

第四代人之梦

——自我实现与超越

李光伟 著



第四代人之梦

自我实现与超越

李光伟 著



00163527

中共中央党校图书馆

登录号 815584

书号 C912.1
L44 5

天津人民出版社

第四代人之梦

——自我实现与超越

李光伟 著

*

天津人民出版社出版

(天津市赤峰道130号)

唐山市印刷厂印刷 新华书店天津发行所发行

*

850×1168毫米 32开本 14.25印张 2插页 343千字

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

印数：1—6,750

ISBN7-201-00615-0/C·61

定 价：8.00元

目 录

绪 论：第四代人的崛起与失落·····	(1)
第一节 热门话题——自我实现和潜力开发 ·····	(1)
1 人类的最大悲剧是未意识到自身的巨大潜力 ·····	(2)
2 设计出一种比原子弹更有威力的心理炸弹 ·····	(3)
3 托夫勒预言中的“秘密” ·····	(4)
第二节 追求自我——佳肴还是毒药·····	(6)
4 追求自我的第四代人·····	(7)
5 培尔·金特的悲剧——在追求自我中又丧失了自我的现代人···	(8)
6 私我意识——不完善的自我意识 ·····	(9)
7 自我实现的关键是“忘我” ·····	(10)
第三节 “自我”教育——“病点”与“生长点” ·····	(12)
8 发掘人身上自觉因素的“德西效应” ·····	(13)
9 人是自己命运的建筑师 ·····	(16)
10 “最先和最后的胜利是战胜自我” ·····	(18)
第一章 自我发现·····	(21)
第一节 无限的超级潜能 ·····	(21)
11 人只发挥了 4 % 的潜能 ·····	(21)
12 超凡的记忆潜能 ·····	(23)
13 非凡的创造潜能 ·····	(25)
14 丰富的多种潜能 ·····	(26)

15 无限的发展潜能	(27)
16 巨大的可开发潜能	(27)
第二节 比电脑高出千万倍的人脑	(29)
17 人脑是生物电脑发展的顶峰	(29)
18 进行 10^{100} 亿次方联系的巨大潜力	(30)
19 整个宇宙的全息照片	(31)
20 100万种不同的化学反应	(32)
21 打破脑袋后的重大发现	(33)
22 左右脑相加时效率提高10倍	(34)
第三节 神妙的待开发处女地	(36)
23 直觉——沉睡的天才	(36)
24 梦——心灵深处的精灵	(38)
25 睡眠——待开发的宝库	(40)
26 潜意识——有限智慧与无限智慧的媒介	(41)
27 思维——极待探索的人脑“百慕大之谜”	(43)
第四节 奇特的成功机制	(44)
28 “目的追求机制”帮你实现目标	(45)
29 “二号自我”会使你获得最佳成就	(47)
30 “积极暗示”能助你成功	(48)
第五节 神奇的人体“大厦”	(49)
31 难以想象的负荷极限	(49)
32 微妙的自动控制性质	(50)
33 惊人的代偿性适应机制	(51)
34 奇怪的内部能量	(52)
35 神秘的超感功能	(53)
第六节 人皆可成为天才	(54)
36 潜能不是定为一尊，一以贯之	(55)
37 才能“不比原则”	(58)

38 没有谁注定就是平庸之辈	(61)
第七节 伟大的秘诀	(64)
39 成功的关键是态度	(64)
40 超越心理障碍	(65)
41 做一个最好的你	(68)
42 找到释放你超级能量的操作指南	(70)
第二章 自我意识	(73)
第一节 寻找自我——现代人的求索	(73)
43 “自我”不是自私	(74)
44 寻找“自我”之谜	(76)
45 马克思教会工人阶级自我认识和自我意识	(79)
46 共产主义促进“我”与“我们”和谐结合	(80)
第二节 自我意识——自我实现和超越的理性基石	(82)
47 “我是什么”——实现人自身塑造的契机	(83)
48 “我是我自己”——自主意识	(85)
49 “我是我的作者”——选择意识	(87)
50 “我为社会留些什么”——社会意识	(90)
51 “我为胜利而生”——竞争意识	(92)
52 “成为我自己”——发展意识	(93)
第三节 自我价值——在社会中铸造新我的模式	(95)
53 “一无所有”与“我不知道”的迷茫	(96)
54 “主体”与“客体”的探求	(99)
55 “月亮”与“便士”的选择	(102)
56 “金子”与“石子”的衡量	(105)
57 “腾飞”与“坠落”的思考	(103)
58 “伞匠”与“大使”的追求	(111)
59 “伯乐”与“毛遂”的呼唤	(114)
第四节 自我确定——寻找自我“坐标点”的反映	(117)

60 奉献,不是埋没自我	(117)
61 集体,并不排斥自我	(120)
62 适应,但不失去自我	(123)
63 献身,不是否定自我	(125)
第五节 时代在挑选她的主人	(128)
64 改革开放需要强化人的自我意识	(128)
65 不要逃避自我	(130)
66 谨防丧失自我	(133)
第三章 自我认识	(135)
第一节 认识自我最重要	(135)
67 神秘的“自我”世界	(136)
68 “我看人看我”	(138)
69 “认识自己”是成功的起点	(140)
70 从十二个方面认识自己	(142)
71 认识自我的十二种方法	(148)
72 影响自我认识的十二种因素	(152)
73 关键是警惕“入壳”	(154)
第二节 寻找“魔镜”——人类自我认识的历史	(156)
74 有认识自己的“魔镜”吗	(157)
75 笔相学与人的自我认识	(159)
76 体质生物学与人的自我认识	(161)
77 血型与人的自我认识	(163)
78 从“阴阳五行”到“外相、生理、心理”综合测试	(166)
79 照亮达到最佳位置的道路	(170)
第三节 自我分析	(172)
80 “这本书创造了我”	(173)
81 自我观察——自我分析的基础	(174)
82 问题式自我分析法	(176)

83	尺度式自我分析法	(178)
84	全面式自我分析法	(179)
85	归因论在自我分析中的应用	(181)
第四节 自我评价		(182)
86	眼睛里的两个瞳人	(183)
87	“一枚硬币的两面”与韩玉珍、刘勇事件的教训	(184)
88	从“山比月大”谈自我评价的方式与水平	(187)
89	“约哈里窗”——利用回馈客观评价自我	(190)
90	缺点是潜在的财富	(190)
91	昨天最遥远	(192)
第四章 自我设计		(195)
第一节 自我选择		(195)
92	选择是不可让予的神圣权利	(196)
93	选择是躲不掉的	(197)
94	不要交出选择的主导权	(199)
95	让“可能性”开放花朵	(201)
96	学会必要的放弃	(203)
97	试测你的“选择商”	(205)
第二节 自我塑造		(206)
98	做自己的雕塑家	(207)
99	重要的是现在要向何处	(209)
100	“要想到自己的翅膀”	(211)
101	跨越“自我需要的台阶”	(212)
102	“自我塑造”是一项系统工程	
第三节 自我设计		
103	把一生当作一个整体安排——五种生命历程设计	
104	在社会需要中寻找最佳位置——五种基本设计	
105	在恰当的时间处于恰当的地点——五种发展设计	

106	在自我调节中拓宽成才天地——五种调整设计·····	(224)
107	把握人生的旋律——五种随机设计·····	(227)
108	注意“当采现象”和“无人区”——五种专业选择设计·····	(231)
109	化“魔鬼”为“天使”的艺术——六种特殊设计·····	(233)
110	你最终能找到一种方法——五种设计方案·····	(237)
111	“子传父艺”与“家学渊源”的启示——“他导式”设计 五种·····	(240)
112	及早普查——取得设计选择权·····	(242)
113	信息评价——防止失真与噪声·····	(244)
114	警惕心灵深处的“白蚁”——自我设计十忌·····	(246)
115	跨越陷阱——克服自我设计的盲目性·····	(248)
第四节	自我测量——理想职业的选择·····	(251)
116	“能找到自己工作的人是幸福的”·····	(252)
117	你愿用一百万元购买什么——职业价值观测验·····	(254)
118	怎样选择你最感兴趣的工作——兴趣、志愿简易自测·····	(256)
119	你适合做哪类工作——职业趋向自测法·····	(263)
120	不同职业类别的人智力是有差异的——智力测验在职业 选择中的作用·····	(265)
121	自我设计时要发挥自己的性格优势——性格测验在职业 选择中的作用·····	(267)
122	你是右脑还是左脑主导思维型——思维类型测验在职业 选择中的作用·····	(269)
123	“才能可以发掘，却无法创造”——能力测验在职业 选择中的作用·····	(271)
第五章	自我管理·····	(274)
第一节	自我管理是个特殊的重要领域·····	(274)
124	从硕士研究生“出国恐惧症”说起·····	(275)
125	在自我管理中求解“人之谜”·····	(276)

126	富兰克林善于自我管理成大才	(278)
127	“动物性人”与“科学性人”——自我管理十一类	(280)
128	自我管理是个性很强的工作——自我管理五特点	(282)
129	“摩西长征”的启示——自我管理五原则	(284)
第二节 自我习惯管理		(288)
130	所有自我管理都包括习惯管理	(288)
131	“享受良好习惯的利息”	(290)
132	妨害自我管理的八个坏习惯	(291)
133	培养良好自我管理习惯的三句格言	(293)
134	悉心栽培最宝贵的“习惯萌芽”	(295)
第三节 自我时间管理		(297)
135	不管理好时间其他管理无从谈起	(298)
136	时间管理主要是个观念问题	(299)
137	运用时间行为学来编排生活	(302)
138	怎样使你每天的时间多出三分之一	(304)
139	时间管理的真谛是“抓住现在”	(306)
140	成功的关键在善于利用闲暇时间	(308)
第四节 自我行为管理		(311)
141	国宝，国器，还是国妖？	(311)
142	“养质以成器”	(313)
143	成为塑造自己的“皮格马利翁”	(315)
144	不要重演“无事忙”的悲剧	(317)
145	关键是要有自制力	(319)
第五节 人际关系管理		(321)
146	在人际关系中提高你生命的质量	(321)
147	掌握人际心距增减效应的艺术	(323)
148	运用“相有”效应将人际交往提高到一个新水平	(326)
149	人际交往中的心理障碍及调适	(329)

第六节 自我身心管理	(331)
150 学会自我情感调节	(332)
151 善于自我心理保护	(333)
152 消除自我迷误	(336)
153 注意自我保健	(338)
第七节 自我管理方法	(339)
154 自定义务	(340)
155 自我执行	(342)
156 自我强制	(343)
157 自我监督	(344)
158 自我检查	(346)
159 自我命令	(347)
160 自我处理	(349)
第六章 自我实现	(352)
第一节 自我实现——人生艺术的应用科学	(352)
161 自我实现是研究人生艺术的科学	(353)
162 马克思恩格斯毛泽东论“自我实现”	(354)
163 人都有发展自我实现的潜能	(356)
164 既取决于“上帝”，又取决于自己	(357)
第二节 自我实现者的黄金法则	(359)
165 在社会中确定自我	(360)
166 在责任中理解自我	(362)
167 在创造中铸造自我	(364)
168 在奋斗中完善自我	(366)
第三节 自我实现的目标、内容及标准	(367)
169 自我实现的目标要和时代同步	(367)
170 自我实现的内容要从国家和人民的利益出发	(369)
171 自我实现的标准是人类幸福和自我完善	(371)

172	雷锋——自我实现的楷模	(372)
第四节 自我实现的动力系统检视		(375)
173	是伟大的，但却是空虚的	(375)
174	是善良的，但却是不可救药的	(377)
175	是有作为的，但却是邪恶的	(379)
176	是杰出的，但却是渺小的	(381)
177	是有缺陷的，但却是希望的	(383)
第五节 集体主义——自我实现者的伦理原则		(385)
178	在集体中才能获得自我实现的手段	(386)
179	集体主义是自我实现的基点	(388)
180	为集体作贡献是实现自我价值的途径	(390)
181	为集体利益牺牲是自我实现的崇高方式	(392)
第六节 努力缩短“实现距”		(394)
182	激发“成长性动机”	(394)
183	实现“第二次纯真”	(396)
184	学会“再神圣化”	(398)
185	战胜“约拿情结”	(400)
第七章 自我超越		(402)
第一节 做超越型“自我实现者”		(402)
186	人有超越的需求	(403)
187	警惕“自我实现”后的空虚	(405)
188	“无我”是超越自我的最高境界	(406)
第二节 超越自我		(408)
189	超越自尊	(408)
190	超越自卑	(410)
191	超越成功	(412)
192	超越失败	(413)
193	超越名利	(415)

第三节 自我超越力量的源泉	(418)
194 理想力量的超越性	(418)
195 道德力量的超越性	(420)
196 智慧力量的超越性	(422)
197 意志力量的超越性	(424)
第四节 在超越自我中铸造新我	(427)
198 在追求中自我净化	(427)
199 在学习中自我改造	(429)
200 在改革中自我整合	(431)
201 在拼搏中自我升华	(433)
202 在增进人类幸福中自我超越	(435)
203 在集体中自我“圣化”	(437)
204 植根于黄土地	(439)
205 结束语	(442)

绪论：第四代人的崛起与失落

人类之目的在于实现自我而已。实现自我者，即充分发达自己身体及精神之能力至于最高之谓。

——毛泽东

第一节 热门话题——自我实现和潜力开发

当今世界，国家之间尽管存在着这样那样的差别、矛盾，乃至冲突，但彼此之间却有一个共同的口号和行动：开发人的智力；当今校园，不论学理的、学工的、学文的、学农的和学医的，尽管所学专业是那样的不同，但却有一个共同的热门话题：自我实现。

中国有位著名作家在《人的文学》及其随后的几篇文章中几次提到：西方在16世纪发现了人，18世纪发现了妇女，19世纪发现了儿童。或许我们还可以补充道：20世纪发现了白痴和天才，而21世纪将发现人的潜能。苏联院士伊什弗罗洛夫认为：“在21世纪，恰恰是关于人的科学将成为一门主要学科。”被日本科学技术厅列为重要的20个项目中，与生命有关的课题占了一半。在美国，类似“人的潜力开发研究”、“人类成长中心研究”及诊疗所大量涌现。专家们提出：将来，进入这种中心机构以达到进一步自我更新和向自我实现方向成长，会成

为我们日常生活的一部分。

1. 人类的最大悲剧是未意识到自身的巨大潜力

艾德里斯·沙在《苏菲之路》一书中写道：

“人们啊，你来到这个世界是勉强的，伴着哭声，象一个弃儿。

而当你离开时，你再次被剥夺了一切，你又哭了，带着悔恨。

因此，你应该这样活着：决不让生命的一点一滴白白浪费。”

然而，几乎可以说，每个人都在白白的浪费生命，而且何止一点一滴！

你相信吗？脑生理学家认为，即便一个人终生学习、探索，结果仍有80%的大脑潜力尚未开发。

“人类极值学”家指出，“一个人所发挥出来的能力只占他全部能力的百分之三四，人们的大脑通常只以其微不足道的一部分能力在工作”。

新弗洛伊德的创始人弗罗姆甚至断言：“即使在最有利的条件下，人也只能实现部分潜力，人总是在完全诞生出来以前就已死了。”他生动地比喻说，我们都很象第一株发育极不充分的植物，因此，我们中的许多人从生到死，没有实现我们每个人具有的巨大潜能。

遗憾的是，这一切都绝不是不负责任的危言耸听，而是有大量研究为根据的科学报告。美国加州富尔顿学院心理系的陆哥和赫胥勒在《生活心理学》一书中惊呼：“编撰20世纪人类历史的时候，可以这样写：我们最大的悲剧不是恐怖地震，连年的战争，甚至不是原子弹投向日本广岛，而是：千千万万的人们生活着然后死去，却从未意识到存在于他们自身的人类未开发的巨大潜力。如此之多的现代人，其生活中心竟只是生活

的安全，食物的充足，以及电视和卡通片的感官刺激。我等芸芸众生却不知道自己究竟是什么人，或可以成为什么人；如此众多的吾辈尚未经足月的心理和社会的诞生，却已经衰老死亡。”

也许你不止一次地问过自己：“我是个什么样的人？”但是，你问过自己：“如果动员我的全部力量、全部潜力，我能干什么吗？”至于和自身进行科学的对话，如你的喜怒哀乐之情，空虚落寞之感究竟因何而来，为何而去？你测量过自己视觉的速度，注意力的范围，感情的稳定程度，记忆力的好坏，反应时间的快慢，联想力的强弱？抑或知道自己的独特潜能，可以在当代已有的21741种独立职业中的某一种脱颖而出？等等，恐怕也是一笔糊涂帐吧。当然，凑合地工作和学习是一回事，在自己的工作中能力达到一定水平是一回事，看到自己的最大潜力，看到人才甚至天才达到的水平则又是另一回事。据说，爱因斯坦也只用了其脑细胞的13%，而87%仍在睡大觉。

可以毫不夸张地说，谁也不知道自己潜能的界限。杜比宁指出：“可以说，一个人的才能再大，他在自己的一生中所用的能力不会超过大脑赋予他的能力的十亿分之一。”塞利也在《从幻想到发现》一书中证实说，人的大脑皮层所包含的思维能量可与原子核含的物理能相当。被称为第四心理学的超人心理学认为，人的内部蕴藏着一种有待释放的神性火花。他们以无可辩驳的证据表明，特异功能——从心灵感应能力到预知能力，甚至精神支配物体等等——都不是什么“天赋”，而是人人生来就有的，可以开发的潜能。

2. 设计出一种比原子弹更有威力的心理炸弹

人的大脑虽然只是一块3.5磅的灰色物质，但科学家已经认识到，它同最遥远的宇宙空间一样，是一个充满魅力的研究领域，要揭示其微观秘密，也与难以窥测的天文学一样，极大

的依靠着测试仪器的的发展。由于科学发展的限制，人们还不能说出大脑潜能的确切数字，但毋庸置疑，如果人类大脑的潜能大部分被开发，便可导致历史上无与伦比的复兴运动和文化繁荣，而问题在于，正如美国当代著名的逻辑学家、哲学家莫里斯在其《开放的自我》一书中指出的那样：“我们还没有设计出一种比原子弹更有威力的心理炸弹。我们能够用原子分裂来释放巨大的物质力量，我们怎样才能够在我们自己封闭起来的力量内部引起分裂，以便相应地释放出巨大的能量来呢？”这个问题的提出，把人的自我实现与超越推到了极其重要的地位。

当代美国人本主义心理学的创始者和理论家马斯洛，在研究了人类的出类拔萃者以后，第一次把“人类潜能”和“自我实现的人”的概念引入了心理学的范畴，这无疑是人类了解自身过程中的又一里程碑。但是，由于人类是复杂的，变化的，并逐渐向着新的高一级的水平发展进化的，涉及内部、外部和历史发展三方面的因素的作用，因之，研究人的自我实现必须利用多种学科，诸如哲学、社会学、心理学、脑科学、生物学、人类学、教育学、管理学、历史学、行为科学以及系统论、信息论、控制论等新兴学科的可贵知识，必须用马克思主义，对西方重视个体的自我实现的文化和东方讲究整体、和谐、平衡的文化进行整合，使人类关于自我实现的信念真正成为指导人成长的科学——生活艺术的运用科学。

3. 托夫勒预言中的“秘密”

托夫勒在其被誉为把握了历史发展命脉的三大著作之一的《第三浪潮》中预言：在第三次浪潮中，“穷国与富国站在同一条起飞线上”。在物质财富和科学技术方面穷国与富国有着很大的差距，凭什么能和富国站在同一条起飞线上？显然凭的是人的潜能的开发。这可能是托夫勒在《第三浪潮》中没有写出来