

现代生活哲理丛书

个性的改造 ——心理控制学

〔美〕麦克斯维尔·梅尔兹 著



红旗出版社

个 性 的 改 造

——心理控制学

【美】麦克斯维尔·梅尔兹 原著

南 剑 编译

红 旗 出 版 社

责任编辑：张永迅

封面设计：欧京海

生活哲理丛书

个性的改造

——心理控制学

〔美〕麦克斯维尔·梅尔兹 著

南 剑 编译

红旗出版社出版（北京沙滩北街2号）

新华书店首都发行所发行

遵化县人民印刷厂印刷

开本787×1092mm¹/32 8.25印张 字数164千

1988年11月第一版 1988年11月第一次印刷

ISBN 7-5051-0062-9/Z·14

印数 1—22,000册

定价： 2.30元

《生活哲理丛书》总序

最近十几年来，翻译西方文化学术著作一直长盛不衰，介绍的范围也日益扩展，不但有专家名人高深的理论研究成果，也有许多涉及普通人日常生活中各种心理、行为的知识性著作。这似乎表明今天的文化视野的确空前地开阔了，读者对于富有实用价值的书籍更感兴趣了。

现在呈献给读者的《生活哲理丛书》，就是一套研究人们日常生活中各种心理、行为的、具有实用价值的书籍。

这一套书的内容颇为广泛，有的是谈论运用心理控制方法重新塑造个性；有的是介绍如何充分利用时间提高效率；有的是为青年朋友们提供婚姻恋爱、选择伴侣的方法以及在事业上获得成功的经验。如果用某种偏执的眼光看，这一切都算不得“经国之大业”，而这也许是长期以来我们的书架上罕有此类读物的一个原因。然而这些平凡小事却是成千上万的普通人在生活里必然经历而回避不掉的现实问题，绝不当受到忽视或轻蔑。

翻译介绍，不过是一个开端。别人的经验再好，与中国的具体情状总不可能丝丝入扣，倘能以此唤起中国学人的研究兴趣，倘能以此给广大普通读者若干启发，我们的工作就不算白费力气。

《生活哲理丛书》编委

1988年5月

前 言

“个性也能改造吗？”看了这本书的书名，你也许首先就会这样想。

书中对这个问题的回答是肯定的。个性是可以改造的，人是可以主宰自己的，人生的成功与失败全在于你自己。

“改造”这个词，对于当代的大多数中国人来说，是并不陌生的。其内容从对大自然的改造到对自身思想的改造几乎无所不包，其方式从“劳动改造”到“斗私批修”几乎无所不用。如今这个词，有点叫人望而生畏了。

可是，在那“什么阶级说什么话”的年代里，却恰恰忽略了个人的心理结构和心理状态的差异。心理学曾一度被认为是资产阶级的唯心论而遭到禁止。于是那些由于某些心理障碍带来的问题，便只会受到政治的、思想的批判和改造，其结果是可想而知的。今天，人们开始接受心理学了，开始对人进行具体的心理的考察和改造了，那些带有心理障碍的人也得到了人们的谅解，这无疑是社会的进步。

但是大多数人呢？绝大多数人并没有心理障碍啊！心理学对他们有用吗？他们就不需要心理的改造吗？他们怎么办呢？应该说，我们每一个人都有自己不完善的地方，都有某些性格缺陷，都有不适当的心理反应，要想使自己很好地应付生活中可能碰到的任何情况，就必须学会控制自己的心

理，就要改造自己的个性。运动员通过心理训练，可以使自己更适应重大比赛而发挥出最高的水平，这已为人们所了解。心理训练对每个人都会有用，这一点却是大多数人尚未自觉的。

当你对自己的毛病比如说怯场无可奈何的时候，你可能会感慨说：“真是江山易移，本性难改啊！”

当你面对自己想改而又难改的习惯，比如说抽烟的时候，你也许只好用“习惯成自然”为自己开脱。

你也许从来也没想过，本性与习惯是可以改造的。

麦克斯维尔·梅尔兹博士的这本书会告诉你，所有这些都是可以改造的，或者说的更“玄”一些，人的个性是可以重新塑造的。看来我们对“改造”一词，必须要有新的认识。

在这本书里，有两点值得特别提一下。

一是作者认为人体内有一个不断追求目标的自动机器，而指引这个机器的是人的自我意象。作者把这形象地比喻为电子计算机，当然他不是说人是机器而是说人体内有一部机器。电子计算机由于具有某些人脑的动能而被称为电脑，现在反过来了，这样也许会有助于人对自身的认识。当人在潜意识中为自己确定了一种意象、一个目标时，他就会按照这个指令去行动，以实现之。人的意识要想控制这个工作过程是不可能的，他只能等待结果。这和电子计算机在接受了指令与程序之后，自动进行运算，操作者无法干涉这个过程，只能坐在屏幕前等待结果的情形是一样的。因此，对于人来说，那个意象、那个目标是至关重要的。所谓个性的改造，就是通过对自我意象和目标的改造来实现的。认识到这一

点，你就会知道自己的力量该用在那里、该怎样用，而不至白费劲。徒劳的努力会使人感到自己的无能为力从而放弃努力。在这里用得着中国的一句古话：有所不为才能有所为。

“不为”和“为”都要用在恰到好处。

另一点是作者认为人的潜力是很大的，一般人对这一点都估计不足。作者还认为人的潜力的充分发挥，并不是意志、决心所能做到的，而是由成功的意象和目标指引、解除意志束缚的结果。这一点你大概很难从理论上去理解，但只要仔细观察分析一下你周围的人和事，就会得到一个形象的证明。

一个很娇气、很任性、很胆小的姑娘，从小到大一直受到父亲特别的宠爱，她一直认为父亲是自己生活中的支柱，她十分依重父亲，不能想象离开父亲自己将怎样生活，人们也都这么看。可是，当她父亲不幸因病早逝之后，她却表现出了超常的、极大的勇敢和镇静，她分担了母亲的重担，把一切都办得有条不紊。在那悲痛的日子里，面对命运的沉重打击，她使所有原来以为十分了解她的人感到惊奇，由衷的钦佩。

还是她，平时一个人在家里都会感到害怕，过马路也总是提心吊胆的，可是当丈夫和儿子同时住院时，却能成功地把工作、生活的全部重担放在自己柔弱的肩上。正常的上班自不必说，还要往返于两个医院，再加上料理家务，她同时扮演着干部、妻子、母亲的多重角色。要是事前你对她描绘这样一幅图象，就是打死她，恐怕她也不会相信自己能够胜任的。

这不是在讲故事，这是真实的生活。对于她自己的这种潜力，她是不知道，也不相信的，事后想起来，她也会后怕

的。她这样做的时候，并未有意识的下决心，要求自己坚强起来，强迫自己坚持下去。要是那样的话，她可能什么也做不成了。她完全是很自然地就这样做了。因为在她的潜意识中，在她那娇气、任性、胆小的表面背后，存在着一点傲气，一点不甘人后、不愿失败的好胜心，一点追求完美而不屈服于命运的欲望。她有一个成功的自我意象。

这仅仅是在举例，每一个人都会在自己的生活中发现足以帮你理解这一点的例子。认识到这一点，你才会有自信，才会克服自卑，一切才可能重新开始。

当然，如果这本书仅仅是回答了你在开始产生的疑问，那它对你并没有太大的用处。一定会使你感兴趣的是，它在告诉你答案的同时，还告诉你应该如何去实现它。只要你能耐心地按书中指导的去改造自己的个性，实现成功、愉快的人生是并不难的。正如作者在书中最后所说的：

“本书中所提到的概念、思想和方法，已经帮助了许多被我本人医治过的病人，使他们从生命中享受到更充实的人生，所以，在这里，在即将结束本书的时候，我不但希望，而且相信，你必定会有所收获的。为阅读本书而花去的时间和精力，一定会得到报偿的。”

编译者

1988. 5.

序 言

在心理学中，有一个对于个性的创造具有崭新突破意义的发现，这就是“自我意象”。

十多年来，虽然自我意象的重要性已经为世人公认。但是有关这方面的文章却非常少。究其原因，并不是因为“自我意象心理学”行不通，恰恰相反，是因为它的功效太令人吃惊。我的一位同行就表示：“我不愿意发表我的发现，尤其不愿意对外行的人们发表，因为我如果公布过去的一些病例，并详尽描述那些令人惊奇而又效果显著的个性改善法时，一定会被别人指责为夸张和异端。”

对此，我也深有同感。我想，我在这方面所写的任何书籍，都可能被某些同业视为左道旁门。一方面我竟然以整形外科医生的身份写有关心理学的书，不免让人感到不务正业，另一方面，我竟然在物理学、解剖学与新兴的控制论里寻求人类行为的解答，而不是在传统的条框之内、在严谨的心理学系统中寻求。

然而，不管人们怎么说，我对于可能发现新东西的任何地方，都是勇往直前的。国际的界限没能阻挡我，多年以前当我决心成为整形外科医生时，由于德国在这方面的医疗技术居于世界的领先地位，因此，我便到德国去求学了。

同样，为了探讨“自我意象”，我也不得不跨过学科的界

限，虽然这不象国界一样现实，而只是一种抽象的界限。心理学承认“自我意象”，也承认它对人类行为的作用，但是对于诸如：它是如何发挥其影响力、如何改造个性、以及它改变之后人类的神经系统有何变化等等。这一系列问题，心理学给予的解答却极其含混不清。我在控制论里找到了这些问题的大部分答案。

控制论与目的论有密切的关系，它解释了有目的机械行为的来龙去脉及其必须具备的先决条件。然而，令人惊异的是，它是来自于物理学家和数学家的研究范围，而不是起源于心理学。心理学对人类精神与心灵虽然有着很深的研究，但对于向简单目标定向的有目的行为仍然没能给予令人信服的解释。比如：为什么一个人能从咖啡桌上拿起香烟放在嘴里？这种心理学家无能为力的问题，物理学家却可以解答。很多支持心理学的理论的人，能够遥想外太空及其他星球上的事情，却无法弄清自己家里后院的事情。

物理学家与数学家所作的这种努力，应当不至于太令人惊奇，因为对任何学科的突破，都可能来自于该学科系统范围之外。专家无疑对自己特定学科界限内的知识最为熟悉，但是新的学问，却常来自“外行”，而不是“内行”。这一点在科学史上不乏其例：巴斯德不是医学博士，莱特兄弟不是航空工程师而只是脚踏车技工，爱因斯坦其实也不是物理学家而是位数学家，他的数学发现却推翻了物理学的理论，居里夫人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。可见真理的发现是不受行业局限的。

正是基于这样一个道理，我始终认为：一个外科整形医生，不管他是否能够意识到，他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，有时甚至会改变他的天赋与才能。应当说，手术整形不仅限于皮肉表面，还同时能涉及心灵的深处，不仅改变人的外在形象，还同时改变人的内在自我。

我曾经写过一本书《新面貌与新未来》。在书里，我搜集了过去许多病例，用以说明：外科整形，特别是面部的手术，是如何使许多人开始了他们新的人生。我曾经提到：改变一个人的面貌常常会同时使他的个性发生急骤的变化。这方面的成功真是令我无比兴奋，但是我从这种成功中所学到的东西却远远比不上我从失败中领悟到的。

有些患者在经过整形手术之后，在个性上并没有任何明显的变化。比如说：极丑陋的面孔或是残缺不全的五官，经过外科整形术后，大部分人几乎是马上——通常是三周以内就能提高自尊与自信。可是有一小部分人偏偏仍然觉得不对劲而表现出自卑感，他们在感觉上、举止上、行为上等许多方面都觉得自己和原来一样丑陋。不能不说他们是“失败者”。对于上述这种现象的分析，给了我一个强烈的暗示：身体重建的工作本身并不是转变人个性的真正关键。人还有另外的“东西”，它可以受面部整形的影响，有时候也可以不受其左右。只有当这些“东西”经过重建以后，整个人才会随之而改变。相反，如果这些“东西”未经重建，那么即使他的面貌与原来迥然不同，他仍然还是原来那个人。

当我开始对这个问题进行研究之后，便有越来越多的事实说明：个人心理与精神的自我观念，也就是所谓的“自我意象”，实在是左右个性的关键。我们可以说这“自我意

象”，就是个性的一副非肉体的面貌。如果在这副面貌上仍然留有歪曲、丑陋、低劣的疤痕，那么这个人就是外貌发生再大的改变，其发之于内的也仍然必将形之于外。而如果这副面貌经过了改造，那么他过去的情感也就会被消除，甚至不需要施行外部整形就可以变成另外一个人。

在这本书里，我想向读者谈谈如何在人生的旅途上利用上面说的这一点，以达到你心目中的重大目标。

我们已经说了，自我意象是决定人类个性与人类行为的关键。因此改变自我意象，也就改变了你的个性与行为。问题的另一个方面是：自我意象也会阻碍个人的成就，它在决定你能做的同时也决定你所不能做的。因此，扩大自我意象，你的“可能区域”就会随之扩张。发展恰当而实际的自我意象，将可以使你增添新才能、新天赋，并使你逐渐从失败走向成功。

自我意象心理学不但已经被证实，而且还可以解释许多过去人们熟悉的而又无法解释的现象。例如：眼下个人心理学、精神治疗学与工业心理学所发现的“成功型人格”、“失败型人格”、“快乐倾向型人格”、“不快乐倾向型人格”、“健康倾向型人格”、“疾病倾向型人格”等等，自我意象心理学都有切实的临床研究成果。

自我意象心理学给上述以及其他人生问题的探索带来了一线曙光。对于“积极思考的力量”的研究来说，它能令人信服地解释：为什么这种积极思考的力量对某些人能发生奇效，而对另一些人却完全无效。说来也许很简单：当积极思考与自我意象相吻合时，便能发生功效，而当积极思考与自我意象相悖时，便逐渐失效，要想使之继续有效，除非改变

自我意象。

你如果要了解自我意象心理学并在自己的生活中加以使用，就必须先了解它使人达到目标的某些机制。过去的科学研究表明，按照控制论的原理，个人为了达到其目标，大脑和神经系统都在有目的的状态下运动着。从功能上说，大脑与神经系统组成一个奇异而又复杂的“追求目标的机构”，它是一个固定的自动引导系统。它可以做为“成功机构”为你效劳，也可以做为“失败机构”给你带来不幸。究竟它会发挥怎样的作用，决定的因素在于作为这个机构的操作者的你，如何操作它，如何为它选定目标。

控制论本是机器与机械原则的学问，现在要用它来研究人。这是因为它并不认为人类是部机器，它只是告诉我们，人类拥有一部可以很好加以利用的肉体机器以及这部机器的功能和运用方式。

既然自我意象是**关键**，那么如何改变它呢？

自我意象变好或者变坏，并不在于智力与知识，而是决定于“体验”。一个人会凭借过去创造的体验，有意无意地发展他的自我意象。同样的，一个人也可以凭借体验来改变自我意象。

一个小孩所以能够成长为强壮、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。我们目前的自信状态，不是运用智慧学习的结果，而是我们经过体验的产物。

利用自我意象心理学，可以跨越和解决当今各种不同心理治疗方法的分歧和矛盾。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通用的方法，这就

是利用创造的体验，培养更佳自我意象。在心理分析学派所使用的方法中便包含了体验法：当一位患者说出他的恐惧、羞愧、罪恶感时，分析者并不加以批评、非难、说教或表示惊奇，这样使患者可以在他的生活中首次体验到别人承认他是一个独立的个人，因而感觉到自己的价值和尊严，从而逐渐接受自己，逐渐对自身产生新的看法。

现代的实验和临床心理学已经发现了一项可以使我们用体验来改变自我意象的直接控制方法。这就是：将经验人工化。

在实际生活中，经验有时是相当无情的。将一个人扔进没顶的水里，这经验会教一些人学游泳，也会使另一些人淹死。人们在生活中总结出了“一事成功，万事如意”的格言，这说明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印象深刻的“贮藏信息”，这种知识使我们产生对目前工作的自信。如果一个人经历的只有失败，他是无法依靠对过去的成功体验的记忆的，就好象一个年轻人因为没有经验而找不到工作，又因为找不到工作而无法获得经验一样。

幸好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详细的虚幻经验，使我们可以摆脱上述无可奈何的境地，走出怪圈。只要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，我们就能达到目的。在本书里，你可以从实验室的实验看到这种“人工”经验的方法能够用来增进投篮球的技巧，你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、培养自信、提高推销水平、增进社交能

力、精通棋艺等等，你还可以看到两位著名的医生用这种方法在其惊人的实验中，使精神病患者感受到“正常”，从而将其治愈。也许最重要的是，运用这种方法，我们将可以使不快乐的人逐渐地体验到快乐，从而得以享受人生的快乐。

我的这本书，不仅仅是供人阅读的，同时也是供人体验的。

看书能够获得知识，但是为了体验，你就必须对这些知识有创造性的反应。获得知识是消极的，能体验知识才是积极的。在体验中，神经系统与大脑会发生变化：新的“神经中枢”的样式会在人脑中留下痕迹。

为了帮助你更好地消化本书的知识，我想你必须抄录下那些应当记住的重点，并且对每一章都要自己进行分析总结。另外，本书从头到尾要求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。

在着手练习本书所叙述的各种不同方法，以求改变自我意象时，你可千万不要性急。如果没有发生转变，不要泄气，要继续练习，最少也要保留21天判断日期。这个期限是必要的，因为通常要至少等待21天，心理意象才会发生显著变化。外科整形之后，患者平均需要21天来适应新面孔。手臂和腿换上假肢后，需要21天的适应期。甚至人们迁入新居，也需要21天后才会感到“象个家”。所有这些，以及其他可以观察到的现象，都表明，心理意象的改变，21天是最少的期限。

如果你能有耐心保留这21天的判断期，那你就会从这本书中得到更多的益处。在这段时间内，你不要不断地回忆过去，也就是说不要想估计你的进展；你不要自作聪明地争论

书中所提供的意见，也不要怀疑它是否有效。就算是这些方法对你似乎作用不大，你也要坚持不断地练习、不断地扮演新角色、不断地认为自己是一个新人，你觉得有点做假，有点不适应或不自然都没关系。

对于本书的意见、观点，你不必用思考来证实或反驳，也不必去讨论。我只要你保留21天关键性的判断、分析、评论期限，用你的实际行动和结果来证实或反驳它的效用。当然建立一个适当的自我意象，必须靠毕生不断地进行，谁也无法在21天内完成终生的意象培养，但是，你可以在21天中体验到改善，有时这种改善还是很有些神奇性的。

最后，说说什么是成功。

在本书里，我将常常使用“成功”这个词，因此在开头必须将这个词做一点说明和注释。

我在使用“成功”这个词时，与声望的象征无关，它只是指创造性的实现。正确地说。一个人无法肯定自己会“成功”，但每个人都可以“成功地”生活。

试图以获得威望或悬挂勋章以论成功者，必然会招致神经质、挫折、闷闷不乐，而努力“成功地”生活者，不仅会带来物质的成就，而且可以获得满足、顺心、快乐。

诺亚·韦伯斯特将“成功”定义为“满意地实现所寻求的目标”。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，才能带来快乐与成功，因为你按照自己所希望的那样去发挥了自己的能力。由于人类先天的和后天的限制，因此他必须依照其自身具有的条件去发挥功能，才会感到快活。可以说真正的成功与真正的快乐是相互作用的。

目 录

序 言

第 一 章 改造个性的关键——自我意象..... 1

第 二 章 开动体内的成功机器..... 5

练 习

第 三 章 充分发挥你的想象力.....28

练 习

第 四 章 从错误信念中醒来.....44

练 习

第 五 章 利用思考的力量调动自己.....59

第 六 章 让创造机器自由运转.....72

创造机器自由运转的五条规则

第 七 章 让自己生活在快乐中.....87

第 八 章 培养成功型的个性..... 101

第 九 章 修正失败型的个性..... 118

第 十 章 给自己施行情感整形..... 136

第十一章 消除对自我的压抑..... 153

练 习

第十二章 寻求自己内心的宁静..... 172

练 习