

美国贸易发展局调查显示：成功者的直觉准确率高达95%!

开启直觉

——全球最受欢迎的潜能开发术

无数拥有伟大成就的人证明了：

当生活面对乱象，事业遭遇困局，唯有直觉是值得倚重的!

开启直觉，唤醒蛰伏在内心深处的判断力、洞察力、分析力、决策力

—— 成功与不成功，从此分界!

章 岩◎编著



中华工商联合出版社

开启直觉

——全球最受欢迎的潜能开发术

章 岩◎编著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

开启直觉 / 章岩编著. —北京: 中华工商联合出版社, 2014.2

ISBN 978-7-80249-898-3

I. ①开… II. ①章… III. ①直觉思维-通俗读物
IV. ①B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 319879 号

开启直觉

编 著: 章 岩

责任编辑: 吕 莺 吴 琼

装帧设计: 天下书装

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

版 次: 2014 年 2 月第 1 版

印 次: 2014 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 710mm×1000 mm 1/16

字 数: 175 千字

印 张: 14.5

书 号: ISBN 978-7-80249-898-3

定 价: 32.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座

19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

前言

1

物理学上的“阿基米德定律”是阿基米德在跳入澡缸的一瞬间,发现澡缸边缘溢出的水的体积跟他自己身体入水部分的体积一样大,从而悟出了著名的比重定律。

达尔文在观察到植物幼苗的顶端向太阳照射的方向弯曲现象时,就想到了那是幼苗的顶端含有某种物质,在光照下会跑向背光一侧的缘故。但在他有生之年未能证明这是一种什么物质。后来经过许多科学的反复研究,终于在1933年找到了这种物质植物生长素。

希腊的著名数学家毕达哥拉斯于某一天突然发现铁匠在捶打长度各不相同的铁棒时,会发出完全不同的高低音,由此,他发现了弦振动的长短与音调的高低有决定性的关系。

.....

数千年来,在人类社会的发展历程中,有种神秘力量——直觉,发挥了巨大作用,帮助人类不断地找到正确的发展方向。但凡拥有伟大成就的人,都具有超凡的直觉。

还记得苹果教父乔布斯那句脍炙人口的名言吗?“你的时间有限,所以不要为别人而活,不要被教条所限,不要活在别人的观念里,不要让别人的意见左右自己内心的声音。最重要的是,勇敢地去追随自己的心灵和直觉,只有自己的心灵和直觉才知道你自己的真实想法,其他一切都是次要的。”

他果然做到了。

他用他的成功告诉我们,即便是在科技发达的今天,对于新领域、新时空的探索、决策,我们依然倚重直觉。

2

我们目前所生存的环境,是一个信息爆炸、处处充满笔记本电脑和移动电话(可能它们就是罪魁祸首)的社会,我们渐渐地感觉到自己正被所谓的“高科技文明”压得喘不过气来,也渐渐地发现自己对周围的人与事物越来越麻木不仁。然而,最糟糕的不仅仅是这些有形的电子产品扰乱了人类原本清静的生活,还由于各种媒体的泛滥,我们总在身不由己地接收着千奇百怪的广告噱头和众多毫无根据的评论……

我们当前要做的,是努力地寻找能够让我们坚强生活下去的实质意义和可行性方法。

驻足环顾,似乎唯有直觉的力量能够在这个喧嚣的世界上屹立不倒,也唯有直觉的力量能够帮助我们在这个躁动不安的地球上保持一颗平静的心。

从这个意思上说,直觉更是一种催化剂,有助于我们的自我成长和自我实现。若我们已经把直觉当作日常生活的组成部分,就表示它已扎根在我们的心中,并且正在不断改变我们原本平淡如水的人生。

这些改变更能够令我们有切身的感受和深刻的体会,因为它们都是我们个人的亲身经历,而不是从别人口中转述而来的“实”。

3

一般人通常认为“直觉”如神话般不可思议,因而在本书中,我有必要打破大家对直觉的困惑。我们在前面已经提及直觉是与生俱来的天赋,然而,并非每个人天生就能够善用他的直觉力,所以有了成功人士和非成功人士的区别。

若你认识到了这一点,若你坚持要寻找一种更单纯、更有效、更令人愉悦以及更有前景的方法来帮助你开启智慧,直觉法就是这样一种你寻觅已久的,而且属于你心灵之一部分的宝藏。

只要你不停止探索它、挖掘它的脚步,有一天你会发现,原来,直觉不只能让你预知什么时候谁会打电话来,更重要的是,它能够使我们的思维变得更明澈、清晰而无丝毫杂念,从而让我们更准确地把握大势,步入成功的快车道,过上自己所渴望的生活。

目 录

CONTENTS

第一章 认识直觉,打开心灵的“镜头盖儿” 1

一个人的成功与否似乎与他的智慧并没有太大的关系,因为当你认真思考的时候,常常会“灵机一动”,于是奇迹产生了。

总之,有时就是这样,你苦苦思索的问题突然间有了答案,而你却无法解释其中的玄机——这就是直觉。

- 1.理解直觉——心灵深处的宝藏 /2
- 2.开启直觉,才能更好地适应社会 /4
- 3.像乔布斯那样相信直觉 /8
- 4.股神巴菲特:“几乎所有的投资都是来自我的直觉” /12
- 5.自然状态下做出的决定,往往比苦思冥想有更好的结果 /17
- 6.你是否在滥用直觉——直觉与理性两种思维是交替使用的 /23
- 7.直觉就是心灵的声音 /25
- 8.跟特工学习训练“直觉思维法” /28

第二章 提高直觉思维的基本步骤 31

专家认为:既然直觉能力是人的心理功能之一,它就可以加以强化和培养。

如今,很多国家都有直觉能力爱好者的协会和沙龙,专门交流这方面的体验,我们不妨从尊重科学精神的角度来理解一下。

1. 直觉思维的特征和基本内容 /32
2. 相信自我, 信赖“我能行”的直觉 /36
3. 开发直觉力的关键: 保持好奇心来感受世界 /39
4. 保持本真, 别让太多的“间隔物”挡住你的直觉 /45
5. 唤醒你的直觉, 聆听你的内心 /49
6. 敞开心胸, 用缓和、温柔的方式发展直觉能力 /52
7. 直觉喜欢愉悦的气氛 /64
8. 要相信, 直觉告诉你, 失败的对面就是成功 /73

第三章 用好潜意识, 轻松进入直觉力超强的状态 76

直觉是一种与生俱来的能力, 每个人都有, 关键是要学会如何准确、可靠地运用它。但常有的情况是: 在你希望直觉告诉你该怎么做时, 却无法听到它的指引。

所谓直觉, 就像灵光一现的火花, 常常不请自来, 希望它到时又姗姗来迟。其实你真正拥有的直觉, 远比意识到的多得多。为了让自己的直觉力“收放自如”, 你需要从潜意识的层面了解自己, 开放心灵。这样, 当下次直觉出现时, 你就能有所反应, 不让它偷偷溜走。

1. 潜意识和它的作用——发现一个未知的自我 /77
2. 相信潜意识, 激发无限潜能 /80
3. 了解潜意识的运行规律, 让潜意识迅速地转化为潜能 /82
4. 潜能管理的七个问句 /88
5. 当潜意识走对了路, 直觉的门就会打开 /90
6. 良好的自我暗示, 让成功的直觉在潜意识中牢牢扎根 /93
7. 抵抗消极暗示, 拒绝自我挫败 /98
8. 不要在潜意识里老盯着“关上的门”, 要把直觉的目光投向“打开的窗” /105

第四章 社交直觉:如何让人第一眼就喜欢上你 112

有些时候,人们会把直觉或本能同第一印象联系在一起。成功者们都经历了一个“直觉成熟”的进步过程;在这个过程中,他们通过经验,学会了信赖自己对第一印象的判断,学会了树立良好的第一印象。

如果你想成为一个社交达人,就要学习提高自己的“社交直觉”,让别人第一眼就喜欢上你。

1. 牢记别人的名字,可以起到意想不到的效果 /113
2. 真诚地关心他人,在帮助别人的同时也帮助了自己 /115
3. 学会倾听他人讲话,给予对方尊重和赞美 /118
4. 直觉交流的前奏——培养亲和力 /120
5. 从一开始就塑造一个讨人喜欢的形象 /124
6. 利用身体语言暗示,让成功变得更简单 /127
7. 正确地使用寒暄语,是你最好的选择 /132
8. 培养优美的谈吐 /136
9. 为别人量身定做一顶“高帽” /139

第五章 珍视梦里的信息,把握直觉产生的时间 145

梦是你无意识时产生的直觉,只有珍视梦里透露出的信息,你才能更好地把握自己直觉产生的时间。

心理学家在解梦时,常常问两个问题:你做梦时知道自己在做梦吗?如果知道,你做梦的内容能通过自己的意志改变吗?如果两个问题的回答都为“是”,那就说明你的大脑已能较为准确地用梦境来表达自己的潜意识。

1. 梦中发生的一切都是心灵世界的内容 /146
2. 梦具有非凡的洞察力 /150
3. 梦是通向人类内心的奥秘之路 /152
4. 梦可以使潜意识结合记忆,让情感变成智慧 /154
5. 直觉告诉你,噩梦也许在报疾病 /156
6. 七种思路教你学着解梦 /159
7. 梦的启迪——开启直觉的能量场 /163

第六章 爱情里该不该相信自己的直觉 165

直觉性很大程度上影响着爱情的产生,控制着爱情的步伐,左右着爱情的结局。由于直觉性,爱情更加容易发酵,产生火花,但同时也容易引发肤浅性和盲目性,可谓有喜亦有忧。

无论如何,遇到爱情时多一点理智总是无害的。让感性点燃爱,让理性为爱保温。

1. 直觉性很大程度上影响着爱情的产生 /166
2. 所谓爱情的“直觉”,不是奇迹,只是教你如何抓住机会 /168
3. 为什么女人的直觉特别准 /172
4. 相信自己的直觉,确定了爱情就不要反复试探 /174
5. 给爱情直觉加点逻辑的“生活思维” /177
6. 爱情需要直觉,也需要综合考量 /182
7. 相信直觉,但别太依赖所谓的“直觉” /185
8. 直觉不等于“想象力”,别让假想敌毁掉你的爱情 /188
9. 该放手时就放手——爱情可以是一种直觉,但不能迷信这种直觉 /191

第七章 让直觉引导你,做出最好的人生选择 194

直觉修行最后要达到的,是生活中的平衡和平静。我们需要保持平静的心情和生活气氛,不管我们碰到的是灾难还是快乐。

1. 相信直觉的提示——成功无止境 /195
2. 结合直觉思维和逻辑思维,规划成功轨迹 /198
3. 用直觉衡量一下自己最想要的,然后果断出发 /203
4. 认识生命,反思生命,用心去感受欢乐和喜爱之情的流露 /207
5. 保持健康的身体和心态,管好精力和能力 /212
6. 关掉身后的门,直觉提醒你不要再往后看 /218

第一章

认识直觉,打开心灵的“镜头盖儿”

一个人的成功与否似乎与他的智慧并没有太大的关系,因为当你认真思考的时候,常常会“灵机一动”,于是奇迹产生了。

总之,有时就是这样,你苦苦思索的问题突然间有了答案,而你却无法解释其中的玄机——这就是直觉。

1.理解直觉——心灵深处的宝藏

直觉一直是人们所能体会到却又难以表述的。那么,究竟什么是直觉呢?

简单地说,直觉是一种不被意志控制的特殊思维方式,它是基于人类的职业、阅历、知识和本能而存在的一种思维形式。直觉作为一种心理现象贯穿于我们生活的始终,它能对突然出现在面前的新事物、新现象、新问题及其关系进行迅速的识别、敏锐而深入的洞察、直接的本质的理解和综合的整体判断。简言之,直觉就是一种人类的本能知觉之一。

很多时候,我们所得到的那些非常明确而生活化的指引往往是直觉带来的。比如:谁值得信任,什么东西不能吃,甚至当你被复杂的学术理论纠缠得头昏脑涨时,直觉感应也可能让你恍然大悟。

爱因斯坦曾说:“真正可贵的因素是直觉。”

有一辆火车行驶在荒野之中,当时乘客们都百无聊赖地望着窗外的寂寥景色。这条线路是美国非常重要的一条铁路线,客流量非常大。由于前面不远处要拐弯,所以火车每次行驶到这里的时候都会放慢速度。而此时,会有一座非常简陋的房子映入人们的眼帘。这座房子的出现无疑是浩瀚无边的荒原中的一道“亮丽景色”,所以乘客们都纷纷地睁大眼睛观看房子。虽然房子并不豪华,但是它出现的地点却能吸引人们的注意力。

所有的人都瞪大了眼睛看着这座房子,而火车一瞬驶过后,人们又把目光收回,继续百无聊赖地度过这段乘车的时光。但是车上有个年轻人却坐立不安——刚才的一幕他也看到了,他的脑海忽然有个直觉:这个房子

一定能让我赚一大笔钱!

随着火车的继续前行和荒野的百般寂寥,他内心的这种直觉越来越强烈。在返回的途中,他在中途下了车,并且不辞辛苦地找到了这座房子的主人。

房子的主人告诉这位年轻人,房子不仅处在荒原中,而且由于距离铁路很近,噪声特别大,所以没有人愿意出好的价钱来买下这座房子。虽然房主很想卖掉房子,哪怕是低价出售都可以,但是仍然没有人愿意买一座处在巨大噪声边缘的房子。出乎房主意料的是,这位年轻人很果断地用低价买下了这座房子。

年轻人的直觉一再告诉他:“这座房子一定会给自己带来幸运!”他想到用这座房子来做广告——他认为火车每次经过这里的时候都会放慢速度,而这座房子是整个荒野中最容易引人注目的东西,如果用此来做广告,一定可以引起人们的注意,于是他开始与一些大公司进行业务联系,向各大公司推荐自己的这个创意和想法。

很快,有一家公司看中了这个方案和绝佳的位置,与这个年轻人签订了3年的广告租期合约,并且支付给他18万美元的租金,而这家公司就是美国著名的可口可乐公司。

这个故事告诉我们,直觉与我们的生活息息相关,你自己每天都在用它,却毫不自知。因为人们往往忽略去倾听自己内心的声音,并想当然地以为完全了解“自己”是个什么样的人。

TIPS:探索你的直觉:你相信生活中的直觉现象吗?

对下面的陈述,请选出最符合你情况的选项:

- (1)商场的衣服只看一眼,你就知道它合不合身。
- (2)你能仅凭第一感觉就确定这个人是否善良。
- (3)你曾经在电话铃响时,就料到是谁打来的。

- (4)在冥冥中,曾经有人指示过你。
- (5)你有时相信宿命论。
- (6)你曾经在拆信前,就猜到了其中的内容。
- (7)你能够一眼就看出一个人的脾性。
- (8)你曾经因为坏预兆而取消某一趟飞行航班。
- (9)你曾经一看到某套衣服,立刻就有非穿它不可的直觉。
- (10)你相信一见钟情。

答案

- A.非常符合
- B.有点符合
- C.无法确定
- D.不太符合
- E.很不符合

选择答案A得5分;

选择答案B得4分;

选择答案C得3分;

选择答案D得2分;

选择答案E得1分。

得分在10~20分:你不愿意相信你生活中的直觉现象;

得分在20~40分:你承认生活中的直觉现象,但有时又怀疑它;

得分在40分以上:你相信并且经常利用生活中的直觉现象。

2.开启直觉,才能更好地适应社会

有所大学的两位研究者录下了大学里13名研究生给本科生上课的过

程,然后让观察者只看每个老师上课过程中的3段简短的片段,即分别从课程的开始、中间和结束截取10秒钟的录像片段,让观察者看完后分别评价每位老师的自信心、活跃性、热情度等。结果真的很神奇,这些行为的等级评价能很好地预测教员每学期结束后学生们的普遍评价。即使只观察非常短的片段,如选取其中3个两秒的片段,也仍然能做出等级评价,并且这些评价结果和学生的普遍评价的相关度为72%。

可见,瞬间的第一印象能有效地左右对他人长久的印象,也就是通常说的“我直觉喜欢这个人”或者是“我直觉不喜欢这个人”。

其实,“见微知著”的现象在我们的生活中无处不在。如通过录像片段观察(不管有没有录音),或从后面的反光镜上看某人进入一个房间和别人打招呼,或者仅仅通过看一张相片来判断这个人;听人们背诵整个字母表,你就能用直觉较为准确地感知到他们的自我社会肯定;用90秒钟观察一个人的行为和谈吐,就能大致估计到别人对这个人的评价;有时,不经意地瞥到某人的相片,你就能产生对这个人个性特点的一些直觉。

这是我们祖先在生物进化过程中形成的智慧。

如,我们的祖先在森林里遇到一个陌生人,首先必须立刻判断这个人是朋友还是敌人,只有能做出快速准确判断的人才能成功生存下来,并留下后代。这就是今天为什么我们瞬间就能读懂生气、痛苦、害怕或高兴的面部表情的原因。

我们具有的这种能力是“社会直觉”的一种——瞬时社会直觉。社会直觉是使我们能理解社会情境并管理自我的一种能力。

社会直觉的一个关键部分是情绪智能,我们常称为“情商”。情绪智能是我们感知、表达、理解和管理情绪的能力。情绪智能高的人通常自我意识好,他们应对生活事件不会那么受制于情绪,如失调的压抑、焦虑和生气等。在追求长期的奖赏过程中,他们能延迟满足,不会被冲动控制;他们能理解别人的情绪,并做出适当的回应,比如,应该跟一个伤心的朋

友说什么,什么时候应该鼓励同事,怎么管理冲突等;他们在情感上敏锐,因而通常在事业上、婚姻上、为人父母上比那些智商高但情商低的人更成功。

对社会直觉的深入了解有助于更好地培养我们的社会直觉。

那么,我们有哪些社会直觉呢?

熟识效应。人们与一事物接触的次數增加之后,就会变得更为喜欢这事物。如果重复出现新异的无意义音节、音乐、几何图形、汉字、面孔,甚至我们自己名字中的字母,我们都会增加对它们的喜欢程度。一个台湾年轻人对这种“熟悉产生喜爱”一点都不惊奇,他写了700封信给他的女朋友,要求她女朋友嫁给他,结果他女朋友真的嫁了,不过嫁的是那个给他送信的邮差。

自发性推理。我们在观察他人时,会禁不住做出判断。“自发性推理”就是我们快速地、自发地、无意地对其他人的特质作出判断。

人们有一个特别的倾向,即听到某人对别人的一些方面品头论足时,就会把这些方面与这个说话的人联系起来。在许多的实验里发现,当我们在说其他人的闲话时,人们通常会无意识地把说闲话和我们自己联系起来。如果你说某人傻瓜或性情古怪,人们就会把你看成这种人;如果你认为别人敏感和富有同情心,你就会被认为也是这样。这也是传达坏消息的送信人不受欢迎的原因。

理解他人。有些人非常善于理解别人的思想、情感和意图。他们看起来像拥有“魔镜”般的神奇力量:“我照的不是你的脸,而是你的内心欲望。”实验证明,我们的直觉在理解朋友的想法时是最准确的,但对陌生人却不行。当然,人们能学习这种技能,这种技能对谈判者、教师、外交官、人事主管、警官、法官、销售人员、父母和爱人都是非常重要的。

测谎。我们中很少有人能准确地察觉欺骗行为。为什么大多数人无法很好地识别说谎者呢?因为我们很少收到关于谁说谎或讲真话的正确反馈,也因为我们太信任人们所说的,而没有依据他们的瞬时表达来判断。

那些善于观察微细的、瞬时的面部表情的人能更准确地辨别说谎。

所以说,开启直觉,是我们打开社会交际的良好通道,而直觉思维是完全可以有意识地加以训练和培养的。

现集国内外一些专家研究与实践总结出来的有关方法介绍如下:

松弛

把右手的食指轻轻地放在鼻翼右侧,产生一种正在舒服地洗温水澡的感觉,或仰面躺在碧野上凝视晴空的感觉,以此进行自我松弛。这有利于右脑机能的改善。

回想

尽量形象地回想以往美好愉快的情景,这对促进大脑中负责贮存记忆的海马的功能有积极效果。训练时间以2~3分钟为宜。

想象

根据自己的心愿去想象所希望的未来前景,接着生动活泼地浮想通过哪些途径才能得以成功。开头闭眼做,习惯之后可睁眼做。

以上3种方法应一日一次地坚持3个月左右。

听古典音乐

听莫扎特的曲子,直接接触他的感情,会使直感力变得敏锐。我国的“梁祝协奏曲”、“平湖秋月”等乐曲,最适合于镇定暴躁的心情和作为思考问题时的伴音。

使用指尖

打弹珠等,最需要速断力,可培养“1秒的直觉力”。

进行自由联想

将空中飘浮不定的朵朵白云想象成各种形象,这能提高进行逻辑思维的左脑和记忆贮藏库海马的功能,进而提高思维的集中能力。

用左手拿筷子

不妨先试两天,然后中间休息一天,再继续两天,如此坚持一个月左右。

在书店立读

即使忙得不可开交,也要抽空逛逛书店。牢牢地盯着书目来推想书中写着什么。

向似乎办不到的事情挑战

有时,灵感是在被逼得走投无路时突然产生的,简直是绝处逢生。所以,不要惧怕艰难的工作,要勇敢地去挑战。

回到童心

回想幼儿时期唱过的歌、玩过的游戏,并历历在目地描绘出当时的情景,有助于增强记忆源泉——海马功能。

我国的古代养生,强调以静养神,并不是说绝对的神静不用,这样会使心神衰退,甚至导致老年痴呆症。只有在用神之时,心神才能生机勃勃。

3.像乔布斯那样相信直觉

“你的时间有限,所以不要为别人而活,不要被教条所限,不要活在别人的观念里,不要让别人的意见左右自己内心的声音。最重要的是,勇敢地去追随自己的心灵和直觉,只有自己的心灵和直觉才知道你自己的真实想法,其他一切都是次要的。”

——史蒂夫·乔布斯(美国苹果公司联合创始人、前总裁)

乔布斯是近50年来最伟大的发明家,一位天才,一位艺术家,抑或仅仅是一位非常出色的业务人员。当然,乔布斯传记作家沃尔特·艾萨克森对此有些独特见解。

他讲述了乔布斯在一次家庭宴会上发生的一件趣事。有人出了一道益智问题,乔布斯提出了一些猜想,但并未给出解决问题的最佳答案。