

PSYGYM

# 心灵体操

—心理能力自助训练教程

打破“IQ至上”和  
“EQ神话”的全新  
成功心理诠释

面向中国人的国民心  
理自助读本



Written By YinHong Tang

唐映红 著



中国城市出版社

XINLINENGLI ZIZHUXUNLIAN JIAOCHENG

# 心灵体操

——心理能力自助训练教程

唐映红 著

中国城市出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

心灵体操:心理能力自助训练教程/唐映红著. —北京:中国城市出版社,1998.4

ISBN 7-5074-1014-5

I. 心… II. 唐… III. 心理保健—训练 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 10105 号

---

|      |                   |                   |
|------|-------------------|-------------------|
| 责任编辑 | 王 月               |                   |
| 责任设计 | 张建军               |                   |
| 出版发行 | 中国城市出版社           |                   |
| 地 址  | 北京市朝阳区和平里西街 21 号  | 邮 编 100013        |
| 电 话  | 64235833 64281366 | 传 真 64238264      |
| 经 销  | 新华书店              |                   |
| 印 刷  | 北京密云红光印刷厂         |                   |
| 字 数  | 228 千字            | 印张 10.25          |
| 开 本  | 850×1168(毫米)      | 1/32              |
| 印 次  | 1998 年 4 月第 1 版   | 1998 年 4 月第 1 次印刷 |
| 印 数  | 00001—11000 册     | 定价 19.80 元        |

---

· 版权所有、翻印必究 ·

## 给青年人一颗奔腾的心（序）

近年来，在教育改革的过程中，有一个概念逐渐在全社会普及，那就是“素质教育”。随着改革开放的不断深入，国民素质成为决定社会持续发展的越来越重要因素。“素质”逐渐成为一个跨世纪的话题。

随着市场经济的进一步发展，中国社会也同时进入了一个社会文化和社会心理的嬗变时期。旧的思维、旧的观念随着改革开放和市场经济的深化而逐渐被新的思维、新的观念所替代。在新旧转变的这个时期，一些青年人出现迷惘、盲目和不知所措的消极心态；市场经济替代计划经济，也使一些青年人的思想出现混乱，不能正确对待个人和适应社会的发展。

我们知道，追求个人成功的历程，也是个人不断发展、进步的历程。物质声名的积累，必须伴随着心灵的富足和心态的平衡健康。古人曾把一个青年人的人生理想过程概括为“正心、诚意、修身、齐家、治国、平天下”，这是一个由内向外的渐进过程。“正心、诚意”意味着我们应该拥有健康的心灵、积极的心态，这是一切

60169111

## 2 / 心灵体操——心理能力自助训练教程

事业的基础；“修身、齐家”意味着我们每个人都应该有健康的生活方式和自强不息的进取心；“治国、平天下”在这个时代意味着我们在健康、幸福的基础上，要积极地追求个人的成功，同时把个人的成功同时代、社会的发展结合起来。

我国现代著名教育家和实践家蔡元培先生曾说：“要有良好的社会，必先有良好的个人；要有良好的个人，必先有良好的教育。”因此，通过非学历的心理教育，将有助于培养良好的个人，进而建设良好的社会。作为跨世纪的一代青年人，他们是未来社会的中坚，也是现在参与社会的新生代，因此，给予他们引导和帮助，陶冶他们的心智、塑造他们的心灵，将对下世纪中国社会的中间力量起到至关重要的作用。

中央教育科学研究所教育心理研究室的学者唐映红对青年心理品质与社会发展的关系的看法认为：“他们（青年人）的人生观、心态将形成一种普遍的时代特征，直接影响着我们民族和国家的未来发展。”因此，几年来他一直孜孜不倦地进行心理教育的课题研究。他把自己的研究成果称为“心灵体操”。

“心灵体操”其实是一套针对青年人的心理自助训练。训练方法是首先通过的全面心理评估，对青年人的认知观念、情绪能力以及行为、态度等进行全面的心理评估，然后有针对性地给予指导训练。对于“心灵体操”的训练目的，唐映红认为，“通过传统文化的熏陶和

有效的心理训练方法，帮助他们确立健康、积极的心态，在整个社会倡导一种自律、进取的社会心理和文化氛围，为 21 世纪的中国造就千千万万的健康、幸福的成功者。”在青年劳动者各项素质里面，心理素质是一种基本的素质，它影响甚至决定着劳动者的智力水平、劳动技能、个性品质、道德状况等各项素质。因此，通过心理训练，改善青年人的心理能力，将有助于他们充分发挥各自的才华和潜能，成为新时代德才兼备的成功者。中国社会成功的个人多了，整个民族、国家就会越来越富强。

对于“心灵体操”训练的基本假设，可以归纳为以下几点：（1）人是可以改变的，也就是说，可以通过专门设计的训练改变或改善其个性、认知的结构和内容；（2）人在没有外界干扰的情况下，是向善的；（3）改变的契机在于扭转基本的认知、情绪和行为，以及与环境的关系；（4）训练的改变是循序渐进的。训练的最终目标是帮助学员树立积极、进取的人生基本信仰（信念），这作为一个理念贯穿在整个训练环节和教材的编写中；在此理念下，通过认知、情绪和行为的矫正来设计训练内容和科目。

作为一个心理学工作者，唐映红认为单纯靠心理训练并不能彻底解决一个青年人的心理困扰，使他走上积极、进取，自强不息的人生道路；也不能真正在社会上形成一种良好的社会心理气氛。心灵体操的训练好比是给迷惘中的青年点燃的一盏灯，它并不能代替人们前进，

#### 4 / 心灵体操——心理能力自助训练教程

必须是青年人自己的参与和配合，才能对他的人生产生积极的影响。这也就是为什么心灵体操训练是一项自助的心理能力训练的原因，人必自助而后人助之。也只有每个青年人在心灵体操指导下的“自助”，才是真正给了自己一颗奔腾的心。

李 康

北京三维人生心理科学研究所所长

1998年3月

开 篇

---

**怎样阅读本书？**

1997年夏天的一个夜晚，我应邀在北京人民广播电台的“人生热线”直播节目中与听众朋友们一起谈“情商”的问题。那时，整个社会都在谈论这个话题：专家们纷纷在报纸亮相，都要对“情商”说上几句；书商们则以最快的速度雇佣一批稚气未脱的大学生编写各类“情商”题材的图书；至于广大读者，更是趋之若鹜，各行各业都企图从“情商”这个概念里面寻找到竞争致胜的法门。

他们，特别是普通读者，希望从“情商”这个概念的背后寻找到另一个词。在此之前（或是与此同时），他们已经阅读了太多的书：从智力、潜能、心理励志，到卡耐基、柯维……。总之，为了寻找这个词汇他们已经满腹经纶。可是，却很少有人能透彻地领悟到这个词的真正涵义。

这个词就是“成功”。

每个人都渴望成功。

在长期从事心理咨询工作的过程中，我接触到形形色色的人。求助的人中有“成功”了的佼佼者，也有“失败”的落魄汉。如果把“成功”简单化为某种可以描述的物质或声名，如金钱、权力、官衔等，那么，确实有很多“成功”了的人依然来求助。这些人表面上取得了惊人的成就，但内心却在饥渴中挣扎，正如斯蒂芬·柯维（Stephen R. Covey）在他那本著名的《高效者的七种习惯》（The Seven Habits of Highly Effective Peo-

ple) 一书中所说，他们“渴求自身的和谐和成效，渴求与他人保持不断发展的健康关系”。

我们的生活中，这样的两类人其实最多：一类是获得了他们称为“成功”的物质和声名，有了钱，有了企业，或是有了他们追求的职称、名誉和出国机会，但在获得这些物质和声名的同时，他们变得惘然无措，生命的意义在追求得到后变得如此之轻；另一类人占人群的大多数，他们暂时还没有得到那些物质和声名，而是正在勤奋地争取着，他们不知道该如何具备这些使他们“成功”的要素，于是急切地需要大量的技巧和速成术之类的东西来填充。这后一类人，由于他们的需求，使得书摊上摆满各式各类冠名“成功学”的读物。“成功”、“创富”成为炙手可热的畅销名词。“情商”的热销也是在这个背景下出现的。

在“人生热线”的直播节目中，有位中年女听众打进电话，向我讲述了她的“困扰”：

“我经营着一家服装店。长期以来，我一直都告诉手下的营业员，顾客是上帝。她们也照着做了，可是有些顾客太无理，简直是存心找茬。按照情商的理论，需要把自己的真实感受表达出来；可是，您说我那些营业员能把她们的委屈表达出来吗？要知道，做我们这一行的，顾客就是上帝呀。”

这就是通常的廉价成功学或人生修养读物使许多人

#### 4 / 心灵体操——心理能力自助训练教程

都可能有的困扰。这样的例子可以说是举不胜举。如：

①婚姻学家说，要保持婚姻的稳定，就必须去揣摩伴侣的心思。可是，昨天我在业务上忙了一整天，身心都疲惫得不行，哪有精力去揣摩太太的心思呢？为什么不应该是她来揣摩我的心思？那么，到底什么时候应该由谁来揣摩对方？这么做起来我觉得很别扭。

②我也知道，创造生活的同时应该去享受生活。但几年来，我根本不可能空出一天去度假。40 几号员工需要分派；生产、销售、税务、工商、公关、管理、财务、……，哪摊子事不需要我来照应，甚至街道里那戴红箍的老太太也有事没事到公司里来找点儿事。

③我一直都在努力改变自己的个性。我太内向，根本不会主动与人交往，也不知道该如何维持友谊。这使我很累。可是良好的个性对一个人的发展是多么的重要呀！

④我无时无刻不提醒自己：微笑起来，微笑起来。遇见每一个人都提醒自己。许多时候我觉得自己像只猴子，一只滑稽的猴子。推销一天下来最累的不是来回奔波不停的腿脚，也不是成天侃侃而谈的那张嘴，反而是这张脸。如果不是因为工作，我永远都不想笑了。

⑤创造力、创造力、创造力！我知道自己并不聪明，但总得努力培养自己的创造力吧。脑筋急转弯的书没少

看，什么创意、策划之类的书更是一大摞一大摞的。我不甘心自己的平庸，却又不得不常常泄气。

⑥按照情商理论的几个方面，我算是一个高情商的人。我的自我意识很清醒，知道自己该干什么，能干什么；也不缺乏自我激励机制，我照自己的目标去做了，而且是锲而不舍地去做；我也很能控制自己的情绪，也对别人的情绪摸得很透；我的人缘不错，上级、下属、客户、邻居、家人，他们都很愿意与我交往；况且，我的事业本身也在蒸蒸日上，走上坡路。一句话，我不该有什么抱怨。可恰恰相反，这一切我觉得都很虚假，不像是我真心想做的那样。可要怎样才满意，我不知道，也许从来就不曾知道过。

⑦我对我的孩子已经彻底失望了。他的学习成绩不好，可能是智商的问题；于是我又努力去培养他的交际能力。可是，无论我们怎么鼓励他，他总是那么胆怯，没出息。

⑧许多时候，我觉得自己与这个社会格格不入。人们所追求的那些东西，似乎与我毫无关系。我天生就没有良好的个性，而且喜欢独处；我根本就学不会与人左右逢源。

这样的例子你们自己也可以列举很多。我们每个人都可以从这些困扰中找出自己也有的感受。其实，无论大家持一种什么样的生活态度，这个社会总会有某些人

获得超过别人的金钱、财富，或权力、机遇。这就好比在一个班级里面，无论大家怎样地敷衍功课，或是错误地对待它，考试之后总会有人得到相对的高分。可是，这并不是问题的关键。对在学校学习的孩子们，我们告诉他，**对待学习的正确态度应该是获得知识，而不是获得分数**。同样，对生活中的现代人，我们也应该告诉自己，**对待人生的正确态度应该是获得并增进某种心态，而不是获得有形的物质或声名**。分数只是对知识的有限度量，物质和声名也只是对心态的有限揣度。

在这里，我使用了“心态”这个词，其实还应该包括“信念”、“生活方式”，或某种“传统”的含义。只是我难以找到一个合适的词汇来表达人生应该追求和获得的进步。对打进电话的那个女听众，我告诉她，她的困扰并非是情商理论本身的缺陷或“顾客即上帝”的谬误，这涉及到从商的某种基本信仰或信条。如果把对顾客的尊重仅仅当作是一种手段或取得成功的技巧，那么，营业员的困扰也就在所难免。这就好比我们并不喜欢吃某种食物，却为了讨好别人不得不经常吃它，并且还要表现得愉悦。这必然会影响我们的心态，在心灵里产生困扰。反过来，如果把“顾客即上帝”作为服务的一个基本信条，把面对顾客的无理对待看作商业成功理所当然应该付出的代价，那么，我相信她的营业员和她自己就不会有那么多的困扰和不平衡了。

成功也应该源于人生的基本信仰。对他人的成功经

验，无论是卡耐基的，还是柯维的，即使只是某种宗教信条，只要我们真正地信奉，并身体力行地贯彻和实践它，就能获得持久的成功：内心的充实、富足与身外的物质、声名的恒久统一。

中国古代的哲学家们对这个过程早已有过精辟的归纳和阐述：“正心，诚意，修身，齐家，治国，平天下。”大家引用这句话时，更多地简化为“修身，齐家，治国，平天下”，而忽略掉的，恰恰是最重要的“正心，诚意”。

因此，我所写的这本书，并不想赘述一些成功术或创富技巧之类的东西。这些内容大家可以很轻松地从书摊上买到许多。我只想从如何让自己获得一个健康、良好心态的角度来阐述某些基本的人生态度或生活准则。这些准则使我们能正确地追求成功，而不必担心失去什么。一个人的生命如果称得上是“成功”的话，那么并非依据他拥有哪些技巧、物质或声名，而是看他在获得这些技巧、物质或声名的同时，固守了一种什么样的基本信仰。财富或声名，任何人只要机遇足够好都可以在短时间内集聚，也同样可以在倏忽间散出；而惟独你心中固守的某种信念是不会失去的。这种信念可以使你千金散尽还复来，可以使你的生命少一些困扰和冲突，而多一些进取和雍容。

因此，在你现在捧着读的这本书里面，前面七章将讲述关于成功人生的心理学理念。成功不等于获得的物质或声名，而应该是相应的内心感受。在后三章里则介

绍了如何通过训练达到成功的方法和途径。这本书可以作为参加我们“心灵体操”训练的核心理论教材，也可以作为一本单独的心理励志读物。你可以边接受训练边阅读，也可以先阅读然后再决定是否参加训练课程。

在本书里，我首先谈到的是认识“自我”的秘密。从第一章所列举的关于人性的几种理论可以看出，关于“自我”的认识其实也就是对人性的认识。我们是谁？我们从哪里来？我们到哪里去？这些基督徒追问的问题同样适合于我们了解自我。书中所列举的形形色色、彼此矛盾的人性理论可以帮助我们理解对“自我”的认识其实是多元的，我们接受什么样的人性观有赖于教育和文化的影响。在第二章里，从心理学的角度来谈论“自我”的问题，我们只是用一种客观的态度来剖析自我的心理学意义。人的发展和进步依赖于认知、情绪和行为这三者的平衡关系，我们称这一平衡为“自我平衡”，与自我平衡相对应的是“与环境的平衡”。通常的心理困扰源自认知、情绪和行为这三者的某一方面或彼此之间的关系出现偏差或失衡；如果困扰的程度激烈并且成为一种持久的心理冲突，就会成为某种神经症发病的原因。如果困扰和冲突并非源于自我，而是源于与环境（他人、社会）的关系，那么同样可能导致各种心理疾患。困扰和冲突是普通人最常见的心理问题，如果不加矫正和调节，那么将成为你在成功之路上最大的隐患。为了矫正和调节心理的困扰和冲突，就需要给自己的生活找到支撑点。

有一个支撑点，我们的人生就可以站立起来，而无须像现在一样躺着，不能自立；但仅有一个支撑点并不安全，还需给自己找到第二个支撑点，这样就宛如有了行进的两条腿一样，人生才可以发展、进步；当然，完美的人生应该还有第三个，也就是信仰的支撑点，它可以使我们在起伏跌宕的人生路途上经受风雨。

在本书的第三章里，讲述了人生成功创富的心理能力。这部分内容是全书的关键，也是我们实施的心灵体操训练的理论核心。“心态”是这一章的常用词，人生的每一步收获和失落都必须在心理上产生同样的感受，才能形成人生的得失成败。禅宗和玄学从一个极端把心灵的感受看作是生命意义的全部；而物欲的犬儒主义者则从另一个极端把声色犬马的感官享受当作是唯一可以捉摸的生命要素。正确的人生态度是既要积极地追求社会公认的价值准则，同时也要时刻注意调养自己的心态。健康的心灵是一切正常生活的基础。健康一方面意味着自我平衡和与环境平衡的满足，同时也意味着恰如其分的思考、体验和行为；另一方面，健康也意味着稳定的认知模式、情绪和行为反应模式。这些所谓的稳定的模式，其实也就是某种基本的人生信仰或信条。在健康的基础上，我们需要培养一种倾向于自我肯定的心态。对生活的肯定是最根本的幸福感。肯定的感受与获得的物质、声名并不一定按比例增长，但随着物质财富的积累和声名的日增，我们的肯定感应该越来越强烈。事实上，更多的

人的肯定感却随着物质财富的积累和声名的日增而越来越微弱，表现出来就是欲壑难填。如果在人生进取的道路上丧失了幸福的心态，那么所有的获得都难以慰藉苍白的心灵；在这种情况下，无论多少获得都不能使人生称为“成功”。因此，成功是建立在自我肯定的幸福心态上的。如果我们忽视了“正心，诚意”这么一个基本而关键的步骤，那么大家趋之若鹜地去追求的只是外在的物质或声名，而不是成功。如果成功可以成为一门学科的话，这部分内容应该是成功学的基础课，而技巧和准则一类的读物最多只能算是专业选修课。民间对修习武术有句箴言：“练拳不练功，到老一场空。”成功术和创富准则一类的技巧仿佛是花拳绣腿，如果没有健康、幸福的心态基础，那么很容易发现，耗费青春韶华追逐的不过是一场游戏一场梦。无论你需要的是——桩完美的婚姻，还是千万的资财，抑或是成就一项事业、攫取一份功名，你最先要做的事情就是“正心、诚意”，去修炼“内功”。

从第五章开始，我们介绍了成功的要素。其中第五章总结了前人对“成功”的研究，并提出了本书的观点；第六章和第七章分别讲述了本书提出的成功的七个要素。成功的要诀在前人的著作里已经提出了许多：炙手可热的拿破仑·希尔（Napoleon Hill）曾提出过成功的十七条准则；斯蒂芬·柯维归纳了七种卓越的生活方式；欧根·曼狄洛（Og Mandino）干脆把成功的十条秘诀假托到十张神秘的羊皮卷上；汤姆·莫瑞斯（Tom Morris）总