

心灵大厦漫游

朱建军心理学文丛

XINLING DA XIA MAN YOU

如何拥有属于自己蓝色的青春心灵
——单纯、清澈、明朗，
跟随爱丽丝一起漫游心灵大厦吧，
开始这个神奇的心灵之旅……

APG 安徽人民出版社
安徽出版集团 ANHUI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

朱建军心理学文丛

XINLING DASHA MANYOU

心灵大厦漫游

 安徽人民出版社
ANHUI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

丛书策划
杜国新

责任编辑 / 任济 装帧设计 / 宋文岚

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵大厦漫游 / 朱建军著. — 合肥 : 安徽人民出版社,
2009.1 (朱建军心理学文丛)

ISBN 978-7-212-03453-5

I. 心… II. 朱… III. 青少年—心理卫生—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 200969 号

朱建军心理学文丛 | 心灵大厦漫游

朱建军 著

出版发行	安徽人民出版社
地 址	合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场
邮 编	230071
发 行 部	0551-3533258 0551-3533292 (传真)
经 销	新华书店
制 版	合肥市中旭制版有限责任公司
印 刷	合肥中德印刷培训中心印刷厂
开 本	1/16 787 × 960 印张 : 8.75 字数 : 130 千
2009年1月 第1版	ISBN 978-7-212-03453-5
2009年1月 第1次印刷	定 价 15.00 元 印 数 00001-05000

总 序

我是一个导游

安徽人民出版社决定为我出文集，听到这个消息吃了一惊——已经可以出文集了吗？我？印象中，总觉得文集这个东西，只有大人物才可以有。或者，是已故的老先生们才有的东西。

我并不是一般所谓的那种“谦虚的人”，相反从小老师常批评我骄傲。我不打算假装谦虚，也不认为自己很骄傲，我觉得我不过是一个直人，有什么看法就直接说而已——比如我小学时同学称呼我“大学生”，我坦然接受，因此被称为骄傲。不过后来我的确成为大学生，而那时有人又称呼我博士，我坦然接受，因此被视为骄傲。不过后来我也的确成为博士。现在有人称我为心理学大师，我依旧坦然接受——虽然我知道这个名称也叫早了——但我知道如果我精进不止，而老天也给我足够的寿命，将来成为大师也在所难免。到那时出个文集，也是理所当然。不过现在就出文集——我不够老而且也还活着——还是让我有些吃惊。

盘点一下过去的著述，林林总总，不包括和别人合著的，

单是自己独自写的书,也有十几本了,从数量上看也还说得过去了。从内容上看,可以为自己骄傲的是,原创性也相当不错,本文集中的每一本书,都或多或少地包含着原创的思想、观念和方法。有朋友说我的书缺点是骨头多肉少——原创思想多,但是论述时展开不够充分。如果充分展开,有些书中的每一章都可以单独成书。这我也很同意,只不过我总是忙忙碌碌,很少能有时间安静地著述,所以也只好先这样了。毕竟还有许多有趣的、原创性的思想,连这样简要地写成书都还没有来得及。当然也有朋友指出,有的书中的思想应当更清晰地整理耙梳,理论体系也还不够理想,这些的确让我很汗颜,也不能以忙为理由为此辩解,思想没有被展开说清楚是一回事,思想本身不够清楚是不可被接受的。这个问题我不久后必要解决。

盘点之后,稍微安心了一点,感到不管怎么说,过去的这些书中有不少很有价值的内容,有不少自己的创新,卖给读者看,自认还不是浪费别人的钱财。于是,也就踏踏实实地、高兴地等着这文集的出版了。

回想在遥远的大学时代,我们还要“树立人生理想”,我自己倒也是认认真真地树立了自己的人生理想。我的理想是,“我要好好活,并且因为我的存在,给这个世界留下点好的东西,让别人也活得更好一点点”。

当时我学的专业还是“天气预报”,我也没有“预报”到,我以后会成为一个心理学家、心理咨询师或心理治疗师,“让别人也活得更好一点点”会成为我的正式工作,直接做的事情;但是也许是天意或者是传说中的缘分,今天我所做的事情,还真的都是在直接实现着我的人生理想。

那时的我,什么都有兴趣什么都想做,我读心理学、社会学、人类学、历史学、哲学和文学,我想做写作者、想做编辑和

记者、想做大学教授、也想做心理医生，我还想做节目主持人、想做企业家、想做导游……贪心无比，虽然所贪之物和一般人有所不同。

而今天看来，老天也真的很是眷顾我，我想做的事情，多多少少都有机会做了一点：作为杂志写手，发表过散文或其他文字；兼职在《北京青年报》等报刊做过记者，也得到过“北京市好新闻”奖；做过杂志的编辑部主任甚至执行主编，所编杂志也达到过70多万的销量；现在做大学教授，也参与了一个心理系的整个创立过程；是一个有名望的心理咨询与治疗师；也几次作过兼职节目主持人，已经当了上百次的电视节目嘉宾；办过企业而且赔钱不多；唯一一个没有做过的，是导游。

而今天在写这个序的时候，突然意识到，其实我也做过导游，而且，我最主要的成就就是做导游。只不过我所导游的，不是这物质世界中的某个风景区，而是人的内心世界中的景区。

文集中的书，固然主题不一，但是内在的主题却是“一以贯之”的，无非是一个“心”字，或者是关乎对心的自知，或者是从心出发而进行的创造。心中的世界奇妙玄幻，最美的事物是在我们的心中，而最险恶的事物也是在我们的心中。二三十年来我所做的，无非是深入这个世界，以探险家的态度去探索这个世界，并且一旦有所发现，就用我的书或者我的教学去把这些发现告诉大家。

我最早出的一本书，是关于如何解梦的（这本书的内容后来几次改编，这次在文集中选择的是改编后的成熟版本）。解梦，就是进入心的潜意识层面的最基本的方法。我们内心中仿佛有一个原始的世界，那里是原始人、鬼神和动物生活的世界，梦就是我们窥见这个世界的最基本的方法。因此，释梦可以看做是进入潜意识心理世界的一本导游手册。

后来我所出的书，有几本都是讲意象对话心理疗法的。意象对话心理疗法，是我们深入心理世界原始层面的一个更好的方法。意象对话可以让我们迅速进入深层人格，让潜意识中的心理内容昭然若揭，可以让内心中掩藏的种种情绪欲求清晰地展示。我以为意象对话可以说是了解人内心，深入人内心，甚至改变人内心的一个非常有力的工具。

作为心理咨询与治疗师，我越来越多地意识到，那些有心理问题和心理障碍的人，常常只是我们文化中缺陷的负载者，个人的心病源于文化的心理病。于是自然地，我开始了对文化心理的思考和探索，也就有了两本关于文化心理的书。对于中国文化心理，目前研究者还为数不多；在这个景区，我作为先行涉猎者，也自然成为一个导游。

除此之外，还有一些小书，是涉及一些具体领域的，比如青少年心理、少女自卫、心理随笔等，也可以看做是些小的景点，虽然没有什么脍炙人口的名胜，一花一石，也稍有可观之处。

如果有时间的话，我想写的东西还有很多。比如从“意象”的角度去看中医，我把中医看做是一种以“意象”为工具进行思考的医学体系。风、寒、暑、湿，可以说都是一种意象，并没有真正的物质世界的风可以进入身体，也不可能在我们的血管肌肉中用风速仪器测出风的等级来，但是，意象中的风，却的确可以带来有关的疾病。如果我们把意象的心理象征意义都弄明白，我们就可以用更实证的方法来研究中医。对此我有很多想法，也做了一些简单的测试，结果很鼓舞人心。另外，我对《红楼梦》也有一个很新的见解，发现不少旁证可以给出一个前所未有的假说，说《红楼梦》原作者不仅不是曹雪芹，而且是一个大家都没有想到过的人物。如果有时间，我决意把这个有趣的考证写出来。再有，我很想写一本

书,从现代心理学角度看佛教,并且把意象对话心理疗法和佛教相结合,以创立一个新的学说。还有,从心理学角度看《易经》,也会有一些新的角度,看到一些新的东西,我也很想有时间把这些新的发现写出来。如果更有时间,我还愿意把我对心理学方法论的一些见解形成文字。而心理学在管理中的应用,我也有些想法,这是我兼职经商、做 EAP、讲企业心理学课程中所积累的知识。当然,我最最希望写出来的,是对中国文化未来如何改进的个人的思考……

所以,这个文集,还是一个未完成,不可能是全集。全集将有多少书,什么时候完成,我自己也不知道,我希望的是,那会是在很久很久之后,因为有这些心愿未了,我希望我能够长寿,而且能够一直保有清醒的头脑,能一直一直写下去。

当然,我更希望,我的文字能够传达我对这个世界的爱,希望我的作品能让世界变得更美好一点点,而万万不可以适得其反,有害于人。

导游,不就是做这个的吗?把美好的世界展示给人去看。

朱建军

2008 年 12 月

游览须知

YOU LAN XU ZHI

亲爱的读者，你也许会奇怪：“我买了一本书，据说是关于心理学的书，怎么一打开书首先看到的是‘游览须知’？是不是装订错了？”

我告诉你，没有错。每一本书都向你展示了一个新的世界，对不对？有的书展示的世界大一些，有的小一些。读书不就是游览书中的世界吗？所以我们的书里当然可以有一个游览须知了。这一本书展示给亲爱的读者的世界，说小真是小，只是一座大楼；说大真是大，比宇宙还宽广。

为什么说“只是一座大楼”呢？因为这本书描写的是一座叫“心灵大厦”的大楼。这座大楼建在“想象城”里，你只要一边看这本书一边想象就到了，根本不用乘车，方便得很。不管你家在北京、上海还是新疆、甘肃，你到这大楼都不用乘车。这大楼是由心理学家建造的。在大楼里有许多心理训练，可以让你了解自己和他人的心理，消除心理弱点，改善心理素质，成为性格更完善、心理素质更高、更有魅力、更成功的人。

为什么说“比宇宙还宽广”呢？因为这本书展示了心理的奥秘，讲得很深，人的心灵有无限的潜能、无限的创造力，它包含的东西比宇宙还宽广。

既然读书就是游览,我们请亲爱的读者到“心灵大厦”一游。为了让游览更有意思些,我们安排了一个导游:艾丽思(尽管在书中她只是个游览者,但对读者来讲,她的确有导游的意义)。

既然是游览,你不必一定按顺序游览。你可以随意先到哪里后到哪里。你可以把这本书想象为一座大楼。你可以随便到大楼中任何一个房间。只是在游览其他地方前,要先读完“游览须知”,否则你可能会不明白每段描写的意义。

本书的内容有三类:1. 心理知识;2. 心理测验;3. 心理训练。

心理知识主要通过书中人物的对话讲出来。特别是借书中心理学家、老师、医生等角色的口讲出来。另外,心理小词典、告示等也包含我们要介绍的心理学知识。

心理测验有的是用答题的形式,有的是用想象的形式。书中写想象形式的心理测验时,把艾丽思想象的内容写成了看得见的场景。例如:“艾丽思正在欣赏这马,忽听扑拉拉的一声,在草地上又飞起一只苍鹰。”这实际上是指艾丽思做想象的心理测验时,想象出了一只苍鹰。心理测验实际的测验方法,用与之不同的字体作了提示。读者如果自己要做那个测验,应根据提示的方法去做。

心理训练是本书的重点。心理训练活动可以大大提高你的心理素质。书中描写了一些中学生如何进行心理训练活动,并借书中心理学家、老师、医生等角色的口讲解了如何做这些心理训练、训练的要点和注意事项。读者朋友最好在生活中实际照此方法进行心理训练,得益之多将超出你的想象。例如,我们对学生做防止考试焦虑的训练,可以使学生大考分数每科增加5—15分。(见“学习药房”)

描写心理训练时,也有一些艺术加工。如“营养小吃广场”中说有一种食物,吃了它,人们就会互相赞扬。实际上当然没有这样的食物,只是所讲的训练的内容是互相赞扬。作者做这些艺术加工的目的不仅是增加可读性,还是对你的潜意识或者更确切地说对你内心中的原始人部分

(潜意识、原始人这些词的意义见“心理学教室”)进行暗示诱导。你只要反复读这些内容,只要想象书中描写的情景,你就是被训练,就可以改进心理状况。(金庸的武侠小说中经常有这种例子,只要看一个画着人像的武功图谱,按图想象,就可以引导内息运转,无意中练成上乘内功,如段誉、虚竹、石破天都有这种经历。金庸的小说是想象,而这本书却真的有类似作用——让你无意中提高了心理素质。)如果你不满足于只是读书,想做心理训练,书中借心理学家、老师、医生等角色的口讲明了哪些内容是艺术加工,在实际生活中你应该如何做训练,有时也用其他字体写提示。提示的内容没有任何艺术加工,完全是准确的指导。

心理训练可以反复做,做的次数越多,效果越神奇。至少你要多读几遍本书,或者说,多到“心灵大厦”观光。过一段时间,你可以再做一下心理测验,看自己的心理素质是否有所提高。

心灵大厦

XIN LING DA SHA

今天的天空很蓝。

蓝色天空就像 17 岁的心，明朗、纯净、开阔。

有片片白云，像一个个故事，在 17 岁的心里飘过。

有时会飘来一块乌云，带来狂风暴雨；有时阴云密布，憋得人难过。但是这一切终将过去，雨过天晴，天空依旧是蓝的。

如果你仔细看一看，你会看到一座大厦。如果你没有仔细看，你是看不到的，因为这是一座蓝色的大厦，它和天空是一样的颜色，远远看去，仿佛它是天空的一部分。

这就是我们的心灵大厦。

走进心灵大厦，是一个大厅。大厅里明亮、干净而又十分安静。大厅的中央有一个大屏风，屏风上写着欢迎词，看起来仿佛是画展时大厅里的前言。

欢迎词写的是：

欢迎你,朋友

欢迎你,未来的强者。

这里是为你心建造的一片净土。

在这里,你可以驱除心里的魔鬼。在这里,你可以得到内心的守护神。在这里,你心灵的花将得到雨露。在这里,你的心将不再孤独。

如果你是鸟儿,你可以自由飞翔。如果你是大树,你可以茁壮成长。

恐惧、悲伤、挫折都不再能压倒你,因为你已经是一棵大树,经得起大风大雨。

爱、自信、幸福和快乐将围绕着你,像蝴蝶围绕着鲜花。

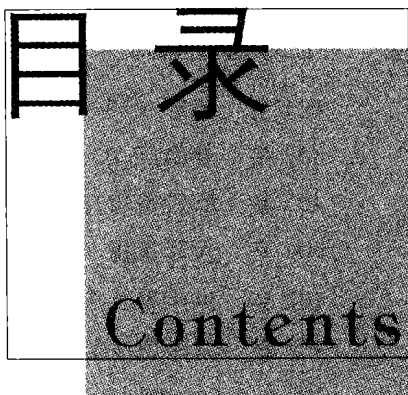
欢迎你,我们现在就是朋友。

大厅里有人来来往往。大厅的左右两面各有一排沙发,是供来访者休息用的。但是现在在两排沙发上只坐着一个女孩:艾丽思。

艾丽思早就听说了这个心灵大厦。有许多同学都来到这里学习心理学,进行心理训练。艾丽思发现这些同学明显变化了。他们变得更自信、更成熟,心理更健康,更让人喜欢了。仿佛这个大厦是个魔术城堡:灰姑娘进去,出来的是美丽的公主;癞蛤蟆进去,出来的是英俊的王子;平凡的小裁缝进去,出来的是力大无比的勇士……艾丽思问来过这里的好朋友心儿,这里到底是什么样子,心儿却偏不告诉她。艾丽思好奇心极强,实在忍不住要知道究竟。于是艾丽思决定要探访这个神奇的地方。她和心儿约好,今天和她一起到这里来。艾丽思先到了,心儿还没有到,所以艾丽思就坐在沙发上等心儿。

在进大厦前,艾丽思和每一个读者一样,接到了一份《游览须知》,而且人家要求她必须先仔细阅读。不过艾丽思不想读这种东西(各位读者千万不要像她这样),就没有读。

等了好一会,心儿还没有来。



总 序

我是一个导游/001

游览须知/001

心灵大厦/004

一 楼 | 找一面镜子看自己——性格测量中心/001

101 室 性格测量中心/001

102 室 人际关系、自信与学习方法测量中心/005

103 室 创造力测量中心/012

二 楼 | 心灵奥秘——心理教育中心/016

201 室 心理学教室/016

202 室 伟人之家/021

三 楼 | 心理的“体操”——自信训练中心/031

301 室 心理形体训练室/031

302 室 告别室/037

303 室 营养小吃广场/043

304 室 健心房/047

305 室 美人培训中心/050

四 楼 | **心理俱乐部——人际交往中心/055**

401 室 舞厅/055

402 室 录像厅/059

403 室 磨脸美容厅/063

404 室 人际茶馆/067

405 室 少年家长中心/075

406 室 咖啡屋/082

五 楼 | **做个驯兽师——情绪调节中心/090**

501 室 驯狮教室/090

502 室 驯蛇教室/095

503 室 猫 屋/099

六 楼 | **医心——心理治疗中心/102**

601 室 恐怖症诊室/102

602 室 抑郁症诊室/106

603 室 动物诊室/111

604 室 学习药房/115

605 室 自习教室/120

作者的话/125

一楼

找一面镜子看自己

——性格测量中心

101 室 性格测量中心

你是什么动物？

且说艾丽思久等心儿不来，渐渐有些困倦，正坐在沙发上昏昏欲睡，突然想到“何不自己去逛逛？”于是她站起身来，先走进 101 室。

一进门是一个走廊，两边有一些图画和书法。一幅好像是李苦禅画的牧童骑牛，画边上是一些书法：“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛”；“鞠躬尽瘁，死而后已”。另一幅是徐悲鸿画的马，也有一些书法相配。艾丽思也无心细看，走廊右边有一扇门，门紧闭着；左边一扇门开着。艾丽思不好乱闯关着的门，便转进左边的门。一进门眼睛一亮，原来这门通到一个大园林。一条小路，两边是绿茵茵的草地，远处还有一片树林，园子里静静的没有其他人。艾丽思看了，心

里暗想：“原来楼后是这么幽静的园林。”只见园中有一个牌坊上写着字，艾丽思过去一看，却是“艾丽思之园”，不禁大吃一惊，心想：“谁知道我会来，提前为我准备了一个园林？”正想着，只听一阵骤雨般响，在林子里跑出一匹马来。这马好像认识艾丽思一样，跑到她身边就停住了，安安静静地吃草。艾丽思心里高兴，用手拍拍它。只见这马长得健康而又美丽——的确可以用美丽形容它。如果动物也可以选美，这马大概也可以选上一个“马国小姐”了——艾丽思相信它肯定是雌性。它浑身雪白，长长的鬃毛整整齐齐地披下来，仿佛女孩的长发，大大的眼睛，长长的睫毛，体形优美。

艾丽思正在欣赏这马，忽听扑拉拉的一声，在草地上又飞起一只苍鹰。“啊，一只鹰。”只见那鹰飞到空中，两翅舒展，轻松地翱翔。“这个地方真好！”艾丽思不由赞叹起来。

“好啊！”只听身后一个男人的声音，“这个女孩子不一般。”

艾丽思回过头，见一个中年男子含笑走了过来。艾丽思对他示意不要大声，害怕吓跑了那骏马。那人却毫不在意，大踏步走来。

“你不要担心，这马不会跑掉。因为这是你的马。”那人说。

听他这么一说，艾丽思也恍恍惚惚觉得这马有些熟悉，仿佛在哪里见过。在哪里呢？艾丽思想来想去，她从来没有见过这么漂亮的马。但是马的确很熟悉，而且马似乎也很熟悉她。

“这鹰也是你的。”那人说。

听他这么一说，艾丽思恍恍惚惚觉得这鹰也有些熟悉，仿佛也在哪里见过。

“这是哪儿？你是谁？这是怎么回事？”艾丽思问。（由此开始了她在这大厦里的许多提问。）

“这是性格测验中心的第一个测验室，我是这里的主人。实际上，我是这大厦的主管。我们使你看到了你的心灵，你潜意识中的人格，你性格的中心，化成了动物的形象出现。这动物就是你自己的化身。”

“我不太懂。”

提示：这一段所讲的是心理学中的一种简便的测验性格的方法，让被测试者想象看到一片树林和草地，告诉自己说这是属于我自己的园林，然后让他想