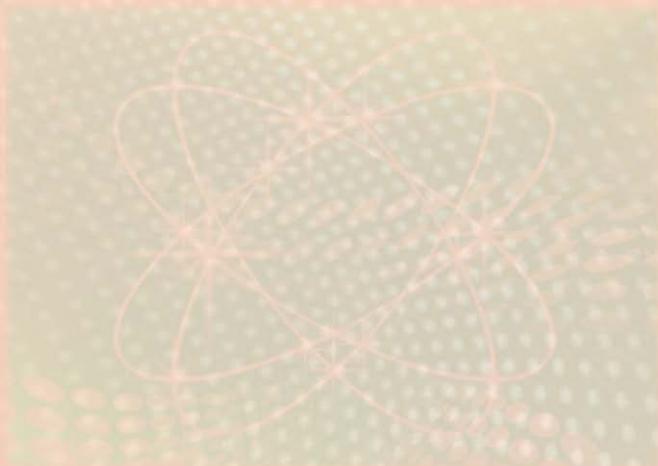


人生成长奠基石丛书

跟上巨人的脚步

刘文清 编著



延边人民出版社

人生成长奠基石丛书

跟上巨人的脚步

刘文清 编著

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生成长奠基石丛书 / 刘文清 编著. —延吉: 延边人民出版社

2004. 12(2010. 6 重印)

ISBN 978-7-80698-345-4

I. 人… II. ①刘… III. 成功心理学-通俗读物

IV. B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 119226 号

人生成长奠基石丛书

责任编辑: 崔承范

责任校对: 李宏出版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印刷: 河北三河市华东印刷厂

发行: 延边人民出版社

开本: 850×11681 / 32 印张: 180 字数: 3600 千字

标准书号: ISBN 978-7-80698-345-4

版次: 2010 年 6 月第 2 版 2010 年 6 月第 2 次印刷

定价: 594. 00 元(全三十册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

目 录

第一章开拓自己的心智	1
开拓心智的方法	1
突破认识的局限	6
掌握自学能力	17
提高阅读理解的能力	17
善于利用检索	18
加强写作能力	19
多做实践	20
不要“选择性输入”	21
要热爱考试	21
第二章学会积极思考	26
追求现代生活方式的秘诀	26
想法使人走向成功	27
积极的思考成就积极的结果	29
坚持是成功的诀窍	33
将真理放进你的心里	35
征服罪恶感	36
改变心灵的最重要的法则	38
自己掌握自己的命运	40
摒弃消极的思想	43
第三章不要去想失败	45
甩掉失败的念头	45
“我不想信我会失败”	47
正确地面对困难	48
将困难变为资产	49
失败只是心理作用	50
不想信失败哲学	52
上帝一直在指引我	54
第四章强化自己的思维	57
用最优的方式改变领导的意见	57
避免因“表面印象”而出错	59
要比原“原计划”多想一步	61
深入看待问题切忌盲目乐观	63
别把承诺等同于结果	65

不怕遭客户的拒绝	68
紧密周到, “不掉链子”	71
第五章掌握说话方式	74
一诺千金, 说到做到	74
“说到做到”开辟发展之路	77
说话要留有余地	80
给语言上不留后路	82
改变说话用语	84
让别人把话说出来	87
第六章没有什么不可能	91
摆脱绝望的心态	91
没有“不可能”	91
成功需要超越“不可能”	93
“不可能”是相对的	95
每人个心中都有一个巨人	97
没有任何事能让你气馁	98
只要敢想你就行	102
新生活的起点	103
第七章思想决定你的成就	105
满心平静地入睡	105
让上帝改变你的意念	106
腾空自己的心灵	108
《圣经》治疗心病	109
让心灵放松的方法	111
让我们一起祷告吧	112
平静心灵治愈内心创伤	114

第一章开拓自己的心智

开拓心智的方法

获取更多的知识几乎是我们开拓自身心智的唯一手段。对绝大多数人来讲，“学习能力”也许是一生中最重要的能力了。让我们先从获取知识的基本途径开始说起罢。

所有的人获取知识的最为基础的手段就是“体验”。

所谓“体验”，通俗地说就是来自我们五官的感觉——视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉。当我们看到某一事物的时候，“看到”本身就是一种体验。于是，我们知道长城是宏伟的，欢乐颂是悦耳的，新买的电脑摸起来质感是很好的，氨水的气味是令人难以忍受的，川菜或者其他的一些著名菜系是可口的。可以想象人类从茹毛饮血到彻底了解熟食对肠胃消化以及身体健康有好处，需要跨越怎样的时空——火的获得以及使用是最大的限制，而对于火的认识从恐惧到驾驭需要多长时间！

比“体验”再高级一点的获取知识的手段，就是“试错”（Trial and Error）。

我的一个大学同学，一次在朋友家聚会的时候，曾令所有的人大吃一惊。她为了证明自己会烧菜，说要给大家烧个宫保鸡丁吃。大家当然非常高兴。几分钟后，厨房里传出一声尖叫，大家蜂拥而去，发现她把手指含在嘴里，眼里含着泪呻吟。我们都很奇怪，不知道发生了什么事。后来才弄明白，她把油倒进锅里，然后点燃煤气灶。过了一会儿，搞不清楚锅里的油是否已经开了，于是就伸出一个手指探进去试了试……当时我们集体目瞪口呆。

我猜，这位同学这辈子都不会再用手指伸到油锅里去试探油是否已经开了。这就是试错，试过之后，知道错了，然后就不再犯错了。当然，也许在试过之后，发现不仅没错，还很正确，那么就多了一项新的知识。“试错”是如此重要，乃至所谓的“教育”在最古老的年代，是要靠鞭子的——做对了，吝于奖励，但是做错了，就要加以惩罚。到今天，还是有很多的父母，依然把惩罚当作主要的教育手段之一。

“试错”往往需要勇气。所以，鲁迅先生曾说“第一个吃螃蟹的人”是令人敬佩的，“不是勇士谁敢去吃它呢？”鲁迅先生接着说“第一个吃过螃蟹的人肯定也吃过蜘蛛，因为两者外形极为相似；只是他觉得螃蟹的味道可口而蜘蛛的味道不可口。”

在“试错”这个手段的基础上，另外一个“聪明”一点的，也重要得多的获取知识的方式是“观察”。

刚才提到的那位女同学把手指烫坏了之后，屋子里的另外一个女同学喃喃地说，“哦，原来是不可以用手指头的哦……”大家又愣了一下，终于开始哄堂大笑，连刚刚那被烫到的女生都忍不住笑了。

“观察”延伸了我们可以“体验”的范围。所以，我们常常可以从他人的经历中获得经验或者教训，进而增加自身的知识。然而，“体验”、“试错”和“观察”，都是存在局限的。首先，不是所有知识都可以通过某个人亲身体验而获得。比如，地球的构造究竟怎样，没有人有能力去体验；太阳的温度究竟是多少，只能通过推测。其次，还有些知识很难通过试错获得。无法想象一个股票投资者通过试错进行决策，因为错的结果往往无法承担。最后，也不是所有的知识都可以通过观察获得。历史研究者无法亲自观察几百年前的历史；伽利略发明高倍望远镜之前，凭借肉眼能够观察到的太空也相当有限。

于是，“阅读”就成了获取知识的更加重要的手段，当然也是相对更加需要心智能力的手段。

人类之外的物种只能依赖最落后但被称为神奇的方式积累经验：基因遗传。Terry Burnham 和 Jay Phelan 在《MEAN GENES》（《都是基因惹的祸》）一书中提到，啄木鸟可以本能地采用最优算法获取食物——而一个 MIT 的数学博士面对同样的问题却不见得可以迅速解决。啄木鸟的小脑袋在没有受过高等教育的情况下，从何得知如何觅食的呢？答案是：通过基因遗传。

人类当然可以通过基因遗传积累经验。婴儿尽管没有见过蛇，但只要见到蛇就会嚎啕大哭；婴儿没有见过枪，但他们却不怕这个比蛇要可怕不知道多少倍的东西——人类祖祖辈辈被蛇咬过不知道多少次；然而，人们认识到枪的危险至今只不过 200 年不到，还没来得及形成可以通过基因遗传的“天生”恐惧。

文字的出现，使人类与其他动物区分开来。文字的出现，使得人类的经验积累不再仅仅依赖基因遗传。人类开始使用文字记录并积累信息、获得知识、传播经验……信息爆炸使得我们处于人类历史上进步最为惊人的时代，日新月异这个词已经不够——用“日新月异”都不过分。

人类终于有了文字之后，并没有马上因此获得应有的恩惠。知识的传播与积累并没有一下子变得太过容易。从结绳记事到刻石颂德，从罄竹载罪到纶巾议论，从宣纸录史到革皮藏图，文字的载体从未易于保存、便于传播。小说《西游记》生动地讲了这样一个故事：在文字传播极为困难的年代，获取知识(取经)有多么辛苦。

然而今天，文字传播的便易已经达到前所未有的程度。可以说是互联网改变了一切。字处理程序、博客程序(Blog Engine)以及搜索

引擎使得文字书写、经验知识的记录、传播、共享、检索变得前所未有的容易。任何人只要稍有常识，就可以“出版”自己“体验”、“试错”、“观察”的文字记录。搜索引擎简单而又清爽的界面背后几乎是宇宙量级的信息(用“海量”这个词已经不够)。知识共享的精神被前所未有的发扬光大，最直接的也是意义最重大的产物是免费的维基百科(Wikipedia. org)。今天，只要拥有足够的阅读能力，任何人都可以获得过去难以获得的“博士”级的知识。

所有用过“饭统网”或者“大众点评网”的互联网用户都可以体会到使用文字共享信息和经验的好处。即便从小就生活在大城市，也没有办法详知所住城市每一处吃吃喝喝的好去处。没有这种文字的共享，人们就不得不退回“石器时代”，而失去很多享受生活的机会。“不到长城非好汉”之类的说法，在文字(以及图片、视频等其他信息记录媒体)如此发达的今天多少已变得有些莫名其妙。

在这样的时代里，“阅读”突破了个体的“体验”或者单纯的“试错”的种种局限。“体验”往往只能局限于自己，而“试错”也受限于自己的阅历。然而，通过“阅读”，我们可以得知他人的“体验”和“试错”结果(即所谓的“经验”)。可以跨越时间、空间，更不用说跨越种族和国度——文字翻译工具越来越先进，而掌握两种或者两种以上语言的人数也在不停地增加。

“阅读”的前提是使用文字记载的前人经验已经存在。而文字使得快速的经验积累成为可能——“对蛇(爬行动物)的恐惧”可能需要几百代才能通过记忆遗传变成“天生的知识”，但是，有了文字之后，一代之间，就有可能积累并获得千百年来积累的知识。现代人只需要通过小学、中学、大学总计差不多 15 年左右的时间，就有机会在学

校里把哥白尼、伽利略、牛顿，或者达尔文、门捷列夫，甚至爱因斯坦等历史上的巨人们所拥有的全部知识囊括在自己的脑中。

讲到文字的重要，忍不住多花些篇幅。以下是电影《基督山伯爵》的一个片段，这一小段，看过无数遍，每次都让我满身鸡皮疙瘩。

身陷大牢里的爱德蒙·唐太斯终于见到挖了六年却不幸挖到另外一个牢房的法利亚神甫。

后来，法利亚神甫要求爱德蒙帮他挖地道：In return for your help, I offer something priceless... (为了报答你的帮助，我将给你提供一样无价的东西……) - My freedom? (—我的自由?) 爱德蒙的眼睛一下子亮了。

Freedom can be taken away. (自由是可以被剥夺的。) 法利亚神甫颇有些不屑，接着说道：As you will know, I offer knowledge, everything I have learned, I will teach you economics, mathematics, philosophy, science... (就像你将会知道的那样，我教你我知道的一切知识；我会教你经济学、数学、哲学、科学……)

爱德蒙忽然又发现了值得自己兴奋的东西：... to read and write? (读书、写字?)

法利亚神甫愣了一下，发现这是个大字不识一个的家伙，颇有些无奈：... of course. (……当然。)

爱德蒙根本无法拒绝了：When do we start? (我们啥时候开始?)

神甫认为知识最宝贵，大字不识的爱德蒙却只知道自由最可贵。可是没有知识，精神怎么会自由呢？精神不自由肉体自由又如何呢？而精神的自由是谁也夺不走的。爱德蒙的重生从这里开始了，他开始识

字，他开始能够深刻地思考，不再只是个动物，而是个可以天马行空的人——尤其在许多年后他重获肉体自由之后……

突破认识的局限

除了“试错”、“观察”、“阅读”之外，“思考”，准确地说，“正确地思考”，才是获取真正意义上的知识的主要手段。没有文字的时候，人类已经能够思考。但局限于已认知的知识数量，当时人类很难正确思考。

比如，很容易想象，在远古时代，人们对因果关系的认识当然会非常局限。而一切的现实生活经验都在让他们体会到“万事必有因果”。当人们看到树上的枝叶被风吹动的时候，当然可以理解风是枝叶飘动的原因。但是他们并不知道今天人们在小学的时候就已经从教科书里得知的“空气的流动形成了风”。于是，他们自然地这样认为：“肯定是有某种力量造成了风，但是究竟是什么？”在没有任何“合理解释”的情况下，他们会接着认为，“那只能是神的力量”——因为，“万事必有因果”。“万事必有因果”本身并没有错误。关键在于“我们并不见得一定能够做到看到‘因’就能想到正确的‘果’，也做不到为所有的‘果’找到全部正确的‘因’。有时(事实上是很多时候)，我们必须接受这样的事实：“某件事(果)发生了，可是我们却难以确定原因究竟是什么”，或者反过来，“某件事发生了(因)，可是我们并不确定它的结果究竟是什么”。

求知的过程，某种意义上就是探求因果关系的过程。托马斯·索维尔曾经慨叹达尔文的伟大，说：“达尔文不仅是生物学上的，更是人类思想发展史上的一个界标”。达尔文之所以伟大，是因为他几乎是我们所能知道的第一个有完善的能力，可以用跨越长达几百万年的

时间跨度，并彻底摆脱“个体感知”的局限去“正确地思考”问题的人；也因此使得后来无数的人可以“站在巨人的肩膀上”，建立并完善一种突破人类个体局限的系统的思考方法——“科学方法”（scientific Methods）。

1859年11月24日，在经过20年小心谨慎的准备之后，达尔文出版了《物种起源》。第1版印了1250本，在1天之内销售一空。然而，这并不意味着达尔文“胜利”了，宗教“失败”了。

达尔文逝世后的第43年，《物种起源》问世的第66年后，即1925年，美国田纳西州的一位中学教师约翰·斯科普斯，因在课堂上讲解达尔文进化论而成为被告，被告上了法庭，推上了审判台，最后被处以90美元的罚款——这就是历史上著名的“猿猴诉讼案”（The Scopes Case, also called “Monkey Trial”）。

尽管“猿猴诉讼案”的判决只限于田纳西州，但，直到1968年，美国高等法院才根据《第一修正案》判决，学校可以讲授进化论，因为这是科学。

1987年，一宗来自路易斯安那州的案件使得争议再起。最终高等法院判定，“要求学校在讲授进化论的同时必须允许讲授神创论”是违宪的。

1999年，堪萨斯州教育委员会投票决定从标准化考试中剔除作为考试科目的进化论。有些专家认为，这是个非常有效的阻止教师讲授进化论的方法，因为学生不用被考到进化论了。

阿拉巴马州的教科书上，印着这样的声明：“进化论是某些科学家相信的学说，而非事实。”

在明尼苏达州，一位认为神创论是确凿的科学的老师因在课堂上发表对进化论的批评而被劝退。这位老师将学校告上了法庭。

2005年12月20日，美国宾夕法尼亚州联邦地方法院做出裁决，认为生物由某种高智能设计师所设计而成的“智慧设计”论系宗教理念，在公立学校科学课上讲授该理论违反美国宪法第一修正案。

大多数关于这个话题的文章，总是从宗教和科学相互对立的前提出发，力图用这些事件证明宗教影响的强大。对于宗教本身，我有我自己的理解和看法，但是即便我个人是个所谓的“没有信仰的人”，我也不会反对“信仰自由”，同时不应该、也做不到去强迫任何人放弃信仰。

事实上，宗教和科学并不一定对立。如果宗教和科学是彻底对立的话，那就没办法合理解释这样一个事实了：哥白尼、伽利略、达尔文、牛顿等众多的巨人都是有坚定宗教信仰的。事实上直到今天，地球上毫无疑问还有很多科学家依然有着很坚定的宗教信仰——尽管我们很难有办法获得一个确切的统计数字。

与科学一样，宗教也是人们用来“思考”这个世界、“解释”这个世界的工具，只不过，在解释物理世界方面（比如，生命的起源、天体运转的机理），现代科学已经逐步地替代了宗教。今天的宗教势力依然庞大，只是宗教的重心已经转移到另外一个更需要它的方面去了——人文领域。

在“进化论”和“神创论”（以及“神创论”的变体“智能设计论”，又称“神力设计论”）至今的持续争议中，争论双方都是对自己的看法确信无疑的。而真正关键的区别在于，达尔文的支持者，如果确实是在理解透了之后坚定地支持的话，都是有能够运用心智的力量摆脱自身感知的局限的人。而达尔文的反对者，是那些心智力量尚未发展到可以用来摆脱自身感知的局限的人，他们无法正确地理解并

完整地运用新的思考工具——科学方法论——去思考问题，甚至并未意识到自己恰恰是因为这个原因而拒绝科学。

今天，与创世说的观点相反，严肃的科学杂志没有过否定进化的报导。上世纪 90 年代中期，美国华盛顿大学的 George W. Gilchrist 调查了列入原始文献的数千种期刊，想要找到关于“神力设计”或创世说的文章。他查遍了数十万个科学报告，也没有发现一篇关于创世说的报告。后来，由东南路易斯大学的 Barbara Forrest 和凯斯西部保留地大学的 Lawrence M. Krauss 用了几年的时间分别独立进行了同样的调查，结果也是无功而返。可以说，今天的所有严肃的科学家都应该是相信并能够理解进化论的，尽管他们同样可能有严肃的宗教信仰。

我们知道，每个人内心都充满了恐惧，所有的恐惧其实都源自于我们害怕未知。于是，恐惧是永恒的，因为我们永远不可能什么都知道。托马斯·索维尔的类比特别精巧。他说，在茫茫而又无限的未知空间里，我们的“知识”只不过像其中的星球一样，而星球与星球之间的空隙不知道要比那些星球本身大出多少倍。所以，我们需要“信仰”、“希望”、“爱”、“奇迹”，甚至子不语之“怪力乱神”等被学者们称为“必要之幻觉” (Necessary Fiction) 之类的东西去填补这些空隙才感觉心安理得。

所以说，去讨论很多人热衷的关于“爱因斯坦的宗教信仰究竟是怎样的”，或者“爱因斯坦究竟有没有宗教信仰”是没多大意义的事情。因为，即便是爱因斯坦也会心存恐惧或者说敬畏。因为他跟所有的人一样，也要面对未知——即便他知道得比所有其他与他同时代的人都多得多，然而，他所知道的一切，与对他来讲未知的一切相比，只不过是汪洋中的一个水分子而已。所以，即便他有信仰也并不令人

惊讶；就算他有信仰，信奉的也肯定不是那些拒绝科学的人所信奉的神。

人类要是不会阅读，不会记录，不会表达，不会思考，会是什么样子呢？下面这个故事流传颇广：

把五只猴子关在一个笼子里，上头挂着一串香蕉。实验人员准备了开水，一旦有猴子碰香蕉，马上就会有滚烫的开水浇向那只猴子。首先有只猴子想去拿香蕉，被开水烫，之后每只猴子在几次同样的尝试后，发现莫不如此。于是猴子们不再试图去拿香蕉。

然后实验人员把其中的一只猴子换走，换进去一只新猴子。这只新猴子看到香蕉，当然马上想要去拿。结果，还没等科学家浇水，其他四只猴子就对那新来的猴子一顿暴打。新猴子挨了几次打之后，也不再试图去拿香蕉了——怕再挨打。

此后，实验人员再把另一只猴子换走，换进去另外一只新猴子。这只新猴子看到香蕉，也是迫不及待要去拿，当然，一切如前，等待它的是其他四只猴子的一顿暴打。于是，这只新来的猴子也不敢碰香蕉了。

最好玩的是，上次挨打的猴子，这次出手最重。（其他的猴子也许出于爱护，这只猴子肯定是出于报复），因为它并没有被开水浇过。

最终，笼子里最初的五只猴子都被换走了。现在的这五只猴子并不知道开水的存在，它们只知道一件事情——谁要敢碰那串香蕉，上去就是一顿暴打。（它们的行为与爱护无关，全都是出于报复！）

这个故事据说可以说明传统是如何形成的。事实上，这个实验只能部分说明某些荒谬的传统是如何形成的。很多今天看起来没什么道理的传统，当初确实曾经正确或者曾经最接近正确。这个故事真正可以让我们看到的是，对于知识的正确传播来讲，语言和文字以及逻辑

思维有多么的重要。暂时不讨论这个故事的真实性，让我们继续联想：如果，猴子们可以讲话，那么就不用动手打了。如果，猴子们会写字，无论换多少次，换多少只，新来的猴子都不用挨打——更不会无辜地被打。如果，猴子们能完整地使用逻辑，或许它们最终会想出办法躲开开水并吃掉香蕉，并且甚至可能会因此对那些做实验的人心存鄙视。

因为没有足够精巧的语言，也没有可以使用的文字，所以那些猴子不可能进行有效的交流和讨论。于是，猴子不大可能有机会发展出完整的逻辑思维能力，更不用说“科学地思考”。所以，猴子们最终都不可能搞清楚香蕉和开水是什么关系，只是得到了一个结论——香蕉是不能碰的——至于为什么不能碰，却被完全地曲解了。只看结果，不究其原因，或者是乱解原因，是一种多么危险的想法和做法啊？正所谓“经验主义害死人”。

谈到这里，我们已经触及所有的学习过程，或者说知识传递过程中最大的障碍——“经验主义”。所有的人或多或少都是经验主义者，因为，前面已经提到过——所有的人获取知识的最为基础的手段就是通过“体验”。经验主义在一定的层面上是适用的，不能彻底否定它的重要价值。但与此同时，必须认清“经验主义”的根本局限。

首先，个体的经验有限。

一个特别能说明问题的例子是所谓的“强光喷嚏反射”（Photic Sneeze Reflex⁶）。现在我们已经知道这是一种通过基因遗传的特征，大约有 17% 到 35% 的人拥有这种“症状”。目前可信度较高的说法是，眼睛和鼻子的知觉受到同一条三叉神经的支配，所以，对于强烈刺激的防御反应混淆在一起引起了喷嚏的出现。具体说来，从眼睛进入的强烈阳光，鼻腔误以为是对自己的刺激，故以喷嚏的形式欲将异物驱逐出去。亚里士多德在他的《问题》第 33 卷就曾提到过这个现

象，可是亚里士多德当时尽管自己有过体验也无法正确解释，更为困难的是，读到亚里士多德的文字的人，至少有 65% 的可能性无法用自己的经验理解那段文字所记录的现象。

1798 年，英国化学家约翰·戴尔顿(John Dalton)发表了他那篇著名的《关于色彩视觉的离奇事实》(“Extraordinary facts relating to the vision of colours”)。科学家们从那时候才开始对“色盲”现象展开研究，对其做出更为全面、科学的解释。从统计数据来看，至少有 3% 以上的人在色彩辨认上存在障碍。然而很容易想象，在此之前，色盲的人无法获得来自他人的任何理解，能够获得的可能只是嘲弄。

另外一些时候，无法突破个人有限的经验去理解周遭事物和他人，总是会带来惊人的灾难。2004 年 12 月 1 日，中国官方首次公开发布《同性恋白皮书》，称中国目前处于性活跃期的男同性恋者超过 1000 万人。在一些开放的西方国家大约有 5% 至 7% 的男性承认自己是同性恋或者有同性恋倾向，女性稍低于这个数字。而按照世界公认的数据，即同性恋人口占人口总数的 2% 到 5% 的比例。并且这个比例相对恒定，同性恋人口不因社会的压制或宽松而减少或增多，只有隐蔽与显露的区别。

同性恋现象不只是在现今存在，历史上早已有之。也没有任何证据表明同性恋人口的比例在增加。然而，仅仅是因为大部分人无法突破自我经验的局限，而导致的惨剧是难以想象的。

这就解释了为什么人们总是异常痛苦于不被理解，并且那么强烈地认同“理解万岁”之类的口号的同时又常常无法理解别人——因为每个人都或多或少受到自我经验的局限。而这也是经验主义的局限之根源所在。摆脱自我局限经验的难度有的时候无穷大，前面的三个例