第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

<<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的生活。
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。

第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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，他们对此次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。

第一图书网, tushu007.com

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，而且对象干差万别的前提上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，瑜珈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。

第一图书网, tushu007.com

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。
改革的核心理念是“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。
　　……

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

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