

一切如你所愿、心想事成的神奇法则

左手画方, 右手画圆

神奇的心理平衡法

The Magic Psychological Balance Method

何杰◎著

如此一心多用, 你行吗?

一堂关于专注、分散、平衡、转化的心理学课程。

一部让你变得更聪明、更有效率、心态更阳光的实用指南。

本书可应用到学习培训、人际沟通、高端谈判、企业管理、情感对话等日常生活的方方面面。

中国华侨出版社

014036140

B84-49
243

左手画方, 右手画圆

神奇的心理平衡法

The Magic Psychological Balance Method

何杰◎著



中国华侨出版社



北航

C1715599

B84-49
243

图书在版编目(CIP)数据

左手画方,右手画圆:神奇的心理平衡法/何杰著. —北京:
中国华侨出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5113-4443-4

I. ①左… II. ①何… III. ①心理学-通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第039810 号

左手画方,右手画圆:神奇的心理平衡法

著 者 / 何 杰

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/224 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4443-4

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

生活因阅读而精彩





生活因阅读而精彩

前言

“身外之物和内在力量相比，便显得微不足道。”这句话很有道理。在人类的历史长河中，人类历尽苦难，却仍繁衍绵长，欣欣向荣。这离不开人类善用万物的本领，尤其是运用内心强大力量的能力。

对每个个体来说，不管是辛劳者还是享受者，心的感知都是殊途同归，奏的都是喜怒哀乐大合唱。但在这体验的过程中，却各有各的风景，各有各的滋味。心若平衡，则万事美好；心若失衡，则世界黯然。如何去做，才能保持心的平衡呢？

其实也不难，只要我们在心的画布上，左边画方，右边画圆，合在一起便是圆满。“方”为自我掌控之意，“圆”是向外敞开之行。在掌控心神与放松

心灵之中，让心处在最佳的平衡状态，便能让心灵自由飞翔。

本书是一本较为专业的心理学习读本，分为上下两篇，上篇以心理调控为重点，下篇以开放心灵为主体，遵照心的需要，从内心开始，揭示自己，看清自己，发现自己，逐一分析情绪、情感、优点、弱点、个性、心态、心理，直至更高层次的思维，教你如何掌握“控”的尺度，处理“放”的宽度。只有两者平衡好，我们才能收获身心的平衡，才能拥有完满的生命体验。

上篇

左手画方：如何驾驭心理

天地辽阔，人微如尘。我们不能拥有全世界，但至少要有自己的世界。这就需要学会掌控自己，如果连自己也掌控不了，一切都将无从谈起。

第1章 驾驭自己，从“心”开始

从“心”揭示自我	003
可控的“自我意象”	006
开掘“心”能量	007
解密“潜意识”	010
“心像”的深化	012

第2章 控制情绪，远离负面

自己才是“镇静药”	014
不要害怕“铃声”	016
心静，身静	018
“清零”不良情绪	021
“啪啪啪”响指降压法	024
晾凉坏情绪	025

第3章 抚慰情感，修复心伤

疗愈心里的伤	027
摆脱“伤疤”阴影	029
重新打开心门	031
年少的伤最痛	032
深挖“情感的洞穴”	034
学会“孤芳自赏”	036
神奇的自然愈合	037
心灵伤疤“美容术”	039
放下过去的“罪孽”	041

第4章 改正弱点，优化自己

谁都有“软肋”	044
成功三要素	046
勇气的“宝藏”	051
别人不是“垫脚石”	053
勿怀疑自己	054
失败不可耻	057
接受“本我”	059
你的“独一无二”	063
逆商有价	065
扔掉“石头”和“干草”	067

第5章 完善个性，培养魅力

真我的个性魅力	069
内向性格的真相	071
解读“口吃”	073
找到自己的舞台	076
走自己的路	077
镜子里的自己	081
忘记“前科”	084
不是“非善即恶”	086
抑制的出口	087

第6章 调试心理，修养心灵

可以“哭一哭”	090
挖掘心灵的宝库	095
回应内心的声音	097
让内心有想法	099
差别在于观念	102
精神上的信仰	103
不让自己成为“问题”	106

第7章 锻炼思维，走出误区

潜在的“自动机制”	108
忘记错误的经验	110

忽略过去的失败	112
锻炼积极的思维	115
用理性更新信念	116
永不放弃的希望	118
成功性思维的要诀	119

下篇

右手画圆：如何开放心灵

与专注相比，分心似乎是劣势，其实不然，尤其对于容易紧张的人来说，学会分心是有益无害的：在分心中，学会放松；在分心中，茁壮地成长。

第1章 影响世界，开放心灵

真正的“分心者”	125
正确看待“分心”	129
分心者的成功特质	131
分心者的“五步法”	134
判别自己是否分心	140

第2章 发现快乐，远离忧郁

由内而外的快乐	149
---------	-----

快乐的诀窍	152
坚持正确的想法	154
快乐也有代价	157
培养快乐的习惯	159

第3章 调整心态，积极阳光

“自动成功机制”	162
运用“胜利的感觉”	165
自我意象的成果	167
大脑里的成败悲喜	169
化消极为积极	170
用成功取代担忧	173
保存美好的回忆	174

第4章 发散注意，训练专注

放松的真谛	177
给心一个按摩	181
缓慢安静地回想	186
“僵局”的转移	189
用幽默调节	191
淘汰多余的存货	194
不如另辟蹊径	196
转“注意”于“未来”	197

第5章 打开视角，立足全局

放弃“虚构的目标”	202
自卑中也有完美	204
化解“诅咒”	207
保持清醒的心	209
催眠的境界	210

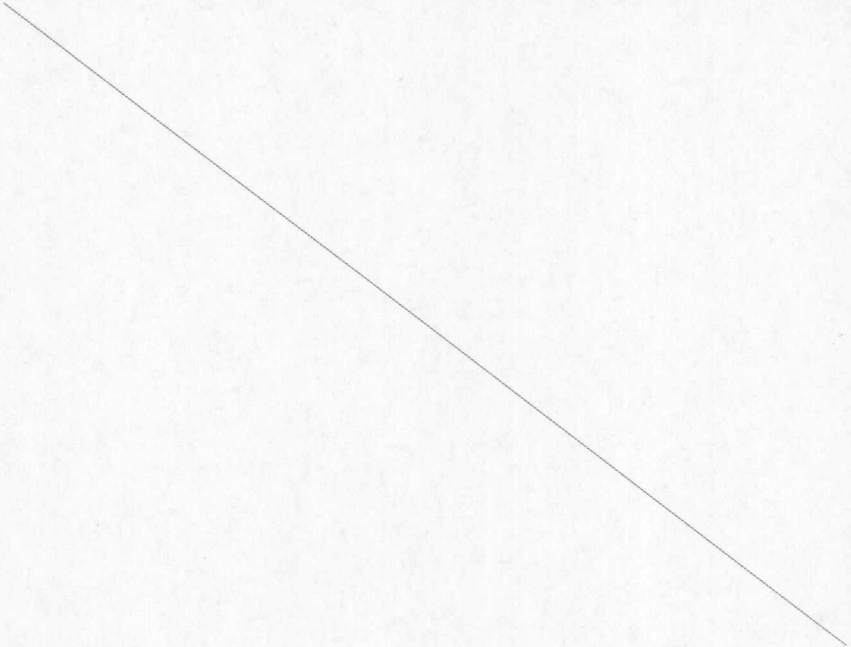
第6章 放松身心，唤醒潜能

放松中的“创造力”	212
天才的“磨砺”	216
自由创新三部曲	218
“沙漏”的启示	222
不要“马后炮”	225

第7章 激扬想象，发现自己

想象中的“事实”	227
用想象“修饰”生活	230
想象“催眠术”	232
“心像”的真理	234
“心像”的威力	237

“心像”的训练	240
“心像”求职彩排	242
“心像”提高竞技	244
“心像”强效药	245
“心像”的秘密	249
想象中的“真我”	252
在“想象”中成长	254



Shang Pian | 上篇 |

左手画方：如何驾驭心理

天地辽阔，人微如尘。
我们不能拥有全世界，但至少要有自己的世界。
这就需要学会掌控自己，如果连自己也掌控不了，
一切都将无从谈起。

第1章

驾驭自己，从“心”开始

如果你能掌控自己的心，那么你就会掌控变幻莫测的世界。叩开心门，从重新认识自己开始。

从“心”揭示自我

有时我们并不真正了解内心的那个自己。

自20世纪60年代起，心理学开始蓬勃发展。有关“自我”的新理论、新观念开始出现在临床心理学家、精神病研究专家中间。这些惊人的研究成果，带来了人的思维、性格甚至生活的巨大变化：害羞内向的女孩变得活泼而开朗；屡屡失败的人成了成功者，等等，不胜枚举。显而易见，“真我”的发现能够改善不良的现状，它揭示了成功与失败、爱与恨、痛苦与幸福之间有着根本区别的原因所在。

如今，“自我揭示”类的心理学书籍越来越多，并渐渐演变成一种时尚理论——认识“自我”才能改造“自我”。