

# 心灵 运用内在资源 发掘心灵潜能 自控术

XIN LING ZI KONG SHU



别说它不可能发生，  
你心中自有自由的力量。  
桌子上的一块面包，  
可能只是一个物体，  
但进入了人的身体，  
它却成为生命的能量

千高原 / 编著

# 心灵自控术

运用内在资源发掘心灵潜能

千高原/编著



中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

心灵自控术/千高原编著. —北京:中国纺织出版社,  
2001.7

ISBN 7-5064-2053-8/C·0013

I. 心… II. 千… III. 自我控制 IV. B842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 039580 号

---

责任编辑:王学军

责任印制:刘 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号

<http://www.c-textilep.com>

e-mail:faxing@c-textilep.com

邮政编码:100027 电话:010—64168226

北京市登峰印刷厂印刷 各地新华书店经销

2001 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:13

字数:270 千字 印数:1—6000 定价:21.00 元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

想做自己心灵的主宰,很难吗?  
要掌握自己的命运,容易吗?  
试试看,  
运用书中的各种技巧,帮助你自我成长。  
其实,生活可以更美好。

——编者

# 走出心灵的荒漠

## (序)

近年来，越发肆虐的沙尘暴，引起人们对土地荒漠化的警觉与关注。然而，另一个世界——心灵的荒漠化，却未能引起人们的警觉与关注。

### —

在经济发展、科技挂帅的社会里，人生的价值往往被精算师们换算成金钱价值，物质利益的角逐日趋激烈，人们所承受的压力越来越大，心灵也由此变得越来越脆弱。不少人的物质生活一天比一天好，却感到一天比一天“活得累”，总感到烦躁、焦虑、沮丧、恐惧，心理失衡甚至难以自控。他们的心灵犹如陆地缺少植被一样，逐渐地荒漠化了。

据专家指出，心理疾病已经跃居世界十大疾病的首位；目前世界上有75%的人处于亚健康状态（即心理不健康）。

据估计，我国20%~30%的家庭存在心理精神问题，各类心理障碍患者已达1600多万人，而且大多数是儿童和青少年。

## 心灵 自控术

另据了解，近年来，我国 30% 的大学生有心理障碍。

医学专家预言，人类已经度过传染疾病和躯体疾病时期，将要进入心理疾病时期；在今后 20 年的疾病总负担中，精神问题仍将排名第一，精神困扰将严重影响现代人的生活和工作。

### 二

人的健康标准是什么？

联合国世界卫生组织对此做出了科学的定义：“健康不仅是没有疾病，而且要保持心理上、身体上和社会上的美好状态或完全安宁。”

然而，长期以来，人们往往更关心自身的生理环境，却忽视了对健康同样重要的心理环境。目前，大多数国人对健康状况的认识还只是片面地停留在身体器官有无病变的层面，忽视了精神病变。还有不少人仍将心理疾病与精神分裂症划等号，像心理障碍、失眠等一般性病症，在人们的认识中根本就没有与心理疾病联系起来。当心理方面产生问题时，人们四处求医，重心却只放在治疗躯体的症状，依赖药物和保健品，不能真正解决自己的问题；甚至求神算命、迷信“法轮功”等邪教，以致受骗上当，使心灵遭受更严重的伤害。

因此，关注心理健康、正确认识和医治心理疾病，是一个刻不容缓的社会问题。

## 三

20 世纪 60 年代，美国心理学界兴起了有关人类潜能（又称心灵力）的研究，并将其运用于心理治疗、健康维护、工商管理 and 青少年教育上，对社会产生了巨大的影响。《人体潜能》一书的作者柯里曼说，心灵力堪称“自愈系统”，可以有效地释放生命能、激发创造力、舒解压力等等，它既不花钱，又无副作用，具有保健、治病的功效。

1966 年，美国的琼斯·西尔瓦博士将心理学、哲学、医学、艺术等有机地融为一体，创立了心灵自控术（又称西尔瓦心灵术），在心理学界引起了轰动。

所谓心灵自控术，就是通过放松身心，减慢脑波频率，促进右脑活动，进而使人们更好地开发自身的潜能、调动积极因素、调整心理状态。这一点已经经过许多人的印证。到目前为止，全球已有超过千万的人接受过西尔瓦心灵术训练课程，并在实践中运用这种方法，实现了事业成功、个人幸福和心身健康的目标。

## 四

过去，我国曾把心理学研究当作唯心论加以排斥，造成心理学研究的停滞和断层，整个社会对心理学重视不足，讳疾忌医，作为现代社会普通的心理咨询与医疗难以深层次地展开。

在这样一种观念的影响下，许多人面对成长过程中所遭受的心灵创伤，只是一味地承受痛苦的折磨，不敢敞开心扉

## 心灵自控术

接受咨询、医治和帮助。

本书《心灵自控术》，全面系统地介绍了在美国开发人类潜能方面卓有建树的西尔瓦博士等人的心灵控制模式。书中深入浅出地阐述了许多运用心灵力解决心理问题的技巧，以协助人们突破自己的心理障碍，将自己生活中的所有正面特质都激发出来，使个人情绪、生活品味、人际关系、健康状况、决策能力、适应社会的能力等得到改善，自我觉察和对别人理解的层次得以提升。

一位哲人曾说过：学会控制心灵，等于学会驾驭生命。

希望本书能起到暮鼓晨钟的作用，引起社会对心灵荒漠化的警觉与关注；同时，也希望本书能引导人们走出心灵的荒漠，让他们拥有更加丰富、更加快乐、更加亮丽、更加精彩的人生！

楚庭南

2001年5月于东园心远楼



## 前言 心灵的地图

别说它不可能发生，你心中自有自由的力量。桌子上的  
一块面包，可能只是一个物体，但进入了人的身体，它却成  
为生命的能量！

——鲁米

对你而言，这本书只不过是一张供你探寻自我心灵的地图，而探索的内涵或深度，人人不同，你才是这张地图的主人……

这是一本为有勇气直面人生的人所写的书。长久以来，你勇敢地面对生命，坦然接受并深入体验自己生命里的每一个片刻，这本书将陪伴你再走一趟艰辛却又体会丰富的生命旅程，它将为你的心灵带来更深刻的领悟和了解。

这是一本为重视内心感情世界的人而写的书。长久以来，你珍惜、用心地付出感情，但受伤的人却总是自己。这本书将提供你对自己的感情世界一个深入、透彻的体会和了解，并陪伴你一同寻找感情的发展与解决之道，所以，请你细细领悟其中的道理。

这是一本为陷于生命的迷思之中的人而写的书。如果你一直努力控制生命中原本属于自己的部分，非常努力地创造

## 心灵 自控术

一个内心宁静平和的自我，但却逐渐失去对生命的热情与进取——你越努力想要控制，却常常更加失控，而再度跌入自责与悔恨的深渊里。这本书将协助你诚实地面对自我，如果你愿意，它将协助你重新正确认识生命的意义。

这是一本为历经沧桑、已经放弃追求梦想的人所写的书。也许你已经学会了不在乎、漠然面对世事，是不让自己再度受伤的最好方法，但或许那并不是你真正需要的，只是可能在你的生命里有太多的无奈与挫败，使你不得不做出这样的选择。在生活中，你让自己投身于忙碌的工作，虽然身边有无数朋友，但却总是掩藏不住自己内在的孤独与寂寞。如果你愿意打开这本书，那里面将会有无数的朋友愿意与你相互扶持、鼓励、关心，成为与你共同走过心路历程的好友。

这是一本为仍在追寻物质与名利地位成功的人所写的书。你曾经努力追求社会上所认同的掌声与成功，但就在你拥有了别人对你的喝彩与尊敬时，你却失去了与家人温暖和亲密的情感交流。在你疏远了自我内在的同时，你与身边朋友的关系也变得冷漠而疏远。如果你生命里的某些片刻听到了灵魂深处的呐喊与呼唤，请你打开这张地图，让它引领你探索对你而言是如此陌生、奥秘的心灵世界……

编 者

2001年5月于北京

# 目 录

## 第一编 基本技巧

### 第一章 冥思阶段

|                |        |
|----------------|--------|
| 脑波的功能·····     | ( 3 )  |
| 脑波活动频率的影响····· | ( 5 )  |
| 进入水平·····      | ( 9 )  |
| 三指印技巧·····     | ( 11 ) |

### 第二章 把爱当作一种力量

|                |        |
|----------------|--------|
| 爱是什么·····      | ( 15 ) |
| 把你的观点转换为爱····· | ( 16 ) |
| 罗杰的“咒语”·····   | ( 20 ) |

### 第三章 五项快乐的法则

|                |        |
|----------------|--------|
| 五项快乐法则的内容····· | ( 28 ) |
| 乔治的选择·····     | ( 30 ) |

### 第四章 解读六大法则

|                |        |
|----------------|--------|
| 发掘“黑暗的秘密”····· | ( 33 ) |
| 心智主义法则·····    | ( 34 ) |
| 相应法则·····      | ( 35 ) |
| 律动法则·····      | ( 36 ) |
| 旋律法则·····      | ( 37 ) |
| 因果法则·····      | ( 38 ) |
| 性别法则·····      | ( 39 ) |

### 第五章 金色意象

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 什么是金色意象·····    | ( 41 ) |
| 金色意象技巧·····     | ( 43 ) |
| 把人生不好的东西延迟····· | ( 45 ) |

### 第六章 立体的内化术

|                  |        |
|------------------|--------|
| 脑部如立体化摄影般运作····· | ( 51 ) |
| 立体化观想理论·····     | ( 52 ) |
| 重组你的心灵·····      | ( 54 ) |
| 建造立体的内化术·····    | ( 56 ) |
| 改善观想·····        | ( 58 ) |

立体的内化术与结合眼睛位置的卷轴经验运作…… ( 59 )

## 第二编 心灵程序

### 第七章 认识你的心灵

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| 你的生活中有没有足够的欢笑……                 | ( 71 ) |
| 你的生活有没有目标……                     | ( 72 ) |
| 你是否正漂浮于乐观之上，还是被悲观带着往下沉<br>..... | ( 74 ) |
| 你是否十分冷淡，以致你的健康正在受害……            | ( 76 ) |
| 你有没有建立你的优先考虑……                  | ( 77 ) |
| 你是否需要更加肯定自己……                   | ( 78 ) |
| 你对哭泣是否持健康的态度……                  | ( 79 ) |
| 愤怒是否正损害你的健康……                   | ( 80 ) |
| 你需要生病吗……                        | ( 81 ) |
| 你的生活是否需要更多的刺激……                 | ( 82 ) |
| 你是否需要更加自信……                     | ( 83 ) |
| 你与别人的关系如何影响着你的健康……              | ( 84 ) |
| 你有多宁静……                         | ( 86 ) |
| 你身体的紧张程度……                      | ( 87 ) |
| 你的想像力怎么样……                      | ( 88 ) |
| 你的直觉有多强……                       | ( 89 ) |

## 第八章 摆脱你的心灵枷锁

|                  |        |
|------------------|--------|
| 舒适区——你的体外子宫····· | ( 91 ) |
| 茉莉感冒了·····       | ( 94 ) |
| 心理上的潘多拉盒子·····   | ( 95 ) |
| 让它消失·····        | ( 96 ) |
| 改变态度·····        | ( 98 ) |
| 荷花池冥思·····       | ( 99 ) |

## 第九章 恐惧、信心和勇气

|                  |       |
|------------------|-------|
| 纯粹的恐惧与错觉的恐惧····· | (103) |
| 信心可以减低某种恐惧·····  | (106) |
| 勇气也是一种想像·····    | (107) |

## 第十章 罪恶感与自我原谅

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 罪恶感与犯罪、惩罚的相互作用····· | (111) |
| “犯罪”的产生·····        | (115) |
| 惩罚只是一个小小的提醒者·····   | (116) |
| 如何让罪恶感中和·····       | (117) |
| 原谅自己过去所犯的错误·····    | (119) |

## 第十一章 愤怒的转变

|              |       |
|--------------|-------|
| 愤怒的相对面·····  | (123) |
| 愤怒的两种反应····· | (124) |
| 中央区域·····    | (126) |

|              |       |
|--------------|-------|
| 转换成正面反应····· | (127) |
|--------------|-------|

## 第十二章 提升你的自尊

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 坏的轮胎才会获得加油的机会····· | (131) |
| 与自己竞争的目标·····      | (134) |
| 用胜利强化自尊·····       | (136) |
| 将嗜好转换成事业·····      | (138) |

## 第三编 过去、现在与未来

### 第十三章 改变的挑战

|              |       |
|--------------|-------|
| 两种观点·····    | (143) |
| 让你进入未来·····  | (144) |
| 改变是一种成长····· | (146) |

### 第十四章 过去程式化和重新程式化

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 过去的程式就像一座水坝·····      | (150) |
| 重新程式化将会把你导向另外一条路····· | (152) |

### 第十五章 重新程式化你的目标

|             |       |
|-------------|-------|
| 中央舞台技巧····· | (155) |
| 巴顿的奇迹·····  | (158) |

## 第十六章 过去的自我与未来的自我

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 修正你过去的概念·····     | (162) |
| “敌意”与“友善”的争斗····· | (163) |
| 转换过去的观点·····      | (166) |
| 现在的自己来自未来·····    | (167) |

## 第四编 赋予力量

## 第十七章 欲望、信念和希望

|             |       |
|-------------|-------|
| 欲望的力量·····  | (173) |
| 信念的力量·····  | (176) |
| 笨女孩的改变····· | (177) |
| 期望的力量·····  | (182) |

## 第十八章 平稳控制

|              |       |
|--------------|-------|
| 人的三种力量·····  | (185) |
| 控制的三项要素····· | (187) |
| 珍的顿悟·····    | (188) |
| 进入平稳控制·····  | (190) |
| 平稳控制的特质····· | (192) |

## 第十九章 运用性法则

|               |       |
|---------------|-------|
| 阴性和阳性的力量····· | (195) |
|---------------|-------|



|                |       |
|----------------|-------|
| 外求的力量·····     | (196) |
| 控制外求力量的方法····· | (199) |

## 第二十章 自我保护

|                  |       |
|------------------|-------|
| 怎样消除变态人格·····    | (203) |
| 自我保护与侵犯性的法则····· | (205) |

## 第二十一章 动机与拖延

|                |       |
|----------------|-------|
| 拖拖拉拉的吉米·····   | (207) |
| 欲望决定你的动机·····  | (210) |
| 如何建立你的欲望·····  | (211) |
| 提升你的欲望和动机····· | (213) |
| 修成正果的吉米·····   | (214) |

## 第二十二章 增强感官欲望

|                  |       |
|------------------|-------|
| 如何增强你的性欲望·····   | (218) |
| 如何控制你所拥有的欲望····· | (221) |
| 如何运用我们的感官功能····· | (222) |

# 第五编 另一面的力量

## 第二十三章 什么是“另一面”

|                  |       |
|------------------|-------|
| 为什么需要另一面的帮助····· | (229) |
| 认识另一面·····       | (230) |