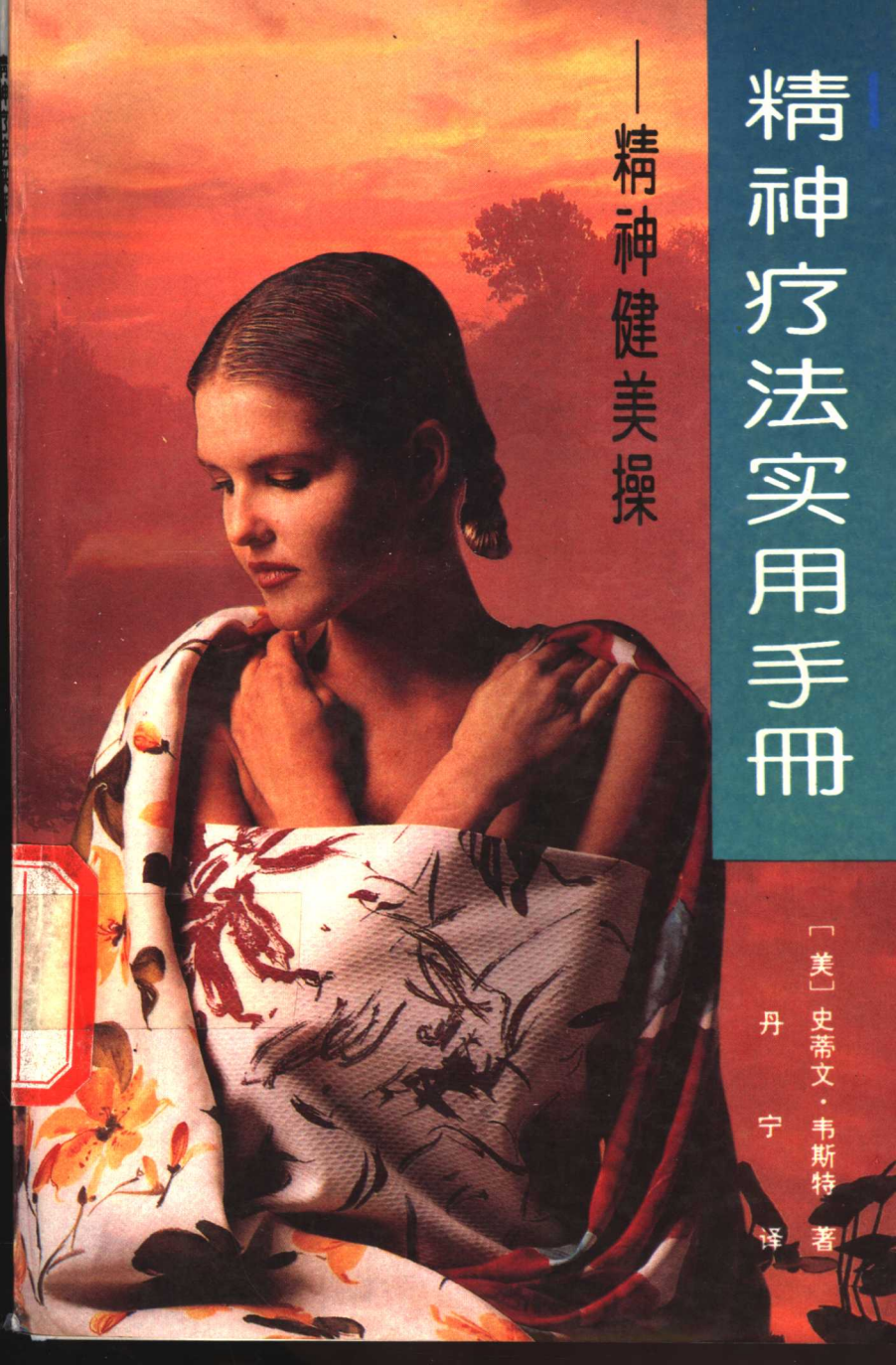


精神疗法实用手册

— 精神健美操

「美」史蒂文·韦斯特 著

丹宁 译



精神疗法实用手册

——精神健美操

〔美〕史蒂文·韦斯特 著

丹 宁 译

中国文联出版社

(京) 新登字172号

Steven West

PSYCHO—CALISTHENICS®

A Complete Program for Personal Growth

Self-Improvement and Happiness

McDonnell-Winchester Publishers

New York, U.S.A.

精神疗法实用手册

——精神健美操

[美]史蒂文·韦斯特 著

丹宁 译

*

中国文联出版社出版、发行

(北京农展馆南里10号)

中国文联印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

787×1092毫米 32开本 5印张

1992年1月第1版 1992年1月北京第1次印刷

印数: 1—6300册

*

ISBN7-5059-1100-7/I·807 定价: 2.80元

目 录

前言.....	1
第一章 基础训练项目及要 求.....	5
1. 生活常识.....	5
2. 解程序练习.....	5
3. 心理发展练习.....	6
4. 编程序练习.....	7
5. 成功的基本要求.....	7
第二章 第一周.....	9
第一天——阿尔法状态.....	12
第二天——身体放松方式.....	22
第三天——性格分析.....	30
第四天——承担起生活的责任.....	35
第五天——想象力.....	43
第六天——信念体系.....	47
第七天——体态语.....	52
第三章 第二周.....	56
第八天——自我分析.....	56
第九天——抗压抑.....	62

第十天——强迫行为.....	65
第十一天——性刺激.....	69
第十二天——制约与反抗.....	71
第十三天——现代冥想.....	75
第十四天——精神能量的释放.....	80
第四章 第三周.....	87
第十五天——详细的生活计划.....	87
第十六天——听觉回忆.....	93
第十七天——时间守恒.....	96
第十八天——精神渗入物体.....	99
第十九天——想象回忆.....	102
第二十天——梦的记录.....	104
第二十一天——行动步骤.....	108
第五章 第四周.....	112
第二十二天——其他感觉的想象回忆.....	113
第二十三天——道德.....	118
第二十四天——需求及目标.....	123
第二十五天——注意别人的存在.....	126
第二十六天——稳定因素.....	129
第二十七天——情感超载.....	131
第二十八天——皮格马利翁原理.....	135
第六章 第二十九天和第三十天.....	138
第二十九天——培养意志.....	139
第三十天——危机的概念.....	145

前 言

在这个世界上有很多知识能使人们生活得更幸福、更健康、更兴奋、更成功。但是它们还未得到普及。只有生活在普通社会圈之外的一些人掌握了这些知识。

印制这本书时，大约有四、五十个小组在研究人类潜力、精神科学和心理学，他们在努力探索、揭示人类知识和能力极限。

在美国得克萨斯州的一个小城市里，一个小组在研究并完善阿尔法脑波的效用及其实际应用，以使人们生活得更健康、更有效率。

在英格兰乡间的一个城堡里，一个小组在研究精神健康技术和人际交流技巧。他们强调人类的主要动力来自生存意识。

在巴克莱大学校园里，一个热情、可爱的男子坐在他的轮椅上教授精神集中法。其目的是用幸福、内心的安宁和稳定来替换我们各种嗜好和机械行为。

在美国贝弗利希尔斯，使人摆脱早年的最初痛苦经历的一种方式——普力姆技术正在成型。这种早年的最初痛苦经历是造成神经质行为的主要原因。

一位意大利精神病学者发明了一种精神综合技术。这是一种通过练习来释放人的潜在能量的方法。这种精神综合理

论认为超意识能量是重要的。

全世界各地都有小组在探索、发展新技术。他们有着共同点：真诚、具有献身精神、关心人类的幸福。

但是这些小组不知道其他小组的工作，就象古代文化一样：独自发展、各成一体。只有少数旅行者使他们建立联系。

我与“精神健美操”

世无永恒之物，唯变化而已。

——赫勒克利特斯

我也在走自己的路，寻求真理、寻求自我完善以及解决自我矛盾的方法。忽然，我想：如果我来研究这些小组的哲学，并把他们研究出来的资料、技术及程序有机地结合起来，形成一门综合的精神科学，使每个人都可以利用它，来最大限度地发挥自己的潜能，那么，我的生活也将很有意义了。

在研究发展精神健美操的过程中，我参考利用的一些技术和理论包括：阿尔法精神控制、西尔法精神控制、瑜珈、禅、冥思、梦析、超感、灵学、催眠术、自我催眠、积极思维、精神综合^①、有意识精神集中、体态语、人体化学、遗传学、形态心理学、精神病学、精神分析理论、精神控制论、超个人心理学、人际关系心理分析、机能反馈疗法^②、

① 精神综合：在精神治疗中集中的或综合的过程；与精神发泄或导泻相对。

② 机能反馈疗法：利用机械医疗作用，使病人自动控制和调整正常机能的医疗技术。

病友谈心治疗法^①、电休克治疗^②、父母有效训练、基督教科学派^③以及荣格、弗洛伊德、戴尔·卡内基、埃德加·凯斯等人的理论。

在我努力寻找一个有效的形式来结合这些学问的过程中，我发现了常规心理治疗的局限性。也了解到许多“嬉皮文化^④”运动的局限性。我知道我提出的训练形式必须是合乎情理、简短并且效果好。

关于这本书

也许你最忽视的朋友就是你自己
——罗恩·哈伯德

这本书是为大家写的。我希望大家都能利用这套培养成熟个性的技巧。我认为这是一套最有意义、最有效的技巧。这本书并不包医百病，它只是漫长的、兴奋的人生旅程的第一步。它不是向那些研究人类潜能、精神科学和心理学的专家组提出挑战，而是向他们发出邀请，以便使不同的学问开展有益的交流。我们有着共同的目的：为了人类，把这个世界变得更美好。

这本书不是学术论文的集成，我并不想详细解释或极力宣传这些学说。

① 病友谈心治疗法：由患者互相畅谈内心感情来达到治疗的一种精神治疗方法。

② 电休克治疗：用电流导致昏迷，对精神失常进行治疗。

③ 基督教科学派：宣扬信仰疗法的宗教派别。

④ 嬉皮文化：生活在既定的社会之外的不顺从的青年人的社会意识形态。其特点是寻找非唯物主义的生活方式。

这本书是为这样的人写的：内心有些胆怯，寻求答案却茫然不知问题何在，就象我一样。

这本书不是为儿童写的，但是却是为了有童心的任何年龄的人写的。这些人清新、活跃、兴奋、可爱。

反复读这本书，打下重点符号，在书边上写下心得，使它成为你的有折角的朋友。这本书概述了一个三十天的初步训练安排。在彻底明白每一个观点和想法之后再往下看。记住，这本书只是开始，是你的个性在精神健美操中成长的开始。

我的脑海里反复出现着“精神训练”这个名词。突然间，我有了启发，我清楚地看到精神训练与身体健康训练有类似之处。我所要提出的训练形式在本质上就是精神健康训练。

就身体健康训练而言，你有很多种选择：举重、健美体操、精力锻炼、游泳、田径运动等。在这种锻炼中，你合理地休息，合理地用餐，你有目标可遵循。如果你确想获得成功，你会安排好日程表，留出时间进行训练。你检测你的训练效果，不停地并逐步加强训练，放弃不适用的训练项目，用新的项目来替换，以使你的训练活跃些，并增强效果。一般说来，开始时通常是由教练专门为你制定训练日程。

为了制定精神健康计划，我从我学习的小组里选择应用了一些技巧和内容。休息、规定饮食、安排好每天的训练时间是重要的。而基本点是确定具体的目标、检查进度，并在成功的技术的基础上不断发展。这本书可以做为一个“教练”。

这个训练安排叫作“精神健美操”。

第一章 基础训练项目及要求

在分析不同的精神学科、人类潜能及心理活动的基础上，我把有关训练技术分为四部分：

1. 生活常识

这部分是陈述或概念解释，目的是使你对自己的行为能有清醒的认识，帮助你更清楚地了解你的行为的根源。当你阅读研究“生活常识”时，你会情不自禁地说：“啊哈”，有茅塞顿开之感。

也许在看了第一节“生活常识”你就会有“啊哈”之感，也许你在看了第五十节，才有此感。当你看到真相，并对自己及周围世界有所醒悟，你就会大声说：“啊哈，我明白了。”

2. 解程序练习（消除旧的行为习惯的练习）

你可能有这样的行为习惯：你被强迫去做你并不想做的事。这个练习就是帮助你“打破”或消除你的这种行为习惯。

我们都有不同程度的自动性（或强迫性）行为。在生活中，我们形成了某些观念和见解，它们往往导致自动性行为。这种行为的特征是当我们遇到某种特定的环境时，会无意识地作出特定的反应。

比如，如果父母及社会不断地向一位女子灌输婚前性行为是错误的思想，那么当这位女子在发生了真诚的、但却是婚前的性关系时，这种思想就会使她产生罪恶感，而愉快感则减少。

除了这些由于外在的观念和见解而形成的自动性行为外，我们还会因自己生活中的痛苦经历而形成这种行为。比如，在一个圆月的炎热夏夜里，你在公园里散步时遭到袭击。那么，在以后的日子里，只要你看见圆月、公园或在炎热的夏夜里出来，你就会不由自主地感到紧张、恐惧，你就会重复你在公园里遭到袭击时的行为和情绪。你的潜意识认为你躲过了那次袭击，为了躲过相同条件下的再一次袭击，你必须重复上次事故中的行动及情绪。使我们生存受到威胁的事件导致了我们的自动性行为习惯。如果我们想完全摆脱这个行为，我们就必须学会消除这种不愉快的自动性行为习惯。

我们可以利用解程序练习来摆脱不愉快的、固定的观念、见解和自动性行为习惯，以增强自信心。我们将充分享受生活，从过去的阴影下完全解放出来，去爱、去享受、去信任、去欢笑。

3.心理发展练习

这是一组技巧和练习。你可以借此进行心理训练以发展判断力、理解力、记忆力、创造力、想象力、智力及其他重要的能力。

这些有助于我们更能干的练习叫做心理发展练习。

4. 编程序练习 (发挥你的潜能的练习)

没有知识时就不安全

——罗恩·哈伯德

编程序练习是一种调动你的潜意识能力来帮助你达到目的的方法。你的潜意识就象一台巨大的电子计算机，能调节几十亿个身体细胞，控制数百种身体功能。

在这个过程的第一步就是进入有意识的阿尔法状态。阿尔法状态是意识与潜意识之间的联系层。你可以通过简单的放松过程来进入阿尔法状态。这种放松过程将在最初几节“编程序”练习中提到。

在阿尔法状态中，向潜意识下指令的方法是所有“编程序”练习的基础。

5. 成功的基本要求

要达到一个目的就必须创造一定的条件。精神健美操获得成功的基本要求包括：

(1) 有改变的欲望——如果一个人感到是被迫的或者他没有改变的欲望、情绪低落，那么在这种情况下学习，精神健美操是不会成功地发挥作用的。

(2) 有改变的期望——这一点必须重点强调。简言之，是你的观点在起实际作用。如果你想你在驾驶考试中要失败两次，那你就会失败两次。如果你想去你姑姑家的拜访会是枯燥乏味的，那么你就会感到乏味。如果你想你下功夫做精神健美操会成功，那么你就会成功。如果你想着成为一个失败者，那么你就一定失败。你对自己的期望是极其重要的。

(3) 禁药禁酒——在练习精神健美操期间，强烈建议不要服药或喝酒。两者对你的心理都会产生不合乎自然规律的影响。这里药和酒是指啤酒、葡萄酒、烈性酒、大麻、海洛因、可卡因、麦角酸二乙基酰胺（一种麻醉药）、阿斯匹林，感冒药片等等。

(4) 身体检查——特别建议你去进行一次全面的身体检查。因为健康的精神与健康的身体有着密切的联系。验血虽然能使你了解你的血液成分，但不一定要做。

(5) 做好时间安排——精神健美操就象身体健美操必须有规律地练习。基本要求是每天在固定时间做精神健美操。

第二章 第一周

这是世界权威精神科学家及心理学家发展并安排的训练格式。计划按天安排、练习容易。

特别指令：

1. 不要读超过当天要求的章节；
2. 每天有 4 个练习，不要替换做。要严格按顺序要求去做；
3. 有几天会要求你重读前面的练习。务必按要求去做，而不要凭记忆去重复练习；
4. 每一天的“生活常识”要反复读。读到对你有特别意义的章节、词句，就在下面打上重点符号。闭上眼睛，结合自己，认真思索其意义。你应当计划每天花费三十分钟的时间来作精神健美操。但是，第一天需要一个小时甚至更长的时间来调整自己；
5. 下一页是精神健美操的第一周日程表。你可以大概地了解第一周的练习。但是，再提醒一遍：每天只读并只作当天的练习；
6. 注意日程表左侧的日期及备注栏。你可以在此记下你认为有意义的感受。

精神健美操日程表——第一周

		生活常识
第一天	日期_____ 备注_____ _____	现在
第二天	日期_____ 备注_____ _____	避免与人亲密 交往的观念
第三天	日期_____ 备注_____ _____	掌握自己的命 运
第四天	日期_____ 备注_____ _____	承担起自己生 活的责任
第五天	日期_____ 备注_____ _____	替代物
第六天	日期_____ 备注_____ _____	信念体系
第七天	日期_____ 备注_____ _____	获取资料的原理

“解程序”	心理发展	“编程序”
自我分析	心理平衡表 ——“财富”	阿尔法状态
自我分析	心理平衡表 ——“债务”	身体放松方式
自我分析	性格分析 ——他人	10至1 方式
自我分析	性格分析 ——自己	目标一
写信	想象力练习	后效果
日记	想象力练习	目标一
心理分析	体态语分析	目标一

第一天——阿尔法状态

练习一

生活常识：“现在”

世上只有一种成功——你用自己的方式来度过你的一生。

——克里斯托弗·莫利

我们每一个人都必须决定我们是想生活在过去的回忆中，还是生活在未来的憧憬中，还是生活在眼前的现实——“现在”之中。

许多人总是重复回忆起童年的痛苦经历。那些给我们造成生命威胁或引起极大痛苦的事件不断地重现在我们的头脑中，就象录音机没完没了地反复放磁带那样。

许多人试图用憧憬未来来摆脱过去的痛苦。这并不是说希望或计划未来是不健康的，然而，我们任何人都必须生活在现在，你生活在这块土地上，你生活在这个时刻里，每天的生活应当是值得庆贺的。你应当享受、感受、体验生活，应当积极地生活。检查你自己的行为，看看你是否生活在过去或生活在未来，而不是生活在现在。

生活的主要目的之一就是从生活中得到享受。真正的享受只能是现实的。你应当能观察自己的行为。

你应当找出是哪一件旧事总是在扰乱你平静的心境，哪一个幻想消耗你现在的的时间。你应当找出是什么阻碍你生活