



Dr Wayne Dyer

Author of
YOUR
ERRONEOUS
ZONES

**THE
SKY'S
THE
LIMIT**

你的潜能在哪里

●〔美〕韦恩·W·戴埃著 刘翔平译 ●辽宁人民出版社

你的潜能在哪里

〔美〕韦恩·w·戴埃 著

刘翔平 译

根据英国Granada出版公司

1981年版译出，有删节。

辽宁人民出版社

1989年·沈阳

祭献给阿伯拉罕·H·马斯洛——开辟人的伟大潜能研究领域的先驱。

献给C·P·苏拜——为本书的创作提供了特殊启发的人。

你的潜能在哪里

Ni De Qianeng Zai Nali

〔美〕韦恩·W·戴埃 著

刘翔平 译

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 沈阳新华印刷厂印刷

字数: 250,000 开本: 787×1092 1/32 印张: 11 1/2

印数: 1—2,756

1989年10月第1版

1989年10月第1次印刷

责任编辑: 任天舒

版式设计: 任 和

封面设计: 赵多良

责任校对: 穆 青

ISBN 7-205-00921-9/B·98

定价: 4.90元

中译本前言

你想改变自己的生活吗？你能改变自己的生活吗？你常常被自身的弱点和枯燥的日常生活习惯所困扰吗？你想做一个完全能够控制自己的人吗？你想做一个真诚、纯真和在各种环境中都能获得幸福的人吗？你能充分发挥自己的潜能、做一个没有限制的人吗？美国著名心理学家戴埃在《你的潜能在哪里》一书中，向你详细解答了这些问题。

韦恩·戴埃这个名字对我国的广大读者并不陌生，他的成名作《你的误区》在我国产生了巨大的影响。展现在你们面前的《你的潜能在哪里》是作者继《你的误区》之后又一部风靡欧美的畅销书。

在本书中，戴埃把人的心理生活分为三种水平：第一种为病态的水平，处于这一水平的人时常有焦虑、恐惧、恐慌和压抑等症状，需要心理医生的治疗。第二种是正常水平，处于这种水平的人虽偶尔陷入病态，但能够顺应日常生活，他们能赚钱谋生，生儿育女，是居人口绝大部分的普通人。然而，这种人在饭饱茶余之后常常觉得不圆满，不是感到日常生活的乏味单调，就是觉得在生活中缺少个人自由。正是由于他们对环境的顺应，社会环境反而牢牢地控制住了他们。第三种是超级健康水平，处于这种水平的人不仅具有使命感和目的感，而且能够实现自己的目的和使命，他们有能

力发现生活的意义，珍惜现在的生活，并按照自己的意愿选择生活。这种人能够实现自己的全部潜能，是没有限制的和完满的人。如何由顺应过渡到没有限制，从普通人转变为一个没有限制的人构成了本书的出发点。

由此出发，戴埃指出，顺应环境是容易的，但“顺应不是充满”，“不是最高级的存在水平”。顺应可以导致僵化和完滞；由于一味顺应，普通人常常过于注重外界环境的要求，顾虑别人的期望，戴着人格的假面具并按照传统习惯来看待一切事物。而一味追求权力、金钱和地位的人是看不到自身内部的潜能的。只有回过头来，注意内心世界，才能发现人的潜能。一旦人们摆脱了身外之物的迷惑和尘世的纠缠，去掉人格的假面具，他面前就会展现出一个赤裸裸的、真实的人性，一个含有人的全部潜能的“内核”。那么，这个内核是什么呢？是弗洛伊德所说的性本能驱力吗？是邪恶的攻击本能和破坏欲吗？是童年时代被压抑了的欲望吗？不是！戴埃的立场是人本主义心理学的，他赞同马斯洛的观点，对人性持肯定态度，对人的潜能持欢迎态度，对人的未来持乐观态度。他认为，人的真实本性即是人的完整的潜能，除了人的动物需要外，还包括人的创造性、变动性、正义感以及对真、善、美的追求。人性的本质不是病态的，而是健康的，只有研究那些成就非凡、性格健康的人，才能真正了解人的内心世界。这些人是最完善和最健康的。他们充分发挥自己的潜能，对潜能不施加任何限制，在这个意义上，戴埃称他们为没有限制的人。

没有限制的人相当于自我实现的人（马斯洛语）、生产

型的人（弗洛姆语）和内部引导的人（理斯曼语），是指善于倾听内部声音，能够按照自己意愿选择生活和控制自己的人。戴埃似乎不打算正面给定一个没有限制的人的完整定义。而是首先把没有限制理解为一种生活态度。

普通人和没有限制的人之间的一个主要障碍是权威主义。普通人难免沾染上权威主义思想，他们不能容忍矛盾，常常刻板地把事物分类，崇拜权力和秩序，欺软怕硬。而没有限制的人则能够融合矛盾，按照事物的本来面目看待一切事物。他们热爱大自然，敬畏宇宙，总能够从有利于身心健康的立场接受一切事物。在翻译此书的过程中，作为译者，我曾体验过这种态度的好处。一天凌晨，一阵刺耳的卸砖声把我从熟睡中惊醒，隆隆的声音吵得我心烦意乱。我不禁暗暗诅咒这些扰人的装卸工，这就是普通人的处事态度，就象遇到下雨报怨老天一样。这时，我忽然想起了戴埃的话，“应当如实接受世界，只要你如实看待世界，你就能尽最大努力改变自己所不喜欢的事”。于是，我从卸砖的刺耳声想到了红砖能盖起美丽的大楼，大楼雄伟壮丽，高耸入云，……渐渐地，我心情宁静了下来，又继续进入睡眠。如果我不改变态度，一味抱怨现实，我就会受到现实的控制。

没有限制的人的正确生活态度与他们合理的需要结构分不开。普通人注重满足低级的动物需要，他们不是割裂低级的和高级的需要，就是依据日常生活习惯和外物的标准满足需要，他们不能自发地、完全地满足自己的需要，尤其不能满足高级需要。事实上，人的低级和高级需要是一个有机的整体，人的高级需要也是人性固有的和不可缺少的需要，戴

埃也称之为“本能”，戴埃认为，没有限制的人能够很好地协调低级和高级需要，在满足低级需要的过程中，他们能听从自己的动物本能，从不压抑它，而是如实接受并且欢迎它；但相比之下，他们更重视高级需要的满足，他们懂得尊重自己的个性和其他人的个性，能够给予爱和接受爱。此外，他们还具有强烈的正义感和探求真理的精神，如饥似渴地追求美的事物。他们懂得，低级需要的剥夺只能产生暂时的损害，而高级需要的剥夺可以产生永久的损害。

没有限制的生活主要表现在满足高级需要的过程中，这是因为人的巨大潜能都蕴藏在高级的精神活动中。吃饭、喝水和睡眠活动中蕴含的潜能很容易实现，而在创造活动、审美活动、寻找真理和尊重自己等方面，人们尚有很大潜力需要挖掘。然而，摆脱限制和实现潜能并不是一种苦苦追求的过程，“欲速则不达”，戴埃更强调一种“无为”、听其自然的态度，他认为真诚地对待自己是最重要的，你不需为达到没有限制而努力，也不必为之费心，因为你的潜能就存在于你心中，你只需打开心灵“闸门”，潜能自然溢出。所以，戴埃鼓励人们重新变成孩子和留心内部信号。普通人自认为成熟，处事稳重，他们总是瞻前顾后，三思而行。而没有限制的人则象孩子一样天真和幼稚，他们童心未泯，待人纯真，善于幻想，以至被人们认为有些“疯”，但他们并未因此而失去责任感，相反，他们的纯真正是为了更有效地承担生活的各种义务。

戴埃在本书中把人本主义心理学的高深思想通俗化了，在此，他并没有诠释，而是在描述：他如实描述了自己的内

心体验和亲身实践；把人本主义心理学思想溶化在经验和行为中，又通过对自己思想和行为的描述，使之具体、丰富、深入和升华。只有崇高的心灵才能描述崇高的经验和行为，我深深地敬佩戴埃崇高的精神境界和人格。他强调，人活着就应当具有生存的目的和使命感，为了获得目的感，要胸怀宽广，放眼世界。“如果巴基斯坦人挨饿，你也应觉得挨饿”“美国的失业、卖淫、吸毒和贫困与印度尼西亚的这些现象一样，都是值得你关心的。”在资本主义人欲横流的世界，居然有人以这种无私的精神教育人民，我们不应对照我们的现状深思吗？戴埃不仅是提倡没有限制的第一位心理学家，而且他本人也是一位最出色的没有限制的人；他提倡人人应表现自己的个性，而他本人正是一个最有个性的人。其实，他的著作不过是来自他的自信，他信任自己的出色个性，并愿意也敢于把它如实写出来供大家欣赏和评判。

尽管我佩服戴埃的自信，但并不迷信他的自信。他把自己的优秀个性和所提倡的个性品质看作是人性的自发表现，认为人人的内心都有一个现成的完满性，你无需培养，只需睁大眼睛去发现；他贬低一切教育，过于强调先天的作用，未能很好地说明完善的人性和没有限制的人的社会起源。我认为，没有限制的人不是与社会对立的，更不可能排斥一切社会影响，而只能是社会生活的必然产物，确切地说，是适宜的社会环境和社会实践塑造的。孤立的个人从来就不可能存在。

译 者

1988.8. 于沈阳

原 书 绪 言

你的限制是什么？

在每一次鸡尾酒会上，你都可以听见某位接二连三喝了四五杯酒的人说：“不了，谢谢！我的酒量到了！”

在饮酒的时候，你的这一态度是明智的。除非你特别喜欢酗酒或糟蹋自己的身心，否则，你就应知道自己的酒量并尊重它。

然而，当我们接二连三地痛饮生活的美酒时，我们也常常默默地告诉自己：“哦，不啦，我还是别喝了。我认为到了极限了。”我曾有一次看见一个保姆边追绕着房子跑的孩子边喊：“不要太疯了，不要太兴奋了。要知道，每当你疯的时候总要摔倒、伤了自己。”

这本书主要讨论如何使你认识到自己在社会生活中的幸福、成长、创造性和建设性的潜能，亦即讨论你的人类价值。事实上，你的潜能是无限的。

当然，假如你想做的事是人类无能力做的，譬如假如你想跳跃悬崖、想在天上飞，你可没那么好的运气！这本书所论述的是人类的所有潜能和你希望实现的所有潜能，这一潜能的对立面是其他人或社会要求你做的各种事情。

当我几年前决定放弃写作只有少数专家学者才肯读的教科书，开始为人民大众写书的时候，我头脑中浮现了四步计划，这些计划可以帮助人们获得更大的幸福和完满。无论那时还是今天，我都深信，大多数人在生活中都经受着无必要的痛苦，这是因为他们不知如何控制自己的情绪，相信了许多心理学上的无稽之谈：如每一个人都至少有点心理病态的倾向，你的个人不顺应是根深蒂固的性格特质的产物，这些性格特质是你早年生活经验形成的，若要挖掘这些经验，你要在睡椅上呆上几年。

我写《你的误区》旨在强调如何依据个人意愿摆脱你的自我挫败的思维和行为，怎样开始象心理健康人那样思考。我的第二本书《绷紧你的弦》是按步骤地指明怎样应付那些试图伤害你和控制你的人。谁若欺侮你，谁就尚未消除自己的误区，因为这种人必须借助贬低别人才能证明自己的价值。

允许别人欺侮自己也是误区的一种，在《你的误区》一书中，我已经谈过怎样消除这一误区，我们必须把消除了误区的人和绷紧自己弦的人结合起来以形成一个完整的没有误区的人。

就在我开始写作《你的误区》那会儿，我脑海里就已打算为人的个性写一部书，这部书教给人们怎样超越前两部书所规定的没有误区的状态。在现实生活中，仅仅学会处理生活问题、对付可能的操纵者以及学会控制自己的情绪、变得更自信是远远不够的。地球上的每一个人都与生俱来地具有能够实现幸福和自我完善的“顶峰状态”。妨碍大多数人达到这

一高度的主要障碍是恐惧；人们害怕，一旦到了这一高度，就会头晕目眩，站不稳。当你打开这本书的时候，你就会相信我的话并非言过其实。

在我们的社会中，不少人似乎害怕飞得太高，被太阳烤着；吃得太多，被食物噎着；跑得太快，被石头绊倒。这种恐惧病不仅传染了个别人，而且传染了全种族。当我们观察了人的宁静、和谐、创造和快活的生活潜能后，再观察一下现实的世界，鲜明的对比令人心寒。为什么人类会沦落到这步境地？只是因为人们看不到自己潜能的无限性，花费大量精力追求作一个“普通人”，人们顺从传统习惯的期望和传统的社会结构，这一结构令全世界陷入了困境。

“没有限制”并非是一个新概念，但近年来这一概念被误用了，甚至在影片《约翰尼用旧了的汽车》中，人们对约翰尼的节省也使用“没有限制”一词。然而，在我们的语言中古老的概念和箴言往往包含着最真实的道理，一旦我们仔细地思考“没有限制”这一概念，我们就会发现，当把这一概念运用到人类潜能方面时，它是最符合实际情况的。如果你认真思考一下，你就会发现，宇宙的奇妙性远远比不上生命的奇妙性。

在最近几千年的历史发展中，是谁爬出洞穴，发现了相对论？是谁首次把天空称为蓝天？是谁探索宇宙的奥秘并证明任何根据逻辑系统设计的机器——即人造计算机——都比不过人脑的数学创造性？

当你再用神奇的目光仰望蓝天时，你要记住，你的内心世界远比蓝天更奇妙。你和蓝天的不同在于：蓝天不能为自

己思考，不能根据自己的意愿选择。

这本书在许多方面代表着我的转折点。我希望，它也代表你的转折点。这本书描述了完整的人如何发展、为何发展，为你学习没有限制的思维、感受和行为提供了一个计划；从而使你能够超越你的“普通”或通常的自我，成为一个你直到今天才敢想象的完善的人。在本书的字里行间，我将鼓励你接受人的价值和富有人性的生活风格，这一生活风格不仅会使你欢乐地度过每一天，并且能为世界提供有创造性和想象力的领导人物，这个世界需要这样的人物，因为他们会使我们大家居住的世界变得更富有人性和更加完善。

为了标志这一转折点，为了给这种新人命名（如果我们选择的话，我们人人都能成为这样的人），我借用了一个新名词。我把这种超越其“普通”或“通常”的自我和最大限度实现自己潜能的人称作没有限制的人，这意味着他们不接受人为的或错误的限制。

没有误区的人和没有限制的人是同一名词的两个方面。不消除你的误区，你就不会成为没有限制的人；一旦你消除了误区，成为一个没有误区的人，你就能够为自己创造全新的自由、走在自由之路上了，至少，你接近了这一道路。在这一意义上，没有误区和没有限制是可以交替使用的。然而，当我使用“没有误区”一词时，它通常指的是准备起飞的鸟，即指的是已经消除了误区的人，但这种人尚未试飞自己的新翅膀。当我使用“没有限制”一词时，我指的是已经翱翔在广阔无垠的蓝天中的人。

我希望你不仅在阐述了新东西这一意义上发现这本书的

启发意义，更希望这本书的思想能拨动你的心弦，有助于你以新的方式看待自己和整个世界。

然而，任何真正有启发的书都必然来自于作者所最为强调的思想和他过去的有创新的思想。

学哲学的朋友告诉我，首次根据潜能而不是现有的表现规定生物的人是亚里斯多德。他根据生物的自然本性及其最大的潜能来定义生物，同时承认在任何特定时间，我们都能够发挥出最大的潜能。

不幸的是，探索人类伟大潜能的思想在现代社会迟迟得不到重视，所以，本书的思想来自几位杰出的、反传统的思想家，偏离了当代众多心理学和哲学的主流。

迄今为止，对我的发展最有影响、最为重要的思想家是晚年的马斯洛，他利用毕生的大部分时间致力于研究自我实现，人类进化及存在的最高价值。他描述了自我实现者区别于一般人的特殊品质，致力于创造他所谓的存在心理学。在我综合没有限制的人的品质时，我吸收了马斯洛的自我实现者的特点，我之所以将这本书用来纪念马斯洛正是因为我十分敬佩他的创新精神。

马斯洛试图从不同的角度看待人性，他不把心理学研究局限于病人和低创造者，结束了单纯从病态心理看待人性的传统思想，相反，他致力于研究历史上的伟大人物，从他们的成功中吸取经验。马斯洛相信人性的伟大，我也是如此。

在这本书的研究与写作中，我努力将马斯洛的著作及其人本主义的科学精神传播开来，成为人人都可接受的东西。我认为，只要肯努力，任何人都可以达到人类发展的高水

平，都能成为自我实现的、没有限制的人。一切全看你的选择。人的本性没有高低之分，任何人只要愿意都能进行伟大的选择，能够成为伟大的人。

在写这本书的过程中，我强调如何以及为何要成为没有限制的人。每当人们问心理学家怎样做才能达到人类成就和完满的最高水平时，心理学家常常张口结舌。他们充其量只能讲一些推论和哲学道理，不知怎样进行特殊的研究，以决定我们走向哪里及如何走到那里。我试图用这本书填补这一研究领域的空白。虽然我从马斯洛和其他人的著作中受益匪浅，并试图把前人的思想变成人人都可接受的东西，但我在书中表述的真理并非来自我阅读的前人著作，而是来自我的日常生活实践。我知道如何完全生活在现在，我了解生活在现在的艺术。

在许多方面，这本书冲出了心理学的传统界限，冒险闯入了哲学领域。你不要对此感到害怕，因为我认为哲学不是今日自称哲学家的学者所宣称的似是而非的思想。即使你从未听说过当代哲学家的思想，即使从未有人向你提起过，你也会知道学院哲学必然是僵死的教条，至少对现实生活来说，它是僵死的。不幸的是在过去的三四十年来，学院哲学陷入了语法分析和逻辑系统的建构中，只关心科学技术问题，忽略了人类最基本的生存现象的研究。如果哲学家因我这类的人本主义咨询家闯入了他们的领域而挑剔我，他们应当看看自己是怎样忽视那些我试图开辟的领域的。我认为，哲学应保留其原始的意义，它应探求人类的智慧和实现这一智慧的活动。事实上，我认为自己首先是一个实践哲学家，

、 、 、

其次才是一个心理学家。自从出现了基尔凯廓尔、萨特、海德格尔等伟大的存在主义哲学家之后，哲学才开始探讨人是什么的问题，然而，即使是存在主义哲学家也很少关心人能达到的最高水平，相反，他们对生存的理解是悲观的，认为存在是荒谬的。

这本书为你成为一个完善的人提供了一门实践哲学课程。我的哲学的核心观点是相信：你能够驱动自己并选择自己的伟大潜力，即使你以前从未这样做过。由于避免使用了学院心理学和学院哲学的术语，我们能够理解我们成为完善的人和幸福地度过日常生活的独特潜力。正是由于描述自我实现者的概念和术语缺乏通俗性，许多大众百姓开始认为没有限制生活本身是可望不可及的。

我们都十分敬佩那些生活得轰轰烈烈、英勇刚强的人。我希望我能使你们和我自己的日常生活也变得轰轰烈烈，充满生机。我希望每一个读过我的书、听过我的讲演的人能够更加接近自己的完满人性，希望每一个人都能超越内部的心理障碍，清楚地看到从前为模糊不清的事实：只要你为自己选择，你就可以实现你的任何选择。如果我能够帮助你认识到了这一道理，我就算是完成了自己的使命。

我前面说过，在开始写通俗著作时，我设想了一个有关人的完整发展的四部曲。我已完成了将成年的个人与其自我、其他人和社会联系起来的计划，但到此为止，我只完成了三部曲，关键的第四步曲将要把没有误区或没有限制的生活原则运用于培养下一代方面。

在抚养孩子时运用没有限制的原则是完全可能的，在这

一教育原则指导下，孩子们的成长体现了最大限度地发挥其潜能的过程，他们将不再受我们文化中流行的“心理疾病”的传染。把儿童培养成为一个有创造性的和充分实现自身潜能的人是完全有可能的，四部曲中的最后一部——也是我的下一部著作——将讨论这个问题。对于我们大家来说，没有什么比心理健康的遗产和相信人的无限潜能更为重要的了，我们可以把这些宝贵的品质传给未来的一代。当然，只有当我们自己具备了这些品质之后，我们方能传给下一代。

希望你愉快地阅读此书。在我思索、研究、采访和写作的过程中，我的每一分钟都是令我激动和喜爱的。如果我这几个月来的感受能感染你，使你也具有同样的生活热情，我们将很快地“飞”到一起。

W·戴埃

“当亚历山大拜访狄奥金斯，询问自己能为这位名师做点什么时，狄奥金斯回答说：‘听从内部的召唤！’也许终有一天，我们知道怎样培养自己的创造性。直到那时，我们为天才人物能做的最好的事即是听从他们内心的召唤。”

——约翰·W·加德纳

《自我更新》

目 录

中译本前言

原书绪言 你的限制是什么？

第一章 从没有误区到没有限制	1
你可以成为一个完善的人	1
患病、健康和超级健康：医学模式	2
医学心理学：病理学的方法	5
从恐慌到自制以及居中	7
一、恐慌	8
二、惰性	9
三、追求	11
四、善于顺应	12
五、自主	15
谁能成为没有限制的人？	17
路就在你的脚下	18
没有误区、禅宗和摩伽：生活在现在的艺术	21
一、一味追求未来：恶性循环	21
二、超越你的过去	23
三、“整装待发”	25
四、没有误区、禅宗和摩伽	26
生活在现在	28
一、生存：必须回到现在	28