

成功素质教程

QUANTUM LEAP THINKING

[美] 詹姆斯·梅普斯→著

王修芹 崔琳琳→译



魔术思维

——生活创新的18种策略

新华出版社

成功系列丛书

魔术思维

——生活创新的18种策略

[美] 詹姆斯·梅普斯 著

王修芹 崔琳琳 译

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

魔术思维：生活创新的 18 种策略 / (美) 梅普斯著；
王修芹，崔琳琳译. —北京：新华出版社，2002.1

ISBN 7-5011-5475-9

I. 魔... II. ①梅... ②王... ③崔... III. 创造性思维
IV. B804.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 085265 号

Quantum Leap Thinking

Copyright © 1996 by Dove Audio, Inc

Chinese (Simplified Characters) Trade Paperback copyright

© 2002 by Xinhua Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

中文简体字版专有权属新华出版社

魔术思维

〔美〕詹姆斯·梅普斯 著

王修芹 崔琳琳 译

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编：100803)

新华书店经销

北京金瀑印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 10.25 印张 200 千字

2002 年 1 月第一版 2002 年 1 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-5475-9/G·1997 定价：19.00 元

前言

改变思维 改变人生

13岁时，为了挣钱，我曾经很不情愿地为邻居修剪草坪。我为此抱怨、苦恼，总是在想是否可能通过做自己真正想干的事情谋生：帮助人们创造生活的魔术。我酷爱魔术。魔术是我秘密的、沉默的伙伴。魔术与想象密不可分。魔术能与我们灵魂的深处对话，告诉我们可能会发生的事情，而且能让我们暂时不对事情进行评判，而只是去相信它。

我第一次对魔术产生兴趣是在12岁那年，那时我注意到人们观看魔术戏法时的喜悦表情。用手做出的最简单的戏法也让人们如痴如醉。尽管当时我对魔术还是一无所知，但是人们沉醉的表情深深吸引了我，而且让我踏上了一条在以后的38年里不懈追求的奋斗之路。

量子跳跃思维最接近于真实的魔术，但开发出一整套支持它的原理和策略并非易事。促使我成为鼓动性演说家并最终走向成功的奥秘得益于六件具体的事例。

首先是我通过魔术发现的人们脸上的沉醉之情，其次是我步入舞台的道路。我刚上初中时长得人高马大，又肥又胖，却又羞涩胆小，特别需要增长经验，融入社



会。舞台上的合作精神、高强度的工作、纪律性及其兴奋心情使我找到了感觉。表演激发了我的创造精神。后来我在大学里学习数学和化学，但我渴望表演。将普通文字说得栩栩如生是一大快事，这促使我又登上了舞台。大学期间，我集创作、导演和表演于一身，还要兼顾服装、灯光以及舞美设计，忙得不亦乐乎。不管怎么说，舞台也是一种魔术。

1970年，我遇到了第一个舞台催眠术师，他的名字叫山姆·拉文。他为新奥尔兰的一个地方剧院做出了贡献，而我当时正好在那家剧院当演员。如同他带上台去的其他人一样，我也被他迷倒了。尽管我偶尔想到我所看到的是一种幻觉，但我一直怀着敬畏之情并略感害怕。这是影响我的第三件事，因为如果催眠术是真实的，它将魔术带到了一个新的高度。

1972年，有人送给我一本自助类书籍，拿破仑·希尔（Napoleon Hill）的《思考和致富》（Think and Grow Rich），这是影响我的第四件大事。该书讲述了如何建立明确的目标，然后通过积极的思考、审视和证实来设计行动计划。我全盘照办，并发现该方法极为有效，简直像魔术一样。此后，我读书上瘾，只要见到有关自我成长、哲学、生理学、心理学以及后来的神经病学和量子物理学方面的书，就拿来研读。我学习了超验思考（Transcendental Meditation）以及西尔瓦思维控制（Silva Mind Control）。我参加了无数个有关个人发展策略的研究班。



我想成为一个临床催眠术医师。首先我要克服自己对催眠术的先入之见，一旦我克服之后，我也理解了我們如何形成自己的信念，如何交流，以及如何经验现实。我利用自我催眠术来指导自己运动和减肥。在帮助我制造变化和处理变化方面，它是一个完美的工具，同时它也为我超越信念的羁绊提供了一个令人兴奋的舞台。

作为一个催眠术医师，我研究了信念系统的力量、变化的动力以及创造性想象的绚丽多姿。这就是影响我的第五件事，量子跳跃思维就是从中发展而来的。我创立了一个名为“自我形象的积极训练”的课程，它后来发展成了研究班，名为“选择”。有关量子跳跃思维的百分之九十的理论成型于这个阶段，而其中的一个跳跃改变了我的一生。量子跳跃思维成为现实并获得了出乎我的意料的成功。

本书旨在同你分享一个曾经对我以及其他很多个人和团体极为有效的策略。本书告诉你如何改变你的思维方式，创造灿烂未来，并从中得到快乐。量子跳跃思维是帮助你创造并保持高质量人生的策略。

当你看电影、读小说、看电视，或者去剧院时，你将注意力放在荧屏、书本或者舞台上，并且姑且认为发生的是真事。你注意事件的发展过程。你甚至会感到自己是故事中的一部分。你可能会偶尔感到厌烦或者怀疑，但在大部分时间中你感觉到故事是真的。这一点令故事发展的过程充满趣味。



同样，科学和医学的重大突破往往开始于一个认为新观点具有可行性的人。只有在思想上认为某个方案具有可能性，大脑才会可能想方设法寻求解决方案。

所以，你在读本书时，要假设我所说的都是真的。我并非建议你永远相信我的所谓观点，我只希望你暂时假设我的话可能是真的。

收起你的不信任感。相信可能性是存在的。你不会有所损失，只会大受裨益。记住莎士比亚在《哈姆雷特》中的话：“天地之大，赫瑞修，比你所能梦想到的多出更多。”

量子跳跃思维定理

如果你总是照老一套方式思维，总是做老一套的事情，其结局只会同以前一模一样。

在本书中，你会时不时地遇到量子跳跃思维定理。为什么用“定理”这个词？因为在你发现这些简单原理的真实性以前，它们仅仅是理论，不是现实。它们需要得到证实。它们是人生旅途的坐标。

边读本书边做笔记。你会愿意做练习，并记录自己的感悟和情绪。当你审视自己的信念系统时，会有很多问题，感受到巨大的抵抗力。你应该在笔记中将所有情况记录下来。

阅读本书可能会成为你一生中创造量子跳跃的重要事件之一。我曾经有过六次影响我的重要事件。魔术促



使我去倾倒别人。舞台教会我理解创造的过程。催眠术打开了无限可能性的大门。我读的第一本自助书籍引导我继续学习。做催眠术医师和研究班导师的经验使我明确了变化的动力、信念系统以及想象的作用。

但是，促成我人生的量子跳跃的却是第六件大事。1981年春，我的职业生涯发生了危机。在过去的八年中，我四处旅行，在大学做演讲，并就个人成长和视野开了一系列的公共研究班。

我已经江郎才尽了。我经常感到恶心，总是觉得疲惫。我在履行职责，但我却失去了感觉。有一天，我走过旅馆大堂中的一扇玻璃门。这使我觉醒了。我停下来，做了一个深呼吸。我需要改变，我需要别人的帮助来改变，于是我请了一些好朋友来过周末。他们的任务是帮助我理清我对未来的憧憬，并帮我找出开始下一个职业生涯的方向。

我在自己房间里挂满了软木板。然后我将自己认为具备的能力写下来，并将它们钉在木板上。我的朋友到了之后，我们就职业选择开始了头脑风暴。

第一天，我们都兴致勃勃。有些观点纯粹是异想天开，有些观点是平淡无奇但却有实际意义。无论怎么说，我们把它们都写在木板上，并从中得到了极大的乐趣。

第二天，我们更加清醒了。我们无话不谈，从我们的家庭一直谈到量子物理。我们开始分析情况，并将一些不切实际的建议去掉，只剩下了一些可行的建议。苦



后我们研究剩余的建议。其中的一个选择是演说家，而这正是我最终走上的路。

接着，我们必须决定我的演讲内容。一开始我们想的是一个有关创造性思考的题目，后来，我们奇迹般地选出了“量子跳跃思维”这个名字。

现在，我的演讲题目中已经有八个之多，我每年给上百个企业和大学作演讲，我制作过系列录音磁带和录像带，还出版过两本书——也是对我的支持者，我的智囊团，我的个人“量子跳跃团”帮助的回报。

在我们的头脑风暴探讨过程中，我的朋友们提出了很多建议，我仅仅挑选了最适合于我的建议。我的筛选过程建立在我当时的需要上。

同样，我不希望你将本书中的所有观点生吞活剥地加以利用。你可以这么想：如果我将一个大柱子涂满沥青，然后向它扔羽毛，有些羽毛会粘在柱子上，而有些不会。本书中适合于你的观点正是在你的人生的某个特定阶段所恰好需要的。这就是那些粘在柱子上的羽毛。



詹姆斯·梅普斯，美国著名的心理学家，演说家，管理顾问，“量子跳跃思维协会”的创办者和主席。IBM，Merrill Lynch，GTE等《财富》500强中的企业纷纷邀请他去讲学。他的理论观点正被美国政府、大学及企业用来充实教科书或者培训讲义。他的有关自我完善的电视专题片“创造我们的未来”被评为1997年十佳电视专题片之一。

目 录

前言：改变思维 改变人生	1
--------------------	---

1. 量子跳跃思维	1
-----------------	---

量子跳跃思维理论

①潜在的现实就隐藏在我们的选择之中。

2. 打开学习之门	9
-----------------	---

量子跳跃思维理论

②只有当学习之环在持续运动时，学习才会成为一生的流程。

③将判断变为好奇也就打开了学习之门。

④在某个层面上，我们都是领导。

3. 创造性思维	23
----------------	----

量子跳跃思维理论

⑤打破知识的误区。

⑥如果沉迷于自我，你就丧失了创造力。

⑦创造空间。

⑧做一件从来没有做过的事情。

⑨你看不到可能性并不意味着可能性不存在。

⑩挑战假定。



⑪假设是可能性的死敌。

⑫如果你相信某件事情是不可能的，实际上前方就有指向可能的路标。

4. 把握多变人生 55

量子跳跃思维理论

⑬变化导致失落的威胁，失落的威胁导致抵制心态。

⑭只有当意识到目前行为已经不可容忍了，变化才会发生。

⑮对观念、信仰、传统或者态度的个人认同是变化的极大障碍。

⑯人的正常本能就是保护自己，保护自己的生活方式。

⑰痛苦往往是转变的信号。

⑱当对重大事件、观点或情况的期望被打破时，就会出现重大改变。

5. 生活创新的 14 个策略 85

6. 跳出箱子外的思考 89

量子跳跃思维理论

⑲一旦做出了选择，所有其他的可能性便不复存在。

⑳我们眼中的世界并非其本来面目。

㉑一旦你意识到了某种可能性的存在，它永远不会彻底消失。

7. 挑战思维定势 99

量子跳跃思维理论

㉒你的大脑可能不会告诉你真相，但是你的身体却总是告诉



你真相。

- ②只有未名的恐惧才会占据你。
- ④每一个个体都在影响他人，并且有能力自我更新。
- ⑤意识到个人同他人的联系就是找到了贡献与服务的钥匙。

8. 目标：梦想之路 111

量子跳跃思维理论

- ⑥你正在努力的方向比已有的个人成就更重要。
- ⑦你所相信的决定了你所关注的。

9. 梦想：成功的助推器 121

量子跳跃思维理论

- ⑧梦想的力量存在于下面的问题之中：我想创造什么？
- ⑨哪里有张力，哪里就有分解。
- ⑩只有当你看到事物的本来面目，而非你幻想中的面目时，量子跳跃才会发生。
- ⑪一旦界定了操作结构，你就可以选择进行创造变革了。

10. 活出你的价值 141

量子跳跃思维理论

- ⑫发现和优先考虑核心价值提供了动力平台。
- ⑬对自己的价值次序了然于胸就能使你树立同这些价值相协调的目标。
- ⑭我们总是走向我们的首要价值，而远离威胁其价值的事物。
- ⑮消除自以为是的方法是提问正确的问题和进行正确的区分。



11. 唤醒你的创造潜能 161

量子跳跃思维理论

- ③⑥ 你在随时选择自己的思绪。
- ③⑦ 给创造性思维施加压力会损害其过程。
- ③⑧ 潜意识无法区分真正的和想象的经验。
- ③⑨ 想象是潜意识的语言。
- ④⑩ 你会总是沿着自己想象的方向运动。

12. 想象创造现实 177

量子跳跃思维理论

- ④① 你是否能够清晰地、经常地想象自己想达到的目标，同你实现目标的速度息息相关。
- ④② 你能两度创造现实：第一次是在想象之中，然后是在现实世界之中。
- ④③ 在行为发生以前要预先准确想象你期望它发生的样子。
- ④④ 将精力集中在“不要”上，同将精力集中在“要”上，具有相同的力量。

13. 化恐惧为力量 199

量子跳跃思维理论

- ④⑤ 恐惧是看起来似乎真实的虚假证据。
- ④⑥ 将恐惧化为力量的第一步是为你自己的行为承担全部责任。
- ④⑦ 恐惧本身并不是消极的，问题在于是你控制恐惧，还是恐惧控制你。
- ④⑧ 恐惧扭曲了我们的观念并且促使我们创造出我们最担心的



事物。

14. 只有冒险的人才是自由的 219

量子跳跃思维理论

④9 有时候冒险意味着变化，有时候冒险意味着固守现状。

15. 寻求生活的平衡 231

量子跳跃思维理论

⑤0 成功意味着在自己所选择的舞台上做到物尽其用，人尽其才。

⑤1 舍弃是一种选择。

⑤2 即使某些经历看似荒谬，你却每次都能从中学到东西。

⑤3 你的身体直接反映你的想法。

⑤4 食物决定你的身体状况。

16. 只有做梦的人才能摘到星星 273

量子跳跃思维理论

⑤5 量子跳跃思考者接受自己的缺点并且关注自己的优点。

⑤6 量子跳跃思维的精华便是敢于梦想、接近梦想。

17. 化竞争为合作 281

量子跳跃思维理论

⑤7 团队是我们迅速完成量子跳跃的最好助手。

⑤8 团队的发展需要自然的有机进程。

⑤9 真正的团队协作要求全身心的投入，并要求固有的管理模式进行彻底改变。



18. 对领导者的挑战 295

量子跳跃思维理论

⑥0 一个领导者必须总是起模范带头作用。

19. 结束语 307

1

量子跳跃思维

量子跳跃：发展过程中突然的变化或者增加

——《韦氏英语词典》

(*Webster's Dictionary of the English Language*)

赤磷和氯酸钾在分离时为稳定的化学品，但混合并摇动后，它们就会爆炸。一种无可否认的力量和变化发生了。

量子跳跃思维就是一些想法、观念、特点和技能，当它们像活性化学元素一样混合后，会自然地发生爆炸，促使你走向一个新的高度，产生更多的精力、兴奋和选择。

不可以用典型的线形变化方式来解释量子跳跃思维，因为观念就像一些混合的、相互作用的化学元素，和谐地发生作用。它们共同作用，导致个人和职业上的成功。

但这不是传统意义上的成功：量子跳跃思维涉及生命的质量，如果你将该策略应用于你的日常生活并潜心练习，你会经历个人的创造性爆炸。你会实现量子跳跃。

让我们简单了解一下量子物理——量子跳跃思维的源泉。

一个量子跳跃，无论如何微小，都是同过去的一次断然决裂。它是电子从一个轨道跳至另一个轨道，而粒子却奇迹般地不下痕迹。