

精神 柔软 体操

●自我完善丛书●

●李志平 译 ●

同济大学出版社



同济大学出版社

精神柔软体操

自我完善丛书

李志平译

自我完善丛书编委

主编：黄国新 李志平

编委：顾尔石 吕明 薛建农

葛昆元 徐明松 张平官

林骧华

责任编辑：薛建农

常务编辑：徐明松

装帧设计：徐繁

自我完善丛书

精神柔软体操

斯蒂文·威斯特 著 李志平 译

同济大学出版社出版

(上海四平路1239号)

上海崇江外文印刷厂排版

新华书店上海发行所发行

启东市印刷厂城东分厂印刷

开本：787×960 1/32 印张：6.25 字数：70千字

1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷

印数：1—5000 定价：3.10元

ISBN7-5608-0457-8/C·40

• 自我完善丛书

精神柔软体操

斯蒂文·威斯特 著

李志平 译

同济大学出版社

个人自我开发自我成长发展，
个人幸福生活的全套计划。

斯蒂文·威斯特

译者前言

在每个凡人的精神领域里，都有一大片未开垦的处女地。如果我们能将这片荒芜的土地开垦出来，那么，凡人就能超凡脱俗，跻身于伟人的行列。

精神柔软体操，就是这样一门学问。它通过身心锻炼运动，来开垦那荒芜的处女地。它开发人的智力，锻炼人的身心，提高人的记忆力；它能医治人的精神痛苦和创伤，使你幸福；它能帮助你实现自己的理想和抱负，使你成功，它还能消除人的疲劳，使你感到精力旺盛。……

精神柔软体操是世界各国古老文化和现代科学的集大成者。它的创立和发展基于以下众多的学科：瑜珈法、记录分析法、精神分析法、信仰疗法、交朋友小组疗法、原生反馈学、格式塔心理学、动作语言学、灵学、营养学、遗传学、心理神经机械学、精神病学、催眠术、自我催眠术、释梦法等。

精神柔软体操简单，易学，人人可以无师自通。只要通过三十天的锻炼，便能掌握这门学科；只要坚持锻炼三个月，就会有显著的疗效。那时，你会突然发现：你有惊人的记忆力，丰富的想象力，活跃的创造力和旺盛的精

神。那时,你会突然觉得:在这个世界上没有实现不了的希望,只要你愿意……世界是属于你的。

目 录

译者前言	(1)
精神柔软体操的基本观点	(1)
人生论	(1)
破常规练习	(2)
大脑开发练习	(4)
程序练习	(5)

第一周 (7)

第一天(1~4节)	重要的仍是现在(9)自我分析(12) 精神资产负债表(14)阿尔法状态(17)
第二天(1~4节)	爱的逃避(20)自我分析(22)精神 资产负债表(23)身体放松法(26)
第三天(1~4节)	当主动轮不当被动轮(29)自我分析 (31)个性分析(32)从10到1法(34)
第四天(1~4节)	担负起自己人生的职责(35)自我分 析(37)个性分析(38)目标①(38)
第五天(1~4节)	替代理论(45)写信法(46)视觉图像 练习(47)后放(48)

- 第六天(1~4节) 人生信仰系统(49)记日记(51)图像化练习(52)目标①(54)
- 第七天(1~4节) 数据收集理论(55)渲泄(57)动作语言分析(59)目标①(61)

第二周.....(63)

- 第八天(1~4节) 友爱、真实、沟通(65)自我分析(68)宽恕练习(69)目标①(70)
- 第九天(1~4节) 面对现实理论(70)自我分析(71)扫除障碍练习(72)目标①(74)
- 第十天(1~4节) 变化说(74)自我分析(75)强制性(76)目标①(78)
- 第十一天(1~4节) 赞同和支持(79)自我分析(80)性兴奋练习(81)目标①(81)
- 第十二天(1~4节) 锁链和陋习(82)图像设计技巧(84)伦理道德的检讨(85)目标①(87)
- 第十三天(1~4节) 专业化知识(87)现代沉思法(89)心理能量释放(90)目标①(98)
- 第十四天(1~4节) 怎样理解人(98)其他几种沉思法(101)心理能量的释放(102)目标①(102)

第三周.....(104)

- 第十五天(1~4节) 建立明确具体的人生规划(106)自我分析(108)唤起听觉想象力(109)目标①(110)
- 第十六天(1~4节) 智囊团(110)自我分析(112)唤起听觉想象技巧(112)目标①(113)
- 第十七天(1~4节) 时间管理(114)自我分析(115)将意识放入物体、动物和他人之中(116)目标①(117)
- 第十八天(1~4节) 注意力单元(118)自我分析(119)将意识放入物体、动物和他人之中(120)目标①(121)
- 第十九天(1~4节) 坚韧不拔的精神(122)现时问题一览表(123)三种感觉想象力唤起能力(124)目标①(125)
- 第二十天(1~4节) 坚持(125)梦境记录本(126)运用想象力唤起其他感觉(129)目标①(130)
- 第二十一天(1~4节) 完成一轮又一轮目标任务(130)忘却、忘却技术(131)榜样技术(133)目标①(134)

第四周.....(135)

第二十二天(1~4节) 建设性批评(137)自我分析(139)
运用想象力唤起其他的感 觉
(140)目标①和②(141)

第二十三天(1~4节) 伦理学(142)自我分析(142)运
用想象力唤起其他感 觉(146)目
标①和②(147)

第二十四天(1~4节) 需求和目标(147)自我分析(148)
想象力唤起其他的感 觉(149)目
标①和②(150)

第二十五天(1~4节) 认可和赞同(151)自我分析(153)
想象力唤起其他的感 觉(154)目
标①和②(155)

第二十六天(1~4节) 不可动摇的既成事实(156)重复
刺激因子记录本(157)深呼吸
(158)目标①和②(160)

第二十七天(1~4节) 人所玩弄的把戏(160)承载感情
的重负(163)深呼吸(164)目标
①和②(165)

第二十八天(1~4节) 皮格马力翁法则(166)减少条件
反射(167)查辞典练习(169)目
标①和②(169)

第二十九天 第三十天(171)

特殊任务(171)

第二十九天(1~4节) МАЛОПАН 理论 (172) 自传
(174) 愿望的开发(175) 继续
(176) 思考有健康意义的句子
(178)

第三十天 (1~4 节) 危机感(180) 为写自传而提出的
问题(181) 愿望的开发(182) 目
标①和②(184)

结束语.....(185)

精神柔软体操的基本观点

在分析各门心理科学时，不论是注重于人类潜在能力的学派，还是心理活动的学派，我都将他们分成四大类观点。

人生论

人生观是指导我们洞悉自己行为的理论。这些理论能帮助你更好地了解你为什么这样行动。当你在研讨各种人生观点时，你将会发出“噢”这种感叹。你可能在第一次读到某种人生观时，便会产生这



“噢反应”，这就是刹那间恍然大悟人生的真谛。

种反映，也可能在第十五次谈到时才会产生这种反映。当现实的人生观进入你的大脑，并洞悉你的内心世界和你周围世界时，它会产生一种反响：“噢，现在我明白了！”

破常规练习

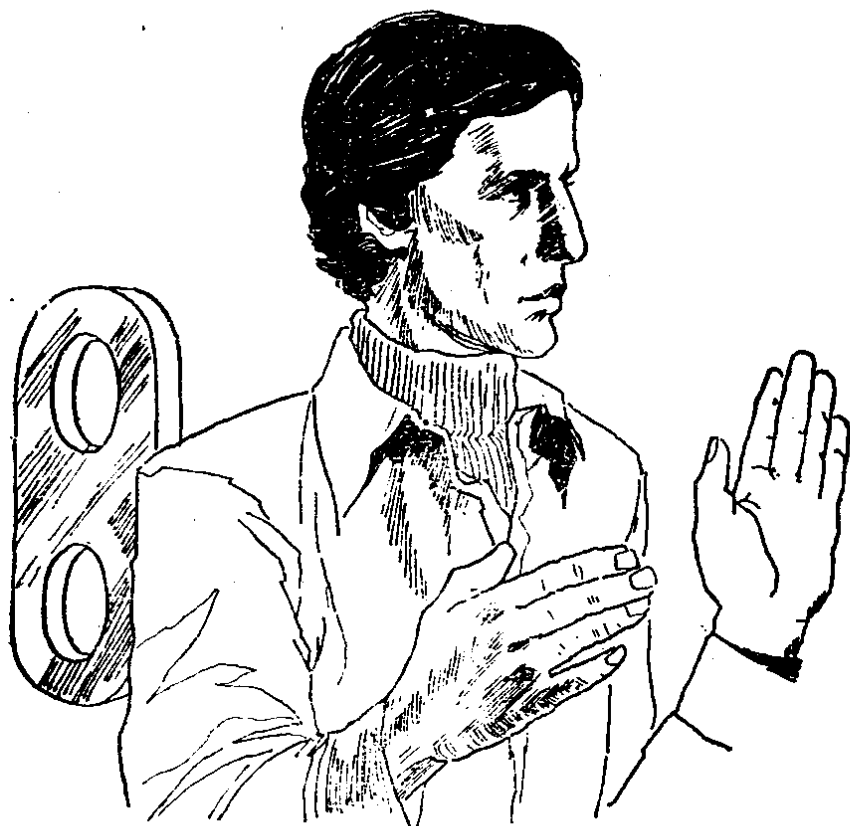
破常规练习是一种帮助你打破和改变你在习惯的驱使下去做某些你并非想做的事情。

我们每个人都养成了各种形式的条件反射式的行为。这其中的某些行为是我们在人生道路中形成的思想观念和态度的结果。这些思想观念和态度促使我们对某种特定的情境作出无意识的反映。举例来说，假若一位妇女被她的父母和社会灌输了这样一种思想：婚前的性生活是不符合道德的。这种态度将会促使她对婚前的性生活产生一种畏罪的感觉，并且大大减弱她享受有真诚的爱情，除非放弃夫妻关系的性生活的乐趣。

除了由于父母和社会灌输给我们的态度和思想而产生的条件反射式的行为外，我们还受到人生中痛苦经历的禁锢。假若在一个圆月高照的温柔的夜晚，你漫步在公园里，突然间你遭到袭击。那么从此以后，每当你瞧见月亮，看见那个公园或碰上温柔的夜晚，你就会条件反射式

地变得紧张和害怕起来。你会复现出你遭到袭击时的情感和行为。你的潜意识暗示你，你在首次遭到袭击后幸存了下来，为了在可能的另一次袭击中继续生存下去，你必须重现第一次遭袭击时的情感和行为。威胁我们生存的遭遇，使我们产生了一种条件反射式行为模型。要想彻底摆脱这种模型，我们必须学会重新处理已经获得的不合需要的条件反射行为。

为了增强信心，我们应对诸如看法、主张、条件反射行为模型等制订出计划，重新安排练习使自己从不要的



态度加残存的经验产生了无意识的行为

状态中摆脱出来。这样，我们就能完全摆脱过去的阴影，拥有爱和被爱、相互分享、相互信赖、笑颜常驻的乐趣，感受到充盈生活的真谛、



大脑开发练习将加强我们想象事物的能力。

大脑开发练习

这是一组供你练习的技巧和体操，是为了从脑力方

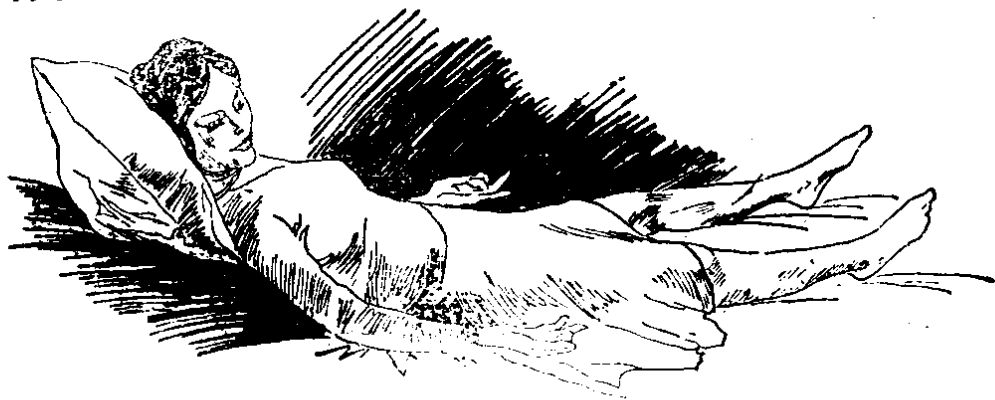
面增强你的注意力、知觉、记忆、想象力、图像化能力、智力和其他至关重要的能力。

这些使我们成为能力更强的人的练习，我们把它叫做大脑开发练习。

程序练习

程序练习是一种发掘你潜意识能量使其为达到你的目的服务的方法，你的潜意识就好比一架巨型计算机，具有操纵成百万个体内细胞和系统地管理成百个身体部位的功能。

这个过程的第一步就是进入阿尔法状态，阿尔法状态有联结潜意识和意识的桥梁，你可以通过简单的身体放松法，进入阿尔法状态，正如第一套程序之一中描绘的那样。



只要通过放松这一过程，就能顺利进入阿尔法状态。