

<<心理助人的第三种势力>>

图书基本信息

书名：<<心理助人的第三种势力>>

13位ISBN编号：9787561769294

10位ISBN编号：7561769296

出版时间：2009-5

出版时间：华东师范大学出版社

作者：郑军

页数：243

字数：219000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<心理助人的第三种势力>>

前言

如今，市面上已经有不少介绍心理训练的作品。

它们或者就叫《心理训练》，或者在前面加上各种定语，如《小学生心理训练》、《推销员心理训练》等，以廓清其适用范围。

理论总要产生于实践之后，除了由河北师范大学李建周老师创作的《心理训练》出版于20世纪90年代初以外，大部分此类图书都于最近几年问世，这说明一个心理训练的时代刚刚到来。

本书读者可能已经看过这类作品，也可能以后会读到。

显然，本书和它们有很大不同，否则笔者也没有必要再写一本。

所以在展开正文前，先要说说这些不同之处。

首先，其他作者往往将心理训练当做一个既定事实、一个成熟体系、一套完整方法。

一些作品里反复强调“这是一门专业”、“专业程度很高”、“心理训练要由专业人士实施”。

当然，为了能引起读者重视，这样写写也无妨。

但事实上，心理训练就像一个婴幼儿。

虽然已经有模有样，有了独立的生命，但远未走到成熟。

所以，笔者在本书中并非要介绍一种完全成熟的心理训练——因为它根本不存在！

而是要对现有的心理训练进行分析探讨。

历史和未来兼顾，理想和现实并重，既介绍业已存在的心理训练方法，又讨论如何将它们发展得更完善。

很多内容如心理训练的机构设置、心理训练要不要认证等，笔者只能把问题提出来，请关心它们的读者集思广益，共同探讨。

你将会读到一本开放式的作品。

你不仅是它的读者，还是其中许多问题的参与者。

大家共同讨论，共同研究。

比如，书中介绍了一些大型心理训练器械的设想，笔者缺乏机械设计和自动化控制的知识，需要有这方面知识的朋友一起参与。

如何将心理学实验改造成心理训练的方法也是一种前瞻性的讨论。

它们未必真能实施，但至少给大家提供了一些思路。

其次，在目前这个发展阶段上，心理训练有强烈的经验主义色彩。

一些方法被社会上许多部门借鉴，感觉很有效，但讲不清它们为什么有效。

大部分介绍心理训练的作品也缺乏理论基础和逻辑体系，往往从方法本身出发，附带一些心理学解释。

结果被编写成“心理游戏大全”，或者“心理训练方法操作手册”。

这样的作品固然操作性很强，但知其然不知其所以然，未必经得起推敲。

要知道，在改变心灵这个目标上，仅仅方法有效还不能说明问题，还得说明为什么有效，以及是否有长远的、健康的效果。

否则的话，过去的巫师，现在一些传销高手，甚至江湖骗子的方法显然也很“有效”。

其实，这些书的作者基本上都有专业心理学背景。

但在他们的书里，心理学理论和训练手段却成为“两层皮”。

这和在心理学领域里，两者之间缺乏实际沟通有关。

理论家关起门来搞理论，实践家远离书斋搞实践，结果搞成了两套东西。

但以现实需要为基础，它们早晚要结合起来。

本书便是一个融合两者的努力。

因此，本书中不仅有大量方法，更有系统理论。

这似乎和我在前面宣称的原则有点不符。

笔者反复强调掌握知识不等于训练，为什么在本书中还要讲许多“大道理”呢？

其实，这些知识并非要介绍给最终接受训练的人——一个小学生，或者一位推销员——它更多的是介

<<心理助人的第三种势力>>

绍给从事心理训练的人。

再次，由于本书目的并非罗列心理训练方法，所以在书里出现的心理训练方法不算多，介绍得也未必详细。

而且，心理训练方法本身也正在大量研发中，可谓层出不穷。

笔者已经收集到200多种，无法都在这本书里介绍。

建议有兴趣的读者另外去阅读，取得兼收并蓄之效。

<<心理助人的第三种势力>>

内容概要

心理训练并不只是运动员、军警、飞行员、航天员、演员等职业不可缺乏的培训内容，事实上它已经开始走进各个领域的人们生活。

通过从事有组织、有系统的心理活动，增强并保持心理机能，培养心理技能，养成良好的心理活动习惯，最终提高心理活动的效率，大多数人都可以改善自己的生活与工作质量。

本书深入心理训练的各种源头，带大家认识各种与心理训练密切相关的领域，如生活方式与心理训练、教育理论与心理训练、宗教修练与心理训练、心理学流派与心理训练、心理学分科与心理训练、心理咨询理论与心理训练、商业培训与心理训练、特殊行业中的心理训练等。

本书适合于心理学专业的师生、各行业中的心理学工作者、社会上的心理学爱好者、各类体验式培训或拓展训练的培训者，以及所有希望通过努力提升自己心灵的朋友。

<<心理助人的第三种势力>>

书籍目录

第一章 洒扫庭除皆是道——生活方式与心理训练第二章 参禅打坐也修心——宗教修炼与心理训练第三章 育心更比求知难——教育理论与心理训练第四章 “教书”、“育人”难并举——教育实践与心理训练第五章 如今有了心理学——心理学流派与心理训练第六章 条条大路通罗马——心理学分科与心理训练第七章 “治疗”还是“训练”——心理咨询理论与心理训练第八章 元凶是“病”还是“错”——心理咨询实践与心理训练第九章 心理训练的摇篮——体育心理训练第十章 小荷才露尖尖角——特殊行业心理训练第十一章 具体问题，具体训练——其他心理训练第十二章 动中教、做中学——商业培训与心理训练后记参考资料

<<心理助人的第三种势力>>

章节摘录

第二章 参禅打坐也修心——宗教修炼与心理训练 第三节 定慧皆修——佛教与心理训练

不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛 这是中国禅宗著名的口号。

佛教传入中国之初，传教者大量译经，“唐僧取经”的故事无人不知。

但惠能创立禅宗后，对文字经典的作用提出了质疑。

禅宗把那种不理解意义，形式主义的诵经称为“口头禅”。

这个词如今也已经成为日常俗语，只不过意义改变了，指常挂在嘴边的话。

“不立文字”这一条常常被夸大，认为禅宗不讲任何理论，其实禅宗自有很精妙的理论，只是强调不唯文字。

只诵读文字不是形成正确宗教态度的手段，这和惠能这位禅宗实际创始人也大有关系。

他是文盲，在寺院中多年打杂，和某些知识分子化的佛教徒有着本质区别，玩弄文字本来也不是他的所长。

不立文字，那靠什么培养佛性呢？

顿悟！

禅宗师傅须时时观察弟子，根据生活中一点一滴的小事教诲他们。

很多时候不仅不讲话，甚至要“当头棒喝”。

这种在生活中恍然大悟的情形还出现在许多宗教信仰徒身上。

马丁·路德青少年时期走过旷野，遇到雷电交加，在恐惧中突然感受到上帝的伟力。

圣公会牧师约翰·卫斯理参加一次宗教会议时，突然感觉到“内心奇妙地热了起来”，经受从未有过的体验，从此确信自己得到救赎，并创立了循道宗。

遍查各教传奇，许多先知、圣人都有这种突然开悟的体验。

对他们来说，最重要的回忆并不是每日诵经，守戒，参加复杂的宗教仪式，而是这些开悟的片刻。

只不过禅宗把顿悟强调到一个无以复加的程度。

当你读到马斯洛对“高峰体验”这个概念的描述时，你会发现它和上述种种开悟的情形如出一辙。

直到今天，除了马斯洛提供的这个概念外，个人体验仍然不是心理学的课题。

现代科学总是追求可以记录的，可以量化的，可以传递的准确知识，个人体验恰恰无法做到上述三点。

所以有些科学家把个人体验排除在科学研究对象之外，认出它属于人文学科，甚至将提倡个人体验的学说贬称为“神秘主义”。

但其他科学门类可以排除个人体验，心理学如果不研究个人体验就等于自杀，因为非此就不能深入到个人内心世界中去。

禅宗对顿悟的实践也给各种以体验为目标的心理服务以参考。

这可能算是如今流行的各种体验式训练的始祖了。

心理咨询、拓展、EAP，各种商业心理训练无不以改变当事人态度为目标，并强调自己不是在做知识宣教，而是以活动为中心，以让当事人形成特殊体验为成果。

这些服务活动中最困难的，莫过于无法界定体验的程度，无法预计体验到来的时间。

严格来说，这些心理服务只能提供经验。

经验不等于体验，经验是对事件过程的真实记忆，而体验是态度上的变化，是对经验的加工整理。每个人都有自己整理经验的方式。

一群人共同参加一次拓展训练，他们对此活动的经验就完全一致。

比如当他们在进行“高空断桥”这个项目时，每个人都要迈过同一块木板。

它离地面的高度，断裂处的宽度是标准化的，对这些的记忆就是经验。

而他们各自有什么体验就不会相同了，产生体验的时间也不相同。

或许当下就有体验，或许当下没有感觉，但日后在生活中受某个事件触发，突然联想到这些经验而产生体验。

<<心理助人的第三种势力>>

然而，以体验为主的心理服务是收费的，并且计时收费。作为商业服务，必须提供消费者明确的标的物——我到底买到了什么？于是，体验式的心理服务必须在限时限地，而且对象千差万别的前提下快速激发类似的体验。而且既然收费标准是统一的，那么给大家的标的物也必须统一才对。

在这些纯商业原则的诱导下，不少体验式服务走向极端，激发体验越快越好，程度越激烈越好，让人印象越深刻越好。

并不追求让当事人有长远的、深刻的改变，只是在我们这个机构里有明显改变就行。而这种暴风骤雨式的体验对当事人是否有益，还是个未知数。

一些从事上述服务的朋友私下里对我说，训练本身不难，让人相信训练有效才难。因为它们的效果不可捉摸。

同样参加一次体验式心理服务的人，有的认为很有效，有的认为是瞎胡闹。这都是个人体验不同造成的。

这些服务可以提供的标准化服务是经验，而无法掌控体验。

反观禅宗修炼，虽然同样以改变态度为目标，但却不常有那种疾风暴雨式的压迫感。为什么禅宗能够做到这一点？

因为师徒双方长年累月生活在一起，师傅并不要求徒弟在限定时间内改变自己。

须知，即使不接受任何宗教修炼或者心理训练，我们在生活中也随时会出现恍然大悟的情形，只要思考一个问题的时间足够长，相关的生活经历足够多。

只不过我们无法控制它产生的时间和情境。

心理改变不可能像生理改变那样可以严格操控。

这意味着最有效的心理训练并不是由机构在封闭空间里，在限定时间内提供的，它一定是自我训练。只有自己才能天天、时时跟随着自己。

积累大量经验，等候着形成体验的那一刻。

只有自己才能天天、时时跟随着自己。

积累大量经验，等候着形成体验的那一刻。

第四节 内丹术——道教与心理训练 在各大宗教里，瑜伽和道教几乎是仅有的两种重视身体的宗教。

其中道教更是把许多神明的住处定位在身体里，修炼身心就是和这些神明打交道的过程。

孙大圣踢倒炼丹炉，这个故事让大家知道炼丹是道教的特色。

其实道家炼丹术又分“外丹”和“内丹”两种。

内丹术将人体视为“炉鼎”，以体内的精气为“药物”，运用精神去“烧炼”，最终结成“圣胎”。

这实际上是对心理修炼的比喻。

一些道家流派如王重阳建立的全真教，完全排除“外丹”，只练内丹，实际上在进行身心双修，已经隐约有后来身心医学的影子了。

道教的内丹术包括吐纳和导引等。

吐纳指把肺中的浊气尽量从口中呼出，把新鲜空气尽量由鼻孔吸入。

导引则是一种原始体操活动。

这本来是两种民间养生方法，后被改造为道教修炼术。

道教这些修炼的核心就是呼吸和意想，并且以呼吸见长，道教称为“服气”。

呼吸训练的成果叫“胎息”，即像胎儿那样平静而深沉的呼吸。

据说胎息功夫深厚的人，入静以后别人用一张碎纸片放到他的鼻子前面，纸片会纹丝不动。

这种深沉的呼吸你只要持续上几分钟，就能体会到心理的平静。

正是因为这些极具身心医学特色的活动，现代心理咨询发展起来后，道教的一些功法最先被吸收进来。

国内已经出现了“道家认知疗法”这样一个流派。

第五节 告解——天主教与心理训练 在不少西方电影里我们都能看到这样一个情节：教堂里面有个“大木笼”，笼中又分成两部分。

<<心理助人的第三种势力>>

信徒走进其中的一半，向隐身在另一半的神甫忏悔。

因为在这个特殊环境里，两个人互相看不清对方的面貌，只以听到声音，所以又引发不少戏剧性情况，比如间谍们会在此联络，传递情报，或者俗人化装成神甫打听别人的隐私。

这个特殊的活动就是天主教和东正教共同的仪式——告解。

虽然其他宗教也有忏悔仪式，但告解是在秘密场所下举行的，周围不光没有闲人，信徒甚至无需和神甫照面，只闻其声便可，这无形中极大缓解了精神压力，有助于信徒敞开自己的心扉。

神甫对于信徒所告诸罪必须保守秘密，这条职业规则也保证了信徒在忏悔时放下精神压力。

这种仪式经千年而不绝，客观上说明人们确实有忏悔的精神需要。

希望有人能听到自己的悔过，以便放下罪恶感。

精神分析建立以后，弗洛伊德要求病人躺在躺椅上，分析师走出他的视野，只闻其声，不见其面。

病人要讲出令自己难堪的回忆，分析家承诺不将听到的内容外传。

这一形式后来成为心理咨询的主导活动，许多人都认为这个过程类似于告解。

第六节 因信称义——新教与心理训练 1517年10月13日，维腾堡大学神学教授马丁·路德在维腾堡教堂门上张贴了《九十五条论纲》，启动了轰轰烈烈的宗教改革运动。

改革的理念是“因信称义”。

缺乏宗教知识的中国读者可能难以理解，一个教义的改变就可以引发一场社会运动，后来甚至还引发许多次宗教仇杀和宗教战争。

其实，对因信称义的理解远超过基督教之外，是个人思想解放的一部分。

基督教徒所追求的一个目标就是在上帝面前“称义”，即赢得上帝宽恕。

“因信”的意思即“因为信仰”。

这两个概念连起来，指一个人因为信仰基督教而能够在上帝面前称义。

这本是所有基督教派共同拥有的信仰。

但中世纪天主教发展出繁杂的教规，声称只有通过神职人员的工作才能令信徒“得救”。

那时候天主教有一个“功库”的概念，认为凡人无论怎么努力都无法得到上帝的宽恕，因为凡人积累的善功不够。

但耶稣在受难过程中形成了许多善功。

它们被放在一个“库”里回，由教会继承。

凡人可以付钱购买一部分善功，从而获救，实质上是变相掠夺财产，这个制度发展到后来就成了著名的赎罪券。

宗教改革的核心就是突出“因信称义”，声称信徒只要有信仰，都可以直接从上帝那里获得恩典。

宗教仪式、教规、职业教士的权力都没有什么本质的作用。

……

<<心理助人的第三种势力>>

编辑推荐

《心理助人的第三种势力》深入心理训练的各种源头，带大家认识各种与心理训练密切相关的领域，如生活方式与心理训练、教育理论与心理训练、宗教修练与心理训练、心理学流派与心理训练、心理学分科与心理训练、心理咨询理论与心理训练、商业培训与心理训练、特殊行业中的心理训练等。

如果你患了精神病，一精神科医生可以治疗你。

如果你有了心理疾病，咨询师可以帮助你。

但如果你只是害怕考试、恐惧高空、不敢当众演说，或者改不掉某个怪癖呢？

没有“病”，当然不需要治疗。

但心理训练会强化你的心理素质，进而解决这些问题。

心理训练——心理助人的第三势力，从《心理助人的第三种势力》开始，你将触摸到这个崭新的领域。

<<心理助人的第三种势力>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>