

如何掌控 自己的内心世界

徐志远 黄宜妮 编著



湖北人民出版社
HUBEI PEOPLE'S PRESS



B848.4/319

2008

如何掌控自己的 内心世界

徐志远 王宜妮 编著



RuHeZhangKongZiJideNeiXinShiJie



湖北人民出版社
HUBEI PEOPLE'S PRESS

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

如何掌控自己的内心世界/徐志远,黄宜妮编著.
武汉:湖北人民出版社,2008.5

ISBN 978 - 7 - 216 - 05407 - 2

I. 如…

II. ①徐…②黄…

III. 心理学—通俗读物

IV. B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 180378 号

如何掌控自己的内心世界

徐志远 黄宜妮 编著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉市楚风印刷有限公司

经销:湖北省新华书店

开本:890 毫米×1240 毫米 1/32

印张:6.75

字数:182 千字

插页:1

版次:2008 年 5 月第 1 版

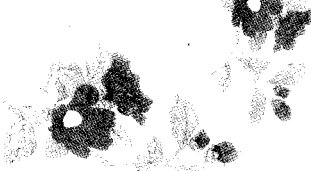
印次:2008 年 5 月第 1 次印刷

印数:1 - 6 000

定价:23.00 元

书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05407 - 2

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>



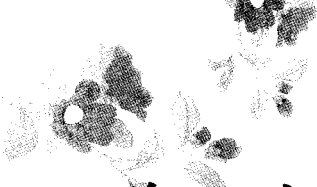
前言

唯一的生命对于每一个人来说都非常可贵，所以每一个人都应该爱惜自己，热爱生命，感受生命的可贵与美好。而这种美好的感受的获得，与人的心态息息相关。

现代心理学所说的心态，包括认知、情感、意向三个方面。要知道心态才是人们真正的主人。它看不见也摸不着，就像一双无形的手在左右人的命运，无论过去、现在、将来都如此。要成为自己命运的主人，就要认识心态、面对心态、掌握心态，因势利导，锁定乾坤。

实际上，在成功的道路上，最大的敌人并不是缺少机会，或是资历浅薄，而是缺乏对自己内心世界的掌控，从而无法拥有良好的心态。如何激发和维持良好的精神状态，保持一种积极、乐观、自信的心境，避免和消除不良的心理因素，把自己的内心调适在最佳状态中，进而唤醒心中强大的巨人，这对每个人走向成功起着至关重要的作用。掌控好自己的内心世界胜过其他的世俗爱好，它使得每个人能够拥有健康、快乐、成功、幸福的人生。尤其在人的青春时期，从12岁到22岁是人一生中情绪波动最大的年龄段，这时不仅面临身心剧烈的变化，而且面临着自我认识与发展的心理成熟过程。在这个过程中每个人都有必要了解人类的心理发展规律，从而较好地把握自己、发展自己，发掘自身潜能，以提高自己的生命质量。

在宇宙中，我们的心灵是最有力的创造工具。事实上，我们拥有与“创造者”相同的力量和能力，我们能深思、反省、想象，也能创造。此种高层力量的发挥，让我们能发现真正的自己以及在地球上生存的目的，并在此过程中找到生命的意义、方向、成就感以及幸福。



前言

本书详尽阐述了隐藏在内心世界中的人性两面，告诉你如何积极开发正面因素为我所用，告诉你如何才能更好地掌控自己的内心世界，进而使自己的精神生活变得更加充实，使自己的人生挥洒得更加完美。

人性犹如一把双刃剑，有光明的一面，也有黑暗的一面。它既可能成为人们的朋友，也可能成为人们的敌人。或者说它像一匹马，如果你不了解它的习性，它可能会将你摔下；但如果你掌握了它的习性，就可以得心应手地驾驭它，让它带着你跑得更快，奔得更远！

本书在创作过程中得到了众多专家和学者以及从事家庭教育的专业人士的指导，他们分别是：湛先霞、曹绪莲、石娟、王朝祥、王玲玲、李琰辉、徐帮学、纪康宝、宋学军、刘超平、王振华、刘建伟、董梅、徐宪江、张俊、刘连军、钱浩、刘晓晖、刘彩云、刘海燕等，在此一并感谢！

目 录

第一章 成为你自己:建立客观的自我心像 1

- “假面的舞会”不好玩 1
- 别拿“别人的镜子”照自己 3
- 寻回迷失的自我 5
- “内心倾向”不可忽视 8
- 自知方能自明 10
- 透过自我内省的魔镜 12
- 界定自己的独特身份 15
- 喜欢与真实的自己相处 16

第二章 发现大优点:探寻内心世界的宝藏 20

- 向自己的内心祈求 20
- 让天使战胜魔鬼 22
- 美德锻造灵魂之剑 25
- 播种高贵的种子 27
- 塑造乐观向上的性格 29
- 让意念产生积极的效应 32
- 多一份热忱,少一份冷漠 34
- 缺点就是潜在的优点 36
- 你比想象中的要好得多 39
- 展现你的最佳状态 40

第三章 激活源动力:用自我激励焕发内驱力 44

- 一个人最重要的是自己的内心 44
- 点燃心中的长明灯 46
- 人活着要有信念 49
- 自我激励是前进的永动机 51
- 永不熄灭进取的“火焰” 53
- 在希望中一步步前行 55
- 告诉自己:没有借口 58
- 自我激励的方法 60

目录

2

第四章 修炼心志力:以意志的力量制造出 “能量球” 63

- 意志——超常能量的充电电池 63
- 意志决定成败 66
- 用自己的脚走路 68
- 乘着自动自发的精神 70
- 快速敏捷地采取行动 73
- 勇敢地去面对一切 75
- 披上克制力的“护身甲” 77
- 时刻保持旺盛的斗志 79
- 坚忍不拔,不向命运低头 81

第五章 挖掘潜意识:激发冥冥中的力量 84

- 认识诡异的潜意识 84
- 想信你的直觉 86
- 触及梦境的灵光感应 89
- 置身于沉思的摇篮之中 91
- 积极的自我暗示引爆潜能 93

第六章 塑造好品性:克制来自人性的弱点 96

- 关于自私:学会付出不图回报 96
- 关于贪婪:知足者常乐 98
- 关于虚荣:只跟自己的心灵赛跑 101
- 关于嫉妒:把它转化为竞争的动力 103
- 关于自卑:经常对自己说“我能行” 105
- 关于自负:谦虚永远受益 107
- 关于猜疑:惟有信任才有奇迹发生 109
- 关于逃避:接受现实才能改变现实 112
- 关于浮躁:倾听内心宁静的声音 114
- 关于完美:尽力就是万岁 116

目录

3

第七章 调节好心态:掌控情绪才能操纵一切 119

- 心态决定命运 119
- 掌控情绪=掌控健康 122
- 保持积极健康的心境是一门艺术 124
- 给情绪做一个全面体检 127
- 解除忧虑的万能公式 129
- 枯燥之时,不妨多来点“笑料” 132
- “内外”兼修,缓解心理疲劳 134
- 操纵好情绪的“转换器” 136
- 宣泄不良情绪的四个方法 138
- 做情绪的主人 139

第八章 重塑一个你:改变认知,改变人生 142

- 及时更改陈旧的“心灵地图” 142
- 给自己解开“精神枷锁” 144
- 莫让回忆堵塞今天的生活 146
- 做一个“对新好理念感到饥渴的人” 149
- 开放内心,重建自己的生命 151
- 以“归零”的心态迅速成长自己 153
- 追求健康的冒险 155

第九章 拓展心连心:顺应人性的内心律动

开发人脉金矿 158

- 走出自闭的泥潭 158
- 沟通是一门高深的学问 160
- 人际关系需要精心经营 163
- 富有同理心是关键 165
- 体察与关心他人的情绪 167
- 带着感恩的心去“打量”万物 170
- 与人相处要有宽容之心 172

如何掌控自己的内心世界

目录

4

- 塑造博爱的个性 174
 - 用真心赞美别人 175
 - 设身处地地去倾听 177
 - 会合作的人更容易成功 179
- 第十章 铸就爱之魂:找到属于自己的

爱情归宿 183

- 爱——精神之钙 183
- 懂得爱 185
- 理智地看待爱情 188
- 选择比经营更为重要 190
- 大声说:爱的就是你 191
- 俘虏爱人的心 194
- 提高情爱情商的六个妙招 196

第十一章 成就你自己:尽显成熟的魅力,通往

幸福之路 199

- 人应当使自己幸福 199
- 成熟的标志 201
- 由表及里地洞察世事 203
- 奏响和谐的生命乐章 205
- 寻找更完善的自我 207
- 成功就在眼前 209

第一章

成为你自己：建立客观的自我心像

人生，是实现自我的过程。人的一生就是一个不断设计自我，不断修正自我，不断实现自我，不断完善自我的过程。人与动物不同，动物的本质是先天命定的，而人是在实践中自我创生，在社会关系中实现自我发展的。如果我们活着是受制于他人的思想和行动，那我们就没有选择成为自己；如果没有坚持自己作为一个独立个体的思想和行为，那我们也不曾成为过自己，也就是说，我们根本就未曾存在过。存在是选择成为自己的可能性。成为自己，需要选择。为了生活的目标、事业的成功和名利的获取，我们需要扮演别人期待的角色，慢慢离开了我们原本洁净的心灵世界。我们应该“成为自己”、“善待自己”、“喜欢自己”，找到存在主义的身影。

“假面的舞会”不好玩

人生是一场舞会，每个人都是主角，即使是舞会，有些人也会粉墨浓妆地上场，忙来忙去中偷闲，况且心中总有一丝兴奋的快乐感。殊不知，自己的一生活在一种角色之中，而内心中真正的自我却荡然无存。这种人是可悲的，为什么？连真正的自己都不能做，拿虚伪去换取快乐，只是把快乐建立在别人身上，这是永远也找不到快乐与幸福的。真正的快乐与幸福必存在于自身之中，任何人在自身之外去寻找幸福都是徒劳无益的。

我们的人生就像是动听的旋律一般，高低起伏。高象征着我们成功的喜悦，低就像是失落的样子。高低起伏的旋律也像是一条漫长的人生道路，虽然经过了风风雨雨，曲曲折折，但当整首歌曲演奏完，再回首听一遍的时候，都是一些美好的事物，人生也是如此，当你的生命结束的时候，那是辉煌的。是的，在人生的旅途当中，我们要在心中留下美好的记忆，使内心得以充实和丰富。

可人一旦世俗化和功利化，于芸芸众生间翩翩起舞，那只能是一场假面舞会。每个人都戴着多个不同的面具，每个人都无时无刻不在更换着五花八门的面具。迷茫的星空中便荡漾着那份只属于黑暗的诡异和诱惑。

这只是一场假面舞会。事实上，每个人都不认识其他人。每个人都在乐此不疲地变换着排列组合。每个人都将自我格式化成一个一个面具的图腾。

舞步肆意地击打着夜空。

夜空肆意地弹奏着他们的心弦。

他们旋转，他们摇摆，他们在无尽的螺旋线中遗失了时光。

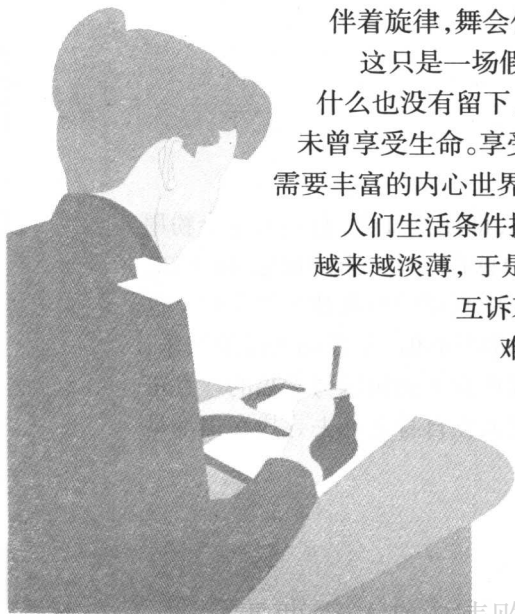
然而，节奏仍没有中断，舞步仍不能停止，面具仍不能摘下。

伴着旋律，舞会仍在继续，故事仍在上演……

这只是一场假面舞会。一个人一辈子在自己的心中什么也没有留下，他们这一生只不过是使用生命，而未曾享受生命。享受生命那是需要切身的体验才行，那是需要丰富的内心世界才可以支撑的。

人们生活条件提高了，但是人与人之间的情感却变得越来越淡薄，于是人人都渴望得到真情，希望找个能够

互诉衷肠，相互关心的朋友。但真正的朋友难以找寻，面对社会各方面的压力，现实生活中人们有时不得不带着假面具，说违心的话，做一些对不起自己的事。长期地压抑自己的情感，有的



人还会走向极端。你可以成为一种角色，一种职业，却很难做到真正的自我。在人的一生中做到真实两字太难了，成长之路铺满了虚伪和谎言，在虚伪和谎言中，人们小心地提防着，带着不同的假面具生活。人们互相交换谎言，因为真实从不通过柔软的舌头表达，真实是发生后随即消逝的事实，复述永远在假想之中。人们学会撒谎，却没有意识到谎言。潜移默化的谎言，习以为常的谎言，振振有词的谎言。是的，场景、记忆和印象并不可靠，甚至人用一种所谓的认知经验来认识世界，都是可笑的。人们总是为生活设定标准，这标准不过是谎言的产物，是人们畏惧未知的一种自救的手段，是自欺欺人。无论真话还是假话，都直接指向时间的现在时，但却是人们语言在描述和评判。谎言本没有错，错的是有时候扮演魔鬼，有时候扮演天使。人们的内心早已不是自己的内心，是被诸多文化、知识浸洗过的内心，是具有某种价值倾向的内心。即使人们口口声声强调真实，但却是谎言的真实。

我们生活在一个谎言的世界中，信仰的谎言，成长的谎言……我们每个人都带着虚伪的假面具，我们这一生活得很累。

回顾我们的过去，有什么值得留恋和记忆的，内心的充实是无法用谎言和虚伪来铺垫的。世上也惟有真情和心灵的感应才会永存！

在历史上，每当世风腐败之时，人们就会盼望救世主出现。其实，救世主就在每个人的心中。耶稣是基督教徒公认的救世主，可是连他也说：“一个人得到了整个世界，却失去了自我，又有何益？”这一句话值得我们永远牢记。

别拿“别人的镜子”照自己

“自己的镜子”和“别人的镜子”是两码事。“自己的镜子”人越照心就越“亮”，“别人的镜子”人越照心就越“暗”。一个人最糟的是拿“别人的镜子”来审视自己，不能在身心中保持自我。总是盲目地追求、盲目地模仿，或者在某种环境下迷失自我，大部分人不太了解自己，往往是活在自己所设的限制中。爱因斯坦小时候非常贪玩，母亲再三告诫他：

“不能再这样下去了。”爱因斯坦总是不以为然地回答说：“你瞧瞧我的伙伴们，他们不都和我一样吗？”

有一天，父亲给爱因斯坦讲了一件有趣的事情。

父亲说：“昨天，我和邻居杰克大叔去清扫南边工厂的一个大烟囱。那烟囱只有踩着烟囱内的钢筋踏梯才能上去。你杰克大叔在前面，我在后面。我们抓着扶手，一阶一阶地终于爬上去了。下来时，你杰克大叔仍然走在前面，我跟在后面。钻出烟囱，我看见你杰克大叔的模样，心想我肯定和他一样，脸脏得像个小丑，于是我就到附近的小河里去清洗好几遍。而你杰克大叔呢，他看见我钻出烟囱时干干净净的，就以为他也和我一样干净呢，于是就只草草洗了洗手就大模大样上街了。结果，街上的人都笑痛了肚子，还以为你杰克大叔是个疯子呢。”

父亲郑重地对爱因斯坦说：“其实，别人谁也不能做你的镜子，只有自己才是自己的镜子。拿别人做镜子，白痴或许会把自己照成天才呢。”

爱因斯坦听了，顿时满脸愧色，从此离开了那群顽皮的伙伴们。他时时用自己做镜子来审视和映照自己，终于映照出了他生命的熠熠光辉。我们拥有各式各样的资源，却常常不能成功地运用它们。

你在这个世界上独一无二，在这个世界上是一个崭新的自我，应该为此而高兴。要善用你的天赋。人的一生中你只能唱你自己、画你自己，你的经验、环境和遗传造就了你。不管好坏，你只有好好经营自己的小花园；也不论好坏，你只有在生命的管弦乐中演奏好自己的一份乐器。你总有一天会明白，上天赋予你的能力是独一无二的，只有当你自己努力尝试和运用时，才知道这份能力到底是什么。极富魅力的个性是难以言喻的，有时人们也把它称之为性情。它比任何一个能够衡量的能力和可以评定的品质都重要得多。

个性是一种性情，可以说是每个人的内心世界所形成的独特领域。这需要你的栽培。所谓栽培，就是细心照料，精心呵护，不受任何内心欲望和外界诱惑的干扰，对既定的方向和个性不离不弃，执著如一、毫不动摇。个性是一种修养。境界就是“出污泥而不染”，面对富贵谈清

贫,面对喧嚣甘寂寞,不被物欲所左右,不被凡事所烦恼,不为权钱名利而奔波忙碌。个性是一种激情与动力。个性源于本质,有本就有根,有根就有无穷的伸展空间。只有真根,才能生硬,才不至于在各种风潮面前摇晃不定,不至于发出“外面的世界很精彩,这里的世界很无奈”的感慨,不至于人云亦云,跟着别人起哄,也不至于生搬硬套,踩着别人的步伐走。个性是一种自信与豪气。个性就是对自己充满自信,坚信“是金子总会发光”,坚信“付出终有回报”,坚信自己所从事的事业“风景这边独好”,坚信“走自己的路,任别人去说吧”。因为坚信,所以能锲而不舍,百折不挠;因为坚信,所以能不随波逐流、迷失自我。无论顺境逆境,始终洋溢着一种豪迈气概。个性是一种胆识与魄力。就是擅于瞄准目标,既有敢于“我不入地狱谁入地狱”,敢于“不到黄河不死心”、“不到长城非好汉”的胆量,也有“大丈夫能屈能伸”的魄力,只有这样,才能达到挖深井者得甘泉的目的。个性是一种清醒与自省。自我是清醒,清醒才不迷惘;忘我是糊涂,糊涂才会大错。一日三省吾身,保持冷静和清醒,贵有自知之明。这样才能投身于适合自己的目标,摒弃“常立志,不践志”的弊端。

寻回迷失的自我

有歌词唱道:“外面的世界很精彩,外面的世界很无奈。”有一些人说,环境要求他们适应,他们就不得不去顺应环境。环境要他们谨慎、要他们功利、要他们圆滑、要他们玲珑、要他们左右逢源、要他们随机应变,他们每个人都处于变幻莫测之中,最后连自己都不知道自己陷入了一个什么样的漩涡,自己都认不清自己的真心,自然就容易陷入迷惘、忧虑的情绪中。

现实中有这样一些人,他们非但对于自己将来是一个什么样的人、自己追求的人生奋斗目标过于理想化或模拟化,而且想象他人对自己的态度、看法、评价,想象自己在他人心目中的形象也倾向理想化。他们对现实生活中的自己所拥有的感官,同理想自我、镜中自我大相径庭。

社会、他人的评价过于稀少,自己的想法、猜测常常代替了他人、社会的评价,构成了他们一个倒置的人格,逐步形成自我中心的认知模式及自我封闭的人际沟通模式,而这两个模式使他们不断处于自卑和自我否定中,从而成为了他们适应社会的巨大障碍。

以上的情况,综合来看都是内心世界的空乏的表现,没有精神追求,一种是为了适应社会而迷失了自我,一种是为了适应社会而否定了自我。

对于迷失自我的人来说,每个人都应该是拥有真实的自己。尊重内心的真实,相信自我的思想和人格魅力,而不是空洞的虚伪的外在形象。只有保持自我内心世界的参照体系,才不会在复杂的环境中迷失自己。

对于否定自我的人来说,需要不断帮助自己脱离自我中心、领悟自己的不合理认知模式,使自己在意识层中建立一个积极正确的主体自我(它是指主体为了实现自己的理想和目标,有意识地调节自己的心理和行为),从而实现预定目标的过程。然后在自我意识的内部矛盾运动中去拓通阻抗,从而改造客体自我(它是指客体进入了自我,对客体进行内投射的直接存在)。

在人们不断地认知“离中化”过程中(这种离中化也是认知活动的客观化过程,它是指引人们行为的重要心理基础,使得人们在活动中能客观地判断好与坏、对与错,并能以此为基准实现行为的自我控制),问题清晰了,不过说与做,领悟与改变还是不同的两个层次。改变需要切实的行动,所以努力是必要的。同时领悟也必须不断地深入。是什么让生命之泉源源不断?是什么让生命之河奔腾不息?是什么让自己激荡着青春,去跨越巅峰?这些都需要从我们的精神追求中寻找答案。

我们应该相信要找回迷失的自我,需要追求的参照,需要不懈的精神追求给自己的心灵找到归宿!

清初著名学者顾炎武曾借精卫填海的故事写过一首诗:万事有不平,你何空自苦?长将一寸身,衔木到终古。我愿平东海,身称心不改。大海无平期,我心无绝时。呜呼!君不见西山衔木众鸟多,雀来燕去

自成窠。“衔木到终古”，这种精神追求是一种永恒！“大海无平期，我心无绝时”这种精神的力量是一种永恒！

——海，也许永远不能填满，但一只小鸟却因此成为一种精神的永恒。

在精神追求的海洋上，有惊涛，有骇浪，也有暗礁；

在精神追求的沙场上，有狂风，有暴雨，也有刀光；

在精神追求的道路上，也曾犹豫，也曾畏葸，也曾迷惘。

西天取经，凡九九八十一难。唐僧何不让孙行者背了直飞西天，岂不轻松容易？但是不能，因为“真经”不在西天，而在九九八十一难中，在精神追求的路途中。

精神上有不懈追求者必有所用，必有所归，不至于像一个迷路的孩子一样找不到家。

精神追求固然“劳”且“忧”，但是，精神上没有追求，则身体将是一堆骨肉的堆砌；精神上没有追求，则生命将是“一潭绝望的死水”；精神上没有追求，则人生犹如断线的风筝……

因为你是一个精神追求者，所以“没有什么使我迷失，纵然没有智慧，没有花香和掌声”；也因为你是一个精神追求者，所以“没有什么使我停留，纵然岸旁有玫瑰，有绿阴，又有宁静的港湾，清秀的山水”；又因为你是精神追求者，所以“我鄙视着艰难，也忽略了实惠”。

你在一个追求着太阳的星球上不懈地追求着，沿着生命的轨迹不停地运转着……

莱克曾说：“追求真理的过程，胜于重视真理本身。”过程是美丽的，人只有在追求过程中，才会享受到乐趣和激情。也只有在追求过程中找到了精神归宿，才不至于迷失了方向。死亡早在人出生时，就成为人的结果。人们在孜孜不倦的追求中，创造了超越生命的东西。创造的过程虽艰苦，但只有在经过了磨难之后，人们才能更透彻地领悟人生的真谛。

“内心倾向”不可忽视

人是一个常谈常新的课题，人生是世界上最壮丽的生命之旅。生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美，乃人生之完美境界，虽不能至，但心向往之！人应怎样度过自己的一生？仁者见仁，智者见智。但都不能回避这样一个问题，有人说：“假如地球是方形的，人们就可以躲藏起来，可地球是椭圆形的，所以每个人必须去面对。”那就是，作为人首先要认识自我，然后才谈得上把握自我，发展自我，改造自然，改造社会。

“内心倾向”主要指的是内含的主观价值观念倾向，这应该是每个人自己做出的选择。“内心倾向”总是与人们的自我意识相连。自我意识是一个人对自我的认识、评价和期望，也就是对自己的心理体验。人之为人的“内心倾向”是不可忽视的，如果你对自我和对世界的认识不是你自己选择来的，而是完全由别的东西所决定的，那么就很难帮助你解决心底的困扰和冲突。问题的关键是你获得一个对自己清晰和稳定的认识，这个认识将帮助你认清自己的心灵和身外这个纷繁复杂的世界。

国外有的心理学家曾制定十一项标准，符合标准者为常态，不符合标准者为变态。结合这个标准，你就可以衡量一下自己的“内心倾向”，看是否处于常态中，这样才能让你更清晰地认清自己的心灵和身外的世界。这十一项标准是：

- (1) 具有适度的安全感与自尊心，对自我成就具有价值感。
- (2) 适当的自我批评，既不夸耀自己，也不苛责自己。
- (3) 在日常生活中，具有适度的自发性与感应性，不为环境所奴役。
- (4) 与现实环境能保持良好接触，能容忍生活中的挫折与打击，无过度幻想。
- (5) 适度地接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力。
- (6) 有自知之明，了解自己行为的动机与目的。
- (7) 能保持人格的完整与和谐，对自己的工作能够注意。