

淡定的力量Ⅱ 安全感

如何在纷扰的世界中找回自己的安全感

【英】威廉姆·布鲁姆◎著
王璿◎译



北京日报报业集团

同心出版社

淡定的力量Ⅱ 安全感

【英】威廉姆·布鲁姆◎著
王璿◎译



北京日报报业集团

◎同心出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定的力量. 2, 安全感 / (英) 布鲁姆著; 王璠译.
-- 北京: 同心出版社, 2013.2
ISBN 978-7-5477-0392-2

I. ①淡… II. ①布… ②王… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第305981号

版权登记号: 01-2011-6732

Copyright 2002 by William Bloom

First published in Great Britain in 2002 by Piatkus Books

This edition arranged with LITTLE, BROWN BOOK GROUP LIMITED

Through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2013 EVERIGHT BOOK

All rights reserved.

淡定的力量 II 安全感

出 版	同心出版社
地 址	北京市东城区东单三条8-16号东方广场东配楼四层
邮 编	100005
发 行	(010) 65255876
总 编 室	(010) 65252135-8043
网 址	www.bjd.com.cn/txcbs/
印 刷	东莞市信誉印刷有限公司
经 销	各地新华书店
版 次	2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷
开 本	880毫米×1230毫米 1/32
印 张	7
字 数	150千字
定 价	29.80元

入口

你，有安全感吗？

——来自马斯洛的安全感心理测试

我们生活在一个变化快速、安全感缺失的年代，几乎人人都患有安全感缺乏症——失业、没钱、没权、感情变质、家庭破裂、朋友背叛……很多人越来越迷茫，没有方向，陷入了前所未有的精神危机，于是对人冷漠、敌视，对生活悲观、消极，敏感的心似乎每一刻都在困扰和压力之中喘不过气来，害怕被拒绝，感到孤独、受冷落、被遗忘……于是想要牢牢抓住一切能让自己感到安定的东西：爱情、金钱、事业……

你的安全感缺乏症究竟有多严重？

在尝试改变之前，我们有必要先来做测试。

这一测试来自提出了著名的需求层次理论（将人的需求分为逐级递升的生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求5种）的人本主义心理学家亚伯拉罕·马斯洛。在他看来，安全感是决定一个人心理健康程度的最重要的因素：当一个人缺乏安全感时，其心理的成长就会停滞；相反，一个有安全感的人则会更关心自己心灵的成长，从而去追求更高层次的需要，也更容易进入追求自我实现的境界。

这份测试包含75道题，受测者可以在大约10分钟内完成。你是否缺乏安全感，或者，你是否已经具有缺乏安全感的倾向？赶快测测看吧！

请在测试题的后面，选择最符合自己情况的一项。如果不确定，也可以选择“不确定”一项。（注：Y=是 N=否 ? =不确定）

- | | |
|------------------------------|-------|
| 01. 通常，我更愿与人待在一起，而不是一个人独处。 | Y N ? |
| 02. 在社交方面我感到轻松。 | Y N ? |
| 03. 我缺乏自信。 | Y N ? |
| 04. 我感到自己已经得到了足够的赞扬。 | Y N ? |
| 05. 我经常对世事感到不满。 | Y N ? |
| 06. 我感到人们像尊重他人一样尊重我。 | Y N ? |
| 07. 一次窘迫的经历会使我在很长时间内感到不安和焦虑。 | Y N ? |
| 08. 我对自己感到不满意。 | Y N ? |
| 09. 一般说来，我不是一个自私的人。 | Y N ? |
| 10. 我倾向于通过逃避来避免一些不愉快的事情发生。 | Y N ? |
| 11. 当我与别人在一起时，我也常常会有一种孤独的感觉。 | Y N ? |
| 12. 我感到生活对我来说是不公平的。 | Y N ? |
| 13. 当朋友批评我时，我是可以接受的。 | Y N ? |
| 14. 我很容易气馁。 | Y N ? |
| 15. 我通常对绝大多数人都是友好的。 | Y N ? |
| 16. 我经常感到活着没有意思。 | Y N ? |
| 17. 一般说来，我是一个乐观主义者。 | Y N ? |
| 18. 我认为我是一个相当敏感的人。 | Y N ? |
| 19. 一般说来，我是一个快活的人。 | Y N ? |
| 20. 通常，我对自己抱有信心。 | Y N ? |

- | | |
|--------------------------------------|-------|
| 21. 我常常自己感到不自然。 | Y N ? |
| 22. 我对自己不是很满意。 | Y N ? |
| 23. 我经常情绪低落。 | Y N ? |
| 24. 在我与每个人第一次见面时，我常常感到对方可能
不会喜欢我。 | Y N ? |
| 25. 我对自己有足够的信心。 | Y N ? |
| 26. 通常，我认为大多数人都可以信任的。 | Y N ? |
| 27. 我认为，在这个世界上我是一个有用的人。 | Y N ? |
| 28. 一般说来，我与他人相处融洽。 | Y N ? |
| 29. 我经常为自己的未来发愁。 | Y N ? |
| 30. 我感到自己是坚强有力的。 | Y N ? |
| 31. 我很健谈。 | Y N ? |
| 32. 我有一种自己是别人的负担的感觉。 | Y N ? |
| 33. 我在表达自己感情方面存在困难。 | Y N ? |
| 34. 我时常为他人的幸运而感到欣喜。 | Y N ? |
| 35. 我经常感到似乎遗忘了什么事情。 | Y N ? |
| 36. 我是一个比较多疑的人。 | Y N ? |
| 37. 一般说来，我认为世界是一个适于生存的好地方。 | Y N ? |
| 38. 我很容易不安。 | Y N ? |
| 39. 我经常自我批评。 | Y N ? |

40. 我是在按照自己的意愿生活，而不是按照其他人的
意愿生活。 Y N ?
41. 当事情没办好时，我为自己感到悲哀。 Y N ?
42. 我感到自己在工作和职业上是一个成功者。 Y N ?
43. 我通常愿意让别人了解我究竟是怎样一个人。 Y N ?
44. 我感到自己没有很好地适应生活。 Y N ?
45. 我经常抱着“车到山前必有路”的信念而坚持将事情
做下去。 Y N ?
46. 我感到生活是一个沉重的负担。 Y N ?
47. 我被自卑感所困扰。 Y N ?
48. 一般说来，我感到还好。 Y N ?
49. 我与异性相处得很好。 Y N ?
50. 在街上，我曾因感到人们在看我而烦恼。 Y N ?
51. 我很容易受伤害。 Y N ?
52. 在这个世界上，我感到温暖。 Y N ?
53. 我为自己的智力而忧虑。 Y N ?
54. 通常，我使别人感到轻松。 Y N ?
55. 对于未来，我隐隐有一种恐惧感。 Y N ?
56. 我的行为很自然。 Y N ?

- | | |
|----------------------------|-------|
| 57. 一般说来,我是幸运的。 | Y N ? |
| 58. 我有一个幸福的童年。 | Y N ? |
| 59. 我有许多真正的朋友。 | Y N ? |
| 60. 在多数时间中我都感到不安。 | Y N ? |
| 61. 我不喜欢竞争。 | Y N ? |
| 62. 我的家庭很幸福。 | Y N ? |
| 63. 我时常担心会遇到飞来的横祸。 | Y N ? |
| 64. 在与人相处时,我常常会感到很烦躁。 | Y N ? |
| 65. 一般说来,我很容易满足。 | Y N ? |
| 66. 我的情绪时常会一下子从非常高兴变为非常悲哀。 | Y N ? |
| 67. 一般说来,我受到人们的尊重和尊敬。 | Y N ? |
| 68. 我可以很好地与别人配合工作。 | Y N ? |
| 69. 我感到自己不能控制自己的情感。 | Y N ? |
| 70. 我时常感到人们在嘲笑我。 | Y N ? |
| 71. 一般说来,我是一个比较冷淡的人。 | Y N ? |
| 72. 总体说来,我感到世界对我是公正的。 | Y N ? |
| 73. 我曾经因怀疑一些事情并非真实的而苦恼。 | Y N ? |
| 74. 我经常受羞辱。 | Y N ? |
| 75. 我经常感到自己被人们视为异乎寻常的存在。 | Y N ? |

计分方法

- | | |
|----------|----------|
| 01 _ Y | 22 _ N |
| 02 _ Y | 23 _ N |
| 03 _ N | 24 _ N |
| 04 _ Y | 25 _ Y |
| 05 _ N | 26 _ Y |
| 06 _ Y | 27 _ Y |
| 07 _ N | 28 _ Y |
| 08 _ N | 29 _ N |
| 09 _ Y | 30 _ Y |
| 10 _ N | 31 _ Y |
| 11 _ N | 32 _ N |
| 12 _ N | 33 _ N |
| 13 _ Y | 34 _ Y |
| 14 _ N | 35 _ N |
| 15 _ Y | 36 _ N |
| 16 _ N | 37 _ Y |
| 17 _ Y | 38 _ N |
| 18 _ N | 39 _ N或? |
| 19 _ Y | 40 _ Y |
| 20 _ Y | 41 _ N或? |
| 21 _ N或? | 42 _ Y |

43 _ Y	60 _ N
44 _ N	61 _ N
45 _ Y	62 _ Y
46 _ N	63 _ N
47 _ N	64 _ N
48 _ Y	65 _ Y
49 _ Y	66 _ N
50 _ N	67 _ Y
51 _ N或?	68 _ Y
52 _ Y	69 _ N
53 _ N	70 _ N
54 _ Y	71 _ N
55 _ N	72 _ Y
56 _ Y	73 _ N
57 _ Y	74 _ N
58 _ Y	75 _ N
59 _ Y	

凡是选择与上表一致的记0分，不同的则记1分，将所有题目的得分相加即为最后得分。

测试说明：

- 0~24分，说明你很正常，内心常常具有安全感；
- 25~30分，说明你具有缺乏安全感的倾向；
- 31~38分，说明你已经具有不安感；
- 39分以上，说明你具有强烈的不安感，即存在严重的心理障碍，需要心理自助或寻求他人的帮助。

完成了基本的安全感测试，了解了自己所处的心理状况，那么，具有安全感和没有安全感的人，他们分别会表现出什么样的具体情绪反应？心理学家马斯洛从14个方面为我们作了清晰的对比：

缺乏安全感的人：

- ① 感到被拒绝、冷落，或受到歧视
- ② 感到孤独、被遗忘、被抛弃
- ③ 经常感到有威胁、危险并为之焦虑
- ④ 将世界、人生理解为危险、黑暗且充满敌意和挑战的存在，觉得自己像在一个人们互相残杀的角斗场
- ⑤ 认为他人基本上是坏的、恶的、自私的，或危险的

- ⑥ 对他人抱不信任、嫉妒、傲慢、仇恨、敌视的态度
- ⑦ 有悲观倾向
- ⑧ 总倾向于不满足
- ⑨ 有紧张的感觉以及由紧张引起的疲劳、神经质等情况
- ⑩ 表现出强迫性内省、病态自责、自我过敏倾向
- ⑪ 有负罪感和羞怯感，甚至有自杀倾向
- ⑫ 被种种自我估价方面的心绪所困扰，如对权力和地位的追求、病态的理想主义、对金钱的渴求、对特权的忌恨，或有受虐倾向，表现出病态的柔顺、自卑
- ⑬ 不停息地为变得更安全而努力，表现出各种神经质倾向、自卫倾向、逃避倾向，或出现幻觉
- ⑭ 自私，以自我为中心

具有安全感的人：

- ① 感到被人喜欢、被人接受，从他人处感到温暖和热情
- ② 有归属感，感到自己是群体中的一员
- ③ 无忧无虑
- ④ 将世界、人生理解为惬意、温暖且充满友爱和仁慈的存在，认为普天之下皆兄弟
- ⑤ 认为他人基本上是好的、善的
- ⑥ 对他人抱信任、宽容、友好、热情的态度

- ⑦ 有乐观倾向
- ⑧ 倾向于满足
- ⑨ 有轻松、平静的感觉
- ⑩ 开朗，表现出客体中心、问题中心、世界中心倾向，而不是自我中心倾向
- ⑪ 自我接受，自我宽容
- ⑫ 为问题的解决而争取必要的权利，关注问题而不是关注对他人的统治，坚定、积极，有良好的自我估价
- ⑬ 以现实的态度来面对现实
- ⑭ 关心社会、乐于合作、善良、富于同情心

看过了上面的对比，仔细对照一下自己，如果你感觉自己的情况几乎和“具有安全感的人”的各种表现一致，那么，恭喜你，你的生活时时充满快乐！因为你内心的富足，没有什么事情能让你感到焦虑不安。如果你发现“缺乏安全感的人”的各种表现在自己身上都能找到痕迹，那么，提醒你该警惕了，长期处于这种缺乏安全感的心理状态中，你很有可能患上严重的心理疾病。不过，请坚信，在这本心灵私密手册中，我们会全程陪伴，和你一起走出心灵的困境，还原一个最本真的自我！

入口

你，有安全感吗？

——来自马斯洛的安全感心理测试

001

第一章

我们需要安全感

拥有安全感是取得真正的成功和实现个人发展的基础

- 个人发展的基础 // 004
- 内在安全感的秘诀 // 007
- 基本的生活技巧 // 010
- 坚强和自信的源泉 // 015

019

第二章

如何抵达安全之岛

从身体、情绪、思想到能量，重新认识并管理自己

- 情绪和思想会影响你的身体机能 // 023
- 荷尔蒙的神奇魔力 // 024
- 拥有勇气和力量 // 026
- 细心观察，和善沉稳，善待自己 // 028
- 做自己能量场的掌控者 // 031
- 通往安全感之路 // 034

037

第三章

握紧内部世界的权杖

管理身体内部的化学反应，汇聚积极感受之海

- 转化旧有恐惧 // 039
- 停下来并抽离自己 // 042
- 你的“天然鸦片” // 045
- 如何产生内啡肽 // 047
- 运用积极触发器 // 050
- 摘取“野草莓” // 052
- 思想是身体的父母 // 054

059

第四章

做一个积极强大的骑士

用敏锐、慷慨、善良、积极之心让自己和他人感到安全

- 让他人感到安全 // 061
- 慷慨的力量 // 064
- 做个有骑士精神的人 // 066
- 支撑起自己 // 068
- 在危险和伤害面前把持自己 // 072
- 托扶他人 // 075
- 保持积极的视角 // 078
- 终极安全感——把握自己 // 081

085

第五章

无形的安全力量

合理应对能影响你的能量，走出压倒性能量场

- 情绪和思想的能量 // 088
- 每个人都是“神使” // 091

- 物以类聚 // 093
- 与众人的能量共鸣 // 095
- 被“淹没”并传递能量 // 097
- 从压倒性的能量场中走出来 // 101
- 不要产生负面思想 // 105
- 先人与民族 // 108
- 微小与广袤 // 112
- 与自然和宇宙握手 // 114
- 回到“善与美”的世界 // 116
- 治愈战争 // 118

121

第六章

创造能量保护

在纷乱世界中筑起你强大的中心能量场

- 脆弱的根源 // 124
- 收回你的注意力 // 127
- 强化你的能量场 // 130
- 接地和“触底” // 134
- 热爱你的“敌人” // 136
- 寻求帮助 // 139

143

第七章

面对现实的力量

寻找并驯化潜藏的那个破坏安全感的恶魔

- 看到更广阔的世界 // 145
- 预防药物 // 148
- 恶性循环 // 151
- 学习佛教哲学 // 153

- 自我纠正的艺术 // 156
- 集体失明 // 159
- 要现实 // 161
- 像狮子一样怒吼 // 163
- 开发创造性进攻力 // 165

169

第八章

安全而伟大的灵魂

在安全和满足中继续前行

- 做一个全球公民 // 171
- 变得卓越 // 177
- 鼓励自己的灵魂 // 179
- 关键方法 // 182
- 狮子和太阳 // 187
- 为公众的生活作出牺牲 // 189
- 最后的原则 // 193

197

出口

找回你的安全感

搭建独属于自己的安全感之梯