二、天才教育可与普通教育并行（教育双轨制） / 282
- 三、天才教育的历史必然性 / 283

### 第四节 天才教育的方法 / 283

- 一、培养天才的基本途径 / 283
  - 二、揭秘传统教育是如何扼杀天才的 / 284
  - 三、牛津、剑桥的成功经验 / 287
  - 四、天才教育的目标和步骤 / 291
  - 五、培养天才的秘诀 / 292
- 【扩展阅读】 / 293

## 第八章 心理学与人工智能 / 299

### 第一节 什么是灵感思维 / 301

- 一、揭秘逻辑、直觉、灵感、想象等创造性思维的共同本质 / 301

- 二、揭秘人脑灵感思维的本质及其过程 / 302
- 三、如何提高灵感思维能力 / 304
- 四、灵感思维的具体过程 / 304
- 五、如何用计算机对灵感思维进行人工智能模拟 / 306

## 第二节 什么是直觉思维 / 313

- 一、揭秘人脑直觉思维的本质及其过程 / 313
- 二、如何提高直觉思维能力 / 318
- 三、直觉思维的具体过程 / 318
- 四、如何用计算机对直觉思维进行人工智能模拟 / 322

## 第三节 什么是想象思维 / 322

- 一、揭秘人脑想象思维的本质及其过程 / 322
- 二、如何提高想象思维能力 / 324
- 三、想象思维的具体过程 / 324
- 四、如何用计算机对想象思维进行人工智能模拟 / 325

# 第九章 如何打开心理的黑箱 / 327

## 第一节 什么是心理的黑箱 / 328

- 一、内宇宙与外宇宙 / 328
- 二、自然黑箱与心理黑箱 / 328

## 第二节 打开心理黑箱的方法 / 329

- 一、为什么说心理的黑箱是可以打开的 / 329
- 二、心理学研究中的“主观研究法”与“客观研究法” / 329
- 三、打开心理黑箱最便捷的方法—反省研究法 / 330

## 第三节 打开心理黑箱的意义 / 331

- 一、理论意义 / 331

- 二、治疗心理疾病 / 332
- 三、培养天才 / 332
- 四、研制“高智能计算机” / 332
- 五、实现人生幸福 / 333

**第十章 常见问题解答 / 335**

**附录 反省心理学简介 / 357**

**参考文献 / 375**

Chapter 1

第一章

# 心理结构及心理分析

## 第①节

### 心理的结构与功能

心理的结构图是我们认识心理活动的基础，掌握心理结构图对于心理调控、智力开发、情绪管理，预防和治疗心理疾病以及人工智能等都有重要意义。要想控制心理，首先要了解心理，要了解心理就要学会并牢记心理结构图。

#### 一、心理的结构与功能

##### 1. 什么是心理

心理是人脑的功能，是人脑对客观现实的主观反映。心理现象人皆有之，它是宇宙中最复杂的现象之一，从古至今为人们所关注。心理现象又可分为两大类，即心理过程和人格。认知、情感和意志是以过程的形式存在的，它们都要经历发生、发展和消失的不同阶段，所以属于心理过程。人格也称个性，是指一个人区别于他人的，在不同环境中一贯表现出来的，相对稳定的心理特征，包括气质、性格等。在一定意义上，人格不是独立存在的，而是通过心理过程表现出来的。

##### 2. 心理与大脑的关系

心理与大脑既有联系，又有区别。

首先，心理不同于大脑，大脑属于客观物质范畴，心理属于主观精神范畴，二者有本质差异。心理是人脑对客观现实的主观反映，因此，心理是主观的，它有精神属性，属于主观范畴；大脑是由脑细胞构成的，因此，它是一种客观的物质存在，有物质属性，属于客观范畴。

其次，心理与大脑又有着密切的联系。大脑与心理的关系犹如计算机的“硬件”与“软件”的关系。计算机的硬件如处理器、内存和硬盘等都属于有形的物质性的东西，是看得见、摸得着的；而计算机的软件属于一种“信息”，它是无形的、非物质的东西，是看不见、摸不着的。计算机的硬件是软件运行的平台，没有硬件，软件就无法运行，硬件出了故障，软件也不能正常运行；同理，人的大脑是由脑细胞构成的，是看得见、摸得着的，它属于物质范畴，而心理则属于精神范畴，它是无形的，看不见、摸不着的。大脑也是心理运行的平台，没有大脑，



就不会有心理活动的产生和进行，如果大脑死亡了，心理活动随即也就彻底停止，即所谓的“人死精神灭”；大脑如果受到了创伤和损害，人的心理也会出现“心理障碍”“精神障碍”（如由脑外伤、神经中毒等所致的精神障碍等），不能正常运行。

最后，大脑与心理的关系又如同“蜡烛”与“火焰”的关系。一方面，大脑是心理的基础，没有大脑就没有心理，犹如没有蜡烛就没有火焰；另一方面，心理是大脑的功能，犹如燃烧火焰是蜡烛的功能。但心理也不同于大脑，犹如蜡烛不同于火焰，二者完全是两码事。

### 3. 人的心理具有什么样的结构

大脑有结构，工厂和计算机有结构，人的心理同样也有其自身的结构。工厂可以加工、处理、生产物质产品，计算机和人的心理也都可以加工、处理、生产信息（知识）产品；工厂的基本结构是机器、车间和仓库，计算机的基本结构是处理器、内存和硬盘。那么人的心理有着什么样的结构呢？反省心理学研究表明，心理的结构与工厂和计算机的结构非常类似，心理的基本结构是：意识、无意识浅层（简称浅层）和无意识深层（简称深层）。心理的结构与功能如图 1-1 所示。

图 1-1 中，人的心理系统由三个部分组成：意识、无意识浅层、无意识深层。在反省心理学中，“无意识”和“潜意识”是同义词，是一个含义的两种表达，二者是没有区别的。

人的心理分为“觉知区域”和“无觉知区域”两大部分，前者即意识，后者即无意识。意识是一个狭小的区域，无意识是一个广阔的区域。来自身体的“生理信息”和来自外界的客观物质信息进入意识后即被觉知而成为意识的内容。上述信息经过意识后即进入无意识区域存储，其中，在意识中未被加工的那部分信息多数沉入无意识区域的深层，日后难以被回忆、提取；而在意识中被加工过的那部分信息则多数被存入无意识区域的“浅层”，因而日后易于被回忆、提取——重返意识区域，再次成为意识的内容，并可被再次加工、存储。总之，无意识中储存的信息，在一定条件下可以在意识区域和无意识区域轮流转换，进入意识即被觉知而成为意识的内容，返回无意识后便不能被觉知，而成为无意识存储的对象。

无意识是人脑的“信息存储器”和“信息供应器”，相当于工厂的车间、仓库或计算机的内存、硬盘。无意识不但掌管人脑信息的存储，而且还掌管信息的供应，当信息供应量大时，人处于做梦和清醒状态，意识中才会有做梦、思维等信息加工活动；当信息供应量小时，人处于无梦的睡眠状态，意识中没有信息加工活动。无