



动力沟通理论
方法与实践丛书

踏歌而行

——动力沟通之个人成长篇

中国科学院心理研究所沟通研究中心 编著

科学出版社



踏歌而行

——动力沟通之个人成长篇

中国科学院心理研究所沟通研究中心 编著

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书试图循着动力沟通成长路线图,踏着动通成长的韵律,品味着动通团队的健心节拍,给读者展示动通人从容自在的轨迹。各行各业的动通人在艰辛的探索、实践过程中,即时、系统、动态地觉察着自我的盘旋成长,把自己在动通理念和技术运用中的体验、感受恰如其分地呈现,把动通与生活、生命实践的结合如实记述,把跋涉中的艰难、探索中的徘徊、豁然后的欣喜,以开放的姿态与人分享喜悦和收获。本书既是动通人成长过程的分享,也是对读者的一种邀请,希望读者也加入这场动力沟通的大合唱。

本书适合各行业中渴望不断成长的人阅读。

图书在版编目(CIP)数据

踏歌而行,动力沟通之个人成长篇 / 中国科学院心理研究所沟通研究中心编著. — 北京: 科学出版社, 2015.3
(动力沟通理论、方法与实践丛书)

ISBN 978-7-03-043645-0

I. ①踏… II. ①中… III. ①心理交往 IV. ①C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第045674号

责任编辑: 王海光 付 聪 张翠霞 / 责任校对: 张怡君

责任印制: 张 倩 / 封面设计: 黄华斌

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

新科印创有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015年3月第 一 版 开本: A5 (890×1240)

2015年3月第一次印刷 印张: 7 5/8

字数: 240 000

定价: 65.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

支持机构和项目

科技部科技支撑计划项目 (No. 2013BAI08B02)

上海市悦宁教育集团

阜新动力沟通发展中心

北京动通合力文化传播有限公司

郑州慈铭动力沟通基地

舟曲圆心曲社会心理服务中心

北京积木世纪科技教育有限公司

《动力沟通理论、方法与实践丛书》

编 委 会

主 编 王文忠

副主编 胡庆利 李 萌 孙海洋 庞 云

编 委 (按姓氏汉语拼音排序)

丁云枝 郭长连 郭淑芬 韩振江

胡淑杰 胡 婷 李 霞 李向前

李玉霞 刘 飞 邵 军 宋红利

唐 山 杨 光 杨 忠 赵菊红

赵秋琴

顾 问

卢 鸣 贾德臣 刘书斌 刘传玺

黄明陆 王全宇 吴曜圻 刘正奎

王 力 林 春

《踏歌而行——动力沟通之个人成长篇》

编 委 会

主 编 郭长连 宋红利

副主编 戴东宝 陆 军 刘玉香 杨 光

编 委 (按姓氏汉语拼音排序)

蔡 莉	陈美岐	陈晓婧	陈增玉
丁云枝	范越阳	高俊梅	郭鹏鹏
郭淑芬	韩亚玲	胡 玲	胡淑杰
贾 鸣	江洪涛	江 雪	焦珊珊
孔 琦	雷爱菊	李恩华	李 萌
李晓中	李 颖	李玉霞	刘 飞
刘 晶	刘景慧	刘 坤	刘热生
卢宝鑫	吕建铎	孟 丽	孟晓梅
倪 亮	庞 云	乔洪涛	任文庆
沈巧云	宋乃希	宋淑荣	孙炳丽
孙海洋	谈 红	谈孔义	王 红
王文忠	许朝山	薛春萍	杨延玉
杨永智	于福洋	张季华	张 瑞
张紫瑞	赵 红	赵菊红	郑连胜
周 贵	朱俊玲		



从 书 序

2008年“5·12”汶川地震发生后，中国科学院心理研究所（简称心理所）响应中国科学院党组“科技救灾、创新为民”的号召，组建了心理救援队，我作为队长和临时党支部书记带队到四川开展灾后心理服务，这是中国历史上第一次大规模的心理援助工作。全国各地的志愿者也通过各种渠道到达灾区，2008年6月至8月，心理所心理救援队的志愿者最多时达近千人。当时的情况是：灾情严重，创伤巨大；灾后心理服务缺乏现成工作模式和经验；工作人员缺乏培训，彼此之间缺乏了解。

在这种情况下，灾后心理救援队的领导者和工作人员面临三个任务：自我沟通、人际沟通和团队建设。通过自我沟通，让自己保持冷静和高效；通过人际沟通，与灾区的干部、群众、老师、家长、学生、医护人员、伤病员等保持联系，提供心理辅导、心理培训；通过团队建设，让我们这个彼此缺乏了解、人员不断变动的志愿者队伍，能够保持工作的连续性和有效性，保证志愿者本身的心理健康和自我成长。

在这场大规模的群众性健心运动中，一个最突出的体会就是，要通过真诚、负责、共情的行为，与接触的所有人尽快建立安全的信任关系，同时借用人类的一切智慧成果，转化、利用人与人之间必然存在的差异、冲突和矛盾，勤奋负责，团结协作，在建设物质家园的同时，重塑、美化自己的精神家园。我们承担的“重大自然灾害后心理援助模式、关键技术及应用”课题，获得了北京市科学技术奖三等奖。我们的相关工作，也得到了中共中央国家机关工作委员会（简称中央国家机关工委）的认可。心理所灾后心理救援队临时党支部曾被评为中央国家机关工委优秀党支部，动力沟通在党建工作中的运用也获得了中央国家机关党建研究会优秀奖。

动力沟通理论与技术流派的主要思想，就是在这个过程中发展起来并于2012年12月24日正式提出和开始有意实践与完善的。在这个过程中，动力沟通团队的每个人都努力利用心理学知识，解决自己面临的问题，同时，把自己面临的问题，与全国各地的志愿者朋友通过网络或偶尔的见面，进行交流、分析，然后用交流、分析的结果，去指导自己的实践工作，再把解决的过程与结果，进行记录、分享、总结和提升。在舟曲泥石流灾后的心理服务过程中，我曾经满怀豪情地写下这样的打油诗：

舟曲演兵场，山高藏锋芒，胜慧丁飞时，神仙不可挡！

（注：胜、慧、丁、飞，是心理服务工作站几个志愿者）

作为这场群众性健心运动的主要发起人，我于1984年进入北京师范大学心理系学习，1988年考入心理所攻读硕士学位，1991年毕业留在心理所工作，跟随导师方富熹研究员从事发展心理学的研究，1997年被评为副研究员，同年在职博士毕业。在学习和工作期间，我爱好西方哲学，喜欢读柏拉图、叔本华、康德、尼采、海德格尔等的著作；对于心理学读物，则喜欢读弗洛伊德、罗杰斯、罗洛·梅等的著作。我感到，纯粹搞学术研究不符合自己的兴趣，愿意利用心理学知识，做些社会服务和应用研究。就在我迷茫的时候，1998年我在书店偶尔看到一本《论语》，买回家读。越读越动容，越读越后怕，越读越想流泪：1968年出生，1978年开始上初中的我，在一系列中学、大学、研究生等的教育中，与中国文化传统太有隔膜了，连《论语》这样的书，都没有读过，差点儿成了一个黄皮白心的“香蕉人”。从此，我意志坚定，白天奔走于监狱、劳教所、中小学、社区、公司、国家政府机关等场所，开展心理服务；晚上读起了中国传统经典《四书》《庄子》《周易》《道德经》《陆九渊文集》《维摩诘经》等，内心似乎越来越充实……

所以，我认为动力沟通的诞生，就是社会需要、国家号召、心理学知识、科学精神、中国传统文化与一线心理服务相结合的产物。本套丛书的出版，要感谢中国科学院心理研究所学术委员会、所务会、所党委和业务处的支持，更要感谢我的同事李萌、庞云、杨忠、郭长连、刘飞、李霞、邵军、赵菊红、郭淑芬、宋红利、孙海洋、胡庆利

等的创造性工作，以及很多动通爱好者、动通员、动通师的充满生命韵律的记录、分享和奉献！

本套丛书，共6本，分为综合篇、家庭教育篇、心理咨询篇、个人成长篇、学校篇、社会服务篇，主要内容来源于“动力沟通”公共微信订阅号、“同心援助联盟—动通大本营”网易博客和动力沟通研讨群微信聊天记录，主要参考文献是石油工业出版社出版的《动力沟通理论与实践》。再次对前人的奉献和分享表示感谢！

王文忠

中国科学院心理研究所沟通研究中心主任

2014年12月25日



前 言

富有生命力的理论和成果都源于生活、高于生活，并有利于指导生活。总结、推广有实践价值的理论和技能的书籍，应该再现生活且为人们的生活提供启迪、借鉴、扰动甚至颠覆——这正是动力沟通理论和技术努力的方向。

动力沟通作为一个中国本土的应用心理学流派，更作为一场群众性全民健心运动，正致力于把过去偏理论化、西方化，甚至具有一定神秘色彩的心理学理论和技术，从“象牙塔”中请出来，在中国化的同时平民化，把心理学“助人自助”的原则衍生为“自助助人”，努力让关注动力沟通的各类人群做自己的心理咨询师，时刻守护着自己的心理健康，保持清醒的觉察能力。

初接触动力沟通的人士，或许会对其金刚结构、独特的扰动、植入技术和美人技术等感觉莫测高深，但40多万人次的动力沟通大本营博客浏览者和6000多名动力沟通公共微信关注者一定会饶有兴致地发现，在动力沟通平台发布的文章中，除了专家、学者、博士、教授等专业人士外，更多的是来自各条战线的朋友，他们有教师、军人、警察、机关工作人员、社区服务者、自由职业者、学生等，他们从围观、好奇，到带着兴趣接近，而后尝试着把动力沟通理论运用到生活和工作实践中；他们从对心理学感觉高不可攀、敬而远之，到积极主动地参与到动力沟通讨论、撰写心得感悟，踊跃参加动力沟通地面活动，并用自己掌握的动通知识帮助身边的人，指导自己和周围人的生活、工作……成为名副其实的动通人。这一切都昭示着动通的可操作性、实效性、广谱性。

本书沿着动力沟通成长路线图，跟着动通人成长脚步，采撷各行各业的动通关注者涌动的心流，如实展现他们在面对必然存在的矛盾、冲突和问题时逐渐培养出的“凝视的眼神，环视的目光”。

动力沟通作为一个新的本土化心理流派，由王文忠博士带领着全国各地的志愿者脚踏实地探索总结，成长中清新稚气与艰难挫折并存。反刍、消化、蜕变、提升、沟通、分享，这个过程，充满了滋养，也充满了困惑。动通人用文字把自己的疑问写出来，用真诚把自己的感悟让大家分享，带着信任在动通大家庭中自我暴露，接受动通同仁的阉割……他们用心去感受动力沟通技术，在自我成长的同时把自己的觉察毫无保留地呈现出来，在分享中不断丰富动通理念和技术，动通人挥洒着一路歌声，开心坚定地前行……正如王文忠博士给一位关注者的回信中所说的：“希望您进一步保持对自己、对周围人的觉察，让自己的心越来越清澈，让自己的行为越来越负责，让涉及自己行为和亲人行动的语言越来越清晰准确，让涉及思想的语言越来越自由灵动和宽容！”

心灵一旦开放，生命之泉一旦开始喷涌，就汇聚了奔腾的江河和浩瀚的海洋，因此面对数千篇动通文章，一本20多万字的关于个人成长的读本很难兼容，只好挂一漏万、忍痛割爱。我知道，这本书只是一声呼唤，呼唤读者关注、支持动力沟通，滋润和陪伴自己及身边的人，一起踏歌而行……

郭长连 宋红利

2014年12月8日

目 录



丛书序

前言

第一单元 蹒跚身影（学步篇）

- 1.1 五彩“金刚”开心窗 / 2
- 1.2 为有源头活水来 / 11
- 1.3 不畏浮云遮望眼 / 26
- 1.4 觉察呈现灵光闪 / 42

第二单元 跋涉足迹（探索篇）

- 2.1 吾将上下而求索 / 56
- 2.2 泉眼无声惜细流 / 64
- 2.3 “心灵鸡汤”显原形 / 76
- 2.4 云雾微风送暗香 / 95

第三单元 健心体验（尝试篇）

- 3.1 神清气爽美人技术 / 110
- 3.2 未若柳絮因风起 / 126
- 3.3 浅吟低唱别朦胧 / 141
- 3.4 气定神闲塑“金刚” / 160

第四单元 开放自在（硕果篇）

- 4.1 柳暗花明又一村 / 179
- 4.2 听其言而观其行 / 187

4.3 此时无声胜有声 / 196

4.4 坐看青竹变琼枝 / 208

后记

第一单元 蹒跚身影 (学步篇)



似初春破土的一抹新绿，似携着曙光的一轮朝阳，似让人喜悦的一个婴儿……带着对世界的憧憬，带着与自然的合鸣，带着对生活的热爱，带着对温暖和和谐的深情，带着对劳动的尊重、对五千年华夏文明的崇敬，一个让人惊喜的新生命，悄然融入人们的生活……

她曾经那么稚嫩，她还需要丰富的滋养、和煦的阳光，但在成长历程中那坚定的脚步，那给人鼓舞的每一丝炫目光彩，都传递着一份真实和感动！

充满活力和激情的动力沟通，充满希望和梦想的动通人，曾经的生涩中，记录着每一分坚定！

1.1 五彩“金刚”开心窗

1.1.1 上来给你一耳光

我是来自公安机关的一名普通民警，承担着省、市民警心理健康的培训工作，因此我觉得自己的工作很有意义。我一直尝试着给民警灌输点什么（请注意是灌输）。我的工作是心理健康教育——有谁又能轻易把教育和灌输分开呢？

所有这一切都在按照既定的计划走，三年前，我上课讲，下面的学员们听，我讲完，下面的学员们走。我收拾电脑回办公室，学员们和我形同陌路。虽然说得有点惨淡，但是至少在我的认知图式中，这个就是教学。

生活总是要发生一些故事才能有改变的可能。有一次给交警讲课，当谈到压力问题的时候，我就按照教案的进度让几个学员一起来分享自己所遇到的压力，分享的内容无非是工作时间紧、执勤站岗累等，当然这些是我预想的。

没想到其中一位民警分享的是从市局调到县局的担心，这倒是让我觉得有些意外，因为这个问题已经算比较隐私了。我尝试着说服他（注意是说服），让他接受这个现实，但是结果可想而知，他根本听不进去我所说的，还是在连续地抱怨。我只好打断他的抱怨，用一句“发生任何事情都是好的”来结束这个讨论。

事后，这件事情一直在我脑海中萦绕，我一直在想为什么这个民警理解不了我说的话呢？直到有一天，我通过一个偶然的機會接触到了动力沟通，便开始了我的孜孜追求之路。从网络邮件到直拨电话，从关注微信到博客空间，从每天早上坐在马桶上关注朋友圈里的动通文章，到最后我和王老师在中国科学院的铭责楼门口抱着电话对暗号、握手、走

进王老师充满创造力的办公室。当天晚上我就约了王老师用便餐。

席间，讨论的话题都是围绕我们相见的巧合、动力沟通的优势等这些概括性的问题，直到我的小问题从脑海中蹦出来。于是我把前面那个交警的案例讲给了王老师听。

王老师好像并不着急指导我去怎么做，他说：“你这么说，如果我是那个警察，我会怎么办？我会冲上来给你一个耳光，然后看你怎么接受这个现实！”

听到这个貌似有点攻击性的反馈，我有点呆住了。但是，我一下就回到了课堂上那个场景，其实那个民警的眼神里对我是充满了攻击性的，因为我在试图压制他表达不满的快感。

当我还沉浸在这个场景中的时候，王老师已经开始讲对策了（麻烦下次给我点体验的时间哦）。分析这个民警去县局的可能原因，然后告诉我不能“讲理”，只能分享“生命的本质就是无聊，就是没有道理可讲”。用这个办法把民警从自己营造的那个充满冲突（现实和理想冲突）的世界中拉出来，增加现实体验，减少评价，这样慢慢让他的心平静下来，在丰富的感受中，他自己自然会调节自己了。

插曲总是不间断，正当我听得入神的时候，王老师给我布置了一份小作业——让我回去后把这个案例简单描述一下。我迷迷糊糊地没有给出明确的答复，相信那一瞬间我正沉浸在体验中。

于是就有了王老师晚上11点多给我发微信“骂”我狡猾。我看到信息时，只是觉得老师的“骂”体现了对学生和动力沟通学员的关注和呵护，用另外一个字表达就是“爱”！

在中国科学院心理研究所，我在动力沟通大本营的生活刚刚度过几个美好的夜晚，借着窗外漆黑的夜色，我愿用动力沟通的烛光去点亮无数绚烂的烟火。

（作者：于福洋）



动通加油站

动力沟通的出现，像是亚里士多德时代与伽利略时代的区别：亚里士多德不知道无所不在的空气阻力和浮力，伽利略发现了它，因此高压锅、真空管和飞机的出现成了可能。在动力沟通流派之前，人们没有意识到人



际沟通中暴力是普遍存在且不可避免的，动通老编辑首先组织团队描述了这种现象，然后“觉察、控制、利用和转化沟通中的冲突与伤害”理论流派（即动力沟通理论和技术）诞生了，因此建立大同世界有了可能。

1.1.2 反思——成长的必修功课

初学打羽毛球时，有一天我突然发现：挥动胳膊击球的一瞬间若迅速勾动手腕，就能不费力地把球放到对方后场。我为自己又掌握了新技巧而感到很喜悦，从而每次打球时会有意识地练习这个动作。后来我在打球过程中，时刻注意着自己的表现，偶尔超常发挥打出一个巧妙精准的好球，我就会注意总结经验方法。

这样偶然之间的超水平表现显示了一种现实的可能性，注意对此类动作的关键点进行推测和总结，在以后打球时反复试验和修改，形成一种新的打法，并有意多次反复地练习，目的就是将这种偶然的巧妙精准变成常态，变成我随时能运用的技巧。经过练习—反思—再练习—再反思这样不停地循环，自己打羽毛球的水平很快地提高了。

当然，观看羽毛球教学视频或是请教练进步或许更快，但无论何种方法学习都离不开反思、深刻地觉察，反复地将自己的动作与学到的动作比较对照，仔细调整自己的动作使其标准化，去除无效和不必要的动作。我自己所采用的尝试错误的方法对自己形成独特打法就比较有效。

事实上，探讨打球之类的技法和生活中其他事件同理，把握规律、形成自己的风格，把觉察、呈现、反审的习惯迁移到生活中，生活会更加滋润、有趣。

我认为打球技术的进步，关键就在于反思。反思，是思想上的实践，但同时它对现实的实践具有关键作用。只有通过反思，我们现实的实践对我们未来的进步才具有实际意义，我们才能从经历中真正累积经验，过去的实践才对未来具有积累的意义。

古人曾用一个比喻很形象地形容了这种情形：“无所用心地经历，就像在漆黑的夜晚提着灯笼走夜路。”灯笼只能照亮方圆一米，让你勉强看到脚下的路。虽然你穿过了很多村庄，但你对路上的房舍、田野毫