

## 第一章

# 揭示人类成功的奥妙

### 获得财富和健康并不难

在我们这样一个飞速变革的时代,一夜间突耸一座高楼;猛然间我们又找到了一种可以替代的能量;科学家突然宣布在原子研究领域又发现了我们过去不曾熟知的某个粒子;天文学家又发现了一颗新的行星;通讯方式上又出现了一种新的变革……

这些都是奇迹,但是今天我们所关注的,是发生在生命里的各种奇迹,它既不是医学,也不是生物学。

你可曾听说过身体健康可以通过想出来吗?你相信钱可以通过宣誓而得到吗?

一个患肿瘤的病人,坐在一个舒适的椅子上,轻轻地闭上眼睛,慢慢地做深呼吸,身体开始放松,然后开始倒数数,10、9、8、7、6、5、4、3、2、1。

接着想象自己身体出现肿瘤的部位开始良性化,肿瘤开始消失,取而代之的是健康的组织。几周或数月之后,到医院复查,癌细胞消失,肌体完全恢复健康。

看到上面的情形,人们一定以为这是一部科幻小说,很多人对发生在西方世界的种种奇迹不可理解,其实这就是美国重塑生命

技术的一种：思梦顿疗法。早在1983年，美国时代周刊的封面故事就提到这种成功训练法：“看上去非常奇特，超出人们所有的预想，这种技术已经帮助了无以数计的绝症病患者得以康复。”

在北加州文学艺术学院，有一名大四的学生，名叫科伦，今年23岁。科伦漂亮得足以成为一名模特儿，过去的一些时间，她确实做过一些模特儿工作。她最好的朋友是一条德国的猎狗，名叫莎莎，一条导盲犬。

当科伦第一次去看杰瑞心理医生的时候，科伦在法律的角度上就是一个盲人（这个词语适用于那些视力如此受限，从功能上不能看见，尽管他们也许有少量的近距离视力），从出生的时候，她就存在一种大家熟知的视网膜增生，在视网膜后面不断堆积伤痕组织，最终导致成盲人或者成为视力极度受限者。当她出生的时候，她是一个不足月的婴儿，按当时的医学惯例就是把没有足月的婴儿放进高压氧气罐中，就是这个程序导致了她的双目失明。

后来，她知道很多人在讨论对传统医学补充的一种心理技术，并听到心理影响身体的种种进展，觉得很神奇，就来到了杰瑞的心理治疗中心。杰瑞开始消除她内心的种种痛苦，让她内心平静下来，原谅他人对她过去所做的一切，并给她想了“积极心理的画面”。

逐渐，一个微妙的却是真实的变化开始出现，“我过去总是把自己当成盲人，现在我觉得自己是一个正常人”。接着，更奇妙的事情发生了，对自己的部分康复，连科伦自己都完全没有准备。四月的一天，她突然在白天能看到东西，她能看见自己去哪儿！科伦的眼科医生告诉杰瑞，我从来没有看见过像科伦这样的状况能够改进视力的，尽管她当时在晚上还不能看见物体。

奇迹继续发生，一天，科伦给杰瑞去了电话，“杰瑞，”她说：“我想带你去驾车。”“我现在拥有两个不同州的驾驶执照，在法律上无论白天和晚上我都是一个看得见的人。”坐在科伦的车上是杰瑞在所有车上都享受不到的最快乐的时光，尽管他哭了。

回国后,很多人面对这样或那样的生命局限向我求助,其中就有这样的一位女士:

某中年妇女,总觉得自己没有钱,工作也不认真,在单位天天发牢骚,同时也不断地抱怨自己,在工作单位上连开、关电脑都懒得去做,开、关电脑都是用脚代劳。来到我们中心,我们为她查找了缺钱的原因,帮她设计了一个找钱工作的“心理”,我们让她坚信地说:“我喜欢钱,我爱钱,我很容易找到一个报酬高的工作,我花钱很快乐,我的收入总是以神奇的方式在成倍地增长!”一个星期后,她重新找到了一个工作,她的心态变了,她的收入确实在不断地增加!她现在在某咨询机构的部门领导。

奇迹可以发生在所有人生命中,按常规的逻辑看,是多么地不可思议!

一名妓女,她的男朋友也是从事色情行业的,他们不仅从事色情行业,而且还吸毒,他们已经厌倦了生活,生命的尽头正在向他们年轻的生命走来。

有一天,她去书店买了一本重塑生命(重塑生命技术是集心理学、现代医学、哲学、玄学、宗教科学等复合科学而形成的一门科学,兴起于西方 20 世纪 70 年代,现在是一门创造人类生命种种奇迹的成熟科学技术)方面的书籍送给妹妹作为生日礼物,怀着好奇,打开了书籍中的音像资料,听听里面的内容,这份本来送给妹妹的生日礼物给了她人生一个意外的收获。听着音像资料的内容,一天、两天、一星期、两星期……

她所有的过去从此一去不复返了,她同男友一同加入了改变自己局限的行列,戒了毒、开了公司,小两口过上了殷实的生活。

一个秘书懂得了对一些她不想持续下去的状态说“不”的力量。直到她知道自己怀上了她的第一个孩子,这个年轻的妻子决定希望尽可能长地工作,并且希望不适的健康状况不是孕期必须有的部分。

当妊娠反应开始时，她对同事说：“这是很荒谬的。没有原因让我遭受这种痛苦。有一个孩子对我的身体来说是一个正常的过程。明天我将在家里并且纠正我的思想。我拒绝这个妊娠反应作为必须的或者持续的过程。”

第二天，她仍然在家里，使用“不”的愈合能量。她对任何意向的呕吐用心地说：“不”，并让她的心理从“不适是怀孕所必须经历的部分”这个信念中解脱出来。很快妊娠反应结束了，这个秘书照常工作直到孩子出生前的几周。随后，一个健康的宝贝诞生了。

奇迹发生的领域涵盖了生活的各个方面，正在全面提升我们人类生活的质量，正在不断挑战我们过去的种种极限，让一切皆成为可能。

有一位老人长期因病卧床，不能行走，多年没有出过家门。他在美国的孩子知道我的研究内容中有一项就是不相信生命的局限。他抱着试试看的态度找到了我，让我帮助他妈妈做一些心理上的改变。

我同这位老人讲了一些思想同人生关系的原理，并让她每天做一些宣誓，每天晚上睡觉的时候，我让她把录音机打开，听我给她设计的录音，直到她睡着为止。

一段时间的练习之后，奇迹开始发生，认为自己不能行走的老人，首先从观念上开始改变，她觉得自己是可以行走的。但是由于老人长期卧床，家里人都认为妈妈已经失去了行走的能力，所以家里没有人接受妈妈能行走这个现实。有一天，这位老人让家里人吓了一跳，当家里人买菜回来，发现妈妈不在了，当来到楼下的庭院时，发现妈妈正坐在石凳上沐浴着阳光，原来妈妈一个人扶着楼梯来到下面的庭院，尽管她行走得有些吃力。

一位女士离异后，总觉得自己找不到合适的伴侣，来到咨询室寻求我的帮助。

我给她分析了找不到伴侣的原因，因为她总认为自己离异后

就不值钱了,就没有人要了,条件好的她不敢接受,害怕别人是玩弄感情,条件不好的她又看不上。

然后我让她做宣誓:“一个真心爱我,有知识、收入高的男士正在来到我的生命里!”通过一段时间的宣誓,她很快就找到了属于自己人生的另一半。

## ↘ 人类社会的伟大发现

上述奇迹为什么会发生?它是一种偶然的,还是遵循了某种规律后产生的必然呢?要回答这个问题,我们还是来看 1988 年美国时代周刊的一篇撰文,这篇撰文是由美国著名心理学家韦恩执笔的,其内容是“一封写给下个世纪人类的信”。这封信对 20 世纪 80 年代末人类心理发展和生命技术做了总结性的概括,在信中他这样写道:

“当我准备把这个信息给在 2088 年生活的人们时,我发现我的思想不是关于你们享有的未来成果或科学奇观,我的好奇不是关于你们外太空的航行能力,我的好奇不得不关注生命的进展:你们已经比居住在地球上的 1988 年的我们提升到更高的精神境界了吗?”

我给你们的信息集中体现一种希冀,即期待你们比我们现在更具人类的潜质,我猜想你们是否正在练习一种奇特课程,这种练习在 1988 年只有少量的我们相信人类将有一天会完全驾驭它。我想你们是不是有能力超越猜疑、害怕和敌意。我对你们希冀的信息以四个问题的形式提出来。你们的回答将描述你们提升人类潜质所处的位置,这种潜质提升在 1988 年是振奋人心的。

(1)你们已经了解你们的人类不仅仅存在于你身体的疆界吗?你们已经知道并且生活在这样的一种思想中吗:一个人远不止一堆骨头、血液、软骨和皮肤吗?你们能认识到在所有的形态内部都有一种无形的智慧吗?……

(2)你们已经认识并且实施“我们都是相互依存”这种理念吗?此时(1988年)的地球,我们似乎在学术上知道我们生活在同一个房子里,并且认识到当生活在一个圆圆的地球上时,我们不能选择哪一边,但是我们很多人却继续做出选择。你们生活具有这样一种意识吗?每一个人类是一个“我是我们中的我”。大多数的人看肌体里的一个细胞同整体没有关联并且会摧毁肌体里的异类细胞吗?在摧毁异类细胞的同时会最终摧残整个生命,在这个过程中能意识到也会摧毁自己吗?你们正在指导你们的年轻人让他们内心达到平静与和谐,所以他们会同异类细胞和谐共处吗?你们的国家内部和谐吗?或者是正在实施一项针对邻国入侵的画卷呢?2088年你们正在看到和感受这样的一种信念吗?作为地理上的邻居,我们每一个人类是相互关联的,当部分处于冲突时,我们人类的整体就不能发挥和谐的功能。

(3)你们中的大多数人明白你们的所思所想会有扩展效应吗?当我写这个的时候,我们中的一些人正在像培育小苗一样培养这样的思想。

思想的能量是巨大的。

我们可以创造思想。

我们人生的整个方向源自我们的思想。

我们依照我们的思想行事。

我们变成我们整天思考的模式。


在无法衡量的思想世界,我们所想的一切是存在的。

用心理的能量,我们有能力把任何思想转化成现实的形式。

思想是构成我们人类所必需的,它是一种无形的能量。

我们的生命是我们思想所创造。

我们刚刚开始认识到在宇宙中作为最具力量思想的重要性。对这样的理念我们有了新的感悟并且在实践这些理念,不是一味地反恐和战争,我们开始把我们的思想转移到和平与合作。我们开



始认识到对毒品、贫穷、饥饿和犯罪所发动的宣战远不如让他们觉悟、培养和教育年轻人、提高所有人的生活水准、相互尊重所有人的权利和财产来得有效。你能明白我们所思所想扩张到我们的行动中,因此我们需要身体更健康、内心更快乐、社会更和谐的结果,我们只要培养我们的思想。你认识到同任何事物的对抗只会弱化自己,同事物和谐共处将增强你的力量。

(4)你们已经发现“眼见为实”的另一面吗?1988年我们开始清醒地认识到更高的人类发展包含理解“你看到你所相信的”,而不是“眼见为实”的过程。这个信念的系统导致人类向更高阶段的发展吗?1983年我写了一个寓言,在寓言中一个名叫易爱克思的外星人造访我们的地球,她带来了思想的礼品来帮助重塑我们和我们的星球。她的信息宣称:“当你相信你就能看到。”易爱克思所描述的这种认识让你们在2088年趋向了这种思维模式吗?

.....

如果你们的答案是肯定的话,那么一个更高的人类进程正在进展中,在这个过程中,摧毁我们人类的趋向已经被逆转。我同你们的联系是纯净、无形、不可测量的思想,你同我在1988年的反向联系也是这样,这种联系是无穷尽的。

这封1988年给100年后人类的信,对于很多读者来说可能有些陌生,很多读者可能不明白其中的道理,特别是大陆读者,因为我们没有进行这方面的研究。

为什么思想是有能量的?为什么我们能够看到我们相信的?这里面有心理学的原理,也有玄学的研究成果。即使是玄学的研究成果,也都是建立在科学的基础之上的,同中国古代的玄学是有本质区别的。在现代玄学的研究中,揭示出思想是有能量的,能量以太的形式向外传播。思想的能量是很容易解释的,人在思索中要消耗能量,在安静的睡眠中,我们消耗的能量较少,所以我们在夜间长达八到十个小时的睡眠中,我们不需要进食。而在白天,即使我

们睁开眼睛躺在床上,我们也需要日食三餐。另外,我们也能很好地解释佛教修行的现象,很多高僧,入定后十多天,甚至几十天,他们不吃不喝,是什么原因呢?原来入定后,大脑完全停止活动,所以不需要能量。思想的能量是同性相吸,异性相斥。有共同思想的人往往会聚在一起,思想不一致的人会分道扬镳,这也就很好地解释了物以类聚、人以群分。因为思想能量的这种特性,当我们做宣誓的时候,我们思想的能量就会吸收我们思想所界定的内容,我们就能很快实现我们的思想。从能量的角度来说,它是符合唯物主义的。

为什么会出现“我相信,所以我能看到”的结果,其实这是心理学的发展成果,国内的心理研究基本上是利用了这种心理发展的成果。如国内习惯上利用投射法来发现我们内心世界,让测试人写一段话,画一幅画,发表对某一事物的评论,通过这些外在的言行来分析我们的内心世界,因为我们的内心世界和外部世界是统一的,我们看到的外部世界投射我们的内心世界。

能量的现象也就让我们很容易解释“在无法衡量的思想世界,我们所想的一切是存在的”。因为思想能量的特性,当我们思考的时候,我们思想的能量就能以某种方式出现、传播,并存储在某种空间,所以也就出现了我们平常有的“心有灵犀一点通”,“说曹操到,曹操就到”的现象。

20年快过去了,1988年总结的心理发展成果已经被越来越多的人所理解,并在实践中造福越来越多的人,人类在不断超越自己,奇迹在不断发生。

一位美国的心理学家断言:心理和人生的揭秘是上个世纪最伟大的发现之一,这是发人深省的。

## 你能拥有健康和财富吗?

过去由于我们人类认识上的局限,对于生命的种种奇迹,我们



感到非常奇怪。当然,这些奇迹都是在不经意间发生的,或者说我们并没有意识到它会发生,不知道它什么时候会发生?更不知道它为什么要发生?

最早用催眠治疗的催眠师,他们用一根铁棒在病人的身体上方摆动,治疗师的解释是:这个铁棒是有磁性的,磁能治病,很多人前去治疗,结果确实是很多人得到了康复。奇怪的是,很多人自己用铁棒做的时候就不灵了,当时人们不知道是怎么回事?后来人们才发现,根本不是铁棒起治疗作用,而是催眠师的语言在患者身上发挥了作用。

一个寺院的方丈同我讲,有一天,一个患有皮肤癌的患者找他作超度,超度过后的几天里,她的全身脱皮,过了一段时间,她痊愈了,很多人觉得很神奇,觉得佛的威力真大。但是奇怪的是,为什么方丈给那么多人作法,而只有一些人才出现神奇的效果呢?方丈的解释是:“信”,方丈一语道破天机。

我们世界上大体有三类人,第一类是重复犯同样的错误,却不知道为什么?总觉得是自己的命运造成的,这些人中间,工作业绩上不去,从来都是认为自己不行,不是干这个工作的料,自己就是这个样子。有些极其简单的工作,如清洁卫生,他们都干不好;有些人自己穿得旧本无可厚非,但是却很脏;有些下岗工人,自己有非常多的空余时间,奇怪的是家里却非常的乱。这些人中间不停地抱怨世界的不公平,抱怨周围的人;有的人不断重复伤害—离婚—再伤害—再离婚的悲剧,却从来也不知道是什么原因造成了个人的这种悲剧。这类人我们称之为“愚人”。这类人相信命运如此,一切归结为自己的命运。


第二类人能够认真学习,他们善于总结自己的经验,在总结中提高。为什么人际关系如此的糟糕?为什么我如此贫穷?为什么我的学业不行?为什么我的工作业绩总是上不去?有了这些问题之后,于是他们观察他们周围的人,看看他们周围成功的人有哪些规

律,于是他们尽力去模仿这些成功的人士的行为。

比如学习人际关系的,他们首先观察良好人际关系的特点,他们发现人际关系比较好的,一般说话都比较幽默,所以这类人都想去一些机构学习幽默,结果发现他们学习来的幽默并不感觉到幽默,对人际关系的调整也没有多大的帮助,于是他们知道了幽默不是调整人际关系的关键。于是这类人又开始琢磨,为什么我的人际关系没有改善呢?于是又开始了新的探索,当他们发现人际关系比较好的人对别人总是很友善,于是又试图去学习友善地对待他人,当他们发现有善地对待别人在某种程度上换来了人际关系的改善,但是他们发现自己的行为同原有的价值观念又发生冲突,内心忍受着巨大的痛苦,如友善地对待一些人,总觉得自己下贱,好像自己在巴结别人。在内心巨大的痛苦面前,自己不得不放弃友善地对待别人的方式,于是又开始了新一轮的探索。

想提高自己学习成绩的人,观察其他成绩好的人,有的成绩好的人比较勤奋,于是就有了“业精于勤荒于嬉”之说,于是这些人也开始变得勤奋起来。另外一些人发现有些成绩好的人,未必是很刻苦的人,他们学得很轻松,于是又有“寓教于乐、寓学于乐、寓工作于乐中”,于是这些人追求在快乐中成长。比如有的人总结了比尔·盖茨等成功人士的生活规律,接人待物,管理模式,尽力去模仿,所以我们能看到很多关于描写成功人士的书籍。这类人当然比第一类人有进步,他们在不断排查,不断否定一些不适合自己的方法。就像看了比尔·盖茨等成功人士的生活规律、接人待物、管理模式书籍之后,他们发现像比尔·盖茨的那种生活并不一定能成功,比尔·盖茨的成功一定还有什么内在的东西,这类人,我们称之为“勤劳人”。这类勤劳人也很难找到生命奇迹背后的玄机,即使他们找到了,也只是靠碰巧。

很多想改变自己命运的人,听说高考可以改变命运,的确很多人读了大学他们成功了,于是很多人就去高考,结果发现高考也不



能改变自己的命运,特别是毕业生推向市场后,由市场决定就业前景,很多人面临一毕业就失业,所以他们的命运并没有改变,高考最多让他们改变了工作地点。于是有很多人认为不是高考改变了命运,一定有某种其他的东西,于是他们又开始了一轮新的探索,希望揭示让人成功的秘诀。

第三类人同上两类人有很大的区别。他们不管以前世界上存不存在?也不管自己目前的条件如何?更不管别人如何看待这件事情。他们首先有自己的目标,他们相信自己能行。因为他们相信了,所以他们能看见自己的目标,他们就能为之奋斗,当然他们的目标很快就能实现,因为有条件时,他们会利用现有的条件,当没有条件时,他们会创造条件去实现。有目标图的人,他们都能用各种方法去实现这个目标,通常情况下,我们只知道我们的目标,但是我们并不知道我们怎么去实现它,因为很多的事情是在潜意识的指导下自动完成的,我们的意识刚开始并不清楚。这类人我们称之为“智慧”之人,莱特兄弟、袁隆平就是智慧人的代表。莱特兄弟在发明飞机的时候,当时并没有空气动力学理论,因为他们相信,所以他们不断用各种方法设计、实验、改进,最终把飞机送上了蓝天。袁隆平院士1964年首先提出培育“不育系、保持系、恢复系”三系法利用水稻杂种优势的设想并进行科学实验。当时很多人对他的理论提出质疑,但是袁隆平始终相信这种理论并为之奋斗。1970年,他与助手李必湖、冯克珊在海南发现一株花粉败育的雄性不育野生稻,成为实验“三系”配套的关键。袁隆平和其助手的发现都是在其目标的驱使下完成的,通过几十年的试验,他提出的蓝图终于实现了。

前些天,中央电视台采访袁隆平院士,袁隆平说:“将来的水稻就像树一样,而稻子就像树上的果实……”

杂交水稻之父在向我们展现一幅新的蓝图。

奇迹在这三类人的生命里出现,因为他们符合奇迹出现的规律,其实奇迹是可以发生在我们所有人的生命里,因为思想的成果

是全人类所共有的,我们人类的心灵是相通的,为什么过去只有少数人产生奇迹呢?接下来我们来看看其中的缘由,是什么东西阻碍了奇迹的出现。

### 成功训练法:询问内心智慧

当我们找一个问题的答案时,我们有时非常着急,有时干脆说:我不知道怎么做!这对自己是非常不利的,其实我们可以很好地问一问我们的内心世界,我们可能很容易找到我们内心的答案所在。

我们可以轻轻地闭上自己的眼睛,让自己平静下来,然后想象自己来到一个美丽而神奇的世界,想象在这个神奇的世界上来了一个智慧老人,他飘飘若仙的样子,他无所不知,然后你可以非常有礼貌地去询问他任何问题:“请问智慧老人,我最适合干什么工作呢?”“请问智慧老人,我怎样帮助他人,才能达到年收入10万呢?”“请问智慧老人,我怎样才能找到我真正所喜爱的工作呢?”“请问智慧老人,我需要一个什么样的丈夫(或者妻子)呢?”

当我们问这个智慧老人时,如果他暂时没有回答我们,我们仍然感谢他,下次我们再问他。如果出现智慧老人对自己的某种蔑视或嘲笑,说明我们自己内心世界不接纳自己,说明我们需要接纳自己。

这个智慧老人可能因个人的情况而不同,有的人可能想到的是一个非常聪明的动物,这个动物能解答自己所有的问题,有些经常看一些科幻或神话小说的人,也可能是科幻或神话中的各种智慧人物。

当内心的智慧回答了我们的问题后,我们可以很有礼貌地谢谢我们内心的智慧。

## 第二章

# 命运是怎样造就的

### ∟ 心态通过情商影响人生

我曾在某大学做了一个调查：“在高考之前，你当时认为能考取大学的请举手。”绝大部分同学举手了。这种调查结果我们可以做如下推断：

相信你能考取大学(一种心理)→认真学习(行动)→考取大学(结果)

我们再来看看心理同身体健康的关系。

美国研究机构 PNI 研究证实我们的免疫系统能够感受到我们的心情,改变我们的心情我们的免疫能力就会发生变化,而心情的变化是通过心理而实现的。当然中医学早就揭示人的心理同身体的某种联系。

继续做如下推断：某种心理→导致我们心理和身体某种变化→影响我们心理和身体的健康与否

综合上面的实验,我们是否可以做出如下推断：

我们思想→影响我们的行为→影响我们的人生（包括个人成就,身体健康等等）

所以人生仅仅揭示你的思想,“你相信的就会变成现实”或者

说“你能看到你所相信的”心态怎样决定人生呢？

《三国演义》中我们看到诸葛亮同曹操斗智斗勇，斗智斗勇的背后就是斗心智，军事上是这样，商场何尝不是这样，一个百万到几十个亿的投资，如果没有好的心态，投资人会寝食不安。过去人们说智商是成功的决定因素，现在人们发现决定人的成功主要是情商。国外甚至否定有智商的说法，最具代表性的人物就是伟恩博士，他的依据也很充分，很多智商测量机构的取材就是他的心理著作，而他本人去参加测量却出现很多答案同所谓标准答案不一致的现象，而让智商测量机构作出说明时，他们说就是这样规定的。显然一本书的意图是以作者说明为准，而不是作者以外的他人。以前我们很少听说篮球等体育运动是心理游戏，刚刚进行的篮球世界锦标赛争夺 12 名的入场券中，中国国家队同希腊队相遇，中国队刚开始打得不错，后来心理上出了点问题，比分出现很大差距，中央电视台体育解说员说：“怪不得国外一位著名篮球教练说篮球是 mental game(心理游戏)，说明心态是多么的重要。”

过去我们对意识现象不了解，西方神学就把人的意识归结于神的意志，在我们这个古老的国度就有了封建迷信“人生由命，富贵在天”之说；在科学不断进步的过程中，我们逐渐发现并不是某种外力的“神”来主宰我们，真正主宰我们的是我们人类自己，这是人类认识上的一次巨大飞跃，但是人类怎样主宰自己呢？

我们来看一个案例，看看心理怎样影响我们的人生，这个案例是我在美国读研究生的时候看到的，它讲的是一个美国 20 世纪 90 年代从事音乐 MP3 下载业务的公司，这个公司的创始人非常年轻，仅有 18 岁。刚开始他的业绩做得非常好，公司在不断扩大，他也得到了他想要的风险投资。在公司扩大的过程之中，公司聘请了一个首席执行官，这个首席执行官是一个非常高傲的人，不善于同他人交流和沟通。因为 MP3 音乐下载在当时是一个全新的领域，以前没有人做过，美国音乐作家协会和音乐出版商对网络下载都没

有提出异议,他们只是觉得也应该收取一定的费用,为此他们来到这个公司,找到了这个公司的首席执行官。

为维护公司的利益是对的,但是这位首席执行官傲慢地拒绝了他们提出的所有可以商讨的问题,让他们觉得这个公司是不可商量的,为此美国音乐作家协会和音乐出版商向法院递上了诉状,起诉该公司有侵权行为。在长达几年的官司中,双方都没有获胜,最后法庭裁决为“suspend”,也就是说该公司维持原状,不能扩张也可以不关闭,但是公司错失了发展的良机,一个发展前途非常可观的公司就因为一个首席执行官的傲慢而败下阵来。无疑公司的首席执行官主宰了公司发展,但是傲慢主宰的结果是断送了公司的前途。

在人的成功要素中,智力因素是重要的,但更为重要的是情感因素。“情商”大致可以概括为五方面内容:(1)情绪控制力;(2)自我认识能力,即对自己的感知力;(3)自我激励、自我发展的能力;(4)认知他人的情绪能力;(5)人际交往的能力。

在情商中最重要的是情绪的控制力,有的人知道发怒会伤害人际关系,但是在发怒的情感出现时,他未必能控制住。人际关系的好坏同我们的情绪也是有关系的,一个宁静心态的人,他的人际关系也会比较好。

## 心理自由度决定成败

我们每个人的人生都是由我们的心理愿望和自由度决定的,没有任何例外。看上去我们有很多选择的机会,其实在我们成长过程中我们的心理自由度是相对固定的,也就是说我们心理受到的捆绑和束缚也是相对固定的,当然这些因素是教育、传统、习俗等因素决定的,其中最重要的就是教育,当然传统和习俗也是通过潜移默化形成的,从本质上讲也是教育的结果。我们每一个人都想成

功,但并不是每个人都能够成功。

华东某大学博士生来到我的咨询室,她以前认为只要自己拿到博士文凭,就可以很成功,但事情并不是这么回事,她觉得她受到舆论的误导,出来工作这么多年,自己既没有房子也几乎没有存款,好像自己什么都不能干似的,有时觉得自己真的很无能。下面是一段咨询笔录:

老师:你说什么都不能干,能说具体一点吗?

学生:大学毕业后,我分配在机关工作,刚开始我挺自豪的,因为我是我们单位的第一位大学生,我想好好在单位干。后来就觉得根本不是这么回事,尊重知识都是口头上说的。

老师:你是说大家不尊重你?

学生:那倒也不是,我觉得自己在单位不是真正地受欢迎,我不想成为他们那样在领导面前吹嘘拍马,我挺讨厌他们那种方式。

学生:我刚开始还是科级干部的培养对象,后来我的一个同事先提了科长,我挺受打击就越发不想干,工作也没有劲,而且脾气也大了,看不顺眼的事情挺多的。

老师:后来呢?

学生:我辞职了,我想自己干,我先开了一家书店。可能还是我的清高的原因,我不太喜欢同人交往,特别是那些没有文化的人,我喜欢清静的环境。

学生:我卖的书都是一些我认为有品位的,当时很多人卖一些通俗杂志挺赚钱,我自己都排斥,也就没有卖。

老师:后来呢?

学生:后来我觉得这样不行,我就去考研了。毕业出来我分配到一家企业做技术开发,这个企业还不错,效益挺好。但是好景不长,单位的领导对我有意思,我很害怕,不理他又担心会把关系搞僵,理他又担心会出什么事情。

老师:领导结婚了吗?



学生：他结婚了，他后来经常让我陪他一同去谈合同。

老师：他用某种方式骚扰过你吗？

学生：没有，他只是喜欢，从他的人品来讲，我想他倒是不会做出伤害我的事情。

学生：后来我主动疏远他，不同他说话，时间一长也觉得不是长久之计，于是我就又读博去了。

学生：现在马上要毕业了，我都不知道做什么好？好像自己什么地方都不行，有时都出现心里发慌、失眠的现象，好像自己是一个没有用的人。

从上面的案例我们可以看出，有很好成功愿望的人并不一定能成功，因为人的成功受到各种心理因素的制约，也就是说她的心理自由度太低，如果我们把她的人生做几点变化，一是当她没有提科长的时候，如果能够依然高高兴兴地工作，她提科长可能只是时间的问题；二是她开书店的时候，如果她能够经营各种客户喜欢的书籍，她的收入就会不断增加；三是当领导喜欢自己时，把这种喜欢当成一种友谊，不让喜欢发展成为恋情就行了。当然这些也只是一时表象，真正的功夫还是我们的内心。

所以我们人生可以用一组曲线来加以描绘，曲线的纵坐标代表成功度，而横坐标代表成功变量如事业（收入、职位、学术成就）、人际关系、寿命、身体和心理健康等，于是我们有了图一。在图一中我们选择了三个人，一个是郭沫若同志；另一个是接受我咨询的女博士生；还有一个是已故音乐人张国荣。通过图一我们可以清楚地看出郭沫若在各方面都是在高位上，无论是成就、身体健康、心理健康和寿命都在纵坐标的高位上；而张国荣的事业上也是在比较高位的，说明张国荣在事业上是比较成功的，但是在身体健康和寿命等指标上是很低的；接受我咨询的女博士的寿命取了我国人均寿命，从图中可以看出女博士的心理和身体健康也是较低的。