

万物生长
翘首以待

内心的重建

维尼老师（胡春光）◎ 著

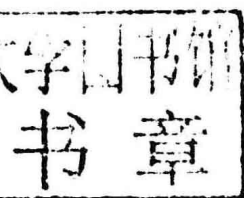
心
理
成
可
以
这
样
简
单
长



天地出版社 | TIANDI PRESS

内心的重建

维尼老师（胡春光）◎ 著



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

内心的重建 / 维尼老师著. — 成都 : 天地出版社,
2018.3 (2018.4重印)

ISBN 978-7-5455-3379-8

I. ①内… II. ①维… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第285169号

内心的重建

出品人	杨 政
著 者	维尼老师 (胡春光)
责任编辑	陈素然
封面设计	今亮后声 HOPESOUND pankouyaguo@163.com
电脑制作	今亮后声 HOPESOUND pankouyaguo@163.com
责任印制	葛红梅

出版发行	天地出版社 (成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)
网 址	http://www.tiandiph.com http://www.天地出版社.com
电子邮箱	tiandicbs@vip.163.com
经 销	新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷	天津文林印务有限公司
版 次	2018年3月第1版
印 次	2018年4月第3次印刷
成品尺寸	165mm×235mm 1/16
印 张	19.5
字 数	261千字
定 价	45.00元
书 号	ISBN 978-7-5455-3379-8

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书热线: (010) 67693207 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

王占郡 中亲联家庭教育研究院院长

从某种程度上说，人是由其先天后天环境编程的一台自动化的机器，由于认知和情绪的局限和不足，我们很难说我们是自己的主人，而要冲出这些限制对多数人而言是非常不容易的。维尼老师的新作《内心的重建》在浅显流畅的行文中，融入了易懂的理论和丰富的案例，对于期待自我成长和内心平静的读者而言，是难得的选择。

贾容韬 中国家庭教育十佳公益人物，《改变孩子先改变自己》作者

如何驾驭自己的情绪？如何改善孩子的性格和行为？这是每一位父母所关注甚至渴望的。现实中，不少父母苦于找不到有效的途径。读维尼老师的新书，有一种耳目一新的感觉，处于困惑之中的父母会受益于书中的理念和方法。值得推荐。

刘称莲 《陪孩子走过小学六年》作者

这是一本完整解读认知疗法的书籍，读罢有种“拿到金钥匙”的感觉。全书用生动的案例，对认知的形成、认知的影响以及如何改变认知都做了详细的讲解，是一本非常实用的书。

海文颖 浩途家庭俱乐部创始人，《接纳力》作者

维尼老师在本书提出了一些独特创新的理念和方法，解析了适用于普通人的心理成长规律，帮助普通人实现自我成长。我很感动于维尼老师所做的努力，所以，我很愿意推荐这本书给大家。一念之转，每个人都有机会拥有完全不同的生活。

苏家胜 三五家教法创始人

每个人都在自己不同的际遇中，建构自己的心理大厦，或宏伟强大，或弱不禁风。《内心的重建》一书，把人的心理成长置于科学的轨道之上，从根本上促进人的心理的有效调适与健康发展，进而体现出本书的独到的价值。

冉乃彦 著名教育专家

维尼老师十分注重理论与实际的结合，善于独立思考，从实践中提出自己的理念，用通俗易懂的语言解读深奥的心理学理论，新著《内心的重建》值得推荐。

曹雪敏 复旦大学心理学博士，门萨会员

自我的改变是个缓慢而曲折的过程，要有耐心和勇气挖得足够深，把改变的种子种在内心深处，人生根本性的改变才会扎实地发生，这就是为什么我们要关注认知。认知和行为互相影响，真正的改变一定同时伴随着认知和行为的改变，祝开卷有益。

史宇 心理医生

《内心的重建》给我们搭建了一个安全的关注自我、了解自我的平台。在喧嚣的生活中，也该听听自己内心的声音了。永远不要忽略了自己的需求，一边读书，一边完成个人成长吧！

一位老师

17年前，我认识了维尼老师。那时我陷入了心理危机，一度非常迷茫，对于过去耿耿于怀，迷惑为什么多年拼搏奋斗之后还是伤痕累累。维尼老师说，直接造成所谓伤痕的其实不是过去的经历，而是对经历的认知。所以，改变了认知，就能从过去的经历中解脱出来。认知疗法看似简单，但对于我来说却是开启了改变之门。经过多年的努力，我终于彻底走出了心理困境。感谢维尼老师，感谢认知疗法。

一位德国妈妈

我是一个容易纠结、太过执着的人。曾经有一次，德国邻居多看了我一眼，我执着地认为她一定对我（中国人）有歧视，于是我心生抱怨，开始焦虑，以至于都要抑郁了。后来我在维尼老师这里咨询。维尼老师的理念不但让我放下了执着，也让我的心态发生了很大的变化。特别是维尼老师说的“很正常，没什么”，在我看来，就是佛法在生活中的应用。这六个字看起来很简单，但是它的用处非常大，让我学会了放下执着，心情保持平静，学会接纳他人，接纳事实，从而有智慧地解决问题。

一位妈妈

我的孩子上高一，有段时间陷入了抑郁的情绪之中，省医院诊断他有精神症状，建议住院治疗。维尼老师和孩子详谈后判断孩子只是暂时情绪低落，所谓的精神症状其实是可以理解的正常现象。经过多次和维尼老师的交流，困扰孩子的一些认知问题和现实困扰都得到了解决，孩子情况越来越好，不到一个月各方面都很正常了。真是庆幸当初听取了维尼老师的建议啊！

郑州成成妈董柯

读这本书的感觉，就像身处繁杂的闹市中，突然出现的一个舒适的驿站，让疲惫、焦躁的身心得以停靠，原本只是想休息一下，但惊喜竟然源源不断，就像为自

己量身定制的一样，这颗心所有亟待补充的各种能量在这里得到最有效的补给。无论是学习中遇到的困难，还是工作中遇到的瓶颈，或是婚恋中遇到的纠结，以及心灵成长中的种种困惑，维尼老师用平实的语言把西方心理科学和东方儒释道哲学解析成你我都懂的样子，结合大量真实的案例深入剖析，答疑解惑，实用性和实操性非常强，相信在阅读中你一定会暗自惊呼：“这不是在说我吗？”“这样做一点也不难啊！”好吧，让我们赶快开始享受这份珍贵的精神大餐吧。

一位来访者

我高中时深受成功学的影响，那时的我追求完美，事事要求尽善尽美，目标也定得很高，但因为个人能力有限，往往达不到自己的要求，所以经常陷入自责之中，出现了不少心理问题。2000年时结识了维尼老师，老师帮助我慢慢改变那些不合理的认知，学习新的思维模式，比如努力之后顺其自然，做自己能做的事情，三种思维等。认知改变了，情绪就不那么容易低落和痛苦了。慢慢地，我学会了调节情绪，很多问题也逐渐消失。感谢维尼老师。

一位读者

我从维尼老师的《顺应心理，孩子更合作》受益颇多，如今新作《内心的重建》即将面世，在这个浮躁的时代，维尼老师默默地埋头做个案，潜心写文章，将心智成熟的经验一点点提炼升华，让认知疗法的精要在他的理论架构中一步步拓展深化，所有的心血汇集成这本新书。在有幸试读书稿时，我惊喜地发现老师提出的“三种思维”等认知模式已经不知不觉渗透到我每天的生活中，成为我内心稳定的锚点，抚平我内心的焦虑，让我放下纠结。期望更多的人能从中受益。

一位读者

一直觉得自己是个心理有问题的人，因为我经常觉得活着没意思，活着很累。有一段时间，我陷入痛苦之中无法自拔，寻求维尼老师的帮助。维尼老师分析说，我受到了励志书籍太多的负面影响，所以不肯接纳现在的自己，太勉强自己，建议我运用认知疗法获得心理成长。在维尼老师的指导下，当有不良情绪时，我开始学会去识别情绪背后不合理的习惯性思维，逐渐建立合理的习惯性思维。逐渐地，我的心态变好了，世界也变得更好了。认知改变，是我人生美好的开始！真心地感谢维尼老师！

推荐序 1



人生是一场长跑

方 敏

瀚思心理大数据研究院院长
深圳市积极心理学协会秘书长

认识维尼老师是在一次学术讲座上，他真诚、亲和的笑脸，扎实接地气的心理学、家庭教育理念给人留下了深刻的印象。当今的社会竞争激烈，压力越来越大，很多人常常处于紧张焦虑之中。如何在竞争激烈的社会保持平和稳定的心态，如何在繁忙的工作生活之余找到心理幸福的钥匙，这是维尼老师所关心的。他关注普通人的心理成长，用心理学的规律、方法帮助普通人改善自己的情绪、行为、性格，获得幸福。

很多人都觉得性格、情绪、行为难以改变，其实是因为没掌握方法，就像锁上的门，使出全身的力气也难以推开，有了钥匙就简单多了，改变认知的方法就是心理成长的钥匙之一。维尼老师在刚开始的六七年里，每天花两三个甚至六七个小时来学习、思考，对于自己遇到的情绪、行为等问题进行梳理，分析其中的心理机制，探索心理规律，摸索解决的方法，识别和改变不合理的认知，建立合理的认知，形成习惯性思维。经过二十多年的不断内省和反思，维尼老师解决了自己的困扰，并将认知的方法用在了心理咨询和家庭教育研究上，迅速得到了广大读者的认可，使很多人的心态发生了积极的变化，也改善了亲子关系、夫妻关系、同事关系。

维尼老师在工作中接触了大量的个案，这在他的文字中也有体现，书中有很多生动有趣的案例。他将心理成长的理论融入到一个个可操作的故事中，

在故事中解决了困扰大家的心理问题。这样便于读者理解和运用。这些案例都来自于我们所熟悉的现实生活，很多人可以从中看到自己的影子。

在心理学领域，大多数学院派的老师都注重科研，很少做咨询。而维尼老师善于从自身的成长以及心理咨询过程中逐渐总结归纳出理论和方法，所以其中很多创新的理念和观点非常实用、接地气。比如有些心理学家强调我们的不快乐来自于童年，所以很多人拿着放大镜到回忆中去寻找童年的种种被伤害，这让人很是痛苦。而维尼老师则认为虽然心理、性格的形成和父母的教育有关，但是把责任推给父母对问题的解决是没有帮助的，还是要自己负起责任来，解决现在的问题。维尼老师常常用寥寥数语就道出了事情的真谛，看到积极的一面，“很正常，没什么”，“做好我能做的事情，对结果顺其自然”，一句话就厘清了怎么做和怎么想的界限。书中还有许多朗朗上口的“箴言”，虽然简洁，却寓意深刻，对于心态改善很有帮助。

在成功学和励志课程大行其道的当下，维尼老师指出：“成功学是一把双刃剑。”成功学如果运用不当则害人不浅，是造成心理问题的最常见根源。比如成功学有句名言：只要努力，梦想就一定能实现。很多人对此深信不疑，有位女士刚开始做销售工作时就希望做到最好，为此压力很大，焦虑到失眠。有的家长教育孩子一定要考上名牌大学，重压之下，孩子有了强迫症、抑郁症，最终厌学。维尼老师汲取传统文化中的精华，来帮助人们把握好人生的平衡。他告诉我们，放下过度的执着（禅宗）；努力去做，对结果顺其自然（儒家）；做好你能做的事情，其他的顺其自然（道家）……这样既能保持积极进取，又能避免因压力太大而造成内耗，反而会做得更好。人生是一场长跑，保持稳定的心态才能长久。

维尼老师的文字让人明白心理学并不艰深，而是隐藏在日常生活中的每一个当下。把深深的祝福送给维尼老师，也祝福朋友们读了维尼老师的书以后可以找到打开心门的钥匙！

推荐序 2



做自己 心理的主人

王占郡

中亲联教育研究院院长

中国教育学会家庭教育专业委员会理事

与维尼老师相识源于他的《顺应心理，孩子更合作》，当时维尼老师已是网络上知名的家庭教育专家，《顺应心理》出版后更是受到了读者广泛的好评和欢迎。2015年我创办的亲子教育公益微课平台《百家谈》所邀请的第二位嘉宾就是维尼老师。还记得维尼老师讲座的主题是《心理学中以人为本主义、行为疗法、认知疗法在家庭教育中的应用》。维尼老师对心理学的理解透彻到位，创造性地把心理学的精妙原理运用到了家庭教育之中，理念和方法实用，可操作性强，符合中国家庭教育的实际。特别值得一提的是，维尼老师把认知疗法应用到父母的情绪控制和孩子的性格培养上，可以说是开创性的工作。维尼老师的读者说，通过读《顺应心理，孩子更合作》，不但提高了家庭教育水平，而且对自己的心态、人际关系等都有明显的改善。

我了解到维尼老师并非是心理学专业出身，所以惊讶于他为什么在心理学方面具备这样深厚的功底。后来我才知道，他直接向西方的心理学名著学习，并汲取传统文化的营养，已经在心理成长方面一个人潜心学习、实践、思考了二十多年，在这个浮躁的社会，这种坚持是罕见的。所以，他在心理学方面有独特而厚重的积淀就不足为奇了。他通过这种成长，不但让自己拥有了更加健康的心理，也帮助了很多来访者。实践证明，他的理念和方法是有效的。

每个人都想驾驭情绪和行为，做自己心理的主人，但是往往发现我们并

不能自由地支配自己的情绪和行为，甚至思维。从某种程度来讲，人是由其先天、后天、环境编程的一台自动化的机器，由于认知和情绪的局限和不足，我们常常做不了自己心理的主人，而要冲出这些限制对多数人而言是非常不容易的。

现在，我很高兴看到维尼老师把二十多年潜心研究而得到的心理成长的宝贵成果写成这本书毫无保留地奉献给读者。很多读者都需要得到进一步成长，可是往往苦于不了解心理学的规律、读不懂自己、找不到有效的方法，进而陷入迷茫之中。有了维尼老师对心理学深入浅出的解析，有了这些实用、接地气、可操作性强的方法，相信读者会拨开迷雾，找到成长的坦途。

维尼老师的心理成长体系以认知疗法为主，着重去改变影响我们情绪和行为的不合理认知，形成新的合理的习惯性思维，情绪和行为也就进入了我们期待的轨道。

维尼老师在浅显流畅的行文中，融入了易懂的理论和丰富的案例，读起来轻松愉快，有着良好的阅读体验。对于期待自我成长和内心平静的读者而言，是难得的选择。

读者们需要留意的是，并非所有的负面情绪都是多余的。在现实冲突面前，适当保留一些诸如焦虑、愤怒等情绪，有时会有利于我们去争取更多的生存利益，至于何处是平衡点，也是读者们自己需要选择和担当的一个挑战。

是为序。

推荐序 3



合理的认知，
全新的生活

海夫人

畅销书《爱是最好的良方

——抽动症患儿康复指南》作者

很多读者对维尼老师的家庭教育畅销书《顺应心理，孩子更合作》还记忆犹新，这本书很实用，且分享了很多具体的事例，阐述了维尼老师在心理学基础之上的独具特色的顺应心理家庭教育理念。

孩子是父母的镜子，当孩子出现问题时，也是在提醒父母，成长不仅仅是孩子的任务，并不仅仅只是属于孩子，大家都需要学习、进步、成长。

教育的本质就是家长的自我成长。

您看了那么多亲子教育方面的书，学习了那么多亲子家教类的课程，那么您是否看过一本如何更好地认识自己、了解自己、帮助自己，让自己进步并且成长的成人心理、心智类书籍呢？建议您看看维尼老师的新作——《内心的重建》。

心理学，不少人觉得高深莫测，不少人觉得望尘莫及，先别说普通人对心理学的理解不到位，即便是一些所谓的专业人士，对心理学的理解也有可能复杂化。

我曾经被拉进一个比较大的心理学专业人士和心理学爱好者的微信群，群里经常会有一些心理学培训相关信息，一些心理学沙龙邀请之类，偶尔那些专业的心理咨询师也会分享他们的咨询个案，大家一起讨论交流。有一次我看到一位咨询师洋洋洒洒发了一大通他和来访者的对话，对话中来访者的话不多，

咨询师的话很多，并且基本都是比较生僻的专业术语，这些确实堆砌起庞大的专业架势，但是来访者又能听懂多少呢？这样的心理学或许更适合学术交流，但不适合普通人在生活中运用。而维尼老师的新作最大的特点就是实用、接地气、通俗易懂。大道至简，深入浅出，只有透彻地理解了心理学的原理之后才有可能用浅显的话语来阐释，这是真正体现功力的。

《内心的重建》针对普通人在情绪、行为、性格诸方面的常见问题、困惑进行解读。维尼老师提出了很多新鲜、独特的可操作的理念和方法，把认知疗法融合于生活的方方面面，从而让您在不知不觉中就能领会这些心理调节的方法。合理的认知，全新的生活，心理得到成长，美好生活就是自然而然的事情了。

父母如果能够重新得到成长，在言传身教之下，潜移默化之中，对孩子的良好影响会自然而然发生。父母的每一点成长、进步，不仅属于自己，也属于整个家庭。孩子、家人的心理健康，从自己的心理成长开始。

自序



美好人生，
从改善认知开始

如何改善性格？如何保持平衡的心态？如何做自己情绪和行为的主人？如何面对压力？如何减少紧张、焦虑？这是大多数人都会遇到的困惑，心理成长是每一个人都需要学习的功课。

励志成功学是一柄双刃剑

当下，社会竞争激烈，压力越来越大，很多人常常处于紧张焦虑之中。尤其是近二三十年来，成功学课程在我国逐渐流行，励志鸡汤泛滥。为了提高分数，学生时期的过度励志，也对人的心理造成了深远影响。

励志成功学是一柄双刃剑，虽然激励作用明显，但是如果把握不好尺度，就容易造成更大的压力，容易紧张焦虑，难以淡定从容。在这种社会文化氛围的影响下，很多人过于执着、上进、追求完美、勉强自己，各种心理困扰由此而生，心理成长的需求更加迫切。

其实，每个人都一直在寻求心理的成长：尝试调节自己的心态，试图控制好自己的情绪和行为，改善自己的性格……只是常常难以达到满意的效果，

这是因为没有掌握合理的方法。

一般人认为，心理学是一门高深的学问，很多心理学名著看起来艰深晦涩，难以理解，即使感觉方法不错也不知道如何应用到自己的生活中，所以认为只有心理学专业人士才能掌握其中的奥妙，望而生畏。其实，心理成长的基本理念和方法是简单的，是每个人都可以掌握的，这样自己就可以解决心理困扰，也可以对亲人和朋友有所帮助。

如果父母懂得心理成长的方法和规律，孩子从小得到合理的指导，那么就更容易拥有健康的心理，为孩子一生的幸福平安奠定坚实的基础。而父母也是需要成长的，身教的力量是强大的，自身的情绪和行为会潜移默化地影响孩子，给孩子的心理留下深深的烙印。

西方的认知疗法

每个人都有自己的“心理”，却常常做不了心理的主人。知道自己不应该紧张焦虑，不应该担心忧虑，不应该沮丧低落，却无法自控；知道不应该拖延，不应该发火，不应该追求完美，却不由自主；对自己的性格不满意，想变得自信、果断、有底气，却不知道如何改变，找不到开启心理成长之门的钥匙。其实，心理学早就提供了这把钥匙——认知疗法，可惜以前心理学的研究很少应用到心理成长之中，不为普通大众所知。

近一百多年来，西方心理咨询得到了充分的发展，涌现出丰富的研究成果，不过，整个 20 世纪心理咨询的主要研究方向是解决心理问题、治疗心理疾病，面向的人群也主要是有心理问题和疾病的人，对于普通人如何改变自己的情绪和行为，如何改善性格研究甚少。

本书专注于普通人的心理成长，希望用心理学的规律、方法帮助普通人改善自己的情绪和行为，获得幸福。

中国道家的顺其自然， 儒家的中庸之道，禅宗的不二法门

西方心理学有不少美妙的理论和方法，可以作为心理成长的框架；而传统文化中又有不少有助于心灵宁静的智慧，比如道家的顺其自然，儒家的中庸之道，禅宗的不二法门等，我试图把二者有机结合起来，提供更适用于中国人心理成长的理念和方法。

这是心理学一个新的领域，所以需要心理学的理念和方法有所创新和发展，也需要针对常见问题提炼出实用的方法。这些新的理念和方法最初都是从我个人心理成长的经验中总结和提炼出来的，通过心理咨询实践的检验，我发现它同样适用于其他人，因为心理规律是相通的。当然，每个人情况有所不同，以应用认知疗法为例，如何去改变认知没有标准答案，我会提出一些理念和方法作为参考，但读者也需要自己去内省和发现。

我的心理成长体系以认知疗法为主体，重视情绪在心理中的作用，方法说起来很简单，但是做起来并不容易。因为每个人心理的背后都有一个庞大的认知体系，不同认知之间互相联系、互相影响、互相支持，所以，改变需要渐悟。所以，最好在孩子还小的时候，就建立起合理的认知体系，这样事半功倍。另外，孩子的心理与家庭教育有很大的关系，如果把本书和《顺应心理，孩子更合作》结合起来阅读，对孩子的心理成长会有更好的效果。

我希望能奉献一本实用、接地气、可操作性强的心理成长指导用书。我

重视实用、有效，所用方法都是为了解决实际问题，所举事例也都是来自于生活和咨询，看起来很熟悉、接地气。希望通过阅读，你能学会心理调节、成长的方法，成为自己和家人、朋友的心理支持者。

所谓大道至简，深入浅出，我力争把心理成长的理念和方法用简洁浅显的语言表达出来，以便轻松地理解和掌握。

认知变，世界变。美好人生，从改善认知开始。