

人人都有成功的潛能

做一個最好的你

李光偉◎著



指標
文庫

在一切的天才之上，
重要的是我敢稱之爲自己的聲音的一種東西。
是的，重要的是自己的聲音，
重要的是生動的特殊而自己個人所有的音調，
這些音調在其他每一個人的喉嚨裡發不出來的…

新雨

做一個最好的你：人人都有成功的潛能 / 李光偉著. -- 初版. -- [臺北縣]三重市：新雨，民83
面；公分. -- (指標文庫；3)
ISBN 957-733-118-1(平裝)

1. 自我實現(心理學) 2. 成功法

177

83009691

做一個最好的你

作者 ● 李光偉

發行人 / 王永福

出版者 / 新雨出版社

三重市重安街102號8樓

(02)9789528・9789529 傳真 9789518

郵撥帳號：11954996 新雨出版社

出版登記 / 行政院新聞局局版臺業字第4063號

印刷者 / 共同文化事業股份有限公司

出版 / 83年11月初版

定價 ● 300元

[本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換
版權所有，翻版必究。]

目錄

卷首寄語 3

緒論 人人都有成功的潛能

第一章 無限的超級潛能 21

人只發揮了百分之四的潛能 21

超凡的記憶潛力 24

非凡的創造潛能 26

豐富的多種潛能 27

無限的發展潛力 28

巨大的可開發潛力 29

第二章 比電腦高出千萬倍的人腦 31

人腦是生物電腦發展的頂峰 31

進行 10^{100} 億次方聯繫的巨大潛力 33

整個宇宙的全息照片 34

一百萬種不同的化學反應 35

打破腦袋後的重大發現 37

左右腦相加時效率能提高十倍 38

第三章 神妙的待開發的處女地 42

直覺——沉睡的天才 42

夢——心靈深處的精靈 44

睡眠——待開發的寶庫 47

潛意識——有限智慧與無限智慧的媒介 48

思維——亟待探索的人腦「百慕達之謎」 50

第四章 奇特的成功機制 53

「目的追求機制」幫你實現目標 53

「二號自我」會使你獲得最佳成就 57

「積極暗示」能助你成功 58

第五章 神奇的人體「大廈」 60

難以想像的負荷極限 60

微妙的自動控制性質 61

驚人的代償性適應機制 63

奇怪的內部能量 64

神秘的超感功能 65

第六章 人皆可以成爲天才 68

潛能不是定於一尊、一以貫之 68

才能「不比原則」 73

沒有誰注定就是平庸之輩 77

第七章 成功的秘訣 81

成功的關鍵是態度 81

超越心理障礙 83

做一個最好的你 86

上篇 認識自己的潛能是成功的起點

91

第八章 認識自己——至高無上的思考命題 93

神秘的「自我」世界 94

「我看人看我」 96

認識自己是成功的起點 99

從十二個方面認識自己 103

認識自我的十二種方法 109

影響自我認識的十二種因素 114

關鍵是警惕「入殼」 117

第九章 尋找「魔鏡」——人類認識自己的歷史 120

有認識自己秘密的「魔鏡」嗎？ 121

內心生活的一張瞬時快照——筆相學與人的自我認識 123

通過胚葉發育程度揭示人的個性的嘗試——體質生物學與人的自我認識 126

從血型分析性格的潛在面——血型與人的自我認識 129

從「陰陽五行」到「外相、生理、心理」綜合測試 133

照亮達到最佳位置的道路 138

第十章 自我分析——認識自己的基礎 141

也可以說「這本書創造了我」 141

自我觀察——自我分析的基礎 143

問題式自我分析法 145

尺度式自我分析法 147

全面式自我分析法 149

歸因論在自我分析中的作用 151

第十一章 自我評價——準確認識自己的關鍵 154

奇怪眼睛裡的兩個瞳人 154

一枚硬幣的兩面 157

從「山比月大」談自我評價的方式和水平 160

「約哈里窗」——利用回饋客觀評價自我 163

缺點是潛在的財富 164

昨天最遙遠 167

中篇 做開發自己潛能的皮格馬利翁

第十二章 生活就是選擇 173

選擇是人最不可讓予的神聖權利 174

選擇是躲不掉的 176

不要交出選擇的主導權 178

讓「可能性」開放花朵 181

學會必要的放棄 183

測試你的「選擇商」 185

第十三章 生命是靠自己雕琢的寶石 188

做自己的雕塑家 188

重要的是現在要向何處 190

「要想到自己的翅膀」 193

跨越「自我需要的台階」 195

自我塑造是一項系統工程 198

第十四章 達到最佳位置的途徑 203

把一生當作一個整體安排——五種生命歷程設計 204

在社會需要中尋找你的最佳位置——五種基本設計 208

在恰當的時間處於恰當的地點——五種發展設計 211

在自我調節中拓寬成才的天地——五種調整設計 214

把握人生的旋律——五種隨機設計 216

注意「當採現象」和「無人區」——五種專業選擇設計 221

化「魔鬼」為「天使」的藝術——六種特殊設計 223

你最終能找到一種方法去獲得它——五類設計方案 228

「父傳子藝」與「家學淵源」的啟示——「他」導式設計五種 232

及早普查：取得設計選擇權 234

信息評價：防止失真與噪音 237

警惕心靈深處的「白蟻」——自我設計十忌 239

跨越陷阱——克服自我設計的盲目性 243

第十五章 自我測量——理想職業的選擇 247

「能找到自己工作的人是幸福的」 247

你願意用一百萬元購買什麼？——職業價值觀測驗 250

怎樣選擇你最感興趣的工作？——興趣、志願簡易自測——三八題 253

你適合做哪類工作？——職業趨向自測法 264

不同職業類別的人智力是有差異的——智力測驗在職業選擇中的作用 267

自我設計時要發揮自己的性格優勢——性格測驗在職業選擇中的作用 270

你是右腦還是左腦主導思維型？——思維類型測驗在職業選擇中的作用 273

「才能可以發掘，卻無法創造」——能力測驗在職業選擇中的作用 275

下 篇 打開潛能寶庫之門的「芝麻」咒語

279

第十六章 自我管理是一個特殊的重要領域 281

在自我管理中求解人之謎 282

富蘭克林善於自我管理成大才 285

「動物性人」與「科學性人」——自我管理十一類 288

自我管理是一件個性很強的工作——自我管理的五個特點 290

「摩西長征」的啟示——自我管理五原則 293

第十七章 自我習慣管理 298

所有自我管理都包括習慣的管理 298

「享受良好習慣的利息」 301

妨害自我管理的八個壞習慣 303

養成良好自我管理習慣的三句格言 306

悉心栽培最爲寶貴的「習慣萌芽」 308

第十八章 自我時間管理 311

不管理好時間，其他一切管理都無從談起 311

時間管理主要是一個觀念問題 314

運用時間行爲學來編排生活 317

怎樣使你每天的時間多出三分之一？ 321

時間管理的真諦是：抓住現在 323

成功的關鍵在於善於利用閒暇時間 325

第十九章 自我行爲管理 329

國寶、國器，還是國妖？ 329

「養質以成器」 332

成爲塑造自己的皮格馬利翁 335

不要重演無事忙的悲劇 338

關鍵是要有自制力 340

第二十章 人際關係管理 343

在人際關係中提高你生命的質量 343

掌握人際心距增減效應的藝術 346

運用「相友」效應將人際交往提高到一個新水平 349

人際交往中的心理障礙及調適 353

第二十一章 自我身心管理 357

學會自我情感調節 358

善於自我心理保護 360

消除自我迷誤 363

注意自我保健 366

第二十二章 自我管理方法 369

自定義務 370

自我執行 372

自我處理	自我命令	自我檢查	自我監督	自我強制
381	379	377	375	374

指標文庫③

做一個最好的你

——人人都有成功的潛能

李光偉 著

卷首寄語

人人都有自己獨有的、未經開發、未經釋放的巨大潛能！

人人都可以在當代已有二一七四一種職業的某種中成爲天才！

可以毫不誇張地說，誰也不知道自己潛能的界限。杜比寧指出：「……，一個人的才能再大，他在自己的一生中所用的能力不會超過大腦賦予他的能力的十億分之一。」塞利也在《從幻想到發現》一書中證實說，人的大腦皮層所包含的思維能量可與原子核含的物理能相當。被稱爲第四心理學的超人心理學認爲，人的內部蘊藏著一種有待於釋放的神性火花。他們以無可辯駁的證據表明，特異功能從心靈感應的能力到預知能力，甚至精神支配物體等等——都不是什麼「天賦」，而是人人生來就有的、可以開發的潛能。新佛洛伊德的創始人弗羅姆甚至斷言：「即使在最有利的條件下，人也只能實現部分潛力，人總是在完全誕生出來以前就已死了。」他生動地比喻說，我們都很像第一株發育極不充分的植物，因此，我們中的許多人從生到死，沒有實現我們每個人具有的巨大潛能。

人的大腦雖然只是一塊三·五磅的灰色物質，但科學家已認識到，它同最遙遠的宇

宇宙空間一樣，是一個充滿魅力的研究領域，要揭示其微觀秘密，也與難以窺測的天文學一樣，極大地依靠著測試儀器的發展。由於科學發展的限制，人們還不能說出大腦潛能的確切數字，但毋庸置疑，如果人類大腦的潛能大部分被開發，便可導致歷史上無以倫比的復興運動和文化繁榮，而問題在於，正如美國當代著名的邏輯學家、哲學家莫里斯在其《開放的自我》一書中指出的那樣：「我們還沒有設計出一種比原子彈更有威力的心理炸彈。我們能夠用原子分裂來釋放巨大的物質力量，我們怎樣才能夠在我們自己封閉起來的力量內部引起分裂，以便相應地釋放出巨大的能量來呢？」

開發人的潛能，已引起了人類的極大重視。近二十年來，科學的發展趨勢產生了深刻的變化，人們注意力的焦點已從物理科學開始轉移到生命科學。特別是本世紀中葉以來，人們在致力於深入認識人類進化規律的同時，又完成了對進化論與遺傳學說的新的綜合，並把這種綜合擴大到對人類本性的理解，而且，人類的進化被看作生物進化與文化進化相互作用的結果。大量的科研成果，已對人類潛能的開發，從理論探索到實際應用。目前西方正在湧現的「人類潛能運動」及其領導下的開發人的潛力研究中心，對人進行種種實驗，用化學藥品、電子儀器，還有東方人的禪宗、瑜伽術與冥想術等等，去改變人的意識狀態，希望能把人腦未被充分利用的潛力，及其他從來未被開發過的心靈資源發掘出來。他們認為，現階段的人類的心靈狀態並不是終極狀態，日常意識的層次