

全球著名研究心理力量与记忆训练专家

[美] 哈里·洛拉尼 著

王柏荣 施凯 译

心智的力量

Secrets of Mind Power

我们一无所有地来到这个世界，我们的心灵是惟一的武器。

——安妮·兰德(当代著名女哲学家)

海南出版社

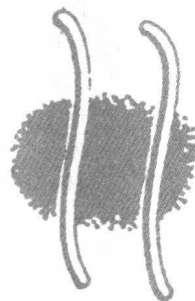


心智的力量

Secrets of Mind Power

[美] 哈里·洛拉尼 著

王柏荣 施凯 译



海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

心智的力量/(美)洛拉尼著(Lorayne, H.)著;王柏荣,施凯译.

—海口:海南出版社,2003.9

ISBN 7-5443-1120-1

I. 心... II. ①洛... ②王... ③施... III. 智力开发—通俗读物

IV. B848.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第081602号

原书名:Secrets of Mind Power

Copyright:© 1995,1961FIRST EDITON BY HARRY LORAYNE

This edition arranged with RIGHTS & DISTRIBUTION,INC

through Big Apple Tuttle-Mori Agency,Inc.Simplified Chinese edition copyright:

2003 HAINAN PUBLISHING HOUSE All rights reserved.

著作权合同登记号 图字:30-2003-037号

版权所有 不得翻印

心智的力量

著者	哈里·洛拉尼
译者	王柏荣 施凯
责任编辑	严平
特约编辑	许彬
出版	海南出版社
发行	海南出版社
地址	海口市金盘开发区建设三横路2号
经销	全国新华书店
印刷	三河市新科印刷厂
开本	787毫米×1092毫米 1/24
字数	140千字
印张	8.5
版次	2003年9月北京第1版第1次印刷
ISBN	7-5443-1120-1/B·60
定价	25.00元

序

从我 1961 年写《心理训练》一书开始我撰写的有关训练记忆方面的书籍就一直广受读者喜爱而畅销，且被译成十八种不同语言发行。在这个领域里，我的第一本著作《如何拥有超强记忆》于 1957 年出版，连同之后出版《心智的力量》，迄今仍在热销中，虽然后来增添了一些内容和资料，但基本保留了原貌，有趣的是，三十多年前我所记录下的想法、见解，至今仍然适用。

我在记忆训练方面的书籍能够一直卖得好，证明一个事实：我所认识的各行各业辛勤工作的人们，对于怎样才能增强并组织心智、头脑等问题都非常感兴趣。

我必须承认，我是带有主观想法来看待这些问题的，我认为，记忆能力如果经过训练，定能在心智组织结构中成为重要的影响因素之一，除此之

外，当然还包括其他因素。在本书中，除了强调记忆能力训练之外，其他相关因素的描述也着墨甚多。我相信，凡是经过良好训练而拥有一个有组织系统头脑的人，无疑他将是快乐和成功的。

林肯曾说过“凡事都能立下决心，勇往直前的人，没有一个不是快乐的”，不错，追求快乐不该是一件漫长困难的事，只要有心，快乐总会在你身旁。

请相信，你绝对可以做一个比现在更快乐的人，而且你也一定可以很有效率地开发自己的潜能，要善于利用你的脑力，使其发挥效能，一切都不用迟疑，塞缪尔·约翰逊曾写道：心智本质的潜力是必须要开发的，如果对人性了解不够就试图改变现状找寻快乐，而不从改善自己本性入手的人，将只会徒劳无功、浪费生命，从而增加更多的悲伤和惆怅。

哈里·洛拉尼

目 录

老天

序 / I

一、让你的头脑高度集中 / 1

做自己的效率专家

有什么想法就会过什么生活

你是在思考还是在做白日梦

盯梢女人也有成功的办法

二、高昂的兴趣使人年轻 / 8

如何治疗自恋情结

打开寂寞的枷锁

你不喜欢别人，别人也不欢迎你

三、激发深藏不露的热情 / 13

你真的尽力了吗

怎样应对面前的任何状况

怎样运用自我催眠术

自私自利会让你付出代价
多想想别人，别光想自己

四、发动高效率的思考机器 / 25

有效思考的艺术

别让偏见蒙住眼睛

摒弃不良的思考习惯

勇于认错并不是错误

五、判断要合乎逻辑 / 36

你会被广告左右吗

增加词汇可以增强心智能力

力

练习可以增加思考能力

脑筋急转弯帮你想得更清楚

六、激情而有创造性地想像 / 52

你拥有与生俱来的创造力

增强你的创造力

创意的活动增强创意的能力

七、有足够的时间做每一件事 / 58

打击拖延，就能战胜时间

妥善管理时间，做你想做

的事

越忙碌，时间越充裕

八、专心使你事半功倍 /66

你够专心吗

实例演练

九、你能解决好任何问题 /70

遇到真正的大麻烦怎么办

是“我们操控问题”还是

“问题操控我们”

依靠你拥有的能力，而不

是你所缺乏的能力

十、好习惯，坏习惯 /76

想戒除坏习惯吗

专心是关键

十一、你必须信任别人 /83

为什么要对别人有信心

你觉得每个人都在占你便

宜吗

十二、好奇心会促使你成功

/89

无聊的克星

摆脱条条框框，好好观察

世界

唤醒好奇心的小秘诀

十三、你想达到什么目的 /97

何时何地开始

何时准备放弃

知识被运用时才是力量

十四、观察力是可以训练得

很棒的 /105

你相信自己的眼睛吗

找出“坏硬币”

十五、怎样记住想记的事情

/112

联想式记忆的窍门

按照顺序记住各种事情

抓住记忆的关键

十六、怎样记住别人的名字

与长相 /123

不需看长相，就可以记住

名字

把人名与长相配对

十七、性格的魅力 /130

你一定要先喜欢别人

自己要先当别人的朋友

我们自己比想像的更有趣

做个博学多闻的人

十八、当一个受欢迎的演讲

者 /144

演讲多久比较合适
怎样做到有备无患
在任何场合表现得体的诀窍

十九、控制焦虑 /151

不要提前支付利息
为最坏的情形做打算
不要被鸡毛蒜皮的小事困扰

向高明的人请教
真正担忧的事

二十、正视不可避免的麻烦 /159

了解你的恐惧，使它成为动力

一周保证两天不烦恼

二十一、用积极的行动代替积极的思考 /165

思想必须化做行动
把阻力化做动力
挑战所有的任务

二十二、你要什么样的成功 /173

成功不能模仿
你比想像中更成功

你为遇不上贵人而烦恼吗
只相信自己，不要相信别人的预测

二十三、成就你的好运气 /182

是否有人挡了你的成功之路

怎样与高层人士交往
打造自己的运气

机会将永远不停地敲你的门

二十四、什么时候开始 /191

一、让你的头脑高度集中

——充分发挥心智效能

惟一能帮助你在事业、社交及生活上避免杂乱无章的东西就是“组织”。如果没有它，每件事都会变得乱七八糟，不仅学不到一技之长，就连知识、科学、写作及从事有创意的思考都无法进行，更不用说事业上要与别人一争高低了！

从每个人出生的瞬间，甚至从有知觉开始，人的一生就与“组织”脱离不了关系。我们所住的世界、宇宙及任何与我们相关的事物，都是早已组织好的，我们从事的所有活动，不管是生存还是享乐，也都是有计划、有组织的。

头脑是主宰一切万物的平衡杆，凭借其思考的过程人类最终实现目标。

——韦伯斯特^①

^① 丹尼尔·韦伯斯特，Daniel Webster，1782~1852，美国政治家、演说家。

只要懂得控制，就能组织你的头脑。

一位孕妇会听从妇产科医生的建议，从各种食物摄取一定的营养，宝宝出生后的喂养，也都遵循一定程序进行，孩子上学后，他们面对更多的秩序、计划及组织上的问题，直到后代子孙为她安排的葬礼为止。因此，人自有知觉到死去都必须规划好所追求的目标或活动，甚至是人生的悲欢离合。然而，更重要的是，我们应该也必须组织好自己的思维方式。我所指的不仅仅是将它发挥在你的事业或工作上，虽然那是你生命中的很重要的一部分，但我真正的意思是指善用你一生的时间，好好组织你的头脑来处理每一件事。假如你能运用有组织的脑力，而不是一味地被动看待生命时，便会从中看到未来的成功和喜悦。

假如你愿意设法用心组织自己的头脑，你的人生就能有所规划，本书的目的也就在于此。

做自己的效率专家

道德文化层次的最高可能阶段，就是当我们认识到能掌握控制自己的想法的时候。

——达尔文^①

长期以来，从事商业的经营者们都知道组织化的重要性。这就是为什么在企业内，总是需要许多的“效率专家”。“效率专家”其实就是那些善用组织而有成就的专家的另外一种称呼，诸如“效率工程师”、“效率顾问”，基

^① 达尔文，Charles Darwin，1809～1882，英国生物学家、进化论创立者。

本上说组织只是一个制度化的问题而已。你看过在忙碌的午餐时刻，一个有条不紊又具效率的厨师工作的样子吗？如果有机会不妨仔细看看。几乎他所做的每一步都有一特定目的，你会发现所有他能用到的调味品都近在咫尺，而最常用的，更是紧邻其旁，他是那么熟悉这些调味品的位置，甚至连看都不用看就能取得。

如果有人要了一份加培根及蕃茄的烤吐司，负责供应速食的师傅一定会迅速地将两片面包放进烤箱，并在取出几片蕃茄的同时，烤培根的动作也基本完成，倘若顾客又吩咐要一个煎蛋，他也会忙里偷闲地完成取出蛋这个小动作，只是为接下来做的事做准备。任何一位称职的速食师傅，都有立刻满足顾客要求的本事。能成为这样的师傅，其实就是经过组织和制度化训练的结果。做任何一件事情，包括思考在内最便捷最有效的方法就是经过组织规划、筹备、事前规划，降低心理障碍的预期性准备，事实上，都是和组织类似的词语。

本书的目的，就是尝试着帮助读者，将思维过程系统化。

我非常了解大部分人都有懒惰的倾向，而且会对于我努力促使诸位以有组织的态度来认真思考事情而感到不悦，但我还是愿意冒一次险。

事实上，惟一能对自己内心想法负责的人，就是你自己，假如你现在正

高效率的厨师凡事都能得心应手。他们做事有准备、有计划，懂得合理分配时间，如果做不到，只能徘徊在厨房外。

假如你能设法使人们思考自己为什么这样想，他们定会喜欢你，但如果你真的做到了，他们更有可能痛恨你。

——马奎斯^①

^① 马奎斯：Don Marquis，1878～1937，美国作家。

在这个凡事都讲求效率和组织才能成功的年代，没有人能容忍自己做事没效率，特别是某些本来就不难的事。

阅读本书的话，你就已开始踏上了有组织头脑的第一步了。兴趣是学习任何事物的重要因素之一，但光说不练是不行的，拿起本书阅读才是真正的“起而行”！不幸的是，世界上有太多的人都只会“坐而言”，而真正需要帮助的正是这批人。拥有一排皓齿的人，是每年固定到牙医那里检查两次的人，倒是那些该看牙医的人们却不这么做。

对于某些工作领域的人来说，请教精神科医生是必要的，然而许多应该去做精神诊疗的人，却不承认自己有这个需要。由于我的专长是训练记忆力，因此经常碰到一些需要帮助的顾客。咨询过后会兴致勃勃地外出购买我这一方面书籍的人，往往都是原先就已具有相当记忆能力的。我总是会碰到一些自称无可救药，而且是世界上记忆力最差的顾客，其实，只要有信心，没有什么解决不了的事。我也碰过一些这样的顾客，他们愿意出一百万元来求得一项有效率的记忆能力；如果他们到书店花几百元来获得效率的记忆能力，试问，如果他们到书店花几百元购买这类书阅读，问题不就解决了吗？我这样说并不是要推销自己的书（其实它们已经很畅销），而是因为书店里很少有教读者“如何做到”的书，至于那些不用心就想有所成的人，就像《红色敞篷车》这首歌唱的一样，他们只能继续徘徊在外。我想当斯宾诺莎^①说，凡事只要预先想像你自己办不到，或下决心不去完成一件事，到头来一定是一事无成的时候，各位心里应该能明白了吧！

^① 斯宾诺莎，Benedict Spinoza，1632～1677，荷兰哲学家，其思想于晚期所著《政治论》中有详细的记载。

有什么想法就会过什么生活

经过组织的思维，其实就是指能适当掌控自己的思考反应，并同时用有效的方法解决问题，假如你能进一步阅读此书，不难发现我的论点就是“思考的目的，不外乎就是要解决问题”。发生在我们周围的一些事情常常就是我们最伤脑筋的问题，这其中包括自己亲眼目睹，亲自感受听到或接触到的，问题一来，我们会想怎样去解决它们。正因为如此，我们有理由用经过组织的思维方式去处理问题。

举一个最近刚读到的例子，作者罗素·莱昂斯对一个污辱事件如何反应的例子，他说“面对别人对你的污辱最得体的处理方式就是不理它，如果做不到，就设法打败它，再做不到，就一笑置之，若你连这也做不到，那你就是活该”。受辱这件事，其实可大可小，如果你能审慎应对，就可大事化小，小事化了。

当有人问牛顿是怎样发现地心引力时，他总用一句“用心思考”带过，这当然没错，但问题显然不像他说的那么简单。许多人同牛顿一样目睹过苹果落地，但牛顿对此事的反应明显地与我们不同。他内心自付：“苹果为什么不上却往下掉？”他的脑袋不会停留在一个框框内，他会从不同的角度来看待问题，思考问题进而解决问题。

我的本意并不是要各位去发现伟大的定理，而是要学着这样做，认清事物并采取有效的方式去思考问题。现在你也许认为自己对事物“真的”想得很清楚了，也许是的！但是在希腊文明时期，哲学家们就一再建议我们应该

把封锁心智的窗户打开，你的想像力、组织力会像空气被吸入真空一样随之而来。

你的思考方式就是你的生活方式，人的一生随时都会面对各种挑战、困难，凡事如果能慎思明辨，成功和幸福自然随之而来。

运用适当的聪明才智努力不懈，加上善于用有组织的思考方式，成功终将到来。

——音乐家兼魔术师理查德·希姆勒

“认清自己”。我们花在思考、认清自己上的时间比其他事物多，然而实际我们对自己的“真正”了解实在是少得很。

当你思考问题时，要跳出既有的框框，从每个可能的角度来思考，观察问题的要点。举个例子，现在有个谜题让你猜：请问你能否在罗马数字Ⅸ上，仅加一个符号，就能使此字变成6？如果你不能在几分钟内回答出来，显然你的思考方向被误导，你是在顺着原来的思考模式寻找答案。

其实，误导的技巧是职业魔术师最擅长的武器，他们能在观众面前耍把戏，不是因为他们的巧手比观众的眼睛快，而是因为他们能使观众进入他们设计的思考范畴里，他们运用一些障眼法，巧妙地使观众凝神魔术本身的精彩性，而忽略了魔术师动手脚时的把戏。刚才那个例子，引导各位循着罗马数字的方向去思考，如果你坚持朝这个方向想，最终则无解；如果能避开那个思考范围，答案就近在眼前，还百思不解吗？告诉你，在罗马字母前加个S，不就变成了SIX了吗？那些凡事都能从多种角度思考的人，肯定能迅速解答上述的谜题。

你是在思考还是在做白日梦

能将你的头脑做一系统组织，就意味着你正朝一个固定的目标前进，但假如只是像做白日梦一样不行动，那你只会一事无成。

相信各位都曾借做白日梦来满足自己，它仿佛是实际事物的替代品，甚至有时我们会发现自己在抗拒努力，而沉溺于梦幻世界里。

我怀疑人的一生是否都曾善用过自己的知识，尽全力发挥过自己的潜能？答案如果是否定，那就让我们做个有心开拓的先锋者吧！尝试着激发并组织自己的思维，相信成功快乐及有创意的生活会一步一步朝我们走来。

盯梢女人也有成功的办法

在本章，我已尝试提出了一些本书想表达的内容。一个经过组织的头脑将有助于去除恐惧、忧虑、犹豫不决和不确定感，帮助你沉着应对各种问题，甚至它会让你革除恶习，事前规划，让生活变得充实，进而拥有快乐成功的人生。

有组织的头脑包含无数的主题可供论述，碍于篇幅，我仅能举其中重要的说明。

有一天，我在纽约麦迪逊大街等一位朋友，一件事令我印象深刻。一群穿着入时灰色丝绒西装的玩家们在大道旁寻找“猎物”。各位都知道，麦迪逊大街上经常可以看到全世界最漂亮的美女穿梭其间，我看见这群时髦的年轻人正目不转睛地看着这些女人，其中一位还特别用眼睛亦步亦趋地盯着她们。我想他绝对不想让他的举动太过明显，所以他事先做了个安排，当他瞥见一个面貌姣好的女人正朝他的方向走来时，他就在她经过前把脸转向另一个方向。等她经过后，他就可以从容不迫、大大方方地将眼神紧盯着女人而不被察觉。这就是我所说的经过组织的头脑。

对于今天所拥有的成就，我们只用了几分功力而已，我们的心智潜能大半未被开发。

——威廉·詹姆斯^①

如果能实践，努力不懈是一种资产，而如果能运用组织思考方式，那这种思考能力更是一种无价的资产。

^① 威廉·詹姆斯，William James, 1842~1910，美国心理学家及哲学家。

二、高昂的兴趣使人年轻

——帮助你达到成功的顶峰

你寂寞吗？我的好兄弟，把这一点点东西和别人一起享用，对一个无依的人伸出手，那么寂寞也就不再有。

——威廉·亚瑟·邓肯莱^①

我们每个人，尽管已拥有无数好友，但都无法改变自己是自身存在的实体，贴心密友也好，亲戚也好，甚至配偶也好，人总会有一些事情是无法与别人分享的。比如无法用语言表达的事或一些极为隐私你无法信任他人的事。

去年，也许有 1000 人曾用“您好吗？”这个问候语向你打过招呼，试问自己是否用心好好地回答了你的近况？比如腰酸背痛、工作不顺心、家里出了麻烦事等，如果你这么做了，几秒钟之后，你会发现朋友眼中发出微妙的闪光，他们会有点烦躁，甚至可能留下你一个人自言自语，因为人们对这些

^① 威廉·亚瑟·邓肯莱，美国出版顾问家。

事情不感兴趣。

你的困境和问题是你自己的，没有人会关心为什么，因为他们也有自己的问题要解决，而他们的問題对于他们而言当然比你的问题重要。相反，对你而言，别人的问题，相信也没有一个会比你自己的问题重要。

如何治疗自恋情结

下面提供几个方法供你参考。如前所述，相信各位都同意：我们每一个个体，都是孤独地生活在这世界上，有一个较简单的方法可解除这种寂寞，那就是想办法克服自恋情结。这种“自恋情结”的通病，虽然无法完全治愈但它是可以控制的，怎么做呢？很简单，只要你把心思多放在别人身上就好了。这听起来像是为治愈你的病，硬叫你吞下一粒难咽的药丸那么困难吗？我想不至于吧！首先，你可能要强迫自己去对别人的事情感兴趣，而把自己的事放在一边，这就像将两块磁力很强的磁铁分开一样不容易，但你是可以做到的，渐渐地你会发现自已已经对别人的事感兴趣了。

○ 假如你能养成把别人的事当做自己的事来关心的习惯，你就好像服了一剂良药一样，效果是可以预见的，尽管这种想法有点违反人的本性，但我依旧鼓励各位一试，毋需害怕，你绝不会因而真的不去想自己的事。相反，它

我们大部分人都固执地把自己囚禁在一个似乎无法逃脱、黑暗而绝望的自我牢笼中，认为宇宙只围绕着我而运转。

我们关爱老百姓，并不在于他们能为我们做什么，而在于我们能为他们做什么。

——托尔斯泰^①

^① 托尔斯泰，Tolsboy，1828～1910，俄国小说家、哲学家，以《战争与和平》、《安娜·卡列尼娜》、《复活》三部巨著闻名于世。