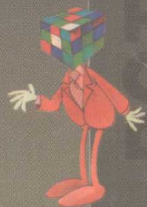


开发潜能

UNLOCKING YOUR POTENTIAL

[英]彼得·马歇尔 著 肖希跃 胡敏译



国外引进
最新顾问丛书

湖南文艺出版社

国外引进最新顾问丛书

UNLOCKING YOUR POTENTIAL

开发潜能

[英]彼得·马歇尔 著 肖希跃 胡 敏 译

Original edition published in English under
the title of Unlocking Your Potential.

"©How To Books Limited, 1998" where
1998 is the year of first publication.

开发潜能

[英]彼得·马歇尔 著

肖希跃 胡敏 译

责任编辑:唐、谢、易、徐

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编:410006)

湖南省新华书店经销 湖南省印研所实验工厂印刷

*

1999 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:4

字数:70,000 印数:1—5,000

ISBN 7-5404-2141-X

Z·65 定价:6.00 元

若有质量问题,请直接与本社出版科联系调换

目 录

第一章 改善你的条件作用	1
弄清人们为何老犯同样的错误	1
了解我们能做什么	15
小 结	20
思考题	20
第二章 认知重构	22
理智地发现问题	22
自由地改变	23
采取措施, 纠正错误	25
小 结	27
思考题	28
第三章 驾驭安逸区	29
去除虚假障碍	29
对自己的目标负责	33
刻画你的未来	34
小 结	36
思考题	37
第四章 运用神经语言学程序	38
控制我们的心境	38

改变经验	42
了解这五个重现系统	47
改变臆想、价值观和信念	52
学会抛锚	59
了解暗喻的重要性	62
加快学习进度	64
设定目标	68
小 结	72
思考题	73
第五章 积极的思维	74
认识潜意识的作用	74
实例处理	75
你的十点行动计划	97
小 结	98
思考题	99
第六章 运用你的大脑	100
发展思维技巧	100
获取知识及思维技巧	103
运用记忆力	108
问题的解决	111
创造性思维	114
获得身体技巧	117
小 结	121
思考题	121

第 一 章

改善你的条件作用

一些人的口头禅是“为什么”，他们总是厄运连连，这些不幸发生在他们生活的各方面。如：

- 商务和财务。
- 社交。
- 暴暴
- 关系身不面式守其

弄清人们为何老犯同样的错误

关键林一疏立数图知由人些育。去里眼岩岩岩眼眼回眼

为什么有些人似乎总在努力，却从未成功？为什么有些人的麻烦总是比别人多？为什么有些人总是与搭档关系破裂？为什么有些人比大多数人更容易出事故？为什么有些人恶运不断，好事全无呢？

在那些最典型的案例里，其原因不是缺乏知识、技能、意志力或才智，如果是因为他们没有什么知识技能与意志力，那么他们一开始就不可能去尝试。不，原因比这要复杂微妙得多。

人们在成长过程中，会开始定下一些人生目标，并学会怎样达到目标。然而，他们没有学会控制那些消耗他们精力的各种微妙的因素。

● 以下是人们自我挫败的一些例子。

● 他们生命的其它阶段。

大多数有能力的人都会感到不如意，因为老师、父

改变经验 42

了解这五 逃离一种难堪，进入另一种尴尬 47

改变理想、价值观、信念 52

学 这个问题也许是： 59

● 不可靠。 62

● 不忠实。 64

● 粗暴。 68

● 其它方面的不良关系。 72

有些人好不容易摆脱一种恶劣关系，却又一次一次地回到那老搭档那里去。有些人也试图建立起一种新关系，可那新关系已包含了老问题的阴影。

当离开最惹人讨厌的人时，人们往往感到一种巨大的空虚。

式你婚事出最容易让人接受的人，人们往往感到一种巨大的空虚。

小 结 74

你是否经常看到大好机会却失之交臂，心里想：“真

有那么好的机会，还会轮到我吗？”接着你面前又出现了

“另一张王牌”，于是你发誓决不错过了，但是你又重蹈

覆辙。这种现象在我们生活的方方面面屡见不鲜，如以

下几方面：

● 商务和财经。 109

● 社交。 111

● 人际关系。 117

小 结 121

思考题 121

母、同事等而觉得自己卑微，有时他们玩弄伎俩隐瞒自己的能力，尽力避免由此而引发的不愉快。

我们是自己的记忆

自我挫败的行为究其原因，深深植根于记忆中。我的另一本书——《扩大你的记忆》就是针对记忆的积极方面而谈的，这本书旨在揭露负面影响和如何克服其消极方面的影响。

我们储存着各方面的经验

我们的大脑储存着各种经历、经验、事件、理解和感情，生理学也证明了这一生理现象。这些理解和感情一遇到相关事件就被唤醒，并影响和指导我们对此的反应。相反，我们渴望从心里储存的感情中解脱，却又在行为中深受其影响。另一部分提供了一个摘要，讲的是我们如何积聚经历的资料，而这些资料又如何对将来的行为产生影响，它还提出了在发展中如何会产生不良后果。

人类有本能的需要。如果我们的一切仅在于此，那么所要做做的就是伸出手去抓我们想要的东西，或者从别人手中夺取，只有强者才能生存。而实际上我们比这复杂得多，也正是这种复杂性阻碍人们潜能的发挥，扼杀了人们的成功。

父，朝去因，意或不既会精人始代前言幾冬大

，这种数据库包括了感觉和经验。

我们一生下来就进入了一个与先前完全不同的环境，在这个世界上我们首先经历的感觉就是不舒适的，因为新环境总是不舒适的。

我们把所有的经历和储存于我们记忆中的先前环境联系起来，这些在哲学上称之为“先验图式”。那就是我们感知新环境的方式，因此一件新鲜事都能唤起我们记忆中与之相似的事，事实上就是这些回忆唤起我们从前的感觉，因为它们相互关联。

我们储存的第一种感觉是我们出生后，第一次经历任何一种分离时，都会把它与出生时的感觉联系起来，因为到此时为止，唯一可类比的经历就是出生时与母体的分离，因此在某种程序上我们又唤起了当时的感觉，于是感到了不舒适。

随后的感觉是出生后几分钟内婴儿被清洗后，又回到母亲身边。

就一定程度而言，这结束了分离，也减少了不舒适的感觉。因此，我们意识到在一定程度上舒服的源泉还是触手可及的。

然而，我们又立刻认识到这种舒服的获得与丧失瞬息发生，始料不及。当我们试图满足自己本能的需要时，就在这个时候，舒服的感觉又消失了，这也就产生了焦

虑。我们也认识到痛苦的表情和刺耳的声音表达着拒绝，拒绝分离的威胁又一次降临。

生命变成了一场为获得赞许而进行的持续不断的奋斗，我们想获得其赞许的有父母、老师、老板、丈夫或妻子，这也构成我们生活的动力。我们总感觉有点不安全，于是致力于消除这种不安全感。

情感的储存
当我们奋力满足我们的自然需求获得赞许的需要时，情感的储存也就开始了。到五岁时，我们几乎已经历了各种不同的情感，而每一种情感连同它产生的环境一同被记忆下来。在我们以后的生活，我们将尽力获得肯定的感觉，避免否定的感觉，而这些感觉是从我们以前的具体行为中形成的。

理解
储存起来的感觉，也叫童年数据库。此外我们还储存理解。

全盘接受

我们儿童时代，所接受的许多认识都是未经检验的，而这些认识一般都是父母和其他权威人士（例如老师）说给我们的。这被称为“父母数据库”。我们从他们的言语中猜测他们的思想，我们猜想这应该是对的，于是没有过多去研究。这类情形大都发生在五岁以下的小孩身上。

父母数据库的例子

这种数据库包括了道德上该做和不该做的：

- 孰是孰非。
 - 什么是我们该做和不该做的。
 - 什么是我们应该思考和追求的。
- 这些常包含于以下要求中：
- 当你被问及时才发言。
 - 不要吹嘘。
 - 不要期望过高，否则失望越多。
 - 别好高务远。
 - 切记不要忘记本。
 - 不要给自己戴高帽。
 - 不要炫耀。
 - 找一份合适的工作。
 - 不要强求不休以致令人不悦。
 - 你去要的话，别人会嘲笑你。
 - 我们这种人上不了大学。
 - 贪多必失。
 - 明白你的位置。

这种数据库还包括：

- 对个人和各类型人的判断。
- 极限的建立。
- 对原则的看法。
- 对他人的指导。
- 保持传统。

当这种信息以严厉的口吻传达时，要忽略它是很困难的。

赞同和鼓励——为获得赞许而进行的非故意将

父母数据库也包含了赞同和鼓励。有些小孩得到的赞许和鼓励较少，还有些根本得不到一点儿。父母这两种截然不同的情形的产生可以归结于教育型的父母和批评型的父母。

随着年龄的增长，我们不断形成了自己的观念。我们运用理性思维、逻辑准则和信念，观察我们亲眼目睹的东西，这也称之为“成人数据库”。

我们身上的成人部分与我们身上的儿童部分与父母部分都不同，儿童部分往往只听从感觉，父母部分则听从成见的召唤。只有成人部分才是我们心灵的成熟部分，它使我们得以独立地看世界。

我们从生理上长大成人后，如果世事按常规运行，那么我们心灵的成人部分将牢牢控制我们的意识。但儿童部分和父母部分的影响仍能感觉到，而我们心灵的这些不同部分将不时表现出来，事实上，如果没有它们的存在，生命也就黯然失色了。

当我们娱乐时，儿童部分的特性就表现出来了，它让我们产生兴奋，产生追求成功的渴望，而这些情感经历也使得生活多姿多彩。

我们身上的父母部分则守护着我们的良心，没有它，我们就不成其为社会动物了。

在理想的状态下，心灵的成人部分占据统治地位，并在必要时控制其它部分。而且，它熟知如何迎合孩子儿童部分的需要，了解儿童的奋斗、愿望、需要和感觉，知道儿童部分所给予人生的动力。

在任何时候都只有一个部分占主导地位，这就使事情变得简单多了。而其它部分则只能对行为发生一些影响，除非心灵的成人部分允许它们取而代之，否则它们仅能充当附属的角色。不幸的是，这个附属影响有时也很有劝导力，本章正是要谈谈这方面。

当事情出了差错

在事物的发展过程中有时会出点差错。有时父母亲对孩子的表现毫无反应，因而孩子为了赢得注意而努力表现。他们努力引起他人关注的方式，随同被关注的感觉一同储存下来，这种儿童特性被称之为“受逼儿童”。

过分服从习惯性的过分服从是一种乖孩子的反应，为了讨人喜欢，总是绝对赞同，这便是成为“好好先生”的原因。这种人仿佛没有自己的头脑，假如你曾看过BBC的流行喜剧连续剧《布里塔斯帝国》，其中科林的性格就是一个典型。他的行为总是和他内心的赞同相一致，因此常常是重复着别人的意见。

没有人会尊重这类习惯性的“好好先生”，他们仅仅

是服从和肯定，但却不是真正的赞同，因为他们的肯定仅仅表示服从，而并非真正同意，因此他们永远不会受到重视，被委以重任。

被储存的消极关注

另一种“受逼孩子”的反应是找寻反面的注意，当孩子发现要赢得正面的注意不可能，那他就会从反面着手，与其被视而不见还不如被责罚。出于故意的懒散、背道而驰、恃强欺弱、傲慢、习惯性的迟到、不整洁、失败和不服从，这些都是这种“受逼儿童”的表达方式。

这些方式将随同赢得的注意的经历而储存，即使在成年后他们也会习惯性地故伎重施，谁让他们有这个赢得注意的潜能呢！

自相矛盾的家长反应

有时家长或其它权威人士发出的示意自相矛盾，此时奖赏，彼时却惩戒。还有些时候他们充耳不闻，即使孩子的行为很值得嘉奖。

不一致的或自相矛盾的家长反应往往难以被记录储存，孩子在成长中不知道如何赢得赞同，如何避免不愉快，他们常常神经过敏，而这种神经质的行为常常是自我击败，消耗精力。

缺乏赞同

有时父母亲过分苛刻，从不奖赏孩子，让孩子觉得从家长那儿赢得赞赏是不可能的，无论花费多少心血也是白费。这样他也许会放弃努力，而仅仅满足本能的需

要，孩子会越来越具有反社会倾向。

没有一个人的成长经历是完美的，有些幸运儿可能出现的问题少，有利条件多，生活也处处春风得意，充满阳光。但也有不幸运的人一出生就遭遇各种各样的可以预想的挫折，不过绝大多数人是处于两类极端之间。

如果你正处于困境，而原因不是你不聪明、没有技术或没有决心，那么问题很可能在于你的条件作用，这个条件作用也就是你日积月累的事情、理解和感觉，本书旨在提示和克服这些不利因素，解决你的麻烦。

了解不利条件作用的影响

心理活动

有些人避免接触异性，因为害怕遭到拒绝。

社交活动

有些人逃避新的社交环境，有些人害怕加入他们渴望的社会团体，因为他们担心他们可能会比别人差，或让自己丢脸。

教育/职业

有些人希望找份好工作，或接受更好的教育，但又怀疑自己的能力，他们甚至认为别人会嘲笑他们的雄心壮志。

下面谈的是关于这种心理失调的表现形式。

储存的经验怎么限制我们

- 觉得比别人差。
- 无端的自我怀疑。
- 沉默寡言。
- 害羞。
- 临阵脱逃。
- 迟钝。
- 过分谨慎。
- 害怕失败。
- 一朝被蛇咬十年怕草绳。
- 逃避可能积极的场合，例如会见。
- 害怕被拒绝。
- 害怕孤独。
- 害怕不能应付。
- 害怕难堪。
- 逃避不熟悉的场面——包括成功。

储存的记忆如何让我们失败

储存的不利反应能使人以如下方式自我挫败：

- 设立不可能的目标。
- 选择不可能的合伙人。
- 扮演天生的失败者。
- 允许自己成为婚姻暴力的牺牲品。
- 易于出事故。
- 不利的遗产

我们成长过程中的一些不利遗产是自我挫败行为的