

世 界 知 名 心 理 训 练 法

THE  
SILVA  
MIND  
CONTROL  
METHOD

# 西瓦自控法

全美24所高校推行的心灵课

[美] 荷西·西瓦 菲利普·米尔——著  
王甜甜 夏茵茵——译

光明日报出版社

THE  
SLOW  
MIND  
CONTROL  
METHOD

西瓦自控法

THE SLOW MIND CONTROL METHOD

THE SLOW MIND CONTROL METHOD  
THE SLOW MIND CONTROL METHOD

世界知名心理训练法

# 西瓦自控法

全美24所高校推行的的心灵课

[美] 荷西·西瓦 菲利普·米尔——著 王甜甜 夏茵茵——译

THE SILVA MIND  
CONTROL METHOD

光明日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

西瓦自控法 / (美) 荷西·西瓦, (美) 菲利普·米尔著; 王甜甜, 夏茵茵译. -- 北京: 光明日报出版社, 2016.9

书名原文: The Silva Mind Control Method

ISBN 978-7-5194-1179-4

I. ①西… II. ①荷… ②菲… ③王… ④夏… 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 (2016) 第 149344 号

版权登记号: 01-2016-3448

Simplified Chinese Translation copyright © 2017 by Beijing Double Spiral Culture & Exchange Company Ltd

THE SILVA MIND CONTROL METHOD

Original English Language edition Copyright © 1977 by Jose Silva All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Simon & Schuster, Inc.

**西瓦自控法**

著 者: [美] 荷西·西瓦 菲利普·米尔 译 者: 王甜甜 夏茵茵

策 划: 双螺旋文化

责任编辑: 黄海龙

特约编辑: 唐 浒 申 海

装帧设计: Edge\_Design

责任校对: 傅泉泽

责任印制: 曹 诤

特约技术编辑: 张雅琴 黄鲁西

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078248(咨询), 67078870(发行), 67019571(邮购)

010-63497501, 63370061(团购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

邮 箱: [gmcbs@gmw.cn](mailto:gmcbs@gmw.cn)

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京中印联印务有限公司

装 订: 北京中印联印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 150 千字

印 张: 11.625

版 次: 2017 年 6 月第 1 版

印 次: 2017 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5194-1179-4

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究

## 前言

### 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自控法训练，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，全世界已经有上千万人接受了这项训练，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。

当那名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？以下是另一名从西瓦自控法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！”

在那些没有接受过西瓦自控法训练的人听来，这段经历简直不可思议。但是当看完这本由西瓦自控法创始人荷西·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自控法训练课程就是他多年来潜心研究的成果。在完成这个40小时~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。当掌握了西瓦自控法之后，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西瓦自控法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自控法的时候，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‘×’，并且在一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。”

这就是西瓦自控法——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西瓦自控法的发展，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西瓦自控法的创始人荷西·西瓦。在这些章节当中，西瓦和读者们分享了西瓦自控法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，你就和许多已经从西瓦自控法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

西 瓦 自 控 法

前 言 这绝非一本普通的书 | I

第一章 启动心灵力量 | 001

第二章 遇见荷西 | 011

第三章 如何冥想 | 023

第四章 充满活力的冥想 | 033

第五章 改善记忆 | 045

第六章 快速学习 | 057

第七章 富有创造力的睡眠 | 065

第八章 你的话语充满能量 | 079

第九章 想象的力量 | 091

第十章 运用心灵力量改善健康 | 103

## 目 录

- 第十一章 专为爱人设计的亲密练习 | 119
- 第十二章 你也能够练习ESP | 127
- 第十三章 组建你自己的练习小组 | 149
- 第十四章 如何用自控法帮助他人 | 159
- 第十五章 一些思考 | 171
- 第十六章 备忘清单 | 181
- 第十七章 一位心理医师运用西瓦自控法的工作记录 | 185
- 第十八章 得到高度提升的自尊 | 207
- 第十九章 活跃在商界的自控法 | 235
- 第二十章 我们能从这儿走向何方 | 249
- 附 录 西瓦自控法背后的事 | 265



第一章  
启动心灵力量

**The Silva  
Mind  
Control  
Method**



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。

在接受西瓦自控法训练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