

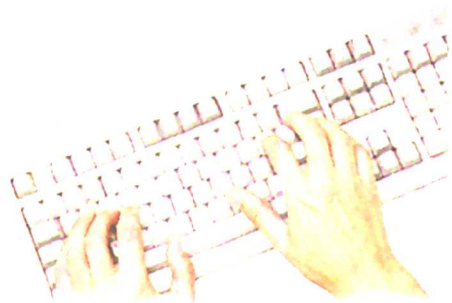
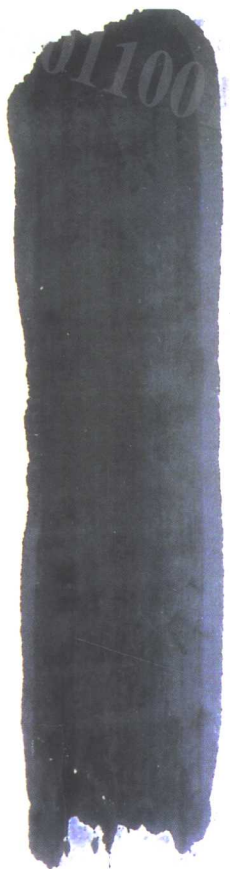
管理自我

19 世纪是人向社会提出要求；

20 世纪是实现人的要求；

21 世纪是社会向人提出要求——管理自我

● 理思 著



(北京)

12.6

21

金城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

管理自我/理思著. —北京: 金城出版社, 2001.1

ISBN 7-80084-330-0

I. 管… II. 理… III. 自我控制—研究 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 82701 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

煤炭工业出版社印刷厂印刷

850 × 1168 毫米 1/32 9.625 印张 230 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—8000 册

ISBN 7-80084-330-0/B·3

定价: 18 元

前言

QIANYAN

这是一本把握心灵,管理自我的书。21世纪以前,人类是习惯于运用已有的观念来思维和认识,当现代科学技术将人类带入信息和数据化的时代后,人的思维和认识的方式会不会改变呢?众所周知,传统的思维和认识的习惯是运用知识观念进行认识、感觉和思想,而现代科学的软件信息和硬件技术带给人们的生活、生产和交往的方式是信息化、数据化、自动化、标准化、程序化和控制化的管理科学的普遍性,那么人类的思维和意识的方式要不要创新?传统的思维和意识的方式能不能解决现代社会带给人们的心理压力?

然而,在现实生活中我们会看到:有的人在逆境中能克服困难成为成功者,而有的人处在优越的条件下却是个失败者;有的人泰山压顶不弯腰,而有的人受了一点刺激就想不通,甚至走向自我毁灭的道路;有的人勤于思考、遇事总要追根究底,而有的人却两耳不闻窗外事。对人与人的这种反差,许多人认为是信念和意志导致的。其实,大家忽视了两个很重要的问题:是谁在树立信念?又是谁去坚定意志的呢?大家会回答说是自己。那么这个“自己”究竟指意识机能的哪一种呢?是感觉?还是认识?感觉和认识是不是管理意识机能的操作者?如果一个人对自己都不了解,自然就不会有坚韧不拔、不屈不挠的意志,而只有那些从“自己”能悟出心

灵的人,才有 UP 的意知来树立信念和坚定意志。因此,要使大多数人能把握住心灵,那么编制人脑 UP 软件是有价值的。

何谓人脑 UP 软件? 人脑软件是意识的系统程序,以“UP”来定义和反映它有三个方面的意义:第一,以 UP 确定人脑软件是恰当的,因为 UP 的含义是 Unlimite Power 的缩写即激发无限和能量(它来源于美国神经语言学家安东尼奥·罗宾先生的著作《Unlimite Power》);第二,UP 软件一旦被人们掌握,对心灵的潜能也就能发挥无限的能量;第三,以 UP 定义人脑软件便于今后开发电脑来管理自我。同时,运用 UP 来反映人的意识活动也有三点作用:其一,UP 是对意识机能的各种功能的反映,它既是感觉、也是思维,同时也是记忆,即意识的机能;其二,应用 UP 是反映人从出生前到成长的意识机能的形成过程;其三,应用 UP 可以将意识机能处理信息的全部活动反映出来。因此,UP 既是意识机能的各种表现,也是操作管理自我的功能和内容。换句话说,UP 既是我们大脑处理信息的“存储器、运算器、控制器”,同时也是心灵的活动范围。

过去我们对人脑意识机能的理解是无序的,然而,现在时代不同了,现在解释意识机能要从软件和硬件去解释,也就是以程序去认识。人脑的意识程序是由 UP 的各个系统组成的结构。如果说明确定,UP 的各个系统是总结归纳感觉、认识、想象、记忆、思维……的活动。因此,读者在阅读本书时,必须理解什么是 UP,什么是 UP 软件,这是明确本书思路的关键。

读者如果要理解心灵的活动,必须明确三个问题:第一,要明确认识自己与他人认识,是不是在同一个角度? 第二,要明确自己是由谁来掌握? 第三,要明确大脑是如何操作管理自己的?

人类从古至今都在探索认识自己。我们现在对认识自己所掌

握的知识,无论东方还是西方,都是从认识科学、确立观念来认识自己的。然而,本书所讲的认识自己不是从外部世界,也就是说,不是从确立的观念理解自己,而是在大脑里理解自己。对什么是UP意知,人们给大脑里的意识机能已经取了个名字,叫心灵,因此,心灵就是意知。

心灵是操作意识机能的UP,UP既是传递信息的感知,也是识别事物的认知,同时又是分析事物和操作意识机能的理知和意知。对UP的程序,现在我们可以通过电脑的原理来解释,这同那种理解电波在空中是怎样传送信息,只有通过水波证明是同样的道理。

人们通常对于如何提高人脑的智力,是从认识科学而理解的,也就是从确立的观念意识来提高认识。然而,这只是对自我意识的最初层次的认识,也就是总结归纳自我意识的概念、范畴。其实,自我意识有更深层次的活动,即自我意识在大脑里的心灵活动。如果用UP软件结合意识的观念来管理自我,那么,对于解决当今社会问题也有作用,而且,编制人脑UP软件是对人脑知识的补充和完善,绝对不是对人脑现有知识的否定。

本书提出管理自我有四个方面的作用:第一,可以使自我从意识的系统程序中把握心灵,并给心理活动确定了责任者;第二,为医治自我心病找到了途径;第三,确立UP的置控者,从而明确人生各个阶段的任务;第四,为管理自我找到了方法。

一个人只有具备UP意知,才能有理解自己的能力和素质,才可以改变自己的不良生活习惯,才能管理自己的生理行为、控制自己的情绪、规范自己的行为。

作者

2000年6月22日



作者简介

李相春，笔名理思，1948年生，湖北省阳新县人。长期从事哲学研究，并精读马克思、恩格斯的著作，并撰写《马克思主义哲学的发展趋向问题》、以及《理思三维哲学》等作品。

目录

MULU

前 言	(1)
第一章 如何认识自己	(1)
一、自己究竟是什么?	(2)
二、软件和硬件是认识自己的立足地	(5)
三、人脑是有质量和类型的	(7)
四、迫切认识自己的原因	(10)
五、自我的人生是不是命中注定的?	(19)
第二章 人脑的特质	(24)
一、人脑的五个阶段	(25)
二、人脑的类型	(32)
三、人脑的性质	(34)
四、人脑的质量	(35)
五、现代社会对人脑的要求	(36)
六、人脑比电脑的功能强大	(39)
七、人脑的自我特质	(44)
第三章 人脑信息活动概述	(54)
一、将信息输入人脑的唯一途径是认识、学习	(55)
二、学习不光是为了增长知识,更是为了明确自己的特质	(61)

三、人脑信息的输出	(65)
四、揭开我们脑海的秘密	(67)
五、UP 中心是人脑信息的处理器	(68)
六、人脑信息活动的全过程	(74)
七、确立观念必须树立“UP”	(79)
八、大脑的功能类似“CPU”,心脏的功能 类似“电源”	(81)
九、大脑与心脏的关系	(84)
第四章 UP 意知是人脑内在的自我	(86)
一、什么是 UP 意知?	(86)
二、UP 意知是从习惯中树立的	(91)
三、UP 意知中心是人脑的操作处	(94)
四、UP 是心灵,心灵是意知	(99)
五、意知与生理和心理的关系	(100)
六、隐露和顿悟是意知的特性	(102)
第五章 UP 人脑的软件设计	(106)
一、UP 人脑的软件设计	(110)
二、人脑软件和硬件的关系	(114)
三、人体软件的设计	(118)
四、必须建立一门认识自己的学科	(122)
第六章 UP 应用程序	(124)
一、人脑信息的界定问题	(126)
二、人脑的信息存储是 UP 意知的记忆	(130)
三、人脑信息输出的是 UP 意知	(133)
四、人脑三库、四机能是应用程序库	(135)
五、UP 中心处理速度与全兼容的关系	(139)
第七章 UP 管理人脑的操作原理	(142)

一、对 UP 中心处理信息的解释	(143)
二、UP 中心与大脑三库的关系	(146)
三、感知系统与生理和心理的关系	(151)
四、认知 UP 一库的三个系统对意知的作用	(151)
五、意知 UP 二库对加工处理信息的作用	(153)
六、理知 UP 三库对意知的作用	(157)
七、感知是通过四机能连接人体	(159)
八、人脑 UP 意知传递信息的工作原理	(166)
第八章 UP 人脑定型	(175)
一、UP 人脑定型的前提	(177)
二、人脑定型有五个阶段的“转折期”	(180)
三、UP 定型确定法	(185)
四、UP 定型与人生的关系	(189)
五、社会思潮对人脑定型的影响	(191)
六、群体意向对人脑定型的影响	(192)
第九章 情绪管理	(195)
一、情绪来源于感受	(197)
二、烦恼的化解	(200)
三、再说产生烦恼的生理原因	(204)
四、产生烦恼的内外刺激因素	(207)
五、管理情绪	(209)
六、化解烦恼的几种方法	(210)
第十章 UP 行为管理	(214)
一、行为是人脑信息输出的显示	(214)
二、UP 行为与 UP 中心的关系	(216)
三、感知系统对行为的直接性	(221)
四、行为与情绪的关系	(225)

五、知识对行为的作用	(226)
第十一章 人脑的护理和保健	(230)
一、UP 意知对人脑硬件的理解	(231)
二、UP 人脑的三个阶段	(234)
三、对成脑的护理保健	(235)
四、晚脑的护理保健	(239)
五、生理健康与饮食的关系	(240)
六、心理健康对生理的影响	(242)
七、身体健康与医生的关系	(245)
第十二章 自我生存法则	(248)
一、完成 UP 人脑	(249)
二、应用 UP 管理人脑	(251)
三、树立 UP 的责任定位人生	(255)
四、UP 对家庭、对社会负责	(259)
五、珍惜时间和生命	(261)
六、快乐和享受	(263)
第十三章 编制 UP 软件管理自我	(267)
一、父母运用电脑对子女立档培养	(272)
二、社会和学校对童脑、青脑立档教育	(277)
三、将 UP 程序输入电脑	(279)
四、运用网络交流	(282)
结束语	(287)

第一章 如何认识自己

中国是世界人口最多的国家。在这样一个人口众多的国度里,政府除了重视世界观、人生观和价值观以及各种知识技能的教育外,不可忽视的另一种教育,就是“识自教育”,即认识自己的教育。

对识自教育的重要性,我国古代思想家早就朦胧地提出了,只是20世纪二三十年间被废弃了。直到近年,人们在思想解放的促动下,才又逐渐形成共识。

识自教育与其他学科一样,也应有一个认识的“立足地”。要想确立一个切实的立足地来认识自己,首先必须弄清认识自己的途径。这个途径要明确自己是什么,自己是由谁操作的,自己的意识机能有没有一个系统程序等等,只有弄清了这些问题后,才能确立认识自己的立足地,因为认识自己与认识人生是不同的。

人的认识内容包括世界观、人生观(含荣辱观、生死观)和价值观(含功利观、道德观)。对人生的意义和目的来说,已经由这“三观”作出了经典性的概括。人生是由人的外在行为决定的,对于人的行为规范,以及人生的前景和归宿,不同的社会有不同的认识和理念。

然而,认识自己的真谛,应该是认识自己的内在活动。所谓内在活动是指意识和心理的能量、功能和信息的活动。意识和心理的表现是信息的输入、存储、传递和输出,认识自己就是理解和掌握这种内在的能量、功能和信息活动的规律,以及它的程序系统结构。意识的能量(血液和脉冲)、功能(认识、思维等等)和信息(客观事物的反映)是人脑意识机能的三要素,理解内在活动也就离不开意识的因素。

长期以来,人类只是以认识主体为前提来理解人,就是在科学

技术高速发展的 20 世纪末,人类仍然没有开辟出认识自己的途径。正如汉诺威保险公司总经理比尔·奥伯莱恩说的:“世界上最不同寻常的未开垦疆域是我们两耳之间的空间。”

我们对于“两耳之间的空间”究竟知道了多少呢?生理学已经掌握了人脑的神经构造和神经活动,那么,哲学、心理学、行为学、思维学又掌握了多少呢?哲学家把意识作为人脑的机能,心理学家把心理作为人脑的机能,那么能不能根据意识机能和心理机能来管理自我呢?然而,哲学和心理学都是站在研究对象的角度来认识对象。显然,这两个学科不是以认识自己为目的的,更不是提供如何管理自我的学科。认识自己就必须重新开辟理解自己的出路并建立认识自己的学科。要想实现这一愿望,就必须明确如何认识自己。

一、自己究竟是什么?

如果把自己相对于群体来说自己是个人,即活着的我。这个活着的我也可以是你是他(她),是由父母创造出来,又在父母的精心护理培育下成长,从儿童到少年,再到成年,到了成年后,又会创造出一个或多个后来者——婴儿。

对活着的我来说,人们一般是以自我来概括。自我只有到了成年阶段,才真正地属于自己。自我的成长离不开家庭,家庭离不开社会,社会既是由家庭组成的,也就是由自我形成的。这样,自我是家庭和社会最具体的因素。然而,人呢?人就是对千千万万个自我的群体反映。

人的生理素质和意识素质同大自然的物质一样,存在其多样性。所以,哲学上确立自我这一概念来体现人与人的不同和多样性。也就是说,自我既是与他人有着身躯的区别,同时也是与他人有着素质的区别。

自我是自己,那么,自己又是什么呢?认识自己必须明确自己

是什么。自己是谁并不重要,重要的是自己是什么?是人,这不成问题。然而,自己究竟是怎样成为自己,他具有哪些机能去发挥自己的能力和素质?

人类从体质力量来说,在动物界是较弱的。既无虎、豹、熊、狮的锐爪利齿,又无象、驼、牛、马那样的体力、嗅觉和听觉,也没有狗、猴、豺、狼那样灵敏。人类能在地球上成为主宰者无非有三个重要方面:其一,依靠人类的整体力量来共同努力,利用自然、战胜自然;其二,有一个“奇妙的人脑”,人脑是“世界上功能最强的电脑”;其三,掌握了科学技术的发明创造。由于这三个方面,人类才成为地球的主人。

认识自己,实质上是认识人脑。自己的能力是由头部的智力和身躯四肢的技能发挥出来的。认识自己的目的有两个方面作用:第一,是提高人脑的智力和功能的方法;第二,是提供人脑自我管理的方法。前一个方面已经有了不少的学科,诸如哲学、心理学、行为学、成功学等等。然而对于后一个方面,直至现在还是个空白,西方虽然建立了管理学这门科学,却没有建立人脑自我管理这门学科。也就是说,人类直至现在仍没有把人脑自我管理作为管理科学去看待。

大家知道:人脑比电脑的存储量大得多,同时,人脑也比电脑更奇特、更先进。如果人类对人脑能有效地管理好,能发挥出最佳功能和最佳效率,那么,开辟人脑自我管理的社会价值也就比运用电脑的作用更广、贡献更大。

自己是谁?是自我。如果从求生存、谋职业的角度来认识自我,那么自我是什么呢?从这一前提来认识自我,自我就不只是人,更确切地说自我是人脑,是一“台”相当于电脑而又比电脑高级得多的有生命的实体。这个实体要想生存下去并生存得顺利,就必须得到社会认可和合作。

自我是人脑,这人人可以理解,但是,如果一旦把自我专门作

为人脑去认识,有人就不接受。因为人脑不是商品,人是社会的主人,是世界的主宰者。但,人毕竟要具备人脑的功能和智慧才能成为社会的主人,只有具备求生谋职应变、制敌的能力,人在社会上才能立足于不败之地。

人人都知道自己是谁,姓什么、叫什么、是哪里人。如果要表现自我的类型和质量的话,必须拿出文凭、职称、工作的身份来证明自己属于哪一类。从自己的文凭、职称、工作的身份说明,人的类型和质量是自我生产出来的。自我生产不是生产自己,而是生产人脑的质量和类型来适合社会的需要。正如德国诗人歌德所说:“人并不是生来解决宇宙的问题,而是要找出他要做什么,并在自己的范围内遏制自己。”遏制自己就是管理自己,不要使自己想入非非,走入歧途。要知道,人脑类型和素质的生产是有过程的,不是一蹴而就的。必须具备人脑的功能和质量,这一变化是现代化社会对人提出的要求。也就是说,由于社会发展已达到了正常的速度,所以对人的生存方式也就提出了新要求。

工业革命初期,由于生产力的变革处于初级阶段,生产方式尚在转型的过程中,资本家投入了大量资本,占有剩余价值,造成了劳动者极端贫困,从而引发尖锐的社会矛盾:生产的社会化和生产资料私有制的矛盾,因而必然导致要求对社会体制彻底变革,这就是革命的主要原因。那个时代广大人民所追求的信仰,无非是对社会形态的理想化选择,要求社会形态适合生存条件。因此,在人类社会生产力变革的初级阶段,理性和观念趋向于对社会形态的理想化要求,应该说完全是合情合理的。因为生产力的变革必须保证雇佣劳动阶层的最基本的生存条件。如果连最基本的生存条件也达不到,那么,雇佣劳动阶层就起来革命,十月革命和新民主主义革命就是明证。

随着科学技术的发展,人类已步入信息化、数据化的时代。在这样一个高速发展的现代社会,人既对社会有要求,而社会对人同

样有要求。我们从经济发达的国家不难看出：现代的雇佣劳动阶层，只要谋得职业，养活一家人是不成问题的，而且若从人的外表看，很难区别谁是老板、谁是雇员。然而，后现代化社会仍然存在着矛盾，任何社会都会有矛盾，这也是尽人皆知的。我们一方面需要从社会体制的改革去寻找出路；另一方面还需要重新认识社会，认识自我。然而，现在人们对认识自我一般是从人生去理解，认为“人的一生只是一刹那，所以我们要珍惜它，在世一天就要过好一天，切莫虚度了华年”。

当然，现在出现了从“人的科学”去理解自我。从“人的科学”认识自我，是从“激发心灵的潜力”去探索和研究人的潜在意识和潜在力量。而这些与本书的研究是有很大区别的。前者认识自己的前提是从人生和人的潜能去认识的，而我们的前提是从生存在具体现实环境中，从求生谋职应变的实体（即人脑）出发的，从而掌握人脑生产类型和质量的过程。以这种前提来认识自己，那么，认识自己的意义和目的，就自然与社会通常的认识不同了。本书认识自己是立足在自己的角度来理解自己，把自己作为认识的对象来研究自己，从而寻找管理自己的方法，以及操作自己的技能，这就是认识自己的意义和目的。

二、软件和硬件是认识自己的立足地

过去，人们一般是以性格类型来认识自己。培养一个能忍耐而又乐观、勤俭而又好学的性格是成功者的必备条件。为什么这样说呢？因为情绪是随着外界客观事物的变化而变化的，乐观情绪能鼓舞人的意志，改变人的性格，使性格变得勇敢、进取、坚强；而悲观情绪，则能使人的意志软弱，丧失战斗力，所以人决不能放纵情绪，放纵自我，必须用意志来管理自己，控制情绪。不让情绪来左右人的意志，影响事业的顺利发展。这是从心理学的角度看，认为情绪来源于心理的压力和刺激，这无疑对于遏制情绪有一定

作用。但是,对于管理自己来说,心理学就不可能揭示个人真谛了。因为心理学“只是对行为与心理活动历程的科学研究。”

那么,认识自己究竟有没有一个立足地呢?有,而且应该确立认识自己的立足地。本书是从人脑出发,因此要以软件和硬件这个基点来认识自己。

对人脑的认识有一个毋庸置疑的事实,那就是人脑是求生谋职的工具;是应变、制敌的力源;是创造财富的设备、是人生安危的资本。总之,对于人脑来说,它有一个运作的基本结构,这个基本结构就是软件和硬件。

软件和硬件是计算机的基本结构。计算机软件即软设备,也可称为“程序系统”。计算机软件分为两大部分:即系统程序和应用程序。系统程序包括:程序设计语言、编译程序和操作系统;应用程序系统是指专用语言及程序库、计算机辅助设计程序系统等。计算机硬件组成了计算机的任何机械的、磁性的、电子装置或部件,是构成计算机系统的有形装置和机器的总称。一句话,计算机软件是那些看不见、摸不着的“程序系统”。计算机硬件是那些看得见、摸得着的装置和部件。这样,计算机的软件和硬件与人脑的结构是相似的,所以人们也把计算机称为电脑。

那么,对人脑结构的理解能不能从软件和硬件这个立足点上去认识呢?电脑既是模仿人脑的产物,人脑的信息活动的基本结构也应是与电脑相似。应该说,人脑同样是由软件和硬件组成的,只不过人们不愿去模拟计算机的结构对人脑的软件和硬件加以认识,因为,人是物质财富的创造者。

如果要把软件和硬件作为理解人脑的基本结构,必须解决以下三个问题:第一,要解决自我的实体是什么;第二,要解决人脑与自我的关系;第三,要解决管理操作自我实体的是谁。也就是说,只要从这三个方面来理解,那么把软件和硬件作为人脑的基本结构就是有理有据的。

关于自我的实体,前一节已经明确了是人脑。诚然,只有以人脑来概括自我的实体才是科学的认识。无疑,把人脑作为自我实体认识,是确立自我实体的前提。

人脑与自我的关系,其实就是自我与实体的关系。自我所指的是人的个体,也就是单个人的整体。它含有双重概念:一方面表现个性的外表;另一方面又表现内在的心理活动。也就是说,自我既是外在自我,也是内在自我。外在的自我指的是个体外部表现的行为,内在的自我指的是个体的内心活动。一个人的内心世界是非常活跃的,同时也是非常复杂多样性的。其实,自我本身是属于被管理、被操作的对象,而不是管理的操作者。那么,自我是由谁来管理操作的呢?从生理学来说,人脑是指人的大脑、小脑,以及神经系统的综合体,一般指头部。人脑是对自我的实体的总概括。正如电脑也是计算机的实体一样,人脑也是自我的实体。人是由头部和身躯两个部分所组成,头部也是身躯的控制处;而身躯则是头部的营养和血液的供给处。人脑自我的管理者,自然也就在头部内。这就是操作管理自我的对象和内容。

探索和研究人脑自我管理学,如果单从性格、情绪、意志等方面作为出发点是很难找到正确答案的。因为性格、情绪和意志是心理活动而不是程序,人脑自我管理必须建立在程序的结构上,才可能实现。因此,以软件和硬件的基本结构来探索人脑自我管理,可以说是最佳途径。

三、人脑是有质量和类型的

人类对自我的认识已走过了三个阶段。这三个阶段分别是:宗教阶段;哲学阶段;世界观阶段。宗教阶段的历史最长,其次就是哲学阶段,世界观阶段只是从上一个世纪到本世纪。

宗教是以“天论”来认识自我,认为人生是由上天安排的,因此人生是命中注定的。哲学阶段则从实体和自我意识的前提来认识