

書的世界

書的世界 書的世界 書的世界 書的

改造性格發揮潛能

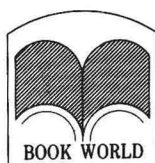
● 張岳青 編著

國家出版社

改造性格發揮潛能

張岳青 編著

國家出版社 印行



書的世界

170

改造性格發揮潛能

特價：新台幣壹佰伍拾元整

編著者：張岳青

發行人：王麗芬

主編者：劉秀珍

校對：李淑芬

出版者：國家出版社

地址：台北市北投區大興街
9巷28號

電話：(02)8951317

傳真：(02)8942478

郵撥：0018027-7號

印刷者：日益彩色印刷公司

日期：83年3月

登記證：局版台業字第0632號

有著作權・翻印必究

破損或裝訂錯誤，請寄回更換

ISBN:957-36-0294-6

「書的世界」序

詩聖杜甫曾說過：「讀書破萬卷、下筆如有神。」這是單就他個人的讀書和創作所提出的經驗之談。然而吾人深思，他的哲言實在四海皆準、歷久彌新，尤其在知識爆炸的今日，層出不窮的新理論，源源不絕的新發明，日新月異的新思想，在在顯示讀書不僅和從事創作的人有關，每一個人的生活起居、應對進退無不和書發生密切關連，有鑒於此，本社乃有一系列「書的世界」的編纂。

古人以「學富五車」、「才高八斗」來形容學者的博覽群籍，然而在當今印刷事業急速起飛，出版書籍汗牛充棟的時刻，要免掛一漏萬之虞，去滄海遺珠之憾，讀書實需有方向、有計劃，所謂「偃鼠飲河、滿腹乃止。」吾人以有窮之年壽游無涯之學海，以有限之智慧悟無邊之至理，若乏引渡迷津之指南，茫茫浩瀚，無所駐足，繽紛撩亂，了無歸依。作一個讀書的嚮導，這也是本社籌編「書的世界」的初衷和用意。

「書的世界」挑選各類經典，內容包羅萬象，舉凡文藝小品、生活拾趣、賢哲傳記、科學理論、文學研究，小如養生靜心之理、大至經世治國之道，皆鉅細靡遺、星棋羅列，概以啟迪心智、發人深省為原則，以增廣見聞、厚積學力為目的。前人曾云：「一日不讀書，則覺言語乏味、面目可憎。」希望「書的世界」能為各位讀者帶來更充實的人生。持著這樣的理想，本社雖力求臻善，然自不免有缺漏不足之處，尚祈讀者各界，不吝針砭，以匡不逮。

前 言

在這世上，有些人凡事順遂、平步青雲；有些人却屢遭挫折，有的人能發揮其潛能，達到預期的目的；有的人却懷才不遇，沒有發揮才能的機會，處在不得意的情況下。有人過着謳歌青春的日子，有的人却過着愁雲慘霧的日子。總之，有些人有好運道，有些人却屢遭舛運。

究竟這種有人幸運，有人不幸的情況是如何產生的呢？許多人並不是一出生便註定是頭腦笨拙的或是聰明的，有的人是因為努力的方向錯誤，有人說是因為運氣太差之故——等等，一般來說，要由常識來判斷，但經仔細思考過後，這種說法實在不能算是很正確。

也就是說頭腦好的人並不一定遇事順遂，努力的人也不一定有所成就。芸芸衆生之中，有人運氣好，有人運氣欠佳，乃是常態。

想到這裏，確實有人飛黃騰達，有人却處處碰壁，究竟形成這二種情況的真正原因是什麼呢？如果能夠對人類的本能有充分地了解，也就會知道能否成功，或是失敗。

人們差不多從幼年開始，對於自己就有一種莫名的看法，有的人認為自己的頭腦反應不靈活，有的人認為自己內向、消極，有的人認為自己是個實行家，有的人則認為自己是個堅忍不屈的人。

有的人會很清楚地意識到這些觀念，有的人却對這種意識懵懂無知，有很多人確是如此的。像這種在不知不覺中，不能意識自己、肯定自己，就認定是一種不好的現象，當然就會有不好的結果了。任何後果必定有個肇因，若是後果很不好，必定是對自己想得很惡劣的關係，所以，若能改變對自己的印象的話，結果也一定會改變的，但是有許多人並沒有注意到這件事實，只是對這問題的結果徒然地嗟嘆而已。

如果按照自己的思想來自我操縱的話，人們有操縱自己做某項事務的心理時，這種人必須先對自己的生態有所了解才行，如果能全盤了解，而能如己所想的去操縱的話，必能達到預期的效果。但是，有許多人並不能確實執行這種操縱法，所投注的努力都白費了。

這就如警示對自己「手不可搭到肩上」的暗示一般，無論如何，手也抬不上去道理一樣。暗示不當效果不彰。

此種催眠暗示，和我們對自己的印象是一樣的，人類從幼年開始就有此種能力，也就是說具有操縱自己的潛能。因此，如果對自己有不好的印象，這個壞的印象就會環繞着自己，若是想要成功，對自己先要有良好的印象。

在這種情況下，人們是否會認為這個不良印象永遠逃脫不了呢？絕非如此。爲了使自己不受惡劣印象的困擾，就應注意對人的心理和生理上的構造，使得對自己不良的概念轉化爲好的概念，如此努力去做方能成功。

對於手抬不起來之暗示的人，我們要相反地給他手抬得起來的暗示，如此他的手即可抬起。相同的，欲對自己的印象有所改變，你必需向良好的方向去改變，終必能達到操縱自如的階段。本書，就是想將這種方法提出來和各位一起研究。

目 錄

第一章 如何改造人類機械

人是實現目標的機械·····	一六
許多被惡劣目標所困擾的情況·····	一七
要重新訓練人的機械·····	一八
人類電腦的使用方法·····	一九
從三歲可決定一生·····	二一
左右了瑪麗蓮夢露一生的原因·····	二三
對突然而來的環境不能適應·····	二五
要求一個人改變的時候，會使其變得神經質·····	二七

第二章 自我改造的基本原理

幼年時可以製造自我印象.....二八

人如何活用頭腦.....二九

在突然緊張的情況下也可能改變自我印象.....三〇

改變自我印象可革除惡習.....三二

自我印象可使自己成爲傑出的人.....三六

適應自我印象的成果.....三七

只要改變自我印象，就會有很大的不同.....三八

暗示可左右人.....三九

如果印象惡劣，無論如何努力也是徒然.....四〇

爲達成目標，有二種機能是重要的.....四一

達成目標機能 and 發現方法機能.....四二

困難的目標和發現方法的機能.....四三

人的自動控制機構可適應目標.....四五

第三章 試驗自我改造的效果

人的大腦和電腦相似·····	四六
大腦集積迴路的動作·····	四七
惡劣的集積迴路必須更改·····	四八
經由頭腦練習，可構成良好的集積迴路·····	四九
擊打影子·····	五〇
對於困難的目標，應該運用發現方法機能·····	五一
同時控制減速和加速是無效的·····	五四
從印象中可產生力量·····	五五
要構想良好預期結果的印象·····	五六
自我印象——自動控制機構——結果（現在的狀態）·····	五六
開始總是難以令人置信·····	五七
從馬拉松上可看出效果·····	五八
印象可引發生命力·····	五九

改變自我印象，工作就會快活·····	六〇
要構想工作愉快的印象·····	六二
應充分利用人類矛盾的心理·····	六四

第四章 改善體質·常保健康

幸與不幸受自我印象的支配·····	六八
沒得好結果是因自我印象不好之故·····	六八
能按自我印象實現·····	六九
自我印象在意志之先·····	七〇
由於惡劣的自我暗示使得努力失敗·····	七二
構想自我印象的方法·····	七三
對健康所持有的想像·····	七四
改變自我印象就會健康·····	七五
惡劣的自我印象會使得身體衰弱·····	七六
構想良好的自我印象，一步步努力向前·····	七七

第五章 改造性格・發揮潛能

需要相信自我印象.....七八

要把持小的成功經驗.....七八

發現方法機能要妥善地運用.....七九

自我印象可使人完成不可思議的事.....八一

不能達到目標時，方法的重要.....八二

有精神飽滿的自我印象就不會疲倦.....八四

構想良好的印象.....八六

構想和對方相處融洽的印象.....八七

在緊要關頭時，性格會改變.....八八

訓練可使性格改變.....八九

自我印象可塑造典型性格.....九〇

自我印象會束縛人.....九二

如果改變自我印象就會飛黃騰達.....九二

第六章 培養解決問題的能力與想像力

不要拘泥於過去·····	九三
能發現優點，就能產生信心·····	九五
拘泥於過去的人無藥可救·····	九八
良好的印象是企業成功的秘訣·····	一〇〇
什麼是工作上的自我印象·····	一〇一
要發揮發現方法機能·····	一〇二
要重新訓練自動控制機構的活用·····	一〇三
爲使發現方法機能良好發揮最佳效能，必須訓練問題的解決力·····	一〇四
徹底解決問題·····	一〇五
掌握問題的核心·····	一〇七
掌握要領，喚起靈感·····	一〇八
生物的自動控制機構比人類強·····	一〇九
靈感可以製作良好活動的集積廻路·····	一一〇

用科學方法產生IDEA	一一一
靈感與IDEA的科學發現法	一二二
第七章 從頭腦練習開始改造自己	

惡劣的自我印象將成為事實	一一四
自我印象的影響力	一一五
能認真的思考「真實」，那麼「真實」就會實現	一一六
惡劣的自我暗示可使身體衰弱	一一七
應該抱有怎樣的自我印象	一一八
認識頭腦練習的效果	一二一
頭腦的練習比實際上的訓練效果更高	一二二
有效的訓練可以達到目標	一二四
使腸胃健康的入門訓練	一二五
導致人際關係良好的訓練	一二六

第八章 打破障礙

遭「障礙」的刺激，才能產生「發揮能力」的反應·····	一三〇
最初遭遇到的障礙是什麼·····	一三一
如果不深信暗示，將不會有效果·····	一三三
有耐力可以使痛苦減至最少·····	一三五
要有堅強的信心描繪「自我印象」·····	一三六
迷惑導致信念減低·····	一三八
時間一長，熱度就減低了·····	一四〇
熱度減低了，效果也沒了·····	一四一
成功的訣竅即漸次地提高目標·····	一四二
面臨阻礙時，對策的運用是一大關鍵·····	一四四
以退爲進可以轉敗爲勝·····	一四六
有效的發揮發現方法機能·····	一四八
有層次的「相信」，突破性大·····	一四九

不要因為做不好就失去了信心.....	一五一
信念堅定，成功在望.....	一五二
在描繪「自我印象」時，須旺盛的行動力來支持.....	一五四
盡其所能.....	一五六