

打开机会之门 从心改变命运

自我实现的

预言

高景轩 著

中国物资出版社

打开机会之门
从心改变命运

自我实现的 预言

高景轩 著

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我实现的预言/高景轩著. —北京:中国物资出版社,2011.10

ISBN 978-7-5047-3897-4

I. ①自… II. ①高… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第115220号

策划编辑 钱 瑛

责任印制 何崇杭

责任编辑 张 娟

责任校对 孙会香 梁 凡

出版发行 中国物资出版社

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 010-52227568(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.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-3897-4/B·0288

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 17.75

版 次 2011年10月第1版

字 数 300千字

印 次 2011年10月第1次印刷

印 数 0001—4000册

定 价 32.00元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换



前言



若想最终让自己感到心安，音乐家就必须制作音乐，画家就必须画画，作家就必须写作。一个人必须成为他能成为的人，我们把这种需要叫做自我实现。

——亚伯拉罕·马斯洛

罗森塔尔主持一项心理实验，告诉老师有些学生“大有前途”。8个月后测试成绩，这些学生果然进步更快。其实，那些名单都是随机选取，“大有前途”纯属于虚乌有，真正起作用的是老师的期望，给予更多的关注和鼓励，从而弄假成真地促成了自我实现的预言。

这一经典实验证明，在人际交往和沟通中，预期并非一相情愿，只与自身相关。它能发射一种心理能量，让被预期者朝预期的方向改变。从罗森塔尔的实验开始，有许多学者探索人际期望的功能，都证明老师的期望对学生表现具有影响力，反过来学生对自己和老师的期望也能影响个人表现和师生关系，其程度不亚于老师的期望。

罗伯特·默顿最早表述自我实现的预言，告诉人们对情况的误解会引发一种新行为，进而造成可以证明误解正确的事实。在人的一生中，生活改变方向，命运出现转机，发掘巨大的潜能，达到更高的境界，都可能因为预期它们发生而发生。

亚伯拉罕·马斯洛毕生从事教学和科研活动，曾兼任美国心理学会主席。一次给学生上课，他提出一个问题：“你们当中有谁认为自己会有非凡成就？你们当中有谁会改变世界？”见学生们表情迷茫，他又反问一句：“如果不是你们，那又是谁呢？”

马斯洛认为，人的需要从低到高呈金字塔结构，最底层是生理需要，依次是安全需要、社交需要、受尊敬需要和自我实现需要。他将自我实现解读为：“如果人们将情景看做是现实的，那么它们的结果也是现实的。”也就是说，假想可以弄假成真，预期能够促成现实，精神作用会转化为物质能量。

人们的观念能牵引事态走向，人们的意图会影响最终结果，对待他人的方式会决定彼此关系。一个人相信自己可以成功，经过奋斗果真达成所愿，就是自我实现的预言。一个人判断自己不能成功，放弃努力流于一事无成，也是自我实现的预言。希望激励进步，付出孵化成就，播种带来收获，皆可视为自我实现的预言。

成功的精髓在于好自为之，幸福的秘诀就是播种爱心善意。青木仁志发现：“成功者最大的特点是‘自我预言成功’。”自我实现是人类最高层次的需要，能化作催人奋进的内在动力。一个人有所作为的欲望越强烈，越能信心百倍地发掘潜能，水平也会随之水涨船高。

每一位奋斗者的成功，都可以视为一种自我实现的预言。他们在心中描绘着更健康的身体，更出色的表现，更殷实的财富和更美好的境界，好自为之把握住机会，才达到了期望的目标。正如赫纳里·林克所说：“一个人甘于付出和自制才能自我实现，这是现代心理学最重要的一个发现。”

高景轩

2011年3月3日

目 录

第一章 心智模式

人的意识仅在于人的思考能力。我们可以相信,心智本身是一种静态能量的微妙形式。所谓的“想法”就是由此能量而生的,想法是心智的动态阶段。心智是静止的能量,想法是活动的能量——心智和想法是同一事物的不同阶段。想法正是在心智由静到动的转化过程中,绽放出勃勃生机。

——查尔斯·哈奈尔

作出改变的决定/2

让不字抬起头来/4

把握住可能性/6

进化的决定性因素/7

关键不在眼珠/9

最接近神灵的东西/10

最神奇的秘密/12

曲解了猪的意思/13

吸引力法则/15

被别人抢占先机/17

给心灵松绑/18

只管游自己的泳/21

把创造搬下来/23

第二章 态度密码

态度可以用一个词来概括:人生。态度在人生中有不可思议的作用,它可能是积极行动的有力工具,也可能是削弱能力、损害潜力的毒药。态度如何,决定了究竟是你驾驭人生还是人生驾驭你,决定了你大步向前还是背道而驰。

——凯斯·哈瑞尔



天堂在你心里/26
所有的雨都会停/28
差异制造者/29
枪毙也能睡得香/31
活的都是心态/32
从相信可变开始/34

拿得起放得下/36
这就是语言的力量/38
你真的很棒/39
不需要特别理由/41
沃尔曼试金石/43
要不得“大概”/45

第三章 快乐按钮

真正的问题不是时间,是接受,特别是自我接受。快乐和自我接受是携手并进的。事实上,你自我接受的程度决定了你快乐的程度。你自我接受得越多,你获得和享受的快乐也就越多。换句话说,你觉得你值得享受多少快乐,你就能享受多少快乐。

——罗伯特·霍尔登

搭上天使快车/48
智慧的一块美玉/49
一个相通的道理/51
与价值同在/53
一生都在希望着/55
生存的圣杯/57

把快乐当成习惯/58
心灵有一个能量场/60
真正重要的事物/62
她从事制造业/63
成本更低的机制/65
消除烦恼的妙法/66

第四章 祸福讖语

世界上最幸福的人并非拥有最好的东西,而是在每样东西里找到最好。他们就像是那些住在遥远村庄、每天需要去挑水的人说的那样:“每次我来到这口水井前,都能带回满满一桶水!”而不是埋怨:“我简直不能忍受每天

都来这里打水！”

——约翰·麦克斯韦尔

向幸福靠拢/70

获得心灵上的自由/72

谦和基于力量/73

这是神的意志/75

好似路边的野玫瑰/77

俾斯麦的敬礼/78

演出另一个角色/80

可怜人大聚会/82

最不后悔的活法/84

尼古拉斯效应/86

宽容意味着解放/88

只要一根火柴/89

第五章 成功轨迹

“想成为什么人”、“想做点什么事”的强烈欲望，是梦想家起飞的基点。梦想不会来自冷漠麻木、游手好闲和不思进取。记住，那些取得生活成功的人最初并不顺利，他们历经无数次艰苦卓绝的奋斗之后，才到达了梦想的彼岸。那些成功人士的生活转折点通常源自某个危急时刻，在危急中，他们发现了“另一个自我”。

——拿破仑·希尔

应该再试一次/94

追随激情的脚步/96

表现在行动上/97

成功的不二心法/99

撬动力量的力量/101

每天多做一点/102

易被忽视的要素/104

奥普拉脱口秀/105

理想是生活的太阳/107

蜂蜜比醋管用/108

从不坐等机会敲门/110

做到做不到的事情/112

第六章 手段机理

设想一幅精神图景,让它清晰、完美、明确。牢牢地把握它,方法和手段就会随之而来。你将受到指引,在正确的时间,用正确的方式,去做正确的事情。你所做的一切,都受到“引力法则”的左右:多者益多,损者益损。

——查尔斯·汉尼尔

- | | |
|-------------|--------------|
| 最后一张牌/116 | 就是要简单化/126 |
| 方法总比问题多/118 | 把咖啡倒入碟子/128 |
| 走中庸之道/119 | 一个铁的定律/130 |
| 做到本然最好/121 | 天下莫能与之争/131 |
| 被忽略的关键/122 | 肩挑一架天平/133 |
| 平息暴风雨/124 | 对付困难的第一步/135 |
| 他发现了张家界/125 | |

第七章 品格要素

品格就是财富,是人最宝贵、最有价值的财富,是人的良好意愿和人的尊严方面的财富。致力于投资品格的人们,虽然不能在世俗的物质方面变得富有,但是,他们可以从赢得别人的尊敬和赞誉中得到回报。

——塞缪尔·斯迈尔斯

- | | |
|--------------|-------------|
| 素质决定境界/138 | 那里有曼思/148 |
| 切罗基人如是说/140 | 人性最好的体现/149 |
| 定好这架天平/141 | 那人不是园丁/151 |
| 生活变得如此精彩/143 | 不知名的美国兵/153 |
| 理解是原谅之源/145 | 我以不贪为宝/154 |
| 你的力量在心中/146 | 没有它万物皆空/156 |

第八章 生存窍门

我相信并由我的许多患者所验证的事实是：你绝不是一个人孤身奋斗。我们每一个人心里都有一种“生命本能”，它永远指向健康和幸福，永远以为个人创造更丰富的生活为目标。这种“生命本能”通过我们所说的“创造性机制”为你服务。当这种机制运用得当时，也可以称之为每一个内在的“成功机制”。

——麦克斯威尔·马尔茨

一种生存优势/160

进货与卸货/162

以责任心为脊梁/164

从国王到御厨/165

做更好的捕鼠器/167

每天都要进行/169

宁愿睡在长凳上/171

用逆境去冲洗/172

她当场脱掉舞鞋/174

一直在归零复位/175

只带这把钥匙/177

生命转折的时刻/178

第九章 处世坐标

如果你掌握了人际关系的艺术，你就能够实现你所有的梦想！只要你花点儿时间，找出别人想要什么，并且帮助他们去得到它，你就会取得成功。再一次的请记住：“你想要别人为你做什么，你就要为别人做什么。”只要你相信你能够，你就会成为人际关系的大师。

——格莱恩·布兰德

板块漂移效应/182

奉献了一根绳子/184

宜反向而行/185

己所不欲勿施于人/187

最美好的补偿/189

在有用处下工夫/190

找到了第三种力量/192
蕴涵一个道理/193
清醒地寻觅出口/195
在错误中受益/197

谁动了我的曲奇/198
给予而后收获/200
作用力和反作用力/201

第十章 价值杠杆

不管你的价值观是什么,但千万别忘了,它就是你人生的指南针,掌握着你人生的去向,每当你面临抉择的关头,它就会代你作出决定,引领你拿出必需的行动。这个心里的指南针……你若使用得当,它就会带给你无穷的力量。

——安东尼·罗宾

自我增值/206
想的不一樣/208
无法估计的代价/209
乔治发达了/211
都有一个共同点/212
善用你的能力/214
听过的最好忠告/215

过敏如含羞草/217
没有什么能被保证/218
痛苦驱动机制/220
振奋半个世纪的话/221
莫里斯奇迹/223
都有一种精神需要/224

第十一章 利害天平

人们总是在说:“如果不是因为种种不幸的遭遇,我会是另一个样子。”人们开始抱怨别人和外部环境所带来的困苦。只要把自己看做受害者,我们就无力改变。受害者不承认感官能引导他们的生活。有这样一句话:“如果你躺在地上打滚,一尺深的泥就能把你淹死。”

——吉姆·哈特尼斯

伤人的乃是反应/228
利他行为和损他行为/229
绞架之于强盗/231
自私反被自私误/232
屋里有一只老鼠/234
吸收与排斥/235
正朝着光明前进/237

创造真实魔术/238
变受害者为胜利者/240
迸发出你的能量/241
如此青云直上/243
我们情绪的燃油/244
就是这一个要字/246

第十二章 情商奥妙

如果一个人意志像铁一般的坚强,并且始终坚信自己一定能成功,那他就会成功。遇到困难,他能从上面跳过去,从底下钻过去,或从旁边绕过去。困难只会使他更加坚定、执著和更加睿智,发挥出最大的潜能。人类历史上这样的例子比比皆是。此所谓“有志者事竟成。”

——奥里森·马登

意志力直接体现/250
我能应付一切/252
迫使大师出走/254
返回地球第一人/256
不成事的嗜好/257
明智地收敛/259

揭开爱的秘密/261
特性宛如硬币/263
来一个漂亮的转身/264
人生犹如开车/266
核心是自控能力/267
勇敢铸就成功/269

第一章

心智模式

人的意识仅在于人的思考能力。我们可以相信，心智本身是一种静态能量的微妙形式。所谓的“想法”就是由此能量而生的，想法是心智的动态阶段。心智是静止的能量，想法是活动的能量——心智和想法是同一事物的不同阶段。想法正是在心智由静到动的转化过程中，绽放出勃勃生机。

——查尔斯·哈奈尔



作出改变的决定



我们既可以主动改变自身，也可以被环境改变。在每天的工作和个人生活中，每个人都可以在生活敲响痛苦警钟之前做出改变。但要改变生活，我们必须首先改变心智模式。我们的心智模式决定了我们能看到什么、可以做什么。

——杰里·温德

一家大公司管理人员进行调整，总经理晋升为主席，副总经理则成为总经理。济格·济格拉从广播中听到朋友的名字，去公司向主席表示祝贺说：“听说你升职了，我很高兴。这都是你应得到的，相信你在新的岗位会有更出色的表现。”

主席说到提升也有济格拉的一份功劳，因为自己曾听过他的题为“在消极环境中培养积极的孩子”的演讲，而后决心改变自己。原来他办公室有一部电话只有几个人知道号码，通话者90%都是家人。有时，他拿起电话就抱怨说：“你们又要干什么？”此言一出，顿时搞得彼此关系很紧张。

主席的儿子头发乱蓬蓬，房间弄得像猪窝，听音乐喜欢把声音调得极大，再加上那个难以相处的叛逆女儿，真是一点都享受不到家庭生活的温馨。他每天不吃早饭就去公司，还常与客户共进晚餐，尽可能避免跟孩子打交道。

自从听了济格拉的演讲，主席作出一个改变的决定，不管孩子的行为如何，自己都要全心全意地爱他们。这天早晨，主席在办公室给家里打了个电话，问儿子愿不愿意去看当晚的一场棒球赛。儿子闻听此言，又惊又喜地表示：“当然，我非常愿意去。”

主席很早就赶到棒球场，找到事先预订好的座位。观看比赛的时候，他和儿子吃热狗喝冷饮，为东道主队加油喝彩。看到裁判做出愚蠢的判罚，就给他以嘘声；发现主队犯下低级错误，就与其他球迷一起大声起哄。

在这个美妙的夜晚，主席和儿子在一起的时间超过前6周的总和。回家途中，父子停下来吃东西，继续进行交谈。主席发现，儿子不仅品德高尚，而且很有志气。他以前的行为，不过是吸引父亲注意的一种特殊方式，而自己却从未给予他必要的关注。

两天以后，主席带女儿去一家极棒的餐馆，还为她买了件漂亮的紧身上衣。经过一个时辰的交谈，主席发现女儿是一个非常可爱的姑娘，有自己的远大抱负，也在试图吸引忽视自己的父亲注意。而主席过去所做的一切，就是对儿女所做的“错事”盯住不放。

在后来的日子里，主席与子女之间的交流之门敞开了，爱已融入日常细微的举动之中。此后，他再也没有指责过儿子的头发、房间和音乐。他什么都没说，儿子就开始正常打理头发，播放音乐的音量归于常态，房间也比从前整洁许多。

女儿的情况也发生可喜的变化，叛逆的性格融化在父亲的注意之中，学习成绩也有很大提高。主席不再逃避早餐，而是期待着能多和家人相聚，工作效率也有明显提高。最后主席心存感激地告诉济格拉：“我深信不疑，在您的建议之下，我决定做出改变，这是我能够升职的重要原因。”

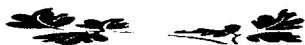
人生都有一种期待，就是有好事光顾，有幸运降临到头上。然而懂得成功规律的人都知道，一个人有没有好运光顾主要的不是取决于命运，而是取决于自己的作为。也就是说，你要好运光顾自己，你就得朝着这个方向调整自己，改变自己。

常言道，水因怀珠而媚，山因蕴玉而辉。人生总是这样，你有了能力，才谈得上施展的空间；你具备了相应的素质，才谈得上取得相应的位置；你达到了一定的境界，才能稳健地站在一定的高度上。而这一切的一切，都有一个共同的出发点，就是从改变自己做起。

美国心理学之父威廉·詹姆斯说：“我们这一代最伟大的发现，就是人们可以通过改变思维而改变自己的生活。”在人的一生中，总会有那么一些

关键时刻，需要人转身做出调整，改变原来所走的路线，给自身发展以更大的空间，把人生提升到一个更高的境界。这个时候，只要有足够的悟性和勇气主动改变，属于你的必然是时来运转的幸运。

让不字抬起头来



我们有机会选择生活在两种可能的世界上：在积极的世界里或者在消极的世界里。在一个积极的世界里你“能够”完成你一生的所有梦想；在一个消极的世界里，你任何事情也“不可能”做到，因为总是会存在着成千上万个琐碎的借口阻止你向前迈进。

——格莱恩·布兰德

美国密歇根州麦基奈克湖峡宽达 25 千米，每逢湖湾结冰，渡船就无法运行了，严重地制约了半岛经济的发展。19 世纪 80 年代，有人建议在麦基奈克湖峡建一座大桥，得到了许多社会团体的积极响应。

然而现实生活中总有一些人自以为是，有见人所未见的洞察力。这个时候，在密歇根州就有一批这样的人，断定要在麦基奈克湖峡建造大桥是根本不可能的事情。他们摆出了 3 条不可能的理由，一是没法建造一座能抵挡湖峡狂风的桥，二是湖峡泥板岩底床承受不住桥基的重量，三是桥柱和桥基会经不起湖面冻结厚冰的挤压而毁损。

由于受到自以为高明者的反对，在麦基奈克湖峡建造大桥的提议被搁浅了半个多世纪之久。第二次世界大战结束后，人们的思想更加开放，建造大桥之事才有了转机。普伦第士·布朗参议员出面协调，对那些所谓不可能的障碍进行科学检验。

经全面调研发现，麦基奈克湖峡记录的最大风速为每小时 125 千米，而工

工程师可以设计出能承受 25 倍于这个风速的桥梁。测试显示湖峡岩底可以承受超过每平方米 55 吨的压力，而桥基实际承受的压力每平方米最多不超过 13 吨。用于建造桥柱和桥基的材料，足以承受地球上最大冰体 5 倍的挤压。

麦基奈克湖峡刚刚开工，华盛顿州塔柯玛的一座桥梁经不住风力上顶，桥身突然垮塌。对于麦基奈克湖峡大桥的建造者来说，这一重大事故看似是泼了一盆冷水，其实是送来了一场及时雨。工程师受到塔柯玛灾难警示，立即为桥面设置了空隙，给上扬的风提供了出口。

一座横跨麦基奈克湖峡 25 千米长的大桥梁建成了，人们长期以来的梦想变成了现实。筑桥工程主任抑制不住喜悦之情说：“只要有足够的意志力、足够的头脑和足够的信心，几乎任何事情都可以做到。”

在《让内心充满活力》一书中，日本成功学家多湖辉引用了老师的一段妙论，他说：“在我还是学生的时候，曾经有一个老师说过‘不如意的时候，你把垂下的头抬起来，不仅能转变为如意，更能化为大如意。’她解释道，不如意和大如意在文字上只有一笔之差，把‘不’字那一竖看做垂下的头，将它抬起后，就变成了‘大’字了。”

许多看起来是不可能的事情，其实是可能的，许多你以为走不通的路，其实是能行得通的，许多今天难以办到的事情，明天往往可以手到擒来。人们想象的不可能，为自己预设的不可能，都会构成自己前进路上的绊脚石。

你认为可能，就会跃跃欲试，就是给自己打开一扇门。你认为不可能，就会等闲视之，就是给自己关上一扇门。你认为事情有争取的空间，才会付诸行动，并带来你想要的结果。你判断此路不通，就给放弃找到了合理性，其结果必然是无所作为。

你认为你行，或者你认为你不行，都会弄假成真，变成自我实现的预言。你成为什么样的人，做成什么样的事，都是受你自己的想法牵引。或者说，你成为的是你想成为的人，你成就的是你想成就的事。

在成功者的词典里，没有什么不可能。在成功者头脑里，运转的都是这样那样的可能性。世界上只有一个奇迹，就是做成了不可能做成的事情。而每一个奇迹的诞生，都是因为有人把不可能办到的事情看成是可能的，从而给自己打开了一扇门，获得登堂入室的光荣和喜悦。