

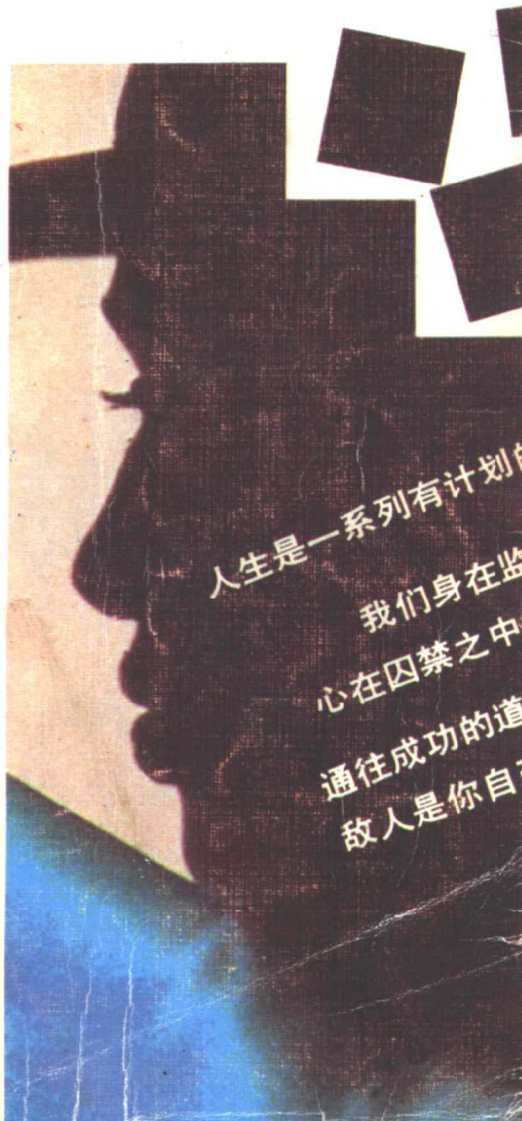
B84-248C₂

(美) 马克斯韦尔·马尔茨 著

刘超先 译

心灵控制术

每个人都有权利
追求自己的成功



人生是一系列有计划的

我们身在监

心在囚禁之中

通往成功的道

敌人是你自

上
篇



心灵控制技术

〔美〕 马克斯韦尔·马尔茨 著

刘超先 译



广西人民出版社出版

（南宁市河堤路14号）

广西新华书店发行 广西民族印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/36 6 $\frac{4}{36}$ 印张 插页2 126 千字

1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷

印 数 1—3,700 册

ISBN 7-219-01372-8/B·41 定价：2.80 元

上
篇



当我们走进20世纪下半叶时，我们发现自己正置身于一场电子大革命中——电子计算机在工业与外层空间的探索方面承担了许多令人难以置信的工作。我们已改善了复杂的仪器，它们甚至在紧急情况下也能使宇航员安全返回地面。

与此同时，一场大革命也正在我们头脑中巨大的内层空间里发生。我们发现我们的造物主在造就人的过程中，赋予了他一个比人类自己发明的任何一个电脑或导引装置更巧妙的控制系统，并总是遵循相同的基本规则起作用。

我们的造物主已给了我们大家一个用其达到目标的目标探求装置。归根到底，这使得我们能够不仅仅是一个物质存活体，而上升为一种成功的令人惬意的生命形式。

动物生活意味着物种生殖与肉体存活，于是我们看到鸟儿在冬天为着自我保护飞向气候温暖的地方，它们不用电视预报天气却能飞行成千上万里，春天出生的松鼠从未体验过冬天，却同样知道采集坚果度过寒冬。

然而，动物不知选择目标，它们的生殖与自我保存的活动是生来固有的。

而人类则已超越动物阶段。我们具有富于创造性的想象力，这使得我们高于动物而成为创造者。因为这丰富的想象力，我们的目标便变成无限。

你的中脑里有一个微小的电子计算机、一台录音机、一套自动控制系统，它象电子计算机一样有效，能帮你迈向无限的目标。象宇航员一样飕飕地飞向遥远的目标后又回到地球，你也可以在你脑中巨大的内层空间里探寻，以期在回归你自身之前发现你内在的财富。你的大脑不但能自动地帮你解决问题，而且还能帮你更好地适应生活，赋予你人类行为的洞察力，在你的前方树立起高远的目标——人的全方位完成。

我把这称为创造性心理控制，它能使你的大脑之舟驶向你的多效能目标。这不是意味着人是机器，而是意味着人操纵着属于他自己的机器。在我的《心理控制论》一书中，我详尽地阐述了这一点。

可是，在我们身上除了有一个成功机制以外，还有一个失败机制。这个失败机制是各种受挫的消极情感的混合体，它使我们脱离航线，模糊我们的目标，贬缩我们的自我形象，阻止我们达到作为尊贵的人的最高点。

比如，我坐在餐桌旁，拿起一个汤匙，我毫不费力地将它拿起。可是过去一直如此吗？不。还是孩子时，我无疑许多次掉落汤匙，直到我学会了怎样拿起它为止。然后，我忘掉了那许多次失败，只记得那成功的表演，将这成功贮存在我大脑的录音

机里……现在我便能成功地拿起汤匙了。

这样，去实现现在的目标时你就会常回忆起过去的经历，这过去的一切便存放在你中脑里的电子计算机中。如果你回到过去的成功，你就会重新唤起自信去实现现在的成功。如果你回到过去的失败，你就会打败你自己。

如果你走向失败，你就会歪曲自我形象，讨厌自己，怀疑自己，你就不能正确地指引自己。

怎么办呢？对自己评价高一点，不要再小看自己。看着处于最佳时刻的你，不要让成功死去。不断地想象这些美好的时刻——尽管它少得可怜——执着地凝视着这些美妙的成功的画面，一直将它们融入你的基本个性为止。

你生活在两个世界里。在一个世界中，你看到的是黑暗和沉闷、凶兆和失败，总是岌岌可危地感到灾难将要来临；在另一个世界里，你看到的是明媚的阳光、绿色的原野、蔚兰的天空，你的前景似乎一刻比一刻更加光辉灿烂。

让我们将自己划入第二个世界——快乐的世界吧。让我们使自己迈开步伐走向我们的目标。

关于怎样去达到自我完成这一目标的讨论，将在下面展开。我们实现这一目标的一个最基本的方法就是集中我们的精力，将它们引到我们的目标上去。

迈向我们的目标

现在让我们做一个迈向我们目标的历险练习，

因为历险是有趣的，而有趣本身就是一个目标。

在这里，我列出一个迈向目标的方案，因为我相信有了这样一个步骤，就会使事情在我们头脑中清晰多了。

1. 抓住今天的机会
2. 行使你成功的权力
3. 了解自己的真实潜能
4. 勇气
5. 如何跨栏
6. 改进
7. 给自我形象以营养
8. 朝前走
9. 获得位置
10. 喜庆节
11. 期待
12. 学会行动
13. 看到自己成功

准备好了吗？目标定下了吗？让我们出发吧！

1. 抓住今天的机会

你忘掉昨天的错误吧，不要忧虑过去。今天才是要紧的时候，你得伸出手抓住今天的机会。

我们大家都是脆弱而敏感的人，然而，我们的失败和别人对我们的反应往往更容易使我们伤心。生活的事业立于现在，机会存乎现在，我们必须急切地伸出手去抓住它们，就象婴儿紧紧地抓住母亲一样。

每一天对你都是一个挑战，你必须用你的最佳态势来回应这一挑战。你迈开脚步走向世界，定下你的目标，画出那些目标的轮廓，选择走向目标的途径，然后采取行动。养成一个抓住当天的机会、实现当天的目标的习惯。

不要放弃这种兴奋，这种抓住机会的兴奋，要克服消极情感，消极情感与无目标是同一回事。你若抛弃你自己，就如同你没有摔断腿却将腿绑上了石膏，再也不能走动。

赋予你自己一种方向感，看清你的机遇，执着地迈向你的目标，而不要消耗在跑马灯似的打转上。

一个目标意味着一种想望，当你切心地感觉到这种想望时，你就会给自己以巨大的能量，将自己推向时间带来的机遇。你必须执着于完成你自己，你不会以“不”来作回答吧。

2. 行使你成功的权力

当你被领到我们这个巨大的世界时，你也许哇哇地哭了，但哭是无补于事的。你必须不止于确定目标，还必须在你身上培养达到目标的决心，你应当感觉到你有权成功。

你怎样去行使这种权力呢？

首先，你要意识到你必须将这种感觉逐渐灌输到你的身心里——就是你能够成功、配得到美好的东西这一感觉。

其次，你要在心中树立信心。你这样做时，必

须启动你身上的成功机制和控制机制。这就意味着你的双眼期盼着即将出现的机会，因为你想看到它们并抓住它们，但不要踩伤别人的脚尖，也不要跌伤自己的脚趾。

机遇常常敲门，但是你在听着吗？或者你因耳聋而听不见机遇的敲门声吗？你是因为不能行使成功的权力、因为恐惧使你瘫痪而变聋吗？

你应当学会解放你的感官。

你必须学会看到、听到、嗅到机遇。

你必须行使你成功的权力。这种练习与绕着大楼跑、骑自行车、打网球以及俯卧撑完全是两码事。但是如果你喜欢运动并处于运动的最佳状态，那么体育锻炼是最有趣的。行使成功权力的这种练习也正是如此。

对许多人来说，他们之所以失败，是因为他们觉得自己应该失败。许多人失败，是因为他们不相信自己有成功的权利。许多人打败了他们自己。

别这样了，迈开脚步径直走向你的目标吧！如果你伸手去摘别人树上的苹果，你会觉得自己象个小偷。但这是你自己的苹果树，赋予你自己正当的权利吧！

3. 了解自己的真实潜能

你必须了解你自己内在的力量和基本个性，了解你过去做了什么以及现在与未来会做什么。这会促进你对自己内在力量的了解，促进你内在力量的复苏与重新融合。

让我给你讲一个故事吧：

从某种意义上说，这是关于我父亲、以及我与至爱的父亲的关系。以后我将说到他的情况，关于他的穿着入时的欧洲方式，关于他帮助纽约市东区的邻居时自己所获得的鼓舞，关于他的悲剧性的死，但那将在稍后一点。

许多年以前的一天，我在那布勒斯机场等待着去伦敦的飞机。环顾四周的乘客，我看到一个矮而胖的人。他穿着旧式流行衣服，打扮得颇为正统，看上去很整洁，他长着黑眼睛、黑头发、宽阔的脸庞和钩形的鼻子。

他吸引了我，我在哪里见过他呢？我想着，或者我以前曾经见过他吗？

在飞机上我们隔着过道坐在相对的位置上，所以我有更多的机会观察他。毫无疑问，他使我想起来某个人，但他是谁呢？

我到伦敦讲学，然后又到纽约讲学。此后我又回到我的实验室和我外出期间堆积下来的繁重逼人的的一大堆工作。

一连忙碌几天之后，我很疲乏，于是坐下来，看一眼旁边桌子上父亲的肖像。我开始思考他，思考他的人生，思考那突然夺去他生命的悲剧。回忆起往事，我感到自己又和他靠得很近了。

我想了很多很多，但最后得到的只是一天的失望。

我看到等待我的那个人时，我吃了一惊。他矮而胖，穿着旧式衣服，这不就是我在飞机上如此好

奇地观察过的那个人吗！

他指着他的耳朵和鼻子说，它们也许能通过整形有所改观，这能有助于他做生意。他说他在飞机上打听过我是谁。不知怎的，他感觉到我们之间有某种同情，他决定让我给他施行手术。

我很快在早上给他做了手术。那天傍晚顺便去看了他，他的脸上还是扎着绷带。我每天顺便去与他闲谈，这已成了习惯，因为我们的谈话非常令人愉快。

后来我给他取下了绷带，吃惊又一次扫过我的脸庞。看着他的新耳朵、新鼻子和新长的肌肉，这时我明白了他为什么那样引起我的兴趣。我想，这几乎是我父亲再世，其间的相似简直难以令人置信。

“您是不是奥地利人？”我问他。

“是的。”

“请问您是什么职业？”

“我是纺织设计师。”

“我曾经也知道一名纺织设计师，他也是奥地利人。”我说道，眼前浮现起穿着整洁、正统的旧式衣服的父亲。

一闪之中，过去与现在似乎合到了一起，我感到自己又是一个20岁出头的小伙子了。但有一个很大的不同，我比以往任何时候更爱我的父亲、更想念我的父亲。我此时更感觉到，只要我活着，我就永远欠着他的债。

在这种新的了解、新的醒悟、新的自我融合之

中，我感觉到了自己身上的新潜能，我感觉到了我能够迈开步伐走向人生的新领域，能越过旧世界，带着新的力量勇敢地走向新的生活，带着更强大的武器通向新的目标。

你也同样能够，只要你将你身上与你生活中的积极力量聚到一起，认识到你的真实潜能，开发它、利用它，你就能迈向你的目标。

4. 勇气

你必须要有勇气，否则你就永远不会迈出追求目标的第一步。因为假如失败了，那怎么办呢？回答是：如果你失败，你必须用勇气来武装自己，忍受失败，然后再返回赛场，准备将失败击跑。

从某种真实的意义说，人生是一系列有计划的冒险。要生活得满意，你就必须有勇气。你必须有足够的勇气克服你的胆怯、犹豫，毅然奔向你的目标。

勇气意味着同愿与你分享其勇气的朋友谈你的希望与困难。它意味着走出自我，将勇气分享给别人。这意味着一切乱了套时集中力量重新开始，这意味着你必须认识到承认自身的力量还不够，还得冷静地对待你的弱点。它意味着不顾前面出现的种种障碍，执着地迈向你的目标。

诚然，你有时是脆弱的，因为你仅仅是个凡人，但是你有时又是直布罗陀岩石。你下定了决心，就不轻易放弃。

勇气意味着一种期待感催促着你前进，你是一个探寻自己未知之域的探险者。你的希望不是被动

的，你的动能推动着你迈向前方。

5. 怎样跨栏

确定目标是不够的，走向目标同样不够。你实现目标的进程将很少是平坦的。高尔夫不是唯一需克服沙陷的比赛。要达到你的目标，你同样须从沙陷中杀出一条路来，然后同样还要跨栏。

让我给你讲述另一个故事，关于一个跨栏运动员的故事。他在大学就是一个跨栏运动员，一个优秀的运动员，他获得过许多奖章。他的朋友们很羡慕他的体育才能，其中一个便给他提供了一份在其保险公司当推销员的工作。

他接受了这一份工作，但却从未做到一个称职的推销员所应该做的。如果象他的许多朋友一样，结了婚，有了孩子，他似乎不可能将他身上做为一个跨栏运动员的魄力移植到保险推销上去，他害怕他做为一个保险推销员的缺陷，潜在的顾客太容易使他灰心丧气了。在大学他用坚韧与意志力克服了自身的缺陷，成了一名了不起的跨栏运动员，而他却忘了将攻克跨栏的同样探索用于保险推销。

在一次聚会上，他又遇到了他的大学同班同学，他们鼓动他去试试跨栏，看看他是否还行。他喝了些酒，借来一双胶底运动鞋便去跨栏。结果是：他摔断了一条腿。

那条腿上了石膏，一个月不能动。这期间，他重新估量了自己，他问自己，为什么那么久没有锻炼、年纪又不太大时还试跨栏呢？他回忆了自己是一

个内行的运动员时是怎样克服弱点、纠正错误的，那就是：带着方向感，锻炼、再锻炼。那么为什么他就不能跨过生活之栏，跨过保险推销之栏呢？为什么他不能在那方面也成为一个胜利者呢？

他腿上的石膏取下了，他便将做运动员时的探索精神运用于保险推销：锻炼、锻炼、再锻炼。他在脑子里描画出他必须跨过去的栏：怎样抓住顾客，如何对付他的拒绝。随着他这种新的探索，他很快就成了一名保险推销的胜利者。

你，也一样。你不能止于仅仅确立目标，你必须预料你需要跨过的栏，再学会怎样跨过他们。

6. 改进

迈向目标意味着一种改进的渴望。你希望改进你自己，加强你的自我形象。你盼着自己的新的地平线，想给自己的生活赋予充实的意义。

你迈向你的目标时，你不断地创造性地使用着你的想象力，追求着你所追求的提高。你也许感觉到了一种紧迫，但你没有让紧迫打败你。相反，你富有成效地利用了你的紧迫，它推动着你迈向你的目标。

改进意味着将清醒、理智的思考化为朝着已定目标的创造性的行动。

你早上醒来便为自己的这一天定下一个目标：改进。这便是一天的良好开端。

7. 给自我形象以营养

在你每天决心自我改进的过程中，你便为加强

你的自我形象找到维生素。这将成为美好的一天，你的自我形象这天也就处于旺盛之中。

在给你自己确定目标的同时，你同时也喂养了你的自我形象。你给了它赖以活动的框架，赋予了它血与肉。

你盼望达到自我的更佳一面——你有时所充当的富有自信、同情和责任感的那个人。你热切地寻找着自我完成的机会，而不是心灰意懒地去钻死胡同。当外部压力上升时，你便升起你胸中的力量去抵御它们：在你的脑海里看着你往昔成功的情景。

你将每一天贡献给为你的自我形象提供营养。然后，当你晚上睡到枕头上时，回忆一下一天中你如何地提高你的自我形象。温静地、愉快地回忆一下过去的一天，你将在睡梦中度过一个良霄。

8. 朝前走

不管你喜欢不喜欢，生命就是运动，而且你必须跟上这种运动。你在昨天感到一种受庇护感和安全感，但是你不能生活在你的昨天，否则，你就会歪曲你的现实观念。也许回想你的童年时是愉快的，感到一无所惧，但你已不可能重新抓住它。无论如何，你再也不能生活在童年岁月里了。

所以你必须朝前走，走出童年，步入世界。你朝前走时，你也就渐渐长大了。因为你拒绝躲藏自己，你告诉自己，你不是罪犯。

你执着地朝前走着，你或许会发现你自己在探索，也在冒险。这样并不奇怪，事情往往就是这

样。但愿你的冒险是明智而富创造性的，你不是在玩牌，也不是在股票市场，你是对自己打赌，你是在跟你身上的热门股票打赌。你的自信、你的想望、你的自尊。

你每一天都执着地走向你的目标，你呼唤着你胸中力量的源泉推动着你迈向目标时，你便减少了人生的冒险成分。在股票市场上，股票价格可涨可降，但你的热门股票却能帮助你飞翔到新的高度。

你有翅膀——对，翅膀，那能将你推向你的目标的自信的翅膀，下一站：幸福。但是，如果你想飞翔，你又为什么要停下来呢？

9. 获得位置

在确定目标、达到目标的过程中，我们发现我们找到了自己的位置。我不愿以对自己的失败的自我毁灭性的批评来破坏我们自己。这种毁灭性的自我残损又有什么好处呢？相反，我们应该执着地寻找自己的位置，不断地提醒自己在什么地方。

不要再在无意义的圈子里旋转，要迈向有价值的目标，执着地寻找自己的位置。

生活中很多东西是决心的产物。比如小说界的西奥多·德莱赛——《美国的悲剧》、考珀伍德系列、《嘉莉姐妹》等著作的作者。

德莱赛是一个非凡的人——伟大的小说家，美国小说史上的巨人之一。然而，即使他最热烈的崇拜者也认为他是一个蹩脚的风格游移不定的作家。的确，文学批评家带着某种偏见宣传他，他作品的