



预

感

杨安 / 著

一个成功的决策，等于 90% 的信息加上 10% 的预感判断。
预感是人所独有的那种生来具有、弱强分明的感悟能力。



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

预感

杨安 / 著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

预感 / 杨安著. —北京: 中国财富出版社, 2017. 1

ISBN 978 - 7 - 5047 - 6363 - 1

I. ①预… II. ①杨… III. ①感官生理心理—通俗读物 IV. ①B845. 2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 003182 号

策划编辑 姜莉君 责任编辑 单元花

责任印制 方朋远 责任校对 孙会香 孙丽丽 张营营 责任发行 邢有涛

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227588 转 2048/2028 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)
010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 6363 - 1/B · 0520

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2017 年 1 月第 1 版

印 张 14.75 印 次 2017 年 1 月第 1 次印刷

字 数 211 千字 定 价 36.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前 言

很多人都觉得预感真是太神奇了，它可以投射现在，可以预知未来，简直有通天的本领。其实，等你知道了产生预感的心理机制后，也就不觉得它“神不可测”了。

预感是人所独有的那种生来具有、强弱分明的感悟能力。它让人对事物保持着极其敏锐的感觉。

一个成功的决策，等于 90% 的信息加上 10% 的预感判断。人们十分重视通过理性分析做出判断，往往会忽略预感判断，其实，预感判断也是一种科学决策的方法。

虽然，理性知识和理性活动是科学研究的主要方法，但并不是全部。研究过程中的理性部分如果得不到预感的补偿，那么就会毫无作用，因为正是预感赋予了科学家洞察力和创造力。

这种洞察力不是坐在那儿计算等式时出现的，而是在洗澡、在林中或海边散步这种放松的时刻突然闪现的。专注的脑力劳动之后，预感思维似乎就接替而上，产生突然的发现，使人豁然开朗，给科学研究带来无穷的乐趣。

数学中的所有证据和定理起初都是靠预感发现的，在被教授、理解和记忆时，采用的形式与它们在被预感认识时的大体形式也是一样的。这些凭预感得出的内容在经过进一步思考后得到了有效的应用和发展。因此，

只有预感做出了赞同，它们才能获得应得的肯定。

艺术家也有预感性的发现。可以说，创造活动本身就受艺术家预感的引导，告诉他什么时候是“正确”的。画家靠预感认识和判断某个颜色或形状是否“正确”。

在商场上，当管理人员在信息不全的情况下做决定时，决定是否成功在很大程度上取决于他们靠预感做决定的能力。对业务的成功起决定作用的，是做出正确决定的能力和冒险的意愿这两个因素的结合。做决定跟经济预测一样，必须超越事实数据。

事实上，预感在任何领域的创造性活动中，都起着重要的指引作用。

纵观人类发展史，人类对宇宙理解的重大突破，不是在热闹的大路上做智力旅行时完成的，而是靠位于知识前沿的预感实现的。

预感的意义和价值不可估量。它不仅存在于每个人的潜意识中，而且时常能以非自觉的本能方式，暗中影响着人们的思维、情感活动，内导着新的信息处理过程。但是，由于预感能力具有自发性，所以在一些人身上可能很不发达，而在另一些人身上则特别发达。

因此，人的预感能力是不同的。不过，由于人的性格和应对方式不同，所以即使他们预感到自己有祸或有福，结果也往往不同。当然，你不能把自己的预感能力归为上天，因为，能发现和发展预感，并做出正确选择的，还是在于自己。

那么，怎样才能发现和发展预感呢？

本书共设计了八章，从预感的本质、心理机制、价值、内涵、发现发展方式以及预感和征兆、经验、个性、观念、预见、生活的关系等各个方面进行了系统地阐述，同时，辅以各种提高预感能力的方法和秘籍，让你在开卷以后，在体悟之中，轻松提高预感力，进而自如运用预感力，帮助你以自由的方式获得愿望的满足、内在的成长、生命的自由。

你希望自己准确把握事物的本质和规律吗？你希望自己能快速完成任

务，而不被未知阻滞前进的脚步吗？你希望自己能把握创新的方向，自主地调整思维方式吗？你希望自己能不断创造出成就吗？相信你的潜在的预感力吧，在这本书中，去不断发现预感思想的力量吧，去寻找充满光、爱 and 美的内心世界吧，去认识你更深一层内心中的能量吧，只要你愿意不断接近它们，它们就一定会不断展现到外在的世界中来，帮你早日实现梦中美好绚烂的理想！

作 者
2016 年 7 月

目录

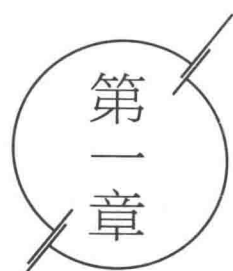
CONTENTS

第一章 预感是什么	1
预感的本质是什么	3
预感不是直觉	7
产生预感的心理机制	10
预感的意义和价值	13
允许预感出现误差	16
把预感作为警示和提醒	19
预感有时是一种信念	23
第二章 预感与征兆	27
动物的感官比人灵敏	29
任何事物的出现都有征兆	32
增强识别征兆的灵敏度	35
征兆是科学	39
预感是心理作用	41

征兆属于现象学的范畴	44
征兆与概率统计学	48
征兆的发现与识别	51
第三章 预感与经验	55
鸟为什么会“惊弓”	57
初生的牛犊为什么会不怕虎	60
预感是经验的影子	62
经验是因，预感是果	65
经验丰富者预感更有道理	68
经验的理性与非理性	72
经验基础上的预感	75
即视感是怎么回事	79
第四章 预感与个性	83
预感其实是一种判断	85
智者的预感与愚者的预感	88
曹操杀了吕伯奢	92
从“疑邻盗斧”说预感	96
预感的自我纠偏能力	100
积极个性对预感准确度的作用	103
修正个性提升预感力	107
第五章 预感与观念	111
观念是预感的诱因	113
渴望与担忧对预感的作用	116

正确的观念是预感修炼的基础	119
对同一事物，不同的人有不同的预感	122
观念对预感准确度和灵敏度的影响	126
改变观念其实是一种心灵修炼	128
如何运用冥想和催眠来改变观念	132
预感与心理暗示	137
第六章 预感与预见	141
事物发展具有规律性	143
结果：关键在于对因的把握	146
预感是催眠状态下的直觉	149
预见是清醒状态下的思维	152
预感是冥冥中的心灵感应	156
预见是逻辑推理能力	158
通过提高预见力来提升预感力	161
预见不到的事可以预感到	164
第七章 预感与生活	169
预感对人的生活有什么影响	171
让生活经验成为预感的助力	173
生活中的积极预感和消极预感	176
预期与预感的关系	180
不祥的预感心理分析	183
预感与人生设计	187
预感心理学	190
为何预感总是隐隐约约	193

第八章 训练预感力	197
自我心理暗示力	199
心灵感应力的科学性	201
提高思维的技术	205
积极心态与健康体魄	208
心术要正	211
增强主观能动性	214
学一点逻辑学	217
自信心的能量	220



预感是什么

预感的本质是什么

许多人都有过这样的经历和感受：某一阵突然特别烦躁不安，总感觉要发生什么事情，果不其然，没过多久便发生了特别的事。特别是右脑活动能力较强的人，在睡梦中预感到将来发生某种变故的情形，是屡见不鲜的。

一般来说，人们在有意识的思维处于抑制状态的睡梦中；在心情极度平静，脱离日常工作、生活环境，独自沉寂时；在休假的旅途中；在紧张忙碌了一天后的淋浴时；在与朋友海阔天空地畅聊时，往往比较容易出现预感的现象。

阿基米德从沐浴中发现浮力定律，牛顿从苹果落地中发现万有引力定律，爱迪生从调试送话器中发明留声机，爱因斯坦发现相对性原理和光速不变原理，达·芬奇发现惯性原理，居里夫人发现镭元素，丁肇中发现J粒子等，无数事实都证明在科学创造活动中，预感也是大量存在的。

为数颇多的科学家、优秀领导者或企业家、艺术家等，通常都在心情舒畅并且注意力集中在要解决的问题之外时，脑中浮出某种预感，并且遵从那种预感办事。

预感存在着梦、幻觉等多种表现形式，可谓是千姿百态。然而，不管何种形式的预感闪现，其发生的基本过程是一致的，其本质也是相同的。概括起来，预感的本质具有以下特征。

1. 非预期的突发性

无论是外界偶然机遇触发的预感，还是由大脑内部的思想闪光激发的预感，其发生都不是人们事先可以预料的。预感就像天边的闪电一样，突然激发，刹那间便闪过人的脑际。

巴尔扎克在描绘自己的创作构思过程时也曾说：“某一天晚上，走在街上，或当清晨起身，或在狂欢作乐之际，巧遇一团热火触及这个脑门、这双手、这条舌头。这时头脑中充满一些模糊的意念，我立即会预感到这将又是一部新的作品的构思线索。我努力抓住它们，从这些意念的滋生、发育和酝酿中，诞生了我那些暴露匕首的悲剧、富于色彩的画幅、线条分明的塑像、风趣横溢的喜剧……”

2. 不受意识控制的非自觉性

自觉的循轨思维和越轨思维，其认识过程的发生和进行都是受人的自觉意志控制的，都是一种自觉的随意活动。人的随意行为的大脑控制机构能对自觉思维活动发号施令，对突发性的预感活动却无可奈何。

从预感激发的一般模式来看，无论是随机的外界偶然事件的发生，还是积淀意识提出的内在思想闪光，都不受人脑意识机构的直接控制。这样就形成了预感这种精神活动特有的非自觉性。

3. 多功能多因素的综合性

著名科学家钱学森极其深刻地指出：“预感是综合性的。人脑的综合功能是非常重要的。”综合性，是预感重要的本质特征之一。预感激发的心理机制正植根于人脑的综合功能之中。

预感的各种表面形式就其心理过程来看是比较低级的，它们不过是一种感受活动、情感活动、潜意识活动。在大脑的进化史上，这些心理活动

在远古时代低级动物的脑结构中就已发生了。可预感这种独特的理性认识，只有在高级的人类脑中才会发生，它们是以低级心理形式表现出来的非动物所有的高级认识功能，其原因就在它们不仅与进化史上比皮质历史悠久的大脑的古老部分有关系，而且与多才多艺、明白事理的皮质活动，与自觉思维的产物——理性认识有联系。正是依赖了这多种因素的综合性联系，它们才能既表现出认识方式的特殊性，又表现出认识能力的高级性，在认识论上上升到与自觉的理性思维方式等级的地位。

4. 认识过程的跳跃性

英国数学家哈密顿回忆四元数的发现经过时说：“1843年10月16日，当我和妻子步行去都柏林的途中，来到布劳汉桥时候，它们就来到了人世间，或者说出生了、发育成熟了。这就是说此时此地我感到思想的电路接通了，而从中落下的火花就是I、J、K之间的基本方程；我当即拿出笔记本，把它们记录下来。因为我已预感到，这其中可能蕴藏着我梦寐以求的成功，事实证明它们果然就是我以后使用它们的那个样子。要是没有这一时刻，我感到本来也许还得花上至少10年（也许15年）的劳动。”

当出现了摆脱旧式推论的牢固束缚的能力时，在原理和方法上均为合理的科学，仅借助于智慧的突然飞跃，就可以取得最出色的成果。这就是预感的跳跃性。

5. 信息处理的模糊性

过去流行的观念认为，艺术家的信息加工具有模糊性，科学家的信息加工则要求严格的精确性。然而，现代科学的发展日益暴露了这种观念的局限性，并使人们看到科学研究越向复杂系统深化就越不能精确化，精确化恰恰不能反映复杂系统的本质特征——非线性的模糊性，不能反映运动

着的事物亦此亦彼的不确定性。

而认识的预感方式，由于它的心理活动形式，如直觉、情感、潜意识活动等，与具有综合性、整体性、定向鉴别能力的“沉默”的大脑右半球有更多的联系，因而具有现代科学研究所特别需要的模糊性特质。

这种模糊性能以最少量的模糊信息有效地判断和概括客观世界的复杂现象和运动，能唤起人们丰富的联想，促成灵活的创造性的新观念组合。因而这种信息处理的模糊性与形式逻辑思维方式的精确性结合起来，就能为科学家、艺术家提供强有力的认识工具。

6. 反常规的独创性

应该说预感方式和形式逻辑思维方式最大的区别就在于前者具有反常规的独创性，具有突破传统思路的开拓性，后者则可能在不超出前提知识的条件下进行创造。

形式逻辑的线性思维方式，优点是可靠性程度高，弱点是易受传统思想的束缚，因而在遇到需要突破传统观念的问题时，就不得不让位于非线性的、灵活的预感方式。

正因如此，不少有创见的科学家都热情地赞叹预感特具的反常规的革命性、独创性。

可以说，伟大的发现，大都不是按固定的法则发现的，都是凭创造性的预感得来的。而且，全世界几乎每个人都有过预感经历。这无不是对理性观念的巨大冲击，不由得使一些科学家发出感叹——“现代社会的文明人，对于预感问题如同野蛮人一样。”

当然，人类是进取的，对于未知的领域需要不断地探索。解开预感的谜团，也就相应地会解开人生的诸多谜团，对人的发展不可谓不是一个极大的推动。

 杨安谈预感

◆预感是不为意志所左右的，是不由钟点来调节的，是不会依照固定的日子和时刻迸发出来的。

◆预感是智慧在摆脱常规的形式逻辑思维方式的束缚后冒险的突然一跃，它是在跳跃式的认识突变方式中实现的。

◆预感是一种非逻辑的、非常规的下意识心理活动，它往往伴随着人们的创造性思维活动悄然出现。

预感不是直觉

所谓直觉，指的是人们对于突然出现在面前的新事物、新现象，具有非常敏锐的深入洞察、准确判断和本质理解的思维活动。

换言之，就是对新事物、新现象的突然性的、预测不到的深刻领悟或理解。心理学称这种思维活动为直觉。

心理学认为：直觉是一种客观存在的，不为人类意志控制的特殊思维方式，它是基于人类的职业、阅历、知识和本能存在的一种思维形式。直觉具有迅捷性、直接性、本能意识等特征。它具体表现为思维主体在解决问题时，运用已有的经验和知识，对问题从总体上直接加以认识和把握，以一种高度省略、简化、浓缩的方式洞察问题的实质，并迅速解决问题或对问题作出某种猜测。

在教育方面，直觉是一种没有明显地依靠个人技巧的分析器官掌握问题或借境的意义、重要性或结构的行为。在科学方面，每一种假说都是想象力发挥作用的产物，而想象力又是通过直觉发挥作用的。