

控心术

与

分心术

麦高◎编著

受益一生的
心理控制技巧

❤ 如何转化负面情绪

♥ 如何修炼

☀ 如何让躁动的心灵

“一心二用”术？

在欧美被称为“让人取代神掌控自我命运”的终极心理学

不管你的目标是减肥，还是在比赛中胜出；是让企业成就非凡，
还是让自己成为卓越的推销员，只要运用书中的心理控制技巧，你就能如愿以偿。

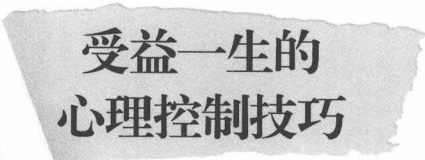


控心术

与



分心术



受益一生的
心理控制技巧

麦高
◎
编

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

控心术与分心术:受益一生的心理控制技巧 / 麦高编著. —北京:北京理工大学出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5640-6785-4

I. ①控… II. ①麦… III. ①心理学-通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 218561 号



出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 / 18

字 数 / 260 千字

版 次 / 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 33.00 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言

Preface

控心术和分心术自 20 世纪 60 年代被广泛推广以来，已经在全球范围内获得了越来越多的心理学家和成功人士的关注肯定。在 2000 年悉尼奥运会上，美国马术队主教练就曾运用心理控制技巧指导运动员参赛，此后数年她一直使用心理控制术来指导其他运动团队。

我想说，分心并不是什么坏事，当我们试着从理性客观的角度看待它，会发现它能够矫正其不足，并且从某些程度上说，还可以顺势利导，得到一定的独到的“分心优势”。控心术就是矫正分心的重要方法。我们的一生都生活在心理控制之中，与它须臾不离，而且不断从中受益。从多方面讲，控心术与分心术是一门研究自我心理完善的实用性科学。我之所以这么说，主要是基于以下原因：

第一，心理意象拥有强大的力量，这个概念由著名心理学家麦克斯威尔·马尔茨博士提出并深入解释。它能够完全控制每个人实现目标的能力，或者判断是否有实现目标的能力。

第二，时至今日，心理意象的理论不仅在学术上拥有不可动摇的重要地位，而且它已经被运用到我们生活的各个领域，控心术和分心术的实用性已经获得了不少人的认可。

第三，与哲学对成功的冥思苦想相比，控心术和分心术具有更强的科学性与实用性。因为它为你提供了真实有效的方法，譬如针对当前所面临的困

境，控心自制抑或是分心减压，它不仅仅是思考，更为你提供方法。关于控心术和分心术，它能提供很多简单的小技巧，这些技巧一旦付诸实践，那些曾经难以实现的目标就会变得非常容易实现。

可以说，不论你是初出茅庐的社会新人，还是久经打拼却仍不得志的“旧人”，想实现目标，都可以运用控心术和分心术。它将为你提供一些小技巧，只要坚持练习，理想便不再那么遥不可及。如今有越来越多的人开始以新的方式看待自己，控心术和分心术不仅仅能矫正心态，它更是一种在任何领域都能派上用场的新科学。

本书不仅包含了简单轻松的心理小技巧，还添加了我自己运用这些小技巧时的感受体会和经验教训。如此一来，控心术和分心术更加具体和简单化了，这些切实可行的心理控制训练真实有效地帮助和影响各个领域的人。

说说我自己，我对自己的心理控制源于少年时代。当我面对新同学时，突然发现自己竟无法镇定自若地自我介绍，而要克服这一缺点，对于年少的我又显得非常棘手和困难。但是如今我已经快乐地当了十几年的职业演讲者，我敢说，即使在巨大的礼堂面对几万的听众，我也依然可以做到镇定自若。生活中的我也充满了乐观和自信，尽管我们必须承认任何人的生活中都喜忧参半，但是我凭借心理控制术学会了以更良好的状态应对那些不快和挫折。在我成年之后，我将心理控制术运用得更加广泛，从学习烹饪、照顾病人，到销售、商务活动，等等。如今我是一个演讲者、心理学研究者和作者，我非常清楚，是心理控制术帮了我大忙。

我坚定地相信，这本书将成为你手中极有力的武器。像我、像众多从中获益的人一样，无论何时何地，无论面对什么困难，你都能用它来自我完善、实现目标。能为读者们尽一点绵薄之力，这是我最大的荣幸。

作者

目录

CONTENTS



第1章 如何控制你的内心世界



揭示“自我”	2
你没有意识到的心像	2
自我意象可以改变吗?	3
成功,从心开始	4
心之牢笼	5
获得心的能量	6
启动新的人生旅程	6
了解你的潜意识	7
天赋的意义	9



第2章 如何控制并调整好你的负面情绪



通过镇静药物获得内心平静	12
过度的负面反应可以通过日常习惯加以改正	13
如何养成自我镇定的习惯	14
如何克服习惯性的反应	15
在心里建一个减压室	17
适当地逃避现实,每天给自己放一会儿假	18
解决新问题之前先舍弃掉旧心态	19

“啪啪啪”帮你减压	20
让良好的情绪一直持续	21
给自己的精神撑起保护伞	22
找到情绪的稳定剂	22



第3章 如何转移情绪和注意力



别把注意力放在一件事上	26
走出樊笼，接纳来自心灵的灵光一闪	27
幽默是生活的调味品	31
从内而外缓解心理疲劳	33
情绪的转换器	36



第4章 如何借助理性来调控心态



运用你的理性思维	40
运用理性思维完善自我	41
善于忘记错误的经验	42
试着学会遗忘	43
不必在乎过往的失败	43
行动不仅仅靠意念	45
运用心理控制术获得你想要的目标	46
重新设定你的信念	47
希望常在心中	48
理性思维的要诀	49

放轻松，就像对待一场游戏	50
事情并不像你想的那样	51
不要去想无解的问题	52
认清你的目标，然后一往无前	52



第5章 如何发挥内心信念的正能量



扔下错误的信念	56
受催眠的推销员	57
错误的想法让人变老	58
每个人都可能身处催眠之中	60
克服自卑情绪	61
想要快乐和成功，先做回最真实的自己	62
解除催眠最好的方法是放松	64



第6章 如何放空心灵让内心轻松



放松自己，才能启动自动成功机制	68
不必如履薄冰	69
不妨运用创造性思维	69
做一个善于创造的人	71
成为天才的秘诀	71
三种方法让你的创新机制自由运转	73
向沙漏学习	78
轻松地获得成功	80



第7章 如何做情感的主人而不是情感的奴隶



抚平你心灵的伤疤	84
给伤痕做一次彻底的修复手术	85
摆脱情感伤疤的束缚	86
摒弃过分的自我保护	88
情感伤疤是青少年犯罪的主要原因之一	89
我们要防止感情再次受到伤害	90
敢于承担、敢于独立，会让你更加强大	92
放松避免你受到情感伤害	93
放松为你缓冲情感带来的伤害	94
恢复心灵伤疤的要诀	95
原谅了别人，别忘了把宽容留给自己	97
你只是造成了错误，但不该让错误造就你	98
别让自己活得像个扇贝	99



第8章 如何让自己变得快乐



快乐是促进身心健康的一剂良药	102
追求快乐并不是自私	103
养成快乐的心理习惯	104
别因为不快乐的事而让自己更加不快乐	105
事实与看法决定你是否幸福	105
快乐取决于人生态度	106

学会为自己的快乐负责	106
鼻子修复手术治愈不了他	107
有意识地打断有害思维	108
试着去消灭那些消极的想法	110
快乐需要付出代价	111
学着培养快乐的习惯	113



第9章 如何树立“一定赢”的心理信念



了解蕴藏在你心底的自动成功机制	118
激发自动成功机制的顺利运转	119
让心始终向着成功迈进	120
胜利的感觉具有不可思议的魔力	121
“成功的感觉”使人受益匪浅	122
不同的自我意象导致截然相反的结果	123
成败和悲喜是怎样被记录在大脑里的	124
记住自己拥有天然的成功模式	125
担忧并非完全没有用	126
拥有强大的信念和勇气	127
将失败感化作激励你的动力	128
把注意力从消极的想法上移开	129
取代担忧情绪的治疗方案	130
做自己的选择	131
形成恰当状态的秘诀	132



第 10 章 如何借助想象力的能量获得成功



想象带来的神奇效果	136
消极想象的催眠作用能导致严重的后果	139
催眠的力量	141
人的行为举止由事实决定	142
将自己想象成一位成功者	145
“心像”是强效药	149
利用“心像”找到一份好工作	152
想象力练习可以帮助提高体育比赛成绩	153
你只要看清靶子，其他的细节就交给成功机制去处理	155
“心像”的秘密	156
为什么“心像”具有如此强大的力量	159
确定最合适的“自我”	160
深刻地了解自己的本来面目	161
想象练习的成果	163



第 11 章 如何发现自己的优势所在



每个人都有的个性	168
过度的负面反馈其实就是抑制	169
口吃是抑制的产物	171
过度的自我批评可能让你更糟糕	173
在安全放心的环境中让压抑的个性闪光	174
不要过度谨慎	175

152	不要用别人的看法抑制自己	177
155	充分利用自我意象	178
158	认准目标,不被他人言论左右	180
	你的每一个声音都有意义	181
	自我表现没有非善即恶的标准	182
	从另一个方向解除抑制	184



第 12 章 如何修炼成功者的个性



152	诊断你是否成功	188
155	试着描绘成功	189
158	何不让自己放手一搏	193
	宽阔的心胸	194
	尊重他人	196
164	饱满的自信心	198
167	自我接受	200
170	自我排斥的影响	203
173	逆商的意义	205
176	减负和释放成功个性	207



第 13 章 如何运用左手画圆右手画方的分心技巧



	别人眼中的分心者和他们眼中的自己	210
	如何对待“分心”问题	213
	分心的人也可以成功快乐	215
	富有的“分心总裁”	216

大多数分心者具有上瘾倾向	221
分心者也有优势	223
看看你是不是分心的人	228



第 14 章 如何对注意力进行管理训练



注意力分散——不去注意心中的纠结	238
注意力删减——想想自己应该淘汰什么	241
注意力减压——心放松,则一切都好说	243
分心法则——大度处事,别把小事挂心上	246
注意力转移——为何不另辟蹊径?	248



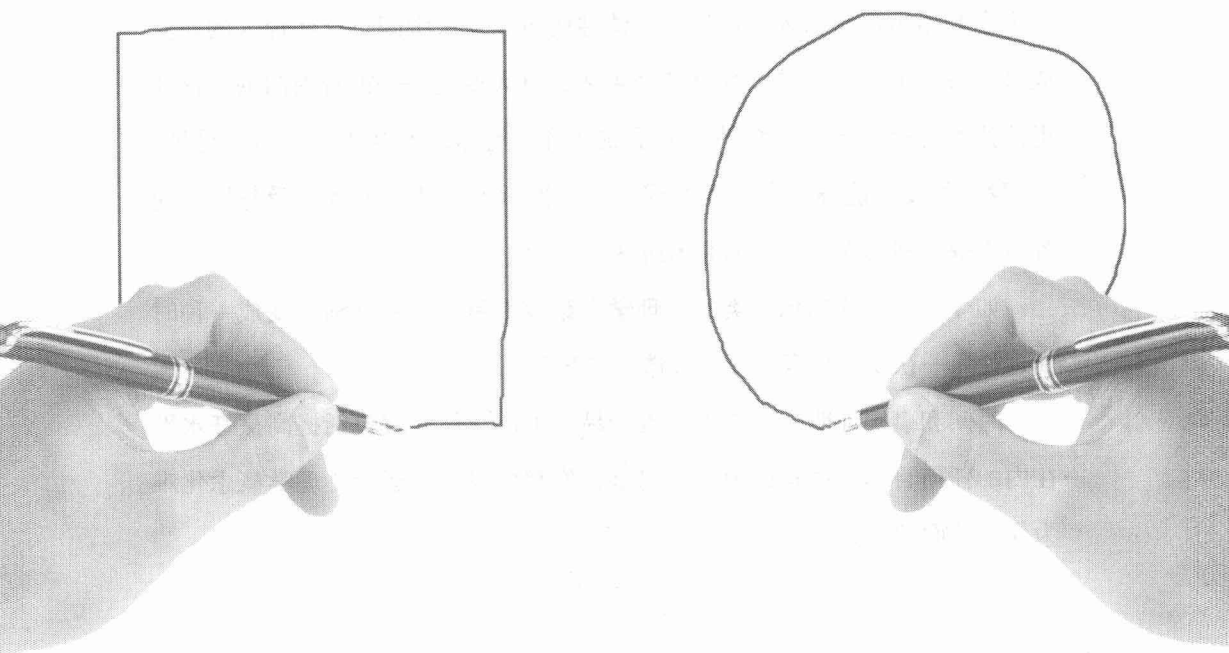
第 15 章 如何真正学会心理控制术



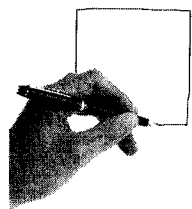
心态管理——感觉糟糕只是正常的心理反应	252
欲望管理——遵循内心的祈望	260
人性管理——听从自己内心的声音	262
目标管理——时刻保持清醒,明确自己的目标	264
思维管理——观念改变了,一切自然就会改变	266
信念管理——更高一层的力量会帮助你	268
问题管理——如果不能解决问题,你将被自己绊倒	271

第1章

如何控制你的内心世界



无论是内在的思维，还是外在的能力，控制世界都要先控制内心。内心是一个
人最重要的东西。内心强大了，一切阻力和障碍不攻自破，不论它们来自哪里。内
心世界足够充实，心态足够稳定的人，是不惧怕逆境的，他能够冲破逆境，找到自
己准确的定位，为自己的人生寻找到合理的归宿。人生要圆满幸福，注重自己内心
世界的给养和充实是非常必要的，因为世界由你的心而生。



揭示“自我”

自 20 世纪 60 年代，心理学开始蓬勃发展。有关“自我”的新理论、新观念开始出现在临床心理学家、精神病研究专家中间。这些惊人的研究成果，带来了人的思维、性格甚至生活的巨大变化——害羞内向的女孩变得活泼而开朗；屡屡失败的人成了成功者，等等，不胜枚举。显而易见，“真我”的发现能够改善不良的现状，它揭示了成功与失败、爱与恨、痛苦与幸福之间有根本区别的原因所在。

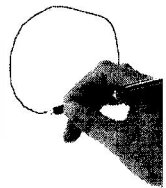
如今，“自我揭示”类的心理学书籍越来越多，并渐渐演变成一种时尚理论——认识“自我”才能改造“自我”。

时间和事实证明，控心术化难为易，可以帮你实现包括提高烹饪水平在内的任何目标。换句话说，任何事，你都可以通过运用心理学概念化难为易，从而解决它。

你没有意识到的心像

我想，揭示“自我”毫无疑问是现代心理学最重要的发现。揭示自我，控制自我，并为自己服务，会获得巨大的能量。

我们从童年到成年之后的成败、荣辱以及别人对我们的评价和看法形成了我们的“心像”，无论你是否意识到它，它是确确实实存在的。这是根据我们本身的想法形成的。它使我们在心理层面描绘了一幅关于“自我”的图像，这种想法和看法进入这幅图像，就变得“具体而真实”。你



不会怀疑、质疑它，就像它变成了“事实”。

再具体一点，你所感知的一切，脑海中接收的信息，甚至你的天赋、才能，都是自我意象表现。就像你的想法决定你的行动一样，你无法背离你的“想法”。比如你竭尽全力去做一件事情，却没有完成，其原因并不是通常所说的意志不坚定，而是因为这一切听从于你的“意象”管理。

自我意象可以改变吗？

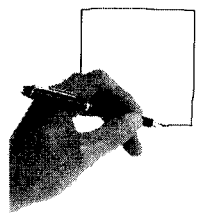
当一个人的自我意象是“我控制不了暴饮暴食”，抑或是“我没有时间运动”，那么他的自我意象会告诉自己“我很胖”。一旦这个想法变得具体（即“我很胖”），他甚至不能与自我意象对抗。无论你是否竭尽全力尝试逃避自我意象，就算你能在短时间内逃避它，但随即会产生“反弹”，像一根被拉长的弹簧，一旦失去外力，很快就会恢复原样。

这种“反弹”效应无处不在，它涵盖了你生活的方方面面，你的工作、你的球技、减肥、人际关系等。

你的全部性格特征、做事准则，包括你的生活环境都是以你的自我意象为基础的。而事实上，我们的生活轨迹似乎也在证明着它的“正确”，从而成为一个循环。那么这个循环是恶性，还是良性？是要看具体情况来说的。

譬如，一个自视为“烹饪很糟糕”的主妇，总觉得自己的饭菜味同嚼蜡，如此她便有了“证据”。同样，一个相信自己“很棒”的推销员，会在工作经历中发现自己真的是一个很棒的推销员。由此，自我意象似乎已经成为我们对自己评判的一种“证据”。

我们很少意识到问题的症结其实是我们的自我意象，或者说对自己的



评价。如果你告诉这个烹饪很糟的主妇，这一切不过是她自己的“想象”，那她很有可能会怀疑你是个疯子。她接着努力学习烹饪，但结果依旧不令她满意。相同的，你如果告诉一个“很优秀”的推销员，说你根本就很差劲，那么他很可能会竭尽全力地干好这一行，证明给你看。所以，如果我们说服人们改变自我意象，无论是主妇的烹饪，还是推销员的赚钱能力，都会发生极大的变化。他们的“能力”是建立在某种根深蒂固的思维模式上的，这种思维模式可能他们自己都难以察觉，它一旦改变，将发生不可思议的变化。可以准确地说，任何时候，不论年龄大小，只要改变自我意象，你就可以开始完全不同的新生活。

成功，从心开始

很多人说，这些积极的思考自己也曾尝试过，但丝毫没有用。其实他们的“积极思考”要么用于考虑外部环境，要么用于考虑特定情况和性格缺陷。而自我意象才是实现目标的关键，人们往往忘了这一点。也就是说，如果对自己的看法始终很消极，却又想对某一特定情况进行积极思考，这无异于把新布料补在了旧衣服上。事实上，自我意象一旦改变，新的“自我意象”就会很容易产生。

自我意象是性格体系的基础，已故的普雷斯科特·莱基是研究自我意象心理学的先驱之一。他把人的性格看成一个“思想体系”，其中任何一种思想都要与体系中的所有其他思想一致。不一致的就会被体系排斥，不被信任，从而没有领导行动的效力。这个思想体系是以自我意象为基础的。莱基是一位教师，因此他可以通过学生来证明他的理想。他认为，如果学生不擅长某一科目，那可能是因为他自认为这一科目非常难，或者自