

林语堂推崇的成功导师

[美] 马尔登 / 著

我注定成功

失败，因为有心病



被译二十几种文字

九州出版社

前言：成功地去生活

在探讨人们成功的心理学领域，“自我心像”（Self-image）的发现，对于个性创造是一项崭新的突破。

十多年来，自我心像的重要性虽然已经受到世人公认，但却很少有探讨这个问题的文章。其中原因，并不是因为“自我心像心理学”行不通，而是因为它的功效太令人惊讶。我的一位同行表示：“我不愿意发表我的发现，尤其是不愿意对外行的大众发表，因为我一旦公开过去的部分个案，并仔细描述那些令人惊异又有显著效果，性改善时，别人一定会攻击我，把夸张与异端的罪名会到我的头上。

我也有同样的感觉。我在这方面所写的任何节藉，一定会被某些人视为是旁门左道。原因有二——一，以一个外科医师的身份写一本有关心理学方面的书，难免会被人认为不务正业；第二，脱离僵硬的教条，不顾严谨的心理学系，而在物理学、解剖学与新兴的人工头脑学里寻求人类行为的解答，这更容易被各界认为是旁门左道。

然而，我的结论是：一位外科整形医师，不管他愿不愿意，都必须是一位心理学家。他改变了一个人的面孔，也几乎同样地改变了一个人的将来；改变了一个人的外表，也几

乎同样地改变了一个人的个性，甚至会改变他基本的天赋与才能。

出版这本书之前，我曾经写过一本《新面貌新未来》（New Faces-New Futures）。在这本书里，我搜集了过去的许多个案，说明外科整形，特别是面部的手术，如何使许多人开启了他们崭新的人生。那本书里提到：改变一个人的面貌也经常同时使他的个性做了一百八十度的神奇转变。这方面的成功，使我兴奋无比。但是与汉弗瑞·大卫爵士（Sir Humphry David）一样，我从失败之中领悟到的，更甚于从成功中学到的。

有些患者经过整形手术后，在个性上并无任何变化；可是在大部分的个案里，极丑陋的面孔或是残缺不全的五官，经过手术后，几乎马上（二十一天之内）提高了自尊与自信。然而也有少部分的人，仍然觉得不对劲而表现出自卑的情绪。总之，这些“失败者”在感觉、举止、行为等方面仍然觉得他们的面孔和从前一样丑陋。

因此我得到一种暗示：身体重建工作本身并不是转变个性的真正关键；人有某些东西可受面部整形的影响，但是有很多时候亦可以不受其左右。当这些“东西”经重建后，整个人也会随之而变；相反的，即使他的面貌与从前迥然不同，如果这些“东西”未经重建，他仍然还是原本那个人。

个性的面貌

个性本身仿佛有一副面貌，这副非肉体的面貌，才是个

性转变的关键。如果在这副面貌上面仍然留有歪曲、丑陋、低劣的疤痕，此人即使外貌改观，其发之于内的，必将形之于外。若其个性面貌可以加以改造，他过去的情感亦能被消除，甚至不须施行手术即可以转变成另外一个人。我一开始研究这方面的问题之后，便发现有愈来愈多的现象与此一事实吻合：个人心理与精神的自我观念，亦即所谓的“自我心像”，实为左右个性与行为的关键。本书将要详细加以讨论。

真理的发现无界限

我对于任何可能发现事实的地方，总是勇往直前，不管有无界限的阻隔。

为了探讨“自我心像”，我也不得不越过行业界限，纵然是抽象的界限。心理学承认“自我心像”，也承认它是左右人类行为的要素；但是，“自我心像”如何发挥它的影响力，如何改造新个性，以及“自我心像”改变之后人类的神经系统有何变化，对于这些问题，心理学的解答仍极其含糊。

我在“人工头脑学”里，找到了大部分的答案。这门新兴的科学，使旧日的“目的论”（teleology）恢复了它在科学上受人敬重的地位。

众所周知，人工头脑学与目的论有密切的关系——前者是以机械系统的“目的追求”（goal-seeking）与目标定向（goal-oriented）为基础的行为。但是令人惊讶的是，人工头脑学是出自于物理学家与数学家的研究范围，而不是起源于

心理学。人工头脑学诠释了有目的的机械行为的来龙去脉及其必备的先决条件。心理学对人类精神与心灵虽然累积了相当深奥的学问，然而对于向简单目标定向的有目的行为，仍然无法给予令人满意的答复，譬如：一个人何以能从咖啡桌上，拿起香烟，叼在嘴里？可是物理学家却能加以解答。很多支持心理学理论的人，能够冥想外太空与存在于其他星球之物，而对于自己后院之事，却茫然无知。

新兴的人工头脑学使心理学有了重要性的突破，我本人虽然并不为此而突然享有盛誉，可是却因为它受到大众的公认而感到骄傲。

物理学家与数学家所作的这种突破，应该不至于令人感到太过惊奇，因为任何学科的突破，都可能来自该学科系统的范围之外。专家对其特定的学科界限内的知识，最为熟稔，但是新的学问，却经常来自“外行”，而非起自“本行”。

例如：巴斯德（Pasteur）不是医学博士；莱特兄弟（The Wright brothers）不是航空工程师，是脚踏车技工；爱因斯坦（Einstein）其实也不是物理学家，而是位数学家，他的物理学发现却推翻了数学的理论；居里夫人（Madame Curie）是位物理学家，不是医学博士，但她最重要的贡献却在医学上。

如何利用这本书

在本书里，我不仅要告诉读者人工头脑学方面的新知

识，并且要指引读者如何在人生旅途上利用它，成功达到你心目中的重大目标。

一般的规则

“自我心像”是决定人类个性与人类行为的关键，改变自我心像，也就改变了你的个性与行为。

不仅如此，“自我心像”亦会阻碍个人的成就。它决定你能做到的，也决定你所不能做的。扩大自我心像，你的“可能区域”（area of the possible）也随之扩张。发展恰当而实际的自我心像，将可灌输给个人新才能、新天赋，并逐渐地使失败转变为成功。

自我心像心理学不仅已经受到证实，而且它还能解释过去人们所熟悉但无法解释的许多现象。例如：目前个人心理学、精神治疗医学与工业心理学所发现的“成功型人格”（sucesstype personalities）、“失败型人格”（failure-type personalities）、“快乐倾向型人格”（happiness-prone personalities）、“不快乐倾向型人格”（unhappiness-prone personalities）、“健康倾向型人格”（health-prone personalities）、“疾病倾向型人格”（disease-prone personalities）等等，自我心像心理学均有不容否定的研究例证。

自我心像心理学对上述以及其他的人生问题，发出了一道新的曙光；对“积极思考的力量”，亦射出了一道光芒。更重要的是它对某些人能发生奇效而对其他人无效的原因，它都能给予满意的解释。（譬如积极思考与自我心像相吻合

时，便能发生功效；与自我心像相悖逆时，便逐渐失效，除非自我心像经过改变。）

要了解自我心像心理学并在生活中加以使用，你必须了解它使人达成目标的某些机能。无数的科学研究显示，依照已知的人工头脑学原则，个人为了达成其目标，人脑与神经系统都是在有目的的状况下运作着。就功能上来讲，脑与神经系统组成一个奇异又复杂的“追求目标的机器”（goal-striving mechanism），这种机构是一个固定的自动导引系统，或为“成功机器”（success mechanism）为你效劳，或为“失败机器”（failure mechanism）对你不利，其决定因素在于身为操作者的你，如何操作它，如何为它选定目标。

人工头脑学本是机器与机械原则的学问，现在我们用来恢复万物之灵的尊严，未免有讥讽之感。以研究人类精神与灵魂起家的心理学，反倒以剥夺人类的尊严收场：行为主义学者，既不了解人类，亦不了解机械，因之混淆两者，认为思想只是电子的运动，意识只是化学的反应，而“意志”（Will）与“目的”（Purpose）不过是虚构之物。研究肉体机械的人工头脑学不会犯上述错误。人工头脑学并不认为人类是部机器，它只是告诉我们人类拥有一部可善加利用的肉体机器；此外，它还告诉我们这部机器的功能以及运用的方法。

体验就是秘诀

自我心像之变好或转坏，并非由智力与知识决定的，而

是决定于“体验”（Experiencing）一个人会凭借过去创造的体验，有心或无意地发展他的自我心像。同样的，一个人亦可凭借体验来改变自我心像。

一个小孩子之所以会成长为强壮、快乐、健全的成年人，并不是由于爱的教育，而是由于爱的体验。我们目前的自信与均衡的状态，乃是我们经过体验的产物，而不是运用智慧学习的结果。

今日各种不同心理治疗方法的歧异与矛盾，可以用自我心像心理学来加以跨越并予以解决。它对临床心理学、心理分析甚至“自我暗示”（auto-suggestion），皆能直接或间接地提供通用的方法，就是利用创造的体验，培养更佳自我心像。撇开其他理论不谈，分析心理学派使用的方法中，便包含了体验法：当一位患者倾吐出他的恐惧、羞愧、罪恶感与不正当思想时，分析者不加以批评、非难、说教或表示惊奇，这样可以使患者在他生活中首次体验到别人承认他是独立的个人，因而感觉到自己有价值、有尊严而逐渐接受自己，逐渐对“自身”产生新的看法。

科学发现人工经验

现代的实验与临床心理学界已经发现了一项直接控制的方法，使我们可以利用体验来改变自我心像。实际的生活经验有时是相当无情的。将一个人丢进高可没顶的水里，这种经验会教他学会游泳，同样的经验却可能使另外一人溺死。军队将许多年轻小伙子训练成领导人才，但无可置疑地，军

队的经验也造成无数心理性的神经病患。几世纪以来，“一事成功，万事顺遂”这句格言已经为大家所公认。成功的体验使我们知道如何发挥自身的功能；过去成功的记忆会成为根深蒂固的“储藏知识”（stored information），这种知识使我们产生对目前工作的自信。如果一个人经历到的只是失败，他又如何能依赖过去成功体验的记忆？他的处境，好比一位年轻人因没有经验而找不到职业，又因为找不到职业而没有经验。

这种左右两难的情况，可以用另外一项重要的发现来加以解决。这是一种实用性的发现，它让我们将“经验”予以人工化，让我们在心里的实验室内逐步创出经验，并加以控制。实验与临床的心理学家证实：人类的神经系统无法分辨出实际的经验与生动而详细的想像经验。此种论调听起来虽然好像有点夸张，但在本书里，我们可以从实验室的实验看到这种“人工”经验的方法，它可以用来增进掷标与投篮球的技巧。我们并可以看到如何运用这种方法在个人生活中，改善公开演讲技巧、克服拔牙的恐惧、发展社交的泰然自若、培养自信、推销更多物品、精通棋艺，以及其他每一种需要经验以获得成功的实际状况。我们亦可以看到两位著名医生以其惊人的实验，用这种方法使精神病患者感受“正常”，而将之治愈。

或许最重要的，我们将可使不快乐的人们逐渐地“体验”快乐，而得以享受人生。

运用本书改善人生

本书的设计，不仅供人阅读，并且供人“体验”。

看书能获得知识；但为了“体验”，你对那些知识必须具有创造性的反应。获得知识是消极的，能体验知识才是积极的。在体验之中，神经系统与中脑，会发生变化：新的“记忆线”（engram）与“神经中枢”（neural）的样式会在人脑的灰质上留下痕迹。

我没有在每章结尾处加上“摘要”，读者必须自行抄录那些应记住的重点。对每一章，亦应自行加以分析总结，以求完全消化本书的知识。

最后，你会发现本书从头到尾要你实际去做某些练习，这些练习既简单又容易，但要获得最大的效果，你必须有规则地去做。

保留二十一天的判断期限

在着手练习本书所叙述的各种不同技巧，以求改变自我心像时，若没发生转变，暂时不要泄气，继续练习，最少要保留二十一天的判断日期。通常最少需要二十一天的等待，心像才会产生显著的转变，这种期限是必要的。如外科整容之后，每位患者平均大约需要二十一天的时间来适应新面孔。手臂或腿换上“假肢”（phantom limb）后，大约需要二十一天的适应期。人们迁入新居，也需要三个星期才会感到

“像个家”。这些，以及其他一般可以观察到的现象，都显示出，心像的除旧布新，二十一天是最少的期限。

假如读者愿意保留三星期的决定性判断期限，将可从本书得到更多的益处；在这段期间内，不要不断地回顾过去，换句话说，不要想估计你的进展；在这段期间内，不要自做聪明地争论书中所提供的意见，也不要怀疑它是否有效。纵然书中所说的方法对你似乎不切实际，你也要不断地练习，不断地扮演新角色，不断地认为自己是一个新人，尽管如此去做你会觉得有点作假，尽管新的心像使你觉得不适或不自然。

本书所列举的意见与观点，你不必用思考来加以证实或反驳，也不要讨论它，你可用实际的行动或结果来加以判断或证实。作者只要求读者保留二十一天关键性的判断、分析或评论期限，以求得有个机会来证实或反驳它们在你人生中的效用。

建立一个适当的自我心像，必须在毕生中不断地进行。我不否认，你无法在三个星期内完成心像终生的成长，但是，你可以在三个星期中体验到改善——有时这种改善是颇富神奇性的。

什么是成功

在本书里，我时常用到“成功”、“成功的”这样的字眼，我想在开头必须将这名词下个注脚。

我所用的“成功”一字与声望的象征无关，它指的只是

创造性的实现。正确地说，一个人无法祈盼“成功”，但每个人都可以“成功地”生活。

试图借获得威望或悬挂徽章以论成功者，必然会招致神经质、挫折与闷闷不乐；而努力“成功地”生活者，不仅会带来物质的成就，且可获得满足、顺意、与快活。

诺亚·韦伯斯特（Noah Webster）将成功定义为“满意地达成寻求的目标”（the accomplishment of a goal sought for）。人类天性便是追求目标的动物。由内心深处的需要、灵感和才能所引起的重要的追求，才能够带来快乐与成功，因为你将依照你所希望的样子去发挥能力。而且，由于人类先天和后天的限制，身为目标追求者，他必须依照他自身具有的条件去发挥功能，才会感到快活。因此，真正的成功与真正的快乐是相互为用的。

O. S. Marden

目 录

前言：成功地去生活..... (1)

第一篇 心灵之灯

一 自我心像的奥秘..... (3)

打开美好生活的钥匙 / 外科医师对心理学的兴趣 / 手术刀痕带来荣耀而不是羞耻 / 幻想式丑陋的症结 / 自我心像奥秘所在 / 踏上新里程 / 创造丰富人生的计划 / “潜意识心思”的科学新见解 / 假如你能记忆、有烦恼、用心思，你便会成功

二 发掘内在的成功潜力..... (18)

你的成功本能 / 成功的机器 / 人脑运作的新观念 / 辅助成功的机器 / 人脑如何解答疑难 / 拦截火箭的惊奇 / 科学制造电脑而无法制造人脑 / 知识与力量的储藏室 / 已

存的答案 / 构想新的自我心像

三 想像是成功转机的关键..... (32)

催眠的力量 / 信念决定行动和行为 / 何不想像你能成功 / 想像练习赢得棋类冠军 / 心像帮助你推销 / 利用心像谋得好职业 / 用“心”练琴的钢琴家 / 用想像减低高尔夫球杆数 / 心理想像的奥妙 / 发现最棒的自己 / 只要想你是正常的 / 想像力练习

四 消除错误的想法..... (48)

错误的想法能催眠 / 一个受到催眠的推销员 / 错误的信念使人老 / 每个人都受到催眠 / 你能治愈自卑感 / 放松身心解除催眠 / 利用心像求松弛 / 心像四种

五 利用理智的力量..... (64)

不要自寻烦恼 / 抛开往日的失败向未来推进 / 罗素的方法 / 由其他观念改变此观念 / 重估你的信念 / 强烈欲望的力量 / 合理的思考能做些什么？ / 试试才知道 / 决定你的需要 / 专注一点

六 让成功转机为你工作..... (78)

不要太认真 / 以退为进 / 创造性思考与创造性行动 / 你是一个创造者 / “自然”行为的奥秘 / 不要阻塞你的创造机器 / 养成意识反应的习惯 / 停、看、听 / 不要为过去的事情苦撑 / 尝试一心一用 / 沙漏的启示 / 让问题在睡眠中消失 / 工作时放轻松些

七 养成快乐的习惯..... (91)

快乐是一剂良药 / 快乐的错误观念 / 追求快乐不是自私行为 / 快乐不在未来，而在眼前 / 快乐是一种可培养的习惯 / 不要让事务弄昏你的头 / 观念会感染心情 / 态度创造快乐 / 有计划地练习“健全心理” / 需要动思想手术的推销员 / 试验积极的思考 / 发明家运用“快乐思想” / 如何习惯快乐 / 快乐练习

八 成功者的个性..... (106)

新角色需要新心像 / 成功的心像 / 沟通与了解 / 事实与观念 / 要客观地面对真理 / 勇气 / 何不试一试？ / 信念与勇气的“自然

本能” / 仁慈心 / 自我尊重 / 自信心 / 容纳自己 / “你”不等于错误 / 你就是你

九 如何利用失败转机..... (124)

失败的心像 / 了解，是一剂良药 / 实际的目标与理想的目标 / 失败者心像 / 困挫不是解决问题的方法 / 攻击心 / 集中火力，不要横冲直撞 / 认识就是力量 / 情绪的安全出口 / 不安稳 / 脚踏实地 / 孤独与失败 / 行不通的“方法” / 犹豫不决 / 人人都会犯错 / 愤恨也是一种方法 / 愤恨使心像劣质 / 愤恨的真正起因 / 虚空 / 目标有价值，生活便有意义 / 虚空不会致胜 / 不合适的心像 / 忽视否定，专注肯定 / 利用否定的思考

十 美化自己的情感..... (144)

自然界不足之时 / 情感疤痕使你疏远生活 / 情感疤痕助长少年罪犯 / 情感疤痕制造破损的自我心像 / 消除情感创伤的三个原则 / 健全的自我心像不会轻易受伤 / 控制思想带来新生 / 除去旧日的疤痕 / 对自己

施行精神美容 / 原谅是除去疤痕的手术刀
/ 原谅不是武器 / 抛弃你的怨恨 / 做到真正的谅解 / 原谅的理由非常重要 / 耶稣没有原谅荡妇 / 原谅自己，也原谅别人 / 不要成为牡蛎 / 情感手术使你年轻

十一 开启你深锁的性格..... (165)

人人都将个性封闭起来 / 过度的否定造成抑制 / 口吃是抑制的表现 / 自责使你更糟糕 / 过分谨慎导致忧虑 / 威廉·杰姆斯的忠告 / “自我意识”就是“他人意识” / “别人的想法”制造抑制 / 治愈神经过敏 / 忽略否定带来泰然自若 / 你需要更多的“自我意识” / 使人懦弱的良心 / 良心应该让你快乐 / 消除压抑的方法与通道 / 如何知道你压抑了自己 / 减压练习

十二 自制镇定剂使心灵平和..... (185)

保持平静的心情 / 制约自己于镇定之下 / 如果你无法不理睬，就拖延它 / 轻松是一块心理的帐幕 / 建造一间恬静的房