

《学会生活丛书》



人性的控制

〔美〕 M·S·马尔茨



人性的控制

[美] M·S·马尔茨

郭序 张力 姜雪梅 译

职工教育出版社

人性的控制

[美] M·S·马尔茨 著

郭序 张力 姜雪梅 译

职工教育出版社出版（北京、西四、西黄城根南街9号）

通县振兴印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

787×1092毫米 1/32 印张8.125 千字163 印数1—51000册

1988年10月第1次印刷 1988年第一版

ISBN 7-80059-0308-0/Z·003

定价：2.20元

编者的话

在一次由团中央召开的“中青年理论工作者与出版界对话会”上，我们几位青年理论工作者提议筹备编辑《学会生活》丛书，当时的主要考虑是：

第一、目前出版界有“两热”：一是“理论著作热”，二是“武侠、言情小说热”，前者满足了读者高层次的理论思维性要求，后者满足了读者日常消遣性需求，“两热”功能各异，但都有局限。其一，就单个读者来说，从“理论著作”到“武侠、言情小说”，并未完全满足要求，因为生活并不就是“研究——消遣”。事实上，“如何摆脱困境”，“怎样与他人交往”……诸如此类的生活技巧性知识，也是每个人所需要的，不然，生活就会单调、枯燥乏味；其二，就全社会而言，有相当一大批读者，具有中等文化程度，他们既不象理论工作者那样渴求理论著作，也不喜欢武侠、言情小说，而渴望从平常的生活中汲取营养，《学会生活》丛书正可满足他们这一需要。

第二、怎样让市民，即一般老百姓多读书、读好书，是提高民族素质的大问题。健康、向上、文明、优雅的民族素质表现在每个炎黄子孙的一言一行、一举一动之间，而这些教育单靠理论书籍和武侠、言情小说显然是不够的。应该向社会提供更多的“增添生活情趣、掌握生活技巧”的普及性读物，这是塑造“市民文化”的重要步骤。这种市民文化的

塑造，在社会主义初级阶段更显得重要，它与造就一代新型公民相辅相成。很难想象一个民族或一个公民，具有共产主义理想却毫不善于生活。

正是在这种思想的主导下，我们组织翻译出版《学会生活》丛书，旨在继承发扬我国优秀传统文化的基础上，汲取海外发达国家和地区良好的生活观念和行之有效的生活技巧，提高人们的文化素质，培养公民的高尚情操，从而最终有益于形成具有中国特色的市民文化和行为。

这套丛书共计25本，均是从海外知名人士所著的畅销书中精选翻译的。其中，有作者为帮助人们摆脱困境、振奋精神、走向成功而写的亲身体验；有为增进友情、造就良好人际关系提供的社交指导；有促进家庭成员和睦相处、夫妻生活幸福和谐的“家庭测验”；也有教人在发生意外或不测事件时冷静、从容的“应急之策”……总之，内容涉及婚恋、家庭、个人情感、人际关系、道德伦理、修身养性等各个方面。相信这些风靡海外的书籍，也会受到国内广大读者的青睐。

由于社会历史、文化背景的不同，丛书中某些观点不一定完全符合我国社会生活的实际，请读者注意鉴别。

ZK4/01

译者前言

马克斯韦尔·马尔茨是美国一位著名的外科医生，他从外科整形而开始研究心理学，在心理学上的成果远远超过了他在医学上取得的成绩，正如评论所说的，他的“自我形象”是现代心理学最重要和最关键的成就之一。

我们常说，人的潜力是无穷的，然而却很少有人告诉我们如何去发掘这种潜力。马尔茨的这部著作就是关于这方面的研究成果。本书出版后，在世界上的反响十分强烈，至今已印制400多万册，可见其影响之大。

现代社会充满了竞争与压力，这种外在因素常引起我们内心的疾病，对于中国读者来说，我们同样有着压抑、痛苦、忧愁的体验，因此，我们希望这本书能成为打开您美好生活的钥匙。鉴于我们的翻译水平有限，对不妥之处愿与大家一起研究提高。

译者

1988年5月4日

改善自己生活的秘诀

(序)

在心理学中“自我形象”的发现，对于个性创造是一项新的突破。

十多年来，自我形象的重要性虽然已受到人们的公认，但探讨这个问题的文章却微乎其微。其原因并不是“自我形象心理学”不起作用，而是因为它的效果太令人惊讶。我的一位同事认为：“我不愿意发表我的发现，尤其不愿对外行人发表，因为我一旦公开过去的部分档案，并仔细描述那些令人惊异而又有显著效果的个性改善时，别人一定会攻击我，把夸张与异端的罪名加在我的头上。”

我也有同样不情愿的感觉。我在这方面所写的任何书籍，一定会被某些同事视为旁门左道。原因有二：第一，以整型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，不顾心理科学的严谨体系，而在物理学、解剖学与新兴的控制论里寻求人类行为的答案，这更容易被外界认为是旁门左道。

然而，我的结论是：一个优秀外科整形医生，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未来，改变了一个人的外表形象，也几乎同样地改变了他自己——他的个性和行为——甚

至会改变他基本的天赋与能力。

美不仅仅是表面的

一位外科整形医师，不仅能改变一个人的面貌，他还能改变一个人内心的自我；手术的整形不仅限于皮肉表面，还同时能触及心灵的深处。很久很久以前，我就深知这一责任。我之所以能够写成此书，除了自己的努力，还得归功于我的患者。一位富有责任感的医学博士，如果没有专业的知识与训练，绝不敢施行任何外科整形手术。因此，我认为，假如改变一个人的面貌同时也会改变一个人的内在，那么，我更需要吸收这方面的专门知识。

从失败到成功

出版这本书之前，我曾经写过一本《新面貌新未来》，此书在20多年前写成。在这本书里，我汇集了过去的许多病例，说明外科整形，特别是面部的手术，如何使许多人开始了他们新的人生。那本书里提到：改变一个人的面貌也经常同时使他的个性有突然与戏剧性的转变。这方面的成功，使我兴奋无比。但是与汉弗莱戴维爵士一样，我从失败中学到比成功中更多的东西。

有些患者经过整形手术后，在个性上并无任何变化。在大部分的病例里，极丑陋的面孔或是残缺不全的五官，经过外科整形后，几乎马上（一般在21天之内）提高了患者的自尊与自信。然而在少部分的病例中，患者仍然觉得不适应或表现出自卑的情绪。简而言之，这些“失败者”在感觉、行为、动作等方面仍然觉得他们的面孔和从前一样丑陋。

这暗示着我，转变个性的真正关键，并不是身体康复本身，而是某些其他东西，但是有时候亦可以不受这些“东西”左右。当这些“东西”经重组后，整个人本身也会随之而变；相反的，即使他的面貌与从前截然不同，如果这些“东西”未经重组，他仍然还是原来那个人。

个性的面孔

个性本身仿佛有一种面孔，这种非肉体的面孔才是个性转变的关键。如果在这副面孔上仍然留有扭曲、丑陋的疤痕，此人即使面孔改观，其发自于内的，还必将形之于外。如果其个性面貌可以加以改造，如果他过去的情感也能被消除，甚至不需经过面部整形即可以变成另外一个人。我一开始探索这个领域的问题，便发现有越来越多的迹象证明：人的心理与精神的自我观念，亦即所谓的“自我形象”，实为左右个性与行为的真正关键。本书的第一章里，将要详细加以讨论。

任何人都可以发现真理

我总是认为不论何地，探索真理是人的天职。真理是跨越一切国界的。多年以前，当我决心成为整形外科医生时，德国就在这个领域处于领先地位。因此，我便到德国去求学。

同样地，为了探讨“自我形象”，我也要跨越无数隐形的边界。虽然心理学也承认“自我形象”是左右人类行为的要素，但是，“自我形象”如何发挥它的影响力，如何改造个性，以及“自我形象”改变之后人的神经系统有何变化，对于这些问题，心理学的解答仍是“含糊的”。

我在新兴的控制论科学中找到了大部分答案。这门新兴

的科学，恢复了“目的论”在科学上受人敬重的地位。

众所周知，控制论与目的论有密切的关系——前者是以机械系统的“目的追求”与目标定向为基础的行为。但是令人惊讶的是，控制论是出自于物理学家与数学家的研究范畴，而不是起源于心理学。控制论解释了有目的的机械行为的原因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，然而对于简单、目标定向的有目的的行为，仍然无法给予令人满意的答案。很多支持心理学理论的人，能够想象外层空间与其他星球的物体，而对于自己后院的事，却一无所知。

新兴的控制论科学使心理学有了重要的突破，我本人虽并不因这种突破而感荣幸，可却因为这受到公认而感到高兴。

物理学家与数学家所作的这种突破，不应该使我们感到惊讶，因为，任何学科的突破，都可能来自该学科系统的范围之外。专家对其特定的科学范围内的知识，最为熟悉，而新的学问，却经常来自该一学科的范围之外。即是来自“外行”，而非来自“内行”。

巴斯德不是医学博士，莱特兄弟不是航空工程师，是自行车技工，确切地说，爱因斯坦也不是物理学家，而是位数学家，他在数学上的发现却推翻了物理学的理论；居里夫人不是医学博士，是位物理学家，但她最重要的贡献却是在医学上。

如何利用这种新知识

在本书里，我不仅要告诉读者控制论方面的新知识，并

且要指引读者如何在人生旅途上利用它，以达到你心目中的重大目标。

一般规则——“自我形象”是决定人类个性与人类行为的关键，改变自我形象，也就改变了你的个性与行为。

不仅如此，“自我形象”也会确定个人成就的范围。它决定你所能做的、和你所不能做的。扩大自我形象，你的“可能区域”也随之扩张。发展适当而实际的自我形象，将给个人增加新的能力、新的才智，并逐渐使失败转化为成功。

自我形象心里学不仅已经得到证实，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、精神治疗医学及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，自我形象心理学都有不容否定的临床研究。自我形象心理学使上述以及其他的人生问题，出现了一道新的曙光；对“积极思考的力量”，也放射出一道光芒。更重要的是它对某些东西、对有的人能发生奇效而对其他人无效的原因，能给予满意的解释（比如积极思考与自我形象相吻合时，便能发生功效；与自我形象相违背时，便逐渐失效，除非自我形象被改变了）。

要了解自我形象心理学并在生活中加以使用，你必须了解它使人目标实现的某些功能。无数的科学研究显示，依照已知的控制论原则，个人为了实现其目标，人脑与神经系统都是在有目的的状况下工作着。就功能上来讲，人脑与神经系统组成一个奇异而又复杂的“追求目标的系统”，这个系

统是一个固定的自动引导组织，或为“成功系统”为你工作，或为“失败系统”对你不利，其决定因素在于作为操纵者的你，如何操纵它，如何为它选定目标。具有讽刺意义的是控制论本是机器与机械原则的学问，现在我们却用来恢复万物之灵的尊严。以研究人类精神与灵魂起家的心理学，反而以剥夺人类的尊严收场。行为主义学者，既不了解人类，也不了解机器，因而混淆二者，认为思想只是电子的运动，意识只是化学的反应，而“意志”与“目的”只不过是虚构之物。研究肉体机械的控制论不会犯这样的错误。控制论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。

秘诀在于体验

自我形象的变好或转坏，并非由智力与知识决定，而是决定于“经验”。一个人会凭借过去创造的经验，有心或无意地发展他的自我形象。同样地，一个人也可借助体验来改变自我形象。

一个小孩子之所以会成长为强壮、快乐、健全的成年人，并不是由于受的教育，而是由于受的体验。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差异与矛盾，可以用自我形象心理学来加以克服并加以解决。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，就是利用创造的体验，培养更佳自我形象。撇开其他

理论不谈，精神分析学派使用的方法中，便包含了体验法：当一位患者倾吐他的恐惧、羞愧、罪恶感与不正当想法时，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的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“自我”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形象。实际的生活经验有时是相当无情的。将一个人抛进没顶的水里，这种经验会使他学会游泳，同样的经验却可能使另外一个人淹死。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者。几个世纪以来，“一事成功，万事顺遂”这句格言已经被大家所公认。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“贮藏信息”，这种信息使我们产生对目前工作的自信。如果人经历到的只是失败，他又怎么能依赖过去成功体验的记忆？他的缺陷如同一位年轻人因没有经验而找不到工作，又因为我找不到工作而没有经验。

这种左右两难的窘境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，让我们在心理的实验室里看到这种“人工”经验的方法，实验心理学与医学心理学无可置疑地证明了，人的神经系统无法指出“实际”的经验与内心活生生的经验之间的区别。这似乎有些过甚其辞，但在本书中，我们要观察一些实

验，这些实验在具体应用上可以用来增进掷标枪与篮球投射的技巧。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、推销更多商品、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。我们也可以看到两位著名医生在其惊人的实验中，用这种方法使精神病患者感觉“正常”而随之病愈！

或许最重要的，我们将可使不快乐的人们逐渐地“体验”快乐，而得以享受人生的乐趣。

运用本书的秘诀改善生活

本书的目的，不仅供人阅读，并且供人“体验”。

看书能获得信息，但为了“体验”，你对那些信息必须有创造性的反应。获得信息是消极的，能体验信息才是积极的。在体验之中，神经系统与中脑会发生变化：新的“记忆痕迹”与“神经中枢”的样式会在人脑的灰质上留下痕迹。

作者在每章结尾都没加上摘要，读者必须自行抄录那些应记住的重点。对每一章，也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，你必须有规律地去做。

保留21天的判断期限

着手练习本书所叙述的各种不同技巧，以求改变自我形象，如果没能发生转变，暂时不要泄气，继续练习，最少要

保留21天的判断期限。通常最少需要21天的等待，心理形象才会发生显著的转变，这种期限是必要的。外科整形之后，每位患者平均大约需要21天的时间来适应新面孔。手臂或腿换上假肢后，大约需要21天的适应期。人们迁入新居，也会需要三个星期才能感到象个“家”。这些以及其它一般可以观察到的现象都显示出，心理形象的除旧布新，21天是最少的期限。

假如读者愿意保留三个星期的决定性判断期限，将可从本书得到更多的益处。在这段时间里，不要总是回顾过去，换句话说，不多想你的进展，在这段时间内，不要自作聪明地争论书中所提出的意见，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，尽管这样做你会觉得有点作假，尽管新的形象会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，也不要去讨论它，你可用实际的行动或结果来加以判断证实。作者只要求读者保留21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形象，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终生形象，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戏剧性的。

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定义。

我所用的“成功”一词与声望的象征无关，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。试图凭借获得威望或悬挂徽章而论成功者，必然会招致神经质、挫折与闷闷不乐；而努力争取“成功”，不仅会带来物质的成就，且可获得满足与快乐的体验。

诺亚·韦伯斯特将成功定义为“满意地实现寻求的目标”。人类天性便是追求目标。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，作为目标追求者，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辅相成的。

本书的15个要点

1. 如何改变自我形象，开始新的生活。你所有的行为、感情、言谈以至能力都与自我形象相关联，你可以改变自己的自我形象，使它成为打开美好、充实、幸福生活之门的金钥匙。

2. 发现自身的成功机制，使它为你服务，自动地帮你解决问题。发现新事物，创作诗歌，经营商业，得到更多的内心平静，培养更好的个性，把更多的活力注入生活中。

3. 发挥你的创造力量来启动成功机制。用想象力作为杠杆来改变个性，走上成功、幸福之路。

4. 用信念的力量为你造福，消除生活中的错误想法，使你摆脱否定的观念，去享受丰富生活的乐趣。

5. 用理性的思考来改变错误的想法和行为，用逻辑意识去控制潜意识机制，通过有意识的思考改变失败机制。

6. 放松自己的身心，让成功机制自然地工作。不要刻意追求成功，当你完全放松时，成功机制就会为你解决问题。

7. 养成幸福的习惯，幸福并非别人所赐，而是掌握在你自己手中。人们常有不幸福的习惯，只要练习即可解脱出来，养成了幸福的习惯，就会从外在条件的控制中解放出来。

8. 培养成功型的个性，培养一种能发挥你的天赋和能力自我形象。

9. 如何使失败机制为你服务，如何认识失败型的个性特征。即使成功的人也无法完全摆脱消极的感情和态度，但可