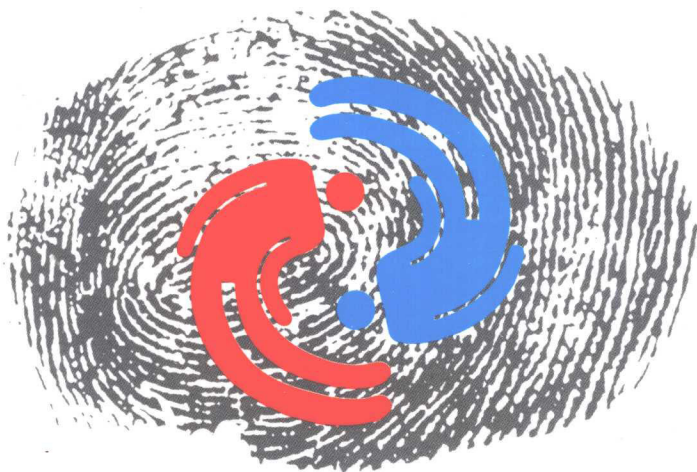


左右 心理学

洞穿心灵的真相



LEFT-RIGHT
PSYCHOLOGY

认知自己 · 看穿他人 · 破除心理障碍 · 通透人生关系的秘密所在

宜博士◎著



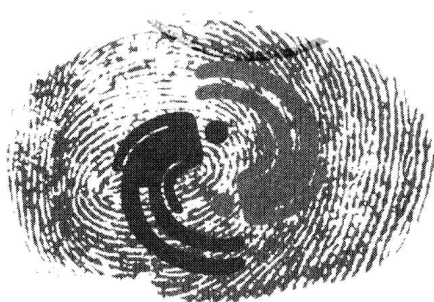
企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

左右 心理学

洞穿心灵的真相

宜博士◎著



 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

左右心理学：洞穿心灵的真相 / 宜博士著. —北京：
企业管理出版社，2013.5
ISBN 978-7-5164-0324-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第075879号

书 名：左右心理学：洞穿心灵的真相
作 者：宜博士
责任编辑：张 羿
书 号：ISBN 978-7-5164-0324-2
出版发行：企业管理出版社
地 址：北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编：100048
网 址：<http://www.emph.cn>
电 话：编辑部 (010) 68453201 发行部 (010) 68701638
电子信箱：80147@sina.cn zhs@emph.cn
印 刷：北京中新伟业印刷有限公司
经 销：新华书店
规 格：160毫米×230毫米 16开本 15印张 200千字
版 次：2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷
定 价：32.80元

版权所有 翻印必究·印装错误 负责调换

前言

现如今，无论你从事何种职业，懂得一些必要的心理学已经成为竞争之道、生存之道的必备存储知识。它是人际交往的智能法宝，让你八面玲珑、博取赞美；同时，它也是治愈某些因为心理因素而造成的身体疾病、心理障碍的医学手段。

心理学范畴很广，不仅包含了基础心理学、应用心理学等，还包括微反应研究、催眠术等，并且涵括由此孵化出的儿童心理学、教育心理学、犯罪心理学等。简单地定义，心理学就是研究人的心理活动和行为。心理学渗透到了各个领域，辐射了各类人群，它是一种大众文化、大众知识。

不过，有很多的心理爱好者对其望而却步，不知从何下手，请不要着急，因为你此时手持的书籍会很好地帮助你从一个“业余”爱好者变成一个“专业”心理分析者。当然，作为本书的作者，我是想把自己的理论和想法通过最有效的方式呈现出来。书中的某些观点或理论也是

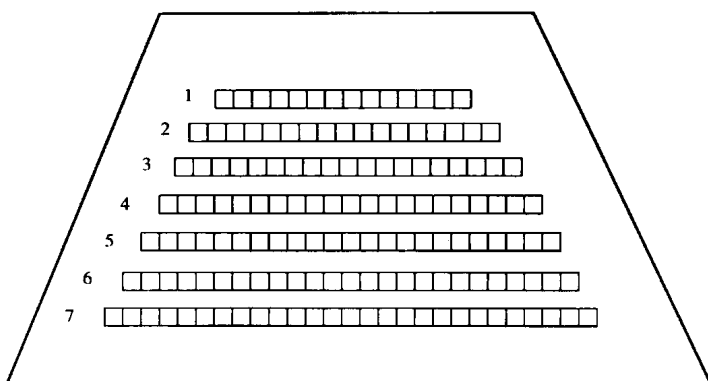
仅代表我个人的见解，我不反对专业的心理学家或权威人士对它们进行批判性阅读，但是我写成这本书最希望的是对我的读者提供一些心理分析的技巧或理论依据。就拿书中的“尊重理论”来说，所有的尊重都是建立在被攻击基础之上的，没有攻击就不会萌生尊重，“尊重心理”就是人的攻击本能与防御机制在双方之间某种磨合之下的产物。在我准备着手写本书时，我沿着自己的理论思绪写下这条尊重理论。一直以来，尊重都被视为是高尚道德形态下的存在体，而我的理论则认为，尊重是以如此一种另类的形式产生的。

本书摒弃烦琐错综的心理学体系而另辟一条简易的心理学系统，使之成为能为普通大众吸收、接纳的知识，将所有的人类心理划分为了“偏左型”心理和“偏右型”心理，在本书系统里，任何一个人的心理状态或是心理疾病，都可以归属到这两大类心理类型中（或是由它们造成），此谓左右心理学。

那么，何为偏左型心理和偏右型心理呢？如何判断某个人的心理类型呢？偏左型心理和偏右型心理的性格特征是什么样的，心理状态又是如何，他们的心理弱点又在哪儿，容易产生哪些心理疾病和极端行为特征呢？划分偏左型心理和偏右型心理的依据又是哪些？它们之间是否又可以相互转化、相互影响？两种心理类型者的生活方式、梦想追求会有什么不同呢？

我相信您手里持着的这本书将会带给您诸多的收获，这会是一次透析心灵、解读自我、品味他人的心灵之旅。那么在翻阅此书之前，请认真完成下面的几个测试：

第一道：影院座位挑选



这是一张普通的电影院梯形座位展示图，第一排座位是最靠近影院屏幕的，第七排就是最后一排座位。那么，我亲爱的读者朋友们，请你们在其中挑选一个你最想要的座位，不妨先用笔在你选择的座位上涂上颜色。

第二道：心理画

在完成这道题之前，诸君需要准备一支铅笔和两张纸，然后在一张纸上画出一间房屋，当然你可以充分发挥自己的想象力；而在另一张纸上画出一棵树，那么这两幅画就是“心理画”，而房屋和树也是心理学研究中最常用的两种心理画图案。诸君可先将这两幅画作好夹在书中，而谜底便会在本书中慢慢揭开。

第三道：真实的自我

A：你是否非常敏感，有时候还偏执？你是否追求独立，而表现欲较低？在社交的场合，你是否略显拘泥，行事谨慎？

B：你性格张扬，但有的时候经常进退两难，无法抉择？你是否想成为社交红人，让大家注视自己？

第四道：综合测试，没有科学依据，无正确答案。

在开始测试前，我希望我的读者能够真实感受，如实作答，如果是没有遭遇过的情况，大可假想情境作出选择。

1. 常感觉到力不从心，在追求成功、面对死亡时人总是显得苍白无力：（ ）

A 是 B 否 C 一般

2. 你是否经常有过把自己设身在孤岛之上的联想? ()

A 是 B 否 C 无法判断

3. 最近是否经常因为学习、工作等感到烦恼, 或者是因为某个人、某段感情而使自己心灵受伤? ()

A 是 B 否 C 无法判断

4. 你在哪些方面容易处于被动的角色? ()

A 起床、吃饭 B 打电话给父母 C 均不是

5. 在面临抉择的时候, 你是否经常性摇摆不定? ()

A 不是 B 是 C 不确定

6. 你是否在吵架的时候, 经常失去本性, 情绪无法控制, 一怒到底? ()

A 不是 B 是 C 不确定

7. 你是否经常性撒谎, 或者你是否觉得自己编造的谎言有时很奏效? ()

A 不是 B 是 C 不确定

8. 你是否害怕暴露自己的弱点, 经常刻意隐藏某些弊端或者害怕他人发现自己的短处? ()

A 不是 B 是 C 不确定

9. 你觉得气质是先天因素占主导还是后天因素占主导? ()

A 先天因素 B 后天因素 C 无所谓先天性和后天性

10. 你是否对新鲜的东西跃跃欲试, 有时候会放弃当时的(比如放弃已有的一份稳定的工作)所得去追寻? ()

A 不会 B 会 C 不确定

11. 仔细观察你选择的影院座位和你的心理画, 是否感到有某种联系, 或者感觉到预示着什么? ()

A 没有 B 有 C 不确定

12. 你是一个情绪化的人吗？（ ）

A 不是 B 是 C 不确定

13. 你觉得自己经常戴着面具生活吗？（ ）

A 不是 B 是 C 不确定

14. 你是否感觉到自己是个“三分钟热度”的人？（ ）

A 不是 B 是 C 不确定

15. 你觉得人的性格可以被改变吗？（ ）

A 不可以 B 可以 C 不确定

第五道：下面两题，请读者朋友以最快的速度作答，不要有迟缓，否则会影响到测试的准确性！

1. 如果大家都觉得做这件事是对的，但是你觉得这件事是错的，你的选择是？（ ）

A 不做 B 做 C 不确定

2. 如果你觉得做某事是错误的，但是大家都觉得这是正确的，你的选择是？（ ）

A 不做 B 做 C 不确定

心理学研究并不是一个灵玄的行当，很多学者将之称作为“心灵手术刀”，这个比喻倒是非常贴切，解剖心理，透析心灵，去除心理疾病或精神障碍，所以，本书可以让你学会自己操刀为自己做一次心灵手术。亲爱的读者朋友们，带着你的答案、困惑和问题，请允许我担任你们的心灵向导，一起开启这段全新的心灵之旅吧。

目录

基础篇 透析心灵

第一章 心灵、灵魂与心理 / 002

第二章 不安分的心灵 / 006

第三章 心理与行为 / 009

第四章 教你分步透心术 / 012

篇末总结 / 020

核心篇一 简易的左右心理分析法

第一章 什么是左右心理学 / 024

第二章 偏左型心理 / 029

第三章 偏右型心理 / 033

第四章 脸谱分析 / 036

第五章 中心偏移论 / 042

篇末总结 / 050

核心篇二 深度认识左右心理学

- 引 章 人际关系的秘密 / 054
- 第一章 左右心理结构 / 058
- 第二章 两种心理的掌控度 / 065
- 第三章 心理维度结构的猜想（一） / 073
- 第四章 心理维度结构的猜想（二） / 082
- 篇末总结 / 087

实战篇 穿透场看人心

- 第一章 场的艺术 / 092
- 第二章 场分辨术（一） / 095
- 第三章 场分辨术（二） / 101
- 第四章 场博弈术（一） / 109
- 第五章 场博弈术（二） / 115
- 第六章 场与心理 / 120
- 篇末总结 / 126

智慧篇 综合心理分析

- 第一章 侦探与反侦探心理 / 132
- 第二章 偏左型心理分析案例 / 139
- 第三章 偏右型心理分析案例 / 145
- 第四章 综合心理分析案例 / 148
- 篇末总结 / 157

番外篇一 梦境分析

引 子 / 162

第一章 梦（一） / 165

第二章 梦（二） / 173

第三章 不可思议的多层梦境 / 178

第四章 多层梦境的揭秘（一） / 183

第五章 多层梦境的揭秘（二） / 189

第六章 多层梦境的揭秘（三） / 194

篇末总结 / 198

番外篇二 常见心理分析

第一章 性与爱 / 202

第二章 财富与人生 / 208

第三章 面试 / 212

第四章 约会与臆论 / 217

篇末总结 / 221

后 记 / 224



基础篇

透析心灵

第一章 心灵、灵魂与心理

很多自称为读心术高手的人，他们往往能够凭借一个人的穿着打扮、眼神、表情或某个毫不起眼的小动作等，甚至只要稍微瞟上一眼便可以判断出他的心理活动，还能够揣测出他的性格特征、即时情绪等，推断出他是否在撒谎、他真实的情感是什么等，很是厉害。我们都希望自己有这样的本事，虽然似乎有点灵玄，但读心的成就感一定也是妙不可言！

那么，在成为读心高手之前，我们首先需要做的是深度认识我们的心灵。何为心灵？为了能够准确描述和定义这个单词，我翻阅了诸多的著作和资料，焦头烂额也未能有果，原因不是我没有找到相关定义，而是那些定义并不能使我满意，也就是不能说服我自己这就是所谓的我们的心灵。这是一个哲学上的问题，而哲学的问题总让人头疼。

于是乎，我联想到一个和“心灵”出现频率相差无几的另外一个单词：灵魂（本书中提到的灵魂并非指人的魂魄，而是特指人的生命场），我因此设想到了一个问题：心灵和灵魂有联系吗？我的经验告诉我，它们之间有着密切的关联，而且存在这样一个命题：心理活动是人思维运转的形式体现；灵魂是由人的心灵产生的生命场。

有一对兄弟因家境贫寒，父母双亡，一直过着流浪生活，哥哥非常疼爱自己的弟弟，有时候他会不得已去偷取一些吃的回来给年幼的弟弟，而自己总是饿着肚子。

毫无疑问，故事里面的哥哥是在迫不得已的情况下，为了照顾好自

己的弟弟，进行了偷窃行为，如果冠以灵魂之说，那么他的灵魂会因此抹上了罪恶；而哥哥的偷窃行为却是出于拯救自己的弟弟性命，更没有个人私心，所以从这点上来说，如果冠以心灵之说，那么他的心灵是善、是爱、是纯净的。由此可见，纯净的心灵并不一定拥有纯洁的灵魂。

如此便建立了第二个命题：灵魂是由心灵产生的生命场，但是它并不唯一受心灵指令，这就关系到人的行为！当人的行为违背原本自我的心灵，生命场就会负有罪恶感，无论这种行为是善意的还是罪恶的。

论证一：如果一个人原本的心灵是邪恶的、心术不正的，那么一旦他偶然做出善意的行为，他会自己感到心灵上的内疚感、自卑感和负罪感，而作为一个受众也会感觉到来自其生命场的虚伪、做作或是觉得背后有更深的阴谋。

论证二：如果一个人原本的心灵是正派的、向善的，就好比故事中的哥哥，同样地，一旦其做出了违背自己良知和真实心灵的行为，其自我就会感觉到灵魂负有罪恶感。长此以往，其会越发束缚自己，越来越重的负罪感会让其丢失生活的勇气和信心，甚至会有自杀的念头；而另一种情况刚好相反，他会在带有罪恶感的灵魂中迷失自我，会“享受”来自这种行为的刺激感、满足感和幸福感，在满足自我的物质需求的时候还能够寄托未来的幸福期望，他会“爱”上这种负罪感，最终迷失自我，走向一条不归路。

在类型繁多的心理疾病中存在着60%的患者，是因为行为和心灵长久的不协调而造成，同时也是绝大部分犯罪者最初的犯罪心理成长过程。所以剖析自我心理、透析心灵是指导我们的行为规范的最重要组成部分之一。

上面提到了一个单词“生命场”，读过我书籍的读者朋友会了解这一点，由人这个主体会产生很多种场，诸如思维场、气场、荷尔蒙场等，而生命场也属于其中之一。与其他场相同的是，既然同属于人的场，其本质都是一种影响力，也是一种感觉，它需要受众，因受众存在

而存在；与之不同的一点是，灵魂作为生命场的通俗代名词，人自身会判断出自己的灵魂是否纯洁或是否带有极度罪恶感，因为正常的人能够分辨出来哪些行为是负罪的，他会对自己的灵魂需要多大的救赎筹码有个起码的概念。而比如气场，个体自身就很难做出准确的判断，其是否具有强大的引力气场。

这里我需要特别阐述一下我的一些理论及观点，我在我的首部书籍《思维场让你的气场更强大》中说过这样一句话：思维场是一切由人为主体产生的所有场的基础和保证。有一部为大众熟知的科幻电影《源代码》，讲述的是一位美国空军飞行员在执行任务的时候意外去世，他的躯体除头部以外都被毁灭，而他的大脑细胞却未死亡，于是利用源代码的科学技术让其大脑继续为国家效力。不管这种在电影中被称为“源代码”的技术是否在未来会成立，但是有一点却是非常准确的，那就是脑死亡。现代医学已经纠正了关于人死亡的科学准确定义，不是停止呼吸或是终止心跳，而是大脑脑细胞死亡，俗称脑死亡。所以脑死亡才是人死亡的最终定义。而脑死亡一旦发生，思维场就会立刻失效，因为大脑是思维场产生的基础。脑死亡意味着人生命的终结，伴随着由人为主体产生的所有场都会宣告失效。这就是思维场是人的所有场的基础和保证的证明和依据。

那么回到问题的原点，如何给心灵定义呢？本书的理解是，心灵是一种生命形式能量种子，伴随着人从出生到老，直至死亡。这个种子是不断变化和成长的，它会随着人的人生历程经历成长、被孤立、寻找归宿、枯竭等，在人的生命终结时刻，心灵也会随之被终结，不复存在。之所以说是“生命形式能量”，因为它不是支撑生命成长和保持生命鲜活存在的生命能量，作为生命形式能量，心灵有着比维生素、蛋白质等更加不可取代的地位和作用，而且必定存在于每个人的生命里。如果心灵成长发生枯竭，那这个人的生命就如同行尸走肉，毫无意义。

每个人的心灵都是不同的，它是人的生命的区别依据之一。直观点

说就是每个人的灵魂存在是独一无二的，没有重叠和相同的灵魂，这也就是人与人最本质的不同。而由心灵提供的生命形式能量种子会产生生命场，也就是灵魂。

那么心灵和心理又有什么联系呢？根据第一命题，可以简单地表述为，心理就是人对客观世界的主观反应，而心灵是人的一种生命形式能量种子，某种程度上可以认为，心灵和心理是相辅相成、互相作用的。一方面只有解剖心理才能透析心灵，而另一方面心灵的境况会影响到心理活动及心理成长，如果心灵成长发生扭曲，心理也会发生偏差，反之亦然。最通俗的理解就是，一个健康的心理状态会有一个正常的个体心灵，而扭曲的心灵成长会造成某些心理疾病或是精神障碍。所以，无论是探究心灵还是研究心理学，清楚两者的关系和分清两者的界限是非常有必要的。当然，以上所有的观点和理论都是我的个人认知，不要误以为是一个权威的心理学家在做严谨的学术报告，仅此而已。

第二章 不安分的心灵

关于“性本善”和“性本恶”的争辩不仅在我国持续至今，在西方国家亦存在着类似的争辩。那么，我需要阐述的并不是这两者谁才是人的真正本性，而是它们都有个共同点，而这也是被大众所承认和接受的，即人的原始冲动，也称为人的本能冲动。

说得透彻些，原始冲动也就是人的本能反应，包括交配（性冲动）、攻击本能、抵抗（防御机制）、反射（反射机制）等。众所周知，只有通过异性交配人类才可繁衍至今，而这样的交配最初却是始于原始冲动，处于本能的需要。无可否认，在人类发展初期这样的交配是混乱的，完全是出于自我的本能需要。同样地，这样的原始冲动虽然经过数百万年的人类进化，却依然存在人体中，只是人类慢慢懂得控制自律，有道德和律法制约，使得交配不再延续混乱。再比如，如果我们的食物被抢，受到欺负，我们会自发产生抵触和对抗心理，有和对手进行搏斗的冲动，这在人类进化初期是一种普遍的现象，人类之间会经常因为争抢食物、巢穴、配偶等发生搏斗，而这也正是最原始的自然生存法则：优胜劣汰。所以，每个人的体内都会存在原始冲动，这是人类的共同点。只不过人类已经发展至高级社会形态，一方面有道德、法律约束，而另一方面人类自身也有了素养，懂得控制自律、合理竞争，所以体内的原始冲动不会表现得如人类初期那样肆无忌惮、为所欲为。

而人体内的原始冲动就存在于人的心灵之中，一旦人的心灵成长发