

朋友译丛

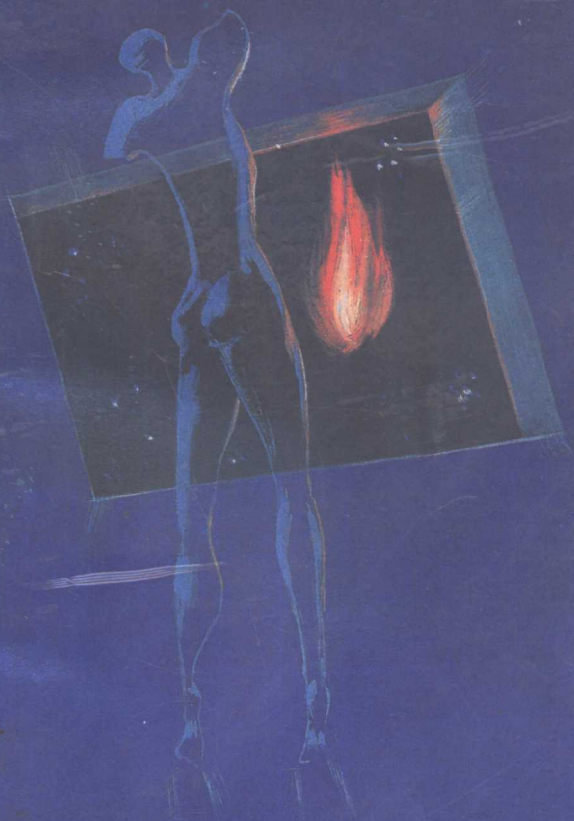


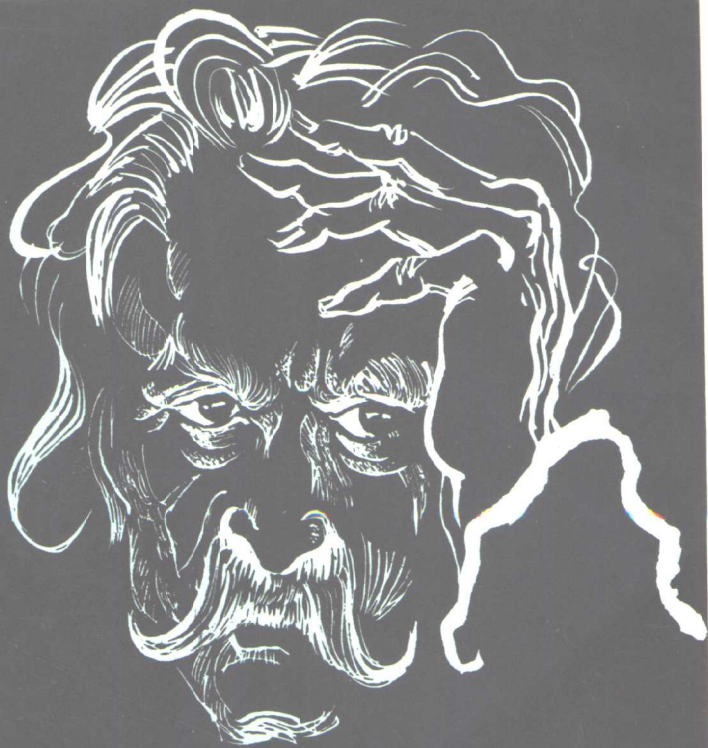
你的潜能

〔美〕马克斯威尔·马尔兹著

晏樵译

工人出版社





你的潜能

工人出版社

你的潜能

〔美〕 马克斯威尔·马尔兹

晏 樵 译

工人出版社出版发行（北京安外六铺炕）

新华书店北京发行所经销

北京市平谷县胶印厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张：6.375 字数：134000

1987年10月第1版 1988年12月北京第5次印刷

印数：230,181~250,270册

ISBN 7-5008-0023-1/B · 1 定价：2.05元

献给《朋友译丛》的朋友们

——出版者的话

你是谁？芸芸众生之~~中~~，你扮~~什么~~~~角色~~？茫然浑沌的大千宇宙，你的位置何在？当生命欢呼雀跃之时，你将赋予她多大的激情与魅力，开掘她多深的智慧与潜能？若干年后，当生命面临终点，在“人生价值”的标签上，你该填写什么样的答案？

也许人生最大的难题，莫过于古希腊哲人达勒斯所说的：“知道你自己！”

这被称之为永恒的“人生根底”问题，曾困扰、煎熬了人类文明史上不可胜数的思想家。为探求它的答案，哲学家、心理学家、文学艺术家们产生了不可遏制的冲动。这难以逃避的人生之谜，曾使他们疯狂，令他们惊奇、赐他们灵感、给他们痛苦。

带着这令人困惑的古老而现实的人生课题，《朋友译丛》以挚友的热情，同你步入一座座精巧的智慧之宫，一起追寻贤哲们的脚印，共同体味跋涉的艰辛，同时沟通心曲，以免路途失迷。

这是一场对精神世界的探索。

研究一个人不比研究整个人类容易。世界上没有两条相同的河流，人也同样不可以被复制，当然也不会有完全相同的思想意识和价值标准。因此，读了《朋友译丛》，请你不

要期望从这里得到人生的现成答案；不要期望从这里找到现成的人生规范。因为即使答案是正确的，也不能保证你没有失误。这里所提供的，仅仅是对人生困境直言不讳的展示；剖析的是人类行为的本质、动机和道德意识的特征；讨论的是一般人在做什么、想什么、渴望什么，以及不同的人走出困惑的不同道路。你也许与书中的人们有着共同的苦恼与徘徊，但至于如何到达理想的彼岸，则端看你的选择。培根说得对：知识本身并没有告诉你怎样运用它，运用的方法乃在书本之外。

由于历史的和阶级的局限性，由于社会政治制度、生活条件以及文化背景的不同，人们对人生问题的诠释理解会有差异，在某些方面甚至存在着本质的不同。但是，崇尚真、善、美，是绝大多数人所共有的心态。在这里，每个人探索的机缘和途径虽千差万别，但并不意味着完全相互排斥，倒往往能显示出他们各自独特的感受，独特的思考和独特的风格。或许有诸多人生的真谛未被他们所认识，或许有众多的观点我们难以接受。但作为一种探索轨迹，依然有它存在的价值。正如蜘蛛结网、蜜蜂采蜜能给人启示一样，我们通过审视、扬弃、吸收，亦可拓展思维的空间。

大海不排斥细流，才深而又广。马克思主义作为一种科学的思想体系，凝结着人类思想文化的全部精华，犹如百川归海、涤垢淘沙，终于汇成时代精神的主潮。《朋友译丛》将以马克思主义的立场、观点和方法博采众家之长，为我所用，这将十分有利于我们以全新的胸襟与眼界，全新的知识结构、站在历史的潮头，去开创崭新的人生！

译者前言

本书是六十年代开始震惊西方心理学界并且赢得广大读者青睐的一部重要作品。作者马克斯威尔·马尔兹是美国著名的整形外科医生和心理学家，他通过多年的临床实践和理论研究，发现了人的外表形象、气质、人生态度与内在自我意象的特殊关系，以及自我意象在人类行为中的关键作用，从而建立了一门新的学科理论——自我意象心理学。在本书中，马尔兹用大量的例证阐述这一学说的内容和结论，即发现、了解和掌握人的自我意象，就能够更全面地认识自我、发挥自己的潜在力量，“从生命中获得更充实的生活”，甚至使人青春常在。

我们把马尔兹的研究成果介绍给大家，不仅是为了让大家了解这个“现代自我意象心理学奇迹”，更重要的是为了给人们提供在日常生活和工作中改善和提高自己的方法。我们相信，正如作者本人所说的那样，本书提出的理论以及书中大量的实例和锻炼方法会深深地吸引住你，更重要的是，会给你“带来更多的成功和欢乐”。

原书共十八万字左右，译者对某些重复的事例和论述作了一些删节。

目 录

出版者的话

译者前言

序 你将从本书中找到改变生活的秘
诀……………(1)

美是内在的 失败是成功之母 个性的面貌 真理不受局限 怎样利用新知识 基本原则 秘诀在于体验 科学发现“人工的”经验 你将从本书中找到改变生活的秘诀 保留二十一天的判断期限 成功是什么?

第一章 自我意象：美好生活的关
键……………(11)

美好生活的关键 整形外科医生如何对自我意象心理学产生兴趣 伤疤带来荣耀而不是耻辱 幻想式丑陋的症结 自我意象——真正的奥秘 开创新的事业 制订丰富人生的计划

第二章 发掘你内在的成功机制 (21)

你的内在制导系统 成功的“本能” 如何开动成功机制 科学能制造计算机，但不能制造操纵者 思想、知识和能量是否有一个庞大的贮藏室 现存的答案 练习——构思新的自我意象

第三章 想象力——开动成功机制 的第一把钥匙 (29)

事实决定行动与行为 为什么不想象你能成功 想象的练习赢得国际象棋冠军 心理图象帮助你推销商品 利用心理图象谋求更好的职业 用“脑子”练琴的钢琴家 想象练习可以减少高尔夫球的杆数 心理图象的奥秘 寻找最佳的自我 只须想象你自己是正常人 认清自己的本相 练习

第四章 从错误信念的催眠中清醒 (43)

一个受了催眠的推销员 错误的信念使人衰老二十年 是否每人都受到催眠 你能克服“自卑情绪” 用“放松”来解除催眠 利用心理图象来放松

第五章 利用理性思维的力量(55)

不要自寻烦恼 忘掉过去，追求未来 罗素的方法 用观念改变观念，而不是用意志改变观念 检查和重新评价你的信念 强烈欲望的力量 用理性思维决定做与不做 实践出真知 决定你所要做的事 办事要专心致志

第六章 让成功机制轻松地为你服务.....(67)

不要操心太多 以退为进 创造性思维与行动的奥秘 你是一个“创造者” “自然”行为与技能的秘密 不要阻碍你的创造性机制 开放创造性机制的五条原则

第七章 养成快乐的习惯(78)

快乐是一剂良药 快乐的错误观念 追求快乐并不是自私 快乐不在未来而在现在 快乐是一种可以培养和心理习惯 不要让事情把你搞得团团转 你的意见可能使事情更不乐观 对快乐所采取的态度 实践练习 系统地练习“健全的心理” 科学家试验积极思维的理论 发明家如何利用“快乐思想” 如何养成快乐的习惯 练习

第八章 “成功型”个性的诸因素(91)

新的角色需要新的自我意象 成功的图象
“你”不等于你的错误

第九章 如何利用“失败机制”(105)

失败的图象 理解是最好的治疗 怎样利用否定思维

第十章 使情感变得更美好(119)

情感的伤疤使你远离生活 情感伤疤助长少年犯罪 情感伤疤造成残缺丑陋的自我意象 防止情感受到伤害的三原则 如何消除旧的情感伤疤 自己进行精神上的美容手术 原谅是去除情感伤疤的手术刀 原谅不是一种武器 痛痛快快地放弃怨恨 原谅他人，也要原谅自己 你犯错误，但“你”不是错误 情感上的整容使你变得年轻

第十一章 开放你真正的个性(128)

每人都有牢牢固定的个性 过多的否定反馈是压抑的关键 过多的否定反馈等于压抑 口吃是抑制的一种症状 过分“谨慎”导致抑制与

焦虑 “自我意识”其实是“他物意识” “别人的看法”造成抑制 你需要更多的自我意识 自我表现不是道德问题 解除抑制——向相反方向迈出一大步 怎样知道你是否应解除压抑 练习

第十二章 “自己动手”带来内心 宁静 (140)

过分的反应是可以改正的坏习惯 如何形成镇定的“条件反射” 如何克服条件反射 你内心的“减压舱” 每天应有小小的休整 你需要有些逃避的心理 “清理”机制以应付新问题 平静也可能产生“混扰” 制造你心理上的防护伞 你的情绪稳定剂 不要与稻草人争斗 “无所事事”是对不现实问题的适当反应 最重要的武器装备 精神上的“恒温器”

第十三章 将危机转变为有所创造 的机会 (150)

没有压力的练习 使“紧张”为你服务 “最糟糕的情况是什么?” 你会有什么损失

第十四章 怎样才能有“必胜感” (163)

经常考虑可能性 神经系统不能分辨“真正的

失败”和想象的失败 让你的机制向着成功开动 “必胜的感觉”赢得高尔夫球赛 “必胜感”的科学解释 大脑如何记录成功与失败 把成功模式注入大脑皮质 循序渐进 怎样重现内在成功模式 积极和建设性的顾虑 如何培养信心和勇气 不要与恐惧妥协 把消极感情作为一种挑战 应付自己的消极暗示 用美好来战胜邪恶 决定要靠你自己来做 旧的记录可以改变

第十五章 永葆青春活力 (178)

生命力——永葆青春的秘诀 科学地发现生命力 青春的秘诀 “青春永驻”的科学研究 我们是否认为自己衰老 活动就是生命 在生活中向前看 建立对生命力的更大需求 退休后不要放弃生活 站不住脚的过时概念 我为什么相信奇迹 医学、信念和生命三者同源 不要对生命有所限制 最佳自我意象

序 你将从本书中找到

改变生活的秘诀

“自我意象”的发现是心理学和个性创造领域的一大突破。

十多年来，自我意象的重要性虽然得到了普遍的承认，但却很少有人撰写探讨这个问题的文章。奇怪的是，这并非因为“自我意象心理学”没有成效，而是因为它的成效大得使人吃惊。正如我的一位同事所说的那样：“我不太愿意发表我的研究成果，尤其是不想告诉那些外行人，因为我一旦公布某些病历并且叙述那些惊人和显著的改善个性的方法时，一定会有人指责我夸大其辞或者制造迷信。”

我本人也有同样的感受。由于种种原因，我的一些同行肯定会把我在这方面所发表的任何书籍都看成是异端邪说。首先，当整形外科医生的人写心理学方面的书就有些不伦不类；其次，冲破僵死的教条——所谓“心理科学”的严谨系统——在物理学、解剖学和新兴的控制论科学领域寻找人的行为的答案，这也可能会被某些人视为大逆不道。

我的回答是，任何一个出色的整形外科医生，不管他本人的意愿如何，都是而且必须是一个心理学家。他在改变一个人面容的同时，也就改变了这个人的未来；他改变了一个人肉体的形象，也就同样改变了这个人——改变了他的个性、他的行为，有时甚至改变了他最基本的天赋和能力。

美是内在的

一位整形外科医生并不仅仅改变一个人的面容，还能改变这个人内在的自我。他所做的整形手术不仅限于皮肉，同时也触及人的灵魂。很早以前我就得出过这样的结论：这是一项令人崇敬的职业，而我有责任使我的患者和我自己明白，我所从事的职业是怎么回事。如果没有专门的知识 and 训练，任何一个有责任心的医学博士也不敢施行专门的外科整形手术。正因为如此，我认为：假如改变一个人面容的同时也会改变一个人的内心世界，那么，我也就有责任获得关于内心的专门知识。

失败是成功之母

二十年前，我曾经出版过一本书（《新的面貌——新的未来》），那里面收集的许多病历证明，外科整形，尤其是面部整形手术，曾经为很多人敞开了新生活的大门。那本书里提到：改变一个人的面容往往能使他的个性突然地、戏剧性地发生巨变。我对自己在这方面的成功感到兴奋和自豪。不过，同汉弗莱·大卫爵士一样，我从自己的失败中学到的东西远远胜过成功时的收获。

有些患者在作了整形手术之后，性格并没有发生变化。在绝大部分案例中，一个人极其丑陋的面孔或者“残缺不全”的五官，如果经过整形手术，他几乎立刻（一般不超出二十一天）就体验到自尊和自信心的增强。但是在某些病例中，患者手术后仍然感到不适或者有自卑情绪。总之，这些“失败者”的感觉、举止和行为没有变化，就好象他们仍然生有一副丑陋的面孔一样。

这使我得到了启发：肉体形象的改观本身并不是改变个性的真正关键。人还有某种别的东西，多数情况下要受面部整形的影响，但个别情况下也可能不受影响。在这种“别的东西”改观之后，这个人就随之而改变了。相反，如果这些“别的东西”没有改观，即使他的身体和外表与从前截然不同，他仍然还是原来那个人。

个性的面貌

个性仿佛有它自己的“面孔”，这副非肉体的“个性的面孔”，似乎才是改变个性的关键。如果这非肉体的面孔留有伤疤，狰狞、“丑陋”或者卑下，人在他的行为中就会有所表现，虽然他的容貌已经改观。如果“个性的面孔”能够得到改造，如果旧的感情伤疤能够消除，那么，即使不施行外科整形手术，他本人也能改变。我一开始探讨这方面的问题之后就发现，越来越多的现象证明，“自我意象”，个人的心理上和精神上的观念，或者他的自我“图像”，是左右个性和行为的真正关键。本书第一章就要详细讨论这方面的问题。

真理不受局限

我一向坚信，为了发现真理，该涉足的地方就必须涉足，甚至要敢于跨过国度界限。我多年以前下决心成为整形外科医生时，德国医学家们在这一领域已经大大领先于世界上其他国家的医生，所以我来到了德国。

在探索“自我意象”时，我也必须越过种种界限，虽然是无形的界限。尽管研究心理的科学承认自我意象及其在人类行为中的关键作用，但是，对于自我意象如何发挥作用、如何创造新的个性，以及自我意象改变时人的神经系统内部发

生什么变化等问题，心理学的回答仍然是含混的。

我在新科学控制论中找到了大部分答案，这门科学使目的论重新成为科学中受人尊重的概念。比较奇怪的是，控制论这门新科学派生于物理学家和数学家的成果，而不是心理学家的研究；而按照人们的理解，控制论同目的论有密切关系，是研究机械系统的“目的追求”和“目标定向”动作的科学。控制论对有目的的机械行为所产生的现象和必备条件作出解释。心理学虽然提供了关于人类心理的深奥知识，但对于在有目的条件下的简单目标定向动作，却没有作出令人满意的答复，比如：一个人为什么能从咖啡桌上拿起香烟，并且把它叼在嘴上？可是物理学家却能回答这样的问题。很多支持心理学各派理论的人仿佛能够想象出太空和其他星球上存在的东西，却说不出他们自己后院的事情。

新科学控制论使心理学得以有一个重大突破。我本人唯一感到自豪的就是这一突破得到了大家的公认。

这一突破虽然是由物理学家和数学家完成的，但不应该使我们感到惊异。科学上的任何突破都可能来自该科学系统之外。“专家们”对某一科学的特定界限之内发展的知识是最为熟悉的。但任何新的知识往往来自外部——不是来自“内行”，而是来自所谓的“外行”。

巴斯德不是医学博士。莱特兄弟不是航空工程师而是自行车工人。严格地说，爱因斯坦也不是物理学家而是个数学家，但他在数学上的发现却推翻了物理学上流行的全部理论。居里夫人不是医学博士而是物理学家，但她对医学也做出了很多重要贡献。

怎样利用新知识

在本书中，我不仅要把控制论领域的新知识告诉读者，还要向读者说明，如何在生活中利用这种知识，来达到心中重要的目标。

基本原则

“自我意象”是人类个性和行为的关键。改变自我意象就能改变人的个性和行为。

但这还不是全部。“自我意象”决定了个人成就的界限。它决定你能做什么和不能做什么。扩展自我意象，你就能扩展自己的“潜在领域”。发展适当的自我意象能使个人富有新的能量、新的才华，并最终使失败转变为成功。

自我意象心理学不仅因它本身的优点而得到人们的赞许，而且还对过去人们所了解但尚未正确认识的现象做出了解释。例如，现在在个性心理学、精神治疗医学和工业心理学领域中，有无可辩驳的临床例证表明“成功型个性”与“失败型个性”、“快乐倾向型个性”与“不快乐倾向型个性”、“健康倾向型个性”与“疾病倾向型个性”的存在。自我意象对上述事实和生活中发现的其他事实做出了新的解释。它使人们对“积极思维力”有新的认识，而且，更重要的是，它说明了这种力量为什么在某些人身上起作用，而在另一些人身上不起作用（“积极思维”与个人的自我意象一致时就起作用，悖逆自我意象时就完全不起作用——除非自我意象得到改变）。

为了了解自我意象心理学并把它应用于生活，你必须了解它所用来达到目标的机能。现在已经有充分的科学依据说