

把自己培养成一名眼到身即到的快脑高手

快脑成功 秘诀

——智慧人生——

Kuainao Chenggong Mijue

在相同的环境中，为什么总有人能抢得先机，站在成功的舞台？
而他们的幸运配方就是快脑成功法。

樊宇平 编著

 中国纺织出版社

快脑成功 秘 诀

Kuainao Chenggong Mijue

—— 智慧人生 ——

把自己培养成一名眼到身即到的快脑高手

樊宇平/编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

快脑成功秘诀/攀宇平编著. —北京:中国纺织出版社, 2004.3

ISBN 7-5064-2881-4/B·0073

I. 快… II. 樊… III. 成功心理学—青年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 004431 号

责任编辑:苏广贵 加工编辑:曹炳楠
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街 6 号
邮政编码:100027 电话:010-64160816
<http://www.c-textilep.com>
e-mail:faxing @ c-textilep.com
北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销
2004 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
开本:889×1194 1/32 印张:10.5
字数:220 千字 印数:1—6000 定价:24.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前 言

21 世纪是知识经济的时代,也必然是全脑时代,人类的智慧也必然成为财富和社会的动力。而生在这样的社会环境中,唯有懂得快脑学习的人,才能确实掌握制胜关键,而人生的成功与否也就决定于此。

当然人生不可能没有问题,但有智慧相伴的人生,却可使问题终结,使我们从人生的谷底走出,攀登到人生的峰顶。当我们希冀能够具有与经历相映衬的智慧之时,也许那时我们又推动了历史的车轮。

我们等待着时间的到来,这时间是伴随着智慧的记录,而每个人的智慧汇成了现实社会多彩人生最精彩的篇章:有的人思考过程强度较强;有的人思考过程强度较弱;有的人思考过程速度快;有的人思考过程速度慢;有的人思考过程的稳定性好;有的人思考过程灵活性佳;有的人思考过程灵活性欠佳;有的人思考过程指向性一致;有的人思考过程指向性不一致等。人们情绪体验的强弱、意志努力的大小、知觉或思想的快慢、注意力集中的时间长短以及思考活动是倾向于外部事务,还是倾向于自身内部等,都存在着相当大的差异,造成了个体之间智慧特征上的差异。一个人智慧具有强烈的个性色彩,它是指一个人所特有的、个性化的智慧特征。在今天这个时代里,我们更需要有懂

得智慧的热切,需要有重视智慧的心智,需要有开启智慧的行为。智慧不在我们旅程的终点,不在不胜寒不可及的高处,它就自然贮存在我们每一个人的身边,静静地等待我们的激活和开发。

其实,成功是从平凡开始的,不要对平淡的生活失望,用微笑去咀嚼那美妙的梦想,脚踏实地,珍重自己,偶尔去绿茵茵的草地踢一场球,让生命的激情喷发,在柔和的灯光下读一本好书,积淀心灵的智慧,到清爽的郊外去登高远游,体味人生的淳朴和惬意,珍重自己就是珍重生命,用真情的心去体味人生,我们会相信——生活多美好!

其实,成功的人生也代表着我们的人生是真实的、充实的、有意义的,也体现了我们自我的价值和意义。成功人生与我们取得的成就大小,常常不是一回事儿,不能说只有那些取得了伟大成就的人,才称得上成功的人生,这是一种错误的说法。成功的人生具备这样一些特征:以安详、镇定、坚定、平稳的心态对待生活;以全力以赴的精神开拓自己的事业;以积极、良好的思考对待学习和工作;以豁达、开朗的态度对待他人;在生活和工作 中,获得满足、收获幸福。这就是成功的人生。

人生总有挫折与落魄,这些只不过是上帝赐给我们的礼物,因为在挫折中成长的我们会变得更加成熟,任何事情的发生都必然有其原因和结果,并有助于我们在人生的冬天来临时能够知道春天也离我们不远了。

编 者
2004 年 1 月

目 录

焦点篇 快脑:脑力大革命

- 1. 解读脑力黑盒子 3
- 2. 脑力与成功 5
- 3. 成功者具有哪些快脑的特质 7

智慧篇 智慧的力量是无穷大的

- 1. 寻找成功的智慧 27
- 2. 站在巨人的肩膀上瞭望远方 30
- 3. 快脑智慧奠定人成功的基础 32
- 4. 智慧之路在于独辟蹊径 33
- 5. 逻辑思维打开智慧的死结 36
- 6. 逆向思维能够柳暗花明 39
- 7. 洞察力能穿透未知的迷雾 41
- 8. 别人是我们自己的一面镜子 43
- 9. 智慧能改变命运和时代 45
- 10. 莫学鹦鹉人云亦云 48

11. 从众心理是平庸的平台	50
12. 建造一座人生的水晶大教堂	53
13. 雷池是人生智慧的检验场	56
14. 求新求变才能引导潮流	58
15. 自制自控也就双赢了局势	60
16. 智慧有助于艺术的升华	62
17. 藏在漩涡里的奥秘	63
18. 让大自然说出真相	66
19. 再现 3700 年前的血腥	70
20. 1 美元的贷款与马铃薯的保卫	74
21. 拯救滞留月球的宇航员	78
22. 丑小鸭如何变成天鹅	80
23. 梦也能产生智慧	83
24. 原始人的脚印为什么比现代人大	87
25. 打开古树濒临灭绝的密码	90
26. 烈火考验的创新	93

方法篇 快脑成功是有章可循的

1. 从脑中洗掉因循守旧	103
2. 不善思考取舍难	107
3. 重新选择另外一条路	113
4. 善于更改自己已有的预见	116
5. 顺应自己的天性,发展自己的人生	118
6. 用脑要在奇字上下功夫	123

7. 在关键时刻保持冷静头脑	125
8. 做一个善于自我思考的大师	131
9. 变通可以曲径通幽	134
10. 把问题倒过来看	138
11. 在潜意识中找奥秘	141
12. 把自己变成一名快脑高手	144
13. 把小聪明变成大创意	146
14. 让灵感充分动起来	149
15. 激发好奇心的作用	151
16. 在变化中运用冒险手段	153
17. 对必然的事件要承受	155
18. 勇于纳谏,善于改进	161

自我篇 自我管理帮助我们走向成功

1. 认识你自己吧	167
2. 自信是英雄的本质	171
3. 重塑自己	186
4. 挑战失败	193
5. 打破顺境	197
6. 改变弱点,突出优点	204
7. 不要自我贬低,而要自我激励	215
8. 自我超越	218

修炼篇 快脑是可以修炼而成的

1. 脑力是可以认识的	231
2. 彻底了解自己的快脑潜质	238
3. 完全激发和修炼大脑成为快脑	284

焦点篇

快脑：脑子大革命

21 世纪是智慧经济的时代,21 世纪的焦点也是智慧提升的时代,更是全脑大开发大发展的时代。

毫无疑问,人类的脑器官是人类之所以成为万物灵长的根本。举凡人类的感受、情感、思考和行动等,都是由脑来控管。

脑内蕴藏着无限的创造力,并且不断地展现,可说是人类所有感觉、能力的源泉,正因为脑具备这些能力,所以集合起来称之为“脑力”。

头脑好不好,应该是由动脑的方法及脑内的“软体”(智慧)决定。有些人在学校的成绩并不出色,但走出学校后,却比那些在学校成绩一把罩的人活跃和杰出,这就是发挥脑力的最好证明。

1. 解读脑力黑盒子

脑就像是飞机的黑盒子一般,很难直接了解真正的内容,想要解开脑力的秘密有以下四个关键:

第一,脑力就是 $f()$,如图 1-1 所示。如果使用数学用语,脑力不仅是 $f()$,更是一个显像装置,而脑力则是一种“显像力”,如图 1-1 所示,左侧方是来自于外在各式各样的信息、现象和事件,当它们经过眼、耳进入到脑子后,这些素材会通过脑力消化、处理和改变,再从右侧以发想、创意和各种不同型呈现。

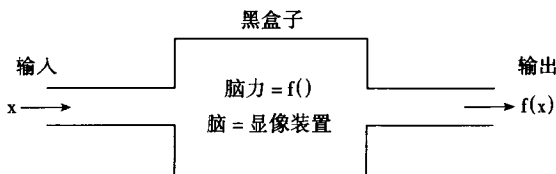


图 1-1 脑力的运作方式

脑是将“ x ”这个素材收存于 $f()$ 中,因素材不同,加上新的价值后产生了 $f(x)$ 的形态,所以才把脑称为“显像装置”,而脑力则称为“显像力”。

第二,脑力是由各式各样的感觉和能力构成,表 1-1 清楚列出 20 项构成脑力感觉、能力的项目,而创造力也包括在内。

表 1-1 构成脑力的 20 项感觉和能力

①欲望需求	②感受力	③关心/好奇心	④价值观/信念
⑤发现问题的能力	⑥预见能力	⑦活用偶然的能力	⑧构思能力
⑨想像力	⑩逻辑能力	⑪分析能力	⑫判断力
⑬记忆力	⑭潜意识	⑮集中力	⑯表现能力
⑰交涉能力	⑱独创性	⑲创造力	⑳发散思维能力

第三,脑力是将这 20 项感觉和能力进行有机结合的一种“网络能力”和“系统能力”。每一种都是构成脑力的重要项目,但如果每一项都分别运作,将无法充分发挥脑力。

相反的,当这些感觉和能力串联后,就可以产生“1+1”大于 2 甚至是无限大的加倍效果,一般称之为“共同作用效果”。

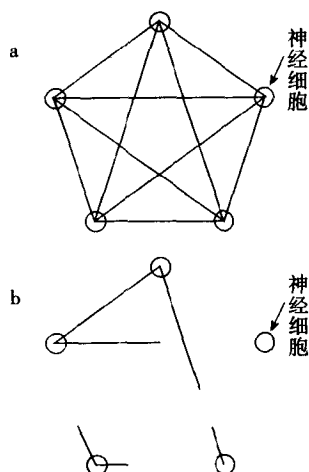


图 1-2 脑内“共同作用效果”运作差异

一个人脑力的好坏,是由共同作用效果决定的,图1-2中a和b的神经细胞数相同,但a在各个神经细胞间有无数的联络网路,也就是彼此间有沟通关系;相对的,b不但联络状况不佳,而且有的神经细胞就像非活性元素一般,呈现完全孤立的状态。

a才是真正脑筋好的人,只要用这样的思维去想事情,就可以得知网络能力、系统能力具有共同作用效果,因此共同作用效果也可以用“网络效果”、“系统效果”来替代。

第四,脑力都拥有网络能力和系统能力,但在想像力、记忆力、分析能力等个别能力上,各人则有不同程度的差异。

此外,脑力的各种创造性元素是相容的。比如脑力产生创造力,而创造力也包含脑力,两者相辅相成。

2. 脑力与成功

生命真的很伟大,人类思想行动的总指挥,就是这个重量平均只有1400毫升的器官——脑袋。体积虽然不算太大,却包含有 10^{11} 个神经元,是银河系繁星数目的总和。每一个神经元细胞长出多达2万个树杆状的树突,树突主要是储存和接收其他细胞所发生的信息。它们和其他细胞相联结,形成一个复杂无比的网路系统,单一个脑袋所能联系到的神经网络比北美洲的电话网路要复杂得多。

在生活中,我们只需要付出一些金钱,就可以到化工原料店

买回所有组成人类所需要的物质,但却无法创造出一个会行走的生命;我们也可以请一位手工最精细的工匠,制造一个逼真的人物雕像,却没办法使它像真人般有智慧和思想;现代人工智能科技可以设计出能击败世界棋王的深蓝电脑,但没法使它有感情,会思想,懂得喜怒哀乐,会成长衰老,成为有血有肉的人类;我们已经拥有复制人类的技术,但却毫不了解自己的心灵是如何运作。

人脑就像一个黑盒子,我们对它是怎样运作的,至今仍然所知甚少。科学家不可能打开一个人的脑袋,也无法从中看看它怎样思考,知道心灵如何处理信息,所以对于人的行为,实在很难用纯科学的观察加以理解。人脑的硬件(生理构成)尚且如此复杂,它的软件更是复杂百倍。

脑力对我们的成功具有决定性的作用:脑力越发达,选择越多,成功机会越大。

在社会中,成功的定义是:开心地达到目标。

订立了一个清晰的目标,只是告诉我们的意识及潜意识我想要些什么,不等于由潜意识去帮我们达到目的,它的创意自动导航系统仍未运作。潜意识会问:究竟我们为什么要达到这个目标的呢?如果我们不知道为何我们要有100万,我们的潜意识会怀疑我们是否真的想达到这个目标。

预计结果就是推动、激励潜意识的方法,当我们达到某个目标后,究竟会怎样,例如当我们升上行政经理后会怎样,可能是名片上的头衔有所不同,又或者是提升自己及家人的生活质量

等,不要以为名片上的头衔有所不同是一件小事,可能这是一个非常能激励潜意识的景象。

当我们订立了精确的目标及有一个清晰的预计结果后,就等于开启了我们的自动导航系统,我们的目标就是我们的一张航海地图或航空图,潜意识巨人“BB”懂得为我们搜寻资料,遇到困难时,会自动提取那些潜藏内心的创意资源,帮助我们达到目标。

脑力的力量会使我们清楚自己想成为什么人,以及怎样做。这就是说脑力决定了我们成功的几率大小。

3. 成功者具有哪些快脑的特质

成功绝不是偶然的,成功者也不是一日能生长而成的。

一般地说,成功者都是些思维活跃、思想深刻,对事物具有敏锐洞察力,对时势具有准确判断力的人。这些都是快脑的特质。快脑也不是单独产生的。

只要我们留心那些锐意进取的具有快脑的成功者,我们就会发现他们身上有一些相似的特质。这些特质,决定了他们具有快脑的特质,也决定了他们成功的可能。

一般地,梦想、欲望、质疑、机遇、兴趣及激情等这六个方面孕育产生快脑的特质。平常人若培养出这些特质,也可以开发自己快脑的潜质,提高自己的成功能力。

◆梦想

梦想人人都有。可以说,人人心中都涌动过发明创造、开拓创新的梦想。人类的梦想是一种伟大的创造期望,一种非凡的快脑思维。这种梦想,是一种神奇、宝贵而又特殊的快脑资源。

梦想激励快脑。任何伟大的快脑奇迹皆起源于伟大的动机,起源于激发人们创造欲望和创造冲动的伟大梦想。

首先,梦想总是超越时代,总是寄托着人们对美好未来的憧憬、向往。从快脑思维上讲,梦想是一种伟大的创造期望,同时,梦想又为快脑思维提供了广阔的发展空间。

没有梦想,人类的想像力就会枯竭,想像思维的翅膀就难以展开;没有梦想,就不会有伟大的科技发明创造,就不会有电灯、电话、电影、电视,就不会有汽车、火车、飞机、轮船,更不会有火箭、卫星、计算机和互联网。

有了梦想,人类才能展开想像的翅膀,人类才有探索宇宙、揭示万物奥秘的信心和勇气,人类才在探索创新的实践中不断升起对美好生活的憧憬和希望。有了超越时代前瞻未来的神奇梦想,人类就有了无畏的尝试、探险的壮举,人类的发明创造才如雨后春笋般地涌现。

有了嫦娥奔月的梦想,人类才发明了飞机、火箭、人造卫星、宇宙飞船,才一步步实现了登月的理想,今天,火星取矿、星际旅行和太空遨游已不再是神话和传说。

有了龙宫探宝的梦想,人类才发展了海洋技术、生物技术,