

李光伟 著

现代人成功术

潜能开发二〇〇题

甘肃人民出版社

卷首寄语

人人都有自己独有的、未经开发、未经释放的巨大潜能！

人人都可以在当代已有的21,741种职业的某种中成为天才！

可以毫不夸张的说，谁也不知道自己潜能的界限。杜比宁指出：“……，一个人的才能再大，他在一生中所用的能力不会超过大脑赋予他的能力的十亿分之一。”塞利也在《从幻想到发现》一书中证实说，人的大脑皮层所包含的思维能量可与原子核含的物理能相当。被称为第四心理学的超人心理学认为，人的内部蕴藏着一种有待于释放的神性火花。他们以无可辩驳的证据表明，特异功能从心灵感应能力到预知能力，甚至精神支配物体等等——都不是什么“天赋”，而是人人生来就有的，可以开发的潜能。新弗洛伊德的创始人弗罗姆甚至断言：“即使在最有利的条件下，人也只能实现部分潜力，人总是在完全诞生出来以前就已死了。”他生动地比喻说，我们都很象第一株发育极不充分的植物，因此，我们中的许多人从生到死，没有实现我们每个人具有的巨大潜能。

人的大脑虽然只是一块3.5磅的灰色物质，但科学家已认识到，它同最遥远的宇宙空间一样，是一个充满魅力的研

究领域，要揭示其微观秘密，也与难以窥测的天文学一样，极大地依靠着测试仪器的的发展。由于科学发展的限制，人们还不能说出大脑潜能的确切数字，但毋庸置疑，如果人类大脑的潜能大部分被开发，便可导致历史上无以伦比的复兴运动和文化繁荣，而问题在于，正如美国当代著名的逻辑学家、哲学家莫里斯在其《开放自我》一书中指出的那样：

“我们还没有设计出一种比原子弹更有威力的心理炸弹。我们能够用原子分裂来释放巨大的物质力量，我们怎样才能够在我们自己封闭起来的力量内部引起分裂，以便相应地释放出巨大的能量来呢？”

开发人的潜能，已引起了人类的极大重视。近20年来，科学的发展趋势产生了深刻的变化，人们注意力的焦点已从物理科学开始转移到生命科学。特别是本世纪中叶以来，人们在致力于深入认识人类进化规律的同时，又完成了对进化论与遗传学说的新的综合，并把这种综合扩大到对人类本性的理解，而且，人类的进化被看作生物进化与文化进化相互作用的结果。大量的科研成果，已使对人类潜能的开发，从理论探索到实际应用。目前西方正在涌现的“人类潜能运动”及其领导下的开发人的潜力研究中心，对人进行种种实验，用化学药品、电子仪器，还有东方人的禅宗、瑜伽术与冥想术等等，去改变人的意识状态，希望能把人脑未被充分利用的潜力，及其他从来未被开发过的心灵资源发掘出来。他们认为，现阶段的人类的心灵状态并不是终极状态，日常意识的层次也只不过是一种有局限的层次。因此，需要改变意识状态，发掘人类潜能。他们希望以此来诱发人的“突变”，或精神生产的“突变”。1961年建立在加利福尼亚的

爱沙伦研究所，就是美国一个有名的开发人的潜能中心。在那里，在峭壁上瞭望着太平洋，一个人可到此处住上一周或一个周末，进行兴奋性的相互活动，如气功疗法，幻想培养、疏远与孤独；词语情感以及躯体活动；创造与意识、存在感以及与他人共处。该中心自建立到80年代初已训练了5万人之多。继爱沙伦研究中心之后，美国各地又成立了30多个同样的中心。苏联科学院院士伊万弗罗洛夫甚至断言：“在21世纪，恰恰是关于人的科学将成为一门主要学科。”

托夫勒在其被誉为把握了历史发展命脉的三大著作之一《第三次浪潮》中预言：在第三次浪潮中，“穷国与富国站在同一条起飞线上。”穷国在物质财富和科学技术方面与富国有着很大的差距，凭什么能和富国站在同一条起飞线上？显然凭的是人的潜能的开发。

人类的发展，社会的进步，除了经济、科学技术、教育与改造社会之外，还有更重要的东西，就是人的潜能的开发。委内瑞拉共和国智力开发国务部长路易斯·马查多1980年来我国访问时，曾在北京大学发表演讲时说：“我坚信人类将来的进步完全取决于人的智力开发，取决于它的智力挖掘。地球上最丰富的矿藏是在人类的脑子里，影响人类前途和命运的不是石油，也不是其他的矿藏，而是通过人类智力如何利用这些矿藏，从而决定人类的命运。”大量事实说明，开发人的智力，发掘人的潜能是富民之基，强国之本。例如，日本的腾飞，联邦德国的复兴，都是依靠智力开发这个秘密武器。美国国民总收入的平均增长额大约有一半也是由于改善劳动力的教育水平而取得的。美国30万台电脑的工作量，等于全国人口从事这种劳动工作量的2000倍，相当于世界人口

总劳动量的87倍。据有关方面的研究，本世纪初劳动生产率的增长只有8—20%是依靠科学技术，而到80年代却是60—80%要依靠科学技术和智力。

开发人的潜能，已成为当今世界响彻环宇的时代号角，不论是发达国家还是发展中国家，社会主义国家还是资本主义国家，甚至社会团体和个人、都不惜耗费巨资重金，用于智力投资了而且集中大量人力、物力，对于智力及其开发过程进行研究和探索。诸如美国哈佛大学教育研究生院由梅里·怀特挂帅对“人的潜力开发过程”进行研究和探索。日本高度重视人体前沿科学的研究，被日本科学技术厅列为重要的20个项目中，与生命有关的课题占了一半。在通产省倡议下有产、官、学三者参加的人才开发问题研究会；委内瑞拉政府还设置了智力开发部，全面负责这方面的工作。

就在这响彻环宇的开发人的潜能的时代号角中，一门新兴的科学——“人类极值学”诞生了。人类极值学是在人的体力、心理和脑力的最大承受力范围内研究人的潜力，其目的是要为每个人科学地制定生活方式，制定出能使从事各类工作的人员能借助某种通用“算法”急剧提高自己的创造力，使之能达到通常要付出巨大精力才能达到的目标，以及“凡人”一般可望而不可及的目标。

多少年来，人们象《天方夜潭》故事中那个探求隐藏在山谷秘密宝库中的人一样，大声呼叫“芝麻开门”，希望能找到打开超级潜能之门的金钥匙；希望找到能为唤醒内心酣睡的巨人服务的阿拉丁神灯。路易斯·马查多在他的《成为智者的权利》这一名著中更明确地指出：“每个人生来就有一个具有无穷能力的话电脑，但是缺少一本指导操作的说

明书，写出这样一本说明书是当今科学最重要的任务。”开发人的潜能，比开发物理能更为重要。

中国腾飞的最大压力是人，但最大的希望也是人。我国仅青年就达3.3亿，这是一个巨大的社会能源。如果在解放人、发掘人的潜能，特别是在开发青年能，以防止这种能的沉睡或盲目释放方面倾注热情和取得成效，使个人主动性迸发的无限创造精神成为现代化的永不止息的发展动力，那么，中国的腾飞将是指日可待的。

为了引起人们对开发人的潜能的重视，编著者在广泛研究、参考国内外有关资料的基础上，从大量古今中外成与败的成才经验教训中，借鉴对比，分析总结了开发个人潜能的初步规律、途径和方法。由于水平所限，本书不是人类极值学科学理论体系的深入探讨，只是在研究开发人的潜能的问题上发抒一点管见，为发掘蕴藏于11亿人心中的巨大潜能略尽绵薄之力。

本书在写作中引用了国内外大量有关专著以及报刊杂志的观点、资料，在此特向其作者表示衷心的感谢。

目 录

卷首寄语	(1)
绪 论 人人都有成功的潜能	(1)
第一章 无限的超级潜能	(1)
1.1 人只发挥了 4 % 的潜能	(1)
1.2 超凡的记忆潜力	(4)
1.3 非凡的创造潜能	(5)
1.4 丰富的多种潜能	(7)
1.5 无限的发展潜力	(8)
1.6 巨大的可开发潜力	(8)
第二章 比电脑高出千万倍的人脑	(11)
2.1 人脑是生物电脑发展的顶峰	(11)
2.2 进行 10^{100} 亿次方联系的巨大潜力	(12)
2.3 整个宇宙的全息照片	(14)
2.4 100万种不同的化学反应	(15)
2.5 打破脑袋后的重大发现	(16)
2.6 左右脑相加时效率能提高10倍	(17)
第三章 神妙的待开发的处女地	(20)
3.1 直觉——沉睡的天才	(20)
3.2 梦——心灵深处的精灵	(22)
3.3 睡眠——待开发的宝库	(24)
3.4 潜意识——有限智慧与无限智慧的媒介	(25)
3.5 思维——极待探索的人脑“百慕大之谜”	(27)

第四章 奇特的成功机制	(30)
4.1 “目的追求机制”帮你实现目标	(30)
4.2 “二号自我”会使你获得最佳成就	(33)
4.3 “积极暗示”能助你成功	(35)
第五章 神奇的人体“大厦”	(37)
5.1 难以想象的负荷极限	(37)
5.2 微妙的自动控制性质	(38)
5.3 惊人的代偿性适应机制	(39)
5.4 奇怪的内部能量	(40)
5.5 神秘的超感功能	(41)
第六章 人皆可以成为天才	(44)
6.1 潜能不是定于一尊，一以贯之	(44)
6.2 才能“不比原则”	(48)
6.3 没有谁注定就是平庸之辈	(51)
第七章 成功的秘诀	(55)
7.1 成功的关键是态度	(55)
7.2 超越心理障碍	(56)
7.3 做一个最好的你	(59)
上篇 认识自己的潜能是成功的起点	(64)
第八章 认识自己——至高无上的思考命题	(64)
8.1 神秘的“自我”世界	(65)
8.2 “我看人看我”	(67)
8.3 认识自己是成功的起点	(70)
8.4 从12个方面认识自己	(73)
8.5 认识自我的12种方法	(78)
8.6 影响自我认识的12种因素	(83)
8.7 关键是警惕“入壳”	(86)
第九章 寻找“魔镜”——人类认识自己的历史	(89)

9.1	有认识自己秘密的“魔镜”吗？	(89)
9.2	内心生活的一张瞬时快镜照片——笔相学与人的自我认识	(92)
9.3	通过胚叶发育程度揭示人的个性的尝试——体质生物学与人的自我认识	(94)
9.4	从血型分析性格的潜在面——血型与人的自我认识	(97)
9.5	从“阴阳五行”到“外相、生理、心理”综合测试	(101)
9.6	照亮达到最佳位置的道路	(105)
第十章 自我分析——认识自己的基础		(108)
10.1	也可以说：“这本书创造了我”	(108)
10.2	自我观察——自我分析的基础	(110)
10.3	问题式自我分析法	(112)
10.4	尺度式自我分析法	(114)
10.5	全面式自我分析法	(115)
10.6	归因论在自我分析中的作用	(117)
第十一章 自我评价——准确认识自己的关键		(120)
11.1	奇怪眼睛里的两个瞳人	(120)
11.2	“一枚硬币的两面”与韩玉珍、刘勇事件的教训	(122)
11.3	从“山比月大”谈自我评价的方式和水平	(125)
11.4	“约哈里窗”——利用回馈客观评价自我	(128)
11.5	缺点是潜在的财富	(129)
11.6	昨天最遥远	(132)
中篇 做开发自己潜能的皮格马利翁		(135)
第十二章 生活就是选择		(135)
12.1	选择是人最不可让予的神圣权利	(135)
12.2	选择是躲不掉的	(137)
12.3	不要交出选择的主导权	(139)

12.4	让“可能性”开放花朵	(142)
12.5	学会必要的放弃	(144)
12.6	测试你的“选择商”	(148)
第十三章 生命是靠自己雕琢的宝石		(149)
13.1	做自己的雕塑家	(149)
13.2	重要的是现在要向何处	(152)
13.3	“要想到自己的翅膀”	(154)
13.4	跨越“自我需要的台阶”	(156)
13.5	自我塑造是一项系统工程	(158)
第十四章 达到最佳位置的途径		(163)
14.1	把一生当作一个整体安排——五种生命历程设计	(163)
14.2	在社会需要中寻找你的最佳位置——五种基本设计	(167)
14.3	在恰当的时间处于恰当的地点——五种发展设计	(169)
14.4	在自我调节中拓宽成才的天地——五种调整设计	(171)
14.5	把握人生的旋律——五种随机设计	(175)
14.6	注意“当采现象”和“无人区”——五种专业选择 设计	(179)
14.7	化“魔鬼”为“天使”的艺术——六种特殊设计 ..	(181)
14.8	你最终能找到一种方法去获得它——五类设计方案	(185)
14.9	“父传子艺”与“家学渊源”的启示——“他”导 式设计五种	(189)
14.10	及早普查：取得设计选择权	(191)
14.11	信息评价，防止失真与噪声	(193)

14.12	警惕心灵深处的“白蚁”——自我设计十忌	(196)
14.13	跨越陷阱——克服自我设计的盲目性	(198)
第十五章 自我测量——理想职业的选择		(203)
15.1	“能找到自己工作的人是幸福的”	(203)
15.2	你愿意用100万元购买什么?——职业价值观测验	(205)
15.3	怎样选择你最感兴趣的工作?——兴趣、志愿简易 自测138题	(208)
15.4	你适合做哪类工作?——职业趋向自测法	(216)
15.5	不同职业类别的人智力是有差异的——智力测验在 职业选择中的作用	(218)
15.6	自我设计时要发挥自己的性格优势——性格测验在 职业选择中的作用	(220)
15.7	你是右脑还是左脑主导思维型?——思维类型测验 在职业选择中的作用	(222)
15.8	“才能可以发掘,却无法创造”——能力测验在职 业选择中的作用	(225)
下篇 打开潜能宝库之门的“芝麻”咒语		(228)
第十六章 自我管理是一个特殊的重要领域		(228)
16.1	在自我管理中求解人之谜	(229)
16.2	富兰克林善于自我管理成大才	(231)
16.3	“动物性人”与“科学性人”——自我管理11类	(233)
16.4	自我管理是一件个性很强的工作——自我管理的5 个特点	(236)
16.5	“摩西长征”的启示——自我管理5原则	(238)
第十七章 自我习惯管理		(242)
17.1	所有自我管理都包括习惯的管理	(242)
17.2	“享受良好习惯的利息”	(244)

17.3	妨害自我管理的 8 个坏习惯	(246)
17.4	养成良好自我管理习惯的三句格言	(249)
17.5	悉心栽培最为宝贵的“习惯萌芽”	(251)
第十八章 自我时间管理		(254)
18.1	不管理好时间, 其他一切管理都无从谈起	(254)
18.2	时间管理主要是一个观念问题	(256)
18.3	运用时间行为学来编排生活	(259)
18.4	怎样使你每天的时间多出三分之一?	(262)
18.5	时间管理的真谛是: 抓住现在	(264)
18.6	成功的关键在于善于利用闲暇时间	(267)
第十九章 自我行为管理		(270)
19.1	国宝、国器, 还是国妖?	(270)
19.2	“养质以成器”	(272)
19.3	成为塑造自己的皮格马利翁	(275)
19.4	不要重演无事忙的悲剧	(277)
19.5	关键是要有自制力	(280)
第二十章 人际关系管理		(282)
20.1	在人际关系中提高你生命的质量	(282)
20.2	掌握人际心距增减效应的艺术	(284)
20.3	运用“相友”效应将人际交往提高到一个新水平	(287)
20.4	人际交往中的心理障碍及调适	(291)
第二十一章 自我身心管理		(294)
21.1	学会自我情感调节	(294)
21.2	善于自我心理保护	(296)
21.3	消除自我迷误	(299)
21.4	注意自我保健	(301)
第二十二章 自我管理方法		(304)
22.1	自定义义务	(304)

22.2	自我执行	(307)
22.3	自我强制	(309)
22.4	自我监督	(310)
22.5	自我检查	(312)
22.6	自我命令	(314)
22.7	自我处理	(316)

绪论：人人都有成功的潜能

第一章 无限的超级潜能

美国心理学家陆哥和赫胥勒在其合著的《生活心理学》中写道：“编撰20世纪人类历史的时候，可以这样写：我们最大的悲剧不是恐怖地震，连年的战争，甚至不是原子弹投向日本广岛，而是：千千万万的人们生活着然后死去，却从未意识到存在于他们自身的人类未开发的巨大潜力。如此之多的现代人，其生活中心境只是生活的安全，食物的充足，以及电视和卡通片的感官刺激。我等芸芸众生却不知道自己究竟是什么人，或可以成为什么人；如此之多的吾辈尚未经历足月的心理和社会的诞生，却已经衰老死亡。”

1.1 人只发挥了4%的潜能

本世纪初，美国著名的心理学家威廉·詹姆斯曾提出假设：一个正常健康的人只运用了其能力的10%。他在谈到那些永远不能认识自己的人时说：“与我们应该的那样相比”，“我们只是半觉醒的。我们只是在利用自己体脑资源的一小部分。大胆一点说，每一个人生活的范围都远远没有超过自己的限度。他具备各种力量，然而却习惯地没有去加

以运用。”稍后又有学者玛格丽特·米德撰文，认为不是10%，而是6%，而奥托又以大量事实估计，一个人所发挥出来的能力，只占他全部能力的4%。他指出：“我们估计的数字之所以越来越低，是因为人所具备的能力及其源泉之强大，根据现在的发现，远远超过我们十年前、乃至五年前的估测。”

《产生奇迹的行动哲学》，日本青年改革家德田虎雄则认为，很多人仅用了自己3%的智能。他指出：“即使你们当中有人自信，自己的工作和学习能力已经运用到极限了，但最多还只不过用了智能的3%……而97%却让它睡着未用。”所以，他认为人应该确定超过实力100倍的目标。德田虎雄生在偏僻小岛上一个普通农民的家庭，这个岛教学水平低下，在那儿高中毕业后上竞争激烈的大阪大学医学系是绝无仅有的事，但他坚信有志者事竟成，他奋进不息，百折不挠，奋战四年，终于从第161名，进入到前一、二名，考入了大阪大学医学系。毕业后，他立志针对当时日本医疗方面的种种弊端，建立真正为患者服务的德田式的医院，他在身无分文的情况下，艰苦创业，八年当中开办了九所医院，固定资产达数百亿元，他的事迹象旋风一样传遍了整个日本的医务界。

人的潜能到底有多大？这种“能”到底来自哪里？曾困扰、煎熬了人类文明史上不可胜数的思想家。多少年来，各类科学，包括心理学家、生理学家、生物学家等等，一直怀疑是否有一种普遍的“能量”或“活力”在操纵人这部机器，有的认为人从食物和空气中以生理手段积聚一定的能量；有的心理学家，特别是治疗人类疾病的临床心理学家，却倾

向于认为能量的来源应视为通过我们发生作用的冲动，而不是我们自己产生出来的。而荣格则把“性欲”或“冲动”作为贯穿生命始终的一种力，有时是摄取营养的冲动，有时表现为性本能。哈德菲尔博士总结说：“我们不仅是量的通道。生命和力不是局限在人体内，而是经过我们身体。人的能力不能由井中的静水来衡量，而是由天上的云层中无穷无尽的水源来衡量……”

那么，这被誉为“天上云层中无穷无尽的水源似的能量”又从何而来，生物学家认为从开掘千百万年生物进化所赋予人类的巨大潜能素质（包括生理的、心理的）中来。遗传学认为每个人都从自己双亲提供的48个染色体上，继承了各种因素。阿姆拉姆·斯彻菲尔德说：“在每个染色体内部的任何地方都可能会有二十至几百个基因——有时仅仅一个基因就能改变一个人的整个生命”。也有的科学家认为，人和地球上的其他生物一样，也受天地之气势的重大影响，因此，人的个性可能与其相对应的天地气势密切相关，而且人的潜能也与其密切相关。在一份由苏联科学家排列的近四百年来天才人物的出生日期表中发现，天才是周期性地降生。四百年来共有18次天才出现的高峰，每两次高峰期的间隔是23年。而太阳的活动周期也恰恰是23年。这是偶然的巧合，还是具有内在的联系？科学家们发现，每次太阳活动高峰时地球上的放射性气体就增加，这又是如何影响母腹中的胎儿，人的潜能和大自然的恩赐有什么关系？至今仍待进一步研究。

虽然潜能的来源尚有待研究，但人的潜能是无限的，这却是学者们所公认的。

1.2 超凡的记忆潜力

苏联学者伊凡·叶夫英雷夫说：“人的潜力之大会使人震惊万分……如果我们迫使头脑开足一半马力，我们就能毫不费力地学会40种语言，把苏联百科全书从头到尾背下来，完成几十个大学的必修课程。”还有的科学家估计，人的记忆容量相当于五亿册书籍的知识量，是美国国会图书馆藏书的50倍（读图书馆藏书一千万册），堪称“纳十方之虚不为大，勺四溟之水不能溢”。

这是荒诞的无稽之谈吗？不。有事实为证：据许多国家的报刊报道：一名叫伊克塔多尔·候赛因·库阿德里的人，对历史上任何重大历史事件的日期以及与此有关的人名都能对答如流，能记住从1901年到2000年的几号是星期几，以及全部重要事件。还有个叫加翁的人熟记了他一生读过的2500本书，而且能不加思索地回忆起这些书中的任何一段内容来。苏联科学家C·A·恰普雷金院士能一字不差地说出他在五年前一次偶然的机会使用过的一个电话号码。俄国著名棋手阿廖欣能凭记忆，不看棋盘与30——40个对手对奕，亚历山大、马克东斯基能叫出他手下三万名士兵的名字。苏联索洛多夫尼教授授课时举过一个例子，有名瓦工砌好一堵墙，一年半后在催眠状态下回答出了一个问题：某街道某栋房屋东墙第五层第六块砖上的裂缝是什么形状。另据苏联一家杂志报道：克里米亚一个名叫尤里·诺维科夫的艺术工作者，其记忆力远远超过常人。在一次表演中，几名观众用粉笔在五块黑板上共写出150个六位数，尤里·诺维科夫登台