

美国现代畅销书作家哈伯特大众心身健康译丛之三



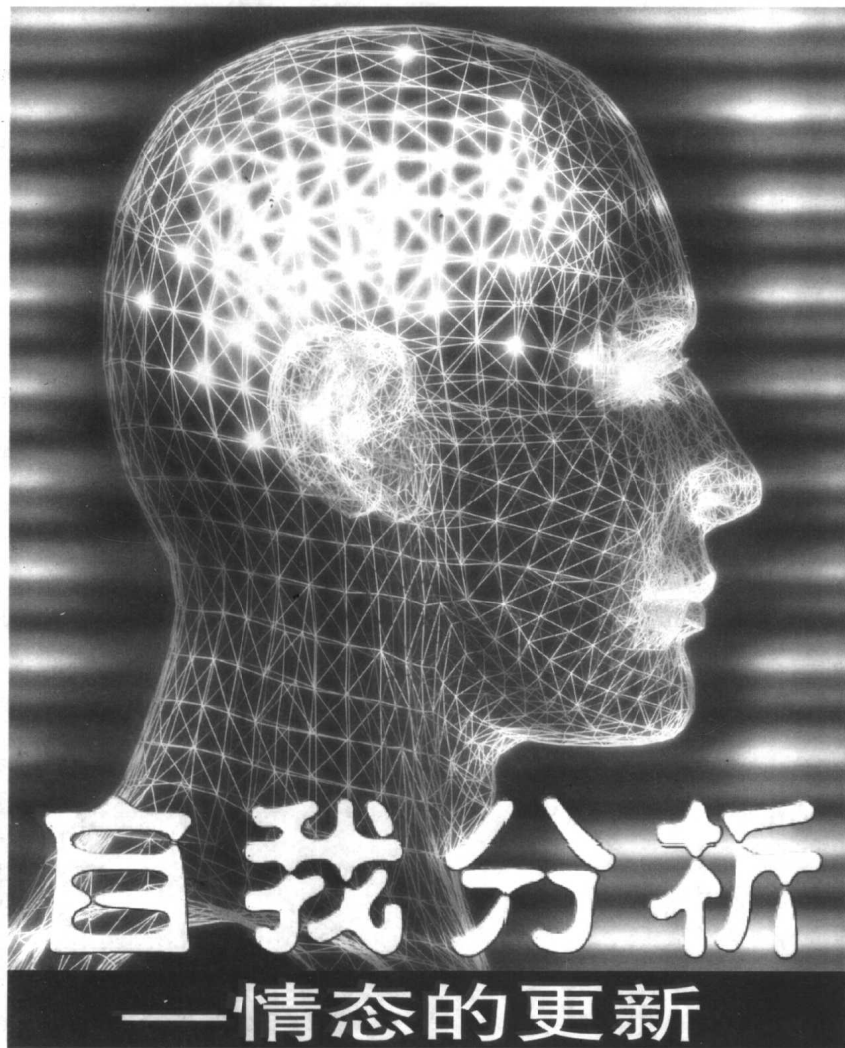
自我分析

—情态的更新

【美】L.罗恩·哈伯特 著/史星 崔宁 译

 中国时代经济出版社

美国现代畅销书作家哈伯特大众心身健康译丛之三



自我分析

——情态的更新

【美】L.罗恩.哈伯特 著/ 史星 崔宁 译

 中国时代经济出版社

著作权合同登记 图字:01-2002-1434

图书在版编目(CIP)数据

自我分析:情态的更新 (美)哈伯特著;史星等译. -- 北京:中国时代经济出版社,2003.7

(美国现代畅销书作家哈伯特大众身心健康译丛;3)

ISBN 7-80169-337-X

I. 自… II. ①哈… ②崔… III. 心理保健 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第051522号

Copyright © 1988, 1989

L. Ron Hubbard Library

All Rights Reserved

Simple chinese Language (c) China Modern Economic Publishing House 2003

美国现代畅销书作家哈伯特大众身心健康译丛之三

自我分析——情态的更新

〔美〕L. 罗恩·哈伯特 著 史星 崔宁 译

出版者	中国时代经济出版社
地 址	北京东城区东四十条24号 青蓝大厦办公区11层
邮政编码	100007
电 话	(010)64066019(发行部) (010)64065980(编辑部)
传 真	(010)64065971
发行经销	各地新华书店经销
印 刷	北京新丰印刷厂
开 本	880×1230 1/32
版 次	2003年7月北京第1版
印 次	2003年7月第1次印刷
印 张	11.125
字 数	196千字
印 数	1~5000册
书 号	ISBN 7-80169-337-X/Z·017
定 价	25.00元

版权所有 侵权必究

译者前言

◆ 史 星

这套译丛的版权，是我在 2001 年法兰克福国际图书博览会上引进的。当时看中这套书完全是被它们的多年畅销所吸引，再加上多语种的翻译，似乎世界各地都有这些书的读者，我便抽出尽量多的时间，多次到这家展台拜读这些书。当时还真被书中的内容所吸引，与自己早想引进有关身心健康图书的想法不谋而合。当时，毕竟时间仓促，自己很难确定这样的图书是否适合我们的图书市场，便主动与同来博览会参展的出版界前辈们请教，最终确定引进这套书译丛。

等到组织各方译者和专家翻译出了这三本图书以后，才发现这套书有其优点，也有其难以捉摸和把握的地方。毕竟不是那种严谨的理论专著，有独到的地方，但是也有偏颇之处。所以，我们在每本译著的前面都加了一篇译者前言，把我们的粗浅认识先摆一摆，供读者参考，不足之处，敬请来函批评。

这些年来，我越来越感到周边的人们，包括自己，很需要进行心身方面的调适，很需要学一学如何来维护和保养自己的心身健康。我曾经收集了许许多多这方面的新闻报道，说实在的，每一个发生过的事件里，所包含的悲剧成分真是太多了，以致于我不再愿意拿出任何一例当作范例来讲。诚如本书 30 页所引用的一段诗：

“人不是一个岛屿，而是人类整体的一份；每一个人都是大陆的一小块，即人类领土的一部分；如果海浪卷走了一块泥土，整个欧洲大陆都会受损；一个海岬也会同样受损；你的朋友或你自己的庄园也会因此而受损；任何人的死亡都在削伤我自身，因为我包容于人类之中；因此绝不要派人打听丧钟为谁而鸣，它为汝而鸣”。

常言道，尽信书则无书。粗浅看来，此话似乎有点极而言之的味道，多少有点极端，细细品味则很有道理，是以极端的方式来反证这样一个事实：读书是件好事，但是不能走火入魔。自己虽然编书、写书，也翻译书，但是更多的还是读书。作为读者，深知读书这档子事，即可得其益，亦可得其祸。凡所谓走火入魔者，无非是相信书竟然相信到了迷信的地步，丧失了自我判断，在不知不觉中放弃了自己对自己的掌控，把学习搞

得就像计算机那样只会机械地存储，甚至还要时不时地对自己的大脑也来个“格式化”，以为从此就算是焕然一新。以我的看法，学习绝不是“洗脑”，也不是被动地“记录”什么东西。在学习的过程中，一个人是需要不断地扬弃那些陈腐东西，但是更多的则是要扩充知识，更新观念，学会利用自己已有的知识和人生经验来读新书，利用新书，甚至学会在读书的过程中增长自己的评判和批判能力，把书本学习和自己的人生履历结合起来。这样，学习才能多多受益。否则，读书不仅容易钻入象牙之塔，也容易钻进牛角尖里，甚至容易钻入死胡同再也钻不出来。这样的读书人，很容易应了这样一句话：“可怜之人必有可恨之处”。

所以，我真诚地希望能够通过自己所引进的图书，让每一位读者都能得到健康身心的启迪，同时又对书中的不足之处善于扬弃。

2003 年于北京

导 言

自我分析并不能使死者复活。

自我分析既不能消灭精神病，也无法中止战争。这些均是心身动力学听析师(auditor)^①和心身动力学技师实施的任务。

但是自我分析可以引导你在生活中参与最有趣的探险，真正属于你的自我奇遇或新异发现。

你的行为效率如何？你的潜能是什么？你能对自我和他人改进多少？从根本上说，毕竟你指向自己和同事友人的意图是有益的；并且有时候当你由于经历不顺而愁容满面但并不怎么呈现苍白(cast)^②之时，你的潜能也许会特别出奇地发挥出来，大大超出任何人曾经允许你

① auditor: 听众(auditor): 一位在运用心身作用动力论方法程序改善他人的精神生活与行为方式方面训练有素有人。此处的含义指主体对心身科学之一的心身作用动力学的学习与接受身份。

② cast: 指某些颜色、色彩或明暗程度的视觉呈现或心理投射状态具有轻微的濡染特征。

相信的程度。

开动你的记忆力，它是你所有的精神财富之一小部分。你的记忆正确无误吗？你能随意回想自己曾经获悉或听到的任何事物，每个电话号码和每个人的姓名吗？如果你无法做到这些时，你就会知道自己有改进的余地。此时，若是有人稍稍瞥了这本书的版权页一眼后，便去试图假定自我分析绝对能改善记忆能力。这犹如说一列火车能做所有之事，只要去应对列车时刻表的要求。事实上，自我分析所产生的功用效能非常之多，但是改善记忆力只不过是其开端部分。如果你的记性如同IBM公司的信息卡^①(IBM card)索引^②(index)那样精确甚至更快捷，你将会更高效和更如意，它必将免去你不得不做笔记之冗繁辛苦。通常，你可能无法拥有超强的记忆力，无法对你已经学过的内容和你所需要的知识过目成诵、记忆犹新。

但是还有许多东西，它们和记忆同样重要。例如你的反应速度，大多数人对紧急事件反应太迟缓。譬如，你从滚烫的火炉上缩回手需要半秒时间，那是由于你无

① IBM card: 一种纸卡，可以借助所打的小洞记录信息，由计算机只读。IBM 是美国商业机器公司的简称，该公司制造机器和计算机设备。

② index: 对文档或文件资料内容的有序性提示表，提示参考文献出处或有关内容的页码出处。

法长时间(超过半秒许多倍)将手放置于火炉上的缘故。

再举一例：在交通方面，你需要三分之一秒的时间来瞥见汽车车头并踩动离合器和急刹车。否则时间太长(反应太慢)很容易出事故。许多事故均因慢半拍的反应所致。

以运动员为例，反应速度成为他在体育运动方面的一个能力指标。本书可以借助许多方法来帮助一个人发展快速反应的能力。

自我分析可以提高反应速度。这里有个小测验：拿一张一元纸钞，不要折叠，让别人在你的手上方垂直地拿着它，伸出你的拇指和食指，恰好位于纸钞底边之下。接着让你的那位拿纸钞的朋友松手(放开纸钞)，同时你尽快用指头夹住钞票；若是你没有夹住它而只是在它飘走后才设法抓住它，则这个反应太慢了。当它差不多飘落的一霎那间，你抓住了它的上边吗？这个反应就更慢了。你是在纸钞中部的华盛顿头像其面部这个位置上夹住了钞票的吗？这个反应速度刚好合适。或者你抓住了纸钞的底边，甚至在它刚刚滑落于手下之时抓住它？这种反应速度是你应有的能力，它会使你减少事故，通常变得更机灵敏捷。

总之，自我分析术将会提高你的这种反应能力：把实际性的全身损伤限制于手上或前臂。

你有睡眠障碍或感到起床困难吗？你常常有几许疲惫之感吗？好的，这些都是可以治疗的。

至于人们称之为心身疾病^①的那些症状，包括各种鼻炎，过敏症，某些心脏病，稀奇古怪的痛症和病疼，视力低下，关节炎等等，等等，等等，它们几乎占人类疾病的七成。而自我分析法可以显著改善心身症状、治疗心身疾病。

接着讨论你显得如何年轻或老态这件事。自我分析法可以使你在这方面获得显著改观。

还有那种通常在生活中获得快乐和享受万物的能力。而自我分析法则可以映亮你的内在世界，足以明快地提高你的情态(tone)^②能力，以至于常常使你以乐观心态看待一切。

查理·罗塞尔^③是我孩提时代的英雄偶像。身为画

① 指心因性身体疾病，由精神活动的紊乱失调导致机体功能结构异常。

② tone: 情态量表中的情感水平。参见词汇表。

③ C·罗塞尔(1864-1926)，美国西部最伟大的和最受欢迎的画家之一。他以捕兽和放牛谋生，后期转向以油画表现冒险和美国野生生物的热情事业中。

家，他曾开出一剂可靠的药方，“信心可以激励长耳大野兔去蔑视野狼”。眼下自我分析法或许常常不具有这种效能，然而其规律性显现足以影响通常生活。可以确信，自我分析法的学习者常会达到这样一个阶段，甚至达到他的朋友们惊慌失措的程度。自我分析法的确具有某种效果，就像下面这首歌所唱的那样：

我能战胜那个家伙，我能吻那个姑娘，
我可以驾驭那匹野马，并驱使其急驰……

其寓意和警示是：“不要拣太大的狼下手，否则力不能逮、力不从心。”在你初步体用了自我分析法之前，或者在你再次调整自己使自己的意愿与能力相称之前，应当遵从这个格言。

简言之，这是一种精神探险。你能获得多少益处呢？

这在很大程度上取决于你的潜力如何，但是你可以确信从中获益良多，这将超出你的先前意料。并且这种精神探险是一项轻松如意的活动，它要比你的朋友们曾经告诉过你的更好。

如果你发现自己在下文列出的自我评估表上的得分相

当低，请不要失去信心。一切都不晚，来得及(后来居上)。本书在心身动力学分析程序(processing)^①一章中的指导，可以帮助你提升潜能至相当好的水平，只要你坚持不懈、持之以恒地做下去。

当你读到“分析程序”一章的内容时，如果突然开始感到不自在，你大可不必吃惊。你可以设想它们会时时发生。请继续读下去吧。如果你的感觉异常糟糕，只要翻到“假如你回想起令人不快之事”这一节时(本书第303页)，选择合适的问题表并回答其中的问题；这样进行两、三次后，你将很快感到好多了。

总之，我试图告诉你的是，如果连最轻微的激动都未闪现，那么你的探险便是枯燥乏味的苦差事了。否则你可以期冀在某些方面产生很多激动兴奋的感受。

当你读完此书时，你便会打算去了解更多的有关你自己的东西。

这一切都依托于你拥有的责任之上。同这些活动一

① processing: 训练有素的听众(学习者)运用心身动力学方法和程序的过程。

② flare: 强烈的感情迸发或活动呈现。

样强有力的任何事情，当会偶然点燃(flare)^②你的潜能。如果你的心态十分沉稳，你将不会遭遇真正的危险。但是我不应误导你。一个人在真正读透此书后有可能变得非常激动和沉迷于斯。当某人认为自己正处于被自我分析深深触动的状态中时，假如你发现他并非像预想的那样沉稳宁静，就耐心劝导使其放弃自我分析法。假如他好不容易接受了精美的鸡汤，他就不应该吃生肉。因此，可以送他去接受心身动力学听析师^①的指导。甚至如果他感到精神混乱^②时，心身动力学听析师能够使其恢复如常。请一位听析师即可解决问题了。

再者，你自己不要纠正这个事实：自我分析法能够使反复无常的人感到困惑混乱(因为他被触及要害的观念，才有希望由乱而治、由惑而明)。

我们在此探讨这个根本原因：为什么人会变得狂热？如果此书没有释然这个问题，将会另有心身动力学方面的权威之作来作彻然阐释。即便如此，是否自我分析法能够在一年内引发如同我们那来自不厌其烦且有点傻头笨脑的政府所派发的多如牛毛的所得税清单那么多的狂怒与激愤？这是值得怀疑的。

① 职业的心身动力学审听师受过精细的心身动力学技术应用之训练。

② 变得意念混乱的状态或情形。

特别是，你将会在本书第 94 页至 99 页找到这些测试题。你可以选择第一个测验。它将在相关图表里为你定位。如果自己得了一个低分值，不要责怪我。还是去责怪你的父母或那些“不称职的官员”（即更本真的原因）吧。

接下去，本书很可能会激发你的兴趣去通览全文，并将带给你不同的价值观与人生观。如果智者^①对他不屑一顾：或许因为内容过去简单或过于复杂、或其他什么的，那将成为遗憾。基于心身动力学的众多技术资料去努力用美式英语写出几个有关心灵(mind)^②的概念，这很简单，但是却引发了更愉快^③的体验。如果你读了本书，你在这种分析程序中将会做得更好。

本书的分析程序一章占了全书的很大部分。你可以顺理成章地研读下去，也可以反复精读每一节内容，直至你认为已经充分探视了你的生活的相关内容。无论如何，你都应反复研读，并体会和应用每一章节的内容。

为了有助于你的学习，本书背面(封四)附有一张双

① 一个有深厚知识或深广阅历的人，即学者。

② mind: 一个天生的自决定式计算者，它能提出问题，观察和解决问题，以便生存。其思想可以模拟单一经验或综合经验。它是(原因)自足的，并诉诸最低限度的效能。(参见词汇表 facsimiles 项。)

③ 心灵或情感可接受的或认同的。

面光盘，其上有使用说明。

如此，你就可以进入探索你自己的生活这个天地了。对任何人而言，那都是一次饶有机趣的探险求知活动。并且我已经尽我所能，做出了使之更为容易一些的调整。因此，假如你的心灵航行因搁浅而告别干河，并被自食其类的思想之兽或意象风暴所吞噬时，无论如何请不要对我苛求过多。此处，本体性意象风暴(engrams)指大脑复制的本体性经验事物，形成了本因性的心理表象图景，包括有关无意识经验，痛觉经验，指向生存应激的真实恐惧或幻想性恐惧之经验。它们是对以往生活中所遭遇的真实事件的精神反应之生动纪录，尤其是那些被表征为意象景观的负面经验和无意识经验，而不是指对象化的心理表象。从定义上看，本体性心象印记如同其所含内容那样，能够对精神世界带来冲突或伤害。这些心象印记是呈现于某一时刻的一部分或全部无意识对最近发生的事件的详尽精细性完整记录物。有关的深入内容，请参阅《自我升华——心身动力学》一书。而本书的最后一章则有助于你摆脱上述困境，走出自我误区，实现精神复新。总之，你获得了自我超越，仅此而已。

即使当你发现自我复兴之路崎岖坎坷，也决不要畏惧困难、松懈努力或敷衍了事。从根本上说，因为停止努力

或放弃上进都很容易发生，那样你将无法恰如其分地认识真正的自我。

你打算去实施这个全程游历吗？那你便是一位勇敢的人。我祝你一路平安！

你也许不再是原来的自我了。

L. R. 哈伯特





自我分析——情态的更新

目 录

第一部分 了解自我

- 第 1 章 设法启程了解我们自己 (3)
- 第 2 章 关于生存(下去)和富足的法则 (8)
- 第 3 章 关于意识之死亡 (16)
- 第 4 章 论长生不老之努力 (23)
- 第 5 章 生存质量取决于知觉和意识的提升 (38)
- 第 6 章 提高情态量级 升华生命意义 (47)
- 第 7 章 哈伯特的人类自身评估表 (69)
- 第 8 章 情态量表的自我测试 (94)
 - 第一次自我测试 (94)
 - 第二次自我测试 (98)
 - 第三次自我测试 (99)
- 第 9 章 如何应用本书附赠的圆盘 (100)

第二部分 分析程序

- 第 10 章 自我分析程序部分 (107)
 - 重要提示 (128)
 - 问题列示 1 普遍事件 (132)
 - 问题列示 2 时间定向 (138)
 - 问题列示 3 感觉定向 (146)