

◆ 青少年的五堂励志课

青春是怎样炼成的

鲁江◎著

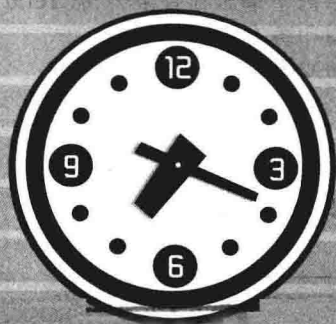


深圳出版发行集团
海天出版社

◆青少年的五堂励志课

青春是怎样炼成的

鲁江◎著



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春是怎样炼成的：青少年的五堂励志课 / 鲁江著
— 深圳：海天出版社，2011.03
ISBN 978-7-5507-0073-4

I. ①青… II. ①鲁… III. ①成功心理学—青少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第260932号

青春是怎样炼成的——青少年的五堂励志课

QING CHUN SHI ZEN YANG LIAN CHENG DE QING SHAO NIAN DE WU TANG LI ZHI KE

出品人 陈锦涛
出版策划 毛世屏
责任编辑 蒋鸿雁
赖欢海
责任技编 钟愉琼
责任校对 晓倩
装帧设计 花季雨季

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦(518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460137(批发) 83460397(邮购)
设计制作 深圳市花季雨季杂志社有限公司 Tel:0755-83526403
印 刷 深圳市希望印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 13
字 数 200千
版 次 2011年03月第1版
印 次 2011年03月第1次
定 价 28.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

前言

各位青年朋友们，大家好！很荣幸您翻开此书，愿您从此书感受到青春的激情与超越，找寻到修炼人格、改变命运和决胜青春的理念、方法与力量。

英国前首相邱吉尔有两个习惯：一是他每天坚持洗澡。他洗澡跟你们不一样，他喜欢一边洗一边演讲，水龙头一打开就没有说话的障碍了；二是他洗澡后半小时内不穿衣服，他喜欢赤裸裸地面对自己，思考人生问题和政治问题。二战的时候，应美国前总统罗斯福的邀请，邱吉尔去了白宫，他依然没有改变这个习惯。当晚罗斯福有紧急事找邱吉尔相商，敲门没有人应，因为邱吉尔此时正陷入对人生问题的思考当中。连敲三次还是没有人应。罗斯福没办法了，军情紧急，于是就推门而入，他发现里面站着一个赤条条的男人，非常尴尬，转身就走。邱吉尔，可爱的邱吉尔，张开双臂，拥抱罗斯福，说了一句震惊全球的政治格言：“我们大英帝国的首相对美国总统毫无保留”。

各位青年朋友，今天我是第一次给你们讲有关青少年人生突破的理念和方法，为了你们的青春和梦想，我也会毫无保留地把我的观点奉献出来与大家分享，当然要保留我的身体。大家说好吗？

各位朋友，人生来其实就注定了不平等，有的人出生在繁华的都市、富裕的家庭，有着良好的教育环境；有的人出生在偏僻的山村，家境贫寒，教育条件很差。即使在同一个城市、同一个学校、同一个班级、同一个宿舍里的人，大家的家庭环境、生活条件也存在着巨大的差别，有些人现在拥有的东西，可能别人要花好几年甚至几十年才能追求到，这是无法回避的残酷事实。

的确，人生有两件事情是我们无法选择的：一是生，二是死。出生在何时？出生在何地？我们无法选择。什么时候死？怎么死？我们无法预料。这二

青春是怎样炼成的

者是我们通常所说的“命”。

但是，活着的过程则是可以由人的主观力量来控制 and 把握的，这也就是人们常说的“运”，无数青年学子就是靠自身的努力彻底改变了自己的命运，实现了人生的梦想。我们的训练实质上就是要教会大家如何用主观的力量去突破客观的现实，找寻到改变自己命运的力量。

30岁那年，我开始着手研究青少年生命突破的课题。我之所以研究这样一个课题，是因为在我做教师的20多年的历程中，我看到人的发展分化现象十分普遍，我曾经教过的很多学生、我童年时的许多伙伴现在有的事业辉煌，而有的人至今依旧挣扎在生存线上。

我常常思考一个简单却实在的问题：为什么同样是人，有人富有显达，有人贫穷卑微？有人奋发进取，有人感叹抱怨？为什么生活在同一块土地，共享一片蓝天，有人赞叹生活的美好，有人诅咒命运的不公？为什么在同一环境下成长的人，有着截然不同的命运？为什么同一学校、同一老师教出来的学生，若干年之后命运截然不同？为什么有的人能创造美好的人生，有的人却活得很累？同样是人生的消费券，为什么有的人一生能创造巨大的价值，有的人一生却如同一张废纸？很多人曾跟我说过，他不理解为什么那些大字不识的人能成为百万富翁？为什么人们经常看到高学历的人却给低学历的人打工？为什么满街都是富有才华的穷人？

无数人把这一切归咎于社会环境、家庭背景、先天素质，但不幸的是，这些都是我们无法选择的社会和家庭背景。于是，无数人在抱怨命运，让生命在无谓的叹息中流逝。这其中的原因到底是什么？我能不能为那些渴望成功的年轻人提供人生观念的启迪和操作参照？让他们以非凡的力量去叩响命运的大门，创造别样的人生？

长期的教育实践，使我们从100次的失败中100次地肯定：教育如果不去启动学生的内部动力机制，不去发动学生内心的发动机，不去从学生的现实生活机遇和体验中获取塑造他们品格的力量，那么，无论我们怎样去善意指引，无论怎样去追求热闹纷繁的形式，都终究逃脱不了一个虚空。

多年的研究与实践让我得出这样的结论：人作为万物之灵，完全可以借助自我修炼、自我调节、自我奋斗来实现对自我的突破，创造自己的理想人生。人生最大的问题永远是自己，一切的纷争与波澜壮阔的心灵搏斗相比都显得微

不足道，如果把对人生的抱怨转向对自我的革新，人就具有全然不同的命运。

于是，我将目光投向青少年人格修炼和自我驱动的研究，探索青少年潜能突破的办法，帮助青少年找到改变命运的力量。我把提高生命效能的关键因素定在“人”上，并在工作中着力建设动机驱动型教育模式，以学生动力系统开发为主要任务和手段，以不断帮助学生取得成功为主要途径，使学生积极参与教育过程，在强有力的动机支配下，不断地肯定自己、发展自己，真正实现教育的内化，形成自我学习、自我管理、自我教育、自我约束、自我发展的巨大力量，变外压式强制教育为内调式能动的自我教育，去全面激发人的潜能，焕发人的活力，促进个人成长，推动团队进步，以人的革命性飞跃，去实现个人与团队效能的全面突破。事实证明效果立即大不一样。

后来几年的教育实践，使我的思路更加开阔，我再次发现所有能帮助青少年学习突破的方法，同样可以移植到任何领域去帮助人们达成他们的目标，正所谓成功的道理是相通的。人生中许多问题的解决方法，最后几乎都殊途同归，那就是看你是否能唤醒心中的巨人，喷薄潜能的火山，点燃心灵的烈焰，爆发成长的动力。于是，我开始将自己的教育实践融入到帮助青少年实现人生突破这一伟大而神圣、雄浑而壮丽的事业之中。

我长期进行了研究，发现人和人从“硬件”上的差别是很小的。他有一个脑袋，我也有一个脑袋；他有一双手，我也有一双手。那为什么最终取得的成就差别那么大呢？就像比尔·盖茨和街边的流浪汉，“硬件”也没有什么差别，差别就在于人的“软件”系统。我反复对比成功者与失败者的经验和教训，最后发现了决定青少年发展的五大关键“软件系统”：目标明确、行动敏捷、意志坚定、态度积极、身心健康。人的一生就好比一台机器，目标、行动、意志、态度、健康等好比机器上环环相扣的不同齿轮，若其中一个环节出现故障，整台机器将会瘫痪。恰如其分地润滑和链接好这些齿轮，人生这台机器才会高速、持久地转动，这就是青少年人生突破的决胜力。

作为一个永恒的话题，青少年关于人生道路的思考永远不会停止，这本书不可能给你一个一劳永逸的答案，只希望给你打开一扇窗户，让你了解自己的内心世界，让你通过不一样的视角，去重新审视身边习以为常的现象。它更力图给你一种独特的方法，使你可以洞烛探幽，明辨事理，并运用一种全新的眼光审视并反思自己的过去、现在和未来。

青春是怎样炼成的

把钱放进口袋里，钱是越用越少；把钱放进脑袋里，钱是越用越多。我希望这五项修炼能成为激励你成长的五堂励志课，能充实你的头脑，提升你人生的软件系统，帮助你进入成功人生的精神状态，你要下功夫修炼，重点突破，一旦达成，你就会成为另外一个你，一个坚强的你，一个不可战胜的你，一个不达目的誓不罢休的你。

在汹涌向前的社会洪流中，每一个当代人都在选择自己的人生，每一个当代人都在力图走一条属于自己的成功之路，每一个企业、每一个团体、每一个民族也在选择着自己的成功之路。在我们这样一个古文化源远流长的国度里，时代呼唤成功者！民族呼唤成功者！人生呼唤成功者！当全民族每个成员、每个团队在关心整个民族的同时，也都在追求着自己的成功，那么，这个民族就有了真正的活力，就有可能在未来创造出全新的光荣与梦想。

我希望青春的五项修炼能点燃你青春的火焰，焕发你的内在活力，激发你勇于改变的勇气和信心，点燃你不断超越自己和不达目的誓不罢休的激情，使你燃起成功的欲望，有明确的目标，有行动的动力，有坚强的意志，有积极的态度，有健康的体魄，变消极为积极，化被动为主动，把握住命运与机遇，实现学习效能与人生效能的不断突破，创造辉煌和绚丽的青春。

我希望平凡而激动地度过每一天，让每一天都有很多青少年受到我的鼓励，最大限度地创造人生效能，不断突破和超越自己，在强大自己的同时，也强大自己的祖国，以自身的强大，去实现我们几代人心中伟大的强国梦，为时代的前进增加热能和推力。

目 录

前 言	1
第一章 运筹帷幄，决胜青春——用规划照亮青春的航向	1
一、人生规划的四大效应	2
二、人生规划的三大原则	15
三、人生规划的两个关键	19
第二章 行胜于言，行成于思——用行动扬起青春的风帆	41
一、行胜于言：行动的价值与意义	42
二、行成于思：行动的方法与策略	57
第三章 意志为王，强者无敌——用意志点燃青春的烈焰	89
一、我不是成功者的后代，但一定要成为成功者的祖先	90
二、让河水倒流，让太阳从西边升起	94
三、绝不裸奔，用放大的痛苦促成改变	98
四、在挫折中熔炼意志，在腐朽中创造神奇	103
五、在奋斗中寻找快乐，在快乐中继续奋斗	109
六、积小胜为大胜，以柔弱胜刚强	111
七、既要善于捕捉机遇，更要勇于拒绝诱惑	114
八、成功者想过成功和失败，但是从没想过放弃	117

第四章 打破地域，飞向天堂——用心态升起青春的彩虹 …… 121

一、通往地狱还是飞向天堂	122
二、撼动海平面下的冰山底座	127
三、用暗示重塑潜意识中的自我	133
四、拆除心灵的壁垒	141
五、从黑暗中看到光明	149
六、用新的眼睛看世界	156
七、建立积极的反射	160
八、改变消极的自我心象	163

第五章 生命之基，幸福之源 ——用健康筑牢青春的基石 …… 173

一、健康是自己的	174
二、身体健康的五个诀窍	177
三、生命在于运动	183
四、心理健康的六条标准	186

第一章

运筹帷幄，决胜青春

——用规划照亮青春的航向

盖房子需要蓝图，做裤子需要打样，猎手要射到猎物，必须瞄准目标。青少年更应有梦想，提前规划自己的愿景，彩绘人生的蓝图，发挥自己的才能，写出人生的剧本。

一、人生规划的四大效应

1. 提升生命价值

有一位哲学家到一个建筑工地分别问三个正在砌砖的工人说：

“你在干什么？”

第一个工人头也不抬地说：

“我在砌砖。”

第二个工人抬了抬头说：

“我在砌一堵墙。”

第三个工人热情洋溢、满怀憧憬地说：

“我在建一座教堂！”

听完回答，哲学家马上预言了这三人的未来：第一个工人心中眼中只有砖，可以肯定，他一辈子能把砖砌好，成为一个工匠就很不错了；第二个工人眼中只有墙，心中有墙，好好干或许当一位工长、技术员；唯有第三位工人，必有大出息，因为他有“远见”，他的心中有一座教堂，未来一定会成为一位优秀的工程师。不同的目标带给他们的是完全不同的人生境界。

这位哲学家又来到学校，看到有三个学生在校园的一个角落里看《红楼梦》，于是他走上前去，分别问：“你们在看什么？”第一个学生回答：“我在看一个小说”；第二个学生说：“我在看林黛玉和贾宝玉的恋爱故事”；第三个学生回答：“我在看封建社会的兴衰史”。这位哲学家笑了，断定第三个孩子未来必有辉煌的前途。

没有远大的目标，一生都是别人的陪衬和附庸，有了清晰的人生规划，

就有了行动的动力，人生目标的达成就只剩下时间问题了。

有一个小和尚在一座名刹担任撞钟之职，他认为晨昏各撞一次钟，简单重复，谁都能做，钟声仅是寺院的作息时间，没什么太大的意义。半年下来，无聊之极，“做一天和尚，撞一天钟”吧。有一天，主持宣布调他到后院劈柴挑水，原因是他不能胜任撞钟之职。小和尚很不服气：我撞的钟难道不准时、不响亮？

老主持告诉他说：“你的钟撞的很响，但是钟声空泛、疲软，没什么意义。因为你心中没有撞钟这项看似简单的工作所代表的深刻意义。钟声不仅仅是寺里作息的准绳，更重要的是要唤醒沉迷众生。为此，钟声不仅要洪亮，还要圆润、浑厚、深沉、悠远。心中无钟，即是无佛，不虔诚，不敬业，怎能担当神圣的撞钟工作呢？”

的确，把人生规划和目标融入生活中，每一件小事都会变得有意义，工作、生活、学习就会因此而充满乐趣和活力，它使人产生积极的心态，使人看清自己的使命，生命也显得富有意义和价值。

1953年，美国哈佛大学曾对当时的应届毕业生做过一次追踪调查。当询问毕业生对未来有无明晰的计划 and 目标以及达到这些目标的书面计划，有不到3%的学生有肯定的回答。在20年后，也就是在1973年时，学校再次对当年接受调查的毕业生进行调查，结果发现，当年那些有明确计划和目标的3%的学生，在20年之后他们不论在事业成就、快乐与幸福程度上都高于其他的人。尤其甚者，这3%的人的财富总和，居然大于另外97%的人的财富总和，这就是人生规划与人生目标的力量。

俄罗斯的铁道部长有一次去一个铁路工地视察工作，见到一位铁路工人后，这位部长主动热情地上前和其中一位工人握手寒暄，看上去宛如离别多年的战友重逢。一位工友目睹此景十分惊讶，事后问这位铁路工人：“你怎么和部长关系如此密切？”这位工人回答说：“25年前，我们是工友，他和我们一样是铁路工人。”工友继续追问：“那为什么他今天当了部长，而你还是铁路工人呢？”这位铁路工人说了一句意味深长的话：“25年前我们在一起修铁路，我想的是如何拿点钱养家糊口，而他想的是俄国的铁路事业。”

这就是他们的区别。一根铁条做一把锁，它的价值可能只有10元，但精

青春是怎样炼成的

炼成钢，制造成钟表的发条，它的价值可能就是100元。你对一块铁的规划和期待不同，产生的结果就不同。人生也是如此，你对未来的规划和期待不同，命运也就截然不同。

我念高中时很用功，早晨5点钟就起床看书，这使得我考上了大学。我每天早晨起来的时候，都能看见邻居家一位大婶，比我起得还早，当然不是为考大学做准备，而是忙于做饭等家务，她那勤劳朴实的身影给我留下深刻印象。

这位大婶有4个孩子，名字依次是杨波、杨浪、杨滔、杨天，名字连起来是“波浪滔天”。她每天勤勤恳恳，从早忙到晚，没有空闲的时间，她一辈子忙于家务，没有任何其他的成就。

像这位大婶这样的人在我们的身边不难找到，他们虽然很勤劳，却终身没有长进。几十年重复着一种极为简单的劳动，一生就那么打发了。

人生有三个层次。第一个层次是日常事务，柴米油盐、各种应酬等；第二个层次是事业；第三个层次是审美。这三个层次一个比一个高级，一个比一个更接近人的精神内核。

一个人如果没有人生规划，缺乏人生目标，就只能在第一个层次中生活，他的精神内核得不到补充和发展，人就处于停滞状态。如果制定了人生规划，把每天劳动的重点从工作本身转向工作成果，转向人的人生目标，结果就大不一样了。有了目标，职业就会变成事业，事业就会变得更加崇高，工作就不会是一个简单的谋生手段，而会使自己的人生进入到一个更高的境界和状态。

我上大学时的一位教授，他们夫妇俩人在事业上都有很高的造诣，你很难想象，他们两口子结婚30多年，很少在家做饭，他们在大学集体食堂吃饭吃了30多年，然而他们在全国学术界却享有极高的声誉。在集体食堂吃饭使他们把一日三餐买菜、做饭、洗碗的大量时间节约出来，专心做学问，而这些日常事务却耗尽了许多家庭主妇的毕生精力。

尽管日常生活中的杂务我们避免不了，但是我们不要将自己陷在里面不能自拔。一定要有生规划，确立事业目标，要有更高的人生追求，去收获一个更有意义的人生。各位青年朋友，此时此刻，你有没有感觉到人生规划和设定人生目标的重要性和紧迫性呢？

2. 激发生命潜能

人生规划可以确立明确清晰的奋斗目标，从而刺激人的情绪和精神状态，使人产生奋斗的热情和战胜困难的决心，激发出生命的潜能。

在我国农村经常会看到驴子拉磨盘的生活和劳动场景，人们把一个红辣椒绑在一根小棍上，再把小棍子绑在驴子的头上，让那个辣椒吊在驴子的眼前，于是驴子眼前的那个红色的辣椒给它带来了源源不断的动力，它拉着磨盘不停地追赶着红辣椒。

目标和定位的价值在于聚焦，一张纸放在太阳底下不会燃烧，但用聚光镜把阳光聚在一个点上，纸就会很快被点燃。一壶水放在地上接受阳光的照射，无论如何也不会沸腾，但用一个太阳能热水器的大锅，将所有太阳的反射光线都聚焦到焦点，把这壶水放到焦点上去，水很快就会烧开。同样的道理，人的一生也只有在总聚焦状态下才能形成大突破，产生大聚变。

一位跳高运动员，如果他的前面不放一根横杆，让他漫无目的自由地跳高，可以肯定他永远也跳不出好的成绩来。但如果在他面前放置一根横杆让他去跨越，并不断提高横杆的高度，让他不断地超越这根高度不断提升的横杆，他跳高的记录就会不断被刷新。

很多学生在考试前学习效率非常高，而且越临近考试，学习越紧张，效率越高，所以许多学生得出的经验是：“临阵磨刀，不快也光”。反之，考试一过，大多数人的精神就松弛，学习效率就会明显降低。我就见过很多的学生，为了出国留学的托福和GRE考试，竟把一本本的英语大词典背得滚瓜烂熟，显示出惊人的记忆力。这是因为越临近考试，目标越清楚，人的潜能就得到最大程度的调动和发挥。考试后人的目标感明显降低，下一个阶段的学习规划及目标模糊遥远，因此学习效率低下。

在英国就有这样一个真实的故事：1952年7月4日，一名叫佛罗伦丝·查得威可的34岁女士，她要游过英法两国之间的英吉利海峡。那天雾很大，她连护送她的船都几乎看不到，海水温度很低，冻得她身体发抖，有几次鲨鱼靠近了她，被人开枪吓跑了，她仍然在游。15个小时过去了，她被冰冷的海水刺得几乎麻木，而前方除了浓雾什么也看不到。55分钟后，她终于要求放弃，被人们拉上了小船。上船后，她才得知，她离海岸线实际上已经只有不

青春是怎样炼成的

到1000米的距离。她说：“说实在的，我不是为自己在找借口，如果当时我看见陆地，我一定会坚持下来。”可见，令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为她在浓雾中看不到目标。两个月后，在一个晴朗的日子，她成功地游过了同一海峡，成为第一个游过这一海峡的女性，而且比男子约快2小时。

毛泽东取得胜利的关键，是他提出的一句口号：打土豪、分田地。分田地这一目标使中国的农民成燎原之势聚集到革命的旗帜下。

我曾经参加学生的一次竞选活动，一位学生上台发表竞选演说：“我为什么要竞选学生会主席？因为将来我要做国家主席。”我很钦佩这个学生的勇气。我相信，这个学生将来当不了国家主席，也可能当个省长，当不了省长，也可能当个市长，当不了市长，最差也能当个局长吧。如果你的目标只是当个处长，我看将来能当个科长就已经不错了。

人一旦做了人生规划，就有了人生目标，生命就开始聚焦。选定一个目标，咬住不放，再冷的石头，坐上3年也会暖。在总聚焦状态下，围绕着目标去读书，围绕着目标去思考，围绕着目标去交友，围绕着目标去求师，围绕着目标去旅游，围绕着目标去实践，让自己的整个人生时时处处都处于“总聚焦”的最佳受控状态，对准目标，围绕目标，所思所想所作所为都为实现目标做积累，从而确保大突破，获得大成功。

在一次东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意外地夺得了世界冠军。当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时，他说了这么一句话：凭智慧战胜对手。当时许多人都认为这个偶然跑到前面的矮个子选手是在故弄玄虚。马拉松赛是体力和耐力的运动，只要身体素质好又有耐力就有望夺冠，爆发力和速度都还在其次，说用智慧取胜确实有点勉强。

两年后，意大利国际马拉松邀请赛在意大利北部城市米兰举行，山田本一代表日本参加比赛。这一次，他又获得了世界冠军。记者又请他谈经验。山田本一性情木讷，不善言谈，回答的仍是上次那句话：用智慧战胜对手。这回记者在报纸上没再挖苦他，但对他所谓的智慧迷惑不解。

10年后，这个谜终于被解开了，他在自传中是这么说的：每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行，第二个标志是一棵大树，第三个标志是一座

红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。40多公里的赛程，被我分解成这么几个小目标，然后就轻松地跑完了。起初，我并不知道这样的道理，我把我的目标定在40多公里外终点线上的那面旗帜上，结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了，我被前面那段遥远的路程给吓倒了。

山田的智慧其实就是给自己的任务制定出一个个的目标，分段执行，以确保长期计划的达成。每天向目标迈出一小步，坚持下去，成功就会越来越近。

我曾听到一位养老院的院长讲养老院老人死亡率的变化规律是：每当春节等重要节日来临之前，死亡率就会降低，节日一过，死亡率就会急速上升。我想原因可能是节日前老人们心中都盼望着与亲人的团聚，亲人团聚这个清晰的目标使老人的生命力增强，甚至战胜疾病。但当节日过后，随着儿女和亲人的离去，老人们的人生目标黯然失色，于是许多人的生命就会被疾病迅速吞噬。

我们可以现场来做一个实验：请大家两只手各持一支笔，在白纸上用右手画方，用左手画圆，双手同时运笔，而且画的时候要一条线连下去，笔划不能中断，我们看哪个人画的方和圆都很好。

其实，很少有人能把这两个图形都画好，那是因为一心不能两用的缘故。同时追逐两个兔子，不如去追逐一个兔子。一个人同时有两个目标的话，到头来会一事无成。人生就像爬阶梯，必须一步一阶，终必抵达山顶。

下面这个实验可以现场验证目标对潜能的激发作用：把全体人员分为两组来进行比赛，按照一定的规律来做下面这道题，用1分钟的时间，看哪个组在1分钟内计算的行数最多。

15
17
——
32
49
——
81

青春是怎样炼成的

计算方法：用下一行数加上一行数，比如： $15+17=32$ 、 $32+17=49$ 、 $49+32=81$ 、 $81+49=130$ 、 $130+81=211$ ……依此类推。

实验方法：让第2组先离场，然后告诉第1组成员：经过测试，人们做此题1分钟最多能加到15行。让第1组开始做题，并计时。

1分钟后统计出第1组的平均行数。第1组完成计算后，让2组回来，告诉第2组：经过测试，人们做此题1分钟内最多能加到30行。让第2组开始做题，并计时。1分钟后统计出第2组的平均行数。

对比两组的成绩，第2组的平均行数往往会超过第1组。

两组的智力水平相当，学习成绩相当，但由于受到老师的暗示不同，计算的结果发生了差异，暗示计算行数较多的小组往往会在实际计算中超过受暗示较小的小组。显然是目标改变了结果，目标对行为起了巨大的暗示作用。

3. 整合人生资源

我们在日常生活中经常会发现这样一个有趣的现象：当我们在看报、上网、看电视、听广播时，这些媒体上往往有几十条甚至几百条消息或新闻，而我们在浏览中时常会将目光停留在自己关注的问题上。学音乐的会将目光一下子集中到艺术信息上，爱好体育的会首先把目光投到各种体育新闻上面，而对其他消息可能会一览而过或视而不见，即使那些自己关注或感兴趣的新闻在不重要的版面和位置上，人们的目光对这些不起眼的信息也会十分敏感。

各位，在我们每个人的眼睛和耳朵里都有一个看不见的过滤网，这就是我们所说的大脑生理机构中的“网状系统”，它是专门用来过滤信息的。人生规划一旦完成，人生目标一旦确立，就无疑给自己的大脑潜意识下了一道指令，大脑的“网状系统”就会帮助你从海量信息中自动过滤与人生目标有关联的有用信息。因此，人生规划可以让大脑这部超级电脑自动启动，自动搜寻你需要的信息，自动调动你的潜能，自动捕捉实现人生目标的各种机会，全自动地为你实现人生目标服务。

在日常生活中，球迷会轻而易举地知道球讯，收藏家会经常能听别人在谈论古玩，记者随时能发现新闻线索，要买房子的人很快就成为房产信息