

weilai jiyi qianneng kaifa

未来记忆

——潜能开发——



宋红梅◎编著

人生就是一部作品。谁有生活理想和实现它的计划，谁就有好的情节和节尾，谁便能写得十分精彩和引人注目。

——莎士比亚

有了**好的构思**，并相信自己能够实现它，你就已经**成功了一半**。
如果再加上**正确的行动**，那么，**美好的未来**就会在前方热情地迎接你。

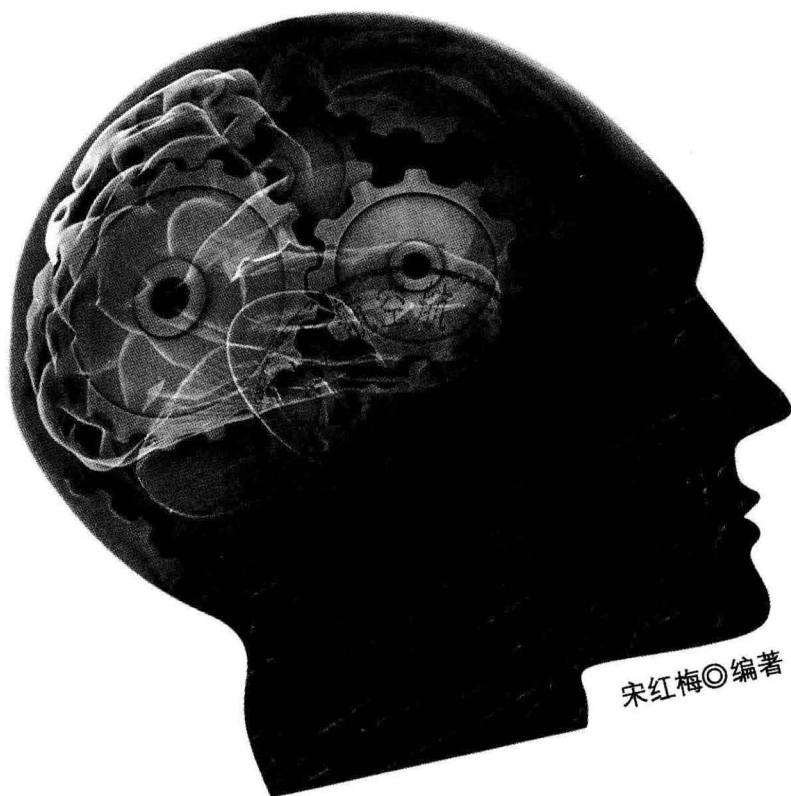


地震出版社

weilai jiyi qianheng

未来记忆

——潜能开发——



宋红梅◎编著

人生就是一部作品。谁有生活理想和实现它的计划，谁就有好的情节和节尾，谁便能写得十分精彩和引人注目。

——莎士比亚

有了**好的构思**，并相信自己能够实现它，你就已经**成功了一半**。
如果再加上**正确的行动**，那么，**美好的未来**就会在前方热情地迎接你。



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

未来记忆潜能开发/宋红梅编著. —北京: 地震出版社, 2013. 6
ISBN 978-7-5028-4206-2

I. ①未… II. ①宋… III. ①记忆能力—能力培养
IV. ①B842. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 029075 号

地震版 XM2670

未来记忆潜能开发

宋红梅 编著

责任编辑: 范静泊

责任校对: 孔景宽

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

发行部: 68423031 68467993

门市部: 68467991

总编室: 68462709 68721982

http: //www. dzpress. com. cn

E-mail: seis@mailbox. rol. cn. net

邮编: 100081

传真: 88421706

传真: 68467991

传真: 68455221

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

版 (印) 次: 2013 年 6 月第一版 2013 年 6 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 287 千字

印张: 20

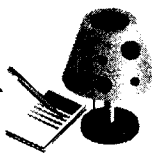
书号: ISBN 978-7-5028-4206-2/B (4894)

定价: 35.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前言



前言

在路易斯·卡洛尔的小说《爱丽丝漫游奇境记》中，讲述了一个时间顺序颠倒的国度，书中王后曾说人的记忆有两个方向，她说：“人的记忆是有两个方向的，只记得过去而不记得未来的人，是可怜的。”

也许我们会觉得那只是童话故事里的遐想，然而，美国康奈尔大学的社会心理学家达里尔·贝姆博士进行的一系列科学研究认为，童话真的可能变成现实，我们的大脑不但可以回忆过去、更可以预见未来、创造未来。

这个看似非常简单的结论，对于我们更好地享用自己的人生影响却可能是非常重大和深远的。根据这种理念，世界著名潜能开发大师安东尼·罗宾提出了“未来记忆”的理念：不为过去的失败所笼罩、不为现在的困难所迷茫，精心规划自己的未来，认真勾画明日的蓝图，真切地想象将来会发生的美好事情，自己会变得多么成功和快乐，然后采取积极有效的行动，努力去发掘自身的潜能，你所“记忆”的美好未来，就会展现在你的面前！

世界上的很多成功者，都是自觉或不自觉地运用“未来记忆”的人。在你采取任何一个行动时，都要和理想的未来生活联系在一起。这样，你的行动就会更加积极有效。

人生就像是一局保龄球，而成功也就是那些静静等待的球瓶，我们一生中所有的选择和努力，都是站在一定距离以外，尽量做出最完美的一掷，努力打一个大满贯。也许很多人都认为，球脱手的刹那，也就是将它交给命运了——到底能不能击中，能击中多少，只能听天由命了！

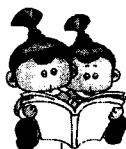


然而，掌握了“未来记忆”理念，我们就会理解，实际上是打球的人，而不是其他因素决定了得分。即使在球脱手之后，也从来没有离开过人的控制，它的方向、速度、轻重，早在出手以前，便被精确计算和规划好了。每一个大满贯，都不是一件偶然的事。每一次精准的打击，背后都包含了玩家许多的经验、智慧和力量。输和赢都在自己的掌心，与天意无关。

不要怨天忧人，认为别人的运气好，你的运气不好。请相信，被称作“运气”的东西，是公平地分配给我们每一个人的。我们每一个人都在为自己创造命运。假如你认为自己的运气不好，是因为你努力的方法不对。事实上，“幸运儿”们所持的生活态度是积极主动的，他们早就为幸运的来临做好了准备。他们的好运是由于他们一贯的行为方式带来的。

最重要的，不是我们现在在什么地方，拥有什么样的条件，而是我们正在朝着什么方向迈进，在付出什么样的努力！积极进行未来记忆潜能开发，你的美好憧憬就会成为现实！

目 录



第一章 树立有助于产生未来记忆的成功者的态度

成功者之所以能成功，不仅是因为他们具有超越常人的才华，更为重要的是因为他们拥有决定人生成败的正确态度和良好心态。最富有成就的人就是依靠他们自己的自信、智慧和能力取得成功的。好的心态有助于人们克服困难，即使受到挫折与坎坷时，依然能够保持乐观的情绪，保持旺盛的斗志。信念好比航标灯射出的明亮的光芒，在浩瀚的人生海洋中，牵引着人们走向辉煌。如果一个人敢于面对和挑战未来，那他就能掌握自己的命运。这比起那些消极等待命运来临的想法更能让人激动。记住：要想事情改变，首先要改变自己的态度！

只要愿意付出努力就能改变不如意的生活	3
积极的心态有助于获得充实、自在的生活	6
在内心牢牢树立起成功者的态度	9
建立起能引导自己迈向卓越的信念	12
充分地去想象那种成功的感觉和自己所需要付出的努力	17
为获得理想的人生做好心理方面的各种准备	21
战胜悲观，根据自己的意愿去生活	24
积极营造有利于自己发展的生活环境	28



有了积极坚定的信念才能控制自己的人生	31
积极的心态能帮助我们更好地应对困难的环境	34
通过积极的暗示和合理的自我调节激发潜在的能力	37
坚持积极的自我暗示，追求成功的人生	40

第二章 制订合理的目标，促成美好的未来记忆

蒙田说：“一个人最伟大和华丽的乐章，就是知道如何有目标地生活。”人生的悲剧不在于没有实现目标，而在于没有目标可实现。为了获得理想的人生，一定要想清楚：谁在掌控我们的人生？我们究竟是等着别人丢给我们的一切，还是去获得自己想要的一切？要得到自己想要的，首先就得知道我们想要的是什么，然后靠自己争取。如果你想要获得成功和快乐，就设定一个目标，这个目标要能指挥你的思想，释放你的能量，激发你的希望。

肯为明确的奋斗目标付出努力才有光辉的前程	47
有了明确的奋斗目标，也就产生了前进的动力	50
怀有明确目标的人容易把握更多的机会	53
扬长避短，才能更好地发挥自己的能力	56
准确地认识自己，找到自己的位置	59
坚守自己的追求，做自己该做的事	62
正确地判断自己的人生，把握好生活	65
为了成功，要执着地追求自己的梦想	69
追逐自己的人生理想要付出一番辛苦的努力	71
努力运用自己的天赋就能把握未来	73
知道自己要做什么，也知道应该怎样去做	76

一个真正的目标必须具有一定的挑战性	79
目标和要求要在自己能力范围之内	83
及时调整和抛弃不现实的目标	86
要充满激情地去追求自己的梦想	89



第三章 让自己积极行动起来去强化未来记忆

管理大师彼得·杜拉克说：“预言未来的最可靠方法，就是创造未来。”成功者与失败者的最大差别往往不在于知，而在于行。如果只是设定目标而不去行动的话，那它永远只能是幻想。成功取决于行动，行动重于一切。伟大的生活目标不是目标，而是行动。只有你的行动，才能决定你的价值。大多数人距离他们的目标，只缺少一个正确的决定。而且对大部分人来说，这个正确的决定其实就是下决心对自己说：“我决定展开行动，追求目标。”

成功在于意念，更在于行动	95
要学会把全部的精力集中在一件事上	98
要能够全力以赴地追求自己所确立的目标	101
要肯于拿出行动去改变自己的命运	105
从最简单的工作入手，采取积极的行动	107
通过适当的“报酬”为自己做事提供动力	109
抓住现在，让自己立即行动起来	111
努力改变懒惰和拖延的不良习惯	114
尽快行动，迅速地去解决困难问题	118
要知道如何去努力，如何去拼搏	120
进行有效的心理控制，正确地引导自己	123



从大处着眼，从小处着手，循序渐进	128
控制自己，坚持去做正确有益的事情	130
抛弃逃避新体验的想法，在生活中积极探索	133
采取积极的对策消除精神疲劳	136

第四章 持之以恒，追求卓越，面向未来

一个人能否实现远大的理想，能力并不是主要的，最重要的是决心和毅力。实现梦想的秘诀就是多一点点的坚持，多一点点的努力。人的潜力是无穷的，只要你有志气，有抱负，有才气，又能屡挫屡奋，持之以恒，几乎什么困难都阻挡不住你，什么样的荣耀都可能属于你。俗话说：“功到自然成。”肯于不懈努力的人，终究能够冲破重重障碍，到达理想的彼岸。

成大事的关键不在于力量而在于能否坚持	141
坚定的信念和顽强的精神能够创造奇迹	143
始终保持成功的愿望才能成为一个胜利者	147
最后一步的坚持往往是促成成功的关键	149
坦然地面对拒绝，坚定地追求自己的理想	153
把挫折当作发现和锻炼自我的机会	155
不管自身的条件如何都要坚持自己的梦想	158
在奋斗的过程中培养顽强拼搏的意志	162
不断地努力向前走，才不会在生活中迷失	165
面对任何结局我们都应该继续奋斗	168
和别人比高低不如积极地进行自我超越	171
让热情不断激励自己奋发向上	174

适应变化，享受新生活带来的乐趣	176
抱着“我能”的念头，勇于超越自我	181

第五章 用时间和效率创造美好的未来

黑格尔说：“抓住时间，以改善自己、改善环境、改善世界，就是生命的意义。”成功与失败的最明显的界线，在于怎样分配时间，怎样安排时间。我们的生命时常消耗在对明天的期待上。这样，我们就忘记要好好利用眼前的时光。时间的价值就像金钱的价值一样：完全体现在如何使用上。舍不得花费时间去获取更多的幸福，去使更多的人幸福的人，就是虚度年华。如果你希望出类拔萃，那么，你必须重视时间的价值。善于运用时间的人，对自己一生中的每一天、每一月、每一年的工作和学习，都有一个整体安排。

充分利用时间，按照自己的生活目标行事	187
拉紧生命的纤绳，避免虚度年华	190
精心计划安排，科学管理时间	192
为自己的生活制订详细的计划才能充分利用时间	195
学会制订切实可行的时间计划	198
更好地运筹时间，让一天多出几个小时	202
养成良好习惯，避免浪费时间	205
掌握高效工作的方法，提高效率	208
把工作任务清楚地写出来，加强条理化	212
进行合理的组织工作，避免不必要的重复	215
制订计划一定要适度灵活符合实际	218





第六章 改变对自己的消极看法，激发积极的未来记忆

一位哲人指出：“要有自信，然后全力以赴——假如具有这种观念，任何事情十之八九都能成功。”自信是一根柱子，能撑起精神的广漠天空；自信是一片阳光，能驱散迷失者眼前的阴影。“心”与“力”是决定成功最重要的两大因素。心有余而力不足不能成功，力有余而心不足也不行。在生活中，要努力成为一个自信和坚强的人，不管发生任何事情，都要赶走自己的悲观和自卑，摆脱自己的负面情绪，要相信自己是最好的。这样，才能更好地去发展自我，实践自己的人生理想。

尝试积极思考，开拓新的生活	223
充分相信自己才能成为生活中的幸运者	225
积极自信的心态是成功人生最合适的准备	228
充满自信地去努力，劣势也能变成优势	232
恰当的自信能引导人自我实现和获得成功	235
不管发生任何事情，都要相信自己是最好的	238
努力清除内心最隐秘角落的自卑感	241
提升自信，改变对自己的消极看法	245
学会改变态度，从消极中寻找积极	248
树立坚定的信念和足够的自信心	250
学会驾驭生活，走自己的路	254
证明自己社会的价值，摆脱失落感和寂寞	256
通过具体有效的训练改变软弱的个性	259

第七章 依靠奋发向上的未来记忆跨过人生的种种障碍

梦想和现实之间，总有那么一段距离。在实现梦想的过程中，总会遇到种种障碍。只有充分相信自己，敢于依靠自己坚定的信念去拼搏的人，才可能成为生活的幸运儿。福楼拜说：“人的一生中，最光辉的一天并非是功成名就那天，而是从悲叹与绝望中产生对人生的挑战、以勇敢迈向意志那天。”不要逃避困难或恐惧的事情，更不要轻易被恐惧的事情所吓倒；坦然地面对恐惧，积极地寻找对策，才可能有效地消除各种危机，不断走向灿烂的人生。



目录

面对障碍也要坚持自己的理想	265
培养有助于战胜生活中各种困难的特质	267
遭遇挫折和冷遇时保持一种拼搏的激情	271
敢于拼搏的人，几乎能扫除一切障碍	274
把困难当作磨炼，发掘问题中积极的可能性	277
以积极的心态去从容地应对每一次失败	279
抛弃灰暗悲观思想，呵护好心情	282
从更加积极的角度去评估自己的遭遇	286
以主动进取的态度和勇气去面对危机	289
采取有效手段，战胜挫折摆脱困境	291
身处逆境时保持积极乐观的态度	295
淡化痛苦和悲伤，战胜生活中的不幸	299
关注现在所发生的事，排除虚构的干扰和烦恼	302



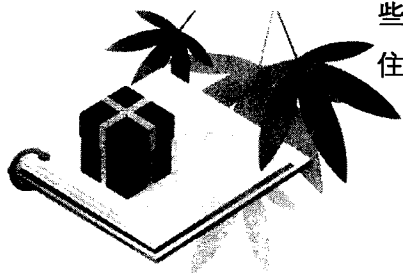
未来记忆潜能开发 *Release The*
Power Within You By Imagining The Future Properly



第一章

树立有助于产生 未来记忆的成功者的态度

成功者之所以能成功，不仅是因为他们具有超越常人的才华，更为重要的是因为他们拥有决定人生成败的正确态度和良好心态。最富有成就的人就是依靠他们自己的自信、智慧和能力取得成功的。好的心态有助于人们克服困难，即使受到挫折与坎坷时，依然能够保持乐观的情绪，保持旺盛的斗志。信念好比航标灯射出的明亮的光芒，在浩瀚的人生海洋中，牵引着人们走向辉煌。如果一个人敢于面对和挑战未来，那他就能掌握自己的命运。这比起那些消极等待命运来临的想法更能让人激动。记住：要想事情改变，首先要改变自己的态度！





只要愿意付出努力 就能改变不如意的生活

也许每个正常的人都曾想象过，要改变自己的生活状况，以摆脱种种的不如意。但是，很少有人会采取积极有效的行动，因为绝大多数人实际上并不知道究竟要做什么，如何去做。

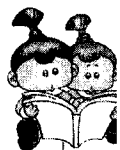
一个人最重要的东西是自己的生命。因此，我们首先要对所拥有的生命负责。如果我们对生命给予仔细的照顾，生活就会变成我们所向往的样子；如果我们忽视自己的生命，生活就会以一种我们所不希望的样子出现！

实际上，改变不如意的生活，获得成功，并不像很多人所想象的那么难。

多年前，一位韩国学生到剑桥大学主修心理学。在喝下午茶的时候，他常到学校的咖啡厅或茶座听一些事业有成的人士聊天儿。这些成功人士包括诺贝尔奖获得者、某一些领域的学术权威和一些创造了经济神话的人。这些人幽默风趣，直率而健谈，把自己的成功都看得非常自然和顺理成章。

时间长了，这个学生发现，在国内时，他被一些成功人士欺骗了。那些人为了让正在创业的人知难而退，普遍把自己的创业艰辛夸大了——也就是说，他们在用自己的成功经历吓唬那些还没有取得成功的人。作为心理系的学生，他认为很有必要对韩国成功人士的心态加以研究。随后，他把《成功并不像你想象的那么难》作为毕业论文，引起了很大轰动。

“成功并不像你想象的那么难”鼓舞了很多。它从一个新的角度告诉人们，成功其实很简单：不管你的天赋如何，只要你愿意对自己的生命负





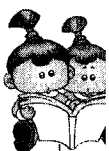
责，只要你对某一事业有兴趣，或者有自己的优势，长久地坚持下去，你就会有收获。美国最成功的广告人之一 S·肯尼迪的人生经历就生动地诠释了这一点。

S·肯尼迪曾这样说道：

“近 20 年来，我做专业演讲师，每年都可以获得几万美元的回报。但我小时候却结巴得厉害，我很害羞，不善于与他人相处。当我刚开始演讲时，我浑身不对劲，极不舒服。我早期录制的演讲磁带，有的声音十分糟糕——如果现在能在市场上发现的话，我都想把它们买回来毁掉。我现在大部分时间靠写书维持生计。我出版过 6 本书。我自己出版的书籍、使用手册、课程等等，远销世界各地，每年赚钱超过百万元。每年有成千上万的人愿意掏钱订我的刊物。可是我还记得，当年我在学校里的写作成绩得的却是 C，新闻学成绩是 B。我在中学时，语文老师都建议我将来做个管道工人，后来也有人给过我类似的建议。

“我想，所谓的‘天赋’这种想法和问题根本不相关。才华究竟是遗传得来的，还是后天培养而成的？这一问题的争论也不相干。倒不一定是无稽之谈，只是不相关而已。如果你受限在某一领域中，如果你真的没有天赋，只要你肯干，还是有补救的机会。如果你很想在某个领域出人头地，又恰巧在该领域具有‘天赋’，那就太值得可喜可贺了。不管你身处哪种情况，你决心要做的事情，十有八九都能实现。”

大多数的成功人士尽管在各自的领域里表现卓越，看起来轻松自如，但他们绝对不是天生就做得到的。比如，英国“维金航空公司”的理查德·布朗森，称得上是最成功、最杰出、最知名的企业家之一。这 25 年来，他涉足的领域无不火爆。作为资产数百万的企业集团首脑，他真是令人不可思议，他在自己家里运筹帷幄，连计算机都不会用，全靠纸和笔记本，又常常喜欢一头扎进自己完全不了解的行业中去。最有意思的是，他从 19 岁以来，就深受众人瞩目，他多半靠鲜明的自我推销个性及媒体的报道，成功地经营自己的企业。然而，私下里他却很害羞，表达能力也有时含糊不清。在中学时他曾辍学，丝毫没有成就今日事业的教育背景。尽管



几十年来他也频频接受采访、在电视上抛头露面，公开演讲，但他显然对这一套觉得很不自在。一位熟悉他的作家认为，布朗森缺乏安全感和不自在的感觉，来自于他小时候在学校时成绩不好，书也没念完。因此，如果把布朗森的成功说成是“天生的”，实在是不可能的。尽管如此，布朗森还是成为了亿万富翁。

如果你很想做某件事，却有人告诉你缺乏这方面的天赋，你不一定要信以为真。你不妨放开手脚去拼一把。你不去亲自试一试，怎么能知道你具备哪方面的天赋呢？

你过去对自己天赋及能力的看法，你过去发挥或缺乏天赋及能力的经验，别人对你的天赋及能力的意见等等过去的一切，都可能影响你的前途，你不应该任由这一切主宰你。你应该自己把握、决定你的未来。

你应该根据你个人的个性特点及想达到的目标，再决定你应不应该做某一行。事实上，有些关于工作的金玉良言，都是建议你想成为什么样的人，再朝哪个方向发展。因为你的努力会促使你达到既定目标。关键是你愿意付出努力，付出心思，去精心选择和规划你的人生。