

责任编辑：徐式平

封面设计：李欣

精神的柔软体操

Jingshen de Rouruan Ticao

【美】斯蒂文·韦斯特 著

李志平 顾敏 译

北方文艺出版社 出版

(哈尔滨市道里森林街 42 号)

绥化印刷厂印刷 黑龙江省新华书店发行

开本 787×1092 毫米 1/32 · 印张 5 · 字数 89,000

1987 年 9 月第 1 版 1987 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—80,919

统一书号：10360·156

定价：0.95 元

ISBN 7-5317-0045-X/I·46

作者简介

斯蒂文·韦斯特是美国实用心理学学会主席，同时是美国多家跨国公司董事会的董事长。

斯蒂文一九四一年出生在纽约。他就读于美国宾夕法尼亚州大学，毕业后研究心理学、形而上学、信仰疗法等有关思维和心理学科。

斯蒂文·韦斯特是一位受尊敬的实用心理学家。作为一名严肃的实用心理学学者，斯蒂文探索涉猎了世界上几乎全部有关思维、心理和人类潜能方面的学科领域。在这本书中，作者将所有这些学科的精华筛选出来，并且第一次破天荒地将这些精华有机地综合在一起，成为一门实用的新学科——精神的柔软体操。

前

言

在分析各门心理学科时，不论是注重人类潜在能力的学派，还是心理活动的学派，我都将他们的技巧分成四大类：

人生的准绳

人生的准绳是指导我们洞察自己的行为理论。这些理论帮助你更好地了解你为什么这样行动。当你研讨了这种人生的准绳理论时，你将能体会“噢”这种感叹。可能在你第一次读到某种人生的准绳理论后，你便会产生这种反映，也可能是在你第十五次读到时才会产生这种反映。当现实的人生准绳进入你的大脑并洞悉了你的内心世界和周围世界时，它会产生一种反响：“现在我明白了！”

“噢”就是反映了刹那间大悟人生的真谛。

逆程序练习

逆程序练习是一种帮助你打破和改变在习惯的驱使下从事某些你并非想要做的事情。

我们每个人都养成了各种各样条件反射式的行为，这其中的某些行为是我们在人生道路中形成的思想观念和态度的结果。这些思想观念和态度促使我们对某种特定的情况作出无意识的反映。举例来说，假若一位妇女被她的父母和社会灌输了这样一种思想：婚前的性生活是不符合道德的。这种态度将会促使她对婚前的性生活产生一种畏罪的感觉，并且大大减弱她享受真诚的爱情，纵然是有夫妻关系的性生活乐趣。

除了由于父母和社会灌输给我们的态度和思想而产生的条件反射式的行为外，我们还受到人生中痛苦经历的禁锢。假若，在一个皓月当空、温馨的夜晚，你漫步在公园里，突然间你遭到了袭击，那么从此以后，每当你看见月亮，看见那个公园或碰上温馨的夜晚，你就会条件反射式地变得紧张和害怕起来。你会复映出遭到袭击时的情感 and 行为。你的潜意识暗示你：你在袭击后得以幸存下来，为了在可能的另一次袭击中继续生存下去，你必须重现第一次遭袭击时的情感 and 行为。威胁我们生存的遭遇，使我们产生了一种条件反射式行为模式。要想彻底摆脱这种行为模式，我们必须学习逆程序练习，以纠正我们具有的，然而不希望的条件反射式模式。

为了增强自信，我们必须充分利用逆程序练习，使我们自己从习惯的，并非自愿的观念、态度和行为类型中解脱出来，从而使我们能充分享受生活，使生活充满着爱，充满着享受，充满着信任，充满着笑声，彻底摆脱过去那种非人的生活。态度加上幸存的经历产生了无意识的行为。

大脑开发练习

大脑开发练习，是为了从脑力方面提高、增强你的注意力、知觉、记忆、想象力、图象化能力、智力和其它至关重要的能力，使我们成为能力更强的人。

程序练习

程序练习是一种发掘你的潜意识能量，使其达到为你的目的服务的方法。你的意识就好比一架巨型计算机，具有操纵成百万个体内细胞和系统地管理成百个身体部位的功能。

这个功能的第一步，就是进入阿尔法状态。阿尔法状态是连结潜意识和意识的桥梁。你可以通过简单的身体放松法进入阿尔法状态。

当你只有处在阿尔法状态时，你才能给你的潜意识发出指令，以帮助你去达到你所要追求的人生目标。

在阿尔法状态中，给你的潜意识发指令是所有程序练习的基础。

为了能顺利地达到目标，某些最低限度的条件

必须满足，这些基本的要求有以下几点：

一、渴望变化——假若有谁感到出于无奈才去学习精神的柔软体操或者他（她）根本就没有渴望变化的愿望，那么精神的柔软体操就无法发挥其功能。

二、盼望变化——这种盼望变化的因素，无论怎样强调都不过分。简单地说，你自己对待自己的态度是最重要的。假若你盼望第二次驾驶执照考试不及格，你一定会如愿以偿；假若你希望你对姑母的拜访令人讨厌透了，那么，你一定会做到的；假若你盼望自己是一个失败者，你也一定会达到目的的。你对自己的期望具有十分重要的意义。

三、不准吸毒和饮含有酒精的饮料——在做精神柔软体操期间，奉劝各位戒绝吸毒和饮含有酒精的饮料。不论是吸毒，还是喝含有酒精的饮料对大脑都是有害的（它包括啤酒、葡萄酒、大麻、海洛因、可卡因、阿司匹林、伤风感冒片等等）。

四、体格检查——建议进行一次彻底地全身检查。因为健康的身体和健康的大脑有一定的关系。化验血液有助于更好地了解你的血液成分，当然这并不一定必要。

请记住，这些练习是世界第一流的思维科学家和心理学家所制定的，并且已经系统地安排了详细的每日训练计划，供你练习。

几点特别要注意的问题：

一、不要读超过一天的内容。

二、每天有四节练习，互相不能替代。必须认真按照书本上的规定进行操练。

三、在某些练习里，要求你重读课程前面的内容，一定要这样去做，不要凭记忆重做练习。

四、有关人生的准绳理论必须反复阅读三遍，要把对你来说最重要的章句勾划出来，闭上眼睛，联系自己思考人生的准绳的理论。每天你必须用三十分钟左右的时间，当然第一天你可能需要用一小时，甚至更长的时间来校正自己。

五、下一页是精神柔软体操计划进度表，它告诉你第一周训练内容的概况。但是，请注意，每次只能做一天内容的练习。

六、请注意图表左边留出的日期和意见的空格，可以写下你认为任何有意义的东西。

人生的准绳 重要的是现在

每个人都面临着这样的抉择：是沉湎于过去，或者幻想着未来，还是面对现实的今天，面对此时此刻。

重要的是现在。

我们中间的许多人老是生活在对童年痛苦的回忆之中。这种不断涌现的痛苦的回忆，严重地威胁着我们的现实生活，这就象一架没完没了的收音机。

许多人用对未来充满憧憬的办法来摆脱自己过去的痛苦，这绝不是说：对未来的憧憬和希望是不健康的。可是，我们不要忘记：我们是生活在现在，生活在此刻。现今生活的每一天都应该是轰轰烈烈的，我们应

该主动地尝试、体验这生活。生活就是去实践。检讨一下你自己的行为吧，看看你是否用沉湎于过去或者憧憬未来的方法取代现实生活。

人生的重要目的，就是从生活中寻找乐趣，而真正的乐趣，只能从今天的现实生活中获得。你必须成为自己行为的评判者。你要找出哪些过去的往事老是萦绕在你的脑海中，哪些未来的幻想占据了你现实的生活。这两个因素，是现实幸福生活的大敌。大多数人只是偶尔模糊地意识到这点。他们不是沉湎于过去，就是幻想着未来。这一节练习就是要帮助人们加强现实观。

成功的路只有一条，这就是要与众不同。

克利斯多芬·莫利

第一节练习相当简单：

(1) 用八分钟的时间，造几句有关你意识到“此时此刻”的句子。句子用“现在”、“此刻”作开头。例如：“现在我感到后颈疼痛。”“此刻我正在读这一章。”“此时此刻我对生活的前景感到满足。”

如果你要培养自己的现实观，你应该时刻牢记“现在”、“今天”、“此刻”。这课练习就是要教会你如何摆脱过去的痛苦和对未来的幻想。

把握住现在，紧紧地抓住现在不放。当然现实是在变化着的，而不是固定的、一成不变的。因此

健康的现实观应该是这样的：它好比一个坐在一辆行驶着车上的人，从窗口看出去的景色是在不断变化的。

现实，只有当你去实践时，才属于你的，这是任何人所无法代替的。

(2) 把练习(1)再做一遍。

自我测验一下，为什么你终止了练习？为什么你没有能够坚持到底？你感觉疲劳了吗？你是因为造不出这样的句子才停下来呢，还是自己也没有意识到是怎样停止的？

正确地回答这些问题是很重要的，因为这是你有无勇气和力量生活在现实的今天的征兆。

有些人喜欢把书中没有的内容强塞进书本里；有些人喜欢创造性自搞一套；有些人做练习时象老和尚念经，有口无心。所有这些都是沟通内心情感的障碍。

这一节练习的目的，就是要培养和增强“你正在做什么事情”和“你现在是怎样做这件事情”的感觉。同时还教你如何摆脱逃避到过去或未来的幻想的方法。这样就能重新把握住全部的现实生活。你会体验到一种前所未有的感觉，你仿佛在天空中自由地翱翔。你会说：“我正在走路，我正在说话，我感觉和过去不一样。现实的世界就在眼前，我能看见它，听见它的呼唤。”

如果你过去曾不幸被迫与野兽为伍，甚至被强

迫去爱它们。要正视这种痛苦，不要自暴自弃，忘掉它吧！因为过去的痛苦只会分散你对现实今天的注意力。

人缺少的不是力量，而是愿望。

维克多·雨果

第 二 节

逆程序练习 自我分析

我们中间每个人在日常生活中，都有过无数次的经历，但是只有极少部分的经历仍然清晰地留在我们的记忆中。自我分析的目的，就是唤起深藏在人的潜意识层的某些事件的记忆，把这些事件带进人的意识状态，从而达到减少我们条件反射式的行为——自我分析。

自我分析采取自问自答的方法。答话将有助于你对过去有关事情的回忆。它会帮助你更好地了解你的过去。自我分析还有助于你对过去某件相关的，但是已被遗忘的事情的记忆。你可能会感到你

的记忆的闸门突然被打开，思绪的波涛一下子全部涌现在脑海里。如此多的东西几乎同时涌上心头，你会有种茫然不知所措的感觉。这完全是正常的现象，因为你触及的是脑海中大片长期未开发的处女地。

用足够的时间回答以下每个问题。让每个事件完整地重现在你的脑海中，努力沉浸在对过去的回忆之中，仿佛你又重新生活在过去那件事中，用初次体验的感觉去认识它、闻闻它、摸摸它、听听它的呼唤，身体也要随着思绪同时进入角色。一定要做到象重新生活在过去一样。

下面的问题，将帮助你回忆过去的经历。

回忆这样的時候：

你感到幸福

你建造了某样东西

你曾有知心朋友

某人曾给你一件礼物

你曾感到精力旺盛

你在开飞车

某人焦急地盼望能马上见到你

你见到了某样赏心悦目的东西

你吻了某人

你收到了钱

你笑了

你感到很年轻

你对生活很满意
你正在打球
你感到平静
你打死了一条小虫
你开动了一架机器
你结识了一位新朋友

第 三 节

大脑开发练习

精神资产负债表——资产

精神资产负债表帮助你估价你大脑的资产和负债情况，下面是有关个人的性格和品质的条目。其中有几条比较重要。每一条目都有三档不等值的分数。例如“果断”这个栏目：假若你办事优柔寡断，打3分；果断，打4分；非常果断，打5分。然后你将所有的资产得分相加。你的个性特征越明显，你得的分数就越高。

精神资产负债表——资产

(1)你诚实吗?	3	4	5
(2)你慷慨吗?	3	4	5
(3)你替别人着想吗?	3	4	5
(4)你有雄心吗?	3	4	5
(5)你实事求是吗?	3	4	5
(6)你对事物抱有积极的态度吗?	3	4	5
(7)你办事效率高吗?	3	4	5
(8)你办事果断吗?	3	4	5
(9)你精力充沛吗?	3	4	5
(10)你勇敢吗?	3	4	5
(11)你具有建设性和创造性的进 取精神吗?	3	4	5
(12)你具有幽默感吗?	3	4	5
(13)你现实吗?	3	4	5
(14)你忠实吗?	3	4	5
(15)你具有耐心吗?	2	3	4
(16)你有忍耐精神吗?	2	3	4
(17)你能集中思想吗?	2	3	4
(18)你遵守时间吗?	2	3	4
(19)你的身体健康吗?	3	4	5
(20)你的外貌漂亮吗?	3	4	5
(21)你有丰富的想象力吗?	3	4	5
(22)你身体协调、灵活吗?	3	4	5

(23)你有天赋吗?	3	4	5
(24)你聪明吗?	3	4	5
(25)你有明确的目标吗?	3	4	5
(26)你有一份满意的工作吗?	3	4	5
(27)你的身材标准吗?	3	4	5
(28)你的经济状况好吗?	3	4	5
(29)你有知心的女(男)朋友吗?	3	4	5
(30)你受朋友的尊敬吗?	3	4	5
(31)你受人欢迎吗?	3	4	5
(32)你体格健壮吗?	3	4	5

你的精神资产总分 =

第 四 章

程序练习 阿尔法状态

阿尔法状态是指大脑处于放松情况下的状态。用科学的术语讲：当大脑波的频率达到每秒钟 7—14 次周期时，就叫阿尔法状态。平时，脑波的频率每秒钟高达 14—22 次周期，这时我们称作 B 状态。

学会了进入阿尔法状态，你就可以直接深入自

己的潜意识之中，它能够引导你达到自我目标。所有进入阿尔法状态的技巧，都是为了达到整个身心放松的目的而制定的。整个身心的放松是阿尔法状态的关键。为进入阿尔法状态而编排的程序看来是繁复了点，不过没有关系，只要你稍微下点儿功夫，就能在几秒钟内进入阿尔法状态。一旦进入阿尔法状态，你就可以给潜意识发指令。

一、进入阿尔法状态的准备

(1) 在进入阿尔法状态之前，你必须给自己安排一个肃静的环境，以防任何干扰。

(2) 在进入阿尔法状态之前，脱掉你的鞋，解开紧身的衣裤（女士们须解开胸罩）。

(3) 你可能觉得，躺在床上或地板上，甚至站着做会更舒服，随你的喜欢。假若你觉得昏昏欲睡，那就坐到一张舒适的椅子上。

(4) 整个身体要自然放松，手臂、腿脚不要交叉，手要伸开。

(5) 不停地暗示你自己——你完全有把握顺利地进入阿尔法状态。

(6) 坚信你给潜意识发出的指令一定会变成现实。

(7) 你发给潜意识的指令必须简明扼要，不能互相矛盾。

(8) 操作要以切实可行的目标开始，不要以你成了总统或者其他不切实际的想法开头。

(9)如果你收到了效果，取得了成绩，你就可以做下一个练习，不必受本书时间安排上的限制。

(10)在开始之前，还必须先阅读下面如何从阿尔法状态回到正常状态的章节。

二、进入阿尔法状态

(1)闭上眼睛，做两到三次深呼吸，屏住气，从1数到4。吐气时你可以叹气、呻吟，只要把气全部放出来就可以了。

(2)闭上眼睛，深呼吸一次，然后吐气。吐气时在脑海中浮现5这个字母，并默念五遍5字。如果你要吐完气后，才能浮现5字和默念5字，那也没关系。现在，重新回到正常的呼吸状态，保持安静，并作几次自然呼吸。

(3)闭上眼睛，深呼吸一次，然后吐气。吐气时在脑海中浮现4这个字母，并默念四遍4字。至于浮现在你脑海里的字母是清晰还是模糊，是出现在黑板上还是出现在一辆三十年代福特牌汽车车尾，都无关紧要。最要紧的是数数，保持安静，自然呼吸几次，然后放松。

(4)闭上眼睛，深呼吸一次，然后吐气。吐气时在脑海里浮现3这个字母，并默念三遍3字。保持安静，自然呼吸几次，然后放松。

(5)再做一次深呼吸，继续闭上眼睛，然后吐气。吐气时在脑海里浮现2这个字母，并默念二遍2字。保持安静，自然呼吸几次，然后放松。