

<<心理控制术>>

图书基本信息

书名：<<心理控制术>>

13位ISBN编号：9787800807695

10位ISBN编号：780080769X

出版时间：2007-11

出版时间：群言出版社

作者：[美] 麦克斯威尔·马尔茨

页数：274

译者：洪友

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<心理控制术>>

前言

2000年是马尔茨博士原创的《心理控制术》出版40周年。

这本书在全世界拥有各种不同版本，销量逾3000万册，并被录成朗读版让读者受益，还被制作成培训课程供公司、销售组织乃至运动团队使用。

在2000年悉尼奥运会上，美国马术队主教练就曾运用此书的心理控制技巧指导运动员参赛，此后数年她一直使用心理控制术来指导其他运动团队。

从多方面讲。

心理控制术是一门研究自我完善的“原创科学”，我之所以这样说。

主要基于以下三个原因：第一，马尔茨博士是认识并解释“自我意象”如何完全控制每个人实现目标的能力(或没有实现目标的能力)的第一位研究者和畅销书作家。

第二。

继马尔茨著作之后所有关于自我完善之作品、言辞、记载，都源于他的作品。

不妨试着找找1960年至今一切有关成功或自我完善的图书(这些图书中既没有讨论自我意象问题。

也没有涉及如何改善和运用自我意象的技巧，这些技巧主要包括心像、心理历练和精神放松)，你会发现马尔茨的作品今天仍然那样重要。

职业高尔夫球选手、运动商品专营商、教练和奥运会选手非常倚重而又相对稚嫩的运动心理学“学科”，也将其形成和发展极大归功于心理控制术，这一点已经得到不少人公认。

第三，与哲学对成功的苦思冥想不同，心理控制术具有很强的科学性：它能提供可以付诸行动的实实在在的事，而不只是思考。

这些事能得出可以量化的结果。

关于心理控制，有一点是独一无二的：它能提供某些技巧，而这些技巧能使任何曾经难以实现的目标变得容易实现。

<<心理控制术>>

内容概要

《心理控制术》自1960年问世以来，一直伴随着马尔茨博士享誉全球，激励和改变了3000多万读者的生活。

作者通过大量案例，包括许多著名奥运选手、职业运动员、教练、高尔夫球手、竞技牛仔、运动心理专家、企业管理人员、推销员、娱乐界人士等的切身经历，阐明了心理控制主在改变人们生活中的神奇作用。

在这一专门针对21世纪人们的最新修订版中，作者除了保留原作的核心内容外，又增加了大量最新案例。

通过本书，您将学会：如何唤醒你的自动成功机制；高尔夫选手杰克·尼克劳斯是如何运用本书方法获得成功的；“心灵剧院”如何帮你自信、有力地推销和谈判；如何让你从错误信念的催眠中苏醒过来；如何让你更加充满勇气地生活；如何培养一种快乐的习惯；奥运潜水冠军格莱戈·劳格尼斯如何运用此法消除临场焦虑…… 不管你的目标是减肥、保持形体、在比赛中胜出、让企业成就非凡，还是让自己成为一名伟大的推销员，只在你运用书中的心理控制术，定能如愿以偿。

<<心理控制术>>

作者简介

麦克斯威尔·马尔茨 (MAXWELL MALTZ)

1923年毕业于美国哥伦比亚大学内外科专业，获医学博士，后前往欧洲从事整形外科博士后研究，回美国后被任命为纽约医院修复外科主任。

他是一名国际著名演讲家，并以此写成《新面孔、新未来》一书。

在纽约医院期间，他探索出了一套集医学整容术与心理控制术于一体的人生改变方案，取得巨大成功，为世界各地的患者，包括许多名人解除了疾病之苦。

作为一名知名整容外科医生，马尔茨博士发现，许多患者尽管获得了新的面容，但其内心的痛苦与缺乏安全感仍然影响着他们的人生。

于是花了近10年的时间跟踪与治疗那些接受过他的手术的人，其中包括世界著名运动员、演员、销售员等，其所施用的方法就是本书所披露的“心理控制术”。

经过几十年的实践和发展，这本《心理控制术》在未经过任何宣传的情况下，一直畅销至今，全球销量达3000多万册，帮助无数普通读者改变了其自我意象，从而也改变了他们的人生。

马尔茨博士此书的问世，也使他本人盛名远扬，许多公司、运动员、娱乐界名人和宗教机构都邀请他前往演讲或咨询。

他还创办了自己的专门演讲机构和基金会。

他不仅通过手术器械让更多的人获取了美丽的面容，而且通过心理控制术让世界各地的读者获得了美丽的心灵。

<<心理控制术>>

书籍目录

序言 第一章 自我意象：让你由内而外地改变自己 第二章 唤醒你体内的自动成功机制 第三章 想象力：自动成功机制的点火开关 第四章 让自己从错误信念的催眠中苏醒过来 第五章 运用理性思考的力量获得成功 第六章 放松自己才能启动自动成功机制 第七章 你可以养成快乐的习惯 第八章 成功型性格的组成要素与获得 第九章 避免无意中激活你的自动失败机制 第十章 祛除情感伤疤，做次“情感整容” 第十一章 释放你真正的个性 第十二章 让你心情平静的自助式镇静剂 第十三章 化危急时刻为难得的机遇 第十四章 获得并保持一种胜利的感觉 第十五章 让生命更健康，让生活更充实 第十六章 运用心理控制术改变人生的真实故事

<<心理控制术>>

章节摘录

你的自动成功机制怎样起作用你不是一台机器，不是计算机。

但从某种实际意义上讲，你手头拥有一台威力强大得可怕、与计算机相差无几的成功机器任你支配。你的大脑和神经系统组成了一台供你使用的伺服机制，它的运行很像一台计算机。

一台追寻目标实现的机构设备。

你的大脑和神经系统构成的目标追寻机构。

能够自动操作以实现某一特定目标，很像一个自动搜寻的鱼雷或巡航导弹自动搜索目标，并径直向目标发起攻击。

你的内置伺服机制既起了“制导系统”的作用，自动引导你朝正确方向实现既定目标，或者针对周围环境作出正确响应；又起了“电脑”的作用，能够自动运行以解决问题、给你想要的答案，并提出新观点或新灵感。

“控制”一词来自希腊单词，字面意思可理解为“舵手”。

伺服机制的结构设计，使其能自动沿着正确方向“导向”某个目标、靶子或“答案”。

1948年，物理学家罗伯特·威纳开始用“控制”来代表动物、人和机器的操控与沟通这一研究领域。

通过心理控制，我们将学会更有效地与自我意象沟通。

并通过自我意象与外界沟通，从而更好地控制我们身上的伺服机制。

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

把人脑和神经系统想成某种形式的伺服机制、按照控制学原则进行操作时。

我们就会对“为什么人会那样行为、何以会出现那些行为”这个问题有全新的见解。

我决定将这一新概念称为“心理控制”，即应用于人脑的控制原则。

我必须再重复一遍。

心理控制术并没有说人是一台计算机，而是说我们拥有一台可供自己使用的计算机。

让我们看看计算机之类的机械化伺服机制和人脑之间都有哪些共同之处：认识两种通用类型的伺服机制伺服机制大体可分为两类：1.靶子、目标或“答案”已知，其工作目标就是接近它或得到它；2.靶子或“答案”未知，其工作目标就是发现它或锁定它。

人脑和神经系统则是两者兼而有之。

第一种例子是自动导向的鱼雷或拦截导弹。

靶子或目标是已知的——如一艘敌舰或敌机。

伺服机制的目标就是接近并摧毁它。

此类机械必须“明白”它们将要攻击的是什么目标，它们必须有某种推进系统，将它们沿着与目标方向大概一致的方向推动。

它们还必须装备“传感器官”（雷达、声纳、热感知仪器等等），从目标处获取目标信息。

这些“传感器官”使机械始终知道自己什么时候处在正确路线上（正反馈）、什么时候机械出错并偏离了轨道（负反馈）。

机械对正反馈并不产生响应，只是继续做已经做着的事、保持原态即可。

然而，在响应负反馈时，必须有某种矫正装置。

当负反馈通知机械偏离航向时（比如太靠右），矫正设备便会自动转移方向以便引导机械再回到左边。

如果矫正过正，前进的方向过于偏左，这一错误又会通过负反馈告知机械，于是矫正装置又将“方向盘”移向右边，以便引导机械回到右边来。

鱼雷通过前进、出错、持续矫正错误这一程序来实现攻击目的。

通过一系列“之”字形前进路线。

它便能“摸索”出前往目标的路径。

罗伯特·威纳博士曾在二战中率先研发了目标追寻装置。

他相信。

无论执行什么样的有目的行为，哪怕在简单到从桌子上拿一支铅笔这种目标追寻的情景下，人的神经

<<心理控制术>>

系统都会出现与前述内容十分相似的现象。

我们之所以能实现从桌子上拿铅笔的目的，是由于一种自动机制在起作用。

光靠“意念”或有意识思考不行。

有意识思考所做的，只是选择目标、通过欲望将其付诸实施，并将信息传输给自动机制，以便你的手能连续不断地纠正前进路线。

威纳博士说，首先，只有解剖学家完全了解拿铅笔这个动作涉及哪些肌肉的运动。

就算你也知道，你也不会有意识地对自己说：“我必须收缩肩部肌肉以抬高手臂，现在，我必须收缩三头肌以便手臂向前伸，等等。

”你只是头朝前用手拿起铅笔，并不会有意地给单个肌肉下命令，也不会精确计算肌肉需要收缩到什么程度。

<<心理控制术>>

媒体关注与评论

序言 2000年是马尔茨博士原创的《心理控制术》出版40周年。

这本书在全世界拥有各种不同版本，销量逾3000万册，并被录成朗读版让读者受益，还被制作成培训课程供公司、销售组织乃至运动团队使用。

在2000年悉尼奥运会上，美国马术队主教练就曾运用此书的心理控制技巧指导运动员参赛，此后数年她一直使用心理控制术来指导其他运动团队。

从多方面讲，心理控制术是一门研究自我完善的“原创科学”，我之所以这样说，主要基于以下三个原因：第一，马尔茨博士是认识并解释“自我意象”如何完全控制每个人实现目标的能力（或没有实现目标的能力）的第一位研究者和畅销书作家。

第二，继马尔茨著作之后所有关于自我完善之作品、言辞、记载，都源于他的作品。不妨试着找找1960年至今一切有关成功或自我完善的图书（这些图书中既没有讨论自我意象问题，也没有涉及如何改善和运用自我意象的技巧，这些技巧主要包括心像、心理历练和精神放松），你会发现马尔茨的作品今天仍然那样重要。

职业高尔夫球选手、运动商品专营商、教练和奥运会选手非常倚重而又相对稚嫩的运动心理学“学科”，也将其形成和发展极大归功于心理控制术，这一点已经得到不少人公认。

第三，与哲学对成功的苦思冥想不同，心理控制术具有很强的科学性：它能提供可以付诸行动的实实在在的事，而不只是思考，这些事能得出可以量化的结果。

关于心理控制，有一点是独一无二的：它能提供某些技巧，而这些技巧能使任何曾经难以实现的目标变得容易实现。

简而言之，无论你打算减肥并保持体型、提高高尔夫球赛得分、使销售收入翻一番、成为信心百倍的演讲家、写出不朽的美国小说，还是想实现任何其他可能达到的目标，要想获得成功，就应该运用心理控制技巧。

这些技巧可能直接来源于麦克斯韦尔博士，也可能来自其他受其作品影响的渠道。而有了这本书，你就有了以上技巧的源头，它们在今天仍然是最主要的来源。

尽管宣传和推销甚少，最早的《心理控制术》一书却有着令人吃惊的顽强生命力，今天在心理控制领域仍然是经典之作，这一点值得我们注意。

和10年、20年、30年前一样，如今的销售经理对新加盟员工说，教练对运动员说，服务顾问对客户说：找这本书读读吧！

今天，我要斗胆补充这部不朽之作。

在此过程中，我会保留原作的许多内容，而原作的另外一些内容未做任何删改，有些内容则在语言或运用举例方面做了适当更新。

为使本书与马尔茨博士的其他作品融为一体，我还在其中添加了自己从讲授心理控制术技巧时得出的观察结果和经验教训，以及许多例子和故事。

其中有些是运用这些技巧的人提供的，有些则是从其他一些介绍此类技巧的著作中借用的。

我试图通篇保持马尔茨著作的原貌。

在1960年之后这么多年里，马尔茨博士和他的追随者越来越注重将心理控制的原则和概念转化切为切实可行的“心理控制训练”，而我也在作品中将许多这样的练习纳入其中。

总体来讲，本书是有史以来出版的介绍心理控制术的作品中最完整的一部。

我自己对心理控制的体验始于儿童时代，当时我用它来克服棘手且相当严重的口吃问题。

此后，我快乐地当了20年职业演讲者。

近年来，我曾面向多达35000名听众演讲，平均每年听我演讲的人数总计达20万以上。

成年之后，我将这些心理控制技巧反复运用于销售、咨询和商业活动，让它们帮助我度过多产的写作生涯——我出版了9本书、一本月季通讯，录制了50多种不同的录音节目。

作为我的主业，我还撰写了大量广告词。

例如，通过运用心理控制技巧，在晚上就寝或睡午觉之前，我能给自己的潜意识思维下达某些指令，并将这些指令用于完成某件写作任务。双眼一睁开，我就立即坐到键盘前运指如飞，开始“下载”

<<心理控制术>>

，把我在入睡时潜意识为我“写”的内容敲下来。

不久前，我曾爬上一辆马车，成为参加挽车赛马的马夫（时年46岁），竟然发现自己参加这种活动很大程度上靠的就是心理控制技巧。

在商业生涯中，我曾与许多百万富翁甚至拥有千万资产的企业家共事，其中一些人生来贫困或经济上曾经历浩劫，另一些企业家则是起初白手起家，随后才迅速建立自己的商业帝国。

他们中多数人都在运用这些技巧。

像我一样，他们许多人都将自己对这些技巧的认识直接归结为马尔茨博士的影响。

20世纪80年代末时，我还是一名作家、编辑和出版商，当时我首度开始与心理控制论的直接接触。

我与马尔茨博士的遗孀安妮·马尔茨合作，还有一所与她有联系的大学加盟，大家一起制作了一套录音带，其中特别突出了马尔茨博士的演讲、广播节目和采访情况。

从那时起，我就着手直接研究第一本专门针对售货员、题为《零阻力销售》的心理控制专著，还投身于一个名为《新心理控制术》的音频节目（通过声音讲解书本内容）、一种为期12周的家庭学习课程、一种月季通讯，还有为某些行业、产业、团体以及国际翻译组织准备的专版节目。

我的观点是，我这一生都生活在心理控制之中，与其须臾不离，而且从中不断受益。

安妮·马尔茨曾对我说，在这个主题上，她简直说不出我的作品与她已故丈夫的作品有什么区别。

这真是对我的极大褒奖与鼓励。

但愿她的话没有错，但愿这部对原作的扩充修订版与马尔茨博士的原作如出一辙，就像他此时此地地亲手安排一样。

如果你有高见，我很高兴你能通过传真或写信告知。

传真号码：602-269-3113，邮寄地址：菲尼克斯市AZ85014第103街区第7大道5818号，心理控制基金会，由工作人员转交本人。

如果你有兴趣阅读基金会过期通讯，还可以访问我们的专门网站：www.psychocybernetics.com。

我真诚地相信，你此时手中捧读的是一种最强有力的工具，无论何时何地，无论花费多大代价，你都能用它来进行自我完善、实现目标。

能尽一点绵薄之力将它拿到你的面前，那是我的荣幸。

丹·S·肯尼迪（美国著名营销顾问，心理控制术基金会CEO）

<<心理控制术>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>