

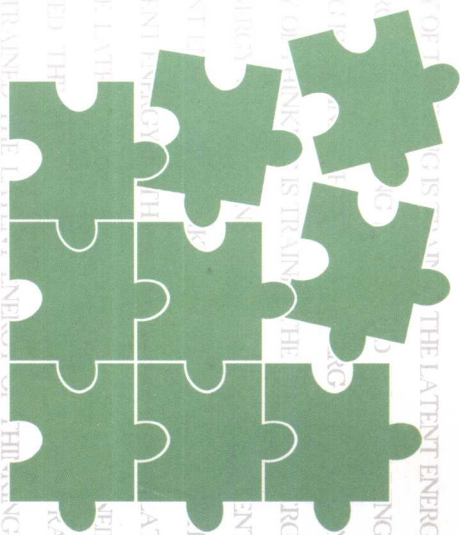
全球首位思维与记忆力专家的成功秘诀

思维潜能训练

THE LATENT ENERGY OF THINKING IS TRAINED

哈里·罗拉里 □ 著
黄皓 □ 译

B842.5
2/



陕西旅游出版社

思维潜能训练

哈里·罗拉里 □ 著

黄 皓 □ 译

陕西旅游出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

思维潜能训练

ISBN 7 - 5418 - 1620 - 5/G · 16

I. 思… II. 哈… III. 社科…心理…美国

IV. C. 49

中文简体字版本由一生出版公司通过
大苹果公司授权陕西旅游出版社独家出版。

责任编辑: 马凌云 高 明

封面设计: 大象装帧设计工作室

思维潜能训练

哈里·罗拉里 著

黄皓 译

陕西旅游出版社出版发行

(西安长安路 32 号) 邮政编码 710061)

新华书店经销 广东茂名广发印刷有限公司印刷

850 × 1168mm 32 开本 8.75 印张

2005 年 1 月第 2 版 2005 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 7 - 5418 - 1620 - 5/G · 16

定价: 15.00 元

版权所有 翻印必究

教你一个晚上记住上百人姓名和长相的诀窍
让你思维系统终身受益的一本书

序 言

从我写《思维潜能训练》一书开始，我撰写的有关训练记忆方面的书籍，就一直广受读者喜爱而畅销，且已被译成几十种不同语言发行。在这个领域里，我的第一本著作《如何拥有超强记忆》出版后，连同之后的第二本著作《思维潜能训练》，迄今仍在热售中，虽然后来增新内容并加添了一些资料，但仍保留大部分的原貌。有趣的是，多年前我所记录下的想法、见解，至今仍然适用。

我在记忆训练方面的书籍迄今能持续畅销，证明了一个事实：我所认识的各行各业辛勤于工作岗位的人们，对于如何才能有效增进并组织心智、头脑等问题都深感兴趣。

我必须承认，我是带有主观想法来看待此一问题的。我认为，记忆能力若经过训练，定能在心智组织结构中成为重要的影响因素之一，除此之外，当然还包括其他因素。在本书中，除了强调记忆能力训练的议题之外，其他相关因素的描述亦著墨甚多。我相信，凡经过良好的训练而能拥有一个有组织系统头脑的人，无疑地，他将会是快乐且成功的。

林肯（Abraham Lincoln）曾说过：“凡事均能立下决心，勇往直前的人，没有一个不快乐的。”不错，追求快乐不该是一件漫长困难的事，只要有心，快乐总会在你身旁。

相信我，你绝对可以做一个比现在还快乐的人，没错，你

也一定可以很有效率地开发自己的潜能，要善加利用你的脑力，使其有效发挥，一切都不用迟疑。强森(Samuel Johnson)曾写道：“心智本质的潜力是必须要开发的，若对人性了解不够，就企图改变现状，找寻快乐，却不从改善自己本性着手的人，将只会徒劳无功、浪费生命，从而增加更多的悲伤和惆怅而已。”

目 录

- 第1章 组织你的思绪——让思维充分发挥潜能/1
- 第2章 培养更多的兴趣——达到成功的高峰/13
- 第3章 唤醒心中的热忱——为你的动机加油/23
- 第4章 让思维流起来——以达到结果/39
- 第5章 合乎逻辑的思维开发——没有人阻止得了/55
- 第6章 创意性思考
——发掘所有潜能,条条大路通罗马/75
- 第7章 管理时间的学问——只要你愿意/85
- 第8章 专心使你事半功倍——成功的第一步/97
- 第9章 如何解决人生难题——一旦你知道它们是什么/105
- 第10章 好习惯胜过好朋友——摒弃坏习惯/115
- 第11章 树立信任观念——如果你想成功的话/125
- 第12章 好奇心是成功的兴奋剂
——虽然也许会杀死猫/133
- 第13章 让希望转变为意志——当知识被运用时/145
- 第14章 如何增进观察力——练习与想像/157

- 第15章 如何记住事情——并且花最少的力气/167
- 第16章 记住别人姓名和长相的奥秘
——发挥你的联想力/181
- 第17章 做个受人欢迎的人非难事——性格的秘密/191
- 第18章 如何成为一位受欢迎的演讲者
——不再感到害怕/207
- 第19章 控制忧虑——保持内心平静的诀窍/217
- 第20章 让恐惧随风而去——征服不可避免的麻烦/229
- 第21章 以积极的行动代替积极的想法
——别光说不练/237
- 第22章 确立成功的目标——看你自己怎么想/247
- 第23章 机会在不停地敲门
——先为幸运之神的到来做准备/259
- 第24章 何时开始——让心中的帆即刻升起/271

第1章

组织你的思路

——
让思维充分发挥潜能

头脑是主宰一切万物的平衡杆；借其思考的过程，人类最终目标将可达成。

——丹尼尔·韦伯斯特

（译注：韦伯斯特，DANIEL WEBSTER，1782～1852，美国政治家及演说家）

惟一能帮助你在事业、社会交际及生活上避免杂乱无章的办法就是“组织”。若没有它，每件事物都会变得乱七八糟，不仅无法学得一技之长，就连知识、科学、写作及从事有创意的思考都无法进行，更遑论事业上要与人一较长短！

从每个人出生的刹那起，甚至从有知觉开始，人们的一生就与“组织”脱离不了关系，这是再清楚不过的了。我们所居住的世界、宇宙及任何与我们相关的事物，都是早已组织好的。所有我们从事的活动，不管是讨生活，还是抒情享乐，或两者兼有，也都是有计划、有组织的。

一位孕妇会听从其妇产科医生的建议，摄取一定的食物：宝宝出生后的喂食、沐浴及休息，亦都根据一定的程序来进行；孩子上学后，他们开始面对更多的秩序、计划及组织上的问题，一直到最后由后代子孙为他安排的葬礼为止。因此，人自从有知觉到人生终了，都必须规划好所追求的目标或活

动，甚至是人生上的悲欢离合。更重要的是，我们应该、也必须好好组织我们自己的思维方式。

我所指的，并不代表你应该仅将它发挥在你的事业或工作上而已：即使那是你生命中很重要的一部分。其实，我真正的意思，是指善于利用你一生的时间，好好组织你的头脑来处理每一件事。假如你能运用有组织的脑袋，而不是一味随意地对待生命时，便能从一个较有利的观点看到未来的成功和喜悦。

假若你愿意用心组织自己的头脑，你的人生就会有明确的目标，本书的目的就在于此。

做自己的效率专家

根据达尔文（译注：Charles Darwin, 1809~1882，英国生物学家、进化论之创造者）的说法，只要懂得控制，就能组织你的头脑，“道德文化层次的最高可能阶段，就是当我们认知到能掌控自己的想法之时。”

长久以来，从事商业经营者都知道组织化的重要性。这就是为什么在企业领域内，总是需要许多的“效率专家”。“效率专家”其实就是那些善用组织而有成就的专家们的另外一种称呼而已，就如同所谓的“效率工程师”、“效率顾问”等。

基本上来说，组织是一个制度化的问题。你是否看过在忙碌的午餐时刻，一个有条不紊且又具效率的厨师工作的样

子？如有机会，不妨仔细观察一下，几乎他所做的每一步骤，都有一特定目的。你会发现所有他可能用到的调味品都近在咫尺，而最常用的，更是紧邻其旁，他是如此熟悉这些调味品的位置，甚至连看都不用看就能取到。

如果有人要了一份加培根及蕃茄的烤土司，负责供应速食的师傅，一定会毫不犹豫地两片面包放进烤箱，并在取出几片蕃茄的同时，烤培根的动作也几近完成。倘使顾客又提出要一个煎蛋，他定会利用忙碌之余将蛋取出，这个小动作，只是在提醒他接下来要做的东西。假如他刻意要去记住每一位顾客点的东西，定会弄得手忙脚乱。任何一位能胜任的速食师傅，都有一种本领来立刻满足客人的要求，能成为这样的师傅，其实就是经过组织及制度化训练的结果。同样的观念当然也适用于其他活动。做任何一件事，包括思考在内，最便捷、最有效率的方法都是经过组织的规划。筹备、事前规划、降低心理障碍的预期与准备，事实上，都是和组织类似的语词。

本书的目的，就是尝试帮助读者，将思维过程系统化。其实，本人也在冒一个险，毕竟诚如马奎斯（译注：Don Marquis, 1878~1937，美国作家）所说：“假如你能设法使人们思考为什么他们这样想，他们定会喜欢你，但如果你真的做了，他们更有可能痛恨你。”

我相当了解大部分人都有懒惰的倾向，会对我努力促使诸位以有组织的态度来认真思考事情而感到不悦，但我还是愿意冒险一试。

在这个凡事都讲求效率和组织才能成功的年代，我实在看不出有多少人可以忍受自己做事没效率，特别是某些本来就不难做的事。事实上，惟一能对自己内心想法负责的人，就是你本人。

倘若你现在正阅读本书的话，你就已经开始踏上有组织头脑的第一步了。兴趣是学习任何事物的重要因素之一，但光说不练也是不行的，拿起本书阅读才是真正的“起而行”！

不幸的是，世界上有太多人都只会“坐而言”，真正需要帮忙的正是这批人。拥有一排皓齿的人，是每年都会去牙医师那儿报到两次做固定检查的人，倒是该看牙医的人却从来不这么想。

请教精神科医师，对某些工作领域的人是必要的，然而，许多应该去做精神诊疗的人，却常不承认他们有这个需要。由于我的专长是训练记忆力，因此，经常碰到一些来咨询或有需要的顾客。而每次咨询后，会兴致勃勃地想购买我这方面书籍的人，往往都是原先就已具有相当记忆能力的人。我总是会碰到一些自称无可救药，且自认为是世界上记忆力最差的顾客，其实，只要有信心，没什么解决不了的事。我也碰到过一些有这样态度的顾客，他们愿意出价一百万元来求得一项有效率的记忆能力，试问，他们当中，若有人愿意到书店花上几百元来购买这类书籍阅读，问题不就解决了吗？我这样说并不是要推销自己的书籍（其实它们也真的蛮畅销的），而是因为书店很少有论及教读者“如何做到”的书籍，至于那些不用心就想有所成的人，就如“红色敞篷车”这首

歌的歌词一样，他们只能继续徘徊在外。我想当史宾诺沙（译注：Benedict Spinoza, 1632 ~ 1677，荷兰哲学家，其思想于晚期所著《政治论》中有详细的记载）说：“凡事只要预先想像你自己办不到，或下定决心不去完成一件事，到头来一定是一事无成。”的时候，各位应该能了然于心吧！

有什么想法就会过什么生活

经过组织的思维，其实就是指能适当掌控自己思考反应，并在同时间内以有效的方法解决问题，假如你能进一步阅读此书，不难发现我的论点就是：“思考的目的，不外乎就是要解决问题。”发生在我们周遭的任何一件事，常常就是我们最伤脑筋的问题，这其中包括自己亲眼目睹、亲身感受、听到或接触到的，每次问题一来，我们会想到如何去解决它们。正因为如此，我们有理由用经过组织的方式来处理问题，这点就不用我多说了。

本书中的例子不胜枚举，现在就其中举一例来说明：这是我最近刚读到，作者琳翁（Russell Lyons）对一个侮辱事件如何反应的例子，他说：“面对别人对你的侮辱，最得体的处理方式就是不理它，若做不到，便设法赢过它，再做不到，则设法一笑置之，若你连这也做不到，那你是活该。”

受辱这件事，其实可大可小，若你能审慎应对，就可大事化小，小事化无。

你思考的行径就是你的生活方式。凡事若能慎思明辨，

成功和幸福自然随之而来，尽管人的一生无法避免随时面对各种挑战、阻难，但这的确是颠扑不破的真理。

将封锁心灵的窗门打开，你的想像力、组织力将会如同空气被吸入真空状态般随之而到。当牛顿被问及他如何发现地心引力时，他总用一句“用心思考”带过，这当然没错，但问题显然不像他说得那么单纯。

许多人跟牛顿一样都曾目睹苹果落地，但牛顿对此事的反应，明显的与我们不同。他内心自忖：“苹果为什么不往上却往下掉？”他的脑袋不会停留在一个框框内，他会从不同的角度来看待问题、思考问题、进而解决问题。

我的本意并非要教各位去发现伟大的定理，但若你学着做，将会了解看清事物的重要性，并运用适当而有效的方式来思考问题。当你读过我所说的这些，或许会认为自己对事物“真的”想得很清楚了，好吧！或许是，但早在希腊古文明时期，哲学家们就一再建议我们应该“认清自己”。而我花在思考、认清自己的时间也比其它事物来得多，然而直到如今，你难道不觉得我们对自己“真正”的了解，少得令人吃惊吗？

当你思考问题时，记住要跳出既有的框框，而从每个可能的角度来思考、观察问题的重点。举个例子，现在有个谜题让你猜：请问你能否在罗马数字 IX 上，仅加上一个符号，就能使此字变成 6？

假如你不能在几分钟内回答，显然你的思考方向已被误导（misdirected），你根本是在顺着原来的思考模式寻找答案。

误导的技巧，其实就是职业魔术师最擅长的武器，他们能在观众面前耍把戏，不是因为他们的巧手比观众的眼睛快，而是因为他们能使观众进入他们设计的思考范畴里。他们运用一些障眼法，巧妙地使观众凝神注意魔术本身的精彩性，而忽略了魔术师动手脚时的把戏。

刚才那个例子，已导引各位循着罗马数字的方向去思考，假如你坚持朝这个方向想，终告无解。其实若能避开那个思考范围，答案就近在眼前。你还百思不解吗？告诉你，在罗马字母前加个S，不就变成SIX了吗？那些凡事都有从多重角度思考问题的人，肯定能迅速解答如上述的各种谜题。

你是在思考还是在做白日梦？

能将你的头脑做一系统组织，就意味着你正朝着一个固定目标前进，但假如只是如做白日梦般地不行动，大部分情形下，你只会一事无成。请不要误解我这里所指的白日梦，倘若它们具有建设性、能启发灵感并付诸实践，那白日梦依然有所作为。但若是用白日梦来取代行动，那就太惨了。相信各位都曾借做白日梦来满足自己，它仿佛是实际事物的替代品，甚至有时我们会发现自己反而抗拒努力，只沉溺于梦幻世界里。

已故音乐家兼魔术师印勃（Richard Himber）是我一位事业上成功的朋友，我曾要他用一句话来描述成功，他说：“运用适当的聪明才智努力不懈，加上善用有组织的思考方式，