



心理调适丛书

打造你的心理优势

提升生存品位的心理训练和技术

鲁克成 编著



科学出版社
www.sciencep.com

心理调适丛书

打造你的心理优势

——提升生存品位的心理训练和技术

鲁克成 编著

内 容 简 介

本书是心理调适丛书之一。心理健康和心理品质的优化已成为社会发展中人们关注的重大问题。本书即以提升人们的生存品位为目标,根据心理学原理,运用心理咨询的理论和方法,介绍形式多样的自我心理调适原理、方法和技巧,教会人们做自己的心理咨询师。本书内容涉及人际、学习、情感、性爱、人格、情趣等方面,融理论性、启思性、操作性为一体。书中还有较多的案例分析篇幅。

图书在版编目(CIP)数据

打造你的心理优势:提升生存品位的心理训练和技术/鲁克成编著. —北京:科学出版社, 2005

(心理调适丛书)

ISBN 7-03-014443-0

I. 打… II. 鲁… III. 心理保健-普及读物
IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 109387 号

责任编辑:沈红芬 / 责任校对:曹 茹

责任印制:钱玉芬 / 封面设计:凌 岚

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005年3月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2005年3月第一次印刷 印张:7 3/4

印数:1—5 000 字数:200 000

定价:13.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

前 言

很久以来，我就想编写一本介绍心理训练和心理咨询应用性技术的书。现在，这个心愿终于实现了。

记得在 22 年前的 1982 年冬天，一个寒冷的下午，我接待了我的第一位求询人，一个心境比天气更阴冷的女大学生。在第一例咨询成功的鼓舞下，我一边非常努力地学习各种心理咨询理论、技术和方法，一边从未间断地做心理咨询和辅导，其间还写了几本有关心理咨询的书。我的咨询对象从大学生扩展到社会人员，咨询方式也从个别面询到团体咨询、电话热线咨询。从 1994~1999 年，我主办了我国第一条由大学主持、企业赞助的面向全社会的“天磁-天职心理关怀热线”。在长达 5 年的时间里，我坚持每天晚上长达 4 个小时的电话咨询服务，求询人遍及全国各地。无论是哪一种形式的咨询，我常常被问到这样一句话：“我该怎么去做才能解决我的心理问题呢？”“我该怎么去做”这五个字，包含着三个重要的信息和咨询理念。

一是心理训练和心理咨询应用性技术是从求询人的实际需要出发的，是以求询人为中心的；

二是心理训练和心理咨询应用性技术突出强调的是应用性和操作性，而它的实用性也在于“做”；

三是心理训练和心理咨询应用性技术的开放性，我们对所有的心理咨询与治疗流派采取的是开放性原则。

究竟哪些训练和技术能被选入本书呢？我尽可能地从中选择训练和技术的有效性、操作性和新颖性方面进行了选择。

从有效性讲，选入的大多数训练和技术是在我的咨询中介绍给求询人使用并证明是有效的，有的自我训练技术也是在当事人使用并反映有效后才决定选用的；

从操作性讲，所选用的训练和技术有阶段、步骤、做法，

有的有图表可供填写；

从新颖性讲，许多技术由于已被介绍并被使用多年或从其他书上可以找到因此未被选入，像系统脱敏法、厌恶疗法、理性情绪疗法等。可惜的是，李中莹（香港）的“NLP简快心理疗法”从2002年起在内地得到推荐，但时间还不长，本人尚在学习领会，还未能应用于咨询辅导之中，所以不敢选入。另外像德国的“积极心理治疗”也因本人尚未掌握，没有选入。

在这里，我要诚挚地感谢载有这些心理训练和应用性技术的专著和教材的作者，没有他们，我是难以完成本书的。我在书后详细列出了这些著作，以示感谢。另外，特别要感谢杨眉教授，她允许我选用了她的《与焦虑同行》和《大学生健康人格塑造》中的一些内容，为本书增色不少。

由于成书仓促，书中不妥之处在所难免，请读者多多指正，以待有机会进一步完善。

鲁克成

2004年7月于天津



目 录



第一章 心理训练帮你打造心理优势 心理训练概述

..... 1



第二章 放飞自信的翅膀 自信心训练

..... 11

一 我自信,我成功

实现自信的方法 14

二 向无价值感宣战

培养自信心的三栏目训练 18

三 赶走消极思绪

机能障碍思维的日常记录表训练 ... 21

四 一步一步积累自信

循序渐进的心身反馈训练 24

五 沿着自信阶梯攀登

进阶式自信训练 31

六 在人际交往中树立自信心

人际关系中的自信训练 35

七 幻想成真

幻想成功术 39



第三章 在适应中学会生存 适应能力训练

..... 43

一 好成绩离不开好策略

学习策略训练	46
二 独立做决定很重要	
独立做决定能力训练	47
三 给应激打预防针	
应激-接种训练	50
四 自言自语也能排解气愤	
自言自语气愤调适法	52
五 你有自己的支持系统吗	
改善支持系统的训练	55



第四章 好人缘的秘密

社会交往训练

.....	59
一 人际关系乃无字之书，要学会内省	
人际关系内省技术	62
二 学会解决问题，处好人际关系	
问题解决训练	67
三 克服社交焦虑的秘诀	
克服社交焦虑的行为训练	71
四 恰当表达你的情绪	
情绪表达训练	77
五 先走进对方心中，再悄悄退出来	
共情能力的培养	84
六 有真诚才有友谊	
真诚态度的培养	86



第五章 人格魅力是这样铸成的

优化个性训练

.....	91
一 认识自己，相信自己，喜欢自己	



悦纳自我的训练	93
二 五步走出困境	
五步脱困训练	95
三 让每一天都美好	
日常活动表训练	97
四 改正拖拉的坏习惯	
反拖拉表训练	100
五 发现快乐, 制造快乐	
快乐预测表训练	101
六 别让“但是”挡住你	
“但是”反驳术	104
七 变“干扰”为“促成”	
干扰-促成术	106
八 “大事化小”是个好办法	
分步分段工作术	107
九 把“我必须”转换成“我想要”	
无强制动机术	110
十 不如把对抗变为赞同	
顺从术	111
十一 每天给自己算算账	
日常算术训练	113
十二 驱除“不会”	
“不会”验证术	114
十三 把羞怯踩在脚下	
克服害羞的自我训练	117



第六章 学会学习是你一生的财富

学习能力的训练

.....	119
一 让自信点亮学径之灯	

学习自信心的行为训练	121
二 考试有策略, 应试有方法	
考试策略训练	128
三 会管理时间就能主宰人生	
时间管理训练	131
四 学会管理考试情绪	
考试情绪管理训练	134
五 学习是为了创新	
创新精神的培养	138
六 用积极暗示赶走考试过度焦虑	
自我教导训练	141
七 妙用手指促思考	
手指提问-对话训练	143



第七章 教你几招缓解压力 调节压力的训练

.....	145
一 学会放松, 真好	
松弛技术	147
二 身心松弛有妙方	
身心松弛法	151
三 源自东方的自我放松技术	
自律训练法	161
四 试试自我催眠	
简易自我催眠法	163
五 自己教自己的减压妙方	
全方位抗压法	164

第八章 心理健康之道 几种心理咨询技术

.....	169
-------	-----



一	行为是可以控制的	
	行为控制技术	171
二	大师教我们助人	
	伊根助人技术	181
三	“STOP”有时很有用	
	思维阻断法	186
四	遇到困境不妨倒过来想	
	反向心理调节法	187
五	怕蛇不如摸摸蛇	
	矛盾意向法	189
六	过去的就让它过去吧	
	理性淡忘法	190
七	乘着音乐的翅膀	
	音乐疗法	191
八	坏习惯再顽固也能改	
	习惯扭转疗法	193
九	好行为可以这样培养	
	行为技能训练	197
十	走进自我催眠的神秘王国	
	自我催眠技术	201



附录

..... 209

一	自己给自己做心理保健	
	疾病的自我心理保健操	211
二	戒烟不很难	
	吸烟行为的自我干预	222
三	性会跟爱一起走	
	性功能训练	226
	参考文献	236

第一章 心理训练帮你打造心理优势

心理训练概述



心理素质是现代人最重要的素质之一。

心理素质是指心理诸要素及其发展水平，是一个人在成长和发展过程中形成的比较稳定的心理功能，是心理品质和心理能力的统一体。其实，人与人之间并没有什么根本上的区别，但为什么别人成功了，生活得很幸福，而你却没有成功，活得不那么如意？这其中的秘密就是：心理素质。而你的心理素质又决定了你的生存品位，换句话说也就决定了你的生活质量。一个人活得好不好，完全取决于生存品位或生活质量。心理素质重在训练和养成。这是因为，心理素质是个体在一定遗传因素的基础上，在自身努力、经历、阅历、教育、环境等多种因素影响下，依照心理素质的养成原理，人为塑造包括心理训练的产物。显然，心理训练是改善和提高心理素质、打造你的心理优势的重要而有效的环节。

1. 心理训练

心理训练是为优化心理品质、促进心理健康，按一定法则、规程或程序，通过有计划、有步骤的练习而具有某种技能，从而达到适宜的心理状态的过程。

心理训练的目标是优化心理品质，促进心理健康。

心理训练必须是按一定法则、规程或程序，必要时使用一定的仪器、器材进行的。

心理训练很重视有计划、有步骤的练习，即在心理咨询师指导下的当事人的练习，或当事人自己掌握了训练要领的自我练习。例如，这本书所介绍的“五步脱困训练”，它每次怎样做，达到什么效果后再做下一个练习，都十分明确和严格，也只有有计划、有步骤地练习，才可能取得训练效果。

心理训练很强调某一种心理技能的培养，而技能培养的最终目的是使训练的当事人达到一种适宜的心理状态。

心理品质和心理健康对我们每个人以及社会期望来说，是一种目标、状态、过程，也是一种能力。已经有越来越多的人感到掌握有效的、为自己所熟用的心理优化方法和心理保健的

技能是非常重要和不可或缺的。我们提出“达到适宜的心理状态”为心理训练的最终目标，而没有用“最佳状态”。这是因为“最佳状态”通常是广告语式的最高追求，其实大多数人并不需要什么事都要达到、也不可能都达到最佳状态，再说做事、生活也不都需要最佳状态，如果真是那样，岂不压力徒长、反生烦恼吗？

2. 心理训练的特点

科学有效的心理训练是在心理学的科学原理和方法的基础上，为希望提高心理素质、优化心理品质、改善社会适应、发挥个人潜能、提高生存品位的普通人提供的一套正确有效、操作可行的法则、规程和程序，通过理解认识、练习运用、改变调整，最终使心理发生积极的、持久的改变。接受心理训练的人实际上在进行一系列新的学习，包括正确认知的建立、情绪和情感的调节、行为的改变和人格的塑造。在重新学习的过程中，个人在认知、情感和行为的整体上获得自我成长。

心理训练的特点：

一是它不同于一般的咨询（主要以外在的影响力为主导），而是以接受心理训练的人的内在力量为主导；

二是重点不是在于改变人的某些心理和行为本身，而是帮助个人自己改变自己，是一种真正意义上的自我教育和自我改变的过程；

三是不停留在一般心理咨询的语言交流上，而是在理解的基础上通过练习、操作和运用来改变自己；

四是心理训练所提供的依据心理学原理而提出的法则、规程和程序，都是为愿意改变自己，对提高心理素质、增进心理健康有强烈需求的人设计的，让他们充分利用现有的、有利的内部资源促进自我成长，自己做自己的分析者、辅导者和治疗者。

总体来说，心理训练是一种要求个人充分发挥主体性的自我改变历程，通过训练，可以使个人对自己有更真实的了解，



能更恰当地引导和更主动地控制自我，达到自己掌握自己的目标，而不是单纯地被环境、习惯、经验、行为方式所控制。

3. 心理训练的作用

(1) 提高人的心理活动的强度和活力

正如我们前面讲到的，心理品质和心理健康也是一种能力，从发展智力来说，能提高注意力的广度、集中性、稳定性和选择性；从个性倾向性来说，能推动正当需要、兴趣和动机的发展；从自我意识讲，可以提高自信心，使人积极主动地活动，高效率地工作和学习，减少厌倦、无奈、疲劳和无效能感。

(2) 优化人的个性品质，提高精神境界

优化人的个性品质、完善人格、提高精神境界都离不开生活实践。心理训练正是通过一系列的程序化操作和实践活动过程，有目的地提高人的个性品质，使人生活得更充实、更高尚，从而获得精神上的愉快，并从中体验到充分的自我肯定和极大的满足。

(3) 提高自我调节能力

心理健康的人应能有意识地、自主地调节自己的心理活动，这些心理活动包括：情感表达的方式、强度和指向；动机、兴趣和需要的趋向和水平；思维的方向和过程；行为的指向和方式等。心理训练可以有效提高自我调节能力。当一个人的自我调节能力处于较高水平时，就会思维敏捷，逻辑严谨，举止得体，情感表达准确、充分和适宜，行动灵活、有效，容易获得内心的愉悦和满足。

(4) 增强对环境的适应能力

每一个人都在努力对所处的自然环境、生活条件、工作和学习环境、人际关系及自身的内部环境保持良好的适应能力。而上述这些环境又是随时随地处于变化之中的，因此调整自己的适应方式和力度，重新获得良好的适应，就显得十分重要。心理训练能够增强人们对环境的适应能力。

(5) 完善社会交往和合作能力

社会交往和合作是人的基本需要，也是社会对人的要求。在交往和合作中，对人有益、对社会有益，同时也对自己有益。心理训练设计了一些行之有效的针对人际交往和合作能力的训练方法，对完善和提高这种能力是很起作用的。

(6) 增强心理的承受力和自我康复能力

即使一个心理健康的人，也难以承受强烈的或持久的、或二者兼有的精神刺激或压力，不好的事甚至厄运般的严重打击也难以完全避免，这就需要人有坚强的承受力和理智的自我康复能力，走出刺激、压力、厄运的阴影。心理训练具有这种作用。

总体来说，一个人通过心理训练在以上六个方面获得积极、有效的改变之后，可以获得一种心理上的安宁、愉悦和满足的适宜状态。

4. 心理训练与心理健康

心理训练能充分发挥前述六个方面的作用，促进人的心理健康。什么是心理健康？国内外有不下几十种观点、说法和标准。本书采用香港著名的心理治疗专家李中莹先生的标准，笔者又稍加补充，相信会对关心心理健康的读者和朋友有所帮助。我之所以在诸多标准中介绍李中莹标准，是基于三点：一是心理健康可分为六大类 36 项能力状态，便于从能力和状态上去把握和培养；二是具体翔实，避免了一些标准过于笼统、不好理解的不足；三是标准有操作性价值。

健康的心理标准的六大类 36 项列举如下。

(1) 思想积极

- 1) “三赢”态度（我好，你好，大家好）；
- 2) 不断想着“如何可以更好”；
- 3) 总想掌握更多的技能；
- 4) 在困难时能够刻苦坚持；
- 5) 灵活；



- 6) 有创意和幽默。
- (2) 学习兴趣
- 7) 对事物有兴趣；
- 8) 想掌握有关的学问知识；
- 9) 多问“为什么”和“如何”；
- 10) 良好的内感官运用（有效学习的能力）；
- 11) 不满足于简单答案而想了解更多；
- 12) 有尝试的勇气及行动。
- (3) 自我管理
- 13) 自己可以做的不假手他人；
- 14) 自己想要的自己去争取；
- 15) 以自己能够照顾自己为荣；
- 16) 有效的时间管理；
- 17) 有效地安排自己要做的事；
- 18) 不要妨碍别人。
- (4) 情绪智能
- 19) 明白情绪其实是来自本人的信念系统；
- 20) 接受自己的情绪；
- 21) 具有管理自己情绪的能力；
- 22) 关心别人的感受；
- 23) 明白负面情绪的正面意义；
- 24) 能走进别人心中并尽力帮助他。
- (5) 人际沟通
- 25) 有效表达自己；
- 26) 主动与人接触；
- 27) 接受跟自己不同的人；
- 28) 能妥善处理别人的不当言行；
- 29) 能够面对大家说话；
- 30) 掌握有效的谈判辩论技巧。