《人性艺术——内心电影剪辑师》

这本书是关于自我肖像，自我心理意象的内容，在你的潜意识层面上改变你的一些个性，但最好的方式是配合另一本书《自我创造——行为创造全新的你》中的行为技术，这样你即是自己生活的导演，又是自己生活的演员，用你的行为、行动来创造你自己的大片。

这两本小书虽然不到五块钱的价格，但对我而言价值连城，超过了我读过的任何其它书籍。这两本书不仅陪伴我度过在俄罗斯地狱般的监狱生涯，让我免于崩溃，直到今天为止始终带在身边，帮助我解决了很多困扰我的难题。近二十年来，我去过无数城市，住过无数个宾馆，换过不同的交通工具，更换过几个旅行箱，但我的旅行箱里只有三样东西不变，牙具，刮胡刀，和这两本书，我用皮夹子把两本书合包在一起，在飞机上，在火车上，临睡前都要读一读，每次都让我找到灵感和力量。

就是这两本书克服了我当众讲话的恐惧，对漂亮女人的恐惧，对有些大人物和强人的恐惧，对瘦弱的恐惧，对打架的恐惧，对社交的恐惧，对性能力的恐惧，自我意象使我的羽毛球水平在半年内突飞猛进，如果你读过独眼易龙的回忆录《缺陷是金，磨难是银——在口吃，手淫，早泄中煎熬的男人》你就会知道，我用这个方法在羽毛球上战胜了运动员出身的廖勇，那在从前是不可能的事情，用这个方法进行练习，我的钢笔字也很漂亮有劲，比我本人漂亮多了，并且我完全从心里上克服了对自己相貌丑陋的不安和对口吃的恐惧，还学会从自己悲惨的过去找到自信。

有了这两本小书，我就是自己的心理医生，我就成了解决自己问题的专家，不用任何人来指手划脚，毕竟自己是最了解自己的。这两本小书的魔力超过哈利波特的魔法书，对我有神奇的功效，对你也一样。无需什么专家，无需什么大师，无需远涉他乡，无需跋山涉水去印度寻找秘籍，去西藏寻找世外高人，只在你自己身上就可以找到一切答案。

现在社会上出现很多类似的心理学书籍，但都是在这本书的基础之上进行改编和拓展，都没有这部书里面写的具体和翔实。

这本书的作者是自我意象心理学的开山鼻祖，原名是《人性的控制》，1988 年由职工教育出版社出版过，定价 2.20 元人民币。

这不到 2 元钱的小书对人的一生的影响是深远巨大的。

不是我在夸大其辞，制造迷信，你读过就知道了。

序　你将从本书中找到改变生活的秘诀

“自我意象”的发现是心理学和个性创造领域的一大突破。

十多年来，自我意象的重要性虽然得到了普遍的承认，但却很少有人撰写探讨这个问题的文章。奇怪的是，这并非因为“自我意象心理学”没有成效，而是因为它的成效大得使人吃惊。正如我的一位同事所说的那样：“我不太愿意发表我的研究成果，尤其是不想告诉那些外行人，因为我一旦公布某些病历并且途述那些惊人和显著的改善个性的方法时，一定会有人指责我夸大其辞或者制造迷信。”

我本人也有同样的感受。由于种种原因，我的一些同行肯定会把我在这方面发表的任何书籍都看成是异端邪说。首先，当整形外科医生的人写心理学方面的书就有些不伦不类；其次，冲破僵死的教条——所谓“心理科学”的严谨系统——在物理学、解剖学和新兴的控制论科学领域寻找人的行为的答案，这也可能会被某些人视为大逆不道。

我的回答是，任何一个出色的整形外科医生，不管他本人的意愿如何，都是而且必须是一个心理学家。他在改变一个人面容的同时，也就改变了这个人的未来；他改变了一个人肉体的形象，也就同样改变了这个人——改变了他的个性、他的行为，有时甚至改变了他最基本的天赋和能力。

美是内在的

一位整形外科医生并不仅仅改变一个人的面容，还能改变这个人内在的自我。他所做的整形手术不仅限于皮肉，同时也触及人的灵魂。很早以前我就得出

过这样的结论：这是一项令人崇敬的职业，而我有责任使我的患者和我自己明白，我所从事的职业是怎么回事。如果没有专门的知识和训练，任何一个有责任心的医学博士也不敢施行专门的外科整形手术。正因为如此，我认为：假如改变一个人面容的同时也会改变一个人的内心世界，那么，我也就有责任获得关于内心的专门知识。

失败是成功之母

二十年前，我曾经出版过一本书（《新的面貌——新的未来》），那里面收集的许多病历证明，外科整形，尤其是面部整形手术，曾经为很多人敞开新生活的大门。那本书里提到：改变一个人的面容往往能使他的个性突然地、戏剧性地发生巨变。我对自己在这方面的成功感到兴奋和自豪。不过，同汉弗莱.大卫爵士一样，我从自己的失败中学到的东西远远胜过成功时的收获。

有些患者在作了整形手术之后，性格并没有发生变化。在绝大部分案例中，一个人极其丑陋的面孔或者“残缺不全”的五官，如果经过整形手术，他几乎立刻（一般不超过 21 天）就体验到自尊和自信心的增强。但是在某些病例中，患者手术后仍然感到不适或者有自卑情绪。总之，这些“失败者”的感觉、举止和行为没有变化，就好像他们仍然生有一副丑陋的面孔一样。

这使我得到了启发：肉体形象的改观本身并不是改变个性的真正关键。人还有某种别的东西，多数情况下要受面部整形的影响，但个别情况下也可能不受影响。在这种“别的东西”改观之后，这个人就随之而改变了。相反，如果这些“别的东西”没有改观，即使他的身体和外表与从前截然不同，他仍然还是原来那个人。

个性的面貌

个性仿佛有它自己的“面孔”，这副非肉体的“个性的面孔”，似乎才是改变个性的关键。如果这非肉体的面孔留有伤疤，狰狞、“丑陋”或者卑下，人在他的行为中就会有所表现，虽然他的容貌已经改观。如果“个性的面孔”能够得到改造，如果旧的感情伤疤能够消除，那么，即使不施行外科整形手术，他本人也能改变。我一开始探讨这方面的问题之后就发现，起来越多的现象证明，“自我意象”，个人的心理上和精神上的观念，或者他的自我“图像”，是左右个性和行为的真正关键。本书第一章就要详细讨论这方面的问题。

真理不受局限

我一向坚信，为了发现真理，该涉足的地方就必须涉足，甚至要敢于跨过国度界限。我多年以前下决心成为整形外科医生时，德国医学家们在这一领域已经大领先于世界上其他国家的医生，所以我来到了德国。

在探索“自我意象”时，我也必须越过种种界限，虽然是无形的界限。尽管研究心理的科学承认自我意象及其在人类行为中的关键作用，但是，对于自我意象如何发挥作用、如何创造新的个性，以及自我意象改变时人的神经系统内部发生什么变化等问题，心理学的回答仍然是含混的。

我在新科学控制论中找到了大部分答案，这门科学使目的论重新成为科学中受人尊重的概念。比较奇怪的是，控制论这门新科学派生于物理学家和数学家的成果，而不是心理学家的研究；而按照人们的理解，控制论同目的论有密切关系，是研究机械系统的“目的追求”和“目标定向”动作的科学。控制论对有目的的机械行为所产生的现象和必备条件作出解释。心理学虽然提供了关于人类心理的深奥知识，但对于在有目的的条件下的简单目标定向动作，却没有作出令人满意的答复，比如：一个人为什么能从咖啡桌上拿起香烟，并且把它叨在嘴上？可是物理学家却能回答这样的问题。很多支持心理学各派理论的人仿佛能够想象出太空和其他星球上存在的东西，却说不出他们自己后院的事情。

新科学控制论使心理学得以有一个重大突破。我本人唯一感到自豪的就是这一突破得到了大家的公认。

这一突破虽然是由物理学家和数学家完成的，但不应该使我们感到惊异。科学上的任何突破都可能来自该科学系统之外。“专家们”对某一科学的特定界限之内发展的知识是最为熟悉的。但任何新的知识往往来自外部——不是来自“内行”，而是来自所谓的“外行”。

巴斯德不是医学博士。莱特兄弟不是航空工程师而是自行车工人。严格地说，爱因斯坦也不是物理学家而是个数学家，但他在数学上的发现却推翻了物理学上流行的全部理论。居里夫人不是医学博士而是物理学家，但她对医学也做出了很多重要贡献。

怎样利用新知识

在本书中，我不仅要把控制论领域的新知识告诉读者，还要向读者说明，如

何在生活中利用这种知识，来达到心中重要的目标。

基本原则

“自我意象”是人类个性和行为的关键。改变自我意象就能改变人的个性和行为。

但这还不是全部。**“自我意象”决定了个人成就的界限。它决定你能做什么和不能做什么。扩展自我意象，你就能扩展自己的“潜在领域”。发展适当的自我意象能使个人富有新的能量、新的才华，并最终使失败转变为成功。**

自我意象心理学不仅因它本身的优点而得到人们的赞许，而且还对过去人们所了解但尚未正确认识的现象做出了解释。例如，现在在个性心理学、精神治疗医学和工业心理学领域中，有无可辨驳的临床例证表明“成功型个性”与“失败型个性”，“快乐倾向型个性”与“不快乐倾向型个性”、“健康倾向型个性”与“疾病倾向型个性”的存在。自我意象对上述事实和生活中发现的其他事实做出了新的解释。它使人们对“积极思维力”有新的认识，而且，更重要的是，它说明了这种力量为什么在某些人身上起作用，而在另一些人身上不起作用（“积极思维"与个人的自我意象一致时就起作用，悖逆自我意象时就完全不起作用——除非自我意象得到改变）。

为了了解自我意象心理学并把它应用于生活，你必须了解它所用来达到目标的机能。现在已经有充分的科学依据说明，人的大脑和神经系统都是根据控制论提出的原则，有目的地运转而达到个人目的。就功能来讲，大脑和神经系统构成一种奇特而又复杂的“目的追求机制”，它是一种内在的自动导向系统，或者作为一种“成功机制”为你效劳，或者作为一种“失败机制”对你不利，这要取决于作为操纵者的你如何操纵它，如何为它制定目标。

控制论一开始是研究机械与机械原理的科学，现在发展到恢复人作为唯一的创造性动物的尊严，这未免有些讽刺意味。心理学一开始是研究人的心理或者心灵，现在却几乎以催毁人的心灵而告终。行为主义者既不理解人类，也不理解机械，所以把两者混淆起来，说什么思想仅仅是电子的运动，意识仅仅是一种化学作用。“意志”与“目的”则被认为是莫须有的东西。以研究物理机械为开端的控制论却不会犯这种错误。控制论科学不会说“人”是一部机器，只会说人拥有和利用一部机器。更重要的是，它告诉我们这部机器的功能是什么，如何使用这

部机器。

秘诀在于体验

自我意象不论变好还是变坏，都不仅仅取决于智力或者思辨的知识，而是取决于“体验”。你在过去的创造性体验可能自觉或不自觉地发展你的自我意象，你可以用同样的方法来改变自我意象。

一个孩子成长为健壮、快乐、适应生活的成年人，并不是因为有人教他去爱，而是因为他体验到爱。我们现在的自信和稳定状态，并不是我们动脑筋学习的结果，而是我们进行了体验的结果。

自我意象心理学还沟通了目前使用的不同医学疗法，把它们之间重大的歧异加以克服。它对临床心理学、心理分析，甚至自我暗示，都能直接或间接地提供一种共同的标准。大家都运用创造性体验来树立一个较好的自我意象。抛开理论不谈，在分析心理学派中使用的“治疗境况”实际上就是如此：当患者倾诉他的恐惧、耻辱、负罪感或“不良思想”时，分析的人不加任何评论、非难或者说教，不流露出任何惊奇。这样，患者也许在他生活中第一次体验到人们把他看作一个人；他“感到”他的“自我”有价值、有尊严，从而逐渐接受自己、以新的眼光看待他的“自我”。

科学发现“人工的”经验

在实验与临床心理学领域还有一项发现，使我们得以利用“体验”作为直接而有节制的方法来改变自我意象。实际生活经验就是一个冷酷无情的老师。把一个人扔进没顶深的水里，其体验可以教会他游泳。同样的体验又可能使另外一个人淹死。军队把很多年轻小伙子“造就成男子汉”，但是，毫无疑问，军队生活经验也造成很多人心理不正常。几个世纪以来，大家都相信“一事成功，万事如意”。我们从成功的经验中学会成功地发挥作用。过去成功的记忆会成为固有的“存贮信息”，使我们对目前的工作产生自信。但是，如果一个人仅仅体验过失败，他又怎能吸取过去成功的经验呢？他的处境就好象一个年轻的因为没有经验而找不到工作，又因为没有工作而得不到经验一样。

另一项重要的发现可以打破这种进退维谷的局面。这项发现具有各种实用目的，使我们在头脑的实验室中把“经验”人工化、最终创造出经验并加以控制。实验和临床心理分析学家明确无误地证明：人的神经系统无法区分“实际的”经

验和生动而详细地想象的经验。虽然这种说法听上去有些夸张，在本书中，我们却可以考察一些实验室里控制的实验，它们是实地应用这类“人工”经验来提高掷标枪和投篮的技巧。我们将会看到在生活中使用这种方法的人如何改进他们的演说技巧、克服拨牙时的恐惧、增强社交时的沉着感、增强自信心、推销更多的商品、精通棋艺，以及在实践中应付人们能设想到的任何需要靠经验取得成功的场合。我们可以看到两位著名医生所作的惊人实验，经过他们的安排，精神病患者可以“正常地”感受，从而得到治愈。

也许，更重要的是，我们将会了解到，不幸的人们是如何通过“体验”幸福而逐渐学会享受生活！

你将从本书中找到改变生活的秘诀

构思这本书不仅是为了让人阅读，而且是为了让人“体验”。读书能获得知识，但是，为了“体验”，你必须对知识做出创造性反应。获得知识本身是消极的，体验知识才是积极的。

在“体验”的时候，你的神经系统和大脑内部会发生变化，你大脑中的皮质将记下新的印象和神经中枢样式。

本书将迫使你完完全全地去“体验”。我有意把预先构思的现成“病历”限制到最少的程度，要求你运用想象和记忆建立你自己的“病历”。

我在每章结尾都不附“摘要”，要求读者自己记下他认为必须记忆的重点。

最后，你会发现，本书从头到尾都要求你进行一些实际练习，这些练习简单易行，但要从中获得最佳效果，你必须有规律地去做。

保留二十一天的判断期限

在着手练习本书列出的各种不同技巧，以求改变自我意象时，如果看不到变化，也不要灰心丧气。你应该坚持练习，并至少在二十一天内不作判断。心理意象产生显著的转变，一般最少需要二十一天期限。外科整形之后，平均每位患者约需要二十一天来适应新面容。手臂或腿截去之后，“幻肢感”也会持续二十一天。人们迁入新居后，也要过三个星期，才会觉得它是个“家”。诸如此类的现象说明，旧的心理意象消失、新的心理意象形成，二十一天是最短的期限。

建立一个适当的自我意象，要持续毕生的时间。必须承认，我们不可能在三星期内能体验到某种改善——有时候这种改善是戏剧性的。

成功是什么？

我在本书中自始至终常常用到“成功”、“成功的”两个词，所以我认为有必要一开始就把它们解释一下。

我所说的“成功”与声望的标志无关，而是指创造性的成就。确切地说，任何人也不该企望“成功”，但他可以做一个“成功的”人。试图获得声望或者挂上某种勋章，以为这就是“成功”，其结果必然导致神经过敏，带来挫折和不快。努力作为“成功的人”，不仅会带来物质上的成功，而且使人满足、充实和幸福。

诺亚.韦伯斯特对成功的定义是“满意地达到寻求的目标”。你自己内心的需要、灵感和才华激起的创造性追求，对于你才是重要的。因为你能按照自己的意愿发挥作用，它才能带来快乐和成功。人的本性便是追求目标，而且，因为人

“生来就是这样”，所以，除非他起到生来应该起到的作用——作一个追求目标的人，否则，他不会感到幸福。这样，真正的成功和真正的幸福不仅是互相联系，而且是互相促进的。

第一章 自我意象：美好生活的关键

近十年来，心理学、精神医学和医学界正在悄悄地进行一场革命。

有关“自我”的新理论和新概念，在临床心理学家、实用精神医学家、美容师和所谓“整形外科医生”的成果和发现中逐渐形成。这些发现提供的新方法，使人的个性、健康、甚至基本能力和才能都发生巨大的变化。往日的失败变为成功。“不及格”的学生几天之内未经辅导就一下子变成“最优秀”的学生。羞怯、畏缩、内向的个性突然变得快乐和开朗。

T.F.詹姆斯 1959 年将许多心理学家与医学博士的研究成果概括如下：

“理解自我心理学就能区别成功与失败、爱与恨、痛苦与欢乐。发现真正的自我，能挽救濒临破裂的婚姻，能重振一蹶不振的事业，能改造‘个性失败’的牺牲者。另一方面，发现真正的自我，可以决定你保持自由还是屈就顺从。”

美好生活的关键

本世纪最重要的心理学发现是“自我意象”。不管我们认识与否，我们每个人都有一幅心理的蓝图或者说自我的肖像。它对于我们意识的专注来讲也许是模糊或者混乱的。

事实上，也许它根本无法有意识地进行认识。但它却是存在的，既完整又详细。这一自我意象就是“我属于哪种人”的自我观念，它建立在我们的自我信念上。但是，绝大部分自我信念都是根据我们过去的经验、我们的成功与失败、我们的屈辱与胜利、以及他人对我们的反应，特别是根据童年的经验而不自觉地形成的。根据这一切，我们在心理造成了一个“自我（或者一幅自我的肖像）。”就我们自己来说，一旦某种与自己有关的思想或信念进入这幅肖像，它就会变成“真实的”。我们不会去怀疑它的可靠性，只会根据它去活动，就象它的确是真实的一样。

这一自我意象之所以能成为开户美好生活的一把金钥匙，是因为两个重大的发现：

（一） 人的所有行为、感情、举止，甚至才能，永远与自我意象相一致。

简而言之，你把自己想象成什么人，你就按那种人行事；而且，即使你做了一切有意识的努力，即使你有意志力，你也根本不能有别的行为。把自己想象成“失败型的人”，就会想尽办法失败，尽管他有良好的愿望，有意志力，甚至机遇也完全对他有利。把自己想象为不公正的牺牲品，认为“注定要受苦”的人会不断地寻找各种环境来证实自己的观点。

自我意象是一个“前提”，一个根据，或者一个基础，人的全部个性、行为，甚至环境都建立在这个基础之上。举例来说：一个孩子要把自己看成“不及格型”学生或者“算术上不开窍”的学生，就总会在自己的成绩单上找到证据。一个自以为没人喜欢的女孩子会发现自己在舞会总是没有人理睬。别人的排斥完全是她自己造成的：她那种愁眉苦脸、低三下四的态度，急于取悦于人的焦虑，或者对周围的人的下意识的敌意，都会把她本来能迷住的人拒于千里之外。一个推销员或者商人抱有同样的态度，他也会发现自己的实际经验能够“证明”他的自我意象是正确的。

由于有这种客观的“证据”，很少有人会发现问题出在他的自我意象或者自我评价上。可是我们后面将会看到：一旦说服他们改变自我意象，学生的成绩和推销员的收入就会发生奇迹般的变化。

（二） 自我意象是可以改变的。无数病历说明， 一个人不论年纪大小，都来得及改变他的自我意象，并从此开始新的生活。

一个人难于改变他的习惯、个性或者生活方式，似乎有这样一个原因：几乎所有试图改变的努力都集中在所谓自我的圆周上而不是圆心上。很多患者对我这样说过：“你说的‘积极思维’我已经尝试过了，但它对我不起作用。”然而，进一步追问就不难发觉，这些人运用或者试图运用“积极思维”，要改变的是特定的外在环境或者特定的习惯或者性格缺陷，却从来没有想到改变造成这些状况的自我认识。

已故的普莱斯科特.雷奇是自我意象心理学的先驱之一，他在这个问题上做过最早的也是最有说服力的实验。雷奇认为个性是“一套思想体系”，思想与思想之间必须一致。同这个体系不一致的思想受到排斥，“不被相信”，也不能引导人的行为；与这个体系一致的思想则被采纳。这套思想的中心——也就是它的基石——就是个人的自我理想“，即自我意象，或者他的自我观念。雷奇是一个教师，他有机会利用几千个学生来验证他的理论。

雷奇的理论认为：如果某学生学习某科有困难，可能是因为（从学生的眼光看）他不适于学习这门学科。然而雷奇相信，如果改变学生这种观点体现的自我观念，那么他对这门学科的态度也就相应改变。如果引导学生改变他的自我定义，他的学习能力也会改变。这种理论得到了验证。一个学生在一百个单词中拼错了五十五个，而且很多课程都不及格，所以丧失了一年的学分；但第二年各科成绩平均九十一分，成为全校拼写最优秀的学生。另一个男孩因为成绩太差被迫退学，进入了哥伦比亚大学却成为全优生。一个姑娘拉丁文考试四次不及格，同学校的辅导员谈过三次话后，以八十四分的成绩通过了。一位男生被一个考核机构断定为“英语能力欠缺”，却在第二年荣获学校文学奖的提名。

这些学生的问题不在于他们迟钝或基本能力的缺乏，而在于他们的自我想象不恰当。他们“确认”自己的错误和失败，不是说“我考试失败了”，而是认为“我是个失败者”；不是说“我这门不及格”，而是说“我是个不及格的学生”。

我自己的档案中也有不少有说服力的案例：有的人特别怕见生人，过去很少出房门，现在却以公开演讲为生；有一位推销员曾认为自己“不是搞推销的材料”而写了辞职信，六个月之后却成为一百位推销员中的佼佼者；一位牧师因为“神经紧张”承受不了每周一次布道的压力而考虑过退休，现在除了每周布道一次外，平均还有三次“外出约谈”，根本不知道什么叫作“紧张”。

整形外科医生如何对自我意象心理学产生兴趣

表面上看，外科医学和心理学之间似乎没有什么联系。然而，正是整形外科医生的工作首先提示出“自我意象”的存在，提出一定的问题，使心理学得出重要的成果。

多年以前，当我开始从事整形外科的实践时，对改正面部缺陷之后人的性格和人格所发生的戏剧性突变感到惊讶不已。在很多情况下，改变肉体形象可以造就一个崭新的人。我手中握着的手术刀一次又一次地变成一根魔杖，不仅改变了患者的外表，而且改变了他的人生。胆怯畏缩的人变得大胆勇敢；一个“低能”、“愚蠢”的男孩变成一位机警开朗的青年，后来成为一家著名公司的管理人员；一位丧失了自信心的推销员成为典型的自信型人物；最令人惊奇的是一名“无可救药”的惯犯，几乎在一夜之间，就从毫无悔过之心的囚徒成为模范犯人而得到保释，后来还在社会上担任了要职。

这些成功很容易解释。那个孩子耳朵长得太大，别人说他象是两扇车门大开的出租汽车。他一生遭到别人的嘲弄，有时这嘲弄十分残酷，与同伴们来往就意味着侮辱与痛苦。为什么他不该回避社会活动呢？为什么他不该变得害怕别人，独自隐居起来？这种畏惧使他无法以任何方式表现自己，难怪别人要说他低能。当他的耳朵被整形之后，使他狼狈和受辱的原因自然就不复存在了，他应该恢复生活中正常的面貌——事实也的确如此。

再想想那位推销员的情况。他在一次车祸中受伤，脸上留下了伤疤。每天早晨刮脸时，他总是看到面颊上那道可怕的破坏了面容的疤痕，以及延伸到嘴角的扭曲的肌肉。他一生中第一次产生了痛苦的意识，他自惭形秽，认为自己的面容必定令人厌恶。那伤疤成了他心中的负担，使他觉得“与众不同”，开始“猜疑”别人对他的看法。不久，他的自我变得比他的面容更残缺不全，他开始丧失自信心，感到痛苦，对别人充满敌意。后来，他的注意力全都集中到自己身上——他的最主要目的变为保护自我，避免受辱。我们很容易理解，这个人为什么在矫正了脸部缺陷，恢复正常面容之后，会在一夜之间就改变整个态度、举止和自己的感情，并最终在工作上取得巨大的成功。

但是，那些改变了面容却仍保持原来个性的人，又该怎样解释呢？那些坚持认为整形手术对他们的外表不造成任何异样的人所做出的反应又该如何解释？

每一个整形外科医生都曾有这种经历，而且可能象我一样感到困惑。不管面容发生了多么巨大的变化，总有一些患者坚持认为“我看起来同从前一模一样，你没有达到任何效果”。患者的亲友可能会认不出他们，可能热烈夸奖他们重新得到的“美”，然而患者本人却坚持说看不出丝毫改善，或者干脆否认外表有任何变化。拿“从前”和“今后”的照片加以比较也全无作用，只会招致患者的敌意。出于某种奇特的心理偏见，患者可能强词夺理地说：“当然，我看不出来鼻子上的隆起没有了——但是我的鼻子看上去并没有什么变化。”或者说：“疤痕也许显不出来了，可是它依然存在

伤疤带来荣耀而不是耻辱

了解自我意象还有另一条线索，那就是并非所有的疤痕或缺陷都会带来耻辱。当我还是在德国学习的年轻学生时，看到很多当地学生以脸上的“刀疤”为荣，就象美国人以挂荣誉勋章为荣一样。那些参加决斗的人大都是学生中的精华，他们脸上的刀疤象征着他们卓越的身份。对于这些学生来说，脸上增添一条可怕的伤疤，同我那位推销员想除去伤疤的心理是一样的。

幻想式丑陋的症结

对于一个真正属于先天不足的残疾人，或者确实因为车祸而造成面部畸形的人来说，外科整形确实能创造奇迹。从这类案例中可以轻而易举得出结论：所有神经官能疾病、不幸、失败、恐惧、焦虑和缺乏自信等等，都可以靠外科整形填补身体的缺陷而得到根治。然而，根据这个理论，具有正常或者说得过去的面容的人完全应当避免心理上的缺陷。他们理应是快乐、幸福、自信和无忧无虑的人；但是我们知道得很清楚：其实并不尽然。

这种理论解释不了：为什么有些人到整形医生的诊室来要求“整容”以治疗纯粹幻想式的丑陋。有些三十五或四十五岁的妇女以为显得“太老”，虽然她们外表完全正常甚至有些还具有非凡的魅力；还有些年轻姑娘，她们自以为丑陋仅仅是因为嘴、鼻子或胸围同当时走红的电影明星稍有几分差距；有些男子自以为耳朵太大或鼻子太长。对这些人，正经的整形外科医生不会给施行手术。但不幸的是，有些庸医或医学协会不予承认的所谓“美容师”却不具备这种医德。

这类“幻想式的丑陋”绝非少见。最近对男、女分校的学生所做的调查表明，百分之九十的人对自己的外表有所不满。如果“正常”、“平均”两个词还有意义

的话，那么我们人口的百分之九十在容貌上显然不会是“不正常”或“与众不同”或“有缺陷”的。然而，类似的调查说明，我们人口总数中有将近同样比例的人出于某种原因而自惭形秽。

这些人的反应就仿佛是他们真的为身体的残疾而苦恼一样。他们同样地感到羞耻、恐惧和不安。他们的充分享受生活的能力，受到同样的心理障碍的拦阻和抑制。他们的“伤疤”虽然是心理的和感情的而不是肉体的，却也同样的脆弱。

自我意象——真正的奥秘

我们上面讨论的所有矛盾都可以由自我意象的发现来解释。自我意象是公分母——是一切成功的或失败的病历中的决定性因素。

真正的奥秘是：**要想真正的“生活”，也就是使生活得到合理的满足，你必须有一个适当的现实的自我意象伴随着你。你必须能接受自己。你必须有健全的自尊心。你必须信任自己。你必须不以自我为耻。你必须随心所欲地、有创造性地表现自我，而不是把自我意象隐藏或遮掩起来。你必须有与现实相适应的自我，以便在一个现实的世界中有效地发挥作用。你必须认识自己——包括你的长处和弱点，并且诚实地对待这些长处和弱点。你的自我意象必须合理地近似于“你”本人，不能多也不能少。**

当这个自我意象完整而稳固的时候，你会有“良好”的感觉。如果它受到威胁，你会感到忧虑和担心。当它适应于你而且可以引为自豪时，你会感到自信。你会自由地作为“你自己”而存在，并且表现你自己，你会适当地发挥作用。如果它成为耻辱的对象，你就会把它隐藏起来、不让它有所表现，创造性的表现也就因此受到阻碍，你就会心怀敌意，无法与人相处。

如果脸上的伤痛能够加强自我意象（比如爱决斗的德国学生），自尊和自信也会随之增强。如果脸上的伤疤损害自我意象（比如那位推销员），自尊和自信也随之消失。

开创新的事业

这些观察使我开始从事一项新的工作。大约十五年前我就相信：求助于整形外科医生的人需要的并不仅仅是整形，有些人甚至并不需要整形。我如果把这些人看作患者，看作一个人，而不是把鼻子、耳朵、嘴、胳膊或腿看作我的工作的对象，那么我就要给予他们更多的东西。我需要告诉他们如何获得精神上的美容，

如何消除情感上的伤痕，如何在改变外表的同时转变他们的态度和想法。

这项研究是最有收获的。今天，我更加确信：我们每一个人内心所真正需要的正是更丰富的人生。幸福、成功、宁静，或者你心目中的崇高目标，在本质上都是从丰富的生活中体验到的。我们体验到幸福、自信、成功的饱满的感情时，我们就是在享受丰富的生活。当我们落魄到压制自己的能力、浪费我们的天赋本能，使自己蒙受忧虑、恐惧、自我谴责和自我厌恶的程度时，我们就完全扼杀了我们可以利用的生命力，背弃了造物主所赋予我们的才华。到了弃绝生命的财富时，我们也就该投入死亡的怀抱了。

制订丰富人生的计划

依我看，过去三十年来的心理学，对于人类的伟大和人类改变的可能性变得过于悲观了。因为心理学家和精神病学家涉及的是所谓“不正常的”人，文学也就随之把注意力几乎全部都集中到人的种种反常倾向上。恐怕很多人读过不少这类作品，所以把憎恨、毁灭、罪恶、自责，以及一切消极的东西都看作“正常人的行为”。为了身心健康和幸福，要用人的弱小意志来对抗人类天性中的消极因素，有一半的人想到这种前景就会觉得自己无比的软弱无力。如果人性和人的条件确实如此，那么“自我改善”就必然是一场徒劳。

然而，我所相信的又为我的许多患者经验所证实的事实都是：你绝不是一个人孤身奋斗。我们每一个人心里都有一种“生命本能”，它永远指向健康和幸福，永远以为个人创造更丰富的生活为目标。这种“生命本能”通过我所说过的“创造性机制”为你服务。当这种机制运用得当时，也可以称之为每一个内在的“成功机制”。

第二章 发掘你内在的成功机制

这是一个看来奇怪但却是不容否认的事实：在十年以前，科学家们还搞不清楚人的大脑和神经系统如何“有目的地”工作，如何达到其目标。他们通过长期而细致的观察认识到某些现象，但是没有任何一种理论总结出各种原则，来把这些现象联系成一个有意义的概念。

然而，当人亲身动手建造“电脑”、构思自身追求目标的机制时，你必须发现和利用某些基本原则。在发现这些原则后，科学家不禁反躬自问：人脑是否也可能以同样的方式工作？造物主在制造人类进度，是否也赋予我们一套比人类所梦想的电脑或制导系统更具有奇特威力，但根据同样的原则发生作用的辅助机制？著名的控制论科学家，例如诺伯特.威那尔博士、约翰.冯.纽曼博士等人，对这些问题的回答是肯定的，只不过这些还鲜为人知罢了。

你的内在制导系统

每一种生物都有一套内在的制导系统或者目标追寻系统，造物主把它放在生物内部帮助它达到目标——这个目标广义地说就是“生存”。在生命的比较简单的形式中，“生存”的目标仅仅是指个体与种族的实体存在。动物的内在的机制仅仅限于寻找食物和住处，躲避或战胜天敌和自然灾害，以繁殖来保证种族的延续。

对于人来说，“生存”不仅仅意味着活下来。人具有某些情感和精神的要求，寻是动物所不具有的。因此，“生存”对于人来说，超过了肉体的存在与种族的繁衍，还需要某种情感和精神方面的满足。人的内在“成功机制”的内涵也比动物的要大——除了帮助人躲避或战胜危险，除了产生“性本能”帮助种族繁衍外，人的内在成功机制还能帮助他解难答疑、发明创造、写诗作曲、管理企业、销售货物、探索新的科学领域、求得心境的安宁，发展良好的个性，并在与他的“生存”或者追求美满生活的其它一切活动中取得成功。

成功的本能

松鼠不用教就能采集果实，就能把果实囤积起来过冬。春天出生的松鼠从来没有领略过寒冬，但是秋天一到，就可以看到它忙于采集果实留待没有果实可采

的冬天享用。小鸟不用教就能筑巢，就能飞行，甚至能飞上数千里，飞越茫茫大海。

要解释这些现象，我们通常说动物有某种指引它的“本能”。你分析这些本能就会发现，它们帮助动物成功地适应环境。简而言之：动物有一种“成功本能”。

我们往往忽略这样一个事实：人也有一种成功的本能，它比其它任何动物的本能都更为奇特，更为复杂。

动物不能任意选择目标。它们的目标（自我保护和繁衍）可以说是既定的。它们的成功机制也仅仅限于这些既定的对象，这也就是我们所说的“本能”。

相反，人具有动物所没有的东西——创造性想象力。因此，人作为万物之灵不仅仅是一个被创造者，而且是一个创造者。人利用想象可以设计不同的目标。只有人，才能利用想象力去指导成功机制。

我们常常认为：“创造性想象力”只适用于诗人、发明家之类的人。但是我们所做的每一件事中，想象力都是创造性的。历代伟大的思想家以及头脑冷静的实干家都承认这一事实，并关于利用，虽然他们不明白想象力为什么和怎么样去开动创造性机制。拿破仑曾经说过：“想象力统治着世界。”格林.克拉克认为：“人类所有的才能之中，与神取相近的就是想象力。”杰出的苏格兰哲学家杜格尔德.斯特华特说：“想象的才能是人类活动最伟大的源泉，也是人类进步的主要动力，……毁坏了这种才能，人类将停滞在野蛮的状态之中。”享利.凯瑟尔宣称：“你可能想象你的未来。”他把他在事业上的成就归功于创造性想象的建设性的，积极的利用。

如何开动成功机制

“你”不是一部机器。

但是，控制论科学上的新发现导致一个结论：你的大脑与神经系统构成一套供你使用的伺服机制，它的操作过程很象一部电脑和一种机械的目标追寻装备。你的大脑与神经构成一套目标追求机制，它自动地开动，达到一个特定的目标，就象一个自动瞄准的鱼雷式导弹，寻找出它的目标并引导达到目标的途径。你的内在伺服机制既可以作为一种“导向系统”，自动引导你沿着正确的方向达到既定目标，或者对环境作出正确反应，又可以作为一种“电脑”，自动地解决问题，给出必要的答案，提供新的想法或者“灵感”。约翰.冯.纽曼博士在《电子计算机

与人脑》一书中说，人类的头脑兼有模拟计算机和数字计算机的两种功能。

科学能制造计算机，但不能制造操纵者

威那尔博士说，在不久的将来，科学家还不能建造一部各方面都能与人脑比美的电脑。他说：“我觉得那些喜欢小玩艺儿的大众现在还不明白电子机械同人脑相比所具有的优点和缺点。人脑中开闭装置的数量大超过了已经发明的任何计算机的开闭装置，甚至会超过不久的将来人们所设计的计算机。”

即使高级的计算机能建造成功，也缺乏一个“操作者”。计算机不具有前脑，也少一个“我”。它无法对自己提出问题，也没有想象而不能确立自己的目标，它无法决定哪些目标有价值、哪些没有价值，它没有感情，不能感觉，只能提供操纵者输入的新数据、提供它从自己的“感官”和过去存贮的信息中收集的反馈数据来进行工作。

思想、知识和能量是否有一个庞大的贮藏室

历代许多伟大的思想家相信：人类“储藏信息”并不局限于自己过去的经验和所见所闻。爱默生说过：“人人都有一颗同样的心。”他把我们每个人的心比喻为汪洋大海中不同的水域。

爱迪生也承认，他的一些想法是从别人那里起源的。J.R.莱因博士通过实验证明：人类除了个人的记忆，或根据经验和学习积累的信息之外，还可以从其他途径获得知识、事实和观念。莱因博士说：“我们已经发现，人类有一种超越感觉功能的求知力，这种超感觉的能力可以使我们获得确切客观知识的近似的主观知识——对于事物的认识和很可能是对于心灵的认识。”

据说，舒伯特曾告诉他的一个朋友，他的创作过程就是“回忆起”他自己和别人都不曾想到过的一支曲子。

很多创造性艺术家同研究这种创造过程的心理学家一样，对于创造性灵感、突然的启示，直觉和一般人的记忆所具有的相似性有着深刻的印象。

寻求一个新的观念或回答一个问题，实际上非常类似于追忆一个你所忘却的名字。你知道有那么一个名字，否则就不会搜寻记忆。大脑中的扫描机就在储存的记忆中扫描，直到“认出”或“发现”所需要的名字为止。

现存的答案

我们寻求一个新的观念或者解答一个问题，也要运用同样的方式。我们必须

假定答案已经在某处存在，然后动手去发现它。诺伯特.威那尔说过：“科学家动手解决一个确实有答案的难题时，他的整个态度就改变了，他实际上已经找到了一半答案。”

你从事创造性工作时——无论销售、经营企业、写诗、改善人际关系，还是其它事情，如果心里有一个目的，一个要实现的结果，一个“目标”答案，它可能模糊不清，但最终必须能够辨认出来。如果你对工作认真，就要有强烈的欲望，一开始也必须从各个角度周密地考虑问题——你的创造性机制就要开动——我们前面说到的“扫描机”就要在储存的信息中扫描，或者说“摸索”着寻找答案。它在这里选择一个意念，在那里找出一个事实，把一系列过去的经验加以联系——或者说，把它们结合为一个有意义的整体，使你欠缺的地方得以弥补，完成你所需要的方程式，或者“解决”你的问题。当这个答案浮现在你的意识中时，你可能正在思考别的问题，甚至像你的意识休眠时出现的一种梦幻，你觉得有某种东西“咔嚓”一声，你立刻“认识到”这就是你所寻找的答案。

练习——构思新的自我意象

郁郁寡欢的失败型个性不能依靠纯粹的意志力或者勉强的决心去发展新的自我意象。人必须要有理由、有证据确认旧的自我意象是错误的，因而要发展相应的新的意象。你不能仅仅想象出一个新的自我意象，除非你觉得它有事实为依据。经验表明：一个人改变自我意象时，他会觉得由于某种原因他“看到”或者认识到了他的本来面貌。

本章所叙述的事实可以消除你旧的不适当的自我意象，但需要你经常读一读它，仔细思考它的含义，并把其中的道理“灌输”到你的头脑之中。

科学已经证实了哲学家、神秘主义者和其他直觉主义者的一贯主张：任何一个人都会由他的主宰“指引着走向成功”，任何一个人都有大于自身的力量，这就是“你自己”。

正如爱默生所说过的：“人无所谓伟大或者渺小。”

如果你被指引着走向成功和幸福，那么，你往日那幅不敢奢望幸福和“注定”要失败的自我肖像必然是错误的。

在头二十一天之内，每周至少把本章读三遍，仔细研究并加以消化。在你的经验和你朋友中寻找例证，证明创造性机制的确在发生作用。

请记住下面的基本原则——你的成功机制就是依据它们进行工作的。要操纵你自己的“伺服机制”，你不一定非是工程师或者物理学家，正如你不必为了开汽车而设计汽车一样。不过，你必须熟悉下列原则。因为你把它们记住之后，它们对你以后要做的事会有新的启发。

（一）内在的成功机制必须有一个“目标”。你必须想象到：这个目标“现在已经”以实际的或潜在的形式“存在着”。成功机制的工作或是把你引向一个已经存在的目标，或是“发现”已经存在的事物。

（二）自动机制是“有目的”的，也就是说：它永远指向“最终结果”，向目标运转。达到目标的所“凭藉方法”或许不明确，但不要因此而丧失信心。自动机制的功能是在你提出目标后向你提供“凭藉方法”的。如果你考虑到最终结果，所凭籍的方法就会自负其责。

（三）不要怕犯错误，不要怕暂时的失败。所有的伺服机制都由否定的反馈去实现目标，或者继续前进，在前进中一旦发生错误，立即加以纠正。

（四）学会各种技巧都要经历考验，都会犯错误，犯错误后要用心改正目标，直到实现“成功的”行为。在此之后，忘掉过去的错误，记取成功的反应，使它能够得以“模仿”，这样你便会学到更多的东西，就会继续取得成功。

（五）你必须学会信任你的创造性机制，不要过于担心它是否能够开动，或者过分有意识地努力强迫它而使它受到干扰。你必须放手让它工作。这种信任是必要的，因为你的创造性机制是在意识的水平以下工作，而你无法“了解”意识水平面以下的工作情况。而且，它的本性是根据目前的需要而自发地工作。因此，你事先得不到它的保证。它只是在你行动的时候，在你行为发布的指令下开动。你不能等到有了证据才开始行动，你必须象是确有证据一样行动，证据就会显露出来。爱默生说过：“付诸行动，你就会得到力量。”

第三章 想象力——开动成功机制的第一把钥匙

想象力在我们生活中所起到的作用远远比我们所了解的更重要。

在我们的实践中，我多次看到这方面的证据。特别使人难忘的例子，是一个完全为其家庭所迫来找我看病的患者。他大约四十岁左右，未婚。每天照例上班

工作，下班后自己关在房间里，从来也不出门，也没有其它活动。他换过很多次职业，每一次都干不了多长时间。他的难处在于鼻子稍稍高了一点儿，耳朵也比正常人稍稍大了一点儿。他觉得自己“丑陋”、“长相滑稽”，他仿佛觉得出白天接触的那些人都嘲笑他，背地议论他太“个别”。这种想象越来越强烈，终于使他怕在正经场合露面，也怕在人群中走动，甚至在自己的家里也感觉不安全。这个可怜的人还想象他的家庭为他感到“丢人”，因为他“长得太怪”，别“别人”不一样。

实际上，他的面部缺陷并不严重。他的鼻子可称得上是“古典罗马”型，他的耳朵虽然有点儿大，却和成千上万的人的耳朵一样，不会引起过多的注意。他的家属在沮丧中带他来找我，希望我能帮助他。我看出来他并不需要整形——只要让他了解这样一个事实：是他的想象摧残了他的自我意象，使他认不清真相。他其实并不丑陋。人们也并没有因为他的外表取笑他或者觉得他奇怪。他的苦恼只是他的幻想造成的。这种幻想在他的内心形成一套自动的、否定的、失败的机制，它全速开动着，将他的不幸推到极点。可喜的是，我跟他谈过几次以后，在他的家庭的帮助下，他能够逐渐认识到他的想象力要对自己的处境负责。后来，他终于运用创造性想象而不是毁灭性幻想，建立起一个真正的自我意象，获得了必要的自信心。

一个人的反应、感觉和行动永远依照他对自己和环境的真实想象来进行的。

这是心灵的一个根本的原则，是我们存在的方式。

当我们看到心灵的这一原则生动而神奇地在一个被催眠的人身上体验出来时，我们禁不住会以为有某种玄秘的、超自然的力量在起作用。实际上，我们所看到的只不过是人脑与神经系统正常的工作过程。

比如，你告诉一个反应良好的被催眠都说他正站在北极点上，那么他不仅会打哆嗦，而且还会感到寒冷，他的身体会做出的反应——全身起一层鸡皮疙瘩。如果要求一个完全清醒的大学生想象他的一个手指浸在冰水里，我们也会看到同样的现象，那只手的温度会有一定程度的下降。

告诉一个被催眠的人说，你的手指是一根又红又烫的火棍。那么在你用手指触及他时，他不仅会疼得皱眉，而且心脏、血管和淋巴系统也会产生反应，就仿佛你的手指真是一根发烫的火棍，在他的皮肤上造成灼伤甚至水泡一样。如果让

完全清醒的大学生想象他的前额有一处皮肤发热，温度计便会显示出实际皮肤温度的升高。

事实决定行动与行为

人的大脑和神经系统对环境中的困难和挑战自动地、适当地作出反应。举例来说，如果一个人在小路上遇到一只熊，他用不着停下来考虑：自我生存需要我逃跑。他用不着决定是否害怕，因为恐惧反应是自动的、适当的。首先，这种反应要求他逃跑，然后，这种反应引发体内机制，使肌肉“开足马力”、让他跑得比平时更快。他的心脏跳动加速，肾上腺素——一种强有力的股肉刺激物——加入血循环。一切与奔跑无关的功能暂时停止，胃部停止活动，可以利用的血液全都供给肌肉，呼吸更加急促，给肌肉的氧气供应也成倍增加。

当然，这一切并不是新发现。我们绝大部分人在中学就学过。然而，我们不能很快就了解的是，对环境自动作出反应的大脑和神经系统也正是告诉我们什么是环境的那个大脑和神经系统。一般人都认为，人遇到熊时的反应要归因于“情绪”而不是观念，然而，激发起所谓“情绪反应”的仍然是一个观念——从外界收集然后由前脑鉴别的信息。这样，真正的激发因素基本上是观念或信念而不是情绪，情绪只是一个结果。简而言之，小路上的那个人是根据他认为、相信或想象的环境真相作出反应。环境中传给我们的信息由各种感觉器官的神经冲动组成，这些神经冲动在大脑中经过分析、解释和评价后以观念或心理意象的形式通知我们，在最后的分析中，这些心理意象是我们反应的对象。

你的行动与感觉并不依照事物的本来面目，而是依照你对这些事物所持的意象。对于你自己、你的世界和你的周围的人，你都会产生特定的意象。你的表现也以你所认为的真相和现实为依据，而不是以事物本身代表的现实为依据。

因此，如果我们对自己的观念和意象是扭曲的和不现实的，那么，我们对周围环境的反应也会随之变得不恰当。

为什么不想象你能成功

既然认识到我们的行为、感觉和举止是我们的意象与信心的结果，我们就有理由说：心理学永远是改变个性的一种学问。

它为获得技巧、成功和幸福开拓了一条心理上的新途径。

心理的图象给我们提供一个机会，把新的优点和方法“付诸实践”，而这是

其它任何方法都办不到的。这种可能性还是原来那个道理——**你的神经系统无法区分实际的经验和生动地想象出来的经验。**

如果我们想象自己以某种方式行事，几乎也就是实际上在这么干。心理实践可以帮助我们的行为臻于完美。

通过一个人为控制的实验，心理学家 R..A.凡戴尔证明，让一个人每天坐在靶子前面想象着他对靶子投镖，经过一段时间后，这种心理练习几乎和实际投镖练习一样能提高准确性。

《研究季刊》报导过一项实验，证明心理练习对改进投篮技巧确有效果。一组学生在二十天内每天练习实际投蓝，把第一天和最后一天的成绩记录下来。

第二组学生也记录下第一天和最后一天的成绩，但在此期间不做任何练习。

第三组学生记录下第一天的成绩，然后每天花二十分钟做想象中的投篮。如果投篮不中时，他们便在想象中做相应的纠正。

第一组每天实际练习二十分钟，进球增加了 24%。

第二组因为没有练习，也就毫无进步。

第三组经过想象的练习，进球增加了 23%！

想象的练习赢得国际象棋冠军

1955 年 4 月出版的《读者文摘》转载了约瑟夫.菲利浦在《扶轮椅》杂志上发表的一篇文章题目是《被称为游戏的国际象棋》。

在这篇文章中，菲利浦谈到著名的棋王卡帕布兰卡，行家们都认为他棋艺超群，会永远立于不败之地；然而，他却在一位默默无闻的棋手阿列克辛手下失去了冠军宝座，后者从来不曾对伟大的卡帕布兰卡构成过威胁。这一结果轰动整个棋坛，就象今天的“金手套”决赛中世界重量级拳击冠军被击败一样。

菲利浦告诉我们，阿列克辛练习下棋的方式很象拳击手赛前对自己的约束。他隐居乡间，戒烟忌酒，经常做健美操。“三个月来，他只是在心里下棋，养精蓄锐以迎接决战的时刻。”

心理图象帮助你撤销商品

查理.B.罗思在《每年如何撤销两万五》一书中讲到底特律的一伙推销员利用一种新方法使推销额增加了百分之一百。纽约的另一伙推销员增加了百分之一百五十，个别推销员使用同样的方法使他的推销额增加了百分之四百。

“使推销员们取得如此成就的魔法究竟是什么？”

“是所谓的扮演角色。……不过就是想象你处于各种不同的销售情况，然后再找出方法，直至在实际情况下出现各种销售情况时你知道该说什么、该做什么为止。

“推销员之所以能取得好成就，原因在于他不过是善于处理不同的情况。

“每次你同顾客谈话时，他说的话、提的问题或反对意见，都是一种特定的情况。如果你总是能估计到他要说什么，能回答他的问题、处理他的反对意见，你就能把货物推销出去….

“一个扮演角色的推销员晚间一人独处时，也会制造这种情况。他会想象出对他最刁难的情况，然后想出相应的对策……..

“不管是什么情况，你都可以**先有所准备**，你想象自己和顾客面对面地站着，他提出反对意见，给你出各种难题，而你却能圆满地加以解决。”

利用心理图象谋求更好的职业

已故的威廉.莫尔顿.马斯顿是一位著名的心理学家，他把所谓的“排练实践”推荐给找他来帮忙求职的男男女女。如果你要进行一次重要的谈话，例如去申请一项工作，他会这样劝你：事先对谈话做好准备。把可能问到的各种问题在你心里细细考虑一遍，想好你要做出的答案。然后在心里“排练”一下这次谈话。即使你排练的问题一个也没有用上，这种事先排练也能创造奇迹。它使你产生自信。虽然现实生活不象舞台上演戏一样有台词可背，排练仍然可以帮助你自由地对答，并使你处于不同的情况下仍然能够做出自然的反应，因为你已经练习过自然的反应。

用“脑子”练琴的钢琴家

阿图尔.施那贝尔是世界上著名的钢琴演奏家，他学钢琴只有七年。他厌恶练习，很少在实际的琴键上做长时间的练习。他的练琴时间同其他钢琴演奏家相比少得可怜，有人问起这个现象时，他回答说：“我用脑子练琴。”

荷兰的C.G.柯甫是一位著名的权威性钢琴教师。他介绍说，所有的钢琴家都“用脑子练琴”。他说：一支曲子必须在心里浏览一遍，记忆下来，在心里练一练，然后才能动手摸琴。

想象练习可以减少高尔夫球的杆数

《时代》杂志报导说：本.霍根参加比赛时，在每次击球之前，都要在心里先练习一下。他在想象中准确做出击球动作——“感觉”杆头象实际一样击中球，“感觉”自己做出正确的后续击球姿势——然后才真正朝球走过去，靠着他称之为“肌肉记忆”击出他刚才想象的那一杆。

阿列克斯.莫里森，也许是世界上最著名的高尔夫球教练。他总结出一套系统的心理训练方法。只要坐在安乐椅上，在心里练习他所谓的“莫里森七要诀，”你就能减少高尔夫球的杆数。他认为，高尔夫球比赛中心理因素占百分之九十，身体因素占百分之八，技巧因素占百分之二。在《不经练习而打好高尔夫球》一书中，他告诉我们：他训练列奥.雷尔没有经过任何练习，第一次就打出了低于九十杆的成绩。

莫里森要雷尔放松地坐在客厅的一张安乐椅上，给他示范正确的挥杆方法，简单地讲解“莫里森要诀”，雷尔所进行的不是现场的实际练习，而是每天花五分钟在安乐椅上放松，想象自己正确地领会和掌握这些“要诀”。莫里森训练法的中心是：“**要把一件事情做成功，你首先对这件事情要有一幅清晰正确的心理图象。**”莫里森用这个方法训练保尔.怀特曼和其他一些高尔夫球员，使他们击球的杆数至少减少了十至十二杆。

著名的职业高尔夫球运动员强尼.布拉几年前在一篇文章里写道，在**心里有一幅清晰的图象、想象**出你要高尔夫球落到什么地方以及怎样滚动，比高尔夫球的“形式”技巧更为重要。布拉说，绝大部分职业球手在他们的形式技巧中都有一个或几个严重的缺陷，然而他们都能打好高尔夫球。根据布拉的理论，如果你想象出结果——“看到”球依照你的意愿滚动，并且自信你“知道”它会服从你的意愿，你的下意识会承担任务，正确地指挥你的肌肉。如果你握杆的方法有毛病，脚也没有站成最好的姿势，你的下意识仍然能尽到责任、指导你的肌肉进行必要的补偿，从而克服形式上的错误。

心理图象的奥秘

自古以来，成功的男子和女人都是运用“心理图象”和“排练实践”来获得成功的。比如说，拿破仑在参加实际的战争之前，曾经在内心想象中“演习”了多年的军事。韦伯和摩尔根在《充分利用人生》一书中告诉我们，“拿破仑在上学的时候所做的阅读笔记在付印时竟达满满四百页之多。他把自己想象成一个司

令，画出科西嘉的地图，经过精确的数学计算后，标出他可能布防的各种情况。”

康拉德.希尔顿在拥有一家旅馆之前，很早就开始想象自己在经营旅馆。当他还是一个孩子的时候，就常常“扮演”旅馆经理的角色。

享利.凯瑟尔说过，**他在事业上的每一个成就实现之前，都在他的想象中先实现过。**

难怪人们过去总是把“心理意象”的艺术与“魔术”联系起来。

不过，新的科学控制论使我们了解心理意象产生这种惊人后果的原因，并且证明，这些后果并不是什么“魔术”，而是我们心灵和大脑自然而正常的功能。控制论把人的大脑、神经系统和肌肉组织看作一套高度复杂的“伺服机制”（一部自动寻求目标的机器，运用自动反馈和信息储存为手段）指导自己通向目标，并在必要时自动纠正方向。

正如前面所指出的那样，这一新概念并不意味着“你”就是一部机器，而是指你的大脑和身体象是一个由你操纵的机器那样发挥作用。

你身上这套自动化的“创造性机制”只有一种运行方法，它必须有一个既定的目标。就象阿列克斯.莫里森所说的那样，你必须首先在内心认识一个事物，然后才能动手完成它。**当你在内心里“看到”一个事物时，你的内在“创造性机制”就会把任务承担过来，它完成这项工作要远远胜过你有意识的努力或者“意志力”。**

做一件事时，不要过分地用有意识的努力或钢铁般的意志力。也不要过分担心、心里老觉得你所作的一切都可能是错误的。你应当放松神经，不要用紧张的力量来“干这件事”，而是在心里想着你真正要达到的目标，然后“你”的创造性成功机制来承担任务。这样的话，心里想着你要得到的结果，最终将迫使你运用“积极思维”。但是你并不能因此就不作努力或不干工作，你的努力要用来驱使你向目标前进，而不是纠缠在无谓的心理冲突之中。这种心里冲突的结果是在你“想要”或者“尝试着”作某一件事时、内心里想象的却是其他事情。

寻找最佳的自我

同样是这个内在创造性机制，它能够帮助你达到最佳“自我”——如果你在想象中对你所希望的自我形成一个图象，并且“看到自己”扮演这个角色的话。除了治疗的方法之外，这也是改变个性的一个必要条件。**无论如何，在一个人有**

所改变之前，他一定要“看到”他将要变成的那个新角色。

爱德华.麦克戈尔德里克运用定一技巧，帮助酗酒的人跨越旧的自我与新的自我之间的“桥梁”。他每天要求他的“学生”闭上双眼，尽量放松身体，创造出一幅“活动的心理图象”，画面上就是他们自己所希望成为的人。在这幅活动的心理图象上，他们看到自己是头脑清醒、敢于负责的人，看到自己实际上用不着喝酒也能享受生活。这种技巧不仅仅是麦克戈尔德里克运用过，它是“拯救机构”中使用的一种基本方法，这种机构治愈酗酒者的纪录比全国其他任何一个组织都高。

我本人也曾目睹过个人改变自我意象后个性发生变化的种种奇迹。然而，我们对潜在的创造力仅仅有粗浅的认识，这种创造力起源于人的想象，特别是与自己有关的意象。下面是几年以前美联社的一则重要新闻的摘录，请大家考虑一下它的含义：

只须想象你自己是正常人

旧金山电。位于洛杉矶的退役军人管理局有两位心理学家宣称，有些精神病人，只要想象他们自己是正常人，就可能改变他们的处境，也许能缩短他们的住院期限。

哈利.格莱森博士和列奥那多.B.奥林格博士对美国心理协会说，他们在四十五位住院治疗的精神病患者身上试过这种看法。

首先对病人进行一般的性格检测，然后语气平淡地请他们再做一次同样的检测，要求他们把自己看作是“医院外面一个典型的正常人”那样来回答问题。

据这两位心理学家说，四分之三的病人在后一次检测中都有了转变，而在向好的方向转变的情况中，有些变化是戏剧性的。

为了让这些病人觉得自己象是“一个典型的正常人”那样对问题作出回答，他们必须想象出一个典型的正常人会有什么表现。他们必须想象自己担任正常人的角色。这本身就足以使他们开始在动作上和感情上象一个正常人。

我们现在可以看出，为什么已故的了阿尔伯特.爱德华.维加姆博士把人**心理上的自我肖象称作“人内心最强大的力量”。**

认清自己的本相

自我意象心理学的目的并不是要创造一个虚构的自我，一个无所不能、自高

自大、以自我为中心、目空一切的自我。这种自我与渺小的自我一样不切实际。我们的目的是发现“真正的自我”，使我们的心理意象更接近“它们所表现的客体”。不过，心理学家普遍认为，我们绝大部分人都低估了自己，很少改变自己，也就贬低了我们自己。实际上并没有什么“自我优越情绪”存在。自以为有“自我优越情结”的人，实际上受着自卑感的煎熬——他们的“优越的自我”是一种虚构，一种掩饰，把他们内心深处的自卑感和不安对别人和对自己隐瞒起来。

如何才能了解自己的本相？如何才能做出正确的评价？在我看来，心理学在这个问题上必须求助于宗教。《圣经》告诉我们，上帝把人类造得“比天使略低一等”，并且“给他一定的主权”；上帝按照自己的意象创造了人。如果我们真正相信全知、全能、博爱的造物主，就能对他所创造的人类得出合乎逻辑的结论。首先，这位全知、全能的造物主不会创造低劣的产品，就象一个绘画大师不会创造出劣等绘画一样。这样一位造物主不会有意造成他的产品失败，正如一个制造厂商不会故意让小汽车出毛病一样。原教旨主义者告诉我们，人活着的主要目的和理由是为了“给上帝增光”，而人道主义者告诉我们，人的最基本目的是“充分地表现他自己”。

如果我们承认上帝是一个博爱的造物主，而且象尘世上的父亲爱孩子那样对他的造物关心备至的话，那么，在我看来，原教旨主义者和人道主义者说的是同一个意思。能给一个父亲带来光彩、使他骄傲和满足的事情莫过于看到他的后代顺利和成功，充分地表现出他们的能力和才华。你可曾在足球比赛时坐在一位球星的父亲身边？耶稣也曾表示过类似的想法，告诉我们不要将光芒遮蔽起来，而应当充分让它发挥出来，“以便给你的父亲增光”。如果上帝的孩子因为忧愁而不敢抬起头来成为“真正的人”，反而带着卑贱的表现存在于这个世界，我不相信他能为“我主增光”。

正象 L.D.威瑟尔海德博士所说的，“如果我们在心里把自己想象成被恐惧包围，没有斗志的末等角色，我们必须立即抛弃这幅图象，坚定地抬起头来。这是一幅错误的图象，错误必须加以根除。上帝把我们看成能够完成伟大业绩的儿女，相信我们沉着、自信和开朗。上帝不把我们看作生活中可怜的牺牲品，而是生活的艺术大师。我们不需要怜悯，相反，我们能给别人以帮助。所以，我们越来越少地考虑自己，充满内心的不是关注自我，而是爱和欢乐，是为别人做贡献的欲

望.....让我们正视真正的自我，它在我们相信它存在的那一刻就真正存在了。我们必须认识改变的可能性，相信处在改变过程中的自我。旧的失败感必须清除，它是错误的，而我们不应该相信错误。”

练习

“在你心灵的眼睛前面长期而稳定地放置一幅自我肖像，你就会越来越与它相近。”哈利.爱默生.佛斯迪克博士说：“生动地把自己想象成失败者，这就是以使你不能取胜；生动地把自己想象成胜利者，将带来无法估量的成功。伟大的人生以你想象中的图画——你希望成就什么事业，作一个什么样的人——作为开端。”

你目前的自我意象是根据你想象中的那个过去的自我而形成的。过去的自我肖像又是你对经验所作的解释和评价。过去你曾用某种方法绘制出一幅不准确的自我肖像，现在你可以用同样的方法绘制出一幅非常准确的。

每天腾出三十分钟时间，独自一人，排除干扰，尽量放松自己，使自己感到舒适，然后闭上眼睛，锻炼你的想象。很多人发现，如果他们想象自己坐在一幅宽银幕前面，正在观赏自己演出的电影，就会得到很好的效果。重要的是使这些画面尽量生动和详细。你希望你的心理画面尽可能接近实际的经验。要达到这一点就要注意小的细节，注意你想象的环境中的景象、声音和物体。我有一位患者曾经用这种锻炼来克服她拨牙的恐惧，一开始她没有成功，后来她开始注意想象中的细节——诊所里的消毒水气味儿，触及到椅子扶手上皮革的感觉，医生的手伸到她嘴边时露出的那副修剪得很整齐的指甲，等等。在这项练习中，想象的环境中的各个细节是至关重要的，因为要考虑实际目的，你必须创造一个实际的经验。如果想象得足够生动和详细，那么，就你的神经系统而言，你的想象训练就相当于一次实地的体验。

需要记住的另一个要点是，在这三十分钟内，你要看到自己的行动和反应是适当的、成功的、理想的。你昨天的行为如何，这无关紧要，你也不必想着明天会有理想的行动。你的神经系统到时候自然会负起责任——如果你坚持练习下去的话。想象你在按照你希望的那样行动、感受，“存在”。如果你一向羞怯和畏缩，想象自己在大庭广众下轻松而镇定地活动——并且因此而感到舒服。如果你在某种情况下恐惧和焦虑，想象你轻松自如地行动，有信心有勇气——并且因此而感

到开朗和自信。

这种练习在你的中脑和神经中枢系统建立起新的“记忆”或者存储数据。它建立一个新的自我意象。在练习不定期一段时间后，你会惊讶地发现，你的行为“完全不同”了，多多少少有一些自动和自发性——“毫不费力”，这是必然的。你不必“进行思考”或“努力”达到无效的感觉和不适当的行为。你目前不适当的感情和行为是自动的和自发的，因为你在自动机制里建立的真正的和想象的记忆本身就是不适当的。你会发现，自动机制不管接受肯定的还是否定的思想与经验，都会自动地进行工作。

第四章 从错误信念的催眠中清醒

我的朋友阿尔弗雷德.阿德勒博士在小时候有过一次体验，可以说明信念对行为与能力具有强大的影响。他刚开始时算术学得很糟糕，老师深信他“数学脑子迟钝”，就把这一“事实”告诉家长，让他们不要对儿子期望过高。他的父母也信以为真。阿德勒被动地接受了他们对自己的评价，而且他的算术成绩似乎也证明他们是对的。但是有一天，他心里闪过一个念头，觉得自己忽然解出了老师在黑板上出的一道其他人都不能解答的难题。他就把自己的想法对老师说了。老师和全班学生哄堂大笑。于是他愤愤不平地几步跨到黑板前面，把问题解了出来，使在场的人目瞪口呆。出了这件事后，他认识到他可以学好算术，对自己的能力有了自信，后来成为一个数学成绩出类拔萃的学生。

阿德勒博士的经验很象几年前我治过的一位患者。他是一个企业家，想在公开演说中取得成功，因为他在一个困难的领域有重大突破，想让大家知道这个消息。他的嗓音很好，题目也吸引人，但是他却不能在陌生人面前讲话。阻碍他的原因是他的信念，他认为自己讲话讲得不好，不会给听众留下好印象，仅仅是因为他不具备引人注目的外表……他“不象一个成功的企业管理人“。这个信念在他心上烙下了深深的痕迹。所以，每次他站在一群人面前开始说话时，便受到这个信念的阻碍。他错误地得出结论说，如果他能动一次手术改善外表，他就会产生必要的自信。手术其实并不一定能解决问题。我从其他患者那里得到的经验是：肉体的变化并不能绝对保证个性的改变。等这个人相信正是他的消极信念妨碍了他发表这个重要消息时，他的问题也就解决了。他成功地把消极的信念换成了积

极而肯定的信念，认为他有一个极其重要的消息，而这个消息只有自己才能告诉大家。不管自己的外表如何。从那时起，他成为企业界最难得的演说家之一。而他唯一的改变只是信念和自我意象。

现在我要强调的是：阿德勒曾经受过一个错误的自我信念的催眠，这种催眠不是比喻的说法，而是完完全全的实在。请记住，上一章曾说过，**催眠的力量就是信念的力量。**让我在这里重复一遍巴伯博士对“催眠力”的解释：**我们发现，只要相信催眠者的话是真的，就能做出惊人的事情，……..催眠者只要设法使受催眠的人相信自己说的是真话，受催眠的人的举止就会改变，因为他的思想和信念已经改变。”**

你要记住的重要一点是：你如何或者从什么地方产生这种想法完全是无关紧要的。你也许根本没遇到过职业催眠师，也许根本没有受到正式的催眠，但是，如果你从你自己那里，从你的老师、父母、朋友、广告或者是其它任何地方接受一个意象，而且坚信这个意念是真的，那么，它就和催眠师对被催眠都的话一样具有威力。

一个受了催眠的推销员

约翰.D.摩菲在《成功推销的秘诀》一书中讲到艾尔墨.惠勒如何利用雷奇的理论来增加某位推销员的收入：“艾尔墨.惠勒受某公司之聘担任推销顾问，负责销售的经理让他注意一件非常引人注目的事：有一位推销员，不管被公司派到什么地方，也不管给他定多少佣金，他平均所得总是挣够五千美元，不多也不少。

“因为这个推销员在一个比较小的推销区干得不错，公司就派他到一个更大、更理想的地区。可是第二年他抽得的佣金数同在小区域干的时候完全一样——五千美元。第三年公司提高了所有推销员的佣金比例，但这位推销员还是只挣了五千美元。公司又派他到一个最不理想的地方，他照样拿到五千美元。

“惠勒跟这个推销员谈过话后发现，问题的症结不在于推销区域，而在于他的自我评价。他认为自己是个“每年赚五千的人。有了这个概念之后，外在环境似乎对他就没有什么影响了。

“他被派到不理想的地区时，他会为五千美元而努力工作；被派到条件好的地区时，只要五千美元遥遥在望，他就有各种藉口停步不前了。有一次，目标达到之后，他就生了病，那一年什么工作也没有再干。医生并没有找到生病的原因，

而且，第二年一开始，他又奇迹般地恢复了健康。”

错误的信念使人衰老二十年

我以前写过一本书（《青春永驻的奇迹》），里面曾提到一个详细的病例，分析“罗歇尔先生”如何由于一个错误的信念在一夜之间老了二十岁，又如何在接受了事实真相后立刻恢复了青春。简单地讲，事情是这样的：我给罗歇尔先生的下唇作了整形手术，收费十分低廉，但我提出一个条件，要他对他的女友说这个手术花掉了他的全部积蓄。他的女友原来并不反对他为了她而花这笔钱，并且坚持说她爱他，但又解释说她绝不能嫁给他，因为他的下嘴唇太大。然而，当他按我的要求跟她谈过话、并且向她炫耀作过手术的嘴唇时，她的反应和我预料的一样，那可是罗歇尔先生根本想不到的：她勃然大怒，骂他把钱花掉是个大傻瓜，并且明确地说，她从来没有、将来也不可能爱他，在他为她花钱时，只不过是拿他开心而已。不过，她的反应超出了我所预料的程度。她在愤怒之余又说她以伏都教的巫术诅咒他。罗歇尔先生和他的女友都出生在西印度群岛，当地许多无知和迷信的人都信奉伏都教。他的家庭很富有，本人也有些文化教养，而且是一个大学毕业生。然而，他的女友在狂怒中对他的“诅咒”使他暗暗有些不安。不过他当时并没有考虑得太多。

过了不久，不知为什么，他的嘴唇内部能觉出一块奇怪的硬疱。一个了解伏都教的朋友坚持要他去找一位史密斯大夫看看，这位大夫马上断定，他嘴里的疱块是可怕的“非洲甲虫”，它能逐渐吞食他的全部生命和精力。罗歇尔先生开始忧虑不安，不久就注意到体力衰减的迹象，于是他更加吃不好睡不着了。

罗歇尔先生从我的诊所出去几个星期之后又回来找我，把一切和盘托出。我的护士的确认不出来他了，不过也不觉得奇怪。罗歇尔一开始来找我时给人印象很深，除了嘴唇稍大一点，其他都很正常。他身高六英尺四，有运动员的体魄，举止言谈很有风度而且迷人，就连皮肤都好象能透出虎虎生气。而现在在我桌子前面的人，至少老了二十年，双手象上了年纪的人那样颤抖着，眼窝和面颊深深凹下去，体重少了将近三十磅，容貌的变化具有医学上所谓的“衰老”的一切特征。

我很快地检查了一下他的嘴唇，然后向他保证说，用不了三十分钟我就能将“非洲甲虫”挖出来，然后就动了手术。引起他不安的硬块原来只是上次手术留

下的一小块疤痕组织。我把它挖下来拿在手里给他看。他看到真相后才相信了。他松了一口气，姿态和表情仿佛一下子完全改变了。

几个星期之后，我收到罗歇尔先生一封热情的信，信中附有他和他的新娘的照片。他回到家乡，和青梅竹马的心上人结了婚。照片上的罗歇尔先生是我第一次遇到的那个人。他在一夜之间又焕发了青春。一个错误的信念曾经使他老了二十年。事实真相不仅消除了他内心的恐惧、使他恢复了自信，而且把“衰老过程”颠倒过来。

如果他也跟我一样看到前后两个罗歇尔先生，你就绝不会再怀疑信念的力量，也不会怀疑，只要一个信念被接受，不论其来源如何，也能象催眠术那样具有威力。

是否每人都受到催眠

每个人都在某种程度上受到催眠，或者是因为从别人那里不加批判地接受一些观点，或者是不断向自己重复，努力使自己相信某种观念是真实的。这种现象绝不是夸张。这些否定的观念在我们的行为中产生的影响，同一个职业催眠术专家强加给被催眠都心中的否定观念的作用完全一样。你是否观察过完全没有恶意的催眠示范？如果没有的话，让我再给你讲述几个由催眠者的启示而产生的简单现象。

催眠者告诉一位足球运动员说，他的手“钉”在桌子上抬不起来。这位足球运动员并不是“不试试”能否抬起来，而是真的不能抬起来。他竭力挣扎，手臂和肩膀上的肌肉一块块地隆了起来，但是手还是象在桌子上生了根一样。

催眠者告诉一位举重冠军，他不能从桌子上举起一支铅笔。虽然他平常能轻易地把四百磅的重量高举过头，现在却真的不能举起铅笔。

奇怪的是，在上述例子中，催眠者并没有削弱运动员的力量，他们在体力上跟平常一样，但是，他们并没有意识到这一点，所以只能身不由已。一方面他们的确自愿地作出努力，“试图”举起手臂或者那支铅笔，并且在实际上也相应地收缩举重物用得到的肌肉，另一方面，“你举不起来”的观念使相反的肌肉产生出与努力的意图相反的作用。否定观念使他们打败了自己：他们不能表现或者实际应用他们原有力量。

另外有一位运动员，他的握力经测量器测出是一百磅。他调动了全身的力量

也不能使指针突破一百磅的标志。现在，他处在被催眠的状态中，催眠师告诉他:“你非常强壮，一生中从来没有这样强壮过，连你自己也会吃惊。”然后再一次测量他的握力，这一次指针轻而易举地突破了一百二十磅的标记。

这个例子也很奇怪，催眠都并没有给他增添什么实际力量。催眠者的启示只不过是克服了一种过去妨碍运动员表现全部力量的否定观念。换句话说，**运动员在正常的清醒状态中有一个否定的信念，认为他只有一百磅的握力，因而给他的力量造成了一种限制。**催眠者仅仅是清除了这个心理障碍，使运动员能真正表现自己的全部力量。催眠者只是暂时地使他从平常的自我限制信念的“催眠”中清醒过来而已。

正如巴伯博士所说的，当人们看到催眠过程中相当神奇的现象发生时，很容易认为催眠者本人具有某种魔力。然而，这些神奇现象的发生仅仅是因为催眠者告诉对方说他们能够做到、并且指导他们做到某种事情。对于旁观者来说，催眠者的话有一种魔力，其实并非如此。完成这些事情的力量和基本能力始终存在于被测验者之中——即使是在遇到催眠者之前。然而，这些人之所以不能使用这种力量，是因为不知道它的存在，由于自己的否定信念而把它封闭起来，阻塞了它的发挥。他们自己给自己施行了催眠术，使自己相信事情是干不成的。更确切地说，是催眠者解除了他们的“催眠”而不是给他们施行了催眠。

不管你是什么人，不管你自认为有多大的失败，你本身仍然具有才能和力量去做使自己快乐而成功的事。你现在就有力量做你从来不敢梦想的事，只要你能改变否定信念，你马上就能得到这种力量。你要尽快地从“我不能”，“我不配”和“我不应该得到”等自我限制的观念所施行的催眠中清醒过来。

你能克服“自卑情绪”

至少有百分之九十五的人在生活中多多少少要受到自卑感的影响。这种自卑感对于好几百万人来说，都是通向成功与幸福道路上的严重障碍。

从这个词的某种意义来讲，地球表面上的任何一个人都不如某些人或某个人。我知道我自己举重比不上保尔.安德森，掷十六磅的铅球不如巴利.奥伯林，跳舞比不上亚瑟.莫利。我虽然知道这些，但并不因此而产生自卑感，使我的生活黯然失色——仅仅因为我不同他们作不利于我的对比，也不会因为我在某些事上不如他们熟练而觉得自己没有本事。我也知道，在某些地方，我所遇到的每一

个人，下至街上的报童，上至银行的总经理，在某些方面都比我强。但是这些人谁也不能给有疤痕的面部整容，或者做我所作的其他事情。而且我敢肯定他们也不会因此而自卑。

自卑感的产生往往不是来自“事实”或“经验”，而是我们对事实做出的结论，对经验作出的评价。比如说，事实上我比举重运动员或者舞蹈家要逊色，但这并不意味着我是个“逊色的人”。保尔.安德森和亚森.莫利不能做外科手术，他们是“逊色的外科医生”，但也不是“逊色的人”。这全都取决于我们用“什么”和“谁的”标准来衡量自己。

使我们产生自卑情绪并影响我们生活的，并不是在技巧或学识上不如人的认识，而是有不如人的感觉。

这种不如人的感觉产生的原因只有一个：我们不用自己的“标准”或者“尺度”来衡量自己，而是用其他人的“标准”。我们这种作法毫无例外地会使自己低人一等。因为我们认为、相信和假定我们应该达到别人的“标准”，我们才感到不幸，感到自己低人一等，从而得出结论说我们本身有毛病。在这个荒谬的推理过程后的逻辑结论只能是，我们没有“价值”，不配得到成功和幸福，除了觉得抱歉和有罪之外，就没有地方再能充分表现我们的能力和才华——不管这种能力和才华多么高贵。

出现这种情况完全是因为我们受到了那种根本错误的观念的欺骗，觉得“我应该如此这般”，或者“我应该象其他任何人一样”。后一种观念稍加分析就可以揭穿，因为事实上从来没有大家都接受的“其他人”这一固定标准。其他人是由一个一个的人组成的，世界上没有两个完全相同的人。

有自卑感的人无一例外地会为了取得优越地位而加深自己的错误。“我不如别人”是他的感觉的错误前提。在这个前提之上又建立起一整套“逻辑思维”和感觉，如果他因为不如别人而觉得不行，根治的方法只能是使自己跟别人一样好。要想有良好的感觉，根治的方法只能是使自己跟别人一样好。要想有良好的感觉，就要比别人更优越。这样追求优越给他带来更多的苦恼，造成更多的挫折，有时候甚至导致以前根本不存在的精神病态。他变得比以往更抑制，他“越努力”，就越不幸。

卑下与优越是同一枚硬币的正反两面。只要认识到这枚硬币本身是假的，问

题也就解决了。

你的真实情况是：

你不“卑下”。

你不“优越”。

你只是“你”。

“你”作为一个个性不必与其他个性比高低，因为地球上没有另一个人和你一样，或者处在你的特定级别。你是一个人，独一无二。你不“象”别的人，也无法变得“象”别人。没有人“要”你去象别人，也没有人“要”别人来象你。

在实验室里可以特制一种“自卑情绪”以及它所伴随的行为退化。只需要制订一条“标准”或“平均数”，然后让被测验的人相信他够不上标准就行。一位心理学家想了解自卑感如何影响解决问题的能力，他先对学生们作一次常规检测，然后郑重宣布，只有一半的人能够用测验所需的时间的五分之一来完成测验。在测验过程中响一次铃表示平均标准的人所用的时间已到，有些很聪明的学生也变得慌慌张张，完不成任务，以为自己成了低能儿。

不要拿“他人”的标准衡量自己，因为你不是他人，也永远达不到他人的标准。“他们”同样达不到你的标准——也不想达到。一旦你明白、接受和相信这个简单明了的真理，你的自卑感就会消失了。

用“放松”来解除催眠

身体的放松在解除催眠的过程中起着关键作用。我们目前抱定的信念，不管好坏和真假，都是在漫不经心、没有勉强和没有“意志力”驱使的情况下形成的。我们的习惯，不管好坏，也是这样形成的。根据这个道理，我们必须经过同样的过程以形成新的信念，新的习惯。也就是说，要有一个放松的条件。

试图用努力或者意志力改变信念或克服旧习惯，不仅没有效果，而且可能起到相反的作用，这一点已经得到了充分证明。名气不大的法国药剂师爱弥尔.居叶在 1920 年用研究“暗示力”而得到的结果一鸣惊人。他坚持认为，人的努力是使大部分人不能利用自己的内在力量的一大原因。“你的暗示（理想的目标）如果想要产生效果，必须不含努力的成分。”居叶另一个著名的座右铭是他的“反而努力法则”：“如果意志和想象发生冲突，想象永远要战而胜之。”

每天练习身体的放松，随之而来的是“心理的放松”，产生“轻松的态度”，

使我们更有意识地控制我们的自动机制。身体的放松本身也具有强大影响，使我们从消极的态度和反应形式中清醒过来。

利用心理图象来放松

练习（每天至少练习三十分钟）

舒舒服服地坐或躺在安乐椅上。有意识地尽量让全身肌肉放松，但不要太勉强。只需有意识地注意身体各部分，让它们稍稍放松，你会发现你总能自如地放松到一定程度。不

皱眉头就可以放松前额。可以让下鄂的肌肉、双手、胳膊、肩膀和腿比平常稍微放松一些。这样坚持五分钟，然后不再把注意力放在肌肉上。这是以意识加以控制的放松练习，在这以后，你能用创造性机制自动地创造一种放松的条件。一句话，你将利用想象中的“目标图象”，并且让自动机制为你去了解那些目标。

心理图象一

想象你在床上伸展全身。想象你的腿象水泥柱一样摆在那里。想象这水泥柱制成的双腿过于沉重而陷进床垫里。然后，把手和胳膊也想象成水泥的，它们也很沉重，给床造成重重的压力。然后想象一个朋友走进屋来，想要抬起你笨重的水泥腿。他抓住你的脚，想要抬起来，但是腿太重，他还是抬不起来。对于手、颈部等等也进行这种想象练习。

心理图象二

你的身体是个大木偶。你的双手被线松松地系在手腕上，小臂被线松松地系在上臂上，上臂又同样系在肩膀上。你的双脚、小腿和大腿也由一根线连在一起。你的颈部也是一根软线，控制你下颚和嘴唇的线放松下来，使下颚无力地搭在胸前。联系你身体各个部位的细线都是又松又软的，你的整个身体就这样松散在床上。

心理图象三

你的身体是由一系列充了气的橡皮气球组成。打开两脚底下的阀门，空气开始从双腿漏出去。你的腿瘪了下去，最后象抽了气的橡皮管子一样摊在床上。你胸部的一个阀门接着也被打开，空气开始泄漏，你整个躯干也同样瘪了下去，软绵绵地摊在床上。继续做手臂、头部和颈部的练习。

心理图象四

很多人发现这是最能放松的一种练习，那就是回忆过去所体验到的轻松和愉快的情景。每一个人在一生中总有某段时间感到轻松、安定，与世无争。从你的往事中挑选你自己最轻松的图象，详细地追忆往日的意象。这幅图象可能是在山中湖边垂钓时的一片宁静的景色，那么，特别要注意环境中微小的细节。追忆水面上轻轻泛起的涟漪；想想你是否听到树叶的沙沙声。也许你回忆起很久以前坐在壁炉边，轻松悠闲，甚至有些倦意。木柴是不是噼噼啪啪地发出火光？还有其他什么景象？也许你追忆起在充满阳光的沙滩上的轻松景象，砂子摩擦着身体时你有什么感觉？你是否感觉到温暖的阳光象某种东西在身上拂过？是否有习习的微风？是否有成群结队的海鸥？你追忆起的细节越多，练习也就越成功。

每天练习可以使这些心理图象或者记忆越来越清晰。学习的效果也会增强。练习可以增强心理意象和肉体感官的密切联系。在放松时你会变得越来越熟练，而在今后的练习时间里，这本身就会被你“记住”。

第五章 利用理性思维的力量

当我向我的患者介绍一些简单的方法，让他们运用天赋的理性力量来改变消极信念和行为时，大部分患者都明显地表示失望。对于其中某些人来说，这种方法似乎是不科学的，天真得难以令人置信的。然而，它却有一个好处——行之有效。我们下面可以看出，它是以科学成果为依据的。

人们广泛接受了这样一种错误的说法，认为理性的、逻辑的、有意识的思维没有力量支配潜意识过程或人的机制，认为要改变消极的信念、感觉或行为，就需要从“潜意识”中挖掘和抽取内涵。

你的自动机制，或如弗洛伊德所说的“潜意识”，绝对不是人为的。它象机器一样运转，本身没有“意志”。它总是根据你对环境所抱的信念和采取的解释作出适当的反应。它总是设法给你适当的感觉，达到你有意识地决定的目标。它仅仅根据你以观念、信仰、解释、意见等形式给它输入的数据进行运转。

你的下意识的机器的“控制钮”，正是“有意识的思维”。这部下意识的机器，正是通过有意识的思维——虽然可能是非理性的和非现实的思维——来发展其否定的和不现实的反应模式，因而，只有通过有意识的理性思维，才能使自动反应模式得到改变。

不要自寻烦恼

在潜意识中“埋藏着”过去失败的记忆、不愉快的、甚至是痛苦的经历，但这并不意味着这些东西必须得“发掘出来”，让人看到并加以分析，才能有效的改变个性。我们曾经指出，一切技艺的学习，都要经历试验和错误：先试验一下，如果没有达到目标，就有意识地记下错误的程度，下一次试验时再纠正偏差，直到“命中”目标，或者说成功地达到原来的目的。这样，成功的反应模式就被记忆下来，并在以后的试验中再次出现或者加以“模仿”。一个人在学习掷铁饼、投标枪、唱歌、开汽车、打高尔夫球，同其他人进行交往，或者学习其他技艺，都要经历这一过程。于是，一切“伺服机制”都出于本性而包容着过去的错误、失败、痛苦和其他否定经验所组成的“记忆”。只要我们适当地把它们当作“否定的反馈资料”，并且认识到它们背离了人所希望的肯定目标，这些否定的经验就不会消失，而对学习过程产生有益的影响。

然而，要想对错误认识到这种程度，并能作出适当的纠正，就必须有意识地忘掉错误，记住并“储存”成功的记忆，这也同样是十分重要的。

如果我们的意识思维和注意力一直集中在要达到的肯定目标上，往日失败的记忆就没有什么危害。所以，我们最好不要去招惹这些记忆，不要自寻烦恼。

我们的错误、过失、失败甚至屈辱，都是学习过程中必然要经历的东西。不过，它们本身并不是目的，而是达到目的的手段。只要它们完成了任务，就应该被抛在脑后。如果我们有意识地沉溺于错误之中，甚至因为它们而产生负罪感、时常责备自己，那么错误和失败本身就会不知不觉地成为一种“目标”，有意识地盘踞在想象之中。一个人最可悲的事莫过于死死纠缠在往日的幻想之中，不断地谴责自己过去所犯的错误，不断地诅咒自己过去的罪恶。

我永远也忘不了一位女患者，她用不幸的过去折磨自己，以至于丧失了现在能得到幸福的一切机会。她在痛苦和懊丧中生活了许多年。她生有比较严重的免唇，因此躺着不敢见人。多年以来，好的性格受到压抑，脾气暴躁，甚至完全变成了一个愤世嫉俗的人。她没有任何朋友，因为她觉得谁也不会同一个相貌如此“丑陋”的人建立友情。她想方设法躺着大家，更糟糕的是，她以尖刻、防范的态度使人们疏远她。外科整形解决了她肉体上的问题。她试着调节自己，开始与人们和睦相处，但是发现过去的经历阻碍着她。她觉得，虽然自己的容貌改变了，

却交不上什么朋友，也不感到快活，因为大学不会原谅她手术之前的所作所为。因此她重蹈覆辙，象过去一样感到不幸，直到她不再谴责自己过去的行为，不再沉溺于对往日不幸遭遇的回想时，她才开始了真正的生活。

责备自己过去的过失和错误不但于事无补，反而可能使你想改变的行为延续下去。如果我们一味纠缠在过去的错误上，并且愚蠢地得出结论说，“我昨天失败了，因此今天必然也要失败”，那么，过去造成的错误会对目前的行为产生恶劣的影响。不过，这并不“证明”潜意识的反应模式本身有重复和延续的力量，也不是说我们非要把埋葬了的失败的记忆“彻底根除”以后，才能改变我们的行为。根源是我们的意识，思维的心理，而不是我们的“潜意识”。因为我们所下的结论和选择我们注意的“目标意象”，是取决于我们个性的思维部分。我们改变主意，停止给“过去”输入能量的那一瞬间，过去及其错误就失去了控制我们的力量。

忘掉过去，追求未来

在这里我们又能看到催眠术令人信服的证据。一个害羞而腼腆的“墙边之花”（舞会上找不到舞伴的女子）接受催眠。催眠者告诉她，并且使她相信或以为她是一个大胆、自信的表演者，她的反应模式马上就改变了。她现在相信什么就去做什么，她的注意力完全集中在积极向往的目标上，丝毫不去考虑过去的失败。

D.布朗德在《醒来生活吧》一书中讲到一种观念，使她成为更多产、更成功的作家，并且挖掘了她过去从来不知道的才华和能力。在亲眼看到一次催眠示范后，她又好奇又惊讶，后来偶然读到心理学家 F.F.H.梅耶斯的一句话，她说这句话改变了她的整个一生。梅耶斯的这句话解释说，**被催眠者发挥的才华和能力，归功于在被催眠状态“净化”了过去失败的记忆。**布朗小姐自问到：**如果这在催眠状态下是可能的，如果一般人平时就有很多才华、能力、力量被过去失败的记忆所限制而得不到利用，那么，为什么在清醒状态下的人不能够忘记过去的失败，“认为他不可能再失败”，因而使这些力量得到运用呢？她决心自己试一试，在行动的时候先假设自己有必要的力量和能力，而且可以利用这些力量和能力。**在一年之内，她的创作量增加了一倍，作品的销售量也增加了一倍。令人惊奇的后果出现了：她发现了一种公开演说的才能，觉得自己需要成为一个演说家，而且乐于成为一个演说家。但是在过去，她不仅在演说中没有表现出什么才

能，而且非常不喜欢演说。

罗素的方法

B.罗素在《争取幸福》一书中说过：“我并不是生下来就幸福的人。小时候，我喜欢的圣歌是：‘厌倦了尘世，背负着我的罪恶受苦’。……青年时代，我厌恶生活，几近自杀的边缘。不过，我学习数学的欲望克服了自杀的念头。现在的情况已经完全相反了。我热爱生活，简直可以说，每过一年我对生活就更多一层爱恋……其中主要原因是我对自己的过分关注越来越少。同其象受到清教教育的人一样，我过去有一种习惯，常常沉浸在自己的罪恶、愚昧和缺点之中。我对于我自己来说无疑就是一个不幸的活标本。渐渐地，我学会了对我自己的缺点无动于衷，开始把注意力日益集中在外在事物上，注意世界上的各种情况，各种知识，以及我所关心的那些人。”

在这本书里，罗素谈到改变以错误信念为基础的那些自动反应模式的方法。“运用正确的技巧来改变潜意识的幼稚暗示，甚至改变潜意识的内涵，都是完全可能的事。当你因为某种行为感到懊丧，而理智告诉你那并非是邪恶时，检查一下懊丧情绪的起因，详细地向自己说明这些起因的荒谬之处。让你的意识信念充满活力，强调这种信念对你的潜意识有强烈的印象，足以搞衡在你孩提时代由你的保姆或母亲给你造成的印象。不要满足于理性时刻和非理性时刻的交替，要仔细审查这种非理性，同时下决心对它予以藐视，不允许它来主宰你。只要它把愚昧的思想和感情强加于你的意志，就把它们连根拔起来，清查一下，然后丢在一边。不要做一个优柔寡断、在理性和愚昧幼稚之间摇摆不定的人……。

“但是，如果反叛行为是了为成功地给个人带来幸福，使个人生活中有一个固定的标准，那就不要在两者之间犹豫不决。你必须对理智所告诉自己的一切加以深思熟虑。大部分人在表面上抛弃了孩提时代的迷信之后，就觉得没有什么可担心的了。他们没有意识到这类迷信仍然在暗中潜伏着。获得一种理性的信念之后，就需要仔细研究它，了解它的后果，在你的内心查一查是否有同它不一致的其他信念.....我的意思是，一个人应该对自己的理性信念有足够的重视，不允许相对立的非理性的信念不受约束地产生或者支配自己，不管这种信念是什么。这实际上需要自己在有可能产生幼稚想法的时候用理性约束自己。但是，如果这种理性表现足够有力的话，它很快就能发挥作用。”用观念改变观念，而不是用意

志改变观念

可以看出，B.罗素寻找与深刻的信念不一致的观念时所使用的方法，与普莱斯科特.雷奇的方法在本质上是相同的。雷奇的方法是让人“看到”自己的否定观念与其他深刻的信念不一致。雷奇相信，“心理”的本性就是：构成“个性”内涵的一切思想和观念必须互相一致。如果意识到某种思想不一致，就必须排斥它。

我有一位患者是推销员，他一见到“大人物”就“吓得要死”。他跟我谈过一次话以后，就克服了这种恐惧与紧张。我在谈话时问他：“你见到一个大人物时，是不是愿意四脚着地爬进他的办公室里、拜倒在他脚下？”

“当然不愿意，”他气愤地说。

“那么你为什么在心理上卑躬屈膝呢？”我又问他：“你进一个大人物的办公室时，愿意象个乞丐一样伸着你的手，乞讨一角钱去买咖啡吗？”

“当然不愿意。”

“你明不明白，**你过分关心对方是否赞许你，这本质上就等于乞怜于人？你难道不明白，你这样做就是伸出手去——乞求他的赞许，乞求他把你当人看吗？**”

雷奇发现，改变信仰和观念有两个重要手段。每个人几乎都恪守他自己的“标准”信念，这就是，（一）感觉或相信自己能够作份内的事情，表现自己的特色，有一定的独立性；（二）相信内心有一种东西是不允许受到侮辱的。

检查和重新评价你的信念

理性思维之所以难以认识，原因之一是它很少被人们使用。

挖掘一下在你的否定性表现背后存在的对自己、对外界或对其他人的信念。总不是“总要发生某种事情”使你错过唾手可得的成功机遇？也许你私下里觉得自己“不配”得到成功或者不应该得到成功。你是否不习惯与周围的人进行交往？也许你认为自己比别人低下，或者其他人都对你抱有敌意。你是否在一个相对安全的环境里也会毫无来由地感到焦虑和恐惧？也许你相信你所生存的世界是一个充满敌意、缺乏友善、危机四伏的地方，或者是你“应该受到惩罚”。

请记住，**行为和感觉都起因于信念**。根据那些对你的感情和行为产生影响的信念——对你自己问一个“为什么”。你是否希望做某件事，希望通过某种途径

表现自己，却又感觉“我做不了”，因而畏缩不前？问一问你自己，这是“为什么？”

“为什么我认为我做不到？”

再问一问自己——“这个信念是以**事实**为根据，还是以一个**假设**或者一个**错误结论**为根据？”

然后问问自己下面几个问题：

1. 这一信念是否有合理的原因？
2. 这一信念是否导致我犯错误？
3. 别人在同样的情况下是否同我的结论相同？
4. 如果没有理由相信它，我为什么还要继续这样做，这样感觉？

不要随随便便把这些问题放过去，要好好动一动脑筋，用心考虑一下。要带着感情色彩看待这些问题。你是否发现自己欺骗了自己，贬低了自己——不是因为某一个“事实”，而仅仅是因为某一种愚蠢的信念？如果真是这样，就要努力唤起轻蔑甚至愤怒之情。轻蔑和愤怒有时候也可以解除错误观念的束缚。

一位老农夫说到他在一天之内彻底戒烟的事。那一天，他把烟草忘在家里，回家去取要走两英里，路上，他“算出”自己屈辱地被一种习惯“支使”着。他不禁勃然大怒，转过身又朝田野走去。从此之后，他再也没有抽过烟。

著名律师克莱伦斯.达罗说他的成功是这样开始的：有一天，他想抵押一批财物借二千美元来买新房子，交易就要做成时，借款人的妻子在旁边插了一句，“别犯傻了——他永远也赚不够不够还债的钱。”达罗本人原来也很怀疑自己是否还得起借款，但是听到她的话后，“情况就完全不一样了”。这一天他气得简直要发疯，对这个女人、也对自己感到极端的轻蔑，因此下决心要取得成功。

强烈欲望的力量

要使理性思维有效地改变信念和行为，必须伴随以深切的感觉和强烈的欲望。

想象自己会变成什么样子或者会得到什么，暂时假定这些是可以实现的，唤起一股强烈的欲望和热情。在心里不断地想着这些事情。你目前的否定信念是由思想加感情形成的。调动你的感情或者深切的感受，你的新思想和观念就会把旧的否定信念清除出去。

经过分析之后，你会发现，你在运用过去经常用的一种方法——忧虑！唯一不同的是你将否定的目标改变成肯定的目标。在你产生忧虑时，你首先在想象中非常生动地构思着一幅你不希望出现的结果或目标。你并没有努力或者运用意志力，但是你执著于“结局”。你不停地想，集中精力地想，在你心中想像它是“可能的事”。你受支配的观念是：事情“可能会发生”。

这样不断地重复，想到“可能的情况”，使结局对于你来说变得越来越“真实”，经过一段时间后，相应的情绪也会自动地产生出来——恐惧、焦虑和失望。这些情绪都适应着你所忧虑的那个不希望出现的“结局”。但是，如果你改变“目标图象”，你就能很容易地产生“良好的情绪”。你要不断地想象和思索一个你希望出现的结局，也可以使它的可能性越来越真实，于是相应的情绪——热情、欢乐、鼓舞、幸福，等等，也会自动地产生。耐特.邓拉普博士说，“要形成‘良好'的情绪习惯、革除‘不良’的情绪习惯，我们必须首先解决思想和思想习惯上的问题。‘人作为人就要在内心思维。’”

用理性思维决定做与不做

请记住，你的自动机制可以很容易地发挥作用，或者是作为一种“失败机制”，或者是作为一种“成功机制”，这取决于你所供给它的数据和你所为它确立的目标。它基本上是一个追求目标的机制，而它所追求的目标是你决定的。我们有很多人不自觉地、无心地抱着否定的态度，在自己的想象中习惯性地描绘失败的画面，从而也就确立了失败的目标。

还应当记住，你的自动机制对于你供给的数据不会进行推理和反诘，它只是占有这些数据，对它们作出适当的反应。

非常重要的一点是，自动机制应当得到与环境有关的真实情况，而这乃是有意识的理发思维的任务：了解真相，形成正确的评价、估计和意见。在这层关系上，我们多数的人的倾向是低估自己而过高估计了我们所面临的困难的性质。艾米尔.居叶说，“永远应当把你要干的事想得容易一些，事情也就容易办了”。心理学家丹尼尔.W.约瑟林说，“我作过大量的实验，去寻找使人的思维迟钝的一般原因，实际上这好象总是因为人们有夸大脑力劳动的困难性和重要性的倾向，从们把事情看得过于认真，唯恐自己不能胜任。在平常的谈话中，有些人能滔滔不绝，但是一上讲台他却哑口无言了。你必须懂得，如果你能使邻居有兴趣，当然

也就能使所有的人都有兴趣。这样，你就不会在大庭广众面前张不开口了。”

实践出真知

理性而有意识的思维的任务是检查和分析输入的信息，接受真实的信息，排斥不真实的信息。

很多人往往被朋友所说的一句不留心的话弄得意气消沉：“你今天早晨气色不太好！”如果他们觉得被人排斥和看

不起，他们会盲目地“咽”下这个“事实”：这句话意味着自己不如别人。我们大部分人每天都可能得到否定的暗示。如果我们开动脑筋想一想，就不必盲目地接受这些暗示。“这也不见得”，这是一句很不错的格言。

有意识的逻辑思维的任务是形成符合逻辑的、正确的结论。“我过去失败过一次，所以以后还可能失败“，这既不符合逻辑，也没有任何道理。不经过自己的尝试，在没有任何相反的证据时就事先做结论说“我不行”，这是不合理的。有人在被问到是否能弹钢琴时说“我不知道”。“你说不知道是什么意思？”“因为我还没试过”。我们应该向这个人看齐。

决定你所要做的事

理性而有意识的思维的任务，是决定你要做的事，选择你希望达到的目标——把注意力集中在这些事上，而不是关注你所不希望做的事。把时间和精力花在你不想做的事情上也是不合理性的。前总统艾森豪威尔在第二次世界大战中担任统帅，有人问他：如果突击部队从意大利海滩被击退到海上时，对盟军行动会产生什么影响，他回答道：“那将是相当不妙的，不过我从来不考虑这种可能性。”

办事要专心致志

你的有意识思维的任务还在于特别注意你手头的工作，注意你正在做的事和你身边发生的事，使你感官收到的信息，能够让你的自动机制及时参考你的环境，做出自然的反应。在棒球术语中，这就叫“眼睛盯着球”。

然而，你的理性而有意识的思维的任务不是去创造或者

“完成“手头的工作。如果在该运用的时候没有去运用意识的思维，或者在不该运用的时候又想去运用它，都要惹出麻烦来。我们不能通过意识的努力，从创造性机制中榨出创造的思维。我们也不能凭借有意识的努力来完成该干的工作。正因为我们尝试过而不能如愿，我们才感到担心、焦虑、受挫折。自动机制

是无意识的。我们看不到那轮子的转动。我们不知道水面下发生的事。因为它针对目前的需要自发地产生反应，我们事先不能确保会得到答案。我们不得不信任它。只有凭借信任与行动我们才能收到信号或发现奇迹。总而言之，意识的理性思维选择目标，收信信息，做出结论、评价和估计，然后才使自动机制运行起来。然而，它不对后果负责任。我们必须学会做自己的工作，根据最可行的设计行事，让结果去自由发展。

第六章 让成功机制轻松地为你服务

“压力”一词目前在我们的语言中变成了一个十分常用的词。我们说这个时代是充满了压力的时代。担忧、焦虑、失眠甚至溃疡病，都成了我们这个世界上必不可少的东西。

然而，我相信，事情并不是非如此不可。

我们面临的问题是，我们忽略了自动的创造性机制，想用意识的思维或者说“前脑思维”来做一切事情，解决一切问题。

前脑相当于电脑的“操作者”或者其他伺服机制。我们使用前脑时能够想到“我”，感觉到自己的存在。我们进行想象和确立目标也要使用前脑。我们还使用前脑收集信息，进行观察，估价输入的感官资料，从而形成判断。

但是前脑不能进行创造。它不能“完成”需要完成的工作，就象一个电脑的操纵机构不能完成工作一样。

前脑的任务是提出问题，区别问题——但根据它的本性，它绝不是设计来解决问题的。

不要操心太多

而这正是现代人所想做的事——想靠意识思维来解决他的一切问题。因为现代人几乎完全依靠前脑，所以变得过于操心，过于多虑，过于惧怕“后果”。

几十年前，美国心理学先驱威廉.詹姆士在一篇题为《情绪放松之道》的文章里说，现代人过于紧张，过于考虑后果，过于顾盼。所以他提出一种比较好、比较可行的办法，“如果我们希望自己的观念和意志系统丰富、多样和有效，我们必须养成一种习惯，使它们摆脱所受到的压抑，解除自己对后果的过分关注。这种习惯同其他习惯一样是可能培养的。谨慎、责任感和自尊，热烈的感情和忧

虑的感情，在我们的生活中当然是不可缺少的。但是，当你下决心时，当你决定行动的计划时，要尽可能地控制它们，不要让它们过分细腻。一旦做出决定并将它付诸实施，就要彻底抛弃一切负责心和对后果的关注。总而言之，放松你思维和实践的机制，让它自由地运转，它就能加倍有效地为你服务。”

以退为进

后来，詹姆斯在他著名的《吉佛德演说》中举了一个又一个的例子来说明：很多人有意识地努力了很多年，试图摆脱担忧、焦虑、自卑、负罪感，但都没有成功；而当他们自觉地放弃挣扎，不再用意识思维解决问题时，反而发现自己获得了成功。詹姆斯说，“在这些情况下，正如无数案例中的人叙述的那样，成功之路在于……妥协……..消极，而不是积极。因此，成功的法则应该是放松而不是紧张。放弃你的责任感，放松你的紧张感，把你的命运交付于更高的力量，真正对命运的结果处之泰然…….。这不过是让你不安的自我有一个休憩的机会，而去发现另一个伟大的自我。乐观与期望结合的结果——不管早晚，不论快慢——和放弃努力产生的新现象，都会显示出人类本性的真实面貌。“

创造性思维与行动的奥秘

前面我们讲到的事实可用作家、发明家和其他创造性工作者的经验作为证明。他们会同样地告诉我们，创造性的观念并不是前脑工作时产生的有意识的思维，而是在意识放弃所考虑的问题，把注意力转向其他地方时自动和自发地产生的，就好象晴空中响起的霹雳一样。这些创造性的观念也不是不经过对问题最基本的意识思维而突然降临的。这些证据只能导致一个结论：为了得到“灵感”或“预感”，一个人必须首先热衷于解决一个特定的问题，或者寻求一个特定的答案。他必须有意识地加以考虑，收集与问题有关的一切信息，考虑一切可能的行动方案。最主要的是，他必须有解决问题的热望。但是，在他确定了问题之后，他就要在自己的想象中看到预期的结果，并且尽量收集一切信息和事实。这时，多余的挣扎、焦躁和操心不仅无济于事，反而可能阻碍问题的解决。

著名法国科学家费尔说，实际上，他的一切有益的想法都是自己没有积极考虑问题的时候产生的。而且，当代科学家的绝大多数发现，也可以说都是在他们离开工作岗位的间隙完成的。

众所周知，托马斯.A.爱迪生在一个问题上卡住时，总是躺下来打一个瞌睡。

达尔文曾经说过，有一次，他苦苦思索了好几个月，也没有整理好《物种起源》中需要表述的一些想法。忽然，有一种直觉在脑海掠过，“我现在还记得我坐在马车里赶路所经过的那个地点，当时答案一下子出现在脑子里，使我高兴极了。”

美国国家广播公司前总经理雷诺克斯.里莱.洛尔曾经写过一篇文章，谈到他如何产生有助于发展企业的一些想法。“我发现，当你正在做一些不太紧张而使思想最敏锐的时候，有很多办法就在头脑中应运而生。例如在刮脸、开汽车、锯木头、钓鱼或者打猎的时候，或者是同某位朋友聊天时寻找话题的那一瞬间。我的一些最重要的想法是在与自己的工作完全无关的、偶然收集的信息中产生的。”

通用电器公司研究室主任 C.G.苏伊茨说，实验室里的一切发现，几乎都是先经过一段紧张思考和收集事实的过程，然后在一个放松的时期里象产生一个预感一样完成的。

B.罗素说，“我发现，如果我要写一篇题目比较难的文章，最好的计划是努力加以思索——尽我一切可能努力思索，用几个小时或者几天，最后再命令工作转入潜在状态。几个月之后，我有意识地再回到这个题目，发现工作已经完成了。在我发现这个技巧之前，我往往因为毫无进展而连着几个月忧心忡忡。解决问题并不能靠忧虑，那几个月的时间等于白费。现在，我可以将这几个月用在其他的追求上了。”

你是一个“创造者”

我们往往错误地认为这种“下意识思维活动”仅仅是作家，发明家与“创造性工作者”才有。我们大家都是创造者，不管是厨房里的主妇，学校教师和学生，推销员还是企业家。我们都具有同样的“成功机制”，用以解决个人的问题、管理企业、出售商品，就象创作小说和进行发明一样。B.罗素建议他的读者使用他的方法来解决问题的一种方法。但是我们错误地认为，只有这一过程应用在写作或绘画上才可以称为“天赋才能”。

“自然”行为与技能的秘密

你内在的成功机制在产生“创造性行为”和产生“创造性观念”方面发挥着同样的作用。任何一种行为技巧，不管是体育、弹钢琴、谈话或是销售商品，都不是痛苦地、有意识地去思索每一个要完成的动作，而是在放松的情况下，让事

情自己完成。创造性行为是自发的和“自然”的，没有自觉意识和钻研的性质。即使世界上技艺最为娴熟的钢琴家弹钢琴时，也不能有意识地考虑哪一个手指该触哪一个琴键——那样的话，他连一个最简单的曲子也弹不好。以前在学琴时，他曾经有意识地思考过这件事，但是后来练习中，他的行为最终变为自动的和习惯性的了。只有在停止意识的努力，使弹琴成为无意识的习惯机制（这是成功机制的一部分）时，他才能成为一名技艺高超的演奏家。

不要阻碍你的创造性机制

有意识的努力会抑制或“阻碍”自动的创造性机制。有些人在社交场合自我意识过强而感到局促不安，就是因为他们过于有意识地、过于焦急地想做出正确的事。他们过分注意自己的一举一动。每个动作都是“考虑好的”，每一句话都是权衡了后果才说出来的。我们说这种人是“被抑制的人”，这句话一点也不错。但是更正确的说法应该是，那个人没有“被抑制”，而是他“抑制”了自己的创造性机制。如果这些人能够“放得开”，不做作，不操心，对自己的举止行为不多加研究，他们就能有创造性地、自发地行动，

“成为他们自己”。

开放创造性机制的五条原则

（一）“心思应当放在下赌注之前而不是轮盘开动之后。”

上述思想要归功于一个嗜好轮盘赌的企业管理人员，他认为这种想法“具有魔术般的作用”，帮助他克服忧虑感，更有效、更成功地发挥他的作用，我有一次偶然把前面提到的威廉.詹姆斯的劝告讲给他听，告诉他忧虑感在计划和决定一条行动路线时具有重要作用，但是，“决定一旦作出并且付诸实施，就要完全抛开一切责任感和对后果的关注。总之，要放开你的智力和实际机器，让它自由地运转。”

几个星期之后，他闯进我的办公室，就象一个中学生发现自己初恋的感情一样，为自己的“发现”激动不已。“我到拉斯.维加斯去的时候才恍然大悟，”他说，“我现在一直在尝试这种方法，而且很有效。”

“怎么个恍然大悟，怎么个有效法儿？”我问道。

“就是威廉.詹姆斯的劝告。你当时对我讲的时候，我的印象不深，可是在玩轮盘赌的时候，突然又想起来了。我注意到，有很多人在下赌注之前，似乎无

忧无虑，好象不在乎输赢，可是轮盘一转动，他们就全神贯注起来，担心轮盘会不会停在他们自己选定的数字上。我觉得他们真够傻的。如果真要担心，真要赌个输赢的话，应该是在下赌注之前，因为你还有时间思考，决定自己该怎么。你可以猜一猜最可能中奖的数字，或者决定不去冒险；但是在下了赌注、轮盘开动之后，你尽可以放松下来欣赏一番。那里再考虑这些问题一点用处也没有，只是浪费精力而已。”

“后来我想到，我在事业上和个人生活上也完全是如此。我常常草率地作出决定或选择行动路线，没有相应的准备、没有考虑与之有关的各种危险，以及各种变化的可能性。可是我自己‘开动轮盘’之后，就不停地考虑它的得失，考虑我是不是犯了错误。于是，我当时就下了决心，以后我一定要在一个决定作出之前尽量考虑，尽量调动我的前脑思维，作出决定并付诸实施之后，我就‘完全抛弃与得失有关的一切考虑’。不管你信不信，这种方法的确有效。我不仅感觉更舒服，睡得更踏实，工作更起劲了，而且事业也越来越顺利。”

（三） 养成对“此时此刻”作出有意识反应的习惯

有意识地培养这样一种习惯：“不要为明天发愁”，集中全力注意此时此刻。

你的创造性机制不能为明天发挥作用，而只能为此时此刻发挥作用——为今天发挥作用。可以制定明天的计划，但不要生活在明天或者过去。创造性生活意味着对环境自然而然地作出反应。你只能把全部精力都集中在目前的环境上，并且把现在所发生的事情通知你的创造性机制，否则，它就不能对目前环境作出相应的、成功的反应。你可以计划示未来，为未来作准备，但是不要担心你明天该做出什么反应，或者担心五分钟以后怎样反应。如果你对现在发生的事情加以注意，创造性机制将会对现在作出反应。同样地，明天它也会作出对明天的反应。

威廉.奥斯勒博士说，这个简单的习惯同其他任何一种习惯一样是可以培养的，他一生中的幸福和成功唯一的秘诀也正在于此。他劝告他的学生“生活在今日”，除了今天的二十四小时之外，不要顾虑昨天，也不要担心明天。应该充分地利用今天的生活。如果你今天的生活丰富多彩，你就充分发挥了内在的力量，使明天也会更加美好。

威廉.詹姆斯也把类似的哲理看成是治疗忧虑的心理学和宗教的主要原则。

很多不知姓名的酒鬼甚至也利用这一原则来戒酒，他们说，“不要打算永远不喝酒，只要说，‘我今天不喝酒’就行。”

（三）一次只作一件事情

引起混乱，造成紧张、匆忙和焦虑的感情的另一个原因是同时想做很多事情的荒唐习惯。学生一边学习一边看电视。企业家不把注意力集中在他口述的信件上，却考虑着今天或者本星期应该完成的工作，不自觉地想把它们一下子都做完。这种习惯是特别有害的，因为很少有人能自觉地认识到它。当我们在思考我们面前摆着的一大摊工作时，会觉得紧张、忧虑和焦急，这种感觉不是因为工作引起的，而是因为我们的心理状态引起的——也就是说，原因在于“我应当一下子把事情干完”的想法。我们感到紧张，是因为我们想办一些不可能办得到的事，所以，徒劳和失败就不可避免了。事实上，我们一次只能做一件事情。认识并完全接受这一点的话，可以使我们停止同时作“下一件事”的考虑，把我们的一切注意力和反应都集中在手头正干的事情上。如果以这种态度来办事，我们会感到轻松，不再会有仓促和焦急的感觉，可以集中全部精力把要办的事情干得更好。

詹姆斯.G.吉尔凯博士发现，产生崩溃、忧虑和各种毛病的主要原因之一，是认为自己可以同时干很多事情的不良习惯。他在观察桌子上的沙漏时产生一个灵感：就像一次只能有一粒沙子通过沙漏一样，我们一次也只能干一件事情。造成上述现象的不是工作本身，而是我们固执地要考虑这些工作的念头。吉尔凯博士说，我们大多数人的仓促和烦恼，是因为对自己的任务、义务和责任在心理上形成一幅错误的图象。在某一时刻仿佛有十几种事情压到我们头上、等着我们去做，去花费气力。不管我们实际上多么忙碌，这幅图象也是完全错误的。即使是在最忙碌的一天当中，时间也是一点点地过去的；不管有多少任务，它们总要——而且只能——排成单行出现。他建议，为了形成真实的心理图象，应当想象一个沙漏，观察一下沙漏中的沙子一粒粒落下来的情况。这种心理图象会带来情绪的稳定，正如不真实的心理图象造成情绪波动一样。

我还发现另一种类型的心理设计，对患者非常有帮助。我告诉他们：“你的成功机制可以帮助你干任何工作、完成任何任务、解决任何问题。想象你自己正在给成功机制‘输入’工作和问题，就象一个科学给电脑‘输入’一个问题那样。你的成功机制一次只能处理一个问题。就和一次把三种不同的问题混淆起来同时

输入电脑而绝对得不到正确答案一样，你的成功机制遇到这样的情况也无法获得成功。轻松一些，不要把一项以上的工作同时塞到机器里。”

（四）**睡完一觉再作决定**

如果你整天纠缠在一个问题里没有任何明显的进展，最好不再去想这个问题，暂时不做什么决定，只到你有机会“睡醒觉来解决它”。请记住，你的创造性机制，在没有意识中的“我”太多的干涉时，干起工作来才最出色。在睡眠之中，创造性机制有一个理想的机会，摆脱意识的干扰独立工作，只要你已经开动了机器的轮子。

你还记得鞋匠和小精灵的童话吗？鞋匠发现，只要他在休息之前把皮革切好，并把鞋样画出来，小精灵就会趁他睡觉时来替他把鞋子作成。很多有发明创造的人也运用类似的技巧。T.A.爱迪生夫人说，她丈夫，每天临睡之前，总要把第二天该干的事情在脑子里考虑一遍，有时间还把这些事情一一开列出来。据说瓦尔特.司各特爵士曾对自己说，如果他的想法还没有成熟，“没关系，明天早晨七点钟，我就有主意了。”V.贝克特里夫说，“有好几次，我晚上把注意力集中在一件事情上，并赋予它诗歌的形式。第二天早晨，我只要拿起笔来，各种词句就源源不断地涌现出来，仿佛是自发的一样，而我只城在事后修饰一下就可以了。”

爱迪生著名的“假寐”方法并不只是为了恢复疲劳而已。J.罗斯曼在《发明心理学》一书中记载着，“遇到阻碍时，他总是在门罗的实验室里躺下休息，打一阵瞌睡，而在睡梦中会忽然产生一个克服困难的想法。”

J.B.普里斯莱特梦到过三篇非常详细的论文:《伯克郡之兽》、《陌生的装配厂》和《梦幻》。坎特伯雷大主教曾经说过，“一切决定性的思维都是在幕后进行的。这此思想产生时我很少觉察到……大部分当然是在睡眠中产生的。”H.W.比切尔曾在十八个月时间里每天布道一次，他事先“孕育”出一大堆题目，每天晚上睡觉之前选择一个“成熟”的想法，仔细地考虑一遍，“使它活跃起来”，第二天早晨就形成一篇完整的布道演说。克库勒在睡梦中发现了苯分子的秘密。奥图.罗威尔发现在神经活动中存在化学活动，因而获得诺贝尔奖。R.L.史蒂文生在睡眠中形成了《布朗尼斯》这部作品的主要构思——这些都是十分著名的例子。

（五）工作时要学会放松

在第四条里，你已经学会了在休息时间如何达到身心两方面的松弛。每天继

续坚持进行放松练习，你会越来越熟练。与此同时，你可以在进行日常工作时也引进那种放松的感觉和轻松自如的态度——如果你能养成习惯并在心里记住放松的舒适感的话。在每天工作时偶然停一停，只需要一小会儿就够。你利用这点时间详细地回忆放松的感觉，回忆你的手臂、双腿、后背、颈部和面部的感觉。有时候你可以想象可以帮助你回忆放松时的感觉。在心里对你自己这样重复几遍，“我觉得越来越轻松”，也会对你有一定的帮助。你每天认真地这样练习几次，就会惊讶地发现，这种练习能大大地减轻你的疲劳，使你能更好地处理其他问题。因为，通过放松练习和保持轻松自如的态度，你可以消除对你的创造性机制存在着干扰作用的那些过分的关注、紧张和忧虑感。你的轻松自如的态度不久以后就会形成习惯，而用不着你进行有意识的练习了。

第七章 养成快乐的习惯

在本章中我想同你们讨论一下“快乐”这个题目，不是从哲学的角度而是从医学的角度。约翰.A.辛德勒博士给快乐下的定义是：“我们的思想处于愉悦时刻的一种心理状态。”从医学的角度和伦理学的角度来讲，我认为这个定义是恰如其分的。我们在本章中正是要谈到这个问题。

快乐是一剂良药

快乐本来就出自人的心灵和身体组织。我们快乐的时候，可以想得更好，干得更好，感觉得更好，身体也更健康，甚至肉体感觉都变得更灵敏。俄国心理学家 K.柯克契耶夫试验过人在快乐与不快的思维中的状况。人在快乐的思维中，视觉、味觉、嗅觉和听觉都更灵敏，触觉也更细微。威廉.贝特斯证明：人进入快乐的思维或看到愉快的景象，视力立刻得到改进。玛格丽特.柯贝特发现：人在快乐的思维中记忆大大增强，心情也很轻松。精神医学证明：在快乐的时候，我们的胃、肝、心脏和所有的内脏会发挥更有效的作用。几千年前，贤明的老所罗门王有一句格言：“快乐的心有如一剂良药，破碎的心却吸干骨髓。”犹太教和基督教徒都把欢乐、喜悦、感恩、开朗列为通向正义和美好生活的途径，这也是很值得重视的。

哈佛大学的心理学家研究了快乐与犯罪行为的关系之后得出结论说：古老的荷兰格言“快乐的人家不邪恶”，在科学上是站得住脚的。他们发现：大部分罪

犯出身于不幸的家庭，或有一段不快乐的人际关系。耶鲁大学对“挫折”做过十年研究，结论是：我们所说的不道德和对他人的敌意，很多是因为自己的不幸才造成的。辛德勒博士说：不快乐是一切精神疾病的唯一原因，而快乐则是治疗这些疾病的唯一药方。“疾病（disease）”一词意味着一种不快乐的状态——dis，不，ease，安乐。最近有一项调查表明：大体上说，乐观开朗的企业家“注意事物光明的一面”，他们比悲观主义的企业家更能有所成就。

看来，我们对于快乐的普通看法，有些是本末倒置的。我们说：“好好干，你会快乐。”或者对自己说：“如果我健康、有成就，我就会快乐。”或者教别人“仁慈、爱别人，你就会快乐。”其实更正确的说法是：**“保持快乐，你就会干得好，就会更成功，更健康，对别人也就更仁慈。”（不是因为你高兴了，你才笑了；而是因为你笑了，你才高兴了）**

快乐的错误观念

快乐不是挣来的东西，也不是应得的报酬。快乐不是道德问题，就象血液循环不是道德问题一样。快乐与血液循环二者都是健康生存的必要因素。快乐不过是“我们的思想处于愉悦时刻的一种心理状态。”如果你一直等到你“理应”进行快乐思维的时刻，你很可能产生你自己不配得到快乐的不快乐思想。“快乐不是美德的报酬，”斯宾诺莎说，“而是美德本身；我们不是由于抑制欲望而享受快乐，相反，我们享受快乐才能抑制欲望。”

追求快乐并不是自私

很多正经人不敢追求快乐，因为他们觉得那样做是“自私”或“错误”的。无私的确能带来快乐，因为它不仅使我们的思想转向自己以外的东西，不注意自我反省、自己的过失，罪恶，烦恼，或“自满”的骄傲，而且使们能够创造性地表现自己，在帮助他人的过程中充实自己，想到他很重要，很有能力，能帮助别人得到更多的快乐。然而，如果我们从快乐中引出一个道德问题，认为它可以作为无私的一种报酬，那么，我们就很可能因为想得到快乐而觉得有罪。快乐出自于无私的存在和行为——是存在和行为的自然附属物，不是一种“酬金”或奖品。如果我们因为无私而得到报酬，那么下一个符合逻辑的推理是：我们越自我克制和越不幸，我们就越快乐。这一前提导致一个荒谬的结论：想要快乐必须不快乐。

如果牵涉到什么道德问题的话，这个道德问题应与快乐有关而与不快乐无

关。“不快乐的态度不仅痛苦，而且卑下丑陋，”詹姆斯说，“还有什么能比憔悴、哭泣和哀怨的情绪（不管是由什么外在疾病引起的）更卑下、更不值钱的呢？还有什么能比不快的表现更容易伤害别人？还有什么比不快的表现更不利于克服困难？不快乐的态度只能加剧和延长造成不快的困境，使不利的情况更加不利。”

快乐不在未来而在现在

我发现：在我的患者中，造成不快乐的一个最普遍的原因，是他们企图按照难以实现的计划而生活。他们现在不是在生活，也不是在享受，而是在等待将来发生的事情。他们以为自己结婚以后，找到好工作之后，买下房子以后，孩子大学毕业以后，完成某个任务或取得某种胜利以后，就会快乐起来。这种人一概都以失望告终。快乐是一种心理习惯，一种心理态度，如果不在现在加以了解和实践，将来也永远体会不到。快乐不是在解决某种外在问题后能产生的——一个问题解决了，另一个问题还会出现。生活本身就是一系列问题。如果你想要快乐，你就快乐吧，不要“有条件”地快乐。

加里夫.阿伯德拉甲说：“我在胜利与和平中统治了五十多年，臣民爱戴我，仇敌惧怕我，盟国尊重我。财富、荣誉、权力、快乐任我取舍，尘世间的任何幸福我都能得到。在这样的条件下，我认真数一数真正的快乐属于我的日子，总共才有十四天。”

快乐是一种可以培养和发展的心理习惯

阿伯拉罕.林肯说：“只要心里想快乐，绝大部分人都能如愿以偿。”

心理学家 M..N.加贝尔博士说：“快乐纯粹是内在的，它不是由于客体，而是由于观念、思想和态度而产生的。不论环境如何，个人的活动能够发展和指导这些观念、思想和态度。”

除了圣人之外，没有一个人能随时感到百分之百的快乐。正如G.肖伯纳所讽刺的那样，如果我们觉得不幸，可能会永远不幸。但是，我们可以凭借动脑筋和下决心来利用大部分时间想一些愉快的事，应付日常生活中使我们不痛快的琐碎小事和环境，从而使我们得到快乐。我们对小的烦恼、挫折、牢骚、不满、懊悔、不安的反应，在很大程度上纯粹出于习惯。我们做这种反应已经“练习”了很长时间，也就成了一种习惯性反应。这类习惯性不快乐反应大多起因于我们自以为有损于自尊心的某种事情。一个司机无缘无故地向我按喇叭，我们谈话时有

人肆意插嘴，我们以为某人该来帮忙他却没有来，等等。甚至一些非个人的事情也可能被认为是伤害我们的自尊心而引起我们的反应：我们要乘的公共汽车不得已而来迟了，我要打高尔夫球时偏偏下雨了，我们急着上飞机时交通忽然阻塞了，等等。我们的反应是愤怒、沮丧、自怜，换句话说：不高兴。

不要让事情把你搞得团团转

我发现治疗这种病最好的药方就是使用造成不快乐的武器——自尊心。我问一个患者："你是否参加过一个电视节目，看到过节目主持人操纵观念的情况？他拿出'鼓掌'的标记，大家就都鼓掌；他又出示'笑'的标记，所有的人又都笑起来。他们的反应象绵羊一样，告诉他们怎样反应，他们就奴隶般顺从地做出反应。你现在也是这种反应。你让外在事物和其他人来支配你的感觉和反应。你也象驯服的奴隶一样，等某件事或某种环境向你发出信号——'生气'——'不痛快'，或者'现在该不高兴了'——你就迅速地服从命令。"

养成快乐的习惯，你就变成一个主人而不再是奴隶。正如 R.L.史蒂文生所说过的："快乐的习惯使一个人不受——至少在很大程度上不受——外在条件的支配。"

你的意见可能使事情更不乐观

甚至在遇到悲惨的条件和极其不利的环境时，我们一般也能做到比较快乐，即使不能做到完全的快乐——只要我们不在不幸之中再加上我们自怜、懊悔的情绪和于事无补的想法。

"我怎么才能快乐呢？"一位嗜酒者的太太问我。我回答她说："我不知道。但是，如果不在你的不幸之上再加进懊悔和自怜，你可以做到比较快乐。"

"我怎么办才能得到快乐？"一位企业家说，"我在股票市场上刚刚亏损了二十万美元。我已经完蛋了，再没脸见人了。"

"不要把你的想法加入既成事实，你可以快乐一些，"我说，"你亏损了二十万美元，这是事实。但说你完蛋了、没脸见人了，那只是你的想法。"接着我建议他回忆艾皮克特都的一句名言，那也是我一向喜爱的话："人之所以不安，不是因为发生的事情，而是因为他们对发生的事情产生的想法。"

当我宣布我要当一个医生时，有人告诉我说这是办不到的，因为我家没有钱。我母亲没有钱，这是事实，但说我永远当不成医生只是一种意见。后来又有人说

我永远不能到德国去读研究生，还说一个年轻的整容医生不可能独自在纽约挂牌开业。而这一切我都做到了。对我的成功有益的一点是我常常提醒自己：这些“不可能”只是别人的意见，而不是事实。我不仅设法达到了目标——而且在奋斗过程中感到快乐——甚至在我典当大衣买医学书、省下饭钱买解剖尸体的时候。我爱上了一个漂亮的姑娘，但是她嫁给了别人，这些也是事实。但是我不断提醒自己：要说这是“莫大的不幸”或者“人生失去价值”，那仅仅是一种想法。我不仅克服了困难，而且，这些遭遇成了我所遇到的最幸运的事之一。

对快乐所采取的态度

前面已经指出，人是一个追求目标的生物。所以，只要他朝着某个积极的目标努力，他一定能自然而正常地发挥作用。快乐就是自然而正常地发挥作用的征兆。人只要发挥一个目标追求者的作用，不管环境如何，他也会感到十分快乐。我的那位朋友、年轻的企业家不快乐，因为亏损了二十万美元。托马斯.A.爱迪生有一间价值几百万美元的实验室没买保险而被火白白烧掉了。“你该怎么办呢？”一个人问他。“我们明天就开始重建。”爱迪生回答。他保持着进取的态度，可以断言：他绝不会因为自己的损失而感到不幸。

心理学家 H.L.霍林沃兹说过：快乐需要有困难来衬托，同时需要有以克服困难的行动来面对困难的心理准备。

“我们所谓的灾难很大程度上完全归结于人们对现象采取的态度，”威廉.詹姆斯说，“受害者的内在态度只要从恐惧转为奋斗，坏事就往往会变成令人鼓舞的好事。在我们尝试过避免灾难而未成功时，如果我们同意面对灾难，乐观地忍受它，它的毒刺也往往会脱落，变成一株美丽的花。”

回顾我过去的生活，我觉得最为快乐的日子是我作为一个医学院学生奋斗和早期开业时一文莫名的日子。我经常饥寒交迫，每天至少工作十二小时，好几个月都还不知道从哪儿能弄些钱来付房租。但是我有一个目标。我有达到目标的强烈愿望，和不屈不挠勇往直前的决心。

实践练习

养成勇往直前、积极地面对艰难困苦的习惯。养成永远追求目标的习惯，不管发生什么事情。根据每天遇到的实际情况和你想象到的情况，通过积极训练积极进取的态度去解决一个问题或达到一个目标。想象你自己对困难作出反应，不

是逃避或绕开它们，而是面对它们，同它们打交道，以一种进取的和明智的方式同它们奋斗。英国小说家布尔维.莱顿说：“绝大部分人只是在自己已经熟悉的——不管是想象中还是实际中熟悉的——危险中表现勇敢。”

系统地练习“健全的心理”

著名伦理学家 R.W.爱默生说：“心理健全的尺度是到处都能看到光明的秉性。”

快乐或随时保持人的思想愉悦的观念，能够在漫不经心的练习中巧妙地、系统地培养出来。当我第一次这样对我的患者建议时，他们都觉得不可思议，甚至有些荒唐。然而，实践经验表明：这种方法不仅可行，而且是培养“快乐习惯”的唯一方法。首先，**快乐不是在你身上发生的事，而是你自己所做的、取决于你自己的事。**如果你等着快乐主动降临，或者碰巧发生，或者由别人带来，那你可能要等很长时间。除了你自己以外，谁也无法决定你的思想。如果你等着环境来“验证”你所进行的快乐思维，你可能要等很长时间。除了你自己以外，谁也无法决定你的思想。如果你等着环境来“验证”你所进行的快乐思维，你可能要等上一辈子了。任何一天都有好与坏——没有哪一天、哪种环境是百分之百的“好”。这上世界上和我们的私人生活中，不断出现的各种因素和“事实”，它们不是体现出一种悲观、抱怨的看法，就是一种乐观、快活的看法，这完全取决于我们的选择。在很大程度上，这是一个选择、注意和决定的问题，而不是思想上的诚实不诚实的问题，好与坏同样“真实”。问题仅仅在于我们主要注意哪一方面，我们的思想集中在哪一方面。

审慎地选择快乐的思维不仅仅是权宜之计，它能够产生非常实际的效果。著名棒球投手卡尔.艾斯金说过，恶劣的思维比恶劣的投法造成的坏球更多。一次布道比任何教练的忠告更有效地帮助我克服了压力。布道的内容是：我们应当象松鼠采集栗子一样，将快乐和胜利的时刻积存在自己的记忆里，遇到危机时刻，就可以利用这些记忆来激励自己。小时候，我常到家乡城外的小溪湾边钓鱼，我现在还能生动地回忆起那个地点，在一片开阔的绿草地中央，周围是高大荫凉的树木。每当球场内外感到紧张时，我就集中精力回忆这幅景象，心情自然也就放松了。”

金.汤尼讲到：把精力集中在不利的事实上，几乎使他在同杰克.丹普西的第

一次拳击较量中败北。在一天晚上，他从恶梦中醒来，“我梦见自己浑身流血，被对方打得无法招架，躺在台子上被数数出局。我止不住地颤抖着。在梦中我已经输掉了那场拳击比赛，它对于我来说就是一切——冠军，。。。。。我怎么才能克服这种恐惧呢？我知道其中的原因，因为我一直在想着比赛中不利的一面。我读过报纸，报上都说我将败北。看过报纸后，我的心里已经输掉了这次战斗。

“补救的方法是显而易见的：不再看报纸。不再去考虑丹普希的威胁，他的技巧的拳路和猛烈的攻击。我只要把心灵的大门紧紧关闭，排斥有破坏因素的想法，把我的思维转移到其它事情上去。”

科学家试验积极思维的理论

艾德伍德.渥斯特在《肉体.心理和精神》一书中提到过一个世界著名的科学家做过的试验：

“到五十岁上，我一直是个不快乐的毫无成就的人。我还没有发表过一部能带来声望的作品，我一直生活在阴郁和失败之中。也许我最痛苦的症状是每周发作两次的头部错痛，发病时什么也干不了。

“我读过《新思潮》的一些作品，过去对我来讲，这些作品似乎是泛泛空谈。威廉.詹姆斯要求把注意力集中在好的和有用的事情上而不要考虑其他事情的主张我也读过。他有一句话倒是打动了我的心：‘我们最好放弃恶的哲学。有什么能比得到美好的生活更幸福？’那时候，这一类格言对我来说似乎是神秘的理论，但是，我意识到我的心灵不健康，情况在日益恶化，我的生活越来越难以忍受，就决心把这些格言验证一下……。我决定以一个月为期限，有意识地努力试一试，因为我认为一个月足以证明它们对我是否能起作用。在这段时间里，我决心对自己的思想作某些限制。如果我回想起过去，就尽量只去追忆那些快乐的事情：我童年的美好时光，老师的启迪，事业的逐步展开。想到现在时，我会注意把精力转向我心中向往的东西：我的家庭，使我能从事工作的机会，等等。我决心要充分利用这些机会，不管它们是否会徒劳无功。在想到将来时，我决心把一切有价值的和可能施展的抱负都视为我可以得到的东西。那时这样做似乎很可笑，可是，从后来我所发生的变化来看，我的计划唯一的缺陷就是目标太低、范围太小了。”

他后来说，他的头疼病一个星期就好了，他感到了一种生平从来没有感到过的快乐和美满。不过，他又说：

“思想改变带来的生活外观的改变比我内在的改变更使人吃惊，然而前者毕竟是由后者造成的。比如说，我深深地景慕许多名人的地位，而其中有一位竟出乎意料地给我写了一封信，请我当他的助手。我的一切作品都发表了，并且打下了一个基础，使我以后的作品全都能够发表。

“与我合作的那个人对我很有帮助、也很乐于合作，主要是因为我的秉性改变了。过去别人都受不了我的坏脾气。。。。。回忆起这些转变来，好象我曾经在人生的道路上盲目地摸索过，终于把以前对我不利的力量化作为我服务的力量。”

发明家如何利用“快乐思想”

史密斯索尼安学院的艾尔默.盖茨教授是美国最有名的发明家和公认的天才。他每天练习“唤醒愉悦观念和记忆”，认为这样做有助于自己的工作。他说，如果一个人想改善自己，“让他保留住那些偶然出现的宽容和助人为乐的美好情感，象练习哑铃一样有规律地进行练习。让他逐渐增加这种心理运动的时间，一个月之后，他就会发现内心里产生惊人的变化，他的行动和思想也会体现出这种变化。确切地说，他从前的自我会大大地得到改善。”

如何养成快乐的习惯

我们的自我意象和习惯是结合在一起的。其中一方改变了，另一方也会自动地改变。“习惯”（habit）一词原来是一件衣服或一块布。我们现在还说 riding habit（骑马服）和 habiliments（服装），这反映出习惯的真正本质。我们的习惯完全就是个性的外衣，它们不是偶然的或偶发的。我们的习惯就象衣服一样合身。它们同我们的自我意象，同我们整个的个性模式相一致。我们有意识地、谨慎地培养新的好习惯时，自我意象就容易不适应旧的习惯，需要换上新的“款式”。

当我提到改变习惯性行为模式或者形成新的行为模式，直至它们成为自动反应时，我看出很多患者都畏缩不前了。他们把“习惯”与“癖好”混为一谈。癖好是指你觉得有强迫性的行为，它会引起严重的萎缩症状。根治癖好的问题已经超出了本书的范围。

相反，习惯仅仅是我们养成的一种自动进行而不需要“思考”或“决定”的反应，是由我们的创造性机制来执行的。

我们的表现、感觉和反应足有百分之九十五是习惯性的。钢琴家用不着“决定”该哪一个琴键。舞蹈家用不着“决定”脚往什么地方移。他们的反应是自动

的，不加思索的。同样，我们的态度、情感和信念也容易变成习惯性的。过去我们“学到”：**特定的态度、感觉和思维方式是与特定的环境“相适应”的。现在，只要面临我们所认为是“同样的环境”，我们往往按照同样的方式来思考、感觉和行动。**

我们应该理解的是，这些习惯与癖好不同，只要费费心思作个决定，再练习或“形成”新的反应或行为，习惯就能修正、改变，甚至完全扭转。钢琴家要加以选择的话，可以有意识地决定按另一个琴键，舞蹈家可以有意识地“决定”学会一个新的舞步——而且没有什么苦恼。

完全学会新的行为模式需要的是不停的注意和不停的练习。

练习

你穿鞋时，习惯上不是先穿右脚就是先穿左脚。你系鞋带时，习惯上不是把右手的鞋带从左手的鞋带背后绕过来，就是反着绕。明天早晨，你想好要先穿哪只鞋、怎样系鞋带，然后，你有意识地下决心在二十一天里形成一个新的习惯，先穿另一只鞋、按相反的方向的系鞋带。每天早晨以特定的方式穿鞋系带，用这种简单的举动提醒自己；在这一整天里都要改变其他的习惯性思考、感觉与行动。在系鞋带时对自己说，“今天我以一种新的、更好的方式开始。”然后，一整 天内都有意识地下这样的决心：

（1） 我要尽量精神愉快。

（2） 我对别人的感觉和行为要友善一些。

（3） 我对别人及其错误、失败和过失要少苛求，多容忍。要尽可能从最好的角度来解释他们的行动。

（4） 我要尽可能地表现得对成功有把握，觉得自己就是我所希望的个性。我要练习在“行动”和“感觉”上都象是这个新的个性。

（5） 我不让自己的观念给事实蒙上一层悲观或消极的色彩。

（6） 我要练习每天至少微笑三次。

（7） 不论发生什么情况，我的反应要尽可能地冷静和有理智。

（8） 对于无力改变的那些悲观的和否定的“事实”，我将完全不予理睬，拒之于头脑之外。

简单吗？当然简单。但是上述行为、感觉和思维方式的任何一种都会对你的

自我意象产生建设性的有利影响。坚持练习二十一天，“体验”这些步骤，看一看忧虑、负罪感或者敌意是否会消失，看一看信心是否会增强。

第八章 “成功型”个性的诸因素

正象医生根据某种症状来诊断疾病一样，失败和成功也可以诊断出来。原因在于，人不是简单地“发现”成功或者“遭到”失败，他的个性和性格就散播着失败与成功的种子。

我发现，帮助一个人获得合适的或“成功的”个性伯最有效方法之一，就是给他一张生动的照片、让他看看成功的个性是什么样子。请记住，你内在的创造性导向机制是一种追求目标的机制，使用它的首要条件就是建立一个清晰的目标或射击的靶子。有很多人想“改善”自己，渴求一种“更好的”个性，但既没有改善到什么方向的明确概念，也不知道“好的个性”包括什么。一个好的个性能使你对环境和现实采取有效和适应的措施，使你达到自认为是重要的目标后得到满足。

我不止一次地看到那些迷惘和不幸的人，当他们有了一个目标和达到目标的笔直路线时，却忙着“矫正自己”。比如有一个四十多岁的广告商，得到一个重大的迁升机会之后，反而莫名其妙地对自己没有把握和不满意起来。

新的角色需要新的自我意象

他说，“真是搞不通。我工作就是为了这个，连作梦也成功的图象

在本章中，我将象在诊所开处方一样给你列出一些解决问题的方法。

我发现：一幅便于记忆的成功个性的图像就在“成功”（Success）一词的七个字母中包括着：

“成功型”个性包括：

S-ense of direction（方向感）

U-nderstanding（理解）

C-ourage（勇气）

C-harity（宽容）

92

E-steem（尊重）

S-elf Confidence（自信）

S-elf Acceptance（承认自我）

（一） 方向感

我们都具有追求目标的机制。我们天生就是如此。一旦失去我们自己感兴趣的个人目标，失去了对于我们来说“有意义”的东西，就容易“原地绕圈子”，觉得“迷失”，发现生活本身没有“目标”或“目的”。我们生来就为了征服环境、解决问题、达到目标；没有困难去克服，没有目的可达到，我们在生活中就找不到真正的满足和快乐。人们说生活没有价值，其实是指他们自己缺少有价值的个人目标。

解决方法：树立一个值得追求的目标。最好是有一项计划。根据每一种情况决定你的要求。经常在你前面保持你所“向往”的东西，期待它，争取它，向前看，不要往后看。培养汽车制造商所说的“前视”习惯。培养“对未来的憧憬”而不是对过去的怀念。“前视”与“对未来的憧憬”使你永葆青春。当你不再作为一个追求目标的人、“没有什么盼头”时，你的身体功能也会不正常。一个人退休之后往往很快就去世，其原因正在于此。你不再追求目标、不再有所期待时，也就算不上真正的活人了。除了纯粹的个人目标之外，至少要有一个非个人的目标，或者用来证明自己是人的“证据”。要有兴趣制定计划以帮助他人——不是出于责任感，而是因为你想这样做。

（二）理解

理解取决于畅通的联系。联系是一切导向系统或者计算机的生命。如果你所依据的信息是不真实的或错误的，就无法做出适当的反应。很多医生相信“混乱”是神经疾病的基本因素。为了有效的解决问题，你必须了解它的真正特征。人际关系上的失败，大部分要归因于“误解”。

对于特定的一系列“事实”或者环境，我们往往指望别人也会跟我们一样地作出反应和得出结论。我们应该记住前面说过的——没有一个人根据“事情的本来面目”作出反应，而是根据自己的心理意象来反应。大多数情况下，别人的反应或立场并不是要为难我们，也不是因为头脑太顽固或者心怀叵测验，而是因为他对情况的“了解”和解释与我们不同。他仅仅是依照对于他来说是真实的条件作出适当的反应。相信别人是真诚的而不是故意心怀敌意的，即使事实并非如此，

也有助于缓和人与人之间的紧张关系，使人与人更深刻地互相了解。问一问你自己，“这件事对于他会怎么样？”“他怎样解释这种情况？”“他的感觉如何？”尽量了解他为什么会“那样做”。

事实对观念

我们把自己的观念强加于事实、得出错误的结论时，大多数情况下会产生混乱。事实：一位丈夫把指关节按得咯咯地响。观念：妻子下结论说：“他这样作是成心要气我。”事实：丈夫吃完饭后啧牙缝。观念：妻子的结论是：“如果他为我考虑的话，举止该文雅一些。”事实：两个朋友在小声谈话，等你走过他们身边时却忽然停止交谈，表情有些尴尬。观念：他们刚才一定是在说我的坏话。

刚才提到的那位主妇本来能够理解，丈夫那种使人不高兴的态度，不是他本身故意的举动，更不是为了故意惹她发火。如果她的反应不以人格受了侮辱为前提，她就可以停下来分析情况，选择一种适当的反应。

要愿意面对现实

我们常常用自己的恐惧、焦虑或者欲望给输入感官的信息蒙上一层色彩。可是，要有效地应付环境，我们必须诚心诚意地了解这些信息的真相。只有真正了解它，我们才能作出适当的反应。我们必须认清事实，接受事实，不管它是好是坏。B.罗素认为，希特勒在第二次世界大战中失败的原因之一就是他不能完全了解情况。凡是报告坏消息的人都要受到处罚，后来就没有人敢对他说真话了。既然不了解真实情况，他就无采取适当的行动。

我们很多人在各自的问题上也犯了同样的毛病。我们不愿意承认自己的过失、错误、缺点，甚至不承认自己干得不对劲儿。我们不愿意承认我们不希望出现的情况。这实际上是在欺骗自己。正因为我们看不到真相，所以才无法采取适当的行动。有人说过，每天对自己承认一件痛苦的事实，是一项有益的训练。成功型个性的人不仅不欺骗他人，而且对自己也很诚实。我们所说的“真诚”本身，就是以对自我的理解和诚实为基础的。用“合理的谎言”欺骗自己的人，没有一个能说得上是真诚。

解决方法：寻找关于你自己和你的困难，关于他人或者环境的真实信息，不管它对于你有好处还是有坏处。遵守这样一条格言：“重要的不在于谁是正确的，而在于什么是正确的。”自动导向系统可以根据否定的反馈数据来纠正方向。这

区别错误为的是纠正错误而保持正确的方向。你也必须如此。承认你的过失和错误，但用不着为此而悲伤。纠正错误，继续前进。和别人打交道时，不仅要根据自己怕观点，也要努力根据别人的观点来分析情况。

（三）勇气

有了目标，了解了情况还不够，你还必须有行动的勇气，因为只有通过行动才能把目标、希望和信念转化为现实。

威廉.F.哈尔谢将军所喜爱的格言是内尔森说过的一句话，“一位船长把他的战舰排在敌舰旁边就犯不了大错误。”哈尔谢还说，“‘攻击是最好的防御’，这是一条军事原则，而且它不仅仅适用在战场上。一切个人的、国家的和战场上的问题，只要你不回避，而是面对它们，它们就不会成为大问题。轻轻地触摸蓟草，它会刺伤你，大胆地握住它，它的刺就碎落了。”

有人说，忠诚是虽有证据也拒不相信某事。而勇气则是不计后果地去做某事。

为什么不依赖自己？

世界上没有一件事可以绝对肯定或保证。一个成功者和一个失败者之间的区别，往往不在于能力大小或想法的好坏，而在于是否有通气信赖自己的想法，在适当的程度上敢于冒险和行动。

我们常常认为，勇气与战场上、遇难的船上或类似的危机场合所表现出的英雄事迹有关。但是日常生活也需要勇气——如果你希望生活有意义的话。

静止不动，裹足不前，往往使遭到困难的人变得神经紧张，感到“被动”与“局促”，甚至造成肉体上的病症。

我对这种人说：“彻底把情况研究一下，在你心里想象一下可能采取的各种行动方向，以及每一种方向可能产生的后果。选择一个最有前途的方向前进。我们如果要等到完全肯

定和有把握之后再去行动，就什么事情也干不成、你在行动时随时都可能犯错误，你所作的决定也难免失误。但是我们绝不能因此而放弃我们追求的目标。你每天都必须有勇气承担犯错误的风险，失败的风险和受屈辱的风险。走错一步总比在一生中“原地不动”要好一些。你一向前走就可以矫正前进的方向；在你保持原状，站立不动的时候，你的自动导向系统就无法引导你。”

信心和勇气是“自然的本能”

你是否考虑过，赌博的欲望和“动力”为什么象是人性的本能？我的理论是：这种普遍存在的“动力”是一种本能，在正确发挥作用时，它能驱使我们信赖自己，并利用机会发挥我们自己的创造潜力。在我们有信心有勇气地行动时——我们现在正是这样行动着——我们就是用上帝所赐的创造天赋来作赌注，希望它有机会发挥出来。我的理论还认为，那些拒绝创造性的生活，拒绝勇敢地行动，而使这种自然本能受挫折的人，也就是那些赌博成性、整天沉溺在牌桌上的人。一个不愿意亲自试一试的人只好拿别的东西当赌注。一个不愿意勇敢地行动的人则往往靠酒杯来壮胆。信心和勇气是人的自然本能，我们都会觉得自己需要表现这些本能，不论是以什么方式。

解决办法：为了得到你想要的东西，要准备犯几个小错误，稍微受一些痛苦。不要自轻自贱。R.E.张伯斯将军说，“大部分人不知道他们实际上有多勇敢。事实上，很多潜在的男女英雄一生都在对自我的不信任中度过了。如果他们知道自己潜在的能量，那将有助于他们产生解决问题甚至克服巨大危机的自信心。”你有这种能量，但若不付诸行动、不给它们释放出来为你服务的机会，你就永远不会发现这些能量。

另一项目有益的建议是：处理“小事情”也要鼓足勇气、采取大胆的行动。不要等到出现重大危机时再去当大英雄。日常生活也需要勇气——在小事情上锻炼勇气，才能培养出在更重大的场合勇敢地行动的力量和才能。

（四）宽容

成功型个性总是对别人有兴趣，关心别人的。他们体谅别人的困难和要求。他们维护人性的尊严，和别人打交道时把他们当作人来看待，而不是当作游戏时的赌注。他们承认，每个人都是上帝的儿女，都有值得尊重和敬佩的独特个性。

我们对自己的感情常常与对他人的感情一致，这是一个心理学上的事实。一个人对别人宽容时，他也必定对自己宽容。觉得“人并不重要”的人不可能深深地尊重自己和关心自己。国为他自己也是“人”，他对别人所作的评价，无形中也就是对自己的评价。克服罪恶感的一个最著名的方法就是不在你心中谴责别人，不要评价别人，不要因为他们的错误而责怪和憎恶他们。你觉得别人更有价值的时候，你就能发展一个更佳的、更合适的自我意象。

还有一个理由能说明对别人的宽容是成功型个性的体现，因为那意味着这个

人正视现实。人是重要的。人不能永远被当作动物或者机器，或者当作达到个人目的的牺牲品。希特勒就这么干过，其他的独裁暴君也这么干，不管是在家里、在事业上或者是在人与人之间的关系上。

解决方法：宽容有三方面的含义：（1）努力通过认清别人的真实面目而真正鉴别他们；他们是上帝的儿女，具有独特的个性，是有创造力的生物。（2）注意留心其他人的感情、观点、欲望和需求。多考虑其他人要做些什么、有什么感受。我的一位朋友常跟他妻子开玩笑，每次她问，“你爱我吗？”他就对她说，“每次我留心想一想，我的确是爱你的。”这句话很有道理。除非我们留心想一想别人，否则就感觉不到他们身上的一切。（3）待人接物要想到别人是重要的，也应该把别人当作重要的人来对待。你与人相处时要考虑对方的感情。我们怎样对待别人，也会同样去考虑别人。

（五）尊重

几年前，我在一篇文章里说过：“生活中的陷阱和深渊中，最可怕的就是‘自己不尊重自己’，这种毛病又是最难克服的。因为它是由我们亲手设计和挖掘的深渊，用我们自己的一句话可以总结出来：没办法，我做不到。”

“屈服于这种毛病的后果非常严重，不仅使个人在物质报酬方面受损失，而且使社会无法取得利益和进步。”

我们只需动脑筋想一想就会发现，低估自己并不是一种美德，而是一种罪恶。比如说，嫉妒是很多婚姻破裂的原因，它常常起源于对自己的不信任。一向尊重自己的人不会对他人抱有敌意；他不需要去证明什么，因为他可以把事实看得很透彻；他也不需要对别人证明自己的要求。

觉得面部美容也许能使丈夫与孩子更喜欢她的那位家庭主妇，真正需要的是自己喜欢自己。由于到了中年，有了几条皱纹或者长了几根白头发，她便失去了自我尊重，对家里人的无意的话和举动都过于敏感。

解决方法：不要在心里把自己描绘成一个失败的、毫无价值的形象。不要把自己变成怜悯和不公平的对象。运用本书的练习方法建立一个适当的自我意象。

“尊重”这个词意味着对价值的欣赏。为什么人们敬畏星辰、月亮、鲜花、无边的海或落日的美丽，而同时却贬低自己呢？人类不也是造物主所创造的吗？人类不是万物中最奇特的吗？欣赏你自己的价值并不等于自我中心主义，除非你

以为一切都是你自己造就的，并且以此为荣。不要仅仅因为没有正确利用一件产品就贬低它，也不要因为自己的过失而责怪它，象个小孩子一样说，“这个打字机不会拼写单词。”

自我尊重的最大秘密是：开始多欣赏别人，对任何人都要有所尊敬，因为他是上帝的儿子，也就是一件“有价值的东西”。你和别人打交道时要留心考虑。你遇到的是造物主创造的一个独特的个性。训练自己把别人当作有价值的人来对待，这样，你会惊奇地发现，你的自尊心也加强了。因为真正的自尊并不产生于你所成就的大业，你所拥有的财富，你所得到的荣誉，而是对你自己——上帝的儿子——的欣赏。不过，当你认识到这一点时，你必须得出结论说，其他的人也可以根据同样的理由得到尊重。

（六）自信

自信建立在成功的经验之上。我们开始从事某种活动时，很可能缺乏信心，因为我们没有从经验中知道我们会成功。学习骑自行车，在公开场合演说或者进行外科手术都是如此。成功孕育着成功，这个道理完全正确。一次小的成功可以成为巨大成功的基石。拳击老板为拳击手安排比赛非常细心，使他们有一系列逐渐成功的经验。我们也可以运用同样的技巧，逐渐地体验成功，一开始是小规模的成功。

另一个重要的技巧，是养成记住过去的成功而忘却失败的习惯。人们认为，电子计算机和人脑正是以这种方式运行的。在篮球、高尔夫球、套铁圈或者推销货物方面，训练可以改进技巧而推动成功，其价值并不在于动作的“重复”，否则，我们所学到的应该是我们的“失误”而不是“命中”。比如说，一个人学习套铁圈，套不中杆子的次数一定高于命中次数。如果说仅仅是动作重复就能改进技术，他的训练会使他成为一个套不中的专家，因为他练习中最多的是套不中的次数。不过，即使失误与命中的比例是十比一，经过练习之后，失误的次数会逐渐减少，命中次数就会越来越多。这是因为他脑子中的计算机记住并强化了成功的尝试而忘掉了失误。

这就是一部电子计算机和我们的成功机制学会成功的方法。

可是，我们大部分人是怎么做的呢？我们记住过去的失败、忘掉了过去的成功，从而催毁了我们的自信。我们不仅记住了失败，而且带着感情色彩把失败深

深印在心里。我们谴责自己、怀着羞辱与懊悔的心情痛骂自己（羞辱与懊悔却是极端的自我中心主义感情）。于是自信就无影无踪了。

过去你失败过多少次并不关紧要。重要的是记取、强化和专注成功的尝试。查尔斯.凯特林说过，任何一个年轻人如果想要成为科学家，都必须准备在获得一次成功之前失败九十九次，而且不因为这些失败而损伤自我。

解决方法：使用错误和过失作为一种学习的方式，然后把它们抛在脑后。有意地记住并向自己描绘过去的成功。任何一个人都可能在某个时间内取得某种成功。在开始完成一项新任务时，特别要重温你在过去的成功中经历的感受，不管那成功多么微不足道。

W.欧弗豪尔塞博士说过，**回忆过去勇敢的时刻是恢复自信最有效的方法**；而有很多人却因为一两次失败而埋葬了美好的回忆。他说，如果我们系统地重温记忆中勇敢的时刻，我们就会惊奇地发现，我们比想象中要勇敢得多。欧弗豪尔塞博士介绍说，**生动地回忆我们过去的成功和勇敢的时刻，是自信心动摇时极其有益的训练。**

(七)承认自我

只有一个人在某种程度上承认自我时,他才能得到真正的成功和幸福。世界上最不幸、最痛苦的人莫过于那些尽力要使自己和别人相信自己不是本来这副样子。一个人最终抛弃了虚伪和矫饰、主动表现出本来面目时，他得到的轻松与满足是无可比拟的。自我表现所带来的成功往往避开尽力要成为“某个人”的那些人；而当一个人愿意放松情绪而“成为自己”时，成功几乎是自动地降临到他头上。

改变你的自我意象并不意味着改变你的自我或者改善你自己，而是改变了你对这个自我的心理图象、你对它的估价、观念和认识。发展一个适当的和现实的自我意象，会带来惊人的后果，这种后果并不是因为自我改变了，而是因为自我得到了实现和重新评价。此时此刻，你的“自我”仍然是原来的自我，也是将来的自我。你并没有创造它，也不会改变它。然而，你能认识自我，并且凭借一幅实际自我的真实图象来充分发挥现有的自我。尽力“成为某一个人”是没有用处的，你就是你现在这个人。你就是某一个人，不在于你赚了一百万美元，或者在你住的街区拥有最高级的小汽车，也不在于你能赌钱，而是因为上帝根据他的意

象创造了你。

我们绝大部分人现在就比自己所认识的更美好、更聪明、更强大、更有能力。创造一个更佳的自我意象并不是创造了新的能力、才能，力量，而只是解除它们的束缚，使它们发挥作用。

我们可以改变自己的个性，但不能改变基本的自我。个性是“自我”的一个工具、一种出路、一个焦点，供我们在处世时使用。也是我们的习性、态度、知识技巧的总和，是我们用来表现自己的一种方法。

“你”不等于你的错误

承认自我意味着接受我们的现状，包括我们的错误、弱点、缺点、失误，也包括我们的财产和力量。不过，如果我们认识到这些消极因素属于我们而不等于我们时，承认自我就容易得多。很多人耻于健全的“自我承认”，因为他们坚持把他们的错误与自己等同起业。你也许会犯一个错误，但这不是说你就是一个错误。你也许不能恰当地和充分地表现自己，但这不意味着你自己“不好”。

我们必须首先承认自己的错误和缺点，然后才能改正它们。

获得知识的第一步是认请你还不懂的范围。变得强大的第一步是认清你的弱点所在。一切宗教告诫人们，获得拯救的第一步是承认自己有罪。在通向理想的自我表现目标的漫长道路中，我们必须运用否定反馈数据来纠正方向，就象在其他追求目标的情况下一样。

这就需要我们对自己承认——并且接受这样的事实：我们的个性，我们所“表现的自我”，或者某些心理学家所谓的“实际自我”，总不是十全十美，完全合格的。

谁也不可能在一生中成功地充分表现或者实现“真正自我”的全部潜在力量。我们“实际”的、表现出来的自我从未竭尽“真正身我”的全部能量。我们永远可以学到更多的东西，永远可以做得更好，表现更佳。实际自我必然是不完美的，在整个生命中，它永远朝着理想的目标前进，但又永远不能达到这个目标。实际自我不是静止的而是运动的，它永远不会完整和终结，而只是处于一种发展状态。

我们学会接受这个实际的自我以及它的一切不完善性是很重要的，因为它是我们唯一的手段。神经不正常的人排斥和憎恶他的实际自我，因为它不完美。他想创造一种虚构的理想的自我——它是完美的，已经“达到”的——来取代实际

自我。试图维持一种虚伪和虚构不仅造成心理的可怕压力，而且在他尝试着在一个真实的世界里开动一个虚构的自我时，会不断招致失望和挫折。一辆驿车也许不是世界上最理想的交通工具，但是一辆真实的驿车也许不是世界上最理想的交通工具，但是一辆真实的驿车比一架虚构的喷气式飞机更能使你满意地将你带到海角天涯。

解决方法：

接受你现实的自我——并且以此为起点。学会在感情上容忍自己的不完美之处。必须从思想上承认我们的缺点，但绝不能因为这些缺点而恨我们自己。

区别对待你的“自我”和你的行为。“你”不会因为犯了一个错误或方向有一点偏差，而毁灭或变得没有价值，就象打字机打错了一个字、小提琴发出一些不和谐的音响并不影响它们的价值一样。不要因为自己不完美而憎恶自己。你有很多朋友，他们也都不是尽善尽美的。那些装作完美的人实际上是在欺骗自己。

第九章 如何利用“失败机制”

蒸汽锅炉安有压力计，在压力达到危险点时就会有所显示。认识潜在的危险才能采取纠正措施，确保安全。断街死巷和不能通行的道路如果没有明确的标志供人识别，就会给你带来不方便，耽误你达到目的地。相反，如果你能识别路标并采取相应的纠正措施，那些绕行和断街的标志，倒可以帮助你更容易、更有效地达到目的。

人体具有自己的“红灯”标记和“危险标记”，医生称之为“症状”或“综合症状”。病人总以为“症状”是可怕的东西，发烧、疼痛等等都“不是好事”。实际上，如果病人能够认清这些症状并采取医治措施，这些消极的征兆可以为病人服务，对他是有好处的。它们是维护身体健康的压力计和红灯标志。盲肠产生的疼痛对于病人来说似乎是“坏事”，实际上它为病人的生存服务着。如果他觉不出疼痛，他就不会采取措施把盲肠切除。

失败型个性也有它的征兆。我们有必要认清自己所表现出来的失败征兆，以便采取相应的行动。当我们认出某种个性的特点是失败的标志时，这些征兆就自动作为“否定反馈数据”，指导我们走上通向创造性目标的道路。不过，我们不仅需要“知道”它们，而且每个人都应该“感觉到”它们。我们需要认清它们是

我们不希望的、不想要的东西。最重要的是，我们要深切地相信，这些东西不能带来幸福。

谁也不可能超然于这些否定的感情和态度之外，即使是最成功的个性也时常经历它们。重要的是认识这些征兆所在并采取积极的纠正措施。

失败的图象

我发现，如果病人把这些否定的反馈标志，或者我所说的“失败机制”同“失败”（Failure）一词所包含的字母联系起来，就很容易记住它们。这些否定的反馈资料是：

F-rustration（挫折）

A- ggressiveness(misdirected)（进取心）（误用）

I-nsecurity（不安定）

L-oneliness（lack of “oneness”）（孤独）（不完整）

U-ncertainty（犹豫）

R-esentment（愤恨）

E-mptiness（空虚）

理解是最好的治疗

谁也不会故意怀着恶念下决心培养这些否定的特征。它们不是“偶然产生”的，也不证明人性的不完美。这些否定方法最初都是用来克服困难或解决问题的。我们采取这些否定方法，是因为我们错误地认为它们是摆脱困难的“一条路”。这些方法虽然以错误的前提为根据，却仍然是有意义的，有目的的。它们构成了我们生活的一种方式。请记住，人性中最强大的动力之一是做出相应的反应。我们治疗这些失败的症状，不是靠意志力，而是靠理解——能够“看出”它们不起作用或者不适用。事实可以帮我们摆脱它们。当我们能看到事实时，一开始使我们接受这些方法的本能力量就会反过来代表我们去清除它们。

（一）挫折

挫折是一种情绪上的感受，只要某种重要目标不能实现或某种强烈欲望受到压抑时，这种感受就会产生。我们所有的人都必然会受到一定的挫折，因为作为人来讲总是不完美、有缺陷的。年纪大一些之后，我们就会懂得，一切欲望不可能立即得到满足。我们还会懂得，我们的“行为”永远不可能象原来预期的那

样出色。我们也会接受这样一个事实：尽善尽美并不是必需的，也用不着强求，能近乎完美就足以满足实际的目的。我们懂得忍受一定的挫折而不因此灰心丧气。

只有在某种挫折的经验带来极度不满意和颓废感从而造成情绪上的大波动时，挫折才成为失败的一种症状。

连续不断的挫折，往往意味着我们为自己确立的目标是不现实的，或者是我们形成的自我意象不适当，或是两者兼而有之。

挫折不能解决问题

挫折、不满足和不满意的感觉，是我们在婴儿时代学会的解决问题的方法。如果一个婴儿饿了，他用哭声来表示自己的不满。于是，一只温暖的手不知从什么地方神奇地出现，送来一瓶牛奶。如果婴儿不舒服，他用同样的方法表示不满，温暖的手又会神奇地出现，解决他的问题。很多孩子不断地使用这种方法，只要表示自己受挫折，就能让过于溺爱的父母替自己解决问题。他们所要做的事，只是感觉受挫折和不满意，于是困难就解决了。这种生活方式对于婴儿或某些小孩子是“适用”的，在成年人的生活中却行不通。而我们很多人仍然要这样做，对生活感到不满足，表示哀伤，显然是希望生活本身能怜悯我们——插手解决我们的问题——只要我们的感受坏到一定程度。S.吉姆不自觉地使用这种孩子的技巧，希望某种魔力能为他带来他渴望的完美；N.哈利“练习”感受挫折和失败练得太多，以至于失败的感觉成了一种习惯。他把失败感带给自己的未来，期待的只有失败。他的习惯性失败感帮助他把自己创造成一个失败者的形象。思想和情感是相辅相成的，感情是思想和观念产生的土壤。正因为如此，本书自始至终都劝告读者想象自己成功时的感受，而且现在就开始那样地感受。

（二）进取心（误用的）

过度的和误用的进取心紧紧跟在挫折之后，就象黑夜紧紧跟着白天一样。几年前耶鲁大学的一群科学家在《挫折和进取心》一书中证明了这个结论。

进取心本身并不象某些精神医学家所认为的那样，是一种不正常的行为模式。要达到一种目标，进取心和情感上的动力是十分必要的。追求我们所需要的东西，必须采取进取的方式而不是防御的或踌躇的态度。我们必须进取性地处理问题。确立一个重要的目标，就足以以我们的锅炉里产生感情的蒸汽、造成进取

的热能。然而，我们在达到目标的过程中，如果受阻碍或受挫折，就要发生故障。感情的蒸汽受阻塞，需要寻找排泄口，如果得不到利用或者被误用，就变成一种毁坏性的力量。一个工人如果想在老板的鼻子上揍一拳但又不敢下手，他必然会回家去打他的妻子，或者踢猫骂狗以图发泄。他也可能把攻击力转移到自己身上，就象南美洲的一种毒蝎在发怒时会叮咬自己、死于自己的毒汁那样。

集中火力，不要盲目出击

失败型个性不能把他的进取性对准一个有价值的目标。相反，他的进取性用在类似溃疡、高血压、焦虑、抽烟过度、强迫性工作过度之类的自毁渠道上，或者表现在对待别人时不安、生硬、唠叨、挑剔、吹毛求疵。

如果他的目标是不现实的和不可能的，这种类型的人遭到失败时会“比以往更卖力气”。假如他发现自己的头颅正撞在石墙上时，他会下意识地认为，解决问题的方法是把头撞得更历害一些。

对待进取性的方法并不是要消灭它，而是理解它，提供适当的渠道让它表现出来。

知识就是力量

只要了解有关的机制，就可以帮助人处理好“挫折——进取”这个循环。方向不对的进取性就是企图通过攻击所有的目标，来击中一个目标（原来确定的目标）。这种方法是行不通的。你不能以制造另一个问题来解决原来的问题。如果你想对别人发火，冷静下来问问自己：“这是不是仅仅因为我在工作中受了挫折？受挫折的原因是什么？”当你看出你的反应不适当时，你离控制这种反应就不远了。同样地，别人对你不礼貌时，如果你理解那可能不是有意的而是自动机制在作祟，你就不会那么动怒了。对方也许正在发泄他无法用来达到目标的蒸汽。很多车祸的肇因都是“挫折——进取”机制。下一次有人开车对你没有礼貌时，不妨试试这样做：不要因为受刺激而造成对自己的威胁，告诉自己：“那家伙跟我没有什么私人成见。也许是他的妻子今天把早饭烧糊了，也许是因为他付不起房租，或者是老板把他开除了。”

情绪蒸汽的安全阀

遇到阻碍而达不到重要目标时，你会象一个蒸汽火车头，充满了蒸汽无处发泄。你需要一个排出过量感情蒸汽的安全阀。各种身体锻炼都是消耗过剩能量的

好方法。长途步行、俯卧撑、哑铃操等等都是有益的。特别有益的是有目标可击的运动——高尔未球、网球、保龄球、拳击沙袋等等。很多受过挫折的女人直觉地意识到大运动量的锻炼在消除过剩进取性方面的价值，她们在情绪低落后就会产生一种冲动，想把屋子里的家俱全都重新摆设一遍。另一个好办法是用写字来发泄情绪。给惹你生气、使你受挫折的人写一封信，把一切都发泄出来，毫无保留余地。然后把信烧掉。

利用进取性最好的渠道，就是按照它原来的用途，在朝着某一个目标前进时发泄。工作是治疗的最佳方法，也是对付烦恼的心灵的最有效镇静剂。

（三）不安定

不安定的感觉建立在内心不适应的观念或信念之上。如果你觉得“不配”达到要求，就会觉得不安。很多不安的感觉不在于我们内在能力真的不适应，而在于我们错用了衡量的尺度。我们拿自己的实际能力同一个想象的，“理想的”，完美的或绝对的自我相比。用绝对化的标准考虑自己必然造成不安之感。

不安定的人觉得他应当“美好”，应当“成功”，应当“幸福”，有能力，泰然自若——只是应当而已。这些都是有价值的目标，但它们应当被看作、至少在它们的绝对意义上应当被看作能够达到的目标，而不仅仅是“应当”。

由于人是一种追求目标的机制，所以，只有人朝着某种事物前进时，自我才能充分实现。人只有在向前运动，有所寻求时，才能保持他的平衡、镇定和安全感。如果你认为自己达到了目标，你就变为静止的，从而失去前进时的安稳与平衡。深信自己绝对“完好”的人，不仅没有变得更好的动机，而且会觉得不安定，因为他必须保护自己的虚假伪装。

脚踏实地

想要站在山尖上是不安全的。从心理上说，从高高的马背上爬下来，你会觉得更安全。这一点很实用。它说明了体育中的“劣势心理”。一支冠军队把自己看成“冠军”时，他们就没有再需要奋斗的地方，只能处于防卫的状态。冠军是为了防卫，为了保有某种东西；处于劣势的人是为了争取某种东西，所以常常能使局势颠倒过来。我曾经认识一位拳击手，他在赢得冠军之前一直打得很好。紧接着他又失掉了冠军宝座，输得很惨。失去冠军后，他又打得很好，从而重新夺魁。一个明智的经理对他说：“只要你能记住一件事，不管是作为挑战者还是卫

冕者，你都会打得很出色。那就是，你一踏进比赛场地，你就不是在卫冕，而是在夺取冠军。你并没有得到锦标——当你爬过绳子去的时候，你已经把它放在边线上了。”

酿成不安的那种心理状态本身就是一种“方法”，是用虚伪造作取代现实的一种方法，是一种向自己、向别人证明你优越的方法。但是，这种方法只能导致自己的失败。如果你现在就是完美和优越的，那就没有必要再奋斗、努力和尝试。事实上，如果有人看见你在卖力气，可能就会把它当作你并不优越的证据，所以你就干脆“不卖力气”。你在战斗中必然失败，因为你失去了取胜的意志。

（四）孤独

有时候，我们谁也免不了会感到孤独，这也是我们作为人类的一员所付出的代价。但是，极度的或长期的孤独感——与别人的关系完全被隔断——却是失败机制的一种症状。

这种孤独是由于远离生活而造成的，是你真正的自我产生的孤独。与真正的自我相隔绝的人，也就等于把自己同生活的最基本联系割断了。孤独的人往往形成恶性循环，由于他觉得与自我格格不入，人与人的接触不能十分满意，就脱离这个社会隐居起来。这种作法切断了发现自我的一条途径，即通过社会生活同别人打成一片的途径。同别人共事，与大家一起享受，有助于我们忘掉自己。在不停的谈话中，在跳舞、玩耍或者为共同目标奋斗的过程中，我们会对别的事情有兴趣，因而不再热衷维护我们的虚伪和做作，我们了解了其他人之后，我们就觉得没有什么可掩饰的。我们“解了冻”、变得更自然了。我们越这样做越觉得能够抛弃虚伪与做作，对自己的存在也没什么不安了。

孤独是一种行不通的“方法”

孤独是一种自我保护的方法，同其他人的联络线——特别是感情上的联系被割断了。它是保护理想的自我，避免暴露、伤害和侮辱的一种方法。孤独的人害怕别人，经常抱怨说自己没有朋友，也没有跟他合群的人。在大多数情况下，他出于这种悲观态度而不情愿地处理事情，非要别人来找他，非要别人采取第一步行动，非要别人取悦于他。他从来也没有想过对社会环境作自己的贡献。

不要顾虑你的感觉，要强迫你自己加入大家的行列，一开始会有“冷”的体验，但只要坚持下去，你就会发现自己受到热烈情绪的感染，也就会得到乐趣了。

培养一些社交的技巧，可以给别人带来更多的快乐：跳舞，打牌，弹钢琴，打网球，交谈，等等。旧的心理学有一条公理：经常暴露在可怕的事物面前，可以使人免于恐惧。如果孤独的人不断强迫自己同其他人发生社会关系——不是被动地、而是积极地做贡献——他会逐渐发现，大部分人都是友好的，愿意接受他的。他的羞怯和腼腆会消失，在别人面前会感到更加自然。体验到别人对自己的接受之后，他自己也能接受自己了。

（五）犹豫

犹豫是一种躲避错误也逃避责任的“方法”。它的错误前提是：如果不作决定，就不会有错误。认为自己完美的人对犯错误有难言的恐惧。他从来没犯错误，一贯正确，所以，一旦他出了差错，他所勾画的完美的、全能的自我形象就崩溃了。因此，“做决定”成了生死攸关的大事。

一个“办法”是尽量避免做出决定、尽量延长做决定的时间。另一个“办法”是找一个现成的替罪羊。这种类型的人作起决定来很仓促，很不成熟，大家都知道这叫作“操之过急”。做决定对于他来说算不上什么，因为他是完美的，在任何情况下都不会犯错误，因此，何必要考虑事实或者后果？即使他的决定出了问题，他也可以维持这种虚伪的想法：只要使自己相信那是别人的过错就行了。我们很容易看出这两种人为什么都会失败，后一种人总是因为采取一时冲动和欠考虑的行动而自食其果，前一种人毫无作为，因为他根本就没有行动。用一句话来概括：“犹豫”不是保持正确的方法。

没有人一贯正确

我们应当意识到,要求一个人永远百分之百地正确是没有必要的。我们通过自己的行动前进，犯错误，然后纠正前进路线，这是符合事物本质的。鱼雷最终能击中其目标，就是不断地犯错误，又不断地纠正路线的结果。如果你原地不动，就无法纠正自己的路线。“零”是无法改变或纠正的。你必须考虑一种情况下的已知事实，想象各种行动路线可能带来的后果，选择一条提供最佳解决办法的路线——然后孤注一掷。你在前进中才能纠正自己的路线。

只有“小人物”“从不出错”

认识“自我尊重”和自我尊重的防护性在犹豫不决中所起的作用，也能帮助我们克服犹豫。很多人犹豫不决的原因是，如果证明他们作错了，担心会失去自

尊。利用自尊为你服务，不要让它妨碍你，应该相信这个真理：伟大人物和高尚的个性都会犯错误，也能承认错误，只有小人物才怕承认自己犯了错误。

T.A.爱迪生夫人说：“爱迪生不断使用消去法来解决问题。如果有人问他，是否因为有许许多多的方法都没有奏效而丧失信心，他会说，‘不，我没有丧失信心，因为每一次错误的尝试被抛弃之后，我就向前迈进了一步’。”

（六）愤恨

失败型个性在为自己的失败找替罪羊或者找托辞的时候，常常会责怪社会、“制度”、生活、“运气”。他对别人得到的成功和幸福愤愤不平，因为这向他证明生活在他这里缺少变化，他受到的待遇不公平。愤恨是拿“不公平待遇”、“不公正”等术语来解释我们的失败，使这种失败能说得过去的一种企图。但是，作为失败的一种慰藉，愤恨比疾病更糟糕。愤恨是毒化精神的毒剂，它使人得不到快乐，并且把争取成功的巨大能量消耗殆尽。愤恨往往能造成恶性循环。心怀不平而又盛气凌人的人很难与他人合作；而合作者不够热情或者老板指责他工作的缺陷，又会使他多一层理由感到愤愤不平。

愤恨是失败的“方法”

愤恨也是使我们妄自尊大的一种“方法”。很多人从“被亏待”的感觉中得到一种不正常的满足。从道德上讲，不公正的牺牲品、受到不公平待遇的人比造成不公正的人更优越一些。

愤恨还是一种“方法”或企图，用以消弭已经发生的、真正的或假想的错误或不公。愤恨的人是想在所谓人生的法庭上“打赢他的官司”。如果他能有足够的愤恨，从而“证明”不公平，某种神奇的方法也会“澄清”那些使他产生愤恨的环境或事件，以此作为他的一种补偿。从这个意义上来讲，愤恨是对既成事实的一种抗拒和排斥。

愤恨创造低劣的自我意象

愤恨不平即使有真正的不公平和错误为基础，也不是取得胜利的方法。它很快就会成为一种感情习惯。你习惯性地感觉自己是非正义的牺牲品，就会把自己描绘成一个牺牲者的形象。你怀有一种内在的感情，寻找一种合适的外在借口，这样就容易找到不公正的“证据”，或者幻想你被亏待了，即使是对最没有恶意的话和最没有偏向性的情况也会如此。

习惯性的愤恨必定会导致自我怜悯，那又是人所养成的最坏习惯。当这些习惯根深蒂固之后，人离开它们就会觉得不“正常”或不“自然”，并且最终开始寻找“不公平”。

有人说，这种人只有在受罪时才会觉得正常。

情绪上的愤恨习惯和自我怜悯同时也会伴随着一个没有能力的、低劣的自我意象。你会把自己想象为一个可怜的人，一个牺牲品，永远得不到快乐。

愤恨的真正起因

请记住，你的愤恨不是其他人、事件或环境引起的。它的起因是你自己感情上的反应。只有你自己能克服它。只要你坚定地相信，愤恨和自怜并不是争取幸福和成功的方法，而是造成失败和不幸的根源，你就能克服它们。

只要你怀有愤恨之情，就完全不可能把自己想象为一个自信、自立、自决的人，一个“主宰自己的灵魂、掌握自己的命运”的人。愤恨不平的人把自己交付在别人手里，由别人来决定他该怎样感受、怎样行动。他完完全全依赖于别人，就象乞丐一样。他提出不合理的要求，强加在别人头上。如果别人该做出牺牲使你快乐，那么，事情没有按照你的意愿发展时你也会愤恨不平。如果你觉得别人永远“欠”你的情，永远应该接受或欣赏你的高贵价值，那么，当这些“债”得不到偿还时你也会愤恨不平。如果生活也有欠于你，那么，当生活不太慷慨的时候你仍旧会愤恨不平。

因此，愤恨是同创造性目标追求不一致的东西。在创造性目标追求中，你是行动者而不是被动的接受者。你确立自己的目标，谁也不欠你什么东西。你自己追寻你的目标，对你自己的成功和幸福负责。愤恨与这幅图象不协调，正因为如此，它是一种“失败机制”。

（七）空虚

一个人的内心如果还有能力享受时，他就能在日常很多简单平凡的事物中发现乐趣，也能享受在物质方面获得的任何成功。一个内心的享受能力已经死去的人在什么事情上都找不到乐趣：没有一个目标值得他努力，生活枯燥之极，一切都没有价值。你可以看到很多这样的人，整夜整夜地在夜总会里鬼混，自以为是在享受生活。他们四处飘泊，在人群里转来转去，希望找到乐趣，但找到的总是一个空壳。事实上，乐趣是创造性功能和创造性目标追求的一种伴随物。你可能

赢得虚幻的“成功”，而得到的只是一场空欢喜。

目标有价值，生活就有价值

空虚是你没有创造地生活的征兆。不**是你没有树立一个自认为是重要的目标，就是你没有运用你的才能和努力去追求一个重要的目标。没有自己的目标的人会得出悲观的结论：“生活没有目的。”没有目标值得奋斗的人会得出结论说：“生活没有价值。”没有重要工作的人会抱怨说：“没有事情可做。”相反，积极从事于一种斗争或者追求一个重要目标的人不会总结出生活没有意义和乐趣的悲观哲理。**

空虚不是取胜的方法

失败机制本身是有持久性的，除非我们介入、打破那种恶性循环。空虚一旦被人体验到之后，可以变成一种逃避努力、工作和责任的“方法”，变成一种口实，一种理由，为没有创造性的生活开脱。如果一切都是虚无，如果太阳底下没有新鲜事物，如果怎么也找不到乐趣，我们为什么要自找苦吃？为什么要费力气？如果生活象是一家纺织厂——我们每天工作八个小时，仅仅是为了有一间屋子能够睡觉，而睡八个小时又仅仅是为了第二天的工作——我们对它何必那么热衷？然而，只要我们走出这家纺织厂，不再绕着它转圈子，而是选择一个值得追求的目标，并且亲自去追求，那么，这一切狡辨的“理由”就不存在了，我们就的的确确能体验到快乐和满足。

怎样利用否定思维

我坚决相信利用否定思维的作用。我们需要了解否定的东西，在前进中才能避开它们。打高尔夫球的人需要知道洼地和沙坑在什么地方——但是不会总想着这些坑坑洼洼——免得把球打进那里。他的心里“瞟着”坑洼，但也“盯着”草地。正确利用这类“否定思维”，可以引导我们走向成功之路，前提是：

（1） 对否定的东西注意到使我们警觉危险的程度。

（2） 我们要认清什么是否定的东西——是我们不希望的东西、我们不需要的东西、不能带来真正幸福的东西。

（3） 我们要立即采取纠正的措施，从成功机制中选择一种对应的积极因素取而代之。这些措施将及时形成一种自动反射，转变为我们内在导向系统的一个部分。否定的反馈将作为一种自动控制发挥作用，帮助我们“避开”失败，引

导我们取得成功。

第十章 使情感变得更美好

当你的肉体受到损伤（比如说脸部划破）时，你的身体会形成疤痕组织，它比原来的肌肉更坚韧，更粗糙。疤痕组织的目的是形成有保护作用的表皮或外壳，是保证同一地方不再受伤的自然方式。如果一只不合脚的鞋摩擦你脚上的敏感部位，一开始的结果是痛苦的感觉，继续摩擦时，这个部分就形成一个茧子，一层保护的外壳。这是防止进一步的疼痛和损伤的自然保护法。

我们在受到感情上的伤害时，往往也采取同样的方法，形成一种感情上的或精神上的“疤痕”来保护自己。我们很可能变得心肠冷酷，对外界冷漠，收缩到一个保护壳里去。

情感的伤疤使你远离生活

很多人身体并没有受过伤，只是在内心留有情感的伤疤，它同样也会对个性产生影响。这些人过去受过某个人的伤害，为了防止再受到这方面的伤害，他们形成了精神上的厚茧和情感上的疤痕来保护自我。然而，这种疤痕组织不仅“保护”他不再受原来那个人的伤害，也“保护”他防范其他一切人。一道情感上的高墙就此建立起来，不论是敌人还是朋友都不能通过。

一位女士受过某个男人的“伤害”，就发誓再也不相信任何男人。一个孩子的自我遭到一个专横、残酷的父亲或老师的打击之后，也许会发誓将来永远不相信任何权威。一个男人的爱被某个女人拒绝之后，他可能发誓将来永远不同任何人进行感情的接触。

就象脸上有伤疤的人一样，过分地防范原来的伤害，可能使我们更容易受伤害、而且在其他部位受伤更重。我们筑起一道高墙来防范某个人，却隔断了我们与其他一切人的联系，也把我们同我们的自我隔绝起来。前面已经谈到，感到“孤独”或者与其他人缺乏接触的人，同样会感到与真正的自我、与生活失去了联系。

情感伤疤助长少年犯罪

心理学家B.赫兰德指出，虽然少年犯显得很有独立性并且喜欢吹牛、尤其是吹嘘他们如何藐视一切权威，但实际上他们的防范心是很重的。赫兰德博士说，在这种坚硬的外壳里面“是一个软弱可欺的内在自我，希望依赖于其他人”。然

而，他们同任何人又不可能太亲密，因为他们谁也不相信。过去他们可能受到一个他们很看重的人的伤害，他们现在不敢公开自己，怕再度受到伤害。他们永远处于防范状态，为了防止进一步的排斥与痛苦，他们主动进攻。这样，他们就离那些只要有机会就愿意爱他们、帮助他们的人越来越远。

情感伤痕造成残缺丑陋的自我意象

情感伤疤对于我们的自我还有一种反作用，它们使人形成一个残缺而丑陋的自我意象，一个不为其他人所喜爱和接受的形象，一个不能与世界上的人和睦相处的形象。

情感伤疤妨碍你创造性地生活，妨碍你成为 A.W.柯布斯博士所说的“自我实现的人”。柯布斯博士是佛罗里达州教育心理学教授和顾问，他认为，每一个人的目标都应当是成为一个“自我实现的人”，这种人不是先天造就的。而是经过努力达到的。自我实现的人具有下列特征：

一、 他们把自己看作是受人喜欢的、有人需要的、大家都接受的、有能力的人。

二、 他们高度承认具有本来面目的自我。

三、 他们觉得自己和他人是一致的。

四、 他们有渊博的学识。

带有情感伤疤的人不仅有一个谁也不需要、谁也不喜欢的、没有能力的自我意象，而且还把他所生活的世界想象为一个充满敌意的地方。他同这个世界最基本的关系是一种敌对关系，他同其他人的来往不是建立在给予与接受、互相合作、共同享受之上，而是建立在压倒、击败、防范等观念之上。他对别人和对自己都不会有仁慈之心。挫折、侵犯他人和孤独是他所付出的代价。

防止情感受伤害的三原则

一、 使自己强大到不受威胁的程度。

二、 自信和负责的态度使你无懈可击。

三、 轻松地避免情感上的伤害。

如何消除旧的情感伤疤

实行上述三项原则，我们能够防止感情上留下伤疤。但是对于在过去已经形成的感情上的伤疤——往日的伤害、怨恨、懊悔、愤怒——又该怎样处理呢？一

旦形成感情上的伤疤，只有一种可行的方法，那就是动手术消除它，就象消除肉体的伤痕一样

自己进行精神上的美容手术

要除去旧的感情伤疤，你自己就可以动手。你必须是自己的整容医生——给你自己施行精神上的美容手术。手术的结果将会带来新的生活、新的活力、新的宁静和快乐。

我们说情感上的美容手术和利用“心理外科”绝不仅仅是一种比喻。

旧的感情伤疤不能靠医术或药剂治疗，只能被“切除”，完全放弃，彻底消灭。很多人用各种药膏或油脂来涂抹往日感情的伤口，但是不起作用。一个典型的例子是：妻子发现丈夫不忠，经过她的医生劝告之后，他同意“原谅”他，因而既没有跟他吵闹，也没有离开他。从一切外在举止上看，她是一个“尽了责任”的妻子：她把房间打扫得干干净净，每顿饭也准备得很周到，等等。但是，她用很多巧妙的手段，用她冷酷的心，用炫耀她道德上的优越感来破坏他的生活，使他整天象呆在地狱里一样。丈夫抱怨时，她就回答说，“噢，亲爱的，我虽然原谅了你，但是却无法忘怀。”她的这种“原谅”给他带来的是一种痛苦，因为她意识到，这种原谅不过是证明她在道德上胜他一筹。假如她拒绝给予这种原谅并且离开他，也比现在这样对他更宽容，同时自己也会更幸福。

原谅是去除情感伤疤的手术刀

享利.华德.比切尔说：“‘我能够原谅，但我不能忘却’，这句话其实就等于‘我不原谅’。原谅应该是象一张注销的票据，撕成两半，烧掉它，使它永远不对某人不利。”

真正的、彻底的原谅就是被遗忘的，它是一把手术刀，可以刮去旧日感情创伤上的脓水，使伤口愈合，并消除疤痕组织。

不完全的或非真心的原谅，效果还比不上面部施行的不完整手术。伪装成原谅，把它当作一种责任，其效果无异于一种假的整容手术。

你应该忘掉你的原谅，同时忘掉被原谅的错误。铭记在心的原谅和耿耿于怀的原谅都会使你试图治愈的伤口重新感染。如果你对自己的原谅过于骄傲，或者过份放在心上，你很容易觉得别人被你原谅而欠你什么。如果觉得你原谅他欠你的债，于是他就等于欠了你另一笔债；这就好象一家信贷公司的职员，他们勾销

了一张借据，可是每隔两星期又让人立下一张新的借据。

原谅不是一种武器

对于原谅，普遍存在着各种谬见，它的治疗效果一直没有得到更多的承认，其中一个原因就是真正的原谅很少出现。比如说，很多作家告诉我们，原谅可以使我们更“美好”，却很少有人劝我们原谅别人而得到自己的快乐。另一种误解认为，原谅可以使我们地位更优越，甚至是压倒敌人的一种方法。这种思想往往出现在很多俏皮的警句里，比如，“不要只想‘报复’，原谅你的敌人就可以胜过他。”已故的坎特伯雷大主教狄罗逊告诉我们，“当对方有伤害之心时，我们则以仁慈对他，这是我们对他人所能取得的最光荣的胜利。”这不过是以另一种方式说：原谅本身可以作为一件有效的报复武器。原谅的确可以报复，然而，报复性的原谅并不等于治疗性的原谅。治疗性的原谅对于错误是要加以根除和消灭，使它象是从来不曾存在过一样。治疗性的原谅就象一种外科手术。

痛痛快快地放弃怨恨

首先，“过错”应当被视为一种不希望出现的事而不是一件希望出现的事，特别是我们对过错的憎恶感。一个人在真正同意截肢之前，他必须明白这只手臂没有保留的必要，它是一种不需要的、毁坏性的和威胁性的东西。

在面部整容中没有局部、暂时或半途的措施，疤痕组织被完全地切除了，伤口只能平整地愈合，而且必须注意面部每一个地方都要恢复受伤以前的状态，就象从来没有受过伤一样。

原谅他人，也要原谅自己

我们大多数人不仅因为别人而引起情感的创伤，也因为这些创伤而折磨自己。

我们用自责、后悔、懊丧来敲打自己的头脑。我们用自我猜疑来打倒自己，用过分的负罪感来撕碎自己。

悔恨和懊丧是想在感情上永远生活在过去。过分的负罪感是想把过去我们做错的事或以为是做错的事改正过来。

情感只有在帮助我们对目前环境中的某种现实作出相应的反应时，才算得到了正确和适当的使用。既然我们不能生活在过去，我们就无从对过去做出情感上的适当的反应。请情感的反应来说，过去只能一笔勾销、封闭起来或者彻底忘掉。

我们不必以这种或那种迂回的方法采取“情感的立场”，这样只会使我们沉溺在过去中迷失方向。重要的是我们现在的方向和现在的目标。

我们需要认清自己的过失和错误，否则就不能纠正方向，“引导方向”也就不可能。但是，因为自己的错误而憎恶或者谴责自己却是毫无益处的。

你犯错误，但“你”不是错误

在考虑我们自己的错误（或别人的错误）时，应当把错误视为我们干过的或没有干过的事情，而不应当以为错误使我们成为什么样的人，这样考虑问题才有益处，才符合现实。

我们所犯的最大错误，是把自己的行为同“自我”混淆起来.....并且得出结论说，因为我们干过某种事，就使我们成为某种人。如果我们能看出，错误仅仅与我们的行动有关，我们的思想就澄清了。为了现实起见，我们在描述错误的时候应该使用说明动作的动词；而不是使用说明存在状态的名词。

比如说，“我失败了”（动词形式），只不过是承认一个过失，有助于将来的成功。但是，说“我是个失败者（名词形式），并没有描述你所做过的事，只是表明你认为错误造就了你。这样做与学问无关，却把错误“固定”下来，使它成为永久性的。这个理论在临床心理实验中反复得到了证明。

我们似乎会承认，所有的孩子在学走路时都会偶然跌倒。我们说他“跌倒”或者“绊倒”了，而不会说他是个“跌倒的人”或者“绊倒的人”。

然而，很多家长却认识不到，所有的孩子在学说话的时候，也会犯错误或者“不流畅”，例如犹豫，口吃，重复音节和单词，等等。一个急躁、担心的家长一般会得出结论说，“他是个结巴”。这种态度或判断指的不是孩子的行为，而是孩子本身，如果感染到孩子，他也会认为自己是个结巴。他学到的东西固定下来，口吃的习惯就可能定型了。

美国研究口吃最著名的权威温德尔.约翰森博士认为，这种情况正是口吃产生的原因。他发现，非口吃儿童的父母比较喜欢使用描述性语句（“他不说话”）。而口吃儿童的父母则往往用判断语句（“他不能说话”）。约翰森博士说，“我们一点点地领悟到被人们忽略了好几个世纪的关键。由于过于急躁而又不熟悉正常人学习说话过程的家长硬说孩子口吃，有口吃毛病的孩子越来越多。看来，最需要了解情况和接受指导的是父母而不是孩子，是听者而不是说话者。”

K.邓拉普博士花了二十年时间研究人的习惯，习惯的形成与纠正、习惯与知识之间的关系。他发现，同样的原则也适用于一切“坏习惯”，包括坏的感情习惯。他说，最根本的问题是，患者应当学会停止责备自己、谴责自己，为自己的习惯感到悔恨——如果他想纠正这些坏习惯的话。他发现，因为患者作过或正在作某种错事而得出了“我毁了”或者“我没有价值”的结论是特别有害的。

所以，应当记住，“你”造成错误，而不是错误把你变成某种人。

情感上的整容使你变得年轻

对自己进行“精神面貌修整”决不是卖弄文字。它可以使你进入更丰富的生活，具备更充沛的活力，使你具有青春的“素质”。你实际上会显得更年轻。我常常看到一个男人或女人在去掉了旧日情感上的疤痕之后，容貌上明显地年轻了五到十岁。看看你周围的人，你所认识的超过四十岁的人中，哪些人显得很年轻？哪些人性情乖戾？哪些人满腹牢骚？哪些人悲观失望？哪些人愤世嫉俗？又有哪些是开朗、乐观、善良的人？

对别人或者对生活满怀怨言，可以使人年老背驼，就象肩膀上负着重担造成的后果一样。带有情感伤疤、满腹牢骚的人生活在过去，这正是衰老的特征。年轻的态度与年轻的精神可以抹去心灵和面容上的皱纹，使眼睛充满光亮，使你看到未来，对未来充满无限希望。

因此，为什么不对自己做一个整容手术呢？你自己动手所需要的是：准备放松消极张力以防止伤痕，准备消除旧疤痕所用的治疗性“原谅”，准备一个坚韧（但不坚硬）的外皮而不是外壳，准备创造性地生活，准备受一点伤害，准备对未来的憧憬而不是对过去的怀念。

第十一章 开放你真正的个性

“个性”是一种具有吸引力而又神秘的东西，它容易了解而不易解释，它不是从外界获得的，而是发自内部的东西。

我们所谓的“个性”，是指独一无二的创造性自我的外在迹象，它是依上帝的意象造成的，在我们内心闪着神圣的光；或者可以称为真正自我的自由而充分的表达。

每一个人的真正自我都是有吸引力的，是有磁性的，对别人具有强大的影响

和感染力。我们觉得自己与某种真正的、基本的东西联系着，而这种东西也为我们服务；相反，虚伪总是叫人讨厌和反对的。

为什么每个人都喜欢婴儿？当然不是因为婴儿能做什么，也不是因为他知道什么，更不是因为他拥有什么，而仅仅是因为他那个样子。每个婴儿都有“超标准的个性”，没有做作和虚伪。在他的语言——主要包括哭叫和细语——中表达的是他真正的个性。他“想什么就说什么”，没有欺骗。婴儿的情感是诚实的，他极好地印证了心理学上的一句格言——“成为你自己”。他表达自己时没有不安的感觉，一点也用不着压抑。

每个人都有牢牢固定的个性

每个人都具有我们称之为个性的神秘之物。

我们说某个人“个性很好”，其实是说他释放了内心的创造性潜力、能够表现真正的自我。

“不良个性”与“被压抑个性”是一回事。具有“不良个性”的人不能表现内在的创造性自我。他把自我囚禁起来，带上手铐，紧紧锁住并且把钥匙扔掉。“抑制”一词最终意味着停止、避免、禁锢、束缚。受压抑的个性约束真正的自我表现。他总有理由害怕表现自己、害怕成为自己，把真正的自我紧锁在内心深处。

压抑的症状很多：羞怯、腼腆、自我意识、敌意、过度的罪恶感、失眠、神经过敏、脾气暴躁、无法与别人相处，等等。

挫折是压抑的个性在各种领域和各种活动中具体表现的特征。他的真正和基本的挫折是他不能“成为自己”、不能**适当地表现自己。**这种基本的挫折侵害了他的一切行为、使这些行为可能染上其他色彩。

过多的否定反馈是压抑的关键

控制论科学对受压抑个性提出了新的见解，给我们指出一条解除压抑的自由之路，告诉我们怎样从自我禁闭的囚牢中解放我们的精神。

伺服机制中的否定反馈相当于一种批评。否定反馈实际上是在说，“你错了，偏离了路线，应当采取纠正措施回到正路上来。”

然而，否定反馈的目的是修正反应和改变前进行为的路线，而不是完全终止前进和反应。如果否定反馈作用发挥正常，导弹或鱼雷就会对“批评”做适当的

反应而纠正路线，并且继续向目标前进。我们前面已经说过，这种前进路线将会是曲曲折折的。可是，如果伺服机制对否定反馈过于敏感，它就会矫枉过正。它不会朝目标前进，而是加大曲折程度，甚至完全停止前进。

我们的内在伺服机制也根据同样的原理工作。我们也城要否定的反馈，以便有目的地动作，指引我们的方向，对准我们的目标。

过多的否定反馈等于压抑

否定反馈实际上总是说，“停止行动，或者停止某种行动方式，做一些别的事。”它的目的是修正你的反应，或者改变前进的程度，而不是停止全部行动。但是，如果否定反馈过量或者我们自己的机制对否定反馈过于敏感，其结果就不是修正反应，而是完全抑制了反应。

抑制和过量否定反馈是一回事。如果我们对否定反馈或批评反应过了头，可能会得出结论说，不仅我们目前的路线偏离了正轨，甚至我们决定前进本身就是一种错误。

伐木者或猎人常常选择他的汽车附近一个醒目的标志，以便引导他回到自己的汽车上，比如说一棵几英里远都能看树（他的目标），朝着这棵树走。这棵树虽然常常在他视野中消失，但他能利用一切机会，通过比较前进方向与树的方位来“核对路线”，如果他发现前进路线偏离，立即加以纠正，继续朝前走。不过，他决不会得出结论说他走路本身是错误的。

然而，我们还是有很多人偏偏要得出这种愚蠢的结论。当我们注意到自己的表现方式偏离了方向，失去了目标，或者说“错了”时，我们就得出结论说自我表现本身是错误

的，或者说希望成功（到达我们心目中那棵树）是错误的。

不要忘记：过多的否定反馈会起到干涉或完全停止适当反应的作用。

口吃是抑制的一种症状

口吃现象有力地说明了过度否定反馈会带来抑制并干涉适当的反应。

大部分人并没有意识到，我们在谈话时通过耳朵倾听或“监听”自己的声音，以便收集否定的反馈数据。耳朵全聋的人很少能讲话，正是这个理由，因为他们无从了解自己发出的声音是尖叫、大吼还是模糊的低语。也正因为如此，先天耳聋的人除非受过特殊教育，否则是根本不会讲话的。当你因患感冒而出现暂时的

或局部的耳聋时，如果你唱歌，可能会吃惊地发现自己唱不准调，或者唱得跟别人不和谐。

因此，否定反馈本身并不是讲话的障碍。相反，它使我们能够说话，使我们能正确地说话。语音教师劝告我们将自己的声音录在磁带上，再重新听一听，作为纠正语调和发音的方法。这样做我们可以了解以前没有注意到的语病，可以清楚地认识到我们所犯的错误并加以纠正。

然而，要使否定反馈有效地帮助我们改进语言表达，那么，它必须：（1）在某种程度上是自动的或下意识的；（2）是自发的，或者在我们讲话的同时发生的；（3）对于反馈不能有太敏感的反应而产生抑制。

如果我们对自己的语言表达有意地苛责，或者过于谨慎，想在事先避免错误，而不是自发地作出反应，那么，口吃的情况就可能发生。

如果口吃的过分反馈能够缓和，如果反应是自发的而不是预先控制的，那么，语言表达会立即得到改善。

过分“谨慎”导致抑制与焦虑

你试过穿针引线吗？如果试过但又不熟练，你可能会注意到，你把线头紧紧捏住，然后凑近针眼，企图把线头插进那个小孔，但每一次想把线穿过针眼时，你的手就不由自主地颤抖起来，线一下子就穿歪了。

想把液体灌入一个细颈瓶也会出现同样的结果。你的手能够拿得很稳，然后去贯彻你的意图，这时候，不知为什么，你的手却颤抖起来。

在医学界，这种现象被称为“目的颤抖”。

正常人过于努力或过于“谨慎”地想在达到目的的过程中不犯错误，其结果必然与上述现象相同。在某种病理条件下，假如大脑某些部分受伤，这种“目的颤抖”可能变得很严重。例如，一个患者在不打算有任何目的时，可能会把手抬得很稳，可是让他把门钥匙插进锁里，他的手却可能来回颤抖，幅度达六至十英寸。他可以稳稳地握住一支钢笔，但要他签名时，手就抖起来，这时候手的颤抖是控制不住的。假如他不愿意因此而丢脸，不想在陌生人面前犯错误而过分谨慎起来，他也许根本就写不了字。

放松的技巧锻炼可以帮助这些人，而且往往能收到明显的效果，通过这种锻炼，他们学会放松过度的努力和过度的“目的性”，克服在避免错误和失败时产

生的过度谨慎。

过度谨慎或过于担心犯错误是过度否定反馈的一种形式。就象在口吃的病例中那样，口吃的人想事先知道可能犯的错误，为了避免错误而过于谨慎，其结果是产生抑制和破坏行为。过度的谨慎和焦虑关系非常密切，两者都是过分关心可能出现的失败和错误，过分努力想保持正确。

“我不喜欢那些冷漠、精确、滴水不漏的人，他们为了不说错话而从来不张口，为了不做错事而从来不动手，”享利.华德.比切尔说。

“自我意识”其实是“他物意识”

过度否定反馈同我们所说的“自我意识”之间的因果关系是不难看出来的。

在很多类型的社会关系中，我们不停地从别人那里收到否定的反馈数据。一个微笑或者皱眉，赞许或不赞许的上百种巧妙的暗示，感兴趣或不感兴趣的暗示，等等，不断地告诉我们“做得如何”、是否顺利、是否命中了目标。在任何一种社会条件下，说话者与倾听都之间、演员和观众之间都有一种相互作用。如果没有这种不断的沟通往来人与人的关系和社会活动就根本不可能，大家只会感到枯燥，无聊，呆板，没有生气，缺少“亮光”。

出色的男女演员和社会演说家能够意识到自己与观众的交流，这就有助于他们表演得更好。具有“良好个性”并且在社交场合受人欢迎的人，能意识到自己与他人的互相交流，并且以一种创造性方式对这种与他人的交流做出反应，否则他就是“冷血动物”型——是一种“保守”的个性，对别人产生不了温暖。没有这种交流，你就会变成一个社会渣滓，一个不可理喻的人，引不起任何人的兴趣。

然而，要使这种类型的否定反馈有效，就必须使它具备创造性。也就是说，它多少应当是超意识的、自动的和自发的，而不是有意识地构思和考虑出来的。

“别人的看法”造成抑制

如果你过于有意识地关心“别人怎么想”，如果你过于谨慎地想取悦于别人，如果你对别人真正的或假想的不赞成过于敏感，那么，你就过多地得到了否定反馈，造成抑制和不良表现。

只要你不断地、有意识地监视自己的每一个行动，每一句话或每一种方式，你也会受到抑制。

你过于谨慎，想要造成一个好印象，反而阻塞、限制和压抑了你的创造性自

我，其结果是造成一个不好的印象。给别人造成好印象的方法是：永远不要有意识地“想”让他们对你印象好，永远不要仅仅为了有意识地构想的效果而行动或者不行动。永远不要有意识地“猜想”别人会怎样考虑你和评价你。

你需要更多的自我意识

已故的著名教育家、心理学家和演说家 A.E.维加姆博士说，小时候他自我意识太强，在课堂上简直不能背诵课文。他躲着别人，在同别人谈话时总是低着头。他不断地与自我意识作斗争、努力要克服它，但是没有成功。后来有一天他产生一个新的想法，发现自己的问题不在于“自我意识”，而是过多的“他人意识”，对于别人如何考虑他所说的或作的一切，他过于敏感了，因此被束缚起来，不能清晰地思考，也想不出该说什么话。独自一个人的时候他就没有这种感觉，而是十分平静，放松，泰然自若，能够产生很多有趣的想法，有很多有意思的话要说，而且能够完整地体会到自我的存在。这时候，他就不在苦苦挣扎着克服“自我意识”，而是集中精力培养更多的自我意识：感情、行动、表现、思维，象他独自一个人时候那样，完全不考虑别人可能怎样评价他。这种作法并没有使他成为一个对别人冷漠、自大或者完全无动于衷的人。不论他怎样努力，这样作也不会产生完全失去否定反馈机制，他和别人相处得更好，并且继续从事他的事业——给别人当顾问，向广大群众发表演说，“一点也没有自我意识感”。

自我表现不是道德问题

多数不幸事件的产生，都是因为我们对根本与道德无关的问题采取“道德上”的立场。

比如说，自我表现或缺乏自我表现，从根本上来说不是伦理问题，除非说我们有“责任”使用造物主赐给我们的才能。不过，如果你在小时候因为说话、发表意见和“炫耀”而受到压抑，被迫闭嘴、丢脸、受侮辱甚至受惩罚，那么，就你的意识而言，自我表现也可能算得上一种道德上的“错误”。这样的儿童会学到：表现他的真正情感是错误的。有些儿童觉得，只有表现坏的情感——愤怒和恐惧——才是有罪或错误的。但是，当你压抑坏的情感时，你也抑制了好的情感的表达。判断情感的尺度不是“好”或者“坏”，而在于适当或不适当。一个人在小路上遇见熊而体验到恐惧是适当的。在需要合法地利用纯粹的力量和破坏性摧毁一个障碍时，愤怒是适当的。愤怒如果加以适当的指导和控制，是勇敢的一

个重要因素。

如果一个小孩子每次发表意见时都受到压抑，他就会觉得默默无闻对于他是“对”的，要成为了不起的人则是错误的。这种扭曲的和不现实的意识，把我们大家都变成了懦夫。我们会变得过度敏感，过于关心是否“有权力”通过有价值的努力去取得成功，过于关心是不是“我配得到成功”。很多人受到错误的良心压抑，在任何一种努力中都“退在后面”或“甘居下游”，甚至到教堂作礼拜都是如此。他们暗地里觉得，如果他们“挺身站出来”当领袖，或者“准备成为了不起的人”都是“不对”的。他们过于担心别人会以为他们是在“出风头”。

“怯场”是一种平常而又普遍的现象。如果把它看作“偏差的意识”引起的过度否定反馈，这种现象就能够理解了。怯场是担心我们因为说话、发表意见，让人觉得“了不起”或者“出风头”而受到惩罚，我们还是小孩子的时候就懂得这种事是“错误的”，“该受惩罚”的。怯场现象说明了自我表现受压抑是非常普遍的现象。

解除抑制——各相反方向迈出一大步

假如你是千百个由于受压抑而遭到不幸和失败的人中的一员，你必须有意地练习解除抑制。你必须练得不那么谨慎，不那么担心，不那么认真。你必须练习思考之前讲话，不要讲话之前思考，练习不假思索的行动，不要行动之前“过于仔细”地思考。

被“道德的紧张”、过度的否定反馈、自我批评和压抑束缚得说话结结巴巴的人，能背出无数的格言和警句来证明人应当先思考后说话，证明说话不小心会惹麻烦。他们认为，由于话说得好坏十分重要，由于“说出去的话收不回来”，所以对于要说什么和该怎样说一定要特别小心。他所说的一切实际上是说否定反馈是一种有用的、有益的东西，可是对于他却并非如此。凭着大嗓门的干扰和“听不清的谈话”方式来完全忽略否定的反馈，他就能说得很流利。

怎样知道你是否应解除压抑

反馈的信号能告诉你是否因为过分压抑或太少压抑而偏离轨道。如果你因为过分自信而不断地遇到困难，如果你习惯于“闯进天使也不敢问津”的地方，如果你习惯于因为冲动和考虑不周而陷入困境，如果你总是“先斩后奏”而引火烧身，如果你永远不能承认自己的错误，如果你肚子里从来装不住东西，那么，你

也许受到的压抑太少，你需要在行动之前多想想后果，绝不能象一只闯入瓷器店里的野牛，必须更谨慎地计划你的行动。

不过，大多数人犯的毛病恰恰与上述毛病相反。如果你见了生人就害羞，如果你惧怕新的陌生环境，如果你经常觉得不适应和担忧，焦虑和神经过敏，如果你紧张，有自我意识感，如果你有类似面部抽搐，不必要的眨眼、颤抖，难以入眠等“紧张症状”，如果你畏缩不前、甘居下游，那么，这些症状说明你受到的压抑太重，你对事情过于谨慎，你“考虑”得太多。

练习

一、 不要事先考虑你“想说什么”，张开嘴巴说出来就行。一边说一边考虑。

二、 不要做计划（不要考虑明天），不要在行动前考虑。行动——在行动中纠正你的行为。这个建议看来有些偏激，但事实上是一切伺服机制开动的方法。一枚鱼雷绝不事

先“考虑好”它的错误、也不事先就试图纠正错误。**它必须首先行动——朝目标发动——然后纠正一切可能产生的偏差。**

三、停止批评自己。**受压抑的人经常沉溺在自我批评中。**不管做出多么简单的举动，事后他都会对自己说：“真不知道我该不该做。”在鼓足勇气说完一句话之后，他立刻对自己说，“也许我不该这么说。也许别人会有错误的理解”。再也不要这样折磨自己。有用和有益的反馈都是无意识地、自发地、自动地进行的。有意识的自我批评、自我分析和反省如果每年只进行一次倒是有好处的，但是作为一种经常不断的、每日每时都进行的自我猜疑或者对过去行为的事后分析，只能导致你行动的失败。要注意这一类的自我批评，立即停止下来加以戒除。

四、养成习惯，讲话声要比平时稍大一些。受压抑的人说话明显地声音细小。提高你的音量，但不必对别人大声喊叫或使用愤怒的声调，只要有意识地比平时声音稍大就行。大声谈话本身就是解除压抑的有力方法。最近的实验证明，在举重的时候大声叫喊、咕噜或者呻吟，可以多使出百分之十五的力量，举起更大的重量。实验的解释是，大声叫喊能解除压抑——你能调动全部气力，包括那些受到阻碍和压抑的气力。

五、你要是你喜欢谁就让谁知道。受压抑的个性既害怕表现坏的情感，也害

怕表现好的情感。如果他表示爱情，就担心别人说他自作多情；如果他表示友谊，又怕被当作阿谀奉承；如果他称赞某人，又怕人家把这当作虚伪逢迎，或者怀疑他别有用心。所以，完全不必考虑这些否定的反馈信号。每天至少夸奖三个人。如果你喜欢某人干的事、穿的衣服或说的话，你就让他知道。你应当直截了当地说，“我喜欢那样，琼。”“玛丽，这顶帽子真漂亮。”“吉姆，这证明你是个了不起的人。”如果你已经结了婚，每天至少应当对妻子说两遍：“我爱你。”

第十二章 “自己动手”带来内心宁静

在最近几年里，镇静药物的使用非常普遍。它依靠一种“雨伞效应”带来内心的宁静和安定，减轻或消除“紧张症状”。就象一把雨伞为我们防雨一样，各种镇静剂在我们与刺激物之间张开一道“心理的屏幕”。

没有人能够完全理解镇静剂怎样张开这把“伞”，但是却能理解它为什么会带来宁静。镇静剂的作用在于它们大大地减少或者完全消除我们自己对外在刺激物的反应。镇静剂并不能改变环境，产生干扰的刺激物仍然存在，我们在理智上仍然能认识它们，但是镇静剂使我们不会自动地对它们作出反应了。

还记得吗，在“快乐”那一章里我们说过，我们自己的感情不取决于外在之物，而取决于我们自己的态度和反应？镇静剂为这种说法提供了有力的证据。它们在物质上减轻或缓和我们对否定反馈的过分的反应。

过分的反应是可以改正原坏习惯

让我们假设：你读一本书时正静静地坐在房间里，突然，电话铃响了，出于习惯和经验，这是一个“信号”或刺激物，你已经学会了服从它。你不假思考，不需作有意识的决定，就会对它作出反应。你从舒适的座位上跳起来，匆匆

向电话机走去。外界刺激物有“运动”你的效力。它改变了你的心理“位置”，或者自决的行为方向。你本来想在那里静静地从一小时，轻轻松松地读一会儿书。你本来在内心里作好了安排。现在，这一切都被你对环境中的外在刺激物所作的反应改变了。

我所要说明的意思是，你不一定非要去接电话，你不一定非要去接电话，你不一定非要服从不可。如果让你选择，你完全可以不理会电话铃声，继续在那里轻松地、平静地坐着，保持你自己原来安排好的状态，只要拒绝对信号作出反应。

将这幅图象清晰地铭记在心里，因为它能帮助你克服外在刺激物对你的干扰力。想象你静静地坐在那里，任凭电话铃响个不停，无视它的信号，不接受它的命令。虽然你知道它，却不理睬它，不服从它。还要在心里记住一个事实：外在信号本身对你没有支配力。过去你服从它、对它作出反应，那仅仅是出于习惯。如果你希望的话，可以形成一种不予反应的新习惯。

还要注意的是，你不反应不是指你“正在做某种事”，正在作出努力，坚持抗拒反应，而是指你“什么也不做”——只是浑身放松、你继续放松，不理会那个信号，让它的感染力不知不觉地消失。

如何形成镇定的“条件反射”

正如对电话铃作出反应一样，我们大家都对环境中各种刺激物产生条件反射，从而作出特定的反应。

“条件反射”一词在心理学界是起源于巴甫洛夫的著名实验。在实验中，他摇过铃以后马上用食物喂狗，使狗在铃声响时产生条件反射而流出口水。这一过程重复多次之后，不管食物是否随之出现，只要一摇铃，这只狗就会流口水。

于是，狗形成了只要听到铃声就流口水的条件反射。它的反应是没有意义的、也谈不上为什么重要目的服务，但是，习惯却使这种反应继续下去。

使我们产生条件反射的各种环境中，有很多的“铃声”或者干扰性的刺激，而**我们也由于习惯而不停地作出反应，不管这种反应是不是有意义。**

比如说，很多人学会了惧怕陌生人，那是因为父母曾告诫他们不要与陌生人打交道，“不要接受陌生人的糖果”，“不要和陌生人搭车”，等等。躲避陌生人的反应对孩子的用意是好的，但是很多人长大以后仍然在所有的陌生人面前感到局促不安，甚至发现对方是朋友而不是敌人时仍然如此。陌生人成了“铃声”，形成的反应则是害怕、躲避或是逃走的欲望。

还有另外一些人，一见到拥挤的人群、闭塞的地方、空旷的场所、有权势的人比如“老板”等，就会有恐惧和忧虑的反应。在每一种情况下，人群、闭塞之地和空旷场所以及老板等等的作用也等于“铃声”，它的含义是“危险来临了，快逃跑吧，快产生恐惧吧”。由于习惯，我们照样作出反应，服从这种铃声。

如何克服条件反射

然而，只要我们练习以轻松取代反应，我们就能克服条件反射。就象对待电

话的态度一样，如果我们愿意，可以学会不理睬“电话铃”，继续平静地坐在那里听任铃声去响。我们头脑中随时必备的、能够在遇到任何干扰性刺激时加以运用的一个关键思想是，“我不一定非回答铃声不可。”这个思想将“打开”你心理上的一幅画面——平静而轻松地坐着，毫无反应，静止不动，对铃声毫不在意；这个思想将在平时也唤起你同样的反应方式。

你内心的“减压舱”｛心灵圣境、心灵花园、内在心灵休息室｝

我们每一个人内心都需要有一间静室，一个恬静的中心，就象海洋深处从来不受侵扰，不管海面上有什么样的狂风巨浪。内心的静室是用想象力建造的，它的作用就象是心理上和感情上的减压舱，消除你的张力、忧虑、压迫力和拉力，使你精神焕发，使你经过充分准备之后回到日常工作的环境中去。

我相信每个人的内心都有一个平静中心，从不受干扰，从不产生波动，象是一只车轮或轴承的数学中点一样，永远保持静止。我们所要作的就是去寻找内心的这个静点，定期回到里面去休息、静养、恢复活力。

我给患者开的一张最有效的处方是劝告他们回到这个恬静安谧的中心去。而且，我发现，进入这个中心最好的方法是在想象中为自己建造一个心理的小房间，用你最平和和清新的材料来装点它；或是美丽的风景，或是你喜欢绘画；或是你喜欢的一卷诗歌。房间的颜色是你最中意的色彩，不过应该选择比较平和的蓝色、浅绿色、黄色，金黄色。房间的布置要简朴明快，没有纷乱的因素，房间要安排得整齐而干净。**简洁、安谧、美丽**是三个关键因素。屋里有你喜爱的安乐椅，从一扇小窗户可以望见美丽的海滨，海浪起伏和拍打着沙滩，但是你听不到海浪的喧声，因为你的房间里很静、很静。

尽可能小心地在想象中建造你的房间，就象在空地建造房间一样。对每一个细节都要十分熟悉。

每天应有小小的休整

一天之中，你总能从各种约会里挤出一点空余时间，搭乘公共汽车回到你平静的房间里稍事休息。你开始觉得紧张感增强或仓促烦恼时，回到你平静的房间里呆几分钟，以这种方法从繁忙的一天中只要抽出几分钟，就能得到莫大的报偿。这不是浪费时间，而是一种时间投资。

然后，想象自己爬上楼梯，走进房间。对你自己说：“我现在正在上楼——

现在我打开房门——我已经进屋了。”在想象中注意一切安谧、平和的细节。想象你坐在喜爱的长椅上，完全放松，与世无争。你的房间是安全的，没有东西能触及你，没有什么可担忧的事情，因为你把它们丢在楼梯下面了。在这里你不必做什么决定，无须匆忙，无须烦恼。

你需要有些逃避的心理

不错，这是一种“逃避的心理”。睡眠是一种逃避，雨里打伞也是一种逃避，建造屋子躲到里面防御不良气候也是一种逃避。度假也是一种逃避。我们的神经系统也需要一定程度的逃避，需要某种自由与保护，抵御外来刺激物的疲劳轰炸。我们每年需要有假期来“消除”旧的环境、职务和责任，“躲得它们远远地。”

图象比文字对你的自动机制更有印象，这种图象正巧有强烈的象征意义时尤其如此。我发现，特别有效的一幅心理图象是这样的：

我去参观黄石公园，耐心地等待“老忠诚”喷泉，它将近一个小时喷一次水。忽然，它夹着嘶嘶作响的巨大水汽喷了出来，象是一个特大锅炉的安全阀被冲开了一样。站在我身边的一个孩子问他的父亲：“它为什么会这样呢？”

“噢，”父亲说，“我想大地母亲跟我们每一个人差不多，她聚集起一定的压力，每隔一段时间就要喷出蒸汽来，以保证身体健康。”

我听了以后心里想道：如果人类也能象这样，在内心压力积聚过多的时候，就“把蒸汽喷发出来”而不伤害身体，那该多好呵！我本身没有喷泉，头部也没有安全阀，但是我有想象力。所以，我回到心理上的静室时，就利用这幅心理的图象。我会想到“老忠诚”，从而构思出情感的蒸汽与压力，从头部喷发而保护身体的画面。当你“激动”或紧张的时候，可以试试这种图象。在你的心理机制中，“喷出蒸汽”（blowing off steam）和“勃然大怒”（blowing off your top）两个概念有密切的联系。

“清醒”机制以应付新问题

如果你正在使用一部加法计算器或电子计算机，你必须将机器上的前一个问题先清醒掉，才能进行新的计算。否则，前一个问题或前一种条件“混扰”到新条件中，使你得出错误的答案。

退回你心理的静室以求片刻休息的锻炼，同样能达到“清理”成功机制的效果。根据这个道理，在各种任务、场合和环境的间隔中作这种练习是非常有益的，

因为不同的情况需要的是不同的情境，不同的心理调整或者“心理建制”，它们之间不应该产生“混扰”。

平静也可能产生“混扰”

友谊、爱情、平和、安宁和平静也会产生“混扰”作用。

我们已经说过，在完全放松、宁静和泰然的状态下，是不可能感到恐惧、愤怒或者焦虑的。因此，退回你的“静室”就成为情感上和情绪上最理想的清理机制。旧的情感蒸发得干干净净，同时你能体验到平静、安宁和自足的情绪，它能“混扰”到你马上要从事的一切活动中去。

每次动手术的前后，我要利用一段平静的时刻，因为动手术需要高度精神集中、镇定和控制力。将仓促、野心或个人的忧患“混扰”在手术时的感觉中，会酿成可怕的悲剧。因此，我要用几分钟在我的静室中完全放松，以清理我的心理机制。相反，精神高度集中、目的性和对环境的忘却虽然在手术场合是完全必要的，但在社交场合——不管是办公室里会见或是盛大的舞会——都十分不适当。因此，离开手术台之后，我仍然要在静室里逗留片刻，把它当作清理办公桌迎接新任务的重要准备活动。

制造你心理上的防护伞

练习本章所说的技巧，可以制造你心理上的防护伞，它能遮挡刺激的干扰，给你带来心灵上更大的平静，使你的行为更有效。

是受到外界刺激物的干扰还是保持宁静，是恐慌还是泰然，其关键不是外在刺激物，而是你自己的反应，这一点要切记在心，不可忘记。你自己的反应造成了你的恐惧，焦虑，不安。如果你完全不作反应，就不可能受到干扰，不管周围发生什么事情。M.奥里欧斯说，“要象抵抗海浪长期冲击的岬角一样，它巍然屹立，安抚了四周海水的狂怒。”

你的情绪稳定剂

在几乎所有的追求目标的情况中，我们自己的内在稳定性就是需要加以维护的重要目标。对于指示我们是否偏离正轨的否定反馈数据，我们必须保持敏感，这样才能改变方向继续前进。但是，我们同时还要使我们的航船稳定地漂浮，绝不能让它被每一阵扑过来的海浪或猛烈的风暴抛起、冲撞或者击沉。**正如 P.雷奇所说的那样，“不管环境如何变幻，我们的态度要始终如一。”**

我们“任凭风吹浪打”，是一种保持稳定性的心理态度。它使我们不被环境中的波浪抛起来偏离航向或者“碰得粉碎”。

不要与稻草人争斗

还有一种不适当的反应也能造成忧虑、不安和紧张，那就是对我们想象以外所不存在的东西，在情感上作出反应的坏习惯。我们有很多人不满足对实际环境中的小刺激作出过分的反应，就在想象中虚构出一些稻草人，并对这些想象中的图象作出情感的反应。除了现实环境中存在的否定因素之外，我们又自己制造出一些否定因素：可能要发生某种事情，如果要发生某某事应该怎么办，等等。我们在烦恼时也形成心理图象——与现实环境中存在的和将要存在的事物相反的图象，然后把它们当成现实一样做出反应。请记住，**你的神经系统分辨不出真正的体验不是生动地想象出来的体验。**

“无所事事”是对不现实问题的适当反应

对于这类开扰，你同样可以利用“什么事也不做”的方法来使自己平静——你拒绝作任何反应。就你的情感来说，对令人担忧的图象最恰当的反应，就是完全不理会它们。在情感上要生活在今天。分析你的环境——了解环境中实际存在着什么，然后自然地对它作出反应。为了作到这一点，你必须把全部注意力放在现在发生的事情上，要全神贯注，然后，你就会作出适当的反应，而且你也没时间注意虚构的环境并对它作出反应了。

最重要的武器装备

将下列思想作为你的最重要武器装备：

内在的紊乱或者它的对立面平静，几乎总是由过分的反应引起的，是一种过度敏感的“警觉反应”。**当你学会“不作反应”时，你就建立了一种内在的安宁，或者说在你和干扰性刺激之间形成一道心理的屏障。**

练习拖延你的习惯性的、自动的、不加思索的反应，可以克服旧的过分反应习惯，消除旧的条件反射。

放松是天然的镇静剂，放松就是不反应。通过日常训练学会身体的放松，然后，在你需要练习日常活动中的“不反应”时，一面放松，一面“做你正在做的事”。

利用你心中的静室作为日常镇静的技巧，缓和你的神经反应或者消除你的感

情机制中那些不适应新条件的“混扰”情绪。

不要用你自己的心理图象来恐吓自己。不要同稻草人搏斗。在情绪上只对目前的实际存在作出反应，完全忽略其他的东西。

精神上的恒温器

你身体内部有一个恒温器，它本身是一套伺服机制，不管环境中的温度如何，它总能把你内部体温维持在华氏 98.6 度。它之所以在不同环境中发挥功能，是因为它本身不依靠环境的气候，不管外面是冷是热，它保持自己的“气候”。

你在心里也有一个精神恒温器，它使你能维持一个情绪上的“气候”和温度，不管你周围的情绪气氛如何，很多人没有利用这个精神恒温器，因为他们不知道它的存在，不知道自己不必依赖于外界的气候。但是，你精神上的恒温器对情绪的健全是必要的，正象身体的恒温器对于身体健康是必要的一样。现在就开始练习本章的技巧，以便充分利用这个精神上的恒温器。

第十三章 将危机转变为有所创造的机会

我认识一个年轻的高尔夫球选手，他在当地比赛中一直保持最高记录，却从来没有跻身于真正大型的比赛。当他自己一个人或是跟朋友们一起打球时，他的球艺无懈可击，在奖金不高的比赛中也是如此。然而，每一次参加大型比赛，他的成绩都很糟糕。用高尔夫球的术语说，“压力完全左右了他。”

相反，很多运动员在有压力时表现更出色，困难条件似乎给了他们更多的力量、更强的能力和技巧性。

“危急关头”是一种形势，它既可能造就你，也可能毁掉你。如果你对这种形势作出适当的反应，“危急”能给你增添平常所没有的力量和智慧；如果你的反应不适当，危急就使你丧失技巧和控制力，使你平常所具有的能力发挥不出来。

在体育、企业或其他社会活动中都有所谓的“投机者”，能够顺利地度过难关，甚至在挑战的刺激下发挥得更好，因为他们都同样懂得有意识地对危急形势作出良好的反应。

为了在危急关头表现良好，我们必须：

一、 在动机不会过分的条件下学习某种技巧，在没压力的情况下进行练习。

二、 学习以进攻而不是防御的方式在危急关头作出反应，迎接这种局势的挑战而不是对付它的威胁，在心里保持积极的目标。

三、 学会估价“危急局势”的真正内涵，不要小题大做，不要把小小的挑战当作生死攸关的大事。

没有压力的练习

在危急关头，我们可能会觉得很快，但是不会学得很好。将一个不会游泳的人扔到没顶深的水里，这种危机本身也许能给他力量划水而免于一死。他的确学得很快，而且能勉强算是游泳，但绝不会由此而学成一位游泳冠军的争夺者。他用来救助自己的那种僵硬的划水动作会“固定”下来，使他难于学会更好的游泳姿式。在需要他游一段长距离的真正危急关头，他那种不合格的动作终究会使他遭到不幸。

加利福尼亚大学的心理学家和动物行为专家E.C.托尔曼博士说，动物和人类在学习的过程中，都会形成识别环境的“脑地图”或者“识别图”。如果在学习中没有太强烈的动机和太严重的危机出现，这些地图就是广泛而一般性的，如果动物的动机太强烈，识别图就变得狭窄而严谨，它所学到的也只是解决问题的一种方式。如果后来这种方式被阻塞，动物就要受到挫折，找不到一种替换的路线或方法。它培养出来的是“一种反应”，是预先养成的反应，简单而枯燥，对于一种新情况往往失去自然反应的能力。它不能随机应变，只能遵循原有的方针。

压力耽误学习

托尔曼博士发现，如果允许老鼠在“非紧要关头”学习和实践，它们以后在紧要关头就能应付自如。举例来说，如果在给老鼠吃饱喝足的情况下，让它们随意乱跑和寻找一个迷宫的出口，他们看上去什么也没有学到。然而，如果这些老鼠后来在饥饿中被放进这个迷宫时，它们表明自己已经学到过很多东西，可以迅速而有效地达到目标。饥饿给这些训练过的老鼠造成一个危机，而它们在这个危机面前反应良好。

其他一些老鼠在饥饿和干渴的危急情况下被迫学习出迷宫的方法，它们就学不了这么好。它们的动机过于强烈，“脑地图”也变得狭窄了。通向目标的一条“正确”线路固定下来，如果这条路被阻塞，它们就被困在那里、很不容易找到一条新的线路。

学习条件的危急程度越严重，你所学到的东西就越少。哈佛大学教授J.S.布鲁那曾经训练两组老鼠走出迷宫寻找食物。第一组老鼠十二小时没有喂食，经过六次尝试之后走出迷宫；第二组老鼠三十六小时没有喂食，它们走出迷宫至少要二十次以上的尝试。

非紧要关头的救火演习

人的反应也是如此。人从失火的建筑物里寻找出逃路线所花的时间，一般要比在正常情况下学会逃离现场的时间多两三倍，有些人甚至根本就找不到。过分强烈的动机干扰了推理的过程，自动反应机制被过多的意识努力所阻塞。与“目的颤抖”相同的东西产生了，进行清晰思维的能力却丧失了。那些勉强逃出建筑物的人学到的也只是一种狭隘的、固定的反应。把他们放到另一座建筑中，或者把环境稍微变一下，他们的反应同每一次一样糟糕。

不过，你可以让这些人在没有着火的情况下进行消防训练。由于没有威胁，也就不会有过量的否定反馈来干扰清晰的思维和正确的行动。他们就能平静地、有效地、正确地、有秩序地逃离建筑物。这样训练几次之后，如果真的发生火灾，你可以相信他们会以同样的方式行动。他们的肌肉、神经和大脑已经铭记了一幅广泛、概括、有伸缩性的“地图”，平静和头脑清晰的态度可以从消防训练场合“混扰”到火灾现场。更重要的是，他们将学会逃离任何建筑物的某种方法，可以应付任何变化了的环境。他们不局限于一种僵死的反应，而是能够随机应变——不管出现什么情况，都能作出自发的反应。

显然，人和老鼠都能够得到这样的教益：在没有压力时进行训练，就能觉得更有成效，而且在危急关头也能表现得更好。

“假想拳击”锻炼稳定性

J.科贝特先生使“假想拳击”成为人所共知的一个名词。有人曾问他如何练习左直拳的完美控制与时机掌握，从而彻底击败强健的对手，他回答说，在准备比赛前他曾经对着镜子中他自己的形象用左手出击过一万次以上。

著名的苏格兰演员和喜剧大师哈利.劳德爵士有一次承认说，在公开演出之前，一个姿势可能要私下里预演一万次以上。劳德实际上是同想象的观众在进行“假想拳击”。

比利.格莱汉姆曾经在佛罗里达州的沼泽地里对着枯树残干练习布道，使他

后来站在讲台上对真实的听众演讲时有强烈的感染力。大部分出色的演说家都用不同的方式进行过同样的练习。**演说家最常用的“假想拳击”形式，是对镜子里自己的形象发表演说。我认识一个人，他常常摆出六至八个椅子，想象椅子上坐着人，然后对想象中的听众练习他的发言。**

本.赫根在定期参加高尔夫球比赛时，常常在寝室里也放一根球杆，每天进行私下的练习，正确地、毫无压力地挥动球杆打击想象中的高尔夫球。实际入场比赛后，他在击球之前要把正确的动作想象一遍，然后依靠“**肌肉记忆**”来完成正确的击球动作。

有些运动员尽量在没有压力的情况下练习，他们或他们的教练拒绝记者观看练习，甚至不愿意向大家公布练习的情况，以避免运动员受到压力。训练或练习也尽一切可能安排得轻松和没有压力，使他们在参加比赛的紧急关头，没有任何神经紧张的表现。**他们变成了“冰质的人”，对压力无动于衷，不担心自己的表现如何，只是凭借“肌肉记忆”来完成他们学到的各种动作。**

假想拳击“开动”自我表现

自我表现是将自我所具有的力量、才华和能力“推出”或“显现”出来，它等于开启你自己的光源，使它发光。自我表现是“肯定”反应，压抑是“否定”反应，它阻塞自我表现，关闭或遮暗你的光芒。

在假想拳击练习中，你的自我表现不受压抑因素的影响，所以你能学到正确的动作。你在记忆里构成一幅地图，一张广泛、概括、用伸缩性的地图，以后你遇到危急关头，面临实际的威胁或压抑性因素时，你就会作出平静而正确的反应。在你的肌肉、神经和大脑里会产生从练习到实际应用的“混扰”。更重要的是，因为你学会了放松和去除压力，你能够应付局势，随机应变，自然而然地行动。同时，你的假想拳击建立了一幅心理上的自我肖象——**正确地、成功地行动**。这个成功的自我意象也能使你表现更好。

虚弹射击培养射击技巧

射击新手常常发现，只要不是正式射击，他能够把枪举得纹丝不动。用空枪瞄准靶子时，他的手很稳；而把枪装上子弹实地射击时，“目的颤抖”就产生了：枪身不可控制地上下左右晃动，就象你的手在穿针引线时一样。（见第十一章）

几乎所有的优秀射击教练都建议多练习虚弹射击来克服这种情况。射击手镇

定而谨慎地瞄准，对着墙上的靶子按动扳机、击发。他冷静而谨慎注意自己如何举枪，枪身是否歪斜、扳机是否扣得太紧。他在平静中养成好的习惯。由于没有过度谨慎和对结果的过度担忧，就不会产生目的颤抖。经过几千次虚弹射击练习，射击生手会发现，在握住上了实弹的手枪，进行实地射击的时候，也处于同样的心理状态，完成同样镇定、谨慎的动作。

我的一个朋友也用同样的方法练习打鹌鹑。想射中飞行目标的念头，鹌鹑起飞时的叫声，以及他对结果的急切心理或者说过分的动机，使他几乎每一次都打不中目标。他学过了“假想拳击”之后再去打猎时，每一天先带着一只空弹枪出去。他用不着再激动，因为他打不出真子弹去，拿着空枪的人是不会有过分动机的。他用空枪一天大约“射中”了二十只鹌鹑。等到他真的射出六发实弹时，一切焦急和神经质都不复存在了。同伴觉得他有点儿精神不正常，然而第二天在射中第八只鸟时他就恢复了自己的名誉，而且取得了十七枪射中十五只鹌鹑的好成绩！

使“紧张”为你服务

“危急关头（crisis）”来源于希腊语，它的意思是指“决定性”或“决定关头”。

一个危急关头就象路上的岔口，一条通向希望和好的结局，另一条通向坏的结局。在医学上，“危急关头”是一个转折点，患者不是情况恶化或者死亡，就是康复或得到新生。

因此，每一种危急局势都存在两种发展的可能性。棒球赛到第九局（决胜局），双方平手，对方三人在垒，在这种关键时刻上场的投手，可以成为英雄而受到尊敬，也可能丢掉全局而为人唾骂。

休.凯西是最成功、最冷静、善于解围的投手之一。有人曾问他在球赛的关键时刻上场时有什么想法，他说，“我永是想着我要干的事和我希望发生的事，而不去想击球手要怎么样，或者我将面临什么情况。”他说他把注意力集中在他希望发生的事上，觉得自己能使它发生，而事情往往就是这样发生了。

这种态度同样是在危急时刻作出良好反应的重要关键。如果我们面临危机时，能采取主动进取的态度而不是消极防御的态度，危机本身就可以作为一种刺激物来释放你的潜在力量。

我认识一个身材细高而瘦弱的人，当他的房子发生火灾时，他用一只手把一架坚钢琴抬起来走出房间，下了三层台阶，跨过四英寸高的栏杆，然后把钢琴放到草坪的中央；而这部钢琴原来是请了六个强健的男人才在屋子里摆好的。但在危急关头，一个瘦弱的人受到危急的刺激，自己就把它搬出来了。

危急激发力量

神经病学家 J.A.哈德菲尔德深入研究过在危急时刻对普通男女产生极大帮助的非凡力量——身体上的、心理上的、

感情上的和精神上的力量。

“十分平凡的人在紧急情况下，也能忽然产生力量进行自助，这种方式是非常奇妙的。”他说，“我们过着拘谨的生活，避开困难的任务，除非我们被迫去作或者下决心去作时，才立即会产生无形的力量。我们面临危险时，勇气就产生了；被迫接受长期的考验时，就发现自己拥有持久的耐力；灾难最终造成我们惧怕的后果时，我们会发现内在的潜力，仿佛是出自永恒手臂的力量。一般的经验告诉我们，当形势特别需要我们的时候，只要我无所畏惧地接受挑战、自信地发挥我们的力量，任何危险或困难都会激发能量。”

关键在于“无所畏惧地接受挑战”和“自信地发挥我们自己的力量”这种态度。这意味着保持一种进取的、追求目标的态度，而不是防御的、退避的或消极的态度：“不管发生什么情况，我都能应付自如，或者看到解决问题的方法”，而不是“我希望什么事情也别发生”。

心中常有自己的目标

这种态度的关键是保持目标定向，把自己的积极目标在心中牢牢固定下来。你希望“通过”危机体验来达到你的目标。你保持原来的积极目标，不因为危急情况而转入第二个目标——逃跑、躲避或回避的欲望。或者用 W.詹姆斯的话来说，你的态度是“战斗的”，而不是恐惧和逃避的态度。如果你能这样做，危急情况本身就可以作为一种刺激来释放额外的能量帮助你达到目标。

雷奇说过，情绪的目的是“重新加强”或增添额外的力量，而不是脆弱的标记。他相信只有一种基本的情绪——“激动”，它到底表现为恐惧、愤怒还是勇气，取决于我们当时的内在目标——我们是在心里准备好克服困难、逃避困难还是消灭困难。真正的问题并不在于控制情感，而是控制那种会加强情绪力量的选

择。“

如果你的意向或态度的目的是向前进，如果是要充分利用关键时刻，即使情况危急也要取胜，那么，这时候的兴奋将加强你的倾向性——它会给你带来更多的勇气和更多的力量帮助你前进。如果你失去了原来的目标，你的态度目的是为了逃避危机，寻找方法回避，那么，这种逃跑的倾向也会得到加强，你就会体验到恐慌和忧虑。

不要把兴奋当成恐惧

很多人所犯的错误是，习惯地把兴奋之情解释为恐惧和忧虑。从而认为它是不适当的现象。

任何一个正常人，如果对局势有理智的分析的话，在危机局势面前都会变得“兴奋“或者“紧张”。在你把它朝向你的目标之前，这种兴奋既不是恐惧、忧虑，也不是勇气、信心，只不过是你锅炉里面情感蒸汽的强化剂而已。它不是软弱的象征，而只是一种附加力量的标记，不论你选择哪个方向，都可以利用这种力量。杰克.丹普西在拳击之前过于紧张，连胡子也不会自己刮，站也不是，坐也不是。但是，他并不把这种兴奋当作恐惧，也不因此而决定逃避。他勇往直前，利用这种兴奋使他的打击更具有威力。

有经验的演员知道，表演之前的这种兴奋感是一个好的征兆。他们很多人在登台之前有意地从感情上“调动他们自己”。出色的士兵通常也是在战斗之前“觉得兴奋”的人。

有些人在参加重要考试的时候显得十分兴奋，所以不能清晰地思考，甚至连笔也拿不稳。在同样的环境中，有些人却充满灵感，能够超水平地发挥，他们的脑子比平时更灵活，思路也更清晰，记忆力也尤为敏锐。造成两种不同情况的不是兴奋本身，而是如何利用这种兴奋。

“最糟糕的情况是什么？”

不少人往往过分夸大“危急形势”带来的潜“惩罚”与“失败”。我们用自己的想象来同自己作对，把事情小题大做；要不就是完全不用自己的想象去认识真实情况，而是作出习惯性的和不假思索的反应，仿佛每一小小的机会或威胁都是生死攸关的大事。

如果你面临真正的危急关头，就需要产生大量的兴奋感。兴奋感在危急关头

能带来很多好处。然而，如果你过高地估计了危险或困难，如果你对错误的、歪曲的或不真实的信息作出反应，你就很可能产生过度的兴奋。由于实际威胁远远不象你估计的那么严重，所有这些兴奋感就不能得到适当的利用，不能通过创造性行为“排除掉”，于是，它们就留在你的内心里，封存起来，成为“烦躁心理”。极度的过量兴奋会对你的表现有害无益，就因为这种兴奋太不适当。

哲学家和数学家B.罗素谈到过一种应用于自身来缓和过度兴奋的技巧：“遇到不幸的威胁时，认真而仔细地考虑一下，最糟糕的情况可能是什么？正视这种不幸，找到充分的理由使自己相信，这毕竟不是那么可怕的灾难。这种理由总是存在的，因为在最坏的情况下，在个人身上发生的一切绝不会重要到影响世界的程度。你坚持面对最坏的可能性，怀着真诚的信心对自己说，‘**不管怎么样，这没有太大的关系。**’这样，经过一段时间后，你会发现你的忧虑减少到了一个非常小的程度。也许你需要把这个过程重复几次，但是到最后，如果你面对最坏的情况也不躲避，你的忧虑已经完全消失，代之而起的是一种喜悦之情。”（B.罗素：《争取幸福》）

卡莱尔是如何获得勇气的

卡莱尔（十九世纪英国著名作家、历史家和哲学家）曾经证实，同样的方法把他的前途从“永久的否定”转变为“永久的肯定”。他曾一度陷入精神上深深的绝望之中：“我的星辰已经消隐了，阴沉的天幕上没有闪烁的星光….宇宙象是庞大、死寂、无法抗拒的发动机，在死一般的冷漠中不停地转动，把我的躯体一点点地碾碎。“在这种精神颓废之中，忽然出现了一条新的生活之路，“我问自己：‘你惧怕什么？你为什么要象一个懦夫，只知道抱怨与悲泣，只会退缩和颤抖？可怜虫！你面前最可怕的东西能是什么？死亡？好，那就去死，再加上地狱的痛苦，加上一切魔鬼和人类可能给你带来的伤害！假如你没有心肝，就不会承受的一切苦难；你作为自由之子，纵然被抛弃，也要把地狱踩在脚下，这时候死亡又能把你怎样？让死亡来临吧，我将迎接它，战胜它！”

“在我这样想的时候，好象有一团火焰在我整个心灵中燃烧起来，使我把卑下的恐惧永远抖落掉了。我感到强大，有一股不可名状的力量；那是一种精神，甚至是一位神灵。从那以后，我抑郁的秉性改变了，不再是恐怖或者哀怨，而是愤怒和蔑视。”

罗素与卡莱尔所告诉我们的是，即使在非常现实和严重的威胁或者危险出现时，我们也能保持一种进取的、追求目标的、自决的态度。

不要小题大做

不过，我们大多数人听任自己被非常微小的、甚至是想象的威胁“抛出正轨”，我们偏要把这种威胁解释为生死攸关和局势。

有人说过，各种积弊的最重要原因是小题大做。一位拜访重要顾客的推销员可能会把他的行动看作生死存亡的大事；一位初入社交界的少女可能把第一次舞会当作她终生的判决；很多人了了寻求职业与别人面谈时“怕得要死”，等等。

很多人在危急关头所产生的这种“生死存亡”的感觉，也许是从我们遥远而朦胧的历史上继承的遗产，当时，“失败”对于原始人来说往往是“死亡”的同义词。

不管它的起源如何，无数患者的经验证明，冷静而理智地分析形势就能克服这种毛病。你应当问问自己：“如果我失败的话，最糟糕的情况可能是什么？”而不应当自动地、盲目地、不合理性地作出反应。

你会有什么损失

经过详细的观察可以发现，日常生活中这些所谓的“危急关头”，绝大部分都与生死无关，只是一种进展或留在原地不动的机会而已。举例来说，推销员能遇到哪种最糟的情况呢？他或者是得到一份订货单、使自己的处境比过去好一些，或者是拿不到订货单，跟他访问顾客以前的处境没有什么两样。申请工作的人或是得到这份工作，或是得不到。得不到工作，他的地位也跟申请前一样。初入社交界的少女所能遇到的最坏的情况，莫过于停留在舞会前默默无闻，仅仅是没有在社交界激起轩然大波罢了。

很少有人意识到态度这么简单地改变一下会有多大潜力。我认识一位推销员，他把自己的态度从对前途的惊恐不安——“一切都取决于这一次”——改变为“我只会有收获而不会有损失”的态度，从而使收入翻了一番。

演员瓦尔特.佩吉奥讲过，他的第一次公开演出一败涂地，当时他“吓得要死”。然而，在第二次出场之前，他对自己解释说，既然已经失败了，就不会再有什么损失；如果他完全放弃演出，只能是一个彻底失败的演员，因此，他要是再回到舞台上，就实在没有什么牵挂了。第二次演出时，他举止轻松，充满自信，

终于大获成功。

首先要记住，解决危机的关键就是“你自己”。练习并学会本章的简单技巧，你就能象走在你前面的千百个人那么样，把危急关头转化为有所创造的机会。使危急形势为你服务。

第十四章 怎样才能有“必胜感”

你的自动创造机制是有目的性的，也就是说，它依据目标和最终结果来运行。一旦你为它确立一个要达到的目标，就可以依靠它的自动导向系统把你带到目标，比“你”的意识思维要有效得多。“你”以考虑最终结果的方式来提供目标，你的自动机制就提供“所需要的手段”。如果你的肌肉要作某一动作以产生后果，你的自动机制将引导它们去完成，比你“动脑筋想”要准确得多和精巧得多。如果你需要有些想法，自动机制也会向你提供。

经常考虑可能性

但是，要达到这一步，你必须提供一个目标。而为了提供你的创造性机制有能力达到的目标，你必须根据现存的可能性去考虑最终结果。目标的可能性一定要非常明确，使它在你的大脑和神经系统中变为“真实”。事实上，它应该真实到使你产生目标已经达到时的那种感情。

这并不象表面上看去那样困难和神秘，我们在日常生活中都能做到。比如说，我们担心可能产生的不利后果时，往往伴随着焦虑、不舒适或者是屈辱的感觉，这是怎么回事？从一切实际的目的出发，我们事先体验到的感情与在我们已经失败时会相应产生的感情完全相同。我们对自己描绘失败，不是用含混和泛泛的语言，而是用生动和详细的语言，我们对自己一次又一次地重复失败的形象，我们追溯自己的记忆，挖掘过去失败的记忆图象。

请记住我们在前面所强调过的：我们的大脑和神经系统无法区分“真正”的体验和生动地想象出来的体验。我们的**自动创造性机制**总是根据环境和周围情况作出相应的反应。它所能得到的唯一与环境或周围情况有关的信息是你信以为真的那些信息。

神经系统不能分辨“真正的失败”和想象的失败

所以，如果我们对失败耿耿于怀，不断地以生动的细节向自己描绘失败的图

象，使它在神经系统中变为“真实”，那么，我们会体验到伴随失败而产生的感觉。

相反，如果我们心中铭记着积极的目标，生动地向自己描绘成功的图像，使它变为“真实”，并且把它看作一个实现了的东西，那么，我们也会体验到“胜利的感受”：自信、勇气、深信结果一定会令人满意。

我们无法窥视我们的创造性机制内部、无法看到它是向成功还是向失败前进。但是，我们可以凭自己的感觉来决定它的目前“位置”。如果它是“位于成功方向”我们就能体验到“胜利感”。

让你的机制向着成功开动

如果说开动下意识创造性机制有什么简单的秘诀的话，那就是：唤起、捕捉或激发成功的感受。你感到成功和自信的时候，你实际上往往也就成功了。如果这种感受十分强烈，你就完全不会犯错误。

“必胜信念”本身并不会使你成功地操作，但是它本质上胜过一种象征，表示我们正朝着成功前进。它更象是一个温度计，不使房间产生热量，而只是检测这种热量。不过，温度计对我们有很大的实用价值。请记住：当你体验到必胜的感觉时，你的内在机制已经对准了成功的方向。

过于努力和有意识地培养自发性等于摧毁自发性行为。更容易和更有效的方法是，只说明你的目标或最终结果，对你自动生动清晰地加以描绘，然后捕捉你在理想目标实现时所体验的感觉，你就会作出自发的和创造性的反应，你就是在利用超意识的心理力量，你的内在机制就会向成功方向开动起来，指引你作出正确的肌肉动作和调整，向你提供创造性观念，并且完成一切必要的任务以实现你的目标。

“必胜的感觉”赢得高尔夫球赛

C.米德尔科夫博士说过，“必胜的感觉”是高尔夫球赛中取胜的真正秘诀。“去年的名人赛中，我参加第一轮比赛的前四天产生了一种感觉，觉得这次比赛我一定会赢，”他说，“我觉得我振臂挥杆的每一个动作都使肌肉处于最佳状态，击球也极其准确。在击球入洞时这种奇妙的感觉也一直伴随着我。我知道自己并没有变换姿势，双脚的位置也和平常一样，但是我的感觉方式中有某种东西好象给我画出了通往球洞的一条直线，这条线清晰的就象刻在我的大脑上一样。有这

种感觉之后，我要做的事只是挥动球杆、听其自然了。”

米德尔科夫博士又说，“必胜的感觉是每一个优秀高尔夫球手的秘诀；”你有这种感觉，连球都会听你的话，甚至能控制那种被称为“运气”的不可捉摸的因素。

唐.拉尔森是世界棒球比赛中唯一一个在全场比赛中投球全部成功的投球手，他说在比赛前一天夜里产生了一种“疯狂的感觉”，觉得第二天的投球会无懈可击。

几年前，全国各家报纸的体育专栏以醒目的标题报道了强尼.门格尔在一场保龄球赛上的动人的表演。“那天早晨我一起床，就觉得我那一天会赛出好成绩，”门格尔说。

“必胜感”的科学解释

控制论科学的发展使人们对“必胜感”的作用有了新的认识。我们前面提到过电子伺服机制如何利用存贮的数据（相当于人的记忆）来“记忆”成功的行动并加以重复。

技巧的学习大体上来说也就是一种试验与错误之间的反复练习，直到一系列“击中目标”或成功的行动记录在我们脑海里。

控制论科学家制造了所谓的“电子鼠”，它能够学会走出迷宫的方法。电子鼠在第一次尝试，要犯很多错误，不停地撞到墙上或障碍物上。但每一次撞到障碍时，它就转九十度的方向前进。如果又撞到墙上，它再转九十度，继续前进。最后，经过一次又一次的错误、停顿和转向，电子鼠终于走出迷宫的出口。不过，电子鼠能“记忆”成功的转向法，下一次尝试的时候，这些成功的动作就再现出来，使它能更迅速、更有效地走出迷宫。

实验的目的在于创造重复的尝试，不断地纠正错误，直到“击中”目标。一个成功的行为模式表现出来时，整个行为模式从始至终不仅会存贮在我们所说的意识记忆中，而且存贮在我们的神经和肌肉组织中。米德尔科夫博士所说的那某种存在于他感觉方式中的东西，“好象给我画出了通往球洞的一条直线，这条线清晰得就象刻在我的大脑上一样。”这话也许是不知不觉地、但非常确切地表述了最新的科学概念，它使我们了解到，在学习、记忆或幻想的时候，人的大脑中会有什么现象发生。

大脑如何记录成功与失败

大脑生理学方面的专家告诉我们，人的大脑皮层含有约一百亿个中了，每一个中子带有很多轴突（感觉器），它们形成中子与中子之间的触联（带电联结）。在我们思维、记忆或想象时，这些中子就释放出可以测知的电流。在我们学习或体验某种东西时，一些中子就在我们大脑组织中形成“链”（或者说在脑中刻下某种模式），这种“模式”本质上不是物理上的“沟痕”或“印记”，而是一种“电路”——不同中子之间的排列和带电联结，类似于录音带上记录的磁性结构。这样，同一个中子可能成为任何独立存在的模式的一部分，使人的大脑有几乎无穷无尽的学习和记忆的能力。

这些模式或痕记，在大脑组织中存贮起来，以备将来之用，只要我们记忆起一个过去的经验，它们就会复活，或者“重新放出”。

简单地说，科学已经证实，你的大脑中能“刻下”或铭记你过去所完成的任何一种成功的动作，如果你能“焕发才智”，给这种动作模式注入生命力，或者“重新放出”它们，它们就会自已发挥作用，而你就只需要“挥动球杆”，“听其自然”。

当你重新唤起过去成功的行为模式时，你也重新唤起了与之相伴随的感情基调，即“必胜的感觉”。而且，如果你能重新捕捉到这种“必胜感”，你也就激发了与之相伴随的一切“必胜行动”。

把成功模式注入大脑皮质

哈佛大学校长艾略特曾经发表过题为《成功的习惯》的演说。他认为，很多小学生功课不好，其原因在于他们一开始就没有足够的、可能使他们成功的功课可学，没有机会培养“成功的气氛”，或者我们所说的“必胜的感觉”。他说，从不在学校生活中体验不到成功的学生，没有机会培养“成功的习惯”，即从事新工作时习惯性的真诚和自信。他鼓励教师们在低年级安排一些功课，确保学生们能体验到成功。这种功课一定要不超出学生的能力范围，同时还要激起学生的兴趣和热情。艾略特博士说，这些微小的成功给学生造成“成功的感觉”，对于他将来承担的工作有巨大的帮助。

我们是可以养成“成功习惯”的；遵循艾略特博士对教师们的忠告，我们可以在任何时候、任何年龄把成功的模式和感觉注入我们的大脑皮质。如果我们习

惯遭受失败的折磨，我们很容易养成习惯性的“失败感”，使我们一切新任务蒙上黯淡的色彩。但是，通过某种安排，我们可以在小事上获得成功，建立起成功的气氛，它将会“混扰”到新的工作中。我们可以逐渐承担更困难的任务，在取得成功之后，再立足于迎接更严峻的挑战。成功完全是建立在成功感上的，有一句老话很有道理：“一事成功，万事如意。”

循序渐进

举重运动员以他们能够举起的重量为开端，经过一段时间后逐渐增加重量。内行的拳击经理人首先给新手选择容易对付的对手，逐渐让他同更有经验的拳手交锋。我们可以在一切行为领域应用这一基本原则。这个原则就是，一开始从易于成功的“对象”入手，逐渐地承担越来越困难的任务。

在巴甫洛夫临终前，有人请他提出最后的忠告，以帮助他的学生成功，他的回答是：“热情和循序渐进。”即使是在我们已经掌握了熟练技巧的领域里，“后撤一点”，把我们的目光放低一点，带着轻松的感觉去训练，有时候还是有帮助的，特别是一个人在进展中达到“停滞点”、一切推进的努力都不再有效的时候。持续紧张地想克服“滞点”，很可能会养成你不希望出现的紧张、困难和费力等“感觉习惯”。在这种情况下，举重运动员可以减轻杠铃上的重量，稍微练习一会儿“轻举”。拳击手表现出技术停滞的迹象时，可以安排他和比较容易对付的人较量一番。多年保持打字速度世界冠军的 A.唐戈拉常常练习“慢打”——当他达到一定速度，再加快似乎很困难时，就用比正常速度慢一倍的方法来打字。我认识一位著名的推销员，他在推销量停滞时，也运用这一原则来摆脱困境。他不再去搞大宗推销，也不再去找“难对付的顾客”，而是集中精神找那些“好说话”的顾客搞小笔推销。

怎样重现内在成功模式

任何人在过去都成功过，但不一定是什么伟大的成功。也许只是这样的一些小事：在野蛮的同学面前没有畏缩，甚至揍了他一顿；在学校的赛跑中得了第一名；在同事举行的野餐会上赢了“负沙袋赛”（腿上绑着沙袋跑）；战胜了自己的不伙伴，得到一个姑娘的垂青，等等。你在什么事情上成功，

其实还不如随着成功而产生的成功感更重要。我们所需要的是你成功地完成了你要干的事以后的某种体验，你达到目的后的体验，再有就是给你带来满足感

的东西。

搜寻你的记忆，使那些成功的体验恢复活力，在你的想象中尽可能详尽地重现整个画面。在你心灵的眼睛中，不仅要“看到”主要情节，还要注意到伴随成功的那一切细节。当时有什么声音？周围的环境如何？同时还发生了什么事情？在场的还有什么东西？是什么季节？你当时是冷还是热？等等。回忆得越仔细越好。如果你能充分详细地回忆起过去某个时间内取得成功的情景，你就会发现现在的感受和当时的感受一样。特别要回忆你当时的感受。如果你能记住过去的感受，它们就能在现在重新产生活力。你会发现自己感到自信，因为自信是建立在过去成功的记忆上的。

在唤起这种“普遍的成功感受”之后，把思路转向重要的交易、会谈、演说、贸易、球赛，以及你现在希望获得成功的其他活动上，运用你的创造想象，使自己体会到已经成功时的行为和感受。

积极和建设性的顾虑

在心理上一开始要接触完全和必然的成功观念，不要强迫自己，也不要压制自己的心理。不要用努力或意志力来造成你所希望的信念。只要是有所顾虑就行，但这种“顾虑”只是针对一个积极的目标和一个希望的结果，而不是针对一个消极的目标和一个不希望的结果。

一开始不要强迫自己对希望的成功有绝对的信心，这是你的心理一开始所吃不消的。运用“循序渐进”的方法。开始时只考虑你希望的结果，就象你对将来有所顾虑时一样。有

所顾虑时不要使自己认为后果是不利的；相反，你应当慢慢来。开始时一般用“假设”，你在心里说，“假设某某事要发生”，然后不断地对自己重复这个想法，琢磨这个想法。接着再引进“可能”这个观念，你对自己说，“不管怎样，你种事是可能的”，它能发生。接着就是心里的想象：假如你一开始想象各种否定的可能性，自己反复“把玩”这些想象的画面，添加一些小的细节。等到这个画面对于你越来越“真实”的时候，相应的感觉自然就会产生，就像想象的结果真的出现了一样。恐惧和焦虑就是这样培养起来的。

如何培养信心和勇气

信心和勇气也完全按照同样的方法产生，只不过你的目标有所不同。如果你

打算把时间花在顾虑上，为什么不是建设性的顾虑呢？你一开始应该自己概括和规划最希望出现的结果，并提出你的“假设”；“假如最可能出现的结果真的出现了呢？”然后提醒你自己，这毕竟是可能出现的事。到此为止，还不是将要出现，只是可能而已。提醒你自己：好的和你所希望的结果确实是可能的。

你可以在心理上接受和消化这些“剂量”逐渐增大的信心和乐观主义。把这个希望的结果理解成明确的“可能性”之后，开始想象希望的结果会是什么样子，不断给自己展现这些画面，描绘它的每一个细节和微妙之处，反复“把玩”它们。**等你的心理图象经过多次重复而变得十分详细后，你会发现相应的感觉再一次自行产生了，就象有利的后果已经出现一样。这一次，相应的感情将是信心、自信、勇气等等——合并在一起就是“必胜的感觉”。**

不要与恐惧妥协

乔治.巴顿将军是第二次世界大战中的著名将领。有人曾问他在战斗之前是否感到过恐惧。他回答说，是的，在重大战役之前或者在某次战斗中，他常常感到恐惧，但是他又说，“我从来不与恐惧妥协。”

如果你在承担一项重要任务之前，也和别人一样体验到消极失败的感情——恐惧和忧虑，不要把它当作你失败的“有力象征”。关键要看你对这些感情的反应和对它们采取的态度。如果你听从它们，屈服于它们，同它们“达成妥协”，你的表现很可能不佳。但这不是绝对的。首先，理解这种失败感——恐惧、忧虑、缺乏自信——是很重要的，它们不是神的意旨，不是注定的命运，也不是天使的约言。它们起源于你的内心，只代表着你内心的态度——而不是与你对立的外在事物。它们只意味着你低估了自己的能力、夸大了你所面临的困难的性质，说明你调动的不是过去成功的记忆、而是失败的记忆。失败感的全部意义不过如此而已，它们不代表与未来事件有关的真理，只代表你对将来事件的心理态度。

了解了这一点，你就可以不受约束地接受或拒绝这些消极失败的感觉；或者是服从、妥协，或者是忽视和抛弃它们继续前进。更重要的是，你可以立足于利用它为你服务。

把消极感情作为一种挑战

如果我们以积极进取的态度对消极的感情作出反应，它就会变成一种挑战，自动地激发起我们内心更多的能量和才华。困难、威胁和恐吓的观念，如果得到

的是进取的而不是被动的反应，就会激起我们内心额外的力量。我们在上一章看到，一定程度的“兴奋”，如果得到正确的解释和应用，可以有助于（而不是有害于）人的表现。

这完全取决于个人及其采取的态度：是把它当作资产还是当作债务。在这一方面很有影响力的例子是杜克大学心理实验室主任 J.B.莱恩所作的实验。莱恩博士说，旁观者否定的暗示，不在意和不相信的表现，在一般情况下，会对一个“猜测”某一叠纸牌顺序的应试者或考验其遥测能力的应试者产生决定性的不利影响。称赞、鼓励或“附和”被实验者，差不多总能提高他的成绩。打击和消极的暗示则往往使考试成绩迅速地、戏剧性地下降。然而，有时候被实验者也会把这种否定暗示作为一种“挑战”，比过去表现得更出色。例如有个叫皮尔夫的被实验者，在这种情况下比平常的无干扰猜测所得分要高得多。

应付自己的消极暗示

谁都知道，有这样一些人，只要听到别人说一句“你干不了”，就可能灰心丧气，甚至遭到失败；相反，有些人在同样的场合却能够奋起，成功的决心比以往更强烈。享利.J.凯瑟尔的一位助手说，“如果你不希望享利干一件事，千万不要跟他说那件事办不到或者他不能干，因为那样一来，他办不到就绝不罢休。”

对我们自己的感情提出的“否定建议”，我们应当作出进取的和积极的反应，就象对待别人的否定建议一样，这不仅是可以办到的，而且是非常实用的。

用美好来战胜邪恶

感情不可能直接由意志力来控制，不可能自愿地服从命令，或者象水龙头一样开关自如。然而，它不接受命令，却可以接受劝诱；如果不能由意志的直接行为来控制，可以间接地加以控制。

一种“恶劣”的情感不会被有意识的努力或者“意志力”驱除。不过，它却可以被另一种感情驱除。正面攻击如果无法赶走消极感情，可能用积极的感情取而代之。要记住，感情是随想象产生的。感情是同我们的神经系统接受的“真实”或“真实环境”相一致、相吻合的。只要我们发现自己体验到不希望的感情基调，就不应该集中注意这种不希望的感情，甚至应把它清除出去。相反，我们应当立即把注意力集中在积极的意象上——使我们的心里充满完全的、积极的、令人向往的想象和记忆。如果我们能这样做的话，否定的感情就会自己消灭掉，我们就

会培养适应于新意象的新的感情基调。

相反，如果我们仅仅注意“驱除”或攻击忧虑的思想，我们就必须把精力放在消极的东西上。这样，即使我们成功地赶走了一种忧虑，另一种或几种更严重的忧虑可能会乘虚而入，因为此时一般的心理气氛仍然是消极的。

决定要靠你自己来做

你的内心是积蓄过去的经验和情感的巨大心理仓库，里面有成功的经验，也有失败的经验。就象录音带上录下的东西一样，这些经验和情感也记录在大脑皮质的神经印象中，其中有结局快乐的故事，也有悲剧结局的历史，每一个都是真

实而清楚的。选择哪一个来重放要取决于你自己。

关于这种“神经印象”还有另一项有趣的科学发现，那就是，它可以改变或者修正，就象录音带可以附录上额外的东西，或者用新录的内容把旧的内容抹去一样。

科学家告诉我们，人脑中的这些印象每一次被“重放”的时候，都会有轻微的变化，它们会沾染上我们目前对它的情绪、想法和态度的基调和特征。而且，每一个中子都可能变成上而个独立存在的模式的一部分，就象果园里的每一棵树都可以成为某个正文形、矩形、三角形或更大的多边形的一部分。在原来的印象中的中子本是这一印象的一部分，现在又染上另一印象的特征，变成后者的一部分，这样一来，使原来的印象也有了一定的改变。这种现象不仅有趣，而且能鼓舞人心。它使我们有理由相信，童年时代不幸的经历和“创伤”等等，并不象从前的心理学家主张的那样是永久的和致命的。我们现在知道，不仅过去影响现在，现在也能强烈的影响过去；换句话说，过去既不能使我们受诅咒，也不能注定我们的现在和将来。我们童年的不幸遭遇和创伤虽然留下了痕迹，却绝不意味着我们现在要听命于这些痕迹，也不意味着我们的行为模式已经定型，不可改变。我们目前的想法，或者说我们目前的心理习惯，我们对过去经历的态度和对将来的态度，全都对旧的记忆痕迹产生影响。旧的思想可以被现在的思想改变、修正或者取代。

旧的记录可以改变

另一个有趣的发现是，既定的印象活动或“重放”得越多，它就越有潜力。科学家告诉我们，印象的永久性取决于触联效能，这种效能应用得多则可以提高，

应用得少就会降

低。这样，我们又有了科学根据来忘掉和忽略来自过去的不幸经历，把精力集中在幸福和快乐上。这种作法可以使我们加强与成功和快乐有关的印象，削弱与失败和痛苦有关的印象。

这些观念决不是毫无根据的推断，而是根据对大脑生理的可靠科学研究所得出的结论。它们是可以观测到的事实和现象、而不是以想象的理论为依据的。它的方向是恢复人作为上帝之子的尊严，使人能够面对过去和计划将来、而不再是一个过去经验的牺牲者、一个绝望的形象——在这一方面，它的确是迈进了一大步。

不过，这种新的观念还是带有责任感的，我们再也不能把自己目前的处境归咎于父母、社会、早期经历或者“他人”的不公平对待，并以此来敷衍自己、宽慰自己。这样东西可以而且也应该帮助我们了解现存状况的原因。因为过去的错误而谴责别人甚至谴责自己是无济于事的，也不可能改变我们的现在和未来。谴责自己毫无益处可言。你的过去只能解释现在，而将来如何是你自己的责任。选择权在你自己手里。象一部破旧的唱机一样，你可以继续播放那张破旧的“老唱片”，唤醒过去的不公平，也过去的错误自责自怜；所有这一切只会重现过去失败的模式和失败的感情，使你的现在和将来蒙受影响。

假如你选择的话，你也可能放上一张新唱片，重现成功的模式和“必胜的感觉”，帮助你在现在行动得更好，向你展示一个更快乐的未来。

当唱机播放你不喜欢的音乐时，你不会硬逼着它放的音乐好听一些，不会运用努力或意志力达到目的，也不会把唱机扔到一边，更不想改变音乐本身，只要把正在播放的唱片

一换，音乐自然就改变了。把这种技巧应用在从你的内在机器中发出的音乐上吧，不要把“意志”强加于“音乐”。只要同一种心理意象（原因）占据了你的注意力，任何努力也改变不了音乐（结果）。换上一张新唱片，改变了你的心理意象，感情自然也就改变了。

第十五章 永葆青春活力

每个人是否都有内在的青春之泉？成功机制能不能使人红颜永驻？失败的

机制会不会加快“老化的过程”?

坦率地讲，医学对这些问题还不能作最后的答复。不过，根据我们已知的情况作出一定的结论和解释，不仅是可能的，而且—我相信—是实际可行的。在这一章里，我愿意告诉你们一些我深信不疑的东西，也是一直对我有很大实用价值的东西。

威廉.詹姆斯曾经说过，第一个人——包括科学家在内——对已知的事实常常培养出一种“过份的信任”，而事实本身都不一定能保证这种信任是否恰当。从实用的角度考虑，这些“过份的信任”不仅是容许的，甚至是必需的。支配我们现在的行动“和实际表现的”，是我们对未来目标的假设，这种假设的目标有时候是看不见的。哥伦布首先要假设他的西面有一片广褒无垠的土地，然后才能去寻找它，否则他就不会启航，即使是出了海，也不知道把航向定为南方、东方、北方还是西方。

科学的研究之所以万能，仅仅因为人们对自己的假设充满信心。科学实验不是漫无目的的瞎忙，而是有方向、有目标的。科学家必须首先建立一种假设的真理，不是以事实为根据，而是以推论为根据。然后才能知道该做什么实验，该从什么地方搜集事实，来证明或推翻他所假设的真理。

在这最后一章中，我愿和读者分享我的一些信念、假设和哲学，不是作为一个医学博士，而是作为一个人。正如汉斯.西里耶博士所说的，有些“真理”并不适用于医学界，却可能适用于患者。

生命力——永葆青春的秘诀

我相信，人体——包括人的大脑和神经系统——是一部机器，由无数较小的机制组成，这些机制都具有目的性和方向性。但是，我不相信人是一部机器，只相信人的本质在于使这部机器具有活力；在于占据这部机器，指导它，控制它，用它作为工具。人本身并不是机器，就象电不是它所流经的电线或它所发动的马达一样。我相信人的本质是J.B.莱恩博士所说的“超肉体”之物——他的生命、意识和智慧和本体感。莱恩博士把这统称为“我”。

多年以来，各类科学家——心理学家、生理学家、生物学家，等等。这一基本能量——不管它是什么——的来源，绝不是我们从摄取的食物中得到的“表面能量”，这一点是十分显然的。热的能源并不能说明有些人为什么能在某些方面

重大手术后迅速康复，为什么能长期抗拒环境压力，为什么能比别人活得更长。我们称这种人为具有“强壮体魄的人”。

哈德菲尔博士几年前说，“的确，我们从食物和空气中以生理手段能积聚一定的能量。。。。但是，有些杰出的心理学家——特别是治疗人类疾病的临床心理学家——却倾向于认为：能量的来源应视为通过我们而发生作用的冲动，而不是我们自己产生出来的。詹内特所谓的‘心理能量’是在神经衰弱的人体内衰退而在健康人体内旺盛的一种力。荣格把‘性欲’或‘冲动’作为贯穿生命始终的一种力，有时是摄取营养的冲动，有时表现为性本能。这实际上还是柏格森的生命冲动学说。这些观点认为，我们不仅是能量的容器，而且是能量的通道。生命和力不是局限在人体内，而是经过我们身体。人的能力不能由井中的静水来衡量，而是由天上的云层中无穷尽的水源来衡量。。。。到底我们把这种冲动视为宇宙的能量还是视为生命力，到底他和大自然的恩赐有什么关系，还有待其他调查者来回答。”

科学地发现生命力

今天，这种“生命力”已经被蒙特利尔大学的汉斯.西里耶博士一直在研究心理压力问题。通过临床实验和无数的实验室实验和研究，西里耶博士证明了一种基本生命力的存在，他把它称之为“适应能力”，人类在整个一生中，每天都必须适应环境压力，就连生活过程本身也构成压力和不断的适应。西里耶博士发现，人体内包括各种防卫机制，以防卫特殊的压力，还有一种总的防卫机制，也防卫非特殊的压力。“压力”包括一切需要调整和适应的东西，例如极度的热和冷，病菌的侵袭，情绪紧张，“生命的损耗”或者“老化过程”。

西里耶博士说，“适应能力是一个新造的词，说明在持续的适应工作中所消耗的能，说明它与食品中吸取的热能有不同的性质，但它只是一个名称，至于它究竟是什么，我们

还没有十分准确的概念。将来对这上问题的研究可能会有巨大的成就，因为我们在这里好象已经接触到了老化的基本因素。”

对于我来说，西里耶博士所证明的东西中真正重要的是，人体本身有自己的装备，能自行维持健康，治愈疾病，并成功的对抗成“老化”的那些因素而保持青春。他不仅证明人体能自行治愈，而且在最后分析时也证明这种“治愈”是唯

一可能的。药物、外科手术和其他各种疗法主要是在人体的防卫机制失效时把它刺激起来，或者在这种机制亢进时使它缓和下去。“适应能力”本身才能最后克服疾病、治愈创伤，或者战胜其他“造成压力的因素”。

青春的秘诀

这种生命冲动、生命力或者适应能力——无论你把它称为什么——以很多方式表现自己。治愈一道创伤的能量，同时也就是保证我们其他器官发挥正常作用的能量。在这种能量最大时，我们的各个器官的功能也就更强，我们会“感觉良好”，伤口愈合得快，对疾病也更有抵抗力，从任何压力下也能较迅速地恢复。我们觉得自己年轻，在生理上也的确显得年轻。这样，我们可以把这种生命力的各种表现互相联系起来，可以推论说：凡是使我们更多地利用这种生命力，凡是使我们获得更多的“生命机制”，并加以充分利用的东西，必将有助我们身体机能的运转。

我们可以得出结论说，能够有助于伤口愈合的一切非特殊治疗，都能使我们觉得更年轻。比如说，能够帮助我们克服疼痛的非特殊治疗，也一定能有助于我们提高视力。这正是当前的医学研究的努力方向，而且这种研究显然是前途无量的。

“青春永驻”的科学研究

在今天的医学研究中，最令人感兴趣和最有前途的领域，是探索一种“非特殊疗法”，能够有助于人保持“平安无事”，使人避免疾病或者战胜疾病。这种疗法不同于“特定的”或“局部”、针对这一疾病或那一疾病的疗法。在这个领域已经取得了显著的进展。ACTH 与“可的松”两种药物的应用，就是非特殊疗法的例证。它们不仅能治疗单独的病症，而且能使人体内一般防卫机制调动起来，从而克服其他一切病症，包括与“衰老”有关的退化症。在欧洲有五百多名医生现在正用 CT 来治疗各种疾病。治疗本身很简单，先从屠宰场获得新鲜的、未发达的动物肌肉组织，把“新”而“年轻”的细胞加以提炼，注入病人体内。如果病人肝功能异常，就注入动物的肝细胞；如果是肾脏有问题，就注入动物的肾组织。目前虽然还没有人明白其中的道理，但是也没有人怀疑它的惊人效果。从理论上说，这些“年轻”的细胞给不正常的人类器官注入了新的生命。

我们是否认为自己衰老

到了某一年龄时，我们会不自觉地期待“老之将至”。

在1951年圣路易斯州召开的国际老年学会会议上，金斯伯格博士提到，传统的观念认为，人一到七十岁左右就开始衰老和无所作为。这种观念在很大程度上使人们到了这个年龄就真的“衰老”了。他认为，在更为开化的将来，我们可以把七十岁视为中年。

根据一般的观察，不少人在四十至五十岁这一阶段在容貌和动作方面开始显老，而其他同龄人却依然显得很年轻。最近的一项研究发现，关键在于“老年型”的人到了四十五岁便自认为到了“中年”，越过了青春的顶峰；而“青年型”的人在四十五岁时，仍然觉得自己尚且年轻。

至少有两个方面能够说明我们如何认为自己已经衰老。其一，在一定的年龄时，我们便期望老年将至，不自觉地确立一个否定的目标，让我们的创造性机制去实现；其二，在等待衰老并且恐惧它的后果时，我们可能不情愿地做出一些事情促使自己老化。我们开始减少身心两方面的活动，使身体各个部分的柔韧性和灵活性大大丧气。缺少锻炼使我们的毛细血管收缩，并最终失去作用，维持生命所必需的血液供应不能充分地流到肌肉组织。实际上，对于扩张毛细血管、维护身体各组织的血液供应和清除废物来讲，比较激烈的运动锻炼是必不可少的。西里耶博士曾在一个活的动物身体内植入一个空试管来培养动物的细胞组织。不知是什么原因，在这个试管中形成的是生理机能比较“新”和“年轻”的细胞。如果不加注意，这些细胞一个月之内就死去了。然而，如果试管中的液体每天清洗，废弃物每天清除，这些细胞就能长期活下去，永远保持年轻，既不老化，也不会死去。西里耶认为这可能就是衰老机制，如果事实如此，只要延缓废弃物生产速度、或者帮助身体组织抛弃废物，“老化过程”就可能推迟。在人体内，毛细血管是废弃物清除的出路，缺乏运动和一般活动，最终将使毛细血管“干枯”，这已经是人们确认了的事实。

活动就是生命

当我们决定削减身心两方面的活动时，实际上是在愚弄

自己。我们在前进道路上“停滞”下来，缺少生机，放弃了我们的“远大前程”。

我毫不怀疑，如果你去找一个三十岁的健康人，使他相信自己已经年迈，体

力劳动是危险的，心理活动也是徒劳的，那么，用不了五年时间，你就可以把他变为一个“老人”。如果你能说服他每天坐在椅子上，放弃一切对未来的梦想，放弃对新观念的一切兴趣，把自己看成一个“没有油水”、“没有价值”，“没有意义”和没有创造性的人，那么，我敢保证你能实验性地创造一个老人。

J.辛德勒博士在他著名的《一年之内如何生活三百六十五天》一书中指出，他相信每个人都有六种最基本的需要：

一、 需要爱情

二、 需要安全

三、 需要创造性表现

四、 需要认识

五、 需要新的经验

六、 需要自尊

我认为，在这六条之上，还应当加一种基本需要：需要更多的生命，需要盼望明天和期待将来——满怀喜悦和憧憬。

在生活中向前看

我在这方面也有坚定的信念。

我相信生命本身就有适应性，生命本身不是目的，而是达到目的的一种手段。生命是人类有权使用的“手段”之一，用各种途径达到重要的目标。我们可以看到，这一原则在各种生命形式中都是通用的——从变形虫到人类均是如此。例如，北极熊需要有一张厚厚的皮毛才能在寒冷的环境中生存，需要有保护色才能猎取食物和躲避敌人。生命力作为一种“手段”达到目的，为北极熊提供白色的厚皮毛。生命为了应付环境中的难题而产生的适应性，几乎是没有止境的，举不胜举的。我只想提出一条原则以便做出结论。

如果生命能够适应多种多样的形式，作为达到一种目的的手段，那是否能这样推断：如果我们把自己置于一种追求目标的条件而需要更多的生命的话，我们就真的能得到更多的生命？

如果我们认为人是一个追求目标的生物，我们可以认为适应能力或者生命力就是推动他达到这个目的的能源或者燃料。一辆库存的汽车，油箱里用不着汽油，一个追求目标的生物，没有目标也确实用不着多少生命力。

我相信，如果怀着喜悦和憧憬期待未来，我们就能确立这种需要，那时候，我们会盼望明天的欢乐，更重要的是，我们有事情可作，有前进的目标。

建立对生命力的更大需求

创造性当然是生命力的特征之一。创造性的本质是盼望一个目标。有创造性的人需要更多的生命力。统计数字似乎也证明了这一点。作为一组创造性工作者——科学家、发明家、画家、作家、哲学家——不仅比非创造性工作者寿命长，而且能比较长久地保持创造力。米开朗基罗年逾八十后完成了几部最杰出的作品；歌德在八十岁以后写出了《浮士德》；爱迪生到了九十岁还有发明创造；毕加索在七十五岁以后才统治了当今世界的美术领域；赖特九十岁时仍被视为最有创见的建筑师；肖伯纳九十岁左右还在写剧本，摩西祖母七十九岁才开始挥毫作画，等等，等等。

正因为如此，我才建议我的患者“培养对将来的憧憬”，而不是“对过去的怀念”——如果他希望保持创造性和活力的话。培养对生活的热情，建立对更多生命的需求，你就能得到更多的生命。

你是否考虑过，为什么有很多男女演员竭力使自己的容貌比实际年龄年轻得多，年过五十之后还象个青年一样？会不会是这些人需要容貌年轻一些，乐意保持他们的外表，不愿意放弃保持青春的目标，象是我们大多数人到达中年之后那样？

“我们之所以年老，不是因为年龄，而是因为我们对年龄增长的反应和感情，”A.A.哈契内克尔博士说，“心理学家卢伯纳观察到，作为廉价劳动力在田野里干活的农家妇女虽然面容很早就苍老了，但是体力和耐力却没有减少。这是衰老的一个特殊例证，我们可以分析说，她们放弃了作为女性的竞争权力，甘心一生作为勤劳的工蜂，而工蜂是不需要美貌的，只要有身体上的能力就行。”

哈契内克尔博士评论说，孀居使有些妇女衰老，却不影响另一些妇女。如果一位孀妇觉得日子已经到了尽头，再活下去没有意义，她的态度会在外表上有所表现：“人老珠黄，满头白发……另外一位，虽然年龄已经不小，却还是风采照人。她也许正在争取得到一位新丈夫，或者在事业上努力奋斗，或者只是忙于孀居之前没有闲暇去发生兴趣的事情。“

信心、勇气、兴趣、乐观和向前的态度，给我们带来新的生命和更充实的生

活。消极、悲观、挫折、生活在过去，不仅是“衰老“的特征，而且是衰老的原因。

退休后不要放弃生活

许多人在退休后很快就走了下坡路，觉得自己的积极创造性生活已经完结，自己的任务也已完成。他们没有什么可盼望的东西，生活感到无聊、消极，而且觉得自己置身于物外，没有任何重要意义，所以往往丧失了自尊心。他们的自我意象是一个无用的、无价值的、“腐朽的”寄生虫，有很多人在退休后一年左右就去世了。

对这些人致命的伤害并不是退休本身造成的，而是因为他们脱离了生活。可怕的是无用和被淘汰的感觉，是自尊、勇气和自信的丧失，这些东西原来是靠我们当前社会的态度来支撑的。我们应当明白，这些都是过时的和不科学的概念。五十年前，心理学家以为人的心理力量在二十五岁时达到顶峰，然后开始逐渐下降。最近的发现却是，人在三十五岁左右才达到心理的顶峰，然后一直把这个水平维持到七十岁以上。无数的研究表明，学习的能力在七十岁时的水平同在十七岁时不相上下，尽管如此，居然还有人坚持胡说什么“老家伙什么东西也学不了”！

站不住脚的过时概念

心理学家曾经认为，任何类型的体力活动对四十岁以上的人都有害处。我们医生同其他人一样应该受到责备，因为我们曾劝四十岁以上的患者“悠着点儿”，放弃高尔夫球和其他形式的锻炼。二十年前，一位著名作家甚至建议说，超过四十岁的人，如果能坐着就不要站着，如果能躺着就不要坐着，以便“保存”他的力量和能源。现在，心理学家和医学博士，包括国内最有权威的心脏病专家却告诉我们，为了健康起见，不论人的年龄如何，各种活动——甚至是比较剧烈的活动——不仅是允许的，而且是必需的。你可能病得太重不能活动，但绝不会老得太厉害而不能活动。如果你有一段时间相对来说活动较少，忽然从事比较费力的活动，可能产生巨大的压力，可能损害身体甚至危害生命。所以，如果你还不习惯于艰苦的工作，我奉劝你“轻松”而“逐渐地”接受这种锻炼。

如果你已经超过四十岁，忘掉你在大学时曾经举过的重量，也忘掉你当时短跑的速度。一开始每天绕着住宅区走一走，逐渐把散步的距离增加到一英里，然后是两英里。经过六个月之后再增加到五英里。然后轮换进行小跑和漫步。一开

始每天小跑半英里，然后是一英里。以后再加上一些俯卧撑、屈膝或者适度的举重练习。克莱顿博士用这个计划来训练五十岁至七十岁的衰老和“虚弱”的人，两年或两年半之后，他们就能每天跑五英里之多，不仅感觉良好，而且通过医疗检查发现，心脏功能和其他重要器官的状态有很大改善。

我为什么相信奇迹

我不仅承认自己有些“过分信任”，而且愿意坦率地说我相信奇迹。对于人体内各种机制为什么能发挥作用，医学不能装得很了解。我们对于体内所发生现象知道一些，对于它们如何发生知道得就很少了。当身体的一个伤口愈合时，我们能描述所发生的现象，能说出这些机制如何发生作用，但描述本身并不等于解释，不管使用什么样的术语。我现在仍然不明白一只受伤的手指“为什么”能痊愈，甚至“是如何”痊愈的。

我不了解生命力开动愈合机制时所发挥的能量，也不了解生命力是怎样“使它开动”的。我不理解是什么智慧创造了这些机制，也不理解开动这些机制的某些直接的智慧是什么。

A.卡雷尔博士谈到人体愈合机制时说，作为一个医生，他唯一能够作出的解释是，是强烈信念的影响下，人体的自然愈合过程——一般要经过一段时间以后才能完成愈合——似乎能够“加快速度”。根据卡雷尔博士的说法，如果“奇迹”是由人体内部的自然愈合过程加快和愈合力量的加强而造成的，那么，我每次见到外科手术伤口愈合而产生新的组织，就等于看到了一次小小的“奇迹”。至于它需要两分钟、两星期还是两个月都是一样的。我还看到了一些我所不理解的力在发挥作用。

医学、信念和生命三者同源

我相信，医疗技术和医学上的发现只有在理智和生命力的配合之下才能发挥作用，而理智和生命力是通过确立痊愈的信心表现出来的。根据这个道理，我看不出医学和信仰之间有什么冲突。医疗上的愈合和信念上的愈合属于同一个来源，所以应该彼此配合。

任何一位父亲看见疯狗追咬他的孩子时也不会袖手旁观，他不会说：“我不能管，因为我必须证明我的信念”。他绝不会拒绝一个邻居拿一根木棍或枪枝来相助。然而，如果把疯狗的大小缩小了千万倍，把它称为细菌或病毒，这位父亲

也许会拒绝他的邻居（医生）携带武器（药盒、手术刀或注射器）前来相助。

不要对生命有所限制

《圣经》告诉我们，先知在沙漠中忍饥挨饿时，上帝从天堂放下一张包着食品的床单。可是在先知看来这不象是可口的食物：它们“不干净”，含有各种“蠕动的生物”。于是上帝警告说，不要把神的赐予称为“不洁之物”。

今天，有很多医生和科学家对与信念和宗教有关的东西嗤之以鼻，宗教人士也以牙还牙，怀疑和排斥任何牵涉到“科学”的事物。

我在本书开头时说过，每一个人的真正目标是追求更多的生命和更丰富的生活。不管你给幸福下什么样的定义，你只有在体验更多的生活之后考验体验到幸福。更丰富的生活意味着更大的成就，达到有价值的目标，体验更多的爱，给你自己和别人更多的健康、欢乐和幸福。

我相信只有一种生命存在，一种至高无上的源泉。但是这种生命有很多表现途径，可以用多种形式显现，如果我们要“从生命中得到更多的生活”，我们就不应该限制生命发展的途径。不管是表现为科学、宗教、心理学或是其他形式，我们都应该接受它。

另一种重要途径是“别人“。我们不要拒绝别人给我们的帮助、幸福和欢乐，也不应拒绝帮助别人、使他们幸福和欢乐。既不要过于骄傲而拒绝帮助，也不应过于冷酷而拒绝给予。我们不要仅仅因为礼物的形式不合我们的偏见或违背我们自大的观念，而说别人的礼物是“不洁之物”。

最佳自我意象

最后，我们不要因为自己觉得没有价值而限制了对生命接受。一切自我意象之中，最适当的和最现实的自我意象，是把自己想象成“按照神的意象”创造的人。F.G.斯劳特博士说，“如果你没有得到力和能的一个新的源泉，你就不能诚恳而虔诚地深信你自己的确是神的意象。”

本书论及的思想和实践曾经帮助很多患者“从生命中得到更充实的生活”。我希望并且相信，这些思想和实践也能为你提供同样的帮助。

（全书完）

独眼易龙用时一个半月打字成稿、于 2011 年 3 月 11 日校对完毕，完全尊重原著，未作任何改动。本书已绝版，请尊重原作者版权，本书独眼易龙只作为礼物免费赠送给一直在天涯杂谈跟帖，回帖支持我的朋友们学习，可以作为内部学习材料传阅给你的其他朋友，请勿用于商业用途。

如有疑问请登录独眼易龙新浪博客留言或者天涯杂谈中回帖。

最后独眼易龙祝你在本书中找到改变自己的方法，祝笑口常开，天天好心情！