

# 心灵革命 与心理素质

蒋平 / 著  
海天出版社

中学生  
心灵导航系列丛书



X  
L  
G  
M  
Y

S  
Z



# 心 命 与 心理 素质

蒋 平 / 著

当

代著名心理训练与潜能开发精华荟萃

最

受中学生和家长欢迎的心灵成长及成功学读物

海 天 出 版 社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心灵革命与心理素质/蒋平著. - 深圳: 海天出版社, 2002.7

(中学生心灵导航系列)

ISBN 7 - 80654 - 754 - 1

I. 心... II. 蒋... III. 中学生—心理卫生—教学资料 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 037136 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑:蒋鸿雁 周鸣琦 封面设计:王晓珊

责任技编:陈 炯 责任校对:王 暖

海天电子图书开发公司排版制作 电话:(0755)83460274

深圳市宣发印刷厂印刷 海天出版社经销

2002年7月第1版 2003年6月第2次印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:7

字数:180千字 印数:8001-11000册

定价:15.00元

海天版图书版权所有,侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换。



**蒋平** 心理学副教授，中华成功者研究会心理咨询委员会主任委员，从事心理控制、心理治疗、心理训练的临床研究与实践十余年。近年就职于深圳高级中学心理咨询中心，帮助和激励了大批学生从落后走向进步，从普通走向卓越。发表心理学、成功学类论文近百篇。《健康报》“走出梦境的心理困惑”专栏、《香港商报》“心灵教育”专栏、《法制画刊报》“与成功有约”专栏、深圳电视台“蒋平心灵指南”专栏特约撰稿人、主持人。其为高等院校、中小学、科研院所及企事业单位所做的团体心理训练受到极大的欢迎，被誉为实力派青年演讲家。其心理训练事迹曾在CCTV等中英文媒体作过数十次报道。

## 编者的话

培养学生健康心理，塑造新一代健全人格，已成为教育界和教育管理者的共识。而事实上，因心理问题而导致的学生自杀、自残、离家出走、自甘堕落、危害社会的现象时有所闻。以广东为例，2002年3月22日，高明市某中学的5名女生因为学习压力大而在教室以刀片集体自残，其中一名女生竟在手臂上割了28刀！5月9日，深圳一名年仅12岁的小学生爬到自家楼上的天台，纵身跳楼自杀身亡。可怕的是，这种不正常行为并非广东独有，同样是5月9日，山西临汾一名12岁女生因学习“压力太大”，留下一纸遗书，自缢身亡。虽然迄今为止没有一份在校学生自杀情况的统计资料，但人们都知道，学生的心理问题已成为影响他们健康成长的关键。

有关专家认为，造成学生不正常行为的原因，是学生

的心理失衡和这种失衡状态没有得到有效的纠正，其中，情感困惑和学习压力是主要原因。从情感上看，现在的学生大多是独生子女，生活在他们周围的又大都是同样缺乏社会和人生经验的学生，而老师和学生之间的距离越来越远，家长和学生之间的沟通也越来越难，因此学生失意后往往难以得到有效的精神安慰。从学习方面看，校园里的激烈竞争给绝大多数学生带来了巨大的精神负担，由于得不到有效的心理释放和诊疗，少数学生因此走向了极端。尤其是处于青春期的学生，在似懂非懂之间，极易产生对复杂世界的迷惘和困惑，一旦遇到一些困难，他们中的一些人会突然丧失对这个世界的信心，以至于做出一些令人无法理解的事情。

其实，上述现象并不是不被社会所理解。在学校，可以说大多数学校的管理者和教育者对此都有或深或浅的认识，曾经也有不少人呼吁加强对学生的心理引导。但是，我国学校极少有专门的心理诊疗机构。在很多中小学，那些本来应该为学生进行心理教育和引导的政教处，往往变成了学生们害怕的“处分处”，在学生看来，政教处似乎总是和处分学生相关联。这不能不说是我国基础教育中的悲哀。

令人欣慰的是，一些学校的教育者和教育管理者已经

意识到了对学生进行心理教育的重要性。目前，有些学校已设有专职的学生心理咨询师，有的学校还开辟了专门的倾诉室，配备专门的人员帮助那些需要解决各种心理问题的学生克服青春期的烦恼。这些形式从表面上看来，似乎只是针对一小部分心理有问题的学生，但实际上，越来越多的学生面对升学压力、社会现实、人际交往、自己的未来感到迷惘、困惑，有针对性的、循循善诱的引导越来越受到学生、老师甚至家长们的欢迎。海天出版社出版的《中学生心灵导航系列丛书》正是这方面探索的成果。

《中学生心灵导航系列丛书》的出发点是从心灵深处激发学生们渴望成功、渴望交往、渴望被重视、渴望被理解的心理动力，增强面对失败、误解、挫折的心理防范能力。

早就听说蒋平老师的心理学报告和心理训练很受欢迎，一直想有所了解，直到一次偶然的的机会，我们现场聆听了蒋平老师的教育心理学报告，感到耳目一新，为之一震。他的演讲、他的心理训练确有独特、独到的效果。从他的演讲中，我们感受到心灵的健康是一个人一切事业成功的前提。一个人心灵的航向决定了他人生的航向、一个人心灵的扭曲导致了他人生的扭曲、一个人心灵的懈怠引发了他人生的懈怠。蒋平老师认为，从自我掌控的角度来看，一个人的一切现状，都是由他的心灵状态使然。世界上只

有两种人不想成功，一种是精神失常的傻子，一种是没有精神的死人。凡是神志正常的人，都希望自己能够成功，可是成功的道路又总是那么不顺利，又总是伴随着挫折与失败、曲折与艰辛、期待与迷惘。在达到成功的征途中，人们有时候会感到心灵迷惘，缺乏奋进的动力；有时候有成功的渴望却又不自觉地违反了成功规律；有时候想心情舒畅地生活，却又因为心理素质差，在纷繁复杂的人际环境中感到无所适从，甚至痛苦万分。

蒋平老师独树一帜的心理工作成就引起了我们极大的兴趣，为此我们专门组织了《中学生心灵导航系列丛书》，将他的心理训练的成果、技术与经验分成《成功欲望与心灵动力》、《心灵革命与心理素质》、《交际技巧与超级记忆》正式出版，旨在更大的范围，让更多的学生受益。

蒋平老师的著作融理论性、故事性、游戏性与可操作性为一体，不仅有最新的理念，还有耐人寻味的故事，既有极具启发性的游戏，又有简便易行、提升自我的可操作性方法。读起来令人震撼，令人鼓舞，心灵得到净化，素质得到提升，行动得到激发，智慧得到提高。

《中学生心灵导航系列丛书》是精心提炼出的心灵成长法则和中学生成功学读物，这些心灵成长法则及成功智慧也融入了近些年来世界顶级心理训练与潜能开发课程的精



华思想。失败一定有原因，成功一定有方法。你可以花费很长的时间，去慢慢摸索与尝试成功的方法，你也可以通过阅读，快速启迪心智，复制成功方法，尽快进入快乐与成功的行列，大大缩短你成功的时间。

与其羡慕别人的成功，不如焕发出激情，大吼一声，抖落掉身上的尘土，去采取干净利落的行动。让我们把希望留给明天，把行动留给今天，用我们的激情、我们的智慧、我们的行动，去创造我们人生的成功与辉煌。

有助于你的快乐就是我们的事业，有助于你的成功就是我们的追求。

2002年6月

# 目 录

## 编者的话 (1)

## 心灵革命

### 第一章 还原真我 (3)

- 一、“我是谁”游戏 (4)
- 二、冥想从0岁开始的人生历程 (5)
- 三、保持谦卑的心 (8)
- 四、你原本就是强者 (10)
- 五、开发潜能，洗涤真我 (11)
- ☛ 本章要点 (19)

### 第二章 爱心永驻 (21)

- 一、爱心训练 (22)
- 二、爱心分享 (24)

三、爱心革命 (25)

四、用全身心的爱去迎接一切 (28)

五、用承诺固定爱心 (31)

☛ 本章要点 (32)

### 第三章 接纳他人和自我 (33)

一、接纳他人 (33)

二、我爱我自己 (39)

三、倾诉遗憾 (39)

四、我是一个责任者 (40)

☛ 本章要点 (43)

### 第四章 心灵革命的常规训练 (44)

一、心灵革命训练誓词 (44)

二、心灵革命的常规程序 (45)

三、牢记“成功黄金律” (51)

四、正确归因，扬帆启航 (52)

☛ 本章要点 (53)

## 第五章 心灵互动 (54)

- 一、浮躁的“心” (54)
  - 二、你最危难的时候，谁会帮你呢 (55)
  - 三、“心”就是我 (59)
  - 四、心手相牵，让心交融 (60)
  - 五、寻找你心中最喜欢的人 (63)
  - 六、驱散心灵中的“怕” (64)
  - 七、突破成功的障碍 (66)
  - 八、同理心 (68)
  - 九、燃起你心中的渴望 (70)
- ☛ 本章要点 (71)

## 第六章 精神的力量 (72)

- 一、精神就是力量 (72)
  - 二、把精神发挥到极限 (74)
  - 三、保持巅峰状态 (75)
  - 四、发挥潜意识的巨大力量 (76)
- ☛ 本章要点 (84)

## 第七章 NLP 心态调整术 (85)

- 一、精神舒适区 (85)
  - 二、精神的四大压力 (89)
  - 三、快速放松与减轻压力的技巧 (92)
  - 四、快速调整心态 (94)
  - 五、启动积极心灵程式 (100)
- ☞ 本章要点 (107)

## 心理素质训练

### 第一章 心理素质训练 (111)

- 一、认识自我能力的训练 (111)
- 二、自尊心训练 (117)
- 三、自信心训练 (121)
- 四、改变不良习惯的心理训练 (128)
- 五、信赖感训练 (132)
- 六、目标训练 (135)
- 七、心身放松训练 (138)

八、潜意识训练 (143)

☞ 训练心得 (147)

**第二章 交际能力训练 (148)**

一、陌生拜访能力训练 (148)

二、赞美能力训练 (152)

三、处理不同意见能力训练 (155)

四、语桥与心窗艺术训练 (160)

☞ 训练心得 (164)

**第三章 观察、想象及联想能力训练 (165)**

一、观察力训练 (165)

二、想像力训练 (169)

三、联想能力训练 (175)

四、定位联想能力训练 (181)

☞ 训练心得 (189)

## 第四章 创造性思维训练 (190)

- 一、创造性思维训练的目的 (191)
- 二、创造性思维训练的准备 (191)
- 三、创造性思维的训练基础 (191)
- 四、创造性思维的开发途径 (192)
- 五、创造性思维的训练 (198)
- ☞ 训练心得 (217)

# 心灵革命

还原真我  
爱心永驻  
接纳他人和自我  
心灵革命的常规训练  
心灵互动  
精神的力量  
NLP心态调整术





