

本书不仅仅是供人阅读的，同时也是供人体验的
读书能够获得知识，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

自己改造自己

自我意象与人格改造

[美] 麦克思维·梅茨 等著
梁 春 刘嘉宁 编译



中国商业出版社

自己改造自己

自我意象

与

人格改造

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

自己改造自己:自我意象与人格改造/(美)梅茨等著;梁春
编译.-北京:中国商业出版社,2000.10

ISBN 7-5044-4159-7

I. 自… II. ①梅…②梁… III. 个性心理学-普及读物 IV.
B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 76423 号

责任编辑:孙启泰

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市振兴印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开 10 印张 220 千字

2000 年 12 月第 1 版 2000 年 12 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

走向生命的化境

西方,尤其是美国,每年出版的有关个性发展和人格改造方面的指导书有数千种。这些书的主旨,是帮助人们达到生活的幸福、内心的宁静与人格的淳美,在人们心中播撒爱的种子。这方面的书在美国的销量也是巨大的,这表明美国人很重视追求自我的完善、勇于反躬自省。

这也可说明为什么美国作为一个年轻的国家,几乎没有历史。但在人类历史上还没有过这样一群人,能够在如此短的时间内创造出如此乐观、多样性和充满变化又趋于成熟的文明形态。

而在我国,有关叩问心灵、个性改造与自我完善的生活指导书几乎没有。充斥我们的书店的是《糊涂大略》、《厚黑学》、《驭人术》、《官场秘笈》、《骗经》……之类的所谓生活智慧书,透着一股腐朽气息。这只能说明,我们的社会不相信爱,我们的内心充满着对社会和人类的憎恨和敌视。人们把生活看成控制与玩弄的谋略,而不是艺术。这些书集中了中国文化中所有的毒素,它毒害人的心灵,使我们老于世故,工于心计,将社会变成角斗场。我不禁要问:我们为什么如此缺乏对生命、对人生的终极关怀?我们为什么如蝇逐臭地追求人性的恶?我们这个民族难道真的丧失了自省能力了吗?我们生活在谋略与心计的大海中,我们还能感到快乐吗?

如果一个民族、一个社会,他的子民们的心灵是阴暗的,怎么能指望这个民族这个社会是明朗的呢?只有一个国家、一

个民族的大众个性自由、快乐、淳美，这个由许许多多自由的生命组成的民族和社会也就是清新的、有朝气的。

我们怎么办？我认为，我们应当放下一个老大帝国的衰老心态，去聆听一下西方人是怎样对待人生、对待生活、对待心灵的。

民众的个性塑造了一个国家的个性。如果一个国家、一个民族的民众是有良知的、自省的、个性淳美的，那么这个国家也就会具有强烈的道德责任感和强大的自我纠正的能力。

当美国陷入越南战争不能自拔时，是美国民众勇敢地起来反对侵略战争，把国家从战争的泥潭中解救了出来；当麦卡锡主义兴风作浪。大肆迫害进步人士，国家陷入恐怖之中，是美国民众起来将麦卡锡之流打倒在地，及时将国家引回到自由民主正义的正道。

我并不是说，美国的一切都是十全十美的，我是说美国人民对于个性的真、良知的善、生活的美的渴望，他们对人格淳美的不懈追求是值得我们学习的。

当我读到这几部书稿时，它对人的关怀，对生命的尊重和对内心的反省让我感动。它击碎了许多我作为一个中国人所固有的价值观念、道德信条和处世法则。

我希望，我们中国人应当好好读一读这套书，它即便不能使我们成为圣徒，起码也能给予我们压抑的民族性格透进一丝清新的空气。

铁 农

2000年9月7日

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”。

十数年来，世人公认自我意象的重要性已经为人们认识到。但是有关这方面的文章却极少。何以如此呢？并不是由于“自我意象心理学”行不通，恰恰相反，是因为它的功效太神奇了。一位心理医疗专家就曾这样说：“我不愿意发表我的发现，尤其不愿意发表后为外行人看到，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方法时，一定会被别人指责为哗众取宠和异端邪说。”

是的，在这方面所写的任何书籍，都可能被某些人视为哗众取宠。竟然有人会在物理学、解剖学与新兴的控制论里寻求人类行为的解答，而不是在传统的范围之内、在严谨的心理学体系中寻求解答！

为了探讨“自我意象”，学者们也不得不跨过学科的界限，虽然这不像国界那样清晰具体，而只是一种抽象

2 自己改造自己

的界限。心理学承认“自我意象”，也承认它对人类行为的作用，可对于诸如：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一系列问题，心理学给予的解答却极其模糊。我在控制论里找到了这些问题的大部分答案。

控制论与目的论关系密切，它能够解释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，控制论是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入的研究，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。很多支持心理学理论的人，能够遥想外层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，因为任何学科的突破，都可能首先来自于该学科系统范围之外。专家当然对自己特定学科领域内的知识最为熟悉，但是新的知识，却常来自“外行”，而不是所谓“业内人士”。这一点在科学史早有先例：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而不是医学博士，但她却对医学有着重要贡献。可

见真理的发现是不受行业限制的。

正是基于这样的道理，整形外科医生麦克思维·梅茨始终认为：作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命运；改变了一个人的外貌，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，外科整形手术不仅改变人的外在形象，还同时改变人的内在自我。

过去许多病例都可以说明：外科整形，特别是面部的整形手术，是如何使许多人开始了他们新的人生——改变一个人的面貌常常会使他的个性发生急骤的改变。

但是有些病例在整形手术之后，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，经过外科整形手术后，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。可是一小部分人偏偏仍然觉得不自在而依然表现出自卑感，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“失意者”。对上述这种现象的分析，给了我们一个强烈的启示——身体重建的工作本身并不是转变人个性的真正关键。那么这个“关键”是什么呢？人应当还有另外的“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”经过改造以后，整个人才会随之改变。相反，如果这些“东西”未经改造，那么即使他的面貌与原来迥然相异，他仍然还

是原来那个人。

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”，实在就是左右个性的关键是那个“东西”。我们可以说“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。

在本书中要对读者诸君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，它在决定你所能做的同时也就决定你所不能做什么。因此，扩大自我意象，你的“可能区域”就会随之扩大。发展良好而实际的自我意象，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，而且还可以用来解释许多过去人们熟悉的但又无法解释的现象。例如：目前从个人心理学、精神治疗学与工业心理学所总结出的“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。

自我意象心理学给许多人生问题的探索带来了希望。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离时，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应用于自己的生活中，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转着。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。它可以作为“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，如何为它选定目标。

控制论本是关于机器与机械原则的学问，现在要用它来研究人。这并不表明它认为人类是部机器，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决定这部机器的运转方式的“软件程序”。

既然自我意象是个性改造的关键，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水平，

而是决定于“体验”。一个人会凭借过去对生活的体验，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、心智健全的成年人，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，而是我们体验的产物。

利用自我意象心理学，可以消弥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来培养更佳自我意象。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，这样可以使患者在他的生活中首次体验到有人承认他是一个独立的个人，因而感觉到做人的价值和尊严，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利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。将一个人扔进水里，这种经验会使一些人学会游泳，也会使另一些人溺毙水中。人们在生活中总结出了“一事成功，事事顺遂”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“储存信息”，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，“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，他是无法依靠对过去的成功体验的记忆的，就好像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，这使我们可以摆脱上述这种无可奈何的境地，从而走出怪圈。只要我们将经验予以人工化，让我们在心中的实验室里逐步创造出经验，并加以控制，我们就能达到目的。在本书中，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的技巧、克服拔牙的恐惧、培养自信心、提高推销水平、增强社交能力、提高棋艺等等，你还可以看到两位著名的医生用这种方法在其令人匪夷所思的实验中，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，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。

这本书不仅仅是供人阅读的，同时也是供人体验的。

读书能够获得知识，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”的样式会在你脑中留下痕迹。

为了帮助你更好地接受本书的知识，你应当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。此外，本书自始至终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。

你改变自己自我意象的愿望可能过于迫切，使得你在着手做本书中所述的练习时太急于求成。如果没有发生转变，请不要泄气，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，亦需要 21 天后才会感到“像个家”。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获益良多。在此期间，你不要不断回忆过去，也就是说不要老是估计你的进展；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。我只要求你保留 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，需要靠毕生不断的努力，谁也无法在 21 天内完成终生的意象培养，但你可以在 21 天中体验到改善，有时这种改善还是很有些神奇的。

最后，说说什么是成功。

在本书的以后各章里，我将经常使用“成功”这个词，因此在开头对这个词做一点说明和注释是必要的。

我们在使用“成功”这个词时，与声望的象征无任何关系，它只是指创造性的实现。也就是说，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来论成功者，必然会招致神经过敏、挫折、抑郁，而努力“成功地”生活者，不仅会带来物质的成就，而且可以获得心理的满足和快乐。

诺亚·韦伯斯特将“成功”定义为“满意地实现所寻求的目标”。人类天生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追求，才能带来快乐与成功，因为你是按照自己所希望的那样去发挥了自己的能力。由于人类的和后天的限制，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 1

“自我意象”是左右个性的关键。我们也可以说“自我意象”就是个性的一副非肉体的面貌。

这本书，不仅仅是供人阅读的，同时也是供人体验的。

一个小孩之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。

第一章 改造个性的关键

——自我意象 1

了解自我意象，可以决定成功与失败、爱与恨、痛苦与快乐。发现真正的自我，可以挽救将要破碎的婚姻，重建快要崩溃的事业，可以改变“个性失败”的牺牲者。另一方面，

2 自己改造自己

发现真正的自我，可以决定是自由自在还是强制驯服。

- ☐ 一把改变个性的钥匙
- ☐ 整形外科与自我意象的心理学
- ☐ 手术刀没有魔力
- ☐ 对丑陋的幻想
- ☐ 奥秘何在
- ☐ 一条新的途径
- ☐ 成功的机能
- ☐ 人体的创造机能
- ☐ 成功并不难

第二章 开动体内的成功机器 18

人类所有的天赋中，最接近神的就是想像力。

想像力这种天赋，是人类活动的最大源泉，也是人类进步的主要动力……毁坏了这种天赋，人类将停滞在野蛮状态中。

每个人在冥冥之中都会由一个主宰者指引着走向成功之路，每个人都有大于自己自身所知道的能力，这就是真正的自己。

- ☐ 内在的导向系统

- ☐ 创造性想像力
- ☐ 人脑像电脑
- ☐ 心理控制学
- ☐ 怎样达到目标
- ☐ 怎样知道目标
- ☐ 怎样操作
- ☐ 无法制造的操作者
- ☐ 超感觉的求知能力
- ☐ 寻找心中的答案
- ☐ 练习：操作你的成功机器的五个原则

第三章 充分发挥你的想像力 34

我们能够做或不能做什么，并不是像一般人所认为的那样决定于意志力而是决定于想像力。

替自己画一幅失败的画像，就足以使你不可能成功；替自己生动地画一幅获胜的画像，就足以帮助你大步的迈向成功之路。

伟大的人生开始于你心里想像希望你做什么事，成什么人。

- ☐ 催眠的力量
- ☐ 信念决定行动