

遇 / 见 / 暖 / 光 / 系 / 列

基于真实人生经历和自我疗愈过程 行为意识实用操作说明书



发现心智模式

你不可不知的100个实修正悟（上）

心智模式教练 张善斌 / 著

曾经的我

历经打拼，虽然外表看起来风光无限
但抑郁和绝望却如影随形，如恶魔般缠绕着我

现在的我

身心健康，轻松自在，自信而笃定
享有自己的公司和品牌，受人尊敬和喜爱

从挣扎到安宁，从痛苦到幸福，从黑暗到光明
发现心智模式，冲破心灵的阴霾并获得重生

中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

遇 / 见 / 暖 / 光 / 系 / 列

发现心智模式

你不可不知的100个实修正悟（上）

心智模式教练 张善斌 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

发现心智模式 / 张善疯著.

—北京：电子工业出版社，2017.9

（遇见暖光系列）

ISBN 978-7-121-32681-3

I. ①发… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第221885号

策划编辑：潘 炜

责任编辑：潘 炜

助理策划编辑：李 贝

责任校对：杜 皎

营销编辑：胡 晔

印 刷：三河市华成印务有限公司

装 订：三河市华成印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：25.5 字数：360千字

版 次：2017年9月第1版

印 次：2017年9月第1次印刷

定 价：58.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254210。

自序 用生命的感悟来呵护 / 1

联合出品人名单 / 5

特别致谢 / 28

推荐序一 用“新”诠释经典，用“心”传递启示 / 30

推荐序二 一本“幸福生活”工具书 / 33

推荐序三 开启智慧之心 / 35

推荐序四 活出自己的升级版 / 38

推荐序五 正悟与教化的品质 / 40

推荐序六 幸福的开启方式 / 43

推荐序七 打开自己，爱就会流淌 / 45

本书阅读指南 / 47

第一章 如梦初醒：系统还原 / 51

1. 真爱：我有抑郁症状了怎么办？ / 53

2. 爱欲：我的抑郁情绪是怎么来的？ / 67

3. 慧能：我天生比别人差多少？ / 77

4. 天责：我小时候的虎劲儿咋没了呢？ / 86

5. 童趣源：我咋没有小时候那么开心了？ / 98

第二章 心智梳理：系统漏洞检测 / 111

6. 压能：我的负能量是怎么来的？ / 113

7. 失衡：我总是爱发脾气怎么办？ / 122

8. 心魔：为啥我不喜欢的事情总是发生？ / 132

9. 失觉：为什么有的人那么难沟通？ / 142

10. 原复模式：我的家庭环境不好怎么改变？ / 151

第三章 学业回顾：应用软件安装 / 161

11. 驯顺：我的学历不高怎么办？ / 163

12. 供需学校：我对学校的各方面都不满意怎么办？ / 172

13. 职岗教师：碰到让人讨厌的老师怎么办？ / 180

14. 爱教：职岗教师怎样跟学校争取正当的权益？ / 190

15. 共育：家长和学校起冲突了怎么办？ / 200

第四章 能力测试：应用软件调试 / 211

16. 教学次第：学什么以后会最吃香？ / 213

17. 道德规则：我老觉得缺德的人很多怎么办？ / 226

18. 自信成功：老外为啥会说中国人不自信？ / 236

19. 硬实力：什么样的能力才是可靠的？ / 249

20. 教化：我总是心有不甘怎么办？ / 261

第五章 情感分析：联网兼容性测试 / 273

21. 悦己：我总是对某个人很着迷怎么办？ / 275

22. 恶己：碰到了厌恶的人又躲不过，该怎么办？ / 286

23. 全我：我的缺点总是改不了怎么办？ / 294

24. 性愈：如何处理自己难以启齿的“性”事？ / 306

25. 火山期：如何面对和疗愈青春期的伤痛？ / 317

第六章 收获爱情：使用者匹配 / 329

26. 被爱听：如何轻而易举地获取女性的芳心？ / 331

27. 被尊信：如何让优秀的男人对你俯首称臣？ / 342

28. 情判：如何让自己变得人见人爱？ / 352

29. 恋己：如何找到自己的最佳恋人？ / 366

30. 真爱情：怎样才能获得纯真的爱情？ / 380

附录 人类意识和电脑操作说明书对照表 / 397

后记 心灵疗愈是一个螺旋上升、永无止境的过程 / 399

自序

用生命的感悟来呵护

我的真名叫张伟，现改名叫张善疯，主要有两个原因：

一是叫张伟的人太多，和我同名同姓的全国就有 29 万多个！

二是觉得张善疯这个名字特别好，跟武当派开山祖师张三丰的名字谐音，既能沾点儿光，又便于记忆。

为什么要用“善”字呢？因为我曾经患过 7 年抑郁症，随着胸痛病越来越严重，我觉得自己可能随时会死掉，于是乎有了“人之将死，其言也善”的感叹，当时虽担任知名外企的 CEO，但还是决定裸辞，去汶川灾区支教。

没想到这一去不但没有死成，反而喜欢上了各种公益活动，最后竟然奇迹般地实现了自我疗愈，完全恢复了身心健康。所以，正是这个“善”字让我涅槃重生。

至于“疯”字嘛，它简直太奇妙了！

在自我疗愈的过程中，我惊讶地发现：原来我们每个人刚刚出生的时候根本就是白纸一张，然后就被父母、老师、书籍和身边的人输入了各种各样的“程序”，这些“程序”就构成了我们内在的逻辑和心智模式，最后主导了我们人生的种种轨迹。

而一旦我们能够适度放下逻辑并突破心智模式，就会变回曾经那个无

拘无束、无所畏惧、学啥会啥、极富创造力而且开心喜悦的天真小孩儿。所以，我便毫不犹豫地给自己取了个“疯”字，取其“无逻辑、无拘束”之意。

这就是我的名字张善疯的来历。

为什么要写这本书？

最早的想法就是担心自己会因为抑郁而早逝，特别想给自己的孩子留下一些真实的感悟和指引，让他少走弯路，过得开心幸福。后来自己两位朋友的意外身故又极大地促进了我写书的想法。

2011年10月18日，我就职的德国公司本来要在那天给我举办一个欢送晚宴，可是公司助理的老公却突然跳楼自杀了。他是一家台资公司的北京分公司总经理，当年才41岁。

2012年2月4日，那天是正月十五元宵节。我儿子的干爹，也是我在北京最好的一个哥们儿，突然心脏骤停去世了。他是1975年出生的，时年才37岁！

他们俩的突然去世对我的冲击简直太大了！我瞬间意识到原来身边的人都有可能同我和这两个死去的兄弟一样！我们会被自己固有的逻辑和心智模式影响或绑架，我们每天都可能会在抑郁的情绪中伪装和演戏，只不过大家的程度不同而已！

最近这几年，在给数千名学员做公益辅导的过程中，我更加真切地感受到了大众的抑郁情绪已经普遍到了比较严重的程度。我便更加迫切地希望把自己的真实经历和感悟整理成书。

虽然我知道自己的经历也是非常有限的，但当我把自己身上的所有伪装都一层一层地、毫无保留地剥掉以后，就一定可以看到人的最真的本性，这就可以帮助到很多的人。

所以，我出书的目的就是让更多的人可以参考学习，从我的真实经历中看到自己的一些影子，得到一些安慰和疗愈，从而远离抑郁情绪，最终过上自主、喜悦、富足的高品质生活！

这本书对读者有什么用？

这本书不仅适用于抑郁症患者，而且适宜所有成年人阅读和实践。

我在公益辅导中发现，由于生活节奏快、工作压力大，几乎每个人都会产生不同程度的抑郁情绪。精神医学认为，如果抑郁情绪不能在两周内得到释放和消除，就会逐渐形成病理性抑郁情绪，从而像以前的我一样患上抑郁症。

据世界卫生组织统计，全球抑郁症发病率约为 11%，全球约有 3.4 亿抑郁症患者。预计到 2020 年，抑郁症可能成为仅次于心脏病的人类第二大疾患。众所周知，中国人喜欢攀比和好面子，不擅长释放真实情绪，更容易引发抑郁情绪。毫不夸张地说，几乎所有普通人都有抑郁征兆。

这本书可以让我们简单直接地发现自己内在的心智模式和大脑里的“病毒程序”，让我们能及时了解抑郁情绪产生的根源和过程，从而快速化解抑郁情绪。

同时，本书还从实际生活中提炼了 100 个实用的实修正悟，这些实修正悟都是 310~500 的高值正能量，不仅能给读者的日常生活带来正向的行

为指引，还能有效地帮助我们实现心理疏导和创伤疗愈。

[说明：美国著名的大卫·霍金斯博士（David R. Hawkins）与诺贝尔物理学奖获得者合作，在累积了几千人次和几百万笔数据资料，经过精密的统计分析之后，发现人类各种不同的意识层次都有其相对应的能量振动频率物理学指数。具体指数可参见人形书签上的能量图。]

一句话，本书就是一部人类心智意识的实用操作说明书。

怎么读这本书会最有效果？

为了保证每一位读者都有最大的收获，我在本书的第一章正文开始前，专门增加了一篇本书的阅读指南。我强烈建议读者在阅读本书的正文之前，先认真看完这篇阅读指南，否则您的阅读效果有可能大打折扣，甚至失去通过本书解决您实际问题的机会。

最后，衷心感谢潘炜博士在我写作本书过程中给我的点拨和帮助，才有了我的这本处女作。谢谢赵建华博导、卢俊卿主席、黄学焦董事长和海文颖导师在百忙之中给我的精心指导，并帮我写序。谢谢我的爱人帮我改稿和校稿，并帮我写序。谢谢涂文开导师让我学会了画油画，才有了书里的每一张我亲手绘制的油画配图。谢谢所有的联合出品人，你们给了我巨大的信心和力量！谢谢邬菲、朱去疾、李为、王俊梅、李晶、张若石、汪奉民、张忠宝、赵俊梅、李伟、徐建等好友给我的很多反馈和建议。衷心感谢所有老师、家人和学员给我的支持和鼓励！感恩所有读者的欣赏和抬爱！

衷心祝愿大家都能过上自主、喜悦、富足的高品质生活！

联合出品人名单

张若石

张善疯的铁粉

在善疯沙龙，我看到许多“正常人”（包括我自己）慢慢放下伪装已久的外壳，露出深藏的内心：那里满目疮痍。因为不懂真相和规律，只得在痛苦中煎熬。老师说星星之火可以燎原，这本书就是凝聚了老师智慧的星火之源，衷心希望它落到更多地方，点燃更多人心中正能量的荒野。顶礼赞叹老师的善举。

汪奉民

北京辰远中和电子有限公司商务

张老师的这本书用自身的经历与转变来教大家如何了解自己，以及如何处理周边的各种关系，是一本已被抑郁症缠身或可能患抑郁症的朋友的自救手册。平时学习张老师的《疯说真相》文章，受益很多，既想实现自我转变，也希望帮到周围的朋友。

朱去疾

寿险精英，MDRT（The Million Dollar Round Table，全球寿

险精英的最高盛会)会员,《神探夏洛克:莫里亚蒂》《别让我走》

译者,资深供应链管理专家

认识张疯子源于偶然,经友人介绍认识他后,便觉和其“臭味相投”,深交确是必然。

一本书能够深入人类意识,指导人生一切,听着似乎是疯想,仔细阅读后,看官将必有所思。

人心不可测,不可测中又潜藏规律。可以带着疑问、怀疑来读本书,只要思考、回味,必有所得。

世上本无大师,有人醒了、悟了,周围人视其为大师。更近一步,想要用自身所觉所悟教导诸人,让人人有大师之能,这是一个疯子的梦想,一个真正大师的伟大梦想。

付春雨

北京长松咨询营销总裁

与善疯交朋友,与烦恼说拜拜。读他的著作,让你可以洞察一个人行为背后的动机,从此让你觉得世上没有可恨之人;让你知道“发乎情,止乎礼”的真正内涵,从此你也会变成大家眼中可爱之人;让你了解生活中小事不小的本来面目,小中见大,见微知著,从此界定自己的人生方向。人生得意须尽欢,尽欢者,善疯也!

宁春云

北京兆信信息技术股份有限公司电子商务部总监

张伟热情、善良。在这个物欲横流的社会，最难能可贵的是他有一颗“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的善心！当时我们在一起聊天时，就曾说道：“人来到这个世上的意义究竟是什么？怎样才能让自己有限的生命绽放出无限光彩？怎样才能从根本上帮到更多的人？”正所谓一切从“心”开始，他意识到这一点并付诸行动，他现在做的这件事就是让大家意识到自身觉察的重要性，是能够造福很多家庭，值得大家学习和借鉴的。相信您看后会收获更多。

周丽丽

北京优礼网络科技有限公司副总经理

命运并非天生注定，心理可以改变生活。

相信我们可以改变自己吗？

相信我们可以让生活变得不同吗？

虽然很多事情在我们出生时就已经注定，但我们仍然相信有一些是可以被改变的……

而这正是我们一直努力的目标，不是吗？

别着急，《发现心智模式》终将为你备好所有的答案。

赫勇

重庆元一企业管理咨询有限公司中心经理

本书作者为人善良，谦和低调。通过多年公益活动以及授课经验，总结提炼出版了这本书。这本书不仅内容精彩、图片精致，且通俗易懂、入

情入理，是近来难得一见的精品。本书在夫妻生活、亲子关系、营造和谐家庭氛围等各方面均有独到见解，并附带了大量真实案例，将理论基础与实践结合起来，的确是非常值得推荐给朋友们认真阅读的一本好书！

邹昕伦

湖南省对外经济文化促进会 CBO 兼品牌经济工作委员会执行主席，湖湘缘养生文化馆 CEO

《发现心智模式》是新时代新儒商“和天地立命乐善济用，乐众生安心和合成峰”之杰作，读后会让你心智成熟、正能量提升。正是咱们“大国学堂—悦龙和合—新民习所—湖湘文教—昕伦理悟—清莲生活”之理想工具教材。感恩张善疯老师，和乐济用、和合成峰，功德无量、福生无量！

张年艳

美乐家（中国）环保超市服务商

张善疯老师出书了，我心欢喜！如您所说，本书能让读者拥有掌控自己行为意识的钥匙，不但可以挣脱宿命的摆布，远离抑郁情绪，还可以过上自主、喜悦、富足的高品质生活，这将是利益大众的善事，期待品鉴。

邹跃初

北京汉扬葛瑞营销顾问有限公司广告与数字事业部副总经理

对于善疯老师的了解，源于我们彼此的对话，在于听到所有人带着感恩

的赞许，基于看到他真诚释放的纯粹力量，羡慕他和孩子毫无违和感的同欢乐，共成长！于是乎信任其人格纯粹醇正！愿此力量感染惠及更多人！

关天皓

北京中和黄埔教育科技有限公司总裁

张老师是我的挚友，他以“爱”的名义，现身说法，铸就了这本书。本书能够让人们从混乱的思绪中找到事物的核心与本质，进而拥有正向的心智模式，体验内心的丰盈和溢于言表的幸福感，值得大家反复阅读和品味……

赵学文

教育管理咨询、培训师

《发现心智模式》这本书我是当成心理类、教育类书籍来读的，读着读着就沉浸在故事情节里了。这原来是张伟的自传！果然是不按常理出牌的风格！张伟的坦率，简直就是把心扒开给读者看，红彤彤的全是真言！张伟的通透，让人读得笑中带泪，又不禁沉思醒悟。赤裸裸的全是箴言！

李小双

北京沃达伟业能源技术服务有限公司总经理

我和张伟认识十五年有余，两人还同室办公一年左右，并成为挚友。他富有个性，真诚、热情、善良，更具正能量。我相信《发现心智模式》这本书是他内心成长的真实历程。出于多年对他的了解，我义无反顾地成

为他的联合出品人。祝愿此书能够畅销，并能翻译成多种语言，为全球人类的心智打开，提供一把钥匙。

王跃文

北京晟德智业文化传播有限公司董事长，国际职业培训师行业协会原副会长

张伟先生的《发现心智模式》无论从文本架构还是字里行间，无不浸润着作者对生命真相的执着探究；是作者有效实现自我疗愈的心智结晶；全书集“魂道法术器”于一体，在实践理论创新的同时，其强烈的生命指导价值构成了全书最大的亮点。我相信，随着作品的热销，本书必将成为一部能够有效协助及引领更多读者发现并走出自身心智困境的生活指南。

感恩作者的大爱与分享；唯有爱才是推动宇宙运转的神奇伟力。

辜韦维

九型人格全球学会 EPTP 认证导师，中国教练师协会认证九型人格导师，GCDF 全球职业生涯规划师，教育部职业核心能力讲师，四川九型人格俱乐部创始人

善疯导师是我个人很钦佩的一位导师，他积极、阳光、智慧。《发现心智模式》是一本关于疗愈的书，关于生命的书，关于真相的书，关于智慧的书，但它又不仅仅是一本书，更是善疯导师用生命体验生命，用智慧诠释真相的历程。阅读本书即为体验生命真相的过程，你可以在书中找到走向内在圆满的答案。

涂文开

开心课堂创始人，艺术与领导力教练，非职业画家，北京开心伙伴国际教育科技有限公司 CEO，中国地质大学（北京）MBA客座教授

跟张伟相识，源于他找我学油画。在他的油画创作和我们的交流过程中，我感觉到他的睿智、能量和热情。他告诉我正在写一本书，他要亲自为书配插画，所以，他要从零开始跟我学画。此后，他经常赶两小时的路程来我工作室画画，画完之后跟我探讨他的画作和书的内容，这些内容充满了对生活、工作日常的洞察和启迪，触及人性的深处。今天，读到张伟的《发现心智模式》，比我们当初探讨的更深入、系统，还有实战应用的方法指导，是不可多得的将理论、实战、方法、艺术融汇一体的好书。最重要的是，它是实践出来的，我亲眼见到了张伟画画、写书的过程本身，就是其心智模式、行为模式的体现。

张 冬

北京毛毛虫文化传播有限公司总编辑

《哥林多前书》中说“爱，是永不止息”，我化用此句为“成长，是永不止息”。欣赏善疯，非因才华，乃是因为其成长状态，这种状态是向前的，人生面朝大海；这种状态是向上的，心念仰望星辰；这种状态是向内的，思考丝丝成茧；这种状态是向外的，行动彩蝶振翅……