

内 容 提 要

在每个人的生活中，都难免会遇到挫折、忧虑、烦恼和痛苦，如何从这些消极的心态中摆脱出来，克服自己心理上的自卑感、恐惧感和失败感呢？如何靠自己的力量，建立起自信、健康和幸福安宁的精神世界，成为一个出色的、非凡的人呢？

《非凡的你》正是怀着这样的希望，向你系统地介绍自我心理治疗的方法的。

本书的作者是美国著名的心灵学家，在美国创办了“助你发展”心理治疗中心，并在国立电台主持“早晨好，美国人！”节目，拥有数以万计的崇拜者。

作者结合自己的亲身经历，进而向人们证实了正是自我心理治疗的方法，使她的生活重新获得了盎然的生机。

责任编辑：韩 吟

封面设计：白长江

2026/520

非 凡 的 你

赵 伟 唐怀芳 译

*

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街3号)

各地新华书店经销

朝阳展望印刷厂印刷

*

787×1092毫米 1/32 44/32 印张 87千字

1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷

印数：1—10100

ISBN 7-5017-0250-0/Z·73

定价：2.10元

译者言

生活中的每个人都是平凡的，因而，人人在生活中都难免有痛苦、烦恼和忧虑，都或多或少会受到消极、悲观情绪的影响，那么如何克服消极的心态，消除自卑、恐惧和失败感，保持自信、健康的心理，获得心灵的安宁、和谐、幸福和事业的成功呢？如何靠自己的力量摆脱环境的诱惑羁绊，做一个出色的、非凡的人呢？美国著名的心灵学家帕特里克·L·米斯切尔用她自我治疗的心理体验回答了这些问题。

帕特里克女士曾患严重风湿性关节炎，双腿病残，又遭丈夫遗弃，一度对生活悲观失望。通过自我心理治疗，她不仅恢复了健康，更恢复了对生活的信念和勇气。从此，她把帮助别人摆脱生活的烦恼，克服疾病的痛苦，开发自我意识，作为自己的使命，创办了“助你发展”心理治疗中心，并在国立电台主持“早晨好，美国人！”节目，拥有数以万计的崇拜者。

作者在书中分析了造成自卑、恐惧、失败和负罪感的心理病因，认为人一生下来就受到各种消极程序的影响，主要通过自我勉励和内省，重新认识自己，开发潜意识和潜能的力量，消除消极程序。所谓自勉，就是坚信自己的信念是真实的。作者认为，如果你一方面渴望当一名作家，另一方又对自己的理想报着怀疑的态度，那就不可能实现自己的理想。只要你对自己的理想矢志不渝，全力以赴地向着自己的目标

去奋斗，你就一定能够实现自己的理想。所谓内省，就是集中意念，全身心入静，使自己与自然的存在融为一体，摆脱生活的烦恼，获得心灵的宁静。

作者提出的一些心理治疗技巧是值得我们借鉴的，但是对于其中基督教信仰疗法（为了保持原作风貌，译者未作删动），作为信仰不同的异域读者，应该采取正确的态度。译者以为，宗教信仰是人由于尚未完全认识大自然的规律而为自己寻找的精神依托，所以我们既不能简单地把宗教信仰视作迷信，也不能不加选择地吸收，应该本着批判的精神来阅读。由于水平有限，翻译中错误难免，望读者原谅。

译 者

一九八八年七月

序 言

请从此页读起——

你巧遇此书绝非偶然，或许是神意指使你翻开这本书。你会发现你自己就是本书的中心和目的。《非凡的你》将满足你的需要，本书既不颂扬人的美德，也不追求猎奇性的文学描写，只是想对萦绕你心际、灵魂和精神世界的问题，给以确切的、合情入理的和满意的回答。

你总是玩世不恭吗？你对人常常粗俗无礼甚至冷漠无情吗？或许你曾试着克服这些，可你却觉得乐观的态度与你的生活总也不合拍，是吗？如果是这样，本书将教给你一种思维技巧，使你改变思维方式，引导你以超越积极思考的方式去热爱和拥抱生活。超越积极思考，将使你学会如何克服消极的心态，消除你对人生积怨已久的仇恨和恐怖。

如果你正在寻求心灵的安宁，本书将使你赏心悦目，为你获得心灵的安宁与和谐描绘出一幅蓝图；如果你需要肉体和精神上的治疗，那么从我的亲身体验中，你可以学会如何正确运用自己的思维、意识的力量和你心中的上帝来自我内省，按照健康15步做下去，你会有脱俗成仙、仿佛新生之感。

留连在人生的旅途上，你感到空虚飘幻、徘徊不定吗？你被生活的环境所羁绊，感到难以从绝望中自拔吗？如果是这样，本书将告诉你如何改变自己的生活，通过良好的卓有成效的自我设计，你会变得充满自信，坚强果敢，对生活寄予厚望。

如果生活的重负，使你感到压抑和绝望而又无力靠改变观念来摆脱困境，那么，本书将使你意识到作为上帝的孩子你有权利去承受欢乐、爱情、幸福和成功的喜悦，而不该忍受贫穷的煎熬，更不该被剥夺生活的乐趣。本书所描写的情景和思想会使你顿然醒悟：“噢，这才是我”。

我奇迹般地康复了，《非凡的你》是我的自我心理治疗历程的反省。它是我与那些和你一样的男男女女的人们切磋思维技巧，并帮助他们获得心灵安宁，从而获得一种难以言表的梦幻般的智慧结晶，它不仅是学习和研究的结果，更重要的是它源于对生活的希望、忧虑，及对幸福的渴望和日复一日痛楚的思考。书中所说的思维技巧是一个古老的话题，但它是那样简单明了以致于被人们所忽略。你不用花很多时间就可以熟练地掌握并运用这些技巧，使你与忧虑、紧张、病态和悲观懊丧的昨天告别，重新鼓起生活的勇气，获得心灵的安宁、和谐，树立起健康、成功的信念。

目 录

译者言

序 言

第一章 改变你自己	(1)
一、从失望到充满希望	(1)
二、超越积极思考	(4)
三、积极思考的技巧	(8)
四、重温孩提时的情感	(13)
五、一个积极思考的故事	(13)
六、想象与信念	(14)
第二章 寻求智慧的法则	(15)
一、你的上帝	(17)
二、耶稣基督的教诲	(18)
三、奇迹仍会发生	(20)
四、敞开心扉	(22)
五、上帝父亲	(22)
六、上帝的孩子	(23)
七、你是你自己的向导	(24)
第三章 开发潜意识的力量	(27)
一、脑	(27)
二、马克斯的教训	(32)
三、奇迹每天都在发生	(32)
第四章 为自己而爱	(34)

一、爱自己.....	(35)
二、爱自己的形象.....	(36)
三、你的身体就是圣殿.....	(38)
四、爱你的配偶.....	(40)
五、离婚.....	(42)
六、抚爱你所爱的人.....	(47)
七、爱别人.....	(48)
八、老人与青少年.....	(49)
九、白十字架技巧.....	(52)
十、学会获取.....	(52)
第五章 开发你的潜能	(54)
一、确定自己的目标.....	(55)
二、目标与成功的自我设计.....	(58)
三、实现目标的勉言和想象.....	(59)
四、实现你的潜能.....	(61)
五、希尔德加德的修身之道.....	(63)
六、你无限的想象力.....	(63)
七、梦想的实现.....	(65)
第六章 自我解脱	(67)
一、摒弃消极的计划.....	(67)
二、改善消极的心态.....	(69)
三、涤旧纳新.....	(73)
四、超脱的爱.....	(73)
五、超越自我.....	(75)
六、消除烦恼.....	(76)
七、摆脱负罪意识.....	(77)
八、克服恐惧心理.....	(78)
九、消除失败感.....	(81)
十、消除自卑感.....	(82)

十一、自我解脱的技巧·····	(84)
十二、寄语·····	(84)
十三、愤怒的天使·····	(85)
十四、吸取生活的教训·····	(86)
第七章 沉思默念 ·····	(89)
一、宽容·····	(89)
二、如何沉思入静·····	(90)
三、我们所希望和经历的·····	(95)
四、希望的检验·····	(96)
五、上帝回答每一个祈祷者·····	(97)
六、运用祈祷轮·····	(100)
七、上帝的答复·····	(101)
第八章 静听万物细语声 ·····	(103)
一、聆听生命之声的艺术·····	(103)
二、集中意念的技巧·····	(105)
三、白光技巧·····	(107)
四、内省·····	(109)
第九章 勉言 ·····	(114)

第一章 改变你自己

你要对自己的生活负责，你的思想要对生活负责，你何不从现在开始？疏通思想的渠道，你可以用思想改变自己的生活。纵观历史，正如智者雨果所说，你“可以抵抗军事侵略，但这个时代验证的思想却是不可抗拒的”。俄国的弗拉吉米尔·列宁，用他的笔击败了强大的军队，用他的思想征服了数百万民众。10年后，马丁·路德·金领导了美国公民权利运动，他的思想代表了一个时代，使百万黑人获得自由。

现在你的机会来了。今天，能够用其思想改变生活的已经不单是那些众所周知的历史人物了。你的思想与列宁、马丁·路德·金的思想产生于同一根源，现在是你意识到自己思想的巨大力量的时候了。你完全可以靠自己思想的力量改变自己的生活。你的思想可以推动你去获得你渴望的东西，可以摆脱那些窒碍生活的诱人的客观条件。这些思想方法远远超过了积极思考的力量，因为它的精神之光照耀着你全部的生命。

一、从失望到充满希望

你认为什么也帮不了你吗？你读了各种自助书，也作了

心理咨询，可是生活仍旧是老样子，没有一点起色。你真的没有希望了吗？我也曾绝望过，什么书都不想看了，正因为如此，我才写了这本书。

10年前，当我还是一名政府职员时，我的世界坍塌了：我患了风湿性关节炎，病情一天天加重，丧失了工作能力，无力抚养三个孩子，丈夫又把我们抛弃了。孩子都还不能自食其力，我们不得不申请救济。我一瘸一拐，上楼都得要孩子搀扶着；想要拿油瓶，就等孩子放学回来帮我。饱尝无休止的痛苦的折磨，我所能看到的未来就是我的轮椅和靠福利救济的苟且偷生。我觉得生活对我已经毫无意义，精神和肉体都已经绝望。

这时一位朋友送给我一本约瑟夫·墨菲博士的《你的潜意识的力量》。墨菲的书给我启迪很大，使我意识到我们的意识是一种物质，我们所想的和发射到宇宙中的信息都将在现实生活中表现出来。这一概念为我打开了自由的大门，我开始了锲而不舍的探索。我研究的动机并不象所谓的好奇心和精神享受那样充满浪漫色彩，因为此时此刻我正处于极度痛苦之中，这些浪漫的情调已经与我无缘了。在痛苦中寻求慰藉，我发现了一种有效的思维技巧，愈是感到思想和观念的巨大作用，体验到它们给我的生活注入的生机与活力，就愈是感到与日俱增的兴奋和激动。

我每天两至三次地勉告自己：“我的身体是健康的，每个零件都运转正常，骨头架子硬梆梆的。”注意，我说的是现在，不是将来。我还运用想象，每次用半分钟左右想象我自己，想象我的一生，好象又回到了过去那美好的时光，感受到了幸福的甜蜜。就这样每天冥思反省30分钟，6个月后，身体开始对我给予它的那些思想作出反应，我的精神、生活和整个

Hope

世界，开始呈现出一幅新的景象，一个新的开端。

和约瑟夫博士一样，我的病也痊愈了。因此，我决定尽毕生精力把自己的感受和研究结果教给别人。起初，我在自己的寓所办了几期自我发展班，后来我开了一个义务治疗、咨询中心，帮助病人和失去生活信心的人，名子叫**希望之屋**，希望（HOPE）正好是助你发展（Help Other People Evolve）的缩写，也正是我们的目的。我们的治疗方法与别的医疗诊所不同。在别的诊所，医生支配病人，要你怎样就得怎样，病人只是被动的接受器，而在我们这里，既没有医生，也没有病人，大家都是老师，共同磋商。读到第四章你就会明白为什么我们都是老师了。

我办“助你发展中心”是从自我利益出发的，但大家都是自愿的，在为别人治疗的同时，自己也得到治疗。我们并非要改造别人，而是试着帮助别人，从而获得内心的宁静。

我们发现，我们被一种十分强调占有、竞争和恐惧的文化所包围，幸运的是越来越多的人的良知正在醒悟，这种良知告诉我们，或许有另一种方式能够使我们只学会给予而不期望任何的报答；或许我们能够真正接纳一个人而不企图改变他。未来与过去都无关紧要，唯一的机会是现在。

这本书只是我的一种尝试，我希望通过它能使我的诊所所不能及的更多的人与我共享心灵的安宁。在这一章的一开始，我将向你介绍我用来改变自己并教给别人改变自己生活的一些技巧。即使你还没有看完其余各章，没有弄明白这些技巧之所以有效的原因，你也能很快地学会运用这些技巧。

第二章介绍我从《圣经》中学到的神明的法则，并解释这些法则如何与我们的生活相关联。第三章讨论意识、潜意识和万能，解释这些思想如何相互作用，从而指导我们的生活。

第四章讨论爱在生活中的力量：为自己而爱，爱自己的上帝，爱自己的配偶，爱所有的人。在第五章里，你将学会如何确定自己的目标，发现和实现你的潜能，充分发挥你的想象力。

第六章说明自我解脱的基本原则——顺其自然，听从神明的引导。这一原则强调认识生活的教训的重要性；强调消极思想削弱了我们的意志，使我们意识不到生活的教训，以至重蹈覆辙。第七章讨论如何沉思，以及沉思在生活中的重要性。

第八章详细阐述如何自我内省。我建议大家每天冥思30分钟。第九章是自我治疗的勉言。在你开始自勉，吟咏新的或以前常用的勉言以前，应该熟记这些勉言。最后，我为你开列了一个书单，我觉得这些书会对你有所帮助。

二、超越积极思考

现在，你既然已经知道了本书的方向，向着心灵安宁的旅行也就启程了。读完这一章的技巧后，如果你觉得很难感受到你正在勉告自己和想象的积极态度，那你最好先用消极的态度来看自己：怜悯、怀疑、批评你自己；充满自卑感；意志消沉，看破红尘；粗枝大叶，为人冷漠；烦闷急躁，紧张压抑；忧心忡忡，悲观厌世。

消极性格……

- 充满仇恨和恐惧，疑心重重。
- 心胸狭窄，冷酷无情，野蛮粗俗，悲观厌世，懦弱消沉，愠怒乖戾
- 心情沮丧，精神紧张，失落惆怅，病态快快，心力衰

竭，形单影只，抑郁寡欢。

如果消极性格的某一方面不幸言中于你，那就把“我不能”、“我不会”、“我不是”这一类的词从你的词汇表里删去。每一次用到消极的字眼，就对照检查一下自己，一旦你开始用积极的态度反思自己，你就会对消极的思想产生切肤之痛；一旦你听到你的心灵对你在说：“我不能这样”，“这样行不通”，你就应该全力以赴消除“消极的心态”。“消除”，这个神秘的字眼会把那些消极的思想从你的潜意识中抹去。

为了改变房间里的消极气氛，创造一个积极的氛围，我在屋子里贴满了“消除”的字条，以便我和孩子随时提醒自己。我还在屋子里贴上“我是…”，“我能…”“我会…”的字条。这些字条最好贴在经常接触和常去的地方，如冰箱门和盥洗间的镜子，都是思想的张贴处。

积极的性格……

- 充满爱、信心和希望。
- 豁达开朗，热情友好，彬彬有礼，果敢坚决，飘逸洒脱、诚实乐观。
- 踌躇满志，心灵安宁，意气昂扬，健康欢乐，精力充沛，交友四方，自由超脱。

你的生活怎样才是积极的呢？积极的生活应该是充满自信、信念和希望；积极的性格应该是乐观、诚实、超脱和热情的。你的目的就是获得成就、健康、幸福、爱情和个人的发展。你应该用“我能”、“我会”、“我是”、“会这样的”这些词话来勉励自己，以获得心灵的安宁。

下列问题你知道吗？

- 科学家发现，忧虑是一种最危险的情绪，它总是与胃溃疡连在一起。

- 神经脆弱的女人更愿意把乳腺癌与神经系统的健康联系起来，而不是与胆小连在一起。
- 拳击师是更容易感染忧虑烦躁的人。
- 青少年的思想情绪是刺激粉刺生长的主要原因，通过思想交流有时能够使粉刺减轻。
- 精神过于压抑可能会引起急性牙龈炎。
- 情绪烦躁可能会触发阑尾炎。
- 气喘有心理根源，与其说是疾病，不如说是一种心理症状。
- 气候对皮肤过敏、感冒和支气管炎没有影响。

造成上述生理失调的原因就是精神紧张。恐惧、紧张、忧虑和神经过敏都可能引发疾病和痛苦，而恐惧甚至会损害身体健康。因此，只有消除这些消极因素，才可能有一个健康的体魄。

思想恐惧对人的健康影响很大，那么再让我们来看一看爱、自信、信念和健康的作用吧。为什么体疗医生和神经科医生普遍忽视病人的心理对肉体作用的治疗建议呢？医学、推拿术、按摩术都是治疗疾病减轻痛苦的科学，它们在治疗上有共同之处，但当心理有病时，这三种方法却不能达到治疗效果。这些科学之所以都不能奏效，是因为病根在“心里”，而这些方法只根据外表作出诊断。基督教信仰疗法、心理学和精神疗法都是治疗心理病的科学，然而这些方法虽能诊治人的“心病”，却又不能治疗纯肉体的疾病，因为它们与生命和肉体的存在无关。

要避免肉体痛苦，其中一种方法就是弄清楚哪些因素对你看上去似乎是消极的，而实际上是非常积极的。比如，由于害怕失去工作，或担心放弃现在的工作后又找不到更好的

职位，心火攻心，你患了口腔溃疡。每当这个时候，请你相信，消沉失望之后最幸福的时刻就会到来。失去工作可能对你不利，但你也可能由此而得到更好的职位。幸福并不一定是得到你想要的东西，消极也好，积极也罢，都是消耗热能的需要，同样，这些因素在我们的生活中是互为补充的。你应该努力超越积极思考，学会与生活中的消极因素抗争，从中汲取教训，而不是一味地逃避。

遇到棘手的问题，你就问自己：“我该怎么办？”，“我能改变这些问题吗？”“我能摆脱这些麻烦吗？”如果你不能摆脱这些问题，那就要顺应它，适应它，通过改变你对问题的态度进而改变你的思想，以免因精神忧郁影响身体健康。一旦你开始感到对某一问题的担心和忧虑，为了保护身体，你应该向心灵呼唤，呼唤坚定的信念。当然，你可以自由选择：在既定的环境中，你可以强调消极因素，也可以强调积极因素，第六章将更全面地讨论自由选择的问题。

还记得你最后一次艰难而无所收获的沉思吗？你未能如愿的原因就在于**幻觉**与**幻想**的不同。幻觉是一种虚假和错误的念头，是迷幻。幻想是一种精神画面，是精神对相似物的反映、再创造和投影。当你的想象不能与实在叠合时，即使是积极的思考、沉思，也不可能产生预期的效果，而且这种幻觉对你是不利的。比如，你在公共汽车上遇到一位丽人，对她一见钟情，你可能每天都在沉思，愿她会疯狂地爱上你。而实际上她可能为了保险金正在悄悄地对她丈夫下毒手。这个例子听起来令人毛骨悚然，但你要明白，你产生的是一种幻觉，而不是幻想，幻想绝不同于幻觉。

下面这个故事进一步说明了幻觉与幻想的区别。一天，一个人发现他妻子正在剁掉羊蹄子，“天哪，你这是干什么？”

他问。

“噢，我妈妈常这样做，”她说。

一星期后，他去看望岳母，就问：“你为什么总要剥掉羊蹄子呢？”

“噢，我妈就是这样做的。”她说。

几个月后，他遇到祖母，就问：“奶奶，你为什么要剥掉羊蹄子呀？”

奶奶说：“孩子，我有一个小菜盘，刚好和羊蹄子一般大。”她拿来一个小盘子，这就是她剥掉羊蹄子的原因。一代又一代，按照这种幻觉而不是幻想继承了这一烹调习惯。

三、积极思考的技巧

勉言 自勉是自强不息、积极进取的意思。如果你连续22天吟咏某一勉言，你的潜意识就会对你勉励自己的思想作出积极的反应，你所渴望的就会体现在你的生活中。每天用4分钟时间吟咏勉言三四次，你就会真地感到你正在实现自己。

心理治疗勉言 在你开始运用上述勉言技巧以前，请吟咏下面的勉言：

·歌，神秘的存在，您深知我，怜悯我，洞悉我的每一刻闪念。现在请您剖析我的心，让您的亮光照耀我的路，引我走出生活的黑暗吧。求您在今天赐给我新的生命，解除我人生道路上的磨难，把消极的黑影从我身体中驱散，让我真正知道您爱着我，让您的爱，您的旨意填补我的空虚的心灵吧。在我开始今天的自勉以前，求您赐恩于我，让我的勉言

实现吧。感谢您神秘的存在，因为我，我的一切，
都是您赐予的，在您的怀抱里我得到安宁。

不论你是选择第九章为你准备的勉言，还是自己写的勉言，都要天天吟咏。不能心不在焉地重复，要充满真实的感情，沉浸在自我之中，并相信你的勉言是真实的。只要你对自己的勉言矢志不渝，它就会在你的生活中表现出来。约伯^①说：“汝于事笃信不疑，事也将成全于汝，阳光照亮汝之路。”

如果你生病了，你可能想要自勉，“我很好，很正常，很健康。”记住，自勉就是说明原本如此，而且你还必须感觉也是如此。在你自勉的时候，潜意识也在接受你的勉言，它不加判断地认为，你是如此陈述的，原本也一定如此。潜意识的神奇能力就在于它能促使你自勉的事情发生。

良好健康15步

1. 不再哀痛叹苦。
2. 阅读书刊，学习他人的经验。
3. 注意饮食。
4. 开始锻炼身体。
5. 遵医嘱。
6. 请教营养学家。
7. 保持生活平衡：工作、娱乐、休息。
8. 呼吸新鲜空气。
9. 做一个沉思轮。
10. 确信你身体健康。
11. 吟咏勉言。

① 约伯，基督教《圣经》中的人物。——译者注