

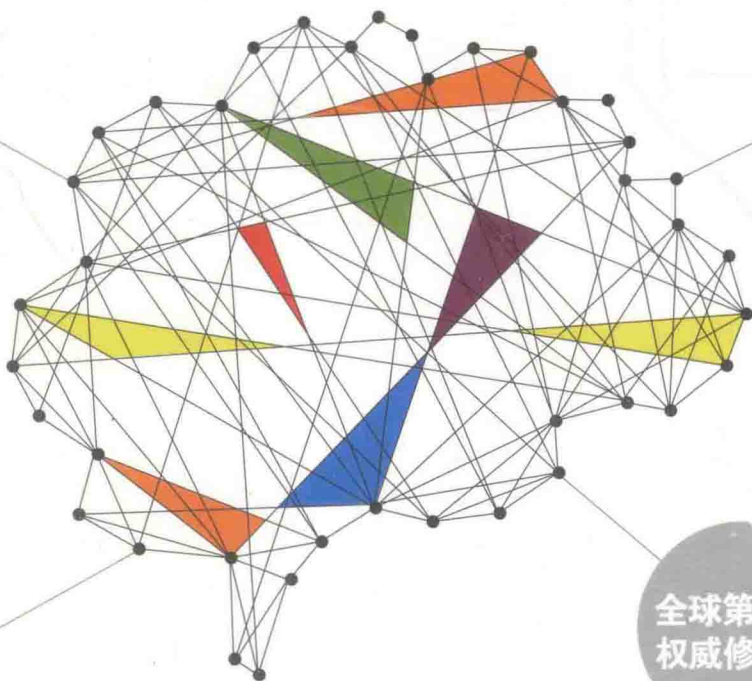
心理控制方法

3000万人正在实践的超级心理学

[美] 麦克斯威尔·马尔茨 (MAXWELL MALTZ) 著

洪友 译

The New
Psycho-Cybernetics



全球第25次
权威修订版

美国奥委会官方指定心理成长读本

《时代》杂志推荐的20本心理必读书之一

流行50多年、被数百位政商界名流推介

与戴尔·卡耐基《人性的弱点》同时被购买次数最多的书

CTS
Publishers & Books

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

心理控制方法

3000万人正在实践的超级心理学

[美] 麦克斯威尔·马尔茨 (MAXWELL MALTZ) 著

洪友 译



CBS
PUBLISHING & MEDIA
湖南文艺出版社

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

心理控制方法 / (美) 马尔茨 (Maltz, M.) 著; 洪友译. — 长沙: 湖南文艺出版社, 2015.1

书名原文: The New Psycho-Cybernetics

ISBN 978-7-5404-6984-9

I. ①心… II. ①马… ②洪… III. ①情绪—自我控制—通俗读物

IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 242912 号

著作权合同登记号: 图字 18-2014-228

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 心理励志

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Prentice Hall Press, a member of Penguin Group (USA) Inc.

心理控制方法

作 者: [美] 麦克斯威尔·马尔茨

译 者: 洪 友

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 潘 良

特约编辑: 张思北

版权支持: 文赛峰

封面设计: 主语设计

版式设计: 李 洁

内文排版: 百朗文化

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京嘉业印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

字 数: 279 千字

印 张: 20.5

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-6984-9

定 价: 38.00 元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

序言

这本书在全世界拥有各种不同的版本，销量逾 3000 万册，并被录成朗读版让读者受益，还被制作成培训课程供公司、销售组织乃至运动团队使用。在 2000 年悉尼奥运会上，美国马术队主教练就曾运用此书的心理控制技巧指导运动员参赛，此后数年她一直使用心理控制术来指导其他运动团队。

从多方面讲，心理控制术是一门研究自我完善的“原创科学”，我之所以这样说，主要基于以下三个原因：

第一，马尔茨博士是认识并解释“自我意象”如何帮助我们实现目标的第一位研究者和畅销书作家。

第二，继马尔茨著作之后所有关于自我完善的作品、言辞、记载，都源于他的作品。不妨试着找找 1960 年至今一切有关成功或自我完善的图书（这些图书

中既没有讨论自我意象问题，也没有涉及如何改善和运用自我意象的技巧，这些技巧主要包括心像、心灵修习和精神放松)，你会发现马尔茨的作品在今天仍然如此重要。

第三，与哲学对成功的苦思冥想不同，心理控制术具有很强的科学性：它能提供可以付诸行动的法则，而不只是思考，它们能得出可以量化的结果。

简而言之，无论你打算减肥并保持体形、提高球赛得分、使销售收入翻番、成为信心百倍的演讲家、写出不朽的小说，还是想实现任何其他可能达到的目标，要想获得成功，就应该运用心理控制技巧。

尽管宣传和推销甚少，本书却有着令人吃惊的顽强生命力，在今天的心理控制领域仍然是经典之作。和 10 年、20 年、30 年前一样，如今的销售经理依然会对新加盟的员工说，教练会对运动员说，服务顾问会对客户说：找这本书读读吧！

今天，我要斗胆补充这部不朽之作。在此过程中，我会保留原作的许多内容，事实上，大部分内容都未改变，有些内容则在语言或运用举例方面做了适当更新。为使本书与马尔茨博士的其他作品融为一体，我还在其中添加了自己从讲授心理控制时得出的观察结果和经验教训，以及许多例子和故事。其中有些是运用这些技巧的人提供的，有些则是从其他一些介绍此类技巧的著作中借用的。我试图通篇保持马尔茨著作的原貌。在 1960 年之后的许多年里，马尔茨博士和他的追随者越来越注重将心理控制的原则和概念转化为切实可行的“心理控制训练”，而我也在作品中将许多这样的练习纳入其中。总体来讲，本书是有史以来出版的介绍心理控制术的作品中最完整的一部。

我自己对心理控制的体验始于儿童时代，当时我用它来克服棘手的口吃问题。此后，我快乐地当了 20 年职业演讲者。近年来，我曾面对多达 35 000 名的听众演讲，平均每年听我演讲的人数总计达 20 万以上。成年之后，我将这些心

理控制技巧反复运用于销售、咨询和商业活动，让它们帮助我度过高产的写作生涯——我出版了 9 本书，录制了 50 多种不同的录音节目。作为我的主业，我还撰写了大量的广告词。

例如，通过运用心理控制技巧，在晚上就寝或睡午觉之前，我能给自己的潜意识下达某些指令，并将这些指令用于完成某项写作任务。双眼一睁开，我就立即坐到键盘前运指如飞，开始“下载”，把我在入睡时潜意识为我“写”的内容敲下来。不久前，我曾爬上一辆马车，成为参加挽车赛马的马夫（时年 46 岁）。我竟然发现自己参加这种活动很大程度上靠的就是心理控制技巧。

在商业生涯中，我曾与许多百万富翁甚至拥有千万资产的企业家共事，其中一些人生来贫困或经济上曾经历浩劫，另一些企业家则是白手起家，随后才建立起自己的商业帝国。他们中多数人都在运用这些技巧。像我一样，他们许多人都将自己对这些技巧的认识直接归结为马尔茨博士的影响。

20 世纪 80 年代末，我还是一名作家、编辑和出版商，当时我首度与心理控制论接触。我与马尔茨博士的遗孀安妮·马尔茨合作，还有一所大学加盟，大家一起制作了一套录音带，其中特别突出了马尔茨博士的演讲、广播节目和采访情况。从那时起，我就着手撰写了名为《零阻力销售》的心理控制专著，还投身于一个叫《新心理控制术》的音频节目（通过声音讲解书本内容）、一种为期 12 个星期的家庭学习课程，还有为某些行业、产业、团体以及国际翻译组织准备的专栏节目。

我的观点是，我这一生都生活在心理控制之中，而且不断从中受益。安妮·马尔茨曾对我说，在这个主题上，她简直说不出我的作品与她已故丈夫的作品有什么区别。这真是对我的极大褒奖与鼓励。但愿她的话没有错，但愿这部对原作的扩充修订版与马尔茨博士的原作如出一辙，就像他此时此地亲手安排一样。

如果你有高见，我很高兴你能通过传真或写信告知。传真号码：602-269-

3113, 邮寄地址: 菲尼克斯市 AZ85014 第 103 街区第 7 大道 5818 号, 心理控制基金会, 由工作人员转交本人。如果你有兴趣阅读基金会往期的通讯, 还可以访问我们的专门网站:

<http://www.psycho-cybernetics.com>

我真诚地相信, 你此时手中捧读的是一种最强有力的工具, 无论何时何地, 无论花费多大代价, 你都能用它来进行自我完善、实现目标。能尽一点绵薄之力将它拿到你的面前, 是我的荣幸。

丹·S. 肯尼迪

(美国著名营销顾问、心理控制基金会 CEO)

目录

序言

Chapter 01 自我意象：让你由内而外地改变自己

-001- 自我意象会控制你能做些什么事、不能做些什么事，哪些事对你来说很难、哪些很容易，甚至会决定别人对你有何反应，其确定性和科学性，就像恒温器控制你家中的温度那样无可辩驳。

改变自我意象并不在于时间的早晚、年龄的大小。你任何时候都能开始一种全新的、不同的生活。

Chapter 02 唤醒你体内的自动成功机制

-025- 你不是一部机器，不是计算机。但从某种实际意义上讲，你手头拥有一部威力强大得可怕、与计算机相差无几的成功机器任你支配。

伺服机制既能成为一种自动成功机制，也能成为一种自动失败机制，这取决于你的自我意象让它得到什么样的“出发令”或“程序”。

Chapter 03 想象力：自动成功机制的点火开关

-042- 我们的行为、感受和举动是自身形象和信念导致的结果。认识到这一点，就为我们提供了一个杠杆。

这个杠杆为我们打开了一扇强大的心理之门，通过这扇门，你可以得到技能、成功和幸福。

Chapter 04 让自己从错误信念的催眠中苏醒过来

-068- 至少有95%的人在某种程度上让自卑感影响了自己的人生，而对无数人来说，这种自卑感成了他们获得成功和幸福的严重障碍。

“你”作为一种客观存在，不应与任何其他人形成竞争，因为在这个地球上没有任何人和你一样，和你处在完全相同的水平线上。你是一个个体，是独一无二的。

Chapter 05 运用理性思考的力量获得成功

-081- 要想让理性思维有效地改变信念和行为，就必须让内心深处的情感和渴望与其相伴。

为自己描绘你希望成为的那种人、描绘想拥有的那些东西，并假定这些设想成为可能的那一刻就在眼前。

Chapter 06 放松自己才能启动自动成功机制

-100- 导致混乱的原因除紧张、匆忙、焦躁等情绪之外，还有一个原因，就是企图一次做几件事。这是一种不合理的习惯。

多数人之所以感觉匆匆忙忙、筋疲力尽，是因为形成了对自身义务、责任和职责的错误心像。

Chapter 07 你可以养成快乐的习惯

116

快乐对人的思维影响极其巨大。快乐时，我们思想更活跃、表现更出色、感觉更良好、身体更健康，甚至连生理感官都工作得更高效。

不快乐的一个主要原因，就是本来与个人完全无关的事，我们却非要让自己对号入座。

Chapter 08 成功型性格是培养出来的

-135-

多数领导人都认为，成功源于果断决策和路线纠正、不拖拉以及有可能尝试做出美中不足的选择。

获取知识的第一步是承认你对该领域一无所知；变得强大的第一步是先承认你不强大。

Chapter 09 小心别激活你的自动失败机制

-155-

无意中可能唤醒和激活的自动失败机制也有其症状。我们应能发觉自身的这些症状，以便对其采取恰当措施。

习惯性受挫通常意味着我们为自己设定的目标不现实，或者说明为自己树立的形象不恰当，或者二者兼而有之。

Chapter 10 祛除情感伤疤，做次“情感整容”

-180-

无论何时，当我们感情上受到伤害时，我们身上也会出现几乎如出一辙的现象。我们会形成“感情疤痕”或“心灵疤痕”以求自我保护。

许多人从来没有受到过肉体上的伤害，却在内心情感上留下了伤疤。不过，二者对人的性格造成的后果是一样的。

Chapter 11 释放你真正的个性

-204-

个性是个既有魅力又神秘的东西，容易辨认但很难界定。与其说它是从外界获得，倒不如说是从内心释放。

你明天在别人的心中名声如何，要由你今天的表现来决定。你要无愧于今天，正如一句格言所说：“一次只能过一天。”

Chapter 12 让你心情平静的镇静剂

-226-

几乎在所有的目标追寻情景中，人自身的内心稳定剂本身，都是一个需要始终保持的重要目标。

运用你心灵中的平静小屋。它既可以作为一种日常使用的镇静剂，减缓神经反应，也可以作为一种擦除剂，把残存的情绪从你的情绪机器中擦掉，因为这些残存物不适用于新环境。

Chapter 13 如何化危难为机遇

-246- 有许多人倾向于把危急时刻可能带来的危险和挫折全方位放大。我们的想象力与自己作对时，往往会小题大做。

在很大程度上，危机在今天看来的确让人紧张，但在漫长的人生旅途中，只不过是一道小坎。

Chapter 14 获得并保持一种胜利的感觉

-266- 感觉是不能通过意志力直接控制的。感觉也不能一厢情愿地转让，或者像水龙头那样拧开和关闭。然而，就算感觉不能被控制，它们却可以被获得；就算它们不能凭借直接的意志力进行控制，却可以间接得到控制。

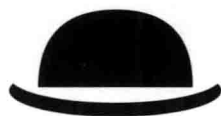
Chapter 15 让人生美好充实的秘密

-287- 不要拒绝他人给予我们的帮助、快乐和欣喜，因为我们同样可以给予他们这些。我们不应过于自负，以至于不接受别人的帮助，也不要过于无情，以至于不帮助他人。不要仅仅因为他人恩赐的方式与我们的偏见或自大的想法不相符就说它“不干净”。

Chapter 16 真实的故事

-304-

如果你有意识地坚持运用心理控制术，它就能让你摆脱一切精神枷锁，过上这人世间最充实的生活。



Chapter 01



自我意象：让你由内而外地改变自己

20 世纪 60 年代末，心理学开始了一场革命，这场革命随后又在 20 世纪 70 年代蓬勃发展。1960 年开始写作本书时，我正处在心理学、精神病学和医学发生剧变的前沿。有关“自我”的新理论、新观念开始出现于临床心理学家、从事精神病研究的专家中间，甚至化妆品界以及像我一样所谓的“整形医生”的作品和研究成果中。从这些研究成果中得出的新方法，最终带来了人的性格、健康甚至能力和天分的巨大变化。过去屡战屡败的人成了成功者。在没有接受额外家教辅导的前提下，过去得分为“F”的学生成绩变成了地地道道的“A”。生性羞怯、不善交际、性格内向的人变得快乐而开朗。当时，有一期《时尚》杂志引用了我的文章，在该文中，T.F. 詹姆斯这样概括了形

形形色色的心理学家和医学博士得出的结果：

认识自我的心理状态，意味着理解成功与失败、爱与恨、痛苦与幸福之间的区别。“真我”的发现能够拯救濒临破裂的婚姻，重塑坎坷不平的职业生涯，改造具有“性格缺陷”的受害者。

其实这并不算对此后 40 年发生的一切所做的预测。

本书第一次出版时，如果你前往一家书店想买一本来读，也许会发现它静静地躺在某个阴暗角落的书架上，与十几本其他所谓的“自助”类图书放在一起。当然，“自助”类图书如今已经成为整个书店图书中数量最多的门类。心理学家、精神病专家、临床医学专家如雨后春笋般出现，大量的专家人士也开始露面，比如运动心理学家、团体工作绩效指导者，等等。寻求此类帮助已经不是让人难为情的事了，以至于在某些领域，寻求专业人士援助已经成为一种时尚。自助心理学已经风靡一时，甚至在商业信息类电视节目中都占有一席之地！

化难为易

今天蓬勃发展的见解、信息，有许多似乎都建立在心理控制理论这个基础之上，它们几乎能帮你实现从克服拖拉习惯到提高打高尔夫球击球技巧在内的一切目标，这一点让我感到欣慰。事实证明，心理控制术所做的基本承诺，无疑是完全正确的，这个承诺即“化难为易”。无论现在对你来说面临何种困境，无论促使你读完本书的原因是什么，你都可以通过运用某些合理的心理学概念、通俗易懂而且易于掌握的心理训练技巧，以及几个实用的行动措施，将其化难为易。

你不为人知的宏伟蓝图

我认为，现代心理学最重要的发现是对自我意象的揭示。通过认识自我意象、学会纠正自我意象并控制它为你所用，你就能获得难以置信的信心和力量。

无论你是否认识到，每个人的内心都有一幅描绘自己的精神蓝图（或叫“心像”）。对我们的意识来说，这幅图可能模糊不清、不甚分明。其实，人的意识甚至根本无法辨认出它。但它的确就在那里，这个自我意象就是我们自己对“我是什么样的人”的看法，它是以我们的自我看法为基础形成的。这些关于自己的看法，大多数都是根据我们过去的经历、我们的成与败、我们的荣与辱以及别人对我们的反应（尤其是童年时代的早期经历）而无意识形成的。根据这些看法，我们便从心理层面上构建了一个“自我”（或一幅关于“自我”的图像）。就个人来讲，一旦某种针对自己的想法或信念进入这幅图像，它就会变成“事实”。我们并不质疑它的正确性，而是头也不回地按照它去行动，就像它的确是真的一样。

因此，自我意象会控制你能做哪些事、不能做哪些事，哪些事对你来说很难、哪些很容易，甚至会决定别人对你有何反应，其确定性和科学性，就像恒温器控制你家中的温度那样无可辩驳。

具体来说，你的一切行动、感受、举止甚至才能，都始终与这一自我意象相符。请注意“始终”这个词。简而言之，你认为自己是什么样的人，就会“按照这一类人的特点去行动”。更重要的是，你根本无法反其道而行之，哪怕有意识地努力也无济于事（这也是有些人咬紧牙关努力想做成某件难以做到的事却必败无疑的原因。其根源不在于意志不坚定，而在于对自我意象的管理）。

“反弹”效应

自我意象中认为自己“胖”的人（此人的自我意象说“我喜欢吃甜食”，说她挡不住“垃圾食品”的诱惑，而且找不出锻炼的时间）总是无法减肥并保持体形，无论她怎样想方设法与这种自我意象对抗也是徒劳。你无法做到长时间超越或逃避自我意象。就算你真能做到短暂的逃避，也会立即产生“反弹”效应，就像一个橡皮圈，在两根手指之间伸长，但稍一松懈就会恢复原状。

如果某人认为自己是“失败型的人”，那么无论动机多好，无论意志力多么坚强，他总能找到失败的方式，哪怕机遇真真切切来到眼前，也会与他失之交臂。如果某人认为自己是不公正社会的牺牲品，认为自己“注定要受苦受难”，那么他会发现周围的环境总是能印证他的看法。

你还可以使这种观点进一步具体化。比如，你参加的球赛、你的推销生涯、公众演讲、减肥、人际关系，等等。对自我意象的支配是无条件的、带普遍性的。

自我意象是一个前提、基石或基础，你的全部性格特征、行为举止，甚至所处的环境，都以它为基础建立。结果呢，我们的经历似乎总是证明并加深我们的自我意象，从而形成一个循环。至于这个循环是恶性的还是良性的，那要视具体情况而定。

比如说，一个自视为“F”型学生的孩子，或者认为自己“对数学一窍不通”的学生，总是发现成绩单上真的每次都是“F”。于是，他便有了“证据”。同样，专业销售人士或企业家也会发现自己的亲身经历总是“证明”自我意象是正确的。无论什么事让你觉得困难，无论你在生活中遇到什么挫折，这些困难和挫折似乎都在“证明”并强化某种意象。

由于这种客观“证据”的存在，我们很少想起自己的症结在于自我意象