

中国友谊出版公司

QIAN NENG LING LI

QI FA SHU

台湾 洪瑞乙 编译

潜能灵力 启发术

中国友谊出版公司

潜能灵力

QIAN NENG LING LI

启发术

QI FA SHU

台湾 洪瑞乙 编译

潜能灵力启发术

台湾 潘瑞乙 编译

中国友谊出版公司出版
新华书店北京发行所经销
北京百花印刷厂印刷

787×1092 $\frac{1}{32}$ ·6·625·134000

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷
ISBN 7-5057-0298-X/C·13 定价：2.70元

目 录

第一章 何谓能力?

真正值得拥有的东西.....	3
能力是内心的状态.....	5
目前对事物的想法决定人的将来.....	6
百分之一百一努力的真谛.....	8
自我启发的三要件.....	10

第二章 先从自我分析开始

人生的转折点.....	15
我思故我在.....	17
思想观念之审核表.....	19
自我分析.....	20
负责就是资产.....	22
请认识自己真正的长处吧!.....	25
自我改善的计划表.....	26

第三章 我的想象力

想象力的重要性.....	31
先赶走自辩症吧!.....	32
看清成长的分野.....	34
为什么目标很重要.....	35

长期计划和短期计划.....	38
达成计划的技巧.....	41
欲望(目标)的视觉化.....	43
自毁欲望的五煞.....	45
第四章 工作的组织化和效率化	
拟订自己专用的职务日志.....	49
如何组织化.....	52
培养行动的习惯.....	55
振奋精神的两个方法.....	57
避免犯错的两个方法.....	59
自我意象的使用方法.....	60
一步步地前进.....	63
工作趣味化的方法.....	65
事情简略化的方法.....	67
使工作效率增高的方法.....	70
排遣周末的方法.....	72
第五章 时间的管理	
今日之重要性.....	75
时间的计算.....	77
时间价值的算法.....	79
如何支配你的时间—I.....	81
如何支配你的时间—II.....	84
工作单纯化的公式.....	85
时间表之拟定方法.....	87
改变时间表提高效率.....	88
缩短时间表的时限.....	89

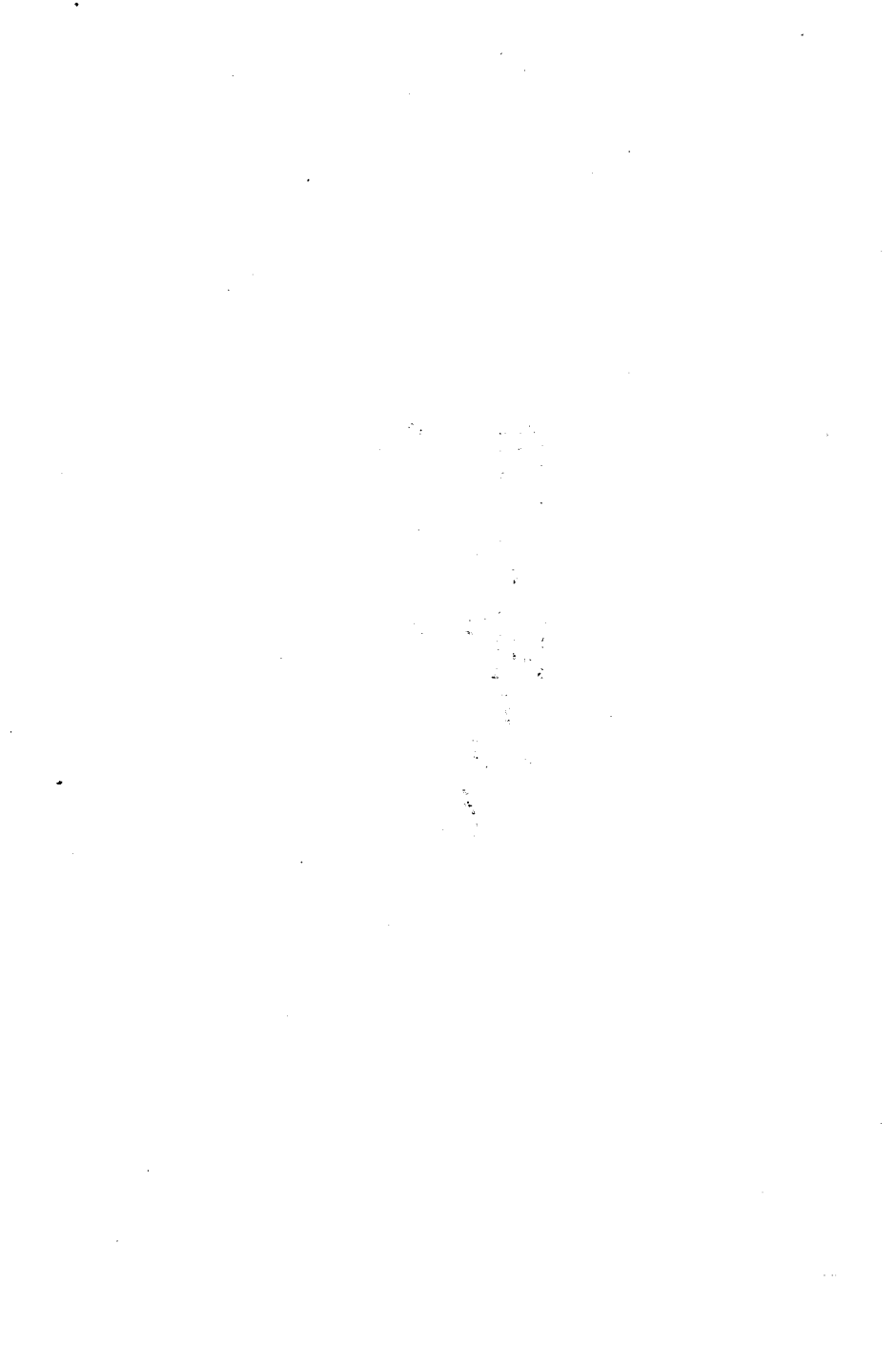
一次一事直到完成·····	90
一箭双雕的方法·····	92
一天中最充分的利用·····	94
第六章 头和身体的活性化	
自我支配·····	99
热忱的重要性·····	103
关于热忱之培养·····	105
工作的起步·····	108
工作持续法·····	110
清楚自己的“效率状态”·····	111
周期清晰法·····	112
振奋精神的方法·····	113
开拓视野的方法·····	114
主动精神的培养法·····	115
精神集中法·····	117
忙里偷闲的方法·····	119
情绪转变法—I·····	120
情绪转变法—II·····	122
情绪转变法—III·····	124
舒畅身心的技巧·····	125
加强记忆力的方法—I·····	127
加强记忆力的方法—II·····	129
克服烦恼的方法·····	132
一时不振的克服法—I·····	134
一时不振的克服法—II·····	136
产生自信心的五种态度·····	138

启发创造性思考能力的第一步.....	140
传统观念之弊害的克服法.....	143
产生新构想的捷径.....	144
抓住一切机会发挥创造力.....	146
交际有助于开启创造力.....	147
无止境的改善.....	149
日记可培养创造能力.....	151
从耳闻强化创造力.....	152
启发创造力的四种方法.....	153
第七章 读书与交流	
接受训练须知.....	157
自行启发能力.....	160
读书的技巧.....	162
选择性的读书方法.....	163
更有效的阅读法.....	165
速读法.....	167
25分钟读书法.....	170
易于理解之写作秘诀.....	172
优秀的人在于听不在于说.....	175
让别人说的好处.....	177
第八章 改善人际关系	
成功得自别人的支持.....	181
P频道与N频道.....	182
带动别人之人际关系知识.....	183
他人之助.....	185
宽恕之利点.....	187

博取好感的座右铭.....	188
由交友判断起.....	190
以将来的成果评价起.....	191
对卑劣同事的反应测验.....	192
明哲保身之法.....	194
如何推销你的意见.....	195
与人交好之道.....	197
记住对方言语的技巧.....	198
请察觉对方的好恶.....	199
幽默的使用法.....	200
与人相处的五项法则.....	201
勇于选择艰难之道.....	205

第一章

何谓能力？



真正值得拥有的东西

大多数人一说到“富”，立刻就联想到身外之物。譬如：远方的黄金矿区、银行的储金，或者不动产等等。

然而，拥有这些东西就是所谓的“富”吗？

一位有名的画家，被人盗走了一件作品。他的朋友们大为惊讶慌张，但他本人却极其沉着甚而微笑着不当一回事。朋友们责问道：“难道你不知道你的财产被偷了吗？”“不，你们错了。描绘在画布上的画不是我的财产，那只不过是从我财产中开出来的支票而已。我真正的财产在这儿哩！”他指着自己的脑袋说：“画是从财产中创造出来的，在这儿有更多的画等着呈现。”

真正有价值的并非金蛋的本身，而是怀有金蛋的鹅。所谓“怀抱金蛋的鹅”，指的就是你的潜力、构思、理念及抱负。

夸耀自己所拥有的物质上的财富，并认为物质财富的本身或者经由此物质财富所衍生出来的东西才是真正的“富”的话，那么，将来我们会演变成怎么样，是可想而知的。

我们绝不能以拥有一百万元或以口袋中仅存的一张一百元钞票来决定自己的财富。真正的财富不是身外之物，而是隐藏在你内心的潜在能力。

“超能力”是近来被人所热烈讨论的话题，一些未开化的人，譬如：印第安人可从一只鹿的足迹，测知狩猎专家无论如何也不能从如此细微的迹象中辨别出鹿的大小、重量、年龄，以及经过森林的时间等等。

然而，当美国白人开拓西部，而不得不学习印第安人逐水草而居的生活方式时，白种人为了保全性命，非向印第安人的认识力和感受性学习不可。因此，一般印第安人的听觉、嗅觉、预测气象变化的能力，白种人也能够具备。

由此可知，人类具有许多潜在但尚未发掘出来的原始能力。

发掘我们所具有的潜在能力，就称为自我的启发。

能力是内心的状态

我所认识的人当中，有一位叫 S 的少妇。她只为了照顾两个上学的孩子及整理家务，就忙得晕头转向。

有一天，S 夫妇及两个孩子同时遭到车祸。所幸，S 夫人及孩子们并无大碍，但 S 先生却因为脊椎骨受伤而半身不遂。因此，S 夫人不得不外出工作。

车祸之后的几个月，我遇见了 S 夫人，曾为家事忙得团团转的她，如今已能轻松地掌握新工作，且胜任愉快。这真令我感到讶异！

她是这么说的：“诚如你所知，几个月前，我做梦也没有想到，我竟然能够将家务料理得井井有条，而且还能充分利用一天的时间来工作。那个事故发生后，我就下定决心，非充分支配时间不可。也许你并不相信，现在我的工作效率已能百分之百地提升。我不再任意逛街购物、不再花多余的时间在电视上。由此我发现了许多节省时间的方法。”

这个经验告诉我们，“能力”是一种内心的状态。因此，自己到底能够拥有多少？全在于自己认为“我能够拥有多少”来决定。

目前对事物的想法决定 人的将来

你所想要的东西是否能到手，在于你是否积极地想得到它。别人对你能力的判断，唯一现实的根据，除了你的行动之外，别无他法。因此，你的思想控制着你的行动。

当然，你的存在是因为你能思想的关系。

请再回想一下前面所举 S 夫人的例子。S 夫人在自认为除了家事之外什么都不会的期间，常被家事弄得精疲力竭。但是，在开始想到自己非外出工作不可时，情况就整个改观了。

不久的将来，将成为领导者的你，对下列的哪些人该加薪？哪些人该升级？请自我询问一番。

1. 上司一走出办公室，就立刻拿起杂志来阅读的秘书？或者是当上司回来时，轻松地利用片片段段的时间做各种事的秘书？

2. “哎呀！工作机会到处都有。我的个性就是不喜欢听人使唤，随时都可辞职不干。”发此高论的作业员？或是接受别人建设性的批评，更加认真工作的作业员？

这不就很明显地说明了为什么大多数人的一生都固定在同一点上的原因了吗？是他们的思想羁绊了行动，使他

们踌躇不前，而永远停留在某个水平。

有一位广告代理商，对新进职员做了一次非正式的训话，他说：“以社会方针而论，让大学刚毕业的学生做跑腿的事，是训练新人的最佳办法。当然，这些事不需要大学教育的程度就能担当，然而我的目的，是为了让新进人员尽可能的多体验一下代理商所必须做的大小各种职务。但是，即使我详细地说明，为什么要这样做的原因，有些年轻人依然会认为，‘跑腿’根本是件微不足道的事情。这样，我也等于是雇用了一个不称职的人。如果不能领悟跑腿一事对于重要的任务实际上是必要的第一步的话，那么，这样的人在代理店中，大概就没什么前途了！”

此番话值得注意的是：第一，这位代理商从如何掌握当前的职务开始，来说明将来应如何处理所奉派的特定职务。

其次是理论性的、直接而简单的做法。你在做任何事之前，至少要将此话熟读五遍方可。

将事情“当做一回事”来处理的人，心里总会这么想，怎样才能做得更好呢？结果，这种人往往得到更高的职位、更多的财富、更佳的名誉和更多的幸福。

这个道理与论及自己的外表时的道理相同，任何人对自身的事总是考虑得较多。

如果，自己在做微不足道的事时，就自认为是次等的，那么你将庸碌一生。

因此，试着看重自己的事。“我是不可缺少的，我是一流人物，我的事是极其重要的。”假如能够这样想的话，你的成功将指日可待。

百分之一百一努力的真谛

古人说：“人与人之间能力的差别极其微小，但这微小的差别其涵意却非常重要。”

更令人感到惊讶的是——一旦你对自己所进行的事，有通盘的了解时，即使只花一分的心血，也能得到五分的代价。

打击率二成五和打击率三成五的棒球选手，其差别到底在哪儿呢？

事实上，三成五打击率的选手在每十次的打击中，仅比打击率二成五的选手多出一支安打而已。这么说来，他们之间的差距又何其微小啊！但尽管如此，结果的差别仍是相当大的。

再者，根据棒球专家所言，在打击位置上是否能安全上一垒的十人当中，往往有九个人以低于二十厘米的差距被判出局或安全上垒。

一般所谓的身材高大，并不是指身長两米的人而言。事实上，那些高大的人，只是比普通人多出五或十厘米而已。

“排山之力”和“缚鸡之力”的差距，勤劳和怠惰、能干与无能，甚至成功和失败之间的差距，事实上比区别它们之间字面上的意义更耐人寻味。而大多数具有野心的人，

却因为这小小的差距使得他们原本对人生所点燃的抱负之火，顷刻间消灭殆尽。

事实上，这些差距往往极其微小，所以我们应该勇于面对改善自我的挑战。已过了旅程的十分之九，却断然地草草结束旅行，绝对不值得赞誉，十分之九的煞费苦心如今却让它这般轻易地被否定掉，岂不太愚蠢了吗？

更令人啼笑皆非的是，一般人只在达到目的之前勤勉的工作，但在达成目的后就停息滞留，不再继续前进，这真叫人为之惋惜，殊不知只要再加上一点的努力，就可将自己从庸碌之中提升起来。

如果我们在田径场上，能够体会冲刺前那短短距离的重要性的话，那么，我们在跑道上，就能感觉到一股新生的力量在推动着我们向前迈进。