

责任编辑:高 滨  
封面设计:北京三木广告公司

## 图书在版编目(CIP)数据

我们的心灵,我们自己/唐映红著.-北京:中华工商  
联合出版社,1999.9

ISBN 7-80100-564-3

I.我… II.唐… III.成功心理学 IV.B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第37110号

# 我们的心灵,我们自己

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街11号

邮编:100027 电话:64153909

河北保定市印刷厂印刷

新华书店总经销

---

850×1168毫米 1/32 总印张:13.675 360千字

1999年9月第1版 1999年9月第1次印刷

印数:1-12000册

ISBN 7-80100-564-3/Z·115

定价:22.00元

# 要有良好的个人，必先有良好的教育

## (代序)

中国青少年研究中心培训中心主任 冯祥英

80年前，中国共产主义的先驱者陈独秀在《〈新青年〉宣言》中曾经写到：

我们理想的新时代新社会，是诚实的、进步的、积极的、自由的、平等的、创造的、美的、善的、和平的、相爱互助的、劳动而愉快的、全社会幸福的。希望那虚伪的、保守的、消极的、束缚的、阶级的、因袭的、丑的、恶的、战争的、辗转不安的、懒惰而烦闷的、少数幸福的现象，渐渐减少，至于消灭。<sup>①</sup>

我想，陈独秀的这番话语即便在当今的时代与社会也  
不过时，而且，最关键的是，我们所身处的这个时代正在循  
序渐进地实现他心目中的“理想的新时代新社会”。在世纪  
之交的现在，我们更有理由对这样的新时代和新社会满怀  
憧憬与追求。

“新时代新社会”固然令人向往，可是，如果没有每一个

---

<sup>①</sup> 引自1919年12月《新青年》7卷1号。

人“诚实的、进步的、积极的、自由的、平等的、创造的、美的、善的、和平的、相爱互助的、劳动而愉快的”品质和心态，也就无法去真正实现“全社会幸福”的理想。

让我们社会中的每一个青年人都能够得到帮助，让他们成为健康、幸福、成功的现代人。中国青少年研究中心培训中心本着这样的初衷，在青年中开展了“心灵体操”训练，希望每一个青年人都能够依靠自己的努力成为自强不息的成功者，只有这样自强不息的成功者多了，我们的社会才能真正实践“全社会幸福”的理想。

唐映红是心灵体操训练项目的始创者和主持人。正如他经常引用的蔡元培先生的一句名言：“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。”心灵体操所实践的就是这样一个理念。在我们这个时代，如何使青年人能够真正成为社会进步的推动力量，如何使他们每个人都能够健康、幸福和成功地生活，这不仅关系到每个有志青年的命运，而且对于我们国家和社会的民主富强也有着举足轻重的关系。

心灵体操训练开展一年以来，有数万青年人通过身体力行地参与训练，以及图书、电台和电视台的相关节目受到帮助和启发。这一年来，唐映红所著的《心灵体操：心理能力自助训练教材》一书成为受到读者欢迎的畅销书；他所主持的北京人民广播电台 828 千赫的“人生热线”周一专栏“三维人生”节目成为收听率中的热点；北京电视台播出的“心灵体操”专题特别节目在社会上形成巨大的反响。对于一个年轻的心理教育学者来说，这样的成绩殊不容易。

更可贵的是，他没有停留在这个成绩上，而是不断完善

和充实心灵体操的内容。《我们的心灵，我们自己》一书在《心灵体操》的基础上，无论是理论、方法和阐述上都有了根本的充实和完善。对于一个不断奋斗的青年来说，他不仅要建设好自己良好的心理生态，而且要建设好良好的人际、社会生态；对于一个追求成功的青年人来说，他仅仅拥有物质声名是不够的，还必须使心灵得到相应的充实和满足；对于一个渴望身心健康和幸福生活的青年来说，他应该有自己稳定的价值观和人生信仰准则……这些崭新而又隽永的观点对于读者来说，完全称得上是意味深长。

《我们的心灵，我们自己》与通常人们理解的心理读物不完全一样，虽然里面依据了大量心理学的研究成果，如加登纳的多元智能理论、马斯洛的人本主义心理学思想、塞拉维的情绪能力理论，以及萨洛韦、史托兹、西里格曼等的研究成果，但他没有把内容局限在狭隘的心理学范围内，而是把人们的心理困扰置于社会学、哲学和文化的大视野下，通过切实可行的评估方法和训练指导，有的放矢地从根本上使人们得到帮助。

《我们的心灵，我们自己》与通常人们理解的成功学著作也不完全一样，虽然里面援引了柯维、拿破仑·希尔、路泰斯等成功学大师，甚至安利培训的思想和方法，但他没有把成功引导局限于方法、技巧一类的成功之“术”上，而是强调做好自己，建设好心理生态，以信仰准则来引导人生的成功之“道”。

毫不夸张地说，唐映红所创研和主持的心灵体操训练是一套完整的、系统的、有效的本土心理——成功训练的理论和方法。虽然心灵体操本身仍然要不断发展、完善，但我

坚信，发展中的中国社会和青年人需要心灵体操，而且在未来的中国社会里，它的作用将得到越来越大的体现。从这个意义上说，率先接受心灵体操理论和方法的人是幸运的。我们去帮助广大学员的同时，自身也受益匪浅。

说到这里，我想起马克思在《共产党宣言》里面有一句耐人寻味的话：“**每个人的自由发展是所有人自由发展的条件**”。如果我们社会中的每一个青年人都能实践心灵体操的理念和方法，在自助与互助的文化下获得各自的成功，那么，文明、民主和发达的社会主义中国就真正地可以屹立在强国之林。

# 我们的心灵 我们自己

北京电影学院 贾虹琳

去

年,我有幸阅读过一部名为《我们的身体,我们自己》(Our Bodies, Our Selves)的妇女保健手册。该书不仅是一部妇女健康运动中极有意义的著作,而且在近20多年来被许多西方妇女奉为“生活的宝典”,这部著作几经修订,被译为多种文字,在世界上广泛发行,内容越来越完整丰富。

这部书出版的背景应从1969年春天谈起。当时,在波士顿,几个妇女参加了题为“妇女和她们的身体”的讨论。一开始,她们谈论各自的生活经历,最后,谈到了一个共同的话题,即与医生打交道时的不愉快。她们一致认为:传统的健康观是把个人的身体交由医生去处置,实际上医生所做或所能做的只是“帮助我们部分地回复到求医以前的健康状态”,当一个人需吃药、需手术、需上医院的时候,“健康早已受到了损害”;由于医生垄断了医学保健知识,而求医者没有知识,所以患者只有忍受医生差劲的态度和任意的处置,医生就像是“提供恩赐的家长”。妇女们进而认为:医学科学在美国“文化中一直是性别歧视思想的最强大的来源”,而妇女只有获取知识才能参与决定自己权利的步骤;要掌握自己身体的主权,就要首先学习与妇女身体有关的

知识。于是，她们开始分头进行专题研究，并在一年时间里写出了涉及解剖、生理、性欲、性病、避孕、怀孕、生育、堕胎、医疗制度等内容的一批文章，她们运用这些材料四处讲演，受到广大妇女的欢迎。文章被汇集成册，以《我们的身体，我们自己》为题，于1971年正式出版。

这部保健手册的突出贡献，是向我们女性传输了这样一个重要的理念，即热爱生命，从认识自己的身体开始；拥有权利，从掌握我们的身体开始。应该说这种“身体权利意识”在中国文化中是没有的。中国旧时代的封建文化强调的是一个人对社会、对家庭的归属，而女性被要求“三从四德”，须从父、从夫、从子，更是从出生到死亡“没有一天能过属于自己的生活”。时至今日，这种情况虽有极大改变，但其影响仍不可低估。因此，把握自己的生命权利，从认识身体到体验生命，“做一个真正的我”，应该摆在现代生命价值观的首位，也只有这样才能让自己的生命放出火焰。

作

为一个近水楼台的普通朋友，我一读到唐映红这本书的手稿，马上就想起《我们的身体，我们自己》一书。两部书虽然讲的都是健康问题，但论述的角度完全不同。美国的书重点论述妇女的身体健康，而唐先生的书则更深层次地关注人类的心灵，它昭示：传统的健康概念已经过时，作为一个现代人，健康的标志绝不仅仅在于身体是否强壮，更主要的还包括心灵的陶冶与宁静。

感触之余，我觉得唐先生的书如果取名为《我们的心灵，我们自己》，可能更直面现实，更能震撼读者的心灵。没

想到，唐映红先生认可了我的提议。我心里当然美滋滋的。

在现实生活中，人们对缺乏食物的饥饿易于觉察，一旦饥肠辘辘，只需饱餐一顿。面对比缺乏食物更难受的心灵空虚、百无聊赖、精神不振，却一时难以摆脱，这，也是一种饥饿、一种不健康的状态。这种情绪饥饿和心灵梦魇，严重地妨碍我们去追求健康、幸福和成功！我身边有许多的朋友，他们每天忙忙碌碌，须臾也不能停下来与身边人分享一下生活，甚至无暇与自己喜欢的人分享爱情，他们的生活看似充实，其实充满了浮躁和情绪饥饿；同样，我身边也有许多的朋友，他们踌躇满志，充满才华和灵气，可是却生活在迷惘、郁闷和沮丧之中，因为他们不知道怎样做才能把才华和聪明转化为实实在在的成功。多少人才华横溢，却终生一事无成，虚度年华；又有多少人功成名就，却一生苦不堪言，日子过得一塌糊涂。在追求个性自由的年代，人们像过江之鲫一样追逐着物质和声名，可是他们却忘了反省自己的心灵：“这真是我想过的生活吗？”

在北京这个大都市里面，每一个年轻人都有着自己的生活压力，都必须不断进取才能在大都市里占有自己的一席之地。像英语班、托福班、GRE班、计算机班、自考班一类的补习教室里被追求幸福和成功的年轻身影塞得水泄不通，因为他们知道，知识就是力量，只有掌握了这些知识和技能才有资格去搏得成功人生的入场券。不错，这些知识技能固然重要，可是，劳碌和疲惫的心灵又怎能体味到成功的激情澎湃和生活的绚丽多彩呢？我们终究不能生活得像劳碌不停的蚂蚁，还必须学会时时体恤我们的心灵。现代人，尤其是现代的青年人，在外界的各种诱惑下，往往表现



为急功近利,追逐表面的显赫。其实,一个人的幸福,应该是一种深层的精神体验,关键在于心境。所谓“境由心造”就是这个意思。

我很感兴趣的是在《我们的心灵,我们自己》这本书里面,把“成功”定义为外在的物质声名和内在的心灵满足的契合。物欲纵横,难填欲壑;孤苦自赏,物欲压迫。是的,我们每个人在追求成功人生的同时有没有扪心自问:“这真能使我感到幸福吗?”这对我来说不啻是醍醐灌顶。检讨自己生活,我也确实很久没有与自己的心灵交流过了,甚至我也经常觉得自己心灵有病,需要看心理医生。

更让我感到欣喜的是,《我们的心灵,我们自己》给予我们的,不仅仅是启发。在快餐文化的时代里,太多貌似真理的“哲理”、“箴言”仿佛给我们以冲动和启迪,但是却没有行之有效的方法让我们去实践,去改变。但是唐映红的这本书不同,他不仅深入浅出地阐明了成功应具备的心理能力,而且据此介绍了一套操作性极强的心灵体操训练方案。虽然限于篇幅,对训练的介绍总让人有一种不解渴的感觉,但是,知道怎样去改变自己,或者知道怎样通过心灵体操的训练走向健康、幸福与成功的人生,这就已经足够。

最后,笔者以一句名言结束全文,也与各位读者共勉:

比大地更宽广的是海洋;

比海洋更宽广的是天空;

比天空更辽阔的是人的心灵。

# 目 录

序一：要有良好的教育，必先有良好的个人 冯祥英

序二：我们的心灵，我们自己 贾虹琳

---

## 第一章 生态时代的心理学

[1]

- 我相信每个读者都有这样的经验：同样的挫折或危机，发生在不同人身上时，却导致截然不同的后果，有些人愈挫愈勇，有些人则一蹶不振。其间的差异在于他们的心理素质不同；而心理素质的差异又往往根源于生活方式的迥异。如果仅仅是针对心理素质的表现进行调节，并不能彻底解决心理问题；要想从根本上提高心理素质，首要的是建立良好的心理生态。

---

## 第二章 我们是谁？

[29]

- 在被人们称为“网络传媒时代”的今天，学会以一种坚定而宽容的态度待人待己是塑造良好心理生态的基本品

质。社会价值的多元化与资讯泛滥是谁也不能改变，须臾也无法逃避的现实。“弱水三千，只取一瓢饮”，有了坚定的信念和目标，才能知道自己要攫取的价值和资讯是什么，而不会在不同的价值观和数以亿计的资讯中迷路。“君子和而不同，小人同而不和”，保持一种宽容的品质，我们才能协调好自己与社会的和谐关系，而不至于在狭隘价值观的牛角尖里窒息。

---

### 第三章 我们的心灵：揭开心理生态的奥秘

[53]

---

□可是，对于任何一个普通人来说，只要他的能力范围是正常的，那么他就可以让自己生活得很好。即使他有志于给社会或人类做出杰出的贡献，凭借他的能力也完全可以应付自如。国外的心理学家曾经对获得诺贝尔奖的科学家的智商情况作过统计，发现在智力正常的范围内，取得的科学成就与智力的高低没有必然的相关。换句话说，那些获得诺贝尔奖的科学家并非是所谓“发挥无穷潜能”的奇才，他们只是把他们正常的的能力发挥出来罢了；同时，对那些“潜能”超常的人来说，超常的“潜能”其实并无助于他获得成功。

- 如果在一个专制或是野蛮的社会里,由于社会本身的生态已经败坏和恶化,在这样社会里的某个人出现心理困扰就难以认为是他自己的问题。在这样社会里同样一个人出现了心理困扰,表现为严重的焦虑和压力过大,这时就不得不为他考虑建议的可行性。如在八十年代的南非,由于种族隔离,黑人是不能自由迁居到白人居住区域的,那么他在选择迁居的可能性时就不得不有所顾虑。在另一些更为专制的社会里,他甚至根本无法自由迁居到任何其他地方(或者迁居的成本和风险将使他面临更严重的焦虑和压力),而导致他焦虑和压力的根源完全可能来自于对居住地的不适应。这时,任何心理辅导工作人员除了无效地重复告诉他一些毫无苍白空洞的方法,而根本不能找到有效办法解除焦虑和压力的根源。因为导致他困扰的根本就是一个社会的问题。

- 逆境商数是保罗·史托兹博士的训练教程里面的一个重要概念。他认为在智力和情绪能力都差不多的情况下,

为什么有些人能够在奋斗过程中坚持下去，而另一些人却停滞不前，其间的分别就是人们“逆境商数”的差异。通过研究，他根据对待挫折和困境的不同行为方式把人分为三种：遇难而退者( quitter)、中途而止者( camper)和攀登者。

- 攀登者是三类人中惟一具备成功者素质的人。他们的生活目标明确，知道努力就会有回报。他们从不懈怠，也从未忘记自己追求的目的地在哪里。攀登者或者从来就有着鼓励和优越的心态，或者从来都不屈服于挫折和困境，从来就没有被驯服成习得性无助的奴隶。

---

## 第六章 追求成功的生活

[161]

- 可事实上，我接触了很多人生追求成功的路上感到迷惘和困惑的人，其中有许多在商业或其他方面完全可以取得杰出成绩的人，他们缺乏的恰恰不是技巧，而是一种稳定的心态。如果技巧性的因素成为了你人生的准则，那么，你不得不在不同的场合和时势下选择不同的方式。也就是说，如果你仅仅掌握一些技巧，而没有把它融入到心理生态里面去，成为有机的部分，那么，你必须不断使你的心理生态去适应不同的情境。我们知道，人的心理生态和心理能力不是一天两天形成的，而是长期生活的积累中形成的。一旦相应的认知、情绪和行为模式形成后，一般要彻底改变已经很难。而一开始就采取随机应

变的态度来面对生活，那么，你获得的不过是眼前的利益，而必将损害长久的财富。

---

## 第七章 成功的人生要素

[199]

□当我们还是一个婴儿的时候，我们不会在乎自己的短处或长处，也不会推卸责任。婴儿眼中的世界总是充满好奇，值得尝试，值得探索。当他摔倒时，他立即就爬起来。可是，当我们成长的时候，父母和老师告诉我们最多的不是该做什么，而是不该做什么，或什么是危险的，什么是不好的。对一个成长中的婴儿的尝试，他得到的约束和禁锢，多于他得到的鼓励。久而久之，我们习惯了消极的自我暗示，用谦虚的方式来牢记自己的短处。这可以说是中国的教育文化的特色，造就出大家“害怕失败”的心理，比“追求成功”的欲望更强烈，使人群中的绝大多数成为遇难而退者或半途而止者，惟独难以把他们塑造成攀登者。

---

## 第八章 通过训练达到成功

[255]

□早在6年以前，我从四川省的重庆市考到北京师范大学

心理系攻读硕士研究生,那时,我就怀着一种强烈的动机,希望能够在心理学的学习中找到有效的帮助人们改善心灵的方法。像我这样出身在普通的平民家庭,既没有可以夸耀的家庭背景,也没有可以傲视他人的资质才华,更没有足够的运气等待奇迹般的机遇降临。可是,这些并没有扼杀我对成功的向往和努力。我相信只要通过我们个人的不懈努力,任何人都可以取得成功。但是,由于我们缺少经验,缺少指点,缺少正确的方法,泡沫一样的琐屑事情影响着我們向成功迈进。没有人鼓励,也没有人提携,挫折和失败随时会夺走我们的斗志,使我们不得不向现实妥协。

---

## 第九章 评估和案例

[291]

□这两位读者都很希望参加我们的“心灵体操”训练,可是他们应该得到的指导是不一样的。如果我们直接把一些成功的准则给他们,他们可能会受到启发,甚至受到触动。可是,他们需要提高的能力是不同的。对前一位工程师来说,首先需要解决的问题是学会放松,然后检讨自己的认知观念,使之明白完美主义认识倾向是使自己情绪陷入困顿的关键原因。他必须对自己看待问题的思维方法进行改进,从而使他在认知改进的基础上进行情绪矫正。

□对后一位年轻的教师,他需要的就不是认知——情绪的

协调,他需要的是增进人际沟通技能。即使他存在一些认识上的问题,也往往是由于不善交往造成的“果”,而不是“因”。他是由于不知如何增进人际交往,才认同了消极的观念:“我不想在交往上花费太多精力”。如果他掌握了必要的技能,那么他就不会觉得人际交往是“费事”的。他需要的是自信心训练和行为练习。

---

**附录一：“情商”与心灵体操**

[349]

---

---

**附录二：心灵体操训练面授讲义**

[371]

---

---

**附录三：《家园》精选**

[389]

---



## 第一章

# 生态时代的心理学