



LIFE SPRING

你的未来 可以预示

边疆 著



NLIC2970900667

从美国越战中诞生的人生未来预示术
一本预示人生未来，成就领袖之梦的经典巨作



Wuhan University Press
武汉大学出版社

LIFE
SPRING

你的未来
可以预示

边疆 著



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

你的未来可以预示 / 边疆著. —武汉: 武汉大学出版社, 2013. 4
ISBN 978-7-307-10568-3

I. 你… II. 边… III. 成功心理—通俗读物 IV. B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 044319 号

责任编辑: 董昊佳

责任校对: 武 晶

版式设计: 张金花

出版: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

发行: 武汉大学出版社北京图书策划中心

印刷: 北京画中画印刷有限公司

开本: 710×1000 1/16 印张: 14.5 字数: 200千字 插页: 10

版次: 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

ISBN 978-7-307-10568-3/B · 374 定价: 29.80元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有缺页、脱页等质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。



弘扬生命正能量

《你的未来可以预示》是边疆先生继《生命教练》之后的又一部扛鼎之作，也是边疆蛰伏多年，再度总结、提炼的又一标志性产物。其实，熟悉边疆的人都知道，自《生命教练》一举走火后，他并未沉寂，而是用大量的时间锤炼他的生命致慧课程，并吸引了大批追随者一同探寻生命的奥秘，揭示生命的能量，挖掘生命的意境，伸展生命的长度。并在大量的实践中获取了更多的数据，对生命有了更多的感悟与心得，因此《你的未来可以预示》是边疆导师之道多年的沉淀与叩问。

几年前，边疆自《生命教练》一书问世后就赢得了国内外广大读者的高度认可，很多人把该书视作人生醒觉的案头宝典，其中有不少人把此书视作激励人性光辉、挖掘自身潜能、修正人生航标、挑战事业成果、放大思维格局、提升人格境界的励志大餐和精神食粮。尤其是近几年，在众多粉丝的推动下，他开设的“导师之道”，吸引了众多成功人士的加盟，在他的亲授弟子中，不但有过亿资产的商界豪杰、还有名扬四方的政界领袖，以及驰骋教坛的教育精英，这些颇有名气的各界精英之所以心悦诚服地接受边疆的“教诲”和指引，究其原因，就是因为他独具魅力的人格力量，既而使他完成了从一个怀揣梦想、寻师访友的人生渴求者，到如今传经布道、教诲四方的人生导师的转换，实现了蜕变与超越。

相信，《你的未来可以预示》一书的出版，必将产生同样的效果，因为“保

持内心明晰，照亮周围世界”是边疆矢志不渝的人生追求，他把每个当下作为人生舞台，这既是他的主旨，也是他人生罗盘的指向。

因此，如果说《生命教练》是边疆点燃了生命之火的话，那么《你的未来可以预示》则赋予生命的正能量。该书除了保持边疆一贯倡导的激励生命的潜能外，仍延续了《生命教练》的精髓，是成功者再创新高的案头宝典，是迷茫者穿越突破的人生航标，也是喜好上进者修炼身心、陶冶情性的良师益友。

每个人的人生都由自己书写。但如何摆正自己的位置，设计自己的未来，甚至转化自己固化的心智模式，重新架构积极正向的信念系统，是每个人心底的疑问。所以，边疆先生隆重推出《你的未来可以预示》一书，就以他行之有效的理念告诉人们一个可以复制领袖的模板。相信很多人从书中受益的不仅仅是启迪，而撬开自己未知的、甚至长期受困的潜在智库，从而激活和唤醒人心中固有的拼搏、挑战、博爱等意识，让人提前洞悉自己的愿景，并以成功者的心态预知自己的未来。事实上，一个人无论多么优秀，都有自己的盲点和死角。因此，要想超越自己，创造更大的价值和成果，就必须抽出一定的时间来检视自己，取长补短，从而不断地做出选择达到人生新境界。

《你的未来可以预示》一书，正是边疆先生思想理念的集中展现，是一面最直观的自省镜子，不但可以清楚地照出过往的人生，还能给予清晰和指引，使人们在原有的基础上不断挑战自我，创造新的可能性，并准确地预知人生的未来。

通篇阅读后，对我触动很大，当然，用一本书想解决所有个人问题，无疑是夸大了书本的能量，但开卷有益是绝对可以做到的，智者见智、仁者见仁，每个读者都能找到不同的阅读体验，相信便会看到。

以此为序，写在该书即将付梓之际。

（本文作者为 教育部中国人生科学学会常务副会长兼秘书长 关山越）

目录



NI DE WEI LAI
KE YI YU SHI

第一章

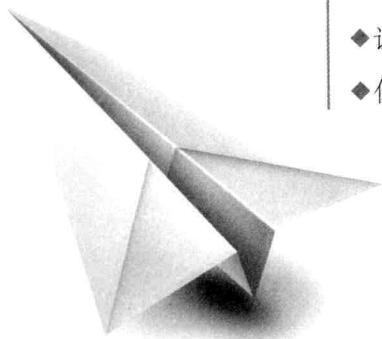
生命教练从战争中开始 · 001

- ◆ 美国军事介入越南 · 002
- ◆ 战争逐步升级 · 002
- ◆ 美国人的恐怖记忆 · 003

第二章

让“死火点”成为你的成长机会 · 006

- ◆ 以人为镜，可知得失 · 007
- ◆ “我认为是的”与“别人认为是的”之间的差距 · 009
- ◆ 让行为朝着想的方向发展 · 009
- ◆ 你的下一步怎么做？ · 013



第三章

大众的心理教练 · 014

- ◆ 建立信任，创造新的可能性 · 015
- ◆ 做出承诺，设定期望值 · 016
- ◆ 领导力的重要组成部分 · 018
- ◆ 遵守承诺，明确纪律 · 019
- ◆ 清晰自己的指引方向 · 020

第四章

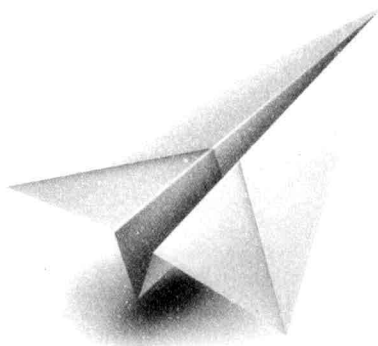
激发个人潜能，调节心智模式 · 022

- ◆ 谁都不想被领导 · 023
- ◆ 寻找自身发展，有效达成目标 · 024
- ◆ 改变心态，创造独具创新的环境 · 025
- ◆ 教练时代的来临 · 027

第五章

学会“与自己较劲” · 029

- ◆ 范畴的定义 · 029
- ◆ 善于学习，改变自己 · 030
- ◆ 成功并非偶然 · 033
- ◆ 要不断转移自己的范畴 · 035
- ◆ 看待生活的新方式 · 036



第六章

从你的经历中创造你的信念 · 038

- ◆ 信念决定行为，行为决定成果 · 039
- ◆ 你的信念从哪里来？ · 042
- ◆ 向自己的理想投降，突破原有的框框 · 045
- ◆ “想”没有力量，只有“做”才可以创造奇迹 · 046
- ◆ 每一个灵感都是新构想 · 049

第七章

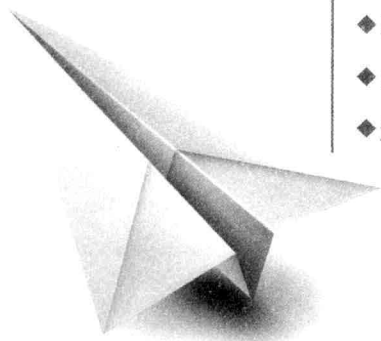
给自己点儿时间，回顾一下过去 · 051

- ◆ 承诺的力量 · 051
- ◆ 什么对你才是最重要的？ · 053
- ◆ 从 1 到 10 分，你给自己说的话打几分？ · 054
- ◆ 你是否承诺去拯救你自己的未来？ · 055
- ◆ 对于未来，你是否有战胜一切困难的勇气？ · 056

第八章

忘记你生活本身的状况 · 060

- ◆ 不要把现实看得越来越糟 · 062
- ◆ “不得不做”和“选择去做” · 065
- ◆ 不要成为情绪的“奴隶” · 066
- ◆ 怎样评判做出的错误选择 · 069
- ◆ 迁善心态：转移的魅力 · 072



第九章

透过受害者的过滤镜看处境 · 077

- ◆ 你是不是受害者? · 078
- ◆ 如果你是一个够强大的受害者 · 080
- ◆ 放下过去, 有力量地扮演未来角色 · 082
- ◆ 在人生长河中做一个负责任的人 · 084

第十章

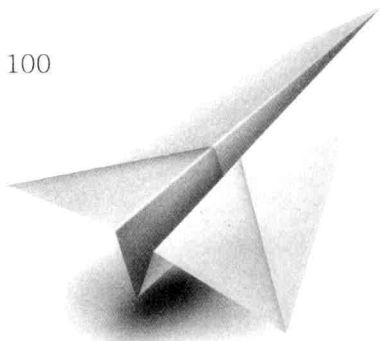
成功的秘诀, 在于永不改变既定的目标 · 085

- ◆ 有什么样的目标, 就会有什么样的人生 · 086
- ◆ 选择比努力更重要 · 088
- ◆ 清晰目标与成果 · 090
- ◆ 障碍是成功路上的加油站 · 092
- ◆ 过度固执与愚昧无知是成功的最大障碍 · 093

第十一章

你可以设计你的未来 · 095

- ◆ 面对未来, 你要什么? · 096
- ◆ 你是为创造成就而去创造成就的, 还是为了别的什么? · 097
- ◆ 活出你的感召力 · 098
- ◆ 向世界, 向所有人, 肯定生活, 接受生活 · 100
- ◆ 告别历史, 活在未来 · 101



第十二章

我是源头，创造一切可能性 · 103

- ◆ 设定自我 · 103
- ◆ 特质男人和女人 · 105
- ◆ 你的人生单摆停在什么位置? · 107
- ◆ 世界因我而不同 · 110

第十三章

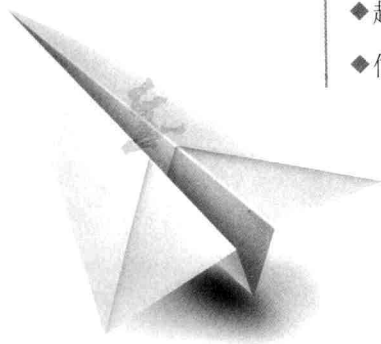
活出自己，演绎精彩人生 · 112

- ◆ 对生活的感受，取决于你的态度 · 112
- ◆ 信念决定结果 · 114
- ◆ 在人生的路上要勇于尝试 · 115
- ◆ 掌握自己的命运，活出你自己 · 117

第十四章

越付出越有力量 · 119

- ◆ 付出与索取 · 119
- ◆ 何谓付出以及付出的价值 · 121
- ◆ 接受付出也是付出 · 121
- ◆ 越付出越有力量 · 122
- ◆ 做付出的传染源 · 123



第十五章

人生是一场感召的游戏 · 127

- ◆ 满足于你的不满足 · 128
- ◆ 尽可能去创造最大的结果 · 129
- ◆ 接受现实，在死亡之前创造精彩人生 · 131
- ◆ 活出领袖的感召力 · 133
- ◆ 感召的最大秘诀，就是开放你的真诚与执着 · 135

第十六章

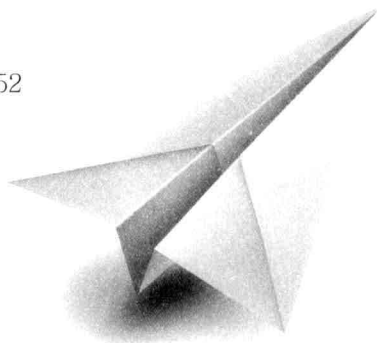
人生道路上，需要不断穿越 · 139

- ◆ 向外界宣言，表明立场 · 139
- ◆ 跳出范畴与思维，不断地穿越自我 · 140
- ◆ 结果固然重要，达成结果是不是最终目的？ · 141
- ◆ 穿越也就是转移 · 143
- ◆ 穿越形象束缚，正视自己的内心 · 145

第十七章

建立融洽的关系，树立威望 · 148

- ◆ 初次接触的重要性及潜在的不稳定性 · 149
- ◆ 构成融洽关系的四个要素 · 149
- ◆ 挑选最合适的方式促成融洽的关系 · 150
- ◆ 感同身受并做出相应的回答，建立信任 · 152
- ◆ 如何尽快建立有效的融洽关系 · 153



第十八章

批评和嘉许的重要性 · 156

- ◆ 日常生活中说话、措辞的重要性 · 156
- ◆ 善于使用批评和嘉许的力量 · 158
- ◆ 接受自己，满足于自己的不满足 · 159
- ◆ 嘉许的力量 · 160

第十九章

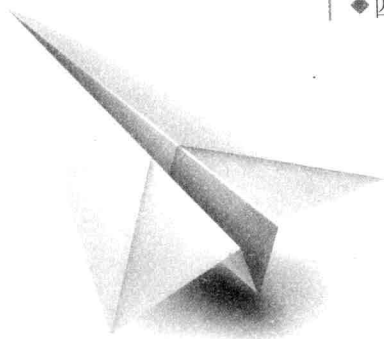
高质量的提问有助于找出问题的本质 · 163

- ◆ 苏格拉底教学法 · 164
- ◆ 如何达到高质量的提问 · 165
- ◆ 开放式的提问，引发对方的思考 · 167
- ◆ 清晰提问的目的，启迪思维 · 169

第二十章

慷慨聆听，有效获得沟通 · 171

- ◆ 聆听需要投入，量化后才有产出 · 171
- ◆ 技巧影响细节，细节决定成败 · 175
- ◆ 差异化聆听，探取新模式 · 176
- ◆ 四种慷慨聆听的技巧 · 177



第二十一章

加强对事物的洞察力，做出及时回应 · 179

- ◆ 区分本质差异，提高思维清晰度 · 180
- ◆ 媒介扩充真相，清晰的只是认知 · 182
- ◆ 针对性回应，从表象看实质 · 184
- ◆ 回应的是体验，不是批判和指责 · 185
- ◆ 回应链式反应的影响 · 187

第二十二章

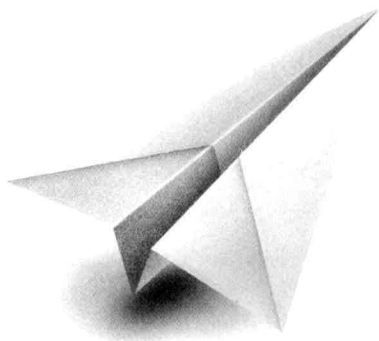
学会放下，拿回你的力量 · 190

- ◆ 人类思维的牵连共性 · 190
- ◆ 愤恨，身心俱疲的导火索 · 191
- ◆ 释怀，思维和心智都将得到升华 · 192
- ◆ 趋于成熟的标志——放下 · 193

第二十三章

人总需要一盏灯塔，照亮的不仅是前方的路 · 196

- ◆ 有效的指引是人生路上的灯塔航标 · 196
- ◆ 量化需求，深化指引的力量 · 197
- ◆ 典型问题，细化流程 · 200



第二十四章

实现领袖的价值——建立他人的力量 · 202

- ◆领袖是条线，缩，可就一点；伸，能覆一面 · 203
- ◆领袖，需要整体统筹力的承载 · 204
- ◆重视团队的力量——大雁效应 · 205
- ◆学会建立他人的力量 · 207

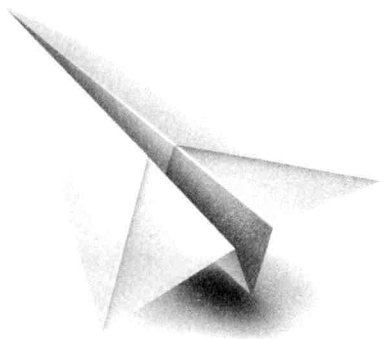
第二十五章

持续地学习和锻炼，促成质的飞跃 · 209

- ◆量的积累，必然促成质的飞跃 · 209
- ◆历练的过程——三阶九进 · 211
- ◆超越自己必须具备的四项素质 · 213
- ◆未来之路应避免的介质误区 · 213

第二十六章

告别历史，绘制未来蓝图 · 215



第一章 >>>

生命教练从战争中开始

美国对越南战争失败后，撤出越战回国的美军士兵多数人生活在愤怒、痛苦和孤独当中，越来越颓废，这逐渐成为一种消极的社会现象。为改变这种现象，美国政府组织专业人员研究开发出生命教练系列训练课程。

未来源于生命，每一个人都有未来，每一步的迈出，每一个生命因素，都决定了不同的未来。你的未来可以预示，而你的生命需要生命教练的引导。那么，什么是生命教练？生命教练从何而来？生命教练源于战争。

越南战争——美国人的噩梦。

美国自 1961 年发动对越南的战争到 1973 年宣布对越南军事行动失败，时间长达 12 年，美军死亡 5 万余人，30 多万人受伤，耗资 4000 多亿美元，给美国人造成了难以愈合的心灵创伤。

》》 美国军事介入越南

第二次世界大战后，越南、老挝、柬埔寨经过武装斗争和人民起义，先后取得了独立。1945年9月2日，胡志明在越南北方的河内以临时政府的名义宣告越南民主共和国成立，并积极采取行动恢复越南的统一。

与此同时，在越南南方，一直坚持反共的吴庭艳，于1955年10月在美国的支持下，在西贡成立新的政府。

1961年5月，为防止吴庭艳政权垮台，美国派遣100名代号为“绿色贝雷帽”的所谓“特种部队”进入越南。

1962年2月8日，美国在西贡设立了由保罗·哈金斯将军指挥的军事司令部，标志着美国开始直接介入越南战争。4月30日，美国副国务卿乔治·鲍尔宣布了一个名叫“战略村”的计划，把越南南方游击队渗入得比较严重的地区再划分为较小的区域。主要村庄用带刺的铁丝和瞭望塔围起来，进村的人将受到仔细盘查，村民则被迁入集中营。随后，美军对各“战略村”进行疯狂的扫荡和围剿。

越南南方游击队进行了反“战略村”、反扫荡的战斗。据统计，从1962年到1964年，越南南方游击队的反扫荡斗争进行了40余次，美军伤亡达2000余人。到1964年，越南南方游击队解放了南方2/3以上的土地和700万人口，美国军事介入严重受挫。

》》 战争逐步升级

美军在越南的军事受挫，激怒了美国统治集团。1963年底，美国总统约翰逊在一次会议上说，吴庭艳政权没能阻止“红色浪潮”的蔓延，越

南的形势完全有可能掌控在胡志明手上，这种状况“极不令人满意”，“必须有所改观”。

不久，美国政府出台了“逐步升级战略”，即所谓“有限度地扩大战争”。接着，美军开始推行“饱和轰炸”和“焦土政策”，大规模轰炸越南北方。与此同时，美国还不断增兵。到1967年，在越南的美军人数超过50万。

》》 美国人的恐怖记忆

但越南军民组织的游击战让美军吃尽苦头，1969年5月31日，侵越美军司令部宣布：自从1961年美国参加越南战争以来，美军官兵死亡已达3.5万人，损失飞机5400架。越战期间，美国向越南投下了800万吨炸药，远远超过第二次世界大战各战场投弹量的总和，造成越南160多万人死亡和整个印度支那1000多万难民流离失所；美国自己也损失惨重，5万余人丧生，30多万人受伤，耗资4000多亿美元。美国在越南的军事卷入规模之大（1973年美国在越南作战人数约54万），时间拖延之长（前后12年，是美国历史上最长的国外战争），在美国人心中造成了无法估量的心灵创伤。

在战争中失去双腿的伦道夫·巴克在接受《纽约时报》采访时，愤怒地控诉道：“（政府）要我们为了自由和理想去（越南）战斗，而战争却使我永远失去了自由。而且至今我也不知道自己是为了一种什么样的理想和自由去战斗。每年我除了与那些悲惨的战友们泪流满面地团聚外，似乎痛苦与孤独就是我生活的全部。”

战争期间，美国经济出现大幅度滑坡，美元霸主地位遭到沉重打击，并出现了巨额财政赤字。