

风靡全球的卡耐基成人教育训练·中国大陆首版

卡耐基

心灵改造计划

Carnegie Mental Reconstruction Plan

黄刚伟 / 主编
中国三峡出版社

CARNEGIE



心灵史

个人成长

长期以来，我常常冥思苦想这样一些恼人的问题：为什么有些事我并不想做却总是做了，那在我心灵中反抗我的“另一个我”究竟是谁？为什么我时时处于令人沮丧的心理低潮而难以自拔？……现在，真相大白了，我终于领悟到一个上帝给予的福音：“无物不可改变。”原来困我们的种种人生苦厄都是可以解脱的。

——戴尔·卡耐基

MENTAL RECON-
STRUCTION PLAN

KANAIJIXINLINGKAIZAONGJIHUA

卡耐基
心灵改造计划

主编 黄刚伟

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基心灵改造计划/黄刚伟编著. —北京:中国三峡出版社,1997.9

ISBN 7-80099-334-5

I. 卡… II. 黄… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 19753 号

中国三峡出版社出版发行

(北京海淀区玉渊潭南门蔡公庄 1 号 邮编:100038)

北京东晓印刷厂印刷 新华书店经销

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:21.25

字数:468 千字 印数:1—5000 册

定价:32.80 元

目 录

上篇 无物不可改变

第一章 风靡西方的“生涯问题研究”…………… (3)

一、什么是人格——对人格的研究…………… (4)

1. 精神分析学派——弗洛伊德和荣格…………… (5)

2. 物质论学派——高尔顿·奥尔波特…………… (18)

3. 存在——人本主义学派——亚伯拉罕·马斯洛…………… (27)

二、什么是“自我”——对“自我”的研究…………… (32)

三、活出人样来——从现在开始,改变你自己…………… (39)

第二章 何谓健康的个人成长…………… (46)

一、萌芽的童年…………… (46)

二、觉醒的青少年…………… (50)

三、奋斗的青年…………… (54)

四、垂暮的老年…………… (58)

第三章 卡耐基心灵改造计划…………… (63)

一、你知道是谁吗?…………… (63)

1. 对与错…………… (65)

2. 三思与后行…………… (67)

二、知己知彼…………… (72)

◇目录◇

三、心灵转化.....	(82)
1. 知识——心灵转化的基石	(84)
2. 你的个性还在吗?	(89)
四、悲哀、快乐——一步之遥	(92)

中篇 心灵体验

第四章 鸟与蛇:生命中的两种意识形态..... (105)

一、重温《创世记》	(105)
二、乐园飞鸟:向上的力量	(112)
1. “超越象征”	(112)
2. 弗兰克尔的发明	(118)
3. 中国式的“飞升”	(122)
4. 访问崇高	(124)
5. “善”者善哉	(127)
三、体验灵与肉的高潮	(129)
1. 荡上高潮	(129)
2. 高峰体验	(142)
四、伊甸园里的蛇:向下的力量	(153)
1. 恶与“恶之花”	(153)
2. 弥尔顿的撒旦	(155)
3. 人类的堕落	(163)
五、体验心理低潮	(172)

第五章 反抗心灵的“另一个我”..... (210)

一、神秘的镜中人	(210)
1. 寻找自我	(210)

2. 悦纳自我	(216)
3. 实现自我	(224)
二、被自己的附身牵住了鼻套	(227)
三、我活在我之中	(239)
1. 从“朝三暮四”到专心致志	(240)
2. 记忆版图之修正	(242)
3. 人心我心看自己	(245)
4. 披腥红长袍的主教赦免自己	(251)
5. 四面楚歌,四面出击	(254)
6. 你的明天会很美吗	(262)
7. “心中有谱”	(267)
8. 蓝、深蓝、更深的蓝	(270)
四、会当凌绝顶	(272)
1. 给自己一点信心	(272)
2. 你一定行	(276)
3. 派蒂,向前跑	(277)
4. 人定胜天	(279)
5. 豁达的人笑遍世界	(281)
6. 利用向上的反作用力	(293)
7. 涅槃·登山	(298)
 第六章 心理神话:自我毁灭的勇气与快意	 (304)
一、心灵的放诞,疯狂即自由	(304)
1. 活得痛快点	(305)
2. 精神上的松弛——游戏	(307)
3. 谈谈焦虑	(308)
4. 狂欢之中的生存密码	(309)

◇目录◇

二、自伤、自残、自杀	(312)
1. 最后一次	(313)
2. 我很幸福,可是我想死	(317)
3. 我不入地狱,谁入地狱	(318)
4. 无谓的“殉葬”	(326)
5. 不敢苟同的悲壮	(330)
6. 隐性自杀	(335)
三、想要涅槃的麻雀	(339)
四、地狱中的天堂	(343)
1. 让年长者滚远点	(344)
2. 随心所欲	(345)
3. 在性的迷雾中	(347)
4. 女士优先	(347)
5. 阴差阳错	(349)
6. 邪恶的荣耀	(350)
7. 撒旦的签名	(353)
8. 翻云覆雨	(356)
9. 在关键时刻,上帝总是不在现场	(358)
10. 上帝的笔误	(359)
11. 天堂里的爆炸声	(369)

下篇 转化与改造

第七章 心理转化:它的可能性	(371)
一、进入潜意识的无底洞	(374)
二、解剖你的每一个次人格	(402)
1. 呼应与引导	(402)

2. 记忆重组	(404)
3. 夫妻问题	(407)
4. 面对想死的孩子	(411)
5. 心灵之门	(419)
三、在无底的坠落中学会飞翔	(427)
1. 身与心的对话	(436)
2. 关于催眠	(445)
第八章 心灵改造:它的现实性	(448)
一、在你最弱的地方,力量出现	(448)
1. 爱情潜意识	(448)
2. 问 题	(451)
3. 案 例	(455)
4. 分 析	(462)
5. 接受自己	(465)
6. 心灵改造的效果	(472)
7. 五种本体状态	(473)
8. 培育次人格	(476)
二、让短暂的高潮变成永续不竭的源泉	(483)
1. 惧怕成功	(484)
2. 情感智商	(489)
3. 葛瑞的案例	(493)
4. 学会原谅	(508)
5. 需要包容的次人格	(511)
6. 心灵改造的十个步骤	(520)
第九章 重返内在本质	(523)

◇目录◇

一、个人成长与家庭	(523)
1. 成人心理模式源自于儿童时期的教育	(523)
2. 学会与孩子沟通	(531)
3. 至亲中的异性效应	(533)
4. 依赖型人格障碍	(535)
5. 大卫的案例:双亲时间轴重新烙印	(539)
6. 家庭暴力	(553)
二、心灵深处的暗流	(555)
1. 戒毒者难过的一关——对毒品的心理依赖	(555)
2. 情绪的宣泄带来内心平和	(562)
3. 回归动物本能:压抑与放纵	(566)
4. 离婚中的心理障碍	(570)
5. 学会遗忘	(575)
6. 息怒有术:处理生气的次人格	(577)
 第十章:生命的圆满:在天花板上跳舞	 (590)
一、生命的圆满	(590)
1. 次人格的形成	(591)
2. 疾病转化	(595)
3. 一般化心灵改造过程	(605)
4. 心灵改造的小故事	(607)
5. 发掘内在的神	(622)
二、在天花板上跳舞	(628)
1. 心如止水而不死	(629)
2. 拈花微笑中快乐永恒	(634)
 主要参考书目	 (654)

上



篇

无物不可改变

第一章 风靡西方的“生涯问题研究”

提起“生涯问题”，我们不得不提出这样两个概念——“人格”和“自我”。无论从哪一个角度来讲，“人格”这个概念都是难以界定的。在各式各样的法律文件中你可以见到它，从伦理学家的谈论中你可以听见它，而作为一个哲学概念，从上个世纪起就有“人格主义哲学”的存在。当然，它更是一个心理学的概念。其实，迄今只有心理学这个领域对人格问题的研究最为透彻，出现了众多的学派。与“人格”概念有密切联系的“自我”概念，情况也是这样。可以毫不夸张地说，“人格”与“自我”，是现代人文科学最难解释、争论最多的问题之一。

在我国，由于1979年以来思想解放运动的推进，人格、人道主义主体性、自我等等概念，引起了学术界的注意，而且有过几次争论，所以，我们不能不去研究最基本、最活跃的因素——人的本身。关于人格、自我等等问题，既然心理学界的研究最为透彻，那么，通过心理学这一途径来寻求它们的答案，就显得顺理成章了。

目前西方世界关于这个问题的研究最有影响的有以弗洛伊德、荣格为代表的精神分析学派，以厄尔弗里德·阿德勒、爱利克·埃里克森、凯伦·霍妮为代表的社会文化学派，以高尔顿·奥尔波特、卡特尔为代表的物质论学派，以伯尔哈斯、富

◇卡耐基心灵改造计划◇

·斯金纳、米勒为代表的学习论派，以乔治·凯利、卡尔·罗杰斯及马斯洛为代表的存在——人本主义学派等，真是“百花齐放、百家争鸣”。但是我们必须看到，由于种种主观、客观等方面的原因，关于“人格”、“自我”这些重要的问题的确还没有一致公认、科学地解决。即便是马克思主义人格心理学，也只确立了最基本的认识论和方法论基础，缺乏深入的、全面的阐述。为此，将这些理论加以分析、研究，这是首先要完成的工作之一。

一、什么是人格——对人格的研究

“人格”这个词来源于拉丁文 *Persona*，原来指戏剧中的假面具，最初在希腊的戏剧中使用，以后大约在公元前 100 年为罗马的演员采用了。传说，一个有名的罗马演员为遮蔽他不幸的斜眼，才开始采用的。有些心理学家认为拉丁语的词是从希腊语的词直接派生的，但也有批评者反对这种看法。不管它的词源怎样，没有人否认这个词曾用来指戏剧中的假面具，但是戏剧和生活，演员和角色，假定的戏中的性格和演员自身真实的性格是关系紧密的，从而难免混淆。所以在古代，一系列的扩充和改造先后迅速发生，使这一具体的名词变成了一个抽象的和有很多意义的名词。所以我们不难发现，古代的哲学家苏格拉底、莱布尼茨、康德、费希特以及中国的儒家、道家学派，都只是在近似的意义上论述过人格问题。离我们较近的人格主义哲学是从法国的 S·雷诺维叶开始的，他从主体意识的观点出发，强调一种“自由个体的单个式人格”。近入二十世纪之后，人格主义哲学在法国和美国比较流行。心理学界对人格问题探讨的起源，应该是从个性心理的研究开始的。个性被看成一个

人的稳定的心理特征的总和，包含有爱好、性格、气质、兴趣等等。但是人们很快发现人格比个性有着更复杂的机制和内容，因此，对人格问题的研究就日渐兴旺起来。

1. 精神分析学派——弗洛伊德和荣格

西格蒙德·弗洛伊德 1856 年 5 月 6 日出生于奥地利的弗赖堡，1939 年 12 月 23 日在伦敦逝世。他 4 岁时随全家移居音乐之都维也纳，在那里他一直生活了近 80 年时间。他父亲杰克布 (Jakob) 是个不得志的羊毛商人，也是个极其专横的人。弗洛伊德出世时，他父亲已 40 岁，他母亲——父亲的第二个妻子，才 20 岁。杰克布的第一个妻子生了两个儿子，当弗洛伊德出生时，他父亲同时也当了祖父。有意思的是，杰克布前妻的次子与弗洛伊德的母亲同龄，同样有意思的是，弗洛伊德与母亲之间有着一种强有力的关系，他一生都体会到这种关系对他的影响。

弗洛伊德一直是一名成绩优秀的学生，他以第一名的成绩完成了中学专业，17 岁进入维也纳大学医学院。由于他在医学之外有许多兴趣和爱好，所以他花了近 8 年时间才学完了 4 年的课程。在当时的奥地利，行医是犹太人可供选择的职业之一，因此他进了医学院。但他从没有对医学真正感过兴趣，只是把医学作为从事科学研究的一种手段。

可卡因与弗洛伊德生活中的一件重大事件有关，他认为可卡因是一种镇静剂，他自己服用之后，还推荐给他的朋友，包括未婚妻。吸可卡因上瘾中毒的现象日益蔓延了欧洲大陆，最后弗洛伊德成了这一国际性丑闻的焦点。但尽管如此，弗洛伊德仍是第一个发现可卡因有止痛效能的人，可他没能使自己成为在手头中第一个利用可卡因的内科医生，对于错过这项成名

◇卡耐基心灵改造计划◇

的机会他非常懊恼。

1897年弗洛伊德创立了具有深远影响的自我分析法，他始创这种自我分析法有理论和个人的原因，比如，他对乘火车旅行有一种有害健康的恐惧。进行自我分析的主要方法是对自己的梦进行解析。这种分析结果导致了1900年《梦的解析》一书的出版，这本书被推崇为弗洛伊德最伟大的著作，这本书的重要性为人们所共识，并在全世界广泛流传。

人们认为，人的自尊已遭受了三次沉重的打击。第一次打击来自哥白尼，他论证了地球并非人们所认为的那样，是整个庞大宇宙的中心。事实上，他还揭示了地球甚至也不是太阳系的中心，但是这一事实在当时是不容易为人们所接受的。

第二次打击来自达尔文的研究成果——进化论，它被马克思称为十九世纪自然科学领域最伟大的三大发现之一。他论证了人类不是造物主创造出来的，而是由所谓的“低等动物”不断进化而来的。当达尔文的论断所引起的混乱得以澄清之后，“人是理性动物”这一信念拯救了人类的自尊。动物受本能驱使，只有人的行为取决于理智。

使人们的自尊受到第三次打击的正是弗洛伊德，他论证了人的行为主要是本能和潜意识机制所激发。根据弗洛伊德的理论，人决不是有理性的动物！无论人们是否同意弗洛伊德的理论，但很清楚，他的观点已完全改变了我们看待人类本性的方法。事实上，没有一个人能像弗洛伊德那样导致我们观察自己的方法产生如此深刻的变化，没有一个人类生存的重要领域不曾受到弗洛伊德思想的触及。例如，他对宗教、哲学、教育、文学、艺术以及一切社会科学的研究领域都产生了深远的影响。赫尔，二十世纪初克拉克大学的校长和林达基概括了弗洛伊德影响如此之大的理由：

◇第一章 风靡西方的“生涯问题研究”◇

优美的文学风格和激动人心的主题不是弗洛伊德深受人们爱戴的主要原因。相反，正是因为他的思想具有挑战性，是因为他对人所下定义的外延广阔又蕴含深刻，是因为他的理论与我们的时代息息相关。如果弗洛伊德不是一位耐心、细致而目光敏锐的观察者，不是一位顽强、严格而富有创造性的思想家，他也许不会成为一名严谨的科学家，也决不会成为一流的理论家。他的理论除了上述之外，还有一点，即尽力正视一个部分生活在现实世界，部分生活在假想世界中的完全由内体组成的个人，虽然这个人被各种冲突和内心矛盾重重包围，有时糊涂，有时清醒，有时受到挫折，有时得到满足，有时充满希望，有时灰心丧气，有时自私自利，有时大公无私；简而言之，是一个复杂的人。在许多人看来，这幅人类的画像基本上是真实可信的。

弗洛伊德因论证了潜意识功力的重要性而震撼世界，虽然他成了一名医生，但他对精神问题的强烈兴趣却使他欲罢不能。

根据弗洛伊德的理论，本能形成了隐藏在人格中的内驱力。本能具有来源、目的、对象及原动力的功能。求生本能，有时也称为厄洛斯，它的能量通称为力比多或力比多能量，有时还称为潘纳托斯的死亡本能。死亡本能具有攻击的职能，弗洛伊德认为攻击是一种指向外部自我毁灭的倾向。

他认为，成年人的心理分为“本我”、“自我”和“超我”。“本我”是我们与低等动物共同具备的心理部分，受快乐原则支配。“自我”是人格的執行者，受观察原则的支配。“超我”是人格的道德部分，它受自我理想的支配。当一种心理需要产生时，本我产生一种满足这一需要的相应的心理意象。这被称为愿望的满足，是初级过程。愿望有时并不能真正满足需要，自我必须寻求环境中能真正满足需要的真实对象。自我的这些解

决问题的技巧称为次级过程。

如果一个想获得的客体与“超我”的价值观发生冲突，就会体验到焦虑，“自我”就会抵制对它形成依恋。弗洛伊德讨论了三种焦虑，现实性焦虑——它是对环境中真正危险物的恐惧；精神性焦虑——它是担忧被本我战胜的恐惧；道德性焦虑——它是违反超我中内化的价值观时体验到的恐惧。

自我的防御机制是用曲解和篡改现实的形式来降低焦虑的潜意识过程。关于这个问题将在本节第三个问题——为什么研究“生涯问题”中阐述。

弗洛伊德认为每个儿童都要经历某些心理性欲发展阶段，儿童在这些阶段中的经验就决定了长大成人后形成哪一种人格。在每个心理性欲发展阶段中，身体上有一个部位与最大的快感相联系，这个部位被称为动欲区。如果在任何一个阶段中得到过少或过多的满足的话，固结将会形成，它意味着作为成人的个体将会具有这一阶段特征的特性。

他进一步说明，心理性欲发展的第一个阶段是口唇阶段（出现在生命的第一年），在这个阶段的固结会导致口欲综合性性格或口欲施虐狂型性格。具体地说，这个成人可能会从事大量的口唇活动，比如沉溺于吃、喝、抽烟、接吻，还会从事那些象征着与咬行为相等同的活动，如讽刺、挖苦等。

第二个心理性欲发展阶段是肛门阶段（生命的第二年）。在肛门阶段产生的固结会导致肛门排出型性格或肛门滞留型性格。在肛门阶段初期形成固结，这个人可能会非常慷慨大方，愿意把他拥有的一切赠与别人。如果在晚期，这个人可能表现为吝啬、小气、整洁及表现有至善主义的倾向。

第三个心理性欲发展阶段是男性生殖器崇拜阶段（生命的第三年至第五年左右）。它是弗洛伊德发展阶段理论中最复杂和