

心灵自控术

运用内在资源
发掘心灵潜能

XIN LING ZI KONG SHU



别说它不可能发生，
你心中自有自由的力量。
桌子上的一块面包，
可能只是一个物体，
但进入了人的身体，
它却成为生命的能量

千高原 / 编著

心灵自控术

运用内在资源发掘心灵潜能

千高原/编著

QQ 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺: wmj | 物美价廉
咨询, 购买资料联系我
250G
网络最大资源店铺欢迎您
<http://comeon123.taobao.com>



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵自控术/千高原编著. —北京:中国纺织出版社,
2001.7

ISBN 7-5064-2053-8/C·0013

I. 心… II. 千… III. 自我控制 IV. B842

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 039580 号

责任编辑:王学军
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号
<http://www.c-textilep.com>
e-mail:faxing@c-textilep.com
邮政编码:100027 电话:010—64168226
北京市登峰印刷厂印刷 各地新华书店经销
2001年9月第1版第1次印刷
开本:850×1168 1/32 印张:13
字数:270千字 印数:1—6000 定价:21.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

QQ 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺:wmj1物美价廉
咨询,购买资料联系我
250G
网络最大资源店铺欢迎您
<http://comeon123.taobao.com>

1.3A(2)

想做自己心灵的主宰,很难吗?
要掌握自己的命运,容易吗?
试试看,
运用书中的各种技巧,帮助你自我成长。
其实,生活可以更美好。

QQ 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺:wmj1物美价廉
咨询,购买资料联系我
250G
网络最大资源店铺欢迎您
<http://comeon123.taobao.com> 编者

走出心灵的荒漠

(序)

近年来，越发肆虐的沙尘暴，引起人们对土地荒漠化的警觉与关注。然而，第一个世界——心灵的荒漠化，却未能引起人们的警觉与关注。

在经济发展、科技挂帅的社会里，人生的价值往往被精算师们换算成金钱价值，物质利益的角逐日趋激烈，人们所承受的压力越来越大，心灵也由此变得越来越脆弱。不少人的物质生活一天比一天好，却感到一天比一天“活得累”，总感到烦躁、焦虑、沮丧、恐惧，心理失衡甚至难以自控。他们的心灵犹如陆地缺少植被一样，逐渐地荒漠化了。

据专家指出，心理疾病已经跃居世界十大疾病的首位；目前世界上有75%的人处于亚健康状态（即心理不健康）。

据估计，我国20%~30%的家庭存在心理精神问题，各类心理障碍患者已达1600多万人，而且大多数是儿童和青少年。

心灵自控术

另据了解，近年来，我国 30% 的大学生有心理障碍。

医学专家预言，人类已经度过传染疾病和躯体疾病时期，将要进入心理疾病时期；在今后 20 年的疾病总负担中，精神问题仍将排名第一，精神困扰将严重影响现代人的生活和工作。

二

人的健康标准是什么？

联合国世界卫生组织对此做出了科学的定义：“健康不仅是没有疾病，而且要保持心理上、身体上和社会上的美好状态或完全安宁。”

然而，长期以来，人们往往更关心自身的生理环境，却忽视了对健康同样重要的心理环境。目前，大多数国人对健康状况的认识还只是片面地停留在身体器官有无病变的层面，忽视了精神病变。还有不少人仍将心理疾病与精神分裂症划等号，像心理障碍、失眠等一般性病症，在人们的认识中根本就没有与心理疾病联系起来。当心理方面产生问题时，人们四处求医，重心却只放在治疗躯体的症状，依赖药物和保健品，不能真正解决自己的问题；甚至求神算命、迷信“法轮功”等邪教，以致受骗上当，使心灵遭受更严重的伤害。

因此，关注心理健康、正确认识和医治心理疾病，是一个刻不容缓的社会问题。

三

20世纪60年代，美国心理学界兴起了有关人类潜能（又称心灵力）的研究，并将其运用于心理治疗、健康维护、工商管理 and 青少年教育上，对社会产生了巨大的影响。《人体潜能》一书的作者柯里曼说，心灵力堪称“自愈系统”，可以有效地释放生命能、激发创造力、舒解压力等等，它既不花钱，又无副作用，具有保健、治病的功效。

1966年，美国的琼斯·西尔瓦博士将心理学、哲学、医学、艺术等有机地融为一体，创立了心灵自控术（又称西尔瓦心灵术），在心理学界引起了轰动。

所谓心灵自控术，就是通过放松身心，减慢脑波频率，促进右脑活动，进而使人们更好地开发自身的潜能、调动积极因素、调整心理状态。这一点已经经过许多人的印证。到目前为止，全球已有超过千万的人接受过西尔瓦心灵术训练课程，并在实践中运用这种方法，实现了事业成功、个人幸福和心身健康的目标。

四

过去，我国曾把心理学研究当作唯心论加以排斥，造成心理学研究的停滞和断层，整个社会对心理学重视不足，讳疾忌医，作为现代社会普通的心理咨询与医疗难以深层次地展开。

在这样一种观念的影响下，许多人面对成长过程中所遭受的心灵创伤，只是一味地承受痛苦的折磨，不敢敞开心扉

心灵自控术

接受咨询、医治和帮助。

本书《心灵自控术》，全面系统地介绍了在美国开发人类潜能方面卓有建树的西尔瓦博士等人的心灵控制模式。书中深入浅出地阐述了许多运用心灵力解决心理问题的技巧，以协助人们突破自己的心理障碍，将自己生活中的所有正面特质都激发出来，使个人情绪、生活品味、人际关系、健康状况、决策能力、适应社会的能力等得到改善，自我觉察和对别人理解的层次得以提升。

一位哲人曾说过：学会控制心灵，等于学会驾驭生命。

希望本书能起到暮鼓晨钟的作用，引起社会对心灵荒漠化的警觉与关注；同时，也希望本书能引导人们走出心灵的荒漠，让他们拥有更加丰富、更加快乐、更加亮丽、更加精彩的人生！

楚庭南

2001年5月于东园心远楼

前言 心灵的地图

别说它不可能发生，你心中自有自由的力量。桌子上的
一块面包，可能只是一个物体，但进入了人的身体，它却成
为生命的能量！

——鲁米

对你而言，这本书只不过是一张供你探寻自我心灵的地图，而探索的内涵或深度，人人不同，你才是这张地图的主人……

这是一本为有勇气直面人生的人所写的书。长久以来，你勇敢地面对生命，坦然接受并深入体验自己生命里的每一个片刻，这本书将陪伴你再走一趟艰辛却又体会丰富的生命旅程，它将为你的心灵带来更深刻的领悟和了解。

这是一本为重视内心感情世界的人而写的书。长久以来，你珍惜、用心地付出感情，但受伤的人却总是自己。这本书将提供你对自己的感情世界一个深入、透彻的体会和了解，并陪伴你一同寻找感情的发展与解决之道，所以，请你细细领悟其中的道理。

这是一本为陷于生命的迷思之中的人而写的书。如果你一直努力控制生命中原本属于自己的部分，非常努力地创造

心灵 自控术

一个内心宁静平和的自我，但却逐渐失去对生命的热情与进取——你越努力想要控制，却常常更加失控，而再度跌入自责与悔恨的深渊里。这本书将协助你诚实地面对自我，如果你愿意，它将协助你重新正确认识生命的意义。

这是一本为历经沧桑、已经放弃追求梦想的人所写的书。也许你已经学会了不在乎、漠然面对世事，是不让自己再度受伤的最好方法，但或许那并不是你真正需要的，只是可能在你的生命里有太多的无奈与挫败，使你不得不做出这样的选择。在生活中，你让自己投身于忙碌的工作，虽然身边有无数的朋友，但却总是掩藏不住自己内在的孤独与寂寞。如果你愿意打开这本书，那里面将会有无数的朋友愿意与你相互扶持、鼓励、关心，成为与你共同走过心路历程的好友。

这是一本为仍在追寻物质与名利地位成功的人所写的书。你曾经努力追求社会上所认同的掌声与成功，但就在你拥有了别人对你的喝彩与尊敬时，你却失去了与家人温暖和亲密的情感交流。在你疏远了自我内在的同时，你与身边朋友的关系也变得冷漠而疏远。如果你生命里的某些片刻听到了灵魂深处的呐喊与呼唤，请你打开这张地图，让它引领你探索对你而言是如此陌生、奥秘的心灵世界……

编者

2001年5月于北京

目 录

第一编 基本技巧

第一章 冥想阶段

- 脑波的功能..... (3)
- 脑波活动频率的影响..... (5)
- 进入水平..... (9)
- 三指印技巧..... (11)

第二章 把爱当作一种力量

- 爱是什么..... (15)
- 把你的观点转换为爱..... (16)
- 罗杰的“咒语” (20)

心灵 自控术

第三章 五项快乐的法则

- 五项快乐法则的内容..... (28)
- 乔治的选择..... (30)

第四章 解读六大法则

- 发掘“黑暗的秘密”..... (33)
- 心智主义法则..... (34)
- 相应法则..... (35)
- 律动法则..... (36)
- 旋律法则..... (37)
- 因果法则..... (38)
- 性别法则..... (39)

第五章 金色意象

- 什么是金色意象..... (41)
- 金色意象技巧..... (43)
- 把人生不好的东西延迟..... (45)

第六章 立体的内化术

- 脑部如立体化摄影般运作..... (51)
- 立体化观想理论..... (52)
- 重组你的心灵..... (54)
- 建造立体的内化术..... (56)
- 改善观想..... (58)

立体的内化术与结合眼睛位置的卷轴经验运作……	(59)
------------------------	--------

第二编 心灵程序

第七章 认识你的心灵

你的生活中有没有足够的欢笑……	(71)
你的生活有没有目标……	(72)
你是否正漂浮于乐观之上，还是被悲观带着往下沉 ……	(74)
你是否十分冷淡，以致你的健康正在受害……	(76)
你有没有建立你的优先考虑……	(77)
你是否需要更加肯定自己……	(78)
你对哭泣是否持健康的态度……	(79)
愤怒是否正损害你的健康……	(80)
你需要生病吗……	(81)
你的生活是否需要更多的刺激……	(82)
你是否需要更加自信……	(83)
你与别人的关系如何影响着你的健康……	(84)
你有多宁静……	(86)
你身体的紧张程度……	(87)
你的想像力怎么样……	(88)
你的直觉有多强……	(89)

心灵 自控术

第八章 摆脱你的心灵枷锁

舒适区——你的体外子宫.....	(91)
茉莉感冒了.....	(94)
心理上的潘多拉盒子.....	(95)
让它消失.....	(96)
改变态度.....	(98)
荷花池冥思.....	(99)

第九章 恐惧、信心和勇气

纯粹的恐惧与错觉的恐惧.....	(103)
信心可以减低某种恐惧.....	(106)
勇气也是一种想像.....	(107)

第十章 罪恶感与自我原谅

罪恶感与犯罪、惩罚的相互作用.....	(111)
“犯罪”的产生.....	(115)
惩罚只是一个小小的提醒者.....	(116)
如何让罪恶感中和.....	(117)
原谅自己过去所犯的错误.....	(119)

第十一章 愤怒的转变

愤怒的相对面.....	(123)
愤怒的两种反应.....	(124)
中央区域.....	(126)

转换成正面反应·····	(127)
--------------	-------

第十二章 提升你的自尊

坏的轮胎才会获得加油的机会·····	(131)
与自己竞争的目标·····	(134)
用胜利强化自尊·····	(136)
将嗜好转换成事业·····	(138)

第三编 过去、现在与未来

第十三章 改变的挑战

两种观点·····	(143)
让你进入未来·····	(144)
改变是一种成长·····	(146)

第十四章、过去程式化和重新程式化

过去的程式就像一座水坝·····	(150)
重新程式化将会把你导向另外一条路·····	(152)

第十五章 重新程式化你的目标

中央舞台技巧·····	(155)
巴顿的奇迹·····	(158)

第十六章 过去的自我与未来的自我

- 修正你过去的概念..... (162)
- “敌意”与“友善”的争斗..... (163)
- 转换过去的观点..... (166)
- 现在的自己来自未来..... (167)

第四编 赋予力量

第十七章 欲望、信念和希望

- 欲望的力量..... (173)
- 信念的力量..... (176)
- 笨女孩的改变..... (177)
- 期望的力量..... (182)

第十八章 平稳控制

- 人的三种力量..... (185)
- 控制的三项要素..... (187)
- 珍的顿悟..... (188)
- 进入平稳控制..... (190)
- 平稳控制的特质..... (192)

第十九章 运用性法则

- 阴性和阳性的力量..... (195)

外求的力量·····	(196)
控制外求力量的方法·····	(199)
第二十章 自我保护	
怎样消除变态人格·····	(203)
自我保护与侵犯性的法则·····	(205)
第二十一章 动机与拖延	
拖拖拉拉的吉米·····	(207)
欲望决定你的动机·····	(210)
如何建立你的欲望·····	(211)
提升你的欲望和动机·····	(213)
修成正果的吉米·····	(214)
第二十二章 增强感官欲望	
如何增强你的性欲望·····	(218)
如何控制你所拥有的欲望·····	(221)
如何运用我们的感官功能·····	(222)

第五编 另一面的力量

第二十三章 什么是“另一面”

为什么需要另一面的帮助·····	(229)
认识另一面·····	(230)

心灵 自控术

左、右脑的均衡·····	(230)
更大的创造力·····	(231)
心控术的练习·····	(232)
从大处着眼·····	(233)

第二十四章 来自另一面的帮助

减少破坏，增加创造·····	(236)
“调和”使生活更轻松·····	(237)
掌握你的心·····	(238)
变得更右脑型·····	(239)

第二十五章 如何请求帮助

像烤土豆一样容易·····	(241)
你是更好的“电脑”程式设计师·····	(243)
打开丰收之门·····	(245)
五句肯定的话·····	(247)
输入程序·····	(249)

第二十六章 处理健康的问题

一天十五分钟·····	(254)
如何免除头痛·····	(256)
消除疲劳·····	(257)
在精神萎靡时重新振作·····	(259)
给右脑“路标”·····	(260)
创造一个想像的地方·····	(261)

协助治疗·····	(262)
第二十七章 减肥秘诀	
我们到底该信谁·····	(265)
可能的能量和运动的能量·····	(266)
人们为什么会过量地进食·····	(268)
最伟大的节食方式·····	(272)
苹果派和冰激凌·····	(274)
第二十八章 另一面帮助你事业成功	
什么是直觉·····	(278)
如何认识直觉预知力·····	(280)
直觉预知力人人皆有·····	(284)
直觉预知力可以训练·····	(286)
第六编 改善人际关系	
第二十九章 人际关系的察觉	
需求的力量·····	(299)
需求是人际关系的基础·····	(300)
如何发掘和认知需求·····	(302)
创造需求·····	(305)
满足需求的关键在于沟通·····	(307)

第三十章 快速态度调整

态度——我们这个世界的规范·····	(311)
好的态度可救自己一命·····	(312)
人从何处得到坏的态度·····	(313)
态度影响主要的剧本·····	(314)
如何矫正消极的剧本录像带·····	(315)
心灵资料处理的新突破·····	(316)
快速改变态度的奥秘·····	(318)
培养较佳态度的六个步骤·····	(319)
消极档案箱·····	(320)
如何击溃沮丧·····	(321)

第三十一章 建立桥梁而非高墙

现代的唠叨之塔·····	(324)
第一阶段：肢体契合·····	(326)
引导与建立亲和感·····	(328)
第二阶段：口语契合·····	(328)
人如何思考·····	(330)

第三十二章 解决家庭的争端

自我的概念·····	(331)
大民和二民的兄弟程式·····	(333)
主动说一声“我错了”·····	(335)

第三十三章 面对消极的人

- 消极的想法是一种保护..... (339)
- 消极的人是怎样产生的..... (340)
- 如何改变消极..... (342)

第七编 心想事成

第三十四章 成功的准备

- 提升你的欲望..... (347)
- 成功的因素..... (349)
- 成功的四个步骤..... (351)

第三十五章 潜意识的规划

- 为什么要规划潜意识..... (355)
- 不断练习..... (357)
- 要求认同..... (358)
- 权威的力量..... (361)
- 情绪的影响..... (363)
- 运用阿尔法状态..... (364)
- 创造性的想像..... (365)

第三十六章 设计有效的精神标语

- 正确的运用..... (370)

心灵 自控术

措辞的重要性·····	(371)
使用积极、肯定的陈述·····	(371)
集中注意力·····	(372)
从现在开始·····	(373)
写下你的精神标语·····	(374)

第三十七章 修正精神标语

修正精神标语的范例·····	(376)
关键字的作用·····	(379)
精确地选择关键字·····	(379)
如何使用关键字·····	(382)

第三十八章 学以致用

确实执行·····	(383)
掌握自己·····	(385)
结束语·····	(386)

附录：精神标语

建立信心的精神标语·····	(387)
处理压力的精神标语·····	(388)
善于推销的精神标语·····	(389)
控制体重的精神标语·····	(390)
正确学习和研究的精神标语·····	(391)
迈向成功的精神标语·····	(392)

第一编

基本技巧

- 只要肉体不受到心灵的骚扰，人的智力就会发挥功效。
- 你可以把恨改变成爱，如此你就更能享受生活的乐趣。
- 享受你喜欢的事情，避免或改变你不喜欢的事情，以及通过有效改变你的观点，来接受你不能避免或改变的事情。
- 宇宙是一条河流，天体是一条河流，心智也是一条河流。
- 我们的心灵意象，可以让我们的世界成为一座天堂，或是一座地狱。
- 借助新工具，你可设定和实现自己的目标。运用立体的内化术技巧，使你的内在意识成为自己实现各种成功的挚友。

第一章 冥思阶段

地球上的所有事物都有着自身的运动规律。光，有光波的规律；声音，也有声波的规律；每种色谱的色彩都有它自己的规律；人的心脏也是在有规律的跳动下将血液输送到身体的各个部位。科学家在几十年前就发现，人的大脑活动会制造出脑波，它可以测量，而且它的变化绝大部分会遵循人的睡眠或清醒的程度、心灵的安详或激动的程度、专注或分心的程度以及健康或生病的程度而产生差异。

大脑的规律会受到所有的兴奋、欲望、焦虑、压力、安宁——总之，是所有人类心理状态变化的影响。如果这些规律能够受到控制，是不是很值得我们注意呢？

脑波的功能

心灵自控术的一个最有意义和最有效的目标，就是能实现这项使命。心灵自控术经过多年的发展、修正和实际操作，使成千成百接受过这项训练的人都发现，这种控制他们脑波的能力是如何实实在在地改变了他们的生命。在本章

心灵 自控术

中，我们要来看看这些脑波的功能、它们对我们的影响以及一些控制它们的方法和好处。

科学家已经证实出四种基本的脑波形态——贝他 (β) 脑波、阿尔法 (α) 脑波、西塔 (θ) 脑波及得尔塔 (δ) 脑波——它们与四种层次的大脑活动相一致。各种脑波活动的频率，以每秒的周波数来测量，可以用脑波图来显示。

脑波活动最低程度的波动，可以是每秒钟只波动半周波；最激烈程度，则会是每秒钟波动 85 周波。这些周波图在最低波动状态时，表示了最深沉的睡眠状态；当大脑处于最兴奋状态，也就是癫痫症发作时，脑波会显示最剧烈的波动。一般的脑波状态通常是在每秒波动 4 到 40 周波，这包括了深睡到紧张兴奋的基本状态。

虽然说这四种脑波中的任意一种多少会重叠到邻接的另一种脑波上，而且每个人也多少会有些差异，不过它们大致会以下面这种方式呈现：

当你处于得尔塔 (δ) 状态，你的脑波会是每秒钟波动半周波到 4 周波。得尔塔是睡眠区，这种睡眠属于无意识的睡眠，属于完全无感知的区域。当你处于西塔 (θ) 状态，你会产生 4 到 7 周波。西塔属睡眠区，这种睡眠是一种舒适的睡眠，属于一种完全且绝对满足的区域。当你处于阿尔法 (α) 状态，你会产生 8 到 13 周波。阿尔法是轻松的睡眠与做梦的区域，有时它也称为快速的眼球移动，因为当你在做梦时，你的眼球会快速地移动。当你处于贝他 (β) 状态时，它属于外向的、意识的、感知的状态，你的脑波会产生 14 到 40 的周波。当你在读本书的这些内容时，你便处于贝他

脑波的状态。

脑波活动频率的影响

人们在日常的一般状态下，会处于产生 21 周波的贝他脑波区域^①。当人因生气、怨恨、嫉妒、恐惧、紧张、忧虑或是任何一种激动的情绪而兴奋时，波动频率就会增加，脑波活动会上升到 22~25 或更高的周波。健康不佳、易兴奋、学习能力低下以及精神无法集中，有些是因为脑波活动处于一种亢奋的程度所致。

健康状态良好的旋律、才智的旋律、精神集中的旋律、心情轻松的旋律——事实上即是纯粹天赋的旋律——都是脑波活动降至每秒 19 周波以下的产物。

让我们来看看高频率脑波活动的影响，并且将其与低频率活动的好处加以对照。

心理压力与焦虑会伴随着每秒超过 21 周波的脑波活动。几乎所有科学界和医学界的专业人员都会同意，压力是导致许多健康问题的成因。当脑波活动超过 21 周波（正常意识活动的区域），每个正常的人都拥有的、控制外在免疫能力的机制就会耗尽，而既存的细菌和病毒群体就会以某种方式

^① 事实上大脑会同时产生四种脑波；脑波的振幅、强度及频率会决定脑波活动的主控区域。

入侵。当细菌和病毒进入人体，要是免疫系统功能正常的话，它会抵御入侵的细菌和病毒，使人体能维持健康状态。然而，当免疫系统衰弱时，细菌和病毒就会繁殖并充斥于人体的细胞，引发疾病。

亢奋的脑波活动，除了影响健康之外，还会引发其他问题。当脑波活动超过每秒 21 周波时，人的注意力会被破坏。人的思考能力会变得极为混乱，而且会被一大堆毫无章法的思维套住。上千种不断变化的想法，将难以控制地袭来，它会让心智无法集中在重要的事情上。

在高亢的 β 区域里——每秒 40 周波——人的精神变得很难集中在任何一种事物上。你会发现自己焦躁异常，而且根本无法安定下来。心智会充满各种想法，一个接着一个，就好像蜜蜂不停地由一朵花飞到另一朵花上。在你能完成一种想法之前，马上又会出现另一种想法。你很难去记住事物，而且甚至当你恢复意识时，你的最后一次想法也会消失，就如同一场梦似的消失。

亢奋造成了一种高频率的脑波活动，以及增大的大脑能量，它所产生的力量必须得到释放。通过生理活动，心智会消耗这种力量，而且会造成身体的机能被干扰，你常会发现自己做了一些后来让你后悔不已的事情。身体在被精神的要求限制下变得衰弱，并且对处理当时所面对的许多问题会显得缺乏效率。

如果说亢奋的脑波活动是众多问题的根源所在，那么能控制脑波的能力，就可能帮助我们解决许多问题。事实上，让脑波活动维持在低频率，确有许多好处。举个例子，它可

有助于对抗疾病——或是身心紧张。

当你在放松身心的时候，你会感到很舒服、而且心情轻松愉快。此时，你的脑波一定会产生较低的周波，一般会每秒 19 周波左右。一个正常、健康的人如果产生了低于 20 周波的脑波，不可能处于身心紧张的状态；相反地，产生了低于 20 周波的脑波的人能够放松心情。当你在放松身心的时候，你的免疫系统所产生的防卫机制会很坚强，通常你能在潜意识下打败各种病菌和病毒家族。

中级数阿尔法状态——约是每秒 10 周波的脑波活动——是一种休闲的、放松的状态。要是能有意识地降低自己的脑波，你会变得能集中注意力并更能专注。能将脑波活动降到中级数阿尔法区域，对任何需要思考的活动都会很有益处。在这个区域中，思考会变得更专注；你会更能测试它们，而且更了解它们所有的范畴。这是一种处于心智与身体分离的状态，而且人的智力不会受到心智上的干扰，能够自行修正及自我治疗。

心身性问题，都只是那些由心智（心灵）阻挠身体（肉体）所造成的问题。通过放松因心智造成问题的身体，生理上的问题通常会自行得到解决。

当你醒着的时候，正常和自然的脑波活动频率应该低于 20 周波，且高于 10 周波。身体在较低的脑波时产生的痊愈能力，可以在生病时脑波自然减缓的情况中看到。当你感觉不舒服时，你会想睡觉和缺乏活力。你不会想去兜风、散步或是进食，反而是想要坐下来或打个盹，这可让你放松到一种脑波产生每秒 15 周波的状态（ β 与 α 区域的接壤区）。

心灵 自控术

年纪大的人常会发现自己越来越嗜睡，让自己进入 α 状态。这不必害怕，反而应该高兴才是。因为细胞可以有更多的时间来修复自己，而且会更努力地维持体内正确的钠、钾均衡，心灵暂时解除对自己身体的控制，如此，身体可以用自然的方式来进行其重组，这时 α 是心灵在治疗状态。

有个简易的方式可以达到每秒 10 周波的阿尔法状态，这就是冥思的方式。

1972 年，两位美国医学研究员发现，在传统的冥想状态下，氧气的消耗量与新陈代谢明显减低；人在冥想下可改善沮丧、激怒、紧张、焦虑等情绪。

心灵自控术可以称之为现代的冥想（为了有别于传统的冥想，西尔瓦博士将其称为“冥思”），它运用了现代科学技术对传统的冥想进行了改良，赋予其新的内涵。因此，它不同于东方的瑜伽或僧侣所使用的那种传统和被动的冥想，是科学的、积极的、动态的冥想，比传统的冥想更有活力、更具创造力。

冥思有它自己的规律，就好像兴奋、生气、或是其他任何可以让人亢奋或安静下来的情绪一样，有它们自己的旋律。冥思的功用是要降低脑波，并且将心灵与肉体分离。这可以让心灵更为专注，因为它不必去管肉体上的紧张或是任何的情绪变化，以及它对内外刺激的反应。

只要肉体不受到心灵的骚扰，人的智力就会发挥功效。它的主要工作是维持细胞活力均衡，如此它便可维持健康的状态。冥思在健康上最主要的好处，是让心智不去干扰肉体，如此两者都可以进行个别的工作——生病时，肉体自行

修复；健康时，肉体自行维持健康状态。

进入水平

我们将在心灵自控术中的冥思技术称之为“进入水平”。讲到“水平”，我们是指每秒 10 周波的 α 水平的脑波活动。经过研究，我们已确定每个人在维持着知觉状态下都可以达到每秒 10 周波的水平。达到这种水平时，练习者会发现自己心灵上和生理上得到治疗，而且也得以从日常规律的生活中得到解脱。

“进入水平”是西尔瓦模式的一种基本架构。在接下来几章中，你会看到许多种技术和建议可以引导你到“进入水平”的境界。它本身不只是一种有价值的模式，而且是一种解决问题程式中不可或缺的部分。“进入水平”是冥思的第一阶段，是意识上解脱到 α 水平及较低的脑波频率的基本步骤。在以下几章中，我们会介绍更高水平的冥思。

现在我们要谈的第一阶段即冥思的方法，或是进入你的 α 水平的方法。

找个舒适的地方坐下来，一张椅子或是沙发都可以。最好是能让你的背脊坐直，让你的背脊能支撑着身体。闭上眼睛，做舒缓的深呼吸。当你慢慢吐气时，在心里重复和观

想^① 数字 3；说：“3，3，3。”然后以同样的方式重复说出 2，接着再说出数字 1。

这时，你得要放松自己。如果没有，就再重新做一次，这次要特别注意数字。清楚地观想出这些数字，在心理上为它们抹上你所想的色彩。这样就可以让你集中注意力，并且放松自己。

再做一次深呼吸，当你在吐气时，心中说出“放松”这个字眼，非常沉静、舒缓地说出。感受每次吐气时带给你更深入、更轻松的情形。

现在再重新开始，这次要从数字 10 开始倒数回来，最后是数字 1。感受你每减少一个数时自己更放松的感觉。

你要在 α 水平停留多久，或是你要在这个水平下做些什么，全都看你自己。你可以只是在这个水平中几分钟，来消除心理压力；也可以运用这个水平来打开创意的通道，或是思考一件麻烦的问题。你也可以像后几章中建议的，用它来强化你想要改变旧有习惯的努力，或是用它来改变自己，使自己成为想要的那样——可能性是无止无尽的。

要离开这个水平，只要由 1 数到 3，你可告诉自己数到 3 时，眼睛就可睁开，你会变得清醒和敏锐，而且你会感到比以前更好。

这也正是做这些观想的目的所在。

只要你练习，你就会有所改善。在此所谓的改善指的是你只要闭上自己的眼睛，做个深呼吸，并且进入水平之中。

^① 观想即观看内在影像的过程。

三指印技巧

用“三指印技巧”可以促进这项过程，使它变得更容易些。这个技巧会告诉意志：“注意，有些事情将要发生。”它会加强你的注意力，这样，你就能轻易地进入水平。运用三指技巧时，你要把两手的前三指（拇指、食指和中指）并在一起，思索自己想要做什么，像是进入水平等等。接着就照前面教的那么做。

如果你现在用了这个技巧，有可能它对你不产生任何作用，因为它还没被程式化，它还无法被触发。要让它成为一种触发机制，就要进入水平，对自己说：“我要做到我想要的，我只要把两手的前三指并在一起（现在就把两手的前三指并在一起）。这会让我进入意志的深层水平中，以便成功地程式化。”连续在一周里的每一天都这么做，你就会程式化这个三指技巧。这在你的生活中任何一种犹豫的时刻里都是一种很棒的资源：或是在一次非常紧张的会议里，或是无聊的时候，或是一项冗长的计划、训练，或是开车旅行，或是你躺在牙医的治疗椅上等着牙医帮你钻牙齿的时候。当你在用三指印技巧时，得确定自己并手指时已观想了自己编排好的、想要的结果才行。

表 1-1

脑波进展程度表

<p>身体世界 (脑部) 视觉 听觉 嗅觉 味觉 触觉</p>	<p>20</p>	<p>贝他 (β)</p>	<p>行 动</p>	<p>外在 意识层</p>
<p>精神世界 (心灵) 无时间</p>	<p>14</p>	<p>阿尔法 (α) 基础平坦层</p>	<p>睡 思</p>	<p>内在 意识层</p>
<p>无空间</p>	<p>7</p>	<p>西塔 (θ)</p>	<p>想</p>	<p>意识层</p>
<p>?</p>	<p>4</p>	<p>得尔塔 (δ)</p>	<p>眠</p>	<p>深层 内在意识</p>
<p>脑频率 每秒周期</p>		<p>手术及牙医 的无痛层</p>		

在练习过几次这种方法后，你会发现很容易就可以达到心智上的阿尔法水平。我们建议每天至少要一次“维持水平”，如果你有睡眠或健康上的问题，可以在睡前进行。如果你健康状况良好，而且没有因心理压力而导致的问题，那么在你比较有精神的时候来练习维持水平更好一些，建议你在晚餐前的时间来做。

如果你有健康上的问题，或是在有心理压力的状态下，我们建议你每天做三次第一阶段冥思。每次应起码 5 分钟，10 分钟更好，15 分钟最为有效。

QQ 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我
250G
网络最大资源店铺欢迎您
<http://comeon123.taobao.com>

第二章 把爱当作一种力量

爱是什么

在生活中最常用、却最未被人们所深刻理解的字眼，可以说是“爱”了。古往今来，以爱之名来进行更蛮悍、更恶毒、更残暴、更阴险的活动，要比以其他名义来进行这些罪恶的活动多得多。以爱之名，国家可以侵略国家，家族可以攻打家族，所有都借爱之名来强化他们对他人施暴的意义，以此来阐明自己是对的。当然，他们的“正义”让其他人都成了“罪恶”。用棍棒、斧头、刀剑、弓箭，甚至枪炮来实施暴行，“爱”成了对任何行为的“对”或“错”的一种理由。

爱，到底是什么？爱，这个字眼只是个抽象的东西，本身并不具备任何意义，它的意义只发生在我们将某些事物与它联系在一起之时。有柏拉图式的爱；有兄弟姐妹间的亲情爱；有男女双方罗曼蒂克的恋爱。但是这些定义也是抽象的东西；它们只对“爱”这个字眼增添了一些意思而已。亲情

这个字到底有何意义？它只是表示爱的一种特征的一个语词。恋爱也只是表示爱的许多特征中的另一个字眼而已。那“爱”到底是什么呢？

把你的观点转换为爱

把爱当作一种力量来运用在你的人生中，就可轻易地改变你对困扰的状态或事件的态度或观点。当爱被视为一种正面的观点时，它总是一种有效解决问题的方法。如果不被要求“要爱你的邻人”这样一件令人难以做到的事情，而被告知“以正面的观点来看待你的邻人”的话，那么，这几个世界将会有多大的不一样呀！这是你可以做到的。你可以看到你的邻居正面的特征及好处。你可以看到正面的特征，不只是其他人的，还有其他种族的以及其他国家的。看到其他人的优点，会让你的态度有多大的不同呀！

运用这种转换你的观点的能力，你会有个能在你支配下的完美道具，一种总会合你用的资源。你可以唤起这种资源来改变一个让你满是忧虑和紧张的、灰色的、阴霾的日子。你可以转换一个单调的餐点成为一个你曾吃过的最好食物。你人生中的任何负面因子都可以被改变成正面因子。

思考一下现在有多少事情正困扰着你。那些困扰你的事物的原因，都是由于你以负面的观点来看待它们。不管你是否理解，你都憎恨这些事物。你的恨可以变得温和些，让它

处于这道标线负面部分的中间区域，而不是到达它的极端，不过当然它是在负面的一端，如果不是的话，这些事物就不会再困扰你了

美国有两位通过西尔瓦心灵术训练的新婚夫妻，哈若德与葛瑞丝，他们到欧洲度蜜月，有一天他们在地中海游泳时，有个贼偷走了他们租来的旅行车，车里还有葛瑞丝和哈若德的钱包。最初，他们非常惊慌，不过他们告诉自己，在这种情形下他们可以有个正面的态度。他们商讨了这件事，一致认为他们的蜜月旅行可能成为一次伟大的探险，如果依照他们的原定计划，他们根本没有这么多的机会可以做他们从未计划过的事情，而那个计划是由一家达拉斯的旅行社提供给他们的。

他们向当地警局报了案。当警员听完了他们的遭遇后，邀请他们到他家去住，待他们如家人一般，直到他们能联络到德州的旅游援助基金为止。二天后援助金汇来了，哈若德与葛瑞丝结交了许多当地的友人，以致于他们决定在这个小镇多待几个礼拜来欢度他们的蜜月。

他们表示，如果要再过一次蜜月，他们希望能跟这次一样，包括小偷把他们的旅行车给偷走的这件事。

当你遇到在本质上似乎是负面的事物时，记住，它总是会有正面的部分。你要改变自己对状况的态度，将它视为要去克服的一大挑战，或是试验。只要你运用了自己的正面观点，你会尽力地去克服它，并且从中学习更好的处理技巧。尽你所能，生命会变得更有趣，而且会是令人兴奋的。

为了协助你去转换自己的观点，你要进入水平（如第二

心灵 自控术

章中所述)，并且思考困扰你的事件。观想一个水平的标准，在标线上设定程度。其左端为负面，将你对这件事的所有能想到的负面事物都放上去。在右端则放上所有正面的事物。观想在负面一端上有个标示，现在在心理上移动这个标示到正面的一端，同时专注于这件你想要转换其负面性质的事件的正面特征。

进入水平——并且当你练习时，运用第二章中所说的三指印技巧——可以让你解除某些由此事件造成的心理压力，并且让你的心智获得自由和创造力，以产生出许多正面的看法来。

再举一个例子，美国有位拥有一些大型商场的家具零售商，他在会上谈了一些发生在工作上持续不断的恼人事情：他常遭遇到客户的抱怨。他卖的是精美而昂贵的家具，常常需要与室内设计师周旋，设计师都想要讨客人的欢心，而且想使家具绝对完美。家具商无法制造完美，通常有些小缺憾会出现在他们的沙发上或椅子上，或是色彩跟原始设计方案有差异。

客户抱怨都是由主店中他的三位职员来处理的，虽然这是他们的主要工作，但是坐在那张桌上的职员却不喜欢处理客户的抱怨。他的职员不想成为被人发泄的目标。

我们这位老板厌倦了，不断找人来处理这项工作，他进入了冥思水平，以思考这个问题。他思考这项工作的正面观点，思索着脏盘子和闪闪发亮的厨房。他思索如何才能把“抱怨”的脏盘子变成清洁明亮的厨房。

他说这个情形自己思索了好多日子。他知道总会有个方

式可以转换他的观点，以及他的客户抱怨处理部门职员的观点。一天早晨，当他醒来时，灵光一闪，答案出来了。他折了折手指，这是几个月来他第一次迫不及待地想去他的办公室。他召来了写海报的人，让他写了一张大海报。海报的大标题上写着：本月的疯子。这张海报分为三个部分，每一部分的顶端分别写上在抱怨处理接待处工作的三位职员的名字。他告诉这三位职员，不管什么时候，只要一有抱怨出现，就要他们给抱怨事项一个评等，评等的方式是由 1 到 10，1 表示最平和的抱怨，10 则表示无法解决的抱怨。他告诉他们，如果抱怨可以在电话中解决的，则是属于 1 的等级；如果得派一个人去解决的问题，则是 3 的等级；如果是得他自己才能解决的，则是 5 的等级；如果是无法解决的，则给它 10 的等级。他希望大部分的抱怨是 3 到 5 等级。这些抱怨处理的分等工作，必须诚实，因为不管是谁，只要接到最难处理的抱怨，当月必会给予奖赏。

他对这三位职员解释完这些规则后，他们兴奋异常。之后只要一有抱怨电话打进来，不管是哪一位接的电话，都会向另两位点头微笑——根本不再有以前那种厌恶的表情了。那些处理抱怨的职员一挂上电话，就会在海报栏上写上评等——通常都是 1，3，或是 5。第二天这三位职员就坐在他们的桌子上，热切地等待那些抱怨的电话铃声总有些磨擦发生，偶尔有人会向对方大叫：“嘿！你该接你自己那个电话！”而且海报栏上也会有人写上一个大大的“5”字。抱怨处理柜台很快变成了店里最受欢迎的部门。这位老板在月底发给了单月累计点数最高的职员 100 美元奖金。其他职员不

再拒绝去担任这项工作，有人甚至还要求转调到这个抱怨处理部门工作呢！

他达到了目的。他把讨人嫌的工作变成了每个人都想做的工作，他所做的只是通过转换观点而已：最尖刻的抱怨，他们现在却最喜欢！他们不再洗脏盘子，他们现在做的是把他们的厨房弄得亮晶晶的。

你的人生中有什么恼人的困惑呢？我们可以运用这种爱的概念来改变你的人生中令人困扰的现象；运用这种爱的概念来将负面的观点改变为正面的观点。特别是第三章“五项快乐”的法则中的概念及技巧，可以给你提供改变整个人生的基本概念及技巧。

罗杰的“咒语”

一个极佳的可以运用这项法则的范例：在美国的西尔瓦心灵术训练班，有位叫罗杰的学员打电话给他的指导老师，报告他如何有效地运用西尔瓦的方法解决了他的13岁儿子夏恩的问题。夏恩想利用假期赚些零用钱，他叫父亲用车子送他到附近的社区，他带着模板、油漆、刷子想去帮人家油漆门牌号码，夏恩对此项服务决定收取一块美金。罗杰是个业务员，他也想让自己儿子了解自己专业的领域。虽然夏恩还不可能真正从事推销工作，但至少他可以由此来了解他父亲的工作，这正是罗杰最先的想法。罗杰以为这项工作不太

困难，夏恩应该可以从中赚到一些钱。夏恩以前从没做过这类事，所以他非常兴奋，迫不及待地想展开他的工作。

罗杰将夏恩送到一个邻近的社区，答应他两个小时后开车来接他。一个半小时后罗杰回来，看到夏恩站在一扇门前，用手托住下巴，脸上现出失望的表情，当看到父亲，眼神中才露出光芒。

他把袋子重重地丢进父亲的车子里，东西发出一声巨响。接着整个身子沉重地坐进了后座，他叹息道：“噢！爸爸，我不知道你是怎么做这工作的，那真是我一辈子中最糟糕的经历，我再也不想做这项工作了。”

他的父亲也非常不高兴，他问：“怎么了，夏恩？没有人要你的这种服务吗？”

“噢，”夏恩回答说：“有些人给我一块钱，让我帮他们漆了门牌号码。但是，也有些人当着我的面用力地把门关上，让我伤透了心。”他摇了摇头，又问：“爸，你是怎么做到的？你怎么能够忍受这种事情呢？”

“忍受什么？你在讲什么？儿子！”罗杰问。

“你知道我说什么。人们是那么坏，他们诅咒我，并且把我扔到他们的房子外面，有些人还对我大吼大叫，我从来都不知道人们那么坏。”

夏恩以前从来没想过会发生这种事情，虽然他也曾以为有可能这样，但是他现在却要面对这种情况，这是他一生中第一次面对着推销上的障碍：就是拒绝。他才13岁，他无法在这么短暂的时间内去接受它。每个人都拒绝他——对他而言，这意味着他们不喜欢他。这种情形太多了，他根本没

有办法来处理，而且他也无法不让自己暴露在这种痛苦的经验中。“好吧！你是否成交了一项服务？”他的父亲问。

夏恩伸手到口袋中，拿出一些皱巴巴的纸钞，还有一些仍在口袋中，他把它们拿出来堆成一堆，这回连他的父亲都睁大眼睛，惊讶地看着，问道：“有多少呀？”

夏恩数了一下，说：“6块钱。”

“6块钱！”他父亲说：“可是，夏恩，那真的很不赖呀！你只出去了一个半小时，就赚了6块钱，我觉得挺好呀。”

“不，根本不是。”他儿子回答：“我再也不要去了，我痛恨这种工作。我再也不要去做敲别人的门的事情了。”

“你敲了几家的门？夏恩。”他父亲问。

“大概100家吧！”

他的父亲郑重地摇摇头说：“夏恩，你一定算错了，你

在外头的根本不够让你敲100家的门呀？”

“好吧！可能是50或60家吧！”他想了一下。
“你知道吗？夏恩，”他的父亲开始说：“如果你找了60家，而且赚到了6块钱，这表示你把这项服务销售给其中一成的人了，这是非常好的表现呀！”

夏恩的表情看起来有点痛苦。他父亲微笑着继续说：“好啦，没关系，儿子，我不会再要你去敲别人的门了。”他耸了耸肩，继续说：“至少你知道推销是怎样的情况了。”

罗杰报告说，此时正好有这种很好的试验可以来改变他儿子的观点。夏恩对推销产生了负面的看法，所以罗杰决定要改变它，让他儿子对推销有个正面的态度以及尝试成功的意愿。

夏恩也是西尔瓦孩童研习班的毕业生，他也曾在研讨会上看过许多代表性的案例，因为他也是研习班中的一员，所以罗杰的说法对他而言，也不算太陌生。

他的父亲问：“夏恩，你要我为你下什么‘咒语’，才能让你在敲客户的门时，人们都会付你一块钱，让你帮他们油漆门牌上的号码？”

夏恩问：“每个人吗？”

罗杰回答：“每个人。”

“当然要。”

夏恩所害怕的并不是推销，而是害怕被拒绝。如果能保证他敲每一扇门后都能达成交易，那他就不会害怕被拒绝。如果每一次的推销都保证有结果，那么即使是最胆小的业务员也有勇气去从事推销的工作了。

罗杰对着站在车门外的夏恩下了“咒语”，他用食指指着夏恩的胸部，并且迅速地在空中画了5个星号，然后又在中间的星号上夸张地点了一下，夏恩立刻挺起了胸，就好像他已经接收到这个信息。

罗杰说：“就这样啰！”

夏恩说：“我直接走向这条街，每个人都会购买我的服务吗？”

罗杰说：“是的。”夏恩抓起他的油漆袋，走了出去。“等一下，”他父亲叫住他。夏恩又走回来，听他父亲还要说些什么。

罗杰说：“你知道，夏恩，还有第二种想法，就是你不必害怕自己是不是能把你的服务卖给每个人。你曾经听我说

心灵 自控术

过每件事物都有它的因果吗？”

夏恩说他曾经听过。他了解如果事情太容易的话，它反而会造成自己成长上的伤害，而且还得再让自己花费精神去经历那些没有任何经验的人所必需经历的事情。

罗杰说：“好吧！有一个方法可以让这个咒语生效，如果你找到 50 个客户的话，前面的 45 个客户可能会说‘不要！’，但剩下的这 5 个人则可能会说‘好！’你能控制这种情况吗？”

夏恩说：“当然可以。我只要尽快地解决掉这 45 个人就好了。”

罗杰回答：“没错，只要你能敲完 50 个门，”罗杰继续说：“不过，我并不能真的完全控制好这个咒语，也许这 5 个人会夹杂在这 45 个人之中，有可能会这样。”他拿出一张纸和一支笔说：“每次你对一位客户推销完后，你就在这上面做个记号，这样你才能记住，如果有这 5 个人出现的话，你达成了推销的目的，你就要在号码上做记号。当你问到 45 个人时，其中如果有两家已经买了你的服务时，那么剩下来就只会有三个人买。”

夏恩自己走了，虽然心存怀疑，但是他愿意试试。罗杰跑去喝了一杯咖啡，在一个小时后回来。他看到夏恩非常兴奋地走过来，他的裤子上沾满了油漆，当他看到他父亲时，他向父亲挥手，走到他身旁。

“噢！”夏恩说：“你的咒语真的有用呀！我推销的成绩非常好。爸爸，你再让我在这里吧！我自己搭巴士回去。我还不这样结束，我的油桶中还有足够的油漆，我决定要继续

续去拜访下一区的客人。”

罗杰说这件事发生的情形，证明这种方法确实有用，他儿子的观念确实改变了。他第一次敲别人的门时，每个人都有可能会拒绝，他痛恨这种情形，他痛恨自己手指按在门铃上、或是指关节敲在门上的感觉，因为那可以让别人去拒绝他。他无法一直面对这种情景。

不过在这个“咒语”下达后，情况改变了，你可能认为这种“咒语”具有安慰的效果，由于夏恩相信这个“咒语”会影响到他要找的客户，所以整个事情就改变了。这45个人会说：“不要！”但这不再是拒绝，这只是他得要去做的工作，他会尽快地解决掉这45个人，如此他才能获得要购买他服务所剩下的这5个人。

只要他相信了这个“咒语”，他就可能成为一位具有猛虎般的勇气的业务员，他不仅不再害怕客户会把门关上，他甚至欢迎客户这么做，他们越快那么做，他就越能尽快地得到好的结果。他可以继续向下个目标行动，以便尽快达到45这个数字。

当然，他的热情和勇气马上就会涌现，他的销售成绩也因此而戏剧化地增加了。这时，他早已超过了咒语中所说的45个客户，他已不需要再去计数，他开始很高兴听到别人说“不要！”他把它视为“噢！孩子，你找另外的人吧！”

他的观点改变了，他不再用负面的观点来看待客户的门（仇恨），他开始用正面的观点看待它（爱），这让他能够达成自己的目标。

出乎其意料之外，罗杰成了一位推销的能手。夏恩在这

心灵 自控术

个假期中对推销有了基本的了解，他赚了200美金，而且现在他还有两位朋友在帮他工作，罗杰费了很大的力气才说服夏恩继续回到学校去念书。

你如何才能把这个故事运用到你的生活中呢？想想你现在是不是无法享受自己所做的事情呢？如果你必须为了某些理由不得不做，那么你就可以用你现在学到的这些道具，想想你正在做的事情的正面意义，它一定会有某些积极的意义——否则，你又为什么要做呢？当你想出它的正面的意义时，你可以进入 α 水平，并且专注于它的正面意义，观想你享受它的情形。然后，让自己真的享受它的乐趣。

你可以把恨改变成爱，如此你就更能享受生活的乐趣。再者，你可以对自己说：“每一天，在每一方面，我都要变得更好、更好，这样你的生活才会真的更好、更美满。”

第三章 五项快乐的法则

要给快乐下定义，也许是一件很棘手的事。你知道自己什么时候快乐，而且能知道，也不用别人告诉你什么时候感到悲伤。但是究竟是什么使人感到快乐呢？也许你一开始就会想到以前所有的经验。音乐让我们快乐，冰激凌让我们快乐，男朋友或女朋友让我们快乐。也许是做家事可以让我们不快乐，或者是你的大姑去世让你感到很难过，等等。

然而，我们必须了解：那些能让我们快乐的事，可能会造成另外一个人的困扰；让别人快乐的事，可能会让你感到悲伤。一辆奔驰牌轿车，会让某些人感到狂喜，他们生活中的最快乐时候，可能就是驾驶这辆高级轿车。但是对某个拥有一辆普通轿车的人，那辆奔驰轿车可能就是让他不快乐的一个原因。不过对那些根本不在乎车子到底怎么样的人而言，他们对这个问题，可能会采取事不关己的态度。

你牵着一只狗，有人对你牵着那条狗可能会觉得很快乐很友好，但是另外一个人可能无法忍受任何狗，而且很可能会想把这只狗给赶走。

再者，我们不能用自己的好恶，来当做一个评判快乐与否的标准。因为事物只是抽象的，事物通常会与个人以及个人的观点有关系。因此，我们会运用一种哲学。这个哲学就

是在于你会享受你所喜欢的事情，避免或改变你所不喜欢的事情，以及通过有效改变你的观点，来接受你不能避免或改变的事情。这种哲学的运用，它的具体化就在五项法则里，它会让你去到自己的生活中测试许多问题以及发现解决的方法。

五项快乐法则的内容

法则一：“如果你喜欢一件事，那就享受它吧！”现在看这个规则似乎非常简单。首先，你一定会说：“那真可笑，当然我一定会享受我喜欢的事情呀！”但是，当你认真想想这句话，你可能会同意在你的生活中有许多事情，是我们喜欢的，但是却是无法享受的。我们无法享受这些事情的原因有（A）罪恶感，以及（B）恐惧感。如果你在做完某件事后有罪恶感，你就无法享受那件事，或者如果你做了那件事后而结果让你感觉恐惧，你也无法享受那件事。

法则二：“如果你不喜欢一件事，那就避免它吧！”第二项法则似乎也非常简单，但是为什么那么多人会牵扯到一些他们不喜欢做的事——一件工作，一个人，一种交通工具，一种食物，以及曾经牵涉的一种事——而且因为某些理由，他们根本无法避免这些事情。“好吧，我不能避免它。我必须在这里工作，因为我需要钱。”或者是“为了许多正当的理由，我必须跟这个人有所牵连。”你可以想到多少个借口

来陈述你无法避免去做你不喜欢做的事情呢？

法则三：“如果你不喜欢一件事而且你又无法避免它，那就改变它吧！”这个答案还是非常简单：改变它。但是就是会有很多借口来让我们把这些事情合理化——金钱、时间、安全感，如果你不喜欢这件事情，无法避免它，又不愿意改变它，这些事情就会使你一直与这些特定的事物纠缠不休。

法则四：“如果你不喜欢一件事情，无法避免它，又无法或者不愿意改变它，那就接受它吧！”接受它——这是一种方法。你怎么能够接受那些你不喜欢的事情呢？假设你有一位你非常喜爱的姑妈，但是她在讲话时上面的牙齿总是会碰到下面的牙齿；假设你的名字是“陶方”但是她可能会说成“逃犯”。你很讨厌她这么发音但是你还是爱她，因此你没有办法避免她；你可以带她去配另外一组新的假牙，那样就可以来改变她，但是她可能为了某些理由还是喜欢她原来的那一组假牙，那么你就无法改变她了。

在这个世界上，你怎么能够接受那样的事情呢？你怎么能够接受一种让你不快乐的事情呢？你怎么能够接受一位使你跟他在一起便不快乐的人呢？好吧，你真的不必去接受任何事情；当然你也可以继续地不快乐。如果你不喜欢它，不想要改变它；不能避免它，而且又不愿意接受它，我保证你一定会不快乐。然而，这里还有一个第五项法则可以保证你能够快乐，而且在这第五项法则里面，有让你快乐的关键。

法则五：“当你改变对一件事情的观点，你就可以接受它。”你就是自己的观点。每一件事情都会关系到体验它的

这个人。没有绝对的东西——没有任何事情是绝对好的，也没有任何事情是绝对坏的。生活不是好，也不是坏。生活，就是单纯的生活。通过改变你对这些事情的观点，你可以改变这些事情。如何改变你的观点，这个问题已经在第二章中探讨过。

乔治的选择

现在举一个有关五项快乐法则的范例。

西尔瓦心灵术训练班的一位名叫乔治的学员，想把他的车子开到附近的一个餐厅去。他走到停车场上，看到他的车子有一个新的刮痕在他的右车门上。有人把车子倒退出来时刮到它的门板，尔后却扬长而去。他不喜欢这件事，他无法避免它，但它确实发生了，而且他没有办法改变它。现在他得去对这件事做出快乐或是不快乐的选择。乔治选择了快乐。他选择去改变他的观点。当他看到这个门板，它不再是一个会让他花很多时间或金钱去修理它的刮痕，他把它看作是一种让他做成某些正面事情的刺激。试着去想像这个刮痕的正面目标，他决定去赚取三倍于修理这个门板所要花费的金钱。钣金工厂估计要修理这个门板的价格是 250 美金，那他就为自己设定了一个目标：要赚到 750 美金。他确实做到了。

乔治完全极化了他对这个被刮伤的门板的观点。他不喜

欢这件事，又不能避免它，而且还无法改变它，但他可以改变他对这件事的观点。当他看到了这个门板，他就看到了750美金，他为自己设定一个目标去赚取报酬，而且他也做到了。他赚到了他的750美金，付了250美金的修理费，实际上还留下了500美金，这是一个极佳的打算。他一直保持着快乐。

在进入了理想水平、并运用这五项法则后，你会发现自己了解了快乐。你会了解到为什么人们会不快乐。最后它会变成一种自动的行为，而且你会发现快乐是一种心智的主控状态。一旦你了解到控制这种情绪的简易方式，你就会发展出一种全新的高水平的标准。

当然，持续的快乐并不是一种可能的、或是可预求的状态。按照“旋律法则”（参阅第四章），总是会有流入和流出，潮起和潮落。你总是会有高潮和低潮，没有办法可以避免。然而你的高潮可以更高潮，且低潮也可以变成高潮。而且你会发现你沮丧的状态，对那些还不了解五项快乐法则的人而言，可能是一种非常快乐的状态。

第四章 解读六大法则

发掘“黑暗的秘密”

赫密斯在希腊神话里是神的使者，他被所有古希腊人称为“三倍大的神”。罗马人称他为麦丘利，而且把他画成是穿鞋子戴帽子和有翅膀的神。他发明炼金术，这后来变成化学和医药的开端；他创立占星学，这形成了天文学、数学、哲学以及所有现代科学的基础。

赫密斯被视为同时代的亚伯拉罕（希伯来始祖），他发展了许多后来变成深奥教义的基础。赫密斯法则可以在绝大多数的占印度教义以及在古埃及的羊皮书上发现，因此所有有智慧的人都来到这个神的脚下听训。经过了好几个世代，他的教训一直被隐藏起来，隐而不宣，知道的人也非常少。当黑暗时代来临，欧洲这些教义都被隐藏在神学的神秘教义里，而且土地被名义上的监护人所掠夺，这个监护人会歪曲、折磨以及杀掉所有企图去发掘这个“黑暗的秘密”的人。

心灵 自控术

今天，赫密斯的知识已经被出书成册，特别是关于他所教导的六大法则，更是被世人所知，因为这六大法则是所有知识的基石。在有智慧的老者的要求下，学者指出了古手卷的奥秘：他们的发现，古手卷并没有随着时间的流逝而显得知识陈旧，相反，在近几年来，却带给他们更广泛的兴趣。我们提供这些法则给你，是希望它们能帮助你成长以及成熟。

要从六大法则中获得最大的好处，你需要进入水平，并且冥思。当你这么做的时候，你的认知水平会提高，会更进一步的踏上心智启发的路途。别期望你能在灵光一闪之即了解这些法则；相反，人们得在渐进的情况下去思考、消化以及利用这些法则。

解读这些法则会让你更进一步进入人生的游戏中，这些法则就是人生的规则。

心智主义法则

这项法则可以让我们更进一步了解到我们自己的心智以及它们如何运作。心灵力量，或是我们称它为心智的控制，它的运作是由于所有的事情都是由你心智的相关方式来看待，而且是你如何看待你所看到的。你可以认为你看到的是一棵树，然而一只松鼠却认为它是一间房子。你的朋友可能认为毕加索的画是一个很好的装饰，而你可能认为它是一个

很好的投资。你可能认为某件事是一个困扰的问题，但是你的配偶可能认为它正好是一场挑战，并且她也找到了解决的方法。当然，每个人都是对的，因为你认为你所看到的是什么，你就看到了什么。西尔瓦模式根据心智可以控制你的行为正确认识你外在的事物的这项事实，告诉我们：人应该能够正确认识并能重新创造世界。

相应法则

这个法则就是“上即是下，下即是上。”

如果它存在生理上的层面，同样它也存在心理上；如果它是在心理层面，那么它也是在灵性上的，正如你的脑波可能在每秒震动 40 周波的高频率状态下，使你的情绪已经历了一个极端激荡的过程。

了解到这个法则，可以帮助你解除许多负面的情绪。它也可以帮助你有效的处理任何问题：通过先处理你的问题中比较容易、也比较少压力的表象部分，你可以在某种程度解决同样的问题中最极端的那部分。其中有许多方法可以使相应法则运用到心灵自控术上，也可以运用在你的日常生活中。

律动法则

该法则认为：所有的事物都会持续的、无止息的运动。在律动中的一个改变会引起呈现上的改变。健康是一种律动，生病是一种律动；成功是一种律动，失败也是一种律动。通过由改变律动，你可以改变表现。水处于高度的律动是波浪，处于低度的律动是冰块。但是水、冰以及波浪，都是一样的东西，不同的只在于它们的律动情况，律动会引起表现上的变化。

音阶上的第一个标示是 A 调。在钢琴上，A 调仅高于 G 调，它的律动在每秒 880 周波，因此 880 周表示 A 调。每个单次的 880 周波都表示 A 调。如果你有一个吉他，它的 A 弦上稍微松了一些，以至于它现在只能律动出每秒 870 周波，它的声音就会有一些不同。对此，敏感的人就会说这个 A 调有一点平。你可以说 A 调犯了轻微的感冒，它只是有一点生病而已。

更进一步的放松 A 弦的话，它的律动到每秒 860 周波，那么它就会完全偏离。即使不太了解 A 跟 G 的差别，你也知道它发出的声音不正确。这时 A 调已经生病了，它得了“肺炎”。再进一步放松这根弦，那么 A 调就无法被确认；它可能已经“病死了”。但是不用担心，你可以很轻易地将它重新调整回 A 调。你只要轻轻地调紧这根弦即可。

“上即是下；下即是上”。正如同它发生在吉他的弦上，它也会发生在你的生理上。因此当你在生病的时候，问题的根源，正是你的律动偏移了。只要将这个律动调整到适当的水平，就可以治愈这种病症。

旋律法则

旋律法则认为：所有的事情都有它们的潮汐，退潮以及涨潮；所有的事情都有起落；所有的事情都会有一个规律的循环，从出生、成长、衰老到死亡。循环及规律会不断地影响我们，在一天中的每个时候。当你醒来，你的一天就开始了，你开始了这一天的循环。当你吃早餐，你开始了一个循环，它会在你吃完早餐时结束。你的一天会在你上床睡觉时结束，此时你夜晚的循环才刚刚诞生。你的梦是一个循环。在这一天中你所做的每一件事都是一个循环。你不会知道你在哪个循环中，除非你能回忆起这些循环。

当事情在一个涨潮的情形下，它们应该是能够成功的。在我们的循环中都会有一个高点，也会有一个低点。这包括了睡眠的循环，健康的循环，能量的循环，成功的循环，心灵的循环，诸如此类。每个循环都有不同的时间区段。月亮的循环，是每 28 天运转一次；睡眠的循环，是每 90 分钟为一循环。然而，其他绝大多数的循环，我们仍然还不很清楚。如果你用感冒、能量、幸运、浪漫、忧郁以及倦怠等关

系来描绘你的生活图形，你会发现你在所有的事情中都有一个旋律。要发现更多你生活中的循环，你就要进入水平，并且运用三指印技巧。在你的兴奋周期的高点时努力一下，会带给你极佳的效果。在你成功的阶段的高点时，去买进一座房产，你会发现这座房子是最适合你的。业务人员会发现，他们在每个月的一个特定时段里他们完全不会出差错。这就是这项法则的功能。

因果法则

该法则认为：每个因都有它的果，而且每个果都有它的因。所有事情的发生都是有规律的。意外以及巧合都是未经组织的因的结果。

有个真实的故事可以作为这项法则的范例：有一天，在美国加利福尼亚的森林里，一片叶子飘落下来。它掉落在森林的土地上，当时有一只绿色的、肥肥的毛毛虫正好慢慢地爬过去，它必须急转弯才能避开这片叶子。这只毛毛虫爬到一个木头的旁边，并且顺着它的边缘爬了上去。正当它到达了那块木头的顶端时，恰好有一个人经过，并且坐了下来，坐扁了这只毛毛虫。这个人跳了起来，并且感到他的裤子上有一摊毛毛虫的黏液。回家的时候，他换下衣服，并且把他的裤子送到邻近的洗衣店。在这里他遇上了一个年轻的女孩，并且他们开始了交谈，最后他们还在附近的咖啡厅继续聊

天。他们开始约会，互相爱恋，并且结婚，生了个小孩。他的儿子非常的聪明，学习成绩非常好，后来成为一个律师，最后又进入了政界，在他的政党里展露头角。

因此，由于有这天在森林中的一片落叶，尼克松变成了美国的第 37 任总统。这就是因与果。

性别法则

性别法则是第六项法则。该法则认为：所有的事情都有其阳性和阴性。性别表现在生理的层面、在心灵的层面。阳性力量属于一种外缘的、积极的以及煽动性的。阴性力量属于内缘的、包容的、负面的以及创意的。虽然他们在生理层面上是性别法则的表现，但是对于男性或女性并没有什么特别的差异。举例来说，一个激进的演说者，不管这个演说者是男性还是女性，他都可以在演说时创造一种阳性的力量。这项法则在第二十九章“沟通”之中会有更多、更深入的探讨。

六大定律是自然界无法改变的法则。他们无法被改变或是破坏。然而，法则可以对抗法则，高级的法则可以对抗低级的法则，低层次的法则也可以对抗高层次的法则。一个木头漂流在河流中，它只能顺着河流的摆布。人在河流中却可以运用因果关系的法则，运用作用力与反作用力游到对岸。要想达到岸边，并不需要对这些法则有所了解，你只要

心灵 自控术

能在河里游泳就可以了。然而这些法则可以帮助你思考，如果不小心跌落河中，要如何才能到达河岸。在这里做个比喻，我们可以说宇宙是一条河流，天体是一条河流，心智也是一条河流。

这些法则都是让你来冥思、了解以及处理，如此它们才能够在你生活的任何层面来帮助你。当你能够持续地学习并运用这些法则，它们的有效性才能够发挥出来。这些法则的许多现象都是显而易见的，不过有些却是非常难以看到，但是它们会呈现在这本书的每一个章节当中——并且你也能在所有其它的书中发现这些法则。

当我们谈到通过中央阶段概念来传送出心灵信息时，我们可以看到性别的力量是在如何运作。或者当我们运用辩护来使你自己不致受到伤害，我们可以看到相应法则在如何运作。我们也可以看到律动法则如何来安排疾病与健康。如果你更加了解因果的关系，就能通过设定目标来创造新的因。

第五章 金色意象

什么是金色意象

能够享受洗碗洗盘的人走进厨房，把所有的东西都处理干净，他的眼里看到满清洁干净的洗碗槽，煤气炉也亮晶晶，并且所有的器皿都清洗得干干净净。这是由喜欢洗碗的人所创造出来的潜意识心灵意象。这个人不会观想一个充满脏盘子的洗碗槽，反而会观想一个清洁又光亮的厨房。

不喜欢洗碗的人就会有一个视觉意象，他的视觉意象里充满了脏的盘子、满是碗碟的洗碗槽以及肮脏的煤气炉，还有满是油烟和污秽的厨房。根本不用想就知道这个人痛恨洗碗。

我们的心灵意象可以让我们在生活中成为自己所想像的这种人。我们的世界、我们的实在，即存在于我们的心智中，并且我们的心灵意象可以让我们内心的世界成为一个天堂，或是一个地狱。认识到这个事实，就会了解到心灵自控技术中最为有用的技巧，这就是金色意象。

心灵 自控术

金色意象的概念乃是源于你的心灵意象的力量可以影响到你的行为这一原理而来。这个概念第一次被介绍在西尔瓦基础讲义系列中是在1966年。这个技巧包括了“蓝色画框”的事情，这些事情是你希望去除或减少的事情；以及“白色画框”的事情，这些事情是你想去增加或扩大，以便于让你能够对自己的生活控制的更好。假设有某些事情困扰着你，或让你感到害怕、罪恶感、或仇恨，你总是会创造一种这些事情的意象，同时也会创造与这件事情相对的意象。如果你害怕某件事情，你要产生一种对这种恐惧的相对的意象。比如说，如果你有恐高症，你可以想像你是一只老鹰，翱翔在明亮的天空中。如果你害怕蚯蚓，你可以描绘出它们努力地疏松土壤，有了它们，植物才可以更好地生长，才可用来喂那些饥饿的孩子。如果你害怕公开演讲，你可以观想自己对一些狂热的听众演讲，并且观想自己在一个成功的演讲后受到欢迎的情形。

如果你有一种想要消灭、破除的习惯，你可以用一种行为来替代那项习惯；这就是你可以运用的经验和图像。假设你希望戒烟，你可以用喝一口水来替代抽烟的习惯，当你每次想要抽烟的时候，你就会想像喝一口水。

观想与白日梦两者的差别，就是前者是意志上的创造，而后者只是一种消遣而已。

金色意象技巧

金色意象技巧，又叫心镜技巧。下面我们就来介绍金色意象技巧。

现在找个地方坐下来，并且进入水平。接着观想你自己在抽烟。把这个影像放入蓝色的画框。让这个画面变大、有色彩以及活力。让它动作，尽可能地把你的感觉加进去。感受到香烟的味道、触感以及品味。让这个画面成为一个三维空间。

接下来，创造一个白色画框的意象，意象中的事情是你想要用来替代的行为。这白色画框意象相当小，差不多是蓝色画框的 $1/10$ 的尺寸。想像出这个白色画框意象在较大的蓝色画框意象的右边较低的位置上。在白色的画面意象中放入你喝一口水的画面。让这个画面模糊、黑白、平淡并微小。

当你做好这两种想像，自己数：“1、2、3，”在数到3的时候，说：“转换”，并且转换这些意象。现在这个你抽烟图像的蓝色画框意象变得比较小，而这个你喝一口水的白色画框意象变为比较大。让这个比较小的蓝色画框意象在变大的白色画框意象的左边较低的位置上。左边显示出过去；而右边显示出未来。

白色画框意象通常是表现你想要增加的东西，蓝色画框

心灵 自控术

意象则是表现出你想要除去的东西。

下一个步骤是让这个画面金色化。你可以加强在白色画框意象中的画面，而要减少在蓝色画框意象中的画面。在白色画框中，你看到自己喝了一口水，将这个画面扩大，成为三维空间，让它更加生动、更加有色彩、更加活泼。把其他的感觉，如嗅觉、触觉，都加进去。

对于蓝色画框意象则用相反的方式去运作。让它变得更小、变得模糊、没有焦点、黑白。让它持续缩小，变得平淡，最终成为一度空间。你可以看到自己在蓝色画面中抽烟的景象，但是这个画面越来越小，就像一颗豆子一样的大小。同时白色画面意象越来越大，越来越明显，越来越光亮。这个蓝色画面意象最后则消失不见。

这就是你如何来处理恐惧感或某种坏习惯的方法。但是我们仍有许多可以用来处理这些问题。举例来说，我们会告诉你斯坦利的故事，并且让你从中学习到如何激励自己的方法。

把人生不好的东西延迟

这里再举一个美国西尔瓦心灵术训练班所发生的案例：斯坦利是西尔瓦心灵术的一位学生，他有一种心理障碍，办事常常拖拖拉拉，很少能把事情完成。他参加西尔瓦心灵术训练班，想看看是否有什么方法可以帮助他克服他的缺点。

斯坦利身高 1.72 米，体重是 108 公斤，他抽烟喝酒，而且每天下班以后他通常会坐在电视机前，直到他上床睡觉为止。

他喜欢钓鱼，但是他常常拖延或取消；他似乎总是感到疲倦，虽然他喜欢看电影，但是要去看电影就得离开家去影院，以至于他很少去看电影。他想去加勒比度假，但是这样他要相当努力地挣钱才行，因此这又不在他的考虑之内了。

他的卧室里有一个角落是用来做为他的办公场所。在那里充满了纸张、铅笔、小东西、纸屑以及其他垃圾，以至于他必须花一天的时间来整理才稍显干净。不过电视的召唤似乎非常强烈，即使他尽可能地努力，也无法抵御电视的诱惑，他常常会无法改变自己，拿了一杯啤酒就去看电视。

西尔瓦心灵术能够帮助他克服拖拖拉拉的恶习吗？他怀疑，但是还是值得一试，最终他还是参加了。

“我怎样才能把拖拖拉拉的习惯改变呢？”他在第一天就问导师。

“你为什么想这样做呢？”导师说。

斯坦利看起来有点手足无措。每个人都想要那么做呀，他想。但他说：“因为拖拖拉拉会把我的生活打乱了。它控制了我，它利用了我，它让我不能做我想做的事情。”

导师笑了出来，并且点头，这是一种常见的事情。但是他回答说：“拖拖拉拉可能是你生命中的一种有用的资源，一个很好的工具。为什么不控制它呢？为什么不去利用它呢？”

他看起来真的非常迷惑，他摇摇头，说：“一种资源？但它确实是一个负面的东西呀，我怎么才可能有效地利用它呢？”

“我们马上就会看到了，到这里来。”斯坦利站到台上，学习第一步骤观想的实际运用，这种观想，我们称为金色意象。

他要为大家示范如何来运作心灵术。他坐下来，放松自己，斯坦利被要求去想像他回到了家。他要去描述他心智中的每一件事情，把所有的想像都很清晰地描述出来。

斯坦利开始说：“我现在在我的卧室里面工作，我走到角落里一个很小的办公桌旁。那里有一堆纸放在桌上，看起来像一个小山丘。现在大概是六点钟，柯克舰长进入了我的心灵，‘星球大战’开始了，现在我正在看电视。我笑了出来。”

导师插入了斯坦利的描述。“当你在卧室的办公桌边，试着清理这些纸张，并且报告你想到的事情，描述你对所有活动的看法。告诉我们这些影像是清晰的还是迷乱的，明亮

的还是灰暗的，尽你所能描述。”

斯坦利沉默了一段时间，他闭上眼睛放松地坐着。最后他说：“我仍然在那里。我看着桌上堆着纸。它真是乱呀。那并不很清晰。我想它的颜色，它没有任何颜色，它是黑白的、而且是灰色的画面。呼！这里又出现了柯克舰长的画面，我可以看到在企业号里面的情形。苏鲁正在笑着，而且还有麦克考和斯巴克。”

导师又打断了他的话，他说：“斯坦利，我要你描述这个心理意象的强度。星球大战的这些演员很清晰吗？”

斯坦利微笑地说：“是的，他们清楚得像在眼前。色彩分明，而且是三维空间的。我可以实际上触摸到所有的事情。而且我随时都可以看到任何一位演员。”

“那办公室的意象如何呢？”

他又摇了摇头，说：“哦！什么都没有，它非常混乱，微小，不清楚，灰暗，而且乱七八糟。”

导师说：“这样，你的办公室的意象非常混乱而且微小，星球大战的影像却非常清晰而且巨大。不过，现在我要你把一个画面放在星球大战的意象上，让这个画面是蓝色的。而且我要你把一个白色的画面放在办公室的意象上。我从1数到3，而且会说：‘转换，’我要你把这两个意象转换。这个办公室的意象会变得清晰而且巨大，而星球大战的意象会变得微小而且混乱。1、2、3、转换。”

斯坦利心智上的意象改变了。他的办公室现在既清晰又明亮，三维空间，而且非常有活力。他被要求进一步提升这个画面，以使得这个办公室的意象不仅能显现在他的前面，

心灵 自控术

而且能伴随着他。接着他被要求去观想这个办公室是干净的、而且没有任何污物。他办公室的意象变得清晰、活泼、明亮、有色彩而又巨大。他的办公室看起来就像是一个有品味的室内装潢师的办公室，所有的东西都被整理的很好。在蓝色画面中的星球大战的意象已经完全消失了。

斯坦利睁开眼睛微笑。他报告说：他可能无法等到研讨会结束，就想要回去把他的办公室清理干净。他靠在椅子上，回想他那巨大的办公室。他以完全不同的方式来思考这间办公室。他对这个地方的意象已经依照他的观点而改变了。

接着西尔瓦导师继续问：“斯坦利，你曾经节食过吗？”

他点头说：“对呀，有很多次。它们似乎对我都没有什么用。我没有办法控制饮食，不管是在节食期间还是不节食的时候。”

“好吧，你现在有个非常好的拖拉习惯，你为什么不利用你那种能力来延迟进食呢？”

斯坦利又一次感到很迷惑。“你是什么意思呢？”他问。

“当你拖拖拉拉时，你所做的就是去减少你内心不想做的那个活动的意象，如果你有一点点去做那件事的欲望，你就会强化那些你想要去做的活动的意象。拖拖拉拉就是一种由一件事替代另一件事的方式。这种替代总是你想要做的事情。你一定会为那件事创造一个强烈而明确的意象。”

“这样，你可以运用拖延的习惯来延迟抽烟喝酒的习惯，或是延迟那些你根本不需要的进食习惯。”

“那么像愤怒、憎恨、嫉妒、罪恶感呢？你是否可以运

用这种拖延的习惯，来延迟任何其它的事情呢？譬如说运用拖延的习惯来延迟你生命中所有负面的事物呢？或是让自己不要那么快衰老？或是延迟自己的感冒、疾病以及延迟所有诸如此类的事物呢？”

“你已经有一个非常好、非常积极的资源，但是你却一直用在错误的方法运用它。或者说你根本不曾运用它，而是它在利用你。”

“为什么你不把延迟事物的习惯给延迟下去呢？”

班上的所有同学都笑了出来，斯坦利理解了这个概念后也笑了出来。他非常擅长拖拖拉拉，他开始了解如何去运用这种习惯。他真的不需要去抑制这种习惯。为什么延迟事物的进行可以变成人生中一个有用的道具呢？所有他必须去做的，就是对蓝色和白色画面的金色意象的概念有更进一步的了解，唯有如此，他才会像水晶杯一样的晶莹剔透。

为什么你不把自己人生中所有不好的事情延迟呢？拖拖拉拉——创造软弱、灰暗的意象——可以变成你的一个非常有用的资源。假如你的过去有些不愉快的事情发生，它让你感到非常的糟糕，对你来说，它已经创造了一个非常强烈的心理意象。你知道，拖拖拉拉创造了一个灰色的意象，然而你所替代的事物正是更清晰、或更明亮的东西。调整你这些不愉快意象的强度，让它模糊、削减它，如此它很快就会不再能够困扰你，只要你能延迟不去思考它，而去思考某些更清晰、更明亮的事情即可。这种方式正是心智的作用。可以控制你自己的心智，这算是一种可以改变你心智意象的意识上所做的努力。

心灵 自控术

值得注意的是，当你了解到金色意象的概念时，事情就变得更清晰。当你害怕牙医时——你坐在椅子上会强化你的心里图像，感觉痛苦的图像——这跟害怕牙医的心理是完全一样的吧？你所做的只是把痛苦和困难的意象连接起来，因此让无法忍受的经验进入了你的心里。像这种情形发生时，你正制造一个错误的金色意象。

相反，你可以把两只手的前一指并在一起（西尔瓦三指印原则），并且创造一个你离开牙医的办公室时牙齿都已经补好、并且面带微笑的意象。当蓝色画面出现时，你就要创造这种金色意象。这种方法是不断地运用金色意象，消除负面的意象，增强正面意象，使你的生活质量变得更高。

加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj1 | 物美价廉不欺
咨询，购买资料
250G
网络最大资源店铺欢迎您
<http://comeon123.taobao.com>

第六章 立体的内化术

脑部研究的进展是突飞猛进的。1981年诺贝尔药理学奖得主罗杰·斯皮瑞博士，他的得奖论著是《脑部分隔理论》，这项研究为左半脑主宰分析之特性提供了新的思考方向。在左右半脑功能的争议开始尘埃落定时，许多新理论问世，出现了许多更深入浅出讨论脑部的新模型。本章中将对这些一一介绍，并尝试将理论与实践结合起来。

脑部如立体化摄影般运作

脑部有如立体化摄影般集中、分类及储存资料。一个立体化摄影是由多组同样物体的影像和参考点构成：代表一个标的物、人物或者事物的不同角度及透视画法。

人类潜能开发专家泰格·鲍威尔博士多年来是一个立体化摄影收藏者，因此这类比较立即引起他的注意。有一天他不小心打破了一卷立体化摄影，发觉了一件有趣的事。虽然影片是破成两半，但两半影片仍可各自放映出三维空间影像。要是继续分割下去，每一卷影片仍继续可投映出三维空

心灵 自控术

间影像。然而有趣的是，这些放映出的影像与分割前不同。虽然影像仍呈三维空间，但透视角度并不完全。举个例子：如果原来的立体化摄影是张完整的脸，现在如果影片的右半边毁坏，三维空间的影像虽仍可呈现，但是，只能看见左半边的脸！

品质较好的立体化摄影拥有大量预存的映像和参考点，可以创造出更细致、清晰的三维空间影像。

美国斯坦福大学的卡尔·白布兰博士是脑部和心灵研究的先驱。他认为脑部大多用多重映像来记录并辨认资料。相同的资料便记录于脑神经的“同族”中。他称为脑立体化理论。

直到白布兰博士发表这个辐射模型前，一般人仍认定每一个信息只储存在一个特定的区域。一个简易的例子：一个特定的脑神经储存辨认手的资料，另一个脑神经则是去辨认一只耳朵。而白布兰博士发现脑部储存资料的一个新且唯一的方式——基本信息是储存在多重的脑细胞位置里。

立体化观想理论

在研究立体化脑部理论后，我们将讨论：同样的信息如何运用于观想——脑部和心灵功能。

观想的艺术很像立体化形象。为使视觉图案如立体化形象般强烈，视觉印象的细节就必须完整。你必须增加最初置

人脑部的详细资料，资料越完整详细，视觉（心灵）图案便越清晰。这可以通过较好的观察力来完成。通过参考点的增加，你可改善自己的观想。

很多人并不认为自己在做观想，可是，我们认为如果没有观想，他们甚至连最简单的动作都做不出来。

西尔瓦博士将“观想”和“想像”的差异区分得很清楚。他说：“观想只是唤回过去储存的信息记忆，而想像则是全然创造新信息，或者将旧有资料作创意的修正。”所以，事实上每个人都在做观想，因为大家均有记忆！

经过艺术训练的人观想力都很强，这是因为他们训练自己以这种方式看待事物。将你的手掌向自己摊开，离身体约46公分。请问你看见了什么？如果你同一般人一样，那只会看见一只手。当一位艺术家观察手时，他能见人所未见：首先是手边的空间，接着是形体上的明暗空间，再有是阴影和其中的不同色层。艺术家会看见阴影中的特定线条、深度及纹路……最后才是手本身。艺术的过程便在于考虑许多片断资料后，再将其整理。

练习看着自己的手，要注意细致观察，接着，留心你周边环境的情况。你可先从观察球开始。注意球周围的空间、球停滞的表面、球的阴影以及球本身。注意颜色上的差异，光源位置以及球本身的明暗光影。

大部分人在观察印象时的问题是，他们缺乏对原始观察细节的注意，为了有“好的图案”，你必须要有“好的参考点”。要改善观想，需留意自己每天工作及休闲世界的细节。请开始注意整个图案！

了解立体化观想的第一个公式：好的观察 = 好的观想

重组你的心灵

你的内在心灵意识并不会去阻碍一个并不新鲜的动作或目标。重组心灵的简易方式是制造卷轴经验。卷轴经验不仅仅是观想，它是创造出完全的生理及心灵经验——视、听、嗅、触、味觉以及最重要的情感和情绪。

当你在吃一盘炒米粉时，脑部并不仅记录一个视觉图案，它也记录从碟子上来的热气、酱汁的气味、碟子放在桌上的声音以及食物的味道。因此，被记录的不仅是视觉，也包括我们当时情绪反应的全部经验。

我们所感兴趣的是“创造的经验”，而非“接触的经验”或“回想的经验”。创造一个你需要输入脑部的任何经验，它可以是积极的行为、目标，或者是良好的关系。脑部会将卷轴经验视为真实之物。

通过创造“卷轴经验”，你可扩大自己心灵程式化的力量。

要有效储存程式化及再程式化卷轴经验，以下两个因素很重要：

1. 重复。
2. 输入的品质。

重复的力量

学习之母便是重复，它奠定储存资料、图案以及程式化达到卷轴经验的基础。重复心灵印象可帮助新信息深烙于无数脑细胞上。广告机构成功的运用重复技巧，我们在媒体上接触广告，从香皂到谷类食品等各种东西，往往至少三次会听到这些产品的名称。

输入的品质

在电脑资料处理的世界里，重点不是在于资料输入几次，而是在于输入的品质：资料需完美地输入。当眼睛传达我们脑部事物的信息时，它们传送了一个完整的印象。输入的资料会与原存的资料相比较以便分类放置。你看见的事物将被当作事实储存下来。当新、旧资料发生冲突时，新资料会被再处理，并被记录为投机属性。当我们在魔术表演中看见女人飘浮在空中，这便是一个储存为投机资料的例子。

当你想要再程式化自己旧的信念结构时，必须将“新程式”的重复心灵印象传入脑中。脑部接受新资料的状况端视输入的品质，同时与旧资料进行比较。不良的输入将减低程式化的成功性。若资料与原先的程式相冲突，就会变成投机性，因其已脱离你的舒适区。所以要在 α 层里数次创造详尽的卷轴经验，就要扩大自己的舒适区以迎接更丰富的经验与事物。

建造立体的内化术

我们可用一个新字眼去描述创造的经验。因为你是 α 层内转化它，所以可称其为“立体的内化术”，而非“观想”。

现在我们将成功的定律将转为：好的观察 = 好的内化术

创造卷轴经验

步骤一：视觉观察

用视觉观察你周围的世界。注意你所看到的事物、人、景观及其阴影。不仅要观察颜色、阴影和特定区域，也要注意事物、人及景观周围的空间。你现在便是在建立视觉模型中必要的参考点。

步骤二：听觉观察

注意你听见声音的音调，包括说的话以及说词的不完全，比如“嗯”或“啊”之类的话。注意说话形态的速度以及声音发出的腔调。

要留意自己周围的声音，注意细微的背景声音：如大自然的声音以及交通的声音；冷气机、电冰箱和风扇的声音；或是他人和自己的呼吸声。这些细项有助于创造立体的内化术。

步骤三：触觉观察

“触觉观察”包含四种主要感官：嗅、触、味觉以及情绪感觉。

嗅觉：气味是会经常变动的。户外有海洋、草以及花的味道。户内则会有食物、宠物的气味；香水的芬芳或者强劲的汗味等，均会在脑子里留下真实的经验。因而当你在创造卷轴经验时，需要加上嗅觉感。

触觉：孩子们利用触觉感去累积资料，这也是他们什么东西都要去碰的原因。从碰触小事物开始，分析你周围的环境的触感。它是属温或冷，还是平滑或粗糙？累积记录这些触觉感。记得去碰碰他人，留意当他们也回触你时的感觉。

味觉：味觉是不可或缺的一部分。留意你尝过的纤细或是刺激的味道，以及更明显的咸、酸和甜味。了解自己没吃东西时嘴里的特别味觉。当你失望时嘴里可能感觉到苦涩味。留心成功销售后或者恋爱时嘴中美妙的甜滋味。

步骤四：情绪观察

情绪感觉是最强烈的动机因素，但大部分人均未注意到。它是属于触觉的，在你身体内发生“感觉效果”。当你见到一位迷人的异性，或是一只小狗、老鼠，会有什么样的感觉？当事件发生在你周围、身上或电视里时，你的感觉又是怎样？留意当你见到一桩意外、一对手牵手的夫妻、一道彩虹、一轮落日、一场雨天或者满月时，你的情绪感觉所造成的生理效应。注意当你遇见陌生人、亲戚、老板或者爱人时自己的感觉。借助发生当时的感觉，你可为立体的内化术增加更多的参考点。当你为五种感官及情绪感觉建立参考点

时，你可大幅改善自己的程式化效率。务必要多钻研及练习。现在开始好好观察自己的世界，这样当你创造未来卷轴经验时，你就会有清晰的记忆去回想。

改善观想

下一步是立体的内化术的重大突破。根据神经语言程式学的理论，当我们回想特定思想时，我们的眼睛会自动转到特定的位置，那是因为眼睛是脑部的延伸。当我们在回想视觉资料（回忆）时，眼睛会自然转向左上角；当我们构筑视觉资料（想像/创造）时，眼睛会往右上角转动。

精密的观察好比是钥匙，神经语言程式学就如锁中的制栓，而心灵自控术就好比是将钥匙插到锁中转动。我们的工作便是要整理这些东西，以通过这扇新奇、有力的观想工具——立体内化术的门。

所以，要是当我们回想特定思想时，眼睛会转向特定位置，反过来讲，若想要输入新资料，我们可故意将眼睛移向特定位置去输入新思想或卷轴经验。

通过有意识地转动眼睛，我们可以说心灵卷轴经验的确发生过，使之成为过去记忆中的一部分。

我们以此想法开始作实验并且在研讨会中进行研究。发现在 α 心灵松弛层内输入新资料，在造成延续性改变上最为有效。心灵自控术如同松弛运动般，使肢体和心灵进入松弛

的状态，超越许多 β 相关的分析行为阻碍，使得卷轴经验的运作更加容易。

心灵自控术已成为进入立体的内化术的钥匙。当然这包含你特定的情绪投入。

立体的内化术与结合眼睛 位置的卷轴经验运作

你需要的卷轴经验是什么？它或许是你一直难以实现的目标，或许是自己不具备的技术。那么，请按以下步骤进行操作。第一步是闭上眼睛，使用三到一法进入松弛的 α 层。

构筑视觉输入

在你进入身心的松弛层后，下一步是进入你的立体的内化术电影中的视觉部分。你将使自己眼睛微微向右上角转动，眼皮则保持紧闭，见图 6-1。

当保持此种眼睛位置时，你的视觉轨迹要创造一个仿佛你真的就在那儿的印象和景观。要极力加强色彩。想像当时穿的衣服，要留心契合度、材料和颜色。细节越加强，印象便越鲜明。问自己如果眼睛睁开将看见什么？不要去运用实际感官去看到影像，而要用心灵感应。要详细地去想像、感应！

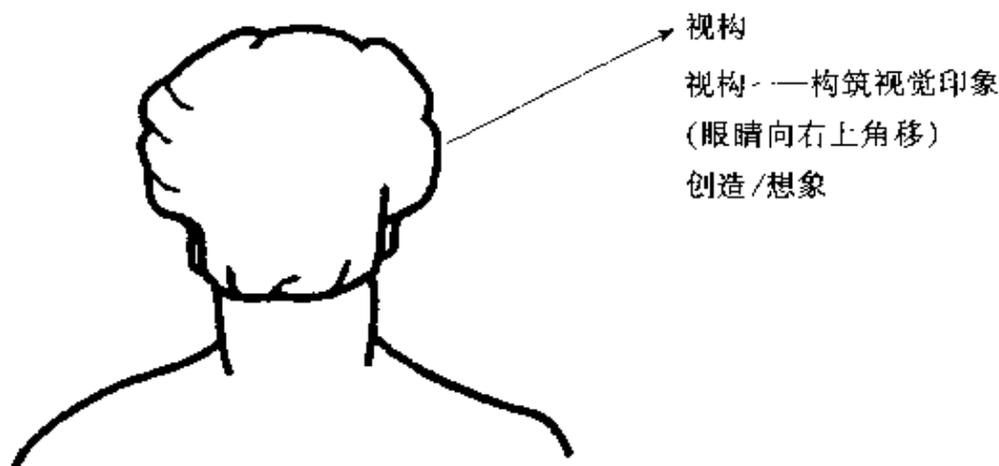


图 6-1 视构

检查视觉输入

在你创造且进入一个你满意的视觉印象后，通过往左上角移动眼睛来检查输入。将你的眼睛轻松地保持在此位置，回想景观。要是印象很容易进入心灵焦点，你便成功地进入



图 6-2 视想

了一个完整详细的印象，见图 6-2。

要是你在回想视觉印象时发生困难，再将你眼睛往右上角转。将眼睛保持这种姿势，回去增加更多参考点于图案中。在你增加更多细节后，将眼睛转回至视觉检查，也就是左上角。你可以视需要经常重复这一步骤。在你创造许多立体内化术之后，会对其过程更加熟悉，而且只要一次输入，就可创造出视觉印象。

附注：许多隐形眼镜使用者发现，在开始时，取下镜片后比较容易做这一练习。

构筑听觉输入

现在加入声音轨迹。在相同的心灵松弛层保持眼皮紧闭，将眼睛往右水平方向转去……你创意听觉之耳。保持这样的位置，假如你真的在那里，你将可听到要听见的声音，见图 6-3。

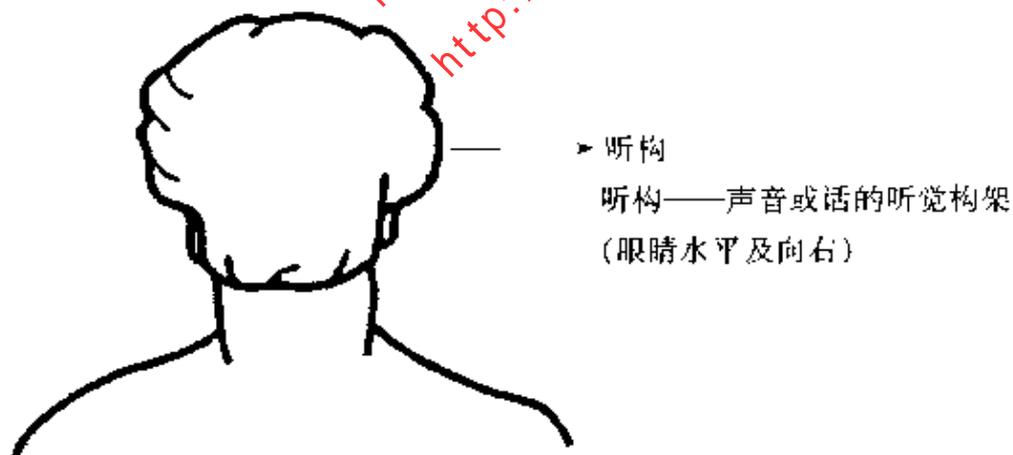


图 6-3 听构

心灵 自控术

创造剧本和台词。制造你心灵电影里“男女演员”的说话形态。留意声音的速度和音阶，记住要增加自然和人工的背景声音。

检查听觉输入

在你将声音轨迹达到你满意的程度后，你可将眼睛转往左耳方向（唤回听觉）进行内在检查。思考一下你的声音轨迹。这些声音是否来得很容易？是的话，就进行触觉的输入。要不是，就重复眼睛往右耳转动的听觉输入过程，见图 6-4。

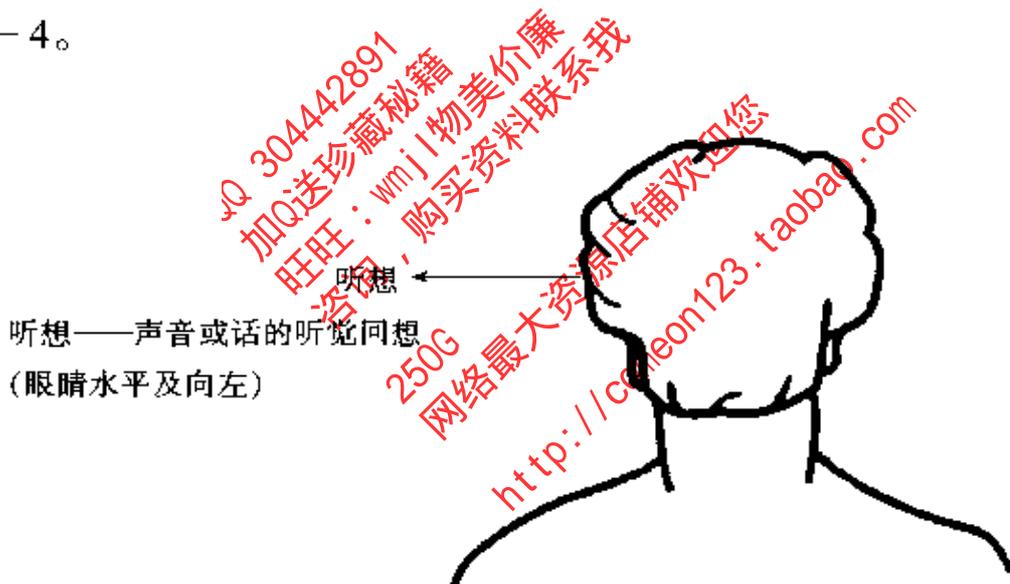


图 6-4 听想

制造与检查触觉输入

触觉操作不同于视觉和听觉输入。在视觉和听觉的例子中，构筑都在右边而回想均在左边，然而在触觉里回想及构筑均在同一位置，见图 6-5。

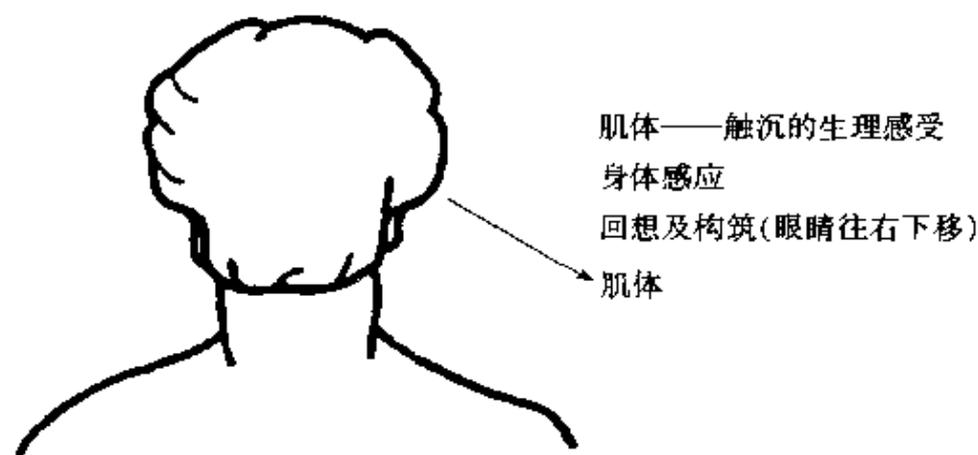


图 6-5 肌体

附注：在标准神经语言程式学操作里，触觉和情绪的感觉都在右边。在你的左边是属于内在自我对话，这是我们在下一节将研究的。我们发现一个稍有不同但运作立体的内化术更好的模型。在你的右边我们只使用生理的感觉，在左边则是情绪感应。类似的眼睛位置是由美国教育心理学家史蒂芬·狄佛所发现研究。狄佛是视康佳的创始者和总裁。

当构筑生理感觉时，将眼睛往右下方转动。保持眼睛在固定位置，输入生理资料。问你自己，“如果我真的拥有卷轴经验，那温度会是多高？衣服穿在身上感觉是如何？脚上鞋的感觉怎么样？戴眼镜或是隐形眼镜的感觉呢？”……等等。

在完成肢体感应后，通过回想资料的欲求，你可检查自己的输入。如果你在回想那些身体感应时发生困难，则重复练习并增加更多的身体感应——在你的眼睛仍然往右下方看时，多加些生理的资料。

嗅觉输入

眼睛望前，然后向上 10 度调整视线。

在完成身体感应输入后，将你的视觉线调回中央位置（眼皮闭着往前看）。现在将你的眼睛往上调整约 10 度。只要将眼睛微微向上，好像你在闻香水似的。当你进行嗅觉输入时，眼睛将自动瞄准正确的水平和角度。

当你注视这角度时，构筑你正在程式化的卷轴经验。通过欲求回想嗅觉而检查自己的进步，保持自己的眼睛向上的角度。要是你的气味印象不完全，就构筑并增加更多嗅觉操作的参考点。记着关键字：要想像。

味觉输入

眼睛望前然后往下调整 10 度，且下到嘴部。

卷轴经验的下一个感觉是味觉。将你的眼睛转回正中央。现在将眼睛往下转 10 度，好像你是在看着自己的嘴。（角度概略即可，不必拘泥。）

眼睛保持这一角度，要想像你的卷轴事件是确实的经验，制造你可能感应的味觉。它可以包含庆祝晚餐的炸鱼片、或者是成功的甜美感。记得，由于胃部的活动，一个消极经验可造成苦味，而一个积极事件可产生新鲜甚至甜美之味。

保持你的眼睛于同一方位，通过回想味觉的欲望来检查自己的内化术。如果需要更多资料，则利用你往下看的眼睛输入更多特定的味觉。

构筑和检查情绪输入

你现在已立体地内化视觉和听觉以及所有触觉的操作。此时是加入情绪来使我们的影像更加活生生的良机。将眼睛望向中央然后望向左下方。保持这样的状态，心灵上询问自己：

“当我达到目标时，我感受到的情绪会是如何？”感觉会是骄傲、欢悦、满足、或是爱？决定感觉然后投入，将情绪的音量转大。想像流经你全身的情绪感觉，见图 6-6。

肌绪——触觉的心灵感觉，
情绪回想及构筑
(眼睛往左下方移)

肌绪

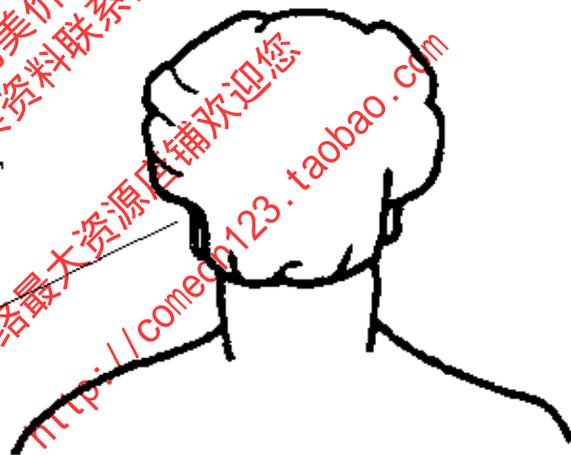


图 6-6 肌绪

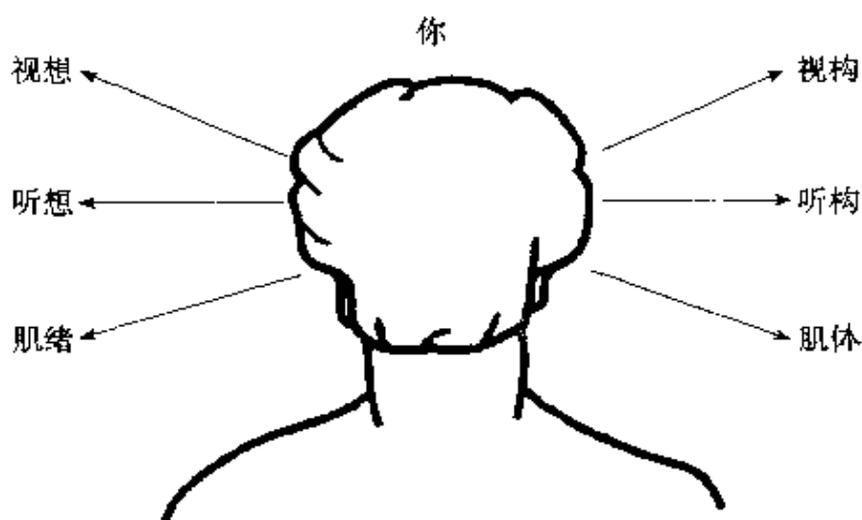


图 6-7

- 整体经验与视构——视觉构筑印象
- 视构——（眼眼向右上方）
- 视想——视觉回想（精确、敏捷）印象（眼睛向左上方）
- 听构——构筑听觉声音或话语（眼睛水平移右）
- 听想——回想听觉声音或话语（眼睛水平移左）
- 肌体——触觉的肢体感觉、身体感应、回想及构筑（眼睛往右下）
- 肌绪——生理心灵感觉、情绪回想及构筑（眼睛往左下方）
- 嗅觉——眼睛望前且往上抬高十度
- 味觉——眼睛望前且往下调低十度，下达嘴部

现在，当你仍在 α 层时，进行情绪感应……将眼睛转向左上方，将视觉轨迹加入情绪。接着，把眼睛转向左耳方向，加入听觉轨迹。然后眼睛往右下方转动，你回想且加入触觉。现在望向中央，然后抬高十度加入嗅觉轨迹。先看水平线再压低十度加入你的味觉。之后再往左下方再度加入情绪感应。放松下来运作整个程式，使你的内化术保持行动及色彩的动态。当你完成后，由 1 数至 5 离开松弛层。

在美国心灵术的立体的内化术已获得重大成功。许多学生在经过多年的失败后，通过观想噙着泪描述他们的初次成功。各位读者请牢记，成功的最快捷径便是练习、练习以及再练习。

现在你已拥有立体的内化术的奥秘。这很可能是多年来观想的一个重要突破。

立体的内化术对那些无法进行观想的人特别重要，因为他们很可能是：一是不了解观想，因而本能地排斥这一切；二是并非天生的视觉人，因为他们更擅长在触觉或听觉上操作。

现在借助立体的内化术，他们可以自然地加强其听觉或触觉的能力，去开始创造自己卷轴经验的视觉轨迹。

借助新工具，你可设定实现自己的目标并运用立体的内化术技巧，使你的内在意识成为自己实现各种成功的挚友。

第二编

心灵程序

- 舒适区就像围绕在我们身边的保护伞。任何期待只要是在我们内在印象之外便会产生心理上的压力。

- 要想让黑暗离开房间，除了把光引进以外，没有其他的方法。

- 恐惧是一种想像，勇气是一种想像。勇气的源泉是在想像中——你的想像会创造能力，因此其中也会开辟无限大的资源以及真实的勇气源泉。

- 愤怒，就好像所有的情绪一样，它会创造一种能够刺激反应的视觉意象。

- 当每一个人被视为是一个人，那么每个人都会变得更加平等。

- 世界上没有什么东西会比胜利更能强化自尊。

第七章 认识你的心灵

每一个人都拥有心灵力量。下面所设计的问卷，可帮助你决定如何使自己的个人力量，尽可能做最好的运用。它们也可以帮助你决定如何克服你的弱点，以及如何运用那些对你最有用的心灵控制技巧。

你的生活中有没有足够的欢笑

这些问题可以“是”或“否”来作答。

1. 你觉得取笑你自己是不是困难的事？
2. 如果你正在参加一个重要会议，而某人却不合时宜地讲起笑话或有趣的故事来，你会不会生气？
3. 如果你做了愚蠢的事，而人们取笑你，你是否会感觉受到了极大的冒犯？
4. 你宁愿看严肃的纪录片，也不看轻松的喜剧影片？
5. 你是否认为以你的身份地位，你需要在公开场合表现出严肃的态度？
6. 你是否认为看漫画书、杂志是浪费时间？

心灵 自控术

7. 你是否认为性与幽默应分开？
8. 你觉不觉得在医院或教室里大笑会使你尴尬？
9. 你是否认为恶作剧全都是幼稚的？
10. 你是否认为常常大笑的人是不成熟的？

现在检查你的得分。

如果你答“是”的只有4题或以下，幽默便是你生活中一个切实的部分。如果你答“是”的有5题或以上，那么你的生活可能太缺少欢笑。笑，可以提供保护以及治疗的力量。

你的生活有没有目标

为了知道你在生活中是不是需要更多的目标，请以“是”或“否”回答下列问题。

1. 你是否感到你的人生缺少某些东西？
2. 你经常感到厌倦吗？
3. 你有没有任何未实现的抱负？
4. 你是否希望有更多的责任？
5. 你有时候会不会认为你正在浪费你的生命？
6. 你是否正在做你18岁时所梦想做的事？
7. 你对未来是否有所期待？
8. 你是否希望能够经常地做到竭尽全力？
9. 你有没有才华或技能仍然没有完全被发挥出来？

10. 你是否以你的成就为骄傲？

现在检查你的得分。

1. 是：1分；否：0分

2. 是：1分；否：0分

3. 是：0分；否：1分

4. 是：1分；否：0分

5. 是：1分；否：0分

6. 是：0分；否：1分

7. 是：0分；否：1分

8. 是：1分；否：0分

9. 是：1分；否：0分

10. 是：0分；否：1分

如果你的分数是7-10分，你肯定在生活中需要更多的目标。你无法满足最简单的抱负，意味着你感到挫折与厌倦，而这两者都具有破坏和伤害的力量，能导致身心的疾病。如果你的分数是4-6分，那你并不缺乏满足，但是你仍然有可能因挫折与厌倦而罹患疾病与受伤害。你的人生仍需要目标。如果你的分数是3分或以下，那么你的人生便充满了目标，而且，即使如果你不能满足所有的抱负，你似乎也可能满足其中一些。至少你已经尝试过了。

你是否正漂浮于乐观之上， 还是被悲观带着往下沉

请回答“是”或“否”，以找出你是一位乐观者还是一位悲观者，或是两者适当的混合。

1. 你曾经与人打赌吗？
2. 你是否曾经梦想过，如果忽然拥有一大笔钱，你会做什么？
3. 你是否通常都带着一根别针，以免某些东西断掉？
4. 当你深夜听到敲门声时，你会不会以为是坏消息或是某一类的麻烦？
5. 你收到一张情人节的卡片，但是你不知道是谁寄来的，你会不会认为是某个朋友开的玩笑，而不会是某位未知的仰慕者所传达的信息？
6. 你会不会不事先在旅馆订好房间就出发旅行？
7. 你是否给自己投保险？
8. 在外出的时候，你是否常带着雨衣或雨伞？
9. 假如你的医师要求你去大医院看医生，你会不会以为出了某些严重的问题？
10. 假如你有一个重要的约会，你会不会比预定时间提前赴约？

现在检查你的得分？

1. 是：1分；否：0分
2. 是：1分；否：0分
3. 是：0分；否：1分
4. 是：0分；否：1分
5. 是：0分；否：1分
6. 是：1分；否：0分
7. 是：0分；否：1分
8. 是：0分；否：1分
9. 是：0分；否：1分
10. 是：0分；否：1分

如果你的得分是7~10分，你便是一位乐观主义者。你对人生的态度，应该能保证你的健康，不会因为你对小问题的态度而遭受负面的影响（虽然你应该注意，如果你的态度过于随便，你可能有一天会掉进大麻烦之中）。如果你的得分是4分或以下，你便是绝对的悲观主义者。你对生活的态度，可能会有负面的影响，你应该试着调整天生的悲观情绪。如果你的得分是4、5或6分，表示你相当的平衡，但是你无疑是可以学习如何以更为乐观的方式，来处理你的情绪起伏状况，以此提升你的健康。

你是否十分冷淡， 以致你的健康正在受害

请以“是”或“否”来回答下列问题。

1. 你是否每天至少一次碰触你所爱的人？
2. 你是否喜欢因亲密而流露出来的身体语言？
3. 你是否常常对你所爱的人说出你对他们的感觉？
4. 你是否喜欢被你爱的那个人亲吻或拥抱？
5. 你是否讨厌独睡？
6. 你曾经拥有过一种你非常喜欢的宠物吗？
7. 你享受按摩吗？
8. 你会不会乐于在公开场合与你关心的人手挽着手？
9. 你是否认为，女人应受鼓励在公共的地方给婴儿哺乳？
10. 你曾是否在看到小婴儿的时候，就有生育小孩的欲望？

现在算算你的得分。

如果你回答“是”的少于 5 题，你便是 一个颇冷淡的人，你应该作更多努力，让自己去关心别人。更重要的是，你应该尝试让自己不带尴尬或罪恶感来表示亲爱之情。如果你答“是”的有 5 题或以上，你便是个关心别人的人，在这方面不会有什么问题。你回答“是”的问题越多，你便越安全。

你有没有建立你的优先考虑

仔细阅读这些问题，这里没有对或错的答案。但是通过回答这些问题，你便能在辨别生活中重要事情与琐事的能力上，学到很多东西。

1. 你知道有什么东西在你的生活中是重要的吗？
2. 你是否常常能确定哪些东西优先于你生活中的其他领域？
3. 你是否能很轻易地把较小问题的责任托付给别人？
4. 你曾经把时间浪费在担心琐碎的问题吗？
5. 你会保护或延伸你的优先考虑使之到何种程度？
6. 你的生活中有什么事能给你带来最大的快乐？
7. 你的生活中有什么事会使你最愁苦？
8. 你用多少时间在那些带给你快乐的事物上？
9. 你用多少时间在那些带给你愁苦的事物上？
10. 哪些人对你的快乐贡献最多？
11. 哪些人对你的不快乐促成最多？
12. 你用多少时间与你最关心的人在一起？
13. 你用多少时间与你不喜欢的人在一起？
14. 你用多少时间来享受快乐？
15. 金钱对你有多重要？
16. 你花多少时间来赚钱？

17. 你的工作有多重要？
18. 你花多少时间来担心你的工作？
19. 你的财产对你有多重要？
20. 你花多少钱用来购买你的财产？
21. 你的嗜好有多重要？
22. 你花多少时间在你的嗜好上？
23. 什么是你最重要的抱负？
24. 你怎样才能更好地改善你的生活质量？

你是否需要更加肯定自己

回答这些问题，以找出你是否需要更加肯定自己。用“是”或“否”作答，然后把“是”的得分加起来。

1. 你曾经接受过你内心想拒绝的邀请吗？
2. 是否常出席那些你认为浪费时间的会议席上？
3. 你是否曾有过已安排好在家里过一个安静的晚上时，却被动地出去吃晚餐或和朋友见面的情形？
4. 如果你不接电话，你会不会感到内疚？
5. 你是否曾借钱（或其他东西）给任何人，只因你不喜欢说“不”？
6. 当看电视的时候，你是否结果总是在看别人想看的节目？
7. 假如某个服务生对你粗鲁，你会不会忍受他的行为

而不埋怨？

8. 你曾是否买你并非真的想要的东西，只因你不愿意让售货员失望？

9. 你曾经在你并非真正喜欢的地方度过假吗？

10. 你曾经跟相处得并不十分好的人一同过圣诞节吗？

现在检查你的得分。

如果你的回答有 7~10 个“是”，你的缺乏自信可能会对你的健康产生负面的影响。你需要更加肯定自己，并且对你的生活握有更大的控制权。如果你答“是”的有 3~6 题，你可能需要为自己多坚持一些。如果你答“是”的有两题或以下，你便不可能再需要如何肯定自己的建议，因为你已是一个非常自信的人。

你对哭泣是否持健康的态度

回答这些问题，看看你对哭泣的态度是否健康。只要回答“是”或“否”。

1. 如果你在公开场合哭泣，你会不会感到不好意思？
2. 你认为哭泣通常是脆弱的表现吗？
3. 你认为应该鼓励男孩子隐藏他们的眼泪吗？
4. 如果你在观看相当感性的电影或书籍时哭起来，你会感到尴尬吗？
5. 在出席丧礼或其他悲伤场合时，你会不会忍住你的

眼泪？

6. 你是否会不信任一位在公开场合流泪的领导？

7. 如果你意外地被别人发现你正在哭，你会不会假装
有异物掉进眼睛里？

8. 如果你看见成年的男人在哭，你会不会觉得尴尬？

9. 如果你被发现正在哭泣，你会不会让某个人来安慰
你？

10. 你认为眼泪是不必要情绪的表达吗？

现在检查你的得分。

如果你有 3 个或以上的“是”，你对哭泣的态度便是不健康的。哭泣是一种自然的反应，压抑眼泪会替你把麻烦积存起来。

愤怒是否正损害你的健康

为了找出你受愤怒影响的程度，请以“是”或“否”来回答下列问题。

1. 你常常试图隐藏你的愤怒吗？

2. 你是否倾向于长时间停留在愤怒之中？

3. 你的情绪曾经失去控制吗？

4. 当你愤怒的时候，你有没有出现某些身体的症状
(头痛、胃痛……等)？

5. 如果你对某些事情感到愤怒时，你是否常常想抗拒

使你发作的引诱？

6. 你是否经常容易生气？
7. 你是否常会一直想那些使你生气的事？
8. 在某些事情烦扰你之后，你是否感到入睡困难？
9. 发怒的时候，你的脸会变红（或变白）吗？
10. 你曾否因为你的愤怒而惹来麻烦？

现在检查你的得分。

如果你答“是”的有 7~10 次，你便确实需要学习控制你的愤怒。如果你答“是”的有 4~6 次，愤怒引起困难的可能性就较小。如果你答“是”有 3 次或以下，那么愤怒就不可能是你生活中的主要力量，也不可能引起任何对你身心的伤害。

你需要生病吗

为了知道你是否用疾病当作武器或借口，请以“是”或“否”来回答以下问题。

1. 你是否患有某些病症，在它消失和再出现之间，在你的生活中有一段明显的不规则或不能预料的问题？
2. 你是否有任何长期的医疗问题，而这个问题是你的医师一直无法找出任何理由的？
3. 你小时候是否曾经借口身体症状而不到学校？
4. 当你得到某种病，使你可以避开某个不愉快的社交

场合时，你是否曾因此偷偷高兴？

5. 你小时候生病，母亲有没有过分地注意你？

6. 在你生病的时候，你喜欢被人照顾吗？

7. 你是否经常因为生病而错过重要但不愉快的约会？

8. 当你处于压力之下时，你是否总是出现一些温和的身体症状（例如恶心、腹泻、肌肉疼痛……等）？

9. 有人曾经指责你以装病逃避责任吗？

10. 如果你感到不安、忧心或焦虑，你是否有上床睡觉的习惯？

现在检查你的得分。

如果你回答“是”的有 7 题或以上，你便很可能（或许是无意识的）经常使用生病的症状，来使你能够避开一些不愉快的正面遭遇。这样利用疾病的真正困难是，只要你“需要”，你的疾病就永不可能治愈。如果你回答“是”的有 4~7 题，那么你也可能用生病来当作武器。如果回答“是”的有 3 题或以下，你便不可能使用生病来作武器了。

你的生活是否需要更多的刺激

仔细阅读这些问题，并且回答“是”或“否”。

1. 你认为你的生活固定乏味吗？

2. 你经常感到无聊厌烦吗？

3. 你希望负有更多的责任吗？

4. 你是否时常花时间操作机器，而这些机器的操纵装置是你不太懂或完全不懂的？

5. 你通常是否知道每天将要做什么？

6. 你的伴侣的某些习惯是否常常使你心烦？

7. 电视是否为你提供生活中最精彩的部分？

8. 你的伴侣在做爱方面是否完全可以预测？

9. 你希望生活中有更多的惊奇吗？

10. 你羡慕那些生活过得刺激的人吗？

现在检查你的得分。

如果你答“是”的有7题或以上，表示你正忍受很大程度的厌倦。你绝对需要在生活中增添刺激。如果你答“是”的有4~6题，那么厌倦在影响你的健康上是个相当重要的推动力量。你应该做些事情来打击你的厌倦。如果你答“是”的有3题或以下，那么厌倦不可能成为你人生中的重要部分。

你是否需要更加自信

为了了解你的人生受到多少缺乏自信的伤害，请仔细阅读这些问题，并以“是”或“否”作答。

1. 你通常是否会避免做一些可能使别人不安的事——纵使这些事是你想做的？

2. 如果你到一家商店而没有买任何东西就出来，你会

不会有不好的感觉？

3. 你的穿着是否总是想讨好别人？
4. 你是否花很多时间在做你不喜欢的事？
5. 如果你真的享受快乐，你会感到内疚吗？
6. 你让别人来为你计划你的生活吗？
7. 你认为你的弱点远多于你的优点吗？
8. 假如你偶然使得别人不安，你是否会十分担心？
9. 你是否经常发觉自己在向别人道歉？
10. 你是否自己希望有更多的技能与才华？

现在检查你的得分？

如果你回答“是”的有7题或以上，你便绝对地需要更多的信心。你的缺乏自信，无疑对你的健康有着负面的影响。如果你回答“是”的有3~6题，那么你对自信的缺乏，仍有可能影响你的健康。如果你回答“是”的有2题或以下，你的健康便不可能受到你任何缺乏自信的伤害。

你与别人的关系如何影响着你的健康

列出所有和你有密切关系的人名。从名单上第一个人开始，回答下面的问题。然后就名单上每一个人，重复回答这些问题。这些答案将会帮助你更为了解你与别人的关系。

1. 谁是你最好的伙伴？
2. 你是否十分地依赖他（她）？

3. 他（她）是否非常依赖你？
4. 你是否常常把他（她）的存在视为理所当然？
5. 他（她）是否把你的存在视为理所当然？
6. 当你需要帮助时，你是否能够信赖他（她）？
7. 当他（她）需要帮助时，他（她）是否能够信赖你？
8. 他（她）曾经威胁你或使你害怕吗？
9. 你曾经威胁他（她）或使他（她）害怕吗？
10. 他（她）在金钱上是否依赖你？
11. 你在金钱上是否依赖他（她）？
12. 你是否能把金钱或重要财物托交给他（她）？
13. 你认为他（她）能把金钱或重要财物托交给你吗？
14. 你喜欢他（她）吗？
15. 你爱他（她）吗？
16. 你认为他（她）喜欢你吗？
17. 你认为他（她）爱你吗？
18. 你在这项关系上获得什么？
19. 他（她）在这项关系上获得什么？
20. 当他（她）不在场的时候，你是否常常以友善的话来说他（她）？
21. 你是否认为，当你不在的时候，他（她）常常会以友善的话来说你？
22. 什么是他（她）最大的抱负？
23. 什么是他（她）最大的恐惧？
24. 你认为他（她）生活中最重要的东西是什么？
25. 假如你的车在凌晨3点时坏了，你能不能打电话向

心灵 自控术

他（她）求助？

26. 假如他（她）的车在凌晨3点坏了，他（她）会不会打电话向你求助？

27. 他（她）有没有从与你的关系里得到财务上的益处？

28. 你有没有从与你的关系里得到财务上的益处？

29. 他（她）最使你烦恼的是什么？

30. 你最使他（她）烦恼的是什么？

这些问题没有正确的答案。但是假如你仔细地想一下你的回答，你会发现，在与他人的关系或你对别人的态度上，你会学到某些东西。

你有多宁静

这些问题的设计，是用来帮助你去发现，你的心灵容易为压力所伤害的程度有多少，以及你可以从学习如何放松心灵上获益多少。回答“是”或“否”，然后把回答“是”的总加起来。

1. 你是否容易受到激怒？
2. 你曾是否惊慌失措？
3. 你觉得难以放松下来吗？
4. 你是否希望你较少的责任？
5. 你发觉自己有很多挫折吗？

6. 你是否需要镇静剂或安眠药片，来帮助你应付压力？
7. 你是否曾经感到要放弃一切并且逃掉？
8. 你是否有任何由压力引起或加重的症状？
9. 你会不会形容自己是一个“忧虑者”？
10. 你是否常常看来都很匆忙？

如果你答“是”的有 7~10 题，那么你可以从学习放松心灵获得很大的益处。你对压力、忧虑、不安极为敏感。如果你答“是”的有 4~6 题，你对忧虑和压力便不那么敏感了，但是，你仍然可以从学习放松心灵获益。如果你答“是”的有 3 题或以下，那么你相当的坚强。不过，研究一下关于宁静的那一节，你仍然可能从中获益。

你身体的紧张程度

下列问题的设计，是用来帮助你去发现，你的身体容易被压力所伤害的程度有多深，以及学习适当地放松身体对你有多重要。只要回答“是”或“否”，并且把回答“是”的总加起来。

1. 当你兴奋的时候，你是否曾经有呼吸上的困难或喘息？
2. 当你愤怒的时候，你曾经满脸通红吗？
3. 当你受惊或焦虑的时候，你是否会出汗？
4. 你的胃曾有想吐的感觉吗？

心灵 自控术

5. 当你焦虑或不安的时候，你是否曾出现过心悸？
6. 你是否曾经在重要的场合出现呕吐或腹泻的现象？
7. 当你兴奋的时候，你的脉搏是否急剧跳动？
8. 当你兴奋或紧张的时候，你是否曾经出现红疹？
9. 你是否曾经在忧虑的时候出现头痛？
10. 你是否曾经在受惊时昏倒？

你回答“是”的次数，显示出你的身体对精神压力所作的反应到达了何种程度。如果你继续处于压力下，而不学习如何保护自己，你便会出现各种症状以及由压力导致的疾病（前面你所回答的问题，或许可以帮助你确定哪些类型的问题最可能使你忧心）。要保护自己，你必须学习放松身体。

如果你回答“是”的有7~10题，这表示你的身体对于压力特别敏感。3~6题则是一般的程度。如果你回答“是”的有2题或以下，那么你比大部分的人更不容易受到由压力引起的身体疾病所伤害。

你的想像力怎么样

仔细阅读下列问题，并以“是”或“否”作答。

1. 你睡着的时候常做梦吗？
2. 当你还是小孩子的时候，你是否曾经做过白日梦？
3. 你曾经做过恶梦吗？
4. 你是否曾经幻想过那些你认识的人、电影明星或名

人？

5. 你曾经有“似曾见过”的感觉吗？（觉得你自己曾经到过某地，但事实上你只是第一次到那里。）

6. 你在做爱时曾经有过幻想吗？

7. 你有没有任何强烈的宗教信仰？

8. 你是否曾经在看恐怖电影的时候受到惊吓？

9. 你是否曾经想过，活在一个不同的世纪里会是怎样的？

10. 当你所爱的人在旅行的时候，你曾经担心过他们吗？

你回答“是”的次数越多，你的想像力便越丰富，不过，只要你至少回答了一个“是”，你的想像力便足以用作治疗的力量。

你的直觉有多强

请以“是”或“否”回答下列问题。

1. 在猜测的游戏中，你通常都表现得不错吗？

2. 你曾经在买彩票时好运不断吗？

3. 你是否曾经作过不好的梦，最后却变成事实？

4. 你是否曾经在打开一封来信之前，就知道它的内容？

5. 你是否正在想到某个已经没有消息的人，就很意外地却接到他的电话、明信片或书信？或偶然在街上碰到他？

心灵 自控术

6. 你是否曾经在别人说出某些东西以前，就知道他们要说什么？

7. 你是否曾经听到某些声音，告诉你要做什么？

8. 你是否曾经在拿起电话以前，就“知道”对方是谁？

9. 你是否曾经第一眼就觉得某间房子适合你？

10. 你是否曾经在看过某人一眼后，就很想了解他？

现在检查你的得分。

如果你回答“是”的至少有一题，你便拥有可资利用的直觉力量。回答“是”的越多，你的直觉力便越强。

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我
250G
网络最大资源店铺欢迎您
<http://comeon123.taobao.com>

第八章 摆脱你的心灵枷锁

你会不断地听到：你的所有问题都是源自于心理压力。不管在书本上、电视节目上、或是电影上，都会告诉我们相同的事实：心理压力造成许多问题。疾病、消化不良、肥胖、皮肤病变、失眠、工作失误、婚姻问题、家人争吵、与朋友争吵、丧失工作、沮丧——所有的问题都会跟心理压力有所关连。

美国著名的压力研究专家汉瑟伊博士说：“我们将永远面对压力。”

舒适区——你的体外子宫

什么是心理压力呢？它是一种力量——一种由心智创造的力量，它能够扭曲、绷紧、压缩或是用某种方式让你的身体变形。不仅我们能看到的肢体部分都会是心理压力的接受者；而且我们那些不能看到的、在表皮之下的部分，像是肉体组织以及细胞，也会受到影响。

那么，心理压力又是如何产生的呢？

心灵 自控术

母亲的子宫在孩子出生前提供了一个保护和维持生命的环境，这是我们能力所及，属于自己周围的内在安全区或舒适区。每个人都了解自己的极限，无论对或错，我们相信自已知道什么是可能的，什么事可为而什么事不可为。这些内在的信念通常并不为外在意识所了解。因此，不论追求的是钱、名声、幸福或者成功的人际关系，我们都能根据内在预期来表现自己。

舒适区就像围绕在我们身边的保护泡。任何期待只要是在我们内在印象之外的，便会产生心理上的压力。我们的内在意识会试图约束自己的行动于既定形态之下，以规避焦虑、挫折和恐惧失败等等情绪……

有一位朋友，40岁出头，平时很爱运动，身体健壮如牛。然而，一次体检发现他的肝有问题，从此，他整天待在家里，郁郁寡欢，萎靡不振，不出半个月，竟形如枯槁。两个月后，便猝然死去。人们都说他的生命不是被病魔而是被压力夺去的。

压力不单会影响身体，心智也会同时被压缩、扭曲和绷紧。当你处于压力之下，你的态度和观点会改变，而且那些本来清楚的事情，好像是透过一层不透明的玻璃来看的东西一样，认知会模糊，信息会减少，而且你会改变对待其他人的方式。

当某些具有压力的东西产生时，身体会采取防卫的态度，把它视为一种威胁，并且近乎一种防卫或攻击的情绪。在紧要的关头，心智会告诉身体“危险马上来临，马上准备逃跑或是去攻击。”你的身体在无法认知到这些非真正生理

上的危险时，会反应出这个信息所传达的动作。当你经历一个充满压力的事件时，你会发现会发生这些现象：你的肩膀会绷紧，好像要来保护你自己；而且你的脸部肌肉会绷紧，当你对这些状况感到焦虑时；你感到你的胸口绷紧；你的腹部的肌肉绷紧；而且你臀部的肌肉也会绷紧。你整个肌肉系统会变得僵硬，以准备去做一个可能的攻击。你会有轻微的反胃，就好像身体准备要去把肚子里的食物给吐出来，以准备让你的身体能够更容易逃离。如果这种威胁被视为巨大而且是即刻发生的，你的内脏也会放松，呼吸会变得较快，因为如此才能供氧到血液当中，并且让你的细胞能有更高的能量。你的静脉和动脉会扩张，以便加大血液流速使氧能扩散得更快。

这种初步的刺激结束后，你会分泌肾上腺素，来让你的身体得以短暂的休息，以对付这个已经消失的恐惧。你会变成一个比较疲弱的状态，这更会增加你身体不舒服的感觉。

当这种压力持续不断时，你的细胞会丧失它们重新制造的能力。细胞的武装减弱，会无法抵抗细菌或是病毒的攻击，最后就会造成疾病。

茉莉感冒了

有一次，一位叫茉莉的女士打电话给西尔瓦训练班的导师，她用很急切的声音说“我感冒了。”当时，导师也感到奇怪，为什么她会打电话来说她感冒了呢？虽然她是最近一期西尔瓦的毕业生，但是导师并不太了解她。她继续说：“我接受了所有的概念，然而我今天早上起来，我感冒了。”她停了一下然后说：“为什么？”

导师反问她：“你在过去几天内跟你的丈夫有过争吵或打架吗？”

“我们有，”她回答：“我们在星期四的晚上有一点争吵。我的意思是说我们有一个相当严重的争吵。事实上，他离开家，而且直到星期五中午还没回来。我星期五整天都非常忧虑，但是不知道该怎么办……”她停了下来。她前一个星期天刚刚学到负面的事件会造成生理上的结果，特别是当一个人在受到视觉意象的刺激或是通过持续的思考，来增加它们的能量时。同样，对于正面的事件也有相同的情形，不过那是另外的内容了。

“当然，”她最后说：“那也就是它的原因所在。”

她谢过了导师后，继续说：“我只是不能相信我竟然会这么执着于这件事情。那不是很有趣吗？那种争执竟然是这样的强烈，到今天早上我才抛弃了对它的关注。我无法把这

件事和我的感冒连在一起。好吧，总之我要尽快地把它消除掉，现在我知道它的原因何在。”

她挂上了电话，西尔瓦导师仍在想这件事。这是突然的心理压力所造成的结果。

心理上的潘多拉盒子

压力会发生在生理上，它也一样会发生在心理上，心理压力引发了生理上的问题，而且也创造了心理上的潘多拉盒子的问题。由于身体的疲惫以及一种高频率的脑波活动，我们对所有外在影响的关系都会改变。这种困扰导致不安全感以及一种像似“我只是不喜欢那样”或是“为什么是我？”这种心智状态。当人们陷于心理压力时，牺牲、自怜、延迟以及倦怠的感觉会产生，他会发现再去奋斗变得非常困难，而且会把所有的事情一拖再拖。处理未知的失误变成是一个非常困难的考验，而且要去了解未来，也会造成相当的困扰；最好的方法似乎是让所有的事情都维持现状。而且这种状态——它是没有办法满足的——会更加强化，因此也会造成一种持续低落的心理状态。

这种状态的心理压力表现，是会以很多种方式来产生的。如果你没有任何因素就感到忧郁，如果你非常期待周末，但是又非常害怕星期一的早晨，你就很可能在工作上遭遇了一种心理压力。

心灵 自控术

如果你烟抽得太多（很明显，这是一种心理压力的释放方式），并且发现根本不可能让自己戒烟，心理压力可能就是原因；如果你吃的太多，不断地做白日梦、吃药、酗酒或是胡思乱想，压力可能就是你的问题根源所在，你可能需要在生活上做一些事情来缓解这些压力。

当你陷入一些不想要涉及的事情，当你遇到一些你不想要遇到的事情，或是想要一些你根本不可能拥有的东西，当你害怕某些负面的事情发生，那么压力就在形成，而且正虎视眈眈地准备攻击你。

当你不喜欢你正在涉及的一件事，且发现根本不可能去避免或去改变时，很可能你正进入一种持续的、压力的状态。

这种只是不想要做任何事情的感觉，正是心理压力所造成的一种最普遍的状态——这种状态会在家庭以及在工作场所造成相当大的破坏力。

让它消失

哪些有效的方法可以处理心理压力呢？让我们来告诉你。首先，你可以用“让它消失”的方式来避免或减少压力。让一种思想消失，你可以想想其他的事情。要这么做的最好方式就是进入水平，当你进入水平时，你的注意力最集中，而且可以让你全身心去冥思任何其他的想法，而不是一

直使得你紧张的那个想法。当一个人面临高压，如果他能让它消失，他会有很多的机会来避免身体产生病痛或疾病的情形。当然，对于所有的事情，就会有不同程度“让它消失”的方式。举例来说：

曾经有两个修士在意大利的拿波里郊外森林中散步。他们头上戴着帽子，几乎遮住了他们的视线，当他们在森林里行走时，嘴里还喃喃地颂着经。他们走到一条小河附近，停了下来，有一个年轻的女子站在这条溪流的旁边。她脚穿一双新鞋子，身穿一条长裙，她似乎不愿意去穿越这条小河，不想弄脏她的衣服。一个修士毫不犹豫地把这位年轻女士抱了起来，把她抱过河去，然后轻轻地把她放在了路上。她对他微笑言谢，他也点头回礼。这两个修士继续安静地走着。过了一段时间，这种沉默被其中的另一位修士给打破，他非常惊讶地质问：“你怎么可以那么做呢？”他的脸上显出了不同意的表情。

先前那一个修士，仔细地想了一下，一脸茫然地看着他的同伴，他问：“我做了什么？”

“你怎么可以碰那个女人呢？你把她抱起来，而且你——你碰到了她。”这个修士的嘴巴紧紧地闭着并且扭曲。

“哦，你还抱着那个年轻的女孩吗？”前一个修士这样回答，他的眼睛里面闪烁着智慧的光芒，“我早在一个小时前就已经把她给放下去了。”

当某件事情发生，对你造成影响，使你引发某种程度的心理压力时，你就会持续地思考它，并且你会给它能量。越想着这件事，你就会赋予它更大的能量，直到它确实对你造

成伤害为止。重要的是你得把这件事情给“放下去”。

改变态度

处理心理压力的第二种且最基础的方法，是要了解：造成心理压力的真正原因不是沮丧、不悦、害怕、无法实现的愿望或是负面的期望。要知道引起心理压力的原因只是你对这些事情的态度。

再说一遍：压力不是由问题所引起的。引起压力的原因是你对问题的态度。了解到产生压力的原因，你会更容易来面对它，现在你就可以问适当的问题了。这个问题不是我怎么能够去掉心理压力，而是我怎么才能够改变我对工作、事件、不悦、恐惧以及人们的态度？

这个问题在第二章“把爱当作一种力量”以及第三章“五项快乐的法则”中有所探讨，特别是它们探讨了态度及如何改变你的观点。

由于态度上的改变，脑波也会改变这样能有效地减缓压力的状态，而且立刻会有效果。压力造成一个较快的脑波活动，而不是让你放松。当你放松时，你的脑波活动会变慢。这正是你能够解决心理压力的关键。

你可能会面对一种充满压力的状态，以至于让你无法看到你如何能够放松，特别是在每天的生活当中都会有这种情形。或者是你可能不知道它的成因，但是却处于非常大的压

力当中。不管是那一种情形，它们的答案都是一样。要想让黑暗离开房间，除了把光引进以外，没有其他的方法。要想把你所面临的心理压力给排除，唯一的方法就是让你自己放松心情。人不可能在同一时间放松心情又感到压力。如果你每天用一段时间练习放松心情，你就能够处理好心理压力。当你能够排除它，你就会减少它的负面影响。

我们从成千上万人的建议中调查、测试以及从回馈中发现，放松自己的形式中，最好的、最有效的方式就是西尔瓦基础模式中的进入水平。正如第一章中所提的，第一阶段冥想可以降低脑波，而且可以解决心理压力。

荷花池冥想

为了提升你的冥想能力，我们建议你采取第二阶段的冥想，这种方式称为“荷花池”，它被发展用在更深层、且更健康的放松心情形式。如果每天运用荷花池冥想，不仅可以减少心理压力，而且可以帮助你改变对问题的态度。每天练习放松、放慢脑波，直到你可以即刻轻易地进入 10 周波的 α 水平。最后，你的心智状态就会改变，而且心理压力通常也会一起消失不见。

荷花池冥想是一种观想的形式。你可以在进行练习之前，参阅以下的描述，一次或两次，或是你可以先读一遍，然后让某人来帮助大声地读出来，以便你能够闭上眼睛来

心灵 自控术

聆听。接着，你可以随意运用自己的想像，改变以下描述中任何特定的想像，来配合你自己的美感以及宁静感。

找一个舒适的地方，使你能不受干扰。放松自己，闭上眼睛，并且像第一章中描述的方式对自己数数，以便让自己进入水平。当你完全放松时……

想像你在一个非常大的、华丽的、美丽的雕刻橡木门前的小玄关旁。你心理上可以走向这道门，并且想像它慢慢地开启。在这道门的另外一端就是荷花池。

你让自己的注意力完全集中在这道门的开启上。当它完全地打开后，你看到一个美丽的池塘。这是一个非常清洁、闪耀着蓝绿光的池水，巨大的莲花瓣浮在水面上。在这个池的周围长满了许多巨大的叶子——充满了树以及花、成千上万的花朵，根本无法让你数清黄的、绿的、红的、粉红的、还有蓝紫色的，所有的颜色都是你所喜爱的。可爱的动物们注视着你，一只口渴的狮子躺在那里喝着池水。它抬起它那巨大的头来注视了你一会儿，然后转身走进池旁的树林里。在池子的另一端，你感到有一只动物停了下来，注视着你，它是一只独角兽。现在轮到你把你的注意力完全集中在这只庄严的野兽上面。这只独角兽吐着鼻息，吹着它的胡须，并且立起它的前脚，在空中划来划去，好像是在迎接你的到来。

这时，你看到有一个荷花在池水的中间。它非常巨大——大得足够让你舒服地躺在上面——而且你也让自己躺在这个柔软的像绒布般的花瓣当中。你躺在那儿一会儿，你的鼻息中充满了飘荡在空气中的花朵的香味。想像那湛蓝的天

空，有一些白云慵懒地飘过。你的心情非常宁静、而且满足。然后你坐了起来，向四周观望，你的整个身体都处于一个非常愉悦的状态。你看到一只兔子正在挖一个洞穴，一只鹿走到水边喝水，它用柔和而且黝黑的眼睛注视着你。一只熊大大咧咧地走到池边，并且重重地坐下，用池水泼着它的身体。一群大象用水喷淋着自己，而其中的一只小象在附近走来走去，把它的鼻子抬得高高的，发出高兴的鼻声。一会儿，你从其中的一个花瓣滑下来，并且让自己慢慢进入水中。水温刚刚好，你浮在水的表面，并且游了一会儿。

这是个充满着青春和健康的源泉。你喝了一口水，而且开始感到越来越好——你为健康与强壮而感到兴奋。接着你潜到池水里，在水底下游泳。有许多美丽的鱼，它们都很亲切，你跟它们玩在一起。有一只海豚出现，欢迎你就好像在欢迎一位老朋友的来临，并且快乐地跟着你、游在你的身边。这个荷花池的水就好像空气一样——你可以呼吸。你可以感到这些水通过你的循环系统，把你的血液给清理并且纯化。这朵荷花的茎，从水面下看有些不同，有点像是一个巨大的红木。你在它旁边游了一会儿，海豚也伴随着你。

在水下满足地探索以后，你游回水面并且让自己回到这个荷花的中心。在远方，你可以看到三座山峰，其中一座覆盖着白雪。在此，在荷花池的世界里，心智可以完成非常美好的事情，你发现自己可以飞翔在天上，越来越高，越来越高，就好像天使一样。你在荷花池旁盘旋了一下，绕着它的周围飞翔，并且对所有的动物微笑，不管它们是在喝水、进食或只是在玩耍。植物从空中看来有些不同，同样地，池水

心灵 自控术

以及荷花从空中看来也有些不同。现在你朝着山峰飞去，向下看这些植物。有一大群水牛出现，接着有一只老鹰飞向你，并且跟你一起飞了一会儿。

当你飞到覆盖了白雪的山峰上时，你可以停下来踏在雪上，并且在那里玩耍一会儿，吸入既清新又湿润的空气。你从山坡上滑下来，当你滑到山底时，你可以再一次飞向山顶，并且环绕着它飞行。接着你可以飞回荷花池，并且坐到它的中央，呼吸着这个空气中的温暖。你感到非常的宁静。

现在想像你回到大厅通道上。想像这个巨大的门关了起来，并且让你自己离开水平的状态。

我们发现这项练习是我们发展出来克服心理压力的负面影响中最有效的一种方式。我们建议，你可以改变其中任何的东西，只要它的基本的结构不变便可，这些可以让你将注意力集中在一种你自己形成的、控制的、无压力的及放松的想像当中。

有些人会说，这些只不过是一种想像而已。没错，但是我们也认为恐惧是一种想像，仇恨是一种想像，心理压力是一种想像；所有的情绪，不管是正面的和负面的，都是一种想像。它们是由你的心智中的想像形成功能来创造的。你也可以说你的真实、你的世界都是想像，因为你的真实，是你的态度或你的观点的产物。我们在做这个荷花池练习时，是要让你的想像来配合你，而不是对抗你。毕竟你跟你的心智是站在一起的，我们必须让你能够跟它一起配合。

第九章 恐惧、信心和勇气

纯粹的恐惧与错觉的恐惧

要了解勇气，我们必须先搞清楚所谓的恐惧。基本上有两种恐惧的形式。第一种是纯粹的恐惧，这种恐惧是由于某些纯粹的害怕而来。恐惧对于所有的动物都是一种生存的必须工具。它通过让一个人在身体里面产生副肾上腺的化学作用，来让身体进入迅速的活动，以反应危险的到来。当你在深夜经过一条黑暗的巷子，你的恐惧是歹徒可能会跳出来，这使你走得更快、更为专注以及更为坚定。这种恐惧可让你立刻逃开危险的攻击。

然而，这种恐惧，是很早以前人类在森林中活动的生理行为，但它在工作场所上并不是确实需要的。假设有一个职员在会议当中了解自己可能很快就要被辞掉，这种丧失工作的想法会在我们绝大多数人当中创造出恐惧。但是在这种情况下，什么样的生理行为或是反应是适当的呢？我们该做些什么来应付这种被解雇之前会持续几个星期的忧虑呢？

很明显，在生理层面上没有什么适当的行爲。然而生理上恐惧的因素，是我们过去历史中的残余物，仍然会存在，肾上腺素会分泌，循环系统会在身体里面反向而行，种种的情形都会发生。持续的恐惧（常被认为是持续的心理压力）实际上可能会伤害身体。

虽然恐惧本身可能是正确的，然而它引出的本能反应却常是过度的。要想把这种反应完全排除是不可能的，因为它是我们最强烈的一种本能。因此我们只能在实际的层面上来面对它。

在我们探讨它之前，让我们来看看第二种形式：错觉的恐惧，虽然它也是跟纯粹的感觉一样，都是源于错误的认知，但它是来自内在的经历所造成的错误认知。

许多人在生活上一直处于一种持续的忧虑状态，而且不知道它们的原因何在。又有些人常会被恐惧症所困扰——这是一种对某些被认为是危险的情形所产生的过度夸大、扭曲的反应。错觉的恐惧是它们存在的祸根。

错觉的恐惧常直接源自于一种不适当的自我意象（而且经常是不直接的）。自我，或是自尊的感受，可能不是源自于现代生活中复杂的问题，而且对于这种问题的自然反应，可能是源自于焦虑所造成的心理压力。如果自我认知本身是不适合的，那么忧虑就会一直存在，而且总是会准备去反扑，来困扰你。虽然不是一直如此，然而一般来说，一种不适当的自我感受，都是源自于幼年时期某位权威人物的影响。

错觉式恐惧常是基于错误的认知。假设你有一天打开自

己的门，发现一只狗咆哮着准备跳向你并且咬你。你会很快地往后跳，可能绊住自己的脚，并且跌倒。但是这只狗并没有跳起来。嗯，再看一下，发觉这只狗是你昨天摆在自己门前的一个拖把。因为它并不是你所期望看到的（通常你所看到的是干净的门廊），你的心智不会认知到这个拖把对着你叫，让你的认知情绪以为是危险的。当然一个湿拖把并不会危险，但是一只狗却会；假设是一只狗的话，我们就要保护自己。当你碰到狗的话，所有的防卫反应就会产生，而且会让你掉头跑掉。

这种错误的认知可以很快被清除掉。它可以非常容易地完成。然而，许多错误的认知都深植于潜意识里，而且绝大多数都是由父母或是其他的权威人士有计划地程式化进去。信念、态度以及我们看事情的方式，都是我们认知的源泉，有些认知源会带给我们好处，但有些却不会。我们视为事实、所认知到的事情，都会联系到我们所有的信念系统。有些信念系统可能非常难以回忆。没有任何人能够真实的记忆起某些发生的事情，人们只能记忆到他所认知的事物。这种认知会被当时的心情、情绪、年龄、友人、环境以及甚至是天气所影响。有两个人虽然经历相同，但是在以后会以完全不同的方式来影响任何一个人。

信心可以减低某种恐惧

重新程式化错觉的恐惧，将它们改造成成为正面的期望，这样可以提升一个人的认知和自尊。当自尊改善，人就可以变得更不会倾向于反应出错觉的恐惧。

除了改善自尊，你如何来控制错觉的恐惧呢？首先，让我们通过定义一个字眼，来尝试更进一步的了解。当你测试一个字的正面意义时，这个你想要了解的概念就不会被锁定，它可以引导到更多的认知上。为了定义恐惧这个字眼，并且把它放在这个标准的左边负面的一端，而且把正面的一端放在右边。我们可以把恐惧视为一个负面的东西，而且在这个负面的字眼下放下期望这个字。在右端，我们可以放正面的期望这个字，我们也可能放下信心这个的字眼。

恐惧是一种负面的期望。当你害怕时，你会期望某些不好的事情发生。一旦你认识到这种情形，它就变得容易处理。你只要改变负面的期望为一种正面的期望而已。要这么做并不是很困难，它只需要一些练习。

为了减低一种恐惧，你可以把它转换到你所惧怕的这件事情的一个正面的成果上。举例来说，如前面所提到过的那个职员，他将要被辞去。他的第一个反应可能是会观想到他被辞职后所伴随而来的收入上的减少以及同事之间对他的评价的降低。不过有什么能对于失去工作产生正面的情形呢？

这位职员可以想想在这段困境之后的时期，并且开始看到这可能是一个机会让他可以去做他真正想做的事——或许他可以转到另外一种职业、换一个领域或是尝试任何能够吸引他的事情的可能。

改变你的观点的另外一项好处，是它可以帮助你去确认、去发展你的欲望。当你有一个正面的欲望，结果通常都会是一个正面的期望。而且，正如我们所看到的，一个正面的期望——信心——可以帮助去减低某种恐惧。

勇气也是一种想像

你可能一开始就会想到勇气（而不是信心）才是恐惧的对立面。但是请想一想，勇气只有存在于恐惧需要去克服的时候。如果没有恐惧的话，那就不可能产生勇气，你只要去行动就可以了。你问自己为什么会无端地害怕，因为害怕只是一种抽象物。你最好问自己为什么期望一种负面的东西发生，然后你就会找出一个有效的答案。

或许还有一个更有意义的问题可以问你自己：如果你不期望这个负面的事情发生，那你会怎么做呢？如此，突然间所有的正面的答案就会到你的眼前。恐惧是一种想像，正如信心是一种想像一样——而且两者都是一种想像，它们是你的心智控制的对象。你可以通过改变恐惧为信心来控制恐惧。而且这个就是我们用来减低恐惧的技巧——来改变恐惧

的方式。

思考着你的日益衰弱的恐惧，问你自己这个问题：“如果我不期望这件不好的事情发生，我会怎么做，而且我人生会怎么样？”现在你正在改变当中，因为你的想像力开始带来所有正面的可能，而且你至少有一件武器可以去对抗恐惧。

恐惧是生理系统中的一部分，它储存在我们的体内。如果我们把人的环境中的恐惧都剔除掉，我们可能就会勇气大增。因为恐惧这个触点，常会让我们去离开受到伤害的情形，特别是危险产生时。然而错觉式的恐惧、不合逻辑的恐惧以及那些会引起攻击或逃跑的恐惧，都是不需要的，它只会限制我们的成长。因此你要确定你的恐惧是那一种，它是必须的吗？它显示出需要对抗吗？它显示出需要逃跑吗？如果不是，它就是你所不需要的那种恐惧。

为了要应付恐惧，你可以进入自己的冥思水平。观想正面的期望。如果你不想要有这个恐惧，你会做什么呢？不断地问自己这个问题。利用第五章中所介绍的金色意象技巧，来提升正面的意象，并且削弱负面的意象。形式上去打破或削减这个负面的意象，让你自己不要再那么注意它。不管什么时候我在考虑事情时，只观想正面的、有益的结果。

如果坐飞机是你的恐惧，观想你旅行时正面的情形。观想你自己在飞机上坐得非常舒服，描绘一个安全、平和的降落情形，并且描绘这次旅行的成功结果。想像你会非常快乐地完成这个事情，如果你没有这个恐惧的话。

为了要支配你的恐惧，你可以将负面的期望改变为一个

正面的期望。你可以在 α 水平上，通过冥思来处理自己的观点。你可以用你自己的心智的这部分来面对它，你的心智会规划世界、你的想像以及你的潜意识。

恐惧是一种想像，勇气是一种想像。勇气的源泉是在想像力中——你的想像所制造的创造能力，因此其中也会有无限大的资源以及真实的勇气源泉。

QQ 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我
250G
网络最大资源店铺欢迎您
<http://comeon123.taobao.com>

第十章 罪恶感与自我原谅

罪恶感与犯罪、惩罚的相互作用

在第三章“五项快乐的法则”中，你曾经学过的第一项快乐的法则：“如果你喜欢一件事情，就去享受它，”不过，在此只有两种理由，可以让你不去享受你喜欢的事情：恐惧感以及罪恶感。在第九章里，我们已经探讨过恐惧感，现在让我们来谈谈罪恶感。

罪恶感比起其他任何情绪，更会在心理上和心灵上让我们有沉重的负担。罪恶感是由许多权威人士加诸在我们的肩上的，其中包括父母、老师以及朋友，乃至媒体；或是我们的政府，以及我们的教育机构；或是宗教团体。这种罪恶感的负担之所以会加诸于我们，有两种理由：控制和惩罚。

为了更了解罪恶感，我们首先必须了解在罪恶感之前和之后会发生什么。罪恶感会伴随着另外两种东西，它们总是三人行，就是犯罪和惩罚。那么就让我们给这个词下个定义吧！

心灵 自控术

犯罪是错误的记号。罪恶感是一种强迫性地、正确地重复一项行为。惩罚则是当这项行为没有被正确地重复时，应予以提醒。

这里有一个故事可以用来示范这三种事物是如何互相作用的。美芳从小就认为在她第一次跟男孩子出去时不可以跟他接吻，她现在已经 22 岁了，而且早已忘记了这个信念最早形成的原因：那是在 7 岁时参加一个朋友的生日晚会时由她母亲告诫她的。每天她都非常小心地遵守这个“法则”，甚至拒绝任何最天真的或是纯友谊的接吻。

如果她能够记起这个生日晚会上的事情，她就能回忆起：那时候她既兴奋同时也有些犹豫。她的母亲把她从她的女朋友平平的房子里带开，因为这里有许多男生参加。这是她第一次参加男女生都有的晚会，当她母亲为她的小女儿设下这个保护她的规则时，美芳感到有点迷惑。（犹豫以及迷惑提供了一个能够加以程式化的完美场地。）

“现在，美芳，我的宝贝，”她母亲开始说：“我要你记住，你是一个非常漂亮的小女孩，有些男孩子一定会想要亲你。”

她母亲这么说，美芳的眼睛睁得大大的，由于她从这个伟大的权威人物那里得到所有的智慧，因而在她的生命里，她母亲是所有事物的源泉，她母亲的每句话都被视为一个信条。

“如果有任何一个男孩子想要亲你，你就要离开他们。你知道吗？美芳。”

美芳认真地点头，她的母亲继续说：“如果一个小男生意图亲你，你要怎么做呢？”

“我会离开他，”美芳回答说，同时在强调每一个字时，

用力地点头。

她的母亲对她微笑，并且轻轻拍她的小女儿。“很好，亲爱的，离开他。记住，一直要记住，美芳，绝对不要让一个男孩在与你第一次碰面时或是第一次约会时就亲吻你。记得这句话，那你就会一直很完美。”

因为这条准则的线已经被划下了，这样的戒律也设定了。在第一次约会就被人亲吻，那就变成了是一种犯罪。

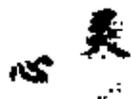
许多年后的某一天，美芳遇到了她梦寐以求的男人，而此时她的信条已被遗忘，他们不仅互相亲吻，而且相互爱抚。她已经忘记了那个曾经被设定的戒律。她把她生命中最强大的权威人士，她的母亲设定的戒律给抛在一旁。

这里就产生了犯罪（只要美芳认识到），但是怎样才是罪恶感呢？

隔天，美芳醒来时脸上带着微笑。但是随后她就有一种很不好的感觉，好像她做了什么坏事一样。她感到非常不舒服，而且她的心里混乱。她一方面感到很美好，另一方面却觉得非常糟糕。她开始想这类事情，“丧失尊严”以及“我怎么能够让他那么做呢？”她倒回床上，并且分析她前一天晚上的行为。

时间流逝，而那个家伙没有再打电话给她。美芳长得还不错，但是那个男孩有许多女朋友，她只不过是生命里的一个偶然，他已经把她给忘了。

但是，美芳并没有忘记。她现在认为，他没有再打电话给她，是因为她犯下让他在第一次约会时亲吻她的罪行。（这是她被设定的。）而现在罪恶感进入了这个画面。“为什



么我要那么做？”她思考着。“如果我没有这么做。”现在会怎么样呢？她越想这件事情，就越强化罪恶感的能量。

有很多不同的方法可以让美芳用来惩罚她自己，她选择了食物。（注：一个人选择去惩罚自己的所有方式都是在意识水平之下的。）潜意识上，她决定让自己胖起来，使她自己不会对男人具有吸引力，这样她就没有必要去告诉男人：她不想跟他们吻别。如果她让自己不那么有吸引力，那就不会有跟长得帅的男人的约会的机会，这对她来讲是比较容易的。她开始进食高卡路里的食物，而且体重直线上升。同时，在意识层面上，她又想暗暗想：“我必须减肥，我看起来真恐怖。”

她进行了很多次的减肥，但是根本没有用。她只好把她自己新的外貌合理化，通过自慰：“好吗，某些人就是生来要超重的。”她不了解，她已经被这种犯罪、罪恶感以及惩罚这个程式给限制住了。

当然，这个故事似乎做为一个案例有些夸张。但我们必须记得，我们现在的社会似乎比较赞许较为消瘦的外貌，这可以在许多流行杂志的封面上看到。不过其他国家或是其他时代却可能认为比较胖的体形是比较有吸引力的（如唐朝的杨贵妃），而且比较健康。我们以体重来做为一个案例，只是因为有太多人常常关注自己的体重。毕竟美女总是让人眼睛一亮。

这个案例看起来似乎是许多其他种罪恶感产生的情况的标准信号。这个“吻”在你的生命里代表什么呢？你有什么与过度进食相同的问题呢？

“犯罪”的产生

现在让我们从不同的角度探讨这三个问题。首先我们来谈犯罪。

某些外在的因素，像父母、机构、朋友、政府或是媒体，会为你设定戒律，告诉你事情必须要怎么做。如果你不遵守他们为你设定的规则，那么，虽然是隐密的暗示，你就可能会做错事，而你必须为此受到惩罚。一般而言，只要由一个较权威人士设定这些规则，一个易受影响的孩子就会接受它们，把它们当做正确的信息，而且所有的“应该”以及“不应该”都会扎根。而且当这个年轻人做了某些触犯这些规则的事情时，他就会感到就自己做了错事——事实上是犯了罪。

如此，就会有罪恶感产生。当我们感到我们违背了某些戒律的话，也就是我们做了某些错事（或是犯罪），那么我们会体验到由自然所设计出来的一种必须反复的强迫行为，不过这次必须是正确的执行。

然而要重复所有的犯罪的行为并不是可能的，这些行为不管是最简单的犯罪，或是你不愿意去面对的一些事情，乃至一大堆复杂的、由外在机构设定的“应该”以及“不应该”。这种罪恶感或是去重复的强迫感，会开始建立，而且会在一种被处分的行为中得到缓解。不幸的是，惩罚并不一定是用于“犯罪”，也不见得必定会赦免这个人。

惩罚只是一个小小的提醒者

惩罚只是自然的一个小小的提醒者，它会说：“喂，如果你做得正确的话。”这个惩罚会多强烈呢？它完全视个人对自己所犯的戒律的感的程度而定；它完全跟当事人有关。在生理层面上（我们现在还不想探讨心理上的犯罪以及罪恶感），一个人杀了一只蝴蝶，他可能会感觉有更沉重的罪恶感。对于这个人而言，杀死蝴蝶是较大的犯罪行为，如果他相信这个行为是较大的犯罪行为的话，它就是较大的犯罪行为。对我们绝大多数人而言，情形正好相反，但是不管在任何状态下，惩罚的水准、层次跟当事人的罪恶感有所关连。

正如同夜晚结束后会是白天一样，理所当然，罪恶感也是由犯罪而来，而且惩罚也会跟着罪恶感而来。当罪恶感没有被缓解，那么提醒者、惩罚，就会进入这个画面，通常都会以一种设限的形态出现。对于一个罪恶感累积得非常沉重的人而言，都会在生活上倾向于去限制他自己，感觉“我只要得到……”我只要得到那么多的钱就好了。我只要得到这样的健康就够了。我只要这样的房子、这样的配偶、这种朋友、这种的衣着等……，这种自我意愿的限制，当事人并不会认知到，所有的这些都是源自于当事人生活中一些无法解决的问题。

如何让罪恶感中和

犯罪以及罪恶感都是一种想像，而想像则是源自于想像力，它们都是心理的。惩罚是心理的，它们只是在生理层面上表现出不同而已，因此它们也会因而引出许多问题。

那么你要如何让罪恶感中和呢？要中和罪恶感，转换你的观点。在这种情形下，我们会中和罪恶感的负面影响。罪恶感的负面影响是当事人对自己的责难，对自己责难的相反行为则是自我原谅，因此这里也可以看出要克服罪恶感的关键所在。

它是多么容易。

也是多么地困难。

对自己说原谅自己很容易，但是在原谅之前，必须要有了解。你要知道不管什么时候你做任何事情，不管它是什么事情，你都在这个时候尽了自己所能。我们总是尽自己所能地在做事。你不会跑到外面说我做了我能做的最坏的事吧！即使你想要把事情给搞坏，你仍然得尽自己所能才能把它给搞坏。

假设你所尊敬的某个人让你去做一件事，你虽然答应了，但是没有去做，那么你可能会在以后感到罪恶感。当时你之所以没有做它，一定有你不能做它的一些理由。它们可能是潜意识上的，也可能是意识上的，但是不管这些理由是

心灵 自控术

什么，你都可以认为这些理由确实存在。若有相同的情绪状态，或是相同的环境，相同的情境，相同的你，相同的机会，你还会做跟你第一次的时候完全一样的事情（或者没有做跟你第一次没有做一样的事情）。

事实上，现在你可能感到你在过去做的一些错事，它可能是你的成熟度的一种指标。你已经成长，已经进化。同时你也更清楚，你更成熟。当然，这个新的、成熟的你回顾过去的某些错误，某些过去没有遵守的戒律，可以说：“那真是很笨呀，我为什么会那么做？我现在不会再那么做了。”当然你现在不会那么做了。你也不再是那时的你。在你更大的认知以及成熟度之下，你会了解到现在这个可能是错误的事情，你不会再去犯错了。

了解到这些话：不管你做什么，你都尽了自己的力量。不管你过去做了什么，即使你有那时候的资源，你可能还是会一样的那么做。所以没有什么好觉得懊恼的。没有什么好觉得罪恶的。事实上就是：你会感到罪恶感，只是显示你已经成长为现在的你了。你可以原谅自己过去所犯的所有错误，因为你现在已经是不同的人了。

原谅你自己，因为你可能没有办法用其他的方法来做那些事情。原谅你自己，因为你不会再犯那些错误。你现在更成熟了。

如果说2千个天使手上会拿着4千本圣经的话，这句话恰恰证明了新的你以及原谅你自己过去所犯的错误的正确的，然而，如果你不原谅你自己，那么你就没有办法感受到原谅。换句话说，即使整个世界都在责备你，如果你原谅了

自己，那么你也会感到被原谅了。这个关键在于你自己的想像力上，因为罪恶、犯罪及责罚都存在其中，都存在于你心智中的想像力。想像你自己原谅了自己，那么你就会感到被原谅。

原谅自己过去所犯的错误

迈克是美国洛杉矶一个成功的建筑商人，但有一天他破产了。由于这次失败，许多问题产生了，最明显的一项就是他的罪恶感。他感到有极大的罪恶感，对于他的妻子和三个儿子，他没有任何可以承诺他们的东西，因为他使他们的生活发生了那么大的改变，他觉得他们非常可怜。他一度进入了非常沮丧的状态，这种情形非常严重，以至于他感到他的家庭如果没有他的存在会是多么的好，他甚至想要自杀。

这个例子怎么能够适用于我们的定义？在这个案例中，迈克设定了自己的目标，但是他想要成功的意志却是在他小时候就被建立了。他的父母把他送到一家不错的学校念书，在生命中最重要事情就是得到好的成绩，如果他想要得到他父母的赞许和全部的爱，他就得得到 A 的评价。迈克成为一个好学生，并且发展成一种需要成功的强烈需求。

当破产发生时，他确实错过了戒律，这个戒律好像是由他自己设定的，但是实际上是由他父母很多年以前就设定了。

由于他的家庭生活形态的改变，他感觉到有很强烈的需

求该去重复这样的规则，这样的修正，可以让他也也许不会破产。这种需要去修正的行为，当然，就是一种罪恶感。但是，他不可能再回到那时候，因为商机稍纵即逝。而且由于他不能正确地重复这个行为，最后这三种可怕的东西进入了这个画面里。惩罚提醒者迈克，他没有修正好自己的行为。迈克感到非常无助，而且失去控制。他感到自己在这种状况下没有办法处理好任何一件事，他一直在想最大的惩罚，就是放弃他的生命。

这样，压力进入了迈克的生活，他觉得生活毫无乐趣，他把事情一直拖延，并且真的成为他家人的一个负担。他变得喜欢争辩，难以侍候，而且越来越以自我为中心，这也显示他无助的程度。

这就是在他的妻子玛莎把他带到西尔瓦心灵术训练班之前的情形。迈克被带到这个课程中的冥思部分，而且开始每天做三次进入水平的练习。他分析自己的问题，并且了解到他为自己设定了不可能的戒律，结果是他与他的父母的成功概念在竞争，而不是他自己的。是他的母亲和父亲让他变得非常的有竞争性，他们总是让他与自己的同辈相比较，看他们做的有多好；如果他的任何一个同辈做的比较好，他就会不满足于自己的努力，而且总是需要付出更多。他想要成为世界上最成功的人。

他突然了解到，他为自己设定了错误的目标。他应该只与一个人竞争，那就是他自己。现在他为自己设定了更好的目标：不管他能不能成为一个最伟大、最成功的人都不重要；如果他能成为那样，那也不错，但是如果他不能，一样

也很好。他后来说：“事实上，我想，我为什么要成为一个建筑商呢？我从来没有真正喜欢过它。”

他进入水平，去测试他生活中的所有的特征。他问自己做什么。似乎在他生活中唯一的享受就是高尔夫球。他喜欢高尔夫球，但是很少有机会能去打高尔夫球。如果他能够找到一个与高尔夫球相关的职业，那会是多么的完美呀！毕竟，他了解到他不要这种情形再发生，他不要再专注于重复这项行为。而且他能够原谅自己，因为他了解他已经在那种情况下尽了所有的能力。最后他放下了自己的负担。并且让它消失。

他最近说：“真是奇怪，我还是完整的我。但是没有奢望，没有钱，没有房子，没有车，我已经44岁了，但是我比我能记得的所有日子里更为快乐。我已经决定了，我只要找到一份工作，不管它是在高尔夫球店，还是在高尔夫球场，不管它的工作是什么，我都不会在意，只要它是高尔夫。”

“我的朋友可能会认为我是个白痴，但是我不在意。我非常幸运，玛莎会处理所有的事情。我在洛杉矶的一个乡村俱乐部找到了一个工作，它是一个层次非常低的工作，但是我还是用开放的心灵去从事这个工作。并且决定尽我所能的把它做到最好。我尽我所能成为最好的自己，而且我也确实是这样。我在那里已经工作三个月，我必须说这些日子是我人生中最快乐的三个月。我并没有赚很多的钱，而且玛莎也要去工作，她找到了一个她喜欢的工作，我们现在比以前任何时候都更亲近。我每天进入水平三次，我很快乐。没有谁



可以再对我说些什么。”听完迈克的故事，确实让在座的学员和导师觉得很温馨。他现在已经设定了自己的目标，而且他能为自己做的更好，但是最重要的是，他已经原谅自己过去所犯的“错误”。

想要中和罪恶感的方式，就是透过自我原谅。要原谅自己，必须了解到现在的你不会再像以前的你那样来做事。如果有一个特定的因素限定了你的成长，你要进入水平，并且回顾这个事件。就你所记得的情形把它重复一遍。在它上面加上蓝色的画面，把这个画面压缩，直到这个画面消失。当这个画面压缩到像一个黄豆一样的大小，你想像它像泡沫一样消失不见。

再次让这个事件进入你的心智中。这次你要想像你用你现在的资源如何去应对它。想像你用你新的、更成熟的行为来去应对这种情况。把这个影像弄成白色画面，并且集中注意力在这个画面上。你可以原谅自己，因为你已经成熟到一个新的认知上（它的证明就是你在第一次时所感到的罪恶感已经消失），而且用这个认知，你可以得到一种了解，就是你不会再用相同的方式来处理这个事件。

你就是你自己的行为。现在你有新的行为，而且你是一个新的你。当你处于水平时，把你的两只手的前三指并拢，并且对自己说：“我原谅自己以前所做的任何行为。从现在开始，我将会成为我所知道的最好的我。”当你离开水平，你会用你所知道的最好的方式来过自己的生活。你会成为最好的你。

第十一章 愤怒的转变

愤怒的相对面

所有的事物都有其相对的一面。而且许多都是显而易见的：白天相对于黑夜，炎热相对于寒冷，高相对于矮，自由相对于监禁，爱相对于恨，以及诸如此类的东西。要了解一个事物的本质，通过测验其相反的事物，总是会有所帮助。举例来说，有什么方法可以比被监禁来了解自由是更好的方法呢？高的人对高的了解，不会完全跟矮的人对高的了解一样，反之亦然。什么人能够比那些被冻得要死的人更了解温暖的意義呢？水对口渴而言，跟那些已经沉在水里面的人所代表的意义是完全不一样的。自然对不自然、恐惧对信心——这些以及所有其他的事情，都有其相对的事物存在。而且，通过思考和观察，我们可以确认它们相对的一方，并且弄清楚它们的本质。

那么愤怒的相对面是什么呢？

我们知道，愤怒是一种负面的反应，同时也是一种极为

不好的感觉。因此它的相对应该是一种正面的反应，以及一种非常喜悦的感觉。愤怒的相反是快乐。不过我们想像出一条标线，把愤怒放在它的极负面的一端，并且把快乐放在它的极正面的一端，我们会发现，其中点是一个中立的区域，在此没有快乐，也没有愤怒，它只是完全属于不涉入的状态，一种既不是负面的反应，也不是正面的反应的区域，它是完全没有反应。

当你在程度上由极负面的一端移往中间的区域时，这里愤怒就越来越少；一旦你通过中央的中立区域，移往正面的部分时，这里就会有越来越多的喜悦。

是什么能够让你喜悦？又是什么能够让你愤怒？在这两种情况下，你都会发现它们只是对你身外的一些刺激反应。因为愤怒是一种反应，你就是负责这种反应的人，因为你是这个行动以及反应。你是你的行为，要改变自己，就要改变你的行为。一旦你了解到这个事实，改变——甚至是由不快乐改变到快乐——这就会变成极为可能的事情。

愤怒的两种反应

让我们通过张山和李奇两个人的想法来看看愤怒的真实意义。张山对自己有一个非常自卑的看法。他对自己很没有自信，以至于创造了一个卑微的自我。张山对自己的卑微的感觉，让他觉得每一个人，每一件事都好像处于攻击的态

势。(如果他觉得自己很不怎么样,那么其他人为什么要尊敬他呢?)因此他也非常容易愤怒。无论任何人说什么,或做任何事,都可能会由于他的这种自卑而使他感到愤怒。甚至像一些鸡毛蒜皮的事,譬如有人说:“嗨,张山,我看到你买了一件新外套哦!”这种说法也会激怒他。他会感到这个外套看起来很便宜,它的颜色不好,营销人员却让他买了它!所有的想法都是源自于他自己的负面想法,于是,他的反应变得非常激烈,他会说:“有你什么事?”或是“你不喜欢我的外套吗?那你把你的舌头刮掉吧!”而他这位朋友,只不过是无意间问了问张山的新外套而已,没想到他的反应如此强烈,只得惊讶地走开。

那些没有自信心的人比较容易生气,因为他们的反应一般来说都是属于负面的性质。

接着我们来谈李奇,他是一个典型的喂了辣椒的斗鸡,只要有人敢碰到他,他一定会实施非常强烈的反击。害怕自己不如别人,他害怕其他人都比自己好。所以为了要让自己的感觉好一些,他就会贬低其他人,想像他们都比较卑微,而自己却比较伟大。他越把别人看得弱小和卑微,他就会越感到自己是强大而且坚强。

李奇找到张山,并且给他起了个外号,这个名字显示出对张山父母不尊敬的意思。张山非常愤怒,他对李奇说的话的反应完全超乎了想像。李奇不认识张山的母亲,也不知道他所起的外号的意义,但张山的感觉是被攻击了,而且他认为他必须要反击,如果没有其他事情能显示出他的男子气概的话。

心灵 自控术

在这个案例里，李奇比张山还要强大，对他的攻击能力更有信心，对生理上的行为有更强及更好的武装。张山很胆小，他不敢反击，虽然他很想要反击，因此他的愤怒只好转到自己的内心里。他恨自己没有其他方式来反应。他认为自己非常的胆小，而且对这种情况处理不当，他对自己的自信更加的微弱了。

中央区域

那么王武——一个有安全感、有信心以及高度自我的个人——会如何来面对这种状况呢？他会以愤怒的态度反击吗？不会。他会害怕被人称为是胆小鬼吗？他会怎么做呢？他知道自己不是胆小鬼。他很可能把这件偶然发生的事情看做是有一只奇怪的狗突然冲出来对着他吼叫。为什么他要去看对一个奇怪的人作出如此强烈的反应呢？

再举一件人们不太会去注意的事来说吧！王武倒车的时候不小心撞上了李奇的保险杠，李奇的反应非常迅速和态度很野蛮，他大声叫：“你这个白痴，看你对我的车子做了什么事！”

事实上，李奇的车子根本没怎样，但是这样对他来说正是一个非常好的时刻，可以让他再一次表现出他的自我意图。这又是另外一个可以贬低别人的时候。

王武立刻了解到他现在所面对的是什么样的人。他只想

离开这只乱叫的狗，他对着这个激动的人说：“喂，我真的很抱歉，它只不过是一个意外而已。”

但是李奇并没有就此停下来。他继续抱怨他的保险杠，以及王武的驾车方式是多么糟糕，甚至还嘲笑了王武的出身。

王武说：“那我们该怎么来处理这个事情？”他只是想安抚这只乱叫的狗。李奇在了解到对手不是一个胆小鬼之后，他走进了自己的车，并且把车开走。他最不想看到的事情就是在他眼前的这个人表现得比他还要坚强。因为那样会更为降低他的自尊，让他更觉得自己很糟糕。

在我们想像的标线上，王武只是站在中央区域，他的反应既不是负面的行为，也不是正面的行为。王武根本就没有反应。事实上他采取了一种行为——这种行为是尽可能的以柔和的方式来离开困境。不过一种他可控制的行为，而不是那种他不能控制的行为“反应”。

转换成正面反应

你回想自己在生气的时候，一定会发现自己只是在反应那些你所受到的外在刺激。你要知道这是一个事实。你不需要去对任何事情反应，除非你自己想要对它有所反应。绝大多数的情形都是我们被程式化的去反应，我们被催眠进入一种想法，就是我们得要有所反应，也就是我们还不算是个成

心灵 自控术

熟的人。事实上，成熟的人，会在对任何事情反应之前就先思考。

让我们来看看其他的例子，这个例子涉及到一种对没有任何实体的人发脾气的情形。张山采购完后，走向他的车旁，发现有人撞到了他的车门。他到处看了看，想要发现是谁对他做了这事，但是他没有发现任何人。他把购物袋重重摔在地上，并且大声叫骂了好几分钟。他用拳头捶他的车门，非常生气地巡视停车场的各个角落。他一肚子火，最后把车开离了停车场。在他回家的路上，他对每个人大吼大叫，并且对那些挡住他的去路的人大声责骂，或是催促他们快些。不用说，当天的晚餐也被他破坏了，他的家人受到了伤害，他整个晚上都翻来覆去的想着那个偷偷弄坏车门的家伙，以至于他根本没法入睡。这是对那个被破坏的车门的一种负面的反应。

你可能会想，看到自己的车门被弄坏的情形，每个人都会产生一种负面的反应。

并不都是如此。对于有自信且成熟的人而言，他们会有高度的自尊以及健康的自我概念，他们会立即了解这个状况，毕竟，这个被破坏的车门并不是一种被攻击的主体，它只是一次意外而已。成熟的人在看过周围的环境，并发现没有人故意去破坏时，他会耸耸肩，并且想着其他的事情，不会对这个门板有所动作，也不会把它认为是一项问题。他们不仅心智成熟，而且会运用心灵自控术的方法将这种状况转变成一种正面的想法。他们会反应，但是是在一种正面的方式上。这种正面的反应是一种快乐的行为。你可能会说，

一个正常的人怎么可能看到被弄坏的车门却有快乐的反应呢？

我们在第三章“五项快乐的法则”中，介绍过的乔治以及他被弄坏的车门的故事，乔治把被破坏了的车门视为一种好处，当他看到被弄坏的门板，他就想：“我要花多少钱来修理这个门板？不管它要花多少钱，我都要在下一个月里赚到比它多三倍的钱。”当修理店告诉他要花 250 美元时，乔治决定要赚比他平常所赚的多出三倍的金钱。他并没有把自己的注意力集中到那个根本不认识的人身上，像这种受过西尔瓦训练的人只会想到如何去再赚到 750 美元。西尔瓦的学员每次看到这个门板，都会想：“又多了 500 美元在我的口袋，”而且会从心中发出微笑。这就是一个正面的反应。

对于这种相同的状况，我们已经看过了三种的反应。张山采取了负面的反应，王武采取中立的反应，而一个西尔瓦学员则采取了正面的反应。你能够想像出这三个人如何来过他们的人生吗？你能够想像出他们每一个人对自己的感受以及对其他人的感受，或是其他事情、经验，以及平常的生活上的感受吗？

此时，你可能会问，你要如何才能把自己的愤怒及沮丧转变成即使不是一个正面的反应，至少也要成为一个中立的反应？我们可以提供一些简单的西尔瓦技巧，来为你减少自己的愤怒，或是至少在你开始反应之前能够减少愤怒。第一种方式是三指印法则，这个已经在第三章中介绍过。你只要在你通常会有负面上的反应之前，简单地把每一只手的前三只指头并拢在一起，并且说：“平静下来”或是“原谅”。你

会发现自己静下来，并且修正了自己，如此你就可以用一种成熟的方式来处理问题。

另一种在你生气之前就能减少怒意的技巧，称为“感觉舒服转换”。你可以把自己的舌尖顶住上排牙齿，并且慢慢向上滑至牙龈及牙齿之间，你会发现这一点让你感觉非常舒服，这就是“感觉舒服转换”。如果有任何人因生气而会使你产生一种负面的反应时，你只要用舌尖抵着这个感觉舒服的点，并且想着“平静下来”，你就会把自己转换为平静的心情，或是在可以控制自己的情况下维持平静的心情。

所有的情绪都是想像，它们是属于心灵特质的东西。愤怒，就好像所有的情绪一样，它会创造一种能够刺激反应的视觉意象。本章中所列出来的技巧以及第五章“金色意象”中所列出的技巧，都会给你想像的能力，来平复任何愤怒、沮丧、不愉快以及仇恨的力量——当然你会平复愤怒所造成的负面反应。

第十二章 提升你的自尊

什么是自尊？它是你对自己的一个有自信的感觉。你可能会说，自尊是一种自我，它可以帮助你确认自己是一个什么样的人。

对于自己有什么观念？你对于自己有个高的评价或是有个好的认同吗？那么你就会有个很棒、很强壮的自我。如果你对自己有一个很卑微的看法，并且也不太尊敬自己，那你就会有一个软弱的自我。

坏的轮胎才会获得加油的机会

当然，在你生活中的不同领域，你也可能会对自己有不同的看法。你可能在一个领域上，对自己有很好、很自信的看法，但是在另外一个领域你却认为自己可能不怎么样。不幸的是，这种卑微的看法通常是最容易被关注的一个部分——有句老话说，坏的轮胎才会获得加油的机会。那么我们要如何解决这个问题呢？

第一步就是，了解自尊是你对自己的看法。一旦你认同

心灵 自控术

了这句话，你就会强化你的自尊。

接着，问你自己，为什么你在所有的领域上都有一种对自己不好的看法呢？有一个理由可能是，你把自己跟别人做了比较。如果你在这个比较当中是比较差的一方，你对自己的看法就会被削减，并且也产生了问题。

你该做什么才能提升你对自己的看法呢？要如何才能实现呢？当你把自己跟另外一个人做比较时——不管那个人是一个艺术家、律师、工人、秘书、中央委员、原子能科学家、音乐家、运动员或是其他任何一种人——如果你觉得他可在某个领域比你好，你对自己的评价就会被削减。要想以参考别人来对自己有个正确的感觉，最好的方法就是用最平常的方式、一种把每个人都放在一样的水平上的方式来看待其他人。

你要想像每个人都是不同的资源。并不是每一个人都是男人，也并不是每一个人都是女人，不是每一个人都是高的或矮的。并不是每一个人都不会过重、过轻或是正常。但是每个人都是一个人，而且在这种意识上，你才会平等对待每一个人。你不会等于一匹马，一匹马比你强壮得多。但你不会觉得因为你知道一匹马比较强壮而降低对自己的评价。一只狗也跑得比你快，但你不会因为这样觉得自信心减少，因为动物并不能跟你比较。一头大象比你大得多，但你也不会因此而觉得自信心受损。马、狗以及大象，它们都处在你自己个人的认知标准的领域之外。

有些人会看到其他人具有的是他们自己所欠缺的，并且因此感到自己比较低微。这种无能的感觉，甚至只是在一种领域上，都会显现在你所有的自我上，显现在你对自己的普

遍看法上。当每一个人被视为是一个人，那么每个人都会变成是平等的。高、矮、富、贫、有知识、无知、过重、过轻或是普通——这些特质都是毫无关系的。我们都是人，而且在这种观念下，就不会有争端。因为这不可能产生争端。你不可能增加自己做为一个人的地位，也不可能减少自己做为一个人的地位。你现在就是、已经是、而且一直都是一个人，并且你也了解这是一个事实。

当你视其他的人为人类，你就会开始了解，每个在地球上的人都可能做你不会做的事。你也可以做地球上其他人不会做的事。那并不会显示出其他人比你伟大或比你低能。它只是让他们的生活的特征有所不同而已。他们比较好吗？或许从他们的观点来看是这样。但是由你的观点来看，他们可能不是比较好，而只是不一样而已。

我们来看看两棵树。假设其中一棵树是有一百年的老红树，它有非常高的树干。你看过它以后，再看一株小的、瘦弱的松树，这棵松树企图在一个山坡上的一个岩石缝中生存。那你会认为红木会比这棵松树还好吗？当然不会。你所看到的的就是两棵树，而且那就是它们的样子。其中一棵树比较大，另一棵比较小，但是好坏的观念并不会进入这个观察里。当你看两个人，不管其中一个是不是非常优秀的人，你所看到的以及你所注意的，也只是两个人而已。当你能确实地看到两个人，就不会有任何竞争的意图，想要成为比其他一个更好的情形，那么你才能到达一个比较高阶层的自尊，而且能够看到你真实的情形——一个人，与其他所有人都平等。

每个人都有特殊的才能。你能做些别人不能做的事情吗？想想看。有哪些事情是你胜过别人的事情呢？你能把它做的更好吗？或是它只是显示出你能够做得比别人做得好。

在你的生活中有谁是你仰慕的，你觉得他比你还好吗？那么你就应该去提升自己的自尊。在你的生活中，有谁算是你所轻视的，你确信他不如你的？那么，你的自信也是需要去处理好。当你看到每一个人，从那些以前你看他是最低下的，到那些以前你看他是最高尚的，都跟你一样平等——他们做事时可能是不一样的，但大家都是平等的人——那么你的自尊标准才是健康的。

与自己竞争的目标

当你拥有高度的自尊，你就会不断地只去跟一个人竞争——这个人就是你自己。那么，生活就会变成是一场游戏，而且在生活中，被视为困扰的任何一件事，都会变成是一种挑战以及游戏的一部分。

查理的故事，正好可以做为跟自己竞争的好处的例子。查理，他是美国芝加哥的一个地板铺设员，他参加了西尔瓦心灵术班，他以前一直试图去做得比其他人更好或更快，但是没有成功。在参加过西尔瓦心灵术训练班后，他决定与自己竞争。当时他的工作是在新建社区的房子中铺设地板。在他的生活中，这是第一次他带了秒表在身上。他测量在每一

个房间铺设地板的时间。浴室花了他1个小时，走廊花了2个小时，客厅花了1个小时10分钟，楼梯间花了2个小时30分钟。他完成这个工作，并且记下所有的时间，而且非常小心地把他的记事本放在口袋里。

隔天，他感到自己非常强烈的工作欲望，这种兴奋的感觉比他以前任何时候都还要强烈。他拿出了他的笔记本及秒表，并且开始工作，他现在的目标跟以前的都不一样。他也实现了减低30分钟时间目标。他一直都是非常兴高采烈地投入了隔天的生活。

没多久，查理就成为他们店里面最快的地板铺设员。而且接着他又决定要把工作做到最完美。他企图将地板间隔及周边做的更完美。在他实现他的新目标后，他寻找其他更多的不同的挑战。在查理成为店中的顶级工程师后，他决定该开一家自己的店。他开始了一些极佳的建设工作，并且开发了一些客户。他决定继续这种跟自己竞争的游戏。当他获得一个客户，他决定要在下一周获得一个更好的客户，并且在几周后获得一个更大的客户。在两年内，查理成为国内最大的一家地板铺设商店。不用说，他的自尊也与他的事业一起成长——主要是因为查理决定了要跟自己竞争。

不管在什么时候，你设定了一个目标，并且完成了那个目标，你对自己的想法就会改进。不管它是一个长程的目标、一个中程的目标或者是一天的目标，这种情形都是事实。你与自己竞争的目标比较容易参与，因为你所有努力的方向，就是去将你以前做过的事情做得更快更好。这种实现的方式会带来一种满足的感觉，以及一种立即形成的自我提

升。你可以用秒表来与自己和时间竞争，借此来完成许多工作。其他的技能也可能用不同的竞争方式来进行，你可以挑战自己，或改进你放松心情的标准，或是你每星期都要做的活动的数量，或者是完成你曾经设定的目标的数量，以及诸如此类的事情。

用胜利强化自尊

你就是你的镜子。了解到只有你必须做的，就是你所知道如何去做的最好的事情。你在任何时候都尽自己所能，即使是有时候你的最好可能只是1，而在其他的时候你的最好可能是10的水平。人就是会被旋律的摆动所影响。你不必因为自己无法完全地表现出自己最好的能力而感到羞愧；在当时这个最好已经是够好的了。你要了解你一直都会感受到那些超越自己能控制的力量，从过去的经验到天气。你能够控制的事情只是你的态度、观点以及情绪。西尔瓦心灵术的要素会帮助你去控制自己。

世界上没有什么东西能比胜利更能强化自尊。胜利者必定会有一个很坚强的自尊。这种自尊的强化，会在你的生活中的各个层面产生不同的改变。你可能在五种领域上有一种坚强的自我，比如做生意；但是在另外一个领域上却对自己评价不怎么样，比如公开演说。因此我们很容易误以为一个人的自尊会影响他整个的形象。在你的生活中的某个片段

上，你会感到最强的自尊吗？你做什么能够比其他任何人做的都好？在你的生活中，你能感受到自己能做的最成功的是什么？如果你在某一件事上变得比以前更好，你会发现你好像一个胜利者，你的自尊会在那个领域上改进，并且强化你在所有的领域上的自我。

然而，在我们改进自尊的技巧当中，第一步就是去找出你的人生中自己最擅长的以及想要改进的东西。那可能是做蛋炒饭，投资股票市场，经营一家企业，踢足球，或是选择自己适合穿的服饰。一旦你决定它是什么的时候，你可以进入冥思的阿尔法水平，并且在所有的层面来检测它。你要创造一个观想，一个对自己做那项活动的意象，并且提升这种心灵图像。让这个意象更清晰、让它变得更大，并且更多彩；让它更为深入，成为三维空间。导入其他的感觉，在谈完你的专业后，离开水平，并且想像你如何来跟自己竞争。如此，你会变得更擅长这项工作。如果你选择了你可以在某些事情的品质上、水平上和数量上或者时间上有所改进的话，那就会更有帮助。

现在与你自己竞争，可以改进你的专长，你可以通过设定改进的程度做为一个标准来开始。首先，设定一个基准线：决定你现在要如何来做它。接着决定你想要用什么方法来把它做的更好——来把它做的更多或更少、更快或更慢、更大或更小，不管是什么目标都可以适用。现在进入你的水平，并且朝那个目标努力，而且一直持续下去，直到你成功为止。你与自己竞争，你就会成功。你能实现这种成功的习惯，就会胜利，同时你的自尊也会很快地改善。

将嗜好转换成事业

其貌不扬的弗兰丝是华盛顿一家清洁公司的员工，她总觉得自己是一个失败者。她不喜欢自己的外貌和她的工作，而且她也不觉得自己能吸引适合她的男人。由于她听到西尔瓦训练班可以帮助她解除这种困扰，她便参加了这个训练班。弗兰丝对自己有个很糟糕的看法，所以她非常认真地聆听了训练班上关于自尊和自我的部分。

弗兰丝后来选择了照相，因为她觉得这个工作自己可以比别人做的更好。她的朋友或熟人都没有人会这种技术，因此她决心一定要把这个工作做得更好。

一段时间后，弗兰丝向导师汇报她的情况，她的导师已经认不出她来了。她的衣着，她的打扮，她的发型以及她表现自己的方式——每件事都不一样，从整体来讲她已经非常好。她在说话时，表现得像一个领导者。导师问她到底发生了什么事，她微笑地说：她在处于水平状态的时候突然产生出一种想法。她努力地执行它，并且每次都做得更好，直到她不仅能够很擅长于她的嗜好，而且能够成功地把它变成一个事业。

她说，在水平状态下，她看到了一张自己曾经爬过的山脉的图片，但是它现在有些不一样。当她回复到水平之外时，她找出这张照片，并且把它黏在一张非常厚的纸板上，

然后她又把这个山的部分给剪下来，并且在它的后面装了一个支撑脚，并且把它放在架子上。她现在有一个小小的山脉雕塑。经过一些日子后，整个架子上都充满了这些照片做成的山脉。她只是提升了她的嗜好。有一天，一个朋友来拜访她，看到了这些不寻常的山脉雕塑，问弗兰丝愿不愿意为他做相同的东西，除了山上不要有仙人掌以外。他愿意付一些钱给弗兰丝，以弥补她所花的时间。弗兰丝就做了一些这种照片的雕塑，这位朋友又带了一些朋友来。弗兰丝现在得花她所有的空闲时间才能应付新的要求，她只好把它的价格提高三倍，以减少订单。事业渐渐扩大，她又提高了三倍价格，但是她仍然无法应付订单。

当导师们最后一次得到她的消息时，她已经拥有相当规模的事业，她雇用了三个人来帮助她，并且她现在一个月内赚的钱，比她以前半年所赚的钱还要多。她的自尊完全提升了。弗兰丝在一次研讨会中讲述她的故事，她说每个人都有自己能够做得比较好的事物。

你的嗜好是什么呢？你要怎样才能提升它呢？什么才是你最喜欢的呢？你能够把它转换成一个事业吗？进入水平，提升你的意象，并且想像你对这个你做得最好的事情发展出一种新的用法。你可能会想到一些像新一代的草裙舞、宠物的皮带或是苹果电脑。不过即使你没有办法想像到，你能够把某件事做好的这种认知，也可以帮助你提升你自己的自尊。

第三编

过去、现在与未来

- 改变对人类的经验来说，是一个必要的部分。

- 过去的程式就像是一座水坝，它会阻碍你生命中自由的源泉。

- 重新程式化只是要把你导向另外一条路上，这样你才可以不同的旅程上漫游。

- 你可以运用中央舞台技巧去获取你想要的东西，或者去除某些你不想要的东西。

- 我们所了解的现在，是未来的过去，也是过去的来来。

- 思想没有时间，也没有空间的限制。……思想是不会受到限制的，除非你自己限制那些思想。

第十三章 改变的挑战

改变是我们生活中的常律——它包含变好和变坏。由于改变，我们需要调整自己以迎接新的生活和目标。

如果你是在人生中的一个转换点，你也不确定自己该做什么，那它就是一个主要的转换点。不管你做什么决定都会影响到你未来的生活，同时也会影响到其他人的生活，有些是你认识的人，而有些是你从来不知道的人。你必须了解到这个决定会对你及对你所钟爱的人有好处。即使你不做任何事，对你的未来也会有影响。

两种观点

如果你没有做任何事，事情仍会按照它们的老样子继续下去。想一下吧！你想要事情如它们现在的样子继续下去吗？你可以看你现在的状态，用两种方式，一种是正面的观点，而另外一种则是负面的观点。首先，想像现在的状况继续发展下去，同时要感受自己接受这些状况；想像你自己看这些在现在困扰你的所有事情的正面特质；想像如果你让它们

继续下去而不改变，它们会是什么样子？这些事情的正面结果最后是什么？

接着，观想所有你现在觉得困扰的事情的负面的印象。想像如果你让它们继续的样子，你的环境会是怎样；这种继续的情况最后会是怎样？

回想一下过去，当你在解决某些问题时，第一种情况是如何发生的。你那时候的观点有什么不同？这些困扰你的事情会令你今天仍然不愉快吗？你自己改变了吗？改变就是成长。如果你已经改变了，你可以考虑看看自己是不是成熟了或是稳重了。

让你进入未来

让你自己进入未来，并且想像如果在完全不同的状态下会怎样？你能在这种新的状态下感到快乐吗？你能在这个新的状态下仍然让你所爱的人快乐吗？

改变会牵涉到建立新的形态，并且打破旧的形态。一个已经建立的形态、或是行为会让你感到舒适，因为它是早已熟悉的形态（即使它可能是并不怎么好的结果）。我们很容易让自己沉溺于舒适的状态。再者，熟悉的情形也可以让你有安全感；你会感到安全，因为你知道这个领域。

重复做任何一种活动都会让人产生熟悉的感觉。当你做你所熟悉的工作时，它会变成一种规律。规律会让你感到舒

服，因为你知道前面会有什么。

正如同一个小孩子在任何时候都需要一个熟悉的对象（他们虽然会不断的改变，并且认知上会继续成长），同样，大人也是一样。大人跟小孩唯一的不同是在于对象的形态。但小孩子愿意抛弃这种熟悉的物体，他不至于花费太多的成长阶段。不管这个物体是脏的、恶心的、零乱的，或是难以忍受的东西，那都没有关系，它的问题只是在于它是熟悉的的东西，而这会让他有安全感和舒适感。任何一种想要把这个熟悉的的东西给排除的意图，都会让小孩子感到不安。

我们都有对安全感的顾虑，这种印象非常深刻。由于害怕让自己熟悉的感觉消失，我们会接受一些由外人看起来似乎是无法接受的固定的事物。外来的事物，由于不了解它可能会在安全感上造成负面的经验，它通常都会以错误的结果来结束。缺乏信息，让这个外在的事物无法被了解。即使那些面对问题的人可能都不了解，这种刚熟悉的安全感表现出来的状况是必须的。

我们大部分的人都会对外在的东西赋予它引导我们到成功或失败的力量。当我们感到我们无法控制这些力量时，这些改变会变成是一项骨牌效应。如果我们不想在改变上述情况、或以此熟悉的安全感上做赌注，我们就会仍然停留在那个安全的区域。

事实上，我们没有必要担心或是专注于过去的错误。因为如果让你再重新处于相同的环境，你会发现如果你重新再体验这个事件，你仍然会做与那一次相同的事情。你之所以会把那些事件看成是一项错误的理由，那是因为你已经成

长，而且不再是那个时候的你。

你不要把事情看做是错误，而应该是把它看成是引导你到一个新的境界的方法。你要把所有的事情都视为是一种经验。你的错误只是一个无法生效的事情，你要知道它如何生效的唯一方式就是去做。如果这件事情无法生效，那完全在于你是不是要再去用它。继续这种测试，直到你发现什么东西有效。坚持是它的关键。

改变是一种成长

为了要获得力量，你就必须把改变视为是一种成长，视为是一种有成果的挑战，你必须视改变为一种积极的经验（当然这个改变是你所想要的），让自己放松，并且把对这个改变的正面效果的、具有活力的观想加入你的意识里，你就会开始这个过程。

现在就做这件事。你可以由你所想要做的事情开始。现在就开始。让下一步马上就发生。享受这件事。不管你做什么，你都要以享受的心情来做它。

现在就放松自己。当你放松时，你的所有能量就会适当地流入，并且会流入另外一件事情上。你会处于平衡的状态。

当你放松自己的时候，犹豫就会消失。犹豫只是一种恐惧、对未来的事件的不了解。如果你期望未来的事件是正面的，你就不会对这个未来的事件产生恐惧。对改变的恐惧是

源自于你期望某件事情的最坏的状况会发生。

如果你害怕未来，过去的事物就会变得更有欲望去发生。老人常会害怕未来，他会感到任何改变都是负面的；他们会梦想着过去让他们感到安全的时候。年轻人对于改变是比较迅速的，因为他们总是想着正面的意义。

改变就是生长。没有改变，就不可能有概念的强化，也没有更强的认知和更大的进化。改变对人类的经验来说是一个必要的部分。避免改变就是避免活着。

如果把改变视为一个成功的实现目标的结果，改变和未来就会变成是一个很快乐的事情，而且你对人生的兴趣会强化。需要改变会变成一种自然的习惯，改变是你期望的事情、一种正面的期望。改变成为一种信仰，相信某些好的事情会发生的信念。

为了要树立这种把改变视为一种成长、一种成果及挑战的观点，我们可以用心灵自控术的技巧。我们视为一种正面的经验，提供你所想要的改变。你可以进入水平，进入你的冥思的阿尔法心智状态，并且观想这个改变为一个正面的事件。运用在第五章中所提到的金色意象技巧来提升正面的意象。观想你所想要的结果，就好像你是自己人生的这幕戏的作者一样。观想正面的事件变成白色的画面，并且期望好的事情发生。你就会让不熟悉的状况变得熟悉。

那么改变就会变成一种自然的行为，就会变成你所要期望的事情：一个正面的期望、信心，一种信念，相信好的事情会发生的信念。

相信它将怎样发展，它就会怎样发展。

第十四章 过去程式化和重新程式化

你的人生的目的是什么？

你希望在自己人生中实现什么？

你希望在自己的人生终点看到什么？

现在，你要思考你的目标和希望。它们是你自己的，或是它们是其他人期望的结果？如果它们不是你自己的，它们是否是别的人——像是父亲、宗教以及教育机构、朋友、老师、政府，或是媒体计划出来的结果？他们的计划是否让你以不同的方式来进行自己的人生，而不是你自己想要的方式来进行呢？

你得估量在现有的行为中自己正在做什么，以及自己正在发生些什么。估计这些事件：它们更加推进了你的人生的目的，或是阻碍了你的人生的目的？

过去的程式就像一座水坝

你本身具有自由意志的天赋，然而它会受其他的干扰而影响这个自由意志，这些干扰的形态都是由其他人所设定的。过去的程式会影响你的信念系统——你是什么人，你是什么性质的人。信念——是你生活的参考架构——它是源于权威人士，一般来说是你的父亲，并且是基于信赖这些权威人士的东西。由于信念会让你只接受某种信息，并且让你拒绝违反这种信念的信息，要保持这种由别人设计的信念，就得放弃你的自由意志。因为如果你只能接受那些支持你信念的信息，并且如果这些信念都是由其他人来设定的，那么你就不是在创造自己的真实，也不是在创造自己的人生。

如果你的人生以及你的生活形态是你所想要的那样，那么这些过去的设计就对你有好处，而且你也不会想要去改变它。想像一下，你能满足现在自己的人生吗？你可以考虑你的正面，你人生中美好的事物。你可以考虑负面，你人生中不好的事情。

事实上事情就是那样：它们并没有真正的好或坏，它们只是那样。它们之所以会是好的或坏的，是因为它们与你产生了关系。那是因为你的观察，你的态度，你的观点，让它们变成是好或坏。火在用来煮食物的时候，它是好的；当它烧着了你的房子，它是恐怖的。雨水对需要灌溉的农人来说

是好的东西；但对一个已经掉入河流的人来说是非常恐怖的。

但是你自己的正面和负面是什么呢？你的好事物超越了坏事物吗？尽可能具体地考虑你现在的的生活。你对自己生活的看法。对于现在生活你的看法是什么呢？你可能会说，你们现在在这里寻找的是一个生活上的自我，而不是一个个人的自我。你个人的自我是你对自己的看法；你生活的自我则是你对现在这个时代自己人生的看法。

如果你没有办法满意自己的生活，那你的看法就是负面的，那么过去的程式就有可能成为其中的一项原因。让我们来看看，如果我们能够打破那些对你的种种限制，让我们来看看你是否可以变成更适合你的那种人，你想要成为的那种人。第一步就要让自己放弃这些由其他人控制的过去的程式。第二步就是要依照你自己的意愿来程式化自己。

过去的程式就好像是一座水坝，它会阻碍你生命中自由的源泉。通过这座水坝，就好像一条河流被被控制一样——它是由外人来建立的，要使这个河流的能量为他们所用——同样这些外人也是通过程式来引导并控制你。

要想让自己摆脱掉这些不想要的过去程式，你可以坐在一个舒适的地方，进入水平，并且观想这个水坝，观想这个把你包围起来的水坝，让它消失得无影无踪。想像这个水坝，它好像表现在你所有的信念上，让你无法实现你所想要做的事情。通过观想这个水坝的决堤，释放出你身体的源泉，并且想像湖水慢慢地重新释放出来，成为一条河流。这种自由流动的水展现到你自己的思想上，展现到你的意志

上。你的思想自由地流动，正如你所引导的样子，突然之间让你能够控制它。如果你想像它们是一种绝对的，那么你可能没有办法控制你的信念，但是当你了解到你有能力轻易引导它们，那么你就能够控制这些信念。你的意志会处于你的控制之下。别人可能会给你一些建议，但是要不要接受它们或是拒绝它们，这些未来的程式，完全在于你自己。

重新程式化将会把你导向另外一条路

在观想之后，考虑一下你可以在你的人生中做一个改变。首先，你可以摆脱任何外人想要控制你的意图为自己打开一条通路。你可以闭上你的眼睛，并且重复这些句子：“我只会对有建设性的建议有所反应。”当你重复这些句子，你要集中精力在这些句子上，听听你说出每一个字的声音。

接着，你要准备决定好自己的程式。你要想像自己在人生中需要改变一些什么。程式可以为你自己设计出你自己的程式能量。观想这种能量的强化，并且观想出它发出信息的情形。你的人生中有什么不满足的？你比较喜欢什么？你现在是个控制者，而且现在你可以随时重新程式化你的生活。你比较喜欢有什么样的生活状态？观想自己在这种生活状态下的情形。观想你自己享受这种生活状态的情形。

重新程式化，只是要把你导向另外一条路上，如此你才可以在不同的旅程上漫游。如果你没有办法满足于现在的生

活，那么你可能走岔了路。想像你站在一个十字路口，在你的面前有不同的路会引导到不同的地方，观想每一条路所引导的不同地方，观想你走上这些路时所产生的结果，描绘出你想要走的这条路所引导的地方。

你要如何才能走上正确的路呢？

你得做一些改变。它们可能是一个大的改变，像是移动，或是不移动；买进，或是卖出；改变工作，或是继续留在原位。它们也可能是很小的改变，像是改变你的进食行为，或是清理你的房子或办公室。但是不管这些改变是什么样的，你都可以轻易地完成它，并且让你的生活变得更为容易。如果生活确实变得更为令人满意，那么很明显你所做的事情是对的。

这就是一个信息：“你确实掌握了一切，继续做你正在做的事情吧！”如果你去再次提升这种改变，而且你的生活也变得更好，那么这就是再次传达给你的一种信息——你做了正确的事，而且应该继续下去。

第十五章 重新程式化你的目标

在此所叙述的重新程式化的技巧，大部分都是以相同的方式进行：你要观想你不想要的东西，并且消除它；而且你要观想你要的东西，想像它发生后的结果。

中央舞台技巧

西尔瓦心灵术的技巧中，有一种非常有效的设计技巧，称为“中央舞台技巧”。你可以运用中央舞台技巧去获得你想要的东西，或者去除去某些你不想要的东西。你可以想一下你想要什么。想一下它的结果。你不必太深思熟虑它的结果会是怎么样的，你只要想像完成它的情形。如果有任何东西阻碍了这种完成，你也只要想一下就可以。当你观想自己设计的正面目标时，你也可以观想出你想要这个行为发生的日期。

在此要告诉你中央舞台三幕戏技巧的效用。

你可以像第一章中所描述的方式来进入水平。接着观想你自己的一家剧院外。你走进这家剧院，并且坐在第三排中

心灵 自控术

央的位子上。

第一幕戏：想像舞台上的大幕是合着的，而且你坐在椅子上非常舒服。当这个影像出现在你的心智上时，你可以观想舞台大幕徐徐打开，接着你可以假设自己走上这个舞台，那些涉及到这个问题的人都到舞台上，当做这个戏剧中的角色。想像这个景象，这个组合，引用出适当的角色。现在演出你的问题。在整个剧结束后，你自己回到座位上，观想舞台大幕闭了起来。当舞台大幕合上了，心理上你可以在这个大幕上写上一个红色的“不”，并且在心里说：“任何过去让我局限在那个幕中的感觉，我现在都把它释放了。”感受那些感觉离你而去，并且记住当你放弃了它们时自己的感受如何。

在第二幕时，你要设定一种形式以便使你更轻松。绝大多数的成功都是预设的模式。你越去做某些事情，它就会变得越容易。在第二幕中，你的目标是去解除所有的限制。如此你才能超越你正常的能力，利用这种设定的形态，把自己引向成功。在中央舞台的第二幕中，你要运用已经改变的自我来使这个步骤更为顺畅。

你要想一下，如果你能选择任何一种人格，不管是真实的还是幻想的，你要在你的人生中扮演一个角色，那么你会选什么样的角色呢？这个扮演者要是你已经改变的自我，而且能够在中央舞台的第二幕戏中表演出解决你的问题的方法。你已经决定了正面的结果，在第二幕戏中，已经改变的自我在舞台上表演时，你仍然会坐在第三排的中央位子上。你这时是个导演，也是个作者，而且你心里上随时可以改变

这一幕戏的内容。

第二幕戏：布幕拉开。已经改变自我正在扮演你的角色。你开始表演。观想你改变过的自我在所有你事情上都获得成功。观看这一幕戏。举例来说，如果你给自己设计一个新的工作，你可以看到那个改变的自我在这个新的工作岗位上，坐在你的办公桌前，或是在舞台上表现出你的职位，表现出你想要工作的氛围。让这个表演者演出你目标中所有的活动。现在设定一个目标日期：你听到自己说：“这将发生在（目标日期）。”在设定日期后，幕布合上。在心里，你在这个大幕上写上更好的字眼，并且在心里说：“这就是我想要的方式。”

现在模式已经设定完毕，唯一还没做的事，就是你自己要去表演它，而这会在中央舞台的第三幕戏中演出。在第三幕戏中，你要以那个改变自我相同的方式在舞台上表演。模式已经设定好。你要在相同的日期里实行。然而这次你要把自己搬上舞台，你要表演出你已经设计好的正面结果。

第三幕戏：幕布拉开。你让自己上了舞台，并且以第二幕戏中你改变过的自我相同的方式来演出你的问题的解决方法。要在相同的目标日期里完成。在你表演这个角色时，表演完正面的情形后，让你自己再回到第三排中央的座位上。幕布合起，你要在心里上的大幕上写着：越来越好，并且你在心里说：“这就是我想要的方式。”这就是中央舞台技巧。连续三天你都要每一天做一次中央舞台技巧。在第一天时，你要表演第一幕、第二幕以及第三幕；在第二天时，你要表演第二幕及第三幕；在第三天时，你只要表演第三幕。一次

只观想一个问题。你必须专注在这个问题的解决上。

巴顿的奇迹

西尔瓦训练班有一位叫巴顿的学员，他是一个善良的人，但是却破产了，几乎有一整年他都呆在家里，非常沮丧，觉得自己很悲哀。他的一个朋友带他来参加西尔瓦心灵术的训练，他对导师的一些概念有一点兴趣。不过他表示，对中央舞台设计的练习，“确实很难以接受。”

对我们来说，这没有太大关系，因为西尔瓦的许多导师自己在第一天听到这个技巧时也会感到相当怀疑。导师们非常欢迎怀疑者，只要学员有一个开放的心灵，并且愿意试试看。巴顿虽然怀疑，但他参加了中央舞台练习，并且为自己设计了一个拥有非常好的企业，并且拥有一台新车的结果。

他还不确定自己想做什么事业，不过不是他以前做的那种事业，不过在最后的结果上，他观想到自己坐在一个豪华的办公室中，并且打着电话，他的脚跷在桌子上（这种样子只有老板才能这么做）。他也看到自己在签支票，并且开着他的新的凯迪拉克。他观想自己在称赞这部新车，而且心里看到这个成功的企业所有正面的活动。

他后来说自己在做这个练习时，感到非常愚蠢，不过他想到这个事实：有成千上万的人在过去 20 年中都用心灵自控术来解决问题，并且替自己程式化，他决定要试试看。

四个月后，他打电话给导师，非常兴奋地报告：“所有的事情都发生了，每一件事！我不能想像。我根本不知道怎么办到的，不过我现在在我的豪华办公室中，是一个成功的企业家——没错，我也已拥有一辆凯迪拉克。”

巴顿后来又带了四十几位朋友到训练班来。他的成功故事也被这些人继续重复着。这种程式化非常有效。你可以对自己的目标试用这个中央舞台的技巧。

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我
250G
网络最大资源店铺欢迎您
<http://comeon123.taobao.com>

第十六章 过去的自我与未来的自我

人们常会想起一些过去的事件，并懊恼地对自己说：“为什么我会那么做呢？真是笨呀！”他们会摇着头，脸上现出不悦的表情，他们会花上几分钟、几小时、有时是几天或几个礼拜在心灵上自我鞭打。如果这种罪恶感过于深刻，他们可能会花几个月或几年时间沉迷在惊讶以及后悔的心情当中。当人们回顾过去所作的愚蠢事时，不管他们是已经做了还是没有做、说了或是没有说、完成了或是没有完成、开始了或是还没开始，都会在他的一生当中形成一种选择的局限。

逻辑上说，他们不应该这样。为什么一个过去的事件会有这么强的能量，至今伤害现在的你呢？为什么一个过去的事件会有能量来削弱你的自信、或者使你生病呢？为什么过去的事件能有能量来破坏家庭、人际关系、商业机会、职位、专业以及人们自己呢？是什么让过去的事件有这么强大的力量来控制一个人的命运以及想法呢？这由于过去的事件不仅可以在一个人的心智上，而且可以在人的生理上造成破坏。

修正你过去的概念

你现在有能力来改变你对过去事件的态度。不过事实上，并没有所谓的现在，只有一连串由过去到未来的时光在流逝，因为“现在”已经成为过去。我们所了解的现在，是未来的过去，也是过去的未来。就是因为没有现在，当我们要寻找改变未来的方式时，我们只能通过回顾过去来进行。

思想没有时间，也没有空间的限制。你可以立即把自己想像成站在月亮黑暗的一边。你也可以一眨眼之间回到一个过去的事件里，不管是在一个小时前，或是几世纪以前。思想是不会受到限制的，除非你自己限制那些思想。通过运用一种被引导、有活力的想法，过去可以通过修正你自己的对过去的概念而改变你的未来。

所有你现在面对的问题，都是源自于过去，这些问题会通过你想像的制造能力来取得它们的力量，这种能力称为想像力。如果能够了解它，并且适当运用它，这种修正过的想像力可以改变你人生中许多负面的态度。

如果你觉得自己在过去做了一些愚蠢的事，你可能会很熟悉这样的愿望：“如果我能回到那个事件发生的时候，我一定会做得不一样。”

不会，你不会做得不一样。你想一想吧：你一直都是尽你所能在做。如果有相同的你，与那个时候相同的情绪、相

同的状况以及那个时候相同的许多的资源——你的知识、你的健康状况、能量水准、诸如此类——以及能够回到过去的能力，你还是会再一次用相同的方式来做它。如果你现在觉得你以前做了一些愚蠢的事，而且如果你觉得你很后悔曾经做了那件事，这就可以做为你的成熟度的一种测验。如果你没有成长，你会以第一次遭遇到这些事件时所用的方式来思考。现在的你跟过去的你相比较拥有不同的资源。这些资源包括你已经增长的知识、较为高度的智慧以及更多的认知，至少它们不是最少的，事实上你在回想时，就已经知道了这种行动的结果。如果把这些资源拿回到过去的事件中，你能创造一个不同的你，一个更好的你。

你就是你的生活中所有过去的事件的结果。不过，并不是这些事件形成现在的你，而是你对这些事件的态度。

“敌意”与“友善”的争斗

首先让我们来以两个人来做个例子，看看他们是怎样使自己成为那样；再者，如果他们能够改变他们现在的样子，那么他们每一个人都会想要去改变。我们假设一位是具有喜欢对抗和敌意的人格，而另一位是性情温和、而且友善的人。让我们把这个喜欢争斗的人称为“敌意”，而那个友善的人称为“友善”。

在敌意与友善这两个人的案例中，他们在幼年时期即面

心灵 自控术

临了人生中的一个十字路口，这个十字路口区分了他们两个人的未来，这种区分完全按照他们当时的行为而定。当他们12岁时，敌意和友善两个人之间有了一次冲突，这次冲突完全是因为他们对某个特定的问题有不同的自我概念形成的。（自我，是一个人对自己的看法。）

他们之间不知道是谁说了什么，以至于敌意想要跟友善打架。友善拒绝了，而敌意非常生气，并且称友善为孬种，而且大声地叫：“回去找你妈妈吧！”友善耸了耸肩就走开了，他有点迷惑而且不大愉快。

这只是一个简单的事件。让我们来看看敌意与友善在那时候的心理意象。

不管是在意识上或是潜意识上，在你做任何活动行为之前，你的心智就会创造出一种意象。如果你想拿一杯水，首先在你的心理上就会有拿到一杯水的意象。有时候它会立即将行为与这个意象分开，而有时候会花比较长的时间，不过这种观念总是会在行动发生之前产生。

在友善与敌意争斗的时候，他们已经做了观想。友善的心理意象是他被击败了。敌意大声地叫：“来呀！来打呀！”而友善的心理意象显示出他自己痛苦地倒在地上，倒在灰尘中，鼻子流血，然后跑回家大哭一场。这个心理意象还包括了班上同学的嘲笑，指指点点，以及离他而去。由于有这种的意象，当然友善不会想去跟敌意打架。心理上友善已经被打败了；这些意象虽然没有被实行，但是它已经让友善拒绝去打架，因此友善只好转头离开。

然而，敌意的意象就完全不同了。他想，友善倒在地

上，而敌意直挺挺地站着。敌意看到全校的人都惊讶地注视着他，佩服敌意打架的能力及勇气。敌意看到自己骄傲地、抬头挺胸地走着，面露微笑，他是学校里的英雄。根本不用怀疑，就可以知道敌意变得非常兴奋。敌意想要这些意象被实现出来。

他们长大后，有了许多的改变。友善并不是一个真正的胆小鬼，但是不管什么时候，只要遇上了争执，友善都会倾向于避免它，正如这个意象中所显示出的负面的、被击败的一方（经常，这个意象是友善所不了解的）。相反，敌意正好与他不同，敌意习惯直接跳进去，并利用任何一种状况。友善会把所有的事情都抛开，在心里上要经过好几个星期来学习并把事情弄清楚，然后才做决定，然而敌意却不是那样，他只是去做它。

这里并不是在对他们有任何的期盼，只不过我们必须搞清楚这两种人格的特征。我们所获得的信息是，他们两人都不了解心智的运作，而且他们两人在某些方面都失去控制。

当你了解到心智的机制，你会控制好自己的生活。有时候你想要接触负面的意象，如此你就可以避免不愉快，或是去用不同的观点来看这些状况，并且看到它所有的面。或者有些时候你会想直接参与进去，并且采取一种正面的态度。如果你能认知到，你就会处于控制当中。这里的关键在于控制。

友善以及敌意两人都没有因为 12 岁时发生的这个特殊事件而变得胆小或是具有破坏力。还有许多事情持续发生，但是这件事情是一个关键的因素。在他们两个人的人生中，

它是一个十字路口，他们两个人都能回忆起这个事件。敌意想起它时，觉得非常兴奋而且面带笑容；友善则在想起它时，会觉得冷淡、耸耸肩、并且觉得有些不舒服，即使是在他长大以后。他们两人都记得这个事件，但是并不把它视为很重要。

当友善长大后想到这个事件，他的记忆有一些差别，友善并没有完全记住确实发生的事情。他曾经鼻子流血，或是哭着回家吗？它没有发生吗？经过了许多年，友善对这个事情的记忆已经有点模糊；同样，敌意对这件事情的记忆也有所改变。

转换过去的观点

由于这件事实际上并没有发生，特别是没有像友善所想的那样发生，所以友善能够运用简单的西尔瓦心灵术来转换他对这件事的观点。当然，当一件事在心里上改变了——通过观点的转换——对友善而言，这件事引起他所采取的失败主义态度也被改变。因为要改变这个事件，改变这个把友善变成一个认为自己是胆小鬼以及自我逃走的事件，就得要改变他的态度，他由这个事件所产生的态度。

你有的每一种经验，都会通过你当时的资源来过滤，并且通过你的角度来观察。如果你的记忆牵涉到某人，他实际不会是你所看到的这个人，只会是这个人的反射。这个反射

是这个人所形成的，那就好像是你透过墙上的一个影像来观看这个人，并且认为这个影子的影像就是这个人，将你所有的注意力引到到这个影像上。所有人都能设计这处以为阴影就是实体的影像——人们会设计许多这类的影像，甚至是他们自己的。真实的感觉总是被藏在意识底层里，它们被隐藏起来，是因为绝大多数的人，都会害怕去把它们打开，甚至是对我们自己，更别说是对别人了。

友善表示对此事件的想法实际上是错误的，它根本没有按照那种方式发生过。友善所做的只是去创造了一个事件的记忆，这个记忆让友善相信它影响到他对人们、生意以及生活上的所有态度。新发生的争执会触发友善对这个孩童时与敌意争斗的记忆，并且触发这种态度，以及它们所产生的原始行为。

同样，要改变一个过去的事件，你也可以简单地就改变对这个事件上的记忆。你可以通过改变自己对这个事件的态度来完成，你可回到那个时候，重新引导你过去的心智结构。

你可能会感到这正是它运作的方式。

现在的自己来自未来

假设友善参加了西尔瓦心灵术班。友善会被指导去进入水平，或是冥思，运用第二章中所指导的三指印技巧。一旦

心灵 自控术

友善进入 α 水平，友善会回到这个十字路口，并且以适当的心智运用来指导过去的自己。现在的友善的资源比起 12 岁时所拥有的资源要多得多，而且现在的友善能够把未来的自己所拥有的资源都引导到过去的自己身上。

友善运用金色意象技巧来观想过去的事件，并提升这个画面，让这个画面变得很明亮，并且有更多的色彩。友善让它成为三维空间，并且感受这个画面的深度。友善感受这个过去的画面的气味，它的声音，以及它的感觉。这个行动停止下来。

友善仍在水平中，思绪漫游在过去的自己身上，通过介绍现在的自己来打开一条沟通的管道。友善告诉过去的自己，现在的自己是来自未来，而且这个未来的友善正要通过把未来的资源注入过去的友善，以协助过去的友善。这些资源，由未来的友善本身赋予过去的友善的资源，都是心灵想像的资源。过去的自己会改变他对那时被胁迫去争斗时的心理意象。

现在斗争正要发生。故意叫嚷着：“过来呀！来打呀！”这个画面慢慢连续着，就好像定格的画面，但是友善过去的自己已经被修正了。友善的现在正舒服地处于水平中，并且运用很大的想像力创造了这个画面。友善以未来的自己操作这个画面，他现在想像自己站在过去的自己面前，友善告诉这个过去的自己发生了什么事，并且对他解释说：这种恐惧是源自于过去的自己所创造的心理意象。不过，现在由于未来的自己已经把心智该如何运作这些知识资源赋予过去的自己，所以过去的友善已经能够处理这个争端了。

现在的友善告诉过去的友善，要改变这些意象，可描绘过去的自己嘲笑这个想要打架的想法，并且去了解打架的结果只是友善、或是敌意、或者他们两个人都受到伤害。过去的自己被要求去观想解决的画面，在这个画面中，敌意因为友善拒绝去反应并离开而感到羞愧。

过去的友善被赋予一个全新的心灵意象。现在，他的朋友和同学们对于这次争斗能够被控制都感到欢欣。友善观想到，同学们都认为他是一个非常有勇气、也很棒的朋友，他抬头挺胸地站着。友善改变了过去的自己，并且视自己为一个很受欢迎和尊重的学生。现在的友善——仍然处于水平中——他让这个画面更为明亮、更大、更为多彩，最后友善在整个画面上放上了一个白色的画框，它变成友善对这个事件的新的记忆。

假设过去的友善逃离现场，旧的画面接受了现在的友善的记忆，那么蓝色画框就会马上覆盖在这个旧的画面上，而且友善会重复这个白色画面中所做的事情。友善会把这个旧画面中的颜色给消除，让它变成平面的，让这个旧画面变得越来越小，直到这个画面跟一个豆子一样小，接着再看到它消失为止。

友善接着会把这个白色画框弄得更明亮，更大，让它成为三维空间，让它有声音、气味、触觉，以及其他可以提升这个画面真实性的任何一种东西。

现在，不管什么时候，只要这个事件进入友善的脑中，友善的想法就会是新的影像中的想法，这个影像中的自己是一个充满智慧而且成熟的自己。在观看这个事件几次以后，

心灵 自控术

友善发展出一种新的记忆和态度，并且让这个曾经被视为负面的事件一连串地发生下去。一个新的、具有活力的、而且充满自信的友善就此产生了。

如果你对自己的生活中的任何一个层面有困扰，某些过去的事件让你的感觉非常不爽，你也可以回到那个事件中，通过进入水平及让自己回到那个时候来改变你对它的态度。你可以对过去的自己说，现在的你比较有智慧、比较有资源，而且愿意告诉过去的自己如何运用心智来消除所有负面的力量，帮助你这个过去的自己走上正途。你可以对过去的自己解释心灵的意象如何创造了恐惧、犹豫，以及心理压力。对过去的自己解释如何去改变这种心理意象，以控制这些状况。那么就可以让过去的自己——在你现在的自己的引导下，成功地完成必要的改变。

第四编

赋予力量

● 对小的事情能有效的规则,必然也对大的事情能有效。对细微的东西能有效的事情,对整个宇宙也会有效。

● 所有事物都有阳性和阴性的表象,阳性是外延、激励的力量;而阴性是内涵的、包容的、有创造力的力量。

● 一旦你把地位调到能够让你自己有个选择,你就不再是一个有变态人格的人。

● 把注意力集中在你已经完成这个目标的意象上,你可以建立这种能量来实现终极的行动。

● 通过学习如何来控制你所拥有的欲望,可以让你心灵中的百宝箱增加更多的资源。

第十七章 欲望、信念和希望

你如何才能让事情照你的意愿来进行？你如何才能够解决你所面对的问题？你如何才能让那些你无法控制的局面得到改变？毋庸置疑，你一直无法得到你想要的东西，不过事实上你还是可以通过不断地练习来影响你生活中的许多事情，让这些事情能够更顺利地照你所想的方式进行。要能这样，你必须了解，并且运用三大力量：欲望、信念以及希望。

欲望的力量

在你想要让它发生的任何事情能够发生之前，你必须要有欲望让它发生。你必须要有相信它能够发生。而且你必须要有期望它会发生。

让我们来看看这三种力量，并且看看你如何才能够让它们帮助你。

每一种意志的表象都得要先有欲望形成才行。在意志要发生之前，你必须要有欲望期待它发生。为了要让你能够有

心灵 自控术

欲望，你必须确定自己从那些东西上得到某一种程度的满足。

你做任何事，从你早上醒来到你晚上闭上眼睛睡觉，都得要有欲望来引导。没有什么事情是不需要某种浅程度或深程度的欲望来支配行动的。

你从一些活动中所得到的满足感，可能是一种直接由喜悦得到的满足感，也可能是一种由避免痛苦而得到的不直接的满足感。当你有几个相互竞争的欲望时，最好的选择应是那个能够给你最大满足感的一个。有时候它会是让你有比较少的满足感的一个选择，如果在这种情形下，那就会选择“次要的好处”。

举例来说，你去补牙，这不可能让你有很大的满足感。在这种情形下，“次要的好处”是让你能够减轻牙痛。减少或是避免疼痛，常是一种“次要的好处”。另一种次要的好处，可能是要通过不愉快的感觉来引起其他人的注意，在这种状况下，这种注意可能会比不愉快更有补偿的效果。

避免疼痛，可以让许多人陷于人生中的某种特定的地位，因为他们以为要做某个改变会引起某些不愉快的感觉。为了避免不愉快，他们甚至会陷于某种状态中，即使这种状态会引起不愉快。俗话说得好：“与其选择我不知道的恶魔，还不如选择我所知道的恶魔。”乃至“与其跳入火坑，还不如被飞来的盘子打倒。”正可以解释这种心境。在此则显示出期望系统的运作方式。当不愉快或是疼痛被期望时，这种力量会让我不想做任何的改变，即使这种疼痛是一种想像的或是根本不会发生的。

欲望有强度的差别。我们来看看下面这个故事：有一个和尚去见他的师傅，他问师傅说：“师傅，我要如何做才能快乐呢？”这位智慧的老者带着这个和尚到河边，让他跪在水里。接着老和尚把他的手放在这个年轻人的脖颈上，把年轻人的头压到水里。经过一分半钟，这个年轻的和尚开始挣扎。他不断地挣扎，挥舞着他的手臂，但是老和尚的手压得非常用力，他无法把头抬出水面。经过了两个月。他的胸部好像要爆炸一样，这时老和尚才放松了手。年轻人的头终于从水里抬出来，他用力地吸了一口气。

老和尚笑着说：“你告诉我，你这时候最大的欲望是什么？”

年轻和尚忿忿地回答：“呼吸。”

老和尚说：“嗯，当你的这个欲望得到满足，你感到快乐了吗？”

为了进一步了解欲望是什么，我们可以把它视为一个形式上的水准，就好像一个巨大的温度计一样，在这个标准的底端是0，在它的顶端是100。当你的欲望很微弱时，接近这个标准的底端，它根本不可能激发你去完成你的意愿以及完成你的欲望。当你的欲望接近这个标准的顶端时，可能没有什么事情可以阻止你去完成你的欲望。

要如何才能提升欲望，这一点在第二十一章“动机与拖延”中有探讨。

要提升你的欲望，你要进入水平，观想你的欲望发生时的正面结果。运用金色意象，让这个景象更清晰、更巨大、更有色彩、呈现三维空间。尽可能地加入这些感觉。你会发

现每做一次观想，你对这件事情的欲望会变得更强烈。

信念的力量

现在我们来谈谈第二种力量——信念。

西尔瓦博士认为：“信念，是对于某个被视为真实概念的一种心理上的接受方式。你从其他人那里接受到一些观念，是因为他们是权威人士，而且你也习惯了他们的概念。”

某个信念会设定到你的心智中（通常会是在你年幼或是对别人信赖的年龄时），是因为你对权威人士有绝对的信赖（这种权威通常是父母；有时候是政党、宗教或是教育机构，有时候是其它值得信赖的外人，像是朋友、亲戚或是媒体）。这种接纳方式，甚至能对两种相抵触的事实予以同时接纳。

信念的强化，不管它们是真或是假，会自行强化，直到它们变成你的思想程度中的一个基础部分。为了要巩固这个事实，新的信念会通过信念的功能结构来测试，这样会使问题更加复杂化。这里所谈的意思是，你只会接受那些可以强化这个信念的信息。与这个信念相反的信息都会被拒绝。

在此存在着一个非常重要的问题。

所有你能想到的顽固态度、种族主义、自私自利以及任何成见，都是源自于那些由外在机构介绍进来的意念以及被当事人所接受的意念。当然也有一些是集团信仰，有些是正确的，而有些是错误的。

笨女孩的改变

在以下这个故事中我们要告诉你，信念的力量如何改变我们的行为以及判断能力。

马歇尔是西尔瓦训练班的一个导师，她曾经对洛杉矶的一群青少年讲授西尔瓦基础课程讲义，这些青少年的年龄从7岁到11岁都有。这个研讨会的主要目标是要告诉他们：没有所谓的笨小孩，只有自以为他们是笨小孩，通过培训来强化所有的小孩对自己价值的感觉，并且说他们能够完成他们所想要做的任何事情，并且提升他们的自尊，把他们改变成为一个好学生。我们发现，一个好的学生从坏的老师那里学到的，会比一个表现不好的学生从一个好的老师那里学到的要多的多。

这个特别的班级有20个小孩，其中一个只有8岁，她叫珍，她自己非常笨。她的妈妈也认为她很笨，她的许多朋友也认为是这样。她的母亲告诉马歇尔，如果有什么能对这个孩子有所助益的话，她将非常高兴，虽然她自己也并不相信在三天之内能够有什么改变。

在课程中，马歇尔从一张纸上撕下一小片来，告诉班上的学生说，这张纸是一个接受器，因为它将会接收到某些东西，然后她从口袋中拿出一块钱，并且把它放在这张纸上，她把这张包了一块钱的纸放在桌上的一个花瓶旁边然后下

课。隔天早晨，她问：“我把一块钱放在哪里呢？”没有人记得。

马歇尔指出了那一块钱的所在，它仍然在花瓶旁边的纸当中。然后她又撕了两张纸，把它撕成一百片，从她的皮包中拿出了两捆一元面值的钱，并且在每一个纸中包上一个一块钱，并把它们摆在教室里的每个角落。她告诉班上的学生说，你们得注意每一个一块钱都有一个接收器。很快，这个教室里就摆满了一块钱的小纸张。隔了一天，她又问：“我把一块钱放在哪里了？”每个学生都觉得有点好笑似的看着她。没有人真正了解她的意思，因为他们到处都可以看到包了一块钱的小纸张。它们在地板上、在桌子上、椅子上、窗沿以及在桌子前面，在每一张桌子上——每个地方都有。最后她说：“好吧，让我们每个人都找张一块钱，把它们收集起来。”

很快，每个小孩都拿了四块、五块或是六块钱。马歇尔问：“这次你们怎么都能找到钱呢？你们昨天为什么不能找到我放在花瓶旁的那一块钱？”

学生们回答：“因为今天到处都有呀！”

马歇尔点头说：“是的，因为现在有许多一块钱放在许多的接收器上。”

“你们每一次收到心智里的信息，非常像这一块钱，”马歇尔继续说：“信息是被储存在你们脑子里面的接收器，这个接收器称为神经。每个神经都掌握了一大堆信息，也就是说它就是一个接收器。当你把信息放在一个接收器上，你很难找到它，而且你会认为自己的记忆力不好，就好像要你去

记住那一个单独的一块钱一样。但是当你把信息放在很多的接收器上时，那就很容易去找到它。”

小孩们还不能很清楚地理解到她说的话，因此马歇尔说她要做个示范。她发给教室里每一个小孩一张纸，这张纸上描述了美国克兰顿战争的故事。故事的大意如下：在 1776 年的一个下雪的圣诞日，乔治·华盛顿将军带领 2200 名士兵穿越德拉微尔河，去攻击一团海西安布兵，并且赢得了艰苦的独立战争。

马歇尔把 8 岁的珍叫到身旁，并且告诉她：“你跟我来，珍，我来协助你。”

珍觉得有点受到侮辱：“我知道怎么去念这个东西。”

马歇尔微笑说：“我知道你会念，但是我要帮助你去把这个故事里的信息放在更多的接收器上。我要告诉你一种新的西尔瓦读书法。”

在马歇尔的办公室中，她让珍闭上她的眼睛，并且观想这个故事。珍用她的心灵看到了华盛顿的图像。她感到雪飘了下来。马歇尔告诉珍，军队中有 2200 个人，而且让珍观想一只猫头鹰，“因为猫头鹰有两个大大的圆眼睛，就好像两个零一样，”那就好像有 22 个零在它们的头上一样。当谈到海西安部队时，马歇尔发出了嘶嘶的声音，因为他们是军队，然后她把这个嘶嘶的声音转变成海西安这个字。马歇尔让珍提升这个视觉意象：雪变得更白而且更冷；猫头鹰发出鸣叫声，这个图像变成是三维空间的；猫头鹰上面的 22 个零变得越来越大，直到它充满了整个画面；德拉微尔现在看来像是铺上了一层冰。马歇尔帮助珍创造了金色意象。

随后她们回到教室，马歇尔把每个孩子手中的那张纸给收了回来。那一天中，她到很晚才问：“这个战争是发生在哪一年？”许多学生都知道答案，并且把他们的手举得很高。“这个将军的名字叫什么？”所有的学生都举了手。“这一天是什么时候呢？”大部分的学生都知道是在圣诞节。“那在乔治·华盛顿的军队中有多少人呢？”

只有一个人举手，那就是珍，她看了看四周，发觉只有自己的手举起来，因此马上把她的手又放了下来。

让我们在这里稍微停一下，并且回顾一下刚才我们谈论的有关信念的概念，事实上，你只会接受那些能够强化你的信念的信息。珍以前相信她自己很笨，她的妈妈也相信，而且她的学校老师也这么相信。绝大多数认识珍的人都相信她很笨，而且认为她像只会像一个很笨的小孩来行事，正如她自己也是那么想一样。

但是为什么 20 个学生当中只有她一个知道这个答案，然而她拒绝了 this 信息，并且放下了她的手呢？她不能相信她是这 20 个人当中唯一知道正确答案的人。当然马歇尔知道珍能答出答案，因为猫头鹰带了 22 个大眼睛在它的头上，这是一个非常强烈的视觉意象。在一阵催促下，珍终于说出了答案：“是不是 2200 个？”

马歇尔点头，并且告诉珍她做的非常好。现在珍觉得有点奇怪，为什么没有其他人知道呢，因为这个 22 个大眼睛的意象是如此的强烈，或许其他人都有一点笨吧！之后又有一些问题，而班上许多人人都知道答案，珍同样也知道。接着马歇尔反问：“敌军的名字叫什么？”

又一次，只有一个人举手，这个答案非常清楚的印在珍的脑海里。“海西安，”她非常清楚明白地说了出来。珍的信念开始改变了。“她是很愚蠢”这种旧的信念，已经开始被她拒绝了。马歇尔看到了珍的头脑里已经在存入新的信念。这个新的信念就是：珍并不愚笨，事实上她具有相当高的智慧，但是她的大脑却用了错误的方式来存入信息，而不是用足够的接受器来存入信息。

她的母亲被告知了这些事情，她马上就改变了她对她的孩子智能的信念以前，她相信珍是笨的，她经常想像她的女儿长大后是个处境糟糕的人，在一个充满肮脏盘子的洗碗槽前洗着碗，背上还背着她的小孩。由于有了新的信念，她把珍视为聪明的，且在不断进步，她母亲对她的心理意象改变了。她现在看珍将是一个大学生，一个有专业的女人，一个非常精明利落的母亲，会生一个聪明的孩子。

九年后，珍的母亲偶尔会打电话给西尔瓦训练班的导师，告诉她女儿的近况。珍不久就成为 A 级的学生，而且她不再被以前那些事件所困惑。

让我们现在来提供你第二个法则：为了要提升或是为了要改变信念，你得要认识到，信念是一种对某个被视为真实的概念在心灵上的一种接受，不过这种心灵上的意象有可能被改变。

你可以拒绝让你受到伤害的问题，或者以某种方式来限制你的信念。一旦你意识到你的信仰，你可以想出它相对的东西。你可能不是因为吃太多而过重，你可能只是因为你相信自己过重而吃太多。观想相反的一方，看看你想要让自己

成为理想体重的状态。要相信你可以达到那种体重。你可以通过进入水平及观想自己非常有活力、精力充沛以及体形适中，你也可以用相同的方式来拒绝任何具有伤害性的信念。

期望的力量

现在来谈谈第三种力量——期望。

期望是一种巨大的力量——医生可以利用给病人服用维生素类药，并且告诉病人它是一种非常强效的药物，病人甚至也会对它有所应，就好像这个药物确实有效。这种早已被列入记录的现象称为安慰药效果，我们也可以称它为期望效果。当然，安慰药效果并不会一直有效，如果它一直都有效，那就不会有人因用药而产生一些困扰。虽然医生们只不过是在利用安慰药物而已，不过，它在许多方面还是具有非常显著而且有意义的成效。

期望是人的一生中具有非常强力的力量。你如何才能运用期望来成为你的生命中的一种力量呢？你如何只是简单的期望一件好的事情发生，而它们就能发生呢？

当你被一个权威人物——假设是一位医生、一位老师、父母或是你的上司——告知某些事情，那么这些话语能够影响到三个层面，包括生理层面、心理层面以及心灵层面。当你相信了这些权威人士的话，毫不犹豫、也没有怀疑，那么这些人对你的期望就可能会产生。然而，要是以你对自己的

期望来看，你可以对自己说：“我期望这件事情发生？”可是你会在心里说：“你是谁呀？”它的要点就是要让你自己去尊敬你自己，把自己视为一个权威人物。

运用西尔瓦心灵自控术技巧可以提升期望的效果，你可以让自己进入阿尔法水平，并且创造出你想要的事件已经发生的视觉意象。这种技巧会有一个持续的影响：它会让你把自己视为一个权威人物，并且会强化你自己做为那种权威人物的经验。你如果能成功地运用西尔瓦法则，你就越来越相信自己，而且变得更擅长在面对任何事情时能够触发正面的结果。

这里要告诉你第三项法则：要建立期望，你要进入水平，并且观想那个事件已经发生。运用金色意象的技巧，来扩大这个事件的意象，把它变得更清晰。让它成为三维空间，以各种不同的角度来看你所希望的这个情形，让它变得更有色彩，并且引用各种不同的感受，像是听觉以及感觉，去感受它。当你要离开水平时，想一想这个事件在哪一个预定日期会发生。你会发现你期望的更多事件可能会出现。

为了要帮助你改变自己的期望，你可以回忆一下相应法则——上即是下、下即是上。正因为有了种子，才会有树。你可以从小的事情开始，如果你想要完成大的东西。如果你想要在朋友、在父母亲、孩子或是配偶上达到一种改变，那你得先改变你自己的期望。一个先由你想要它发生的事件来做期望，然后你才会注意到改变的产生。

首先，你得小规模地期望某些事物，然后当这个较小规

心灵 自控术

模的事物实现时，就好像是魔术一样，你才可以让主要或是较大的事情发生。期望是一种可以、也是应该与其他人一起讨论的事物。期望对许多的人以及所有层面都会有效——对家庭层面、对城市层面、对国家层面、对地区层面、对国际层面以及对全世界层面来讲，都是有效的。规则就是规则；对小的事情能有效的规则，必然也对大的事情能有效果。对细微的东西能有效的东西，对整个世界也会有效。改变你自己的期望，并且看到你自己的真实性，你的世界，就可以达到你所希望它去改变的程度。而且最好你可以达到你所想要的境界。

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我
250G
网络最大资源店铺欢迎您
<http://comeon123.taobao.com>

第十八章 平稳控制

当我们得以探索我们的心灵，并且对认知架构做出清楚明白的改变时，人和事物便会“很神奇地”对我们产生回应。只是说来容易做起来难。在某一特殊的问题上，有时候通往成功必须越过一座长长的信仰桥梁，对我们而言也许长得令人无法越过，但是奇迹会发生。一旦我们付诸行动，也知道自己正不断地在前进时，我们的生活便会随之改变，我们也会随之而畅快自在起来。

人的三种力量

人的力量有三种，一为内在的力量（你能做的事）；不具备的力量（他人能做的事）；以及内心深处的让第三种力量影响我们之际，也就是奇迹出现之时。此时，自由、力量、爱与被爱就会自然而然地降临我们身上。这股力量带给我们的害怕更甚于恐惧。为了成功，我们必须自愿处在平稳的控制中。

大多数的人都有程度不同的控制问题，原因在于我们对

控制的定义无法界定。我们不知道控制到底是何物，以及需要什么样的控制。我们一味地支配自己、别人以及现实，并称此现象为有害的行为控制，或者，因为“我是一个老好人”，于是我们放弃控制，转而投入一股麻木的自艾自怜情绪中。

对某些人而言，控制意味着坚韧。但是，这样的人就真的获得控制了吗？当然没有。他们只是忙于堵塞心中的漏洞，避免河坝随时可能崩溃。他们活在恐惧中，受役于心中那股不知名的恐惧。

相反，你会可能感受到或实际体验到被操纵的命运。结果心生厌恶。控制别人者，会活在一种害怕别人控制的恐惧中。他们会集中所有的心力，防止别人影响自己。这样的人也一样未获得平稳的控制。

当你年幼的时候，你的父母可曾下令：“控制你自己？”他们真正的意思是什么？他们真正的意思是停止不当的行为，是不是？停止你的行为方式，按照他们的方式。停止忠于你自己，成为他们所要的你。如果这种现象真的发生在你身上，而你也未曾深思过，那么你有三项基本的选择：阻止他人、阻止你自己或是完全不从。当然，你也可以选择三者的综合方法。

如果你认为控制与阻止是一体两面的事，那么你将很难看出拥有控制的可贵之处，除非你是一位喜欢压制他人的操控者则另当别论，如果控制只是要你停止自己的行为，那么你会视之为某种否定创造性、自发性以及乐趣之物，也会认为它是破坏生活的刺激与悬疑之物。

如果你拒绝，或没有能力进入控制状态，那么迟早你会失去控制，且受制于他人。如果你失去控制，那么混乱的结果将随之出现，而且也充满悬疑。只是，这样的结果可没有太多乐趣可言。如果你最后受制于他人，届时你将会深刻体会个中滋味。

如果你想要获得控制，又不想造成自己或他人的压制，你的最佳选择便是平稳控制。平稳控制不会阻止自己或他人的行为；也不会夺走生活中的乐趣、悬疑、自发性或创造性。

要想控制一辆车子，你就得有能发动它，控制它的方向、速度和煞车。如果你连车子都无法发动，那么你连车道都会走不出去。如果你无法改变方向或速度，那么车祸可能随时发生。如果你无法煞车，那么你会冲出车道或撞上别的车辆。

控制的三要素

控制的三要素为：有能力和意愿去开始；有能力和意愿去改变；以及有能力和意愿去停止。如果你想要获得控制的话，必须三项要素齐备。

如果你所能做的只是停止，那么你根本不可能前进；没有前进便没有改变。想像一下，你坐在车中发动引擎，油门踩到底，同时又紧踩着煞车不放。相信下一秒马上就会有祸

心灵 自控术

事来临。不幸的是，这却是许多人的通病。

控制一部车子或其他事物，在技术上不是大问题。但是，你的思想呢？你的感受呢？你的行为呢？你的身体发展程序呢？你是否能够控制这些层面？以及对于其他人呢？当你在这些层面下操作时，你会发现那其实是另一种层次的控制。如果你不想操纵自己或他人，同时又想要拥有另外一控制层次，那么平稳控制会是你最佳选择。

例如，如果你自认开始对某件事物或某一思想没有信心，但又想要去改变或停止，那么压力必定主导了这一切。你尚未找到点火处——也就是你尚未找到思想的源头。因此，你不可能有能力控制它，只能一味地否定它。至于控制他人的方面，你根本没有机会接触到他们的点火处。

你本身便是你对事物欲与不欲的发射体。因此，你必须停止创造你不想要的，开始创造你想要的。要做到此程序，你必须由内在开始改变，培养技巧，让该发生的自然而然地发生。这些该发生的事情会是种返照与回馈。现在，你该做些什么改变呢？

珍的顿悟

珍被她最好朋友出卖，因为这位朋友拐走珍的丈夫。后来她又祸不单行地患了癌症，目前生存的时间已是指日可数。过去的十年里，她一直在痛苦之中过日子。当她参加西

尔瓦训练班时，她对导师说她不是个记恨之人。但是，很快地，她不但发现自己会记恨，而且心中更是有满腔的仇恨。这种愤怒已累积到好似她急欲拔除一根大芒刺。

当导师通过一种安全又具裨益的方式，引导她表达并全然体会这种仇恨情绪时，珍的心情渐渐转为平静，也发现一些不可思议的顿悟。她不敢相信地发现自己竟然赞同且鼓励好友与自己前夫间的关系。因为他们两人的圆满搭配关系，正是自己以前想追求却无法拥有的。

“我的老天，我竟然如此想要解脱这段关系，却一直做不到。我只是毫无理性，要凸显他们的可恶，以及强调我的纯洁无辜。当我回顾过去，我可以清楚地看出，其实是我将他们两个凑成一对的。我老是邀她到家中之后，才发现有事必须出门。我经常如此。如果你在当时指出我这项缺点，我一定不会相信。因为我总是可以为我的行为找到很好的借口——这些借口当然都是谎言。我将事实隐藏得非常好，自欺也欺人。但是，现在顿悟之后，突然一切都再清楚不过了。真不敢想像我过去竟是那样的愚蠢。”

这其中有两段故事。首先，珍遭到最好的朋友和自己的先生出卖，这是事实，完全没有质疑的余地。第二，珍设计了这一切；或者，至少积极主动地推动这一切的进行。当她明白第二个故事才是焦点时，珍抬头望着导师说，“就算我只能活到今晚，我也会很快乐。我现在一切都明白透彻了。”

第一个故事强调的无辜和无力，无法改变整个情况。第二个故事则给了她顿悟和能力，让她可以适度反应。

如果你想得到心灵控制，你就必须认识第一个故事的本

心灵 自控术

质。利用第一个故事投射出来的感受（一如珍感觉到仇恨一样），进入内心深处。然后，你便会在此发现第二则故事。这就好似一种顿悟，脑中灵光闪动。此外，你还将会发现，过去你一再宣称不想要的事物，其实就是一手创造出来或默许出来的，此刻，你一切都了然于心，而这正是控制的开始。

想要往内探索，找寻第二个故事，你必须释放你的思想和感觉。让他们有如魔毯一般，带着你飞向事实。要做到这一点，则你将得放弃旧有的操纵一段时间，让你的心自然随缘。敞开心胸地去信任，你将发现珍贵之物。

进入平稳控制

一旦做到这一点，你就会找到顿悟之地，也可以达成有效的改变。心灵控制包含两种能力，例如，开始、改变以及停止愤怒的能力；以及不被控制的能力，例如，可以让愤怒带领你做一趟内心的驰骋。心灵控制还包含知道及时的控制和做适度的收放。

暂时放弃控制操纵，其实是进入平稳控制的最好方法。当你敞开心胸时，便会发现过去未能看清楚的事物，同时，还会发现自己处于平稳的控制中。你不会想再去控制操纵他人，因为你将明白他们对待你的方式，其实是取决于你的待人方式。

数天前，有一位女士对我说：“我可以改变人们。”“你说这话是什么意思？”我问道，心中充满好奇。她答道：“几年来，我一直试着要改变我的先生，可是都无法奏效。三个月前，我开始改变自己。当我改变之后，他跟着改变。说真的，你应该看看我们现在的生活，实在是太棒了。”

这位女士，在放弃对先生的操纵之后，发现了新的实体——一个进入平稳控制，有所回应互动的人。她意外栽进了心灵控制中。

一旦进入平稳控制，你会发现自己已渐渐接近许多美德，如权力、责任、谦逊、希望、勇气、教养、耐心、信任、爱、需要以及信仰。你还将发现，你已渐渐明白这些美德的定义。

例如，如果你抱着爱是种伤害的观念，那么你就真的会体验到这些经验；当你体认到爱并不是伤害，造成伤害的绝非是爱时，你便懂得重新去诠释爱的意义了。接着，你便会自然而然的再度获得爱，并且令你的人生体验也有了戏剧化的改变。

责任感又如何？我们大多数人的观念中，都认为责任是一种负担。其实不然。责任涵括是当你认识到你拥有的能力和事物得到回应时，最主要的原因，是掌控在点火控制中，它会让你体验到自由。换言之，它是自由、心智成长和进化的关键。

责任还包括，拥有回应的能力，拥有回应的意愿，以及实际的回应行为。它是你进入平稳控制上，不可或缺的元素。它是进入心灵控制的楔子。

想要进入平稳控制的条件为，要具备开始、改变以及停止的能力；明白你的人生经验其实就是你对控制的不当定义，所产生的结果或产品。想要开始、改变和停止事情，单从表面技术是不够的，你必须由内部开始做起。当你进入心灵控制之中时，便会明白其实你已经可以收放自如。

平稳控制的特质

平稳控制并不会让人沉闷无聊。它既没有一成不变的特质，也与他人或你本身的压抑无关。平稳控制不会丝毫减损生活的乐趣。在学习平稳控制的同时，“它能否奏效”的悬疑依旧存在。同时，当你按照平稳控制的系统操作，你发现的问题不再是“能不能奏效”而已，而是，“它是否比我预期的完美？”

平稳控制并不是一个逃避现实的借口；一味地呆坐在家中幻想，就以为健康、财富以及幸福会从天而降。同样，它也不是一个指责他人的借口，认为他人的不健康、不富有与不幸福，都因没有平稳控制之故。平稳控制必须具备同时处理生活中的技术面与系统面的特质。你得面对和处理生活中的所有层面与冲击，包括人际关系、工作、金钱；并且以实际的方式来照顾你自己和他人。你的生活经验就是你创造力的体现。与你所创造的事物紧密互动，才是平稳控制的宗旨。

你必须自然而然的具有力量和责任。力量与责任的泉源是爱；反之，则是恐惧。不论你的选择是什么，都避免不了这个结果。有人带来控制；有人带来混乱。有人带来圣洁；有人带来疯狂。有人使我们放弃；有人将我们平稳地引导到正途之上。

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我
250G
网络最大资源店铺欢迎您
<http://comeon123.taobao.com>

第十九章 运用性法则

阴性和阳性的力量

根据性法则的原理，所有事物都有阳性和阴性的表象，阳性是外求、激励的力量；而阴性是内延的、包容的、有创造力的力量。这些力量对所有的事物，从最小的原子到宇宙本身，都是基本的、固有的。这些力量，有人将它称为阴阳，并没有特定的价值，它们既不是好的也不是坏的，不过它们都是所有存在的物体所必须的。阳性与阴性的力量也不会关系到男性或女性的性别差异，虽然男人和女人在生理层面上所表现的也是属于性别的法则。

我们如果运用这个法则，沟通会变得比较容易。因为当你对某人说话时，你在某种程度应属于阳性或是外求的情绪上，而当你在聆听时，你是处于接受的、内求的、阴性的情绪。要去了解，事实上甚至是听别人所说的东西，你必须采取接受的——阴性的情绪。要让别人了解你说的，你必须采取外求的——阳性的情绪。就好像是一块磁铁吸引另外一块

心灵 自控术

磁铁一样，只有当阳极与阴极连在一起时，它们才会彼此吸引，同样这也可以运用在沟通上。如果你采取一种接纳式的情绪来对听者说话，而听者也是处于接纳的情绪里，你可能会得到一种排斥的力量。如果你用一种外延的态度来面对外延，你一样会获得一种反抗的力量。要得到和谐（沟通），你就必须以积极来面对消极、以接受来面对外求。

如果有两个人想要沟通，而他们两个人都采取了外延的情绪，他们每一个都想要说，而且都渴望去说，这样就没有办法沟通，因此也没有所谓的了解。当两个人都采取接纳的情绪时，他们每一个都会想去听另外一个要说什么，同样，这样也没有沟通。因为这些必须要有两个人之间是一种有效的信息动作，说话者必须在某种程度上是采取外求的情绪，而聆听者必须采取接纳的情绪。

你也会发现这项法则在所有的创作形态上都能有效，不论在写作上还是在所有艺术上。最终，你会发现这个法则在运动、工作以及所有的专业领域上都能有效。为了要定位这种力量，你只要了解它的存在即可。

外求的力量

领导人物在演讲时会发展出一种强烈的外求力量，他非常具有阳性的性质，他传送出一种冲击性的力量会克服群众所有的阳性能量，并且把他们转换为接纳的力量。（记住，

这里跟性别没有什么关系。女士也可以设计出阳性的、外求的力量，跟男性一样容易。)新的沟通方式就会因此打开，而且大多数人们都会被这个演说者的超能力所动摇。所谓的超能力就是一种极为强烈的外求力量。

在所有的事物上，力量的程度也会改变。如果有两位演说者，他们在本质上都一样，但是其中一位对观众有比较好的控制能力，而且也能演出比较高难度的外求力量，那么他在对听者的影响上就会有不一样的效果。我们所说的控制能力是一个更强的信息，这些都是来自于对各种知识的摄取、练习以及一贯以正面的结果来看待所有问题。当然也有一些具有强烈信息的人是以某种其他理由来形成的，而且他们强烈的自我会表现出相当惊人的能量。

你可以注意看看那些你觉得非常了不起以及有影响力的人是如何来支配别人的。他们可能是业务员、律师、股票营业员、会计、医生、政客以及你的合伙人，他们能让你去做某些事情而不产生怀疑，或者你可能会怀疑但仍然会去做。不管他们对你的控制有多深的程度，你会认为他们具有外求的力量（至少对你而言是这样）。

爱德华是西尔瓦心灵术训练班的一个学生，他听过了这些信息，告诉我们说他突然明白了有一位一直让他感到迷惑的职员是怎么样的人。爱德华是一个业务经理，他们正在推销一套百科全书，他手下有一名非常成功的业务员，名字叫大约翰。大约翰就是这样的人：他 1.9 米高，体重 125 公斤左右，他的眼神总是非常感人。几乎他每一次打电话，他都能卖掉一套百科全书。

心灵 自控术

大约翰这么成功，所以爱德华决定让他当外卖部门的领导人，并且训练其他的业务员。第一天，一个业务员跟大约翰出去，他回来对爱德华说，大约翰是一个平凡的业务员，而且他不想再跟他一起出去。爱德华问他：“大约翰是不是卖了一套书。”他回答：“是的，他卖了一套，但是我不知道他是怎么做到的。他是我曾看过最糟的业务员。”

不用说，爱德华并不认可这个人的评价。隔天他又派一个人跟大约翰出去。第二个业务员对大约翰的销售能力也给了相同的评价。爱德华问他大约翰是否卖了书，他回答：“是的，他卖了一套。但是我不知道他如何做到的，他表现的方式令人真的受不了。”

爱德华现在还是很迷惑，所以他决定在大约翰接到电话要出门销售时跟他一起去，以证实这两个业务员对大约翰的评价。

不过正由于大约翰那种具有震撼力的、阳性的表现，让爱德华了解到，他如何使他的客户转换成一种接纳的情绪，并且被他的眼神所征服。当大约翰按了客户的门铃，客户跑来开门，看到这个像高塔一样的彪形大汉站在门口，他自己就转换成为一个阴性的情绪，而且被征服。由于大约翰不仅在生理上是外求的，而且他也有成功的自信，所以他只要要求对方签名就可以达成销售的业绩；其他的只不过是附带的东西而已。爱德华还说他曾经接到一位女士打来的电话，这位女士说：“你们的人昨天晚上来到我这里，并且让我买了一些东西。你可否告诉我，到底我买了什么？”

你曾经买了一些东西，但你却并没有购买此物的欲望，

你有过此种经历吗？如果你曾经这样，你可以认为自己是处于阴性、接纳的情绪中，而业务员则是处于阳性、外求的情绪中。

控制外求力量的方法

这里有方法可以来控制这种力量。

下次你遇到这种业务员（这种事件，或是遇到任何具有支配能力的人），你可以了解这样一个事实，就是成功的业务员总是处于阳性的情绪中。为了要让你有购买的欲望，他使你处于一种阴性的情绪。你可以让自己转换到另外一种情绪。如果你听这个业务员说什么，你可以想像你是在接受的情绪中，让所有的事情都跑到你的耳朵里。描绘出涨潮的情形，或者是某个人丢了一个球给你，或者是一辆车开过来，总之，你可以想像任何一种接受的关系的东西。看看你自己买了这个产品或是服务，而且也非常高兴那么做。你可以看看这种情形是如何让它有效地发生在学生聆听老师的话，并且想要更进一步的保存这些信息的情形。学生坐在教室里如果想着其他的事情，通常他会处于外求的情绪，而且他通常无法听到老师讲的话。要转换到阴性、接受的情绪中，也就是说要让自己有个更深的理解以及使这些数值能够留存在自己的心中，学生应该想一些接受的事物。最好的方法就是把两只手的前三指并拢在一起，来触发自己专心并启动心智。

心灵 自控术

如果你想要对外求的情绪控制的更好，并且停止接纳的情绪，将心智转换成阳性的力量。首先，你要观想在你以及你所面对的这个人之间有一个保护的屏障。这个屏障会吸收所有传达给你的阳性能量，在他能够传达到你身上之前。接着，你要观想自己处在外求的情绪，描绘自己说话很有力量，描绘事物由你身边消失；想像一辆火车、火箭、船或任何的交通工具从你身旁开走，观想自己在行动中；或许你会转过身去不理睬你面前的这位营业员，或者是离开，或者把门关上。绝大多数生理上的行为会让你处在一种外求的情绪。

如果你可以控制一个业务员的外求情绪，那么记住你正处于控制中，你并不需要因拒绝买任何东西而感到抱歉。你只要说：“不，我认为现在不是适当的时候。”或者简单地说：“不，我不想买。”

如果这个业务员问你任何问题，比如“你为什么不买？”你要是回答这个问题，你就把自己又放回了阴性的情绪当中。你不必调整自己的理由。你不必有任何的理由。你只要回答这个问题：“我只是不想要它，没有任何理由。”就是这么简单。

我们必须认知有时候还是很难去控制一个强而有力的业务员或一个非常兴奋的家人、朋友或是同伴，当他们处于阳性的情绪中，特别是当你发现很难把这种阳性气氛消灭时。这里有一个简单的技巧可以让你得手。

你只要观想一种力量正在离开你，像是一支箭从弓中射出去、一枚火箭射出去、一辆车开走或者是任何会消失的东

西。接着你可以对业务员说：“我改变了我的想法，我不想买它。”

此时，你会被问到为什么你改变了自己的想法，或是为什么你不想要买它，或者任何可以掌握你的问题。不管业务员问什么、回答问题都可以用这样的方式：“为什么我得回答这个问题呢？”

那么你会看到这个人实际上已经在你的眼前慢慢地消失。为了了解你的问题，业务员就得自己转换到阴性和接受的情绪中。当这种情形发生时，任何他加诸于你的力量都会消失。那么你就可以微笑地走开。

所有强而有力的人都是外求的。什么人的外求的、阳性的力量会加注在你的生命中呢？你母亲、朋友、老板、孩子？绝大多数的权威人士都会被视为具有阳性的力量，而且我们在他们的表现下也比较倾向于转换到接受的态度。运用你对性别力量的知识，来控制你自己的阳性及阴性的情绪，同样了解和提升你对其他人的影响力。

第二十章 自我保护

许多法律专家都认为有许多人有一种变态的人格。这些人似乎总会采取激进的行为。就好像他们被传送到某种信息一样，这种方式就好像是花朵传送了信息来吸引蜜蜂，但是它却没有香味一样，它是一种振动的形态，当这种振动达到了激动的区域时，它会以一种特定的形态出现。

怎样消除变态人格

你有所谓的变态人格吗？让我们来看看。

你曾经到一家餐厅，但是却被安排在厕所的旁边、忙碌的酒柜旁边、有人抽烟的旁边或是有个哭闹小孩旁边的位子上吗？你会坐下来并且抱怨地说：“又是这样，为什么总是发生在我的身上。”也许你曾经在一家百货公司买了东西，而售货员却给你一个坏盒子来装你要买的东西，如果你拿了这个盒子你会不会摇摇头想：“为什么我总是会遇到这种二级的服务呢。”

如果相同的事发生在你身上，那你很有可能正在发展一

种变态的人格。但是要怎么样才能消除这种变态人格呢？可能吗？

是的，可能。通过运用相应法则（上即是下，下即是上），我们可以解除变态心理的连锁反应。换句话说，我能用低的一端来缓解高的一端，用小的一端来影响大的一端。一般来说，一个会犯一点小错的人有可能也会无端地犯下个大错的人。而且在餐厅里面接受那个自己不想要的座位的人，也可能是他的房子受到破坏的那种类型的人。不过我们能够用简单的方式来终止这种变态的行为，我们就能把更复杂的事物终结掉。

那么我们要如何才能让自己不至于变态呢？假设你到了一家餐厅，并且被人带到一个你不喜欢的位置上，你可以把侍者叫来，对他说：“我不喜欢这张桌子，帮我找另外一张。”大部分情形你都会被调整到另一张比较好的桌子上，那么你就不再会有一种变态的心理。

如果你去一家百货公司买了一件东西，而这件东西被包在一个破损的盒子里，你可以说：“我不喜欢这个盒子，它已经有点破损了。”你会得到另外一个新的盒子。

但是如果你没有换到另外一张桌子或另外一个新的盒子怎么办呢？你可以对自己说，你已经采取了行动，而不是消极地接受。你已经要求了一个较好的桌子，一个较新的盒子以及你已经让你自己有了一些选择。

现在，你还有选择，你可以留在餐厅或是离开，这个选择在于你，不在于其他人。你可以在百货公司做选择，你可以接受那个坏掉的盒子或是拒绝它，这个选择也在于你自

己。

如果你要更激进一点，你可以说：“让我跟你的上司说。”如此你可以提高对谈的层次。“让我跟你的上司说。”这种说法是多么的完美呀！显而易见，你会跟比较高层的人士谈谈。而且一般来说，如果你的要求是合理的，那么你会得到满足。

一旦你把地位调到能够让你自己有个选择，你就不再是一个有变态人格的人。所以下次如果你对任何事情不满意，你可以告诉处理这件事情的人你的不满，而且你会发现自己不再有那种变态的感觉。你会再往前踏一步，更接近为自我保护的态度。

自我保护与侵犯性的法则

人们常会问：自我保护与侵犯性这两个词有什么差别。我们会说它们的差别在于自我保护是非常和善而且带微笑的行为；而侵犯性则是手摆在桌子上，并且要求要让你满意。我们不想要这种行为。当你在提要求时，你要用有礼貌的态度以及面带微笑的方式做它。你可以用温和的方式进行，而不是激进的方式。你可以在所有的事情上都得到一种修正。

在利用这种方式一段时间后，你会发现它非常有效，没有什么事情可以让你生气或是震惊的。当你了解到，所有的

心灵 自控术

人都是以相同的方式来运作——那就是以他自己的观点来看问题——你开始了解到每一个人都可能是对的。他们之所以是对的，因为他们相信他们是对的。但是你也是对的，并且整个事件会围绕你的观点来展开。当你了解到其他人也是对的时候，你则更难以对其他人 生气，特别是你有一个很强烈的自我意象时。你会采取很多行动，但是越来越少有激烈的反应。一个反应者是在被其他人所控制；而一个行为者则是自己控制自己。

而这正是介于胆小的变态与积极地自我保护的人之间的主要的差别。了解到你是对的，让你能够感受到合法性，这让你能够保护自己。了解到别人也认为他们是对的，这让你能够保护自己而不致愤怒。当你有罪恶感时，采取行动，这可以使你强化成为一个行为者，而不是一个反应者，所以那些消极的、仇恨的以及虐待的行为都不会发生在你的身上。

了解到你可以要求良好的对待，并且以合理的行为来要求它，别人就会站在你的这一边。如果你不是每一次都能从其他人那里得到帮助，你也会知道你可以从自己身上来寻找到帮助。

第二十一章 动机与拖延

拖拖拉拉的吉米

在谈论动机与拖延之前，先讲一个很有代表性的案例，这个案例讲的是一个西尔瓦训练班学员吉米的事。

吉米的朋友都把他视为是一个“老好人”，是你遇见最好的一个家伙，但是也可能是你遇见的最会拖拖拉拉的一个。吉米总是要等到他已经脏得不能再脏的时候才会去洗澡。他连自己的结婚典礼也会迟到，他的小女儿出生一个小时候，他才赶到医院去。他常常吹嘘自己不用看剧本就可以演出 12 个百老汇的角色。如果他能想出一个方法，吉米应该能够把这种拖拖拉拉的习惯给改掉。

吉米在《纽约邮报》做记者，他总是迟到，但是他写的东西还算不错，所以主编就让他这样继续干着。有一天，一个事件发生，吉米又是最后一个到现场的人，事件的现场是发生在五十八街第二条巷子的一幢公寓房子中。他虽然跟其他记者一样得到了相同的故事内容，但是他却错过一次从附

心灵 自控术

近的传输站发出信息的机会。因为他不在现场，所以当这个信息被分发时，他没拿到这个信息，使得吉米犹豫不定地待在这个现场。

其他人都已经离开，而吉米还站在那里咬着他的铅笔头写着报告，突然有一个女士跑出了公寓，呼喊叫着要叫警察，大声地叫嚷着有一个窃贼，脚踏进她浴室里面的便器里。这事引发了吉米的好奇心，他跑到她的房子里面去查看。当他走到了这个女士的浴室时，他看到一个身材魁梧的家伙脚上夹着一个碗大的便器跑来跑去。好像是他躲在洗手间时，听到警察来到这个楼层并且没有马上离开，所以他的脚就不小心地踏进了这个便桶，而且夹在里面。吉米进来以后，这个人说要给他一百块美金，叫吉米帮他脚从这个便桶里给拔出。

吉米坐在浴缸旁边，想着这件事情该如何处理。如果他帮他把那只脚拔出来，他就有100美元的好处。如果他离开这个地方，他就有一个故事可以去写。他该怎么做呢？他坐在那里想着这件事，这个家伙还在走来走去，极力怂恿吉米，帮他把脚给拔出来，但是吉米动也不动。

在不断地呼喊和大叫之后，有人打了电话给警察，警察们又回来了，不过他们的后面跟着所有刚才采访前一个事件时的记者。当这位脚还插在便桶上的家伙听到了警车声时，他变得非常惊慌，他用双手抓紧自己的脚，想用力把它给拔出来。结果整个浴室被搞得乱七八糟，他跌了一大跤，脚却仍然插在便器里。他往后倒下去，脚举过了他的头顶，这个便器空旋了一下，正好打在吉米的头上。吉米被击倒了，当

他睁开眼睛时，已经是两天以后的事情了，他躺在一个市中心的医院里，头上缠着一大堆绷带。

当吉米试图去向他的主编解释他之所以没有交出报道，是因为他被一个便器给击昏时，这个主编非常生气，并且马上开除了吉米。很明显这个理由并不能使人信服。

至此，西尔瓦心灵术才进入了吉米的世界，吉米让自己改掉这种拖拖拉拉的习惯。吉米后来说，他参加这个研讨会的好处，就是他已经变成了一个具有冲劲的男人。他要求自己做两件事情：他要做好他的下一个工作，以赚取一个休假的时间；并且他要去看一场音乐剧，要争取提前到场，以便能够看到这幕戏的幕布拉开。

当他完成这期训练时，吉米决定要在他的下一个工作中印证自己是一个有冲劲的男人。

最后吉米在新泽西州找到了一个工作，这是一家小报社，他们出版的报纸的内容大部分是广告。吉米是他们唯一的记者。他们要求吉米要做的只是每周提出一项有关地方上的一些小新闻。吉米提出报道的时候在每个星期三下午的3点钟。这没有什么问题，但是他的主管却要求吉米在他提出报道以前，先在星期二的早晨10点提出一个简短的报告。这样造成了吉米有两个时限得去执行，也就造成了有两个机会可以让他拖拖拉拉。

星期一起来临时，吉米已经有了他的报导内容。所有的内容都已经存在他的脑子里，他的头脑现在就好像其他任何一个正常的头脑一样，因为绷带已经拆除了好长一段时间。不幸的是，在他的脑袋里面的并不是他的女主管想要的东西。

其实，吉米的问题并不是非常严重，她只是要求吉米要把这个报道写在一张纸上。最好是能用打字机打好，而且每个字都拼写正确，这样她才能够读它。

这也是吉米这一年中的第七个工作，他决定要保住这份工作。所以他又坐回自己的办公桌前打开电脑。但是他什么也没有干，到最后这个故事仍然卡在吉米的左耳和右耳之间。

他叹了一口气，闭上了眼睛，回想他前一个星期才参加过的西尔瓦训练班上有关触发动机的部分，希望它们能够改变他以前的这些习惯。

欲望决定你的动机

如果我们想像出一条标线，在其负面的一端，也就是左端，我们写下“拖延”这个字眼，而在这个字的下面写上“软弱的欲望”。在这个标线的另外一个正面的一端，我们写下“动机”这个字眼，而在这个字眼下面写下“强烈的欲望”。

当我们有一种强烈的欲望要去做某件事情时，那么你会站在动机的这一端。当你的欲望很微弱时，你会感到越来越没有动机，直到你进入一种拖延的状态，也就是这个标线的拖延的那一端。同时，你软弱的欲望会到达这个标线的终点，你可以做任何事情都没有什么欲望，因此它也根本不会

被实现。

动机只是一种非常强烈的欲望。如果你想去做某件事情的欲望非常强烈，你就会去做它。有某些事情你不需要有动机就可以进行，因为它们都是由潜意识控制的，而且是由你的内在意识去管理的。举例来说，你不需要让自己有动机去呼吸，你的身体自己就可以把呼吸的动作管理得非常好。你不需要让自己有动机去睡眠、去喝水或者去进食，当你想睡的时候，你就会睡觉；当你饥饿的时候，你就会进食；当你口渴的时候，你就会喝水。不管何时，只要你需要呼吸，你就会自动地去呼吸。

但是假设我们把这些需求都给消除掉，且假设你想让自己呼吸的欲望非常地强烈，那你才会能够立刻有动机去达到这个目的。你能尽你所能来进行呼吸。如果有人掐住你的脖子，让你无法呼吸，你就会产生强烈的动机去呼吸，你可能会杀了这个人，让他的手放开你的脖子。如果你两、三天没有水喝，那么你就会因为自己对水的需求，会产生极大的动机，你甚至可能会挖地三尺，以得到你所想要的水。

如何建立你的欲望

什么才是你想激励自己去做的呢？你曾经拖延过那些你真的想要去完成的事情吗？那么你就要进入你的 α 水平，并且思考这个问题。一旦你达到了一种你想要让自己有动机去

做它的那种行动，你可以思考一下你对它的感觉。你有很强的欲望去达成这个正面的目标吗？如果你一直在拖延，那是因为只是微弱的欲望。那么，它的解答就是要去建立你的欲望。要如何来建立你的欲望呢？

假设在标线的一端，是你的微弱的欲望，这个欲望可能是喝一口水。如果你现在舒服地坐在一张椅子上，读一本书、看着电视或者是看着报纸，而你想要喝一口水。你会想这口水可能有多么好喝，但是你还没那么口渴，以至于你根本不想站起来，所以你继续读你的东西。这就是一种微弱的欲望。你现在仍处于负面的一端，也就是拖延的一端，这个拖延的一端是在这条标线的左端。你会延迟去拿这杯水来喝的行动。唯一能够触发你去站起来、去拿这杯水喝的方式，就是在你的心里建立一种想喝水的强烈欲望。

要建立这种强烈的欲望的方式，就得先处理你所欲求的这件事的意象。在拿取一杯水的例子里，你可以进入水平，并且观想有一杯水到你的嘴唇旁，并且感到这杯水从你的喉咙流过，让你得到满足。你可以借助金色意象技巧来提升这个观想，你的欲望会因此而立刻形成，你会因此从椅子上站起来，拿杯水喝，以满足喝水的需求。

这种过程，对你所想要让自己有动机去完成任何一种行动，都可采用。

提升你的欲望和动机

现在来想想你选好要去提升的欲望是什么，想想这个目标的所有的面。首先，你问你自己为什么会想做那件事？如果你能实现，结果会是怎样？当这个目的完成时，你将会怎样？观想当这个目的实现后，你的状况是怎样的。

接下来，想像你正在做那些被你延迟的事情。把你当时的情形给描绘出来。现在要做三项决定：首先，要决定你何时做这件事。设定一个特定的、实际的日期；第二，要决定你要在哪里做这件事；接着第三，要决定你要如何来实行这件事。你要如何开始呢？你要如何来维系并且让它酝酿成熟呢？当你思考何时、何地以及如何的问题时，观想你自己正在实际进行这些行为的情形。

现在，你已经决定要在什么时候开始、在哪里开始以及如何去开始及实行它，而且你知道自己为什么要去做它，接下来唯一的事情就是要通过一个视觉的意象建立你的欲望。那么现在让我们来告诉你，观想或是想像可以作为一种提升欲望和动机的方法。

观想是将想法引导到行为上的程序中的一个关键部分。这个程序是以思想来开始，然后引导到能量的力量上，并且产生行动。这种观想的功能，能够生成能量的建立，它可因此引导出行为或行动。

心灵 自控术

如果不经控制，这种思想、能量建立以及行为的三种组合就可能被表现为一种不健康的妄想。一个会妄想的人常会专注在一件事情上，以至于排除了其他所有的事情，他们的思想程序会排除所有外在的干扰。由于他们是那么专注在这个妄想的事件上，以致他们的能量建立会达到一个极大的程度，变成过于强烈，以致他们根本不思考他们的行动的结果。在另外一方面，控制得宜的能量劲力，它是一种通过视觉意象来完成的思想集中方式，它可能是正面的、且具有动机的。而我们的目的是：借助控制思想来控制能量建立上的终极的行为，并且因此影响到这种能量的建立以及最终的行为，这都是可以通过观想的力量来形成的。

为了要刺激这种能量，你得进入水平，而且专注于想要实行的那个行动。把注意力集中在你已经完成这个目标的意象上，你可以建立这种能量用在实现终极的行动上。而且你越是专注在这个意象上，你就越能建立欲望。通过每天专注于这种意象，你会发现自己的欲望变得越来越强烈了，一直到这种能量建立已经到了无可抗拒的程度，你就会触发自己去去做那件你先前一直拖延不做的事情。

修成正果的吉米

现在，我们已经分析了动机与拖延，并且提出了一些方法来让你去处理它，现在我们回到吉米的故事。

他在西尔瓦心灵术训练班上学到的所有的想法及概念，在他坐回自己的办公桌前想去触发自己写完他的报道时，都进入了他的心智里。当它们都进入他的心里时，他把许多关键的点都给写了下来。

“第一，我得加强把这个故事的初稿写下来的欲望。第二，我得提升我的观想。第三，我必须描绘出这个报道的正面的结果，第四，我得想好确实在什么时候、在哪里我要开始做它以及我要如何来把它写出来。第五，我会专注于这个能够成功地完成这份报告的视觉意象，以完成一种能量的建立。”

“让我们来看看吧！通过思考这件事，我要提升我的欲望。”

吉米闭上了眼睛，并且专注于这份报道的本身。他观想到这份报道被完成，并且摆在桌上，打得非常整齐。他看到自己微笑和满足感。

“好吧，我已经完成了。现在我提强化这个观想。”

下一步，他让这个影像更为清晰。他让这个观想更为清晰之后，它更为多彩多姿。他闭上眼睛坐在他的桌旁，让这个观想更为清晰并且是三维空间。接着他把它变得更大。他完全溶入了这份报告里面。这也是他在意识上完成专注的唯一的一件事。

他下一个想法是：“这份报道的正面结果会是什么呢？”

他的眼睛仍然闭着，他看到他的老板读了这份报告，并且点点头，在她的脸上露出了满意的笑容。他观想他的老板告诉他这份工作他做得很好。他看到她过了几天就给他加

薪，并且给他升职。当他的下一个想法出现时，吉米的脸上现出了微笑。

当这个书面报道的视觉意象出现时，他想：“我要何时开始呢？”在他心理上他设定了开始的时间；它显示在早上11点35分。“在那里呢？那非常容易——就在这个桌子。”

“那我要如何开始呢？这也很简单。我只要打开电脑，并且把它给打出来。”

吉米看到自己在打字，并且提升了这个意象。最后他想到何种视觉意象该被用来建立这个能量，以使他能够把他的想法变成行动。

开始时，他观想自己在一个海岸，这是他在巴哈马最喜欢的一个地方。他已经有许多年一直幻想自己要是有足够的休假时间一定要去那里。他边看边点着头：“这已经很明确了，那就是我为什么要做这件工作的原因。我想要躺在明媚的阳光下，并且这也是唯一可以让我通过工作到那里的一个方法。”

最后，吉米睁开了眼睛，看了看挂在墙上的钟。钟上显示着10点50分。吉米想：“哦，糟糕，我必须马上开始。”然后他就开始疯狂地打字。时间还早，但是他不想再浪费任何时间；相反地，他马上将此转换成即时的行动。就是现在，他就要马上去完成他的初步的报道。之后，他也只要继续下去，并且完成他的报道。最重要的是，他有了充分的时间，同时他也能善加利用时间。

第二十二章 增强感官欲望

人是自身欲望的产物。不管是什么事物，只要你有强烈的欲望，你都有可能得到它。如果你的呼吸被人限制住了，那么想呼吸的欲望就会非常强烈，其他所有的事情都会变得没有意义。没有人会告诉你如何去建立一个金色的或是任何让它可以发生的意象；这种意象本来就存在，而且会一直存在于呼吸之中。不需要有任何增加呼吸的指导，这是一种本能的欲望。

在上一章中，我们讨论了如何增加欲望来强化你的动机的方法。这些方法的探讨，会存在于你要有达到、获得成功或者消除你自己的问题以及生活中的任何一个领域里，都能发挥效用。不过，你有什么其他的欲望？有关感官的欲望又是什么呢？在提高强烈的性需求上、或刺激一种对食物的高涨的兴趣、或是重新唤起对美的需求、或是在灰暗的帆布上创造美的需求？

有人说真正的教育，就是要以不同的语言来告诉人们他们已经知道的事情。如此才能让他们得到更深入的了解。如果你已经学过了金色意象的概念，那么你就已经知道它的答案。但是让我们再更深入地探讨。以下是运用金色意象来增强欲望的方法。

如何增强你的性欲望

那些具有微弱感官欲望的人，最常碰到的问题之一就是性方面的。当你对性产生了任何恐惧，它就会引起你的心理压力，而且你的轻松心情就会因此而消失不见。你所创造的心理图像，会被这种恐惧渲染，而你对某种负面事件的期望就会消除或破坏你的欲望。

不管是同伴造成的恐惧或是由以前的经验导入现在所造成的问题，两者都还可以免除负面的印象，让自己放松，并且让自己感到舒服，而且在心理层面和生理层面上都可以获得较佳的效果，融合起来，成为一体。这种在心智上的放松状态，可以创造出完美的男性和女性气质的意象，并且完美的组合才能产生。

不管是男性还是女性的身体，原本就是可以反应这种意象的形体。男性对这种流经他身体的化学成分，是以强壮及生命力来反应出来的。这种生命力有一部分会在身体上造成改变，它可能被负面的意象中和，最好的形态是引起一种夸张的表现，而最糟的状态是让一个男人变成无能。

女性对这种流经她身体的化学成分的反应是产生一些内分泌，并且在她准备好经历这些时，能够有更敏锐的感觉。由某种负面的态度、罪恶感或是恐惧感所引发的最低程度的心理压力，可能会产生一些相反的结果——压迫感、冷漠以

及肌肉紧张造成行动不便，虽然它不会引起疼痛。

压力并不是性欲望所引起的唯一问题。一般而言，许多交往很久的情侣都会遭遇到一个问题，那不是因为他们不再有任何的惊讶，也不是因为这种长久的交往会倾向于日渐无趣，而是他们在行动之前就会有心理的图像自然而然地出现，而且倾向于变成黑色并慢慢缩小。当他们刚认识时，他们彼此的意象都是金色的——非常明亮、而且有色彩、非常鲜活。这种变旧的心理意象有一点像你家后院里的一丛已经看了很久的灌木丛。它虽然很可爱并且茂盛，但是因为你已经看了它很多次，所以你在经过它时根本不会注意到它。

如果你闭上眼睛，并且想像你对这个灌木丛做了一些你从未做过、或想像过的事情，你就能从另一种不同的角度来发现它。假设你愿意想像自己把这个灌木丛挖了起来，并且把它种在你客厅的中央。或者是你想像自己用车把它载走，帮它清洗，或者是帮它剪枝，在泥土上挖个坑，并且把它埋下去，然后施肥。你可以想像它长得更大，或者变得更小，或者在颜色上有一些改变。你一定又会突然注意到你这株漂亮的、会开花的灌木。你又会重新恢复对它的兴趣。

性和欲望基本上只是一种心理上的功能，要是你对金色意象有所了解，一定能够帮助你重新恢复这些欲望。你可以想像自己曾经有过肉体感官的性经验。现在你可以让这个经验的观想变得更为明亮。让它变得更大，并且你可以把焦点集中在这个画面的某一部分上。让它变成三维空间，让它更为生动。运用你的感觉、用你的手指、嘴唇、你的身体、你的皮肤来感受。你可以运用声音。你的身体有什么感觉呢？

心灵 自控术

你的情绪又是如何呢？增强这些感觉。

现在你可以观想一个画面，这个画面就是在舞台上进行。你坐在舞台下正中央的第三行位子上，而且能够看到自己在演戏的活动中扮演一个角色。你走到舞台旁边，并且用最近的角度来审视这些活动。当你发现这个画面中的某一部分吸引你时，你可以将时间放慢下来，并且用慢动作来观察这些动作。当你对某一部分的画面感到有极大的吸引力时，你可以跳进去，并且自己来演出这些行动。你可以变成这幕戏的一部分。

你下次有相同的性经验时，你可以运用这种相同的技巧。在你行动之前的10分钟左右，你可以让自己进入一个最近才发生的相同经验中，发展对那种经验的一种金色意象。接着你可将自己的观点转换到现在，并且创造一种关于你将会拥有这种经验的金色意象。

为了要增强你对不同形态的活动的欲望，你可以用相同的方法来进行。你可以观想最近发生的、相同的、成功的经验，且为它创造一个金色的意象。接着，你可以想像你将拥有这个经验。想像所有正面的状况，并且增强它们。为它们加上白色的画面，并且将它们构筑出来，让它们成为三维空间，扩大这个画面，让它变得更为生动。接着你就可以体验它。

面对某种食物，你有食欲吗？你想激发起食欲吗？你可以回想最近一次吃这道食物的感受，而且必须是令你非常愉快的感受才行。你在吃这道食物之前，你可以观想其中的乐趣。观想自己大口大口地享受这道食物的情形。让它们变得

非常鲜活，尽可能地增强这种意象。你可以尽情地享用它，如此你的欲望就会增加。

如何控制你所拥有的欲望

通过学习如何来控制你所拥有的欲望，可以让你心灵中的百宝箱增加更多的资源。但是要如何来减少欲望呢？你常常会因为某种原因得去控制自己的欲望，你可以按照极化法则，如果你知道如何增强欲望，你就一定会知道如何去削减它。你只要简单地反向操作这些技巧就可以了。

要削减欲望，你只要替它加上蓝色的画框。让这种心灵意象出现，然后以黑白画面来观想它们，让它们变小、变单调成一度空间，让它们变小，直到这个意象变得非常微小，以至于它几乎要消失不见。接着用白色画框及较大的意象把它转换掉。（参阅第五章“金色意象”，其中有完整的解释。）

有时候它也可以协助你创造一种相反的意象。

假设你对异性有很强的欲望，为了某种理由你想要把它消灭。你已经试过将这种意象加上蓝色画面，但是它仍然无效。那你可以试试这种方法：让这个意象单独存在，不过你可以让它加入一群小丑正在后面搞怪的情形。观想其中的一位小丑对着你意象中的这个人吐出苏打水。你可以加入一个五弦琴的弹奏者，或者加入一个五弦琴弹奏的交响乐。你可以观想米老鼠正在吹一个风笛；你可以听这个风笛的声音。

心灵 自控术

在角落上可以加入一座旋转木马；你可以听它的音乐。现在你的欲望到哪里去了呢？

如果你想要摆脱某种爱，这种技巧也能给你帮助。你可以想像你一直爱他太多的这个人。仔细地观想这个人。观想他对你笑，戴上一个小丑帽子，以及一个红色的小丑的鼻子，把他的两个前门牙给画成黑色。现在再加入五弦琴弹奏的交响乐，加上狂欢的景象，以及所有马戏团的其他成员，你要注意他的改变。

如何运用我们的感官功能

我们最好的天赋就是造物者所提供给我们的感官功能。我们有五种感官功能——观看、聆听、闻、尝以及触觉。许多人运用他们的感官是以一种与电脑初学者相同的方式来运用的——在他们听完广告、并且买了电脑之后，他们才发觉自己不快乐，因为学习电脑要花他们很多的精力，即使是最基础的部分，因此他们不是把电脑摆在那里不再碰它，就是只能使用很少部分的电脑功能。不过，有些人却只要花费极少的时间来学习电脑，并且能从这电脑中获得所有的好处。

这种情形很类似我们对感官的运用。我们拥有它们，并且通常都是在潜意识下来运用它们。不过现在又有一个米开朗基罗出现，他的感官跟我们一样，但是能够磨练到那种程度——他可以看到一个十尺高、坚硬的、冷酷的雕像。他只

要用一个槌子跟凿子就可以雕塑出这个塑像。这算是视觉感官的一种不寻常的运用。

现在又出现一个凡高，他可以看着葵花，看到他所能看到的，并把这朵花表现得那么好，那么一百年后这幅画是不是又可用来吸引人们对所有花朵的感官上的迷恋呢？或者是又有一个雷查尔斯出现，他具有非常好的音色，且能把事物用他的美妙的声音来表现出来，甚至最严厉的乐评家都会陶醉在他的声音中呢？

当我们听到“具有天赋的人”这个字眼，我们就会想像这些人在某方面具有完美的特质，或是在他们五项感官都比一般人要强。他们确实有不一样的感官能力吗？有一个比较聪明的脑子吗？或是他们有更佳的能力来活用信息吗？没有，他们只不过是能够更妥善地运用他们所拥有的感官而已。

现在我们要教你如何来运用这些感官上的功能。

为了增强你更清楚、更深层地观看事物的欲望，我们要试用金色意象技巧。让我们用一支笔在一张白纸上画一个跟咖啡杯一样大的圆圈。注视一会儿这个圆圈，然后闭上你的眼睛，在心里注视这个圆圈，让它变成三维空间。这个圆圈可能会变成人们拿着的雨伞。它也可能变成一个轮胎，一个穹型运动场的屋顶，或者是……任何东西？

接下来，你可以看看自己。你看到了什么？一张椅子、一本书、一幅图画？让我们来画这个例子，或是画某种东西。如果你的视野中没有任何图画，那就找一幅图画出来。

注视着这幅图画，然后闭上你的眼睛，并且观想你所看

到的东西。如果你需要再看一次，那么睁开你的眼睛，然后再闭上你的眼睛，进入水平。现在想像你处于这个图画中，然后你看看你自己。你看到了什么？你感觉到了什么？

你可以创造一个不同的背景。让你的想像力自由地发挥。你可以将任何你想要的事物加入到这个图画里。这样做，可以马上让你展望的视野中加入新的颜色、景物、植物、气候、声音。运用你伟大的想像力，这么做一段时间后，离开水平，并且再次注视着这幅图画。注视那些你第一次所遗漏的所有事物。你极有可能不会再像以前你所注视这幅图画的方式来看待这幅图画。

现在让我们来谈谈声音。你可以找一盘不错的录音带、一张交响乐的唱片，或是演唱会的唱片，不过录音带或是唱片必须是由一个天才的作曲家所写的曲目，并且是由一组非常优秀的交响乐团在一个具有天赋的指挥家指挥之下演奏出来的乐曲。像你平常一样把这个卡带放出来，你可能会喜欢这个音乐，也可能不喜欢它。不过不管你喜不喜欢古典音乐，还是听听吧！

现在，你可以通过聆听你以前从未听过的东西来激发你的听觉感官。

再听一次。当它开始时，你要进入自己的 α 水平来聆听这段音乐。你要聆听不同的音质。听听小提琴的声音、小喇叭的昂扬声响、低音的温暖旋律、以及钢琴跳跃不定的声响、还有一声像雷声一般的怒吼。挑出不同旋律的音响——低贝斯的乐器、中音的乐器以及高音的乐声。注意作曲者如何介绍一个旋律、发展这个旋律、停止它、并且重新以一种

新的方式恢复这个旋律。现在感受自己溶入了这段音乐当中。想像你就是音乐，让你在这个旋律中跳上跳下。感觉你身体中的每一个细胞都能反应出这个乐声的振动。音乐告诉你什么呢？让音乐把你带到另一种时空里面。想像你在任何一个地方，任何一个交响乐的声音带领你到的地方。运用你的想像力增强这个画面，让它有颜色、有风、有山、有海。

当你离开水平，你会发现自己比平常更能听到并理解到更多的东西。如果你幸运的话，你可能会听到作曲者当初所真正想传达的东西。

接着来增强触觉，仔细地看看你的庭院、或是街上、或者是附近公园里的一棵树。现在把你两只手的前三指并拢，深呼吸，当你在慢慢吐气时，心中对自己说“放松”这个词。再看着这个树，想像你伸出了一只手，并且感受这棵树的表皮。想你心理上的这只手温和地移上这棵树，感受每一个枝芽，每一片叶子。然后把你的手移向它的树根，并且感受树根的深度。以爱来做这个动作，这样，树也能感受到正面的以及令它满足的东西。现在将你心理上的这只手移到这棵树的里面。感受到这棵树的树汁流动，以及这棵树里面的生命。感受这棵树的声音，当微风吹过来时它的吟唱方式。你会发现自己不再用以前的方式来看这棵树。

回过来看看自己。将你心理上的这只手举高，感受天花板。注意它的花纹。现在，来感受地毯、墙壁、一本书以及任何你房间中的东西。你会以完全不同的方式来感受，是这样吗？而且你只会用你的心智来触摸。

或许现在你已经了解到，米开朗基罗被问到他的雕刻能

心灵 自控术

力时，为什么会回答：“没什么，我只是看到这个形体出现在这个石头上，并且把它雕刻出来而已。”

当你更熟悉这些技巧时，你就会更能控制自己的欲望。在练习之后，你很快就能增强或是减少任何你想要控制的感官欲望。

QQ 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我
250G
网络最大资源店铺欢迎您
<http://comeon123.taobao.com>

第五编

另一面的力量

- 右脑连接的另一面,是构筑我们的创造区。
- 如果左脑主管物质世界的思考,那么右脑就是主管心灵世界的思考。
- 试着自己打开丰收的大门,如果卡住了,另一面会帮助你。
- 我们把压力视为理所当然,那是我们生活的一部分。
- 在这个快速变迁的世界,企业家为求生存,除了维持左脑的技巧外,还要增加右脑的功能。
- 人们时常被真理绊倒,但是大多数人都匆匆站起来,当作什么事都没有发生。
- 逻辑是证明的工具,直觉是发现的工具。

第二十三章 什么是“另一面”

为什么需要另一面的帮助

人类在进化的过程中犯了一项错误。我们迷失了方向，与生命之源分离，被物质的世界催眠。物质世界中的各行各业，使教育变得物质本位。一代比一代更物质化，越来越不尊重精神和心灵，只能凭逻辑、理性去观想一切。

右脑连接的另一面，是构筑我们的创造区。我们越深入这个物质的世界，右脑越往后退，让逻辑的左脑为我们思考。

我们的连接并没有被切断。只是我们过分注重物质的世界，中断了和另一面的联系。右脑的创造区使我们恢复和另一面的联系。现在全都在改变中，新的视野展开，心灵自控术是你的机会，让你得到所需要的帮助。

认识另一面

我们从未真正了解另一面，或如何运作另一面。

我们随时可以使用另一面的智慧。这是以下的内容所要说明的。智慧穿透我们，我们穿透智慧。它同时是我们的外在与内在。

那么，“另一面”到底在哪里？在这里，还是那里。如果你要再说一次，这里有，那里也有。

另一面是在创造空间和时间的地方——创造区，在物质世界的另一面。你无法搭乘飞机或太空船、甚至航天飞机抵达。但是，只要你正确地使用左脑和右脑，就可以和它连接。

左、右脑的均衡

美国维吉尼亚州西部一个小镇的五金行老板是右脑型的人。客人的车开到他的店门前，他就能直觉地“知道”客人要什么。客人进到门内，走到柜台前，油漆、铁钉、砂纸就全都准备好了。

“还要些什么？”店主问。

即使还想要什么，目瞪口呆的客人也早就忘了。结果，他的生意一落千丈，因为大多数的顾客宁可多跑十里路到别的五金行去购买东西，以免心思被他看穿。

这个故事告诉我们，只强调一边，大脑会造成困扰——即使是创造的右脑。左右脑同时运作，以这一面可以接受的方式，得到另一面的帮助。取得平衡，就会得到结果。当你按照书中的说明开始使用右脑，你会得到帮助，解决棘手的问题，得到启示。但是如果不脚踏实地，这种新的能力很容易消失。左脑使我们故步自封。

心灵自控术告诉我们，要善用左脑和右脑，因为善用两个世界是很重要的。

更大的创造力

当你在下一章开始启动右脑，你会在需要的时候知道一些以前无法知道的事情。你觉得自己像在猜测，你的“猜测”很正确。

你越熟练地使用心灵自控术，就越能得心应手。最后你不需要照着它特定的步骤，也能得到所需的信息。你自然会变得更具创造力。

按照本书练习，或是参加心灵术训练课程的商店主人，在换季时就能准备适当的库存，知道哪些物品需要进货，需要多少数量。如此一来，存货的进出更快，商品的成交量更

心灵 自控术

大，利润增加，同时也使顾客更满意。店主不只赚了更多钱，也使得世界更美好。

医生和医护人员接受心灵术的训练，就能更精确地诊断并治疗病患。左脑的感觉可能受骗，右脑的感觉才可靠。此外，提升心灵的层次，使“为钱行医”的动机减低，服务人群和造福于人类的动机提高。

制造商接受这项训练，产生的创造力更能够推出适当的产品和价格。执法人员能够直觉地查获罪犯的行踪。

然而，我们必须从所在之处开始，你必须从自己开始。你必须学习启动右脑——你与另一面的连接。

这项连接为你所用时，可以为你带来的利益，超出你现在的接受能力。在你开始经历这些事情之前，你有一些入门的功课要做。我们必须说服你的左脑，告诉它你的右脑是多么奇妙，否则你的左脑会从中作梗。这样，你就能迈向新的、更具创造力的人生。

心控术的练习

你可以不懂微积分，甚至连算术也不必懂，只要会计算，仔细看完书中的说明，就能够完成心控术的训练。学历并非是心控术训练的要件，唯一的要求是，会做白日梦。我们都会做白日梦！以下的练习说明如何放松身心，有效地作白日梦！

刚刚开始练习时必须闭上眼睛，到后来，睁开眼睛也可以得到另一面的帮助。闭上眼睛，练习心控术独特的放松技巧。放松之后，你要给自己口语的指示，或是在心理作一些默想。从1数到5结束练习时，给自己积极的指示，然后睁开眼睛。

心控术看来简单，但实质上，简单的动作可以产生有效的结果。我们会列出一连串与另一面连接的练习，在以下各章作更详尽的说明。放松身体，使心情放松；放松心情，减缓脑波频率。当你将脑波的频率减慢到正常清醒频率的一半时，就会提高右脑的创造层次，使它和左脑一样活动。左脑和右脑同时活动时，可以像电脑一样，用言语和图像，将程式输入大脑，掌握大脑的运作。右脑“接通”另一面，你内心的电脑接上更大的电脑，你的要求就实现了。

这就是另一面运作的方式，从人类之初，就开始用这种方式运作。但是，在进化的过程中，我们遗忘了简单的公式，失去了连接。心控术的练习是让这套公式重新回到你的手上。

从大处着眼

想像我们得不到另一面帮助时的窘境。我们在地球上孤军奋斗，失去灵感或直觉；局限于人的“电脑”，无法接通更大的电脑。

心灵 自控术

看看我们发动战争、甚至要摧毁地球的情形，看看监狱和医院挤满了人，我们就知道，人类需要帮助。

一旦我们与另一面连接，就能够提高智慧、控制情绪、绝妙的灵感源源不断、与自己和别人和睦相处。有了另一面的帮助，我们变成天才、行善者、政治家，为自己和别人创造更美好的世界。

只读这本书并不够。你必须把书放下来，让心控术成为你生活的一部分。你必须用心学习并且作完所有的练习，没有捷径，每一个练习都为下一个步骤铺路，那是一种循序渐进的过程。

与另一面接触并不遥远，只要在心里走几步就到了。好处几乎立刻开始。越常利用这种接触，得到的好处越多。

第二十四章 来自另一面的帮助

地球的创造过程似乎触礁了：空气污浊，水也被污染，土地遭到有毒化学物质的蹂躏，许多种类的花草和动物相继绝种或陷入绝境。主导地球创造过程的人类，是自己的暗礁，我们对于地球和自己，都造成毁灭性的影响。人类还用导致上瘾的毒品污染身体，以犯罪、暴力和死亡污染良知。

何时才开始？何时会结束？这些问题的答案似乎关系整个社会，而非特定的个人。但是，这些答案对你个人也是多么重要——你的成功、你的前途、你的健康、你的快乐。

人类有左脑和右脑。左脑对物质的世界有兴趣，右脑对非物质的领域有兴趣。只有 10% 的人同时使用左脑和右脑，以均衡的方式思考。而 90% 的人使用左脑，几乎不用右脑，所以就偏离中心了。

不同之处在于脑波的频率。物质世界的思考大约是在脑波每秒 20 周期时。当你进入每秒 10 周期时的思考，就平衡了左、右脑的活动。

如果左脑主管物质世界的思考，那么右脑就是主管心灵世界的思考。只有同时启动左、右脑，中心的思考才能得到心灵的帮助。

当我们用循序渐进的方式启动右脑——我们与另一面相

连接并得到另一面的帮助时，就不会再受到威胁。

我们可以拯救地球，治愈自己。

减少破坏，增加创造

一般人脑的运作频率是每秒 1 到 20 周期，清醒时 20 周期，睡眠时 1~4 周期，很少出现中间的频率，除非是半梦半醒之间。中间的频率使我们能够使用右脑与心灵连接。理想的思考频率在脑波频谱的中央，每秒钟 10 周期，科学家称之为阿尔法 (α) 层次。

人们在 α 层次思考并分析问题，寻求另一面的帮助。我们的知觉接通超智慧，得出像是猜测的答案，但是猜对的次数比猜错得次数要多。你可以说是有如天助，或是直觉。我们之间协助创造，而不是对立。我们帮助别人，别人也帮助我们。你在 α 层次得到来自另一面的帮助，就是那么简单。

很多人可能因为这种接触太单纯而感到失望。你宁可到教堂祈祷，期望发生奇迹。如果这些事情对你有意义，在进入 α 层次时，这些也是必要的补充，以加强你与另一面的接触。心灵自控术不会与世界上任何宗教抵触或冲突，它是让心灵的领域更能为你所用。

“调和”使生活更轻松

辛迪是心灵自控术的使用者。他知道“调和”的方法是运用 α 层次：放松和冥思。辛迪是会计师，他的事务所生意兴隆，但是工作令他感到空虚。他觉得自己不应该只是应付数字，他需要更多的创意。

辛迪决定运用心灵术中“心镜”的技巧。他用学过的方法放松身心，在一个想像中的蓝框的镜子中看到自己的问题。他看到自己工作称职，却不充实。接着他把想像中的镜框改为白色，看到他想要达到的目标：更多彩多姿的活动及更大的满足，整个过程不到3分钟。接下来几天，每当辛迪在工作中感到空虚，他立刻想到白框的镜子以及问题解决之后的情形。

不到一个星期，一位客户邀他合伙，将一项新的消费产品引进他的城市。那将是一项颇具挑战性的行销工作，同时需要会计的知识及创意，辛迪接受了。第一年的业绩超出目标，更重要的是，他更有活力，工作更愉快，生活的情趣提升了。

在辛迪放松的时候，他心里所想的，和客户的提议之间有关联吗？

无神论者会说：“纯属巧合”。

心控术的使用者经历许多愉快的“巧合”，我们称之为“上帝未署名的创意”。

掌握你的心

大脑有 300 亿个神经元。每一个神经元都是原子的组合，就像电脑的元件一样。你内在的电脑包含数百亿的组件，优于所有人造的电脑。一般公司的电脑可以通过电话线路接通外界的电脑网络，取得大量的信息。我们内在的电脑也是如此，通过右脑接通“超智慧”的大型电脑。没有右脑的活动，就无法与大电脑连接。

会计师辛迪用心控术放松和默思时，他的左脑和右脑同时作用。他在蓝框的镜子中看到问题，在白框的镜子中看到解答；他内心的电脑连接大型电脑，其中储存了許多人输入的资料，所以能够查出方法，解决他的问题。辛迪得到另一面的帮助。

如果我在书中使用电脑语言，大多数的读者都会感到一头雾水。电脑世界有自己的语言，不一定为外人所了解。哲学家、宗教家、科学家也都有自己的语言，用不同的方式说同一件事情。

假如我们向每个人都问同一个问题：你如何得到另一面的帮助？他们可能回答什么？

变得更右脑型

假如人们有更超然的观点，把地球当成有生命的个体，每一个部分都必须完好，整体才能和谐，世界上的压力将得到舒缓，恢复人与人之间以及人与环境之间的平衡与和谐。我们除了更加强了对于整个地球的责任感，同时也将感受到人们之间有了更深的理解和心灵的认知。地球可以变成天堂。你可能会问：“如何开始改变？”答案很简单：从你开始。当你放松身体，静下心来，在心中描绘出你在生活中想要的改变时，你的态度就会有微妙的转变。你的期望和信心增加，使你乐于寻求进一步的改善。你再度放松并默想，再一次改善，期望和信心将到达另外一个顶峰。

期望和信心是成功的重要因素，你的期望和信心越高，得到另一面的帮助就越多。左脑让物质世界的限制约束你的行动，使你缺少期望和信心。左脑说：“这种事情不会发生，因为不合逻辑。”

你给内在电脑“执行”的指令，它就执行；给它“停止”的指令，它就停下来。信心不足是一种“停止”的指令。我们的思考越来越右脑化，左脑的阻挠就越来越少，就更能够超越逻辑的限制。相信我们可以解决问题，并能实现目标。

我们得到帮助，提升健康、繁荣与快乐的新层次。现在你可以猜到这种帮助来自另一面。

第二十五章 如何请求帮助

当我们在这个左脑的物质世界需要帮助时，必须先根据我们的需要，找到学有专长的人，例如银行贷款人员、医学专家、心理学家、律师、建筑师或是会计师。物质的世界是一个分化和分歧的区域，分化为细节是左脑的方式。

当你寻求另一面的协助，情况就大不相同。你用右脑接触非物质的世界——和谐一致、井然有序。那种帮助可能通过各种物质的渠道，来源却只有一种，要求的方式也更简单——帮助自动出现。

像烤土豆一样容易

你可能说我们说得太快了。让我们来解释。

下面，你会得到第一个指示，告诉你如何从另一面得到特定的帮助。

你对此有什么看法？兴奋？不安？恶心？你对自己说：“如果做不到呢？”或是“如果不管用呢？”或是以上皆是？

这种紧张的情绪，对你的放松有什么作用？阻碍。你害

心灵 自控术

怕失败而感到焦虑，对你的期待和信心有什么作用？消除。记住，期待和信心是绿灯，让你的大脑说：“前进”。放松也是运用你与另一面的接触所必需的。现在，你可能正为自己布置失败的舞台，期待着失败而无法放松。

后面的说明，并不是你第一次看到如何获得另一面的帮助。重复一次，这种说明并不是第一次。

为什么？你已经看过这些说明，你已经请求帮助，帮助要不是已经来到，就是正在途中。

当你在心里放映电影“完美的一天”时，你请求另一面的帮助，让你在一天之中一切顺利。

你在心里播映电影，请求另一面的帮助，解决工作的问题。

当你与另外一个人进行商谈时，你请求另一面的帮助，解决彼此的问题。

当你在心控术的练习中，你请求另一面的帮助，谋求个人的利益。

这些练习都需要用到某种程度的潜意识、右脑的想像力等你的自身潜能。你的潜能是另一面的一部分，根据我们如何定义“另一面”，你的潜能可以完全在另一面。

所以，你已经度过困难，开始使用你所开发的连接，就像烤一个土豆那么容易。不必流汗，没有麻烦。没有“也许”或是“假如”。

你越作练习，效果越好；越常使用中心的思想解决问题，越能找出更多新的方法。

你是更好的“电脑”程序设计师

现在你已经学会如何接触另一面，以令人兴奋的方式开发这个更高的智慧。但是，我们首先看看一些可能会出现的不利情况。

你越多地运用大脑作思考活动，输入程序就越容易。当你如前面几章所述，学会输入积极的程序得到帮助，你的优点就越多。但是，你的大脑也越容易开放出负面的思考，输入你不想要的程序。你不需要前面几章，就能够熟练地输入负面的程式。你像大多数人一样，多年来可能一直存在着负面的思考。

用话语和图像“输入程序”。在我们放松时，不断重复的话语和图像会留存在大脑里。我们看看你如何用重复的话输入负面的程序。有些口头禅会让你健康的身体显得异常，例如：

“看到他我就头痛！”

“看到她我就不舒服！”这句话好像是说，当你和她在一起时，就打开疾病的大门。

从现在开始注意你所说的话，这些话都会进入你的电脑。你的电脑操作你的身体——它不会说：“哦，他不是这个意思。”它没有严格的判断，也不会说：“哦，她只是在开玩笑。”它毫无幽默感。

心灵自控术

万一你发现自己说了负面的话，没有关系，你可以在负面的程序已经输入并程式化之前，将它们从电脑中消除。你要很快地说：“取消、取消”。然后将你刚才所说的话，用积极的话代替。

例如，你发现自己说：“我不明白。”你要马上说：“取消，取消”，再加上，“我开始明白，越来越了解。”

书面比言语更容易输入内心的程式。

当你对一个孩子说：“不要用力关门”，随后一定会听到“砰！”或是，“不要打翻牛奶”，接着就打翻了。孩子把你的话变成画面，画面变成事实。

因此，用你期望中的画面，代替那些你不希望发生的情形：“请你轻轻地关上门”，“喝牛奶小心一点。”

同样的方法应用到每天的思想，方法非常容易了解，却不容易做到。

将负面的担忧，“我要怎么支付这些账单？”转变为肯定，看到你自己有钱支付账单。

重点在于我们习惯于负面的想法，不习惯积极的想法。在心控术中，你可以输入程式，应用在许多有用的方面。这些不一定和另一面的帮助有关，却让你准备好，能够随时接收另一面的帮助。

- 你可以消除负面的思想，输入积极的思想。
- 你可以消除破坏性的感情和情绪，输入建设性的感情和情绪。

- 你可以消除不良的行为习惯，输入良好的行为习惯。

如果你是一个负面的思考者，有破坏性的情绪和不良的

行为，你就远离了自己的来源，很难得到帮助。另一方面，如果你是积极的思考者，有建设性的情绪和良好的行为，你就更接近你的来源，更接近你所需要的帮助。

在以下各章，你将学习如何得到帮助，处理人际的问题、健康的问题、事业的问题及其它生活中经常发生的各类棘手的问题。

你有工具。现在你要学习如何使用，就像熟练的木工雕琢精美的木器。但是，睡过头、饮酒过量、或是生病、残障的工匠，该怎么办呢？

你必须先用输入程式的技巧，改正负面的思想、情绪和行为。不要担心这个过程过于冗长，你可以立即输入程式。

打开丰收之门

试着自己打开丰收的大门，如果卡住了，另一面会帮助你。另一面如何帮助你打开那扇门？有很多种可能，并非全都适合你。以下是几种阻碍你的原因，我们逐一进行探讨。

1. 你所创造的是不需要的。
2. 你的创造不够完美。
3. 你没有创造力。
4. 你认为自己没有创造力。
5. 你认为自己所创造的没有价值。

我们先探讨第一个原因。

卖冰块给爱斯基摩人，或是卖煤炭给山西大同人，绝对不是生财之道。我们应该创造有用的东西，满足某种需求。虽然这听起来像是老生常谈，但事实本来就是如此。心控术不会违反人类的真理，而是要我们发扬光大。

我们常犯的另外一个错误是，自认为在创造，其实只是在创造的过程中蜻蜓点水。阿明喜欢写诗，他一个月大约只写一首诗，他的诗从来不被采用、发表，他不知道为什么。后来，他参加一个诗人所举办的读诗会，才发现自己的错误。真正的诗人每天花六到八个钟头的时间写诗，推敲琢磨。阿明每个月只用了几个小时——根本就微不足道。

第三种和创造有关的错误是，只求一时的利益，却没有长远的目标。花费大量的时间踢足球和打篮球，可能会使你精神大振，却无法创造任何实际的东西。同样地，花费时间玩股票的人，可能累积大量的财富，但与另一面的接触却疏远了。

人们可能碰到的第四个创造的障碍是，他们做的事情不重要，或是缺乏创意。雪莉是美国洛杉矶一家酒店的一名女侍。她只能找到这样的工作，她痛恨这份工作。她认为自己浪费创造的能力。有一天晚上，一位心控术的学员提醒她，应该积极思考，做每一件事情时，都要寻求创意。很快地，雪莉尽职地为顾客服务，赚得更多小费，享受她的工作。她终于升任副经理，其后在附近的旅馆得到酒席部门的经理工作。

有些人知道自己的创造力，却低估他们所创造的价值。

在美国加州香水工厂上班的雷恩，决定自行创业。他对

自己的产品没有把握，所以把价格定得很低。他所生产的第一批香水，由于价格低廉，很快受到某大型零售商店的青睐。但是，香水却留在货架上面卖不出去。朋友和同业都知道他的香水品质很好，却没有人知道该如何销售。雷恩回到他的放松层次，思考这个问题。他问自己：哪里做错了？他考虑到价格问题，定价太低，根本就不符合产品的品质。香水如此诱人，价格应该提高。

雷恩让一家百货公司把价格调高三倍，立刻销售一空。别的销售点立刻跟着调高价格。雷恩提高他所创造的价值之后成功了。

五句肯定的话

你必须先打开五扇锁住的门，才能得到另一面的帮助。心控术帮助你开启这些门。以下告诉你怎么做。

当你开启这些门，另一面的帮助会降临到你的身上，就像这本书，如果你放手就会掉下去一样确定。一旦你开启这些门，你创意的种子就会茁壮成长。你播种、栽培、享受成果。

把象征转变为行动，你在 α 层“看到”你的目标，灵感及解答突然且确定地出现，你实现目标，获得满足。

你现在即将开启这五扇门。这些都是创造力及另一面的帮助的水闸。

以下是你要做的方法。这里先作概略的说明，再给你详细的步骤。

和前面的练习一样放松，进入 α 层次，但是这次当你数到5，你会看到一扇门，上面有一个很大的数字“5”，在心里打开这扇门。当你数到4，看一个上面写着数字“4”的门，你再打开它；继续倒数，直到五个门全数开启为止。

这些门都开向一大片空地，里面还是不毛之地，挂着一个大招牌：“我的创造园地”。

在心中默想你走进空地，手中握着种子。

你要播下什么种子？你要创造什么？一个大家庭？辉煌的事业？新的产品？大的屋子？

站在花园的中央，在周围洒下种子，退到旁边观看。

看着你种下的东西，开始从土壤中冒出来。如果是更大的屋子，看着屋顶、墙壁、地基出现；如果是更大的家庭，就会出现一群可爱的孩子们。

现在根据你所创造的，完成五句肯定的话。

1. 我创造需要的事物。
2. 我创造需要的数量。
3. 我被赋予创造力。
4. 我知道如何创造。
5. 我创造的事物具有相当的价值。

接着从1数到5，结束练习，感觉很好，知道水闸已经开启，创造力将源源而来。

一个缺乏自信心的人，需要经常加强这些练习。

你可能觉得过程繁复，不好记忆。事实上，进入 α 层

次，你已经知道怎么做；只要在门上标示数字，然后播下你想要的种子，在离开之前加上肯定语。

只需要记住五句肯定语。以下是更明确的细节说明。

1. 坐在舒适的椅子上，闭上眼睛，略微向上翻转，作一次深呼吸，吐气时，彻底放松你的身体。

2. 慢慢从 5 倒数到 1，看到一个门上标示数字，打开门，再进行下一个数字。

3. 默想自己穿越一扇开启的门，到一片大的空地。知道这是“我的创造园地”。

4. 想好你要在生活中创造什么。走到花园的中间，洒下种子。

5. 看着你所创造的东西在花园里长出来。

6. 说五句肯定语：需要、数量、创造力、如何创造和价值。

7. 从 1 数到 5 结束练习，完全清醒，比以前更好。

输入程序

你要成功地得到另一面的帮助。我也要你成功。另一面同样希望你成功，因为另一面需要你成为合作的创造者。

然而，我们都有“如果”与“但是”，干扰另一面的帮助，阻隔你与另一面的沟通之路。

我们会告诉你有哪些阻碍及处理的方法。接着你可以决

定现在是否要做些什么，或者你是否已经处于理想的状态，可以由另一面的帮助得到最好的结果。

在这一章，我们已经告诉过你，如何输入程序，消除这些阻碍。输入改善的程序，你可以处理：

1. 谈话中的否定语。
2. 思想中的否定。
3. 破坏性的态度、情绪或行为。
4. 不愿意干需要做的事情。
5. 对创造的能力划地自限。
6. 与别人的关系。
7. 与你自己的关系。
8. 与另一面的关系。

最后三项关系，需要仔细检视；如果需要改善，你应该在 α 层次输入程式。我们现在逐一看看这三个部分。我们这样做并不能替代，而是触发你对自我的检讨。

首先，你和别人的关系。

在亚洲许多国家，人与人之间打招呼时，双手合十鞠躬。这个姿势的意思是“我内在的神看到你内在的神”。就像是右脑的拥抱。

和其它打招呼的方式作比较：“你好吗？”（诠释：“我真不想理你。”）

“近来好吗？”（诠释：我自己不好。）

“你好。”（诠释：滚吧，小家伙。）

在这个物质的世界，人们时常通过藐视别人而抬高自己，但是却产生相反的作用：看轻别人，你也看轻自己，因

为彼此是相连的。抬高对方，你也抬高自己。不要像有些人说：“我爱人类，我讨厌个人。”以耐心和体谅化解。不要计较差异：寻找共同点。

建议：进入 α 层次，看到自己在平静湖面上的倒影，说：“我爱你”。如果对某些人你还需要不能完全调整好自己的情绪，那么，对那些你仍然无法接纳的人，重复宽恕的练习。在 α 层次，邀请这些人到你的宁静之处，接受彼此的谅解。

现在我们专注于你与自己的关系。你是否值得另一面的帮助？你说值得，并且非常确定。如果你认为自己不够好，可能是别人给你的印象。

一些旧的不当程式来源有：

- 学业成绩不佳；
- 银行存款少；
- 薪水微薄；
- 教育程度不高；
- 异性的拒绝；
- 同事的拒绝；
- 上司的拒绝；
- 体能欠佳。

建议：进入 α 层次，邀请你自己到宁静的地方，原谅你自己。

最后，我们看看你与另一面的关系。与另一面的疏远感通常与你和自己的关系有密切的关联。你的自我价值感太低，导致你自认为不值得别人帮助。

心灵 自控术

当你以刚刚建议的方式提升自我价值感，接纳自我，你与另一面的疏远感就会降低。罪恶感、忧虑以及别人的轻视将逐渐消失，你的关系会得到改善。此外，你还可以采取更积极的解决方式。

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我
250G
网络最大资源店铺欢迎您
<http://comeon123.taobao.com>

第二十六章 处理健康的问题

另一面是生命的源头，这一面是生命缩减的原因——疾病、衰老和死亡。因此，在这个物质的世界，生命随时都可能消逝。但是，我们可以采取行动，避免和减少疾病，促进健康。本章将告诉你怎么做。

这个物质的世界，为什么早晚会夺走我们的生命？我们有一个敌人，它摧毁人际关系、导致心理和情绪的崩溃、干扰学习、破坏成功，比其它任何事物造成更多的疾病、痛苦和死亡。如果你想要打倒这个敌人，强行与之对抗，反而会给它更大的力量。但是只要放松，就可以打倒它，毫不费力。这个敌人是压力。过度的压力是许多健康问题的根源，因此，心控术被认为是最有效的处理压力方式。

前面许多章节已经教你如何放松。你想像放松身体的各部分，缓解压力。

回想你最喜欢的放松方式来放松身体。一旦你做了某件事情，身体就会记得；你在心里回想时，大脑会重新创造当时的情境。如果你回想一个放松的情形，就会再度放松。

深呼吸帮助你放松。用氧气让身体充电，吐气时放松，像一个舒缓的信号。你在放松时，任何情况都可以处理，不需要把挫折发泄到你的身体里，也不要向别人或社会泄愤。

一天 15 分钟

我们把压力视为理所当然，那是我们生活的一部分。我们需要时间到达目的地，做需要做的事情。时间没有弹性，总是不够用。

爱永远不够。

钱永远不够。

经验和舒适永远不够。

我们被逼着寻找更多、更多、更多。

压力、压力、压力。

沉重的压力，长期下来导致血液中的白血球数量减少；长期的压力，降低身体抵抗疾病的能力。你的情形如何？

很多人不知道他们正受到压力之苦。人们疲惫不堪，却不了解生活中累积的紧张。

有哪些信号？问你自己一些问题：你是否对工作感到厌烦？你是否缺乏曾经有过的热诚？你的人际关系是否平顺，是否有太多摩擦？你是否记不住重要的事情？你是否害怕接触新的事物？

压力会逐渐吞蚀我们，使我们在不自觉间失去活力。没有必要在 40、50、60 或 70 岁觉得老。如果你是如此，检查是否有过度的压力，然后设法处理。

史都华德是芝加哥一所小学校长，他对教职员工采用军

事化管理，时常对他们作“精神训话”，提出严苛的要求，一有人“犯规”他就暴跳如雷。日积月累，他日益衰老，而且血压高得吓人，每天必须服药以降低血压。

他学习心控术，决定改变作法。以前他都是提早到学校写命令，现在他利用那段时间每天 15 分钟在办公室里进入 α 层次。他的健康得到改善，血压大为降低，教职员也更乐于与他合作。

每天 15 分钟进入 α 层次，脑波频率放松在每秒 10 周期。这个练习能够减轻压力，帮助你保持健康。

如果你太忙了，无法每天抽出 15 分钟进入 α 层次——那么，你务必找时间做这件事。因为你的压力比别人更大，更需要进入 α 层次。

否则，当压力造成你身体崩溃时，你将被迫花时间去医院。当你因为压力过大，作了错误的决定，还必须找时间弥补你的错误。

第一次就做对。每天投资 15 分钟，对健康、良好的心态及满意的人际关系只是一项小投资。

进入 α 层次时，你可以做倒数的加深练习，想想平和的情境，维持深度的放松——脑波频率在每秒钟 10 周期以下。

在 α 层次中，你可以输入程序，改善不良的情况，或是思考问题的解答。但是，在这 15 分钟内，你最好什么事也不做。被动的冥思可以隔绝压力，享受被动的、平静的感觉。

在 α 状态，你更强烈地与你的来源连接——生命的能量、治疗的能量及健康的源泉。

如何免除头痛

当你处于压力状态下，最常出现的警告信号就是头痛。头痛使你极度痛苦，但是，只要输入积极的程式，就很容易解除头痛的困扰。

美国一家著名的诊所，通过升高患者双手的温度，促进双手的血液循环，降低了头部的血压，成功地缓解了偏头痛。

这个做法似乎是舍近求远。因为，问题出在于内心，而不是双手。为什么不改变你的心？

我们会告诉你怎么做。也许在下一次头痛时，这本书可能不在你手边，因此，你先看完以下的说明，当头痛时，不论你在哪里，都可以用这个方法。

试着做做看：

1. 进入 α 层次，把三指并在一起。
2. 告诉自己，当你数到 3 睁开眼睛，你要看如何消除头痛的说明。你会十分专注，不受噪音干扰，并且会更放松，记住这些说明，在未来需要的时候，把三指并在一起。
3. 数到 3，睁开眼睛，看完以下的说明。开始。
4. 如果你有紧张型的头痛，进入 α 层次，在心中告诉自己：“我头痛，我觉得头痛。我不要头痛，我不要觉得头痛。我要从 1 数到 5，数到 5 时，我要睁开眼睛，完全清

醒，觉得很好，很健康。我不会再头痛。我的头不会再痛。”

5. 然后你慢慢地从1数到3，数到3时，先在心里提醒自己：“数到5时，我会睁开眼睛，完全清醒，觉得很好，很健康。我的头不会再不舒服。我的头不会再不舒服。”注意我们改变为数到3，把“痛”改为不舒服；我们把痛摆脱掉了。

6. 接着你从1数到5，结束，数到5时，睁开眼睛，在心里对自己说：“我完全清醒，觉得很好，很健康。我的头不再不舒服，我的头不再觉得不舒服。就是这样。”

头痛立刻就消失了。记住，用心灵力运作身体。

有关健康的问题，应该遵照医生的指示。医生是有形的帮助；在 α 层次启动右脑，则是你无形的支持。

消除疲劳

身体储存了巨大的能量，但是，能量很容易受到压力的干扰，家中的琐事、工作的压力，都会干扰能量的流动，造成疲劳。

我们犯了错，觉得有罪恶感，罪恶感缩紧能量的流动。损失某种东西——一件东西、一次交易、一个朋友——我们觉得缩小了；看着时钟，剩下的时间太少，要做的事情太多，我们紧张了；有人说了批评或否定的话，我们怒由心生。这些可能是小的压力，但是，加起来却成为巨大的压

心灵 自控术

力，严重损耗我们的能量。

每当你感到疲劳或昏昏欲睡，而你并不愿意这样，因为你正在开车或是工作。以下教你怎么做。（当然，如果你正在驾车，首先要把车停到路边，熄火。）

1. 进入 α 层次。

2. 告诉自己：“我疲劳欲睡。我不要觉得疲劳欲睡。我要完全清醒，觉得很好，充满活力，非常健康。我要从 1 数到 5。数到 5 时，我会睁开眼睛，完全清醒，感觉很好，很健康；”

3. 在心里慢慢地从 1 数到 3。数到 3 时，在心里告诉自己：“数到 5 时，我会睁开眼睛，充满活力，完全清醒，感觉很好，很健康。”

4. 在心里慢慢地数 4、5，睁开眼睛，重复：“我充满活力，完全清醒，感觉很好，很健康。”

真的发生了一——你变得生龙活虎！

其它不想要的“低潮”，你可以用同样的方法将它们改变为“高潮”。

你可以把早上的无精打采变得精力充沛。

你可以把悲观变为乐观。

你可以从焦虑变得放松。

你可以把失望变成希望。

为何要让这些压力销蚀你的能量及生命？进入 α 层次，开启你自己到所有生命能量的来源——另一面。

在精神萎靡时重新振作

身体缺乏能量而萎靡不振时，有一种方法能够快速恢复活力。内分泌腺中的胸腺控制其它的腺体和系统，温和地刺激胸腺，会使人觉得更健康。

或许你有轻微的头晕、忧郁，或其它不适的症状，却不知道该如何帮助自己。

时常轻轻地敲打胸腺，使你的身体恢复正常。你的信心和期待，可以得到更明确、更快速的改善。

胸腺在前面颈部的下方。用你的食指找出颈部柔软的组织，其下是坚硬的胸骨的开始，再往下一寸是胸腺。

只用中指敲打就有作用，但是我们建议你加上心控术的技巧，以提高你的效果。

1. 用三指法的三指轻敲胸腺。
2. 每秒敲打 10 次—— α 的节奏。
3. 练习时面带微笑。

用三指一起轻敲时，因为输入程序，你的内心更能够参与治疗。

每秒钟敲打 10 下，吸引 α 脑波到该部位。每秒 10 次的周期，似乎是通用的促进健康频率。心灵治疗者在治疗时作测试，发现脑波的频率是每秒 10 周期。（以这个速度敲打胸腺，你必须练习双手的振动）。

心理学家发现，当你在脸上挂着微笑，内在的反应的确实能带给你愉悦的感觉。

给右脑“路标”

右脑可以被启动，但是它不能像左脑一样有效运作，直到解除任何微小的困难。左脑有无数从物质世界的经验和教训中分离出来的参考点，然而，右脑的参考点却非常少——没有路标、没有物质的特征，以让它辨认并用来找到它的路。

超过 10 小时的心控术训练被用来克服这个困难。右脑的参考点被建立，由长时间制约的循环，其中导师引导学员通过无数的想像练习这些方法都是从西尔瓦的经验中得出，延伸用在一种增加新空间的方式上。

例如，在西尔瓦训练班的一次练习中，学员练习想像家中的一面墙壁上面有多少光线？与墙壁外面相比，温度是多少？味道如何？墙壁的材质硬度如何？

硬度可以用拳头打在上面，敲一敲想像中墙壁的内部，听一听弹回来的是哪一种声音。

双手的使用在这些特别的制约循环中被鼓励，因为它有助于给予右脑的支持。

在这 10 个小时当中，主观地建立了千百个参考点，规划特定的命令，这些都被储存起来作为将来使用。但是连接

这些的是其他数千个左脑所配合的参考点。四种墙壁以同样的方式被探索。这些是铅、不锈钢、合金铝及黄铜。我们理性地了解金属，彼此关联，每一种都成立其它的参考点。所以经由与四种金属有关的想像练习，右脑的参考点定出这些金属，这些我们早就有的左脑的经验。

讲师带领全班攀登进化的阶梯——从微生物到植物、动物、最后的人类——右脑被赋予所有左脑的优势，然后就是独立运作。

创造一个想像的地方

西尔瓦心控术训练所做的下一件事情，是安排每一个学员到可以创造想像的地方来进行再一次训练。

在物质的世界，我们将烹调食物的地方，称之为厨房；我们将睡眠的地方，称之为卧室；我们将工作的地方，称为办公室、商店、工厂或其它名称。

在心控术中，导师们创造一个想像的实验室。他们帮助学生，用额外的倒数进入更深的 α 层次。学生被要求在那里创造一个房间，以他们想要的风格来布置一把椅子和一张桌子，以及所有平常在实验室中所需的设备，包括档案柜、电脑、工具和药物。

心像的帮助，默想实验室一面墙壁的“荧幕”，最后创造两名顾问。因为这些顾问是每一个学生的智慧产品，他们

变成他的连接，不只在物质的空间，同时也在心灵的空间。这些顾问引导他，增强解决问题、作决定及培养创造的灵感。他要顾问提供答案，并且开始自己找出答案，答案来自于以前没有出现过的地方。你在宁静的地方创造顾问。记住在需要帮助时利用这些天才。

学生自在且自然地在想像的世界中运作——主观的空间——好像他们就在熟悉的环境中。实验室提供这些环境和亲切的顾问来加强它。

这是训练敏感的方法。毕竟，它不是普通的过程。导师需要熟悉理论和实践才能回答所有的问题。

此外，读者有一个不利点，你们的问题可能无法在本书中找到适当内容。为了得到最好的结果，你应该参加训练。但是，为得到另一面的帮助，你应该有一个实验室，加上顾问。

你应该下定决心引导你自己实现这个可贵的创造过程——创造实验室，并且在你的实验室重新创造你的顾问。

通过轻松地阅读印刷的文字，你可以学会没有上课而错失规划的过程。

协助治疗

心控术训练班的导师们鼓励结业的学员先处理健康的问题，然后才处理其他问题，诸如牵涉金钱和爱的问题。理

由，如同我们前面说的，生存是大脑的第一要务——解决威胁生命的身体问题。

所以在这一章里，我们着重探讨健康的问题——因为健康最重要。

你可以把自己放在实验室的荧幕中，帮助自己治疗，就像你是另外一个人一样。

在你作了数十种个案，正确地找出患者的问题之后，你会更有信心。信心引导正确，这样你能够做得更好，你会有信心找出正确的信息，而不只是凭空猜测。

稍后，你就能够处理其他各种问题，涉及动物、植物、甚至无生命的东西。

要处理真实的问题，不要虚构。你的大脑神经知道其中的差异，它们不玩游戏。

300442891
加G书坊网物美价廉
旺旺：加G书坊网
咨询，购买资料联系我
250G
网络最大资源店铺欢迎您
<http://comeon123.taobao.com>

第二十七章 减肥秘诀

我们到底该信谁

之所以将“减肥”作为单独的一章来论述，主要因为它是当代人的一个热点，只要你随便到哪家书店里逛一下，都可以看到许多有关减肥的书。你会发现，你想要寻找的介绍任何一种减肥方法的书都有。你想要找一本有关节制肉类进食和节食的书吗？那里就会有；你不太介意吃不吃肉，只是想要做蔬菜节食，这里也有；你喜欢酒精饮料？这里也有关于喜欢喝酒的人的减肥方式；你不介意喝水？这里也有减少液体饮用的节食方式；你喜欢喝水？这里也有用水来节食的方式。你会发现食物的节食方式、用果汁的节食方式、用鸡蛋的节食方式、用米来节食的方式、用面包来节食的方式、以及高蛋白质的节食方式、或是低蛋白质的节食方式、或是低胆固醇的节食方式、或是高胆固醇的节食方式、或是没有脂肪的节食方式、以及油脂的节食方式、或是低盐的节食方式或是高盐的节食方式、或是乳酪的节食方式、或是低

纤的节食方式以及高纤的节食方式，如果你能接受吐纳的逻辑，这里也有一种禁食的节食方式。

绝大多数这类节食的书都是由医学专家、医生以及营养师们所写的，而且它们大多数都互相抵触。

那我们到底该相信谁呢？我们该相信什么呢？

可能的能量和运动的能量

让我们来分析体重过重的人的情形。除了非常少的案例之外，绝大多数人都是过度的进食导致在身体中储存能量，这些能量不会被用来当做是“运动的能量”（在运动中所使用的能量），而会被当成“可能的能量”（等于被运用的能量），而这些“可能的能量”以身体的脂肪形态来存在，结果就会导致体重过重。换句话说，体重过重的人都是因为吃的太多。

它的解决方式也非常简单，其实没什么神奇的道理，而且每个人都知道这个答案，它只有四个字：少吃一点。

答案是多么简单呀。

但是它又那么难以实行！

让我们来探索这其中的困难点，因为有许多“诱惑”的力量在其中作祟。

首先，我们要以食物的观点来探讨身体上的问题。最基本的一些问题，就是在我们的身体里、在我们的腹部会有一

种空虚的感觉，这种空虚的感觉就是需要进食的感觉。由于类比和比喻的方式常可引导出比较明确的答案，因此我们就以这种方式来展开我们的讨论。

有两种基本形态的能量，一种是“可能的能量”，一种是“运动的能量”。“可能的能量”是被保存起来准备运用的能量；“运动的能量”则是已经在运动中使用的能量。

假设你有一个老式钟，这个钟需要上发条。你可通过在这个钟的发条孔插入发条钮来转紧发条，让发条里的线圈变得比较紧，这时候就会产生能量的转换。你把手指上的能量转换到发条钮上，转换到齿轮上，转换到发条上，在这里能量就被储存起来。当钟里的发条慢慢地在发条线圈上放松时，它就变成是一种运动了，它能让时针转动，如此你才可以了解到现在的正确时间。

一旦你把发条钮转得太紧，使发条受到了损害，它就很难再被你转动。假设时钟坏了，而你还用你所有的力量上发条，使发条钮用力转到线圈无法承受所有的能量，最后它可能会因绕得太紧而崩断，所有的螺丝、线圈以及零件都可能飞得到处都是。在还没有设计出调节机件来承受这些过度施加于齿动系统及线圈上面的压力的时代，把发条调得太紧正是时钟所以会坏掉的一个主要的原因。

现在让我们来看看这个比喻如何才能适用在人的身上。

食物是“可能的能量”，当你在走路、说话、思考、或者是在进食的时候，你都运用了这种能量（把它转换成运动）。甚至你躺在床上盯着天花板发呆时，你都会运用这一部分的能量。我们可以假设为时钟上发条就好像是等于让你

自己进食一样。

人们为什么会过量地进食

一般来说，食物是创造人类所需要的能量的物质。绝大多数人都知道在用完一顿美好的早餐后或是在晚餐之前，只需要吃一个苹果或其他少量食物，就可以当做一个完整的午餐。那么为什么要把时钟的发条上得太紧呢！为什么要吃一顿午餐来让一个人能够有足以维持两天的能量呢？当然，这并不是食物所造成的价值。但那是什么呢？

有一些理由可以解释人们为什么会过量地进食：罪恶感、社会化、替代、有目的地扭曲他们的外表、对爱的需求。

罪恶感：有一些人会因为看到那么多人甚至无法维持他们的基本生计、或是让他们的小孩得以生存，而让他们感觉到如果不把眼前的食物吃完就会有一种罪恶感。因此他们就会吃得过多，这已完全超越了他们的罪恶感所引发的需求。另外，也有一些人会认为昂贵的食物太花钱，如果不把这些食物吃得一干二净，他们会觉得自己好像浪费了许多钱。

社会化：我们常会听到人们说：“让我们早茶时来谈谈这件事吧！”“让我们午餐时来谈这件事吧！”“我们在晚餐的时候碰面吧！”“让我们喝一杯再来讨论这件事吧！”“在市區里有一个最好的烤鸭店，让我们到那儿去谈谈吧！”诸如此

类的说法。有时候我们可以很明显地看出，人们所需要做的讨论，其实并不一定需要把食物放在他们嘴巴里面，才能够达到他们社会化的目的。

替代：喂饱自己、享受这种意外的帮助、选择这种意外的撕咬方式、尝试一种替代，正可替代你所想要并且无法拥有的东西。贪吃，对于心理满足来讲，是一种可以接受的罪恶，而且也是一种容易达成的罪恶，因此对需要的最常见的替代方式，就是吃过量食物。

有目的扭曲：在某期西尔瓦训练班里，有一个非常漂亮的女性站起来问：为什么她没有办法停止进食，为什么她会吃得过量，而且有时候一天要吃四顿。她的眼光中充满了泪水，而且声音有点沙哑，她说：“人们总是告诉我不要吃得太多，但是他们从来没有告诉我如何才能使我停下来不吃？”

导师注视着这个悲伤的女士，并且感觉到她所要的答案不只是叫她去做节食或者做运动——她已经知道这些答案——导师感到她需要一个更直接的刺激：“你的丈夫仍然爱你吗？”这个问题似乎跟她所要问的问题完全无关，这让她感到错愕了一会儿。

她站在那里，用椅背支撑着身体，眼睛眨了一会儿，眼泪从她的眼睛里流出，她摇了摇头用极小声的声音说：“我不知道。”

事实上她很恨自己，因为她不喜欢看到镜子里面的自己。她比别人更了解自己。如果她那么了解自己，她会恨自己，那么为什么还会有人喜欢她呢？在这种逻辑推理下，就很难让她相信有任何人曾经会喜欢她，更别说是爱她了。

心灵 自控术

她也相信她的丈夫因为她的样子不会爱她。“好吧！”她会接着想：“那也没关系，我不喜欢我自己的这个样子，所以也没必要要求我的丈夫要爱我了？”她就是用这种方式来逃避的。

但是如果她能够减轻重量，她看起来好些，并且能够再一次喜欢她自己。要是她的丈夫仍然不爱她的话，那么根本与她看起来样子是如何无关，那么她就不会再胡思乱想了。

不管她做了多少次减肥，都不如使她的内在意识想要去减肥效果更好。要让自己看起来更好，在她的内心意识里面，似乎是被视为一个值得惊讶的事，而且她也尽可能地想去运用任何方式及任何成本来避免这种情况发生。

对爱的需要：许多人当他们是小孩的时候，都会听到这样的话：“把你盘子里面的东西都吃完，亲爱的”或是“如果你想要妈妈爱你，你最好把那些东西都吃完。”或者是蔬菜，或者是南瓜，或者只是其他任何一种东西。

常常听到这类谈话的孩子，会把食物当做是关爱一样。当一个成人需要爱时，他会因为食物就是等于爱而吃得更多。如果你无法找到爱，就可以去找一些食物，把它全部吃光，连一点屑屑都不留下，这不正是妈妈会最爱你的时候吗？

因此，缺乏爱就会感觉自己非常空虚；因此有许多想要用爱来填满这种空虚的人，就会用食物来替代。

以上我们分析了这么多种吃东西的原因，我们也就不必惊讶人们的体重会过重了。从这些事情来看，一个人的观点才是值得注意的。食物对不同的人会表现出不同的意义。

你不曾把食物看作是一种社会化的方式吗？一种替代的方式、一种维护你自尊的方式、或是一种爱的表现吗？或者你把食物看成是一个能量、一种简单而且单纯的能量，就好像是烧火用的木头，车辆要用的汽油，或是你的电灯所需要的电流呢？如果你的体重过重，你可以知道你绝对不是把食物视为一种能量，而你的问题一定可以在以上这些原因之中被寻找出来。

有许多人曾经试行为时 10 天左右的禁食，身体仍感觉很好。有少部分人甚至能进行 40 天的禁食。因此，我们可以很保守的假设，一般体质的人，可以至少 4 天不用吃任何东西。然而你可能会在早上 7 点吃了两个鸡蛋、土豆、苹果以及咖啡后，又在 10 点 30 分吃了一盘麦当劳套餐及咖啡，然后还在下午 3 点的时候说：“我很饿了，让我们去吃些午餐吧！”

很明显，你在早餐与午餐之间并不饥饿，那是什么原因会有饥饿的感觉呢？

这个答案得从语意学上来寻找。你所收到的空腹的信息，只是一种被解释为饥饿的痛苦感觉，它真正的情形是，“可能的能量”想要被转换为“活动的能量”。这种能量的感觉，长久以来都被解释为是一种饥饿感，以至于它变成是一种空腹的感觉，不过事实上是你的身体正在告诉你有这种能量可以去运用，并要求你去运用它。不过这种能量并没有被运用在游戏上、运动上、或是工作上，它反而被运用在进食上面。“身体用完了汽油”，它正需要运用这种信息，但是取而代之的却是更多的汽油被丢进了你的肚子里，而且这种能

心灵 自控术

量转换成去消化这种它们一开始就不想要的过度的食物。在吃完后，这种能量的感觉转换成昏睡的感觉，因此这个“运动的能量”就会变成一种“可能的能量”，被身体储存起来。

你可以学着把这种饥饿的感觉解读为一种能量的感觉。接着运用这些能量，你会很快发现，你会比你在十几岁时，以及在你学习去解读这些能量信息为一种饥饿的感觉之前，拥有更多的能量。

最伟大的节食方式

在这一章的开头，你就曾经读到，要减肥根本没有什么神奇的方法可言，你所要做的只是吃得少一些。这个就是世界上最伟大的节食方式。我们如果用更简洁的话把它说出来，就是：“吃得少一点；运动多一些。”这才是减肥时真正有用的方法。

这里有一个非常好的方式可以让你吃得少一些。如果你有一种罪恶感的情结，如果你能采取吃得少一点的方式，它就会被清除掉。不管你是在餐厅进晚餐或是在家里吃晚餐，你都可以吃跟平常一样多的食物，但是你能吃你盘子里面的一半食物。当你开始要吃晚餐时，你先把盘子里的食物分成两半，并且只吃其中的一半。这种方法非常简单，而且是能够让你吃得少一点的最简单的方式。

你也可以吃一些水果。最近，节食的人都会建议你吃一

些水果来代替一天中的各顿正餐。通过吃一、两个桔子，或是一个苹果、一根香蕉，你会发现饥饿感消失了，而且你还有能量能够工作。当然，我们并不建议你只吃水果，因为人还需要其它的营养，这些是水果的养分所无法提供的。

一旦你习惯吃一些水果来代替早餐、午餐或晚餐时，你就会发现自己许多进食的习惯都改变了，你真的不再需要某种正式的节食方式。我们并不建议你只吃一种食物，因为所有的节食方式都会造成控制的形态，因为没有人愿意会被外在的力量所控制，所以你可能会在潜意识里抗拒任何一种节食方式。

比较好的方式是去修正你的节食方式，这样你也可以做得到。举例来说，减少某一类你认为是引起你体重过重问题的食物，这可能会比较容易——像是糖。你只要减少糖的摄取，你会发现自己非常容易地恢复原来的体重。你应该知道哪一种食物添加了许多糖：蛋糕、饼干、糖果、冰激凌、甜点，诸如此类的食物。你可能没有办法完全避免不吃糖，因为几乎所有的食物里都会有添加剂，甚至在面包里都会有。虽然你不可能不去吃它，但是你可以修正摄取它的方式。

你可以在自己进食的计划中减少面包、沙拉酱、或是油脂和奶油、酒精的摄取量。你也可以下定决心，采取正常的进食、或是更能享受食物，来修正你进食的习惯。

在第三章中“五项快乐的法则”，你学到的第一条法则是：“如果你喜欢一件事，就享受它吧！”其中会有两种情绪让人远离他所享受的东西，那就是恐惧与罪恶感。以食物来

看，这两种的情绪都可能会产生。

苹果派和冰激凌

有一位 350 磅重的大胖子参加了西尔瓦心灵术训练班，他有恐惧和罪恶感的问题。他最喜欢吃的东西就是上面有一大堆冰激凌的苹果派。这个人体重过重，而且常常在进行某一种形式的节食。但是无论怎样他都无法让自己不再去吃苹果派。他每天总是偷偷摸摸地离开自己的房子，跑到小餐馆里面，大口地吃苹果派。但是他会看看附近是不是有认识他的人，他怕人发现他在这里吃这种苹果派，在吃的整个过程中他会感到罪恶感。他很害怕吃苹果派的结果，而且在他吃完苹果派的持续几个小时，他会责问自己为什么又去吃苹果派。最后他还会再次因为过度的渴望而为自己找一些理由，偷偷摸摸地离开房子，再去吃那种苹果派和冰激凌。

参加了训练班后，他决定如果他要去吃苹果派时，他一定要认真地享用它。不过，最让他满足的，是去修正他的进食方式。当你决定要修正你所做的某件事时，一般来说你都会很高兴它的结果。这位肥胖的老兄决定也要做个修正，他为自己设定了一天作为去吃这种苹果派和冰激凌的日子，而且在这天当中他可以在不会有任何恐惧和罪恶感的情况下快乐地吃。他决定自己一个星期吃一次苹果派冰激凌。一旦他知道自己每个星期的星期四都能吃想吃的东西，他就能在整

个星期里面不用一直想这件事，他让自己在水平中进行这个活动，神奇的是，它真的有效。

当这一天来临时，他享受了他的苹果派和冰激凌，这种感觉是他以前所没有的。正如他所总结的一样，那真是一个奇迹。经过四周以后，他改变了吃冰激凌的习惯，他每个月只安排一天吃冰激凌和苹果派。又过了几个月，当吃苹果派和冰激凌的日子来临时，他感觉自己已经不再喜欢吃苹果派了，就没有再去吃。在接下来的一次研讨会上，他发言说，他第一次感觉到自己真的能够感到自由以及不受控制。

是的，他确实把他的体重减低到他所想要的那样，并且一直维持着这种体重。根本不需要节食。他只是简单地吃以前相同的食物，但是以一种修正的方式来吃。当然，他会有一些过多的能量，这让他得想一些方法来把它消耗掉，于是他开始做长距离的散步来消耗掉这些能量。

要如何来减轻体重呢？

1. 接受你是超重的事实，承认你自己超重。
2. 你要有非常强烈的欲望去减轻自己的体重。
3. 进入水平，并且找出本章中任何可以适用你的方法。
4. 学着去解读你在禁食后感到的饥饿感，把它视为等待运用为“运动的能量”的一种“可能的能量”。
5. 学着去测算食物中所拥有的能量，并且以低能量的食物来代替高能量的食物。
6. 修正你的进食形式。
7. 少吃一些，多运动一些。

第二十八章 另一面帮助你 事业成功

偶然的机、突发的危急事件尽管很少发生，但对于每个人都至关重要。如果是机会，抓住了就能大获成功，甚至奠定整个事业的基础；失去了就可能永远失去，再也找不到这么好的机遇。人们常常把这种机会称作“命运”、“运气”，认为它“千载难逢”，“可遇而不可求”，原因就在于它受各种各样因素的交叉影响，很不容易出现。否则，人人可求也就不偶然了。同样，如果是危急事件，避开了就可能拯救了你的整个事业；避不开就可能危及你整个事业甚至生命安全。

然而，机会有如白马过隙，稍纵即逝，再也不会出现，令你抱恨终身；危险躲避不及，陷进去了，无论你耗费多大精力来摆脱，还是损失惨重。如何才能把握机会、躲避危险？你可以寻求另一面——直觉的帮助。

什么是直觉

被称为西方思想界怪才的瑞士心理学大师荣格，对直觉有过精辟的论述。他认为：直觉是一种基本的心理功能。它是那种以无意的方式传达感性认识的心理功能。无论是外在对象、内在对象还是它们两者的联系，都可以变成这种感性认识的对象。直觉具有这样的特殊本质：它既非感觉，也非情感，更不是理智的结论，尽管它有可能出现在这些形式的任何一种之中。通过直觉，任何内容都被表现为一个完整的整体，并不需要我们的能力去解释或发现这种内容是通过何种方式达到的。直觉是一种本能的领悟，根本不管其内容实质。像感觉一样，它是一种非理性的感知功能。像感觉的内容一样，直觉的内容具有一种特定的特征，与情感与思维的内容等“派生的”或“推理的”特征形成对照。因此，直觉的认识具有一种内在的必然性与内在的明确性，这种特性使得斯宾诺莎把这种“科学的直觉”确认为最高的认识形式（伯格森也是如此）。同感觉一样，直觉具有这种共同的性质，它的物质基础是它的确定的根本与源泉。同样，直觉的确定性依赖于一种明确的心理事实，不过，主体对这一事实的根源及其完备状态却完全没有意识到。

直觉既以主观的形式也以客观的形式出现：前者是对无意识心理事实的一种感性认识，这些事实的根源基本上是主

观的；后者却是对另一些事实的感性认识，这些事实依赖于客体的直接感受，依赖于由此而产生的思维与情感。

直觉具体的和抽象的形式可依据感觉加入的程度来区分。具体的直觉所进行的感知涉及事物的真实性；而抽象的直觉却传达有关观念联系的感知。具体直觉是一种反应的过程，因为它直接来自特定的环境；而抽象的直觉则和抽象的感觉一样，它使某种定向的因素成为必须，使某种意愿和意图的行为成为必需。

同感觉一样，直觉也具有婴儿心理和原始的心理特征。依靠着感性知觉有力而突发地出现，直觉传达着神化意象的感性认识，传达着理性的预兆。

直觉对感觉保持一种补偿的功能，并且像感觉一样，它是思维与情感以理性功能的形式获得极大发展的母性土壤。直觉是一种非理性的功能，尽管事实上许多直觉后来可能被分裂成它们原先的组成成分，由此它们的根源与外部表现也能被利用起来与理性法则保持和谐。每一个一般态度倾向于直觉原则的人，即每一个凭无意识去感知的人，都属于直觉型。

如何认识直觉预知力

对于用直觉来预知事情的变化，历来有争议。尤其是当代，很多人越来越依靠理性思维，而把那些现有科学和逻辑暂时不能理解、无法解释的现象视为“巧合”。但是也有很多人，其中包括卓越的学者和企业家，并未受传统偏见束缚，作出了新的判断和实践。

若干先贤和智者的认识

著名科学家爱因斯坦说：“我相信直觉和灵感。”

法国著名科学家彭加勒说：“逻辑是证明的工具，直觉是发现的工具。”

美国著名学者哈维·瓦格纳认为：“相信科学并不意味着要排斥和抛弃直觉或预感。相反，科学史本身就表明，重大发现往往是由于机会、偶然的运气、预感，甚至某个梦想才形成的，这种现象随时随处可见。……大多数具有很高知识水平、对自己的业务和工作有深刻理解的经理们，看来也能够很好地运用预感。因此，问题不在于哪些时候要依靠科学，哪些时候要依靠直觉判断，而是要把这两者有效地结合起来。”

美国著名学者希尔认为：“通过直觉预知，你会得到即将来临的危险的警告，可以使你避免危险；并能告诉你机会

的来临，使你随时把握机会……我现在要作一个郑重声明，在数十次场合，我面临紧急事件，其中数次严重到了危害我生命的程度，但我都是凭借着我的看不见的顾问们（直觉预知力）的影响力，使我奇迹般地通过了这些难关。”

美国伟大的教育家卡耐基认为：“第六感（直觉预知）是达到人生目标不可缺少的因素。必须想出一套提高第六感的训练方法。……如能正确地教育给学生，必定能给整个教育组织带来大革命。”

我国著名的物理学家钱学森曾这样说过：“假设一个很难的问题，在这些潜意识里加工来加工去，得到结果了，这时可能与我们的显意识沟通了，一下子得到了答案。整个加工过程我们可能不知道。”

有关这方面的论述还有很多，这里就不一一列举了。

直觉预知在实践中的运用

根据日本气象局的统计资料显示，1940年尚未用电脑时，仅凭气象预报员的分析和直觉预报天气，准确率达76%。50年之后，使用电脑（分析过滤大量资料）来预测天气，准确率达77%~78%，相差不过2%左右。

通常成功的企业家都有很强的直觉预知能力，并且他们经常使用直觉进行决策。美国的旅馆业大亨希尔顿和钢铁大王卡耐基就是两个典型的例子。

希尔顿屡次用直觉四处标购旅馆。有一次，他决定买下芝加哥的一家旧旅馆。业主公开招标，在投票截止前数日，他写上165000美元的价码。当晚，他辗转反侧，心中有一

种强烈的直觉告诉他，这一标一定会失败。根据这种奇妙的直觉，他立刻改投 180000 美元。结果他以最高价得标，次标为 179800 美元，仅差 200 美元。

19 世纪中期，卡耐基在匹兹堡一家公司当电讯工程师。一次，他在火车中与一位发明家相遇。交谈中，他了解到这位发明家正在制作卧铺车厢的模型。这在当时是很少有人想到的。经营铁路运输的企业家也不认为这会有多少商业价值。“这就是我发明的东西”，发明家说。然而卡耐基看到模型，一下就感到它将前途无量。当他打听到那家试制卧铺车厂家的名称后，就四处举债购买该公司的股票。丰厚的红利使年轻的卡内基每年可稳拿 5000 美元的收入。1861 年，美国南北战争爆发，物价暴涨，不少公司不敢扩展。而卡耐基却预感到美国大开发、大发展时代的到来，预感到铁路事业的崛起。他决心创立钢铁厂，大量生产铁轨。果然，随着南北战争的结束，西部开发的迅速扩展，钢轨需求立刻膨胀。卡耐基的企业马上进入鼎盛时期。他也由此顺顺当当地成了亿万富翁。

杰出的政治家也具有很强的直觉预知能力，尤其是对突发的危急事件预知更是惊人的准确。

1941 年秋，纳粹德国对英国伦敦实行大规模的狂轰滥炸。为了对付敌机侵袭，鼓舞士气，首相邱吉尔某个晚上亲自到高炮阵地视察。天色渐暗下来。他视察完毕，走向座车，司机习惯地为他打开近边的车门。奇怪的是邱吉尔并没有从这边进车，而是一反常规，绕车半周，走到车的另一边，自己打开车门坐进车里。车子在黑暗中疾驶。突然，一

颗炸弹落下，轰然爆炸。车的那半边立即被炸飞，车轮也不见了，而邱吉尔这边却安然无恙。事后，他以开玩笑的口吻说：“车子的另一边还放着我要吃的牛肉呢？”“为什么你一定要绕到那一边？难道你预先就知道那边会爆炸？”他的太太曾一再追问他，他说：“当我正向那边走的时候，冥冥中好像有种声音提醒我：‘停步！别进这边车门！’”

如果说只是一次偶然事件还不足奇怪，邱吉尔的另一次直觉预知更令人称奇。也是第二次世界大战期间，在唐宁街10号首相官邸。一天，他正与三位内阁大臣一起吃饭议事，德机又来轰炸，他们继续谈话，并未介意。过了一会儿，邱吉尔好像有什么急事突然离座。他快步走进厨房，命令管家和工作人员立即收拾东西，撤到地下室。他吩咐完毕，走向餐厅继续谈话。一分钟后，一颗炸弹不偏不倚，正好落在厨房上，整个厨房被炸得面目全非。

巴勒斯坦领袖阿拉法特曾是被敌人千方百计暗杀的人。但他无数次成功地躲开死神的召唤。其原因不只得力于周密的防范，也得力于他高超的直觉预知力。例如有一次，他在召集巴解负责人会议时，一种莫名其妙的烦躁使他非常不安。他厉声问与会者，有什么情况正在发生？有人回答说，刚刚收到一个给阿拉法特的邮包，正要给他。阿拉法特当下大吼：“马上拿出房间，快！”邮件刚被拿出，便突然爆炸。他又一次远离了死神。

其实，类似于上述直觉预知的典型案例还有很多，甚至就在我们身边的不少人，也能讲出一些很生动的故事。

直觉预知力人人皆有

直觉预知力是不是人人皆有？

这好像很值得怀疑。因为现实生活中，许多人好像压根儿就没有依靠直觉预知而成功地处理过问题，从来就没有想到过和感觉到有能力直觉预知事情。即使有不少人偶尔对某事也有某种预感，但是究竟这种预感和人们所思所想的问题有什么关系。也很不容易说清楚。正因为这样，人们往往对传说中的直觉预知现象采取了各种各样的怀疑态度。有的人觉得那是巧合；有的人认为那只是极少数特殊人物身上存在的一种特殊本领；有的人看来这只不过是传说，是茶余饭后或工作之暇作为聊天的资料；有的人则干脆觉得这是一种捏造、欺骗。至于对自己身上是不是具有这种潜在的能力，怎样训练、提高和利用这种能力，根本就没有想过。

其实，直觉预知能力并不是特殊人物才有的天赋，每个普通人都有直觉预知能力。例如，专抓小偷的老刑警破案率非常高，如果他没有一点预知能力，仅凭偶然相遇，或者虽然集中精力在最容易发案的场所巡逻，但目光不能投向扒手迅速动作的那一点，那一刹那，肯定是抓不住小偷的。他怎么就知道谁是小偷？他怎么知道在什么地方、什么时候小偷动手？在人群拥挤不堪，甚至漆黑一片的环境（比如电影院、夜晚的公共汽车上），他怎么就能看见扒窃活动？据警

察说：“即使在漆黑的电影院，呆一会儿，就看见了。”日本黑田亮博上常举这个例子。他说，老练的银行营业员对“伪钞”似乎特别敏感，有预知能力，当他以熟练的手势点票子时，一出现“伪钞”，手指会自动地突然停止，其实他并没有意识到仔细查验。按说，他们都是普通人物，既然他们有直觉预知力，我们每个人也必然都有。

为了充分说明这个道理，让我们先做一个小小的实验。这个实验几乎所有人都能成功，你不妨一试。

实验内容：预知你应该从梦中醒来的时刻。

实验步骤：1. 你就寝之前，想好你必须在第二天早点起床办理的急事；2. 想好早点起床的具体时间，并形象地想到那时的钟表所指示的位置；3. 放松思想，不再考虑其他问题，安心入睡；4. 当你醒来时马上看表，观察时间与想像时间的差异。

注意事项：不要以暗示的方式告诉自己：我必须在几点几分钟醒过来，而是在脑中构想平时常看的钟表“指着几点几分”的形象。

试验表明，即使你确定要醒来的时间是你平时熟睡的时刻（比如凌晨3点），但是只要你确立了3点要想床的“印象”，到时也会自动醒来，就像你预先已经知道钟表指针会用多长时间走到那个地方一样。

除了这个简单的实验外，从科学的生物遗传进化理论和人脑生理结构也都可以提供详实的证据。限于篇幅，这里就不再一一论述。

直觉预知力可以训练

把提高直觉预知能力作为一项技能加以特殊训练是否可行？

长期以来，不少科学家，尤其是那些有切身体验、对直觉预知作用坚信不疑的各界人士，对探讨、研究、开发、应用直觉预知力抱着积极乐观态度。他们广泛收集例证，说明人的直觉预知能力不仅通过培养和训练能够引发，而且有提高的可能，能为实践和工商经营决策利用。

人的直觉预知能力都是可以通过训练培养加以提高的。概括说来，大致可分为以下类型：

直觉预知能力 { 本能预知力
 { 经验预知力
 { 综合预知力

所谓本能预知力，指的是人们与生俱来的预知能力，它是先天就有的，而不是人们通过学习、通过事后培养起来的预知能力。不过，如果通过训练，可以使这种能力得到理解、提高和发挥。

属于这种预知力类型的，大部分和人的日常生活、生理调节、生命自卫等比较细微的事件有关。只是由于它处于一种人生本能的预先反应，常常不被注意、不被思考罢了。

例如人们作过实验，证明了牡蛎——一种海生贝类动物

——对海洋潮汐就有“预知力” 每当“司潮者”——月亮上升到最高空时，牡蛎就自动张开它的壳，迎接潮水的到来。即使你把它移动到距海湾 1600 公里以外的遥远内地，放在一只封闭的、黑暗无光的水箱里，它还是能不被地区时差迷惑，到时准确地“预知”新的居地何时月亮当空而张开它的壳。

也许有人知道扁虫——一种生存于海底和淡水泥石下的简单动物，具有惊人的断体再生能力和出色的“记忆力”：当你把一只扁虫的尾巴切去，它会再生一个尾巴；当你把它的头切去，它会再生出一个头来。同时，你如果把它截成三段，只取中间一段，它能在长头的方向再生出头，在长尾的方向再生出尾，就如同它能“记得”方向一样，从不出错。其实扁虫不只有这两种能力，它还有出色的“预知能力”。有人做过这样的实验：用针刺它的身体，同时用一束灯光照射。经过若干次训练，扁虫一见灯光，就会“条件反射”，收缩它的躯体。这时，把扁虫切成两半，让它重生成整体，然后再试验。发现它们一见光线，新长出的头和尾仍然哆哆嗦不迭。如果把训练过的扁虫弄碎，喂养饥饿的、未经训练的扁虫，这种扁虫一见灯光，仍然畏缩不动，好像它也知道伴随灯光而来的会是疼痛和针刺一样。

实际上，人的本能性的直觉预知和上述生物的预先反应是一个道理。我们的身体能预知地球自转（日）、月亮绕地球旋转（月）、地球绕太阳运转（年）的周期，并使体温、脉搏、肾上腺活动与之协调。我们的血液能通过血红蛋白的变化预知太阳黑子的变化。我们的血压每天在太阳冲出地平线

前几分钟总是突然变化，预知破晓的到来。我们在深夜独自外出，全身肌肉和神经倍加紧张，预感到危险的增加。我们见到某些具有威胁性的人就不由自主地产生警惕性……所有这些有感觉的和没有感觉到但在实际上在生理和心理上已作了必要准备的本能反应，都是一些本能的预知反应。这许多反应，之所以有的人有明显的预知，有的人感觉不太明显，或者没有感知，除了人们受意识“干扰因素”影响不同之外，人们生理上存在着“意识阈值”的差异，即也有“敏感”和“不敏感”的差别，也是原因之一。而人们对于干扰因素的有意排除，对意识阈的调整，都是可以通过训练改变的。

所谓经验预知力，是指通过生活和实践经验而培养和提高的直觉预知能力。这种直觉预知能力是后天形成的，它主要出现在人们应付新的、职业性的和社会性的事件中。这类预知能力在人身上也普遍存在，不过因人的经验和学习能力不同而存在着很大的差异。属于这类直觉预知的例子，除了我们前面提到的警察、银行出纳员等外，还有许许多多。据说古董店富有经验的店员，对假古董的直觉预知能力是非常高超的，虽然他不是专业的考古学家，也不是美术（或金玉器皿）的史学研究家，但只要拿来一件古董，他一眼就可看出是否贗品。然后经物理化学检验，常常百分之百准确。为什么会这样？这是因为有名的古董店对新店员有一套传统的方法，即绝不让他们接触假货，这就是“真假教育”。久而久之，他们对真货有了丰富的直觉经验，所以一接触“假货”便能凭直觉鉴别出来。

说到对人才的识别和预知，事例就更多了。比如已故诺贝尔奖获得者，日本作家川端康成就在一个脾气暴躁、喜欢打架、没有学历、近乎无赖的青年——今东光的身上看到了他的未来，并大力举荐而使他破格而出。就我国历史实例来说，甘作人间伯乐、慧眼独具、从草莽中发现杰出人物的人，也是常有记载的。比如春秋时期秦穆公识百里奚；战国时秦孝公用商鞅、汉朝的萧何举韩信、唐代的李世民任魏征等等。他们之所以能超出一般人甚至许多很有名望、有地位的人的眼力，在几年前甚至几十年之前就看出某个人的杰出成就，这不能不说是他们有丰富的和人打交道的经验，并有高度的直觉预知能力。

由对人的识别和预知，联想到对其他事物的识别和预知，经验和直觉同样有效。有一位真正的当代伯乐——一名部队驯马师，他曾经为部队挑选和驯养过大量马匹，在经他手选送的战马中，立过不同战功的马有上百匹。有人曾反复追问过他，凭什么你在飞奔的群马中一下就能看出哪匹马出色？是凭毛色吗？是凭体格吗？还是凭它在马群中总是奔跑在前头吗？他回答说：“你说的这些当然是一些因素，但最重要的是凭直觉。特别好的马有一种可以感到的‘灵气’，这种‘灵气’一下子就引起我的注意。”这真可以说是出神入化了。

至于在企业经营决策方面，由于经验丰富而能巧妙预知未来的案例也很多。比如载之于文字的若干企业巨头的投资决策，并不是由计算机算好能赚多少、赔多少而下定决心的，而是凭他的直觉预感下定决心的。许多成功的企业家能准

心灵 自控术

确预知商品行情，也是靠直感判断进行的。

总之，在直觉预知领导中，依靠经验积累而成功预知未来变化的数量很大。而我们知道，经验是可以由实验训练得到提高的。

关于综合预知力，指的是由本能和经验相结合，共同形成的那种直觉预知能力。这种预知能力和经验积累以及人的生理本能都有关系，但又很难单纯用经验的和单纯用本能加以解释。它很像人在某些特定方面比如技艺、政治、文学、经营等方面的延伸，但从另一方面看，又像是人的某种经验和本能的转化。属于这类直觉预知力的例子也很多，例如美国两位总统——林肯和肯尼迪对被刺而死的预知，就属于这类预知。

亚伯拉罕·林肯，美国的第16任总统和约翰·肯尼迪，美国第35任总统，两人的命运是十分离奇的，曾令许许多多人百思而不得其解。林肯在1860年11月6日当选总统，肯尼迪在他之后100年的1960年11月8日当选总统；他们都是南方人；他们都被刺杀；刺杀他们的凶手也相差100岁。凶手都是未被审判就被枪杀；而这两位总统都曾对被刺杀作了相似的预言。林肯死前曾对他的卫兵克鲁克说：“我相信有人要谋杀我……我毫不怀疑他们会动手……如果发生这样的事，是无法阻止的。”这是在他被刺的那一天；而肯尼迪曾毫不怀疑地对他的妻子杰姬（杰奎琳）以及他的私人顾问奥唐纳尔说：“如果谁想从窗口用步枪向我射击，谁也无法防止，因此又何必多操心呢？”这话讲在他被击中之前几小时。两人都死于星期五。林肯被刺杀于福特大戏院，而

肯尼迪则被刺杀于林肯牌轿车上，这车是福特公司的产品。

这两个事例看起来非常奇怪。不管你把它看成巧合也罢，命运预定也罢，但从科学角度分析却不是神秘莫测的。这两个不幸的预言（预知）之所以被言中，就在这两人一方面有敏锐的感知能力，他们本能地已感到死亡的威胁；另一方面也在于他们在政治角斗中有深刻的凶险的体验（经验）。至于两人被暗杀所遇到的出奇相似的场景，则不过是刺客们通常最可利用的条件。此外肯尼迪平时崇拜和模仿林肯言行，也为这种相似添加了迷人的气氛，并不足怪。从他们两人所具有的性格特点、两人所面临的环境、两人所要解决的政治问题等相似性看，他们的预知能力是完全可以分析和掌握的。

关于人的直觉预知力能够借助训练得到提高，还有其他许多观点的支持。这些观点主要有：

“内省”过程理论

“内省”过程，这里是指在意识引导下，人们身体内部自我进行的感性体验活动。在心理学中，人们认为人对外界事物的感知，主要有两种形式，这就是“从刺激到反应”（S—R）和“从感觉印象到感觉印象”（S—S）。

从刺激到反应，是我们比较熟悉的感知过程：外界有什么事物，我们看到了、听到了或者嗅到、触到了，形成印象，于是被感知。事实上，人们除此而外，还有另一个感知渠道，即从感觉印象到感觉印象。在这个感知过程中，第一个感觉一般要和你所感知的事物接触，形成“第一印象”

心灵 自控术

(当然也有不同外界事物接触的)。但对后一个感觉，就不一定继续和外界事物保持接触了。它可以在我们身体内独立进行，也就是进行“内省”。这种“内省”可能是“联想”——即由于你接触到某种事物，使你想到其他事物；也可能是“模拟”——也即由你接触某事物形成第一印象，你“体会”、“体验”它将可能在此之后是什么状况。但不管是什么，你都会形成另一个新的感觉印象。在更多情况下，这种感觉印象和实际事物的发生和演变结果非常一致。这就是“内省”的感知功能。

我们看小说和电影，常常对某个人留下很深的印象，而且常常伴随有强烈的感情：非常喜欢他（她）或非常恨他（她）。随着故事情节的发展，我们为他们担忧，为他们庆幸，或盼他们出事，遭报应。这种感觉期望往往随着我们经历的增加而能比较准确地预料到结局，以至小说家不得不挖空心思虚构离奇的情节，超越我们的“常规”预料。这说明什么呢？这说明我们的内省、我们的直觉预知是接受训练的。

“符号—完形期待”理论

这个理论是对“刺激反应”理论的修正和发展。这种理论认为，人对事物的预知，并不单纯来源于已有的经验指导预知过程，用已有经验预知新事物只是一种类比性的体验预知。

实际上，在一般刺激反应取得经验的过程中，还往往间隔着许多条件。比如食物和老鼠。把食物放在一个通道的

一头，把老鼠放在另一头，老鼠经过通道一次或两次都能吃到食物，到第三次，只要把它放在通道的这一头，它就能够预知另一头有食物等它因此而兴奋起来。但是，如果老鼠和食物中间不是一条通道，而是一个迷宫，情况会怎样呢？试验证明，老鼠经过一、两次摸索成功后，它同样能在食物一迷宫一得到食物之间形成链状感受，很快地穿过迷宫找到食物。

老鼠的这种本领，是通过体验失败和成功过程之后得来的，但它不是靠推理，因为它很难说有推理能力，而是靠直觉，靠它想获得食物的期待目标以及它对达到目标的条件（迷宫），经过第一次、第二次的直觉经验“整合”出来的。这种整合过程并不一定能够形成语言思维，像人一样，但却能够预知，能够被训练而熟练地掌握。

感觉、知觉与直觉预知机制理论

这种理论认为，直觉预知是人的诸多感知环节的复合，其中包括感觉、知觉、记忆、记忆蜂踊等环节。而所有这些环节，都可以被人有意识地调节，从而使其功能受到弱化或强化。弱化则阻碍直觉预知能力的发挥，强化就有利于提高直觉预知力。

比如，“注意”，它对人们感觉什么、不感觉什么就影响很大。注意和人们需要有紧密关系。人们一般倾向于注意自己需要的东西，其中包括能满足需要和保护自身安全的需要，而不注意和自己无关的东西。如果和自己需要关系重大，他常能感觉别人感觉不到的东西。人们曾多次做试验，

心灵 自控术

一个人在嘈杂的宴会厅这一头能听到另一头有人小声说他的名字。尽管这声音比其他声音要小得多。相反，如果同自己无关，他对在眼前出现的事物和耳边出现的声音，则往往“视而不见，听而不闻”。“注意”究竟怎样发生作用？它是专门为自己关心的信息开辟了特殊通道，还是为获得自己关心的信息而排除了其他各种干扰信息？它是变更了“知觉阀门”的大小，还是调动了潜意识？这些都需进一步研究，但不论如何，“注意力”却确实是可以被训练的。

情感在人们感知和直觉预知中的作用也很特别。我们知道，不同的事物会引起人们不同的情感（情绪），反过来，情感是不是也影响感觉、知觉和预知呢？过去人们对这一问题一直持否认态度，但现在人们却认为：情感是人类感知和预知体系的有力武器。比如心理学家赖尔就认为，情感由“心境”、“倾向（动机）”、“激动”等因素组成，是人们“对预期的激动”。这表明赖尔已认识到情感在感知和预知事情中的主动作用。希尔曼则进一步认为，情感由两部分构成，其中有一部分是“学习得到的”，从而表明情感的可训练性。如果我们仔细分析米伦森的情感强度三维模式（见右图），我们则可更进一步认为，情感是人们把握外界事物变化的另一个体系，它甚至是一个不亚于理性认知的体系。它具有体察、判别、唤醒、预期、预感、预知等相当复杂的功能。因为人们不可避免地会把他面临的诸多事物及动态，放到这个情感空间中来度量，来“考察”（这里可能是有意识的，也可能是无意识的，“考察”一词是借用）。一旦我们从情感体验中感到消极刺激强化的征兆，必然会预感到事情可能发生

的严重结果。而人们对自己情感的类型、强度的判别，却是很容易学会的，尽管不一定能控制自己的情感。这说明，直觉预知力通过训练提高还存在着很多途径。

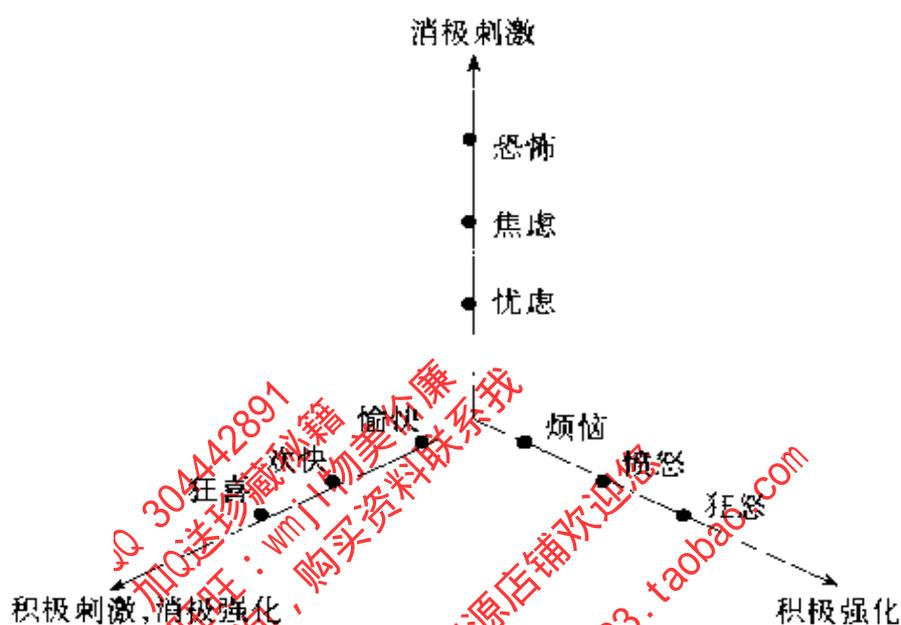


图 28-1 米伦森情感强度三维空间

关于对不可训练的反驳

这里主要涉及两个问题。

一是潜意识可否被训练和利用的问题。这个问题自从弗洛伊德心理分析理论形成以来，已经是不成问题的问题了。因为弗洛伊德理论不仅已经被广泛用来解释心理障碍，而且在心理治疗上获得很大成功，它说明潜意识是可以被训练和利用的。

二是关于人人都能学会预知，世界仍将是不可预知的问题。

心灵 自控术

题。这是个思辨性的哲学问题，的确，这如同两名出色的棋手对奕，如果每一个人都能知道对方每一步的对策，这盘棋将永远不会了结。但是，这种观点忽略了这样的事实，即下棋不论是出现胜负，还是以和终局，总是会有结果的。为什么现实中不会出现一直下不完的棋？原因在于任何棋手并不都是“圣人”、“神仙”，他们总有思考不周的时候。尽管如此，但擅长棋道的人并不因为人们不可能考虑周到而放弃棋艺的训练和改进，同样的道理也可用于解释直觉预知的训练。

虽然我们并不能作到通过直觉预知而成为“先知”和“神仙”，但也绝不能说因为我们不能绝对预知一切，而排斥提高我们的直觉预知能力，排斥另一面力量的帮助。

第六编

改善人际关系

- 一个好的关系是需求上的互相满足。
- 态度是无形的东西，但却是很真实的。为了达到成功，而不仅仅是生存，你必须快速调整态度以适应周围的世界。
- 朋友可以取代，但家庭成员却无法取代。
- 当一个人丧失了正面的期望所造成的兴奋时，生活会变得无趣、平淡，而且没有刺激。
- 所有的人都会有你所不知道的问题，这些问题会影响到他的观点、态度以及期望。你要把自己装备好，来帮助这些人以及你自己。

第二十九章 人际关系的察觉

需求的力量

要了解什么是人际关系、如何来获得人际关系、如何增强人际关系以及为什么人际关系会减弱和消失，就必须先了解需求的力量。

世界上最重要的事情就是我们的需求，它会影响到我们的意见、我们的态度以及我们的观点。一般来说，我们比较了解那些未被实现的需求，而不是那些我们常常会面对的需求。特别是对于基本生命的需求，是如此普遍地能够接受得到，以至于我们通常都忽略了它。没有人会认知到呼吸、你走路的土地以及喝的水，乃至那些需求被我们忽视，当我们被剥夺了生命中任何一项基本的需求时，我们才会清楚地看到它们，就好像目光透过一块非常明亮、非常大的玻璃一样。

当然，除了这些基本的需求以外，还有其他的需求，而且在我们长大后，它们会变得更复杂。一个未成年的孩子基

心灵 自控术

本的需求与一个成年人的需求是一样的：食物、水、温暖、安全以及人们的重视或是爱。当我们长大后，食物、水以及温暖，通常都被视为是理所当然的，这些需求都是不断被提供的（对大部分人而言）。基本的需求在其他需求出现时，都会被忘记：对爱的需求、对性的需求以及对生殖的需求；更为重要的是，对自我尊重的感觉需求。但如果仔细分析一下，你会发现绝大多数这类需求都只是情绪上的东西。

再有就是对事物的需求、对活动的需求：金钱是一种需求；工作、职业、嗜好以及假期也都是需求。

需求是人际关系的基础

一旦你了解到需求在制造不论是微弱的人际关系、平淡的人际关系，还是一般的人际关系或是强烈的人际关系中所扮演的角色时，要维持良好人际关系的关键就变得非常容易被认识。让我们来对“人际关系”这个词做出与字面上不同的定义，因为对一个词的正确定义，常常能够让我们对它有更深入的了解。

我们定义这个词为：人际关系是需求上的互相满足。

当两个人彼此都有强烈的需求，而且彼此都能满足对方的需要时，这样就会有一个强而有力的人际关系开始建立。当两个人彼此的需求微弱，而且只是其中一个人能满足另一个的需求，这只能建立一种平淡的人际关系。

当其中一个人有强烈的需求，而这些需求又没有被满足，这样就会有一种软弱的人际关系。当有一个人有微弱的需求时，而这种需求也没有被满足，这样就会有一种比较平淡的人际关系，当一个微弱的需求没有被满足时，彼此就根本不会在意对方。

当需求没有办法被其他人或人际关系中的另一些人来满足时，极可能形成一种分离的情形，这种分离的行为、心理压力、愤怒以及憎恨，会依照这种需求无法满足的强度而表现出其程度高低。在一个非常强烈而且无法满足的需求之下，就会有许多的愤怒和怨恨，因为这个需求的强度会决定这种情绪上的力量生成。如果是一个微弱且无法满足的需求，就会有比较少的情绪上的能量，也不会有愤怒或仇恨的生成，或许只会让当事人耸耸肩，或是轻微地抱怨：“事情就是这样。”

要提升任何一种人际关系都非常容易：只要找出其他人的需求，并且满足那个需求。

相反，要结束一个人际关系，这句话也是可以应验的。找出另一个人的需求，并且让这些需求无法满足。

规则就是那么简单。正如相应法则所陈述的一样：“上即下，下即上。”当你知道快乐的原因，也会了解不快乐的原因，你根本不必刻意去了解；当你懂得如何造成失败，也会知道如何制造成功。一旦你懂得这个道理，你就会知道如何在人际关系上获得成功。

一个在人际关系上失败的人，他也是会否定另一个人的需求。所以，要有一个成功的人际关系，第一步就是去认知

到其他人的需求。了解到自己的需求也是一样重要，这样你才可以帮助在人际关系中的其他人去满足你的需求。

糟糕的是，绝大多数人不仅不会看到或是了解其他人的需求，他们也不了解自己的需求。

小孩们通常会与父母建立起非常好的关系，只要他们的需求能够被满足。当这种需求不被满足时，这种关系也会改变，问题就会产生。在小孩长大后，需求会改变，父母必须要认识到这种改变。小孩对父母的需求，正如父母对小孩的需求一样。

你会问：“如何才能让这种关系维系好呢？”这样的问法不太正确。比较好的问法是：“我如何来满足这个人的需求？”

如何发掘和认知需求

西尔瓦博士认为：“在任何一种需求被满足之前，你都必须发现这种需求是什么。”这里可能会有一点偏差，因为许多人可能连自己的基本情感需求是什么都不知道。所以我们要问自己一个新的问题：“我的情感需求是什么呢？”有一对年轻的夫妻参加了西尔瓦心灵术训练班，他们虽然才结婚不久，但是他们的关系已经有一点阴影。在了解了一些情况后，导师发现那并不是非常严重的事情。这位年轻的女士曾经在大学的时候上过两年射箭课，而且她常以她的射箭技

术为荣。她的丈夫有运动天赋，但却不懂得射箭，于是她想教丈夫射箭。这时，这位女士的需求是对丈夫显示出她的爱，让丈夫了解她是多么有才能，从而表示出她比他所想的还更有价值，或者是想在丈夫身上设定一个新的需求，也可能是要去发展在运动方面的一个共同嗜好。她的自尊和自我此时非常高涨，她对自己非常满意，并且希望把这种技能传授给她的丈夫。

他们一起来到家中的后院，在那里立起了一个标靶，她告诉丈夫一些基础的技巧。她先射了两枝箭，一枝射中靶心旁的黑边，而另一枝则射在8米远的地上。虽然结果不是很好，但是这么远的距离，这个成绩还不算太坏。

丈夫从她手中拿了弓，对她笑了一笑，把箭搭在弦上，并且拉满弦射出去，弦上还振振有声。第一枝箭正中靶子的红心，他又立刻搭上第二枝箭，瞄了瞄便射出去，第二枝箭也是直接命中红心。他又射了第三枝箭，还是正中红心。这位女士当时惊呆了，一句话也说不出。从那时起，他们的关系中开始有了裂痕，但是当时他们彼此都不了解。丈夫在那个月中曾经回忆过他在当时所说的话，但是他根本想不起有任何说错的地方。根据这位女士的陈述，她丈夫说：“哼，射箭根本没有什么！”他这么说，把这位女士心中最重要的需求完全给推翻了。

从此以后，她不再练习射箭，而且也不再参加她的丈夫可能会嘲笑她的任何活动。这样，她跟丈夫失去了很多能够分享共同需求的时刻。造成这种局面的所有因素，都是因为这位男士没有在特定的时刻里认知到妻子的需求。

现在我们来谈谈一个良好的人际关系方面的一些基本问题。如何才能发掘和认知需求呢？在你身上的需求，同样也是在别人身上的需求。有时候我们很容易就能认知别人的需求，而我们自己的需求通常被隐藏在恐惧感、罪恶感等负面的表象之中。要掌握认知别人需求的方法，可以通过他们对你的反应来了解。当你在做什么或说什么时，你得到一个正面的反应，你就能够真实地了解到这种需求。

你应该如何以一个正面的方式来回应呢？你对获取和工作有什么好的感受呢？你如何才能没有罪恶感呢？你如何才能有自信并不感到恐惧呢？什么样的情境下你可以自由地运作而不会有恐惧感或罪恶感呢？要是你以需求来观察这些领域，你就会很快发现答案。

当我们运用西尔瓦模式来寻求需求的认知以及人际关系的改善时，阿尔法水平中可以开拓你的视野，让你有更多的信息。当你能够放松心情并且完全没有心理压力，那你可以运用你的心智来找出答案。你能了解、并且可重新读过这一章中谈论的人际关系的部分，这样可以提升你的能力。当你更了解自己和其他人时，你便会创造一种对其他人以及对自己的忍耐和认知。这种了解可以让你寻找并发现别人的需求，并且会建立良好的人际关系。

创造需求

有一种基本的需求就是自我强化。有的人会创造需求以达到自我强化。以一位母亲的需求为例，要是这位母亲相信：她能够从她的小孩身上获得爱的唯一方式就是同情的话，那么她可能会“需要”一种疾病来获得那种同情，而且她会突然“要求”生病。

在这种情况下，对小孩子而言，要满足母亲需求的方式就是去爱她并设法开导她，让她明白，不管什么时候，发生什么事情，自己都会一样去爱她。

酒精和药品，一直被视为情绪的转换物。在这些东西的影响下，以前的需求不再重要，而那些原来不需要的事物会突然变得很有吸引力。某些需求会被提升，某些就会削减，当一个新的需求出现时，某些需求就会消失。

当这些人酒醒或是药瘾消失后，就会有另一种需求出现。这种不断波动的需求恶性循环，使这些滥用药物的人，身陷极大的困境之中而难以自拔。

只要有人能够满足这种由药物上控制的暂时需求，药物滥用者与提供这种需求的人的关系就会持续。在这种关系之下，你必须要问自己是否应该满足这种需求，是否应继续并维持这种关系。为什么你不用创造一种新的需求来加以取代呢？你可以创造一个需求，创造一种让他们清醒的需求。你

可以创造一个良好的条件，譬如进行一次长时间旅游观光，让他知道不依赖药物或酒精的生活会是什么样。

沟通是发掘一个人需求的关键，它能让当事人远离那种依赖药品和酒精来生活。你可以提出这样的问题，并且期望获得一个答案：你的生活——我们的生活——要如何，如果你不喝酒——不靠药品的话？

这时你得设定目标，为你自己和这个人：一个人的目标以及你们两个人共同的目标：下周的、1年后的、10年后的、甚至20年后的目标。目标可以导引方向，并且创造一种能够适应新环境的新想法。

现在让我们来看看需求是如何通过目标来改变。

有一对父母希望自己的孩子学弹钢琴，并且为这个孩子制定了一系列的课程。然而这个孩子对音乐并没有兴趣，这个音乐课程开始后就成了他的负担，最后演变成孩子与父母间的一场战争。父母希望孩子学弹琴，但是孩子并没有这种需求。怎样才能在这个孩子与钢琴之间发展出一种关系呢？

第一步，你得思考怎样在孩子一方产生对弹钢琴的需求，思考怎样才能创造这种需求，这可能需要一段很长的时间。你可以带孩子去参加一个钢琴演奏会——古典的、流行的都可以，这是第一阶段。在这个阶段你不需要孩子产生兴趣，只要让他有一点音乐常识。接着，你可以弹奏一些简单的音乐，或者是通过告诉孩子一些有关音乐是如何写成的方式来解答他的疑问。示范音乐也可被视为是一种沟通的语言。接着，你可以让小孩写一些简单的音符，并用钢琴来弹

这些音符，然后把它写在一张五线乐谱上面。一边弹，一边告诉孩子他所写的东西是可以弹奏的，并加以表扬。表扬一个小孩是你给予他的最大报酬。一旦小孩子对写音符产生较大的兴趣时，他就会期望更多的报酬，期望你的表扬。

你要用表扬来当作鼓励，不管这些音乐听起来会怎样，它都是创造的产物，而且已经让孩子进入创造的领域，在这里能力的种子已经被播下去。这些种子，在适当的灌溉下，能够成长为音乐天才，因为当这个小孩子发展出对你表扬的需求时，他就会如饥似渴地想去获取更多的知识，并且想要做得更好。一旦他产生了对音乐知识的需求时，你就会发现你的孩子与音乐之间发展了一种关系。

当然这个例子也适用于其他方面，一旦这种方法被你掌握了，这种需求就可以提升。

满足需求的关键在于沟通

要想通过满足需求来建立良好的人际关系，其关键在于沟通：双方可以通过交谈来确定出相互间共同的需求，探讨应怎样满足那一种需求。如果其中一方的主要需求没有可能满足，那么可以找出附属的要求，再进行讨论。（我不想满足 X 的需求，但是或许我可以用 Y 来满足你。）

在一次西尔瓦心灵术研讨会上，有一位男士突然站起来大声地叫：“当我看电视时，我需要抽一支雪茄！”他瞪着坐

在他旁边的妻子，她的脸像是刚吃过一个很酸的柠檬一样，丈夫继续说：“但是我的老婆不让我那么做。”

顿时，人们都哄堂大笑。人们安静下来后，导师问这位男士是否有其他的需求妻子未能满足他。他回答：“当然有，非常多。我想要跟我的朋友打打牌，但是她大呼大叫的，让我们根本无法打牌。我喜欢打保龄球，但是她不让我打。当我独自出去打保龄球时，她总是鬼哭狼嚎，所以我再也不去打保龄球了。”他作出虚张声势的样子，故意朝他的妻子轻蔑地笑，并且用非常大的声音说：“现在我已经非常灰心，对这样的生活已经厌倦了。”

导师问他：“你们曾经讨论过这些事情吗？”

“当然，一直讨论。我一说我要出去，或者我拿出雪茄来，她就大吵大闹的。”

很明显，他回答的并不是问题的要害。于是导师问他身边的太太：“在你先生描述的这三件事中——抽雪茄、打保龄球、玩牌——哪一件你最不喜欢的？”

她平静地回答：“好吧，我很讨厌雪茄，我真的没办法忍受它的气味。我不喜欢他去玩牌，是因为他总是玩通宵，直到第二天早上才回来，那样会使他两天都没有精神。打保龄球会让他很兴奋，以至于他回到家后根本无法入睡。但是我想这三件事之中，抽雪茄是最糟糕的，打保龄球算最好的，至少他去打保龄球时可以运动一下。”

接着她又被问到：“如果他放弃在屋子里抽雪茄，你愿意让他每周去打一次保龄球吗？”

她马上点头：“很好呀！如果他不在屋子里抽雪茄，只

要他想，他就可以每个礼拜打一次保龄球。”

接着导师问她的丈夫：“怎么样，先生？你愿意放弃在屋里抽雪茄的话，那么你就可以一个礼拜去打一次保龄球了。”

他对导师说：“但是我每次去打球她总是鬼叫似的。我不想每次出去时都发生一场战争。”

他的妻子摇头否认。导师问她：“怎么样？如果让这种需求的替代方案生效，你就要支持这种新的需求。他愿意放弃在屋里抽雪茄，你就会给他去打保龄球的需求。不过你必须支持他。当你从一种正面的观点来看保龄球时，你就不再大呼小叫，从今以后，你必须告诉他你真的很希望他能够去打保龄球，你能做到吗？”

她表示“可以”不久，他们告诉导师，他们的关系变得空前的完美。不过导师早就已经猜到会那样了，因为当他们从研讨会离开时，她已经把手臂放在他的臂弯里，而他也非常绅士地把她拉近他的身边。

第三十章 快速态度调整

你可能听过类似的话：“张三态度很差，我不喜欢跟他一起做事，”或者“因为李四改变了原先的态度，现在大家都很喜欢他。”不良的态度会导致失败、挫折、愤怒以及不良的人际关系，甚至会影响健康。良好的态度却会令我们感悟到生命的美好境界。我们将探寻并了解良好与不良态度的原因，并且学习两种快速调整态度的新方法。

态度——我们这个世界的规范

态度到底是指什么呢？我们可从一架大型喷气式飞机上找到答案。在驾驶舱中有一个类似星际大战中出现的独特仪器，它拥有红色的流线型双翼，飘浮在黑色的背景中，白色方格代表地面，蓝色区域则代表天空。你要是询问领航员这个仪器的用途，他会告诉你这东西是在度量飞机的“态度”，而非高度。所谓的态度是指飞机与地面之间的关系，不是指飞机离地面有多高，它显示飞机左翼或右翼高低或者机身平衡。现在这种方法已成为定义个人处世态度的好方式。

好的态度可救自己一命

有一次，我们有幸到波音 747 的驾驶舱去看“态度”的仪器。领航员表示飞机的姿势相当重要，因为如果有一个机翼稍微向下的话，机身将会缓慢地下降，除非飞行员能注意到并及时修正，否则就会坠机。同样，我们了解到即使是轻微的负面态度，也会使我们坠落，使我们的希望落空。

领航员对我们说，在航空学校里，教员曾告诉他们在紧急状况下保持一定态度的重要性。要是在降落时某一机翼下垂的话，会造成机身不断打转。最危险的紧急迫降，保持正确的降落姿势会使他们拥有最高的生存几率。

在危险时刻，如果你继续保持一种平衡的态度，你或许可保住一线“生机”，保持“好的态度”仍可使你有较高的生存几率，日后尚可再度翱翔天空。

检查你的态度。作趋前或远避的动作……或者能使你“保持目前的状态”？这答案是不易回答的。

很多时候你很努力，甚至用尽全部的精力在尝试一件事，但最后仍失败了，而且没有明显原因。如果你的内在信念与外在目标发生冲突，你就只能以消极的姿态反应，那消极的反应可能被称为“坏态度”，它会使你即将到手的成功烟消云散。不管其原因是畏惧或是害怕成功的结果，最后都是一样——坠机！

人从何处得到坏的态度

你的态度促使你趋前或逃避……你消极的心态会造成自己的失败，而一些可能的成功是在你的舒适区之外。于是任何在你内在的舒适区之外的事物都会被排斥，不论它是成功、爱情或者金钱。

打从出生开始，你就开始在塑造自己的态度，这些态度构成了你的舒适区的基础。当你成长时，你从周围的世界、你的“导师”（你爱的人、教师、上司、同伴）那里积聚信息。从这些信念和意见中，你理清自己的意念，决定自己该走的方向。

随着时光流逝，你开始将自己封闭起来，用一些错误的看法和理念构筑了你的舒适区。只要你的行动（思想）停留在上述区域中，你便觉得舒服。任何舒适区以外的新行动（或思想）都会使你不舒服，你会竭力用任何方法回到原先的“区域”去。

对某些人来说，失败似乎已经习以为常。这是经年的累积和预期所造成的结果，因为他们知道这是自己的舒适区。如果他们被赋予的新任务和新工作是在舒适区之外，他们便会对它产生“坏”的态度——而且导致失败。

态度影响主要的剧本

态度是指对过去这个世界的意见记录，我们每个人都创造了自己生活的剧本。当我们的导师是消极的，那么这些剧本常常就是消极的，它影响我们的心情、格调以及思考的方式。

在某种感觉下，我们制造出很多有关自己戏剧般生活的心灵录像带！我们常将这消极的录像带重复地播放。（如果你小心观察，当它下次播放时你可以“看得见”。）能启动消极态度录像的东西包含：一个字或一堆字，一首歌，一个场景，甚至一种气味，一件发生的事，对某件事或某个人的触感，一种声音以及最重要的一情感反应。这些消极的主要的剧本录像带以各种形态、大小以及情感表现出来。

一个简单的消极录像带可能是——哦！早上我真讨厌起来。这带子每天早上都会用消极的调子播放，它会形成接下来的一天、一周、一个月甚至一生失败的基础。

其他消极的录像带包括：“我想不出来”——这会造成对进步的恐惧；“我记不起来”——这会造成你对任何新事物感到恐惧，担心自己学不会和记不住。

诸如此类的现象还有很多。“我知道的太少。”“我没有价值。”“我没经验。”或“我不喜欢……”所有这些东西都是自我破坏、限制以及消极态度的剧本。

现在重要的是：你如何避开这些不时播放的消极录像带呢？

如何矫正消极的剧本录像带

我们快速调整态度的新技术就是使用“观想”，包括肢体或口语启动机制，可以将消极面转变为积极面。因为过程太简单，有些人往往会忽略这种有价值的工具。

关于第一项调整态度的技术，你可运用肢体启动机制撰写新的主要的剧本，其步骤可分为四个步骤：

步骤一

首先，确认你自己身处消极的行为之中。认知问题是迈向成功的第一步，要时时刻刻监视着自己任何消极行为的复发。

步骤二

进入 α 层且直觉地分析状况。想像你脑中有一盘录像带在播放此事件，通过运用这种简单的心灵印象，你便将问题转化成容易处理的事情了。

步骤三

假装将带子从你的前额区域中取出。要是你是在人前的话，你可以在前头作个擦抹的动作（没有人会注意到）。这简单的象征性动作会传达到你的内在意识，并且已足够处理问题了。矫正你的思考，使你迈向成功。

心灵 自控术

步骤四

为自己制造一个简易的、表现自己积极行为的新录像带。想像自己正放入一盘播放自己主要剧本的新的积极的录像带。如果你正在人前，你可以轻触一下自己的前额。举个例子来讲：要拿掉“我讨厌早上起床”这样的录像带，而改说“哦！真是美丽而且令人兴奋的一天，又可进行人生的探险了。”当你结束后，从1数到5，将自己从 α 层提到清醒层，睁开双眼后，你会觉得自己更积极且能控制自身的情感。

这种技术不只是简单，而且很有趣，它能有效地将你从消极、破坏的循环中解放出来。为了解何以这种方法行得通，我们需要弄清楚脑部是如何处理资料的。

心灵资料处理的新突破

美国斯坦福大学的高登·博尔博士的研究带来了一些有趣的理论，其中之一便是心灵处理中的三个领域。

1. 一个人的感觉就像个“漏斗”一样筛选事物。这漏斗接受契合者心境的资料；不契合者则置于一旁。这种过滤的过程是很重要的，因为它决定资料最初是如何被储存在记忆库中。

2. 情绪的感觉会影响一个人能从记忆中取出什么资料。（人们要是能重回某种特定发生过的心境，便很容易将事件

回想起来)。

3. 情绪影响我们的思考和判断。人的社会认知和幻境梦想都是主观的产物，而且很容易受当时的心境所影响。当人们在评估自己未来、朋友以及事业时，这些影响就会出现。

情绪记忆

博尔博上的研究指出我们是根据自己的感觉在储存信息和记忆。为了更有效地唤回那些记忆，我们需要将这些相同的感受加以整理。这就是他所称的“情境学习”或是我们讲的“情绪记忆”。

情绪记忆是指结合过去事件、人物和地点的情绪上的记忆。比如说：你正端着杯龙井茶，一边与朋友闲聊，一边啜饮着茶水。突然间你喝的饮料变苦涩。你的乐趣瞬间被多年前类似的一个情境所破坏。也许当时你的妻子向你提出离婚要求，或者你持有的股票暴跌而你正保持现在这种握杯子的姿势。你现在感觉得到与当时相同的刺激，而这就是情绪记忆。

再者，脑部处理和记忆的进行可被分为二个独立的箱子：一个箱子是储存消极的感觉；另一个则是存下积极的感受的记录。为能容易存取任何一个箱子，你必须感觉出相关特定档案系统的情绪。

积极心态为何有用

如果我们作积极的思考，好的事物就会在我们身上发

心灵 自控术

生。通常这种说法是灵验的，你可能见到如此多的“积极思考者”爬升到成功阶梯的顶端。很多人用抽象的方法解释这种现象，然而过去累积的研究提供了我们科学的答案，使我们更加了解为什么积极心态是有效的。

当你进行积极思考，处于愉悦自信的心灵架构下时，你便接通了自己过去所有的成功经验。当用积极的心境面对问题时，你将唤回过去类似问题的所有成功答案，并增加你发掘出成功答案的机会。

当你处于相反的消极心境下并面对问题时，你从自己的记忆中却只能寻找到失败答案的回忆。这时获得成功答案的机会是不高的。

态度之翼在人的一生均会摇摆。从出生到死亡，我们均会被自己的态度所统治。

快速改变态度的奥秘

常会听到人说：“改变你那消极的态度。”然而在大多数的例子中那种改变是形成在外在意识层。人们常会很容易又回到原先的消极行为模式，有的甚至连改变都做不到，他们常常不知道自己正处于消极的圈子中。

现在问题来了：我们如何从消极的档案箱转到积极的档案箱？也就是，我们如何控制心境的起伏？

在此介绍立即调整态度中的第二种技巧——使用口语启

动器。“关键字”的使用将使你拥有积极的心情，（这方面的内容在最后的章节再细述）。

为使“启动器”能置于你的脑内，你需要唤回一些处理特定挑战的积极经验。首先唤回一件发生过、有积极结果的积极事件。预先选择你自己的积极经验是很重要的。当自己已在消极箱后才准备设置启动器已经太晚了！

培养较佳态度的六个步骤

步骤一

回想自己曾经做过的一件有意义的事情或成功经验。

步骤二

使用三到一法进入 α 层。在 α 层里，唤回完整细节的图案；接着，你将学习加上更多的参考点——视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉和情绪。

步骤三

在 α 层时，尽量重现真实事件中自己所说和所做的细节，建立这时刻成功的感觉。

步骤四

选择一个神奇的关键字以提醒自己这个积极的事件。（例子：当你完成一项长期目标时，你可用“毕业”来表示毕业快乐。）

步骤五

继续留在 α 层内，重复这个积极的事件，这次加上再回想起的细节。告诉自己，“每次我使用神奇的光键字，我就很容易唤回并享受积极经验的感觉。”接着，由1数至5使自己离开 α 层。

步骤六

当你需要改变心境和态度时，你只须集中精神并说出自己的神奇关键字，你就会迈向积极的思考和成功的大道。

消极档案箱

你最近一次感到沮丧是在什么时候？没有人会喜欢沮丧或被拒绝，但有时这是无法避免的。我们常常连为什么自己感到沮丧的原因都不清楚。

当你表达一种情绪时，比方沮丧，在你那大脑中仅能储存消极的“档案箱”，能够轻易唤回的记忆就只有那些一连串的消极感觉。

一件单纯的消极事件——比如报纸头条、新闻快讯或者一首喜爱的抒情歌，都能勾起自己对人际关系、事业或自身的消极想法和感觉。现在你能够了解为什么当自己感到沮丧时，改变自己的心情并不是那么容易的。

在消极的心境下，你很容易回忆起过去生活里不愉快的挫折和失败。你会觉得，“从没有人对我好过……没人爱我，大家都恨我……我想自己干脆去死算了！”于是，你将自己

幽闭在自己的消极档案箱中。

有时一位能干的职员会被开除是由于瞬间的不和。上司从自己的消极档案箱里找出事情不对劲之处，并指出员工的错误。上司受限于自己的消极档案箱，即使是当员工做出任何正确的事，他在搜寻档案后仍会发现一无所获。当然，这名员工的任何优点都储存于上司的积极档案中，但目前心灵却完全无法接触到。于是错误的决策出现——员工被开除了！

想想看有多少婚姻、合伙关系和事业是由于消极档案箱的这种方式所葬送的？

如何击溃沮丧

快速调整态度的技巧在克服沮丧上非常成功。这种消极的感觉使无数人陷于坠入地狱般的恐惧中！其实这些忧虑或沮丧最多不过是消极的预期。

当人处于消极的心境中时，总会预期最坏的事将发生。人们常常不理智地去处理生活中的难题，是因为进入消极档案箱中寻找答案，因此找出的答案自然也是失败，带给自己更大的自卑与沮丧。在跳不出困境时，最终的答案便是——自杀。

快速调整态度技巧是能重新引领你寻求快乐和成功的答案。

心灵 自控术

1. 留意自己的对话、思想和心情。如果你发现自己在谈论世界、其他人或甚至自己的问题时——换个话题，讲些有建设性的东西。述说个人问题成了习惯后，每次它都会将你带回消极的氛围中——使自己和周遭的人感到沮丧！

2. 自己预先准备好。制造出一把心灵的宝剑去斩杀沮丧这只怪兽。在松弛层内唤回自己过去感觉安全、成功的经验。

3. 在这种积极的心灵结构下创造一个神奇的关键字。留心要避免任何触及消极感觉的关系！要是你的沮丧真的很严重，记住——得在你的心灵松弛层里善用神奇关键字以重视自己的积极经验——一天五次持续七天。这种持续的强化将带给你更大的克服困难的能量。

4. 要认出自己和生活中再次发生的消极思想。当消极思想或感觉初次出现时，运用神奇关键字。任何忧郁的心境都能通过此招克服。

态度是无形的东西，但却很真实。为了达到成功，而不仅是生存，你必须能够快速调整态度以适应周围的世界。通过主要的剧本肢体启动机制，你可以大幅地调整自己的消极思想和行为。通过快速态度的调整技巧，将你自己从过去习惯于遵循的消极领域解放出来。快速态度调整的第二个技巧，是使用言语神奇关键字协助你从消极档案箱转到积极档案箱。

第三十一章 建立桥梁而非高墙

你是否曾注意到某些人总是能引起他人的注意，而其他人却不能呢？某些人就是能推销给任何人一种想法或者商品，然而另一群人甚至连一张 20 元的纸钞都递不出去。

有些人就是有引起争论的本领，然而另一群人（有的是拿高薪的）却总是能拆中协调，使陷入纷争的双方争论迅速达成共识。

建立沟通桥梁的秘密到底是什么？通过以下的技巧，你能明显地改善自己的劝说技巧——人缘技巧。

你可以从检视自己的个人世界开始做。我们每个人都是被自己创造的世界所束缚。人们在自己的世界中知道如何最好地处理问题，无论对或错，好或坏，他们觉得自己已知道事情是怎么回事。

在第八章说过，每个人都会有个气泡环绕着他们，那个气泡过滤掉任何与他们实际状况冲突的资料：他们拥有自己的“舒适区”。

现在你自己身处个人的气泡和世界中，而且想告诉他人事情是怎么回事。他们为什么要听？或许有很多好理由，但在他们的世界里他们都是专家。

人们会自动地将听到与已知的做比较。在分析的过程

里，信息会被扭曲成预设观点，而且通常会被错误引用以迎合听者的信念架构。

要诀是首先走入人们的气泡中；去取得人们对你要沟通主题的关注。

现代的唠叨之塔

沟通似乎是当今世界中最大的问题。我们会发现某些人甚至强加自己的语言于他人身上。你难道不曾注意过美国人去其他国家观光时，会找个当地人用英语跟他交谈，并且希望那人能用英语回答吗？奇妙的是，大部分人都会用英语回话。可见我们在世界上的这种强迫沟通已经行之多久了。虽然这种方式行得通，但要注意这并不是好的一种沟通方式。

要与一位德国人有效地沟通，我们必须说德语，因为德语是他们处理资料的媒介。说另一种语言需要你在心灵里将这两种语言作翻译。到此你可以发现在地球上，沟通真是个极大的问题。

相同的沟通问题也出现在我们国家里。每个族群用他们自己的术语讲话……每个专业、每个阶层、每个民族都是如此。更糟的是，我们将不同语意的以及感情的意义赋予在文字上，导致产生严重的问题。

在办公室里我们发现相同的挑战。很多工作多年的人从没有跟他的同事、主管以及职员沟通过。沟通如果能改善，

相同跳槽情况定能减少。很多商业人士表示在引用以下技巧后，他们不但降低了跳槽率，更提高了生产效率……而且也形成了公司内良好的工作气氛。

欠缺沟通很可能是我们的家庭结构崩溃的首要原因。在我们举办的座谈会里，常常发现许多结婚已二三十年的夫妇比他们的孩子还不如，双方连如何沟通都不知道！幸而在利用这些沟通技巧后，这些夫妇纷纷表示家庭关系大有改善。

当某个人展现出“表演给我看”这种态度时，通常是因为他感受到你说的一些与他观点相左造成的威胁。所以，这些人可能在你开讲前便阻止你说下去——他们的警戒性提高了。这时你必须找个方法松懈他们的警戒。要重启这些封闭的心灵并且构筑你和他们世界间的桥梁，有些诀窍你可学习。我们将介绍种种如何开启圆满沟通的方法。

印第安人有一个绝招，可能你以前听过：“穿上我的靴子走一英里。”这句话意思是说，走出去用那个人的角度来审视一下生活。你必须进入他们的气泡中，才能用钥匙打开他们特殊的锁。

还记得有多少次当你兴冲冲地提供自以为对某人有益的建议时，结果却换来那人木然甚至敌意的瞪视？有时候我们总是说得很痛快，却忘记了沟通必须是双向的。我们尝试去对一个封闭的心灵灌输自己的看法，强硬地将我们的方式植入他人的气泡中。要知道，对他们而言这是种攻击。

那我们该怎么做呢？你应该在精神上保持平和冷静，而后观察眼前与你讲话的这个人。观察他们是如何接受你的意见？他们展现的身体语言是什么？他们如何坐和站立？他们

在肢体上对你的意见是表现开放或者封闭的态度？

我们在此不去讨论不同肢体语言象征的意义；有太多书在上面有详尽的介绍。在此我们将换个角度来探讨肢体语言。我们提供给你的是一个有关身体语言的简单技巧，它的效力非常大。

第一阶段：肢体契合

观察成功的协调家和伟大的沟通者时，你可以发觉他们身体语言里的特点。在他们开启沟通之门鲜为人知的秘密里，有一项是身体语言的内容。

状况：你威胁到听众的气泡

解答：变成不具威胁……使听者放松

技巧：肢体上的契合

身为一位有效的沟通者，你要维持和你谈话的人相同的坐姿或站姿。要是那个人叉着腿坐着、双臂紧抱，那么你也要采取相同的姿势。当他改变姿势，你也慢慢地跟着改变。心理学家发现肢体的契合是一种打开心灵的有效工具。

在大多数情况下，听者不会注意到你在模仿他——至少外在意识层无法查知。然而在内在意识层里，他们将看见自己的镜中映象。他们看见自己会觉得舒适，而且你也像他们（在身体姿势上），于是你变得不具威胁——他们觉得和你相处很舒适。这时他们开始放松，藩篱放下了，而沟通则开始

进行。

要成功地运用“肢体契合”，必须通过练习、钻研和反复的契合过程。

1. 身体姿势

- ①坐或站立。
- ②手臂、双手、双腿和脚的姿势。
- ③头的姿势。
- ④走路速度（快、中、慢）。

2. 动作

- ①手掌移动。
- ②手臂移动。
- ③头部移动。
- ④身体移动。

3. 呼吸

- ①快或慢。
- ②深度、中度或者浅度。

4. 声音

- ①节拍——快或慢。
- ②音阶——高或低。

5. 脸部态度

- ①眨眼。
- ②表情。
 - a. 微笑：嘴巴张开或紧闭。
 - b. 前额：紧皱或舒缓。

引导与建立亲和感

一旦亲和感建立之后，你便可占居主导——那便是，在必要时你可以改变那人的心境。比如说，要是他们很兴奋，你便配合他们那种快速的呼吸，注意如果他们的眼睛眨得很快，那就依样照作。跟着那人的肢体信号作呼吸、眨眼或任何动作，建立亲和感……变得与他们一样……然后引领他们渐渐放慢呼吸和眨眼速度直到他们配合上你的节奏，最后进入一种放松自然的状态。你将会注意到对方跟随和契合你的情况，而且他们根本不了解是怎么回事，一切动作都是在内在意识层内完成。这种技巧在紧急状态下也相当有效。你想将其他人的心境改变成哪几种呢？列出一张表来（沮丧、生气、害怕等）。

第二阶段：口语契合

改进沟通的一个简单步骤，便是用与你对谈者的语言说话。

每个人、每个团体、每个区域均发展出一种特殊语言：即一组使他们接受的表达与文字。这种特殊语言形成于他们

的环境。出生之后，我们运用自己所有的感官去搜集有关自己和周遭世界的“新闻”资料。从这些资料里，我们形成对自我和自己世界的看法。在多数例子里，这些“限制性”的意见一辈子跟随着我们，除非被改变。

在我们的年纪大些后，大部分人会形成“偏好的”风格、意识或者处理资料的方法，我们会发展和使用其中的一至二种方法。有的人可能主要以眼睛所见去处理资料，有的人或许利用感觉将信息传至脑部。

当你跟自己同伴说话时，由于你对他们放心，因此你使用的是自己的语言。这是你了解和信任的语言。这是你自己的特殊沟通形式。你使用它去获取和处理资料。

你该尝试去了解游乐场所、青少年以及老年人的说话形态。在了解以后，通过契合他们的话语长度、频率以及配合他们的音阶和腔调的句子结构，与他们沟通。

状况：言语无法沟通

解答：学习和契合共通部分的表达

技巧：口语的契合

每个专业均有其特殊语言。金融家、律师以及医生的言语都不相同。有时这些言语的确把你吓得一愣一愣的，但通常大都是他们言语处理和思考的方式。

医生与你谈话时如果用上大量的医学名词，那么他可能是个差劲的沟通者。他或许会说你的“球状睫毛”（那是什么东西？）有些问题。很多医生忘记他们的病人并未学过医学。那么医生能否使用病人听得懂的语言沟通呢？当然可以，但就像多数的专业人士一般，他们太注重自己的世界而

忽略了他人的世界。

你是否也是太专注于自己的世界，而很少花时间去学习其他人的语言呢？你可以试试看，这会为你带来另一个新天地！

作为一位良好的沟通者，你要用与你交谈者契合的字汇说话。你要大量使用两个人共通的表达方式。在此不是要你成为一只模仿的鹦鹉，而是要你能使用并符合你特性的术语及表达词。

留心一个人如何讲话——他们用什么字句——然后配合这些字眼。该注意的是，不是要你一直这样扯下去——你只是在用他们信任的腔调和熟悉的语言说话。最终结果是要让你与沟通的人放松并接受新的想法。你的工作是去构筑两个不同世界之间的桥梁。

人如何思考

如果研究人们如何表达他们自己，可以得到他们如何处理信息的一些重要线索。研究显示人们发展出对自己和周围世界的意见，他们形成特殊说话形态以表达他们对那个世界的反应。他们选择表达的字句可以提供他们如何处理资料的线索。通过听一个人说的话，我们通常可推测出他们在想什么！

一旦你熟知一个人如何思考，沟通的大门便将打开，而且你将能预期你所说的或表现的对方会有何种反应——这会使你在改善沟通方面迈进了一大步，并且增强自信。

第三十二章 解决家庭的争端

自我的概念

我们曾经定义“自我”就是你对自己的意象。当你有一个健康的自我，你对自己就会有一个好的概念，而且当你有一个不好的表现，你对自己就会没有好的概念。当你对自己有一个不好的概念时，并且相信你自己已没什么价值，那你就鄙视外在的人物来提升对自己的意象，我们可以假设如果其他人告诉你，你是很好的或是你是对的，那么你可能就会想你就是那样。同样我们也可以想到你可能会因为别人的说法而受到打击。

有许多人就是需要通过类似以下这些幼稚的问题来强化和煽动他们的这种感受：“你真的认为我很漂亮吗？”“这件西装看起来适合我吗？”“我真的可以把那件事情做好吗？”“你真的认为我适合那个职位吗？”“你真的认为我炒的菜很好吗？”“这辆车是不是很棒呀？”“你真的喜欢我的房子吗？”

这些需要不断建立自我的人，会对别人所说的恭维话有

以下这种反应：“哦！我并不知道，就那样说吧！”像这样，他们需要的是一种好像无休止的恭维。

再者，一定会有一些人会否定他们自己所具有的观念，因为他们知道你一定会反驳他们。所以这时候的对话就会出现这种情形：“是呀，这辆车很不错，不过本田雅阁有一种红色的车子很悦目，我想可能我应该买一辆红色的吧！”或者是：“这房子不错，我想，我可能会买一所有比较好的邻居的房子，不过这已经是我能买到最好的了。”或者是：“我想我看起来还不错，但是我希望我的鼻子稍微再窄一些。”如果你没有去反驳他们，他们一定会再这么说：“嗯，谁知道呢？”

在接受一种中立的或是负面的反应时最困难的部分是处于你自己家庭成员之间的限制里面。成员越是亲近，你就会投资越多的信赖在他们对你的看法上。当你无法从这些你最亲近人里得到对你的看法的强化时（对自我的提升），裂痕就会在每一次这种无法强化的情况下产生。爱和持续的人际关系，一般来说，都是在能够彼此满足对方的团体中才能滋生。

不过，这并不是说人们得去不断告诉其他人，他们有多好。自我是某个人对他自己的概念。为了要能适当地回馈这种对自我的概念，你只需要以正面的眼光来看待他们，并且做为一个具有自由和平等的伙伴。这对很多人来讲都是非常困难的，特别是他们身处在讲究辈份的家庭时，最老的人一般来讲都会在这个辈份的顶端，而最年轻的人一般都会在这个辈份层的底端。最老的人似乎不愿放弃这个位置，而最年

轻的人总是被教育要去相信自己应该尊敬比较老的人。这种情形常常会引起他整个人生发展出一种疏离、潜意识的仇恨。

大民和二民的兄弟程式

让我们来看看大民与二民这两兄弟的例子。二民在大民4岁大的时候出生，当二民4岁时，大民已经8岁了，他们在年龄上有明显的差距。大民有时候会照顾他的弟弟，有时候会跟他玩，但是有时候也会打他。当然那并不算一种竞争，因为大民的年纪比二民大一倍。时间流逝，二民14岁，大民18岁。二民仰慕他的哥哥，大民现在所做的事情都是二民想要能在将来的某一天做到的。二民从他哥哥那里学到了许多事情，都是从他哥哥身上学来的。同时，大民认为二民是自己的弟弟，有时候他要教他，有时候他要管他，他总是支配他。而且每次大民教他的弟弟一些事情时，或是因为某些事情而揍他时，他对自己的观念（他是兄长）就被提升了。除此之外，他一直在学新的事物，这些事物二民根本不知道，几乎是每天都有他不知道的事情。

时间又过了一阵子，现在二民18岁，正是发育的高峰期，而大民已22岁了。大民大学毕业后到了一家合资企业，收入很不错，然而二民才刚刚进入大学。二民不仅认为他的哥哥是他一直敬仰的人，而且现在把他视为是一个真正的男

美 自控术

人。有一天他也会有工作，但是二民根本没有机会跟大民来竞争。因为大民总是被二民所尊敬，二民认为自己根本不可能达到那种境界，因为大民总是比自己年长而且富有智慧。

如果你说这种结果的程式在二民4岁和大民8岁时就已经开始设定了，那么我们在这里也可以一个有14年差距的兄弟程式。

时间又过了一些时候，现在二民已经32岁了，大民36岁。基本上没什么差别。他们两个都成熟了、受过教育，而且都已经是有了自己家庭的男人。这时他们之间发生了什么事呢？

在大民和二民两人之间似乎总有一些东西存在。

当家庭成员之间有了问题，他们的问题会比朋友或熟人之间产生的问题更为严重，有时甚至会反目成仇，这不是很令人惊讶吗？要解决这些问题就得处理他们更深层的、更强的被程式化的以及潜意识下的原因。

当家庭人员之间有齟齬，首先我们要寻找自我和自尊的解决方式。注意家庭成员互相间的看法和观点，以及去提升这种看法的方式。

同样，当家庭成员之间有了愤怒、仇恨或者嫉妒，它也会比家庭成员跟外人所产生的情绪要来得严重。如果两个家庭成员，彼此仍然真正爱着对方（他们都分享许多的生活时间）只是因为某个非常小的事件而产生齟齬，而这种事件通常只是些鸡毛蒜皮的小事，因此而产生这种问题不是很让人感到悲伤吗？

朋友可以取代，但家庭成员却无法取代。当你丧失了一

个朋友，你还是可以找到其他的朋友。当你失去了一个兄弟、姊妹、父母、儿女、叔叔、婶婶或是子女，这种损失根本不可能被取代。然而这世界上有许多的家庭成员却彼此分居着，只是因为一些小的磨擦和会让人后悔的言语而已，这些言语在家庭上已经造成了一种无法和解的状况。并且让任何一个成员都不愿意去寻求解决，即使你们彼此还是爱着对方或彼此尊敬着，而且他们都很愿意去保护对方免于外在的伤害。虽然在家庭成员中彼此发生了争吵，但是在外在的世界里，这两个家庭成员也会倾向于去保护或维护对方。家人、城市、乡村、宗教以及团体——都有他们自我的看法，或是他们希望提升和保护的那个组织。

主动说一声“我错了”

在西尔瓦心灵术的一次研讨会中，曾有一个非常典型的案例发生。它是两个姊妹为了某件事情而争吵后，已经五年彼此没有再说过一句话。她们名叫珍妮和舒薇。珍妮是来参加这个研讨会的会员，在研讨会上，珍妮陈述她与舒薇之间持续的冷战。她爱着她的妹妹，而且希望她们能够和好，但是她们任何一个人都没有能力去向前踏一步。导师建议珍妮运用三个神奇的字汇。这三个神奇的字汇可以让任何还在争吵的家庭成员之间回复到轻松、温暖氛围中，而且彼此爱护的态度下。

心灵 自控术

珍妮表示：“这三个字一定是‘我爱你’，即使我很想，我也不会对我的妹妹说这三个字。你一定想教我打电话给她，并且告诉她我爱她，但是我根本不可能那么做。那对我来讲是不可能的事。”

导师告诉她：“不，这不是我们要说的三个神奇的字眼，虽然它们也有那种效果。我们了解要你去否认自己以及让自己处于那种状态下是多么困难。”

导师询问了珍妮姊妹之间裂痕的基本原因。虽然她认为那只是一些无关紧要的争吵才是这道裂痕的原因，但她就是无法记起来是什么事情。所以她马上被要求去打一通电话，告诉她的妹妹，而且在舒薇可以回答她之前，告诉她：“舒薇，我是珍妮，我想要让你知道我已经想了很久我们之间的争吵，我是错的。如果她能说出这些字，导师就告诉她可以保证她一定能够再获得她妹妹的情感。这也是她能重新获得妹妹的最低的代价了。你只要说三个字：“我错了。”

珍妮想说她可以做到。但是她想过以后，抬起头来说：“但是我并没有错。”当时全班的人都哄堂大笑。这种欢笑声似乎把珍妮心中的迷惘都清除干净了，她非常快乐地微笑。接着她走去附近的一个电话亭，态度就好像一个勇士决定了要去做某件事一样。当她突然了解到去承认她以为她是对的，想法是错误的，可以让这三个字更具有力量。事实上，她已经原谅了她的妹妹，而且这么做可以让她自己解除掉对这种愤怒的责任。如果在她打完电话后，她的妹妹仍然非常生气，那这个责任就不在于她，而是舒薇的问题了。当她了解到她可以承诺她以前认为是正确并要用相反的感受来说出

来，如此可以跟她的妹妹发展出更亲密的关系时，她对自己的看法、观念也成熟了许多。她以充满自信的步调走到电话亭打了电话。

10分钟后，珍妮回到大厅，脸上带着狡黠的笑容，不停地摇着头。她看着所有人说：“你们知道吗？导师的办法真的很有用。我当初为什么不能想到这种方法？”

珍妮一定曾经想到这种方法，只是她的自我阻碍了她的想法。有许多方法去修正家庭成员间的争执，不过在这么多年来似乎最有用的一个就是说这三个字。而对这三个字的唯一反应会是非常友善。

如果你没有得到一个友善的反应呢？假设回应是这样的：“你说得对，你的确错了，都是你的错。”或者是“好吧，你为什么那样做？别再那样做了。我早就知道你是错的。”或者是其他相同的回答，你的回答可以被原谅，在愤怒还没控制你之前，要消除愤怒的最好方法就是原谅另外一个人所说的这些话。如果这些话太过恶毒，那是因为这个分离的时间里这种恶毒的思想已经被建立了。

一旦你能够说出：“我是错的”，你就知道自己已经与这个问题分开了，如果你得到的反应并不是一个友善的反应，那么这就是另外一个家庭成员的问题，而不是你的。你已经采取了这个步骤。如果伤害能够因为你的话而获得痊愈，那也不错。如果它仍然存在着某种无法忍受的部分，你已经尽你所能去解决这个问题了。你可以因为自己提升的概念而得到舒缓，因为你已经是在这件问题上处理得比较好的一方了。你也可以回顾在二十九章里面所说的，回想一下其中所

说的一个良好的人际关系需要去满足另外一个人的某种需求这个事实。你可以问你自己，这个家庭成员的需求是什么？有什么方法可以让你自己满足那个需求吗？或者是你能帮助这个家庭成员满足他的需求吗？如果你可以，你就会找到一个非常迅速、友善的反应。

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我
250G
网络最大资源店铺欢迎您
<http://comeon123.taobao.com>

第三十三章 面对消极的人

消极的想法是一种保护

要了解消极的方法要先认知这个事实：消极的想法是对不快乐的事情所采取的一种保护。消极的想法者会盼望没有好的事情发生，因此它也不必因为在没有好的事情发生时而感到不快乐。大部分消极的人是在小时候形成的，不过也有一些是小时候在持续的不快乐之下形成的，而且他们常会通过负面的想法来给予自己保护，借此来避免不必要的苦痛。

充满消极想法的人不会有不快乐的情形出现，所以看起来好像消极的人会有比较正面的结果。当一个人丧失了正面的期望所造成的兴奋时，生活会变的无趣、平淡，而且没有刺激。当一个人没有什么事情可以期望时，他就会没有目标、新的欲望，以至无聊到会创造一种冷漠的态度，而这种冷漠的态度也会伴随绝望的感觉，这也是为什么现代社会中有那么多精神障碍者的缘故。而且在这种绝望的态度下，最容易发生的就是在那个人的心灵上会有再制造许多的绝望与

陈旧的情绪。绝望感是一种对自己的需求已经完全放弃的那种感受。当绝望感进入了一个人的生活中，他们就不会对任何事情在意。他们学会不要想去得到任何东西，那么生活马上就会变成只是等待死亡的一种空间。

如果你没有被这种不幸的痛苦所干扰，你可能会知道有某种人是这样的。要保护自己远离像这种人的最好的方式，就是避免他们（这个方法正如第三章“快乐的法则”一样）。但是他真的能那么简单避免吗！因为这类痛苦有许多是来自于你喜欢的人、你亲近的朋友、你的商业上的伙伴或是一个熟人。让我们来探讨一下消极的人是如何产生，因为了解到这种形态的人，会帮助你决定自己该用什么态度来面对他们。

消极的人是怎样产生的

丽丽6岁大，她非常有活力，而且是让人一见就喜欢的小女孩。她的世界充满了光明、愉快以及令她惊讶的事物。她每次在街上散步时，都让她能有成千上万的新发现。对她而言，草永远是绿的，天空永远是蓝的。当她在早上醒来时，她都等不及地要跳下去看这个世界会给她什么新的惊奇。这样一个小女孩为什么会变成有消极想法的人呢？

有一天，她的妈妈对她说：“丽丽，咱们这个星期天要去动物园哦！”丽丽非常高兴，并且马上把她要去动物园玩

的事情告诉了她的所有朋友。星期五晚上，母亲却对丽丽说：“乖乖，我很抱歉，原来打算要带你去动物园，但是爸爸这个星期天要上班，所以我们只好改天去了。”丽丽感到非常难过。不过她天性开朗，很快便恢复了以前的样子，几周过后，妈妈又高兴地告诉她说：“乖乖，上次没有带你去动物园很抱歉，不过这次我可以确定这个礼拜天要去游乐园里坐过山车。”丽丽高兴地跳了起来说：“好棒！”并且又跑去告诉她所有的朋友。不过到了星期六，妈妈又对她说：“丽丽，我真的很抱歉，我忘记了这个星期要去你爷爷的家，所以我们不能去坐过山车了。”

丽丽虽然很爱她的爷爷，但是如果让她衡量是要去爷爷家或是坐过山车，她总是不会选择到爷爷家。丽丽又一次很不快乐。

当然它不可能发生第三次、第五次或者甚至不可能有第二十次，不过在以后，很可能出现这种现象：妈妈说：“丽丽我们这个星期天要去游乐园，”而丽丽可能会回说：“妈妈，那天可能会下雨”，或者“爸爸得去工作”，或者“我会生病呀”。就这样又一个消极的人产生了。

不快乐对丽丽的心灵会造成了伤害。所以她不想再被伤害了，因此她认为：如果她不去期望好的事情发生，自己就不会在它们不发生时感到不快乐，也就不会被伤害。

如何改变消极

了解到那些消极想法的人们都是在他们的人生中有很多不快乐的事情发生，这样可以让你更加了解到，他们为什么会那么想、那么做了。消极的想法必须经过许多年的积累来设计和强化。所以不可能通过你说的一些话就将这种消极的想法改变过来。然而你可以通过反向操作这种过程中来带领他们回到西尔瓦正面模式的路上。消极的想法是由于不快乐所产生的。要去改变消极想法的方法，就是要确认你不曾让他们不快乐。

有许多人在家里或其他地方有一位其钟爱的人，这些人绝大部分时间在消极的气氛笼罩下。想要改变这种人，通过反向操作，可以让我们实现这种目的。

你可以用电话或写信来联络自己所钟爱的这个人，并且设定一个时间去拜访他，而且一定要守时。当你设定时，你可以为自己设定一个可以去拜访他的特定时间。譬如：在下星期四 12 点 17 分时我会去看他。并且要确定你们两个人都有相同的空闲时间，而且要确认你在 12 点 17 分的时候一定会到达那里。他可能要花费一些时间，但是有一天你所爱的那个人会开始回到你的生活中。

消极者不会马上变成一个极为乐观的人，不过你的努力可能使他们比以前较为乐观一些。

所有的人都会有你所不知道的问题，这些问题会影响到他们的观点、态度以及期望。要把自己装备好，来帮助这些人以及你自己。

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我
250G
网络最大资源店铺欢迎您
<http://comeon123.taobao.com>

第七编

心想事成

- 人类追求卓越的欲望是无怨无悔的。
- 当意识和潜意识陷入交战时，潜意识总是会胜利。
- 一个人的反应、感觉和行动，永远遵循着他对自身与环境的想像而进行。
- 一条有积极意义的精神标语，可以协助你的潜意识完全接受一些你已经知道但未全然接纳的事物。
- 在修改自己的精神标语时，只要发现有“破坏性”的字眼，马上就要将这些字眼删除。
- 我们可以用一把钥匙去开启一扇深锁的门；同样，也可以借助一两个关键字来开启我们潜意识的大门。
- 记住，只要你善于运用心控术，必能让你生活中的美梦，真实地呈现在你的面前！

第三十四章 成功的准备

提升你的欲望

如果你把问题视为一种挑战和目标，而不是一种的阻碍，你会发现你自己能够更有效地采取行动。拖延，就是动机的相反，它是源自于缺少欲望。要想让自己有动机，你必须提升自己的欲望。因此不管你想要触发自己去做什么，都没有理由可以将这件事给延迟下去。

爱尔兰小说家克里斯地·伯朗只能够移动他的左脚。他生下来就有大脑性瘫痪，不能讲话、走路或自己吃饭，后来却自己学会如何阅读、画画和打字。虽然没有人看好他，他还是变成该国文坛的一位重要人物，并成功地实现了自己的愿望。他在著作中描述了他的努力所带给他的自由：

我不停地写了又写，丝毫没有察觉到周遭的一切，时复一时。我觉得自己变成了另一个人。我不再是不快乐的了。我不再觉得沮丧或封闭。我是自由的，我可以思想，我可以生活，我可以创造……我感觉轻松了、平静了，我可以是我

心灵 自控术

自己……而且，如果我不能知道跳舞的快乐，我还是能够知道创作的狂喜。

人类追求卓越的欲望是无怨无悔的。当我们看到别人的卓越表现时，不论我们是否妒忌、羡慕或甚至将他们当成偶像，它都有一种独一无二的吸引力。我们都容易被人类最经典的一些例子所吸引。而且每当我们看到这样的表现时，都会看到自己的部分身影，那是我们的一个更高的或更深的部分。我们似乎知道，还有更多、更好的东西，值得我们去追求。不论我们想要拥有的、做的或成为的是什么，追求卓越的欲望似乎是全人类共有的。神秘难解的是，为什么有些人，像是克里斯地·伯朗，虽然一切事情对他都不利，还是能够找到自己所追求的，而许多人，却未能实现自己的梦想。

成功有很长一段时间，被人将物质的拥有，以及社会地位和权力的追求，划上了等号。但是，我们的报纸和电视频道中，却充满着演艺明星、运动员和政治人物的故事，他们虽然拥有任何你所能够想得出来的奢华享受，也能够选择任何类型的生活方式，却仍然感觉自己是一个失败的人。有许多人甚至是在他们所谓的“成功”中，结束自己的生命的。

我们大多数人都会认识一、两个朋友或同事，如果按照社会的一般标准而言，他们在物质财富，甚至我们大家都非常重视的健康方面，都很难说得上是成功的。但是他们却有某种程度的自我满足、生命的完成以及真正的喜悦，是我们大家都羡慕的。他们以某种方式得到自己所想要的东西；他们也正在做自己所想要做的事。

真正成功的楷模是那些充满资源的学习者，他们能够超越自己的思想而综观全局，并且随时准备抛弃过时的思考方式，去采纳能够让自己心想事成的一些更合适的思考方式。他们善用各种考验；他们善用各种失败；他们善用漫无章法、似乎是负面的一些情况和事件，创造出卓越的能力和成功。

成功的因素

身为人类，我们每一个人都具有一种内在实现目标的直觉。这种直觉不一定会扩大到改变社会或造成历史性影响的程度；它也许仅局限于你个人的家庭生活、你的花园或某一个要花费时间和金钱的嗜好或兴趣。但我们每一个人都有驱动我们自己的一些目的，虽然我们并不一定能够将它们说出来，甚至辨认出来。不但如此，不论我们看到别人在那一方面获得成功，同样的因素都似乎一而再、再而三地出现。这些因素不会给我们一套现成的公式——因为人们在他们的人格、天赋和资源方面差异很大——但他们在基本的因素方面，为我们提供了许多的线索。

比如说，我们总是会发现他们都有一股冲劲、诚恳或热情——不论你把它称作什么——似乎是与目的或愿望的清楚有关的。有些梦想或目标会使人充满热诚。我们也发现坚强的信念——不一定是宗教信仰的那一种，而是对你自己、你

心灵 自控术

所能做的事，以及与你有关的人的信念。而且和这些联结在一起的，通常还有一个坚强的价值系统，不论其中的价值观是什么。我们也注意到，成功的人除了知道自己想要去的方向之外，通常似乎也会遵循某种计划或策略行事。他们似乎在本身的思考，以及运用内在和外资源的方式上，都极有条理。这些特征也常见于成功的运动员、工商企业人士、父母、艺术家、音乐家以及其他行业的人。他们似乎都具有某种能量——并非是身体的力气和体能良好，而是具有一种当一般人遇到困难可能会放弃时，使他们继续勇往直前的内在动力。就像是他们的信念、价值观和愿望一样，很少人会将这种特别的能量或动力，归因于他们的遗传基因、教育或文化背景。它似乎仅是我们所有身为有目的存在体的人都了解的，对于目标或梦想努力追求的一个部分而已。最后一点是，他们都有能力与人沟通，无论需要在什么层次和以什么方式，来获得成功。

你不需要学习一门特别的科学，就能让你从成功人士的身上辨认出这些特点。心控术所能提供的是，了解这些特质，以及其他的特质，是如何在特定的人身上发生作用的这种能力。然后它会告诉我们，如何去复制或模仿他们的成功思考策略和行为，而不必经过经年累月的尝试和错误。一旦成功行为的流程而非其内容，为人知晓之后，这样的卓越能力就会是每一个人都探囊可取的了。

成功的四个步骤

想要心想事成有四个基本的步骤。这些步骤都很简单，但却极为深奥。它们是一切人类成功的基石，也是心控术的基础。如果你决心要实现自己的欲望，这些步骤已经是足够的了，即使没有进一步的支持或解释，你也能够为自己的人生带来显著的改善。如果再能通过本书所描述的一些明确的原理、原则和技巧来予以强化的话，它们就能提供给你得遂所愿的一切科学的方法。

知道自己想要的是什么

心控术谈到要知道你自己的结果——你所想要得到的结果。任何成功的人都知道他想要的是什么，这就是使有成就者脱颖而出的特征。如果你并不是特别有雄心或目标导向的话，要你把自己的目标以明确的方式说出来，似乎也不是一件自然的事。但是你可以从某一个地方开始这样做。我们每个人都有一些愿望和梦想，包括最后会使得我们的家人或朋友，甚至更广大的社会都受惠的那些愿望和梦想。也许是你想要改变的一些习惯，或是你羡慕别人所拥有的，而且希望自己也能拥有的一些技巧和能力。所有这一切都可以用心控术称为结果的这个名词来表示，它会使你变成一位不断实现目标的人。而且现在也是开始这样做的最好时机。在下一章

心灵 自控术

里，你将会学到一些简单的方法，可以确保你的目标都能得到清楚的描述。拥有清楚表达的结果，让你得到成功的最大机会。

采取行动

做你认为会使你实现自己愿望的事。这句话听起来非常浅显，但是高成就者的主要特征就是，他们都会实际开始去做一些其他人只会去谈论或梦想的事情。你所做的一切不一定会永远有效，但是除非你采取行动，否则你是永远都不会知道有没有效。

学会如何注意自己行动的结果

要做到这一点，需要所谓的“感官敏锐度”。你需要有能力正确地观察因为你的行为而发生的那些事情——你的行为是不是使你越来越接近自己希望得到的结果。你也需要注意到，当你偏离轨道时会显现出来的那些信号，或负向的回馈。有许多心控术的技巧是与了解我们如何感觉事物、如何解释它们，以及如何将信息再回馈给下一阶段行动有关的。

随时准备好改变自己的行动

你必须随时都准备好，以感官知觉的回馈为基础，去做一些别的事情。如果开始的时候你没有成功，那就试着去做一些不同的事情吧！有时候这需要你自己能够做创造性的思考，而本书就建议了许多的方法，让你产生新方法和不同行为的点子。

这四个步骤是如此的简单，因此忽略了它们，而去寻找一些更加复杂和要求更高的方法，是一件很有可能会发生的事。另外的一个常见的错误是，忽略了某一个步骤——像是在你并不是很确定，做了某件事情会带来什么样的结果的时候，就愿意去做它，或在你实际上宁可继续采取比较可以预测而没有风险的行为方式的时候，却愿意去改变自己的行为。但是如果你花一些时间去观察，已经为他们自己的人生做出一些有价值的事情的那些人，包括你非常熟悉的那些人，你就会看到，在他们所做出的任何成功事迹里面，都有这种由重要步骤组成的模式。这些简单的步骤有些时候是挺累人的，至少在开始的时候，但想要得到任何有价值的东西，永远都是需要付出代价的。你可以放心的是，你的投资将会得到许多倍的回收，而且就像其他累人或要求严苛的活动一样，你在沿途中所能得到的乐趣，常常跟到达目的地后所能得到的不相上下。

第三十五章 潜意识的规划

为什么要规划潜意识

为什么现在国外协助解决个人心理障碍的研习活动如此普遍？原因是，这些方法事后很容易又被人遗忘。为什么会这样呢？通常，这些研习活动所教授的方法都十分有用，但人们仅仅表面意识学习和改变。而且——当意识和潜意识陷入交战时，潜意识总是会胜利。这是因为我们的心智就像是一部电脑，而这电脑定期接受输入，然后输出同样的资料；除非重新输入新资料或程序被改写。人的潜意识就类似这种情况。

当你试着改变习惯或思想模式，而只重新输入资料，但潜意识里的“程序”丝毫未加更改的话，由于原有程式仍旧存在，所以表现出来的，还是以前的旧行为模式。

比方说，我有一个朋友决定戒烟后，就从此不买香烟。两个月后，有一天当他正喝茶时，下意识自然地抽着友人递给他的香烟。原先他还自以为已“远离”香烟的诱惑，结果

心灵 自控术

此后他又恢复每天抽烟的习惯。

此外，还有一点十分重要，就是在你的潜意识中，可能存在着“空白磁带”。这磁带中信息的收集，可能由你自己的规划所控制，但也可能受到外界的影响。

有许多销售员的业绩常会时好时坏，因为他们让外界的人或信息影响了他们的潜意识，而改变其信念的系统和模式。有一位业务员做了几个电话的访谈，他希望其中能有几笔交易能成功，但当中有一个客户回绝他后，接着他有二、三个星期陷入低潮期。另一位主管知道这件事后，便对他说：“怎么，这样就灰心了？我昨天还不是也失掉一笔生意，这不代表所有的洽谈都将失效，我仍可以接洽下一笔交易啊！”

这位主管的潜意识里，存在着一种成功的信念，他不会因现实遇到挫折，而使潜意识里的成功信念产生动摇。其实，人们的天分和才能都差不多——只不过有些人会向周围环境低头，而另外的一些人则会积极地寻求解决之道。

而这解决之道就是——规划你的潜意识。

要是你想改变自己，但不知如何着手，别担心！有好几个方法可以规划我们的潜意识。

以下本章将讨论的六种方法，都是通过十分简易的途径来协助你。这些方法如果单独使用，可使你成功；要是联合运用，其效果之大——将能让你心想事成。

不断练习

这是第一种方法。

“熟能生巧！”你是不是常听人说这句话？每个人都知道通过不断练习，可以让我们熟悉事物：

钢琴教师常强调由浅入深一步一步地练习；

保龄球教练会要求球员做出球练习；

当你念小学时，老师要你背诵九九乘法表；

新的业务代表和经验模拟谈判实况等等

关键都在于“练习”。

重复的练习能使人进步，但要花一段时间后，才能明显看出成效。这时间的长短因人而异，要看个人潜意识里，对于新习惯接受的程度而定。

重复练习可以创造出新的习惯和思路，但你是否曾想通过一再的逃避来改变旧习惯？很多人惊讶自己学会骑自行车后，事隔多年没有再骑，一旦跨上自行车，仍记得如何保持平衡。

因为旧习惯必须由新的习惯来替代，没有办法凭空除去！

为什么学习一种新习惯常无法轻易就做到呢？这完全是潜意识的信念在作祟，它会在暗中反抗你想规划的新习惯模式。

心灵 自控术

譬如，在上一节所提及的那位烟民，想改掉抽烟这种坏习惯，虽然他表面上克制自己而不再买烟——但潜意识仍有强烈的抽烟欲望。结果，当他处在一个诱惑的环境中时，毫不考虑地拿起友人的烟来抽，而外在意识也完全不知道自己做了什么。

我有一位朋友刚从事保险代理行业，他打听到一些客户现有的保险期限即将届满，所以他就时常用电话拜访这些客户，希望能争取到一些生意。

这位保险代理人用电话拜访客房持续了几个月，每当挂上电话后，总有些挫折感，有时候气得一天要发好几次脾气。虽然面对这些挫折并不好受，但由于担心这些客户拒绝他，使他能耐着性子，不断地和这些客户保持联络，最后终于和客户们达成交易。

总之，你要想改掉旧习惯，必须用另一个新的习惯来替代，光是一味地逃避，并不是解决之道。因为如果潜意识里不愿改变，再怎么逃避都是徒然的。

要求认同

这是第二种方法。我们从以下三个方面对此展开论述。

同辈的影响

许多父母亲们常会听见子女向他们乞求要某些东西，而

理由却只是“学校的孩子们都已拥有”。在他们乞求买一条300元的牛仔裤时，不管事后是否真的能使他们有所改变，但孩子就是希望能和其他人一样。

实际上，我们都知道同辈对我们的行为，颇具影响力。孩子们会做出许多不合逻辑的事，于是梦想被肯定或希望同辈能接纳他。“你敢吗？”这句话，常被孩子们拿来讥讽或挑逗同伴做出危险或可笑的事时使用的。有些孩子为了表现自己的气概，而最后不自觉地养成了抽烟的习惯。

很多人都想戒烟，而当初使他们养成抽烟习惯的原因，大半都是受了同伴的影响。不过，当时他们也许是太年轻的关系。年龄的不同对于潜意识的规划，其效果会有所不同吗？

目前化妆品业和服饰业如此发达——可以用来作为上述问题的答案。也许你会以为这两种产品，女性为消费的主流，不过我们为什么常在大热天里，穿着长袖衬衫、背心及外套？

虽然穿着很不适合时宜的衣服也许很可笑，但人们在商业的场合上，为了迎合同辈的认同，经常穿着厚重的西服，特别是公开演讲之类的场合。除非整个社会传统习惯改变，否则我们的穿着依然会这么不合理——因为事实证明，我们的潜意识一向都接受传统的事物。

榜样

我们常常会有想超越同辈的想法，而且很多母亲们常会对他的孩子说：“你很像你的父亲！”使得孩子日渐倾向模仿

心灵 自控术

父亲的习惯和处事风格——不管好或者坏的行为。

一位实习经理除了景仰他的主管之外，可能还会开始使用和主管相同的“权威辞令”和商业用语。而一位新进职员也许还会跟他崇拜的上司穿类似的服装，甚至连拿杯子的姿势也相同。无论是有意识还是无意识，都显出人们想要追求成功时，常会以模仿的方式来进行。

当你希望像某位你所仰慕的人时，就会想表现出跟他相同的习惯、性格和处事态度；也许你从他人口中听说你和某人很像——但自己却感到很惊讶！或者你会发现自己平常说话的用语，会跟办公室的某位同事很像。一般而言，不管你自己是否注意到这种外表的新行为，事实上你已经渐渐地在适应，因为在潜意识里，你已经接受这种行为了。

获得肯定

你是否曾有这种经历：有时也许某个熟人会轻视或排斥你，因为你并不属于和他相同的政治团体或信仰。

而人们常希望从自己的国家里、社会中或称谓上，受到所属团体的认可。这可说是一种颇特殊的“归属感”。诸如大学新鲜人从迎新会中加入这个校园，或者人们来到教堂，希望和别人一样，有着相同的信仰。每个人都想在团体中获得认可，甚至在世界的大舞台上获得肯定。

然而，想要获得认可这种想法，对人的影响有好处也有坏处，它只是我们建立潜意识信念的方法之一。一旦你对这方面的认识加强，则应该谨慎地选择模仿对象，以及对可能产生影响的信息。

权威的力量

这是第三种方法。

在地位上令人敬重或某种行业的权威人士，他所发出的信息常会在不知不觉中强烈地影响他人。

这种力量，我们可运用在潜意识的规划上。虽然前述的现象，很容易可以从孩子的身上看出来，但对成人而言，也会产生同样的效果。

比方说，大多数小学三年级的学生们，常会对老师所说的话都完全信服。假如这种情况用在教学上还好，可以对学生们产生正面的影响力；相反地，如果一个学生被师长冠上“问题少年”的封号，这个小孩可能将会长久地调皮、捣蛋下去。

我曾看过一部外国影片，内容叙述一个成年人在他念中学时，曾因拼字上的问题，而遭到老师严厉的指责，同时他的母亲也认为他在拼字上有障碍。在经过几乎四十年的时光后，他的拼写程度仍比不过一个中学生。

在这个人年少时，由于被两位在他心目中视为权威的长辈，认定学习上有障碍，使得许多年后，他在拼写上的问题仍未能克服。然而，这个人在一位国际知名的催眠治疗师的治疗下，一步步诱导他说出当年心中所受的压力和感觉。结果不到一个月，这个人的拼字能力竟然进步神速，和一般人

完全相同。

也许一些父母或师长曾训斥你的话，会印象深刻地留在你心中许多年。如今你已成年，权威的角色对我们潜意识里的影响，其伤害应该不如原先那么大。我们的父母现在不会整天伴随着你；昔日的师长现在更不会在你身边督促你。然而，在一些固定的场合，权威人上的影响力仍然会强烈地冲击着你。

这里我可以举一个真实的事件作为例子。他是一个吸烟超过二十年的老烟鬼，他虽想过也尝试过要戒烟，但每次都失败。因为无法戒掉，他就让这个恶习继续保持下去。

不过在1998年2月28日那天，当他在办公室吸着香烟时，却突然觉得呼吸困难。在我得知这个情况后，立刻送他到医院，而他也立即接受了肺部的外科手术。后来在他醒过来时，医生走进了病房告诉他：“假使你继续抽烟，你的生命将无法维持超过六个月！”由于他的潜意识里完全接纳医生的劝告，所以多年后的今天，因完全戒掉烟瘾的关系，仍保有健康的身体。

当然，权威人士有时也会给我们一些不正确的意念，而我们的潜意识也常无法辨别是与非——所以，你的外在意识在接受这些信息时，必须仔细判断清楚。

情绪的影响

这里第四种方法。

在我们做潜意识的规划时，情绪上的变化是重要的因素之一，而且情绪也常会加强事件对我们的影响。

虽然心控术并不处理和诊治精神方面的疾病——但是我们要强调处理情绪上问题的重要性——因为，事实上在潜意识的规划，情绪对我们的影响最深也最大。

很多人都强调控制情绪的重要性，然而还有一点更为重要——即外在事物对我们产生影响后，我们必须能判断出，它对我们会形成积极或是消极的作用。

比方说，在你跟老板或同事处得不好时，也许你在心中会想着一些顶嘴或吵架的话，而这些话有一天你可能会脱口而出。由于每当遇到类似情况，你的内心就重复这些话，久而久之就会在潜意识中形成深刻的印象，一旦你脱口说出这些话，将导致你事后莫大的悔恨。

很多人遭到小烦恼或鸡毛蒜皮的事，就觉得受到严重的伤害。每个人在家庭、办公室或朋友的圈子里，都会碰到这种人。因为他们过分敏感，所以其他人必须时时防备，否则一句无心的话一个无意的举动，将会招来他们严重的攻击。

然而，会“伤害”我们的事物，常是一些认为会威胁到自我或自尊的外在因素。对于幻想式情感的撞击，有健全自

心灵 自控术

自尊心的人是不会加以理会的；但是自尊心薄弱的人却会被这些撞击敲得粉碎。那些使自尊心薄弱的人受到严重伤害的“外在因素”，却无法使自重的人受到丝毫的创伤。对于实际威胁的潜在性危害加以夸大、高估的人，也就是那种暗地里怀疑自我价值、觉得本身不安全的人，他们会看见那些不影响别人的威胁。

不过，每个人都应该有某种程度的情感与自我保护，以防卫对自我的真正或假想的威胁。此外，他们还需要建立起自尊，培养出更好、更合适的自我意象，使他们不受外面突如其来评论或举动的胁迫。强壮的人对细小的危害无动于衷，弱小的人则反之，同样地，有健全强壮的自我，再加上足够的自尊，对于任何无意的批评，一点也不会受到威胁。

运用阿尔法状态

这是第五种方法。

当你的心智处在阿尔法状态时，由于内心接受外来信息的门完全大开，所以适合来做潜意识的规划。

如第一章所叙述，冥思可以使你“进入水平”，而使你的身心进入松弛的状态。譬如，在冥思状态下，假设某种意念暗示你，说你现在处于北极，而你就会想像自己好像真的身在北极，甚至身体还会觉得阵阵寒意，而且不断发抖。

或者，当你坐在剧院时，如果在剧中你看到其中的演员

都穿着厚重的毛衣，由于你看戏时情绪太过投入，整个心情都为剧情所左右。这时，你可能就会感到热而不自觉地卷起袖子。

要是一个人冥思时，想像自己把手伸入冰水桶里，他的手臂可能就会真的感到麻木。因此，这种通过冥思所产生的力量，可以用来引导我们追求目标——因为这个信念会深植在我们内心的潜意识里，有时你可以自己来激发这种积极意念，或是借助他人的引导，使自己产生具建设性的创造想像力。

创造性的想像

这是第六种方法。

在我们生活里，“想像力”所扮演的角色，其重要性比我们所了解的还要超出十倍百倍。

“创造性的想像”并不只限于诗人、哲学家或发明家才有，我们在每一个行动里都可以发现它；我们能不能完成艰难的任务，并不是决定于一般所相信的“意志力”，而是决定于想像力。

一个人的反应、感觉和行动，永远遵循着他对自身与环境的想像而进行。

这是心灵的一种基本原则，也是我们赖以生存的因素。

而我们的行动与感觉，并不依照事情实际上的样子而产生

生，而是依照心理认为它们是什么样子而产生。对自己、自身的环境与周围的人，你有某种心理意象，你也根据你“自认为”实在的这些意象去行动，要是变得不合实际，对环境的反应也会随之变得不适应。

明白了我们的行动、感觉与举止，是自我意象与信仰所产生的结果；而要获得技能、成功和幸福，必须通过个人心理的门槛。利用心理的图像，可使我们“培养”新的优点态度；其他任何方法都行不通。

我们的优点与态度，除了使用心理图像来加以“培养”外，别无他法。原因是，神经系统无法分辨实际的体验与生动想像的体验。

假如我们在心底想像着，我们正在使用某种方式做事情，这几乎等于实际上在做着事情。因为，心理的练习可帮助我们，使做事的技巧臻于完美。

所以，你不要勉强用有意识的努力或钢铁般的意志力去行事，也不要害怕可能会遭遇某些差错。你只要轻松下来，不要想用一切力量去行事，而只在心底想着你达到的那个目标，然后“让”你的心中意象来办事。想像要得到的结果，可逐渐使你利用“积极的思考”，但你不可因此抛弃了努力与工作，而要把力量用在完成目标之路，也要避免同时想到其他事情而引起无谓的心理矛盾。

如果你在想像之中希望成为什么样的人，也“看到自己”扮演那个角色，你的心中意象可助你实现最佳的“自己”。要改变个性，除了治疗方法之外，这也是一种必要的方式；但并不是要创造一个虚构的自己，或一个全能、自

大、自我中心的自己，这样的意象与卑屈的自己，同样不合适，不实际。我们的目的，是要发现“真正的自己”，使我们的心理意象更接近真实的自己。

而在你心理的远方，应该稳定地放置一幅自己的画像，然后向前移动并与之吻合。如果你替自己画一幅失败的画像，就足以使你不能胜利；相反的，替自己生动地画一幅获胜的画像，就足以助你迈向成功之路。伟大的人生始自你心里的想像，希望做什么事、成什么人。

你目前自我意象的形成，是根据你以前的经验，而对自己加以定义所画出来的想像图像。现在，你可以用以前形成不合适的自我意象的同样方法，制造出合适的自我意象。

每天腾出30分钟的时间，自己独自一个人，不受他人下扰，尽量地使自己放松，然后闭上眼睛运用你的想像力。

此外，在这30分钟内，你看到自己的行动与反应，必须是合适的、成功的与理想的。你无须为明天的理想培养信心——只要不断地练习，看到你正在行动、正在感觉、正在“成为”你所希望的样子，不要对自己说：“明天我要这样做。”只要对自己说：“今天这30分钟，我要想像自己正如此做。”想像着如果你已成为你希望成为的那种人，你会有怎样的感觉。

如果你害羞、柔弱，就想像着你正在人群之中，泰然自若地应付自如——并感觉因此而舒适；如果你在某些场合恐惧不安，就想像着你正镇静而充满自信地活动。

经过一段时间的练习后，你将惊奇地发现自己“行动不同”——自动自发但毫不费力，而目标竟能如此容易的实现！

第三十六章 设计有效的精神标语

所谓精神标语，简单地说就是信念的正确陈述——在实际生活中运用十分普遍，但其正确的架构和使用方法，知道的人并不多。

善加利用的话，精神标语能够帮助你在潜意识里，建立积极奋发的处事态度；但如果曲解其意或误用，将破坏你即将实现的目标。

有一家信誉优良的公司，要他们的业务员在汽车上的仪表盘贴上这样的话：“积极拜访客户，以争取业绩；除非车子出故障。”这原本的意思是要业务员们，不要放过任何有利业绩的机会。然而，在这时候精神标语的运用，反而会透露出两种负面的信息：

1. 业务员可能会制造车子故障的机会。
2. 要是车子出故障时，业务员便有了偷懒的借口。

会有人告诉我，不管你负责哪个区域的销售，每个人或多或少都会有所谓的“推销倦怠”。后来，我发觉这种观念并不正确，也不知有多少业务员受了这种谬误说法的影响。而我在管理学校当学生时，里面的老师曾教我们：“没有人天生就喜欢拜访客户，除非你激发自己对业务的责任感。”

有一则信条常被人拿来引用：“每天三十次的电话访谈，



和每周十次的面对面拜访有同样的效果，也能让你保持每周有三笔生意成交。”这个公式使不少营销员创下了很好的业绩。

正确的运用

任何对人有帮助的法则，必须是在潜意识里完全相信时，才能产生效用。而一条有积极意义的精神标语，将可协助你的潜意识能完全接受一些你已经知道但未全然接纳的事物。

假如通过适当的处理和正确的运用，信条或标语能够成为人们积极的动力，否则将会产生反效果。美国的琼斯先生在婚姻关系破裂初期，那时候他已被提升为领导干部，但是业绩却一落千丈。同时，他也听到有人这么说：“没有什么人能在离婚后的两年内，还能维持好的业绩！”因为那阵子他的情绪十分低落，使得这种负面的观念，就像信条般地进入潜意识里，影响了他的想法。此后，他尝试各种曾经创造佳绩的方法，但都没办法提高低落的业绩。虽然他仍不断地想从书本和其他方面中，寻求解决的途径，结果还是不能令人满意。而现在，琼斯先生经过心控术的训练后，他已经知道问题的关键所在。

措辞的重要性

琼斯在西尔瓦训练班中，他的导师列举了许多例子，说明如何运用标语来避免忧虑和提升个人士气。这些方法都是十分实用有效的。然而，由于他个人对于标语内容上的措辞不当，以致对实际状况无法发挥实际效用。

现在，琼斯先生担任催眠治疗的导师，已经真正认识措辞内容和潜意识状况的关联和重要性。标语就像运用催眠治疗的一些暗示用语，同时标语的内容也必须和实际情况相配合，才能发挥其作用。

使用积极、肯定的陈述

在我们的潜意识状态中，积极的信念会比消极的自我暗示，更容易产生影响力。譬如，如果你说“我不会害怕……”，这时候，消极的陈述很难完全改变潜意识里的想法——你可能还是觉得有点恐惧。而以下这种说法，就很可能产生实际效用：

“我充满自信！”

有许多标语，要人们事先能从避免问题的发生，而不要

心灵 自控术

等事情发生了，再来补救。

现在就积极陈述的主题，进一步的说明。比如，你的朋友要你舒服地坐着，然后慢慢地放松身体上的肌肉，接着他朗读下面这篇文章给你听：

“做个深呼吸，闭起眼睛，同时放松肌肉。想像自己在非洲的丛林里，附近还有绿油油的草原。现在——脑海中是不是好像也浮现出像大象之类的动物。”

的确，这些文字的暗示，会使人联想出非洲丛林的一些景象。不过，如果要你想像“我没有香烟，我也不要抽烟”之类的话，而能使你完全戒掉烟瘾，那根本就是庸人自扰，不可能让你达到戒烟的目的。因为潜意识里想抽烟的欲望还是存在着。所以，你不能光是对自己说“不”，必须用另外一个新的而且积极的意象来替代，才是正确的做法。

集中注意力

还有一种称为“知觉法”的叙述方法。简单地说，就是要完全集中你的注意力和感觉，然后将全部心力投注在你正面临的事件上，如此潜意识确实地受到影响和改变。而精神标语的内容则描述事件发生后的成果，带着强迫性进入你的潜意识——其作用当然比消极的标语来得有效。

看看下面这个句子：“我可以控制住自己的情绪。”

这句话听起来虽然没有什么差错，但重点要是放在结果

上，会比只是叙述其过程有用得多：

“我现在是一个情绪平静的人。”

从现在开始

如果你让你的潜意识有借口来拖延问题的话，你就真的会去逃避问题。

当你的精神标语这么写着：

“我将会控制自己的饮食习惯。”

事实上，潜意识里你已经容许自己把这事拖延到明天以后，而且明天还未到来（今天仍可以大饱口福）。等真的到了明天，你也许还是会说：“明天再开始吧！”如此将使计划实行之日，变得遥遥无期。所以，这句话应该这么重新改写：

“我正在控制自己的饮食习惯。”

但有时候精神标语所描述的内容，如果目前无法立即做到，反而很难有激励作用。譬如，某位女士发现运用“我现在苗条又迷人”这句话，根本无法使自己在短期内减轻体重；不过这句精神标语，只要稍加修改，就能让这位女士的潜意识完全接受，而达到正面的效果：

“我日渐苗条和迷人！”

即使我们外在的意识知道，这类精神标语所描述的内容，目前还未能做到，其目的完全是要激励自己，但这种叙

述的方式，却能让人们的潜意识较乐于接受。

“我——”

“我——”这个字句可以产生很大的力量，同时应用在精神标语上，可以用来描述你目前的状况，你准备怎么做，以及你对目标的感受：

“我对自己与日俱增的进步，感到欣慰。”

“我一天比一天更加有信心。”

“我正享受在金钱正确的运用上。”

写下你的精神标语

根据先前本章所提到的指示，写下你自己的精神标语，以便达到你想获得的目标。特别要注意的是，精神标语要精确的描述现在状况，而不是将要如何……（如“我现在感到快乐”，而不是“快乐的时光即将到来”。）

你可以印证一下这些方法，是不是真的能有效地帮助你。然后再比较正确的态度和你自己原先的信念，哪一种才能实际帮助你实现理想。只要你确实遵照本书的指引，相信会有令你满意的结果。

接下去的一章，是提到一些错误的精神标语。

第三十七章 修正精神标语

在你感到清醒和没有任何压力时，仔细地回顾，自己的座右铭或精神标语，增加一些真正属于自己观念里的做法。然后，删除或修正任何不适用于你现状的信条。

假使你审视个人的精神标语时，容许自己情绪化地满足现况，就好像成功即将降临你身上一样。但你理性的一面，却知道自己在目标的追求上，根本没有花费任何心力，因为实际上你没有因此而拥有丰盈的收入，或者减去多余的体重等等。为了使你轻松而有效的处理事务，则必须正确规划潜意识状态。而修正你个人的精神标语，以使有早日地达成，就显得格外的重要了。

在你检查完精神标语，以及彻底了解了该往哪一个方向来做修正后，接着根据上一章所提及的要点，使得标语内的措辞，能够完全正确。而阅读下个部分“修正标语的范例”时，也应该立即比较你自己修改过的精神标语，以免有疏失或缺漏之处。

再者，当你认为自己的精神标语已修正无误，而准备做最后定稿时，此刻你的思维必须处在最清楚、最理性的状况下才行。在以下所列的错误例子当中，半数以上因句子内的字眼或措辞，都有着“自我破坏”性质，而我个人在修改

自己的精神标语时，只要发现有“破坏性”的字眼，马上就会将这些字眼删除。

修正精神标语的范例

现在，我们来看一些你会经常采用的标语，以及为什么还要加以修正的分析：

1. 我将会一天天地越来越有自信。

由于“将会”表示着未来的状况，而未来根本还没来临，所以很难让潜意识里完全信服，所以最好是这样的描述：

“我每天都充满自信。”

2. 我应该放弃一些琐事的牵挂，使我目前的情况，能变得更好。

所谓“我应该”意味着琐事的牵挂尚未排除，而这种陈述的方式也证明实际的情况，仍由现存的“琐事”所影响。因此，以下的叙述形式较能有正面的功能：

“我已作了明智的抉择，同时目前的情况也令人满意。”

3. 我不会无缘无故地乱发脾气。

要是你使用这类精神标语，只要有些许诱因，反而会让潜意识放纵地表现情绪化的行为，比如乱发脾气等。倘若能描述一种肯定的状态，就能收到较佳的效果：

“我十分平静，且能掌握自己的情绪。”

4. 我可以轻易宽恕人们的不对，并谅解他们的缺点。

这样的叙述，会引出一些问题。可能人们有所闪失，以致无法符合你的标准，导致你潜意识里会不经意地轻视他们。正确的说法应该是：

“我是一个懂得宽恕和谅解的人。”

5. 避免一些不适当的食物，以减去我过多的体重。

这种通过避免的方式，常会让潜意识感到某种程度的权利“被剥夺”，而缺乏强而有力的说服力。所以，当我们要减去多余的体重时，应该这么说：

“目前我良好的饮食习惯，可协助我减去多余的体重。”

6. 当我想要排除外在的压力时，应该做深呼吸以及放松肌肉。

当我们在陈述所面临的问题时，通常把这些问题视为过去已发生过的经验，如此会使我们觉得问题较容易而对和排除：

“每当我面临压力时，‘通常’做个深呼吸，同时放松肌肉，就能够排除。”

7. 我事事顺利。

在你感到自己各方面都十分成功时，这种标语当然更能产生正面的作用；但假如你潜意识里，对自己的现状还未感到满意，此时这种标语应略加修饰，比较能让潜意识接受：

“我感到事事都越来越加顺利。”

8. 我的收入足够我平日花费。

除了足够花用的收入外，难道你不愿自己还有钱节余下来？应该没有人希望自己的收入仅够糊口。尝试以下这种说法：

“我的收入总是能超出我平日的花费。”

9. 在我感到挫折时，就需要改变自己的做法。

这种陈述方法，透露着失败的可能性和信息，所以应该改写成较具积极态度的句子：

“从别人失败的经验中，我应该记取其教训，避免重蹈覆辙，并以此修正我目前的做法。”

10. 我乐于接受客户的异议，因为了解这些意见后，可以使我不断地改进做法，以创造更佳的业绩。

如果你能接受顾客的意见，就较能轻易地达成交易；同时要能站在对方的立场，不能仅顾及本身的利益，但后者是一般人很难做得到的。然而，这类标语的陈述，还是这么改写较好：

“对于客户的意见和想了解的事物，我都会清晰、正确地给予满意答复；当然尽可能顾及双方的立场。而客户的反应和意见，不会影响我处理事务的态度。”

前面所举的例子，仅是些大概的说明。而事实上，我们的潜意识常会曲解标语的字面意义，并误导外在意识，有时还会破坏我们原本想实现的目标，反而弄巧成拙，使精神标语的激励功能丧失。所以，为了使精神标语真正发挥其正面作用，在我们撰写标语时，一定要在精神状态非常清醒才适合，同时最好通过二、三次的修饰，才做最后定稿。

在本章后面的附录中，有一些精神标语的撰写范例，可供参考。你可以从中挑选适合自己目前情况的来使用；当然，你也可以略加修饰或重新组合，以符合实际需求。

特别值得注意的是，精神标语经由正确利用，可以使我们的潜意识，对自己实现目标的能力产生信心；当潜意识和标语内容想要引导你的方向，二者步调能够一致的话，可使

你充满自信地实现梦寐以求的理想。

关键字的作用

我曾想通过不断地默念精神标语这种方式，来达到激励自己的作用；而你是否也准备每日数次地朗读或默念你的标语。有些人的确相信，通过不断复诵精神标语的步骤，可用来规划潜意识信念。其实——还有一种方法可以将积极意念注入潜意识中！

与其将一条标语反复默念一百次，不如挑选一、两个精简有力的字，代表整个标语内所蕴含的概念。因为几个简洁的关键字，比较容易被潜意识接受。

你的精神标语，最好应该像这样做个定案：

“我的关键字是____。当我听到、看到、默念或想到这____字时，它就能连结和加强所有相关精神标语的激励力量。”

精确地选择关键字

曾有人为了寻获宝藏，翻山越岭，经过了许多国家；最后终于如愿以偿。他们是如何到达目的地找到宝藏的呢？指引他们的就是——藏宝图。

心灵 自控术

同样的道理，在我们的身边，要是能贴上一张图片，这图片的内容象征着我们想追求的目标，或是长久以来就想要获得的物品，就可以对我们产生鼓舞和激励的作用。这张图片可能是你向往已久的夏威夷海滩风景照，也可能是一部全新的别克轿车等等。这图片会时时不经意地提醒我们，让我们加快追求目标的脚步。

然而，要是精确地设计和选择——几个恰当的关键字，也能产生同样效果；有时候甚至更具影响力。

我们可以用一把钥匙去开启一扇深锁的门；同样，也可以借助一、两个关键字来开启我们潜意识的大门；比如，“舒缓”这两个字，可以代表一个人情绪上平静、温和；“钱”这个字，能够提醒人们“金钱”是一项表达爱意的工具（你可以买礼物送给情人），同时也能诱发我们在事业上努力奋斗。而同样是“钱”这个字，会让我联想出十多条的精神标语，且其中蕴含许多积极意义，像富足、成功、对金钱的正确看法等。

因此，你可以为你以前所定下的目标，设定适当的关键字，用来代表一些意义相同的精神标语。一旦你选定好关键字，就能够将这字填入一句代表性的精神标语，像这个例子一样：

“我的关键是____。当我听到、看到、默念或想到这____字时，它就能连结和加强所有相关精神标语的激励力量。”

选定和使用关键字的好处，就是这字能让你联想许多方面的意象，并驱使你去完成目标。

如果某个字在你脑海中浮现时，能使你在理智和情绪上，都觉得乐于接受，同时又可产生激励作用；那么选用正确的关键字，的确是十分可行的做法，而且直接或间接地，将你导向一种正确的态度，助你实现目标。

以下是一些很有建设性的关键字，可激发你追求成功的事业或创造业绩：

自信

信心

成功

兴盛

金钱

富裕

而当你想控制体重时，可选择这些关键字：

苗条

纤细

健康

迷人

魅力

美好

性感

西尔瓦训练班有一位控制体重的学员，选择了“自律”这样的关键字，不过一般人很难接受这么“硬性”的字眼。因为人们的潜意识会对“自律”的意象感到不自在。所以最好能用其他字来代替。

当你为了达到目标，而选定好适当的关键字后，全身放

松地坐着，接着做个深呼吸，闭上双眼并问你自己：“我对这个关键字感到自在和舒适吗？”你应仔细地考虑这个问题。

一旦你对选定的字感到满意，立刻地写下它！

如何使用关键字

在仔细考虑和选择后，这时候你就可以选定适当的关键字，而这个字最好能代表几种意义不同的精神标语。

下一章的心智潜能训练，将教你把关键字的意念融入潜意识，并能发生实际的作用。

建议你将关键字写在卡片上，像浴室的镜子旁、冰箱上或者汽车的仪表板上——只要你每天会看见或驻足好几次的地方即可。如果你选择的是一个很常用的字，来作为关键字，可能在我们日常谈话中，还会不经意地说出或听到这个字。如此一来，你每天接触这个关键字好几次，也再三的对潜意识产生影响力，进而引导你走向成功的道路上。

当你发现自己因为关键字的引导，而能实现目标时，仍然可以延用这个字来追求另一个目标；因为这个字已经产生积极的作用。

在你追求其他目标时，当然也可以选用别的关键字，不过你最好不要同时追求好几个目标，因为很可能将自己弄得精疲力尽，而一件事也没有做好！

第三十八章 学以致用

现在，你应该把潜意识的规划、创造性的想像、精神标语以及关键字等结合起来，以便将其功能更好地发挥，从而对你产生实际的帮助。

确实执行

本书所介绍的每个心灵控制训练，你应该依照书中的指示，加以熟读——做到不看书，也能熟悉其方法的程度。

现在，照着下列步骤的指示做：

1. 将你写好的精神标语摆在眼前，放松身心地进入冥思阶段。
2. 缓慢地读着你的精神标语，甚至你可以读出声音来，以便使阅读速度更加缓慢。将每一个字清楚且缓慢地读出来——这个步骤十分重要。
3. 将精神标语中的关键字至少读二次，以便在潜意识里加强这关键字对精神标语的联想意义。
4. 避免外界干扰，就如同前面所描述的，进入冥思阶

心灵 自控术

段。

5. 一旦你觉得较为舒缓时，在你心中默念几次“关键字”。如果你愿意的话，甚至可以大声地念出来，同时眼睛也不须看着精神标语，因为“关键字”已经代表了其意义。

6. 幻想着你已经达到了目标，想像实现理想所带来的喜悦。只要以往你有消极的念头，现在用积极的想法来覆盖它。在阿尔法状态下，会使人变得更具创造力和想像力——但此时你不能有消极的念头。

7. 在你脑海充斥着一些想像的事物时，你可能会迷失在时间的轨迹里；所以当你在做每一个心灵控制练习时，可以将设定好时间的闹钟放在身边。有些人在冥思时，常会像睡着般的失去知觉。假使你发现自己几乎快要睡着，然后再将精神标语念几次，并重复前所描述的步骤。

8. 睁开眼睛，让自己回复到完全清醒的状态。

9. 现在，可以具体地运用你选定的关键字。将关键字写在一张小卡片上，放在一个你每天会看到而且经过好几次的地方。你可以将你认为最重要的精神标语，用大一些的字写出，其余的标语则用小字。这样做会使最重要的精神标语特别醒目。

掌握自己

在你经常地做心控术后，会发现这种训练很容易就能够帮助你达到目标。——然后你可以用同样的方式，来追求其他目标。你的能力经过训练会日渐增强，就好像肌肉经过锻炼会变得更为强健。

此外，你可用自己的声音，把精神标语用录音机录下来，然后在做心灵控制训练时，可以放出来听。要是你准备这么做，最好能以第二人称方式，清晰、缓慢地叙述（比如：你感到平静且充满自信，同时能控制自己的情绪），让你的潜意识听到这些信息，如同催眠的暗示一般。

你要牢记前面六种规划潜意识的方法，并尽量能融合、运用其优点。然而，潜意识的规划虽十分重要，但也要时时留意你的心智状况，在这些时刻里，必须能够主导自己的思绪。再者，由于此时你的潜意识之门大开，因此你就更有机会掌握自己的生活。

结束语

冥思可以用来改变潜意识的状态；不过你仍应注意，它并非解决难题的“万能秘方”。只要人们真正有心要改善自己的现状，相信冥思对现今人类目标的追求有很大的帮助。

最后，我要特别强调——你无法强迫潜意识接受任何事物。你必须真正想要改变，潜意识才有办法被说服。这就是本章的目的——知道自己如何改变，同时把目标放在成功所带给你的益处。

相信此刻你已经知道如何才能成为潜意识的主人，而不再为其所左右。现在你已经拥有这种能力——接下来就要看你自己的表现了。记住，只要你善于运用心控术，必能让你生活中的美梦，真实地呈现在你的面前！

附录：精神标语

建立信心的精神标语

1. 每天我都能以稳定的态度，且充满自信地完成日常的事务。我感到平静、舒缓和自信。

2. 伴随美好的自我意象，使我在完成日常的事务时，能稳操胜券、平静和自在。我对与日俱增的信心和成果，感到欣慰；也对我所做过的努力感到高兴。

3. 当我想增强自己的力量，做个深呼吸可以增强我的信心，同时一种力量会在我面临工作时产生。

4. 每天我所做的事，都会获得预期的成果。

5. 每天都正确无误地做着心智潜能训练；无时无刻我都有平静、幸福的感觉，并且对面临的困难和事务，都能充满自信地解决。

6. 我在自己的行业中可说是个专家，处理职务上的工作时，都能驾轻就熟、游刃有余。在这复杂和多变的事务中，我都能以平和的心和稳定的情绪处理得很完整；每一件

心灵 自控术

事都能做得很好。

7. 在属于我个人的时间中，我都感到非常愉快，能自得其乐。这时候，我都不为任何事挂念而能忘却一切。我看起来容光焕发，我的谈吐自在而轻松。由于我的自信使我一步步地迈向成功；我的思想、行为和感觉，都能符合美好的自我意象。

8. 每天晚上，当我想入睡时，都能有一个平静、祥和、深沉的睡眠。而次日在我预定的时间中醒来，我感到愉快和健康，也完全地恢复精神，同时迎接新的一天和挑战。

9. 我的信心与日俱增，无论现在或以后，我都能维持这种美好的意象。

10. 我对自己所做的选择都能确实负责，以便使我的想法得以实现。

处理压力的精神标语

1. 我平静、泰然自若而有自信。我处事能按照自己的想法去做。在我追求目标时，不但能讲求效率，而且还能保持平静和镇定。

2. 我能随着事物的需要，随时在心中描绘出新的自我意象，不管现在或是未来——面对各种挑战，我都能泰然自若、胸有成竹。

3. 在我想入睡时，都能有一个平静、祥和、深沉的睡

眠。而次日在我预定的时间中醒来，我感到愉快和健康，也完全恢复精神，同时迎接新的一天和挑战。

4. 当某种事情的发生而带给我紧张或压力时，只要我放松心情做个深呼吸，就能使我的身体和情绪感到松弛。随着呼吸的调节，我只要想着“放松”这个字，就能让我的身体获得松弛。

5. 每天都确实地做心控术训练，使我时时刻刻都有着平静、祥和、幸福的感觉。无论现在或将来，我在脑海中都能保有美好的自我意象。

6. 当我想睡个安稳的觉时，我只要做几个深呼吸，同时想着“松弛和熟睡”这些字眼，就能有一个舒服、安稳的睡眠。

7. 每天无论我遇见什么情况，都能临危不乱，让自己的举止和情绪，不受外界所影响，而能保持在松弛、平稳和安详的状态。

8. 我对自己所做的选择确实负责，以便使我的想法得以实现。

善于推销的精神标语

1. 我是一个平静而充满自信的人。
2. 每天我用电话和人们沟通时，都会觉得越来越容易。
3. 每当使用电话做访谈时，对方可能会善意地回应，

心灵 自控术

即使少部分人说话较为无礼，但希望那大部分有礼貌的人士，在我下次用电话拜访时，仍能保持原有的和善。

4. 由于我的友善，使我能很容易就可以用平和的态度与人们沟通；我喜欢自己新的意象，而人们也喜欢我。

5. 我每天确实地做心控术训练，而心中的自我意象也日趋完美。

6. 由于我喜欢自己的自我意象，也让我表现得很友善。而人们也乐于我和谈话，当然他们的态度也会十分友善。

7. 我利用电话作为访谈工具的想法会日渐强烈，因为这是一种快速而有效的方法，使我了解谁对我的服务会产生兴趣。

8. 由于运用电话，使我很快就能了解访谈的对象，是否对我的服务产生兴趣。

9. 每天我很轻易地就能完成或超前所预定的业务绩效。而我设定的业绩目标，完全符合现况；如此一来，我的各方面都能保持最佳状态。

控制体重的精神标语

1. 我对于周围事物的处理，都有良好的态度和信念。
2. 我要获得并保持自己最佳体重，而且我自信可以做到。
3. 随着日子一天天地过去，在我脑海中，那种苗条、

匀称身材的自我意象，越来越真实。我一直都按照自我形象的模式思考和行动。

4. 在合理的份量和慎选食物的情况下，我仍可享受饮食的乐趣，在仔细地品味中，我非常愉悦和满意目前的饮食习惯。

5. 每天我都感觉得到，那些有助于维持正常体重的方法，越来越容易实行。

6. 我每天确实地做心控术训练，而心中的自我意象也日趋完美。

7. 我越磨练自己，就越容易控制自己的行为，就像肌肉越运动就越强健。

8. 我选择正确的食物，也对适当份量的饮食，对我身体的益处感到满意；且这种感觉不断地保持着。

9. 就如同新的自我意象在我心中越来越真实；同样地，也真实地显现在我的外表上。

正确学习和研究的精神标语

1. 在我个人的学习过程当中，我的情绪平稳、舒缓且充满自信；而我在短时间内完成我的工作目标，同时能够对工作的内容完全了解和熟悉。以上就是我理想中的自我意象。

2. 在我所读过或听过的事物里，如果我想确切地牢记，

心灵 自控术

我都可以想起其中的细节和重点。而我的思绪，总是维持平静、舒缓、自信和有条理。

3. 在长久时间的研究中，我仍可以保持专注，同时不为外界的干扰所分心；而我的理解和记忆能力则越来越强。

4. 无论对方是口述、手写或实物示范，我都能按照所要求的表达出我理解的程度，而且我总是能沟通得很好。

5. 我每天确实地做心控术训练，使我的自我意象保持健全及完备，而我良好的学习态度和习惯，完全归功于自己充满信心的自我意象。

6. 我的记忆能力越来越好。

7. 在研究、记忆和表达自己的理解程度，我觉得越来越容易，而且能完全掌握。不管现在或是将来，我都能保持这美好的自我意象。

8. 我对自己所做的选择都能确实负责，以便使我的想法得以实现。

迈向成功的精神标语

1. 在任何场合，我都能神情自若，充满信心。我知道自己美好的意象，每天都能活用和发挥。

2. 每天我所达成的目的和获得的益处，都会带给我实质的帮助。我所做的努力，会增加我的力量，并使我成功，因而情绪平静、稳定。我在各方面所做的努力都越来越好，

同时更接近我理想的意象，让我感觉能实现自己的理想。

3. 我看起来容光焕发；我的谈吐自在而轻松。由于我的自信，使我一步步地迈向成功。

4. 我所做的计划，明确而有系统；而拟定的步骤和目标也十分清楚。我有决心使我的想法成真，我能掌握自己的命运。

5. 每天和我接触的人，都会感到愉悦和自在。在我跟初识的人见面时，我都会主动和他们说话，并轻松、自然地交谈。任何时刻，只要我做个深呼吸，并想像着我所期待的事物，就可以增强自己的力量来达到目的。

6. 我每天确实地做心控术训练，让我的计划能如同理想的能够实现。

7. 我完全了解人们将问题称为磨练的机会，也知道面对问题最好的方式是，先放松自己。

8. 我的成功值得称颂，我用自然和从容的态度来追求成功。

9. 我能够每天不断地追求并获得成功。

10. 我对自己所做的选择都能确实负责，以便使我的想法得以实现。

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我

250G

网络最大资源店铺欢迎您

<http://comeon123.taobao.com>

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我

250G

网络最大资源店铺欢迎您

<http://comeon123.taobao.com>

加Q 304442891
旺旺:wmj | 物美价廉
咨询, 购买资料联系我

250G

网络最大资源店铺欢迎您

<http://comeon123.taobao.com>

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我

250G

网络最大资源店铺欢迎您

<http://comeon123.taobao.com>

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我

250G

网络最大资源店铺欢迎您

<http://comeon123.taobao.com>

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我

250G

网络最大资源店铺欢迎您

<http://comeon123.taobao.com>

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我

250G

网络最大资源店铺欢迎您

<http://comeon123.taobao.com>

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我

250G

网络最大资源店铺欢迎您

<http://comeon123.taobao.com>

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我

250G

网络最大资源店铺欢迎您

<http://comeon123.taobao.com>

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我

250G

网络最大资源店铺欢迎您

<http://comeon123.taobao.com>

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我

250G

网络最大资源店铺欢迎您

<http://comeon123.taobao.com>

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我

250G

网络最大资源店铺欢迎您

<http://comeon123.taobao.com>

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我

250G

网络最大资源店铺欢迎您

<http://comeon123.taobao.com>

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我

250G

网络最大资源店铺欢迎您

<http://comeon123.taobao.com>

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我

250G

网络最大资源店铺欢迎您

<http://comeon123.taobao.com>

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我

250G

网络最大资源店铺欢迎您

<http://comeon123.taobao.com>

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我

250G

网络最大资源店铺欢迎您

<http://comeon123.taobao.com>

加Q 304442891
旺旺:wmj | 物美价廉
咨询, 购买资料联系我

250G

网络最大资源店铺欢迎您

<http://comeon123.taobao.com>

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我

250G

网络最大资源店铺欢迎您

<http://comeon123.taobao.com>

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我

250G

网络最大资源店铺欢迎您

<http://comeon123.taobao.com>

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我

250G

网络最大资源店铺欢迎您

<http://comeon123.taobao.com>

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我

250G

网络最大资源店铺欢迎您

<http://comeon123.taobao.com>

加Q 304442891
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我

250G

网络最大资源店铺欢迎您

<http://comeon123.taobao.com>

加Q 304442891
加Q送珍藏秘籍
旺旺：wmj | 物美价廉
咨询，购买资料联系我

250G

网络最大资源店铺欢迎您

<http://comeon123.taobao.com>