

心灵活书系

(美) 哈尔·密尔顿 著
王宣同 金永丽 译

走向 公众



知识出版社

心灵活书系

和尓出版社

走向 公众

(美) 哈尔·密尔顿 著
王宣同 金永丽 译

X i n L i n g H u o S h u i

图书在版编目(CIP)数据

走向公众/(美)密尔顿(Milton, H.)著;王宣同,金永丽译.-北京:
知识出版社,2001.1

(心灵活水书系)

ISBN 7-5015-2735-0

I.走… II.①密…②王… ③金… III.心理学-通俗读物 IV.B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 81106 号

Original title: Going Public

Copyright © 1995 by Hal Milton

Published under arrangement with

HEALTH COMMUNICATIONS INC., Deerfield Beach, Florida, U.S.A.

丛书策划:刘伯根 马汝军

丛书责任编辑:林建敏

责任编辑:林建敏

装帧设计:亚细安图文设计

走向公众

(美)哈尔·密尔顿 著

王宣同 金永丽 译

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码:100037 电话 010-68345015)

新华书店经销

北京亚细安图文设计事务所排版

北京泰山包装防伪印刷厂印刷

开本:889×1194mm 1/32 印张:5.375 字数:69 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

ISBN 7-5015-2735-0/B·91

定价:9.80 元

MAD84/02

前 言

我猜想，如果不考虑密尔顿的成绩和职业，他的“通过积极反应获得成功”这一项目（简称“STAR”）所获得的成功大部分来自于他本人的实践。虽然我不是他培训班的见证人，但我确信他所做的一切都是经过自己全面的心理和精神上的成熟考虑的，并取得了成果，他所做的正是帮助他人实现在公众面前表现自我的目

标。

我这样说是合适的。因为在 20 年前，当我从阿里喀朝圣地返回时，我碰巧遇见了他。当时我与阿德南·埃·萨汉一起，是作为风笛演奏者被邀请去奥兰治县做教学工作的，密尔顿是加利福尼亚州小组的成员之一。在伯克利的“真理寻求者”研究所尚未成型之前，密尔顿就已经成为那项先导性的半秘密的冒险计划的成员之一。当时强调这项计划不是任何类型的训练，且从中学到的所有东西也只能作为“内部使用”。在计划进行过程中，我逐渐欣赏他表现出来的学会成为自己并表达真实感受的勇气，因此对于他一直帮助他人这样做，我一点也不感到惊讶。当然，他做事的方式反映了他从整个生活（从做“鲁夫”^①到基督教牧师）中学到的和通过训练获得的各种技巧和个人艺术。

除了祝贺密尔顿成为一个善良和有能力的
人之外，我还要为他的大作表示祝贺，这本大

① Rolfing 是鲁夫结构整合研究所的服务标志。

作令我感到非常愉悦。我认为歌曲不仅要把谱写出来，而且应该把赞美之词写进去。因为我相信音乐欣赏是一种精神营养，因此我认为这本书可以带给你更多歌唱的快乐，这是非同寻常的。

C. 那兰久

序

24年前，我在学习准备成为一个治疗专家的时候，参加了洛杉矶格式塔研究所为期一个月的培训。在培训的第二周，一位指导教师宣布将开一个随意的晚间小会，会上将有一种称之为“鲁夫”的躯体工作的新形式演示给小组。他要找一个志愿者作为“鲁夫”的对象，以演示给大家。由于一些无法解释的原因，我举起

序

了手。

那天晚上，我平躺在地板的垫子上，只穿着内衣，同时有 50 个小组成员挤在周围，观看一个我不认识的人在为我的上半身肌肉做深度放松。

伴随着做“鲁夫”表演的人的缓慢轻柔而又很专业的技艺，我胸部和腹部的肌肉得到了放松，而这些部位的肌肉紧张是由 29 年（包括在不健全家庭中成长的 18 年儿童生活、在军事学校中的 7 年和在常青藤学院的 4 年）压抑的生活积累形成的。

在前半个小时，这个很绅士而又强有力的男人一直在我的胸部左侧工作。当他完成后，他让我在呼吸时观察自己的胸部。每次当我吸气的时候，我的左侧肋骨要高出右侧肋骨足足 1 英寸。真神奇！我不知道我的身体曾经锁得有多紧，从而导致我的活力和自我表达的意识受到了严格的限制。那天晚上结束时，我觉得自己比过去更有活力、更开放，并与自己的身体相处得更平和。

这个文雅而富有爱心的男人用他那神奇的

双手为我放松身体和精神，他就是 H. 密尔顿。当我感谢他为我所做的一切时，他只是灿烂地笑了笑，然后说：“没什么。只是与众人分享真正的自己。那就是我需要的全部回报。”就是通过那天晚上与密尔顿一起工作，我才开始经历了个人变化，并在此后生活中发生了一系列奇迹。接着我成为国际知名的演说家、研讨会负责人和培训者。我以在讲话和领导小组工作时非常冷静、放松、愉快而著名。现在，我觉得无论是在身体内部、在镜头前还是面对大量观众，都感到很放松。

我已经在成百上千的电视和电台节目中出现过，包括《20/20》、《以眼还眼》和《汤姆·森德》栏目。我完成了关于培训内容的 12 盘录音和录像带，并为 50 万人做过轻松自在的演讲，其中一次是在 1.2 万名牙医参加的国家级会议上。我曾演奏吉他并唱歌，作为我发言的一部分；我还创作了一个站着表演的短喜剧，有时候在培训时我会用到它。

密尔顿在我身上做实验的第一个晚上是我几乎 7 年内最后一次看到他。后来我回到东部，

序



在那里与其他参加者一起完成了另外的 10 场关于“鲁夫”的研讨会，密尔顿则继续在加利福尼亚从事他的关于身体工作的实践。

我并不知道，密尔顿正在开发和教授 STAR 表演培训。7 年后，当我回到洛杉矶应聘于 S. 莫尼卡组建的培训公司时，密尔顿正在那里指导他的 STAR 表演培训，与我们的培训班在同一座建筑物里。

一个周末，一名来自密尔顿培训班的学生请我去参加他的毕业晚会。由于我也同时认识一些其他的参加者，于是决定出席。我真的惊呆了！一个我已经认识一年多的人，他以前一直很害羞，并少言寡语，而此刻，他却站在 100 个陌生人面前勇敢地唱一首难度很大的歌。密尔顿使用这本书中提到的强有力的技术，不仅挖掘了人的天然禀赋，而且使他们的魅力、幽默和独特的吸引力得到了发挥。这一切的变化都是在很短的几天内。我对于他如此神奇的能力印象真是非常深刻，他居然能在这么短暂的时间内帮助如此众多的人在众人面前放松自己。

这些人中的大部分从未参加过职业歌手的

■

培训。但是，通过暴露他们在听众面前表演的恐惧并帮助他们去克服，密尔顿帮助这些人去面对和克服所有他们在自我表达方面可能遇到的其他恐惧心理。他们的自尊和自信在经过周末培训班之后实现了跨越。这种影响反映到他们生活的方方面面，并在我所了解的时期内一直持续着。

在这本非常简单却很有效的书里，密尔顿将与你分享这些同样简单却强有力的原则与技巧。你可以学会克服你的恐惧心理，与你的天赋结合在一起，让你表现出魅力、幽默，用以前你可能做梦都没有想到的方式展现自己。我鼓励你阅读这本书，它能把你带到一个更大的公共活动场所，而那里可能更适合你。结果你会发现你将更喜欢你自己，在生活中获得更大成绩，并过上与他人不同的生活。

我认为我们正处在历史上这样一个时期：世界需要我们发挥最大的潜力去努力，而我們也需要尽自己的努力满足世界的整体需要。如果我们被不合理的恐惧困住，被我们有限的信念控制住，并陷入没有反应的身体陷阱，我们

序

■

就不能做到世界所需要的一切。这本书将引导每个人去实现他们的最高愿望。

对于我们自己或对别人的贡献而言，没有任何事情能比提高我们的自我意识和自我表达水平更有益了。密尔顿用了很长时间把握他工作的本质，并用一种我们都可以接受和使用的方式教给了我们，这实际上是他送给我们的一个很好的礼物。

我希望你在阅读本书时会有最好的体验，并在你的生活中运用书中提供的技巧。我期望阅读本书后会有很多奇迹发生！

J. 堪费尔德

目 录

1	前言
1	序
1	1. 冒险的事业:一个明星的诞生
17	2. 永不分离:与你的身体结婚,做终生伴侣
32	3. 带上悬钩:让重力变得对你有利
50	4. 走动中的摆动:让骨盆变得自由
60	5. 打破舒适的障碍
78	6. 巧胜批评者:对一个初次社交者 的思想指导

目 录

88	7. 做最坏的打算:允许自己失败
101	8. 内心演练:想像的力量
122	9. 将舞台恐惧变为舞台兴奋
137	10. 中心舞台:接受表扬的美好艺术
147	11. 魅力的培养
157	作者简介

1

冒险的事业： 一个明星的诞生

我坐在剧场的后部，眼睛注视着空空的舞台。剧场的灯光很暗，舞台由柔柔的脚灯照明。摄像机在转动，钢琴家在试奏曲子，听众在休止的期待中慢慢走动。片刻后，我将注视着今晚第一个独唱者走到聚光灯下。我等待着，心中混杂着自豪、高兴和关注。我知道这次表

冒险的事业：
一个明星的诞生

演是这 20 个人生活中的里程碑，他们是几天前走入我的周末培训班的，他们都怀着神圣、不安和期待的心情，都希望跨越那个舒适的障碍，体验藏在他们心中的“明星”感觉。这是他们参加的 STAR（“通过积极反应成功”的简称）表演项目的毕业音乐会。STAR 项目培训班，就是通过运用独唱表演的方式来帮助人们学会怎样去冒险，怎样去与别人真正地沟通，怎样去认识他们自己成为明星的潜质。

为什么要演唱？我们的社会中歌唱者很少。如果真有的话，那可能就是很多的“浴室演唱者”，就像那些在上班路上伴着汽车音响低声吟唱的人一样多。但实际上在现代生活中，很少有人会在公共场合演唱，只有少数人会真正地在人们面前表演。可以试一下，在某一个激动人心的时刻，在一个挤满人的屋子里，请求某人站起来为大家唱支歌。你每次几乎都可以得到一种标准的回应：“我不会唱歌。”“我今晚嗓子不好。”“我经常忘词。”“唱歌？让我？”这样的反应并不奇怪。独唱可能是一个人所能承受的最大的风险之一。

一项关于生活中经常遇到的恐惧的调查将在公众前讲话列为第一位——比疾病、贫困、蛇、被活埋甚至死亡的位置还靠前。根据《列表书》的内容，人们惧怕在公众前讲话（第一位）的程度远高于死亡（第七位）。很多人宁愿选择死亡也不愿在公众前站起来讲话。虽然在公众前唱歌没有被列在那张表内，但通过我的亲身经历和我从培训班学员身上观察到的情况，我确信，在公众前独唱要比讲话带来更多的伤害。仅仅是单独在公众面前唱一首歌的想法就会使大多数人感到害怕。他们认为，如果一个人能在公众面前独唱，那么他就可以做生活要求他做的其他一切事情。

在我们的文化背景里，是什么原因使在公众前独唱变得如此有损伤性呢？我们现在生活在一个大众传媒充斥的时代里。那种晚餐后一家人聚在钢琴旁演唱最新的流行歌曲的日子已经远去了。现在我们让音响系统或电视为我们唱歌，在公众前演唱的都是成熟的专业歌手或那些希望进入娱乐界的人。即使那些极少数没有体验过在公众前演唱的恐惧的人也往往为自