

成功始于觉醒 一切在于改变

重塑自我

为了**成功**而改变

CHONGSUZIWO

我最棒!
我能行!

余会军/编著

本书提示

在人生规划图上，你需要拥有积极的心态，不断激发自身的潜能，这样才会有所收获、成就辉煌！

海潮出版社

成功始于觉醒 一切在于改变

重塑自我

为了**成功**而改变

CHONGSUZIWO

我最棒!
我能行!

□余会军/编著

本书提示

在人生规划图上，你需要拥有积极的心态，不断激发自身的潜能，这样才会有所收获、成就辉煌！

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

重塑自我:为了成功而改变/余会军编著. —北京:海潮出版社,2005

ISBN 7-80213-024-7

I.重… II.余… III.能力-开发 IV.B848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 083473 号

重塑自我

——为了成功而改变

余会军 编著

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

北京秋豪印刷有限责任公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/16 印张:12.5 字数:300 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数:1-6 000 册

ISBN 7-80213-024-7/C·9

定价:24.50 元

前 言

为了开发潜能，战国时的苏秦夜里用功太困了，就用锥子扎腿；汉代孙敬读书“晨夕不休”，用绳子把头发栓在屋梁上以防止打瞌睡；宋代词人柳永：“清夜数寒更，起了还重睡。高低不成眠，一夜长如岁”。

在现代快节奏高负荷的社会，很多人都在被动地虐待自己或者近乎自虐，超越自己生理和心理承受极限，以至哪一张脸不憔悴？哪一颗心不疲惫？哪一双肩不劳累？而现在的一些新新人类，更是自虐成性，在精心设计的刺激、惊险、痛苦里感到快意，激发个人的潜能。

肉体以至心灵的自虐，的确逼出了无数的人的潜能。但是，自虐只是开发潜能的黔驴之技，而且决不是开发潜能的万应灵丹。

我们如何才能够“身心和谐，灵肉相安”地开发出自己的潜能、从而创造出我们所梦想的“奇迹”呢？打开这本《重塑自我——为了成功而改变》，你就会看见答案。

其实，我们都知道收音机零信号时静悄悄的，噪声电流要越小越好，而收到节目时，有效信号则应“拔地而起”，形成一个尖锐而高扬的峰值。我们健康的肌体也是一样，日常状态祥和而宁静，应激时则快速调动起潜能，形成高效能的爆发力。

其实，我们都知道雪地里突然出现一只兔子，一只狼就会立即血脉贲张，心跳呼吸加快，四肢活力喷薄。人，当然也可以养精蓄锐，从从容容，在作为目标的兔子出现的时候，立即把身体状态转换成“扑猎模式”，从而爆发出叫兔子不能逃脱的力量。

爆发力，是瞬间发出的创造奇迹的力量，是人的潜能的显现。我们这本《重塑自我——为了成功而改变》，其实就是一本以“身心和谐，灵肉相安”为原则，讲述潜能爆发动力学的书。通过本书看清众多中外潜能开发大师道出的潜能的真相，每个人都可以瞬间闪亮自己的生活，使每一天都充满奇迹，使奇迹显得平平常常。

用自虐产生爆发力、产生奇迹的年代应该结束了。

重 塑 自 我

mu lu] 目 录

前 言

A 章/潜 力——每个人都是奇迹

暗流里的魔力	3
睡眠状态的幻觉	8
沙粒的“知”与“智”	12
高智商解码	19
智者·普通人·愚者	25
圆梦智本主义	27

B 章/魅 力——身心和谐，心身俱安

人的幸福寓所	35
修正生活的狄更斯模式	38
健脑操	40
活力充沛的要诀	46
苦变甜的魔术	59
追求平衡的成功	70

C 章/注意力——成功，源于专注

没有失败，只有放弃	81
心想，才会事成	89
独到的眼力	95

D 章/影响力——在助力与阻力之间游走

合作的对象	111
领导者：一块磁铁	113
人脉之道	120

E 章/抗压力——弹跳，跨越障碍

生命的跨栏	131
成败，在一念之间	134
别患躲避成功症	138
向前看	140
心境就是环境	142

F 章/行动力——路虽远，行必至

比肩成功者	151
生活在赢，不在快	156
超越极限	161

G 章/爆发力——光明思维，诞生奇迹

视觉刺激·理想刺激·听觉刺激	171
镜子技巧·想象脱敏·冥想·联想	176
无处不生的奇迹	180

A 章 / 潜 力

每个人都是奇迹



人世间有许多奇迹，人比所有奇迹更神奇。

——〔古希腊〕索福克勒斯/哲学家

索福克勒斯 (Sophocles)，相信神和命运的无上威力，又认为人应该独立自主，对自己的行为负责。

- 暗流里的魔力 ➡
- 超感觉 ➡
- 睡眠状态的幻觉 ➡
- 沙粒的“知”与“智” ➡
- 高智商解码 ➡
- 智者·普通人·愚者 ➡
- 圆梦智本主义 ➡

暗流里的魔力

人生就是石材，要把它雕刻成神的姿态，或是雕刻成魔鬼的姿态，悉听个人尊便。

——埃德蒙·斯宾塞

什么是潜能？

比方说，有一棵橡树，假如它能够充分地生长，可以长到30米高，那么这棵橡树就具有长到30米高的潜能。同样，假如一个人的天资得到充分发挥，最终可以具有100分的能力，那么这100分就是这个人的潜能。然而，因为生长环境、肥料等因素的影响，有可能长到30米高的橡树实际上很少长到30米。也就是说，人的潜能会被或多或少地埋没——一个人正常的大脑记忆容量相当于一部大型电脑储存量的120万倍，我们的鼻子有500万个嗅觉感受器，我们的眼睛可以辨别800万种色彩……但是，即使世界上最智慧的人，其大脑的使用也没有达到其功能的1%。

科学泰斗爱因斯坦大脑负责数字运算的部分比常人大15%——大脑左右半球的顶下叶区域比常人大15%。位于后脑上部的顶下叶区发达，对一个人的数学思维、想象力以及视觉空间认识，都发挥着重要作用。爱因斯坦大脑的另一特点是，表层很多部分没有凹沟（回沟），这些凹沟就像脑中的路障，使神经细胞受阻，难以互相联系。如果脑中没有障碍，神经细胞就可通行无阻地沟通，思维就能活跃无比。但是，爱因斯坦大脑的使用也没有达到其功能的1%。

古罗马的“专家”在评价其战士的潜能时奉行一条简单的标准——在危急时刻或者紧要关头看战士的脸色是发红，还是发白。脸色发白的战士常常被委以重任，原因是专家认为：紧急情况下脸色发白的人大多冷静、坚忍，具有必胜的信念；脸色发红者在紧要关头容易动怒，或易陷入惊慌、恐惧，

在日常生活中又往往过于自信。

潜能，也就是人类原本具备却忘了使用的能力——潜力，即存在但却未被开发与利用的能力。潜能的动力深藏在我们的深层意识当中，这种深层意识就是我们的潜意识。

所谓潜意识，是相对于显意识而言的一个心理学概念，指的就是潜藏在我们一般意识底下的一股神秘力量，是不露在表面的大脑认知、思想等心智活动，又称右脑意识、宇宙意识、祖先脑。如果将人类的整个意识比喻成一座冰山的话，那么浮出水面的部分就是属于显意识的范围，约占意识的5%，换句话说，95%隐藏在冰山底下的意识就是属于潜意识的力量。

弗洛伊德说，人每天都会受到不同程度有形或无形的刺激，而人脑对于周边事物的刺激不知不觉地接收，这就是所谓潜意识。

人脑接受信息的方式，分为有意识和无意识两种。我们每天都会受到不同程度有形或无形的刺激，引起我们的注意而产生不同程度的反应。有意识接收是人脑对于周边事物的刺激有知觉地接收信息；无意识接收是人脑对于周边事物的刺激不知不觉地接收，也就是所谓潜意识。

从功能上讲，潜意识一般具有六个特点。一是具有记忆储蓄功能，可以储存人生所有的认知和思想感情。二是具有整合功能，可以将保存的复杂多样的东西进行重新整合（例如做梦、大脑功能紊乱的“神经病”），以随时应付各种需要，包括上升为显意识为思考服务。三是可以解码，也就是说我们想回忆一件往事，我们就给潜意识下达了一个指令，于是这方面的潜意识密

克格勃“超人”

“坚强”和“软弱”是人体神经系统的两种反应特点。神经系统“软弱”者易产生心理波动，但他们比神经系统“坚强”者更敏锐，能够更迅速、正确地对危险作出反应。而神经系统“坚强”者的遇事恐慌程度较前者低，能够更持久地应对心理压力。因此，克格勃挑选的受训人员中既有“坚强者”，又有“软弱者”。通过训练的人员都能克服自己的弱点，成为“超人”。

码很快便会被唤起，并经过意识的翻译而重现出来。四是具有直接支配人的行为的功能，不同经验的潜意识决定不同的行为。五是具有自动解决问题的思维功能，所谓“灵感”就是潜意识的自动思维功能。六是具有快速习惯反应、形成超感和直觉的功能，这种功能据说使有些印第安土著人能够从马蹄印迹中判断马走了多远。

浮在海平面可以看得见的冰山一角是显意识，而隐藏在海平面以下的看不见的更广大的冰山主体便是潜意识。它能量巨大，非显意识可比；它最喜欢带感情色彩的信息；不识真假，直来直去；它易受图像刺激；它记忆差，需要强烈刺激或重复刺激。人在放松时最容易进入潜意识。也可以这么说，潜意识就是我们“心”的大海。它汇集着一切思想感受的涓涓细流，容纳各种观念心态的百川江河。它是形成我们一切思维意识的源泉。当潜意识达到成熟阶段，在意识层次便可以发现一些新的创见。

当我们还在母亲肚子里的时候，就会受母亲行为、思想的影响，潜移默化的10个月当中，逐渐将我们的性格养成，此为零岁教育，也称胎教。也就是说，我们的潜意识在零岁的时候，即受到母体的催化，而左右了体内的分泌，于是，身心健康与否都与潜意识息息相关。

心理学家认为，潜意识并没有判别或选择的能力，也就是说，你怎么发出讯息，潜意识就怎么接收。如果你常常告诉自己“我希望有钱，但钱是罪恶的深渊”，那么潜意识就会接收你的观念，阻止你接近财富；同样，如果你常常告诉自己：“我要拥有健康的身体”，潜意识就会将你的愿望实现。例如服装业巨子雷夫·罗伦从小就喜欢做梦，中学的时候就希望在服装界得到发展，中学毕业时就想成为百万富翁，于是得到了一家领带制造公司的任用。在他的设计才华得到同业的赞赏之后，他的朋友投资和他开设了这家服饰公司。后来，罗伦把当时流行的两吋半宽的领带设计成四吋宽，叛逆的设计得到当时年轻人的肯定，更掀起一阵流行狂潮，服饰王国于是成为男装革命的先锋。

有人认为，潜意识内聚集了人类数百万年来的遗传基因层次的信息。它囊括了人类生存最重要的本能与自主神经系统的功能与宇宙法则，即人类过去得到的所有最好的生存情报，都蕴藏在潜意识里。潜在意识的世界，是超

黑暗中定向的能力

俄罗斯西伯利亚北部的诺里尔斯克地区常有雪暴发生。雪暴来临时，四周一片黑暗，但当地居民却能在这种黑暗里，凭借其皮肤中感受压力、温度等刺激的结构，找到正确的行进方向。可是，当他们之中的一些年轻人在寄宿学校生活了很长一段时间后，其在黑暗中定向的能力就会大大降低。

越三度空间的超高度空间世界。

爱因斯坦把第四度空间定位为“时间和空间合而为一的世界”，这项说法在现实世界固然难以想象，但在潜在的世界则可能存在。每一个人都具备意识的存在，只是过去并没有这种体认。

潜意识的发现，始自催眠术。现代催眠术的原始形态是维也纳的医师腓德列·安东·密斯梅尔创立的。第一次提出人类具有潜在意识学说的人是弗洛伊德。

一般来说，梅斯梅尔医生紫袍飘飘，手握一根铁棒。他紧盯住一位病人，一声令下：“入睡！”这个病人的眼睛就闭上了，头也无力地垂在胸前，其他的病人都直喘粗气。他用铁棒缓缓指着病人，使病人浑身发抖，遍身麻刺感。就这样，病人们尖叫着，然后晕厥，然后病症全消。

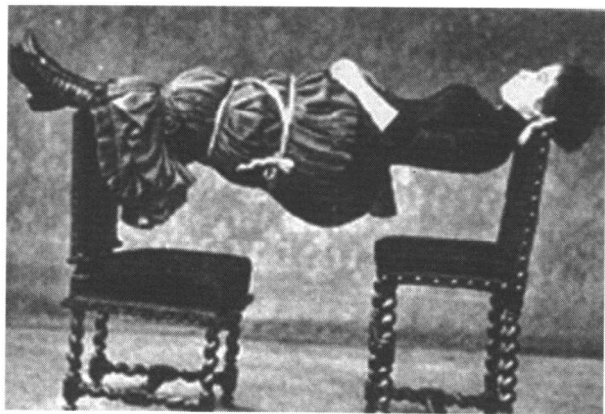
密斯梅尔表示，催眠效果是根据“动物磁气”的原理，而他把这种治病法称为“密斯梅尔治疗法”。以科学的眼光来看，这是一种毫无根据的骗术，但它的治愈率非常高，连当时的国王路易十六都请他治过病。说穿了，他所用的方法就是现在的“催眠疗法”。而所谓的催眠疗法就是让你的显意识模糊，以激发你的潜意识为目的。因为显意识有判断力，所以在患者清醒时，即使受到暗示，也会加以否定，而潜意识便遵从显意识的判断。可是当显意识模糊时，潜意识就会接受暗示。一旦接受之后，潜意识便会使暗示实现出来。

实际上，自古以来，人们就知道运用催眠的方法可以开启人类神奇的力量，是一种暗示，接受暗示的人就会产生暗示的结果。但当时不叫做催眠而称为

“咒术”，施展咒术的人称为神官或魔法师。历史上最早有关催眠术的记载，可以追溯到公元前376年埃及第四王朝。现今，催眠仍然广泛被运用在许多医学、心理、教育、运动、潜能开发、宗教甚或刑事侦探等领域上。

大家对催眠误解最多的，莫过于把催眠当成睡觉来解释。催眠本身并非睡眠状态，它和睡眠是截然不同的。催眠是有意识的，是一种缓慢而持续的感觉极佳的状态。催眠有各种不同的深度，最深的催眠状态称为“记忆支配”，一进入这个阶段，你便能够看到自己的过去，这是因为你的过去全部记载在潜意识中的缘故。弗洛伊德称此为“无意识的意识化”，当被压抑的过去提升至意识层时，便能够找出解决目前心理困扰的方法。中等程度的催眠称为“感觉支配”。在这个阶段，我们可以随心所欲地控制五感，如果此时你暗示自己已经获得旁人的肯定，你就会觉得自己真的处在这么一个情境当中。虽然进入潜意识中的是假体验，但在日常生活中，你便会依照潜意识的指示而针对此一情境采取行动。

最浅的催眠状态称为“运动支配”，这个阶段意识的动作占九成以上，几乎接近清醒状态，只是被催眠者的精神状态会松懈下来。简单地讲，就是进入无批判状态，很容易被外界事物所引导。各行各业的领导者，如政治家、影视明星等都具有群众魅力，而这种魅力的呈现，本身就具有大众催眠的效果。



催眠后的超能力

自我催眠，基本上意识着在自己的内心深处有另一个人的存在，藉由自己对心灵的自我讲话进入催眠状态。当你能够让心灵深处的另一个自己听你说话的时候，你就能够开启潜意识的大门。

以催眠方法进入到催眠状态，许多平常所做不到的事情都可以在催眠状态下实现，如回忆起过去所遗忘的事物、改变自我性格与习惯、提高对事物的预测能力等等。

有助于智力的 爱情鸟

有人说，在爱情中，再聪明的人智商都是零，尤其是女人在爱情中智商最低。但是，有科学家发现爱情可以强化人的记忆力和注意力，降低人的沮丧和恐惧感，而这种作用尤其表现在情侣相互对视的时刻。所以也有人说，经历了真正的爱情，人就会聪明起来。

睡眠状态的幻觉

接受催眠，你可以找到与自己潜能沟通的大门，命令你的内心世界做出改变，让你忘记过去的失败及不好的习惯，为它规划将来的美景。

——富勒

梦，这个曾被人们认为是将要降临于自己的祸福的先兆，已被现代科技揭开了神秘的面纱。日有所思，夜有所梦，梦不过是人的心理感受，是处于睡眠状态的大脑的一种幻觉反映。

梦的形成过程以及它所能说明的生理意义，目前尚无十分统一的意见。比较早的一种看法，认为梦是大脑皮层抑制不完全，有少数皮层仍然处于兴奋状态，这种不被意识所控制的大脑皮层活动形成了梦。

有的人因为梦而产生了一些不必要的心理负担，对梦疑神疑鬼，因梦而或喜或忧，甚至神情恍惚，心存余悸，严重的会产生一定程度的恐怖性神经症，出现惊恐、焦虑等症状。其主要原因就是梦这种生理现象缺乏科学的

认识，进而产生了负面的心理感受。

梦，单从这个字的本意来讲，还有一种虚幻的意思。梦的本质是人在睡眠时，由于局部大脑皮质还没有完全停止活动，从而引起了大脑的表象能力。举例来说，如果一个人受到某个事件的打击，天天为这个事件所困扰，那么这个人就有可能在晚上梦见关于这个事件的种种发展结果。如果这个人要想使事情向好的方面发展，他的大脑中各个脑细胞就会有这样一个信息。那么，当晚上睡眠后，没有休息的那一部分脑细胞仍在活动，在梦中的反映就有可能是好的一面，而反过来就可能是坏的一面。

与梦相伴的睡眠，一般可以被分成四个阶段。第一阶段睡意很浓，只要稍微有一点声音就会被吵醒；第二阶段出现有规律的呼吸声，这时如果有人叫自己的名字或者周围有巨大的声音，脑波就会有所反应；第三阶段对外界的反应非常迟钝，即使摇动身体也只是“唔”的一声而已；第四阶段是最深度睡眠的初期，这个时候别人几乎叫不醒，睡着了被火烧死的例子都是发生在这个时期。一般人经过第一阶段，只要15分钟就可以通过第二阶段、第三阶段，进入第四阶段。

人睡着的时候，大脑发出的电波仍然在活动。这些脑电波有两种类型，一种是频率较慢的慢波，另一种叫快波。处在快波睡眠状态时，大脑的血流量比慢波阶段要增加30%至50%左右，快波睡眠阶段与慢波睡眠阶段交替出现。开始时，快波睡眠的时间一般是10多分钟到半小时左右，越到后来，快波睡眠的时间越长，可达一小时或更长。慢波睡眠与快波睡眠互相交替出现，

在想象中弹琴

一位音乐家被软禁多年，四肢都不能动弹，被放了出来之后就被邀请出席世界音乐盛会，钢琴弹得比原来还要高超。于是很多人问他：“你被关了这么多年，身体不能动弹，为什么几年来你第一次弹钢琴，不但没有退步，反而进步了许多呢？”他说：“在我住监狱的日子里，我的头脑里面每天都有个想象中的钢琴。我虽然不能动，可我的思想每天都在弹它。”

一般每晚也要出现4至6次。

要把一个正处在快波睡眠状态的人叫醒是比较难的，常常要用劲摇晃，大声呼喊较长的时间。醒来后，他总觉得浑身没劲，而且总是说自己正在做梦。相反，处于慢波睡眠状态的人似乎睡得较浅，容易被叫醒，醒来时很少有说正在做梦的。如果经常把一个在快波睡眠阶段的人弄醒，这个人白天会总是无精打采，天长日久，就有可能发生神经衰弱。

从心理和生理方面综合来讲，适当的做梦是身体健康的一种表现，而只有那种每天一进入睡眠就一直不断地做梦，才可能是身体不健康的迹象。如果一个人的身体过度虚弱，或是心情过度焦虑、忧郁，也会出现这种情况。有人认为做梦是大脑皮层的一种保护性的措施，对大脑无害，对身体无害，或者还可能是不可缺少的生理过程。所以，梦只不过是一种正常的生理现象，我们不必为梦而悲而忧，要科学地认识梦的成因，走出对梦认识的误区。

据说通过催眠进入梦境，人就可以成为自己潜能的主宰，为自己设下新的程式，重新鼓舞自己。那些催眠师说，与其被过去的失败的经验所击倒，不如往正面去看，让催眠调整术帮助你改变性格，改掉坏习惯。

人的学习、记忆、认识潜能，人的创造力潜能，人的思维精神、文化素质的潜能等等，都是人的心脑潜能的具体表现。人的这些心脑潜能，真是深厚伟大，无穷无尽。

人类的智力是从哪里来的呢？美国神经生物学家哈里·杰里森提出：人脑与其身体比例的演变，比其他动物大得多，这是智力发展的关键。加利福尼亚大学神经科学家加里林奇则认为，由于人的直立行走，骨盆增宽，婴儿的脑袋相应变大了。因此，人类智力与姿势变化有关。加拿大多伦多大学进化生物学家查尔斯·拉姆斯登认为人类智力是生物进化和文化进步共同作用下诞生的，基因的改变导致了人类适应新的文化，而新的文化又加速了基因的进化。在这一切假说之外，科学家发现人的大脑表面像山谷一样高低不平，当容量一定，如“山高谷深”，重量也就大了。人的智力是否和脑重有关呢？法国学者解剖了已故动物学家居维叶的大脑，发现他的脑子确实比一般人的脑重平均值重了400克，所以脑重聪明之说喧嚣一时。但没多久，这种观点在大量事实面前又站不住脚了。例如，俄罗斯作家屠格涅夫脑重2012