

(美) 麦克斯威尔·马尔兹著 杨禾译

创造人生

CHUANG
ZAO
REN
SHENG

商务印书馆

新知书苑

创 造 人 生

(美) 麦克斯威尔·马尔兹 著

冯冀 译

席州文化出版社

责任编辑：闻 文 卢博仪

封面设计：谢 景

创 造 人 生

(美) 麦克斯威尔·马尔兹著

冯冀 译

*

广州文化出版社 出版
发行

(广州市环市中路209号4楼)

广东省新华书店经销

佛冈县印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 8.25印张 13.6万字

1988年5月第1版 1988年5月第1次印刷

印数 1—20,000册

ISBN 7—5431—0044—4

B·4 定价：2.00元

作者简介

麦克斯威尔·马尔兹博士是美国著名医学心理学家及作家，著述涉及医学、心理学和文艺作品诸方面，主要著作有《人工头脑心理学》、《自我意象心理学的魔力》、《思维之舵》及本书等。马氏的作品流畅自如，特别是简明扼要地将深奥的心理学、哲学观念娓娓道出，使读者易于理解和接受。他是深受欧美读者欢迎的作者之一。

内 容 提 要

本书以作者独创的自我意象心理学为导引，对人的内在潜能进行了精辟的探讨。作者强调：人生就是创造，人生应永远有未知的领域和无止境的精神境界；人要逃出心理障碍构造的囚笼，去过有价值的创造性生活。读了此书，不论是17岁还是70岁，都仿佛亲身体验了一次最富创造的人生，使面临生活挑战的您，能更新精神、升华心灵、强化自我并启动成功机制，从而过上快乐的生活。本书文句优美，寓意深刻，在欧美畅销400万册之多，实为一本励志向上的好书。

目 录

第一章 追寻创造潜力

为您的心灵开刀 (4) 别让忧虑整垮您 (5)
您的力量源泉 (6) 强化您的自我意象 (7) 您的
人生真义 (9)

第二章 动荡世界中的安全保障

人类最好的朋友 (13) 切切不可精神自杀 (14)
战争与命运 (16) 练习 1 (18) 您需要内部的安定
(21) 迈向幸福的宽广大道 (22)

第三章 生命的活力

从工作中获得乐趣 (26) 享受自己的时光 (28)
每天一个目标 (30) 身体力行的乐趣 (33) 比您想
的更有趣 (34) 快乐存在于自我意象之中 (35) 衰
老躯体中的年轻精神 (36) 理发店中的四重唱 (38)
积极——哲理的力量 (39) 练习 2 (42)

第四章 立即展开积极的生活

橘子水和雪茄烟 (46) 男孩世界中的小女杰 (47)
生命的象征 (51) 生龙活虎过一生 (52) 踏上积极
生活道路的儿童 (55) 练习 3 (56) 为成长和兴趣
做准备 (58)

第五章 您的成功岁月

自怜使您寸步难行 (60) 助人为快乐之本 (61)
您的希望 (63) 成功指针 (64) 恢复您的力量
(67) 爱情的缝线 (69) 练习 4 (71) 您对创
造性生活的希望 (72)

第六章 创造性生活的成功目标

自己就是目标 (75) 心灵的火焰 (77) 时刻过
踏实的生活 (79) 如何思想 (81) 改变运气 (82)
练习 5 (84) 目标与成功机制 (86) 对自己要有人
情味 (89) 追求永远年轻的目标 (90)

第七章 战胜消极情绪

制服错误的观念 (93) 驱除“非洲臭虫” (95)
揭开“非洲臭虫”之谜 (98) 克服失败的机制 (99)
东山再起 (103) 练习 6 (105) 您的心灵“调整
器” (107)

第八章 接纳快乐

今天的快意生活 (110) 一个新的人生观 (111)
转败为胜 (113) 不能回避人生 (114) 练习 7 (116)
使习惯服从意愿 (119) 每天都乐趣无穷 (121)

第九章 内在的创造力

天才演说家的诞生 (124) 自信的习惯 (127)
一位速成信心的女士 (130) 伟大的内在力量 (132)
塑造坚强的自我意象 (133) 练习 8 (135) 速成信
心和创造性生活 (137)

第十章 内在的破坏力

时光宝贵 (150) 练习 9 (150)

第十一章 与情感创伤共存

您必须面对人生 (154) 自我发现的出路 (156)
心灵深处的艾斯佳 (161) 积极生活中的乐趣 (163)
容人的雅量 (164) 顽强的自我意象 (165) 练习10
(167)

第十二章 品尝友情的醇酒

友谊的意义 (171) 不要摆出装腔作势的面孔 (173)
太太、狗、金钱和仇家 (174) 友谊需要 (176) 力
量之源 (177) 施予的“圆桌” (179) 友谊的价值
(180) 练习11A (182) 练习11B (183)

第十三章 征服孤独的痛苦

孤独的意义 (185) 孤独的极限 (186) 固执与
孤独 (188) 孤独者的自我放逐 (188) 悲伤与孤独
(190) 精神衰老的威胁 (191) 怀旧病的虚幻
(192) 分离与孤独 (193) 练习12 (195)

第十四章 65岁后的创造性生活

恐怖的数字——65 (198) 老年人的精神自杀 (199)
敬老之美德 (200) 晚年的尊严 (202) 老人的民权
(204) 晚年的真理 (205) 练习 13 (208) 第
三幕戏 (509)

第十五章 怎样过创造性的一天

创造日的风貌 (213) 富有创造力的人 (228)
不肯屈服的女人 (229) 练习14 (231)

第十六章 第一个小时

创造的目标 (234) 最佳时刻 (235) 越来越有
创造力的人 (237) 尚未发掘的财富 (240) 不要消
除您的目标 (241) 练习15 (244) 祝您长寿快乐
(245)

英汉人名对照表

第一章 追寻创造潜力

就我们每个人而言，人生应该是一次成果丰硕、逐渐成长的探险。我们人类是自然界的生灵，由于具有独特的意识而超越了动物的极限，因此，有天赋的有力工具，用来创造我们的幸福。

环绕我们四周的青山绿水和沃土，不但使我们得到感官的快乐，同时还供给我们丰富的食物，而高空的太阳也给予我们温暖。

狗和马是我们的朋友，牛和鸡供给我们奶、蛋和肉。爱情和自然的欲望产生了婴儿，婴儿成长变成孩童，孩童长大了又承担我们成人在社会上所担负的责任。血液在我们身体内流动，更新我们的身体组织。

除此之外，我们还有心智。我们可以利用它来创造一切。我们已经创造了奇迹：汽车、洋房、飞机、电冰箱、冷气设备、电视以及卫星等等。我们可以利用心智来获得精神上的满足，使我们心满意足生活在一个快乐的世界里，且藉机器之力消除绝大多数的危险和困苦。

我们不但有潜力去创造有意义的人生，同时我们也有义务那样做。

然而，对许多人来说，追求幸福却成了一种怪异的交通

阻塞：马达不停地转动，但车子却偏偏不往前行驶。

太多的人放弃了幸福；太多的人对人生已感到索然无味；太多的人找不到生活目标。

为什么会有这种现象呢？人为何要舍弃人生呢？他们为什么要自暴自弃呢？

有些人说：“速度太快了！”他们指的是汽车，以每小时65英里的速度在公路上飞驰；他们指的是喷气机，以每小时600英里的高速在天空呼啸；他们抱怨都市生活的拥挤喧哗；抱怨工作时间的仓促奔忙；他们指责观念变得太快，有关性、艺术以及时装的观念，天天都在变，他们说：谁能跟得上这些思想上的大革命呢？

又有人说：“个性已经不存在了！大公司控制了企业界；小商人逐渐消失了；人们受到机械自动化的伤害。人已变成资料，被投进大机器的入口，人性的尊严就要被剥夺尽了！”

另一些人说：“人类的末日到了！拥有核武器的国家一年比一年多，迟早免不了要有一场原子大屠杀。纵使不致发生原子大屠杀，放射性微尘也会慢慢地把我们毁灭！”

不错，他们对今日世界所作的这些批评，确有几分真实性，我不想加以否定。没有一个有思想的人会说，我们是活在一个完美的世界里；没有一个有头脑的人会认为，这个世界没有严重的危机。

人类一直生活在缺陷和危机之中。纵观整部历史，我们可以看到人类无时无刻不在与困难抗争，虽然有人生活得很富足，但也有人没有勇气活下去。

古代如此，今天亦然。有人活得好好的，也有人利用自

以为是的种种藉口，阻止自己去过充分的生活。

人们对现代世界所作的指责，如果使人逃避人生，这些批评就变成前进的绊脚石。如果他们的目的只在批评，而不进一步去积极地改进世界，那么这些批评便毫无用处。

使人浪费时光的消极思想，实在不可原谅。一个人如果沉湎在这种思想中，那他便是在犯一种不可名状的自毁之罪。

然而，在我们错综复杂的文化体系之中，的确有不少人抱着厌世或忧虑的心情而活着，不去做积极的历险。

当我着手选写这本谈论创造生活的著作时，我把热望的心情倾注于每一章节、每一页码；因为我要把我对人生的意义所抱的观念传达给您；因为我渴望着把可以实现的完美人生告诉您。

我已经写了不少的书籍，这是我最想写的一本。

我觉得我有相当的远见。我已活过65岁了，在这漫长的岁月中，我已体验到想从生活中获得最大收获的人所遭遇到的难题。我是过来人，我曾亲眼看过很多很多，因此我觉得我的眼睛所看到的一切，你的眼睛也可以分享。

我要跟您分享我所获得的真理：今天的人们可以创造热情乐观的生活。

许多人不懂这个真理，它被藉口遮住了，被失败主义粉碎了。不过，这个真理是非常真实的，就象您吃饭所用的餐桌一般真情；它是非常明确的，就象您是男女一样的明确。

跟许多人所想的正好相反：真理是一种可以令人轻松愉快的东西。

为您的心灵开刀

我担任整形外科医生大约有40年的历史，我曾改善成千成百人的外貌，这是一件令人满意的建设性工作。

我曾为人美化下巴、改造鼻型、消除难看的疤痕，我曾为人消除过多的脂肪组织和皮肤上的皱纹。

既然有这么多人来找我动手术，由此可见人们对于自己的外貌非常关心。这有何不可？人们为什么不能注意他们的外表？凡是心理成熟的人都应该如此。

身为一个整形外科医生，我曾帮助过许许多多的人，使他们对自己的外貌有更好的感觉。但是，对于人生，除了有较好的外貌之外，还有一个更重要的因素，还有另一种力量可以维持你对人生的需求。它是一种移走疤痕的力量，即使您生活的世界发生了麻烦的事情，它也可以使您获得安全感。

它就是您的自我意象。

莎士比亚在《哈姆雷特》一剧中有这样的词句：“拿起武器来，与那理不清的烦恼战斗吧！”

为了要过积极的创造性生活，您必须“拿起武器来”。您必须使用精锐的武器，把自己武装起来，以便在您需要它支持时，它能给您充分的帮助。

坚强的自我意象中，含有这种潜在的力量。尽管它是这样的抽象，但里面的确含有强大的潜力。因此，我要把有关它的一切在这本书中告诉您。

别让忧虑整垮您

如果让消极的思想老缠着您，把您投入绝望的深渊中，那未免太可怜了。

如今，忧郁和烦恼正统治着许多人的思想。

大学生，花费了一半的时间去忧虑放射性尘埃，对真正的人生却一无所知。不错，他们会脚踏实地尽力的去改善这种状况。但如果他们把自己埋葬在焦虑之中时，那就是在自我毁灭。

年轻的母亲，终日为儿女焦虑，这也是在浪费时间。这倒不是说她不应该把人生的危机告诉子女，也不是说她不应该设法维护孩子，使他们免于灾难，而是说她不应该自我折磨，因为这样做于事无补的。

中年的商人迷恋金钱，这岂不是有些死气沉沉吗？当然，金钱是很重要。不过，试问：执著于恐惧中究竟会有什么好处呢？当然，如果有积极的创造性计划，那又另当别论。

这一切烦恼，以及其他的种种焦虑，您都可以随意解释，自圆其说。您可以自言自语，说您只不过是面对现实而已。实际上，您并不是真的这样。

否则，世界上就没有海伦·凯勒、富兰克林、罗斯福一类的人物去克服肉体上的障碍，并过着崇高伟大的生活。若是那样的话，世界上就没有象温斯顿·邱吉尔一流的人物，在危机的时代挺身而出，象磐石般坚强地面对残酷的暴政。

对，当您以忧郁代替生活时，这必须由您自己去负全

部责任。因为据实来说，一切全在于您。您既可使您的生活过得多采多姿，也可使您的生活过得惨不忍睹。

还有，如果您已把部分的生活在闷闷不乐中浪费掉，那您不必为此而自责。因为您并非完人，世上根本没有十全十美的人。自责对您毫无益处。不妨读读我为您选写的东西，看看我的观念是否能够帮助您过更有意义的生活。

您的力量源泉

如果您的生活要健全，就必须有一个健全的自我意象。您必须把自己当作有价值的人，您必须自我接纳。

在《人工头脑心理学》和《自我意象心理学的魔力》两本书中，我曾将我怎样获得自我意象这个概念的经过，做了详细的描述。

作为一个整形外科医生，我常替人改善身体上的外形。有时，我改善一个人的鼻子结构，或美化下腭的线条。有了这种改善，当他对镜自视，看到自己的新面目时，他的反应多半是愉快欣喜的。

“这就是我，”他心里说：“我比以前好看多了，我的世界也会好些了。”

这是一些令人满意的病例。我的患者对改善的面貌都感到高兴，而我也感到我的工作很有意义。

可是，另外一些患者，却以一种使我大惑不解的神情表现出他们的反应，直到后来我才明白他们为什么会有这种反应。他们先是对镜自视，接着现出一副冷漠的表情。说实在的，他们面貌虽然改善了，但他们对这种改善却不欣赏。

当我跟许多这种人交谈后，才了解了藏在此种反应下面的真义。这怎么说呢？因为他们的生活史中（几乎都是在童年或少年时代）遗下种种不幸的因素，促使他们产生自卑感，因此以一种沮丧仇视失败的姿态去对待世人。

因此，外形的改变对他们来说是毫无意义的，他们对自己之所以为人的观念实在太薄弱了——他们的自我意象实在是太微弱。

这些了解体验，将会终生伴随着我，使我深深感到要为这些人服务。但这并没有损伤我把外科手术当成助人工具所具有的价值之信心。

毫无疑问，人们应该尽可能把自己弄得漂亮一点——越漂亮越好。除此之外，我还知道一个人对自己的意象——也就是他透视自己的态度，是他顺应自己及他所生活的世界的基础。

强化您的自我意象

我写这本书的目的，是要帮助您强化这种自我意象，使您能够以适当的态度，去面对生活的环境，而不致让偏见腐蚀您的心灵。

这件事做起来并不容易，我也承认它是件困难的差事。我们的文化浸染着根深蒂固的消极态度，每天都会有熟悉的人要把您埋入其中。您决不可让自己误入这种消极的态度中。

在您十几二十岁的时候，也许会听人说：“您很不幸。”忧郁的人也许会对您说：“不幸的事情。”从此，您也许会

以悲观的态度去面对人生。

在您的中年时期，您也许会听人这么说：这个世界实在太复杂了，这个时代搁在个人肩膀上的要求实在太重了。因此，您也许会以一种消极的态度去面对他人。

当您到了晚年的时候，您也许会感到不再有用；尽管还有多年的岁月好活，您也许会觉得您的生命已经完结了。因此，您将会感到绝望。

诚然，人生并不好过，一向都是如此。但人生中仍有时可以开拓奇迹，仍有美好的时光可以生活。我们必须埋葬这种消极的思想，去感受每一天的大好希望。

这一代的人仍有很大的希望。凡是懂得如何自我改善的人，都有希望。

为了积极地生活下去，您必须加倍努力去支持自己，相信自己的成就。您的积极感觉，您的积极行动，构成您的生命的特质。此外，您必须加倍努力去承认您的缺陷，并勇敢地正视您的错误。您必须忠实地检讨您的现状，不要落入消极观念的圈套，否则就会低估您的实力。假使您的自我意象一向就不坚强，那您就必须长期下工夫去强化它。假使您的自我意象曾经坚强而后又退化，那您就得把自毁的观念从心中除去，并为以往的情况作合理的延续。

您将会遭遇到种种障碍，但您只要对自己采取积极的态度，只要使自己成为一个您所喜爱的人——成为一个您乐意与之做朋友的人，那么，您就不难克服那些障碍了。

您必须明白，您的心灵具有不可思议的力量——有好的一面亦有坏的一面。要想了解有摩天大楼和高速公路，有原子能和太空人高速穿越外太空的世界，并不是件容易的事。