



从心修炼

郭大伟

◎ 编著

认识自己从心开始
个人心理失衡的调节
呵护自己的平常心
繁忙中学会给心灵减压
强者生存的心理调节术
消除胆怯的心理调节术
走出自卑的心理调节术
摆脱挫折的心理调节术
危险的孤寂及其调节

从

心

修炼

个人生存心理调节术



兵器工业出版社

从 心 修 炼

——个人生存心理调节术

郭大伟 编著

兵器工业出版社

内容简介

本书分 12 章, 论述了不同状态的心理调节术, 基本上涵概了不同人的不同心理状态。在书中, 我们每个人都能发现自己的心理隐患, 以及祛除隐患的方法, 这是本书的特点。人的一生起伏不平, 如果在案头、床头放上本书, 并随手翻翻, 会使您的心灵不断得到净化和解脱, 相信这本书能成为您的一个好帮手。

图书在版编目 (CIP) 数据

从心修炼: 个人生存心理调节术/郭大伟编著. - 北京: 兵器工业出版社, 2000.1

ISBN 7-80132-748-9

I. 从… II. 郭… III. 心理学-通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 01674 号

出版发行: 兵器工业出版社

责任编辑: 闫嘉琪 郭佳

责任技编: 刘林

社址: 100089 北京市海淀区车道沟 10 号

经销: 各地新华书店

印刷: 三河市欣欣印刷厂

版次: 2000 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-1000

封面设计: 李栋

责任校对: 潘艳梅

责任印制: 王京华

开本: 850×1168 1/32

印张: 13.5

字数: 300 千字

定价: 21.80 元

(版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换)

心灵自白

在人类起源的最初，人的心灵一直是各种文明中圣人、先哲的探讨对象，在经历了几千年的自然和社会冲突的洗礼后，人类的心灵之谜不但没有解开，相反，它在我们身体之中越发显得神秘莫测。立足于当今社会中，无论我们怎么评价他人对人性、心灵的看法，当我们回顾自己时，不得不说：我们生活得并不舒畅。也许我们有了宽敞的住房、丰富的美食，但还并没有给心带来归宿。在夜晚，当我们夜不能寐的时候，在内心深处呐喊：我该向哪里去？事实证明：人类物质文明的进步，并不一定能带来人类心灵的进步，站在前人给我们留下的文明的基石上，内省我们的灵魂，没有谁敢说：我获得了完全解脱。置身于人类文明的大环境，亘古未变的主题又在我们耳边响起：我从哪里来？我向哪里去？我是谁？

每次当我们做完事凭窗远望时，常有一股莫名其妙的无奈涌上心头，在不可名状的思绪中我们真说不清有一种什么样的滋味在心头；当我们在聚敛了财富之后，不能得到心灵的安慰时，我们不得不再次把自己的眼光重新放到自己的心灵。尽管大脑在我们身上，但我们并不能做他的主人，在读过弗洛伊德、马斯洛的心理学著作后，我们清楚地知道，大家都生活在一种心理的痛苦中，换句话讲，我们在心灵的历程中所承受的痛苦是相同的。在经过一番奋斗后，我们发现，每个人走过心灵磨难的经历都是不同的。站在大道边，注视过往的每个人，从他们的表情中，我们能感受到他们心灵中的颤音。在与不同人的交谈中，我们了解了

人性的失衡，以及面对失衡的进取和无奈。在经历了多次的知识启迪和世间的悲欢后，我们开始不再对心灵的痛苦逃避，相反，我们能够勇敢地转过身来，去迎接人性中的痛苦，但与以前有所不同的是，我们知道了采取什么样的方法来调整这种痛苦，让不可避免的人性悲哀在灵活的策略中分解和转化。在这里读者也许会以为我在故弄玄虚，制造人为的烟雾，事实上，我可以坦白地告诉大家，这些想法和体验全是我生命的血和泪一滴滴凝聚的结果，是一种人性走向解放的结晶。我想，能有过人性体验的人都会接受，这是我们心灵相同的部分。

在每天心灵不能摆脱的痛苦中，我们学会了直视心灵中的呻吟，并在有胆、有识、有术的心灵调节中完成我们每一次的心灵解脱，放下人性中痛苦的包袱，轻装上阵，迎接下一个挑战。写到这里，我可以直言不讳地告诉大家，除了以不可战胜的勇气迎接困难外，学会如何给自己心灵调节是我们取得胜利的最直接法宝。

最后，我要告诉大家，任何胜利都始于心灵对对手的证明和占有。

郭大伟

2000年1月1日于北京

目 录

序：心灵自白	郭大伟
--------------	-----

第一章 认识自己，从心开始	(1)
---------------------	-------

世界上没有一个人的心理完全健康，这是人性的相通之点。但是，许多人却能把心理的不利转化为心理优势，最终取得辉煌成就。这里面不同之处在于：个人自我心理了解、自我咨询及自我调节不同。

一、你了解自己的心情吗	(3)
二、心理失衡的自我判断	(6)
三、实用自我心理调节术	(12)

第二章 走近心理自我咨询	(33)
--------------------	--------

就如我们来到一个新城市要买一张地图查找地理位置一样，在我们的内心世界中，也需要对自己的心理状态进行排列分布，多问几个为什么，最后使自己在问题中明白自己，并能想办法解决自己的问题，这就是心理咨询的最大好处。

一、认识心理自我咨询	(35)
二、解救自己	(40)
三、合理情绪治疗法	(42)
四、森田疗法	(50)

第三章 内向心理失衡的调节术 (61)

我们有来自个人自身对情感的控制不当而出现的自己对自己的心理较量，从个人心理能量的损益上讲，它是一种有损健康的精神内耗，就像癌细胞一样在一步步地吞食着我们的肉体，如果控制不当的话，从精神到肉体，我们将成为它的奴隶而难以自拔，这就是源自灵魂的内向心理失衡。具体讲，目前在我们身上较为明显的内向心理主要有四种：自爱心理、内疚与悔恨心理、忧虑心理、依赖心理。

一、明白心理健康	(63)
二、自爱心理误区及调节	(69)
三、内疚与悔恨心理误区及调试	(84)
四、忧虑心理误区及调节	(94)
五、依赖心理误区及调节	(102)

第四章 外向心理失衡的调节术 (111)

我们每天的精神疲倦除了来自内心的原因外，还有来自于外在的压力。这种感觉得到的压力在落实到我们身上时，更多的是以个人的心情好坏来体

现。对这种源于外而着于心的心理状态，我们称为外向心理失衡。它主要表现为：赞许心理、愤怒心理、惧怕未知心理、必须性心理和寻求公正心理。

一、赞许心理误区及调节·····	(113)
二、愤怒心理误区及调节·····	(122)
三、惧怕未知心理误区及调节·····	(126)
四、“必须性”心理误区及调节·····	(134)
五、“寻求公正”心理误区及调节·····	(149)

第五章 呵护自己的平常心····· (159)

俗话说：“最美平常心”。在我们身边，无论是成功者，还是失败者，没有谁敢说：我有一颗平常心。在每天的忙碌中，外在的刺激和内在的需求不可能让我们有平常心，但当我们静下来，暂时摆脱名利困扰时，要看到自己的心情，并加倍爱护，尽可能让平常心多保留一点，享受平常的美妙。

一、做心理健美操·····	(161)
二、锁定生活的坐标·····	(167)
三、防微杜渐从现在做起·····	(180)
四、用食品和运动消除紧张·····	(191)
五、工作狂和退缩者的悲剧·····	(196)

第六章 忙中减压的心理调节术····· (203)

社会和家庭的压力使得人像高速转动的齿轮一

样，在超负荷中建立个人的“丰功伟业”。世界上没有超质物质，从精神和肉体上也是一样，如何在繁忙中减轻压力，是现代入面临的一个心理课题。

- 一、自己在心中减压..... (205)
- 二、自己在心外减压..... (210)
- 三、粉碎自我的小世界..... (217)
- 四、检讨自己..... (220)
- 五、抛弃胆怯的心理..... (222)

第七章 强者生存的心理调节术 (227)

世界上没有强者，人们之所以划分强者和弱者，除了最后的成绩外，一个长期未被人发觉的过程因素，即：个人创业中的心理调节。换句话说讲，强者成为强者，源于个人的心理掌握；弱者成为弱者，源于个人的心理失败，因此，做强者要先做自身心灵的强者。

- 一、启动心理的“安全阀”..... (229)
- 二、走进咨询..... (234)
- 三、学会自救..... (238)
- 四、用美净化情绪..... (242)
- 五、幽默产生精神..... (248)

第八章 沉重的心理压力及其调节 (253)

科学证明：人的身体疾病，十之八九来源于人

的心理压力，长期处于心理重压之中的人，身心的错位致病是必然的。因此，认真看待自己的心理压力，并想办法进行调节是走向身心健康的第一步。

- 一、心理压力是怎样产生的…………… (255)
- 二、心理压力的缓解与消除…………… (262)

第九章 消除胆怯不安的心理调节术 …………… (277)

每个人并非天生胆怯，也并非每个英雄人物不知道胆怯为何物，在竞争与合作的战场上，胆怯人人都有。但不同的是，有的人能控制胆怯，并消化胆怯，最后成功了；而有的人却不能很好控制胆怯，流露胆怯，最后失败了。

- 一、克服胆怯不安的外在因素…………… (279)
- 二、凭借精神第一的勇敢…………… (288)
- 三、危机转化之道…………… (298)

第十章 走出自卑的心理调节术 …………… (307)

人生下来就伴随着优点和不足，当我们拿缺点与别人对照时，发自内心的自卑就会从人性中流露出来，这是人生的一种常态。自卑虽是一种消极心理，但一点也不可怕，因为我们能够认识自卑，超越自卑，并建立自信。

- 一、了解自卑…………… (309)

- 二、分析自卑..... (314)
- 三、用行动来改变自卑..... (317)
- 四、建立自信的步骤..... (329)

第十一章 摆脱挫折的心理调节术 (337)

我们都来自尘世，挫折是我们的朋友，在挫折中，有的人失败了，有的人成功了，这里面一个关键性的原因是个人对待挫折的心理状态，以及自己对它的有效调适。

- 一、挫折后的反应..... (339)
- 二、对挫折的心理防御..... (346)
- 三、对挫折的自我调适方法..... (356)
- 四、应付挫折案例..... (368)

第十二章 危险的孤寂及其调节术 (373)

孤寂是现代城市人群中的顽症，看着一张张毫无表情的面孔，住在一幢幢像牢房似的高楼里，每天做着相同的事情，许多人已经说不出自己活着还有什么意义，感觉自己已经对别人和社会没有什么存在的价值了。

- 一、心理障碍——孤寂..... (375)
- 二、孤寂的调节术..... (389)

后 记

原
书
缺
页

原
书
缺
页

原
书
缺
页

原
书
缺
页

续表

生活事件	均分	生活事件	均分
27. 暂去外地	16	28. 升学就业受挫	41
29. 好友去世	40	30. 留级	38
31. 名誉损失	37	32. 行政纪律处分	36
33. 免职	36	34. 好友决裂	36
35. 子女学习困难	34	36. 子女结婚	34
37. 中额借贷	32	38. 法律纠纷	32
39. 领养寄子	32	40. 家属行政处分	31
41. 遗失重要物品	31	42. 夫妻严重争执	30
43. 子女就业	29	44. 入党入团	29
45. 财产损失	29	46. 晋升	28
47. 收入显著增减	28	48. 学习困难	26
49. 入学或就业	26	50. 工作成绩增加	25
51. 工作变动	25	52. 流产	25
53. 小量借款	23	54. 家庭成员纠纷	23
55. 搬家	22	56. 和上级冲突	21
57. 参军复员	20	58. 受惊	20
59. 业余培训	20	60. 家庭成员外遇	19
61. 退休	18	62. 邻居纠纷	18
63. 同事纠纷	18	64. 睡眠重大改变	17

表中列出了1~64个事件,其顺序按照对个人心理影响大小进行了打分。检验的基本方法是:找出自己最近遇到的重大打击,按照每项给出的分值,进行相加,如果你的分值表现得相对较小的话,证明外界事件对你的打击并不很大;如果分值较大的话,说明你正陷入了外界事件的悲伤环境中,在这种情况下,你需要对自己进行心理调节,以保心态健康。

二、心理失衡的自我判断

检测自己

了解自己的心理状态，并加以严格的定性，不是一件容易的事情。针对我国国民生活的实际状况，中国的医学家、心理学家研究、修订了 SCL-90 临床症状自评量表，对测试者进行评测。由于心太变化是个复杂过程，因此心理测试也就表现得复杂些，读者在用此表测试时，请耐心按要求做，这是心理自疗的关键一步。该量表共 90 个项目，它要求填表人根据最近一周内的实际感觉，对照下面“1~5”号的解释，选择合适的号标在题前：

“1”表示自觉无该项症状问题；

“2”表示自觉有该项问题，但发生不频繁或不严重；

“3”表示自觉有该项症状，程度为轻到中度；

“4”表示自觉常有该项症状，其程度为中到严重；

“5”表示自觉常有该项症状，其频度和程度都十分严重。

1. 头痛； 1
2. 神经过敏，心中不踏实； 3
3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋； 3
4. 头昏或昏倒； 1
5. 对异性的兴趣减退； 2
6. 对旁人责备求全； 1
7. 感到别人能控制自己的思想； 2
8. 责怪别人制造麻烦； 2
9. 记性大； 1
10. 担心自己衣饰不整齐或仪态不端正； 3