

心灵导师系列丛书

HZ BOOKS  
华章心理

# 寻找 心灵的导师

方礼勇◎著

这是最好的时代  
这是最坏的时代

为焦灼的心灵，寻找一个自由的出口



机械工业出版社  
China Machine Press

心灵导师系列丛书

# 寻找 心灵的导师

方礼勇◎著



机械工业出版社  
China Machine Press

本书从最新研究成果出发，为人们获得积极的工作和生活态度提供了有效的工具。人是处于占据状态的，积极的情绪和发达的思维都取决于相关的占据和行为。因此，利用这些工具，通过理解社会的价值取向，实现与社会、组织和周围的人们建立和谐关系的目标。本书分为三部分：第一部分“洞悉我们生存的环境”，从心理学、认识论和社会价值方面，提供了全面的分析，认识我们“自然王国”；第二部分“在复杂社会中获得成功”，从个人、周围亲近的人和工作环境的角度，提供了全面的解决方案；第三部分“翱翔在心灵自由的天空”，则从目的王国进入到自由王国，通过重建信念和价值观，实现心灵的自由。

封底无防伪标均为盗版

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

### 图书在版编目（CIP）数据

寻找心灵的导师/方礼勇著. —北京：机械工业出版社，2009.12  
（心灵导师系列丛书）

ISBN 978-7-111-28970-8

I. 寻… II. 方… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 199404 号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：张 杨 版式设计：刘永青

北京京北印刷有限公司印刷

2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

170mm × 242mm · 15.5 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-28970-8

定价：32.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：（010）88379210；88361066

购书热线：（010）68326294；88379649；68995259

投稿热线：（010）88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com



Preface

## 前 言

每个人都怀着自己独特的使命。

我们来到了这个世界上，就是一个独立的个体，独自面对着自己，独自面对着亲友和社会，无论是我们愿意与否，我们都需要做点什么，承担点什么。无论我们目前是普普通通的人，还是已小有成就之士，我们离自己的使命都还很遥远。

我们注定能够更加幸福和快乐。

在多数情况下，我们是快乐的。但是，我们却不得不经常面对各种烦恼和痛苦：职场上的竞争，个人情感的迷惑，夫妻关系的淡漠，父母对自己的不理解，朋友的误解，疾病的困扰，经济上的压力，失去亲人的痛苦，等等。我们需要一些力量帮助我们解脱出来。

我们注定能够获得更大的成就。

我们处在一个物质社会中，无论我们是否愿意，物质的压力每天都在刺激着我们。房子、车子、休假是一种目标；获得职场的晋升、稳定的工作、企业的长期发展或成就一项功名，这些又是一种目标。这些目标是并存的，而且终生陪伴着我们，需要有人在关键的时候给我们指导或提携。

我们注定能够过更美好的生活。

我们的社会逐渐富裕起来，我们接触的人群更加广阔，这些让我们了解到：这个世界有那么多美好的东西，生活原来是如此的丰富多彩。麻痹自己，忽视这些美好不现实，诅咒这些丰富也不现实。因为这众多的美好离我们很近，我们有能力获得其中的一部分，稍微努力一下，就能够得到比自己想要的还多。因此，要想我们的未来更加美好，我们需要稍微努力一下。

寻找心灵的导师，就是以占据原理为帆，航行在广阔的生活海洋中，帮我们实现自己的使命。这是一个变化莫测的社会，一个物质无限丰富的社会，一个精神压力无限增大的社会，让我们把这个多样性的社会看做淘金之地，开始自己的旅行。

本书建立在大量神经心理学、逻辑学的最新研究成果基础之上，结合古今中外大量成功人士的案例和作者自己多年的实践经验，既具有严谨的科学性，同时实用性也很强，对于在社会中承担各种角色的人来说都具有参考价值。

我要特别感谢我的挚友、《赢在平台》一书的作者王敏先生，没有他的鼓励和帮助，这本书的出版还要推迟几年。我要特别感谢机械工业出版社华章公司副总经理张渝涓在百忙之中，亲自和我讨论本书的修改，让我受益匪浅。本书能够出版，更得益于李欣玮编辑深入而认真的修正和校对，让我感激至深。张杨编辑为本书付出了大量心血，使本书得以顺利付梓。对此，在2009年的圣诞之夜，我深深地祝福你们，祝你们事业兴旺、身体健康、万事如意！

## 洞悉我们生存的环境

### 第 1 章 心灵奥秘

人是处于占据状态的动物

万有占据原理——人是处于占据状态的动物 / 2

预期的占据——产生愉悦的心态 / 8

失认的占据——导致失衡的情绪 / 12

被动占据——导致消极的人格 / 16

主动占据——实现积极的人格 / 21

### 第 2 章 认识世界

让知识规划你的人生地图

现实世界是占据我们对象的集合 / 31

真的知识——占据我们的就是真的 / 35

假的知识——违背了知识界定的规则 / 40

我的知识——让我们自己制定规则 / 49

### 第3章 占据社会

让身外之物创造社会价值

感觉——占据社会的出发点 / 53

姓名——占据社会的个人品牌 / 57

故事——占据社会的影响力 / 61

身外之物——占据社会的价值 / 65

技能——占据社会的工具 / 68

关系——占据社会的人脉资源 / 72

Part 2  
第二部分

## 在复杂社会中获得成功

### 第4章 独处

释放你生命中的巨大潜能

恐惧——我们害怕和自己相处 / 80

榜样——天才是怎样和自己相处的 / 84

起步——自己引导自己，实现自我启蒙 / 91

收获——释放生命中的巨大潜能 / 97

### 第5章 和谐相处

打造你的完美情感空间

男人和工具相处，女人和镜子相处 / 102

爱人——占据你的人性空间 / 105

家人——占据你的责任空间 / 110

友人——占据你的信任空间 / 118

## 第6章 赢在平台

七步成就你的完美事业

学艺——接受系统的培训，做到精通 / 125

尝试——立即行动，但是要从简单做起 / 130

创造——发现和保护自己的无穷灵感 / 134

导师——和大师同在，成立自己的智囊团 / 138

推销——激情地推销自己，收获成功 / 144

平台——进入专业平台，实现持续成功 / 150

专家——专注于一个行业，越老越增值 / 153

Part 3  
第三部分

# 翱翔在心灵自由的天空

## 第7章 发现使命

用“我不决定”建立信仰的王国

勇敢怀疑——不爱自己，怎么爱别人 / 160

破除心魔——打破巫术禁忌的牢笼 / 164

护心法宝——圣贤们的利器：“我不决定” / 168

捍卫尊严——生命只有一次，活出伟大 / 175

实现自我——让世界为我的欣赏而喜悦 / 179



## 第8章 重建价值

以心为尺，确立自己的价值空间

紊乱——人生的痛苦来自价值观的混乱 / 184

寻找——让内心的呼唤左右价值的取向 / 189

获得——把爱和恨都当做珍贵的礼物 / 193

贡献——以身外之物奉献社会 / 198

鉴赏——成大事者，善于鉴赏别人的价值 / 203

感激——别人拉了一把，值得终生感激 / 208

## 第9章 顺从生命

王者胸襟，厚人宽己

厚人——赞美是生命最宽广的胸怀 / 214

厚人——肆意的批评和指责是懦夫的行为 / 220

宽己——圣者至尊，不做不近人情的人 / 222

宽己——王者至情，顺从自己的生命 / 229

## Part 1

### 第一部分

# 洞悉我们生存的环境

- ▶ 心灵奥秘——人是处于占据状态的动物
- ▶ 认识世界——让知识规划你的人生地图
- ▶ 占据社会——让身外之物创造社会价值

## 心灵奥秘

人是处于占据状态的动物

### 万有占据原理——人是处于占据状态的动物

在这个世界上，我们总在寻找着什么。我们寻找事业，寻找爱情，寻找理想，寻找自己的价值；我们寻找消遣，寻找娱乐，寻找激烈的竞争，也寻找安逸的休息；寻找交往，亦寻找独处；寻找声名金钱，亦寻找心的温馨。在这动与静的平衡之中，在这阴与阳的转变中，在这精神的追求与物质的享受之中，在这自由与约束的变换之中，充满了寻找的痕迹。仿佛一种与生俱来的力量，推动我们去谋生、去交往、去思考、去拼搏。这种力量有时是轻微的、难以觉察的，使我们不自觉地在规定的时间走在上班的路上，走在通往商场、歌厅、球场、萋萋碧草和起伏山峦的途中；有时它是极其强大的，如同长江大河般地汹涌，推动我们去寻求慰藉，寻求成功，寻求情感的爆发。而当我们孤寂一人，脱离熟悉的环境，远离相爱的亲人，或无事可做时，这种力量又如同春蚕食叶一样，吞噬着我们的的心灵，使我们无法安宁，绝望地寻找摆脱寂寞的家园。我们命中注定就是要永远疲于奔命，极力地追寻。

---

江南春，1973年生，上海人，出身普通工薪家庭。1995年毕业于华东师范大学中文系。2003年创立分众传媒（中国）控股有限公司。2005年7月，分众传媒在美国纳斯达克上市。按当时发行价17美元计算，分众市值达6.8亿美元，持分众近40%股票的江南春，身价一夜暴涨至2.72亿美元。在2005年“福布斯中国富豪榜”上，江南春以23.17亿元的身价排名第58位，时年才32岁。

江南春做的事情很简单，就是在你等电梯的时候，帮你打发无聊：“分众传媒是无聊的公司，挣的是无聊钱，就是把别人无聊的眼球转化为现金的模式。”

---

江南春的成功，催生了大量为“等待”服务的成功企业。于是，公共汽车上有了电视机，地铁上有了移动电视，连厕所也没有放过，面壁的时候，你会发现，有人给你提供了消遣的东西。

---

心理学家曾做过这样一个试验：被试一天24小时躺在没有任何声音的房子里，戴着半透明的护目镜和袖口粘牢的手套，躺一天可以得到20美元的报酬。在这种感官被剥夺的条件下，大多数被试躺在房间的时间不超过一天，最多两天。尽管被试之间显示出很大的差异，许多被试报告说，躺着时无聊、急躁，非常渴望刺激。有些被试甚至报告说有生动的幻觉和杂乱的思维过程发生，没有一个人或者很少有人喜欢这种体验。（《动机心理学》，辽宁人民出版社）

---

心理学家从大量的这类试验中得出结论说，感官是寻求行为的，也就是说，人的感官总是需要有所作为的。

不仅人的感官寻求行为，人的感觉也是寻求行为的。在缺乏刺激的环境中成长起来的儿童，往往会产生“剥夺侏儒症”。

---

剥夺侏儒症研究表明，家庭条件缺乏刺激，会导致儿童身体发育迟钝。即使食物供应正常，但是某些感官受到剥夺的儿童的身高要比正常发育条件下的儿童的身高低一些。来自缺乏应有刺激的家庭中的儿童，往往怀有敌意、具有破坏性、不友好、冷淡、不理人，除了身体发育不良外，这些儿童似乎还孤僻、阴郁、无精打采。

很明显，这种情况非常复杂，在这些儿童的生活中，遇到更多的是失落感，而不是探索和训练好奇心，同样，感情也无依托感。（《动机心理学》，辽宁人民出版社）

---

由这个例子我们可见，行为寻求的被剥夺，或者说缺乏，不仅影响人的心理而且还严重地影响着个人的生理、思维及生活取向。

其实，我们在日常生活中，常常可见这类试验的再现。婴儿醒着时，总是要求家人的陪伴，要求爱抚。他手舞足蹈，去抓任何他所够得着的东西，把抓住的东西或者送往嘴里，或者尽力撕扯，或者用力扔出去。缺乏爱抚的孩子成人之后，往往患有“皮肤饥饿症”，这也是我们在身边常常可以观察到的。孩子这种强烈地寻求刺激的躁动，使之既是家长的天使，令寂静的家庭充满生机与刺激，还在无意之中，满足了家长行为寻求的需要；同时又是家长的冤家。

我们又何尝不是自己的冤家呢？当工作劳累时，我们渴望着有一个好好的休息时间，可一旦有了空闲，我们又常常陷入无聊、寂寞与失落之中。我们总是想方设法打发这无事可做的的时间。于是，我们便漫无目

的地反复看电视，哪怕电视节目毫无趣味；便去闲聊、打游戏；便去看球赛、逛商场；实在没办法，便想心事，漫无边际地遐想；或者将一张陈年报纸翻来覆去地阅读，将地板拖上一遍又一遍，将电视机调来调去。无聊和寂寞是一剂慢性毒药，腐蚀着我们的神经，使我们急躁、焦虑、厌倦和压抑。无事可做、无心事可想使我们烦恼、麻木、迟钝与冷淡，于是我们便找出电话本，寻找偶尔记下的电话号码；便在网上找陌生人胡聊。世界上有什么比“无事可做”这个负担更沉重的呢？

无事可做亦是社会的冤家。在社会里，当个人不能为自己谋事时，社会就要设法为他谋事。无事可做导致个人精神压抑，导致社会的不稳定，有谁会以为赌博风、偷盗风纯粹是因为经济问题引起的呢？尤其是职业退休者，长期工作所形成的习惯突然被迫改变，个人从有事可做到寻求做事的转变引起了巨大的心理负荷。老有所为的退休者青春常在，无事可做的老人则迅速衰老。于是，或者是社会组织，或者是个人意向，养花、养鸟、下棋、唱戏、气功、书法、老年大学、义务服务等便自然地成了对职业时间的延续，而这种延续正意味着社会稳定状态的延续，对个人生命力的延续。

对行为的寻求是人的原始动力。它驱使人们一直处于对行为、对刺激的寻求感受之中。当人们处于行为之中时，我们称之为“占据”。由此，我们可以得出如下的结论：

“任何人都是处于寻求占据状态之中的。”

或者说：

“人是处于占据状态中的动物。”

我们把它叫做“万有占据原理”，简称“占据原理”。

“万有占据原理”和牛顿的“万有引力定律”非常相似。让我们回顾一下牛顿的“万有引力定律”：“自然界中任何两个物体都是相互吸引的，引力的大小与两物体的质量的乘积成正比，与两物体间距离的平方成反比。”

这个定律换成定性的描述就是：任何物体都是处在和其他物体相互吸引的状态之中的。

从上述对比中看出“万有占据原理”和牛顿“万有引力定律”的类似之处。换句话说，牛顿的万有引力定律描述了物理世界的自然规律，产生了近代科学。“万有占据原理”则描述了人类世界的自然规律，在人类历史上第一次让“人的科学”成为可能。

为了进一步加深印象，我们按照牛顿三定律的描述，展开“万有占据原理”的三原理。

占据第一原理：任何一个人将保持原有的占据状态不变，直到受到其他人或事件的刺激（作用力）迫使他改变这种状态为止。我们把这个原理叫“习惯不变原理”，是“习惯成自然”的另外一种描述。（参考牛顿的“第一定律”：任何物体都保持静止或匀速直线运动的状态，直到受到其他物体的作用力迫使它改变这种状态为止。）

占据第二原理：任何一个人在受到其他人或事件的刺激（作用力）后将产生情绪的变化，其变化的剧烈程度和刺激产生的预期的落差成正比。我们把这个原理叫“预期落差原理”，这个原理说明：任何人的情绪来自于自己的预期值的实现与否。实现或超出了预期值，产生正向（积极）的情绪；没有达到预期值，产生负面（消极）的情绪。（参考牛顿的“第二定律”：物体受到合外力的作用会产生加速度，加速度的方向与合外力的方向相同，加速度的大小正比于合外力的大小、与物体

的惯性质量成反比。)

占据第三原理：个人与个人之间相互的刺激是同方向的。正向的情绪刺激引发正向的情绪反应，负面的情绪刺激引发负面的情绪反应。这个原理说明：人与人之间的交流是“种豆得豆、种瓜得瓜”，我们把它叫做“因果相报原理”。(参考牛顿的“第三定律”：两个物体之间的作用力和反作用力，在同一条直线上，大小相等，方向相反。)

希望大家记住“万有占据原理”和“占据三原理”，在实践中反复体会，以锻炼自己积极地生活，成就自己的王者之道。

我们说，“人是处于占据状态中的动物”，那么“占据”是什么意思呢？前面讲过，它指人们处于可观察的行为状态或可内省的体验，也就是指我们的感觉。让我们把思考的参照系放在我们每个人的“我”这里，看看“感觉”是什么意思。

人类有三类感觉：生理感官感觉、心理感觉和思维感觉。生理感官感觉是指个人的生理器官所处于的行为状态。如注视、倾听、嗅味、触摸、咀嚼、运动等，也就是说，是指人的视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、运动觉、平衡觉和机体感觉等生理器官的工作状态。心理感觉是指个人的情绪。即所谓高兴、愉快、悲伤、愤怒、惊慌、忧郁、忧愁、憎恶、畏惧等，统称为喜、怒、哀、乐、悲、愁、惧七情。思维感觉则指，个人处于思考、回忆、想象、幻想、计划、沉思、内省等状态。

但是，在现实中要区别出单纯的某一状态是极难的。根据当代神经心理学的研究成果，大脑神经中枢系统分为特异性系统和非特异性系统，从生理感觉接收到的信号分别经由特异性系统和非特异性系统两个渠道分别加工、识别，然后汇聚，进而做出判断。看到一棵树、一本书这样简单的视觉行为中都包含着思维行为状态和情绪行为状态。



当个人思维时，生理感觉参与着作用，比如肌肉伴随的生物电现象等。心理学家还证明，人的任何一种行为中都带有情绪特征。比如，我们想象某一情景时，总会伴有愉悦、兴奋或不快等情绪（可参见《简明不列颠百科全书》）。因此，我们在日常生活中要分离这三类感觉是不可能的，任一感觉都是这三类感觉的综合。那么，“占据”就是指这三类感觉的综合。

## 预期的占据——产生愉悦的心态

当我们想起一个朋友时，我们立即就会想起他的音容笑貌、他的形象、他说话的方式、他的行为特点与处事态度以及与我们的共同经历等，甚至我们许久还没反应出来他的名字是什么。反过来，当我们面前放着三个字，并被告知是一个人的名字时，我们就要追问，这个人男是女、是干什么的，等等。也就是说，这三个字所组成的名字，只能使我们略微注视一下，便无法继续占据我们的思想。若要实现继续被占据，或者说，要继续关于这个名字而想些或说些什么，就得需要其他的有关资料。

这类现象是我们经常遇到的。它表明，我们对被占据的内容有特定的要求，这种内容应当能够被我们占据。

预期的占据可以产生愉悦的心态。典型的例子是网络游戏。网络游戏最容易占据人的感觉，也正因为如此，网络游戏才成为中国最赚钱的行业。

著名的网络游戏公司盛大公司 2008 年全年的净营业收入是 35.69