

第一部分

DM 方法概述

第一章

深入的改变是可能的吗？

目前有无可辩驳的证据证明：人类已经进入了一个前所未有的最伟大的变革时代，我们所经受的苦难的基础和核心是人类自身的思想理念。

——皮日进(Pierre Teilhard De Chardin)：
《人类的现象》

当你审视这个世界的时候，你也许会为人类社会的境况感到绝望。那些横行于世的犯罪、贫穷、毒品泛滥、歧视与偏见以及暴力等社会流毒充斥着这个世界。真正的问题似乎从来没有得到过解决，更加糟糕的是这些问题还在随着时代的变迁、历史的大潮在日益恶化。

想象一下有这样一个完全不同的社会景观——那是一个拥有彼此尊重、相互关心的社会，所有的人都是为了整个团

体以及团体中每一个人的生活质量的改善而努力地工作；设想一下所有的公司和企业所推崇和重视的是员工的创造力和协作精神，而非自我为中心和贪得无厌的价值观。公司和企业提供给个人的不仅仅是展现自我价值的舞台，而且是一个有力的群体。有谁不愿意生活在这样一个充满和平气氛的世界里呢？有谁不愿意生活在一个具有可以信赖的大家庭，有对自由、幸福、安定、机会均等的承诺的世界里呢？

现在看一下你自己的生活吧。你也会遇到问题，甚至其中一些看上去就像是世界上最棘手的问题一样难以解决。也许你已经尝试通过心理医生和自我帮助小组以及其他方式帮助自己，并做了一些积极的改变。之所以做这些尝试的原因可能是：为了经营好一段感情、出色地完成工作、成为一个合格的父（母）亲、真真正正地享受生活等等。但是参加这些帮助后不久你又会不自觉地滑到你从前的状态中，不同程度地恢复到了你以前的样子。你真不知道该如何应付，为什么不能持久地达到你曾认为自己一定能达到的目标呢？

毫无疑问，你读这本书的目的确实是希望自己能达到持久的转变，但是却一直没能保持你所热切希望达到的目标，为了自己、为了你的家庭、你的公司或你所归属的群体。

你感到迷惑，不断地问自己：我这是怎么了？这个世界怎么了？我能为它做些什么呢？

有点不对劲

以下所述的某些情况你也许曾经有过类似的体验：

早晨起床的时候情绪低迷

你的这种感觉也许并不真的是一种低迷，你只是对生活失去了大部分的热情。你感觉身心疲惫，并且感觉没有足够的精力去应付那些自己该做的事情。

感到疲惫也许并不是经常困扰你的原因，你的问题是常常感到伤心、焦虑或懊恼。像大多数人一样，你有一些你无法摆脱的令人烦躁的情绪，但是你并不知道你为什么会有这样的感觉。即使你知道为什么，却没有办法从这些情绪中摆脱。

你感到失去了控制

你还清楚地记得昨晚与妻子的争吵。你们在吵些什么？细节记不得了，你只记得连续几个夜晚都是在一连串的吵闹声中度过的：你先说了些什么，然后你的配偶又说了些什么，在你不知不觉的时候谈话已经演变成了激烈的争吵。你努力试图控制自己的脾气，但是还是做不到，因为总有些理由让你发疯。

也许昨晚没有发生争吵，因为你或你的配偶只是不想或拒绝讨论某件事。也许你的火气只是针对孩子或是来源于你工作中的同事。但无论如何，像其他人一样，你总是把这些怨气和怒火强压在自己的心里，并且已经很久未爆发出来了。你也不知道为什么会这样。即使你知道其中的原因，但由于你已经试过了深入的心理治疗或是自我反省而陷入“为什么不能持久地解决自身问题”的迷惑之中不能自拔。

你没有了动力

你最终把自己从床上拉了起来。你穿过房间的时候注意到镜子里的自己一脸倦容，一副萎靡不振的样子。你想起了自己曾经下过决心：每周做 3 次健身运动。看了看墙上的表，你知道自己有时在跑步机上走 20 分钟，但是你自己却很少有坚持做到的时候。你心里也知道，但是只是因为太麻烦——自从你几个月前买了跑步机以后，每个早晨你都会有这样的感觉。

也许问题并不是出在跑步机身上，也许是爬楼梯运动机或是什么别的健身器材。也许这样的事不仅发生在健身运动这件事情上，节食减肥也是一样的情形。大多数的人都有一些自己知道应该去做、也十分想做的而又迟迟未做的事情。

世界一片混乱

当你穿好了衣服以后，翻开当天早晨的报纸看到政府关于财政预算的战斗仍在进行。共和党阐述了一个观点，民主党又阐述了另一个，但是却没有一个方法真正能够解决问题。你不愿意成为一个牢骚满腹、愤世嫉俗的人，但是一切看上去似乎都没有什么指望。“为什么，”你问自己，“为什么每次我们想尽办法解决的社会问题却总是带来另外一些更多的社会问题呢？为什么有那么多的问题看上去无从下手呢？”

工作中，你像一只疲于奔命的老鼠

你一早赶到办公室就立刻被叫去开会了。另外一个客户调查出来了，结果像以前的调查结果一样：客户希望得到更好的服务，否则他们将考虑选择其他的服务公司。这只是一个无头案的开始而已。你尝试了所有的方法激励员工：给员工发奖金、给他们安排有关提高服务质量的培训，甚至还雇用了新人取代那些工作表现不好的员工。虽然这一系列的措施多多少少起到了一定的鼓励作用，但多数从事服务的员工并没有真正用心去听。他们修理机器或是回答客户问题并非发自内心地想为客户服务，他们对客户的反应也是缺乏热情而生硬的。他们的头脑里没有建立一种服务价值意识，一种真正考虑客户所需，继而为客户提供帮助的价值意义。

也许并不仅仅是那些公司服务人员如此，那些公司里的经理们、领导们也同样如此。即使公司一再地鼓励培养他们成为良好的合作者和组织机构的领导者，他们却依然扮演着“麻木老板”的角色。也许是小时工们拒绝在你新组建的工作组中工作。总而言之，无论是谁，实际上每个公司里面都至少有一个工作组在拒绝做一些适当改变来适应当今如火如荼的全球市场竞争。

每天下班后都感到疲惫不堪

当你结束了一天的工作，然后拖着沉重的步伐回到家后，发现孩子们正沉溺在电视节目里。这自然会让你不高兴，孩子们似乎把更多的时间和精力花在打打闹闹和看电视

上，而不是花在做功课、干家务或是进行一些有益于智力开发的游艺上面。他们是些好孩子，但你却在眼睁睁地看着他们养成坏习惯，而这些坏习惯是对他们将来的生活有百害而无一益的。你试过了所有的方法去约束他们：言传身教、苦口婆心地跟他们交流、大声地冲他们喊叫或是强行地给他们订规矩、建立奖励和惩罚制度，甚至是连唬带吓等等方法都试过了。但是就是不管用。也许你有些什么地方做得不对路，但错又是在哪里呢？你不得不承认：为人父母真是一件比你以前想象的还要艰难许多的工作。

上述的几个生活场景中有些你也许曾经有类似的经历或感受。这些发生在我们日常生活中的点点滴滴是每个人人生体验的真实写照。你所全心归属和依赖的家庭、公司或团体很明显地出现了问题，这些问题明明有解决的方法，却迟迟未得到解决。更加糟糕的是这些问题的解决往往是一片茫然。

难道情况真的是这样吗？我们面临的问题就真的永远得不到解决吗？或者这里有其他什么方法能够让我们控制自己的生活？

对可能性的承诺

如果你感觉生活中的一切都不是你所想要的那样，自己就像一头困兽一样生活在这个世界上的话，我介绍你以发掘一种崭新的方法来面对现实生活。通过与 DM 技术有关的程序和原理，你将会有惊喜的发现，下述的谜团将会迎刃而解：

- * 为什么你的现实生活不像你曾经一度想谋求的那样；
- * 如何利用一系列的工具帮助你解决日复一日到来的问题和矛盾；
- * 如何与他人一起投入到公司转变的进程中去？

DM 技术的创立基于我多年对许多人生活的观察和研究。我发现人们似乎都不能完成自己设定的生活目标。他们没有能力开始进行和维持一种对自己有利的正面和积极的改变。我的许多客户花了很多时间和金钱力求达到自我的提高和发展。我所服务的公司集团经常是拥有一批优秀的高级管理人员，而且这些企业还经常从顶级的咨询顾问公司得到建议。我所知道的为人父母者也在一直探索尝试着帮助孩子成长的新方法，努力地想把自己的孩子培养成为有责任感和爱心的快乐的人。现在的问题不是他们没有决心来实现这些正面的改变，问题在于怎样去开始以及如何保持这种改变的进程。而且，即使有时候事情看起来似乎得到了改善，但是最终却又是不了了之。很清楚的一点是：旧的方法不再有效了。很多人开始意识到我们需要一个崭新的方法来发现问题、研究问题、发现希望，但却苦于无处寻觅这样的方法。这样的现实状况就导致了愤世嫉俗情绪在每个社会因素中蔓延。包括个人、公司、团体在内都有绝望的倾向，这种情绪具体地说就是：“能有什么用呢？事情永远不会改观的。”

然而生命并非真的无药可救，只是我们观察生命的视角有偏颇。在我为个人和公司团体的服务工作中发现：DM 技术能够帮助人们做到以前想都未敢想过的事情，它所能够达到的效果是超乎想象的。

DM 技术的工具可以帮助人们消除固有的行为和情感模式。它可以帮助酗酒和吸毒的人迅速、永久地摆脱坏习惯的

毒害；它可以永久地根本治愈暴食症、厌食症；它还可以使包括青少年在内的罪犯改过自新、弃恶从善；它可以使人们的行为和情感模式包括：恐惧、歧视、偏见、敌意和情绪低迷等症状轻松地达到迅速持久的改变；它可以帮助经营管理状况松散落后的公司找回生机、恢复活力；它可以帮助企业进行合理的调整以适应瞬息万变的外部环境；它可以使公司真正做到为需要他们的人们服务。

这听起来像是一个漫无边际的大话，不是吗？但是我亲身经历并实践了它，使它一次又一次地成为了现实。我可以给你举一些实例向你证明彻底改变的可能性也同样会发生在你身上。丹妮（Diane），她的暴食症吞噬着她的生命，但是她最终克服了；白瑞（Barry），一个终生以暴力、拦路抢劫为业的罪犯终于改过自新；还有弗兰克（Frank），一个向爱滋病挑战的强者。我还可以给你举一些发生在公司里的例子来证明 DM 技术的奇妙功效，它使得那些最近被认为不可能的事成为可能，并得以实现。最后我将告诉你们我是如何把公司系统中最棘手的诸如：现代教育、医疗健康体制等问题解决掉的。

DM 技术不是另外一种形式的心理疗法。它既不雷同于那些经许多人证实屡试屡败的自我帮助课程，也不是专为那些新成立的公司设置的鼓舞人心的培训教程。它是一种崭新的技术，它通过消除那些自我诋毁、自我否定等限制自我改变能力的观念，帮助个人和团体重新塑造自己的生活。

绝不是心理治疗

我的众多客户中有人在心理咨询上花费了很多时间，也有一些公司、企业一直保持着从咨询顾问那里寻求建议的习惯。我很欣赏他们这样做，因为这至少显示了他们向着更好的方向努力的热切之心。他们的这种举动至少说明了他们有意愿向着完善自我和企业的方向去努力。但我也看到了这些个人和团体在经历了长时间的心理治疗、自我帮助课程和得到了很多的建议之后还依旧保持着从前的样子，还在为自己的某些自身不可攻克的顽敌深深地苦恼着。事情的结果往往会是这样，也许在一段时间内感觉会好些，但却很少有永久的成效。

当他们最终找到我的时候，很自然地他们对我所讲述的 DM 程序的功效表示怀疑。但是当我告诉他们 DM 技术不是一般意义上的心理咨询并给他们解释了 DM 技术的原理后，他们一下子就有了兴趣和信心。一般来说，无论是个人心理治疗、群体心理治疗或是自我帮助课程辅导，这些只是帮助人们怎样更有效地对付发生的问题，却很少有人能够产生根本的、长久的改变。即使有这样的改变，还要不断地与之斗争下去才能保持它的持久性。

这就很好地解释了之所以利用传统的方法摆脱不了行为障碍的原因。大多数改变行为的原理是基于：信息+动力=变化。这个原理对于大多数人都很适用，这些人中有心理医生、专业培训人员、父母亲或者是其他角色的个人。只要你知道该做什么、如何去做，而且也有动力（无论这种动力是

正面的还是负面的），那么剩下的事情不就只有采取行动了吗？

显然不是这样的，“信息+动力=变化”实际的效果并不成功。如果利用这个公式就能解决这些问题的话，那么每个开车的人就都会系安全带了，但是事实却并非如此；每个人都会坚持实现在新年伊始为自己制订的计划，而不是只坚持几天或几周就把这个计划抛到脑后；所有患糖尿病的人会坚持食用低脂肪、低糖份的健康食品；公司的培训课程也会对职员们提高工作效率产生明显、持久的效果。

让我们来做一个简单的实验吧。假设你是个习惯说谎者。你一直习惯于把工作留到最后一分钟解决。结果是，你大部分时间都会感到焦虑，而且你所主管的工作经常拖延，这就引起了老板对你工作的不满。实际上，他跟你说：“我本来想提拔你，给你加薪。但是我不能这样做，因为你总是拖延工作。”

你于是下定决心想改变自己，你都是怎么做的呢？

1. 你先给自己订了个计划，帮助自己把精力投入到最重要的工作中去。
2. 你又订立了一个合理安排月工作时间的日程表。
3. 你还在显眼的地方放了提醒自己应该做什么的标志。
4. 另外，你会在每完成一项工作的时候给自己一个小小的奖励——去吃一顿特别的晚餐或是给自己买一件新衣服之类的。
5. 还有，你请你的朋友们帮忙来监督你执行你的计划。

那么，现在看来你已经汇集了所有需要保障按时完成项目的“信息资源”，而且也有几个原因来鼓励支持你这样做（也就是说有足够的动力），例如：有可能被提升、涨工资、

得到老板的赏识、减轻痛苦的焦虑等等。

但是请诚实一点！你做完所有这些以后，再加上你所发现的其他细节变化，你的行为方式真的改变了吗？仅凭信息和动力就能够那么容易地使你坐下来做你应该做的事吗？如果真能做到的话，那么随着时间一月一月地过去，情况还是保持同样的状态吗？你还能几年甚至是几十年如一日地坚持下去吗？对于我们中的大部分人来说回答是否定的。如果你认为这个例子没有足够的说服力的话，想象一下自己以前曾经为自己所做的承诺，它们是不是大多都中途而废了？

让我们再来参照一下另外一个可以证明“信息+动力”不能改变人的行为和情感的例子吧。也许你发现自己很注重别人对你的看法，这种感觉非常具有普遍性。你发现在意别人对你的评价让你感到太累和厌烦了，你很希望能改变。你想如果你能摆脱掉这种对他人看法的执著心理的话，那么你在社会和生活上的处境就会更从容些，也会更快乐些。那么，为了达到这个目标，你会怎么去做呢？

也许你开始努力试图想让自己欣赏自己的价值观并且让自己相信“自身的价值并不依赖于他人对你的肯定或否定上”。你想到那些真正喜欢你 and 欣赏你的人。想到这些会让你的心里感觉好些。你发现想让每个人都喜欢自己是一种自我否定的行为而且也是不可能的。也许你这样对自己说：那些不喜欢你的人只不过“跟我不是一类人”，所以他们喜不喜欢你无所谓。

但是你没有发现无论你怎样努力让自己往正面想，你那种“需要别人喜欢你”的愿望仍然是挥之不去的吗？原因很简单，那就是由于固有的信念没有被去除，“信息+动力”不足以改变人们的情感和行为模式。“信息+动力=变化”

这个公式无法解决观念的问题，所以持久的改变是不可能的。

但是由于我们坚信“信息+动力”应该可以达到某些效果，所以当我们中途放弃的时候往往会责怪自己或责怪别人。我们会想“我真没用”。或者是“她永远也做不到”。或是“他一定是出什么问题了？”等等。因此，那些相信“信息+动力=变化”的人无疑是在自寻烦恼。

还有其他一些关于 DM 技术有别于其他心理治疗的内容。很多的心理治疗的方式都是先进行逻辑分析，然后通过说服、排解的方法达到去病的目的。然而，当今心理咨询业的主流是“认知心理学”的方法——一种的确可以改变观念的方法，这听起来好像与我现在所做的有点相似，但是它们是十分不同的，请听我慢慢解释。

认知心理治疗是一种人为设计的方法。第一，它是帮助你如何识别“非理性观念”从而通过进行逻辑分析的方法来帮助你摆脱这种观念的。它的前提是你必须首先能够认识到自己的观念是“不符合逻辑的”或者说是“自我否定型的”，然后你才能有愿望去消除它。但是万一你的行为障碍造成的观念本身就不是理性的，那又该如何面对呢？或者如果你的所谓的理性的观念是来自很早以前的经验，而那时的你还不能够完全做到独立思考呢。下面就是一个很好的例子。

假设你是一个两岁的小孩，家里一共有四个孩子，你是老三。你有一个比你大两岁的哥哥，一个比你大四岁的姐姐，还有一个刚刚出生的弟弟。你的父母亲从来不呵斥你，也从来不动手打你。你的爸爸有一份全职的工作，妈妈在家照顾你和你的三个兄弟姐妹。

当你一早醒来的时候，你跳下床叫道：“妈妈，妈妈，

跟我玩一会儿吧。跟我一起画画吧。给我讲个故事吧。”你的妈妈这时候正在照顾你刚刚出生的弟弟，还有两个在房间里跑来跑去的四岁和六岁的孩子。她回答道：“现在不行，宝贝，我很忙。去自己玩一会儿吧，或者跟哥哥姐姐玩吧。”

于是你只好走开，在房子里漫无目的地寻找有趣的东西。一个小时左右过后你实在感到无聊，于是又回来找妈妈：“妈妈，妈妈，跟我玩一会儿吧。跟我一起画画吧。给我讲个故事吧。”这次妈妈说：“现在不行，我得给弟弟喂奶。过一会儿再跟你玩吧。”

想象一下，如果这样的情景每过一个小时左右重复出现一次直到下午 6 点钟左右爸爸回家的时候，你冲到门口迎上去喊道：“爸爸，你看这是我今天做的东西！”爸爸回答道：“让我先把外套脱掉，休息一会儿再看吧。”

最后，爸爸与每个孩子分别花了几分钟时间，然后就吃晚饭，晚饭过后看看报纸、电视。如果一切进行的顺利的话，也许爸爸妈妈在睡觉以前还会给你和你的兄弟姐妹们讲故事什么的。

这是你两岁时很具代表性的一天。你每天 15 次到 20 次地请求他人能够注意自己，但听到的回答却永远是：“不，现在不行。”即使是保守的估计你那时每天要求他人注意自己的次数也是在 3 次左右，也就是说一年中你 1000 次的渴望是被拒绝的。依此类推，当你到了 6 岁的时候就已经被拒绝过 4000 次了。这会对你产生什么样的影响呢？

经过了这么多次的被拒绝和被忽略之后，假如你是个正常的孩子的话，你很有可能会对自己做出这样的推论：“我一点也不重要”。这种推论的产生完全是潜意识的，而这个“结论”对于一个孩子来说无疑是个很大的“成绩”，因为有

了这个推论之后，对于发生在自己身上的一切就都找到了合理的解释和“理论根据”。除此之外，你还会成千上万次地遇到其他让你感到不解或使你心里不安的事情，但当你一旦认定“我一点也不重要”，也就会认定爸爸妈妈对你也是同样的感觉，你就会认为爸爸妈妈之所以没有时间跟你在一起是因为“我一点也不重要”。这个观念一旦形成，对于发生在你身上的一切事情就都找到了你认为的最“合理”的解释。

假设你会把这种潜意识里形成的观念一直带到成年时期（这种情况的发生往往是必然的），当你去看心理医生的时候，他会给你用逻辑推理的方法或是其他什么方法帮助你说服自己“我其实是很重要的”，但是对于你的这种努力往往是于事无补的徒劳。

而且你自己提供的那些支持你的某种观念的“证据”其实并不是你信念形成的真正原因所在。你的这些“证据”经常是从最近的日常生活中得到，从而形成某种“观念”。而你的“观念”的真正来源实际上是在你生命的很早的时期形成的。

例如，如果你从孩提时代就认为“不能相信爱情”，那么这种观念将会跟随着你直到成年。你也许会完全拒绝与异性接触；你可能会在一段痛苦的感情中挣扎，而不采取任何行动去解脱自己，因为你认为自己永远也找不到比现在更好的感情了；你也许拒绝与自己的配偶进行有益的谈话来修补你们的关系。上述和其他类似的现象都会为目前已经存在的观念提供“证据”。换句话说生命变成了一个自知的预言。也就是说，你的生命果真成为了你“预想”中的样子。你所认为的那些可怕的不真实的“观念”几乎无一例外地变成了

现实。我之所以这样说，就是因为心理医生帮助你找到的那些导致了你某种观念的所谓“证据”其实本身就是这种观念的产物。也就是说，这些“证据”就是你观念的产物，而非导致那种观念的根源所在。因此，通过这样的方法来消除生命早期形成的某种观念是不可能的事。

另外一种心理治疗方法是基于“充分体验童年时期支离破碎的场景片段”的原理。通过对童年时期某些经历、场景的充分体验你可以释放它们，从而使得童年时代给你心灵造成的阴影得到彻底消除。通过这种心理治疗方式，你童年时期因为某些原因所形成的“我一点也不重要”的观念就将被消除。

然而，这种治疗方式的缺点在于：行为障碍的根源并非仅仅是生命早期的经历导致的，而是某种“观念”作为一种结果本身的缘故。“经历”本身并不能对你的观念形成长期的影响，毕竟人不是生活在“过去”中，而是生活在现实中的。你不可能重新回到过去去改变已有的经历。但是在你幼年时期形成的“观念”却会对你有深远的影响。这种在你童年时期形成的观念是可以改变的。

有些心理学专家，特别是那些心理治疗医生，只是把精力集中在消除问题的表面症状上面，他们认为疾病的治疗就是对全部表面症状的驱除。也许你的“我一点也不重要”的观念体现在表面症状上就是一种消极和压抑的心理状态，结果心理治疗医生就给你开了一些抗抑郁的药品。你吃药之后果然感觉抑郁症有所缓解。但是抗抑郁药品只是暂时帮助你缓解了表面症状，尤其是在坚持吃药的那段时间里，这些药品似乎很有效。但是你的抑郁症其实并未消除，而是转化到其他方面上去了。（明显的一点是：那些由于物理缘故而导