

治

愈

系

[美]阿伦·马丁·克兰 (Aaron Martin Crane) 著

余卓桓 译

孔宁 校

跟心理学大师克兰三学之正向思维
RIGHT AND WRONG THINKING AND THEIR RESULTS

陷阱 避开思维



避开思维陷阱

跟心理学大师克兰学习正向思维

RIGHT AND WRONG THINKING AND THEIR RESULTS

【美】阿伦·马丁·克兰 (Aaron Martin Crane) 著

余卓桓 译

孔宁 校



中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

避开思维陷阱: 跟心理学大师克兰学习正向思维 / (美) 克兰 (Crane, A. M.) 著; 余卓桓译. —北京: 中国人民大学出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-300-22469-5

I. ①避… II. ①克… ②余… III. ①思维方法-通俗读物
IV. ①B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 025241 号

避开思维陷阱

跟心理学大师克兰学习正向思维

【美】阿伦·马丁·克兰 著

余卓桓 译

孔宁 校

Bikai Siwei Xianjing

| | | | |
|------|---|---------------------|-------------------|
| 出版发行 | 中国人民大学出版社 | | |
| 社 址 | 北京中关村大街 31 号 | 邮政编码 | 100080 |
| 电 话 | 010-62511242 (总编室) | 010-62511770 (质管部) | |
| | 010-82501766 (邮购部) | 010-62514148 (门市部) | |
| | 010-62515195 (发行公司) | 010-62515275 (盗版举报) | |
| 网 址 | http://www.crup.com.cn | | |
| | http://www.ttrnet.com (人大教研网) | | |
| 经 销 | 新华书店 | | |
| 印 刷 | 北京联兴盛业印刷股份有限公司 | | |
| 规 格 | 145 mm×210 mm 32 开本 | 版 次 | 2016 年 3 月第 1 版 |
| 印 张 | 8.375 插页 2 | 印 次 | 2016 年 3 月第 1 次印刷 |
| 字 数 | 174 000 | 定 价 | 35.00 元 |

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

前 言

几年前，我就开始以一种基本的思想为基础来构思这本书，此后这样的思想慢慢成形。在接下来的几年里，我将这一基本思想以及相关的一些思想都集合起来，在各种不同的演说场合，面对着不同的听众进行阐述。当然，对于将这些内容结集成书、出版发行，我的内心依然忐忑不安，因为当前这本书的思想并非十分完善，这些思想依然在不断拓展。但是，看到很多读者按照书中的内容进行实践取得了不俗的改变，这又让我感受到了无上的荣耀，所以我怀着真挚的情感，希望能够将这本书写好，给更多的读者带来帮助。

在人生这所学校里，我们所学到的第一堂课，就是了解自身的个性或者性格，从而对自己的真实价值有一个比较客观的了解，这可以帮助我们更好地运用自身的长处，避免放任自己的弱点横行。一个人应该通过对自身情况的了解以及对自身进行的思考，进而按照自身的思维方式、外在形象以及谈话的方式，去将自身的能量展现出来。每个人都有责任将自身的能量最大化地发挥出来，而要想做到这一点，就必须对自己有着更为全面与充分的认知。本书就是要帮助读者实

现这个目标。

在我们生活的这个世界上，有两种截然不同的影响，分别是善意的影响与恶意的影响、和谐的影响与不和谐的影响，这样的影响几乎充斥着人类的生活，塑造并影响着所有人的一切行为。在这两种影响当中，其中一种影响被消除了，另外一种影响依然还会存在。如果不和谐的影响被我们消除了，那么我们的内心就会只剩下和谐的影响。善意与绝对和谐的影响必须是持久的，因为这样的影响都是源于神。每个人每天都要做的很重要的一件事，就是消除邪恶或者不和谐的影响，从而让自己变得更好。这也包括了我们需要不断进行自省、自我提升以及不断取得进步。

这本书的大部分内容都专注于阐述一些人们能够摆脱的外在事物，从而更好地感受积极的影响。当我们将所有阻碍自身变得更好的思想去除时，就能够看到一个绝对完美的真正之人的雏形，这样一个完美的人就是造物主赐给他的。在那个时候，他就会感觉到，纯洁与完美的神性高度原来是可以攀登的，而在之前，他肯定会认为这是不可能实现的。

还有另外一个话题，要比这个话题更有吸引力，它能帮助每个人将自身完美的神性全部展现出来。当然，这本书将在以后出版。

阿伦·马丁·克兰

目 录

| | | |
|------|------------|-----|
| 第一章 | 简介 | 001 |
| 第二章 | 思考对身体行动的影响 | 005 |
| 第三章 | 有意的行动 | 012 |
| 第四章 | 无意的行动 | 018 |
| 第五章 | 一般的论述 | 026 |
| 第六章 | 其他专家的看法 | 027 |
| 第七章 | 心智与身体的相互关系 | 037 |
| 第八章 | 外在事情的影响 | 043 |
| 第九章 | 法则 | 048 |
| 第十章 | 不和谐的思想 | 057 |
| 第十一章 | 如何控制思考 | 072 |
| 第十二章 | 如何运用替代的思想 | 077 |
| 第十三章 | 即时的行动 | 082 |
| 第十四章 | 坚持不懈 | 085 |
| 第十五章 | 并不总是那么容易 | 091 |

| | |
|------------------|-----|
| 第十六章 身体态度的影响 | 094 |
| 第十七章 完全属于你一个人的工作 | 098 |
| 第十八章 摧毁不和谐的思想 | 102 |
| 第十九章 进退维谷 | 108 |
| 第二十章 道德辨别力 | 111 |
| 第二十一章 一点分析及其运用 | 115 |
| 第二十二章 习惯 | 119 |
| 第二十三章 思考与健康之间的关系 | 123 |
| 第二十四章 原则的摘要重述 | 133 |
| 第二十五章 焦虑的习惯 | 139 |
| 第二十六章 商业成功 | 147 |
| 第二十七章 集中注意力 | 152 |
| 第二十八章 早期训练的重要性 | 156 |
| 第二十九章 三个典型的例子 | 162 |
| 第三十章 罪恶的惩罚 | 165 |
| 第三十一章 一个故事及其教训 | 171 |
| 第三十二章 关于契约的故事 | 178 |
| 第三十三章 借据的故事 | 182 |
| 第三十四章 关于这些故事的讨论 | 184 |
| 第三十五章 敏感 | 192 |
| 第三十六章 怜悯 | 199 |
| 第三十七章 心理暗示 | 204 |
| 第三十八章 催眠的控制 | 214 |
| 第三十九章 环境的影响 | 219 |

| | |
|---------------------|-----|
| 第四十章 每个人都需要为自身负责 | 228 |
| 第四十一章 思想控制才是真正的自我控制 | 237 |
| 第四十二章 人是自我的建构者 | 242 |
| 第四十三章 完美的可能性 | 249 |
| 跋 | 257 |

第一章 简介

现在，虽然有很多学者或者专家将大量的精力投入到对心智及其带来的行动的一般性研究中，不过在人类历史上，心智通过思考所具有的富于建构性以及创造性的能力，已经存在很长一段时间，也被许多人所认可了。但直到现在，思考对于人类所具有的紧密与直接的关系，我们只是刚刚有所认识。心智能量的限制，到现在依然尚未被我们清晰地认知，但随着我们的知识以及了解的范围不断拓展，认知必然会更加深入。

无知与理智之间的区别、野蛮人与文明人之间的区别，都在于心智以及心智所带来的影响。人类所形成的各种习俗或者习惯，无论是简单的还是复杂的，都是心智活动本身的一种体现。虽然很多人都将其视为其他一些原因所导致的，但是归根结底，还是源于思考的结果。服装演进的无声历史就可以充分说明这一点。从远古时代野蛮人所穿的衣服到现在人们所穿的衣服，这个过程显然是发生了天翻地覆的变化。原始人所穿的衣服看似非常简单，但从整体上来说却又是比较复杂的，特别是就衣服的某些细节而言。衣服演进的历史，其实就

是人类的心智在解决这个问题上所表现出来的智慧，进而对此采取了一系列行动去加以改变的典型例子。当然，这只是人类充分运用心智能量去解决人类诸多需求的一个表现而已。

诚然，我们的工厂与宫殿、我们的庙宇与我们的家，这些都是运用地球上已有的物质去建构的，但是人类却能够在心智的影响之下，去将这些物质变成我们想要看到的各种形态，最终呈现出来的形态多少是具有某种美感的。我们的城市或者乡村的一些雄伟的建筑就能够充分体现这一点。壮观的雕像或者雄伟的广场，都是人类运用心智的能量去改变物质的形态，从而使之产生一系列的变化。这些体现艺术价值的建筑在地球上的很多地方都能看到，这也是人类运用心智的一种典型表现。当然，更多的表现情况就是我们始终能够在日常生活中运用心智能量，去改变我们的生活。

每个时代，人类在机械层面上所取得的胜利，都是人类心智努力的产物。要是没有这些人的努力与创造力，人类可能依然处于野蛮动物的状态，缺乏足够的文明教养。有人说，人类之所以超越其他低等动物，就是因为人类有足够的力量去发明与运用工具，而这种发明与运用工具的能力则完全依赖于人类极为优秀的思考能力。蒸汽发动机正是这方面工具的典型例子，因为蒸汽发动机的发明，帮助许许多多的人节省了大量时间与财力，减轻了人们的劳动负担。而蒸汽发动机在制造方面的复杂性，则超乎了许多人的想象，其在细节方面的完善又是许多人所不敢想象的。可见，蒸汽发动机的发明就是人类发挥心智能量的一次最佳体现。

也许，艺术领域是与心灵领域联系最为紧密的，因为艺术品的出

现几乎就是心智产物的一种展现。音乐、声学、乐器、独唱或者合唱，使用单一乐器或者交响乐，这些都是人类心智能量的体现。来自乡村的男孩可能会对森林与山丘哼唱歌谣，或者站在一个造价不菲的音乐厅的舞台上歌唱——音乐无处不在，其展现的形式也是无穷无尽的。音乐就是人类心灵活动的产物，也是一种最能表现出作曲家内心细微变化以及激情能量的方式。雕刻家的梦想往往会在大理石上呈现出来，而那些画家的梦想，则是运用自己的双手在帆布上画出他们想要的景象。几乎所有杰出的艺术都是通过艺术品去展现自身的思想与心灵活动的，而这也是那些杰出人物思考的直接结果。我们生存的这个时代多么精彩啊！但是过去的许多残垣断壁却留给了我们许多遗憾，因为许多美好的艺术品都因为时间或者人为的因素而遭到了破坏。

除此之外，心智更为重要的一个产物就是在文学领域。无论是在文学作品的数量还是体裁等方面，都是让人震撼的。古代与当代的文学作品的质量都是比较高的，能够唤醒读者内心强烈的共鸣与赞赏。当然，最能够体现人类心智具有能量的方面，还是许多科学家在科学领域的发明与创造、许多哲学家在宗教或者文学等方面的造诣。这就像是一座古代就已经建好的纪念碑，每个路过的人都能在上面增加一块石头。只要人类持续存在，这样的情况就会继续。

就文明这个词语本身所具有的意义来看，无论人类处在哪个文明阶段，究其行为方式以及生活的持续性还有取得的进步，都可以说是心智单一且直接的产物。人类应该将除了地球本身存在的事物以及自然界的事物以外，其他人为的事物都归功于心智的作用。所有的宗

教、政治乃至社会机构之所以存在，是因为这些机构首先存在于人类的心智当中，之后，它们就按照人类思想的模样在现实中找到了存在的基础。人类之所以成为万物之灵，超越地球上任何其他生物，就是因为人类是“最接近天使”的存在。

尽管我们认识到了这些事实，但也必须记住一点，那就是对当代科学家而言，他们在智慧方面取得了不俗的成就，有了许多发现，不断地拓展着人类的认知，让人类明白了心智所具有的绝对优越性以及多样性，是人类超越其他动物的根本原因。人类不断地推移无知的地平线，开始了解心智与自身的关系。最近几年的科学研究让人们意识到，人类是可以通过控制自身的心智，从而取得之前自己根本难以想象的成就的。人类可以不断站在制高点上，通过发挥心智与道德的潜能，取得更高的成就，这将让过去的人所取得的成就都显得黯淡无光。

在最近几年里，我们已经清楚地认识到，心智的行动就是按照一系列顺序所进行的行动，而心智也是人类行为的绝对控制者，指引着人类从事各种了不起的工作。心智就像是一台发动机，指引着我们无论在任何地方都可以做出任何事情。因此，正是通过这种控制，人类才成为心智专制的控制者，通过运用心智的能量，让自己去实现最大的潜能，成为自身命运的控制者。

第二章 思考对身体行动的影响

心智始终都处在一种思考的状态中。思考，就是心智处在运动状态时的一种活动。思想就是心智活动最后的结果。这只是对心智活动的一种阐述，绝对不是对心智本身的一种描述或者定义。我们都知道一点，那就是心智只能通过自身对行动的意识去进行感知。但正是因为这样的一种意识，我们可以知道，当我们在谈论心智或者别的我们正在思考的东西时，我们能够知道自己到底在说些什么。

在追寻人类活动的各种起源的时候，我们会发现，在人类所有的活动当中，从顺序上来说，思考是最早出现的活动。也就是说，人类如果不是首先产生了第一个念头的話，他是不会做出任何举动的。

即便是在我们最懒散或者最习惯的情形下，不管我们对此是否有所察觉，在我们用发音器官说出某个词语的时候，这个词语必然已经首先存在于我们的思想当中了。思考活动可能是在我们发出声音之前极短的时间里就出现了，以至于我们根本察觉不到这样的思考是否存在过，虽然在我们说出这个词语之前，关于这个词语的思想就已经存在于我们的脑海之中了。同样的情况也适用于我们其他所有的表达方

式，无论表达的形式如何，只要是表达，就必然需要我们发出声音，以一种外在的方式去呈现自身的某种意图、情感、思想或者感觉，而我们发出的声音是绝对不可能走在思想之前的。因此，我们做出的每种行为都不可能超过或者跑赢我们自身的思想，而只能永远追随着思想脚步。

机械师首先会做出计划，然后按照这样的计划去进行构造，当然他的这些计划都是自身思考的结果。建筑师可能会在他所建造的房子找到一些缺陷，然后将其拆掉，再按照另外一个计划去做，这样的情况更加佐证了上面所提到的事实，那就是思想必然是走在行动之前的。因此，建筑师在建造房子之前，必须事先就对此进行思考，而他之后之所以要拆掉那间存在缺陷的房子，其实也是思考之后做出的行为。在这之后，他又重新想出了一个建设计划，于是开始了重建的工作。“如果说世界上还有一样东西对人类来说是不言自明的，那就是人类的意志在决定事情的走向方面有着重要的影响。”但是，意愿本身就是选择的结果，而无论是选择还是意愿，都是思考的一种模式而已。

这种行为出现的顺序，也可以通过一些简单的行为进行充分的阐述，就以我们举起自己的手作为例子。肌肉的收缩会引起手的运动，神经所传递出来的冲动会造成肌肉的收缩，大脑的一些活动也会沿着神经将这些冲动传递出去。思考本身就是一种具有动机的能量，要是没有了这样的能量，那就不会出现大脑、神经或者肌肉所表现出来的任何活动。而心智的能量则控制着大脑、神经与肌肉的能量，要是没有心智的允许，我们身体这架机器也是不会允许我们提起手臂的。正

如要是没有了燃烧的火，水就不可能变成蒸汽，而要是没有了蒸汽的驱动，活塞就不会有任何运动，而要是活塞不运动的话，那么工厂里的机器就不会运转。

通常来说，心智之外的一些事情也会引起心智做出一些行动。但如果心智本身没有产生某些行动的话，就不会让我们的身体产生任何的行动。或者说，如果我们的心智没有以一种不同的方式去表现出来的话，身体的活动也不会做出任何异常的行为。正是心灵的活动才让我们做出身体的活动，从而展现出我们自身的特殊品格。但是，就心智本身而言，它是可以在不受任何外在刺激或者影响的情况下运转的，而身体的活动此时也会依照心智进行改变，展现出心智活动本身就是整个过程中最为重要的环节这一点。

如果我们说所有外在的影响都能够对心智产生影响，那么心智依然是身体做出一系列行为背后的“始作俑者”，要是没有了心智的允许，我们的身体几乎不会做出任何的运动。另外一个强有力的证据可以从这样一个事实里找到，那就是如果我们失去了心智，就好比那些死人一样，是根本不会移动的。神经、肌肉、韧带以及骨头——这些身体的组成部分——都是非常神奇的组织，但只有在接收到了心智的命令之后，才能够做出该有的活动。就这些身体组成部分而言，要是没有了当事人心智所发出的指令，那么它们所具有的能量不会超过一根铁棍。

“人的所有行为都源于动机的刺激，这也是行动当事人展现出自身想法的一种表现。无论是动物所表现出来的最简单的还是最复杂的动作，无论是有意识还是无意识的行为，都是如此。无论是政治家的

外交手腕还是科学家的科学研究，都是受到了内在动机的影响。”但是，我们需要明白一点，那就是动机也属于一种思考的形态或者心智的状态，因此，正如柯普所说的，所有动物表现出来的一切动作都可以归纳为一点，即它们都是受到自身想法的影响做出某种行为的。

生理学家对此进行了一系列的研究，发现了心智所具有的能量与手部的运动存在着直接的关系，而且这还是从物质本身的角度去进行观察的。从机械学的角度去看我们身体的前臂的话，可以认为这是一个杠杆。杠杆的支点距离给力点只有 1 英寸，距离另一端的重物则有 15 英寸左右。因此，按照机械原理，肌肉传递出来的力量是它自身的 15 倍。一个正常的成年人应该能够提起 50 磅重的物体，这意味着我们的心智通过作用于肌肉，产生了超过物体重量本身 15 倍的能量，也就是 750 磅的重量。这样的能量以磅为单位呈现出来，就是心智能量的一种表现方式。

但事实也并不完全是这样的。如果相同的肌肉群在 750 磅的重量下进行活动，我们就需要用一根木头将物体挂在两边，让物体到身体的距离实现等距，从而分散物体重量给身体所带来的压迫感。这说明了我们的心智不仅能够传递出背起重达 750 磅物体的能量，而且能够让身体肌肉累积同等的能量。相似的情况也存在于身体的肌肉活动当中。

心智行动、大脑活动、神经组织与身体的其他器官都存在着紧密与神奇的关系。正是通过这样的紧密联系，心智的某些行动能够让神经与肌肉都处于活动状态。没有人知道心智到底是以怎样的一种方式去影响或者控制大脑的活动的，也没有人知道神经到底是如何影响肌

肉的收缩或者放松的。没有人知道心理与身体系统之间联系的媒介是什么，也没有人知道是否真的存在着这样一种媒介。我们只是知道一点，那就是心智能够按照某种恰当的方式运转，从而驱动其他活动按照顺序去进行。

关于这方面的内容，许多专家都进行了深入的阐述，他们提出了许多不同的理论与解释。一些专家坚持认为，心灵与物质之间根本不存在任何联系，因此他们认为，说这些活动之间的关系就是互为因果的关系，就显得太过了。但在现实的研究过程中，几乎所有的专家都认可一点，那就是如果心智没有处于一种活动状态的话，身体肌肉或者身体的其他部分是不会有反应的。专家们之所以认同这一点，是因为心智能够准确地发出某些指令，而身体则严格地遵循这些指令，毫无保留地完成。因此，一些天文学家说，正是太阳引起了太阳系其他星球的转动，但他们却始终不能找到太阳与其他星球之间存在具体联系的证据，甚至对这样的现象本身也无法给出让人信服的证据。

即便我们认为这样的关系并没有产生因果关系，而只是统一的次序方式所表现出来的假设是正确的，那么接下来必然会有许多相同的形态或者次序表现出来，用来表现这样的因果关系。从现实的角度来看，我们称之为一串反应次序或者一串因果关系，叫什么关系都不大。因此，我们已经可以清楚地看到一点，那就是这场讨论的主要目的就是，要认识到一点，即心灵活动可以造成身体的活动，而身体的活动则始终追随着恰当的心灵活动，它永远不可能在没有心智引导的情况下自行出现。