

潜哲学

夏欣 著

中国工人出版社

赢者的宝典 智者的圣经

生活中处处有哲学
只要你稍加思考就可参与其中
从而打破大家对哲学的垄断
并能找到适合自己的独特人生哲学

人
生
懂
得
这
几
个
道
理
不
容
易



Potential Philosophy 潜哲学

人生懂得这几个道理不容易

夏欣 著

中国工人出版社

著作权合同登记图字:01-2006-3445

图书在版编目(CIP)数据

潜哲学:人生懂得这几个道理不容易/夏欣著. —北京:中国工人出版社, 2006.6

ISBN 7-5008-3684-8

I. 潜... II. 夏... III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 061264 号

本书经北京版权代理有限公司代理,北京红蚂蚁文化发展有限责任公司授权独家出版。

出版发行:中国工人出版社

地 址:北京市鼓楼外大街 45 号

邮 编:100011

电 话:(010)62350006(总编室)

(010)82075934(编辑室)

发行热线:(010)62045450 62005042(传真)

网 址:<http://www.wp-china.com>

经 销:新华书店

印 刷:北京市艺辉印刷有限公司

版 次:2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

开 本:700 毫米×1040 毫米 1/16

字 数:140 千字

印 张:13

定 价:24.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

引言

每日踏进办公室,大家就像按了“PLAY”键一样自动地工作,机器一般转个不停,你是否考虑过适时地停下来,考虑一下对自己而言哪些是值得的事情呢?当奥运会上中国举重选手唐功红最后奋力一举获取金牌时,你在激动的同时是否想过或许你也有很大的潜能呢?有的人能从忧虑中看到机会,而有的人则从机会中看到了忧虑,这些后面其实都隐藏着丰富的人生哲学。

哲学似乎是个太过深奥的词,使人往往和历史上的大智慧家,比如苏格拉底、柏拉图、康德等联系起来。人们一般认为哲学的研究是份高雅工作,平常人需仰视之。事实上哲学并不是高不可攀,它就在我们每个人的身边。对我们普通人而言更重要的是一种世界观、方法论,通俗点讲就是为人之道、行事之法。本书题目中的哲学便是人生中的哲学,生活、工作中处处都有哲学,只要你有兴趣并稍加思考就可参与其中,打破大家们对哲学的垄断。不同的生活经历中其实都蕴涵着不同的人生哲学,正如鲁迅所说的,住在城市中养兰花的煤矿老板,是不懂得山西捡煤球老婆子的苦楚的,生活不同,感悟的哲学也不同。但生活的哲学不是轻而易举就可以学到的,需



要去提炼,正如海水要经过晒、煮等过程,才能形成盐,而不是像自然界中的景观那样可以一目了然。人生的哲学也不是每个人生而知之的,需要在经历一些事情时多加思考才可以获得一些为人处世的钥匙,找到一片隐藏的桃花源。

人生的道理对于人生的重要性是不言而喻的,这里可以引用一段话说明:人生的道理年轻时不明白,也不曾想要去明白;中年时想要明白,却怎么也想不明白;夕阳时都已明白,却发现英雄已无用武之地。其实每个人的生活过程都可以多姿多彩,而其中的哲理自然也博大精深。本书精选了其中几个对人生影响比较重要的哲理与读者朋友分享,希望对那些处于人生探索过程中的人们以启迪。

本书在撰写上力求使每个道理深入浅出,且使每个道理以某种历史的或实际的事例或故事开始,由此引起读者对一些生活潜哲学的思考。正所谓“我思故我在”,等你养成了爱思考的习惯后,你会发现生活本来是美好的。

引 言 /1

第一章 潜哲学之一 /1

每个人都有潜在的能量,只是很容易被习惯所掩盖,被时间所迷
离,被惰性所消磨。

第一节 人的潜能到底有多大 /5

第二节 让“火山”爆发出来 /12

第三节 开发潜能从培养好习惯起 /19

第二章 潜哲学之二 /25

有些事情本身我们无法控制,只好控制自己。

第一节 适者生存 /29

第二节 天道酬勤 /33

第三节 顺其自然 /37

第三章 潜哲学之三 /45

人都是将心比心的,所以当你埋怨别人的时候,最好问问自己:别
人是否也在埋怨着你。

第一节 学会体谅他人 /49

第二节 投之以桃,报之以李 /58

第三节 学会欣赏别人 /69

第四章 潜哲学之四 /75

积极的人在每一次忧患中都看到一个机会,而消极的人则在每个
机会中都看到某种忧患。

第一节 积极创造精彩人生 /79

第二节 养成积极的思维方式 /86

第五章 潜哲学之五 /97

假如成功,一定是你坚持到底;假如失败,一定是你放弃。

第一节 忍耐力比智力更重要 /101

第二节 耐心多大,事业多大 /108

第三节 通往成功的道路——培养你的忍耐力 /114

第六章 潜哲学之六 /121

做对的事情比把事情做对重要。

第一节 何谓对的事情 /125

第二节 做对的事情比把事情做对更重要 /129

第三节 培养自己“做对的事情”的好习惯 /137

第七章 潜哲学之七 /145

好的想法是非常重要的,但真正无价的是能够实现这些想法的人。

第一节 说起来容易做起来难 /149

第二节 制止拖延 /156

第三节 百说不如一做 /162

第四节 不要守株待兔 /173

第八章 潜哲学之八 /181

这个世界并不是掌握在那些嘲笑者的手中,而恰恰掌握在能够承
受得住嘲笑与批评仍不断往前走的人手中。

第一节 从来没有人会踢一只死狗 /185

第二节 学会使自己不受伤害 /189

第三节 我所做过的傻事 /193

后 记 /199

第一章

潜哲学之一

每个人都有潜在的能量，
只是很容易被习惯所掩盖，
被时间所迷离，
被惰性所消磨。



潜
哲
学





其实每个人都有很大的潜能,只不过没有得到足够的开发而已。前苏联学者伊凡认为:“如果我们迫使头脑开足 $1/4$ 的马力,我们就会毫不费力地学会 40 种语言,把整个百科全书从头到尾背下来,还可以完成十几个大学的博士学位。”英国的心理学家、教育家托尼·布赞也曾经简明地指出:“你的大脑就像一个沉睡的巨人。”潜意识就是大脑中“沉睡的巨人”。一个正常的大脑记忆容量有大约六亿本书的知识总量,相当于一部大型计算机储存量的 120 万倍。它使你从出生开始每一秒钟可存储 1000 条信息,直到老死为止。从中可以看出人的潜能是多么大啊!然而并不是每个人都能知道自己的巨大潜能,首先我们要弄清楚人的潜能到底有多大?





每个人都有潜在的能量，只是很容易被习惯所掩盖，被时间所迷离，被惰性所消磨。

第一节 人的潜能到底有多大

什么是潜能？德国神经学家、精神病理学家戈尔德斯坦最早引进潜能的概念，用来指称他在第一次世界大战期间所发现的大脑受损的伤通过发挥自身潜能进行有效的脑功能自我调整以维持生存的一种情况。每一个人都具有被隐藏的潜能，只不过没被人注意到。人的潜能则是直接受其潜意识控制的。那么潜意识为何物呢？潜意识是一个含义相当丰富且复杂的心理学概念。从字面解释为：意识，简单地说，是人的较明显的认知世界的大脑心智活动。潜，是不露在表面的意思。潜意识是不明显、不露在表面的大脑认知、思想等心智活动。

心理学家弗洛伊德曾用海上冰山来形容：浮在海平面可以看得见的一角，是意识，而隐藏在海平面以下，看不见的更广大的冰山主体便是潜意识。然而潜意识的力量是巨大的。

潜能专家博恩崔西说过：“潜意识力量，比意识的力量大三万倍以上。”它就像我们身后有一个无形的有超能力的巨人，他拥有无比的能力来帮助我们。所以要想生活过得轻松些，成为成功的赢家，就必须积极地运用潜意识的想法和力量。



我想还是先通过下面几个事例让大家感受一下潜能的威力吧！

奥运会冠军唐功红的惊人一举

2004年8月21日深夜，雅典尼凯亚奥林匹克举重馆决出了本届奥运会女子举重最后一个项目的金牌。中国选手唐功红不负众望，以抓举 122.5 公斤，挺举 182.5 公斤，总成绩 305 公斤，打破挺举和总成绩两项世界纪录，力举女子 75 公斤以上级的金牌。要知道这枚金牌是她置之死地而后生的绝地反击后才得到的！

雅典奥运会 75 公斤以上级别金牌的争夺战异常激烈。该级别高手如云。

唐功红的报名成绩是 290 公斤，12 名选手中还有俄罗斯、美国各一名选手的报名成绩与她持平。唐功红的老对手波兰弗罗贝尔以及韩国新秀张美兰的报名成绩均达到了 295 公斤。

在抓举比赛中，也许是求胜心切，唐功红两次试举竟然没有成功！唐功红的抓举成绩是 122.5 公斤，而波兰的弗罗贝尔、韩国的张美兰、保加利亚的瓦加克则举起了 130 公斤。她以 122.5 公斤的成绩落后她们三人 7.5 公斤。在同级别选手的竞争中，要靠挺举追回 7.5 公斤的重量谈何容易！

唐功红的强项是在挺举上，希望她在挺举比赛中能扭转局面。什么叫扭转乾坤？什么是力挽狂澜？什么为视死如归？挺举比赛开始后，韩国选手张美兰出场了，她大叫一声为自己鼓励，她成功举起了 165 公斤，现在她上



第一章 潜哲学之一

每个人都有潜在的能量,只
是很容易被习惯所掩盖,被
时间所迷离,被惰性所消磨。

升到了总成绩第一位。中国女力士唐功红第一把就要了 172.5 公斤,她大叫一声,重心偏后了,她坐到了地上。第二把韩国选手张美兰将重量增加到了 170 公斤,她又举起来了。第二把唐功红依然是要了 172.5 公斤,站起来了,她成功了,这样她的总成绩是 295 公斤,因为体重上的劣势排在韩国选手后面。韩国选手张美兰第三次试举 172.5 公斤成功,这样对唐功红就很不不利了,而唐功红必须举起 182.5 公斤才能获得金牌。要加上 10 公斤的重量简直是不可思议,这就好像一个人已经到了悬崖边上再被人致命一击,对一般人来说此时增加的一点点重量可能就如泰山压顶。而且她只有一次试举的机会。人们都以为赛前夺冠呼声最高的唐功红已经与金牌无缘。唐功红要了 182.5 公斤,这是新的世界纪录。奇迹就这样诞生了!她顶住了巨大的压力,凭借信心和稳健的发挥击败了对手,在挺举中举出 182.5 公斤!

人在面临绝境时,常常鼓励自己“我可以”,而唐功红就用实际行动诠释了这句话的深刻含义。

唐功红成功地举起了不可思议的 182.5 公斤,这是一个常人看来不可能举起的重量,但她做到了。再如中国选手占旭刚在悉尼奥运会的时候也是在关键时刻举起了平时训练都无法举起的重量,还有许许多多的世界纪录一再被刷新等,这样的例子不胜枚举。这就不由得使我们思考一个问题,人类的潜能到底有多大?我们每个普通人的潜能有多大?从上面的例子中可以看到人们是可以在紧要关头释放出长期埋藏在身上的潜能的。身为普通人呢?是否也有潜能爆发的时刻呢?我们来看看下面这则小故事。



老妇人的神奇

我在报纸上看到过一篇小文章：一个老妇人的房间突然着火，在没有其他人的情况下，自己一个人把桌子、椅子和一台很重的电视机搬了出去，而在平常的情况下，她是根本无法搬动这些东西的。

那么，他们超人的力量是从哪里来的呢？中国的气功师和印度的瑜伽术的神奇之处至今未能得到解释。在许多特殊的情况下，人们可以在体内激发出巨大的力量，从而创造出惊人的奇迹。在体育世界里，也经常可以听到运动员说“超越自己的极限了”、“靠着自信心才赢得比赛”等等。再举一个体育上的例子：马拉松长跑比赛时，运动员在跑完三分之二的距离之后出现了所谓的“死点”，运动员会突然感到极度疲惫，腿像灌了铅似的沉重，心跳加快，呼吸混乱，肺部由于负荷过大似乎要炸开了，这时，他们强烈地想停下来结束这些痛苦。有经验的长跑运动员用意志力继续跑下去，不投降，命令自己“坚持到底！就算死了也要跑到终点”。一会儿，“死点”过去了，出现了“第二次呼吸”，运动员重新感到轻快，新的力量来临并顺利到达终点。在没有退路的困难情况下，运动员鞭打自己的身体，忍耐着不认输。身体中奇迹般地打开了不明的闸门，从中溢出能源和力量。正是这样，长跑运动员才能坚持跑到终点。

一个年近七旬的老妇人如果在平时，无论你怎么想像也无法想像她可以将那么重的电视机从五楼上搬下来。可是在大火来临的千钧一发之际，在这一特殊的外部刺激的情况下，老妇人居然奇迹般地做到了。无独有偶，



第一章 潜哲学之一

每个人都有潜在的能量，只
是很容易被习惯所掩盖，被
时间所迷离，被惰性所消磨。

同样有例子可以充分说明这一点。有一位法国飞行员正在专心地用自来水枪清洗飞机。突然，他感到有人在背后拍了他一下。回头一看，他大吃一惊，一只大狗熊正举着前爪站在他背后。他急中生智，迅速地把自来水枪转向狗熊，由于用力过猛，水枪脱手，而狗熊正向他扑来，他闭上眼睛，用尽力气纵身一跳，跳上了飞机的机翼，然后大声呼救。哨兵听到呼救声，赶来击毙了狗熊。但令哨兵难以置信的是，这位老兄怎么跳到了少说也有 2.5 米高的机翼。根据一位研究人体潜能的专家说，这是完全可能的。人在遇到危急的情况下，体内会分泌出一种奇异的激素，此激素能激发人体潜藏的超常能力，情况越危急，潜能越能发挥。而在平常状况下，潜能皆处于沉寂的状态，所以，可以这么说，一个绝境就是一次挑战，就是一次机遇。其实跳高是每个正常人的天赋。大多数人在后天并没有对这种天赋进行专门开发而已，所以对大部分人来讲跳高处于休眠状态，只能跳一米多点。但现在世界跳高纪录是 2.5 米。为什么二者差距有这么大呢？这差距显然来自普通人在后天没有将跳高的潜能充分开发，而跳高运动员则开发了其跳高潜能。当然，跳高作为人的生理机能，这是有限的。但人的心理潜能却是无限的。人们应该努力开发自己内心深处的心理潜能。人与人在心理潜能上的差异可以透过街头流浪汉与世界首富的差异就可以明显地表现出来。在这里，关键是你敢想，其实人生旅途中的很多困难根本没有那么恐怖，只要你发挥出你的潜能，没有过不去的火焰山。现在的许多年轻人在爱情、生活和求学的道路上稍微有些挫折便闷闷不乐，感觉比吃了黄连还苦，有的人甚至自杀。我想他们根本没有认识到自己的潜能，至少是没有充分发挥出自己的能量。记得有人曾经说过，如果人类一有挫折便退缩的话，人类社会或许早已灭亡。身为个体而言也是如此，遇到困难和挫折应该保持冷静的头脑，将沉



身为个体,透过潜意识可以充实自己,进而在关键时刻彰显出它的威力。这种威力便是我们常说的潜能。

睡于内心的巨大潜能充分释放出来,我想困难也就不成为困难了。

当然人的潜能发挥的程度不是随心所欲、想发挥多少就能发挥多少的,它主要受人的潜意识的控制。意识是思想的源泉,它会使我们在正常生活中有清醒的知觉,对自我处境感知和理解;是我们控制精神机能、回忆往昔的力量。我们在日常生活、学习和工作中总是以某种方式来使用它,帮助我们树立信心、克服困难,并指引我们走向光明大道。正如意识是思想的源泉一样,潜意识乃是力量的源泉。它是人类自然本能的烙印之储藏,同时又是一个大记忆库,妥善保存着意识传递给它的事实和经验,以备在紧急时能“该出手时就出手”。因此潜意识是一个能随取随用的巨大储藏室,同时它也是我们能量的储备库。身为个体,透过潜意识可以充实自己,进而在关键时刻彰显出它的威力。这种威力便是我们常说的潜能。

潜意识究竟有多重要呢?我们不妨看一下下面这个实验。

据说第二次世界大战期间,纳粹分子在一个战俘身上做了一个残酷的实验——将战俘四肢捆绑,蒙上双眼,然后开动仪器,对战俘说:现在开始抽血!被蒙上双眼的战俘只听到血液的流动声,战俘痛苦一阵后便死了。事实上呢?纳粹分子并没有对他进行抽血,滴血的声音来自仿真的流水声。那么是什么原因导致战俘死亡的呢?那便是他潜意识惹的祸。耳畔听到的血滴的声音,心想血液就要被抽干——死亡的恐惧,瞬间导致肾上腺素急剧分泌,心血管发生障碍,心功能衰竭——是潜意识杀死了他!