

畅销1000000册的顶级心灵成长书
世界最著名的心理训练法

心灵 控制术

The Silva Mind Control Method

让改变随时发生

[美] 荷西·西瓦 菲利普·米尔 著
王甜甜 夏茵茵 译

中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

The Silva Mind Control Method

心灵控制术

让改变随时发生

[美] 荷西·西瓦 菲利普·米尔 著
王甜甜 夏茵茵 译

中国城市出版社

·北京·

北京版权局著作权合同登记

图字：01—2010—7003

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵控制技术 / (美) 西瓦 (Silva, J.), (美) 米尔 (Miel, P.) 著; 王甜甜, 夏茵茵译. -- 北京: 中国城市出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5074-2689-2

I. ①心… II. ①西… ②米… ③王… ④夏… III. ①心灵学—通俗读物 IV. ①B846-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 228426 号

Chinese translation Copyright © 2013 by CHINA CITY PRESS

Original English language edition Copyright ©1977 by JOSE SILVA

Simplified Chinese characters edition arranged with SIMON & SCHUSTER INC.

through BIG APPLE AGENCY, INC, LABUAN, MALAYSIA

| | |
|-----------|---------------------------------------|
| 策 划 | 双螺旋文化 |
| 责 任 编 辑 | 唐 汭 |
| 特 约 编 辑 | 伍四运 申 海 |
| 装 帧 设 计 | 关 率 郭朝慧 |
| 责任技术编辑 | 张建军 张雅琴 杨 骏 沈永勤 |
| 出 版 发 行 | 中国城市出版社 |
| 地 址 | 北京市西城区广安门南街甲30号 (邮编100053) |
| 网 址 | www.citypress.cn |
| 电 话 | (010) 63275378 (营销策划中心) |
| 传 真 | (010) 63489791 (营销策划中心) |
| 总 编 室 信 箱 | citypress@sina.com 电话: (010) 68171928 |
| 投 稿 信 箱 | world66@263.net (营销策划中心) |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 北京中科印刷有限公司 |
| 字 数 | 150千字 印张8.75 |
| 开 本 | 880×1230 (毫米) 1/32 |
| 版 次 | 2014年8月第1版 |
| 印 次 | 2014年8月第1次印刷 |
| 定 价 | 29.80元 |

版权所有, 盗版必究。举报电话: (010) 68171928



这绝非一本普通的书

现在，你即将踏上一段激动人心的冒险之旅，而在此次旅行结束之后，你的生活也会随之发生颠覆性的转变。你在这一旅程中所收获的点点滴滴最终将会凝聚成一股新的能量，而这股能量将会彻底改变你对自己，以及对你所生活的这个世界的看法。在获得这一新能量之后，你自然就会萌生出一种全新的责任感：利用这一新能量“造福全人类”——带领大家进入掌控心灵的时代。不过，要想成功运用这一新能量，你首先必须得学习并掌握它。

一位西方的城市规划者关上了办公室的大门，将那位一筹莫展的秘书独自留在了门外。一座拟建的购物中心的设计图纸不见了，而在这一周的晚些时候，他必须携带这些图纸参加一个重要的会议，与会者全都是市政要员，而且这次会议还会就这一购物中心的兴建及其方案做出最后的决定。图纸的遗失使他手头的一部分工作陷入了混乱，但是这位规划者似乎并没有受到这一突发事件的困扰，他并没有像其他大多数老板那样，冲着秘书大发雷霆，痛斥对方的失职。

他坐在办公桌前。过了一会儿，他闭上了眼睛，安静地坐在那儿。目睹此情此景的人大概会以为他正在思索对策，应付即将到来的工作灾难。

整整 10 分钟之后，他才睁开眼睛，慢慢地从椅子上站起来，然后打开门，走到秘书跟前。“我想我找到它们了，”他镇定地说道，“让我们查看一下上周四我在哈特福德的消费记录。那天，我是在哪间餐厅吃的晚饭？”

随后，他给那间餐厅打电话。设计图纸就在那儿！

这位城市规划者曾经接受过西瓦心灵控制术训练，因此他大脑中那部分被常人所忽视的天赋和才能都已经被唤醒。重新找回那部分隐藏在脑海深处的记忆，就是他在这项训练中学到的技能之一，而那些没有经过训练的人往往无法做到这一点。

迄今为止，全世界已经有 1000 多万人接受了这项训练，并且运用被唤醒的大脑潜能让自己的生活发生了惊人的改变。

当那座城市规划者闭着眼睛坐在办公桌前的时候，他到底做了些什么？以下是另一名从心灵控制术课程毕业的学员为我们讲述的一个发生在自己身上的故事。通过这个故事，我们也许能找到一些线索。

“现在回想起来，昨天在百慕大发生的一切简直就像一场梦。还有两个小时，我们乘坐的回纽约的飞机就要起飞了，但是我的机票却不见了。我们找了很多地方，却仍然一无所获。在近一个小时的时间里，我们三个人几乎把我们住的公寓翻了个底朝天。为了找到机票，我们掀开了地毯，也挪开了电冰箱——搜遍了房间里的每一个角落。我甚至打开已经整理好的行李箱，将里面的物品倒出来，反反复复地检查了三遍，可是仍然没有看到机票的影子。最终，我决定给自己找一个安静的角落，进入自我平衡状态，使大脑中混乱的思绪恢复平静。就在我进入这一状态后没多久，我立刻就‘看到’了我的机票，一切都是那么的真实可信，就好像机票正摆在我眼前

一样。机票（根据我在‘平衡’状态里看到的场景）放在一个橱柜的最下面一格里，夹在一堆书当中，如果不留心观察几乎很难看到。于是，我立刻冲到那个橱柜面前，并在那里找到了我的机票，其位置和我刚才‘看到’的一模一样！”

在那些没有接受过心灵控制术训练的人听来，这段经历简直不可思议。但是当看完这本由心灵控制术创始人荷西·西瓦撰写的小书之后，你就会发现那些看似虚无缥缈的思想和意识竟然拥有如此强大的能量。与此同时，你也能像书中的那些人一样拥有这一神奇的能量。不过，在这一过程中，最令你感到惊讶的就是，学习和获得这一能量的方法竟然如此简单快捷！

成年后，西瓦先生就一直致力于研究和了解通过训练思想和意识究竟能够为我们做些什么。目前大家所看到的西瓦心灵控制术训练课程就是他多年来潜心研究的成果。在完成这个为时40～48小时的训练课程之后，任何一个普通人都将发生脱胎换骨的改变：他不仅能够想起那些似乎已经忘却的事情，有效地控制身体各处的疼痛感，加速创伤的愈合，而且还能摒弃那些原本甩不掉的习惯。最重要的一点就是，他能够随时激发自己的灵感，运用极富创造力的第六感化解日常生活中出现的各种问题。当一个人获得了上述这些新能量之后，除了获得一种身心的愉悦感，他的内心也会随之进入到一种平静、乐观的自我状态——这是一种理性的乐观主义。因为我们已经知道，更有充分的证据表明，我们对生活的控制力远比我们想象的更大。

现在，这种方法第一次以书面的形式展现在大家面前，如此一来，所有对此感兴趣的人就能通过阅读和自学掌握训练课程中所传授的全部方法。

在研究过程中，西瓦先生借鉴了东西方各种相关的研究成果。不过，从本质上来说，其最后得出的研究成果却是一件地地道道的“美国货”。这一训练课程的实用性很强，而这也正是西瓦先生进行此项研究的根本目的。他在课程里教授的所有方法和理念都只有一个目标：帮助你，让你的生活从此变得更加幸福和高效。

就在你逐一阅读本书的各个章节，跟随着西瓦先生逐步深入到各项练习当中的时候，你也会不断地享受到成功带来的喜悦；而且，毫无疑问的是，你的自信心也将随之得到增强。当掌握了心灵控制术之后，你会慢慢开始为实现那些原本你认为不可能实现的愿望做准备。不过，你这样做并非出于盲目的乐观——已经有充分的科学证据表明，凭借心灵的力量，完全能够促成奇迹的发生。除此以外，这个世界上已经有上千万人的生活因为其本人掌握了心灵控制术而发生了翻天覆地的变化，这些前辈的成功经历自然也将会为你提供所需的信心和动力。

也许，你从来没有想过心灵的能量也能改善视力。

“当我第一次上课学习西瓦心灵控制术的时候，我注意到自己的视力似乎也发生了变化——好像变得更好了。在童年时期，我曾经戴过10年的眼镜（直到毕业），在此之后，我摘掉了眼镜，直到38岁的时候，我又重新迎来了这位老朋友。多次视力检查的结果显示，我的左眼视力大约只有右眼的三分之一。”

“1945年，我第一次戴眼镜，那是一副阅读专用的近视眼镜；到了四十八九岁的时候，由于近视和老花的缘故，我开始使用远近两用目镜——每隔一段时间，我就需要调整镜片的度数。在接受这一训练之后，我发现虽然在阅读时仍然需要眼镜的帮助，但是双眼的视力明显变好了。这一改变发生得如此迅速，以至于在发现这一

点之后，我并没有着急去检查和调整镜片的度数。后来，我发觉自己竟然又可以戴20年前的眼镜了。”

“当验光师检查完我的眼镜之后，他也认为这副旧眼镜更适合现在的我，我可以一直佩戴它直到换新眼镜。”

从你现有的观念出发，你也许会觉得这一切简直不可思议，但当读完本书的第十章之后，你就能明白个中奥妙：如何才能让思想成为身体的掌控者，从而加速身体的自然康复。我们曾经收到过一位女性学员的来信，她告诉我们，在过去的四个月里，她成功地减掉了26磅体重（1磅约等于0.45千克）。正如你在她的信中看到的一样，这些所谓的神秘技巧其实非常简单。

“首先，我在脑海里设想了一个黑色的边框，然后我看到框架里有一张桌子，桌子上摆满了冰激凌、蛋糕等食物——所有那些我知道会增加体重的食物。我在桌子上画了一个大大的红色‘×’，并且在面镜子里看到了自己，镜子里的我看上去又矮又胖（就像你在嘉年华游艺园的哈哈镜里看到的一样）。接着，我又在脑海里设想了一个被金色光芒所笼罩的画面：这个画面里也有一张桌子，桌子上堆满了各种高蛋白食物——金枪鱼、鸡蛋和瘦肉等。我在这个画面上打了一个很大的‘√’，接着，我就在一面镜子里看到了又高又瘦的自己。我有意识地告诉自己，我只想吃那些贴有高蛋白标签的食物。与此同时，我还听到所有的朋友都称赞我身材棒，人也变漂亮了，并且确切地看到了这一切发生的具体日期（这也是所有步骤中最重要的一步，因为这样做等于为自己设定了一个目标）。最终，我成功了！长期以来，为了减肥，我一直在节食，但我发现这是至今为止惟一奏效的办法。”

这就是心灵控制术——进入一个深层次的冥想阶段，有意识地

训练你的思想，让你的心成为掌控一切的主宰者，同时运用实物画面来加强语言的表现力，从而如愿以偿地得到越来越多令你惊叹的成果。只要你坚持不懈地练习这一技能，你就能源源不断地收获惊喜与成功，永无止境。

也许，你已经发现这绝非一本普通的书。首先，在它的引导下，你将会轻而易举地进入冥想状态，然后，它将会向你介绍各种运用冥想能量的方法，并且帮助你掌握它们。最终，当学完书中的内容之后，你就能像电影里的特工一样，随心所欲地完成那些绝大多数人坚信是不可能完成的任务。

此外，这也是一本内含乾坤的“书中书”。书的开篇和结语（第一章、第二章，以及最后的十七至二十章）都是由菲利普·米尔所撰写的。其主旨就在于从一个探索性的角度来介绍心灵控制术的发展，以及这项技能究竟是如何令广大学员受益匪浅的。

书的中间章节的作者则是心灵控制术的创始人荷西·西瓦。在这些章节当中，西瓦和读者们分享了心灵控制术课程中所传授的许多技巧。不过，鉴于在实际授课过程中，学员们都是在经验丰富的导师的引导下，分组进行练习，而读者们在阅读本书时大都是独自学习和练习，所以书中所列举的学习成果可能会比读者实际训练中进展更快，收获也更大。不过，只要你严格遵循书中西瓦先生的指导，勤加练习，你的生活自然就会发生一系列良性的转变，你会觉得生活正在变得越来越美好——也许，这会是一个缓慢而漫长的过程，但是其最终的结果一定是乐观且值得期待的。这一点毋庸置疑。

针对这一点，我们推荐大家采用一种特殊的阅读方法来学习本书。首先，你可以像阅读其他书一样，从头到尾将本书看一遍。不过，我想提醒大家的是，在第一次阅读本书的过程中，请不要尝试

书中的任何练习。之后，你可以再回过头来，将第三章至第十四章的内容重新看一遍，如此一来，你就能更加透彻而全面地了解自己即将开始一段怎样的旅程。最后，从第三章开始，认真阅读书中内容，循序渐进地按照书中的指示完成练习——注意：仅仅是第三章当中的练习。在接下来的几个星期当中，你都应该反复、认真地学习和开展这些练习。直到你觉得自己已经做好准备，可以开始下一阶段的训练的时候，你再进入第四章的练习。以此类推。

最终，当你进入到第十四章的练习时，你就和许多已经从心灵控制术课程毕业的学员一样，掌握了这一方法的绝大部分技巧。这时候，为了进一步丰富和充实自己的学习经验，你可以邀请几位训练进展相仿的朋友，组建一个练习小组。书中的第十三章将会告诉你该如何完成这个步骤的学习和训练。

目 录



I 前 言 这绝非一本普通的书

1 第一章 启动心灵力量

心灵控制术的目标就是通过训练，唤醒隐藏在我们大脑中的看似只属于少数天才的意识或能量。

8 第二章 遇见荷西

作为心灵控制术的创始人，作者荷西取得了巨大的成功，改变了数以万计的人的生活。幸运的是，每个人都可以学习这一神奇而简单的方法来改变自己的生活。

17 第三章 如何冥想

当你掌握冥想这一技巧后，你的大脑将会进入到一个不同于现状的状态。如此一来，你就能够完全释放自己的想象力，并用它来完成自己的愿望。

24 第四章 充满活力的冥想

改变的时刻已经到了，我们应该学会如何让自己的冥想充满活力，从而通过冥想解决现实生活中的实际问题，而不应该满足现状。

33 第五章 改善记忆

此刻的你已经掌握了一项强大而有效的提高想象力和改善记忆的方法，记住朋友们的电话号码，只不过是小菜一碟。



41 第六章 快速学习

一旦掌握了方法和技巧，你就可以随时迎接各种能够帮助你获得知识和信息的新方法——这也是为何有 24 所高校、16 所高中和 8 所小学会在学生中推广心灵控制术的原因之一。

46 第七章 富有创造力的睡眠

只要你有耐心，不断地练习梦境控制法，你很快就会发现原来自己也拥有如此强大而富有的精神能量——不只是借此让自己成为乐透奖的大赢家。

56 第八章 你的话语充满能量

通过学习心灵控制术，我们的脑海中将会出现一个能够有效抵御坏习惯的心理防线，我们话语的力量将会变得无穷大，足以使身体越来越健康。

64 第九章 想象的力量

在你利用心灵控制术执行减肥、戒烟计划或解决其他问题的同时，你的精神状态将会大为改善，反过来，得到改善的精神将对你的身体产生积极的作用。

73 第十章 运用心灵力量改善健康

通过心灵控制术，人们成功地治愈了头痛、哮喘等疾病，消除了疲惫感，重拾健康的身体。



85 第十一章 专为爱人设计的亲密练习

在心灵控制术课程结束的时候，夫妻双方会变得更加融洽，婚姻关系会进一步地亲密，变得更加愉悦甜蜜。

91 第十二章 你也能够练习ESP

当掌握了方法和技巧，你便能够在意识完全清醒的状态下，在脑海中想象出现在生活中的各种事件及事物，并且能够用自己的五官真切地感受到这一切。

108 第十三章 组建你自己的练习小组

组建练习小组，能不断地开发自己的精神能量，获得的成果是相当可喜且惊人的。

114 第十四章 如何用心灵控制术帮助他人

我们发现，为他人治疗同样有益于施治者的健康和精神面貌，并能体会到一种自我的提升。

122 第十五章 一些思考

过不了多久，一些我们现在认为是很特殊的精神技能就会变成一种相当普遍的能力。



129 第十六章 备忘清单

掌握了书中的技巧，你就可以从中挑选出那些最适合你的方法，用它们来帮助自己解决问题。

131 第十七章 一位精神病医师运用心灵控制术的工作记录

费城著名的精神病学专家和心理分析师，曾经在非常严格的条件下检测过心灵控制术的安全性。

147 第十八章 得到高度提升的自尊

学习心灵控制术后，你会真正看清自己的能力和实力，你的自尊心会获得极大的提升。

167 第十九章 活跃在商界的心灵控制术

许多学完了心灵控制术课程的学员发现，客户比他们想象的更愿意接收他们的商品。

177 第二十章 我们能从这儿走向何方

心灵控制术所带来的成功，让我们能驾驭一切，能够自信满满地面对和解决任何问题。未来之路，已经豁然于眼前。

189 附录 有关心灵控制术的人和事

启动心灵力量



试想一下，此时此刻，有一种带有普遍意义的更加高级的智慧和知识就摆在你的面前，你会不会怀着一种庄严的喜悦感径直走上前去，迎接它的到来呢？假如学习和获得这一智慧和知识的方法极其简单，你又会如何抉择呢？在过去的人生当中，你是否也曾有过这样的体验：你觉得某样东西就在那里，然而你却无论如何也触碰不到它——那种东西可能有助于你的学识，也可能是你亟需的洞察力，或是一种充满爱意的强大的心理暗示——可想而知，那时的你一定感到绝望和无助。现在，如果我告诉你，只要掌握了上述那种智慧和知识，你就能彻底和这种绝望的无助说再见，你觉得那会是一种什么样的感受呢？

那将会是一种几乎无异于震撼心灵的巅峰体验。也许，这二者之间根本就毫无区别。

在接受西瓦心灵控制术训练4天之后，你自然就能切身体会到这种感受的美妙滋味。迄今为止，全世界已经有上千万人了解并接受了这一训练。随着他们越来越习惯于使用给他们带来这一感受的方法来思考和解决问题，这些人发现自己不仅能够冷静而自信地使用由此所获得的新能量，而且还能引导生活朝着更加丰富多彩、更加

健康的方向发展，从此远离各种生活的困扰和难题。

在本书中，荷西·西瓦将会用最简单朴实的语言向大家介绍这其中的某些方法，而你也完全能够通过自学掌握这些方法，并用它来改善自己的精神状态和生活。现在，就让我们一起进入心灵控制术课程，看一看究竟会发生什么样的事情。

在课程开始之初，所有参加者都会听到一篇介绍性的入门演讲，时间大约为1小时20分钟；在此期间，心灵控制术导师将会向学员阐述心灵控制术的概念，同时还会提纲挈领地介绍心灵控制术在过去20年中的研究及发展历程。接着，他会简单扼要地向学员们介绍如何将学到的这些方法应用到他们的日常生活中，从而改善自身的健康状况，化解日常矛盾及问题，使自己能够更快更容易地学习，同时获得更深层次的自我意识。入门演讲结束之后是20分钟的休息和讨论时间。

在这20分钟里，学员们一边喝着咖啡，一边交谈，很快就熟络起来。这些人的职业和生活背景各不相同，其中既有从事医生、秘书、教师和出租车司机等普通职业的人，也有家庭主妇、高中生和大学生，还有专业的精神科医师、虔诚的宗教领袖和已经退休的老人。总而言之，这是一个具有代表性的混合群体。

休息结束之后，学员们随即进入到练习环节，这一环节的时间同样是1小时20分钟。一开始，心灵控制导师会向学员提出一些问题，而后作答，紧接着，他就会带领学员进入到实质性的入门练习。在这个练习中，学员的大脑将会进入冥想状态。老师将告诉所有的学员，冥想其实是让大脑进入一种深度的放松状态。与睡眠状态相比，处于冥想状态时的大脑其实更加放松。除此以外，冥想状态下的大脑也将出现一种特殊的意识，而不像睡眠时那样，因为放

松而失去意识。事实上，这就是一种不同形式的意识状态，所有的思维训练和虔诚的祈祷都是以这一意识状态为基础的。

这项练习不会使用任何药物或生物反馈监测仪器。心灵控制术导师将进入这一状态称作“进入自我平衡状态”，或“进入阿尔法状态”。这一练习大约需要30分钟的时间，其间，导师们会通过一些朴实而简单的语言，引导学员们进入冥想状态。事实上，在心灵控制术课程当中，学员们听不到任何晦涩的专业术语词汇，老师们使用的全都是通俗易懂的词语。

在接受这一训练之前，有些学员可能已经学习过如何进入冥想。在此之前，他们当中有些人可能用了几个星期的时间才掌握了这项技巧，而有的则是在经历了几个月的刻苦学习和勤奋练习之后才刚刚入门。当他们发现一切竟然如此简单的时候——只需短短30分钟的简单练习，他们就能掌握冥想的技巧——都震惊了。

在练习中，学员们最初听到的一句话就是：“你正在学习如何更大限度地运用自己的心灵力量，以及如何运用一些特殊的方法来实现这一目标。”

这是一个简单的句子，学员们在听到这句话之后会渐渐地将它铭记于心。与此同时，这也是一个具有某种魔力的简单句子。所有人——无一例外——都有一颗经过训练后即具备强大能量的心灵，只不过在一开始的时候，几乎所有人都对此心存怀疑。只有真正体验到这种能量的存在之后，他们才会相信原来自己也可以如此强大。

此外，还有一句话也是学员们经常会听到的：“为自己的心灵找一个理想的场所，让它得到最大限度的放松。”——这样做不仅会给学员们带来一种愉悦而镇定的练习感受，而且还会提升学员们