

畅销书《心兵法》作者再次揭示“心灵的力量”  
首部系统揭开想象力奥秘和想象训练神奇的力作。

心放 / 著



# 想象力 统治世界

彻底解放每个人的心理潜能

**THE IMAGINATIVE FACULTY  
CHANGES PEOPLE'S LIFE**

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

# 想象力 统治世界

## 彻底解放每个人的心理潜能

读心放就放心

世界的各个竞技场已经被夷为平地，世界是平的。什么将成为主宰？想象力。想象力跨越疆界，打破一切界限。想象力统治世界。这句话一定会在21世纪的上空久久回荡，震撼人心，大放异彩！

——本书作者 心放

想象比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力概括世界上的一切，并且是知识进化的源泉。严格地说，想象力是科学研究中的实在因素。

——爱因斯坦

形象思维应当是我们当前研究思维科学的一项最重要的任务。因为它这么广泛，涉及到人类很大一部分知识，很大一部分精神财富，但我们现在对它却不怎么了解。

——钱学森

THE IMAGINATIVE FACULTY  
CHANGES PEOPLE'S LIFE

ISBN 978-7-80228-853-9



9 787802 288539 >

定价：32.00 元

数字图书馆  
PDG

畅销书《心兵法》作者再次揭示“心灵的力量”  
首部系统揭开想象力奥秘和想象训练神奇的力作。



心放 / 著

# 想象力 统治世界

彻底解放每个人的心理潜能

THE IMAGINATIVE FACULTY  
CHANGES PEOPLE'S LIFE

资源知识  
PDG

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

想象力统治世界/心放著. —北京:新世界出版社,2009.3

ISBN 978-7-80228-853-9

I. 想… II. 心… III. 想象—能力培养—通俗读物

IV. B842.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 027712 号

## 想象力统治世界

---

作 者: 心 放

策 划: 北京兴盛乐书刊发行有限责任公司

责任编辑: 罗平峰

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印 刷: 河北固安保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720×1000 1/16

字 数: 300 千字 印张 18.25

版 次: 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80228-853-9

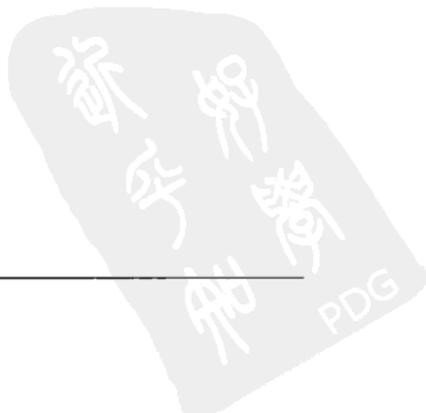
定 价: 32.00 元

---

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638



## 前 言

这个世界上没有任何东西能够把你打败,只有它能够使你一败涂地;这个世界上没有任何东西能够阻挡你登上天堂的步伐,只有它能够使你下地狱;这个世界上没有任何东西能够剥夺你的快乐幸福,只有它能够使你伤心哭泣,它是什么?

这个世界上,没有任何一种力量,能够把全人类打败,只有它能够使人类死无葬身之地。它是什么?

### 拿破仑被什么打败?

我研究拿破仑、斯大林等不是主要研究他们的军事谋略,而主要研究他们的心路历程。在对于成百上千的杰出人物的研究中,我发现,没有任何一个人能够最终走出自己,能够最终走出自己的想象力。即使再伟大再智慧的人也不例外。

拿破仑最大的失败是什么?不是兵败滑铁卢,而是败在圣赫勒拿岛上。

滑铁卢失败后,拿破仑被终生流放到圣赫勒拿岛,过着十分艰苦而又无聊的生活。一位密友秘密赠给他一件珍贵的礼物——一副象棋。这是一副用象牙和软玉制成的国际象棋,拿破仑对它爱不释手。在非常寂寞时,他就一个人默默地下棋,借以打发时光,直到死去。

拿破仑死后,那副象棋被多次以高价转手拍卖。后来,一个惊人的秘密被发现了:棋子里藏有一张手绘的地图,上面详细标注着如何从圣赫勒拿岛逃出的路径。可惜的是,拿破仑自始至终都没有想到过逃跑,所以也没有领悟到朋友的良苦用心,也就没有玩乐中发现这一秘密。这恐怕是拿破仑一生中最大的失败。

哀莫大于心死。当一个人心死了的时候,纵使有天大的本领,也一无所用了。而最令人可悲的是,拿破仑曾经说:“在我的字典里没有‘不’字。”这样一个精神与天公比高的大英雄竟败在自己的心理上,可见人人都是肉身凡胎,人人都有局限性。今天的心理学的确可以使人更清晰地认识到精神因素的巨大作用,不仅硬的武器可以杀人,“软刀子”更可以杀人,并且不露痕迹,兵不血刃。也就是说,心、思想就可以直接用作武器。一个人要置对手于死地,其实并不用消灭其肉体,最厉害的办法是消灭其心,使其绝望,并进一步使其进行意念自杀。这种方法叫以心克心。哀莫大于心死。一个人心如死灰了,想必即使活着,也是行尸走肉,如同死人一般。

可惜,战神拿破仑对于兵法运用得出神入化,而对于心兵法的运用最终却是不行。

让我们进一步详细剖析拿破仑的失败。

拿破仑为什么兵败滑铁卢?一个不可忽视的原因是路湿泥泞,大炮难行,而拿破仑起家于炮兵,钟爱大炮,致使这个果敢的军事家难以忍痛割爱,没有弃炮,结果部队行军缓慢,贻误了战机。

为什么一向能谋善断的拿破仑竟对于是丢还是不丢大炮而犹豫不决呢?因为以炮而胜、炮是至爱的想象、心像主宰了他,使他只能作出了错误的选择与决定。

所谓想象,就是思想成像,而心像是心灵的真正主宰。

一旦人们作了某种选择,就好比走上了一条不归之路,惯性的力量会使这一选择不断自我强化,使人不能轻易走出去,生活中的这种现象被称为“路径依赖”。

路径为什么成为“依赖”?是因为我们在做某一事情时,所思所想,所作所为,所产生的结果,就会形成一种“像”,进而形成一种“场”,并形成一种无形的“轨道”,存在于大脑,存在于客观世界中,使我们身不由己地沿着这一“轨道”前行。

拿破仑曾经是百战百胜的战神,是什么使他兵败呢?如果不从战略上讲,有一个不可忽视的原因是“路径依赖”。

拿破仑之所以能够屡战屡胜,是因为他打破路径依赖的能力远远超出了敌人,常常能够出其不意地打击敌人。而他的失败是因为敌人打破路径依

赖的能力出乎意料地提高了。如俄国统帅库图佐夫发明了一个焦土战略,面对法军就一直撤退,并把所有他们认为有可能落入法军手中的房屋和补给品全部烧毁。

法军穷追不舍,而俄军一退再退,当法军追到莫斯科时,他们发现这个城市大部分在燃烧,连克里姆林宫也不例外。这时,正值严冬,法军饥寒交迫,补给上不来,在风雪中无处栖身,结果失败。

在这个战例中,库图佐夫是打破了路径依赖,而拿破仑是栽在了路径依赖上。

路径依赖理论被总结出来以后,人们把它广泛应用在选择和习惯的各个方面。在一定程度上,人们的每一个选择都会受到路径依赖的可怕影响,人们过去作出的选择决定了他们现在的选择。

沿着既定的路径,不管是经济、政治还是个人的选择都可能进入良性循环的轨道,迅速优化;也可能顺着原来错误的路径往下滑,甚至被“锁定”在某种无效率的状态下而导致停滞。而这些选择一旦进入锁定状态,想要脱身就会变得十分困难。正所谓“一步顺了步步顺、一步蹭了百步歪”。

第一个使“路径依赖”理论名声远播的是道格拉斯·诺思,他用“路径依赖”理论成功地阐释了经济制度的演进,并于1993年获得诺贝尔经济学奖。

用想象力来解释“路径依赖”的优势在于,能够立即把握形成“路径依赖”的根本原因,且通过想象训练,尽快地形成优化的“路径依赖”,打破不好的“路径依赖”。

脑科学最新揭示,右脑的心像就是意志力,可以直接贯彻到行动上,这将会使人的行动力来一个大的飞跃。

## 失败,那是因为败相早已显露

我关注过很多国际国内大事,留心观察过周围很多人,钻研过很多古今中外的成败案例,得出结论:失败,其实并不是最终的结局,败相很早就已经显露了。

过去的并未过去,未来的已经发生,这是我在提出一体全息思维概念中,阐明的认识事物的一个重要法则,用于察识人的成败得失,十分有效。

败相并不是什么神秘主义的怪物,而是失败的思维的显露。

世界著名的走钢索艺人瓦伦达曾说:“走钢索才是我真正的人生,其他都只是等待。”他就是以这种态度来走钢索的,每一次都非常成功。但是1978年他在波多黎各表演时,从75英尺高的钢索上摔下来死了,令人不可思议。后来也是走钢索艺人的瓦伦达太太说出了原因。那次有个重要的人士到场,是一场十分重要的表演,他在赛前不断地说:“我一定不能失败,我一定要成功。”然而就在他“一定要成功”的念叨中,他没有获得成功。

瓦伦达患得患失的心态就是失败的心态,失败的心像,就是在未失败以前已经显露端倪的败相。

许多谈论成功的文章、著作都提到这样一条法则:“要成为富翁,就要不断地说‘我一定要有钱’,想要成功,就要不断地说‘我一定要成功’。”然而,很多人如法炮制以后连连叫苦地说:我这样做了,不仅未能如愿,反而连连失利,这是为什么?为了弄明白这一问题,先让我们做以下两个实验。

实验一:请过一座独木桥,你不断地暗自说:“千万不要掉下来,掉下来就会粉身碎骨,千万不能掉下来啊!”当你真正走上桥时,会发生什么?

答案是显而易见的。这里显然有一个悖论:我们一心要想做成的过于执著的事情,往往做不成,一心要求得最好的结果,反而出现了最糟糕的惨剧。为什么?

实验二:挑选20名同学参加数学竞赛,其中有10名一心要考第一,若考不上第一则感到没脸见人,为了迎接这次考试,吃不香,睡不安,而另10个人像什么事情没发生一样,照常用功学习,仿佛考好与坏与自己毫无关系。最终看一看哪一组的成绩好?若追踪下去,10年后,看一看哪一组更有成绩更幸福?

以上两个实验案例告诉我们,我们的大脑是很傻很傻,很懒很懒的,你告诉它什么,它就照单接收什么,你向它里面输入什么信息,它就会作出什么样的反应。

比如,你一心想忘掉厕所里那臭哄哄的大便,你一再告诉自己,千万要忘记,决不去想它,可是,你越是要忘记它,就越是能记住,你越是要排除它,它却越是牢固地盘踞在头脑中,为什么?因为尽管你一直告诉自己,千万要忘记那臭屎,而实际上臭屎的形象已经进入你的脑中,而且你每一次对自

己要忘记的告诫,都是对屎这一画面的又一次描绘,线条更清了,印痕更深了。那么,你如何达到忘记臭屎的目的呢?你干脆往自己的头脑中输入鲜花盛开的画面,最好你干脆什么也不想,清零大脑,空灵自己,就可以了。

然而,恰恰相反的是,越是重要的事情,越是急于做好的事情,我们就越是告诫自己,“千万不要出错”,本来以为这种对自己的反复忠告,有助于自己将事情做好,岂不知负面的图画连同无形的声音已输入了右脑,已在右脑中活了起来,你就只能乖乖地接受负面图画、影像、声音的主宰了。

千百年来,望子成龙的父母总是苦口婆心地告诉孩子:“不准打架”、“不准顶嘴”、“不要偷懒”、“不要早恋”、“不要对人无礼”等,种种不准不要,像童谣一样伴随着一代又一代的儿童成长,其结果如何呢?

千百年来,呕心沥血的老师挖空心思地制定了种种不准不要,而且使学生像和尚念经一样地将几不准几不要背下来,结果如何呢?

伤心的父母老师不得不感叹:你越是不准不让,他越是要那样做。播下的是龙种,收获的是跳蚤,为什么?

其实,这就是心灵运作机制在作怪了!你的思想、意念是以图画、声像的形式占据大脑的,驱动我们的是语言所表达出的图画、声像。因此,“不要吵”可以用请安静代替,“不要随地大小便”可以用“大小便一定要进厕所”代替;“不要欺负弱小”可以用“爱护同学,帮助弱小”代替。两种说法的差距或许微不足道,但最后的结果却有天壤之别。

美国斯坦福大学的研究证实了上述的观点。即:人大脑里的某一图像会像实际情况那样刺激人的神经系统。比如当一个高尔夫球手击球前一再告诉自己“不要把球打进水里”时,他的大脑里往往就会出现球掉进水里的情景,而结果往往事与愿违。

老子说:道法自然。成功的铁律是水到渠成、自然而然,功到自然成,人的状态应当是浑然忘我,如入仙境,游刃有余。这是成功的最高法则,必由之路。

拿破仑说:“想象力统治世界。”这是战神的箴言,是他留给法国的精神财富,也是留给全世界的精神财富。拿破仑一生战绩赫赫,虽然他没有留下任何军事理论著作,然而,只这一句话,就值得后人认真思考、研究,更值得世界上所有爱好和平的政治家、军事家、思想家、教育家来身体力行。

对世界最有影响力的100个历史人物的名单上,拿破仑和爱因斯坦名列其中。爱因斯坦不仅是一位伟大的科学家,更是一位伟大的思想家。他的一席话振聋发聩,是留给21世纪的人们的最宝贵的财富。他说:“想象力比知识更重要,因为知识是有限的,而想象力概括着世界上的一切,推动着进步,并且是知识进化的源泉。严格地说,想象力是科学研究的实在因素。”

## 无法拒绝的概念

一个概念管住你,一个概念重塑你,一个概念成就你,一个概念使你崛起,这个概念是什么呢?

你是一个领导者、管理者,有时候,过大的压力几乎把你压垮,怎么办?请允许我告诉你一个新的概念,一开始或许你不喜欢它,但是当你运用起来的时候,就会尝到甜头,就会喜欢它。它是什么?

当你的心中是一团乱麻的时候,“理”不清,“剪”不断,令你烦躁不安。怎么办?请运用这个概念,不要“理”了,不要“剪”了,想象你用一个硕大的包袱,把所有的乱麻统统地卷起来,包起来,系起来,扔掉了,你的心里一阵轻松,好不畅快。这个过程就是“思像”。也就是思想成为图像。

当你有一个难题迟迟找不到答案,令你一筹莫展时,怎么办?索性把它收起来,锁进你的心灵的抽屉里,不再想它,不再追问它,然后可以轻轻松松地去干别的,忽然在你刷牙的时候,或者洗脸的时候,或者是洗澡的时候,答案会不期而至。这个过程是什么?是“思像”,也就是思想成为图像。

我们的大脑具有这样一个功能,它可以把任何思想的过程转化为形象,而且你可以随心所欲地创造出任何一个你所需要的形象来,这个形象可以成为你的助手,成为你随时可以调控的万能的助手。

当然,在心灵中描绘出的图像,并不能够百分之百地成为现实,但是它却的确具有神奇的作用。因为我们的神经系统无法区分实际的经验和想象出来的经验。如果我们想象自己以某种方式行事,几乎也就是实际在这么干。心理实践可以帮助我们的行为臻于完美。心理学家R.A.凡戴尔证明:让一个人每天坐在靶子面前想象着他对靶子投镖,经过一段时间后,这种心理练习几乎和实际投镖练习一样能提高准确性。

或许你不相信“思像”的威力,但是你想一想,当你在路上踩了大粪,费了九牛二虎之力也擦不掉,鞋底还是有大大粪的斑斑痕迹,你会老长时间想着它,甚至吃饭的时候都难以忘怀,为什么?其实你早已远离了那个环境,大粪也早已被你擦干净了,是那幅图像深深地烙印在你的脑海深处。这幅图像就是在思想成像的过程中画出的。

想一想,在你已经经历的人生中,心灵中还有多少没有擦干净的“大粪”呢?这些困扰你多年甚至困扰你一生的“大粪”又给你带来了什么呢?如何才能清除这些“大粪”呢?解铃还需系铃人,靠思像。你要在心灵中创造出新的美好的画面来,将这个“大粪”的画面覆盖掉,使得新的美好的画面彻底取代“大粪”,就成功了,就是如此简单。罗斯福夫人说,一个人如果不想伤害自己,就没有人能够伤害你。也就是说,一个人如果不想有“大粪”打扰自己,就没有人能够用“大粪”来困扰你,境由心造。心之所以能够“造境”,是因为心中“造像”。

思像是你的大脑的创造性的思想,是你的心灵的创造性的活动过程,是思想创造思想、思想管理思想的过程。你要养成把所有的意识、心理活动转化为栩栩如生的“图像”的习惯,养成随时随地都能够在大脑中“放电影”的能力,按照自己的需要放电影。这样,你可以更多地的心灵中创造出美好的生活图画,创造出成功的图画,并不断地演绎、编制出更为丰富多彩的图画,然后就会转化为你的思想习惯,转化为你的能力,转化为你的性格,转化为一种内在的成功的机制,取得“胜在头脑”的效果。

科学界泰斗钱学森说得好,全部思维的奥秘都在形象思维中,形象思维是打开思维科学之门的一把钥匙。

人无时无刻不在思想,包括在睡觉的时候都有意识活动,因而高质量的思想决定着你的生活重量、工作质量,而思像就是将思想意识转化为高质量的思想的过程,这是一种十分简单的训练,是心灵奥运最基本的内容,重在训练,贵在坚持。

我们要善于将想象、思像和心像这三个概念区分开来。想象就是心理学上所论述的想象,是一种自发的心理活动,是人类有思想以来就有的;而思像指的是将所有的用脑活动尽可能地转变为以图像、画面,包括声像、影像等各种感官转化成的“像”来进行。这对于大多数人来说是一种逼迫自己

进行的心理活动。它本身就包含着训练的意思；而心像当然是心灵图像的意思，经常用为名词。指的是人的思想意识中各种各样的图像。

我们之所以不用心像，而用思像这一概念，就是为了区别开来，使思像训练着眼于变以往的线性的理性的思维为主而成为直觉的图像的思维为主，变以使用语言、死记硬背为主，而成为以使用形象、运用照相记忆、图像思考为主。

思像训练不侧重开发特异功能，而是着眼于人们激活右脑，使用全脑，就是让每个人，无论是儿童还是成年人，都能学得会，做得到。

思像这种全脑用脑方式，要求我们无论何时何地，无论思考何种问题，都要运用图像、照相、摄像，把思想活动变成一种艺术化的操作化的活动，把难以捉摸的思想，变成一种可以具体化、操作化的工具，这样人们就可以运用这一神奇的工具去认识和改造自我，认识和改造世界了。

一个人被打败，往往是因为个人的智慧和力量不足；一个企业被打败，往往是因为决策失误或市场因素；一个国家被打败，则一定是因为这个国家的心灵出了问题；而如果整个人类被打败，则一定是被自己所打败的，又一定是被自己的想象力所打败的。切记——想象力统治世界！

世上没有什么救世主，也不靠神仙皇帝；世上没有什么救世主，也不靠耶稣上帝；世上也没有什么能够束缚全人类的力量，唯有我们自己的想象力。能够拯救我们的唯有我们自己，唯有我们的想象力，就如同第一个从树上走下来的类人猿，促使类人猿进化成为人一样，想象力会使人类自身发生心灵的革命，从而超越机器人等一切“智能人”，超越自身的种种束缚，进化成为智慧、和谐的新的类人。

想象力将超越一切武力、思想力、文化力，超越一切边界，成为建设和谐人生、建设和谐社会、建设和谐世界的一种最为强大的内在的力量。正如爱因斯坦所说，想象力概括着世界上的一切，推动着进步，是知识进化的源泉。

想象力统治世界！

# 目 录

## 前言 /1

- 拿破仑被什么打败? /1
- 失败,那是因为败相早已显露 /3
- 无法拒绝的概念 /6

## 第一部分 想象力解决大难题

### 第一章 发现一个21世纪的魔咒 /3

- “心像”是个大宝藏 /4
- 想象把人变成“鬼” /5
- 用实验来说话 /7
- 实验——精神与肉体的较量 /7
- 实验——想象变成实际的力量 /8
- 角色定位你的前程 /9
- “纸上谈兵”也能行 /10
- 诸葛亮比赵括真高明 /11
- 命运的雏形是信心 /13
- 梦想成真为什么 /15
- 变“思”为“想”显神威 /16
- 功到自然成 /17
- 心放效应创奇迹 /19

### 相关链接 创造性想象是你腾飞的翅膀 /21

- 什么是创造性想象 /21



- 如何在创造性想象中学会肯定 /23
- 怎样进行创造性想象 /26
- 创造性想象有哪些特殊问题 /27
- 创造性想象的一种简单练习方法 /28
- 创造性想象的四个基本步骤 /30

## 第二章 人类失去想象 世界将会怎样 /32

- 爱因斯坦是如何发现相对论的? /32
- 人是如何进行创造的? /34
- 人为什么能够想得那么准呢? /35
- 什么是想象力 /37

### 牛刀小试 奇妙丰富想象力训练与测评系统 /39

- (一)准备训练 /39
- (二)基本形象联系训练 /40
- (三)逻辑推理训练 /41
- (四)形象组合训练 /41
- (五)想象类别 /41

## 第三章 想象的力量是神奇的 /42

- 想象力是一切美好的动力之源 /42
- 天大地大不如想象大 /44
- 皇帝的权威再高也没有想象高 /45
- 想象包含着未来的真实 /45
- 想象比百万家私更重要 /47
- 没有想象的教育是残缺的教育 /47
- “联想”成功靠“联想” /48

### 牛刀小试 如何提高思想的穿透力? /49

- 打破定式觅创意 /49
- 单项感觉的意象训练 /49
- 多感官参与综合意象训练 /50



抽象思维能力训练 /50

因果追溯训练 /51

鹰视训练 /51

周边视觉训练 /52

意识渗入物体训练 /52

#### 第四章 胜在头脑凭什么 /54

人生可以打草稿 /54

虚与实的转换 /56

时间与空间的转换 /56

心像与原型的转换 /57

#### 相关链接 想象训练帮你改变人生 /59

人生如何打草稿 /61

图像思维显神威 /62

在头脑里编剧、演剧 /62

用想象力发动“头脑里的战争”，消灭你的“敌人” /63

在头脑里制造行为的“模型”，使之成为生命中的“心灵软件” /65

用好头脑里的“第三只眼”，透视未来 /66

创建模型，做好“思想实验” /68

#### 牛刀小试 开发心想事成的巨大潜能 /70

丹田呼吸法 /70

白光心像法 /72

#### 第五章 想象转动“石成金” /76

全位——统筹想象活全局 /76

合位——“四不像”想象解危机 /78

组位——组合想象创新奇 /80

联位——触类旁通出新知 /81

换位——位置一换天地宽 /82

套位——想象之链 /83



跳位——跨越式想象 /85

归位——原点思维是妙方 /87

**牛刀小试** 开发视觉潜能 睁开眼睛之眼 /89

巧妙计算自己的视商 /89

提高视商 /90

拓展视商 /91

五种拓展视商的策略 /93

## 第二部分 想象力使人成为自己想做人

**第六章 谁是你的统治者 /97**

自我意象是你生命的根 /97

对于自我意象理论的突破 /99

人生最大的悲剧是什么 /100

天才原本是平常 /101

我命在我不在天 /102

**相关链接** 自我意象训练使你脱胎换骨 /107

演变技术 /107

最佳意象技术 /111

**第七章 我的命运我做主 /113**

境由心造 /113

梦想成真 /116

人一定要有偶像 /118

人一定要有“成功像” /119

人一定要有“自画像” /120

人一定要给他人以鲜明的画像 /122

人一定要给环境以鲜明的画像 /124

人一定要给家庭以鲜明美好的图画 /125



**牛刀小试 管好自我 /128**

与自己的内心对话 /128

管理好每天的功课 /129

执行使命 /130

**第八章 我是我的“雕塑师” /133**

想象使你如有神助 /133

想象使学习如虎添翼 /135

学习如何由苦变乐? /135

如何提高学习效率? /137

想象使你能预测 /138

测出罪犯模样的神探 /138

作家如何预想战争对策? /138

日本人是如何了解大庆油田的? /139

人为什么能够预测? /141

想象战杂念 /141

**牛刀小试 打造心想事成的心灵软件 /146**

大声诵读“成功语录卡” /146

镜子技巧 /147

**牛刀小试 子弹打不着有诀窍——我的好运我念叨 /149**

我一天比一天好 /149

心理改变生理有奇效 /150

**第九章 45分钟改变一生 /152**

我的未来我设计 /152

毅力打不过想象 /156

性格不得不向想象投降 /158

记忆力离不了的想象 /159

要顺利找想象 /160

**相关链接 想象力成就奥运冠军 /162**

强大的精神力量 /162

心理预演 /162

进行成绩对比 /163

自我鼓励 /163

想象自己是一块红糖 /164

全情投入 /164

## 第十章 管理好思想者胜 /165

不加管理的思想会长草 /165

管不了思想就做不了主 /166

思想航行靠“舵手” /167

旁观思想者“明” /168

与灵魂对话者智 /169

善用“脑白金”者“聪” /170

写想象式日记者“清” /171

**牛刀小试** 苹果之旅——想象力训练 /173

## 第十一章 万人敌——想象训练一敌万 /176

美国的体育为什么一度落后原苏联20年? /176

想象真的“一敌万” /177

用想象战胜死亡 /179

坠入冰海 /179

生命危急 /180

战胜死亡 /181

美国马哈里希国际大学开设冥想训练课程 /182

静思训练进入世界五百强企业 /183

倒放心灵电影永不忘 /186

想象工作法就是好 /189

补强法则有奇效 /190

**牛刀小试** 想象无敌 /193



- 乔丹的“想象战术” /193  
 运动员幻想也能成真 /195

## 第三部分 想象力变革教育与学习

### 第十二章 想象力变革教育 /199

- 中国人不能不读的“报告” /199  
 中国人缺失了想象力吗? /200  
 300年为什么胜过了5000年? /200  
 中国学生的想象力哪里去了? /201  
 想象缺失症 /202  
 是什么谋杀了中国人的想象力? /203  
 MBA不能扼杀想象力 /205  
 想象力指数 /206  
 想象力是制胜之道 /207  
 MBA不是一根魔杖 /208  
 想象力统治财富 /209  
 什么折断了人类的“翅膀”? /209  
 学校教育是失败的吗? /211

#### 相关链接 想象力开发潜能 /214

- 想象训练培养100万倍于左脑的右脑照相记忆 /214  
 想象力训练五法 /214  
 最有效的集中力训练法 /215  
 放松情景训练 /216  
 深呼吸的技术 /217  
 图像想象练习 /218  
 感官想象训练 /218  
 画、编、戏 /219  
 一分钟预演训练 /220  
 反忧虑训练 /221



### 第十三章 学习的命非革不可 /222

- 知识面临着淘汰越来越快的命运 /223
- 人类的学习能力已近极限了吗? /224
- 语言信息和形象信息的巨大差异 /225
- 中性语言 /225
- 成为天才的秘诀 /227
- 形象思维是智力的突破口 /228
- 静能生慧 /229
- 摄像——人脑运行的方式 /231
- 思像——学习的真正方式 /232
- 婴儿的直观记忆图像式学习 /233
- 惊人的思像学习法 /234
- 顿悟——学习的飞跃 /235
- 遗觉像——思像的重要方式 /237
- 感应——大脑运行的高级方式 /238
- 共振——大脑运行的高级方式 /239
- 再现——大脑运行的至高方式 /241
- 斯特娜夫人的用“耳”学外语法 /243
- 千万不要“学习”英语 /244
- 没有声像、影像、图像、形象的学习不是真学习 /244
- 不要老牛拉破车 /245
- 什么是学习? /246
- 牛刀小试** 身体写字和想象强化训练 /247
- 相关链接** 图象记忆法 /249
- 图像记忆与背诵记忆 /249
- 百闻不如一见——认识图像记忆 /250
- 眼见为凭——视觉学习 /251
- 创造心灵的图像 /252



- 第十四章 “新能源”拯救人类 /255
- 微小的人脑构成庞大世界的中心 /256
  - 21 世纪是右脑开发的世纪 /256
  - 大脑是怎样运行的呢? /257
  - 思像可以改变历史的轨迹 /259
  - 右脑的神通 /262
  - 思场是如何发挥作用的? /263
  - 思想是如何转化为巨大力量的? /264
  - 思像的四大法则 /265
    - 因果法则 /265
    - 真像法则 /265
    - 相印法则 /266
    - 吸引法则 /266
  - “破窗”为什么还要“破”? /267
- 相关链接** 想象力制造健康 /269
- 想象力是神奇的补品 /269
  - 想象训练加快中风康复 /271



## 第一部分

# 想象力解决大难题

把学习当作一种将来考学、谋生的手段，学习成了一件不得已而为之的事情，甚至对于不少人来说是一件十分痛苦的事情，这在莘莘学子中绝非少数。如何学习才能快乐呢？如何才能大大提高效率呢？

财富是由什么主宰的？你的思想行为是被什么主宰的？像希特勒这样的魔鬼是如何把人们鬼使神差一般地领入歧途的？当你揭开这个奥秘以后，会如梦初醒，恍然大悟。





## 第一章

# 发现一个21世纪的魔咒

**我**从小学习成绩一直名列前茅,读中学的时候几乎总是考班级、年级第一,只考过两次第二名。可是,说句实在话,我并不快乐,就是没有把学习当成一件快乐的事情,而是当作一种不得已而为之的负担,我也像同学们一样,只要放长假,就会欢呼雀跃,感到一身轻松。

把学习当作一种将来考学、谋生的手段,学习成了一件不得已而为之的事情,甚至对于不少人来说是一件十分痛苦的事情,这在莘莘学子中绝非少数。

如何学习才能快乐呢?如何才能大大提高效率呢?这个问题一直在困扰着我,促使我很早就开始了探索。记得我刚考入师范读书时买的第一本书是日本保坂荣之介的《如何提高记忆力注意力》,这本书至今已经20年了,我几乎都读烂了。后来我又接触了王维的记忆法以及很多介绍思维方法的书,买了数百本,读了上千本,而且自己反复操练,发现这些方法好是好,可是对于一般人来说,难以做到。

实际上,对于大多数人来说,没有必要掌握一目十行、过目不忘的本领。那么,有没有一种人人容易学会掌握,而且十分有效,又能够使学习变得十分轻松和快乐的方法呢?

人最难的一件事是如何管住自己,世界上95%以上的人管不住自己,所以就干不成大事。而只有5%的人能够管住自己,所以就能够成就大业。这是我在研究了20年之后,又在2004年通过拜访全国100多位知名学者、企业家、官员得到的一个结论。

如何才能管住自己又如何能够管住别人呢？也就是如何能够使自己按照自己的正确想法行事，如何能够使别人按照自己的想法行事呢？这是成功学、管理学、领导学的要义所在。

从1996年开始，我对脑科学发生了浓厚的兴趣，买了大量这方面的书来研读，还反复研读了自我意象理论，这使我发现了一个天大的奥秘，其实，问题早被前人解决了，那就是右脑的成像功能也就是思想成像，可以大大提高记忆、思维的效果，速度快，质量好。

其实，所有的记忆法，无论怎么翻新，都是离不开借用形象，保坂荣之介的方法就叫形象控制法，世界上记忆圆周率的冠军就是运用形象转化的方法，把成千上万的数字牢牢地记在了脑海里。

快速阅读、快速记忆都是借助于形象，都是训练使大脑能够立即把一切数字、文字、事件等转化为形象，使得形象的组合具有意义，越离奇越有效。天长日久，这种化一切为像的习惯就变成了一种能力，就是思想成像的能力。也就是无论是思考、记忆，所有的右脑活动、精神活动，都以像来进行。

## “心像”是个大宝藏

其实，古人早就发现了心像的威力并开始运用于学习、工作和生活。如，纪昌学射，训练自己目不转睛地盯着一个虱子大小的东西，不断地想象放大，放大，再放大，终于能够将之看成牛一样大的东西，这时，一射就中，箭无虚发。

在中华文化中，有很多成语典故就是讲“像”的巨大威力的。如，一朝被蛇咬，十年怕井绳；杯弓蛇影；草木皆兵；画地为牢；不敢越雷池一步；捕风捉影、望梅止渴、画饼充饥等。

在禅宗的修炼中，普遍运用观想的方法，就是运用想象训练来控制自我，开发潜能。

中国的汉字就是象形字，无论是孔子、老子、庄子还是慧能，历代的先贤圣哲都是善于以寓言、故事等方式来表达深刻的思想，中华文化和中华智慧本身就是一座开发不尽的“像”的宝藏，形象思维、直觉思维是中国人的一大

优势,因此,我们不能不认真研究、发掘。可以说,使得中国人聪明、智慧的密码就藏在这里。

## 想象把人变成“鬼”

你把自己想象成什么,你就是什么。你的自我意象是你的生命的根。这是马克斯威尔·马尔兹的自我意象理论的核心。自我意象理论在20世纪60年代曾经震动西方心理学界,其书畅销全球,发行在千万册以上。

以催眠为例,催眠的过程就是运用心理暗示,借助语言和形象使人产生幻觉、幻想,继而感觉这些幻觉、幻想就是真的,于是奇迹就发生了。

这是台湾游伯龙教授经常讲的一个案例,对我的震撼非常大,几年来,我每每想起这个案例时,就产生一种毛骨悚然的感觉。

1992年密苏里州有位牧师的女儿贝丝将父亲告上了法庭,控诉父亲强奸她,使她怀孕、堕胎,引起轩然大波,人们无不谴责那个衣冠禽兽的父亲。然而,贝丝接受身体检查后,仍为处女,从未怀孕,时年她22岁。

原来,1992年的一天,贝丝向一个教堂的咨询师求助,咨询师向贝丝头脑里输入了这样的图像——她父亲在她7岁到14岁期间常常强奸她,使她怀孕两次,并迫使她堕胎。

事情真相大白后,贝丝控告那个咨询师,于1996年获法庭判得100万美元的赔偿。

暗示和催眠竟使人产生幻觉和错觉,使人的头脑中产生虚幻的影像,而且这个幻象牢牢地控制了人的大脑和心灵,使人对之深信不疑。想象力能够使人变成鬼啊!

我曾经读到一本书提出了这样一个新的观点,当时就使我的心灵发生了一场大“地震”。就是心理学家认为,希特勒是被催眠了。希特勒曾经从军并参加过第一次世界大战,一次战斗中他受了伤,眼睛看不见了。就是在这个时候,他被催眠了。或者是他被医生催眠了,或者是他鬼使神差地自己催眠了。反正是这一次打击使希特勒发生了脱胎换骨的变化,他坚定不移地认为自己就是超人,是能够主宰世界的超人。这是他人生的一个重要转折点。

有人说,你研究希特勒这个战争贩子居心何在?是的。一个人不仅变成了魔鬼,而且能够使整个德国变成魔鬼,使整个世界一时间变成人间地狱,他使用的是什么魔法?这难道不值得研究吗?研究这种魔法,以避免灾难重演,难道还没有价值吗?

我对希特勒这个人发生了浓厚的兴趣,买了《希特勒之谜》、《希特勒的魔鬼口才》等反复研读。发现希特勒是一个非常懂得想象魔力的人,他对于想象力的呼风唤雨、颠倒乾坤的魔力有着天才的感悟。是他发明了纳粹的标志,而这个标志曾经是人类心中的一个图腾,在世界多个古老文明的遗址上都有发现。而被希特勒使用后,它就成为了魔鬼的象征。

标志,一如商品的商标,它是一个产品,一个组织的灵魂的载体,是具有核心力、统治力的图腾啊!

希特勒的演讲具有催眠一般的力量,即使是墨索里尼这样的战争狂人,当因为战场上的节节败退而丧失信心的时候,一旦听了希特勒的一番话,就立即像换了一个人一样,勇气倍增。

想象力,一种主宰人的身心的力量,一种决定人的思考方向的力量,一种意志品格的“钢筋骨骼”,应该说是所有的高明的统帅、智慧的领导者都会认识到这一点的。只是想象力统治世界——拿破仑的这句话最有概括力而已!

当然,想象能够把人变成鬼,也能把人变成天使。米兰姑娘很自卑,直到32岁还没有交过男朋友。她向一位心理学家请教,心理学家说,运用“想象造心法”即可。米兰一脸迷惑,她是第一次听到这个名词。心理学家邀请她参加星期二在他家举行的晚会,并请她帮助招待客人,越自然越好。

这天晚上,米兰穿着得体,笑容可掬,落落大方地招待来宾,给人们留下了美好的印象,她成了晚会上最受欢迎的人。当晚,有三个英俊的青年争相送她回家。

米兰为什么转变得这么快呢?原来心理学家提前跟每个朋友打了招呼,说有一个重要的女客人将在晚会上帮助他招待客人。他又给米兰打气说,所有来的客人都会十分尊重你的,你尽管放心地做事。这样,在一种良好的氛围中,米兰发挥出了很好的水平,进入了自然而然的境界。

事后,心理学家忠告她,要把晚会那天所有她成功的体验,经常在头脑

中“放映”，千遍万遍，直到那种感觉体验、那种成功的“图像”真正成为她的“心灵软件”为止。米兰言听计从，后来成为一个很有魅力的姑娘。

想象使人成了天使。

## 用实验来说话

想象力是如此神奇，具有魔鬼一般的魔力，又具有天使一般的魅力，那么，其科学依据在哪里呢？心理学家曾经做过不少实验。

### 实验——精神与肉体的较量

美国曾经做过一项这样的实验——精神与肉体的较量。

一次，美国费城一家医院发布一则广告：招收一名健康的中年男子，除给予优厚的酬金外，医院还免费供应吃喝，但是每天要供给医院一定量的血液。告示发布之后，流浪汉比尔被选中。

比尔被安置到一个小房间，医院每天送来他喜欢吃的食物和各种营养品，但不准他随便外出。每天早上，比尔将胳膊伸出房间里唯一的一扇直径不到20厘米的小窗口，窗口挂着布帘，看不见窗口外面，这是为献血者特设的窗口，以便于让隔壁房间的医生隔帘抽血。

一个月过去了，尽管院方给比尔提供了丰厚的饮食营养，比尔还是明显地消瘦了，体重由原来的80公斤降到70公斤，而且面容憔悴，目光呆滞，性情忧郁。

第二个月开始了，医院告诉比尔，以后不抽他的血了，但一切物质待遇不变，而且还允许他到室外走走。一晃又是一个月，比尔的体重增加了15公斤。最后比尔被告知这是一个实验，实际上医生们根本没有从他身上抽去一滴血。他第一个月的消瘦，完全是想象因素所致的。

想象有着不可抗拒和不可思议的巨大力量。心理学家普拉诺夫认为，想象的结果使人的心境、兴趣、情绪、爱好、心愿等方面发生变化，从而又使人

的某些生理功能、健康状况、工作能力发生变化。

想象式暗示是影响潜意识的一种最有效的方式。它超出人们自身的控制能力,指导着人们的心理、行为。暗示往往会使别人不自觉地按照一定的方式行动,或者不假思索地接受一定的意见和信念。

“想象”的作用还影响人的情绪和意志,经历中出现的不良暗示信息,只有通过想象才能替换掉。不良的想象和消极的想象,对于导致失败都有着直接关系。

### 实验——想象变成实际的力量

再让我们来做一个试验。

第一步,双脚站立,与肩同宽,全身放松,双手握拳,重叠靠在鼻子上,面向正前方。

第二步,双脚不动,身体尽量向右转,记住我们眼睛正视所能见到的地方。

第三步,向左转,回复原来放松姿态,放下双手,闭上双眼。

第四步,用心转,想象向右转(身体不动),且所转角度是原来第二步实际所转角度的两倍,然后再转回来。

第五步,用心转,想象转成原来第二步实际所转角度的三倍大,再慢慢回复原来的位置。

第六步,再一次用心转,想象转成原来第二步实际所转角度的四倍大,再慢慢回复原来的位置。

第七步,现在睁开双眼,按第一步和第二步的方法实际再转一次。

第八步,恢复自然姿势。

当你认真做完以上实验,你是否发现第二次实际所转的角度比第一次大了许多?据统计,90%的人做完了以上实验都发现第二次所转角度比第一次大了许多。

这就是想象力的作用。想象可以变成实际的力量,产生实际的行为,这是这个实验的结论。

## 角色定位你的前程

世界是个大舞台,每个人都要在这个舞台上扮演一个角色,且不说你扮演的这个角色是否符合你生命的本质,是否符合你的性格气质,是否适应你的兴趣爱好,只要某种因素赋予了你某种角色,这种角色就具有“模子”一般的巨大的塑造力量,而你往往只不过是这个“模子”的复制品而已。而背后的控制者、操纵者不管是什么力量在起作用,都是通过你的想象力来产生的。或许你很不服气,我才是我的主宰,我才是控制我自己的决定力量,我才能决定我自己的方向,我怎么会被别的力量所控制和操纵呢?让我们用实验来说话。

齐姆巴多曾在斯坦福大学心理系的地下室建立了一个模拟监狱。他把一组心智正常、情绪稳定、知识丰富的年轻人带进“监狱”,以扔硬币的方式决定各自扮演的角色。一半当“犯人”,一半当“看守”。彼此各自按照所扮演的角色生活。还不到一个星期,齐姆巴多就不得不终止实验。因为所见的情景太可怕了:无论是“犯人”还是“看守”都不能分清自我和所扮演的角色,其行为、思想和感情已经发生了巨大的变化。“看守”把犯人当作最可恶的动物,以对别人施加残暴为乐。“犯人”则变成了奴隶般的恶人,他们想的只是逃跑以及对看守的憎恨,这实在是触目惊心!

这个实验结果太令人震惊了!这能够很好地说明,运用想象训练,在短时间内完全可以改变一个人的行为、思想、情感乃至一切。齐姆巴多让志愿者扮演的是“犯人”与“看守”的不同角色,在一个星期内就可使他们“不能分清自我和所扮的角色”,扮演犯人的人真的成了“犯人”,扮演“看守”的人真的成了“看守”。由此可以推断:如果扮演的是伟人,那么不就真的成了伟人吗?扮演的是英雄,那么不就真的成了英雄吗?一个星期不行,那么一个月、一年、数年……只要你认认真真地去演,时间一久,“真实的我”与“角色的我”,“旧我”与“新我”之间的界线就会烟消云散。所以说,运用“想象训练”完全能够使人在短时间内变成目标中的人物,变成理想中的人物。美国的社会学者马顿和凯特合著的《美国士兵研究》也得出了这样的结论:经常模仿军官的士兵,有不少人后来真的被提升为军官。

由此可见，想象训练完全能够使人进行全方位的重新塑造：仪表的重塑、风度的重塑、形象的重塑，更重要的是心灵的重塑、精神的重塑、人格的重塑……使人在外部形象与内部心灵上发生巨大改变！

你一定要注意，你要成功，要度过美好的一生，你最初选择的角色非常重要，选择什么专业、什么职业、什么单位、什么领导、什么同事、什么朋友、什么老师，这一切都会在你不知不觉、天长日久中，由你自己以及你周围的环境和人，塑造成一个“模子”，而这个“模子”就成为了你的“心灵软件”，能够主宰你、控制你，使你身不由己、做不了自己。如果你的选择是正确的，那么这个模子会使你受益终身，而如果这个模子开始就是错的，那么它会将你带入歧途的。

所以，一定要慎重初战，在自己能够选择的权限范围内，做出最佳选择，以创造一个最初的成功“模型”，这对于你的一生至关重要。

## “纸上谈兵”也能行

让我们想一想，诸葛亮未出山就预知天下三分，这是不是纸上谈兵？诸葛亮还是个二十几岁的毛头小伙子的时候，就自比于管仲乐毅，这是不是纸上谈兵？爱因斯坦发现相对论的时候，靠的是想象和纸笔，根本没有实验，相对论是后来的物理学家才以实验证明的，这是不是纸上谈兵？

是的，这种纸上谈兵但却是“谈”对了的案例，无论在政治、经济、文化、教育还是科学史举不胜举。

为什么赵括纸上谈兵一败涂地而诸葛亮纸上谈兵就成为事实？为什么爱因斯坦纸上谈兵竟能够发现相对论而我们一般人则不行？差距在哪里？

差的就是“像”。诸葛亮也好，爱因斯坦也好，是进行了预演的胜利，就是孙子所说的“胜算在庙堂”。他们的胜算是基于他们看到了事物的“真像”，实实在在的将来将要发生的，本质上讲是已经存在的事物的“真像”。

实际上，这个世界本没有什么过去、现在、未来，之所以有，不过是人为的观念区分所致；这个世界本没有什么根本没有的事情，人能够创造发明出来的都是已经潜在的“信息团”，人的创造发明不过是发现而已！在一个事物

以具体的看得见的方式呈现出来以前,智者看到的是它的潜存的“真像”。我在我的另一本书里称为原型。这个我称为“原型假设”的理论模型已经得到国内外学者的充分肯定。

人之所以能够超前思维,之所以能够预知未来,之所以能够创造发明,是因为你所要预知的,所要创造发明的,已经实实在在地存在着,不过它是以看不见的潜在的方式存在的,在一定条件下,我们的思想可以感应到它,可以捕捉到它。这种思想方法,心理学上称为“超感觉”、直觉,还有称为“第三只眼”的。

千万别小看了这个“原型假设”,掌握了它可以使人干任何事情都增加成功的机率。尤其值得一提的是,它不是天才伟人的理论,而是普通人的可以操作的方法。

那么,为什么赵括的纸上谈兵就不行呢?是因为赵括尽管对兵书倒背如流,那只是文字游戏,只是限于知识层面的东西而已。兵书思想的本质,并没有在他的头脑、心灵转化为“像”,转化为实实在在的能力、素质、本领。

说穿了,人之所思所想,最终形成的是“像”,是以像的形式储存在人的右脑里的实体,这是被脑科学所揭示的,后面我们要详细阐述论证。

为什么诸葛亮、爱因斯坦能够让未来的事物在头脑里“先生”,使得自己先知先觉、先知先对呢?诸葛亮出山时才27岁,爱因斯坦发现相对论时才26岁。无论是从政的经历经验还是科学探索的经历经验,在他们来说几乎都是一张白纸,也正因为如此,所以起初很少有人能够真正瞧得起他们。如果不是这样,势力弱小的刘备怎能有机会请到诸葛亮呢?而爱因斯坦在相对论问世之前连个工作都很难找到,以至于今天的人们还一直感叹,为什么在相对论问世以前竟没有一个人赏识过爱因斯坦呢?

## 诸葛亮比赵括真高明

为什么同样是年纪轻轻,诸葛亮一出山就能够一鸣惊人,而赵括却一败涂地,导致赵军被坑杀40万人呢?

我们可以将两个人作以比较:



一是从学习上看,诸葛亮是“独观大略”,不是死记硬背,而是掌握大意、要害。而赵括则对兵书倒背如流,且辩论起来,无人能敌,连赫赫有名的老将赵奢,也就是赵括的父亲都不是他的对手。赵括颇为自负,满足于纸上的功夫。而诸葛亮则四处拜师访友,时时刻刻洞察天下大事,对局势的发展了如指掌。他是在做好书本知识与现实相结合的文章。

二是从人生经历上看,赵括一帆风顺,而诸葛亮则十分坎坷,早年丧父,多次迁居,飘泊不定。也就是说,他所受到的刺激是非常之多的。这会导致实际能力的天壤之别吗?据统计,在总人口中,只有8%的人,在16岁以前失去父亲或母亲;而在著名科学家中,这个比例是26%;在历史上的天才人物中,这个比例是30%;在著名的英语作家和诗人中,这个比例上升到55%。

此外,还有34%的美国总统和35%的英国首相,早年经历了丧父或者丧母的痛苦。(叶川编著《潜能再现》第78页,四川大学出版社)

这说明,幼年的挫折可以使人早熟,也有可能使人开发出巨大的潜能。

三是从个人的修养来讲,诸葛亮是时时处处谦虚谨慎,而赵括则目中无人,连他的母亲都看不过眼。

由此可见,诸葛亮尽管在出山之前,也如同赵括一样,没有从政从军的实践,但是,他的早年的挫折、坎坷,他的不拘泥于书本,而向他人、向生活、向实际学习的方法,使得他经历了头脑的演练,正是这种演练切切实实地开发出了他的实际能力。

什么叫实践?不是你亲自去做了这件事就叫实践,而是你无论是以“想”还是以“做”来实现目的、目标,就是实践。做了能够达到目的、目标,那么不做只想行吗?行。以实践为证。

春山茂雄在他的研究成果——畅销东南亚的《脑内革命》一书中介绍,他无论学什么,都用大脑制造形象。学骑自行车时,先在脑子里反复出现自己骑自行车的形象,形成熟练的骑自行车的形象后,才开始接触真正的自行车。骑上去后,很快就得心应手,轻松自如。

学医时他第一次给患者做盲肠手术就做得非常漂亮,令人大吃一惊,许多人认为他决不是第一次做手术。

他为什么第一次做手术就出手不凡呢?是因为他在观看高年级同学手术实习后,自己执刀之前,先反复进行形象练习,脑子里清晰地浮现出自己

执刀给患者动手术的自始至终的全部形象，想象着可能出现内脏粘连等各种复杂疑难的症状，在脑子里描绘着有条不紊及时判断处理的全过程。

“想”也能够达到目的、目标，而且有时候“想”比做的效率还高，效果还好。“想”更能省时省力，那么，我们何乐而不为呢？当然，这里的“想”不是空想，不是只有想象而没有实践，而是说想象训练一旦与要做的事情结合起来，效果就会格外好。

这就告诉我们，人的能力是可以通过训练得来的，甚至像拿破仑、诸葛亮、爱因斯坦这样的天才也都是经过了想象训练，只不过他们的这种训练是那么自然而然、水到渠成，以至于他们自己都几乎没有感觉到他们是经历了这种训练，这其实正是天才之所以成为天才的原因。

## 命运的雏形是信心

“潜意识是人的守护神，从前世带来的灵魂会帮助你成就事业，潜意识中有了明确的愿望，就能唤起自己的守护神，或者是我们所谓的灵魂。”这是《生命的本质》一书中的一段话。第一次读到这段话的时候，我惊呆了，愣愣地盯着书不忍心往下读，一种奇异的感觉涌遍了全身，我品味着，咀嚼着，思考着。又把它记在了本子上。

后来，我又发现了与这段话有着异曲同工之妙的一段话。这是《信念的魔力》一书中写的。

“你所做的任何一件事，在你的心灵之中都有个相应的副本。”据称这是美国文明之父爱默生的观点。

就是这样短短的话语像电光石火一样照亮了我的心，唤醒了我的灵魂。它使我坚定不移地相信自己所作的探索和研究，所独创的理论是正确的。也就是说，原型论是正确的。

什么是原型论呢？就是说每一个人，每一件事，其未来发展的轨迹，都潜在地在心灵之中有个副本即原型存在，你只有发现这个原型，才算是真正认识了自己，认识了事物。而这个认识过程的完成无时无刻不依赖于人的想象力，因为只有想象力才能超越三维时空，才能推动人睁开眼睛，发现

自己的本质,发现未来的事物的“真像”。

好了疮疤忘了痛。想得到就是做不到。晚上妙计千条,早晨就什么也没有了。这是一般人的表现。但是古往今来,为什么总是有那么多英雄豪杰,有那么多企业家、创业家能够想得到做得到,百折不回,直到成功呢?他们的非凡的意志力和过人的精力来自哪里?他们的思想方法与常人有什么不同?我研究了成千上万个案例,发现了他们身上共同的一个东西——信心。他们是真正相信自己的人。正如日本经营之圣稻盛和夫所说的:“信心是处于心念世界中的命运雏形,而在这个世界上发生的所有事情都是来自于这个雏形之中。”

哈佛大学著名行为策划学家皮鲁克斯有一段精彩之至的论述:

“认识自己、依靠自己、相信自己,这是独立个性的一个重要成分,所有的伟大人物,所有那些在世界历史上留下名声的伟人,都因为这个共同的特征而同属于一个家族。这个家族就是正确认识、依靠、相信自己的观念世界。一句话,认识自己的人,必须要有自信与自尊,才能让我们感觉到自己的能力。其作用是其他任何东西都无法替代的。而那些软弱无力、犹豫不决、凡事总是指望别人的人,正如莎士比亚所说,他们体会不到也永远不能体会到,自立者身上焕发出的那种荣光,因为认识自己的目的就是自信和自立。”

那么,这种“信”的力量其心理基础是什么呢?皮鲁克斯还有这样一段精辟的论述。他说:

“在人的表面之下,还有一个自我心像存在。这个抽象的自我心像,是你心灵的真正面目,规划着你的生活。它与你的心灵连为一体,使你无法逃离。不管你是否了解,这对双胞胎始终控制了你的生命,你的一切作为都得听从它的命令。自我心像就是我们内心的陌生人。它是心灵的跳动,内心的时钟,能否剔除快乐或哀伤的时光,全看自己是否了解它。假如你想利用往日成功的优点,你必须将信心、勇气和自信运用于目前的工作,这样才能改变或增进你的自我心像,内心的陌生人才会变成你最好的朋友,并且鼓励你迈向尊贵与充实之路。”

“自我心像”是你认识自己的起点之一。记住最重要的一点,这个陌生人并不控制你,而是由你控制“他”。能够使“他”具有创造力,你就能从有限的生命中,获得更充实的生命。

## 梦想成真为什么

梦想成真是一个人人熟知的成语。但是，为什么想象具有那么大的威力？为什么想的事情竟能够成为真实的？

科学是这样解释的。世界主要是由物质、信息、能量组成的。人的意识是信息的一种高级的存在形态，一种高级的表现形式。连接物质与精神的是波动。感情是波，思考是波，肉体是波，物质是波，而将它们一个个连接起来的还是波。宇宙的能量是所有这些波的根源。当宇宙的能量与人体的能量达到一体，我们就可以看到奇迹的发生。其实我们看到的并不是什么奇迹，从宇宙能量的观点来说，这本来就是理所当然的事情。

奥地利哲学家鲁道夫·斯泰那认为，全部的宇宙能量都包含在人类的精神中，这里所说的人类精神与现在物理学所说的人类精神是完全不同的，它所具有的能力与物理学的人类精神之间的差别有几个数量级。人类的精神可以包容全部宇宙，由此我们应该想到人类具有多么大的能力。明白了这一点，所谓的奇迹就不再是什么奇迹。

波的时代已经到来，人类的能力开始发生巨大的变化。对人类的心智与身体的结构进行研究，推进人类与宇宙一体化系统的进程，是当前人类最为重要的课题。

复合电磁场理论认为：世上有一个看得见的世界和一个看不见的世界。在看不见的世界里有一种看不见的力量——意识在发挥着作用。由于意识的存在，人类的各种各样的能力得以更好地发挥。在不可见的世界里，物质等于能量等于意识，三者是一体的，可以相互进行转换。换句话说，意识可以与物质、能量相互发生作用，物质也好，能量也好，其源头都是意识。一直以来，意识都没有成为科学研究的对象，但是在意识里却隐藏着巨大的能量。七田真在《如何培养儿童右脑》一书中写道：“物质和精神是根源于一个世界而产生的，原本并没有分为两个概念。在波动的作用下，人可以通过冥想和想象，进入到这个本源的世界。”

那么，思想的来源是什么呢？是统一场。根据统一场理论，当人的思维由

粗浮变精微,进入“一无所有”的状态,就具有无限的能量,无限的创造力,无限的潜能……具体说来,“思维”是一种能量形式,每当大脑产生思想的时候,脑细胞就会产生相应的生理、化学、磁电变化。而这些变化都必须通过统一场才会达到平衡和完美。也就是说,思维的来源是统一场。

现代物理学认为,层次越精微,所产生的能量越大,原子弹之所以比化学弹威力大,就是因为原子比分子精微;而中子弹比原子弹威力大,也是因为中子又比原子精微。据此推论,思维的层次越精微,所产生的能量越大。

想象训练的一个重要内容就是通过训练使人的思想由粗浮变精微。

我们的偏见就在于,一直以来,我们认为意识似乎是与物质分离的,是物质的附属,是被物质决定的。而实质上是,意识、物质、能量本是一体,而且三者可以互相转化。这正是意识具有巨大能量的原因。

脑科学认为,右脑中存在“心灵感应通道”和“想象通道”。它具有一种想象机能,能够将收到的信息进行快速转换。右脑是通过图像进行思考的脑半球,所以在听到语言后能够将它变成图像,或者能够把图像变成语言。但还不止如此。右脑还具有如下功能:它能够把图像变成数字,或者把数字变成点的集合;能够把声音变成图像或乐谱;能够把声音变成颜色,把气味变成图像。

一般来说,人的思想千头万绪,就如同汹涌澎湃的大海,是难以显出多大能量的。但是,想象就不同了,想象是思想成像的过程,而“像”正是会聚、化为能量的利器。

## 变“思”为“想”显神威

汉字是对大自然的描绘和仿造,汉字本身装载着天地宇宙、万事万物的信息和大道。因而,有时候,破译了汉字的密码就能够破译“道”。

什么是思想?两个字组成,前者为“思”,就是“耕心上之田”;后者为“想”,就是“心之成相”、“心之成像”,也就是“境由心造”。思想的威力和密码关键就在于这个“相”,实际上就是“像”。

在人们没有发现这一奥妙的时候,往往注重逻辑思维,而忽视了形象思

维,尤其是受西学的影响,以为形象思维是落后的,直觉思维是幼稚的。这其实正是一种幼稚的想法。

思想的威力既然关键在“像”,在于想象、心像、自我意象,那么我们为什么不将所有的思想活动统统变成思想成像的过程呢?

自我意象侧重的是人对自我形成的形象;想象侧重于发明创造或者说是对于物质世界的想法成像过程;心像则侧重于人对自我、他人、万事万物、天地宇宙,一切的一切想象而成的相片、底片存于心灵。

由此说来,我们创造出思像这样一个新的概念,目的是强调将思想、精神、心理活动的整个过程变成形象思维、图像思维,形成心像。

思像,思像,思之成像,是一个动态的过程。这个词汇本身就是强调思想感情活动要像摄像、拍照一样,聚焦、成像、取像。又能够像放电影、录像一样,逼真地再现出来。

思想,思想,边思边想,是言与像的合一。我们突出强调将言也转化为像,是谓“思像”。于是,思像就不仅是一种思维方法,更是一门科学。运用想象力,脑海中能够出现清晰的图像,像看电影一样,这叫做IMAGERY。这个名字是由加拿大的西安大略大学的教授希尔克命名的。作为一门新学科,全世界对IMAGERY的研究越来越广泛。

享誉世界的日本右脑教育专家七田真在他所有的作品中无不论述想象的威力,在他的教育教学改革中无不运用想象训练,且产生了令世界瞩目的效果。

我们在此论述思像,不仅仅限于教育,而且包括科学、决策、领导、管理、人才等一切领域和学科,因为世界上凡是有人所在的领域,都有离不开思想。

关于思像,我已经撰写了大量的论文,曾经在中国发展与领导决策高层论坛、中国管理科学研究院、中国未来研究会组织的学术会议上交流,并多次获奖,在我撰写出版的《心兵法》一书里也专门论述过。

## 功到自然成

在生活中,我们经常可以看到越是想成功,越是难以获得成功的例子:

运动员想获得奥运会金牌,平常发挥自如,到了大赛时连平常的水平都达不到;厨师想表现出自己的最佳手艺,却在调料中出了差错;主持人把台词背得滚瓜烂熟,到了台上却错误百出……是什么阻碍了我们“一定要成功”呢?不是别的因素,而是自己的心理。因为你专注于“一定要成功”,所以你的心思就不够集中,失去了正常而又可能的反应能力。

著名法国科学家费尔说,实际上,他的一切有益的想法都是自己没有积极考虑问题的时候产生的。而且当代科学家的绝大多数发现,都是在他们离开工作岗位的间隙完成的。

爱迪生在一个问题卡住的时候总是躺下来打会儿瞌睡。达尔文曾经说过,有一次,他苦苦思索了好几个月,也没整理好《物种起源》中需要表述的一些想法。忽然,有一种直觉在脑海掠过,“我现在还记得我坐在马车里赶路所经过的那个地点,答案一下子出现在脑海里,使我高兴极了。”

美国国家广播公司前总经理雷诺克斯·里莱·洛尔曾经写过一篇文章,谈到他如何产生有助于发展企业的一些想法。“我发现,当你正在做一些不太紧张的事而使思路最敏锐的时候,有很多办法就在头脑里应运而生。例如在刮脸、开汽车、锯木头、钓鱼或者打猎的时候,或者是同某位朋友聊天时寻找话题的那一瞬间。我的一些最重要的想法是在与自己的工作完全无关的、偶然收集的信息中产生的。”

通用电气公司研究室主任苏伊茨说,实验室里的一切发现,几乎都是先经过一段紧张思考和收集事实的过程,然后在一个放松的时期里像产生一个预感一样完成的。

罗素说,“我发现,如果我要写一篇题目比较难的文章,最好的计划是努力加以思索——尽我一切可能努力思索,用几个小时或者几天,最后再命令工作转入潜在状态。几个月后,我有意识地再回到这个题目,发现工作已经完成了。我在发现这个技巧之前,往往因为毫无进展而连着几个月忧心忡忡。解决问题并不能靠忧虑,那几个月的时间等于白费。现在,我可以将这几个月用在其他的追求上了。”

什么是成功呢?成功就是自然而然的结果,无为而无不为的状态,就是功到自然成,自然方成功。它包含两种意思,一是工夫下足了,自然能够成功;二是功夫到了自然而然、随心而发的程度,就会成功了。前者是成功的先

决条件,它是个人技能形成的必然过程;后者是成功的必要条件,它是对个人心理素质稳定的要求。一个好的技师工匠,必须冬练三九,夏练三伏,把技艺练到炉火纯青的地步。但这样的技艺能否不受外来条件、环境的影响,完美地发挥出来呢?这就要看他是否具有“无他”、“忘我”的心理境界,达到自然而然、天成其事的地步。华伦达的技艺不可谓不精,但面临重要人物、重要演出时却产生了“一定要成功”的心理,无法发挥到“自然”的境界,出现了严重失误,其中的道理是不言而喻的。

“一定要成功”,对于尚在技艺磨练中的徒工来说,是非常有必要的。只有这样,他才会鼓足信心,精益求精,然后必然地通向成功。

“一定要成功”对技艺很精的人来说,是非常有害的。有了这种心理,他的心思就会游离于技艺的发挥和成功的追求两者之间,因为不专一而失败。

这就告诉我们,梦想成真,想象成“行”,这是努力的结果,但是应该特别注意的是,想象训练所结出的每一个果实都离不开自然而然、水到渠成这个规律,也就是说功到自然成。

另外,心想事成也不是说,想什么就能干成什么,想当总统就一定能够当总统;想当将军就一定能够当将军;想当亿万富翁就一定能够当亿万富翁。而是说,想你应该想的,做你应该做的,想得对,做得对,而且不想则已,“想”必正确,“想”必成像,想必成行,直至成功。因此,在本书中,不仅提倡想象训练、想象成习,而且在明确地阐述了思像这一新的概念,并进一步论述了自我意象理论后,又以专门章节,论述了发现事物“真像”——客观事物的本来面目、潜在的规律,发现自己的“黄金位”——自己的本来面目、本质的自己等,强调一定要按照客观规律办事,道法自然,顺其自然,自然而然,水到渠成。这样,就把自我意象理论、心像论、IMAGERY等关于这个课题的研究,向前推进了一步,避免了使人产生想象万能的误解。

## 心放效应创奇迹

你为什么叫心放?心放训练的要害是什么?时常有人这样问我。其实,我的书中就有答案。

思想成像不是说,我们全部的精神、心理活动都是成像的过程,除了一心想着成功就没有放松了。恰恰相反的是,本书的要义之一就是要做到心放。也就是把一切统统放下,连“像”也放下,什么包袱也没有,进入了忘我的境界。

下面讲一个不经意间超过阿基米德和牛顿的案例。

1776年的一天,德国哥廷根大学,一个19岁的青年吃完饭,开始做导师单独布置给他的两道数学题。他发现导师今天多给他布置了一道。前两道很顺利地做完了,可是,最后一道费了九牛二虎之力也解不开,直到次日凌晨他才找到了答案。

当导师看到他的答卷时,大吃一惊,并激动得不能自己!因为他解开了一道有2000多年历史的数学悬案!阿基米德没有解出来,牛顿也没有解出来,而他竟只用一个通宵就解出来了。

原来,导师是不经意间把一道自己正在研究的千年数学难题夹在了给他布置的作业中。

每每谈起这一有些传奇色彩的事情时,青年总是说:“如果有人告诉我,这是一道有两千年历史的数学难题,我不可能一个晚上就解开它。”这个青年就是“数学王子”高斯。

为什么会是这样?因为当高斯不知道难上加难的真像的时候,他头脑中就没有任何条条框框的束缚,成功的按钮就容易打开了。而通常每个人的心灵都有一把观念的锁,锁住了人的智慧。只有在忘我的状态下,锁才能打开。正如诸葛亮说,非淡泊无以明志,非宁静无以致远。

思像论在论述人们要胸怀大志、描绘理想画卷的时候,特别强调还一定要把这些乃至一切放下、空掉,也就是做到“心放”、“放心”。南怀瑾先生在讲《大学》时说,亚圣孟子都认为,一切学问无非是放心而已!

也就是说,思像训练与心放训练是一体的,统称心兵法训练。也只有二者合而为一,才能取得实效,成为真正的战胜自我、超越他人的“心兵法”。

相关链接——

## 创造性想象是你腾飞的翅膀

创造性想象是运用想象力来创造生活中的一切,每个人每时每刻都在自觉而不自觉地运用它。它是人成功的羽翼、腾飞的翅膀。

### 什么是创造性想象

你生活的每一个时刻都充满了创造性,只要你提出一个清清楚楚的要求,你内心向往的每一样事物都会来到你身边。

创造性想象是运用你的想象力来创造你生活中需要的一切的技巧。关于创造性想象,没有什么新奇或异常的地方。在事实上,你每时每刻都在运用它,这是你的想象力的自然力量——这个世界中你经常使用的基本创造性能力,无论你意识到还是意识不到这一点。

过去,我们中许多人是在一种相对的无意识状态中运用了创造性想象的力量。因为我们自己关于生活的深层否定性概念,我们自发地、无意识地期待着并幻想着种种匮乏、局限、困难和问题就是我们的命运,在一定的程度上,这恰恰是我们为我们自己创造出来的。

要学习怎样在一种越来越有意识的方式中运用你自然的创造性想象,作为一种技巧去创造你真正需要和内心所向往的一切。创造性想象的运用给了我们一把钥匙,去打开生活自然的美好与丰富。

想象力是在你头脑中创造一个念头或思想画面的能力。在创造性想象中,运用你的想象力去创造你希望去实现的一件事物的清晰形象,接着,继续不断地把注意力集中在这个思想或画面上,给予它肯定性的能量,直到最后它成为客观的现实……换句话说,直到最后获得你一直在想象中的事物。

你的目标可以是在任何一个层面上的——身体的、情绪的、内心的、精神的,你可以想象着你自己身处在一个新的家庭中,或从事一个新的职业,或拥有一种美妙的爱情,或感到平静自在,或获得一个改进了的记忆或能力。也许你可能会想象着你自己毫不费力地处理一个困难的局面,或看到你自己作为一个辉

煌的人物,内心充满光明和仁爱。你可以在任何一个层面上工作,并且都会取得成果……在经验中你将会找到那对你最有效的独特的形象和技巧。

例如,你与某人相处有困难,而你想创造出一种与那个人更和谐的关系。

首先是放松,进入一种深沉、安宁、入静的状态,于是你在头脑里想象你们两人正在一种开诚布公、轻松和谐的方式中交谈。努力在你身上获得一种感觉:你头脑中的形象是可能实现的,就仿佛这一切正在发生似的来经验它。

经常重复这一短小简单的锻炼,一天也许两三次吧,或每当你想到的时候就重复一下。如果你的愿望和意图是诚挚的,真是向变化敞开了大门,你将很快发现这种关系将变得更容易和更流畅,另外的那一个人也变得更和蔼可亲,容易推心置腹地交谈了。最后你将发现这个问题将会在这种或那种方式中完全自动消失了,这使所有有关的人都将获益匪浅。

这里应该指出,这种技巧不能用来“控制”其他人的行为,或使他们做些违背他们意愿的事。创造性想象的效果是消除我们通往自然和谐与自我实现道路上的内在障碍,使每个人都能在他自己最具肯定性的一面中表现出来。

运用创造性想象,并不一定要去相信什么形而上或精神上的思想,虽然你必须愿意把某些概念作为是可能实现的概念来维持着。这并不需要你对自身之外的任何力量“抱有信念”。唯一需要的是你要有丰富你自己的知识和经验的欲望,需要有足够开放的头脑,在一种肯定性的精神中去尝试一件新的事物。

用开放的头脑和心灵学原则,试一试技巧,然后你自己来判断它们是否对你有帮助,如果是有用的,就继续运用和发展它们,很快你自己生活中的变化将会超过你原先所能梦想的……

创造性想象是“魔幻”一词的最真、最高意义上的魔幻。这里涉及理解并进入那统治我们宇宙的运转的自然原则,并在最具意识和创造性的方式中学习使用这些原则。

假若你先前从未见过艳丽的花朵或壮观的落日,一个人向你作了这样的描绘,你也许会把它视作是奇妙的(也确实如此!)。一旦你自己看到了一些,并开始学到一些有关的自然法则,你就会理解它们是怎样形成,因此就在你眼中自然显得不再是什么特别神秘了。

创造性想象的过程同样如此。那最初对我们理性的头脑所受到的有局限性的教育显得惊奇或不可能的事,在我们学习并练习了有关的根本概念后,就变得完全可以理解了。

一旦你这样做了,就仿佛你在你的生命中创造了奇迹……而且你真是会创造奇迹的。

### 如何在创造性想象中学会肯定

肯定是创造性想象的最重要成分之一。肯定意味着“使之坚定”,一番肯定是关于某种事物已经如此有力、积极的叙述,这是一种使得你正在想象的事物坚定的方式。我们大多数人都感觉到这样一个事实,我们在头脑中,有着几乎始终不断的内心“对话”。头脑忙着与自己交谈,对生活、世界,我们的情感,我们的问题以及其他的人进行着无穷无尽的谈论。

流过我们头脑的言语和念头是十分重要的。在大部分时间里,我们并不是有意识地去感受这种思想流,但我们自己的一切是形成对现实经验的基础。我们头脑中的评论,影响并感染着我们的情绪以及我们对生活中正在发生的一切的感受。正是这些思想形成最终吸引了、创造了那发生在我们身上的一切。

任何一个练习过入静的人都知道,为了接触到我们更深的、更理智的直觉思维,要平息这种“内心谈话”有多困难。一种传统的入静练习就是去尽可能客观地观察这种内心对话。

这是相当有价值的经验,因为它能让你意识到习惯的思想方式,这些思想就像老式录音带,它们是我们很多年以前捡起的旧计划,但仍影响今天发生在我们身上的一切。

进行肯定的练习,让我们能够用一些更积极的思想概念来替代我们过去陈旧的、否定的思维模式。是一种强有力的技巧,一种能在短时间改变我们对生活的态度和期望的技巧,它能全盘改变我们为自己所创造出的一切。

肯定可以默不作声地进行,也可以大声说出来,可以在纸上写下,甚至可以歌唱或吟诵。一天只要有十分钟有效的肯定的练习,就能抵消我们许多年的思想习惯。自然,你就能超越自己,选择积极的、扩张的语言和概念,你就会创造一个积极的现实来。

肯定可以是任何积极的叙述,它可以是很普通的或者很特殊的。能作的肯定在数量上是无限的,这里是几个给你启发的例子:

每天我在每一方面都越来越好、越来越好、越来越好。

每一样东西都是轻松容易地来到了我的身边。

我是个辉煌的存在,充满了光明和仁爱。  
我是有天赋的。  
我的生命正在怒放,一片灿烂。  
我有着此时此地所需要享用的一切。  
我是我生命的主人。  
我需要的一切已经在我身内了。  
我的心中又完美又充实。  
我热爱并欣赏现在的我。  
我把我所有的感情都作为自己的一部分来接受。  
我爱我爱的人,也为人爱。  
我越爱自己,就越有更多的爱给别人。  
我现在自由自在地给予爱并接受爱。  
在我的生活中拥有令人满意的人际关系。  
我与……的关系每天都在越来越好,越来越圆满。  
我现在有一个完美的、满意的、报酬很高的职业。  
我热爱我的工作,我的报酬丰厚,能发挥自己的创造性。  
我是创造性能量的一个敞开的渠道。  
充满活力是我的自我表现。  
我总是清晰地、有效地表达自己。  
我现在有足够的时间、能力、智慧和金钱去实现我所有的欲望。  
我总是在合适的时间、合适的地方,成功地从事合适的活动。  
我要获得我需要的一切是那么容易。  
这是一个丰裕的世界,对我们所有的人来说都是足够的。  
我自然的存在状态是多么丰富多彩!  
无穷的财富正源源流入我的生活。  
我越多给,越多得利,越感到幸福。  
我放松了,思想集中,我对每一件事都有足够的时间。  
我现在从自己做的每一件事中得到乐趣!  
活着,我感到无比幸福。  
我身体健康、充满活力。  
我敞开胸怀接受这丰裕的世界的所有幸福。



(你自己填上),轻松容易地来到了我的身边。

所有的因素都一起在为我生活中的美好之处工作。

我现在适宜于我生命的神奇的计划。

我现在认识接受并跟随我生活的神奇安排,随着这种安排一步步展开自我。

关于“肯定”,这里有些重要的事要记住。

1. 始终要用现在时态而不是将来时态进行肯定,不要说“我将得到一个了不起的新职业”,而是要说“我现在有一个了不起的新职业”,这不是对你自己撒谎。

2. 始终要在你能及的最积极方式中进行你的肯定。肯定你所需要的,而不是你所不需要的。不要说“我再也不在早晨睡过头了”,而是要说“我每天早晨都按时醒来,充满精力”。这就保证了你在创造着最积极的思想形象。

在某些时候,你也许会觉得否定性地进行肯定是有用的,尤其是当你努力消除情绪障碍或坏习惯时,例如“为了使目的得到实现,我不需要变得紧张”。

3. 一般说来,肯定越简短就越有效,肯定应该是一番传达出强烈情感的清晰的陈述,传达得越多,给你的印象越强,那冗长、充满理论性的肯定丧失了情感的冲击力,变成了一种“头脑把戏”。

4. 始终选择那些你感到完全合适的肯定。对一个人有效的肯定,对另一个人也许压根儿无效,一番肯定应该带给你积极、扩张、自在或是支撑性的感受,如果不是那样,就试另外一种,直到感觉合适为止。

当你最初进行肯定时,你可能会感到情感上的抗力,尤其是那种对你真正有力,并将在你的意识中造成真正变化的肯定,更是如此。这是自我对变化和成长的最初的抗力。

5. 在进行肯定时,始终记住你在创造新的事物,而不是试图取消或改变已存在的事物,否则将是去抵抗那存在着的事物,这将带来冲突和挣扎。

采取这样一种态度:你正接受并处理你生活中已存在的一切,与此同时,每一个时刻都在创造你确切希望的事物,并因此使你获得最幸福的新的机会。

6. 肯定并不是意味着要去抵触或努力改变你的感受或情绪,接受你所有的情感是重要的,包括所谓“否定性”情感,而不要试着改变它们,与此同时,肯定会帮助你创造一个新的生活观点,这将使你从此有越多、越满意的经验。

7. 在进行肯定时,努力创造出一种它们可能是真经验的感觉;暂时(至少是几分钟吧)中止一下,把你全部思想和情感投入肯定中去。

与其机械地进行肯定,还不如去努力获得那种你真正有能力创造这一现实的感觉(事实上你也是那样做!),在有效性这一点上,这会造成巨大的区别。

肯定可以单独运用,也可以结合着想象与创造性想象一起运用,你应该始终把肯定作为你经常的创造性想象的一部分。

### 怎样进行创造性想象

有些人说当他们闭起眼睛想象什么东西时,就能看到十分清晰的形象;另一些人感到并没有真正见到什么东西,仅仅是想着或想象着自己正在注视这一形象或感觉到一种强有力的印象。我们其实都是在不断地运用我们的想象,不论你发现自己在什么想象过程中都是好的。

如果你依然感到无法肯定什么是创造性想象,读一读下面的练习,然后闭上你的眼睛试一试:

闭起你的眼睛深深放松。想着某个熟悉的房间,如你的卧室或起居室。记着其中某些熟悉的细节,如地毯的颜色,家具安置的样子,光线有多亮多暗。想象自己走进这个房间,在舒适的椅子、长沙发或床上坐下或躺下。

现在回忆你最近几天里有过的愉快经历,尤其是一件有着愉快身体感觉的经历,如享受一顿美餐、接受按摩、游泳或作爱。尽可能主动地记着这一经历,从这愉快的感觉中再一次得到享受。

现在想象你在某一理想的乡间,也许是在一条凉爽的河旁,在松软的草地上全身松弛或漫步走过一片动人的茂盛树林,这可以是你到过的一个地方或是一个想去的地方。想一想细节。用任何一种你愿意的方式来创造它。

不管是什么样的过程,让这些场景浮上你的脑海,都是你的“想象”之道。

事实上在创造性想象中涉及两种不同的模式:一种是接受性的,另一种是主动性的。在接受性模式中,我们仅仅就是放松,让形象或印象来到我们的脑海,不去选择其中的细节。在主动性模式中我们有意识地选择和创造我们希望看到的或想象的一切。这两种过程都是创造性想象的重要组成部分。你的接受性和主动性能力都将通过练习得到加强。

## 创造性想象有哪些特殊问题

偶尔,一个人会完全堵塞了他随心所欲的想象力,感到他就是“不能那样做”。这种障碍通常来自恐惧——对他自己不承认的情感和情绪的恐惧,这其实是可以设法消除的,如果这个人真希望消除的话。

有一个人经常不能进行创造性想象。他老是在入静中睡着,因为他曾在一次创造性想象过程中有过一番剧烈的情感体验,担心在其他人面前难堪。

事实上,我们内心中没有什么东西是能伤害我们的,只是我们的经验、我们自己感情的恐惧使我们裹足不前。

如果在入静中,一些不寻常或不曾料到的事情浮现,最好的办法就是把它注视个够。一旦我们愿意全部地、深深地注视一个恐惧的源泉,恐惧也就丧失了力量。

幸运的是,创造性想象中这样的问题是不多见的。一般说来,创造性想象很自然地来临。你联想得越多,也就变得越容易。

一位旅行者在他的游记中,提到这样的趣事:

一个人在偷窃的时候当场被逮住。但是他面不改色,反而理直气壮地说:“带着东西逃跑才算偷窃。我只是拿着它而已,怎能算小偷?把东西放回原来的地方,不就没事了。”被偷的人愣了半天,居然无词以应。那个小偷就这样大摇大摆地走了。

我们无意称赞这个小偷的辩才,但是不得不感叹的是,在客观上处于绝对被动的局面下,还能充分发挥他的逻辑力量。

一般而言,我们在客观上还不致完全绝望的时候,主观上很快就认为“无计可施”,于是无意做一次冲刺以扭转乾坤。现代年轻人的这种倾向尤为显著。根据高考、中考的一些监考者的经验,在考试时间截止之前,离座的人越来越多。年轻人就业后,能够在一家公司好好呆上三五年的人越来越少。

这个现象或可解释为,对事业的向心力极脆弱。另一方面,也可以解释为:缺少“定力”,稍不如意就起了溜之大吉的念头,急急忙忙就去另觅职业。

从心理学上来看,还有一个理由,也就是预先准备保护自己的托词:“我并没有全力去做,如果公司没那么差劲,我一定会专心好好干,那就另有一番境况了。”

可要知道,漫长人生,并非事事可以“想溜就溜”。某些情况下,就是“非留在那里不可”。

当你“非留在那里不可”的时候,最要紧的是,千万不要自以为一切已经“绝望”。

当你认为“绝望”,主观的“心理界限”就变为无计可施的“生理界限”,那时候意愿锐减,斗志也丧尽,回生有术也会变成百药难治。

### 创造性想象的一种简单练习方法

首先,想着某种你喜欢的事物。可以是一个你愿意获得的物体,一件你愿意发生的事,一种你愿意看到的场景,或你希望能加以改善的生活境况。

选择一个舒适的姿势,或是坐着,或是躺着,在一个你不会受到打扰的地方。身体完全放松,从你的脚趾开始,一直到你的头顶,想着一步步地放松每一块肌肉,让所有的紧张从你的身体中流出。用你的腹部又深又长地呼吸。慢慢地从10数到1,每数一下都觉得更放松。

当你感到自己深深地放松了,开始想象那与你愿望中一模一样的事物。如果那是一样物件,就想象着你自己拥有那一物件,在使用它、赞美它、享受它,并把它显示给朋友们看;如果那是一个情景或事件,就想象着你正在其中,每一件事都像你希望的那样发生。你可以想象任何更真实的细节。

你也许只要一段相对短的时间用来想象这一切,无论是什么,只需是你感到最好的一切。在其中找到乐趣。那应该是一种十分悦人的经验,就像一个孩子梦想着他到底要什么生日礼物似的。

现在把这个念头或形象保持在你的头脑里,在内心对你自己作一些十分积极的、肯定的陈述(出声或不出声,随你喜欢)。例如:

“我正在群山中度过一个美好的周末。多么美好的假期啊!”

“我现在与……有着美好、幸福的关系。我们在学习相互理解。”

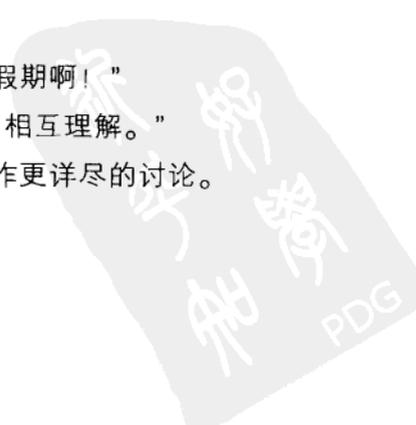
肯定是创造性想象十分重要的部分,我们在下面将作更详尽的讨论。

在结束你的想象时要对自己说一段坚定的话。

“这,或更好的事物,

在令人满意与和谐的方式中,

正向我显现,



为了所有有关的人的最高利益。”

这就为一些与你原先想象不同的、甚至更好的事物的产生留出了余地,同时也提醒自己,这一过程只是为了大家共同的利益而起作用。

如果怀疑或相反的思想浮起,不要试图阻止它们,这很可能会给它们一种原来不会有的力量。就让它们流过你的意识,然后回到你肯定性的陈述和形象上去。

只要你觉得这一过程欢快有趣,就做下去,可以是五分钟也可以是半小时。每天都反复做,或尽你所能地经常去做。

就像你看到的那样,基本的过程相对简单。然而,要有效地运用,通常还需要一些理解和改进。

创造性想象中放松很重要。你的身体和头脑都深深放松了,你的脑电波就会真正产生变化,变得慢了下来,这种更深、更慢的水平称为“阿尔法水平”(alpha-level),而你通常忙碌的、醒着的意识称为“贝塔水平”(beta-level)。人们当前正在对此进行研究。

人们发现阿尔法水平是一种十分健康的意识状态。这是因为它给头脑与身体带来的放松效果。十分有趣的是,人们发现,在所谓的客观世界中创造真正的变化,通过创造性想象的运用,阿尔法水平要比更主动的贝塔水平远为有效。这意味着,如果你学会深深放松地进行创造性想象,你就能在生活中发生有效的变化,比你通过苦思、焦虑、筹划、勉励去操纵事件而作出的变化有效得多。

如果你有什么习惯了的深深放松或进入入静状态的特殊方法,那就一定使用这个方法。或者你也许希望继续使用这种方法——慢慢地深呼吸,一点点地放松每一块肌肉,缓缓地从10数到1。要是你身体上有什么麻烦,不能放松,你也许会想找到有关入静的专门教导。这些教导将会有所帮助。不过一般说来,稍稍练习一下放松,就能有明显效果。

同时你将发现,深深的放松无论在精神上或身体上都是有益于健康的。

夜间入睡前或早晨刚醒来时进行创造性想象特别有效,因为此时头脑和身体已是深深放松的、容易接受的。你也许喜欢躺在床上进行创造性想象,但如果你这样会睡着,最好还是坐在床上或椅子上,背要直、要挺。背挺就能帮助你的能量流动,容易获得深深的阿尔法电波。

中午时分,稍做一段入静和创造性想象,会使你放松且重新充满精力,使你在白天过得更舒畅。

## 创造性想象的四个基本步骤

### 1. 确定你的目标

选定你想拥有的某样事物,努力为之工作或创造。那可能是任何一个层次上的一种职业、一幢房子、一种关系、你自己身上的一种变化,无论是什么。

最初要选择对你来说是相当容易实现的目标。如此你不用太费力地对付你身上的否定性抵抗力,能最大程度地扩展成功的感觉。以后,当你有了更多的练习时,你可以去处理更困难或更具挑战性的问题。

### 2. 创造一个清晰的念头或图像

按你需要的那样,创造一个事物或场景的念头或内心图像;你要用现在时态完全按你所希望的方式来想象,能包括多少细节就包括多少细节。

你也许还希望得出一幅真实物质上的图像,例如绘一张珍宝图(下面将详谈这一点),这是一个选择性的步骤,并非必不可少,但常常有用(而且有趣! )。

### 3. 经常集中精力去想象它

经常使你的念头或内心图像浮上脑海,既在安静的冥想时刻,也随意在白天某个时刻。这样,它成了你生活的一个组成部分,成了一个真实,而你也将更成功地将它投射出去。

清晰地集中思想,但又以一种轻松随和的方式中,重要的是不要感到在努力谋取,投入了过分的能量将会造成阻碍而不是帮助。

### 4. 给它积极的能量

当你全神贯注于你的目的,用一种积极的鼓励方式来想它。向你自己作出强有力的积极的叙述:它存在着,它已来临了,或正在来临。想象着你正在接受或获得它。这些积极的陈述称为“肯定”。当你进行肯定时,试着暂时中止你可能会有的任何怀疑或不信任。

继续这样想象着,直到你达到目的为止,或再没有这样做的愿望时。记住,目的在达到之前常常会改变,这是人的变化和生长过程很自然的一部分,因此当你对此再没有能量可给时,就不要试图延长它——如果你失去了兴趣,那也许就意味着该是看一看你到底需要什么的时候了。

如果你发现对你来说一个目的已变了,一定要承认这一点,在头脑中想清楚:不再全神贯注于先前的目的,结束旧的一圈,开始新的一圈。这能帮助你,免

得你觉得自己“失败”了。

当你达到一个目的时,一定要有意识地承认那已经完成了。常常地,我们获得了想象着的事物,却没有注意到我们已成功了!因此给自己一些赞叹,一定要谢谢上苍,因为你的愿望实现了。



## 第二章

# 人类失去想象 世界将会怎样

爱因斯坦是伟大的科学家，他创立的相对论颠覆了牛顿的经典物理学理论，引发了物理学的空前革命。那么，爱因斯坦是如何思维的？他的思维方式给我们以什么启示呢？

### 爱因斯坦是如何发现相对论的？

爱因斯坦不仅创立了举世震惊的相对论，而且还发现了人的思想的大规律，发现了人的心理活动的规律，尤其是人进行科学探索的新大陆——想象力。他说：“想象力比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力概括世界上的一切，推动着进步，并且是知识进化的源泉。严格地说，想象力是科学研究中的实在因素。”

至今人们把这句话奉为金科玉律。那么，爱因斯坦为什么能说出这样一段精彩之至的话来呢？因为他有切身体验。

据爱因斯坦自己说，他不是坐在书桌前发现相对论的，而是在某个夏天，躺在一个小山头上发现的。

当他眯着眼睛向天上看时，千万道细细的阳光穿过他的睫毛射进了他的眼睛，他好奇地想，如果能乘一条光线去旅行，那将是什么样子呢？于是，在想象中，他作了一次宇宙旅行。他的想象力把他带进一个场所，这个场所，用经典物理学的理论是不能解释的。他怀着特别急切的心情，回到了教室，

他相信,他的想象比经典物理学的概念更正确。他提出一种新的数学理论,以解释他的想象。由此可以看到,爱因斯坦能充分发挥他的大脑两半球的功能,右半球产生了美好的幻想,而左半球则用来发展物理学和数学,为他的创造性想象奠定了理论基础。正是这种大脑两半球的相互配合,为人类提供了有史以来最伟大的学说之一。

无独有偶,在科学史上,具有与爱因斯坦类似体验的还有大数学家毕达哥拉斯。

毕氏定理是古希腊的数学家毕达哥拉斯发现的。所谓毕氏定理,即“直角三角形中斜边的平方等于两直角边的平方之和”。证明这条定理比较困难,那么,毕达哥拉斯是怎样解决这个问题的呢?

人们可能认为:既然是大数学家,想必是运用他那超人的运算能力来解决这一问题的吧!其实并非如此。

据说,当毕达哥拉斯去埃及旅行时,无意中瞥见某一寺院内的铺路石,他不禁拍手称快,说:“有了,原来如此!”终于获得了解决问题的线索。

毕达哥拉斯看到的是怎样的铺路石呢?所谓一目了然才是当年毕达哥拉斯心情的确切描绘。毕达哥拉斯竟然见到 $C^2=A^2+B^2$ 这个抽象算式的具体图像了。他正是借助铺路石的形象,证明了毕氏定理。

爱因斯坦和毕达哥拉斯都是在头脑中看到了即将诞生的事物的“真像”——原型。

如果说爱因斯坦是西方人,西方人具有直接看到原型的能力的话,那么处于东方的中国人就更是具有这一能力了。

伏羲为天下王的时候,他通过观察日月星辰的变化,以及草木的兴衰、寒暑交替等自然现象已经形成了如下心得:

斗柄指东,天下皆春;

斗柄指南,天下皆夏;

斗柄指西,天下皆秋;

斗柄指北,天下皆冬。

……

但这些都仅仅是自然的表象,在表象背后,一定还隐藏着一个更深刻也更具普遍意义的东西……



有一天,黄河中突然跃出了“龙马”,也就是在这一刻,他突然发现自己正处于一种强烈的精神震撼之中,深切地感受到了自身与所膜拜的自然之间出现了一种不可名状的和谐一致……这是文明之兆啊!

他记下了马背上的图案,发现这图案与自己仰观天文、俯察万物之象的心得暗合。

伏羲与爱因斯坦、毕达哥拉斯一样,是直接看到了“真像”。

## 人是如何进行创造的?

尼古拉·特斯拉是和爱迪生齐名的发明家,他还是个孩子的时候,想象力就特别强。

当他考虑问题的时候,眼前就会闪动光亮,随之心像就出现在脑海。这种能力在特斯拉一生中从未消失过。他说,在进行发明创造时,往往是连草图还没画、实验还未做的时候,就已经能清清楚楚地看见出现在自己大脑中的完成品的形状。

发明创造就是这样一个过程:思想成像,构想出模型,不断修正,不断完善,引出原型。只不过是特斯拉的心像能力特别强,非一般人能及而已。

爱因斯坦在谈到他的思维过程时这样说:

1. 在我的思维机制中,作为书面语言或口头语言的那些语词似乎不起任何作用。好像足以作为思维元素的心理存在,乃是一些符号和具有或多或少明晰程度的表象。而这些表象则是能够予以“自由地”再生和组合的。

2. 当然,在那些元素和有关的逻辑概念之间存在着一定的联系。这一点也是清楚的,即那种要最后得到在逻辑上有联系的概念的愿望,正是上述元素的相当模糊的组合活动的情绪基础。但是,从心理学的观点来看,这种组合活动似乎才是富于创造力的思维的基本特征,存在于能够表达给别人之前。

3. 对于我,上述心理元素是视觉型的,有的是动觉型的。惯常的语词或其他符号则只有在第二阶段,即当上述联想活动充分建立起来,并且能够随意再生出来的时候,才有必要把它们费劲地寻找出来。

量子理论之父马克斯·普朗克在他的自传中指出,富于创造性的科学家必须具有“一种对于新观念的鲜明的直觉想象力,它不是依靠推论,而是依靠艺术家的创造性的想象而产生出来的”。

1945年,数学家雅克·阿达马给全美国的著名数学家都寄去了问卷,要求他们回答在自己的创造工作中,使用的是什么类型的思维。他这样总结调查的结果:

“实际上,在他们中的所有入……不仅仅避免使用心中的语词,而且也避免在心中使用代数符号或其他精确符号……在我所收到的那些数学家的回复中,大多数人的心理的画面,经常都是视觉型的,但也可能是其他的类型,例如动觉型的。”

## 人为什么能够想得那么准呢?

古今中外,有很多料事如神的人,有层出不穷的正确的预测案例。

科幻小说之父——法国科幻小说家儒勒·凡尔纳很少离开他那恬静的家园,然而他的想像力却远达2万米深的海底各个角落,甚至月球。他对经常讽刺他异想天开的人说:人类的幻想,在不久的将来一定会成为事实!是的,凡尔纳书中描写的“怪物”一个一个地变成了事实。

1861年,凡尔纳曾在一部小说里描绘了以下景象:美国佛罗里达州将设立一个火箭发射站,从这里发射出飞往月球的火箭。他还具体描绘了飞行员在宇宙飞船里失重的情景。事情就有这么巧,恰好在一百年以后的1961年,美国真的在佛罗里达州发射了人类的第一艘载人宇宙飞船,而且宇航员失重等许多情景,就像凡尔纳在书中所描绘的那样发生了。

不仅如此,直升飞机、雷达、导弹、坦克、电视机等,也早就在凡尔纳的小说中有了雏形。第二次世界大战初期,德国人制造的潜水艇,与凡尔纳小说中描绘的相差无几。

意大利的天才艺术家、科学家达·芬奇曾经遐想人类能像飞鸟一样在天空中自由自在地飞翔。其实任何人都有这类遐想,而达·芬奇对此事作了种种预想,并画了一系列草图,其中之一成了现在日本航空公司的标志。没

过多久,达·芬奇的预想就变成了现实,飞机直冲蓝天,飞船遨游太空。

1894年,俄国科学家齐奥尔科夫斯基把未来的宇宙航行预测为15步,其中的前8步已变成了现实。

预见未来,把握现在,决定现在,赢得未来,不仅适用于军事、科技,而且还适用于商业。日本人在商战上的预测是很高明的,在20世纪70年代初,日本丰田公司预测到70年代中叶中东将爆发一场新的战争。由于美国支持以色列因而会遭到石油禁运,由此将引起一系列连锁反应。比如,导致美国国内石油能源短缺,燃料价格暴涨,政府实行限额供应。对此,丰田公司立即着手研制新型的低耗能汽车。1973年中东战争果然又一次爆发。阿拉伯石油输出国对西方世界的石油禁运也果然实施。美国国内油价暴涨,一些汽车厂家生产出来的那些价格昂贵但又十分耗油的汽车开始无人问津。而丰田公司生产出的价格便宜、耗油又低的汽车,进入美国汽车市场后,大受消费者青睐,为公司带来了滚滚财源。

超前思维,预测准确,把握商机,创造未来,这在21世纪激烈的经济角逐中显得日益重要。全球最大的网络数据传输公司——思科系统公司总裁约翰·坎博斯说,在新经济中“不是大鱼吃小鱼,而是快的吃慢的”。的确,在当今时代,反应最快的总是占据最佳位置,速度是新经济的自然淘汰方式,而高速度正是超前思维的结果。

无论是凡尔纳、齐奥尔科夫斯基在科学上的预见,还是日本丰田公司在商业上的预见,都发挥了重大作用,产生了无法估量的价值。这就是未来决定现在的意义所在。或者说,不预知未来就难以赢得现在。

那么,我们要问,人为什么能预测呢?为什么有人能够神机妙算呢?这是因为现在决定未来。

未来将要发生的事情,实际上,决不仅仅是未来才开始发生,而是现在已经开始发生了。未来将要发生的事情的信息,已经潜存于现在,只是因为它深藏潜伏,若隐若现,一般人看不出来,而只有那些思想敏锐、洞幽察微的人,才能窥破天机。奥秘就蕴藏在想象力之中。

## 什么是想象力

关于想象力,一些科学家、艺术家等大师级人物多有论述,妙语连珠。

英国数学家布罗诺夫斯基说:“所有伟大的科学家都自由地运用他们的想象,并且听凭他们的想象得出一些狂妄的结论,而不叫喊‘停止前进’。”

日本发明大王中松义郎说:“独创工作要求良好的想象力。”

拿破仑说:“想象力统治世界。”

想象力是在头脑中对已有感性材料和知识进行加工改造、创造新形象的能力。借助想象推断类似事物,可以认识从未见过又不可能见到的事物,发展创造力。人类的创造性劳动是从想象开始的。它和别的心理过程一样,也是反映客观现实的一种形式。想象可分为不随意想象和随意想象。不随意想象在人们日常生活中是常发生的。例如,在收听电影录音时,人们会情不自禁地想象到所描绘的那种情景;看到空中飘动的白云,也会根据自己当时的心情把它想象为人的脸或奔驰在草原上的各种动物的形象。这种想象的特征,是在头脑中的映象或是观念的产生,并不是由特殊的意向所引起的,因此,属于不随意想象。

还有一种随意想象,它分为再造想象和创造想象。所谓再造想象,是根据言语的描述或图样的示意,在头脑中再造出相应形象的过程。这种类型的想象是文艺欣赏、汲取知识、交流经验、相互了解所必需的一种心理过程。例如,在作家高超的笔法和艺术风格的熏染下,文艺作品中的许多人物和自然景色被描写得栩栩如生,这些作品将被不同水平的读者各自运用自己所积累的感性材料和知识,再造出相应的形象。随意想象中的创造想象,则是根据一定的目的任务,独立地在头脑中创造出新的形象的过程。而这种新形象的创造过程又必须运用积累起来的感性材料作为基础。

据国外心理学研究,人的大脑有四个功能部位:感受区、贮存区、判断区、想象区。一般人经常使用的是前三个区,想象区的功能发挥得很不够,有待开发的潜力尚有75%。

在20世纪以前,人们大都只是重视知识而轻视想象力,认为知识是实实

在在的东西,想象力则是虚无飘渺的没有用的东西,这种看法严重地忽视和低估了想象力的作用。

20世纪以后,经过爱因斯坦等著名科学家对于想象力的深刻阐述和大力宣传,人们才逐步认识和肯定了想象力是一种重要的思维能力。想象力在思维活动中的功能主要表现在三个方面:联想功能;设想功能;虚拟功能。

以学习数学为例,学生在解题过程中,很少一开始就根据已知的材料来推导未知答案。他们首先是在脑海里进行联想搜寻,看看大脑记忆库中是否有做过该题的记忆,如果有就不必动脑筋去推理了,直接照搬即可。如果没有相似的记忆储备,学习能力强的学生会先在大脑里设想几条可能的解题思路,并在脑海里虚拟推演其中的关键步骤,感觉可能性比较大,才会在卷面上推导解题过程。学习能力差的学生此时则感到思绪茫然,不知该从何处入手。经常下棋之所以有助于学生学习数学、物理等高度抽象的科目,主要是因为它能锻炼想象力的设想功能和虚拟功能。当然,想象力的功能绝不是像解数学题那样简单。对于它的认识,人们目前只能说是略窥门径,离登堂入室还差得远呢。



## 牛刀小试——

# 奇妙丰富想象力训练与测评系统

右脑主管图画、音乐、韵律、情感、想像、创造，想象力是右脑六大功能之一。训练想象力，对于开发右脑、唤醒右脑、激活全脑具有重要的意义。

### (一)准备训练

1. 调姿：坐在凳子上，端坐，头顶正直，松肩垂肘，口眼轻闭，两手分别放在大腿上，腰部自然伸直，腹部松软，两足平放触地，两下肢外侧相距与肩同宽。全身放松，不仅有利于解除紧张，也是与潜意识相联系的第一步。这种放松使头脑保持敏捷、活跃，同时便于注意力高度集中。

2. 调息：呼吸不但可使人的身体充满活力，而且可使人的大脑充满活力。如果进行有规律的呼吸，大脑就会自动地机敏起来，从而很好地进入记忆的准备状态。调息的步骤如下：首先，双目微合。其次，进行腹式呼吸。在吸进和呼出之间，屏气几秒钟，可使大脑活动集中在某种思想或概念上。

3. 调心：人的想象力是无穷无尽的，下面让我们将思绪放飞，尽情地将自己的思想抛向天际吧！先闭上眼，去掉一切杂念，让大脑处于一片空白状态。然后：

(1)想象自己身体轻柔如柳絮，被风轻轻吹起，宛若一片浮云飘来荡去……再将自己联想为被充了气的气球，身体不断变大、变大、变大……大到能装下整个世界！随后再像泄了气的气球那样变小、变小、变小……直到完全消散！

(2)接着想象自己如铜塑铁铸般万仞不毁，从高处向下跳，掉进了巨厚的海绵里，缓缓往下沉，往下沉……

(3)然后，联想自己放松时的形象：阳光暖暖地照在你的身上，海风轻轻地拂着脸庞……好舒服！由于每个人放松的方式不同，所联想的画面自然各不相同，不妨按照自己喜欢的方式自由联想，让一切烦恼得以释怀，彻底放松。

## (二)基本形象联系训练

### 1. 联想训练

目的:把看到的文字联想、转换成对应图像,并针对这一图像进行如下六个环节训练:物象鲜明、形象放大、形象缩小、形象变多、形象变少和形象变形。

我们以“橘子”为例把这六个环节综合起来进行训练:

(1)在大脑中浮想一个橘子的形象,想一想它的颜色、大小以及气味。

(2)接着请大家想象橘子在变大,而且越来越大,大得像地球,直到充满整个宇宙。

(3)再将庞大的橘子缩小,越来越小,小得像足球、像乒乓球、像小米粒……直到变成一点。

(4)再将橘子的数量逐渐增多,从一个至五个,十个,五十个……多得数不清,直至无穷无尽地撒满天。

(5)这时再把无数个橘子迅速减少,减少至五十个、十个、五个……直到变成一个。

(6)最后,想象这个橘子的形象突然发生了变化,变得像鸭梨,或者像香蕉(像任何形象都可以,只要便于达到预期的记忆效果即可)。

熟能生巧,只要多想、多练,你就能很快掌握这种奇妙而有效的联想方法,并能运用自如。

### 2. 联系训练

形象联系是指使两个毫不相干的形象之间产生人为的主观联系。例如:

#### 1. 鸭蛋—沙发

联想1:鸭蛋放在沙发上,你用力坐下去,蛋破了,你的衣服也脏了。

联想2:鸭蛋里面出现的竟然是一把沙发。

#### 2. 太阳—大山

下雨了,太阳躲进了大山。

#### 3. 火车—冰山

火车脱轨了,撞到了冰山上。



### (三)逻辑推理训练

逻辑推理训练是指利用因果、对立、比喻、类比等方法使事物和词语之间产生联系的训练。

#### 1. 思路—游戏：

“思路”清晰的人往往会玩“游戏”。

#### 2. 痛苦—高兴：

沉沦于“痛苦”会使对手“高兴”。

#### 3. 判断—小气：

“判断”一个人是否“小气”。

自由联想越荒诞离奇、不合乎逻辑，记忆越深刻。

### (四)形象组合训练

形象组合就是把几个相干或互不相干的形象联想成一组图。例如，记忆“桑塔纳”、“长江”、“大象”、“高楼大厦”、“工厂”、“机器”、“火山爆发”这几个词语时，我们联想成的动态画面是：一辆“桑塔纳”在“长江”大桥上行驶，把同样在桥上行走的一个“大象”撞向了“高楼大厦”，“大象”落在了一个“工厂”场院里，院子里床上堆满了“机器”，“机器”被砸出了火花，最后像“火山爆发”，引发了一场事故。

### (五)想象类别

#### 1. 无意识想象

无意识状态产生的想像，比如由太阳想到火，想到热。

#### 2. 再造想象

由文字想到实物图形，比如看到一段话大脑就浮现出一个画面。

#### 3. 创造想象

按特定的目的，在头脑中独立创造新形象。比如将词语“西瓜”和“闪电”连起来，借助的就是创造想象。

## 第三章

# 想象的力量是神奇的

**想**象是具有超越性、图像式的思想,是关于未来的畅想和图景,是一切美好创造的源泉,是知识创新的动力,是思想革命、人的超越的翅膀。

## 想象力是创造美好事物的动力之源

地上跑的汽车,天上飞的飞机,海里行的轮船,人造卫星、宇宙飞船,这些古人简直难以想象的东西,是怎么创造出来的?

山是山,水是水,土是土,地是地,可是这在诗人、画家的笔下却是那样的美。美的作品是怎样创作出来的?

人一般都在一个固定的环境中生活,再美的环境也会习以为常,可是会生活的人,仍然感受到生活的丰富多彩,体验到深沉的美感。美感是如何产生的?

上述一切美好东西的产生都离不开想象,列宁指出:“有人以为只有诗人才需要幻想,这是没有理由的,这是愚蠢的偏见!”成功的创造发明都离不开想象。德国著名的数学家希尔伯特对想象力的作用曾经有一个有趣的评价。他在同朋友谈到他的一个学生时,曾经这样说过:“他当诗人去了,作为数学家,他太缺乏想象力了。”想象力在被视为严谨的数学研究中被强调得如此重要,它在其他领域中的作用就更是可想而知了。

因提出量子假设而荣获1918年诺贝尔物理学奖的德国著名物理学家普

朗克说：“每一个假设都是想象力发挥作用的产物。”

英国物理学家廷德尔曾经概括地论述想象力和自然科学研究的关系。他说：“有了精确的实验和观测作为研究的依据，想象力便成为自然科学理论的设计师。”

一间幽静的病房，墙上挂着一幅世界地图。德国气象学家魏格纳卧病在床，一边凝视着地图，一边想着一个奇妙的问题：为什么大西洋两岸的弯曲形状如此相似？看！巴西的亚马逊河口突出的大陆刚好能填进非洲的几内亚湾；而沿北美洲两海岸到非洲海岸的凸形地带，他们拼合在一起，简直就像一块完整的大陆。这是偶然的巧合，还是原先整块大陆分成几块呢？

第二年秋天魏格纳看到一份材料，说明南美洲和非洲、欧洲、北美洲、马达加斯加、印度等大陆上的蚯蚓、蜗牛、猿以及其他古生物化石，都有一定的相似性。这使他联想起卧病看地图时思考的问题。难道这些古生物是振翅飞渡大西洋的吗？

魏格纳想象的翅膀在自由飞翔。他认为在距今2亿年的古生物时代以前，地球上只有一个庞大的原始陆地，叫做“泛大陆”，周围是一片汪洋。后来由于天体引潮力和地球自转离心力的作用，泛大陆开始分崩离析，就像浮在水面上的冰块一样，不断漂移，越漂越远。从北美洲脱离了非洲和欧洲，中间留下的空隙就是大西洋；非洲部分和亚洲告别，在漂离的过程中，它的南端略有偏转，渐渐地与印巴次大陆脱开，诞生了印度洋。还有两块较大的陆地向南漂移，就形成了澳洲和南极洲。为了证明这个想法，他翻阅资料，仔细考证，经过数年的努力，完成了划时代的地质文献《海陆的起源》，一个崭新的地质结构学说——“大陆漂移”学说便这样诞生了。它是由地图—古生物化石—地球表面结构的联想而萌发的。魏格纳之所以形成了大陆漂移假说，是靠丰富的想象力。人类所发现的一切新生事物，也都离不开想象力的作用，可以说，想象力是人类创造美好生活的动力源。



## 天大地大不如想象大

想象是什么？它是一种可以上天入地、跨海越洋、飞来舞去的思想实体，它能够思接千载，视通万里，打破时间与空间的限制，使智力展翅高飞，洞幽察微，看到前所未有的新天地。

简单地说，想象是具有超越性的思想，超越性的思想就是想象。

想象能够超越具体的时间，不受它的限制。譬如，可以想到孔子、老子、孔明，他们的形象生动地浮现在眼前，仿佛在与他们对话一样；可以猜想出不远的将来中国全面进入小康社会，人民安居乐业、富裕美满的生活图景；可以预想出在21世纪有更多的人重视开发自己的潜能，认识自我，开发自我，重塑自我，走上智慧幸福的人生之路。你可以设想将来娶一个漂亮贤慧的姑娘为妻，可以设想开上小轿车、住上自己的别墅、事业有成的美好前景。

其次，想象能够超越具体的空间，能不受它的限制而在头脑中构想具体空间之外的事物和情景。哥伦布发现新大陆之前，并不能亲眼看到新大陆，但他已经通过想象，超越了空间的限制，坚信新大陆的存在。

你现在正坐在家裡收看一个重要会议的实况转播，但是你的思维并不受这个具体空间的限制，你可以想象自己正坐在人民大会堂里聆听报告，可以想象自己参与代表们的对话。

想象还能超越具体的客观事物。比如，我的眼睛望着计算屏幕，难道我的头脑中非要出现一个计算机屏幕？而且只能出现一个计算机屏幕？“卖火柴的小女孩”能够在火柴的微光中看到热腾腾的烤鹅和慈祥的老祖母。也许有的读者朋友会认为，那只是小女孩的幻觉；其实，普通人在正常状态下同样能够做到。你伸手掏口袋，摸到一叠卫生纸，而思维中显现的却是一叠令人欣慰的百元大钞；听着海浪单调的拍岸声，而头脑中出现的却是一首音调优美的乐曲……

超越性是人类想象最基本的属性，也是想象能够产生创意的根本原因。

## 皇帝的权威再高也没有想象高

想象是一切创造性活动的源泉。法国人波德莱尼亚称它为“一切功能中的女皇陛下”。科学创造更需想象。郭沫若逝世前不久语重心长地说：“只有幻想才能打破传统束缚，才能发展科学，科学工作者的同志们，请你们不要叫幻想让诗人独占了。”伟大的科学家爱因斯坦关于“想象比知识更重要”的话是耐人寻味的。想象力越丰富，引导创造的作用越广阔；想象力越强烈，想象就越富有创造性，提出的设想就越新奇。爱因斯坦正是依靠它，创立了划时代的相对论。他的“想象实验”是这样的：“如果我以光速去追随着一条光线运动，那么我好像看到这样一条光线，似乎是空间里振荡而停滞不前的电磁波。”

列宁曾借用皮萨列夫的话，充分阐明了想象的作用。列宁说：“如果一个人完全没有……幻想的能力，如果他不能跑到前面去，用自己的想象来给刚刚开始在他手里形成的作品勾画出完善的图景，那么我就真不能设想，有什么刺激力量会使人们在艺术、科学和实际生活方面从事广泛而艰苦的工作，并把它坚持到底……”丰富而强烈的好奇心使人们在创造活动中描绘出清晰的蓝图，为发明创造指引道路。有志于进行创造发明的朋友，请不要锁住自己的想象，让它自由地驰骋吧！

## 想象包含着未来的真实

想象是虚的吗？是假的吗？是胡思乱想吗？是想入非非吗？当然，我们不否认想象中会含有杂乱、虚假的成分，但是，凡是人脑能想象出来的东西，就一定会创造出来，只是时间早晚的问题，这已为越来越多的科学家深信不疑，这也正是想象越来越受重视的真正原因。俄国科学家齐奥科夫斯基青年时代就被人称为“大胆幻想家”。他把未来的宇宙航行分成15步：

- (1)制造带翅膀和一般操纵机构的火箭式飞机。
  - (2)以后飞机的翅膀略有减小,牵引力和速度增加。
  - (3)穿入稀薄大气层。
  - (4)飞至大气层外以后滑翔降落。
  - (5)建立大气层外的活动站(人造地球卫星)。
  - (6)宇宙飞行用太阳能来解决呼吸及其他日常活动问题。
  - (7)登月。
  - (8)制造太空衣,以便安全地从火箭进入太空。
  - (9)在地球周围的太空中建立众多的居民点。
  - (10)太阳能成为太空居民点的能源,使生活更为舒适。
  - (11)在小行星带上和太阳系里其他不大的天体上建立居民区。
  - (12)在宇宙中发展工业。
  - (13)实现个人和社会遨游宇宙的美好理想。
  - (14)太阳系里的居民和地球上的居民达到饱和之后,要迁移到整个银河系去。
  - (15)太阳开始熄灭,太阳系里残存的居民转到别的太阳系。
- 值得惊叹的是,在他作出这种大胆幻想的时候,莱特兄弟的飞机尚未问世,当时除了冲天鞭炮以外,世界没有什么火箭。更加令人吃惊的是,通过近90年的航天和航空技术的发展,其想象中的许多步骤已经成为活生生的现实。也就是说,由于实用火箭、喷气式飞机、人造卫星、阿波罗登月计划、航天轨道站以及航天飞机的相继成功,齐奥科夫斯基的前9步都已基本实现。早在齐奥科夫斯基的论文《利用喷气机探索宇宙》发表前30年,凡尔纳就发表了《从地球到月球》、《环绕月球》等科学幻想小说,提出了飞向月球的大胆设想。他想象在地球上挖一个300米深的发射井,在井中铸造一个大炮筒,把精心设计的“炮弹车厢”发射到月球上去。他甚至选择了离开地球的最近时刻,计算了克服地心引力所需要的速度,以及怎样解决密封的“炮弹车厢”的氧气供给问题,这些对宇宙研究很有启发。科学的发展以想象为先导。人们通过想象在头脑中拟定研究过程的蓝图,借助想象力在头脑中构成可能达到的预期结果。正是齐奥科夫斯基的丰富想象,为人类登上月球在思维上开辟了道路。

## 想象比百万家私更重要

不会想象的人是不会懂得真正的幸福的。贝鲁泰斯曾说过：“想象是人生的肉，若没有想象，人生只不过是一堆骸骨。”正如斯特娜夫人所说：“没有风趣的人干什么只论事实，排斥想象。他们甚至把圣诞老人和仙女从家里撵走。他们的这种干巴巴的生活态度也传染到对孩子的教育中。他们认为违反事实的传说和不合情理的儿歌等对孩子有害无益，他们更不懂得传说和儿歌能够陶冶孩子的情操。事实上，即使大人的生活，没有想象也是无趣的，何况孩子们。因此，从家庭里撵走圣诞老人和仙女，就如同撵走伴侣和抛弃玩具一样，对孩子来说是残酷无情的。”对任何人来说，想象都比拥有百万家私还重要。凡是年幼时充分发展了想象力的人，当他遭到不幸时也会感到幸福，当他陷入贫困也会感到快活。所以说，世界上最不幸的人，就是不善于想象的人。这种人在社会竞争中必然会遭受挫折。

## 没有想象的教育是残缺的教育

没有想象的世界是枯燥的世界，而没有想象的教育是残缺的教育，没有想象的人生是残缺的人生。有的母亲因不了解孩子们的想象世界，当孩子用木片和纸盒等建造城市、宫殿时，她们为了收拾屋子，往往不与孩子打招呼就破坏了孩子的游戏，这就无情地摧残了孩子的精神世界。这样做非常不对。她们的这一举动不仅剥夺了孩子们游戏的欢乐，而且有碍于孩子将来成为诗人、学者、发明家……蒙台梭利女士既是一位天才又是一位学者。曾有一段时间，她的教育方法在美国非常盛行，至今她的有关著作也多得不可胜数，而且畅销不衰。许多家庭不惜多花钱购买蒙台梭利教具，或是把孩子送到“儿童之家”去。然而，她的教育方法受到斯特娜夫人的质疑，因为它过于现实化，不利于发展孩子的想象力。在斯特娜夫人看来，蒙台梭利是一位伟

大的教育家,贡献也不小,但是她的贡献只是对低能儿进行教育的贡献,而决不是对普通孩子教育上的贡献。根本的缺点是,她的方法缺乏想象力,非常忽视想象力的训练。她把儿歌看成是“无聊的儿歌”。但是,孩子们绝不认为儿歌是无聊的。采用她那样现实的教育法,是不能培养孩子们的创造精神的。

## “联想”成功靠“联想”

联想集团以一句“人类失去联想,世界将会怎样?”的广告语打动了无数人的心。而实际上想象比联想的内涵更丰富,人类若失去想象,世界将会怎样呢?

很难设想,人类若失去想象,把眼前看到的事实当作一切,一是一,二是二,那么人类的发明创造、文明进步从何而来呢?

很难设想,人类若失去想象,眼前的花草树木、高楼大厦等等,仅仅等同于事实,那么生活还有什么诗情画意?

很难设想,人类若失去想象,诗歌、绘画、音乐等艺术,还会产生和存在吗?

科学研究表明,如果一个人在小时候想象力得不到发展,他(她)非但不能成为诗人、小说家、雕刻家、画家,而且也成不了建筑家、科学家、法律学家、数学家,尽管有人认为当数学家和科学家用不着想象,但事实并非如此。想象对于任何人都是必要的,发明家发明机械、学者发现真理、建筑学家设计建筑物时都离不开想象。



牛刀小试——

## 如何提高思想的穿透力？

下面我们介绍运用想象训练来拓宽和挖掘思路，从而提高预见力和发明、发现能力的妙方。

### 打破定式觅创意

我们确定了一个思考的对象，当然要围绕着这个对象来思考。但是这个对象和哪些别的因素有联系呢？它总不会自己孤零零地存在着。这就要求我们在思考过程中，要打破各种思维定式，增加各种可以采用的视角，扩大范围，把这个对象放在更加广阔的背景中加以考察，从而有可能发现它的更多的属性。

比如说把气象预测纳入企业经营的思考范围，观察风雨识别天气，可能多赢利。有一位企业家说：“靠气象发财也是一门学问，市场的经营者应该掌握温度的上升下降和产品销量增减之间的函数关系。”

日本经营电冰箱和空调器的厂商，都有研究和测算气象的专门机构。他们搜集大量数据，得出了气温变化与产品销售额浮动之间的关系：在盛夏30℃以上的天气，每延续一天，空调的销量就能增加四万台。

### 单项感觉的意象训练

不同感官的能力对于头脑思维的广度都具有影响。请在头脑中再现下列各种不同的感觉，逐项检验，看一看自己哪种感觉的再现能力最强。

某位的笑声；“隆隆”的雷声；饭勺刮锅的声音；持续不断的蝉鸣声……

爱人头发的手感；深水中浮力的感觉；鼻涕流到嘴唇的感觉；注射器针头刺进肌肉的感觉；一只蚂蚁在手背上爬的感觉；乘飞机或者电梯上升的感觉……

橘子的气味；刚被太阳暴晒过的棉被的气味；塑料制品燃烧的气味；肮脏厕所的气味……

牙膏的味道；烈酒的味道；黄瓜的味道；麻辣的味道；苦药的味道……

伸懒腰的感觉；连续打嗝的感觉；浑身冻得起鸡皮疙瘩的感觉；吃得太饱肚子胀的感觉；小腿抽筋的感觉；快活得发晕的感觉；突然受到惊吓的感觉……

### 多感官参与综合意象训练

闭上眼睛，头脑中出现一幅公园草坪的画面，请体验如下的感觉，体验得越真切越好。以此练习感觉的超越性，扩大对外界事物的观察和感受范围。

你坐在草坪中间的一张木椅上，请用手摸一摸这张木椅，有什么感觉？

周围绿色的柏树和垂柳，仔细看一看柏树的树枝和垂柳在微风中的摆动……

天上挂着炫目的太阳，晒得身上暖烘烘的，甚至后背都渗出一些汗粒……

一群孩子跑过来，唱着，跳着，嚷着；孩子们唱的歌你听着有些耳熟，你小时候也唱过，请想一想它的旋律。

孩子们摘来了丁香花、野菊花，请闻一闻那沁人心脾的花香！

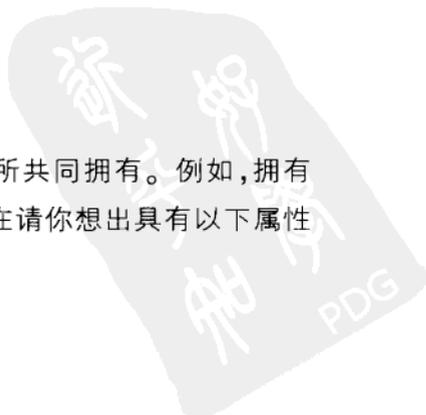
### 抽象思维能力训练

首先，可以从不同的事物当中抽象出它们共同的属性。客观的物体都有不同的形状、颜色、气味、声响、温度等属性，练习从不同的物体当中抽象出它们共同的属性将有助于提高思维的深度。例如，从铁块、岩石、牙齿、钢笔四个物体中抽象出“坚硬”的属性等。现在请你从以下的物体或现象中抽象出共同的属性。

- ①地板、游泳池、篮球场、报纸；
- ②炸鸡腿、兰花、润肤露、排骨汤；
- ③蜗牛、毛笔、滑雪、喷气机；
- ④鞋底、垃圾桶、过滤器、烟囱；
- ……

其次，也可以反过来想想同一种属性是哪些物体所共同拥有。例如，拥有“高温”属性的事物有：烙铁、发动机、沸水、太阳等。现在请你想出具有以下属性的事物，数量越多越好。

- ①柔软：



②悦耳的声音：

③矛盾：

④恐怖：

……

人员：自己或和家人、同事、朋友。

时间：无需固定，每天1~2次。

地点：不限。

要求：自己从生活中寻找训练对象，直到自己能够轻松地抽象出某一事物的本质属性和拥有某一属性的众多事物。

### 因果追溯训练

同一种现象可以由无数个原因造成，请列举出引起以下现象的各种可能原因，列举的越多越奇特越好。

——今天晚上突然停电了。

——街上一家商店今天关门了。

——“奥克斯”空调今天又降价了。

……

人员：自己或和家人、同事、朋友。

时间：无需固定，每天2~3次。

地点：不限。

要求：自己寻找生活现象或政经热点作为训练对象，坚持练习，直到思考某个具体问题的时候，能够找到深层次、多方面的原因。

### 鹰视训练

鹰的眼睛极为敏锐而准确。现在，想象你是一只飞翔在天空的鹰，迅速地扫视一下地面，抓住你所需要的东西，比如小动物或者其他食物。

这样连续想象几次之后，再进行实际的训练：扫视一眼你的书桌，找出你需要的钢笔或者橡皮；迅速扫视一遍你面前的书架，从中找出你所需要的书；迅速扫视周围的人群，找出你熟悉的面孔。

此外,还可以训练看清快速移动的物体。比如,驶过你身边的汽车,它的标志、牌号和号码;从你头上飞过的鸟,它的模样和颜色;你坐在火车或汽车上,车窗外飞速后退的行人、树木、田野,等等。

这个项目主要训练视觉的速度和准确性,执行特殊任务的军警经常需要做这种练习。

一个人的承受力与其思想的广度往往成正比,人们提起某个向困难投降的人时,总说他“想不开”。而一个一心要成就大业的人要经历的困难有时是平常人想象不到的,这势必要求他心阔如海,接受适当的训练非常必要。不仅如此,类似“鹰视训练”对你在“如何寻找伙伴”等实战方面有着较大的参考价值。

### 周边视觉训练

人的双眼的视界,是两个叠加在一起的椭圆形。但是人们通常只注意位于视界中心部位的物体,而对于视界边缘的物体则会“视而不见”。比如,你双眼盯着计算机屏幕,那么屏幕周边的标牌、开关之类的东西,尽管也在你的视野范围之内,但是你依然看不到它们。这种偏差使我们在观察事物时遗漏了大量有用的信息。

周边视觉训练的方法主要有两种:

一是快速阅读。把普遍阅读时的眼球左右移动改变为眼球上下移动,这就要求充分利用双眼的周边视觉。

二是室外视物的方法。首先,双眼盯住一个固定的物体,比如公路旁的一棵树,然后利用周边视觉观察某个活动的物体,像公路上行驶的车辆等。要注意的是,在观察移动物体时,不要转动眼球,双眼的中心仍然落在那个固定的物体上。这个训练有些难度,常常会不由自主地把眼球转了过来,经过一段时间的训练之后才能运用自如。

掌握了利用周边视觉的方法,能够大大扩展你的视野,增强观察的敏锐度。

### 意识渗入物体训练

个人的思维深度与其逻辑分析能力有密切的关系,而逻辑分析能力的提高,则有赖于长期而系统的学习。如果希望在短期内有效地延伸自己的思维深

度,可以尝试做以下这种练习,名为“意识渗入物体”。

这种练习在印度瑜伽中很流行,对于训练思维深度很有好处,做的时候一定要集中全部注意力。

你的意识进入了一堵墙;你能感觉到其中水泥和砖头的坚硬,感觉到其中分子的紧密度;你在墙体内上升下降,穿过来穿过去;最后你“渗”出来。

你的意识进入一朵花,是一朵你非常喜欢的花;你从花瓣钻到花蕊,闻到了花香味,感觉到花叶中的水分;最后你自由地“渗”出来。

你的意识进入了一根金条,你感觉到了其中的冰冷、光滑;你在金条中移动很困难,因为它的分子很细密、空隙小;最后你自由地“渗”出来。

你的意识进入了一只小动物的身体,是你所喜欢的小动物;你感觉到了动物体内的温暖,有节奏的心脏跳动,一起一伏的肺部呼吸;最后你自由地“渗”出来。

你的意识进入了一个人的身体,是一个你最喜欢的人,你感觉到这个人体内的温暖;你感觉到其体内的每一个器官,看到各个器官工作的状况;最后你自由地“渗”出来。

你的意识进入了一个发动机,你闻到了机油的味道,你看到了发动机的活塞在不停地上下运转,发出“噗噗噗”的声音,最后你自由地“渗”了出来。

……

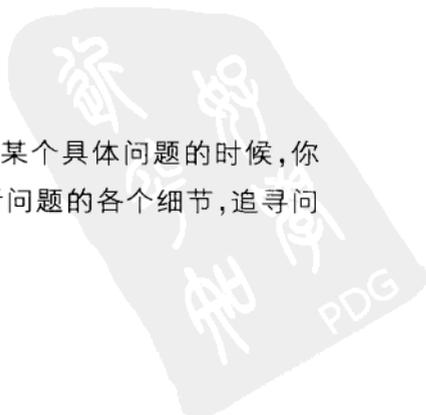
经过一段时间的训练,你的意识能够很自由地进入任何一种物体,察看其内部情况,然后在其中上下左右地游动,最后自由地“渗”出来。这样,当你在思考某个具体问题的时候,你也能够“渗”到问题中去,全身心地思考它,察看问题内部的各个细节和各种可能的发展方向,从而抓住问题的要害,找出解决问题的有效方法。

人员:自己。

时间:每次30分钟至1小时,每天2~3次。

地点:不限,安静即可。

要求:自己设想“渗”入对象,坚持练习,直到思考某个具体问题的时候,你的意识也能够“渗”入问题当中,全身心地思考它,察看问题的各个细节,追寻问题的过去和可能的发展方向。



## 第四章

# 胜在头脑凭什么

人们在工作和生活中,常常会遇到一些难以解决的问题,有没有解决的捷径呢?如何才能找到捷径呢?改变时空和位置,就是转动的神奇魔方,就是成功的捷径。

## 人生可以打草稿

1998年的诺贝尔化学奖授予这样一项成果:在计算机里用模拟的化学物质做化学实验。这是个标志性的事件,它说明虚拟技术在科学界举足轻重的地位以及正在给人类社会带来的巨大影响。那么,人生可以虚拟吗?人可以事先在虚拟的世界里构筑自己的成功吗?可以通过某种方法大大加速成功吗?可以。与虚拟技术异曲同工的“思像技术”,以及两者的结合运用,可以帮你心想事成。

所谓思像,就是充分运用想象的力量,使所有的思想活动、心理过程转化为图像、声像、影像。这是一种开发和使用右脑,并调动和使用全脑的一种思维方式、思想方法。思像与信息技术结合,在不久的将来,制造出会思维的机器人,就是思像技术。这将在另一本书中详尽地阐述。现在我们可以利用思像技术来思考和解决难题。

那么思像技术是否是现实的呢?下面这个例子令人惊诧,使人感到人的超前思维的能力实在是太强了。

2003年12月18日中央电视台报道,日本已生产出了能跳日本舞的机器人,而实际上,能跳舞的机器人的雏型远在中国的周朝就已经有了。

有一天,周穆王不知为什么非常高兴,招来众位妃子饮酒观舞赏乐。周穆王环视了一下美人佳丽,吩咐道:“献舞!”轻柔舒曼的舞曲中,一队舞女袅娜而入,翩翩起舞。其中一位明眉皓齿,身姿娇美,妙目流盼。

周穆王被她迷得心猿意马,双眼紧盯着她不放,竟惹得旁边妃子顿生妒意。

一曲舞罢,本该转身而去,可这位舞女竟斜着眼睛直给周穆王的妃子打媚眼。周穆王顿生醋意,勃然大怒:“胆大歌妓,吃了豹子胆了,竟敢对我的美人无礼!”

“大王息怒!大王息怒!”旁边有个叫偃师的能工巧匠赶忙上前启奏。

“讲!”周穆王怒气未消。

“这舞女是假的!不是真人,是臣下做出来的,请大王饶恕!”偃师跪伏于地。

偃师走上前去,将舞女的头、胳膊等一一卸下。

周穆王才如梦方醒,众人都大为吃惊。

上面是《列子·汤问》中记载的一段故事。真实与否,不得而知,但无疑是有史以来记述最早的“机器人”。而到了1958年,美国人研制的能模拟人手部分功能的机器人才问世,已是相差几千年的事了。这不能不说古人想象力之丰富。

远在两千多年前的周朝就有人不仅想出了机器人,而且还制造出来了,那么我们在科学技术尤其是信息技术如此发达的今天,在头脑中呼唤出未来将要出现的事情或事物的“模型”就必定是可能的。

人生最大的遗憾在于,人无法像科学家做实验那样失败了可以重来,例如爱迪生发明灯泡即使失败一万次,只要最后一次成功了就行。可是,人生不能做实验,失去的时光不可以倒流,失败了的事情不可以从头再来,以至于大文豪萧伯纳说,如果人可以倒过来活的话,那么至少有一半的人可以成为伟人。

那么,有没有一种方法、一种技术可以使人对于自己的一生,对于自己要做的事情,能够像写作文一样,先打个草稿,再确保正确呢?

随着信息技术、虚拟技术的发展,这种想象技术与虚拟技术的结合将使“人生可以打草稿”变为现实。

## 虚与实的转换

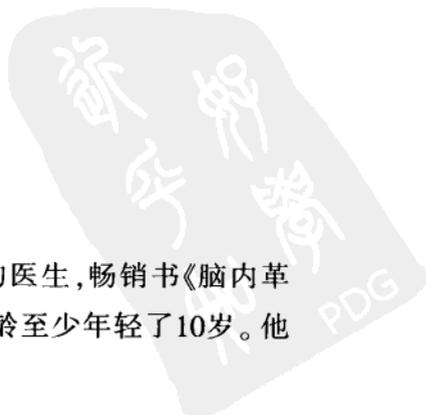
什么是实?什么是虚?在通常的认识中,虚的东西虚无缥缈,没有用处,哪如金银财宝实实在在?而虚拟技术颠覆了这一观念。例如,要为一个病人做手术,大夫们没有把握,风险很大,究竟能否把手术做好,这在以前,要完全靠大夫和病人的运气了。而今天,这个问题解决了,虚拟技术,可以使得医生在电脑里制作一个虚拟的人体,人体的各种数据都可以在这个虚拟的人体中体现。因此,手术可以在虚拟人体上先行展开,直到医生找到最佳的手术方案为止。这样就把为人做手术的风险全部转嫁到了虚拟人体上了,实际手术成功率大大提高。

1998年的诺贝尔化学奖成果,是计算机虚幻世界创造的奇迹之一。这个虚幻世界,既可以是科学假想,又可以是纯主观的任意假想。因此,在这个虚幻世界里,人们可以做实验,搞设计,玩游戏,甚至可以策划与指挥一场战争、一次世界大战。它们虽然是虚幻的,但一旦得到证实、认可和实施,也就成了真的。

目前已经有不少新产品是在虚幻的世界里经过各种试验和检测后才问世的。20世纪90年代以来,美国所采取的几次军事行动,都是预先在计算机上演示过的。目前这个虚幻世界正越来越多地发挥出应有的作用,以至有人把未来社会称为“虚幻社会”。

## 时间与空间的转换

人可以返老还童吗?答案是肯定的。日本著名的医生,畅销书《脑内革命》的作者春山茂雄就使自己的相貌和心理比实际年龄至少年轻了10岁。他



是如何做到这一点的呢？想象训练是一个重要方法。在想象中，人可以使得时光倒流，可以随心所欲地创造出使人愉快幸福的理想环境，可以设想自己20岁、30岁时容光焕发、生气勃勃的模样，把自己定格到理想的“年轻”模型上，真实的自我与这个年轻的理想的模型相符合，天长日久，人就真的年轻了。著名的脑科学专家田中孝显在《经营大脑》一书中介绍的“时空穿梭法”就是这个原理。

## 心像与原型的转换

人为什么能够认识世界呢？是因为人的思想与宇宙意识是相通的，是通过波动联系在一起；当人的思想意识能够与宇宙意识共振时，人要发现的事物的真相就会灵光一显，出现在人的脑海中。这个过程就是心像与原型的转换过程，这一转换就是首先把一切思想活动变成形象生动的图像思维，运用想象力，让未来将要发生的事情在头脑中预演，通过对反复假想的事物的“形象”进行修正，去伪存真，不断趋于正确，最终获得正确的“形象”，我们称为“原型”。将“原型”付诸行动即可成功。

这与虚拟技术相类似，通过想象，把那些虚假伪劣成分一一修正，大大提高了人生决策的科学性和正确性。科学家们做了很多实验证明想象可以变为现实，广为流传的是著名的“篮球实验”。

《研究季刊》报道过一个实验，证明心理练习对于改进投篮技巧确有效果。第一组学生在20天内每天实际练习投篮，把第一天和最后一天的成绩记录下来。第二组学生也记录下第一天和最后一天的成绩，但在此期间不做任何练习。第三组学生记录下第一天的成绩，然后每天花20分钟做想象中的投篮。如果投篮不中时，他们便在想象中做相应纠正。

第一组每天实际练习20分钟，进球增加了24%。第二组因为没有练习，也就毫无进步。第三组经过想象的练习，进球增加了23%。

想象中的练习与实际的练习，效果相差无几。为什么会是这样呢？因为你的神经系统无法区分实际的经验和生动地想象出来的经验。

在此，应该特别注意的是，想象的威力的确大，但是它是有限的，并不

是在任何时候、地点你想象什么,就一定能够成为什么,就一定能够达到目的。

如果说诞生于20世纪的虚拟技术是革命性的,那么诞生于世纪之交的思像技术与虚拟技术的结合,将会带来波澜壮阔的人的革命,将使人变成“上帝”,能够重新塑造自我,重新塑造人生,人的智能、心能、美能等将得到空前爆发,人类文明必将跃上一个崭新的台阶。



相关链接——

## 想象训练帮你改变人生

你常常自卑吗？你处事拘谨吗？你对自己及未来的目标有信心吗？让我们采用一种积极的方式，或许你会充满自信、挥洒自如！

研究人员认为，人体是一种特别复杂的有机体，蕴藏着极大的心理潜能，一个人的能量、能力一般只开发利用了10%~30%。想象训练能使人产生积极的心理变化，通过想象能显著地增强人的心理承受力，提高自信心，戒除不良习惯，产生良好的心理状态。

许多人都有自卑心理，对自我以及未来的目标信心不足。对这类人的训练，可以采用积极深化想象的一种重要形式——头脑预演，即在头脑中事先预演一下自己的成功目标、成功的情景以及在此之前应该做的事情，以得到一种有益的提示、兴奋的体验及向往的心态。比如你的目标是做一名成功的职业足球运动员，那么你就应经常地、有意识地想象一下自己破门后的兴奋镜头，捧杯后的喜悦场景，以及平时所付出的艰辛努力。这种想象可使自己深入想象的情景内，使自己处于一种成功的积极的精神状态之中，从而有助于加快达到奋斗的目标。

想象的力量有时超过意志的力量。用想象的方法来对付焦虑情绪引起的心理压力，是很有效果的。想象训练的特点是，通过在想象中对使自己感到紧张、焦虑的情景和事件的预演，加强自己的积极反应，抑制消极反应，从而当那种真实情境出现时，也能控制好自己的心理和行为。成功想象训练，更适用于应试心理正常或经过脱敏想象训练后考试焦虑基本消除的学生，可以帮助他们充分自如地发挥自己的水平，达到最佳状态，考出最好成绩。

训练方法如下：

第一步：进入放松状态。这同脱敏想象训练一样。先使身体完全松弛，身体无紧张的部位，要达到完全放松。

第二步：想象训练。

1. 想象自己将要进行一场考试。按照考试的程序，从你精神饱满地进入考场开始，到进入座位、做好准备工作、监考人员宣布注意事项、发卷、领卷、做题等，默诵你复习好的内容纲要，记得的公式、定理、定律、图解或某一典型习题的

解题思路等,要确保解题的正确性。只想象自己轻松解题的大致过程或遇到难题后经过一番思索终于把它解开的过程,也可不涉及具体试题。

2. 如果发现自己出现了紧张感,便停止想象,将注意力集中于呼吸,重新进行放松。当完全放松后,再次想象刚才的情景并体会轻松感。

3. 上面的情景重复想象两次,而且不出现紧张感。

4. 想象自己考试获得圆满成功的心花怒放、欢快激动的场面和心情,体会其中的成功感。

5. 注意力重新转向自己的呼吸并放松,结束想象训练。

注意:每次想象训练的时间不要过长,一般在20~30分钟即可。

许多人之所以陷入卑怯中,往往是内心深处无法确立充满自信的“自我”,不能从“我”的立场自在地调度观念事实,是一种心态的内弱病症。为此可用想象训练进行自我扩张,暂时切断内心与外界的联系,暂时洗净一切外在的标准和旧有自卑心理的痕迹,凝神一点,渐渐使全身心只有一个自信,甚至是目空一切的“我”。

明治年间,日本有一位相扑手大波。起初,大波虽然体健技精,私下较量无敌手,但每逢公开登台时,笨拙得连徒弟也可以将他击败。大波很苦恼,只好去请教名禅师白隐。白隐道:“你的名字叫大波,那么,今晚你就在这个庙中过夜吧。想象你就是那种巨大的波涛,已非一个怯场的相扑手,而是那横扫一切、吞噬一切的巨浪。”夜晚,大波开始坐禅,尝试将自己想象成巨浪。起初,思绪如潮、杂念纷纷。不久,他心里有了较为纯一的波浪涌动感,夜愈深而浪愈大,浪卷走了瓶中的花、佛堂中的佛像……黎明前夕,只见海潮腾涌,庙也不见了。天明以后,大波充满自信地站了起来。从这一天起,他成了全日本战无不胜的相扑大师。

大凡人的自卑拘谨,多源于对外界实际反馈的担心,和与任务无关的纷纷杂绪占据心胸。若能运用想象训练暂时切断外界联系,滤除杂念,让出了心理空间,“自信”必然乘隙扩展而占据空白,“自信”经扶持而渐渐强大后,人也就不会陷入自卑和羞怯了。类似大波那样的想象训练的内容主要有:海潮、人潮、大风、大火、高山、领袖等。要想摒除自己的一些不良习惯,最好能运用一些积极的引导力量来进行。

下面就介绍一个运用想象训练来戒烟的方法。

首先把戒烟后的好处逐条写在一张纸上,写得越多越好,包括:增进身体健

康、节省开支、增加对自己的尊重、让家庭空气更清新、改善与恋人或配偶的关系等。写完后要把这张纸贴在醒目之处,让它时时给自己以激励。若能配以相应的画或归纳为富有感召力的标语更好。

上述工作完成后,你可在每天晚上入睡前想象自己在明媚的春天里,漫步于绿草如茵的丛林中,溪水从身边流过,小鸟在婉转地啼叫;或躺在温暖的海滩上,身边是蓝色的大海,海风在轻轻地吹着,阳光和煦地照在你的身上……无论你想象什么,都要尽可能生动形象地展现每一愉快细节,让自己的身体彻底放松,把紧张从人体的各部位驱走。

做好上面的想象后,再想象自己依然在这样的环境里,你已不吸烟了,并用较慢的节奏重复念着不吸烟的种种好处,如:“我现在已健康了,我希望这样,我在海滩上跑着,这多么富有诗意;周围的空气多清新啊,这完全是戒烟带来的好处;我戒烟了,我能控制自己,我真了不起……”

国外心理专家的实践经验表明,许多吸烟者在这样一次的想象训练后大都戒了烟。吸烟者觉得很容易掌握这种方法,并且发现它的确有效。这个心理训练方法也可以帮助你改掉其他的不良习惯。

想象训练还可以达到调节精神、愉悦身心的目的。比如想象蔚蓝的天空,使人胸襟开阔、宁静爽朗;想象蓝天与草原,令人心旷神怡、舒畅豪放;想象白云,有轻松安逸之感;想象七彩霞光,给人以温暖、安宁和美好的联想;想象青山幽谷,使人神清气爽;想象长江黄河,令人神情激荡,促人奋进……

## 人生如何打草稿

虚拟技术与思像技术相结合而形成的无形的力量,将对每个人,对于整个人类产生重大影响。

人固有的“模子”将被打碎,将被推倒重来,将被自己进行一次脱胎换骨的塑造,这无疑是一次空前的人的革命。这是推动人的全面发展的锐利武器。

既然人生可以打草稿,那么我们就可以让正确在头脑中先生,在心灵中先生,在芯灵(电脑)中先生,尽可能地避免失误、错误。这是心灵奥运的重要内容,也就是说,我们可以通过“思像”这一先进的技术,帮助我们达到目的。

## 图像思维显神威

做复杂的小学数学应用题,即使对成年人来说,也是一件头痛的事情。可是,学会了画线段,就可以将复杂的关系一目了然地展现在线段上了,使人容易发现解题的方法,这就是最简单的图像的威力。英国的托尼·巴赞创立的思维导图风靡全球,这种方法打破线形思维,用关键词将事物的关系联接起来,使得事物的相互关系脉络清晰,好记好用。韦尔奇在刚刚上任通用公司掌门人时,将公司的各种产品以简单的线条勾勒出了一幅简单的图,从而发现了奥妙,决定删繁就简,领异标新,做到“不是第一就是第二”。这是他成功决策的关键。

20世纪50年代,当时美国为在导弹开发方面夺回被原苏联领先的优势,开始制造核潜艇,应用了一种叫做“PERT”的方法,使预计七年的工期缩短了两年半。这种方法就是用图标示出每项工作的具体步骤和阶段过渡时所需要的时间。通过这张图标,可以发现要按预定日期完成的工作会存在什么问题;问题的解决方法;在计划实施过程中,把这个问题作为重点管理对象。这是一个科学的“计划技术”。这个方法如此神奇,就是因为将程序图表化。

## 在头脑里编剧、演剧

你要做一件事情,没有把握,信心不足,怎么办?很简单,索性做个编剧和演员,自导自演,将事情可能出现的所有情况一一在头脑中上演出来,从中选择最佳方案,就容易成功了。

詹姆斯·纳斯美瑟少校有七年时间没有踏上球场,没有碰到球杆,但他复出后第一次踏上高尔夫球场,就打出了74杆,比自己以前的杆数还低20杆,这实在令人难以置信。其中的奥秘何在?

少校这七年是在德国的战俘营中度过的,而且始终被关在一个只有4尺半高、5尺长的笼子里。

起初他百无聊赖,简直快要发疯了。但他终于找到了一种娱乐形式,就是在头脑里打他最喜欢的高尔夫球。他栩栩如生地想象出场地、天气,想象出打高尔夫球的一幕幕情景,体验着每一个动作……

这样,他就如同真的练习了打高尔夫球一样,技艺大增。想象中的事情达到饱和,几乎就变成了行为,也就是想象成“行”。

春山茂雄先生无论学什么,都用大脑制造形象。学骑自行车时,先在脑子里反复出现自己骑自行车的形象,形成熟练的骑自行车的形象后,才开始接触真正的自行车。骑上去后,很快就得心应手,轻松自如。

学医时他第一次给患者做盲肠手术,就做得非常漂亮,令人大吃一惊,许多人认为他决不是第一次做手术。

他为什么第一次做手术就出手不凡呢?是因为他在观看高年级同学手术实习后,自己执刀之前,先反复进行形象练习,脑子里清晰地浮现出自己执刀给患者动手术的自始至终的全部形象,想象着可能出现内脏粘连等各种复杂疑难的症状,在脑子里描绘着有条不紊地及时判断处理的全过程。

想也能够达到目的、目标,而且有时候想比做的效率还高,效果还好。想更能省时省力,那么,我们何乐而不为呢?

这就告诉我们,我们的能力开发、训练,是可以通过想象训练(想像技术)来实现的。拿破仑为什么在23岁时一鸣惊人呢?在土伦战役之前他还仅仅是个少尉,没有战争实践。马克斯威尔·马尔兹认为,是拿破仑经历了想象训练,他把未来将要发生的事情千遍万遍地在头脑里预演,于是,当机会来临,他就能够一举成功。拿破仑不仅自己创造了一系列的奇迹——27岁任军团司令,30岁任法国“第一执政”,33岁成了“终身执政”,35岁便当皇帝。而且他还培养了一批人才,达乌、马尔蒙、苏尔特、茹贝尔等都是不到40岁就成为将帅。“每个士兵的背囊里都有一根元帅的指挥棍”,这句拿破仑的格言成为激励士兵们成才的巨大动力。

### 用想象力发动“头脑里的战争”,消灭你的“敌人”

心像比语言的力量大1000倍。其最为突出的表现在于治疗疾病上。

肿瘤科医生指导患者全身放松,安静地想象体内的白细胞一个个被调动、聚集起来,像一群冲锋的战士,正在将癌细胞包围、杀灭……

在美国做过这样的实验,159位被医生宣布活不到1年的癌症患者,经过每天3次、每次30分钟的想象疗法治疗,结果平均寿命延长了20多个月。

想象疗法不是唯心的。心理学家认为,大脑与人体免疫系统之间存在着某种尚未被人了解的渠道,想象可以使免疫机能得到改善,从而有效地抑制疾病。

也许你的想象力不够丰富,就像电影厂仓库里尚未剪辑的素材片,零零碎碎,需要它们的时候就找不全,能想象出的场景不超过10个。有几个培养想象力的简单方法:

**准备素材:**准备一个现成的“想象图片库”。可以是一本相册,收藏着你认为最美好最震撼的照片。比如旅行途中看到的日出,万朵云霞镶上金边;比如在竹子上刻下的你和他(她)的名字,雨水深深浅浅沁入了你们的刻痕……这些“不俗”的场景不是一下子就能想象出的,准备一些“想象成品”,可以直接、迅速地打动你。也可以是几部奇幻的电影,几则脱俗的MV,还有让人眼前一亮的“超现实记录片”,如《鸟的迁徙》、《帝企鹅日记》。

**听古典音乐:**听莫扎特的曲子,直接触摸他的感情,会使想象力变得敏锐。

**逛书店:**抽空逛逛书店,看着书名来推想书的内容。

积极的想象还有助于消除负面情绪,减轻心理压力。例如在面试、大考前,想象自己胸有成竹地回答问题;接受某个CASE后,想象自己所向披靡一气呵成;和朋友相约旅游,想象大家一起其乐融融;想象克服困难的情景;想象取得成绩受到嘉奖的情景……

别以为这是想入非非,想象的时候,你受到了激励,安定了情绪,获得了自信。

美好的想象是我们最好的补药,免费,可以随身携带,可以随时服用。所以我们过节不收礼,自己DIY最好的补药,在安静放松的时候,发动你的各个感官,一起投入绚丽多姿的想象吧。

美国著名医师卡尔·西蒙顿使用想像技术帮助身患绝症的癌症患者走上康复之路。他治疗的第一位病人年龄61岁,患的是喉癌,体重从59公斤降到45公斤,不能进食,差不多只能吞咽口水,呼吸极其困难,随时都有被癌症夺去生命的危险。他引导病人这样想象:想象放射治疗是一组由数百万象征放射能量的微小子弹,不断地射击细胞群,在攻击范围内同时攻击正常细胞和癌细胞,想象着癌细胞群比正常细胞群衰弱、杂乱,受攻击后,癌细胞就会死亡,而正常细胞则保持健康。病人再想象体内的白血球出现了,大量包围癌细胞,带出濒临死亡的和已经死亡的癌细胞,将它们一步一步地经由肝脏和肾脏排出体外。透过病人心灵的视觉,想象癌细胞逐渐缩小,健康逐渐恢复。病人定时练习,其他时间做自己高兴的事情即可。治疗结果令人震惊:这种治疗比单纯药物治疗好得多。病人的口腔和喉内黏膜可以接受放射治疗,治疗期不到一年,他已经能够进食,

体力逐渐复原,体重也增加了,病情大有好转,最后症状消失。病人确信他有影响自己身体的力量后,在治疗结束时告诉卡尔:“大夫,治疗刚开始时,我需要你帮助我,现在我想由我自己来做,结果仍然会成功的。”

### 在头脑里制造行为的“模型”,使之成为生命中的“心灵软件”

为了健康,人们乐意把自己当做一个药罐子,却忽视了自己本来就掌握的一种神奇补品——想象力。

想象力并不直接带来健康,也不直接治愈疾病,但是它有助于生活习惯的改变,要知道有80%的疾病都来自于失衡的生活习惯。

最近,慕尼黑大学的心理学家研究发现,要说服一个人彻底改变生活方式,单单摆事实讲道理还不够,“只有在脑海里想象出具体场景,才可能发生行为方式的变化”。

让我们把握住自己总是有点难:想减肥的人知道自己的体重居高不下,却还是不能克制对甜食的欲望。

与其听医生的话或广告的话却又心不甘情不愿,不如好好挖掘你的想象力来独善其身。

在我们的大脑中,不同的位置储存着不同的感知。有偏抽象的,比如对数字和事实的认识;也有偏具体的,比如对于图像和场景的想象。只有那些伴随着图像和场景的想象可以唤起我们心中真正的情感,对数字和事实的认识没有这个效果。

想象唤起我们心中的情感,真正的情感才可能促使我们做出一些真正的决定,并且付诸实际行动,从而改变原来不恰当的生活习惯。

比如周末天气大好,想外出跑步但是缺乏动力,可以拿出心仪已久的帅哥(美女)照片,想象在跑步路上双方邂逅的情形;或者拿出已经有点紧的小礼服,想象两周后的晚会上,穿上它,办公室里女同事嫉妒男同事惊艳的样子。这些想象可以唤起你愉快的情感,对你下决心起到巨大推动作用,把你从床上“拎”到外面跑起来。

当亚健康者第101遍听医生说“多运动少抽烟”而十分厌烦的时候,心理医生的建议是:最好动用一下想象力——你曾经在马尔代夫沙滩上追逐海浪快乐奔跑,你曾经和英俊的情人一起躺在铺满玫瑰花的浴缸里露天沐浴,抬头看

见了满天的星星。这些“健康场景的想象”有利于你更好地采纳医生的建议——用美丽的想象替代枯燥的医嘱，感召你真的去自律，获得健康的身心。

### 用好头脑里的“第三只眼”，透视未来

预想，也就是预示想象，是人脑的最为宝贵的功能。有了它，人要干什么，干好什么，就可以预先在头脑中想像出一个模型，画好一份图纸，以使事情得以完成。

比如，当一位建筑工程师在设计一幢新楼时，他的大脑屏幕上会显示出各种新型楼房，这些图像都是他以往有意识或无意识输入的。当然，其中很大一部分是由于他的职业习惯而储存起来的，因为平时他会特别留意各种建筑物，不论这种建筑物是以实物形象出现在街道上，还是摆在橱窗里的模型或是邮票、银幕上的图像，它们都会向大脑这台特殊的计算机输入，并存储起来。一旦当他需要这些信息时，通向这些信息的开关便会自动打开。如果有些信息一时无法取出来，他会很自然地去思索获取这一信息的过程，从而把储入这一信息的开关一个接一个打开，最后把这一图像取出来。当他取出这幅图像后，如果发现图像并非十全十美，大脑屏幕上就会出现各种建筑与其进行比较，然后，他将这些形象进行分析、筛选，进行取长补短的创造性活动，并加上他的独特设计。这些独特的设计有的确实不是从其他建筑物上移植过来的，但必然是有感而发的，如他曾被挺拔傲立的青松所感染或被绚丽无比的彩虹所吸引，这时，他就有可能把这两种形象结合起来，体现在建筑物的结构上。

我国古人曾说：预则立。通过预示想象，设想自己活动的前景以及它们带来的一切后果，预见可能遇到的种种艰难险阻，然后采取相应的行动：对我们希望产生的结果，积极努力地为其创造条件；对不希望出现的现象，则尽力避免其出现。

预示想象对人的实践活动，能起一种先导作用，或者促进和激励人们采取有益、正确的行动，或者抑制和防止人们采取有害的错误行动。

南北朝时，北方有个少数民族叫柔然族，经常骚扰北魏边境。

北魏皇帝亲自率领先头部队，讨伐柔然族。在离敌营15里路时，北魏皇帝令部队停了下来。

皇帝有个儿子叫拓跋晃，当时只有十几岁。他见部队突然停止进军，就找到

父亲说：“咱们不能停住，应该立即向敌人发动进攻才行呀！”皇帝却说：“孩子，咱们先头部队只有两千多人马，也没有摸清敌人的情况，要是硬冲上去，出了差错怎么办？”

拓跋晃回答说：“咱们现在虽然人马不多，可是敌人还没有发现我们，没有一点儿防备。咱们立即出击打他个冷不防，一定会取得胜利。行军打仗，讲究的就是兵贵神速。”皇帝听了，觉得有道理，就命令部队进攻。打到离柔然首领的大营不远时，却又让部队停了下来。

拓跋晃急了，便又找到父亲，问为什么停下。皇帝说：“敌营里烟雾弥漫，而且鼓声和号角声有些乱，好像有埋伏，等到大军来到后再进攻吧。”

拓跋晃分析说：“现在进攻才是最好的时机。敌营里尘土飞扬，说明敌人不知道咱们的底细，非常惊慌。如果现在不迅速出击，柔然首领会逃跑的。”但是，皇帝为慎重起见，还是没有发动进攻。

后来得知，敌营没有埋伏，柔然首领就是在北魏部队休兵的那天晚上逃跑的了。北魏皇帝心中十分后悔，却又为自己有这么聪明的儿子感到骄傲和自豪。

孟珙是南宋末年的一个神童，他从小跟随父亲孟宗政练兵打仗，走南闯北，帮父亲打了不少胜仗。

有一次，金兵大举进攻南宋的重镇襄阳，孟宗政奉命前来救援。孟珙也跟父亲一起来了，他察看了一下襄阳的地形，对父亲说：“金兵必然从罗家渡口渡河，前来偷袭我们，我们可以在罗家渡口埋伏下重兵，一定能打它个措手不及！”

父亲开始并不同意，反驳说：“我看不一定这样。金兵既然大张旗鼓地来侵犯我们，一定会从正面进攻，不会搞偷袭的。”孟珙据理力争道：“父亲，难道您没有看出来，金人的力量已经不如从前了。他们看您带来了这么多的军队前来增援，心里必然害怕。他们不敢正面进攻，一定会搞偷袭的。”

孟宗政觉得儿子的话很有道理，但是又一想，说道：“你的话很有道理。但是如果金兵不来偷袭，而我们又把兵马埋伏在那里，白白忙活一番，不是犯了援救不力之罪吗？”

孟珙胸有成竹地说：“金兵不从罗家渡口偷袭也不要紧。敌军如果从别的地方进攻，我们再挥师援救襄阳，这时，我们与城里的宋军里应外合，内外夹击，一定能打败金兵。”

于是，父亲采纳了孟珙的建议，在罗家渡口埋伏了很多军队。果然，金兵从罗家渡口渡河偷袭。这时，宋军突然杀出，敌兵毫无准备，一阵惊慌。宋军越杀越

猛,乘胜追击,把金兵打得落花流水。

无论是科学研究,还是从事其他实际工作,借助于一定的预示想象,都是很重要的。因为预示想象,总和已有的知识经验密不可分。它能为我们节省大量的人力物力,使我们少走许多弯路,少受许多失败的痛苦。退一步讲,即使预示想象没有取得预期效果,也只不过是思考者的大脑中白放了一场电影而已,无伤大体。

### 创建模型,做好“思想实验”

头脑里的舞蹈指的是思想实验,思想实验不像科学实验那样必须根据实验方案,提前准备好各种有关的实验器材,然后再通过实际的实验操作以观察实验对象的变化,它的整个过程都是在头脑中进行的。一个思想实验过程实际上是一个思考过程。

思想实验可以在不设实验设备和不具备技术条件下进行,这是它的明显优点。虽然它的结果有待于实践的最终检验,但它至少能提供一种假定性的说明,提供一种假说或猜测。因此,它是科学实验的先导或为科学实验提供某种重要线索。其实很多科学实验也是建立在思想实验的基础上的,可以说科学研究越深入发展,越离不开思想实验。

1824年,法国工程师卡诺曾想象过一台理想化的蒸汽机。通过对这台理想化蒸汽机的研究,卡诺深刻地抽象和概括出具体的蒸汽机的本质特征,阐明了热机效率的极值问题。

虽然这种理想化的蒸汽机在现实中是子虚乌有的,但在当时,如果卡诺不进行这样的想象,也就不可能从理论上深刻地认识蒸汽机。

后来,德国物理学家克劳修斯正是通过卡诺这种想象而最终提出了卡诺循环和卡诺定理,并在此基础上,经过详细研究才于1850年得出了著名的热力学第二定律。

1911年,卢瑟福在研究原子内部的结构时,根据粒子散射实验,设想出原子内部像一个微观的太阳系,原子核雄居中心,诸电子则在各自的特定轨道上运行,如群星绕日,这便产生了著名的原子行星模型。德国化学家凯库勒做了一个梦:几个月以来,他昼思夜想的各种分子结构式都出现在眼前,跳着令人眼花缭乱的舞蹈。忽然,他看到,一个分子结构式变成一条怪蛇……后来又首尾相

接,变成一个环……他从睡梦中惊醒后,画出了著名的六角形的苯分子结构式,从而解决了一个重要的科学难题,奠定了芳香烃化学的基础。生物学家埃利希就提倡把思想化为图形,在他创立侧链说的过程中,画图曾起很重要的作用。

大科学家爱因斯坦曾巧妙地运用这种“十全十美”理想化的思想实验而取得重大成果。

爱因斯坦曾这样想象:当一个人坐在电梯里,电梯的绳索突然断了,电梯马上下沉,人开始了自由落体运动。这时,如果电梯里的人把手表扔下,将会出现怎样的结果呢?

站在地上的人仰脸朝上看,电梯和手表以同样的加速度降落,可是电梯里的人看来,这只手表对于他是静止不动的,仍然不远不近地停留在他的身边。

运用这样的想象,爱因斯坦从中发现了“等效原理”。

理想化的想象,要求思考者具有较强的抽象思维能力和形象思维能力,因为理想化想象既要抛开事物多变的实际情况,又要深刻地反映出事物的本质,只有形象想象力和抽象想象力都很强的人,才能得出有用的东西。

所以,在思考问题时,头脑中抛开与所面临问题无关或关系不大的事物的某些因素或部分,只保留必须着重考察的某些因素或部分,对寻找解决问题的途径非常重要。



牛刀小试——

## 开发心想事成的巨大潜能

开发心像能力所必需的条件可以归纳为以下几点：

1. 任何人的大脑都具有清晰地产生心像的能力；
2. 不要去想自己能不能看到心像，正是这种念头使自己不能看到心像的出现；
3. 为了看到心像的出现，进行心理成功的想象训练（想象自己看到了心像）。所谓心理成功，就是在内心想象自己已经成功达到了自己的目标，这是很重要的方法。

想象训练可以轻松地边听录音边进行。一边听录音一边进行冥想、呼吸、想象，听觉容易集中于诱导者的声音。大脑集中于一种感觉时脑电波便统合为一，使想象处于容易进行的状态。

“现在你处于非常放松的状态。右脑系统已经开启，进入了和平时不同的意识状态。在这种状态下可以很轻松地进行学习。在你体内有另一个人存在，他就是能够轻松自如地学习的自己。”在听到诱导者的声音的同时，你必须想象自己已经处于这种状态，这是极为重要的。想象必须靠自己进行。

初中生、高中生进行想象训练，想象自己考试能够得到100分，结果真的可能取得100分。在大脑中进行清晰地想象，具有使想象成为真实的特性。

通过心理成功的想象训练能够获得实际的成功。运用这条心理法则，谁都能看到大脑中出现的心像。我们进行心像训练，其实只要想象自己能够看到心像出现就可以了。

这种方法被称为“描绘心理成功的图像”。能够清晰地看到出现在自己大脑中的心像的第一条件，就是想象自己获得了成功，即描绘心理成功的图像。

### 丹田呼吸法

使自己精神放松，然后进行心像训练，这样就能够轻松地看到出现于大脑的心像。为此，我们首先应该学习让精神得到放松的松弛训练。

要使自己的精神处于松弛状态,直接进行内心调节是极为困难的。谁都有过这样的实际感受,靠自己的意志自由自在地控制自己的意识或者内心状态是一种非常不容易的事。

然而,自古就流传下来一种使人容易控制自己的意识的秘诀,那就是“丹田呼吸法”。据说这种秘诀是释迦牟尼在修行时发现的,他就是通过冥想和丹田呼吸到达了大彻大悟的境界。

丹田呼吸法能够调和身心,使自己的身心与天地调和之气保持一体化。这样我们就可以得到和宇宙的一体感,发挥出通常发挥不了的超常能力。

每个人的身心其实都具备着仙人般的卓越能力,通过丹田呼吸法就可以发掘出这些能力。现在我们就把古时候流传下来的方法活用到右脑开发上。

丹田呼吸法的具体方法如下。

进行呼吸的时候,在呼气时,尽量使下腹部往里收缩,同时用力使横膈膜收缩,保持下腹部的用力状态;在吸气的时候尽量使下腹部向外膨胀,并使下腹部达到弧形的形状。为此,人们也将丹田呼吸称为“弧形呼吸”。

在进行丹田呼吸时,呼气产生了强力腹压,因此,腹腔内的各种器官的运行处于停止状态,静脉血被送到心脏,继而进入肺部血管。而在吸气的同时动脉血则进入了肾脏以及肝脏。

此外,在呼气的时候,我们要想象体内的恶气完全排出了体外;在吸气的时候想象宇宙的能量从头部顶端(百会)进入到脸部、颈部、胸部和腹部,全身都充满了宇宙的能量。这样可使容易上扬之气下沉,使容易下行之血上扬。

我们把将血液提升到横膈膜以上、将气下抑到横膈膜以下的状态,称为“交”,而不能达到这样的状态则称为“不交”。“不交”的状态是达不到身心调和效果的。

人原本都有真正的纯粹之气(真气)。我们将容易上扬之气降到丹田以下,体内之气才能得以调和匀畅。这种状态就是“真气一齐”,是身体各个部分都获得平衡的最佳状态。

人类具有养生之道。呼气时加长呼气,能够使人的上半身神清气爽,下半身温和舒适。这种上部清凉、下部温暖的状态,就是“交”的状态,是平衡调和的状态。在这种状态下我们方能与宇宙保持一体化。这时,我们的身心非常松弛,脑电波以 $\theta$ 波的形式出现。在处于 $\theta$ 波的状态下,大脑充满高度的创造力。如果能够进一步接近 $\delta$ 波的状态,那就能产生超常的现象。

在这里,我们进行使脑电波处于 $\theta$ 波状态的丹田呼吸法。

首先,轻松舒适地端坐,用鼻子缓缓吐出气息,这时想象腹中的空气和邪气一道完完全全地排出体外。

然后用8秒的时间,通过鼻子缓缓吸气,这时想象地之能量从脚底、天之能量从头顶进入体内。之后屏住呼吸8秒钟,并在这期间想象自己的体内充满了天地之精气。

随后再用8秒钟呼气。这就是丹田呼吸法。如果最初用8秒钟觉得困难的话,也可以先用6秒或7秒。

最终目标是用20秒呼气、20秒吸气、再屏住呼吸20秒钟这样一个一分钟呼吸过程。每天进行丹田呼吸法,尽量使每次呼吸的时间变长。持续时间越长越能进入 $\theta$ 波状态,越容易看到大脑中出现的心像。

### 白光心像法

进行想象训练时,给训练对象以看到光亮的暗示是很重要的。在实际训练中,如果某人能够看到光球的心像出现,那就表明他在能力的开发上已经取得很大进展。

人本来就是一个发光体。光是宇宙空间的波动,通过冥想我们能够看到这种波动之光。生命的本性就是心,就是光。而宇宙意识本身也就是光和爱,以及两者的调和。光推动了宇宙中的一切进化,地球上的生命也是受赐于自然之光而得到进化的。

古时候就有一种训练方法,通过冥想看到出现在眼帘内的白色光球。据说当能够看到白色光球的出现,就能够自由地运用完全记忆的能力,同时还能开启自己的特异能力(其实是开启右脑的感觉体系)。

那么,让我们来进行能够看到出现在紧闭着的眼帘内的白色光球的心像训练吧。

能够看到眼帘内的白色光球,表示已经完成了心像训练的第一阶段。接下来便进入能够随意看到出现在脑海的心像的阶段,到了这一阶段你就已经掌握了这种自由地控制心像出现的能力。

我们先从能够看到白色光球的心像训练开始吧。我们先把下面这段内容录到磁带里面,然后进行练习。

1. 慢慢地、轻松舒适地坐到椅子或者床上。请摘下领带、手表和眼镜。慢慢地、放松地闭上双眼,两手放在腹部,然后开始深呼吸。

2. 用嘴缓缓地呼气。一边呼气一边使腹部向内收缩,与此同时,请你想象体内污浊的空气完全清除出去了。

3. 然后用鼻子慢慢地吸气到胸部饱和。再想象宇宙能量从鼻腔、头顶和脚心吸入到了体内,同时使下腹部向外膨胀。

4. 令胸部放松,让意识集中到被称为丹田的下腹部。吸气结束后屏住呼吸,有意识地想象吸入体内的能量在体内循环一周。

5. 好了,再以这种感觉进行一次呼吸。

好了,彻底地放松自己。你已经进入了心情安闲舒适而爽快、非常放松的状态。

为了加深催眠的深度,接下来让我们进行肌肉的放松活动,使呼吸的方法返回到自然状态,再使意识集中于头部顶端。当意识能够集中到头部顶端以后,在呼气的同时,首先进行消除头部紧张感的训练。

好,下面我们在呼气的同时,有意识地去消除太阳穴、眼内、眼睛下部的紧张感。接下来是鼻翼、鼻腔内。然后再略微张开嘴巴,消除下颌、耳郭以及耳内的紧张感。

想象自己在渐渐松弛中。

脖子、肩部略微保持紧张感,然后一下子放松。与此同时,想象脖子、肩部渐渐松弛。

然后消除手腕和手的紧张感。将意识集中在手腕和双手,略微保持紧张感,再突然放松,能够感觉到消除了这一部位的紧张感。

你看,紧张感消除了,处于完全的放松状态,感觉非常好。

其次,按背部、腹部、胸部的顺序,将意识转移到这些部位,逐一消除这些部位的紧张感,好了,这些部位的紧张感已经消除了。

再其次将意识集中到腰部、臀部和大腿,消除这些部位的紧张感。然后是小腿和脚部。最后进行一次使全身的紧张感得到消除的想象。好了,身体的各个部位不必要的僵硬紧张都已经消除了,全身完全放松,你现在心情极为良好,觉得舒适无比。

就像一切感觉都已经不存在,身体好像浮于空中一般。头脑中感到一片空白,心情非常之好,精神松弛,舒适愉快。

现在继续闭上眼睛,通过意识来注视自己的鼻尖。当你注视了一段时间,眉心稍上方印堂处的穴位有些刺痒的感觉。通常我们说这一部位存在着第三只眼睛。

请想象眼前浮现出小小的圆点。很小的圆点出现了,眼前出现了发光的圆状体。当你能够感觉到哪怕是很模糊的发光的圆点的时候,你已经完成了自我集中的第一阶段。

在你感到模糊的光亮以后,请你不断地想象那个点越来越亮、越来越亮。于是,你看,亮点凝聚起来了,亮度在增加,随着渐渐变得明亮,亮点越来越接近自己的眼睛,形成了一个发光的球体。

好了,亮光凝聚起来成了发光的球体,能够看到小小的红色的发光球体了,看到明亮的、闪耀的发光球体了。当你看到了红色的发光球体时,你就完成了第二阶段。

请你一直注视这个球体。于是,球体渐渐变大,出现在你的眼前,充满着你的大脑,不久,它从你的头脑中溢出,扩展到你的体内,再从你的体内溢出,使你的身体完全笼罩在光环之中。

现在光环笼罩着你的全身,处于深深的朦胧状态。你现在已经进入了第三阶段。在深层的朦胧状态中,你意识中的事情都会变成映像,出现在你的第三只眼睛前。

好,你现在处于深层的朦胧状态,全身已经完全松弛,轻松舒畅。这样静止不动,笼罩着你的光亮又渐渐聚集起来,收缩到体内,收缩到头脑中,在头脑中沉静下来,变成很小很小的圆点。

随着圆点的变小,亮度在增加,闪动着耀眼的光。你看圆点变得越来越小,最后成了一颗很小很小的闪亮的星,不久星星也消失了。

发光的圆点消失了。亮光消失了,变得一团漆黑。现在你的身心完全放松,处于深层的朦胧状态。眼前也是一片黑暗。

在一片黑暗的壁垒中,你能看到红色的光了,不久你看到了青紫色的窗户。说是窗户,最初更像是青紫色的云层或者青紫色的图案。你的内心非常平静,以舒适而安详的心情注视着那扇青紫色的窗。

那是一扇窗户,它并不只是映照物体或者人影,当打开这扇窗就能进入到另一个世界。当你紧紧注视着那片青紫色的云层、青紫色的图案,它们已经变得更加明亮、接近透明。

通过这扇窗子看到了人物和风景。请等一下,紧紧地注视着这扇窗。

也许窗户看不见了,看到了别的映象。但是不必惊讶,请你就像轻松地享受着夜间播放的电视节目那样,看着那些映象。

即使无论怎样都看不到映象,也不妨悠闲自在地等待。也许青紫色的云层回旋、消散,直至看不见。

昨天、今天、每天都进行这样的练习,某一天突然能够看见什么了,或许只是看见昙花一现的映象,这是你获得透视能力的最初体验。有了一次看到那样映象的体验,在以后的练习中,会有不断的变化出现。以后不用磁带,以同样的要领进入朦胧的状态,有意识地让自己看到某样东西。

重复的次数越多,进入朦胧状态越快,映象出现得越早。闭上眼睛、深呼吸,一下子便进入朦胧状态,脑海中马上出现映象。请你在进行练习前,事先想定今天要看到什么映象,是非常有效的方法。

如果那扇窗户里什么也没有出现,那并不是因为没有映象,相反,是因为映象出现得太多了。色彩、形象太多了,只能出现漆黑一片的景象。当你习惯了这种训练方法,映象出现的风景、人物将会一个个分开,成为一幅幅的画面。

每天进行二三十分钟的训练是必要的。每天重复进行训练,不久就能从青紫色的窗口看到各种各样的映象,使你的透视力得到提高。只要看到了一个映象,就等于开发出了你的透视能力。所以需要日复一日地训练,持续是最为关键的。持续进行一个月、两个月,你的潜能就能得到提高。然后,某一天你突然发现自己的透视能力已经得到了开发。

然后是从朦胧中苏醒过来,从1数到5,你就能恢复到原来的意识。清醒后能感到心情轻松愉快。

让我们数到5,心情愉快地睁开眼来。

1. 身体轻松,心情愉快地睁开眼来;
2. 身体轻松,意识恢复清醒;
3. 双手、双脚的力量迅速恢复;
4. 体内、内心都注入了宇宙的能量,精力充沛,神清气爽,身心不调业已消失,心情非常愉快;
5. 头脑变得轻盈,心情愈发轻松,眼前变得明朗;
6. 好了,心情愉悦,已经完全清醒了。睁开眼睛吧。伸开双手,伸展背部,再活动一下腿部。请你意识自己已经恢复到原来的身体状态,然后请你深呼吸。

## 第五章

# 想象转动“石成金”

世界的一切变化,一切创新,一切进步,都可以归结为时空的变化,时空变了,事情就变了,甚至是天翻地覆的根本变革,而在人对事物的变革中,智慧的生力军是想象力。那么,如何开发想象力呢?又如何以想象力进行发明创造呢?如何转动想象的神奇魔方,来解决难题呢?笔者从时空变换入手,总结出了如下方法。

### 全位——统筹想象活全局

中国科学院院士、工程院院士周干峙曾经在《人民日报》上撰文指出:“最大的浪费是决策失误造成的。”例如,在地质条件不好的地方建设房子;开发区、大学城大量占地;到处建设商务区。大小城市都修很多大马路,不少县城都修了80米宽的马路。还有借着旧城改造的名义,大拆大建。国外对于拆迁是很慎重的,欧洲人和美国人都不再搞大拆大建,他们认为,修修能用的为什么要拆呢?

那么,如何才能做出正确的决策呢?建立和完善科学的决策机制迫在眉睫,而运用正确的方法也是不可缺少的。

那么,在各种工程尤其是城市建设中,如何最大限度地利用各种资源,以最小的投入取得最大最优效果呢?那就是全位想象。

所谓全位,就是对事物中的各要素进行全方位想像,统筹兼顾,变换位

置,使各要素全部活起来,无用的变有用,有用的变为大用,各要素、各资源发挥出最大的效益。

苏东坡到杭州任地方官的时候,西子湖由于泥沙淤积,成了“葑田”,这成了摆在面前的一大难题。苏东坡最感棘手的是从湖里清除的大量淤泥无处存放。终于他想到了一个绝妙的点子——西湖有30里长,要环湖走一圈,恐怕一天也走不完。如果把湖里挖上来的淤泥堆成一条贯通南北的长堤,既清了淤,又方便了游人,“则葑田去而行者便矣”,不是很好吗?这时他又联想到,挖掉了葑田之后,可以招募附近的农人来此种麦,种麦所获的收益,反过来可作为整治西湖的资金。这样疏浚西湖有了钱,挖出来的淤泥有了去处,西湖附近的农人多了收益,西湖不仅有了一条贯穿南北的通道,便利了来往的游客,又能增添西湖的景点和秀美。真可谓一举多得,高明之至啊!

宋真宗大中祥符年间,京城汴梁发生过一场惊心动魄的大火,一夜之间,熊熊大火把一座巍峨壮丽的皇宫化为灰烬。火灾过后,真宗命丁渭主持修复皇宫工程。当时要完成这么浩大的工程,有很多困难:

1. 取土不易。因为要到郊外去取,路途太远。
2. 运输不便。不但要运土,而且还有很多建筑材料都得运进城来,包括砖瓦、木材等。
3. 废墟难清理。因为大火造成堆积如山的废墟,一时很难清理完毕。

怎么办?丁渭作了通盘谋划:他先下令挖皇宫前面的大街取土。不几天,大街被挖成一条大深沟。他又下令将汴河水引入大沟,使大沟作为临时河道,用以解决运输问题。皇宫修复后,丁渭命令将堆放一边的废墟中的瓦砾填入河中,重新把大沟填为平地,恢复了大街的原貌。通过全位想像而进行通盘谋划,不仅“省费以万亿计”,而且大大加快了工程进度,同苏东坡的挖淤筑堤有异曲同工之妙。

全位想象关键在于一个“全”字和一个“变”字,“全”就是通盘考虑、统筹兼顾;“变”字就是合理变位,恰当调配,使地尽其利,物能畅其流,事能尽其用,达到棋子俱活、满盘皆赢的整体效应。

## 合位——“四不像”想象解危机

战争的最高境界是不战而屈人之兵，做事的最高境界是以最小的投入取得最大最优的效果。“四不像”想象就是这样的一个方法。

既不单独这样，也不单独那样，而是既这样，又那样，将各种看似彼此对立的要素合而为一，全部派上用场，从而发挥出化腐朽为神奇的功效。这种“四不像”式的想象简直令人叹为观止。

楚襄王做太子时，被送到齐国做人质。楚怀王死，太子辞别齐王回到楚国，齐王不许。齐王说：“你给我东地五百里，才放你回去，否则，我不放你走。”太子征求太傅慎子意见，慎子说，应该答应献地。这样，太子以献地五百里为代价归还楚国，即位为王。很快，齐国派兵车五十乘来楚国索取土地。楚王告诉慎子说：“齐国派人索要土地，我们该怎么办？”慎子说：“大王明天朝见群臣，令他们各献计策。”上柱国子良入见楚王。楚王说：“寡人得以返国为王，是因为把东地五百里许给了齐国。如今齐国派人索取土地，如何是好？”子良道：“大王不能不把地献给齐国。大王身为一国之君，金口玉言，已经答应献给具有万乘之强的齐国五百里土地，如果食言，便是不守信义，言而无信，以后便无法同诸侯结盟缔约。大王可以先把土地献给齐国，而后再进攻齐国，献地于齐，这是讲求信义，然后再以武力夺回，这也无可非议。因此，臣以为应该献出东地。”

子良退出，昭常入见楚王。楚王说：“齐国派使者来索取东地五百里，该怎么办呢？”昭常说：“这地不能给齐国。所谓万乘之国，是因为有广大的地盘，如今割去东地五百里，这便使我国少了一半，为此，虽有万乘之国的称号，连千乘的实力都没有。决不能给。臣请求镇守这东地五百里。”

昭常退出，景鲤入见楚王。楚王问：“齐国派人来索取东地五百里，这可怎么办？”景鲤说：“不能把地给齐国。不过，我们楚国也难以凭自己的力量保住这块地盘。大王身为一国之尊，金口玉言，答应把东地五百里给齐国而不兑现，天下的人都会说您不守信义。可是楚国又难以独守此地，因此，臣请向西求救于秦。”

景鲤退出,慎子入见楚王。楚王便把三位大夫的计策讲给慎子说:“子良见寡人说:‘不能不献东地,可以先献后施武力夺回’;昭常见寡人说:‘不能献出东地,昭常愿意守住东地’;景鲤见寡人说:‘不能割地于齐。不过楚国无力独守,臣请求救于秦国’。寡人用他们三人中谁的计谋更好呢?”慎子答道:“大王可以将三人计策同时采用。”楚王顿时变色道:“你这是什么意思?”慎子说:“请允许我效法他们的说法,说完了大王就知道三计并用的可行性了。大王发上柱国子良车五十乘,次日起兵,北面献地五百里给齐国;然后,派昭常为大司马,令他前往镇守东地,明天让他动身。派遣景鲤率五十乘车,向西去秦国求救兵。”楚王依从慎子的计谋。子良到了齐国,齐国派使者带着军队来接受东地。而昭常却对齐国派来的使者说:“我奉命镇守东地,并且与东地共存亡。我这五尺之躯,六十之龄,以及三十余万楚国将士,甘愿为守东地而献身。”齐王对子良说:“大夫您来献地,却又让昭常守住东地,这是为什么?”子良说:“臣是传达楚国之君的意志,而昭常是假借王命。请大王进攻东地,征讨昭常。”可是,齐国大军还未到达齐楚边界,秦国就派了50万大军到了齐国的右部边界,说:“齐国阻止楚太子归国,又要攻夺楚国的东地五百里,这是不仁不义之举,如果停止用兵,也就罢了,否则,我们就与你们决一死战。”齐王惊恐异常,赶紧请子良回国,又向西出使秦国,以解举国之难。就这样,楚王未动一兵一卒,而使东地依然属楚国。

慎子为保住楚国东地五百里的做法,可称一绝,这不是一手准备,而是多手准备,真是周到细密。

“智者之举,必因时。时不可必成。”意思是说,聪明人的行动,是顺应客观形势的。客观形势的发展偶然性很大,并不是绝对确定、不可移易的,出人意料、瞬息万变也是常有的事。为此,我们办事情、想主意,绝不可一条道儿跑到黑,活动方案应该有足够的弹性,有几个可供选择项,这样,一旦形势发生变化,便不会因某一方案的失败而一筹莫展,而是进退有路,应付自如。俗话说的“狡兔三窟,免去一死”就是这个意思。慎子方略的高明之处,就在于此。

慎子的想象方法就是“四不像”。“四不像”是古老传说中的一种奇特的动物,它既像这个而又像那个,既非这个而又非那个,什么也是,什么也不是,能够把不同事物的特点合而为一。这种模型用于想象,便于出新出奇,以

奇制胜。

## 组位——组合想象创新奇

一个简单的想象组合价值百亿,说起来你可能觉得是天方夜谭,然而这是真的。

哈姆威是西班牙的一个制作糕点的小商贩。在狂热的移民潮中,他也怀着掘金的心态到了美国。但是美国并非他想象的遍地黄金,他的糕点在西班牙出售和在美国出售根本没有多大区别。

1904年夏天,哈姆威知道美国即将举行世界博览会,他把自己的糕点工具搬到了会展地点路易斯安那州。值得庆幸的是,政府允许在会场的外面出售他的薄饼。

他的薄饼生意实在糟糕,而和他相邻的一位卖冰淇淋的商贩的生意却很好,很快就将用来装冰淇淋的小碟子用完了。心胸宽广的哈姆威见状,就把自己的薄饼卷成锥形,让他盛放冰淇淋。

卖冰淇淋的商贩见这个方法可行,便要了哈姆威的薄饼。大量的锥形冰淇淋便进入了顾客们的手中。令哈姆威预料不到的是,这种锥形的冰淇淋被顾客们看好,而且被评为世界博览会的真正明星。

从此,这种锥形冰淇淋开始大行于市,逐渐演变成了现在的蛋卷冰淇淋。它的发明被人们称为“神来之笔”。如果当初两个商铺不靠在一起,那么今天我们能不能吃上蛋卷冰淇淋也很难说。

钢筋、水泥、沙子、砖、瓦、马赛克,这些独自为体并无价值或价值不大的东西,通过想象力的组合,就可以建成雄伟壮观的人民大会堂。这就是想象的组合效应。

牛顿通过想象,组合了开普勒的天体运行三定律和伽利略的物体垂直运动定律和水平运动定律,创造了堪称经典的力学体系,引发了以蒸汽机为代表的技术革命。

麦克斯韦通过想象,组合了法拉第的电磁感应理论和拉格朗日·哈密顿的数学方法,创造了更加完善的电磁理论,从而引起了以发电机、电动机为

标志的技术革命。

狄拉克通过想象,组合了爱因斯坦的相对论和薛定谔方程,引起了以原子能技术和电子计算机技术为标志的技术革命。

所以,爱因斯坦说:“找出已知装备的新组合的人,就是发明家。”

## 联位——触类旁通出新知

事物是普遍联系的,又是彼此相似的,因而,循着事物的相似相类进行大胆想象,广泛联想,就会发现新知。

用云来预测地震就使人大开眼界。

1948年6月,日本福井的居民不会想到一场灾难就要到来。28日,福井一带突然爆发了一场地震,地震强度达7.3级,是日本历史上一次罕见的大地震,结果死亡5800多人,使日本遭受了重大损失。而在此前,其实大地已经发出了警告,不过人们无法知道,因为警告发自天空,使者是云朵。

就在这次地震爆发的前两天,天空出现了一条长长的带状云,像一条黑白相间的稻草绳,把天空分成了两半。这是地震爆发的前兆,但是这景象只被一个人注意到了,并且此人预测到一场地震即将来临。他就是后来担任日本奈良市市长的键田忠一郎。

1948年6月的一天,键田忠一郎因病卧床,突然发现了天空中的云朵形状异常,他当即告诉前来看望他的朋友,近期可能有大地震发生。随后几天,福井大地震证实了他的预言。键田忠一郎从小就喜欢细心观察天空以及气象的变化,思索肉眼所看到的表面现象与大自然真实动态之间的联系,积累了不少实践经验。1948年的福井大地震使得人们第一次知道他通过云的形状或色彩能够准确预测地震,键田忠一郎把这种云称为“地震云”。此后,他又通过对云的观测进行了多次成功的地震预测。

1978年1月12日下午,已经身为奈良市市长的键田忠一郎正在召集会议,他偶然见到窗外远处的山顶上出现了色彩异常的晚霞,同时有一条强劲的细云放射出耀眼的白光,从晚霞中穿过。他当即向与会人员发布了即将有大地震的消息。两天后,即1月14日,日本伊豆诸岛近海一次7级大地震爆发。

同年3月6日,在键田忠一郎举行记者招待会时,记者们也听到了他的预报,他说在北方天际出现了地震云,这一两天内将有一次强震袭击日本广大地区。24小时后,果真一次7.8级的强地震从太平洋传来,这次来自太平洋的大地震波及了日本北海道到北方四岛的广大范围。

键田忠一郎看云测地震如此准确,令人惊叹不已。他说,就如同人体的不适或者疾病可以从脸上看出来一样,天空就是大地的脸,而地震云就是大地阴沉的表情,地壳内部的变化也往往反映到天空中,云是不会撒谎的。

键田忠一郎能预测地震的本领在日本传开后,引起了不少专家学者的重视。日本九州大学的相关人士以及中国地震局人员都与键田忠一郎建立了密切联系,对地震云进行了进一步研究。

## 换位——位置一换天地宽

田忌赛马是历史上有名的典故。齐国大将田忌与国王赛马,屡战屡败,不仅输了银子,而且脸面无光。田忌十分沮丧,自以为自己的马比不上国王的马好,自然资源差,就自认倒霉,忽略了想象力这一神奇智力资源的作用。按照孙臧的策略,他改变赛马出场的顺序——以劣马对国王的上马,以中马对国王的劣马,以上马对国王的马,结果三局两胜,反输为赢。

改变了顺序,改变了位置,就改变了事物输赢的格局,在赛马场上如此,在战场和商场上也是如此。

江西景德镇的瓷器举世闻名,独一无二的工艺,形象逼真的造型,无与伦比的质地,都使它闪烁着神奇迷人的光彩。但生产出来的瓷茶杯,在西欧却未能竞争过有些对手。原因之一是我们没有设想一下西欧人用中国茶杯有什么不方便的地方。亚洲有个国家的商人却注意到和想象到了西欧人用瓷杯喝茶的情景:西欧人的鼻子特别高,用中国茶杯喝茶,鼻子会老碰茶杯沿儿。于是人家开动脑筋,研制了一种斜口杯,西欧人用它喝茶时,就不必担心鼻子会碰到茶杯了。通过这点小小的改进,使他们在瓷杯销量上大大超过我国的瓷都景德镇。

我国一家大型制药厂的老总,通过上述实例深受启发,常常把自己想象

成是本厂药品的购买者,从而体会购药者的心态:购药者总是希望“药的疗效显著”或“药到病除”。他深切地感到,生产和销售质量低劣的药品,不仅会给顾客造成严重的经济损失,还会增加他们的身心痛苦,这是极不道德的行为。为此,他经常提醒和教育本厂职工,心里一定要随时想着“疾病缠身,渴望得到治疗”的购药顾客。

为了加强职工的质量意识,加强职工对药品质量的责任心、紧迫感,这个厂规定,职工生病,须先吃本厂生产的药。这样,他们厂的产品在消费者中建立了很高的信任度,为产品的畅销打下了良好的基础。

换位思考问题,设身处地为对方着想,不但了解自己,也对别人的需求了如指掌,对待别人真的像对待自己一样,才能使我们处于不败之地。

## 套位——想象之链

所谓套位,就是事物的各要素之间一环套紧一环,环环紧扣,缺一不可,成了彼此相依相存、相生相克的一个完整的链,而运用想象之链去洞悉世界,就会发现蕴藏其中的奥秘,发现新的事物。

科学家曾在一个洞里发现了蛇、青蛙、蜈蚣这两两之间本为天敌、不共戴天的动物竟和平共处,为什么呢?因为蛇不吃青蛙,是为了让青蛙抵御其天敌蜈蚣;青蛙不食蜈蚣,是为了让蜈蚣抵御其天敌蛇;蜈蚣不毒死蛇,是为了让蛇抵御其天敌青蛙,这是一幅多么和谐的多极并存的图画啊!

美丽富饶的澳大利亚,草原不仅辽阔,而且水草丰美,是牛羊们的快乐家园。曾几何时,这里蚊蝇漫天飞舞,叮咬得牛羊鲜血淋漓,“寝食不安”,从而影响了牛羊的生长发育。澳大利亚的科学家感到不解,亚洲、欧洲和美洲的牧场上牛羊的粪便也遍地皆是,为什么就没有滋生出这么多的蚊蝇?

经过他们的观察发现,那是屎壳郎太少的原因。

澳大利亚原本没有牛羊,都是从欧洲引进的。但在引进牛羊时疏漏了一个环节——没有同时引进屎壳郎。因为再多的牛羊粪便,都会被勤劳的屎壳郎分解成小块,然后将它们悄悄藏到地下,这些“牧场的清道夫”们把整个牧场打扫得干干净净,蚊蝇自然也就少了。

得知这一原因以后,澳大利亚成立了屎壳郎研究所,从世界各地包括中国引进大批的屎壳郎。从此,澳大利亚的蚊蝇不再横行霸道、泛滥成灾了。牧场成了牛羊们的欢乐之园。

一个土豆可以缔造财富的传奇,这也是套位想象的结果。

一位美国人最初以养猪为生,第二次世界大战爆发后,他偶然得到一个消息:前线作战部队需要大量的脱水蔬菜。他立即向银行贷款,买下了当时美国最大的两家蔬菜脱水工厂,专门生产供部队用的脱水土豆。

过了两年,纽约一位化学师研制出冻炸土豆条,买下脱水蔬菜工厂的美国人认定这是一种很有潜力的军需产品,果断地买断了化学师的生产技术,大量生产炸土豆条,果然一炮打响。

然而,炸土豆条的工艺也有缺点,每个土豆只能利用一半,其他的都被当做废料扔了,浪费惊人。

那位美国人在剩余的土豆里拌入谷物用来作牲口的饲料,饲养了前线15万匹军马。前线军队有数以百万计的车辆,每天消耗的汽油非常可观,他又抓住这一契机,用土豆来制造以酒精为基础的燃料添加剂,效果非常好。

与此同时,那位美国人用土豆加工过程中所产生的含糖量丰富的废水灌溉当时的农田,把土豆喂养战马所产生的马粪收集起来,作为沼气发电厂的材料。整个二战中,他的土豆系列产值超过了10亿美元,利润超过了6亿美元。他就是被称为“土豆富翁”的辛普洛特。

对于一个小小的土豆,辛普洛特开发到了极致。正是这种不浪费的理念,极大地托举了辛普洛特的事业。

解放前,我国化学工业有“南吴北范”之说。“南吴”,指南方的吴蕴初;“北范”,说的是北方的范旭东。

“南吴”吴蕴初是江苏嘉定人,在20世纪20年代,曾与人合作在国内首创味精厂,后来被人们称为“中国味精大王”。他在为其出产的味精命名时,大费了一番脑筋。

在此之前,中国不能生产味精,占领中国市场的是日本的“味之素”。吴蕴初想,中国的东西没必要跟在东洋人的后面叫什么“味之素”,那又取个什么名字好呢?

人们把最香的东西叫香精,把最甜的东西叫糖精,那把味道最鲜的东西

就叫味精吧。吴蕴初接着又想,生产的味精该叫什么牌子呢?他由味精是植物蛋白质制成的,是素的东西,联想到吃素的人;由吃素的人,联想到他们一般都信佛;佛住在天上,为佛制作珍奇美味的厨师自然是最好的,于是他决定将他的味精取名为“天厨味精”。

天厨味精问市后,通过声势浩大的广告宣传,以及后来正好适应国人的抵制日货的反日情绪,不久便打开了国内市场。

天厨味精由此声名鹊起。

吴蕴初由“味精”是“素”的东西,联想到“吃素的人”,又联想到“信佛的人”;由“信佛的人”再联想到“天上的佛”;由“天上的佛”,最后联想到“天上的厨”。这样一环紧扣一环,如一条连接着许多环节的锁链般的联想,我们称之为套位想象。

## 跳位——跨越式想象

所谓跳位,就是打破一切条条框框,跳出各种各样的束缚,独辟蹊径,出奇制胜。

唐朝人徐敬业10岁时就骑马如飞,武艺高强,常常与爷爷一起到林中打猎。

有一天,他们来到一片草木茂盛的丛林,爷爷命令他到丛林中驱赶野兽,徐敬业孤身一人骑马进入丛林中。

当时,正是秋冬之交,草木干枯。突然,林中起了大火,风助火势,整个树林都烧了起来。徐敬业掉转马头往回走,谁知大火已经切断了退路,冲不出去了。眼看大火就要向他扑来,情况十分危机。

怎么办?徐敬业急中生智,跳下马来,一刀把马杀死,迅速剖开马膛,拉出内脏,躲到马肚子里去了。

待大火烧完,徐敬业从烧焦的马肚子里爬了出来,丝毫没有受伤。

借马肚子避祸算是一奇,借小鹰脱险就更是一奇了。

唐朝有个叫刘聿的孩子,十分聪明。

有一次,他不幸掉下了悬崖,落到一个鹰窝里,爬不上去,也下不来,一

不小心,就有粉身碎骨的危险。家里人认为,刘聿肯定摔死了,即使摔不死,别人也无法援救。

可是,小刘聿居然死里逃生,平安地回家了。

原来,小刘聿掉进一个鹰窝里,没有受伤。他发现鹰窝里有一只小鹰,大鹰虽然不敢进窝,但是舍不得嗷嗷待哺的小鹰,每天都往鹰窝里叼兽肉。刘聿为了活下去,每天靠吃生肉过日子。日夜与小鹰为伴,并精心照料着小鹰。

时间一天天地过去,小鹰也慢慢地长大了,翅膀慢慢地变硬了,能够在空中自由地飞翔了。

望着在空中飞翔的小鹰,刘聿羡慕极了。他想:如果我是一只小鹰,那该多好啊!突然,他有办法了。

刘聿脱下短衫,撕成一条条长带,用它们打成两条布绳。待小鹰飞回后,他把小鹰抓在手里,将两条布绳分别绑在它的双腿上,再将布绳的另一头分别系在自己的两只胳膊上,然后,他爬出鹰窝,纵身跳下悬崖。

小鹰大吃一惊,连忙展开翅膀腾空而起,但是毕竟力气有限,再带上刘聿,它越飞越低,带着刘聿慢慢地落到了平地上。

刘聿终于平安回到家里。

明朝人海宝生在海上,父母是有名的水手。12岁时,一群强盗抢劫了他家的船,并杀死了他的父母,小海宝抱着一块木板跳下海里,才得以死里逃生。平安地回到了家中。

奇中更有奇中事,谋奇更有奇中谋。这一年郑和下西洋招募水手,海宝前去报名应招。郑和知道了他孤苦伶仃的身世,又见他熟悉南行海路,就破例收下了海宝。

船队起航之前,海宝建议郑和下令多备些生油和柴火,郑和照办了。

一天船队正在南海上航行,成群的鳄鱼包围了他们。鳄鱼拍打着有力的尾巴,掀起了冲天大浪,打得一条条大船左右摇晃。有的鳄鱼还跳上船来,张开大嘴,用锋利的牙齿撕咬水手,有不少水手被咬伤了。郑和见状,急忙下令用刀枪刺砍。可是鳄鱼身上的鳞甲又厚又硬,刀砍不进,枪刺不入,而且越赶越多,越赶越凶。郑和见状,急得团团转,毫无办法。

正在这危机时刻,海宝来见郑和,说:“帅爷,请速下令各条船架起油锅,赶烧热油,用热油对付鳄鱼。”

郑和立即传令下去,各条船上都架起了油锅,烧了一锅又一锅的热油,大家一起动手,把热油泼向鳄鱼。船上的鳄鱼被烫痛了,纷纷跳向海里。大家又把热油泼向海里的鳄鱼,鳄鱼都被赶跑了。这样,船队战胜了鳄鱼,又平安地前进了。

这种不受成规限制的“超常规”、“跳跃式”的想象在解决困难时很有奇效。美国有一位名叫詹金斯的法官,在处理青少年犯罪的问题上颇有绝招。

一个叫帕克的中学未毕业的年轻人,在偷自行车时被人当场逮住,送到了詹金斯的法庭受审。

根据案情,本可以判帕克监禁或罚款500美元,可詹金斯没有这么做。他对这个年轻人说:“去继续读书,拿一张毕业证交来,否则,就送你去监狱。”

帕克照办了,不但拿到了一张相当于高中的毕业证,后来,他又考入了密歇根州的一所大学,而且成绩非常优秀。

据统计,5年多的时间,詹金斯用这个办法,先后使500多人重新回到学校读书,为社会治安做了件大好事。

詹金斯将“处罚”与“文凭”联系在一起,别出心裁地提出令人惊奇的处罚措施,堪称运用飞跃联想的一大杰作。

以上的事例,都有一个突出的共同特点:都是把一般人认为风马牛不相及的事物,通过飞跃联想,在某一点上奇妙地联系起来,从而创造了各种各样的奇迹。

## 归位——原点思维是妙方

所谓归位,就是回到原点,回到本来的意义上来发现事物的本质和来龙去脉,从而找到解决问题的妙方。

宋朝时期有个12岁的小姑娘,能读善写,非常有才华。一次,有人捡到了一枚破铜钱,上面有依稀可辨的“开元”二字,便以此为题,要这位姑娘作诗,目的是想试一试她的学问和智慧究竟如何,因为这个破铜钱确实没有什么可写的。出乎人们的意料,小姑娘提笔一挥而就:“半轮残月掩尘埃,依稀尤有开元字;想得清光未破时,买进人间不平事。”

这首诗,前两句写破铜钱的外形,后两句从铜钱的原点去思考,生发出内涵:钱啊!你在当时是何等威力无穷!能使黑白颠倒,买进人间的不平事。一枚简单的铜钱被她写得活灵活现、意蕴深刻,从表面上看是小姑娘表现出了出众的才华,但是她真正出众的是抓住铜钱、深入挖掘原点思维的智慧。

那么,什么是原点思维呢?就是从事物的原点出发,从而找到问题答案的思维方式。

在生活中常常遇到这样的情况:一些难以找到答案的问题,只要回到问题的原点去思考、探究,就会迎刃而解。

有一天,法眼和尚突然问:“有一颗金铃系在猛虎的脖子上,谁能把它解下来?”众和尚面面相觑,无一能对。这时,法灯恰好从外面进来,不假思索地说:“谁能把铃系上去,谁就能把铃解下来。”众和尚都对他的智慧钦佩不已。



牛刀小试——

## 开发视觉潜能 睁开心灵之眼

这是一个每个人都承认的成功者的故事。这个人既没有特别的天赋或才智,也不是艺术家或者演员,以任何传统的标准来衡量他更不是一个天才。但是正是他的视商帮助他成就了一番大业。

作为一个年轻的推销员时,他注意到有一家小汉堡包商店一下子订购了6台设备。回头想想,这已经是他在3年中收到的第八份来自汉堡包商店的订单了。要知道他总共才销售了48台这样的设备。以他的经验来看,一家小商店怎么能够生产、销售那么多的奶酪。于是,他决定去那家商店探个究竟。

在那儿,他发现兄弟两人正在一刻不停地制作汉堡包,他们同时还得照顾客人。客人都是午饭休息时间很短的忙碌的工人们,两兄弟简化了操作程序,舍弃使用盘子、碟子、玻璃或者银质器皿,除了出售汉堡包、法国烤饼或饮料以及奶酪,他们不再出售别的食品。即使是这样,他们还是难以应付众多的顾客。

这个年轻的推销员看到了这种运作模式的简洁和新颖,与两兄弟商量后很快达成协议:由他负责销售这种运作模式,开办连锁店。这个年轻人就是雷·克洛克,而那两兄弟正是麦克唐纳兄弟,于是,20世纪著名的快餐连锁店麦当劳诞生了。

克洛克或许并没有注意到麦克唐纳兄弟的操作模式,或者也看不到这种方式的简洁与创新:可以向任意一个步入商店的顾客出售汉堡包。仅仅就靠多留心一点儿进入视线的信息,克洛克便发现了其他人都忽视的可以带来巨大财富的机会。这也是我们能够从他身上学习的经验。成就克洛克的是他的视商略微高人一筹。

### 巧妙计算自己的视商

此项测试能够测出你当前的视商水平。每选一项,你就可以得两分,做完后,计算一下你的得分。但不管你的分数是多少,只要从这项练习入手,就可以提高你的视商水平。当然,如果你已经拥有较高的视商智能,那么通过练习,也

能有所收获。

下面的描述,符合你的有(每题2分):

1. 你喜欢画画。
2. 你对生动的图片很感兴趣。
3. 你的脑海里经常会浮现各种画面。
4. 你能轻而易举地回忆起物品的色彩。
5. 你喜欢研究宣传画的信息。
6. 你对于视觉线索有很快的反应力。
7. 你对颜色很敏感。
8. 你能够为商业演示制作图表。
9. 你经常参观画廊、艺术博物馆。
10. 你喜欢看图片量大的杂志。

测试分析

得分在1~5分之间,表明你的视商较差,急需提高。你最好比别人更加注重下面的学习。

得分在6~10分之间,表明你的视商一般,还有很多需要提高的地方。建议你加强训练。

得分在11~15分之间,表明你的视商出色,如果想更上一层楼,你最好不断练习。

得分在16~20分之间,表明你的视商非常出色。如果有兴趣,你不妨参加下面的练习。

## 提高视商

在人体所有的感觉器官中,只有视觉是与大脑直接联系的。来自其他感觉器官的信息都需通过视觉神经细胞的传导才能抵达大脑。没有语言、思维以及创新能力,物种是可以生存的。但是,视觉能力是较高级的动物生存不能缺少的基础,没有视觉能力就不能发现危险。

人类的大脑灰质部分,有一块很大的空间被用来接收、存储人的眼睛所看到的信息,从而保证人类拥有视觉天赋。实践证明:只有极小一部分“艺术家”才真正挖掘了视商的巨大潜力。通过以下强化训练将最大限度拓展你的视商,为

你的成功打下坚实的基础。

下面的练习,将帮助你获得视商的脑力拓展能力。

### 1. 视商让你更聪明

这个练习将向你展示人眼将瞬间捕捉到的信息转化成为“图像记忆”的能力。众所周知,视商对于艺术家、运动员等来说是极其重要的。不过,你同样也要相信自己的视觉能力相当惊人。不信的话,让我们立即证明它。闭上眼睛,回忆你所处的房间里的环境,包括各种陈设,越多越好,然后睁开眼睛,看看你的回忆与真实情况有多大差距,是什么原因使你忽视了它们呢?

这就是被动视觉与主动视觉的区别。当你高度集中你的视商时,你就能对周围所看到的一切有很深刻的认识,在这种情况下,就能更容易地回忆起所看到的一切。同理,如果你拥有的信息量很大,掌握丰富的资源,联想的范围很宽泛,那么,当你解决问题的时候,就能更快、更准地找到理想答案。

### 2. 成为视觉天才的七种方式

我们都知道视觉能力的主要功能是主动观察。除此之外,它还包括对你所看到的一切事物的记忆能力。接下来的练习,你都能完成吗?

- (1)快速形成图像记忆。
- (2)通过看别人的展示学会工作或技巧。
- (3)很容易找到每一个你放在一边或被别人搁置一边的物品。
- (4)以视觉形式掌握、评估表格或文件。
- (5)一眼扫过某个空间,快速解决有效使用的问题。
- (6)挖掘周围世界潜在的而被其他人忽略的机会。
- (7)运用视觉进行成功的表演。

如果以上练习的回答都是肯定的,你就学会了一种充满活力的新方法以获得增强视觉能力的技巧。顺利完成上面的练习后,你已掌握了增强视商的技巧,那么,通过接下来的学习,你将获得拓展视商的策略。

## 拓展视商

观察是获取外界信息的一种重要途径。据研究,人们获取的信息,75%是通过眼睛的观察获得的。观察与视商又有什么联系呢?

“观察”不仅是用眼睛“看”,而且是用脑袋“看”。用眼睛看和观察,在本质上

有很大区别。每天,映入我们眼帘的信息极其丰富,但却很少给我们留下印象,更别说有什么发现和收获了。这是因为,观察和看虽然都是用眼睛,但是,观察是有目的的,是要寻找、发现、认识;而看的目的性不太强,主要的动机还只是有所感觉,并不追求一种理性的认识。正是这种差别,使得人们对观察的印象特别深刻,而看的印象则比较淡漠。

那么,如何进行观察呢?怎样才能提高观察能力?进行观察时还要注意什么?

(1)观察者要做有心人,要有意识地观察某种事物,要带着问题去观察。俗话说,事事留心皆学问。我们要留心身边的现象,特别是要用心去想,观察的目的性越明确,我们的收获也就越大。

《诗经》上说:“螟蛉之子,蜾蠃负之。”古代人看到蜾蠃这种昆虫经常把螟蛉衔回到自己的窝内,猜想它们是要把螟蛉抚养长大,因此,后来人们就把养子或义子叫做螟蛉之子。南北朝时有个人叫陶弘景,他怀疑这种说法,就想观察一下究竟是怎么一回事。陶弘景找到一窝蜾蠃,发现它们把螟蛉衔回到自己窝中以后,用自己的尾针把螟蛉刺得半死不活,然后在它们身上产卵,不久以后,小蜾蠃孵化出来了,就以螟蛉为食。原来,蜾蠃负螟蛉是它的一种特殊的生活方式。陶弘景通过细致观察,改变了古代人的一种错误认识,发现了一种新的生物现象。

(2)要边看边想。在看的过程中不断地进行分析、综合、比较、判断,只有这样,才能把握观察对象的特点,并不断发展与提高自己的观察能力。

(3)观察时要着重把握观察对象的特点,也就是要努力发现此事物不同于其他事物之处。法国著名作家莫泊桑初学写作时,曾向前辈福楼拜请教。福楼拜并没有面授机宜,指点迷津,而是给莫泊桑布置了两道观察练习题:“请你给我描述一下这位坐在商店门口的人,他的姿态、整个的身体外貌,要用画家那样的方法传达他全部的精神本质,使我们不至于把他和别的人混淆起来。”“还请你只用一句话就让我知道马车站有一匹马和它周围的马匹是不一样的。”这种观察练习,目的就是要训练观察者把握观察对象特点的能力。它要求观察者在观察前就要有明确的、具体的观察目的,在观察中要随时对客观事物进行分析、综合、比较、判断,剔除那些浮泛的、皮毛的、一般的甚至虚假的表象,筛选出最能体现事物的精神本质的特点。只有经常进行这样的观察,才能使观察渐趋敏锐、精细、准确,提高自己认识、辨别、洞察客观事物的观察能力。

(4)观察要有意识地通过不同的角度、不同的方式进行,这样,才能避免片面和假象,获得比较真实、全面的结果。

(5)要经常有意识地进行观察练习,养成细致、深入、准确地观察事物的习惯。任何能力的形成,都依靠持之以恒的锻炼,观察力的养成与发展同样如此。在学校里,有经验的教师经常引导学生做一些有目的、有计划的观察练习,例如:让学生描绘寒冷的景象,但不得用“冷、冻、凉”之类的形容词;描绘一个大家熟悉的人,看谁写得最像……

实践证明,这些练习对提高学生的观察力很有成效。一位著名教育家说:“观察是智慧的最重要的能源。”只要坚持进行练习,观察力就会不断提高,并由“眼亮”而促进“心明”,使智力得到长足的发展。

### 五种拓展视商的策略

完成提高视商技巧的练习后,最好进一步提高你的视觉能力。下面的练习会对提高你的视商有所帮助。

(1)试着用画面来思维。例如“我一定给希望工程捐一笔款,帮助那些失学的孩子”。这时,你不妨想象自己已经在捐款处付款的画面。

(2)最好经常参观花卉展览和艺术博览会,订阅图片资料丰富的杂志。

(3)点燃一根很长的火柴,眼睛紧盯住火焰中心从1数至10。然后,闭紧双眼,你就能感觉到火焰在你的眼前晃动,头脑中想象你正在注视真实的火焰。在闭眼的同时,用你的“心眼”观察火焰,它会变得越来越亮,想象这个火焰从火柴芯逐渐上移,左右移动的情景。最后,睁开眼看一会儿真正的火焰,将它吹灭。

(4)运用各种感觉器官,而不仅仅是视觉,这会帮助你更生动、更具体地记忆所看见的场景。

(5)要经常练习,只有练得越多,你的视觉能力才会越强。





## 第二部分

# 想象力使人成为自己想做的人

马克斯威尔说：“你把自己想象成怎样一种人，你就会怎样行动。而且，不管你有多大的意志力或作出怎样的意志努力，你也根本不可能不这样行动。不管一个人有多么良好的意愿和坚强的意志力，如果他把自己想象成一个‘失败型的人’，他就会促使自己失败，哪怕有机会倒在他怀里，他也抓不住。”





## 第六章

# 谁是你的统治者

——个人为什么是这样的而不是那样的？为什么可以是聪明的也可以是愚蠢的？为什么可以成功也可以终生一事无成？难道真的在冥冥之中有一种无形的力量操纵着、决定着人的命运的不同吗？上述问题是每一个人都急于求解的。

科学的进展告诉我们，人类对于自我的认识过于神秘化、复杂化了，其实能够决定一个人的思想言行的，并非是所谓的上帝或者老天爷，而是自我意象、思想模型和宇宙规律。

## 自我意象是生命的根

自我意象理论是美国著名的整形外科医生和生理学家马克斯威尔·马尔兹发现的，这一理论被誉为像魔术一般重塑人生的理论。他的名著《你的潜能》在20世纪60年代震惊了西方心理学界，并在世界产生了广泛影响。

自我意象就是在自己的意识和潜意识中的自我概念、自我形象。最佳意象技术，就是塑造出最理想的自我意象技术。

马克斯威尔·马尔兹使很多人重新塑造了自己的容貌。他发现一些人通过整容、改变面容而改变了个性，由自卑变得自信、自尊、自强，好像换了一个人。然而，也有很多人经过精心的整容之后，明明比以前变得漂亮多了，但是他们仍然整天自惭形秽，非常自卑。马克斯威尔通过观察、对比、分析这两

方面的事实,得出了这样的结论:

肉体形象、外在形象的改变,并不是改变个性的真正关键,真正的关键在于个人心理上和精神上的自我形象和观念,也就是自我意象。

自我意象说白了就是你认为自己是怎样一种人。例如,你认为自己的能力如何,相貌如何,你认为你在别人心目中是何种形象等。自我意象与现实的自我往往并不相符,有的人高估自己,有的人低估自己。然而,它一旦形成,就会像真的一样,人们很少去怀疑它是否可靠,只会根据它去行动。它支配、影响着人的一切行为、举止、感情、能力。

马克斯威尔说:“你把自己想象成怎样一种人,你就会怎样行动。而且,不管你有多大的意志力或作出怎样的意志努力,你也根本不可能不这样行动。不管一个人有多么良好的意愿和坚强的意志力,如果他把自己想象成一个‘失败型的人’,他就会促使自己失败,哪怕有机会倒在他怀里,他也抓不住。”

马克斯威尔说:“自我意象是一个‘前提’,一个根据,或一种基础,在此基础上建筑你的整个个性、行为,甚至你的环境。”这就是说,自我意象决定着我们的整个个性和行为,因此,它决定着我们的潜能开发的程度,决定着我们的成就的大小!

自我意象的作用如此之大,那么它能否改变呢?能!自我意象是根据我们过去的经历以及他人对我们的反应,特别是根据童年时期的种种经历在不知不觉中形成的。而且,自我意象一旦形成,就具有较强的稳定性和持久性。但是,它是可以改变的。“无数事例表明:任何人,无论年龄大小,都来得及改变他的自我意象。”而且,“自我意象一旦改变,与这一新的自我意象相一致的其他事物就可以轻而易举、毫不费力地完成”。变革自我意象,抓住了革新自我的“要穴”和“中枢”,可以收到“以点带面”、“一正百正”的巨大效益,带动整个人的重新塑造和整体潜能的开发。正如马克斯威尔所说:“改变你的‘自我意象’,就能改变你的个性;发展‘自我意象’,就可伸展你人生的深层空间,使你富有新的能量、新的才华和新的生命活力。”

## 对于自我意象理论的突破

美国哈佛大学著名成功学家皮鲁克斯提出了自我心像是根本的自我,认识自我就是对“自我心像”有一个全面的了解和掌握,改造自我必须改造“自我心像”。

他说:“在人的表面之下,还有一个自我心像存在。这个抽象的自我心像,是你心灵的真正面目,规划着你的生活。它与你的心灵连为一体,使你无法逃离。不管你是否了解,这对双胞胎始终控制了你的生命,你的一切作为都得听从它的命令。自我心像就是我们内心的陌生人。它是心灵的跳动,内心的时钟,能否剔除快乐或哀伤的时光,全看自己是否了解它。假如你想利用往日成功的优点,你必须将信心、勇气和自信运用于目前的工作,这样才能改变或增进你的自我心像,内心的陌生人才会变成你最好的朋友,并且鼓励你迈向尊贵与充实之路。”

“自我心像”是你认识自己的起点之一。记住最重要的一点,这个陌生人并不控制你,而是由你控制“他”。能够使“他”具有创造力,你就能从有限的生命中,获得更充实的生命。就像拿破仑说的一样:除了自己,没有人能够伤害我。

在自我意象理论和心像论的基础上,进一步发展成了思像论。思像论对自我意象理论又向前推进了一步,认为自我意象有以下几个部分的内容。

一是天地宇宙之像烙印在人的意识、灵魂的深处,也就是整个宇宙,万事万物的一切信息和密码都潜存于人的身上。调动信息、破译密码的过程实际上是“显像”的过程。正如哲学家奥肯所说,人是宇宙的小像。

这个“像”是人的真正主宰,是灵魂的核心。也就是全脑科学所说的“真我”,禅宗所说的“无我”。

二是人作为人类社会中的一员,自人类诞生以来的整个人类的所有信息都潜存于人的身上。脑科学认为,人的右脑储存着人类五百万年的信息。右脑是形象脑、心像脑,其储存的这个人类整体之“像”,就是人的“大我”。脑

科学家认为,它昭示着人类前进的方向。

三是人自出生以后,作为一个个体的人,接受着家庭、社会、学校的种种信息,形成了种种观念,又转化为“像”储存于人的大脑、心底。这个由个人的有限的经历决定的“像”,实际上是人的“小我”。人的自私自利、患得患失等狭隘的心理都是源于它。

这样,人的无边的精神领域,无底的心灵世界的图画就被描绘出来了。弗洛伊德的潜意识理论的抽象部分被形象化了,关于人的认识,不仅深化了,而且也具体化了。

思像论对自我意象理论的超越主要表现在,把人不仅仅作为社会人来认识,而且更作为宇宙人来认识,也就是天人合一;把人不仅仅作为个体人来认识,而且更作为人类的整体、宇宙的整体来认识;把人不仅仅作为现在的人来认识,而且作为时空整体中的人来认识。

这样,人就活了、大了、灵了、实了、全了、真了,于是,关于人的认识、学问,与以往的认识相比,就会有一个空前的变革,这将成为21世纪人的革命及科学、教育、文化等的一系列变革的真正枢纽。

## 人生最大的悲剧是什么

许多伟大的科学家、艺术家、歌唱家、作家、发明家和诗人都善于超越自己的意识,开发和利用潜意识的无穷能量。

有一次,歌剧男高音卡鲁索突然怯场,他的喉咙因为害怕而痉挛。他无法再唱了,汗水也流了下来,再有几分钟就要出场了,一种莫名的恐惧却死死地缠绕着他,他浑身抖动不已,对自己说:“他们要嘲笑我了,我无法唱了。”然后他到后台,对着那里的人大声说:“小我要把大我掐死。”然后对着小我说:“滚出去,小我!大我要唱歌了!”他吼道:“滚出去,滚出去,大我要唱歌了!”如此这般后,潜意识回应了他,他镇定地走上台,结果唱得好极了,全场为之轰动。

人有三个自我——小我、大我、无我,人的大我连接着整个人类五百万年积累的智慧,无我连接着整个宇宙的无穷无尽的智慧。然而,我们却几乎

从来没有去用那无我连接的宇宙智慧，很少用到大我连接的人类集体的智慧，而仅仅用了小我那有限的智慧。

因此，可以说，在这个世界上，最大的浪费是对人类自身思想、智慧资源的浪费，最大的悲剧是人们从出生到死亡，大多数仅仅像蜗牛一样蜷伏于那狭小的壳子里，从来不知道自我的天空是多么广大，自我的能量是多么惊人，从本质上讲，人是活着的“死人”。

我们的学习仅仅限于从书本上汲取有限的知识，而且随着知识的几何式增长，学习者日益不堪重负，实在是可怜得很，这都是由于我们的大我、无我在沉睡，而那可怜巴巴的小我在学习。

面对今天的信息社会，面对知识的超速增长，我们唯一的出路是向大我、无我要智慧，要力量。

于是，人类的学习方式、教育方式、工作方式、生活方式都面临着根本的变革。人类自我解放的时代来临了。

## 天才原本是平常

“神奇卓异非至人，至人只是常”，《菜根谭》这句话揭示出了天才的密码。天才没有什么神秘的，天才只是人的一种正常的状态，只是人应当具有的一种善、美、真的境界，正如古人所说的“平常心是道”。

莫扎特是如何作曲的？

他在一封著名的信中是这样描述的：

每当我感觉良好和心情舒畅时，或是一顿美餐之后驱车外出或散步，或是在我夜间不能入睡时，思绪便如潮水如我所能祈望的那样流畅地涌入我心田。它们是从何而来，又是怎样来的呢？我不知道，而且这对我也无紧要。我只是把那些使我感到愉快的东西在我的头脑中保存下来，并且低声地把它们吟唱出来；总而言之，是另外的一些东西在告诉我像这样去做。一旦我得到了我的主旋律，别的美妙音调便也随即而至，并使它自己与头一个主旋律联结起来，从而按照一个完整的作曲的需要对位、配器，一直到所有这些旋律片断最后形成整个作品。

阿基米德的保护人得到了一顶金王冠,而他怀疑其中掺杂了银子,便问阿基米德的意见。阿基米德知道,只要他能够测出王冠的体积,就能根据王冠的重量说出它是否是纯金的。当他坐进了他的浴盆,水平面便又像他曾经千百次看到过的那样升高起来,而这一次阿基米德识别出上升着的水就是他问题的答案,所溢出水的体积正等于他身体浸泡的体积,他激动得发狂,以至于赤身裸体地跳出浴盆,在大街上喊:“尤里卡!”(我找到它啦!)

写作如同行云流水,发明创造如同做游戏,天才们的创造活动常常是身不由己,自然而然,水到渠成,实际上是唤醒了真我,至少是唤醒了大我。

科学家的一个最新发现,可以证实这一论断。

2004年6月9日的《环球时报》报道:不久前,美国加利福尼亚大学的布鲁斯·米勒博士在人的大脑内成功地发现了“天才按钮”。

据说,“天才按钮”位于人脑右颞下的一个特别区域,但这些区域通常被一些神经元压迫,因而,在一般情况下不容易被“启动”。米勒博士相信,如果将人脑的这个区域“激活”,那这个人的创造才能就会得到尽情发挥。

米勒博士做了一系列的实验证明了他的观点。这些实验动摇了人们从前的“天才源于勤奋”的信念。在一定程度上,一个人的非凡才能是与生俱来的,关键在于如何找到并启动这些“天才按钮”。只要找到了这把钥匙,就能将常人变成天才。

## 我命在我不在天

人有没有命运呢?如果说没有,是违心的说法。如果说有,也不完全准确。

对于这个问题我研究了很长时间,也困惑了很长时间。终于得出结论——我命在天不在我,我命在我不在天。

一个人出生在哪里,父母是谁,先天的禀赋如何,这能够选择吗?不能。即使是人成熟以后所做出的选择也是有限制的,所遇到的机遇也千差万别。因而,在某种意义上确实存在着命运。对此,中国科技大学校长朱清时有着精辟的论述。

“所有的人都希望成功,但如何才能成功呢?正如鲁迅先生在一篇文章中所讲述的,一个人是不可能通过读《如何写小说》而成为小说家,这个课题也不可能被说得非常具体,因为一个人事业的成功不可能被归结为简单的几个要点。

“已故哲学家冯友兰先生曾经说过:‘在人生成功的过程中,需要具备三种因素:第一是天才,第二是努力,第三是命。’冯友兰先生所讲的‘命’,是一个人遭遇的社会大环境,社会大环境的变化及限定条件是一个人所无法改变的。

“在参加香港的一次学术会议时,加州理工学院有个毕业于台湾大学、与李远哲教授是同学的陈长谦教授讲了自己的经历:他大学毕业后到哈佛的化学系就读研究生,当时分子光谱学很看好,就选了这个领域,以后的研究、学习都很成功,但却至今无缘诺贝尔奖;相反,当时因为服兵役比他晚三年到哈佛的李远哲正好遇上分子束实验,在导师的指导下获得了成功,并因此而荣获诺贝尔化学奖。他慨叹自己总是‘在错误的时间,出现在错误的地点,干错误的事情’。可见,一个人的成功在很大程度上取决于机遇。”

机遇是什么?就是由特定的时间、特定的地点构成的最佳时空要素最利于你发挥出最大潜能,实现最大价值,产生最大的社会影响。这个由时间、地点、人物等要素构成的点,就是魔点。魔点就是那个使你在正确的时间出现在正确的地点干正确的事情的“点”。我已经在另一本书《魔点论》中全面阐述了这个观点。

这就是我命在天不在我。

但是,一个人无论出身多好,资质多好,如果不努力,能够成功吗?算命的说你是状元命,而你却等着“天上掉馅饼”,能行吗?所以在人的命运中有一个很大的空间是自己可以掌握的,而且是自己必须掌握的,不然,就对不起天地、父母,也对不起师长的培养。那么,我们如何看待这种巨大的发挥空间呢?脑科学给了我们深刻的启示。

脑科学认为,人有三个自我——小我、大我、无我。那个体现整个人类智慧的大我与那个体现整个宇宙智慧的真我,是体现人的共性的我,而小我才是体现个性的自我。所谓命运,就是小我决定的生命趋向,小我决定的在茫茫宇宙中运行的轨迹。为什么命运那么难以改变,那么捉弄人呢?是因为我

们大多数人的大我、真我在沉睡不醒，而小我这个心像又牢牢地控制着我们，难以改变，于是“行为形成习惯，习惯形成性格，性格决定命运”就成为至理名言了。

那么，如何改变命运呢？唤醒大我，启动真我，使自己能够运用整个人类的智慧、整个宇宙的智慧去解决问题。所谓信念、信仰，就是这个道理。

信命是中国文化的一大特色，也是一个沿袭的传统。然而，即使古代大多数人在所谓的命运面前不敢越雷池一步的情况下，也还是有敢于破除迷信者。其中尤以孟尝君和姜太公的故事值得一提。

薛公田婴是齐威王的儿子，曾经在齐国当宰相。他有个儿子叫田文，是农历五月初五出生的。田婴认为这个出生日子不吉利，就对田文的母亲说：“扔了，不要养他。”但是田文的母亲偷偷地将他哺养。一天，田婴看到田文，就大骂妻子道：“谁让你养大他的？”田文的母亲吓得不敢讲话。

田文向父亲叩头后问：“父亲大人，您为什么不让我养五月初五出生的孩子？”

田婴说：“五月初五出生的孩子，会长到大门那么高，对父母不利。”

田文问父亲：“人的命运是由天支配的呢，还是由大门支配的？”

“这……这……”父亲被问住了。

田文又接着说：“人的命运，如果由天支配的话，父亲何必忧愁呢？如果由大门支配的话，可以把大门开高些，谁能长得那么高呢？”

过了些日子，田文问父亲：“儿子的儿子，叫什么？”

田婴说：“孙子。”

“孙子的孙子叫什么？”

“玄孙。”

田文追问：“玄孙的孙子又叫什么？”

田婴说：“这我就知道了。”

田文紧接着说：“您在齐国受重视，当了宰相，历经三位君王，齐国的疆域并没有变大，但是您私人的财富却积累了万金，幕僚之中一个贤人都没有。您家里的人身穿绫罗绸缎，可是一般才士连粗服也穿不上；您的仆妾有剩余的饭食，而一般人士竟连糟糠都吃不饱。现在您还尽力地积蓄贮藏，想把它留给您方才所说的那不知道的孙子、玄孙和玄孙的孙子，却忘掉国家的

政事一天比一天地败坏了,我真觉得好奇怪呢。”

田婴听了,觉得儿子十分明白事理,将来一定是有用之才。从此之后,开始喜欢他了。后来,田婴派他主持家事,接待宾客,田文的名声也逐渐传开了。田婴死后,田文继承父亲做了薛公,他就是历史上大名鼎鼎的孟尝君。

迷信说到底是对不可测的未来的一种期望和恐惧,在古代由于迷信盛行,以至于连国家的决策都要常常问诸鬼神。例如商朝时,人们十分相信鬼神,决策往往以占卜算命为先,然而,姜太公却能够破除迷信,在那个时代的确非常难得。

商纣王荒淫无道,民怨沸腾。周武王继承其父周文王的遗志,在姜太公辅佐下,兴兵讨暴。出师之前,请国师占卜,竟是“大凶”,再占更凶。众将顿时大惊失色,以为此次出兵征讨暴君是逆了天意。

关键时刻姜太公挺身而出,把神案上占卜用的龟甲蓍草统统打落在地,并把龟甲踩得粉碎(这在当时是大逆不道的举动),朗声说道:

“枯骨死草,怎能预知吉凶?我们千万不要因为崇信这些东西,就放弃了国家的正义事业!出兵吧!”

全军感其威望大义,整肃戎装,按期开拔。

谁知刚出国门,一阵大风,把军旗的旗杆吹折了。预兆不祥,众将惴惴不安,纷纷劝武王收兵。可是武王却说,这叫“天落兵”,天降兵(旗)助周人,大吉之兆!

部队继续行进,没多会儿,又下起大雨。时值严冬,士兵们冻得发抖。见此情景,周武王对全军将士说,上天恩宠,赐予甘露,这是“天洗兵”。

好不容易到达指定位置,武王命国师再占。本欲卜得好卦以定军心,结果烧烤龟甲的“神火”被风吹灭了。武王不等属下反应,当下就说:

“这是上天的旨意,火灭表示商朝必灭,征兆明显,不必再卜,拿好武器,准备战斗!”

为了激励士气,周武王在进攻前宣读了檄文,全军宣誓,同仇敌忾。于是,与纣王战于牧野,讨灭商朝,建立了周朝。

如果周武王、姜太公没有对天道人道的深刻理解,没有扭转乾坤的必胜信心,而是因“鬼神不助、风雨折旗”的凶兆而放弃了这次进军,那么,历史也许会重写。

按占卜的结论,周朝的军队必败无疑,而为什么“失败”的命运在姜子牙和周武王的导演下改写了呢?显然是信念所致。

想改变命运吗?那么,你就要突破小我的局限,调动起大我、无我的伟大力量。

这就是我命在我不在天。



相关链接——

## 自我意象训练使你脱胎换骨

如何才能使人在短时间内发生脱胎换骨的变化？请你尝试演变技术和最佳意象技术。

### 演变技术

演变技术，即将表演技术用于潜能开发。有的人可能很奇怪：表演是演员的事，与我们一般人有何相干？与潜能开发有何相干？

任何一样东西、一项技术，都有“小用”、“中用”、“大用”之分。表演的“小用”，就是为演员所用，对此不用多说。我们先来看看表演的“中用”。

表演的“中用”是指表演是成功者成就事业的得力工具。对于成功者来说，有时需要积极进取，有时需要收敛锋芒；有时需要与众交融，有时需要默默独居；有时需要哭泣，有时需要朗笑；有时需要表现愤怒，有时需要表现平静……有了表演本领，就能够在任何时候展示所需要的状态。许许多多大成者，都掌握了表演这项本领。曹操、刘备都是精通表演的高手。曹操的表演代表作是笑。例如一次，曹操误中吕布的计策，被打得大败而归，而且被烧得惨不忍睹——胡须烧掉了，衣服也烧烂了，狼狈不堪，好不容易逃了命。在这种情况下，曹操竟然“仰天大笑”，把一场惨败蔑视得不值一提，以此稳定军心，激励士气。火烧赤壁后，曹操在狼狈逃跑、负伤忍痛下还能够三番五次地表演大笑，这“笑”同样是为了振奋军心！刘备也是个表演大师，他的代表作是哭，人们常说“刘备的江山是哭出来的”。比如，他在桃园结义之时因哭泣而得到了两员愿意替其出生入死的兄弟大将；哭送徐庶，得其推荐诸葛亮而且也使徐庶“身在曹营心在汉”；白帝托孤更是用哭换得诸葛亮以鞠躬尽瘁、死而后已来回报。孙膑也善表演，他受庞涓迫害，双膝被废，性命难保时，全仗他的表演本领——“装疯”，才得以逃出虎口，建立功业。美国总统罗斯福曾经和美国一位十分有名的演员奥森·威尔斯会面，对他说：“你知道全美国最了不起的演员是谁吗？一个是你，一个就是我！”美国政治学家巴伯指出：“现代总统的必要素质是通过媒介表演，总统的表演艺术要

得到人们的尊重而不是轻视。”理查德·尼克松在《领导者》一书中说：“我认识的大多数伟大领袖，都是造诣颇深的演员。”

国外学者认为，教学也应该是一门表演艺术。一位成功的教师，应该是一个充满激情的表演者。大教育家马卡连柯说：“不能不表演，不会表演就不能成为一个好教师。”甚至说：“只有当用二十种口气说同一句话的时候，我就成为一个有本领的人了，那时就不怕谁不找我。”政治家要表演，教育家要表演，企业家也需要表演。曾经是IBM总裁的小沃森先生也是位表演高手（其父是IBM公司创始人）。他说：“父亲曾经教导我，一个优秀企业家必须会当演员。你假发脾气的次数必须比你真发脾气的次数多得多；当你试图促使某个人解决一个问题时，你必须显得比内心更加着急。父亲是善于此道的老手，我一有机会就仿效他的做法。”瞧，这些杰出人物都是超级演员，都不约而同地重视表演、善于表演！这些都是表演的“中用”。

表演的“大用”，就是把表演作为一项塑造人、开发人整体潜能的大技术。这项大技术我们称之为“演变技术”。创新不仅包括创造新东西，而且包括创造新用途。演变技术，就是对表演用途的一种大创新。真正的艺术的表演，必然是外表变化与内心变化的统一，是心灵与形体的共同演变。因此，通过运用这种技术，可以实现自我身心的大演变。

我们常常惊讶于这样的事实：只要是真正掌握了表演技术的演员，在很短时间内就可以扮演完全不同的角色，成为完全不同的一个人，演什么像什么，装什么成什么，简直有孙悟空七十二变的本领。著名英国影星金纳斯在《好心与王冠》一片中一人就饰演了八个角色，他为每一个角色都找到了鲜明的个性特征，从造型、动作到语言、表情、心理、气质无一雷同。只要充分运用表演的神奇力量，一个人就可以轻易地改变自身的形体、动作、声音、心态、心灵乃至整个人！在舞台上、电视上能够做得到，在生活中同样能够做到。运用“演变技术”，把表演从狭隘的舞台上解放出来，把演员在舞台上七十二变的本领移用在自己身上，就可以把自己塑造成为理想中的人物，培养理想的形象、气质、性格、心态、心灵。

表演不仅能改变外在形象，而且能改变内在心灵。加利福尼亚医科大学的心理学家保罗·埃克曼做了这样的实验：一表演者在志愿者面前装出六种面部表情，分别表演惊讶、嫌恶、悲哀、愤怒、恐惧和快乐。当表演者显出恐惧的时候，其他五个人就好像是真的恐惧了：心跳加速、体温下降。同样，在模拟愤怒时，其

他几位心跳加速,体温上升;在表演嫌恶时,其他人又心跳放慢,体温下降……这是表演对他人心灵的显著影响,对自身心灵的影响就更大了。实践表明,当你在痛苦时大笑,那么内心就会不觉得痛苦;你装出一副苦瓜脸的样子,内心也会感到压抑。下面让我们具体地来看看表演对自身心灵会产生怎样强大的影响吧。

美国总统西奥多·罗斯福对自己的成长经历有这样一段回忆:“小时候曾经病痛缠身,举止笨拙,年轻时既紧张又对自己的能力没有信心……孩提时候,我在马利埃特著的一本书中读到一段文字,一直地印在我的脑海里。在这段文字中,英国某艘小战舰的舰长,对主角解释如何获得大无畏的精神。他说,刚开始去行动时,几乎人人都是害怕的,但是他却应该保持勇气,使自己能表现出毫无惧怕的样子。若这样持续得够久,佯装就变成了真实,而这个人只凭着表现出无惧的样子,便在不知不觉中,成为真正不惧的勇者。这就是我所依行的理论。起先我害怕各式各样的事物,从大灰熊到劣马以及枪手都害怕,但是我表现得不害怕的样子,逐渐便停止害怕了。人们只要愿意,也能有这种相同的经验。”

罗斯福由一个极其胆小的人变成极其胆大的勇者,所采取的技术实际上就是我们所说的“演变技术”:装得不害怕,渐渐就会不害怕。类似的例子很多:一个五十来岁的妇女在心理学家的帮助下找到了一种克服羞怯的办法,她假定自己是某部戏剧中一个落落大方的角色,并依此行事,窘态果真消失了。一位先生,性格一直十分忧郁乖僻内向。他决定扮演一个开朗外向的角色。在这段时间内,他对人微笑着,开别人的玩笑,处处表现开朗大方,结果他竟然真的由孤僻内向而变得开朗外向了!装快乐,就能够快乐;装勇敢,就能够勇敢;装开朗,就能够开朗;装外向,就能够外向。可见,“装什么,成什么”的确是个大奥妙。我们一定要对这个大奥妙多给予一些重视,它为我们改变心灵、改变性格、开发自身潜能指出了一条宽阔的金光大道。

表演、演变,不仅可以使人在某个方面发生变化,而且能够使人的整个心智结构、整个素质发生翻天覆地的巨大变化。还是让我们来看一个科学实验吧。美国学者菲利普·齐姆巴多曾在斯坦福大学心理系的地下室建立了一个模拟监狱。他把一组心智正常、情绪稳定、知识丰富的年轻人带进“监狱”,以扔硬币的方式决定各自所扮演的角色。一半当“犯人”,一半当“看守”。彼此各自按照所扮演的角色生活。还不到一个礼拜,齐姆巴多就不得不中止实验。因为所见情景太令人可怕了:无论是“犯人”还是“看守”都已经不能分清自我和所扮的角色,其

行为、思想和情感已发生了巨大的变化。“看守”把“犯人”当做最可恶的动物，以对别人施加残暴为乐。“犯人”则变成了奴隶般的人，他们只是逃跑以及对“看守”百倍痛恨。这个实验结果太令人震惊了！这能够很好地说明，运用演变技术，在短时间内完全可以改变一个人的行为、思想、情感乃至一切。由此可以推断：如果扮演的是伟人，那么不就真的成了伟人吗？扮演的是英雄，那么不就真的成了英雄吗？一个星期不行？那么一个月、一年、数年……只要你认认真真地去演，时间一久，“真实的我”与“角色的我”，“旧我”与“新我”之间的界线就会烟消云散。所以说，运用“演变技术”完全能够使人在短时间内变成目标中的人物，变成理想中的人物。美国的社会学者马顿和凯特合著的《美国士兵研究》也得出了这样的结论：经常模仿军官的士兵，有不少人后来真的被提升为军官。

由此可见，演变技术完全能够使人进行全方位的重新塑造：仪表的重塑、风度的重塑、形象的重塑，更重要的是心灵的重塑、精神的重塑、人格的重塑……使人在外部形象与内部心灵上发生巨大改变！

演变技术有很多具体技术，如“假使”的技术、“规定情境”的技术、强化信念与真实感的技术、情绪记忆的技术、注意的技术、交流的技术、适应的技术等，因为篇幅关系不能细讲。这里，只讲一个综合性技术——角色扮演的技术。根据自己的需要来设计或是选择出一种新的角色，可以以具体的名人、伟人为模特。选定后，看有关他们的电影电视，听他们的录音、演讲，读他们的作品，训练自己的身体、声音、说话、走路和举止姿态，找到与伟人相适应的外部性格特征，表现出伟人的精神生活。只要有决心，有耐性，肯花时间，长久地“扮演角色”，就能改造我们的天性，变成理想的人物。在国外已经有了专门的角色教练。角色教练又是角色模特，他们专门负责把自身才干和行为教给学习者仿效。甚至还有了专门指导商业人士进行角色模仿的剧院。这种剧院的门票十分昂贵，内容就是一位训练顾问表演三十分钟的短剧，然后观众讨论、分析舞台上的职业角色模特的行为，最后让观众自己进行表演练习。

其实，我们每个人在生活中都在扮演着各种各样的角色，每一个人都有扮演多种角色的能力。例如，一个男人，在单位可能是温文尔雅、友好和善、很有修养的人，而到了家里就成为性格乖戾、粗暴无礼的暴君。一位女士，可能在她上司面前是副顺从的面容，而在朋友面前是副活泼的面容，在丈夫面前是副执拗的面容，在孩子面前是副慈爱的面容。在大多数情况下，我们是根据不同的场合，无意中变换着个性和行为，扮演着不同的角色。莎士比亚说：“世界是一个舞

台,所有的人都是演员。都有自己的出口处和入口处;一个人在一生中扮演许多角色。”人们常常在无意识中扮演这样那样的角色,一旦我们有意识地运用演技,来扮演我们理想中的人物,就能够理想地改变我们的个性,改变我们的行为等等,从而开发出自身的巨大潜能!

### 最佳意象技术

自我意象训练主要应从两大层次着手,这两大层次就是经历层次与想象层次。我们主要讲讲经历层次。自我意象主要是由自我经历、自我评价形成的。在一个人的经历中,既有积极的经历,也有消极的经历。要建立自我意象,首先必须排除消极的自我经历的影响,这就必须学会“科学拒绝”,借助归因理论对失败、挫折等消极经历进行正确的归因。不同的归因,会导致不同的认知,不同的自我评价。在这儿,介绍一种消除消极经历、消极体验、消极评价的归因法——“步步排除法”。举个例子讲,比如某次你的数学考了个不及格,老师骂你“真笨!真是个笨蛋”。如何排除这种消极经历、消极评价呢?应当这样做:

第一步,整体排除:不对,我从来不笨!

第二步,进一步分析排除:这是数学成绩,我顶多在数学上笨一点。

第三步,再进一步排除:还不对,因为考的是函数,我顶多在函数上笨一点。

再进一步分析排除:还不对,函数题没做出来,是因为我以前上课没认真听,要是上课认真听,准能考好!

最终得出的结论是:我才不笨呢!这样一来,运用步步排除法,就根除了消极否定,保护了良好的自我意象。

一方面,我们要否定、根除消极经历的消极影响;另一方面,我们要充分利用积极经历来建立良好的自我意象。这也有很多方法。在这里,我们只简单讲讲优势认知法、佳音常播法、佳片常放法。

优势认知法。就是把自己所有的长处、优点用文字记录下来,以便经常使用。运用此法一定要及时,在生活中一经发现或重新发现自己的一点小长处、小优点都要及时地用文字记录下来,并加以最积极的评价。最好在最有感触时立即写,写出的效果跟过后再写大不一样。优势认知不是一次性的,要反复多次不断进行,写后还要定期整理,反复阅读。看时必须带着感情,并加以体验。这就要求我们写得尽量具体生动,看时才能唤起情感。

佳音常播法。即进行了优势认知后,再大声说出来,录音,配上柔和美妙的音乐。原苏联训练运动员的必修课就是录制这样的录音带进行训练。国外还有专门制作、出售这类录音带的公司。使用这种录音带,最好在每天临睡前和早晨刚刚醒来时边听边感知边体验。为什么选这个时候呢?因为这个时候潜意识最容易接受,从而最易形成良好的自我意象。不少学员用过这个方法,效果很好。运用这个方法关键在于长期“常播”。

佳片常放法。即把自己所经历的成功或美好的情景的记忆片断经常回忆,即经常“播放”,并加以体验。让以往的成功经历,经常为你提供良好的心绪、自信的感觉和成功的体验。长期如此,就可形成良好的自我意象。

以上,都属于最佳意象技术的经历层次,更为重要的层次是想象层次。毕竟经历的成功是非常有限的,而想象的成功则是无限的。只要想得逼真,加以体验,想象成功与实际成功对建立最佳自我意象完全等效。我们经常想象成功,就会形成成功者的自我意象、精神状态和行为模式,从而能够获得成功。我们一定要高度重视想象层次,要充分运用前面所讲的想象术来帮助我们塑造最佳的自我意象。



## 第七章

# 我的命运我做主

——个人如何改变自己？如何塑造自己的命运？如何按照自己的愿望改变他人？想像训练是必由之路。

## 境由心造

心态决定成败这个提法曾经风靡全国，关于心态的书也出了成千上万个版本。那么这个提法有没有道理呢？

日本的经营之圣稻和盛夫十二三岁的时候，读到一本《生命的真相》，其中一段话深深地震撼了他，并影响了他的一生：

“信心是处于心念世界中的命运雏形，而在这个世界上发生的所有事情都是来自于这个雏形之中。”

是的，你的一切因缘、际遇，你生命所结出的果子，是什么造成的？看起来都是由外在的客观环境、你的言行等造成的，其实，这一切都可以对应地在你的内心找到副本。这是美国文明之父爱默生的观点。其实，中国文化中也有这个观点。袁了凡的故事我曾经读了千遍万遍，百读不厌。我到北京的时候，看到不少对于传统文化深有研究的学者在大力推广这本书。我也认为它很值得咱们中国人，尤其是值得广大青少年一读。

袁了凡是江苏人，明朝进士，69岁时写了一本书给他儿子，名为《了凡四训》，后来成了流传千古的名作。

袁了凡年幼时丧父，母亲叫他放弃读书求取功名的路，改习医术。袁了凡听从了母亲的话。有一天，他在慈云寺里碰到一位仙风道骨的老人。老人说：“你是做官的‘命’，明年就可以科举及第，为什么不读书了？”

袁了凡请老先生回到家中，让他算了一些事情，十分灵验。因此，又去读书。

后来老先生替袁了凡推算，说：“你做童生的时候，县考得第十名，府考会考第七十一名，提学考应当考第九名。”

果然，一年之后，袁了凡三次考试中所得的名次跟老先生所推算的一模一样。

老先生又替袁了凡推算终身的吉凶。“你应当做贡生，等到做了贡生后，应被选为四川一知县，上任后三年便告退。你会活到五十三岁，可惜没有子嗣。”

后来袁了凡果真当贡生进入燕都，留在京城一年。这时他觉得一切已经在“命”里注定了，何必再努力，所以整天静坐不动，不说话也不思考，凡是文字一律不看。一年之后，他要到国子监去读书，临行前，先到栖霞山拜会云谷禅师。两个人面对面坐在一间屋里，三天三夜都没有闭过眼睛。

云谷禅师问道：“一个人不能成为圣人是因为胡思乱想的念头太多。我看你静坐了三日，却没有起过一个乱念头，这是什么原因？”

袁了凡回答：“我被孔先生算命算定了，荣辱生死都有定数，不能改变，想也没有用，自然没乱念头。”

云谷禅师笑道：“我还以为你是个了不起的人，原来你只不过是个凡夫。平常人不能没有胡思乱想的心，因此被阴阳束缚住，也就是被气数束缚住。然而极善的人可以变苦为乐、贫贱短命变成富贵长寿。反过来，极恶的人可以变福为祸、富贵长寿变成贫贱短命。你之前的二十年都被孔先生算定了，你没有把‘命’转动过分毫，所以你是凡夫。”

袁了凡问：“照你这样说，这个‘命’不是一定的吗？”

云谷禅师说：“‘命’不是一定的，而是由自己改变的。做了善事‘命’就会好，无福也会有福；做了恶事‘命’就会不好，有福也会变无福。古书中说过这样的话，佛经里也常常提起。”

袁了凡进一步问：“孟子说过，道德仁义全在自己心中，我可以努力做

到;但是功名富贵不是在我心里,而是旁人给我的,我怎么可以求呢?”

云谷禅师说:“你把孟子的话解释错了。一切福田都离不开心里。只要你能感动别人,没有做不到的事情。如果你能向自己心里头去求,那不单心里头的道德仁义可以求得到,就是身外的功名富贵也可以得到,而且是不去求便自然得到。因为有道德仁义的人,大家一定会喜欢他、敬重他,所以功名富贵不用去求,别人自然会给他。”

云谷禅师再引经据典阐述他的观点,使袁了凡心里开始相信“命”是可以改变的。只要由内心做起,把自己不良的习惯改掉,增加福德,自然可以改“命”。

云谷禅师又问:“以你自己的想法,你是不是应该有功名在身?是不是应该有子嗣?”

袁了凡想了一会儿,回答说:“我不应该有功名的,也不会有子嗣的。因为有功名的人都是有福相的,我相薄福也薄,又没有行善积德。另外我不能忍耐和担当重大的事情;旁人有不对时,我也无法包容;而且我性情躁、气量浅狭,有时又显得自大,喜高谈阔论,想做就去做。像这些种种的行为,都是福薄之相,怎么能够取得功名呢?”

“此外,我有洁癖,容易动怒,只懂爱惜自己的名节,说话太多。伤了气,身体就不强健。还有,我喜欢喝酒,又常彻夜不眠,也不懂保元气。我有这些种种的毛病,所以不应该有子嗣的。”

由于袁了凡能知自己的不良习惯,云谷禅师便教他用功改过的方法,把每天所做的功德与过失记下来,让他知道当天所做有哪些方面可以改过积善。

于是袁了凡下决心要改过积善。一年之后礼部科考,孔先生算他考第三,结果他考第一。这时袁了凡更笃信云谷禅师的话了,更加努力地改过和行善积德,努力地改正坏习惯。当袁了凡将自己的不良习惯逐渐改过后,不仅在53岁时没有死,在他69岁时,还写下这本流传后世的名著。孔先生算定他“命”中无子嗣,结果他得到一个儿子。

袁了凡的故事,说明了什么呢?难道命运是定数、无法改变的吗?

袁了凡因为具有自知之明,能有知过、改过、积善的好习惯,因而改变并创造了自己的命运。同样的,只要我们能学习袁了凡先生的精神,改除不良

习惯、累积善德,我们也能改变命运,创造命运!

这个故事载于《了凡四训》里,其单行本我在北京读过,好是好,不过它的缺陷是操作性不强。也就是故事告诉我们应该改变心态,究竟如何才能改变心态呢?自我意象理论和皮鲁克斯关于自我心像的论述都给我们提供了方法。具体就是想象训练或称思像训练。

## 梦想成真

在古希腊神话里,皮格马利翁是塞浦路斯的国王,他爱上了自己雕塑的一个少女,并且真诚地期望自己的爱能被接受。这种真挚的爱情和真切的期望感动了爱神,爱神赋予雕像以生命,皮格马利翁的想象变成了现实。

无独有偶,我国唐朝的官员赵颜从他一位朋友手里得到一个布屏风,上面画着一个女人,非常美丽,赵颜渴望她能活过来,好娶她为妻。

朋友告诉他这是一幅神画:“你的愿望不难实现。她叫真真,你昼夜不停地叫她一百天,她就会答应你。她一答应你,你就用百家彩灰酒灌她,就保证她能像真人一样活过来。”

痴迷的赵颜果真按照朋友的话去做了,画中的女人也果真从屏风上走了下来。她感谢赵颜的召唤,心甘情愿地侍奉他……

两个故事都是虚构的,或者说,都是隐喻性的。但现实中的“皮格马利翁效应”却经常发生。博尔赫斯在《论惠特曼》一文中写道:“一件虚假的事情可能本质上是真实的。”幻想性的故事不是指代性的,而是写意性的,具有魔法的特征。

皮格马利翁效应的本质是什么?是梦“像”成真。就是说,当你对一件事情深信不疑,事情之“像”装满了你的头脑、心灵,这个“像”就会活起来,成为真实的存在,成为有生命的东西。

这样,思像论对皮格马利翁效应进一步做了深入合理的揭示。

使皮格马利翁效应驰名天下的是美国著名心理学家罗森塔尔,因此,皮格马利翁效应又称罗森塔尔效应。

罗森塔尔和助手来到一所小学做一项实验:他们声称要做一项“未来发

展趋势测验”，并以赞赏的口吻将一份“最有发展前途者”的名单交给了校长和相关老师，叮嘱他们务必保密，以免影响实验的正确性。

其实他们撒了一个“权威性谎言”，因为名单上的学生根本就是随机挑选出来的。

八个月过后，奇迹出现了，凡是上了名单的学生，成绩都有了较大进步，且各方面的表现都很优秀。

显然，罗森塔尔的“权威性谎言”发生了作用，因为这个谎言对老师产生了暗示，左右了老师对学生能力的评价；而老师又将自己的这一心理活动通过自己的情感、语言和行为传给学生，使他们强烈地感受到来自老师的关爱和期望，尤其是深刻感受到了老师对他们智力、品格的高度信任，使他们对他们的“出类拔萃”深信不疑，从而使各方面都得到异乎寻常的进步。

每一个孩子都有可能成为非凡的天才，一个孩子能不能成为天才，在一定意义上取决于家长和老师能不能像对待天才一样爱他、期望他、教育他。

皮格马利翁效应已经被今天的脑科学家、教育家的实践所证实。下面介绍国际著名教育家七田真教授《如何培养儿童右脑》中的一个案例。

案例中的这个孩子有一个弱项——跑步，只要一提到运动会上的项目，她就会表现得很痛苦。尽管她的母亲在读过七田真的书后，早早地开始进行右脑教育，但她认为右脑教育对于运动能力并没有什么帮助。

这个孩子一直为跑步而痛苦，一天，母女俩一起看电视，正好有一个她们喜欢的栏目在讲跑步快的孩子与跑步慢的孩子之间的区别。母女二人在反复观看他们跑步的录像后，清楚地看出两者之间的不同，跑得快的孩子腿抬得很高，主要用大腿的力量。

于是，母亲就告诉女儿，让她在跑步之前想象自己在节目中看到的情景，想象自己像节目里的那个小孩跑得一样快。

果然，孩子像是找到了以前不知藏在什么地方的神奇力量，跑得极为舒展，一下子就跑了个第一名。



## 人一定要有偶像

一个没有偶像的人,算不上是一个有志气的人;一个没有偶像的人,算不上是一个有理想的人;一个没有偶像的人,算不上是一个有作为的人。

古今中外,凡是大有作为者,哪一个不是有着自己崇拜的偶像呢?诸葛亮还是无名小卒时,就自比于管仲、乐毅;拿破仑在担任炮兵少尉时就想象着自己成为恺撒、亚历山大式的人物;克林顿在作为一名中学生受到肯尼迪总统的接见后,萌生了成为肯尼迪式的人物的远大理想。

高尔基这样描述偶像对他的激励作用:

在一本什么杂志上看到法拉第这位有名学者的画像,我不很了解地读了关于他的论文,当知道了法拉第也不过是工人出身的时候,我简直惊呆了。这在我头脑里引起了强烈的震动,我觉得这简直像童话似的:“这到底是怎么回事?我半信半疑地想,在泥土工人里面也有人可以成为学者吗?”

高尔基从法拉第身上看到了自己与这位科学家的相似之处:一是法拉第出身于工人,而自己也出身低微;二是法拉第以一个工人的身份可以成为一个科学家,那么自己也可以超越低微的出身,干出一番事业;三是法拉第的精神已经在自己的脑海、心底引起了轰然鸣响,这个“像”已经烙印在自己的心底了。

从此,高尔基找到了自己成功的理由,找到了可以给他以无穷力量的精神动力源,他的精神火炬熊熊燃烧了,走上了成为一个伟大作家的道路。

有了偶像,就要做偶像那样的人。被誉为“当代最有权势的女人之一”的印度前总理英迪拉·甘地,年幼时被圣女贞德的故事深深打动,给父母写信说,她要做另一个贞德。一次,她的姑母看到她独自站在阳台上,自言自语,便问她在做什么,英迪拉·甘地“两眼炯炯有神”,坚定而严肃地说:“我在练习做贞德。”

要做什么样的人物,就要先“像”什么样,要做成功者,首先就要像个成功者,这是所有成功者的一个基本定律。

## 人一定要有“成功像”

成功需要多种能力、品质和资源,不过,首要的一条是,你必须看起来像一个成功者。

对于刚刚开始奋斗的创业者来说,营造成功者的形象尤其重要——就是使你看起来更成熟、更有实力、更值得信赖。你的形象会告诉别人:你现在是赢家,而且永远是!

人的认识有一个特点,就是喜欢在了解之前就作出判断,对事物如此,对人也是如此。人们普遍重视第一印象,并根据这一印象形成对某个人的判断,这种判断有可能准确,但也有可能错误,可是一旦形成,就很难改变。

社会心理学家艾尔帕奇在一本著作中,研究了着装对个人事业的影响,书中描述了他的一次实验。

他把一个人安排进一家大型公司的总部,要他让一百个秘书把他的公文包取回来。

在对前五十人进行实验时,这个人穿着一双黑色、饰有大白鞋扣、鞋尖磨坏的皮鞋,一件俗气的青绿色上衣和一条印花棉布鞋带。

在这组实验中,五十个秘书中只有十二个人听从了他的吩咐。

接着,这个人穿上了华贵的蓝上衣、白衬衫,系着一条圆点丝质领带,脚上穿着一双高档皮鞋,发型整齐。

在后来的实验中,五十个秘书有四十二人提供了他要求的服务。

这说明你的形象成功与否能够决定人们对你的判断,尽管这种判断不一定正确,但是,只要作出了某种判断就已经是正确的,因为这已经影响到你的事业了。因此,塑造成功者的形象,也就是成功像是至关重要的。

所谓“成功像”都包括哪些东西呢?它可能是外表,可能是行为,可能是一些制度,但是它们的作用是相同的,就是使你或者你的公司看起来更成熟、更有实力、更值得信赖。

这其实并不容易,因为如果你并不真的具备某种特质,假装具备它是很

难的。不过你还是应该注重这些表面功夫，一旦你的成功形象树立起来了，你成功的机会就会随之而来。

拿破仑一度失去一切，但是当他单枪匹马地回到法国的时候，面对着那些用枪口对着他的士兵，镇定自若，胸有成竹，只是发表了一番演讲，士兵们就把枪乖乖地放下了，转而听他的指挥，使他重新回到了皇帝的宝座上。这是一种什么魔力啊！难道不是一种不可思议的成功像吗？难道不是一种能够移山填海的成功像吗？

“撼山易，撼岳家军难。”这是金兵对于岳飞的军队的评价。这是岳家军在人们心中的不可战胜的形象。这种成功像抵得上千军万马！

美国著名的社会学家马顿和凯特在美国的一所著名军事学校做过一项调查，发现在军校期间，那些看上去比较调皮，经常面对战友模仿长官动作、口气的人，往往后来大多数被真的提升为军官。

这是因为即使是模仿也有一种“成功像”，日积月累，水滴石穿，当这种成功像深深地烙印于人的心底，人就不能不成功了。

成功像会愈积愈深，愈积愈牢，牢不可破。

拿破仑一生打过一百多次胜仗，胜利使他坚信自己所向披靡，令人闻风丧胆。

毛泽东在指挥打仗时特别强调要“慎重初战”。为什么？是因为旗开得胜会积累成功像，使士气大增。为什么特别强调要打歼灭战？是因为歼灭战会使敌人积累“失败像”，使敌人“一朝被蛇咬，十年怕井绳”。

为什么在通往成功的道路上，大多数人都半途而废？是因为遇到挫折，或几经挫折，就形成了失败像，人被失败像主宰了，就只能失败了。

## 人一定要有“自画像”

一个没有目标的人，是一个盲目的人；一个没有清晰目标的人，是一个半途而废的人；一个没有自我的清晰画像的人，是一个不能主宰自己的人。

凡是成功者都对自己的目标；未来和命运有着清晰的图像，这个图像与

其心像合二为一,像命运的北斗,像命运的引擎,像命运的驱动器,促使其不能不踏上成功之旅,直到最后的胜利。

中国唯一的女皇武则天,从小就深信算命人的预言,有着君临天下,成为女皇的“自画像”,读读武则天的历史,就不能不对她超人的毅力、勇气、智慧叹为观止,因为在男权至上的社会里,在尔虞我诈、异常残酷的宫廷里,一个出身一般人家的女子别说是当上女皇,就是能够活下来,也实在是不容易。武则天创造的是中国历史上的一个奇迹。

武则天的力量来自哪里?是什么支撑着她?如果没有那牢不可破的自我意象,没有那与宇宙智慧相连的心像,很难相信一个弱女子会导演出那样一场空前绝后的活剧来。

伟大的科学家居里夫人如果不是深信自己会名扬天下的预言,很难相信她会在简陋的棚子里,从如山的矿石中提炼出镭来,这其中的辛苦、劳累会令几乎所有的人望而却步,而居里夫人创造了奇迹。自我意象真的是一个人生命的根,真的是一个人生命的主宰,真的是即将实现的现实。

1927年大革命失败后,很多人出现了“红旗到底能够打多久”的疑问,毛泽东写了《星星之火可以燎原》一文,为人们解疑释惑,其中写道:“所谓革命高潮快要到来的‘快要’二字作何解释,这点是许多同志的共同问题。马克思主义者不是算命先生,未来的发展和变化,只应该也只能说出个大的方向,不应该也不可能机械地规定时日。但我所说的中国革命高潮快要到来,决不是有些人所谓‘有到来之可能’那样完全没有行动意义的可望而不可即的一种空的东西。它是站在海岸遥望海中已经看得见桅杆尖头了的一只航船,它是立于高山之巅远看东方已见光芒四射喷薄欲出的一轮朝日,它是躁动于母腹中的快要成熟了一个的婴儿。”

在毛泽东的笔下,中国革命高潮快要到来,是一幅栩栩如生的图画,是就要到来的真实的前景。事实果如毛泽东所说的。

还是一个中学生的金泳三在墙壁上书写了“未来大总统金泳三”,表明了自己的志向,他的同学一见就擦掉了,并嘲笑他。而金泳三又写了上去,他的同学又擦掉,他再写上去,致使他的同学败下阵来。同学压根儿没有想到,若干年后金泳三终于攀登上了总统的宝座,自己的预言实现了。

在好莱坞星球餐厅的墙上,有一个镜框里装着李小龙写给他本人的信,

邮戳日期1970年1月9日,信封上印着“机密”的字样。三十多年后,这封信已经不再是秘密了。信上写着:“到1980年,我将成为全美国最有名的亚裔电影明星。我将拥有一千万美元的存款……每次站在摄影机前,我都会拿出最佳表现。我将保持平和、协调的心态。”

无独有偶,喜剧明星金·凯瑞曾经给自己写过一张支票。当时是1990年,他还是个默默无闻的小演员,刚从加拿大来到美国洛杉矶寻求出路。金·凯瑞开着一辆旧丰田车来到穆荷兰大道尽头,俯视山下灯火辉煌的洛杉矶,感慨万千。他拿出支票本,给自己开了一张一千万美元的支票,在日期一栏,郑重其事地写下“1995年感恩节”。

此后,他一直贴身带着那张支票。1995年出演过《动物侦探》、《面具》、《傻和更傻》等喜剧后,他的片酬已经达到了每部电影两千万美元。在父亲的葬礼上,他将这张巨额支票作为随葬品放在父亲手里。

除了勤奋以外,李小龙和金·凯瑞还有一个共同点是:给自己定了一个明确的目标,没有空洞华丽的语言,而是实实在在的目标。

目标不仅仅限于纸上的文字,也不仅仅限于口头上的语言,更不限于头脑里的飘浮不定的想法,而是事业的图像与心底的图像融为一体的生命底片,成功只是对底片的放映。

我父亲常常说,不要算命,自己的命运自己应该知道,自己的命运把握在自己的手里,至少有一多半掌握在自己的手里。随着阅历的增长,我对此越来越深信不疑。

## 人一定要给他人以鲜明的画像

一个不能给部下以鲜明画像的人,不是一个好领导;一个不能给员工以鲜明画像的人,不是一个好的企业家;一个不能给领导以鲜明画像的人,不是一个好的辅佐者;一个不能给学生以鲜明画像的人,不是一个好老师……

拿破仑·希尔是享誉世界的成功励志大师,从普通人到总统,从巨商大贾到媒体大亨,成千上万的人都受过他的影响,他的成功学培训造就了许多百万富翁,连甘地都对他推崇备至。

希尔是如何走上这一道路的呢？

年轻的拿破仑·希尔奉命去采访钢铁大王卡耐基。卡耐基不但高高兴兴地接受了采访，而且派给他一项使命，要他花二十年时间去采访类似自己的成功人士，借以创立一门全新的成功哲学。那时的希尔还是个别无长物的穷小子，但卡耐基不提供任何经费，只愿充当他采访对象的引荐人。

这无疑是一个诱人的果子，但是，显然也是不容易采摘到的果子。为了给希尔打气，卡耐基传授给他一则“无上心法”，并让他一定要记到本子上：“安德鲁·卡耐基，我这一生要向你挑战：不仅要向你看齐，我还要在历史舞台的跑道上超过你。”

真是开玩笑！希尔心里想，怎么可能呢？他当即找出了一大堆拒绝的理由，诸如他还只有高中学历等。对此，卡耐基的回答是：“你可以先试三十天——只试三十天。”

当希尔回到与弟弟合住的公寓，尝试复述那则“无上心法”时，他躲进了浴室，把门关得紧紧的。他不想让弟弟知道，他正要进行一件多么不可思议的蠢事。他压低声音说出了那几句话，但是随即又对自己说：“该死的骗子！你明明知道自己在做一件显然不可能的事情！”差不多过了一个星期，他都觉得是在自欺欺人，幸亏卡耐基在他心中的巨大威望，才使他没有轻易放弃。

大约到了第九天，情形起了微妙的变化——他心里开始响起了一个不同的声音，这个声音告诉他：“安德鲁·卡耐基是杰出之士，他不但在世界上最富有，而且独具慧眼。也许正是你身上的某些别人无法比拟的潜质被钢铁大王看中。你为什么不能稍微改变想法，从积极的层面上看待这件事情呢？”

渐渐地，他不再认为卡耐基交给他的任务是难于上青天了。到月底，他不但相信自己有能力追赶卡耐基先生，而且确信一定会达到目标。

从此，在二十年的时间里，希尔坚定不移、锲而不舍地实现了自己对卡耐基立下的宏愿，成为一个在世界上具有广泛影响的成功学大师。

下面让我们欣赏一下诸葛亮是如何为刘备画像的：

先兼吞刘表、刘璋，占据荆州、益州，作为根据地，与曹操、孙权三足鼎立；搞好统一战线，联吴抗曹；整顿、治理内部政治、经济、军事，改善与毗邻的少数民族的关系，稳定内部，养精蓄锐，时机一旦成熟，则兵分两路北伐曹

操,实现统一。

后来的实践,果然使兵微将寡、势单力薄、又无立锥之地的刘备建立了巴蜀政权。

## 人一定要给环境以鲜明的画像

同处一个环境下,同样的条件,同样的待遇,为什么有的人快乐,有的人忧郁?为什么有的人乐观,有的人绝望?为什么有的人大展宏图,而有的人碌碌无为?是因为两者对环境赋予的画像不同。

前者无论处在什么样的环境下,都能发现积极的意义,都能用心灵画出美好的图画,而后者却恰恰相反。

人可以把天堂变成地狱,也可以把地狱变成天堂,因为境由心造。我们同处于一个环境,在这个环境中,你究竟看到了什么?不同的人看到的内容竟有天壤之别。

电影《美丽人生》获得了奥斯卡金奖。故事发生在二战时期的德国。主人公是一个积极向上的犹太人,很传奇地娶了一位美丽的妻子。

儿子三岁那年,德国纳粹反犹太人活动愈演愈烈,主人公一家难免其难,也被投入了集中营。三岁的孩子不懂为什么要住到这里来,还有手握着真枪的人在周围巡逻。

爸爸对儿子说:“太好了,我们现在正在玩一个游戏,一个真刀真枪的游戏。”

儿子兴奋地问:“什么游戏啊?”

爸爸回答:“看谁的生命承受力强谁就得分,积分到了一千分,就可以得到一辆坦克。”儿子跃跃欲试。

集中营每天都有犹太人被拉出去枪毙,每当这样的事情发生的时候,爸爸就对儿子说:“他们积分不够,被淘汰了,我们一定要坚持下来。”漫长的煎熬啊!在这漫长的时间里父亲和孩子玩啊闹啊,好像一切都未发生。

终于有一天,父亲意识到自己该走了,他算准了时间,把儿子藏在一个垃圾桶里,然后告诫孩子:“等一会儿,不管看到什么,都不要出声,我们的积

分已经达到了九百分,过了这一关,你就可以拥有一辆坦克了。”儿子听话地答应了。

不久,被押解的父亲经过垃圾桶,他从垃圾桶的洞里看到了儿子的眼睛。这位伟大的父亲一边走,一边向着垃圾桶做着鬼脸。

过了好长时间,儿子听到轰隆隆的声音传过来,孩子爬出垃圾桶,看到许多坦克开过来,他高兴得又叫又跳:“我有坦克了!我有坦克了!”

盟军的坦克救走了这个孩子,可是他的父亲已经被杀害了。

最后已经长大了的儿子说:我是多么幸福的人,因为我有一个伟大的父亲,在那个多么黑暗的岁月里,是他让我的心灵没有留下阴影,让我觉得人生是美丽的。

这位父亲的伟大,在于他能够在无尽的黑暗中为儿子制造出光明的环境、光明的前景来。真可谓整个世界的黑暗也掩盖不住一根蜡烛的光辉。

## 人一定要给家庭以鲜明美好的图画

奥地利精神病学和神经病学教授维克多·法朗克一家曾经被囚禁在纳粹集中营。出狱后,他发现一个有点儿奇怪的现象:历尽磨难、大难不死的囚徒重新获得自由,本来是走向未来、走向新生活的起点,将要掀起一场新高潮的,但是,他们当中的大多数人却陷进一种毁灭性的痛苦和迷茫。原因是似乎没有人对他们所遭受的折磨感兴趣,在他们试图叙述自己的悲惨经历时,人们往往只是说“我不知道这一切”,或者我们的日子也不好过,或者有些人兴冲冲跑回家想与家人团聚时,才发现人事已非,家人早已不在人世。

如此等等,战后人世间的冷漠和现实的颓废给他们带来的痛苦让他们对自己在狱中的坚强意志的价值产生怀疑。在想象中,能够支撑着他们活到现在的应该是亲情、正义和同情,而不是漠不关心和冷淡。在某种意义上,这是一种比肉体折磨更为残酷的事实,这一折磨的实质就是——幻灭。

显然,在狱中支持他们活下来的是幻想,是对未来生活的憧憬,是对外面世界无限美好的信念。然而,当果真走出囚牢,发现现实与想象竟有天壤之别的时候,人的精神支柱就开始动摇了,这是极为危险的。其实,这就是心

理学上讲的灭绝。

一个在飞机上遇险大难不死的美国男人回家后却自杀了,为什么?

那是一个圣诞节,一个美国男人为了跟家人团聚,兴冲冲地从异地乘飞机往家赶,一路上幻想着团聚时的喜悦情景。恰恰老天变脸,这架飞机在空中遭遇猛烈的暴风雨,飞机脱离航线,上下左右颠簸,随时有坠毁的可能。空姐也脸色煞白,惊恐万分地吩咐乘客写好遗嘱放进一个特制的口袋。这时,机上所有的人都在祈祷。也就在这万分危急的时刻,飞机在驾驶员的冷静操作下终于平安着陆。

这个美国男人回家后异常兴奋,不停地描述着在飞机上遇到的险情,并且满屋子叫着、喊着、转着。然而,他的妻子正和孩子分享着节日的喜悦,对他的经历没有表现出丝毫兴趣。男人叫喊一阵子,发现没有人听他倾诉,他死里逃生的巨大喜悦与被冷落的心情形成巨大的反差。在妻子去准备蛋糕的时候,这个美国男人爬到阁楼,用古老的上吊方式,结束了从飞机险情中捡回来的宝贵生命。

当想象、憧憬、希望破灭的时候,悲剧往往就发生了。

人生至少有三分之一的时间是在家庭里度过的,家庭的氛围对人的心情、健康有着重要影响。

思像论认为,氛围就是“像”,就是“场”。丈夫给妻子以微笑,妻子回报给丈夫以微笑,父亲给孩子以鼓励,母亲给孩子以关爱,家庭里春风荡漾,暖意融融,心花怒放,人就生活在美好的图画中。

有这样一个实验令人刻骨铭心。

《水知道答案》一书的作者江本胜记载了这样一个生动的案例:

我曾在我负责的杂志上做过这样一个实验。在两个瓶子里装上米饭,每天对其中一个瓶子不断说“谢谢”,对另一个瓶子则不断说“混蛋”,一个月后,看看它们都会发生一些什么变化。于是,不少小学生每天放学后便开始和两个瓶子里的米饭说话。

过了一个月后,“谢谢”瓶子里的米饭呈现出一种发酵似的样子;而“混蛋”瓶子里的米饭,则腐臭变黑了。

全国几百个家庭都做了同样的实验,得出的结果是一致的。

其中有一个家庭除了分别对两个瓶中的米饭说“谢谢”与“混蛋”外,还

另外准备了一个放进了米饭的瓶子,但是,既不贴标签,也不和它说一句话。总之,就是对它置之不理。

结果对它置之不理的那个瓶子的米饭,甚至比骂它“混蛋”的米饭还更快地腐烂了。这个实验被很多人重复了很多次,都得到了相同的结果。也就是说,对它置之不理比鄙视它伤害更大。

这个实验也会给我们一个很大的启发,那就是要多关爱孩子,多和他们说说话……

这个实验是非常令人震惊的,它表明,人的态度,对于人与人之间的关系,对于人的情绪、健康的影响是非常之大的,大得超过了我们的想象。

事情的结果,人的结局,人的环境,在很大程度上,是由人的态度造成的。

因此,在家庭中,由于家庭成员要朝夕相处,每个人的态度都会对其他家庭成员造成相当大的影响,这就要求我们务必要善于营造良好的家庭氛围,描绘美好的图画和生活前景,使每个家庭成员都生活在融洽、舒心、乐观的家庭环境中,这样才会获得健康、幸福。



牛刀小试——

## 管好自我

如何管好自我？这是人一生的重大课题。我们可以采用如下方法。

### 与自己的内心对话

大多数人被自己的工作 and 每天必须完成的使命压得喘不过气来，忽略了自己内心的对话。另外有些人坚信进化论，认为人类是随着时间流逝而绝对进化的动物。其实，这是完全错误的。

一位大脑生理学家说，数万年前生活在地球的克劳默人的大脑比现代人的大脑重约200~300克。还有的大脑生理学家认为，如果可以把克劳默人带到现代的话，那么这个世界就会充满了达·芬奇和爱因斯坦。

随着社会的发展，人们的生活会变得越来越便利，大脑就有越来越退化的趋势。事实上，在信息大潮的驱使下，无比重要的人类大脑机能却在明显地退化着，别说克劳默人，我们甚至不如文艺复兴时代的人们。照此下去，我们人类可能会重演和数万年前的地球上曾经繁荣一时的恐龙一样的命运。

你有没有保证个人独处的时间，并时常和内心对话？使用下面的这张“与内心对话卡片”，尝试一下和另一个自我聊天吧。这样你的大脑就能够得到进化，从此踏上成功之路。与内心对话的目的是，通过如实回答问题来了解自己内心真实的想法和感受。简单地说，就是让自己变得坦诚，用文字记下自己真实的感受。

请每天如实地填写这张卡片，可能会有人不满，觉得每天都是同样的答案。但是，重复也是很重要的。反复多次记下相同的答案，就证明那个答案是唯一的、确定的。而且，将相同的答案写入卡片也能够让你越来越深入地走进自己的内心世界。

最后，每天睡觉之前请你在卡片中的最后一道问题“今天一天你过得充实吗？”的选项“是”后的小方框内打上勾，然后再钻到被窝里美美地睡上一觉吧。别忘了入睡前闭上眼睛，用三分钟时间认真地回忆一下今天一天的活动。只要

坚持不懈地这样做,你的成功之旅就真正开始了。

与内心对话卡片

1. 现在你最想要的是什么?

-----  
-----

2. 现在你最想做的是什么?

-----  
-----

3. 你最大的梦想是什么?

-----  
-----

4. 你的优势是什么?

-----  
-----

5. 你觉得何时最幸福?

-----  
-----

6. 你觉得生活中最想改变的是什么?

-----  
-----

7. 对你来说,最重要的是什么?

-----  
-----

8. 今天一天你过得充实吗?

-----  
-----

是

否

管理好每天的功课

2008年北京奥运会期间,有记者采访了很多教练,他们异口同声地认为,



管理好每天的功课,争取发挥出每天的最大价值,是运动员能够取得佳绩的良方。运动员如果要想创造世界纪录,就必须把每天的训练放在首位。无论一个运动员多么有天份,如果不能完成每天的训练就不可能创造出世界纪录。

这一点对于商人、职员、干部和家庭主妇来说也是同样重要的。只有每一天都处于最佳状态,每天的生活过得很充实,人生才能获得成功。实现成功人生的秘诀就是:管理好每天的功课,以发挥出自己的最大价值为标准,充实地度过每一天。

下面是“每日功课管理表”,请你在每天的不同时间填写,这样,你每天所完成的功课的质量就会得到飞跃性的提高。

### 每日功课管理表

	_____年_____月_____日
	最高                      最低
早晨起床时的状态	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
早饭时的食欲	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
上学、上班时的身体状态	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
上午学习、工作时的身体状态	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
上午的精神稳定程度	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
午饭时的食欲	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
下午学习、工作时的身体状态	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
下午的精神稳定程度	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
学习、工作后的身体状态	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
放学、下班后的充实感	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
晚饭时的食欲	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
最好的事情 _____	
最糟糕的事情 _____	
今天的充实感 _____	
今天需要反省的地方 _____	

### 执行使命

你听说过“mission”(使命)这个词吗?所有的成功者都有一个共同点:怀

着强烈的使命感来展开每天的工作。

所谓使命,可以定义为与个人的整个人格相关的强烈信念,并且终身不变。

美国金融危机导致世界经济不景气,即使面对这样的不利情况,如果你有一个目标,并且向着这个目标不断前进,那么在逆境中也能够产生出成功的机会。使命正是一种谁也阻挡不了的、能够促使自我价值实现的最强大的武器。

使命的特征就是完全个人化,完全不受环境影响。

如果自身努力的方向随着周围的情况发生变化,那么它就不是使命,需要一生努力来完成的才是使命。例如,克劳塞维茨一生写了一部《战争论》,司马迁一生写了一部《史记》,却成为千古不朽的名作。

现在请你来认真回答一下“自己想成为什么样的人”和“想用一生来实现什么样的目标”这些问题吧,并且请你把“自己的使命”贴在记事本或者桌子抽屉里不显眼但又随时可以看得到的地方。

### 使命推进表(一)

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

以人生为赌注的使命

---



---



---

目前的任务

---



---



---

决心(朗读下面的内容)

- 以上的使命不论遇到何种困难也不会改变。
- 用尽一生,一定要实现。
- 为了完成使命,我会不断努力。
- 我片刻不忘自己的使命。
- 使命就是我的人生。



## 使命推进表(二)

首先,用一些时间来考虑,决定你的使命的是什么。使命和人生目标非常相似,但也有区别。“让家人幸福”或者“为了长寿要过健康生活”等是人生目标,但不是使命。与工作或者学习相关的目标才是使命,使命需要你用尽一生来完成。

如何填写好使命推进表呢?

首先,从不同的角度来思考一下人生的使命,无需立刻就有答案,最好能够用一个星期或者一个月的时间认真思考。

你想用生命做赌注来达成的目标是什么?

你极度渴望完成的是什么?

为了实现十年后的梦想,你目前要做的是做什么?

请将以上这些问题都纳入你考虑的范围,它们都是在你的脑海中已经思考过的并且有实现的可能性。

填好这张表后,需要养成一种习惯,每天尽可能多地把它拿出来看看。这样它就会成为你源源不断的动力。



## 第八章

# 我是我的“雕塑师”

**想**象是思想的磁场，一旦形成强大的磁场效应，你梦想的东西就会被吸引过来。福特对此有过生动的表述：一个人一旦形成强大的思念力，思想就会如同磁铁一样，把好运吸引过来。

一个用惯了思想、用惯了左脑的人，一旦开始习惯于启动思像，启动全脑，那么，心力一下子会增大百倍、百万倍，那轻松愉快、甘醇无比的心情简直是无法言喻的。

## 想象使你如有神助

做人难，难做人，世上最难做的莫过于做人了。但是在想象面前，做人变得轻松愉快了。因为想象是关于做人的一门高新技术。

### (一)

马亮是一个公司的经理，三个月内遇到了一连串不好的事情，小车被盗，员工纷纷辞职，利润下滑，公司陷入低谷。他很沮丧，整天不是大发雷霆，就是沉默不语，干生闷气。他来向我诉苦，我跟他谈了一个半小时，将想象操作方法讲给他听，渐渐地他转怒为喜，平和了许多。

他是怎么做的呢？

首先，把心理活动，也就是思想意识的整个过程，变为一种思想照像、思想成像的过程，把自己的所思所想全部用头脑拍下来，冲洗成思想照片。

其次,审视自己的思想照片,看一看自己的思想究竟是什么样子,是不是太无聊,是不是发霉了,是不是太阴暗了,是不是包袱太多太沉。结果他发现,头脑中全是压迫自己的包袱。

再次,重新定义与拍照。对于自己经过的事情重新定义,用积极的想法定义。

爱迪生发明灯泡时失败了近一万次,但他并不认为那九千多次是失败,而是知道了不应该再走哪些弯路,失败一次离正确的道路就近一次。他的价值二百万美元的财产付之一炬,别人为他悲伤,而他幽默地说:所有的错误都烧掉了,我们可以从头再来。

这就是爱迪生对事物的定义,一种积极的有价值的定义。

曾国藩与太平军作战时,屡战屡败,而在奏章中一旦写成“屡败屡战”,境界和内涵就大不一样,由一个败军之将变成了一个不怕失败的勇将,这是定义的奥妙、定义的力量啊!

一旦一种思想上的定义经过思想拍照,成为照片,这种思像就会支配人的行动。

马亮是怎样重新定义与拍照的呢?

1. 小车丢了,丢了就丢了吧,旧的不去,新的不来。新加坡保险推销冠军陈明利不是因为负债累累才走上成功之路的吗?塞翁失马,焉知非福。

2. 公司业绩下滑,说明面临更大的挑战,是硬汉就要啃硬骨头,遇难不怕难,遇到挑战敢挑战,这才是一个真正的男子汉大丈夫。看阿拉法特遇到一百次磨难也视死如归,越战越勇,自己这点困难比起人家算什么?

3. 员工走了就走吧,连孟尝君一国宰相落难时,手下三千门客都走了呢,何况我一个区区经理,只要以后干好了,有钱发高工资,人还不有的是?再说,员工走说明我攻心不够,方法不对,有待改进。

思像一照,柳暗花明,天宽地阔,马亮感到前途一片光明。

## (二)

推销员是受挫折、经失败最多的人,遭遇冷脸、拒绝甚至谩骂是家常便饭。怎么办?思像可以大显神威。

日本有一个著名推销员,性格木讷,害怕客户给冷脸和拒绝,不想干了,可他看见几个小孩往青蛙身上倒开水,青蛙不仅不躲反而更有精神(因为青

蛙是冷血动物,不怕烫)。他想,为什么不学青蛙呢?客户尽可以给冷脸、讽刺、拒绝,但我本人索性像青蛙一样不在乎,精神岿然不动,“门难进,脸难看”这一难题不就迎刃而解了吗?从此,永不怕烫、愈烫愈神气的青蛙形象便成为他激励斗志的吉祥物。每当遇到困难,一想到青蛙,他就精神大振,屈辱、消沉一扫而空,由此走上成功之路。

为什么想象有这么大威力呢?因为人的大脑分左右两个半球,左半球主管语言、逻辑思维等,右半球主管形象、空间、艺术等功能,而且,大脑主要是以形象、画面、影像来主宰人的行为的,而且语言、逻辑最终是通过启动、转化右脑画面、影像而对人体发挥作用的,因此,思像是左右脑并用的用脑方式、用脑艺术,是全脑式思维方式,是主宰人的根本。

## 想象使学习如虎添翼

我探索、开发了一种新的用脑方式,这种方法我称它为思想造型。

### 学习如何由苦变乐?

学习是一个苦差事,苦到什么程度呢?韩国、日本时常有小学生不堪学习重负而自杀,我国也出现过学生因不满母亲强迫其学习而杀害母亲的惨案。导致上述恶果的原因很多,但一个根本原因是我们的用脑方式、学习方式不对。

尽管我在中学几乎总考全校第一,但也并未感到学习有多少乐趣。在自考中,汉语言文学专业那繁多的记忆,令我感到苦、累、烦,但又不能不咬牙坚持,才好不容易毕了业。学习怎样才能由苦变乐呢?这个问题一直困扰着我,我研究哲学、心理学、脑科学、成功学等,十几年来读了数千本书,边读书边摸索总结,就像神农尝百草一样,终于尝出了门道儿,找到了思像这一宝藏。

人活着就在思想,连睡觉时思想也并未完全停止,但是,我们大多数人的心理活动、思想,是用左脑。普天之下,多少年来,能够左右脑并用,善于使

用全脑的人很少,达·芬奇算一个,爱因斯坦也算一个,大多数人都只是左脑人,这正是学习太苦太累的根本原因。

脑科学认为,左脑处理逻辑、词汇、数字、线性和分析等所谓的“学术”活动,右脑主司节奏、想象、白日梦、色彩、空间感、形态(统一概念)等。

每个人都有这样的体会,读书、背书苦记苦想,很累很烦,而看电影、看电视、欣赏画儿则轻松愉快,为什么呢?因为我们通常在记忆、思考中用的是左脑,左脑是主管语言与逻辑思维的,而左脑可以储存三五十年的信息,仅仅是储存人类五百万年信息的右脑的十万分之一,而且左脑没有形象、艺术功能,只用左脑当然就感到累了。而把右脑用起来,可以把阅读文字、数字转化成图画、电影,把抽象的变为形象的,使读书像看电影、欣赏画儿一样,使记忆变成大脑拍照,把文字中蕴涵的意像提炼出来,再拍照下来。思考也可以以形象、图像、影像来进行,化抽象为具体。这样,用脑就变成形象化、艺术化的过程了,沉重变轻松,苦累就变成愉快了。

能够把《新华字典》倒背如流的记忆名人韩升君就是采用这种方法,把666页文字变成666幅画面,启动左右脑,两脑并用进行记忆,过目不忘,而且轻松愉快。

爱因斯坦在研究问题时,其大脑第一阶段的主要思维活动是形象思维,思维的元素是表象,他用表象来把握对象。按照现代脑科学的研究,人的右脑是主管形象思维、创造思维的,它的工作方式是非线性的,是对信息的平行处理,进行着表象的变化组合。概念在这个阶段还没有介入,没有发挥作用。概念的介入是他的思维活动的第二阶段,即有了创造性思想后,再有概念来审查、推论,运用逻辑思维来证明或否定右脑产生的思想。现代脑科学研究证明,逻辑思维是线性的,主要在左脑中进行。

爱因斯坦创立相对论,就是运用形象思维和逻辑思维相结合的方式  
进行思维的,是左脑和右脑密切配合的结果。他先是构造了一个  
乘上光子火箭的理想实验,来研究“同时性”问题。这个理想实验  
需要大胆  
想象,需要用形象来构造,然后在光速不变原理下加以推论。就是说,他的左脑和右脑共同参与了  
他的创造活动,形象思维和逻辑思维一起发挥作用。这很符合思维的辩证法。

综合人的思想过程可以发现,左脑与右脑并用的全脑用脑方式,实际上

是思想拍照、思想成像,是思像。思像是轻松用脑、艺术用脑的方式,是轻松学习、愉快学习的学习形式。

### 如何提高学习效率?

思想造型是融记忆、思维,逻辑思维、直觉思维、灵感思维为一体,并以形象、直觉、灵感为主的用脑模式和学习过程,分为初级阶段与高级阶段,现在只讲初级阶段。

初级阶段就是拍照和放电影。

拍照就是启动右脑,将所学知识拍摄下来。这一阶段还无法将全部内容拍下,那就提炼出关键词和重点意像,并将关键词与意像粘连起来,成为一个整体,进行拍摄。

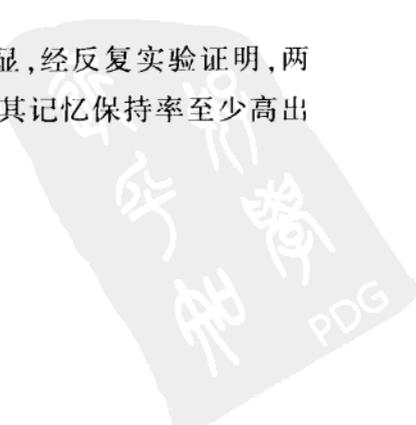
所谓放电影,就是以20分钟为一个单位,将所学知识在头脑中放映一遍,一一复习,早、午、晚必放映和复习,可确保所学知识经久不忘。

这是符合记忆规律的,因为艾宾浩斯教授的实验表明:记忆知识,在开始20分钟后遗忘的内容多于30天后遗忘的。开始的遗忘速度是如此之快——第一个20分钟后遗忘了40%,后来的遗忘速度是如此之慢——30天后遗忘了25%。

因此,要不断重复那些关键的信息,否则在学校所学到的东西很快就会荒废掉了。

请切记:仅仅做一次就是没做,仅仅当时记住了,等于没记住,一定要做到一天至少三次放电影,最好是五六次放电影,知识就能记得牢,学习也愉快。

放电影,这一思想造型的初级阶段效果十分明显,经反复实验证明,两个不同的人学同样的知识,一个月后,天天放电影者其记忆保持率至少高出另一个人200%。



## 想象使你能预测

预测在一般人看来很神秘,认为只有有特异功能的人或诸葛亮、刘伯温这样的高人才能预测,实际不然。所谓高人也并没有上知五百年下知五百年的本领,并不能事事作出准确的预测。据统计,在20世纪,经济学家关于未来的预测多是错误的。而一个一般的人,多少也可以预测,起码对于明天、后天将要发生什么,你将要干什么,你会怎么样,是可以预测出来的,这是人人都有超前思维功能。凡事预则立,不预则废。一个什么也不能预测的人是什么也干不成的,因此,预测非常重要,也并不神秘。

想象这种左右脑并用、右脑成像的用脑方式,能够大大提高人的预测功能。

### 测出罪犯模样的神探

上海有个叫张欣的警察,被人誉为神探。神在哪里呢?他可以根据案犯作案现场,根据人们提供的信息碎片,以及勘察罪犯现场留下的蛛丝马迹后,进行猜想、组合、模拟,画出罪犯的容貌来,几乎与真人一模一样,从未出现差错。

去年中央电视台采访张欣时,他说自己是在画了七八千张猜想的罪犯容貌后,才逐渐形成准确预想并画出罪犯容貌的能力的。

这种能力被称为超能力,也就是第六感,是思像的高级阶段。这显然是运用右脑的功能。因为在张欣推测、猜想罪犯容貌的过程中,要始终在思想中闪现一个个罪犯的影像,经过不断修改,渐臻正确。这种用脑方式是典型的思像,可见思像在预测中的巨大威力。

### 作家如何预想战争对策?

丹尼斯·惠特利是英国的一位作家,是第二次世界大战期间英国情报机

关中的特殊角色,专门出主意。

法国投降不久,惠特利写了一篇文章,主题是如何击退德国人的入侵。他的朋友风趣地称之为“惠特利战争”。惠特利在文章中按照纳粹分子的思想方法,像德国总参谋部成员那样起草了一个征服英国的计划,洋洋万言。这样做的目的是为了设想德国人在入侵英国时,将会策划和实施哪些恐怖和凶暴的行动。

惠特利像德国人那样一丝不苟地制订入侵计划。然后再针对德国人的计划逐个思考对策。他想出了种种阻挠德国人的办法。例如涂去月台上的火车站站牌;拔掉路标;置放一个四百公里长的渔网栏,以便缠住纳粹登陆艇的螺旋桨等。

惠特利的这些模拟的战争构想很受情报和军事部门的重视,有许多成了作战部门进一步讨论的基础,其中相当一部分被付诸实施。

只有对将要发生的事作充分了解,才能料敌先机,惠特利文章的军事价值也许就在于此。

惠特利猜想战争对策的每一个步骤,仅靠逻辑推理是不行的,必须在思想中出现敌人的形象,使自己变成敌人一方,去预想出敌人的决策,然后才能回到我方,从我方的立场上想出正确的对策,而且他必须在心中描摹出战争中敌我双方可能出现的种种情景,这就要求必须使用高级的用脑方式——思像。只有思想成像,思想放映,思想超前,才能做到准确预测。

### 日本人是如何了解大庆油田的?

得到同样的信息,对于一般人,也就是知道了而已,而对于一个善于思像的人,他会用思想拍照、透视,看出信息背后的内容,从信息中冶炼出黄金来,日本人了解大庆油田就是一个生动的案例。

20世纪60年代初,日本某咨询公司从我国公开发行的《人民画报》的照片上发现北京的公共汽车上没有气包了,而这气包正是中国缺油的标志,这个微小的变化使他们推断出中国一定找到了大油田。事隔不久,《人民日报》刊登了《大庆精神大庆人》的文章,肯定中国有了大油田,日本人储存了这个信息。

1966年7月《人民画报》刊登了王进喜的照片,照片上的王进喜戴着厚厚的皮帽。日本人从照片上的帽子的保暖性判断,大庆在零下三十多度的地区。从帽子的式样分析,很可能在中国的东北地区。再从冬天的温度测算大体的纬度得出结论,大庆大致在哈尔滨到齐齐哈尔之间。

这当然还只是推测。为了验证这些推测,日本人又利用来中国的机会,测量了运送原油的火车上的灰尘厚度。火车在大地上行走,不断积累着灰尘。从灰尘的厚度可以测算火车行走的时间和从出发地到目的地北京之间的距离。灰尘厚度表示的时间和距离,与日本人从帽子上的信息所做的分析是一致的。

1966年,中国官方报纸在介绍王铁人时提到了马家窑这个地方,在报道中列举出王进喜等石油工人是靠人推肩抬把钻机运送到现场的例子。日本人从这篇报道中认为,大庆油田离车站不远。如果很远,是无法用人力搬动的。既然在马家窑,日本人就从精确的地图上找到了马家窑。日本人从当地的地质结构推测松辽盆地一带称为大庆油田,对大庆油田的规模有了比较准确的认识。

1967年,日本人根据《人民画报》上刊登的一个大庆石油冶炼厂的照片获取了信息。照片上有一个扶手。常规的扶手是1米左右。日本人从照片上的扶手推算出日炼油塔的外径,并推算出内径在5米左右。进一步推算出日炼油能力为900千升。以出油率30%计,判定原油加工能力为3000千升,以一年330天计,每口每年产原油为100万千升,大庆有800口井,可知年产量约360万吨。

这些情报对日本公司来说太重要了。他们通过对中国油田开采方面的情况综合分析后认定,中国当时还不具备开采大庆油田的技术和设备,一定会从国外进口。再就是为了减轻冬季原料外运的困难和解决运输量过大问题,中国必定要采取就地建厂、就地炼油的办法。为了能够有针对性地向中国提供技术和设备,该公司针对我国东北地区的气候条件和地理环境,进行技术准备和产品设计,一心一意争取时间,等待中国购买。果然不出该公司所料,几年后我国大庆油田为综合开发利用大庆石油资源,向国外公司招标进口成套设备,这家公司一举中标,使许多国家的公司竞争者为之瞠目,却不知日本公司成功的诀窍在于卓有成效的情况分析和情报研究。

## 人为什么能够预测？

任何一个已经存在或将要产生的新事物,都潜在地有一个原型存在,它是一个意象团,是事物的“灵魂”,而且这个原型一定对应地在现实世界中有相似物。如,鲁班为什么能发明锯子,他是从草叶上的绒毛割手受启发而发明的,绒毛就是潜在原型的显化。

由此我们可以理解,为什么日本人可以了解大庆油田,为什么人可以预测。因为人无法创造出一个世界上从来没有的新事物,凡能创造发明的,凡能预想到的,都是本来已有的,所谓新只是相对而言!

## 想象战杂念

### (一)

2003年女儿刘彤还在第二实验小学读书,一次她一脸惊慌,绘声绘色地说:同学们说厕所里杀死两个小孩儿,我都看见血了,吓得浑身打颤。我当时并未在意。但是一连三天,女儿都半夜惊醒,从她的房间跑到我的房间。我有些纳闷,问她原因,女儿说:我总是想起小孩被杀死在厕所里,十分害怕,半夜就被吓醒了。

我给女儿讲了个故事。

从前,有两个拳击手,一高一矮,矮的总打不过高的,而后矮的苦练,练就绝世功夫,连高个也比不上。可是,每当两人比赛时,矮的仍然失败,一败再败,他就去向一个老师请教。

老师说:你必须按我的方法做,要深信不疑。矮的点头称是。

老师说:你先空掉一切杂念,然后想心中漾起了水,水越来越多,汇成河了,汇成大海了,掀起大浪了,掀起滔天巨浪了,滚滚向前,势不可当,见房子把房子卷走,见树把树冲走,见什么就卷走什么。要天天这样想,这样练,以21天为一个周期,等到你就是浪,浪就是你,你与浪成为一体,就去和高个儿

比赛。矮个儿完全依计行事。

等到两人再赛时,矮个儿轻松地就把高个儿打倒了。

这就是想象的力量。

我告诉女儿,你也像矮小个儿那样想象,想象自己心中涌起巨浪,能冲走一切怕、一切邪。女儿认真按我的要求去做。当天,她睡得很香,没有再跑向我的房间。次日清晨她说:爸爸的办法真灵!

女儿的问题使我想起了我小时候也有种种怕,晚上黑沉沉的怕鬼,一个人路经坟地,即使大白天也似乎感到有鬼。每个人都有种种的怕,而其实鬼是不存在的,种种的怕也大都是不存在的,鬼是我们想象出来的,大多数怕也是我们想象出来的,是我们的想象力制造了鬼,是我们的心灵制造了怕,于是,想象之鬼、心灵之鬼便成为真实的存在,来使我们害怕,使我们忧心忡忡。

这种种错误的怕,想象出来的鬼,像一条条锁链一样捆绑着我们,使我们走不快、飞不起,使我们压抑、沉闷、伤感、失望,锁住我们的心灵,又锁住我们的身。

这是谁制造的?是上天吗?是神灵吗?不是,是我们自己制造的,是我们的想象力制造的。人是画地为牢、自我设限的,如何冲破这消极想象的牢笼?这是从小到大、从家庭到学校都没有人教我们的,父母没教,老师没教,领导也没教。正如美国著名成功学家弗兰科·哈德克所说:“虽然预见性的想象力是大脑最了不起的功能之一,但是在大中学校,我们找不到一个地方专门开发和培养学生这一宝贵能力。从原始社会开始直到现在,从许多个世纪的变迁以及社会制度的演进中,想象力都是发展的前提和基础。”

一位作家写道:建设性的想象力是物质文明发展的唯一阶梯。早期人类正是凭着建设性的想象力,再加上智慧的辅助,才开始征服整个世界。当冬天到来的时候,早期的人类想象把动物的皮毛穿在人身上御寒。烟囱、炉子、马车、火车是人类征服自然的里程碑,体现了人类想象力突飞猛进的发展。把意愿付诸行动,就可以把梦想变成现实。

每次我们讲故事,希望别人能够心领神会的时候,每次我们栩栩如生地描述一个地方或者一处风景的时候,每次我们把自己在书里读到的故事或者把路上的见闻讲给别人听,使听者印象生动鲜活的时候——我们都在培

养想象力。试着为别人描述一片草地、一簇灌木、一株苹果树、一段河流、日出的天空、夏夜的星空吧,这是锻炼想象力的绝佳途径。如果你的描述不显得沉闷乏味,那么景物的活泼有趣都是因为你想象力的丰富活跃。

整个人类文明的进步和发展是个人进步和发展造成的。那些渺小的个人之所以成就了如此的伟业,是因为他们用正确的手段实现了自己健康的意愿。

## (二)

有人问:我是个俗人,又想钱,又想美女,你有没有方法使我心想事成?

我笑而未答,给他讲了个故事。

孔子有一次看见一个老汉黏蝉,百发百中,像拾一样容易。就向老汉请教,老汉说:我有独到的训练方法。在木杆顶上放一丸,不动;放两丸不动;放三丸还不动;放五丸仍不动,就可确保黏起蝉来唾手可得。因为这样的训练成功后,黏蝉时可以做到全神贯注于蝉翼,大千世界,悠悠天地,我的心中唯有蝉翼,我的思想对准的也只有蝉翼,蝉就一定会到手了。

老汉练出的是什么神力?想像力,是想象力。思想通常是散的,而思像是聚集的,想象是头脑拍照、放映、透视,然后把万千条想象的光线聚焦于一点,就必定会产生神奇的力量。

这就如同一张纸在太阳光下完好无损,而一旦放于用凸透镜聚焦的阳光下,就立即化成灰烬。

## (三)

经常有人问:我很累很烦,你有没有方法使我快乐起来?

有人问:我跌了一跤,做买卖赔了,心爱的姑娘与我分手了,我痛苦极了,你有没有方法使我快乐起来?

我说:我有灵丹妙药,一定会使你快乐起来。

其实,说穿了,很简单。因为所谓的灵丹妙药,就在你心中,每个人心中原本就具有采不尽的快乐秘方,用不完的快乐灵丹。

无论你失去什么,恋人、金钱、地位、名声,哪怕是一切一夜之间都统统失去,你的快乐也并没有失去,快乐仍在你心中,而且源源不断。而为什么大多数人在失去名利之后快乐也随之失去,甚至深陷痛苦的泥潭呢?是因为人有七情六欲,有无穷无尽的思绪,怕失去,怕人笑话。求名求利而且非求不可

的思想观念,把快乐扼杀了、冷冻了、封锁了。要求得快乐,就必须冲破七情六欲的栅栏,冲破消极想象的牢笼,这要靠什么?靠谁?仍然要靠你自己,靠你本有的思想之力。

人右脑的力量是左脑的十万倍,全脑的力量是左脑的一百万倍。然而,人类长期以来,惯于使用左脑却荒废了右脑,而使用左脑,用思想来管理思想,是很难的。而启动右脑,使右脑成像、拍照、放映,同时左脑亦思亦想,运用全脑,使思想变成思像,其力量就会是思想的10万倍、100万倍,思像就一定能管得住思想,一定能开发利用思想,七情六欲在思像面前只好乖乖投降,听候使用。

#### (四)

有大学生问我:如何看待失败?失败的机制是什么?

我说:失败有两种。一种是发明永动机式的、袁世凯想当皇帝式的,这是非败不可的,是天意、人意都使之失败。另一种是我自制造的失败,是不该有的、可以避免的失败。

譬如,一个人在一座10米高的木桥上可以轻松通过,而一旦木桥凌空而起,耸入云端,人就不敢过了,就失败了。其实,安全系数没变,而为什么人竟败下阵来呢?是想象力把人吓住了。人的经验中觉得通过凌空而起的高桥会有危险,会坠入深渊,这样的想象,这样头脑中浮现的画面,把人吓住了,使人不敢向前。

这就如同外国有的少数民族把某种树视为神,见树生畏,碰都不敢碰,更不敢砍伐了,而一旦面对不得不砍之树,就要向上天祷告,祈求神灵的允许和庇护,直到以为获得神灵的批准,才敢动手。以树为神的心像成为统治这个部族人的真正灵魂。

剖析人生的失败,很多是消极的、负面的信息成为画面、心像,烙印于右脑,又在左脑中成为痛苦的、不可能成功的记忆,于是,人面对这样的问题,就如同那个部族的人面对树,不敢越雷池一步,就只有败下阵来,这种情景正如同“风声鹤唳,草木皆兵”一样,苻坚实际上在淝水之战打响之前,就已经失败了。

在思像理论及训练中,没有失败,失败在头脑中被思像删除了。

马跑了,再领回一群马;

跌倒了,谨慎起来不再倒;  
门关了,另一扇门又开了;  
弄错了,另一个地方又对了;  
失去了,另一处又得到了。

在思像的字典里没有“不”字! 在思像的训练中没有NO! 因为人人都有  
终极的自由!



牛刀小试——

## 打造心想事成的心灵软件

法国心理学家埃米尔·库埃是自我暗示理论的发现者。为了对自我暗示进行验证,1850年巴黎自然历史博物馆馆长杰布里埃尔进行了振子实验,到20世纪初该实验传遍了欧洲。这个实验能够让我们切身感受到人类自身所固有的自我暗示的力量。如果能够有效地运用自我暗示,我们就能够从心里消除不安和恐惧,变得充满自信。

让我们来实际试一试,感受一下那种力量吧。

先在纸上画一个直径为15厘米的圆,并在圆内横竖各画一条直线,十字交叉,再在一枚硬币上贴上一条30厘米长的线,用手捏住线使硬币落在圆的中心上方。这时在心中反复默念:“硬币硬币左右摆、左右摆。”记住,这时一定不要晃动手指。然后,发生了什么呢?不可思议的事情发生了:硬币开始缓缓左右摇摆。如果你在心中念叨的是“硬币硬币前后摆、前后摆”,或者是“硬币硬币转圈圈”,硬币也能按照你心中所想的方式摆动,无论你如何努力不让手指晃动,硬币总会按照你心中所想的运动起来。

造成这种现象的原因是,你所想的内容无意识地驱使你的手指移动,并导致了硬币的摆动。你的想法记录在大脑的潜意识中,为了实现这个想法,大脑就会自动工作起来。

### 大声诵读“成功语录卡”

如果你在心中想着“我一定会成功”,大脑就会为你的成功制定出一套反应机制。相反,如果你整天抱怨“我做什么都不顺利”,大脑就会制定出一套让你无法成功的行动机制。

请你把下面的成功语录卡复印几份,贴到记事本里,一日几次地大声朗读它的内容,那么你的生活一定会出现许多让你惊喜的事情。

成功语录卡:

我有伟大的理想。

我一定能够实现理想。

我能力出众。

无论做什么事情,我都能全力以赴。

我会真诚地对待每一个人。

我能尽情地享受每一天。

我充满活力。

你可以根据自己的实际和设想写下自己独特的成功语录卡。

如果你已经做了一些成功语录卡,并通过自我暗示将成功的信息输入到大脑,那么我们就从听觉上来实现具体的梦想。

附在后面的的是一个“自我养成磁带”的案例,你可以参照它自己制造适合自己的成功语录,录制成“磁带”。你也可以选择自己喜欢的轻音乐作为背景音乐,同成功语录一起录进磁带。请把你的梦想具体地写进括号内,并录到磁带里。

下面就请你按下录音机的录音键,清晰而充满自信地大声朗读这段内容吧。

利用上下班在地铁或者公交车的时间,利用中午、晚上等休息时间,聚精会神反反复复地听这盒磁带,你就一定可以朝着自己的理想前进了。

最佳自我养成磁带:

(将此内容录3次)

我的理想是( )

无论遇到什么困难,我都能坚持自己的理想。

我的理想是明确的,绝对不会改变。

我可以清晰地想象出实现理想后的样子。

我每天都在朝着理想的方向稳步前进。

(空10秒)

(录第二次)

(空10秒)

(录第三次)

### 镜子技巧

美国心理学家布里斯托总结出了镜子技巧,可以使你充满信心和激情。具



体做法如下：

站在镜子面前，镜子不需要很大，收腹、挺胸、抬头，再做三四次深呼吸，直到对自己的能力有了信心。然后凝视眼睛深处，告诉自己“会得到想要的东西”，大声说出想要东西的名字。要看得见嘴唇的动作，听得清所说的话语。

这种做法要成为一种固定的仪式，每天至少早晚两次，还可以增加内容，将喜爱的口号或者精彩的格言写在镜子上，只要确实代表你内心希望实现的事情即可。用不了几天，你的自信心将会增强。

如果你准备去访问一个极其固执的人，或者拜见一个曾经使你感到害怕的上级，那么请运用镜子技巧，直到你相信能够做到不慌不忙；如果你被邀请去演讲，那么务必对着镜子做一番练习，用拳头敲击另一个手掌，或者用其他自然洒脱的手势使观众接受你的观点。



牛刀小试——

## 子弹打不着有诀窍——我的好运我念叨

子弹是不长眼睛的。但是世界上确实有这样的人,打了多少场仗,经历了多少枪林弹雨,连个皮毛都没蹭着。这里有没有诀窍?难道仅仅是由于他们命好?

英国伟大的科学家罗森在《探讨生命》一书里记述了一个感人肺腑的故事:

惠特塞上校带领一支英国军团,历经四年多的战争竟无一人死亡。之所以能够创造出这种空前的奇迹,是因为全体官兵同心同德,定期默诵圣诗第九十一首,这首诗篇一向被称为“祈安诗”。

这是“心兵”发挥到顶点的一个例子,这种例子虽属空前,但别忘了这是人的心灵所具有的一种伟大而神奇的威力。

朗诵圣诗就能够为人带来好运吗?这是为什么呢?

### 我一天比一天好

心理学家库耶发现,只要一个病人每天不断地告诉自己:我一天比一天好。天长日久,持之以恒,绳锯木断,水滴石穿,病人就会真的变得越来越好。这就是暗示的力量。

我们的思想时时刻刻如同大海的浪花奔流不息。我们的念头快如光速,多如繁星,捉不住,数不清。据心理学研究,人的一天,脑海中涌现的念头有六万种之多。

思想有积极的,也有消极的,如:热爱—憎恨;感谢—抱怨;勇气—恐惧;安心—不安;沉着—焦躁;平常心—压力。这两种截然相反的思想情绪会带来什么不同的结果呢?日本学者江本胜通过拍摄水结晶照片给出了明确而清晰的答案。

江本胜让水阅读文字,看到“谢谢”的水结晶,非常清晰地呈现美丽的六角形;而看到“混蛋”的水结晶,破碎而零散。一次次实验证明,看过“爱”与“谢谢”几个字的水所形成的结晶,充满了喜悦,并形成像盛开的鲜花一样的模样。“谢

谢”与“爱”等都是人的心底自然萌生的、符合大自然定律的“圣物”，也是生命现象的基本原理，因此在水看到这些文字时会呈现出美丽的结晶。它们是我们的强大的心兵。与此相反，类似“混蛋”等语言，与大自然的规律相背离，它们是人类身心健康的敌人。

我们的心兵与敌人时时处处进行着较量，胜负全在于我们如何用兵。

### 心理改变生理有奇效

心能造境，心能转物，心理对生理的影响和控制可以达到令人震惊的地步。哈佛大学的亨利·华其尔博士曾做了一个实验：把一百名医科大学生分为两组，一组服用“兴奋剂”，另一组则服用“镇定剂”，而实际上药粉调了包。结果两组人服用后出现这样的反应：吃了兴奋剂的反而十分平静，血压降低；服了镇定剂的却兴奋异常，脉搏加快。心理的能量大到了改变药效、药理的地步。

所有成大事者，都有着强大的心力，都对心力、精神力推崇备至。孙中山说：“心，信其可行，则移山填海之难，终有成功之日；心，信其不可行，则反掌折枝之易，亦无收效之期。”欧阳修说：“万事以心为本，未有心至而力不能者。”龚自珍说：“心无力者，谓之庸人。”古人说：“哀莫大于心死，而人死亦次之。”心死了，控制能量的开关关闭了，一切能量等于全部丧失了，成为废物，这比失去生命还要可悲。心死力丧失，心不足必力不足。归根到底，万事取决于心。因此，奥斯丁说：“这世界上除了心理上的失败，实际上并不存在什么失败。”战神拿破仑认为，军队的精神顶得上四分之三的战斗力的。

我的命运我知道，我的命运我说好，我来告诉我运好。当一而再再而三地反反复复地如此告诉之后，积极的、正向的心理图像就自然而然地输入到人的心理屏幕上，成为牢不可破的心像、主宰。

关于这个奥秘，古老的东方文化早有揭示。日本的经营之圣稻盛和夫在十二岁读到《生命的真相》一书时，被深深地震撼了：“我们之所以会遇到灾难而受到伤害，是因为这灾难与我们自己内心的状态具有某种类似性。自己的心不去召唤，这世上没有一样东西会主动来到我们身旁。自己心上没有一把刀的话，我们决不会死于刀下。”

信心是处于心念世界中的命运雏形，而在这个世界上发生的所有事情都是来自于这个雏形之中。

尽管人生不如意事常八九,但是我们可以化烦恼为菩提,变废为宝。

是的,我的好运我知道。

我的好运我念叨——



## 第九章

# 45分钟改变一生

人生可不可以设计？可不可以把自己设计并变成一个更聪明的人？可不可以把自己设计并变成一个更优雅的人？可不可以把自己设计并变成一个性格更开朗更活泼的人？可不可以把自己设计并变成一个心胸宽广的人？可不可以把自己设计并变成一个更有爱心的人？

## 我的未来我设计

韦尔奇说：人生如果不是全部能设计的话，也是可以管理的。正是凭着他对自己及员工的卓越管理，才创造出了这样的经营奇迹：自1981年他坐上通用第一把交椅后，通用市价在20年间上涨近24倍，由原先的120亿美元涨到今日2800亿美元。

推销之神原一平坚信诗人斯宾塞的话：“人生就像一块石头，你要把它刻成神仙或是魔鬼，悉听尊便。”他立志要把自己刻成一个崭新的原一平——从一个在家乡混不下去的混子，变成了一个享誉世界的保险业精英。

面对浩瀚无边、奥秘无穷的世界，人的认识的确渺小，有许多未知数，人对自己也的确有着很多难以把握、难以改变的地方。然而，作为宇宙的精华，头脑蕴藏人类500万年智慧的人，任何一个人总有可以设计、规划、把握、主宰自己的地方。对此，谁都有体会吧？

·改变了思想，就可以改变人，这是真的吗？思想真的具有这么大的力量

吗？思想到底是以什么方式来影响人、引导人、塑造人的呢？

著名成功学家安东尼·罗宾说，传统心理学要花3~7年进行心理建设，克服恐惧，在他有45分钟就可以了。也就是说在一节课的时间里，他就可以帮助一个人改变自己，这不是吹牛，罗宾的课程已影响了世界数以亿计的人，仅录音带就销了3500万盘，克林顿、曼德拉、阿加西、泰森等政要与体育名将都是他的咨询客户。请作如下实验。

实验一。请把自己想象成一个下岗漂泊、一文不名、满脸丧气的人，悲伤到了极点，前途灰暗到了极点。

如果你天天这样想，并不断地强化自己的自卑、自杀意识，体会一下你会成为什么样子？

人生的光明与黑暗、乐观与悲观往往就在一念之间。

一位将军向禅师求教，问什么是天堂？什么是地狱？禅师说：你这杀人不眨眼的屠夫，你有什么资格请教我？将军拔剑要杀禅师，禅师说：地狱之门为你打开。将军忽有所悟，插剑入鞘。禅师又说：天堂之门为你打开。是进天堂还是下地狱，只在一念间。

日本有个著名设计大师就曾经经历这样一次上天堂还是下地狱的生死考验。那是他在失业时，费尽周折却找不着工作，他绝望了，准备自杀，但闲逛时看到一则关于设计的广告，心中一亮，设计，设计，什么不可以设计？人生可不可以设计？何不先自己来设计试试？于是，他开始了设计，终于成为一代名师。只是一念之差，他由死亡之谷迈上了成功的坦途。

14世纪蒙古皇帝莫卧儿有一次带兵作战，大败。他躲在一个废弃马房的食槽里，差点儿拔剑自刎。突然，他看到一只蚂蚁扛着一粒玉米，试图爬上一堵垂直的墙。这粒玉米比蚂蚁的身体大许多倍，蚂蚁尝试了一次又一次，玉米都掉了下来。终于在第70次，蚂蚁把那粒玉米推过了墙头。这幅惊心动魄的图像使莫卧儿幡然醒悟，他雄心大振，豪气冲天，不仅坚强地活下来，而且重整旗鼓，大败敌军，最终将他的帝国从黑海之滨扩展到恒河。

实验二。请调查10个人，其中有5人把周围的人都看成是好人，有5人把人看成是坏人，比较一下两组人在人际关系、心情、升迁等方面有什么不同？

答案容易得出，显然把他人看成好人的人，容易与人相处，心情也会好些，而总是视他人为坏人、敌人的人，对人处处设防、处处算计，最终自己为

自己设置了许多障碍,造成了不顺。

苏东坡与好友佛印都注重修炼品格、心性,一次二人用功时,互相对望,佛印问你看到了什么?东坡说:看到了牛粪一堆。东坡问:那你看到了什么?佛印说:看到了莲花朵朵。东坡自以为得意,回家对苏小妹夸耀自己胜出佛印一筹。小妹说:兄长输惨了。佛印看你是莲花,而你看人家是牛粪,那是因为心有莲花才看到花,心有牛粪才看到粪呢。兄长心中的牛粪又脏又臭,怎么还自夸呢?这不更脏更臭了吗?东坡大悟,羞愧不已,自叹弗如。

你想什么,思想就在心中画什么。思想是一团乱麻,心中的图像就是一团乱麻;思想是险峻壮伟的珠穆朗玛峰,心中的图像就是一座高峰;思想是阴森恐怖的地狱,心中的图像就是这幅地狱的样子;思想中的你是聪明的,心中的图像就是聪明的……

造物主就是这样赋予了思想以神奇的功能和威力,而思想又如同咆哮的海水、奔腾的野马难以驾驭,大多数人的一生只能任由思想的无边海水随意地漂流,只能任由思想的不驯野马盲目地奔跑,这样,具有无穷潜能和力量的思想就散了、乱了、浪费了,以至于人们回首二十世纪,得出了这样震聋发聩的结论:二十世纪人类最大的悲剧不是战争,不是瘟疫,而是千千万万的人生活着然后死去,却从未意识到存在于他们身上的巨大潜能。

人的头脑与心灵,如同天幕,思想的轨迹总是以图像、影像、声像的形式烙印其上,储存其中,而这图像、影像、声像又成了人自身的一部分,控制人、驱动人、支配人,由人的思想转化成的图像、影像、声像成为主宰人的机制和动力系统。思想实为思像,思想的本质、核心是思像。

智慧的化身诸葛亮,青少年时就自比于管仲、乐毅,把自己描绘成管仲、乐毅那样匡扶天下的大人物,这一影像早已种在了他的心里。对于天下走势,卧居隆中的诸葛亮也早就设计出了图纸,即:投靠刘备,联孙抗曹,占领荆州、益州等,在天府之国四川建国,使三分天下有其一。

诸葛亮为什么不投曹操、孙权,而偏偏要投一败涂地的刘备呢?因为曹操那里已经谋士如云、将士如雨,孙权是从父兄二人手里继承大业,也是人才济济,哪里还有他的用武之地?

由此可见诸葛亮对自己人生设计的高明,他的一生伴着蜀国的创建、兴衰,所走的每一步大致都是按照他的图纸展现的。

诸葛亮堪称自己人生的设计大师、蜀国的设计大师,在这一点上,非常值得我们学习。

人之所以成为人,是因为人有思想、灵魂;失去了思想、灵魂,就成了行尸走肉。因此,人的所做所为、所失所得,怎么也离不了思想的影响,改造人、变革人,怎么也离不了改造和变革思想,换掉一个人的思想软件,就会真正改变一个人。

而思想是如何变化人的呢?是思想成像,转成心像,心动像动,像动身动,身体力行,思像成真。因而,从思想改造人这一意义来说,应当称为思像。

思像可以造就一个人的形象,思像可以造就一个人的心灵,思像可以造就一个人的智慧,思像可以造就一个人的未来。一个人的真正奥秘,可以在思像中找到合理的答案。

思像造型对马克斯威尔·马尔兹自我意像理论在继承的基础上进行了创新。它告诉人们,改变人的不完全是自我意像,而是整个的思像,思像不仅仅是个人头脑、心灵的念头、声像,而是与宇宙智慧相通相融的智慧和成功图谱。这一成功图谱就是人的自我组织系统,在老子的《道德经》里称为“道”;在马斯洛的心理学里称为“顶峰体验”和“自我实现”;在孔子那里称为“从心所欲不逾矩”;在右脑理论里称为“右脑潜存着人类500万年的信息,昭示着人类发展的方向”。

一切对自我的改造,最终必须打开这样一道门,就是自组织系统的门,打开了它,智慧之门就洞开,就无为而无不为。而思像无疑是为打开这成功之门提供了一把钥匙。

思像不等于语言,不等于形象,却寓于语言、形象之中,以语言、形象为载体。思像仅仅靠语言、形象,还无法把人提升到高层次、高境界,它必须把人带入空灵,带入顶峰体验之中,才有希望走近成功之门。

控制一个人的软件不仅是语言、形象,以往的成功学、心理学、效率学单从语言、形象上作文章,而思像造型在此基础上,吸取精华,又扩展到人的空间能力、直觉、灵感、体能等,形成类似电脑制作的核心技术,为人认识自我、变更自我,为人力资源开发提供了一本人人可以读懂、会用的说明书。

## 毅力打不过想象

苏东坡说：成大事者，不仅要有超世之才，而且要有坚韧不拔之志。

麦当劳创始人克罗克有个关于毅力的座右铭，最早出自美国总统柯立芝之口。

“在世界上，毅力是无法替代的。天赋无法替代它，有天赋却失败的人比比皆是；教育无法替代它，受教育但失败的人到处都有；才能无法替代它，有才能却失败的人随时可见，只有毅力是无所不能，所向披靡的。”

毅力对于成才、成功是十分重要的，可是真正要有毅力，却是很难的。

实验一。从今天开始，天天早晨5时起床跑操，能坚持几天？

人人知道跑操的好处，尤其是看到医院里痛苦的病人，看到因缺乏锻炼而身体虚胖的体弱者，我们就想着趁年轻及早锻炼，坚持下来必有收获。然而早晨，尤其是冬天的早晨，外面冷风刺骨，被窝里热热烘烘的，就怎么也起不来了，毅力成了惰性的俘虏。

生活中我们面临着很多这样的问题：一天练一篇字，能否坚持？一天学1小时英语，能否坚持？一天写一篇千字文，能否坚持？一周去拜访一次胜过自己的人，能否坚持……

扪心自问，我们大多数人在这些轻而易举可以做到却需要持之以恒的事情面前败下阵来，输的人生，丢了成功。那么，如何增强意志力呢？最好的办法是运用思像。

人寿保险是个常遭冷脸和拒绝的工作，没有良好的心态和坚强的意志是无法坚持下去的。试想，一而再、再而三地遭人拒绝，多尴尬啊！尤其是去拜访财大气粗、位高权重的人，本身心里就胆怯，如果再遭人白眼，心里就更难受了。有一个年收入过百万的女销售员丁丽，现在仅26岁，在最初工作时，连遭人拒绝，她非常伤心，感到卖保险低三下四，太辛苦了，准备打退堂鼓。

有一次丁丽读到日本一位著名推销员从青蛙身上得到启示的故事，一下子唤起了她的热情，她把自己想象成一个可以忍辱负重的青蛙，把困难想

象成是开水，倒在身上很舒服，这使她迅速解决了靠意志力难以解决的问题，勇敢地走了上成功之路。

实验二。采访一下坐牢15年以上的人，在自己家里制造一个模拟监狱，把自己像犯人一样关一个7天的假期。体验如何？

一个人最大的折磨是无尽的黑暗吞噬了希望的阳光，长久的监禁使人失去了对生活的一切热情和热望。15年、20年甚至终生的监禁，对人心理、精神上的摧残，绝不是仅仅靠意志力就能够战胜的。那还有什么比意志力更强的东西能拯救人呢？是思像。

特伦期·德普雷在《幸存者：死亡营中的生活剖析》一书中，记叙了人类经受的某些骇人听闻的遭遇——第二次世界大战中犹太人在纳粹集中营的境况。当然，我们日常所遇到的问题是非常实在的，通常不必遭受生理折磨或心理蹂躏，使我们放弃一切希望。进入这样的集中营，几乎谁也难保性命，但在这样的环境下还是有人活了下来，从这些勇敢的人们中，我们的确能够学到某些东西。

德普雷在书中总结了少数人是怎样活下来的：

只有从根本上勇敢地回复到最根本的生活，才能使他们在黑暗的地狱中继续生存，一分又一分，一天又一天，一月又一月，一年又一年。时间停滞了，地点的意义失去了，心理的自我防御也封闭了。

当你面临生存的考验时，你就会本能地、自发地把每一天、每一分、每一秒的时间都用在同处境的较量上，过去和将来不复存在，现在是你生存的唯一基础。德普雷生动地描述了这些幸存者，他们像牲口被赶往屠宰场似的长年忍受屈辱。

幸存者之所以幸存，是因为他掌握了某种生存能力，把自己看作是毫无条理的原生动植物，奋力地挣脱大海。他忍受了一切，当他从根本上回复到生命的生物起点时，就会发觉生命的美好。他在必需的奋斗中度过生命的分分秒秒，把心神全部倾注于眼前呈现的每一个细节之中：一只搀扶跌倒者的手，一件送给他人的从穿着两件外衣的人身上脱下的外衣，一只鱼头，一碗豆汤，清晨点名时在野草叶片上闪烁的阳光斑点，一次大便，一个烟蒂头，在路边的小憩。这些不是什么神奇的安慰剂，也不是什么生存者的禅术，而是长期疯狂中的即刻理智，漫漫黑夜里点滴光明。

那些本该活下来的人,之所以没能活下来,是因为他们不懂得尽管“画饼”不能充饥,但“画饼”可以充精神之饥,任何人尽可以去画精神上的大饼,尽可以以此去解精神之饥饿。既然望梅止渴,那何不在心中画出酸梅,以解精神和生理上的奇渴?可惜大多数人做不到这一点。

## 性格不得不向想象投降

性格具有不可征服的力量,主宰着人生,决定着命运,要想改变性格可不是一件容易的事,然而,不良的性格在想像面前却不得不乖乖投降。

如果一个自卑的人,把自信的想像真正输入了头脑里,那么,自卑这个魔鬼就会被赶走。

白岩松和张越是中央电视台的名主持。然而,他俩在上大学时都很自卑。

白岩松从一个北方小城考进了北京上大学,上学第一天,与他邻桌的女同学第一句话就问他:“你从哪里来?”而这个问题正是他最忌讳的,因为在他的逻辑里,出生于小城,就意味着小家子气,没见过世面,肯定被那些来自大城市的同学瞧不起。

就因为这个女同学的问话,使他一个学期都不敢和同班的女同学说话,以至于一个学期结束的时候,很多同班的女同学都不认识他!

很长一段时间,自卑的阴影都占据着白岩松的心灵。最明显的体现就是每次照相,他都要下意识地戴上一个大墨镜,以掩饰自己的内心。

二十年前,张越也在北京的一所大学里上学。

大部分日子,她也都在疑心、自卑中度过。她疑心同学们会在暗地里嘲笑她,嫌她肥胖的样子太难看。

她不敢穿裙子,不敢上体育课,大学时期结束的时候,她差点儿毕不了业,不是因为功课太差,而是因为她不敢参加体育长跑测试!老师说:“只要你跑了,不管多慢,都算你及格。”可她就是不跑。她想跟老师解释,她不是拒绝,而是因为恐惧,恐惧自己肥胖的身体跑起来一定非常非常的愚笨,一定会遭到同学们的嘲笑。可是,她连给老师解释的勇气也没有,茫然不知所措,

只能傻乎乎地跟着老师走。老师回家做饭去了,她也跟着。最后老师烦了,只好勉强算她及格。

是什么使白岩松、张越发生了脱胎换骨的变化?是思像。

作为一名主持人,必须以乐观、自信、优雅的形象出现在亿万观众的面前,这使他俩必须使这样的思像在心中活跃起来,使自卑一扫而空,即使自卑再显,自信的思像也必须把它打跑,这是别无选择的,因此,白岩松、张越就不得不很快走向成功。

其实在每个人的心中,都潜存着一个心灵高度开放、自由的,一个真、善、美的自我,这是真正的自我,只不过由于种种障碍,这个自我深藏在心灵之海的底部。然而,在一定的情况下,因缘相合,就可以唤醒这个本来的“我”,当思像与这个我同频共振时,思像也就成为真我了。

可以说,思像没有过不了的火焰山,罗斯福总统在描述自己如何克服性格的弱点时,这样说:我小时候性格软弱、胆怯、怕羞,我不得不把自己想成一个大方、勇敢、坚强的人,才能到公共场合。渐渐的,那个大方、勇敢、坚强的我这样一幅图像与我重合了、融合了,我就真的变成了这个新的自我。

## 记忆力离不了的想象

以往的记忆术,无论是联想记忆还是全脑记忆,记忆专家告诉人们的都是一目十行,过目不忘,然而,我们不能不问:“如果记忆术的功能是将所读的文字、数字符号全盘吸入脑中,这有没有必要?对人的创造力是有益还是有害呢?”

一个记忆力再好的大脑,也无法抵得上一台计算机,但是人脑却可以对要记的信息进行选择、提炼,只吸取精华,能够以最简练、最节能的方式存入大脑,计算机则没有这个功能。在这信息狂潮席卷全球、冲击着每一个人的今天,需要的是有创造性的人脑,而不是计算机。

爱因斯坦对于记忆有一次生动的对话。有一次,演讲会上有人问爱因斯坦光速是多少,爱因斯坦说:“不知道,从工具书里一查就知。”并说他从不去

记忆那些书中现成的知识,而总是把思想引向未知的领域。

卢梭在《忏悔录》一书中写道:我的记忆有一个奇特之处,它对我的帮助正如我对它的依赖,一旦我把头脑中的东西在纸上记录下来,就把它们遗忘了,而且我再也写不出来一件被我完全忘记的事情。

上述事例应给我们以警示,正面临着被信息海洋淹没的人们,最应当学会的是记忆的提炼、压缩、节能,而不是照单全收。照单全收的快速记忆不仅给头脑填塞了信息垃圾,增加了头脑的负担,而且抑制了创造能力的发挥。思像记忆正是有效地解决了这一问题。

要记一篇4000字的文章,怎样高效节能地记忆呢?从中选择出关键词,将文字反映的图像整个地在头脑中放映出来,从中提炼出核心的影像,并与关键词连接起来。这样,文章反映的核心内容,就以高度压缩的意像、影像存人大脑,并贴上标签——关键词,需要回忆时,就很容易出现了。

请记住,一吨矿石里或许只有几克金,我们没有必要把它全部搬回家中,因为那大多数是渣子,而只需把几克金提回来就行了。

## 要顺利找想象

思像造型可以用于员工培训,一个难度较大的操作,通过思像造型训练,就可以大大提高学习效率,使员工提前上岗,并降低废品率20%,这不是吹牛。甚至连做手术这样分毫不能出错的技术,也可以用思像造型使学习者游刃有余,前面提到的日本名医春山茂雄的经验充分说明了这一点。

美国《读者文摘》有一篇文章,题目是《西洋棋游戏》。棋王卡巴布兰加的棋艺超群,专家们都认为他永不会被任何一位对手击败,结果与默默无闻的阿雷克翰交锋之后,竟丧失了冠军的宝座。阿雷克翰在事先并未显示出任何足以威胁棋王卡巴布兰加的迹象。

棋坛人士对这次比赛的结果都感到无限惊讶,后来他们终于发现了胜者的秘诀。原来阿雷克翰练习与对手对弈的方式,就像拳击家赛前的假想练习,他退居乡下,禁烟禁酒,做柔软体操,“在心里下了三个月的棋,培养与棋

王较量时所需的精力”。正是想像造型使阿雷克翰赢得了冠军。

想像造型还可以用于帮助人有效地推销。查理·罗斯在他所写的《如何每年推销25万美元的货物》一书里,提到底特律一组推销员如何利用一种新的方法增加100%推销量,其中效果最好一名推销员,竟增加了400%的售销量。

是什么方法使推销员有如此成就呢?是想像造型。假如你愿意试一试,保证可使你的推销量倍数增加。如何造型?就是在心里预想各种不同的推销情况,然后想象如何解决这些困难,直到你在实际推销中无论何时碰到这些难题,都知道应说些什么话,做些什么事为止,这就是想像造型。

推销员为什么有那么好的成绩,原因在于推销只是对不同情况的处理。每次你对顾客推销时,他说的话、问的问题,或提出的反对意见都会构成一种情况。如果你能时常估计他会说什么话、你如何回答问题或处理反对意见,你就能将货物推销出去。

一位练习想像造型的推销员,晚上独自一人时,会自己制造一些情况,假想他会面临最棘手的顾客,然后自己在寻找解决问题的最佳方法。

“不管是何种情况,他都能事先有所准备。你可假想你与顾客面对面,他提出反对意见制造难题,而你则恰当地逐一解决。”

想像造型可以用于学习、工作、生活的各个方面,只要是人从事的活动,它都可以给人以极大的帮助。



相关链接——

## 想象力成就奥运冠军

一台计算机即使拥有十万字节的存储,如果没有软件做驱动,依然运行不了。对于奥运选手来说也是这样,他们的思想就是“软件”,这个软件控制着他们的肉体、骨骼和肌肉等“硬件”。除了超乎常人的体能以外,奥运选手的精神力量是真正使他们从普通运动员中脱颖而出的因素。

### 强大的精神力量

精神力量可以帮你战胜最糟糕的状况。凯茜·科林6岁时就开始关注奥运会,她一直梦想着能参加奥运会体操比赛。但是12岁时,她右膝的韧带撕裂了,只能改行开始练习皮划艇。当她离开家乡夏威夷去华盛顿大学上学时,她又不得不放弃皮划艇的练习。科林知道,如果想参加奥运会,就必须进行专业训练。她搬到ARCO奥林匹克训练中心,参加美国国家队的训练。

2000年奥运会双人皮划艇项目的资格赛前,科林的父母从夏威夷搭飞机来看她,他们所有的行李都在机场被盗了,只剩下身上穿的衣服,“我哭了一整天,只能向队友借一些衣服。”

虽然熟练掌握了皮划艇的要领,但是科林在和队友塔玛拉·詹金斯搭档时,很难掌握皮划艇的平衡,她们在热身赛中的表现非常糟糕。但科林明白:“我必须要把它做好,我已经在这上面付出了太多的努力,并花费了大量的时间。”她对詹金斯说:“我们一定能行,集中精力,放松点儿,不要想任何其他的事情,只要把皮划艇划好就行。”她们终于做到了,成功地获得了参加悉尼奥运会资格。

### 心理预演

“心理预演”是指运动员不仅在头脑中勾画每一个动作,而且想象自己正在做这个动作。美国奥林匹克训练中心的研究表明,94%的教练都采用“心理预演”

来进行训练和比赛。

科特·克劳森用自己的方法提前彩排了50公里的竞走比赛。“首先我对自己说‘我要赢得这场比赛’，然后我会制订一个包括战略及应急措施在内的详细比赛计划，以此计划为参照，想象着整个比赛过程，所以说在参赛之前，我已经在头脑中一遍又一遍地演习过比赛过程了。”

乔纳森·乔丹曾对小学生们说，要想获得刑事审判学士和法学硕士的学位，教育的作用不可忽视，成为一名好的奥运选手也一样，要做好充分的赛前准备。

他对孩子们说：“我看见自己上了跑道，然后在起跳板起跳，在空中努力控制着自己的身体，然后我落地了！如果我提前做好了准备，那么当我到达赛场时就不觉得紧张。这可是我做了十年的动作了。”现在，他有时甚至是下意识地做这些跳远的动作。当他在自己家乡的购物中心逛街时，乔丹惊讶地发现自己竟突然凌空跳了起来。对比赛有积极作用的想象应包括以下几方面：要想象比赛中最令人高兴的事情；要想象从准备活动开始一直到比赛结束这个过程中可能出现的各种感觉；反复想象比赛的影像；想象一下比赛过程中的环境，包括赛场的客观环境；对比赛过程的想象要包括参赛战略。

### 进行成绩对比

成绩对比，就是说把自己的比赛成绩和水平相当的运动员进行比较，有助于帮助运动员增强信心。

安德鲁·赫尔曼29岁时参加悉尼奥运会50公里竞走的比赛，这是他第一次参加奥运会。“我尽量使自己的心理调节能力也达到世界顶级的水平。”赫尔曼在参赛前说。在从事竞走之前，赫尔曼在俄勒冈州的维拉迈特学院经常参加长跑以及20公里和50公里的越野比赛。他在2000年2月进行的奥运测试赛中排在第2名。在那之前，赫尔曼和许多越野比赛的冠军一起参加了许多测试，对比他们的各项成绩后，赫尔曼突发奇想：“我的成绩如此优秀，为什么不参加一次世界级的比赛呢？”

### 自我鼓励

自我鼓励、积极地自言自语是建立自信的另一方式。

“有时我很难把心思集中到比赛上，”科林说，“因此，我对自己说‘加油！努力去做吧！’”她强迫自己全身心地投入到比赛中，并自言自语道，“划十次练习力量”，“划十次练节奏”，“再来十次练腿力”。有时在比赛时她也会一直唠叨着“腿力、腿力、腿力”，因为头脑中一直在这样想，她往往会冲口而出，她的这种习惯让搭档詹金斯有时也哭笑不得。

相反，消极地自言自语会带来极坏的后果，比如说“如果我在比赛中表现不佳，我就不是一个合格的运动员”，或者“我必须要做好，这样才能获得其他人的认同”，这些想法都可能会影响比赛情绪，从而使他们发挥失常。

“这是你和自己的一场比赛，”乔丹说，“我告诉自己，‘乔纳森，你这样刻苦地训练，你一定能够赢得比赛’。我这不是骄傲自夸，只是在陈述一个事实。”

### 想象自己是一块红糖

“比赛中最让人头疼的就是压力，”克劳森说，“选手们都想把压力转变为动力，压力会影响选手们的表现。我通过深呼吸来释放全身的压力。”

赫尔曼通过想象蓝色的液体在身体上流过，从头流到脚来放松自己。“如果我遇到塞车的情况，”他说，“我就会把自己想象成红糖，然后往红糖上倒水，红糖溶化了，紧张情绪也都随着它的溶化而消失了。”

### 全情投入

投入感指运动员们站在比赛场地中时，他们就会被喜悦和满足等幸福的感觉所淹没，此时，即使是台上喧闹的人群也不会对他们造成任何影响了。

“对我来说，那是一种灵魂出窍的感觉，”温·威尔说，“我当时似乎感觉不到自己的胳膊、腿和其他任何东西的存在。我的眼里只有跑道和沙坑。我的身体会下意识地做出反应。”影响运动员比赛投入度的因素主要包括以下几个方面：运动员的信心、注意力的集中程度、比赛的进展情况和有效的刺激等。

克劳森说，沉浸在比赛中是指“放松的、不断变化的感觉”，他说，“我会面带微笑地环视自己的对手，然后自言自语道，‘今天我要和这些人比赛了’，这很有趣，我一直都是这么做的。”

## 第十章

# 管理好思想者胜

一个农民善于管理好自己的田地,及时锄草、施肥;一个工人善于管理好自己的机器,天天擦拭一新;一个领导善于管好自己的下属,及时消除隔阂;一个家长善于管好自己的孩子,及时纠正孩子的缺点。

人们善于管好这管好那,创造了很多管理经验,然而,人们恰恰忽视了管好自己的心田,忽视了管好自己的心田的耕耘者——思想,一任自己的心田“杂草丛生”,一任自己的心之良田“水土流失”。

笔者搞了三次抽查,随机询问15个人,问题诸如“你每天是否自我反省?反省几次?”、“一件事情做完后,你是否不断总结经验教训?”、“思想是否可以管理?如何管理?”、“请你将思想作个形象的比喻”等,结论是15个人中善于管好思想的人只有一个,而这个人恰恰是一个大企业的总经理。

可见,管理好自己的思想几乎是每个人的当务之急。

## 不加管理的思想会长草

很难想象,如果十字路口没有红绿灯,交通不加以管理的话,会产生什么后果?堵车、撞车、撞死人,种种灾难都可能发生。在高速公路上如果仅仅有一辆车挡在路上,那么马上就会有车的长龙被挡住了去路。思想就如奔驰的汽车,若不善加管理,结果可想而知。

《法华经》内有一句“一念三千大世界”,这是说,一个想象就如同三千大

世界,会对所有领域发生作用。日本也有一句古谚“一念激岩”,意味着对某件事去想象的话,即使是又大又硬的岩石,也可以被我们的心意贯穿。

所以当人的想象在心灵深处作用时,就可以把不可能变为可能。想象可以靠着心底的作用,使事情的结局如己所愿,运势被打开。这样,最后自己的梦想就会成真。也就是说,想象并不是抽象的东西,也不是不可捉摸、虚无缥缈的东西。

看来,我们对于念头、思想的力量真是看轻了。

人的忧虑是怎样产生的?痛苦是怎么产生的?悲观是怎么产生的?郁闷是怎么产生的?

有人曾做过这样一个实验,把两个死刑犯押在一起,将一个人的血管割破,让他流血直至死亡。而将另一个人的眼蒙上,用木片在他手上划了一下,用滴水的声音代替滴血的声音,结果那人也死了,被吓死了,因为他以为滴水声是他的血流出来的声音。其实他的手根本就沒出一滴血。

一次,一位医生为一个健康人作X光透视,医生不留心说了一句“好大的洞啊”,使被透视者误以为自己的内脏有一个好大的洞,竟一病不起。

由此可见,思想简直是个无所不能的魔术师,只要你真的想什么,什么就会占据你的心灵,就会使你变成什么。当你疏于管理你的思想时,思想上的种种疾病、邪恶,会把你一步一步地推入深渊。思想是心田的耕耘者,思想是心田的管理者,切不可忽视。

## 管不了思想就做不了主

你是自己的主人吗?你自己做得了自己的主吗?很少有人思考过这一问题,当问起这一问题时,多数人会不假思索地说:“我是自己的主人,我做得了自己的主。”然而,这种回答过于轻率了。

当你遭受他人尤其是领导的误解时,你想的是:身正不怕影斜,误解终会消解的。但是,另一种思想又在你的脑海中冒出来,你感到不公平,心里生气、郁闷,这种想法占了上风,牢牢地控制了你,而你真实的愿望是把这件倒

霉的事往光明面想,可是,你自己做不了自己的主。

项羽一世英雄,“力拔山兮气盖世”,在兵败后本可以渡过乌江,东山再起,然而,他却以为是老天不帮助他,自刎乌江,留下多少后人的感叹!难道项羽不想一雪兵败的耻辱,打败强敌刘邦吗?难道他不想主宰天下吗?他想,他从青年时代就想了,看到秦始皇出巡竟毫不掩饰地说:彼可取而代之。然而,这样盖世无双的大英雄竟做不了自己的主,被消极的思想引向了死亡。可见,一个人要做得了自己的主,尤其是在艰难困苦中,是多么不容易啊!

人逢喜事精神爽,甚至精神狂,人逢坏事精神差,甚至精神丧,这是一般人的思想活动规律,而实际上,乐极生悲,颓丧伤人,人应当保持平和的心境对待喜事与坏事。然而,有多少人能够做到这一点呢?

## 思想航行靠“舵手”

人的思想就如同波涛汹涌的大海,奔流不息,你对自己的主宰就像驾驶着一艘生命的巨轮在大海上航行,那么,什么是你正确航行的“舵手”呢?

积极思想之父皮尔博士讲了这样一件事。

一位著名的空中飞人收了一群学生——都是有雄心要成为明星的青年。这一班人先学些比较简单的特技,后来到了每一个人都要到高空秋千上表演的时候,全班只有一个人通过了测验。但是这最后一名青年向上看着那高空秋千的标杆,立刻产生了一个否定自己的想象,而朝最坏的一面想:一失手就会坠到地上。他不能动弹了,这种想象阻挡了他,使他忘了怎样来运用他所学的技能。

在恐惧之下,他结巴着说:“我不行,我办不到。我可以看到自己摔下去的景象。我就是办不到。”

“如果我认为你不行,我就不会要你来做。”他的教练说,“让我来告诉你怎么做。首先,你要使你的心超越那秋千横杆,然后你的身体就会跟着过去。”他的意思是精神上——信心和成功的想象——超越困难,然后肉体就会自然地跟过去。这的确是一种非常睿智的指导。最后这名青年想开了,心智的想象也改变了,顺利平安地通过了测验。

每一个人都会面临危难,预测有坏结果的人就会不敢前进,不能适当地发挥他的能力。但是我们代之以想象的力量,想象我们的心智超越障碍,就可以克服障碍。

皮尔博士由此非常推崇想象,他认为,想象可以管好自己的思想,管好自己的身体,管好自己整个人。

几千年以前,古希伯来的神秘学家曾说过:“人就是自己心里想象的人物。”所谓“想象”,就是从潜意识的深处自然涌现出来的东西。想象力的机能表现在所有的想象上,并将那些想象投射在你头脑的“银幕”上。

你的潜意识支配着你。但是,人的根本机能就存在于这个想象力之上。请将你的想象力建设性地使用,并且想象充满爱和评价很好的东西。我们按照我们的形象、按照我们的样式造人。

请给予你自己的形象生命与信念。这样一来,生命与信念将会从你的经验中产生出来。这才是实现你自己心愿的秘诀。

凡是在心中认为自己会成功而不是失败,同时愿意加强研究、持久努力的人,一定会达到他的目标。这种心智上的前瞻极为重要,因为我们将成为什么样的人,和我们的“自我想象”有着密切的关系。

我们的想法是什么,我们对自己前景的看法是什么,以及我们把自己想象成什么样,都和我们将来会变成什么样的人有极大的关联。

请记住,想象,或者想像比思想更有力量,它可以管得住思想,想像创造的正面、积极、光明的思想形象,可以压倒负面的、消极的、阴暗的思想。

## 旁观思想者“明”

思想是大脑的机能,它快如闪电,多如牛毛,难以捕捉,能否将它独立出来,使你像一个旁观者一样,去好好地审视它呢?

美国实用心理学学会主席史蒂芬·韦斯特就极力推介这一方法。

请静下心来,中断一切想法,尽力不去思想,然后任凭思想从脑海中浮现,任凭念头从脑海中掠过,你仿佛能够用你的“内眼睛”看到思想、念头,注意思想中的人以及地点、颜色和形状。注意观察每一种事物,但要避免加入

进去,仅仅做一名旁观者。

在你的大脑中打开“电影屏幕”,必须想象出一幅真的“屏幕”在头脑中展现,将你头脑中已有的想法和正在涌现的想法,转化成图像,投映在“屏幕”上,你就像一个看电影的人一样,认真观看自己思想的电影,并自问:(1)什么样的图像涌现了出来?(2)为什么它们会涌现出来?(3)目前这些思想对你有何种意义?(4)思想中有哪些垃圾?(5)有哪些可以转化、利用的?

这是我在史蒂芬·韦斯特方法的基础上进一步发展,经过自己千百次亲身体会而总结出来的方法。它可以使你那难以驾驭、无法操纵的思想,变成一个活生生的实体,一个个生动的画面,被你控制、观察,从而有所发现、有所改进。

当一个人能够把思想独立出来,使自己完全脱离它的束缚,并真切地看到它上演的影片,你会发现思想是多么随意、多么任性、多么粗野、多么固执、多么计较、多么淘气,你会感到你的心灵自由了、思想解放了、心胸宽广了。

## 与灵魂对话者智

当你具有了把思想独立出来、自己成为思想旁观者的能力时,你就要尝试着与你的灵魂对话。

每天早晨当你起床时,你要把你的“思想”——心灵请出来,平等地面对它,与它交谈,告诉它:这一天一定要过得愉快、充实,一定要发挥出高效率,一定要与家人、同事友好相处。你让思想把美好的画面放映出来,你的笑脸、同事的笑脸,你一分钟干出两分钟的效益,你把你对自己的要求告诉它,看它是否愿意接受,如果它不情愿,并使你心里难受、身体不适,那你一定要继续认真地与它商谈,不厌其烦,苦口婆心,直到它彻底同意为止。当你的思想全盘接受了你的要求,那么,你的大脑就会像录像带一样,将你想象的要求录下来,然后再放映。

你每做一件事,一定要自己与自己商量,自己与自己斟酌,自己与自己的思想对话。你问:我这样做对吗?是最佳选择吗?有没有更好的办法?有

没有捷径？当你这样做时，若自己与自己都商量不通，你自己的思想都认为你的想法有问题，那么你还怎么能做好呢？你还指望他人都会赞成你吗？

之所以要与自己的思想对话，可以与自己的思想对话，是因为任何事物都有好与不好两面，思想也有两重性。当思想想着对你有利时，也会不由自主地想着对你有害，这时，你一定要告诉它，只往对自己有利一方面去想，它不同意就一再与它商量，直到它同意。

坚持与自己的思想对话、交流，思想与真正的你就越来越有共同语言，就越来越容易为你所驾驭、使用。

## 善用“脑白金”者“聪”

有这样一个小学生，9岁上学，对于 $1+1=2$ 、 $2+2=4$ 这样的问题，同学都是一学就会，而他却总认为自己没弄懂，要问老师为什么 $1+1=2$ ？惹得老师上火、同学笑话。看到母鸡孵小鸡，他想象着自己也孵小鸡，蹲在鸡窝里学着当母鸡。看到鸟儿飞，他也想学着飞。他被老师、同学认为是大笨蛋，只上了三个月学就退学了。

幸而他母亲告诉他，他不是笨蛋，而是个聪明的孩子，并辅导他自学，使他走上了发明家的道路，一生获得1093项专利，他就是发明大王爱迪生。

人们一再感叹，如果爱迪生不是有个好母亲，那么科学史上一位发明天才或许就会被老师的消极评价葬送了。

当一个人真的以为自己脑袋笨时，他就笨起来。心理学家一再发现，一个学生学习不好，绝不是因为脑瓜不够用造成的，而多数是由消极暗示、不良的想象造成的。

一旦在学习当中败下阵去，有的人便深深地以为自己天生脑袋笨，而这一念头对脑力的开发所带来的严重影响是不容忽视的。无论学什么，只要心生此念，精神根本就不可能振作起来。遇到不懂的东西，马上裹足不前，心神不安，于是大脑功能愈发得不到充分发挥，以致果真变得迟钝起来，进而更加认定：自己脑袋果然不灵。这显然是消极性暗示，而且属于无意图性暗示。

当然，另一方面，这种暗示对本人也是有益的。在这个意义上，也具有积

极暗示的性质。这就是说,高考竞争对学习落后的人来说是莫大的痛苦。无论怎样拼死拼活,结果仍然望尘莫及,差距越拉越大。这样一来,假如能找到无论周围人还是自己都能信服的借口,便想从中挣脱出来。这等于说,自己再努力也赶不上去是理所当然的,而且不是自己的责任。也就是所谓懒汉的借口。如果没有这一借口,便无法从中逃脱。

其实这种场合的暗示用语来自周围环境。就是说,脑筋天生有好坏之别这类想法,是社会上广为流行的一种常识,无非将其拿来用在自己身上而已。至于这类想法何以在社会上大行其道,无非是它似乎容易理解,将它拿来用于自身的大有其人所造成的,即所谓群体暗示。

大脑的开启与闭合带来的能力之差随处可见。尽管这种能力之差并非先天所致,但由于大脑开闭的规律性东西很难把握,而缩小它又非常之难,这也容易给人们造成所谓天赋的误解。

若再雪上加霜,进一步死死认定自己脑袋笨,那么确实会导致大脑功能的衰退。于是几乎徒劳无益的体验便作为天生笨蛋的证据被接受下来。消极暗示就是这样反馈似地日益变得赖皮起来。

另外,“学习令人生厌”这种消极暗示也在暗地里呼风唤雨。就是说,尽管学习本身是可亲可爱的,但很多原因把它弄成了一副令人望而生厌的面孔。这样,由于“学习令人生厌”暗示在作怪,人们愈发强烈地感受到它讨厌的一面,而对其可爱的一面视而不见。

我们每个人大脑中天生有一种取之不竭、用之不尽的“脑白金”,这是真正的“脑白金”,这就是想象。你为什么不把自己想象成一个聪明的人呢?你为什么不想象自己的聪明才智源源不断地开发出来呢?你为什么不想象你的脑细胞一天比一天活跃呢?你为什么不用想象为自己放思想的“电影”呢?

只要聪明成为心像占据了你的心灵,你就一定会聪明起来。

## 写想象式日记者“清”

写日记是人改造自我、塑造心灵的好方法,曾国藩、蒋介石都有写日记

的习惯,后人认为曾国藩之所以能改变性格的缺点,之所以在屡战屡败的情况下,能够以屡败屡战的精神,最终率湘军打败太平军,与他写日记有很大关系。

然而,一般人要坚持写日记是很难的,倒是想象式日记方便易行,而且也富有成效。

晚上在头脑中将一天的经历整个地放映一遍,每个细节都不放过,越逼真越好,从中找出重点,加以剖析,总结经验教训。将好的做法重新在头脑中放映,使其在头脑中愈益清晰,成为稳固的动力定型。

这种想象式日记,既可以总结一天的活动,又可以锻炼头脑的放映能力。天长日久,放映能力越来越强,越来越清晰,总结自己就越来越快,越来越有效。



## 牛刀小试——

# 苹果之旅——想象力训练

这是美国学者鲍伯·麦金和比尔·威波兰克提出的一种培养学生想象力的方法。该方法在美国斯坦福大学视觉思维课程上进行了试验。该方法的要求和主要环节如下：

首先，让这些学生在一个安静的、舒适的环境里，舒服地躺在铺了毛毯的地板上，并使他们不受任何外界的干扰。然后让他们听录音。在听录音之前，让他们知道练习的严肃目的，并且在几周以前的思维课程上便开始强调感官意象。

训练者的任务如下：

①训练者自己（也可以另找一个叙述者帮助）朗读事先准备好的指示语，叙述者必须了解练习的严肃性并平静、缓慢地念指示语。

②训练者给每位参加者一个样子有特色的苹果。

③让参加训练的受训者在一个舒适安静的地方，轻松下来。

④叙述者念指示语。在念完一段指示语之后，要有足够的时间让受训者建立起完整的意象。如果受训者已建立好意象，就给叙述者发出一个事先约定好的信号（如举起一个手指），然后叙述者继续往下念。

指示语如下：

①首先，闭上眼睛，轻松起来。将注意力转向内心。现在，想象你在一个熟悉的地方，津津有味地吃着苹果。放松心情。注意这个地方感官的气氛和细节。现在，想象你手上有一个香脆可口的苹果。感觉这苹果的温度、重量，沉甸甸结实的质感，它圆滚滚的，像蜡一样光滑。探索果柄看看。仔细看清楚细节，看阳光在光滑的果皮上闪烁，皮上的斑痕、斑点和许多颜色。注意这个意象，直到你流出口水来。现在咬一口，听那多汁、丰满、咔嚓的声音，用舌头感觉果肉的粗细和味道。闻一闻苹果甜甜的香气。用一把刀子，切开苹果，看看里面是什么。在你继续探索苹果细节的同时，偶尔回到（想象中的）外部环境，看看你的手，感觉轻柔的微风，意识到形体和空间的三个层面。

②这次你的苹果怎么样了？也许好多了。如果你的苹果还是不够生动，那可能是因为你并未真正看清楚苹果的样子。我们都吃过苹果，但你留意过它吗？你

是不是常常一边吃东西、说话、阅读、思考，一边做别的事情？现在，我要给你们每人一个苹果（把苹果发出去）。你们可以吃掉它，但不可以说话。把所有的注意力都集中在苹果和你的感觉上。在吃掉苹果之前，请先花一分钟仔细地检查，看看它的形状、大小、颜色、斑痕。感觉它的温度、质感、坚硬和硕大。当你真正认识了苹果，就咬它一口。听、闻、尝、摸，注意每一个感官的细节。慢慢做，别急。

③你刚吃进去的苹果，现在正在你的消化系统中消化。苹果变成了你。想象你就是刚才吃进去的苹果。想象你长在一棵苹果树上。深吸一口气。呼出来。呼气时，把所有的紧张统统松弛下来，让所有的杂念沉寂下去。用一种非常轻松的方式，把你所有的注意力都愉快地集中起来，用于想象自己是田野里美丽的果园中一棵真正的苹果树上的苹果。你感觉到温暖的阳光照在皮肤上，柔和的轻风吹拂着，天空湛蓝，阳光渗入到你——苹果的身体里，感觉妙极了。你可以听见树叶被微风吹得沙沙作响，闻到渐趋成熟的苹果的甜甜香气。成为大自然的一部分，感觉真好。现在，想象时光倒流，你渐渐回到最初状态，愈变愈小，更青、更酸、更小……你变回一朵苹果花了。

④你是一朵苹果花，和其他同伴一起长在苹果树上。你可以闻到苹果花浓郁的香气，你还可以感觉到阳光照在你柔美的花瓣上，你可以听见蜜蜂飞来飞去到处传播花粉的嗡嗡声。远处传来农夫的狗的叫声。你可以尝到自己甜甜的花蜜。你可以感觉到自己是一种复杂到不可思议的自然（包括阳光、地球、空气、季节、蜜蜂等）动态系统中不可缺少的一部分。这感觉真好。现在你渐渐意识到自己并不只是一朵苹果花，你是棵苹果树。

⑤把想象力深入到开这朵花的树枝里。你能感觉到那给树叶和花朵带来活力的树汁。你能感觉到树汁流过你的身体。然后这股力往下流进苹果树的树干。感觉自己——树干的力量。你必须足够强壮才能支撑结满累累硕果的树枝，才能抵抗狂风的摧残。抚摸你树皮上粗糙的纹理，感觉木材的坚硬。现在你把注意力往下移，到达树的根部。树根在黑暗、潮湿的泥土中伸展开来。看着黑暗。闻着肥沃土壤的气息。看着一条条肥胖的虫儿和其他生活在泥土里的生物。当你伸展树根找寻赋予生命的水和养料时，感觉湿润的泥土和岩石凉爽的湿气与质感。现在，离开树，变成潮湿的果园里的水。

⑥感觉你正在滋润绿草和野花。你属于更伟大的造化。你是生命不可缺少的因素。你是大自然中更大单元的一部分。当水渗入果园草地的时候，感觉太阳的热力将你往上提升。感觉阳光蒸发你的身体，使你变成水蒸汽。感觉你的分

子往上飘到湛蓝的天空,向灼热的太阳飞去。你和其他的蒸汽,现在正形成一朵朵柔软的白云。

⑦你俯视地面,苹果园现在变成小小的一块。你轻飘飘地悠游在蓝天里,安静地飘荡着,享受着不可思议的自由。远处有一只老鹰在高空中翱翔着。你是大自然生态系统里不可缺少的一环。现在,天空开始阴暗下来,变得更凉爽。你能感觉风穿过你的身体,在翻滚移动。你和其他蒸汽结合成小雨滴,向下坠落,穿过灰沉沉的天空,向下,向下……你溅落在一棵绿油油的苹果树的叶子上,掉到草地上,沁入泥土里,被树根吸收,流进坚固的树干,到那供应树枝、叶子、花朵、果实生命力的树汁里。你听见雨点打在叶子上的声音,感觉到那冰冷的狂风在摇撼那树枝,闻到潮湿的泥土所发出的浓烈的土香。

⑧你吃进去的苹果,就是这么一个大自然错综复杂的美妙杰作,现在它在你的身体里面,变成你。你是这个创造单元独特的一部分。好了,现在回到现实里来。此时此地,你觉得能成为这自然、永恒的创造单元的一部分,感觉真是很美妙。



## 第十一章

### 万人敌——想象训练——敌万

**楚**霸王项羽年轻的时候，不好好学习武功，家人说他，他说要学“万人敌”。他果然独辟蹊径地学到了“万人敌”——一人敌得过万人，在百万大军中冲杀如入无人之境。那么，什么是“万人敌”？今天的“万人敌”是什么呢？

#### 美国的体育为什么一度落后原苏联20年？

要理解和掌握心兵法，就要掌握心兵法训练。那么，什么是心兵法训练呢？就是运用心力和心能进行训练的方法。这是一种大脑里的训练，心灵上的角逐，千万不要小瞧了这一方法。它在某种程度上决定着成败。以体育为例，美国的体育一度落后原苏联20年，原因在哪里呢？

在心兵法诞生之前，就出现了心理训练。心理训练是心兵法训练的一种，是以提高人的心理素质来提高人的各方面的潜能，从而提高运动成绩或者其他方面成绩的训练。

心理训练是1950年从苏联时代开始的。那个时候苏联计划发射宇宙火箭，因为需要控制飞向未知宇宙的航天员们心理的不安和紧张，所以着手开始心理训练。

奥林匹克运动员采用心理训练始于原苏联，然后推广到原东德以及东欧诸国的。

这个训练显现成果是在1976年的蒙特利尔奥林匹克运动会上,苏联、东欧诸国因为心理训练而获得了很多奖牌。美国人受到了很大的打击,开始寻找本国失败的原因,他们认识到了心理训练在背后起到了很大的作用,于是,开始对运动员采用强化式的心理训练。

结果进入20世纪80年代,出现了非凡的效果。

从此,世界其他国家开始在心理训练上投入力量。

在1996年的亚特兰大奥运会上,美国除了三个项目外全部采用了心理训练,因而获得了101枚奖牌。

这时的日本,在三个项目上采用了心理训练,终于获得了14枚奖牌。

在1964年的东京奥运会以后,日本因为没有认识到心理训练的重要性,所以在奥运会上的成绩直线下降,日本的运动员被普遍认为心理素质差。

从1985年开始,日本将心理训练作为一个必练项目真正纳入训练课程,但目前还没有确立适应现场的方法,实用性还很差。

其实,不仅是体育,人与人,企业与企业,国家与国家,在任何领域的竞争都离不开心理。心理是一个最为广阔的训练场,也是一个最神秘的战场,没有心理的成功就没有真正的成功。心理训练发展到心兵法训练成为一种必然。

## 想象真的“一敌万”

查尔斯加菲德是一位举重运动员,他的最好成绩一直在126公斤左右徘徊。他曾经多次努力向更高的目标冲击,但都失败了。因此,所有的人包括他的教练也认为他再也难以有什么突破了。

出人意料的是,在一次举重比赛上,加菲德一下子举起了145公斤。他的教练和伙伴都大惑不解,不知他有了什么训练的秘方,甚至怀疑他是否服用了兴奋剂。但是赛后的例行检查表明,加菲德并未服用违禁药品。可是他一向都举不起130公斤,这该做如何解释呢?

加菲德自己揭开了这个谜团。他说,他之所以能够取得如此的好成绩,

是因为用了一种新的训练方法，这种方法并非通常的那种科学的肌肉和体能训练方法，而是一种全新的心理训练方法，就是想像造型，也就是想象训练。

原来加菲德是在一次运动医学研究会上听到了想象训练能够发挥超常功能的。他当即感到这是取得突破的良方。于是，他悄悄地开始了想象训练。

他常常先设定一个想达到的重量，比如是130公斤，然后再一步一步地想象着，自己先把肌肉放松，接下来双手握紧杠铃，再深深地吸一口气，用力一举，金属的撞击声同时响起，130公斤举起了。

这一想象过程，在他的脑子里留下了深刻的意象，在他真的试着去举130公斤的杠铃时，这些成功的意象就帮助他“轻而易举”地达到了目的。

后来，加菲德还是采用这一方法，成功地举起了165公斤重的杠铃。

那么，这里面有没有科学道理呢？

科学家发现，人的大脑皮层中有一个专管肢体运动的区域，当人的肢体开始活动的时候，这个区域就立即活跃起来。也就是说，肢体活动与大脑的这个区域活跃起来是同步的。科学家在观察这个区域的活跃规律时进一步发现，当人进行“想象运动”时，虽然肢体没有活动，但这个区域仍然会保持活跃状态。从这个意义上说，“想象运动”与实际肢体活动有着异曲同工之妙。

更深入的研究发现，“想象运动”本身确实对人的神经系统和肌肉组织发挥影响力。科学家发现，当大脑开始做“想象运动”时，大脑中发出的脑电波信号确实会影响到与想象运动相关联的神经系统和肌肉组织，而且来自大脑的电波信号越多，相关的神经系统和肌肉组织的活动就越频繁。随着“运动”次数累积增多，与想象运动相关的神经系统就更加畅通，肌肉的力量就会得到明显增强，当然，这种锻炼效果比实际的肢体运动的效果相对要弱，所以还不能完全取代实际的肢体运动，然而，只要这种想象训练与实际的身体训练结合起来，就会威力大增。因为想象训练是随时随地都可以进行的，而且简单、轻松又快乐。

需要注意的是，想象运动必须具备一个前提条件，就是操作者本身必须熟悉所想象的动作，必须对“想象运动”的内容有过体验。这样，当他进行“想象运动”时，就会有一个运动的“流程图”在大脑中再现，他只要遵循这个“流

程图”反复想象模拟,就可以产生实际效果。

## 用想象战胜死亡

两个猎手,因为飞机失事而坠入冰冷的海中,照常规,一个正常人在这种情况下活不过半个小时,而他们却坚持了40多分钟,直到被救起。那么,他们靠着什么奇迹般地活了下来呢?

### 坠入冰海

美国阿拉斯加的库克湾。

一架小型飞机在海湾上空飞行,迈·米尔曼和肯·布塞鲁斯刚刚完成一次愉快的狩猎,正驾机回家。

这一天是1995年3月5日,严冬尚未过去。突然,驾机的迈感到发动机的声音有点儿异常。他检查了一下飞行仪表,不禁大吃一惊:飞机正在失去控制!

迈立即用无线电向最近的梅里尔机场联系:“我们的飞机出了故障,准备在库克湾迫降,迫切需要你们的帮助!”机场方回答:“明白了。我们马上派飞机去,祝你们好运。”

接下来,他俩的当务之急是寻找降落场地。要飞到陆地去降落已经不可能。在无数随波逐流的厚冰块中,有一个长形的沙洲,这是唯一的选择了。

几分钟后,随着一阵震颤和滑行,飞机倾斜地停在漫透水的沙洲上。两人无言地坐在机上,等待着机场派来的飞机营救他们。

就在此时,一阵轻微的流水声使两人大吃一惊,接着舱门和舱底之间传出了破裂声,一股水流像蛇一样爬进了机舱里,水越进越多,飞机开始倾斜,眼看马上就要沉入水里。

不能再犹豫了,得赶快离开飞机。迈招呼了肯一声,然后迅速抓起两个小型应急无线电信号定位发射器,交给肯一个,放在口袋里,以便随时向救

援飞机发射信号报告方位。迈使劲踢开舱门,两人跨出舱外,刚一离开飞机,一个滔天巨浪就把飞机吞没了!迈的双腿被回头浪打得跪了下去,肯也仰面朝天地倒在冰海之中。

### 生命危急

库克湾是世界上潮差最大的地区之一,这里有强大的水流和危险的回头浪,而且因为靠近北极,水温非常低,一个正常人在这样低的水温中,一般活不过半个小时。

“迈。”肯刚一钻出水面,就急切地呼喊。当他发现同伴就在附近,便说:“真冷啊,我都不能呼吸了。”他准备向迈靠拢。

“别游过来,快抓住那块浮冰!”迈喊道,因为他发觉双脚已经深陷在泥沙里。这是令人恐惧的粉末般的冰状游沙,像流动的水一样把他团团陷住。他发疯似的用力猛拔双脚,终于把脚拔出来了,但是两只靴子却留在了沙中。

此刻的潮水已经涨到齐胸高了。迈游向肯后,向他伸出手,以命令般的口吻喊道:“把你的手给我!”他们之间有块一米多宽的冰块,两人各在冰块的一边。肯费力地把手伸给了迈,两人的手紧紧地握在一起,胳膊就架在冰块上,这样就能借着冰块的浮力托起身体并保存一些体力。

巨大的回头浪不仅没有把那块浮冰推向岸边,反而把冰块和他们越来越远地带向大海深处。

眼前的境况越来越危险,但是勇敢的迈还是不断地鼓励着肯:“坚持住,一定要抓紧我的手。”

肯的牙齿在抖动,全身颤抖地回答:“我正……抓着呢……”

话分两头。梅里尔机场的救援中心接到求救信号后,立即命令“王鸟”水上救援飞机前去救援。当时,这架飞机正在距离出事地点东北176公里处进行飞行训练,接到命令后,马上掉转机头,高速赶向出事地点,机上的报务员也开始接收到了迈和肯的发射机的信号。

为了保险起见,基地又派出了另一架救援直升机。

虽然两架飞机都接到遇难者身上的电子仪器发出的信号,知道他们的

位置,对于他们的死活却并不清楚,但是这并没有使得他们放慢速度。

### 战胜死亡

冰海里,迈和肯都明显感到了体温正在逐渐降低,一阵比一阵更厉害的寒冷袭遍了全身,他们都不由自主地战栗起来。

迈看到了肯的嘴唇已经青紫,目光也开始发滞,知道再这样下去,用不了多久,两人很快就会被冻死。他突然想起读到过一本有关心理学方面的书,里面叙述了许多用心理暗示、想象来战胜困难和死亡的例子,在今天这种生死存亡的关头,何不也用来试一试呢。

他叫了声肯,听到肯答应后,便问:“如果你此时被救了,回到家里第一件事想干什么?”

肯并没有回答他的问题,只是奇怪地看了他一眼,那眼神好像在说:“都快死到临头了,还有心思和力气说这种毫无意义的话。”

迈见肯不回答,也不介意,又自顾自地接着说了起来:“若是我,一回到家,先裹上温暖绵软的睡衣,再生起壁炉,然后坐在壁炉边,一边烤着热烘烘的炉火,一边喝着滚烫的咖啡。喝完一杯,我还会再喝第二杯,然后是第三杯,第四杯……”

迈的这些话明显对肯开始起作用了,他慢慢抬起了头,眼光中也有了点精神,开口说:“我可不愿先喝什么热咖啡,换了我,我要先干了一瓶烈性的威士忌,然后再喝上几杯热茶。”

迈好像是没有听到肯的话,仍在自言自语地说:“喝了咖啡,烤着火,我的身子也开始暖和起来了。并且因为炉火很旺,屋子里的温度越来越高……我的身子也开始暖和起来了。并且开始出汗,而且越来越热,汗越出越多……”

肯抬起头盯着迈,他看到了迈的眼里和脸上都有通红的炉火的光芒在摇曳闪动,还有咖啡的袅袅的热气在升腾。恍恍忽忽中,他好像真的已经置身于温暖如春的屋子里,烘烤着炉火,喝着去寒暖身的烈性酒。他的身体也似乎不再感到寒冷,而是逐渐温暖过来,而且越来越暖和……

迈此时的感觉和肯差不多,他最初是为了用这种心理暗示和想象训练

法来救肯的命,免得肯被冻僵,没想到自己也“着”了“魔”,也沉浸在自我虚构的幻境之中,不仅没有了寒意,全身还感到热血沸腾……

不久,“王鸟”水上飞机终于飞临库克湾,并很快发现了一块浮冰上有人。当他们想方设法把两人救上飞机时,发现他们已经处于半昏迷状态,口里不停地说着奇怪的呓语:“热!真热!”

他俩在水里足足待了42分钟,但是令人不可思议的是,除了迈的双脚有些轻微的冻伤之外,两人的肌肤和内脏都完好无损,在医院里只待了3天,便完全恢复过来,出院了。

肯在医院里对医护人员叙述了迈用虚构的炉火、咖啡和温暖的房间等来帮他战胜寒冷的故事。

他们的经历被登载在当地的报纸上,许多人都觉得这是一个令人难以置信的奇迹。

有位心理学界对此专门在报纸上发表了文章,认为人类的体能在某种情况下会得到超常规的发挥,而精神和意志往往也能够帮助人们战胜困难和死亡。对于心理暗示和想象的作用,也应当给予一定程度上的肯定和重视。

## 美国马哈里希国际大学开设冥想训练课程

为什么想象就能取得实际效果呢?沙皮兰儿实验证明,想象具有支配身体的力量。著名心理学家库耶的实验证明,意志力不是想象力的对手;著名的大脑科学专家春山茂雄认为,想象力达到极点时就可以变成实际行动。因此,教育一定要重视想象训练,又称想像训练。目前欧美很多国家的人采用这种学习方法。美国马哈里希国际大学还专门设有这样的机构,对刚入学的大学生进行沉思冥想训练,并把掌握这种方法作为学生开始学习教学大纲中规定的教学内容的先决条件。这个学校学生的智力及学业成绩在全国是一流的。事实证明,凡是采用这种训练方法的学校,学生基本不存在打架斗殴等不良行为。

马哈里希国际大学的校长主张把沉思冥想训练贯穿于幼儿园、小学、中

学、大学教育以至人的一生中。因为这是一种不用任何辅助仪器,而且任何人都能学会的自然而简单的方法。通过这种训练可以开发人的第四意识,使任何人都能达到智力飞跃的目的。现代科学技术已经证明,进行沉思冥想训练过的人脑内活性物质激素含量都大为增加。

## 静思训练进入世界五百强企业

想象训练要想产生奇效,离开静心、静思是不行的,香港心理学家顾修全说:静能增慧,静能开悟,静能入圣,静能证道;静坐是我们与无限智慧接触的大门,乃入世成就大业的“密码锁”。静的作用,心理学家多有论述,日本的川畑爱义博士认为,超觉静思使人精力集中,是控制意识的钥匙,是培养杰出人才的利器。

宋代大文豪苏轼说:“欲令词语妙,只需空且静。”宋代大儒朱熹主张:“学者半日静坐,半日读书。”梁启超说:“每日静坐一二小时,……他日一切成就,皆基于此。”

实际上,古往今来的成大事者都重视静修的作用,诸葛亮说:“夫君子之行,静以修身,俭以养德;非淡泊无以明志,非宁静无以致远;夫学须静也,才须学也,非学无以广才,非志无以成学,淫慢则不能励精,险躁则不能治性。年与时驰,意与日去,遂成枯落,多不接世。悲守穷庐,将复何及。”这是诸葛亮学习、成才的体会。

诸葛亮在中国历史上是一个传奇人物,他所生活的时代尚处于科学知识发展的初级阶段,加上当时交通不便,信息闭塞,一个人在求学方面遇到的困难是可想而知的。那么,我们不禁要问:诸葛亮是怎样成才的呢?为什么在当时那样原始的教育环境中,能成长出如此优秀的人物,而今天现代教育这样发达却不能大量培养出这种高智慧的人才呢?“淡泊明志,宁静致远”就是他的一个妙方。

人若内心不安,幸福便无从建立。《左传》上有这么一篇:有个诸侯对他妻子说:“我最近心乱得很,安定不下来,心里始终非常烦乱。”他妻子说:“王心荡,王禄尽矣。”她是说,你既已失去内心的安宁,那你所拥有的一切也将

会丧失了。隔了没多久,这位诸侯果然去世了。所以只有活在安宁里才是真正的幸福。人若能生活在安宁的心态里,就拥有了永不枯竭的幸福源泉,幸福就会永远追随着你。

那么,为什么一个人只有宁静下来,才会得到想象、自我意象、原形的整合呢?

有一个人要拜一个智者为师,智者给了他一个空杯子,让他倒水,一直倒下去,杯满了,溢出来了,智者仍不让停,水流了一地。那人大惊失色。

智者又让那人往杯里注入色素,黄的、红的都有,一会儿杯子便混浊不清,让他猛摇不止,水更混了。智者让那人解答,从刚才的行为能悟出什么来?及格则收徒,不及格则无缘。

那人终于明白,原来自己头脑里本有的思想观念,就像杯子里的水一样满满的了,怎么还能吸收新知呢?原来自己的想象、自我意象就像那充满色素又摇荡混浊的水一样,怎能澄明呢?怎能映照事物的本来面目呢?

于是,智者又引导他找出办法来,他找到了“空”和“静”两个字,智者于是开门收徒。

怎样才能得到安宁、静定呢?

首先是必须承担和接纳一切不如意的结果。任何挫折或失败,既然发生在自己的身上,就必须去承担它。只有接纳不如意,才可能变为如意;只有接纳不如意,才可能面对它,从而超越它、解脱它。这就是生活的真理。

你也许智力平平,其貌不扬,或者家境清寒,每天工作得疲惫不堪,甚或遭受他人的中伤。不如意的事可能人人不同,但正确的处理态度都是一样的,唯有接纳。你不能逃避困难,必须面对它,毫无怨怼地接纳它,然后才可能以平静的态度去设法解决它。就好像你必须先接纳水,才能游泳过河;如果你惧怕它,不敢下水一泅,那就永远过不了烦心之河。

其二,每一个人都必须根据自己的本来面目去生活。“嫉妒是愚昧的,模仿毁了自己”。把握自己的经验、知识、环境和个性,如实地发挥,不跟别人计较。人最忌讳模仿,因为它抑制了自己的潜能和创造力。人只有不求名利不求虚荣时,才能发挥自己的潜能,才会得到充分的喜悦和成功的人生。

其三,为而不有,善而不居。什么是“为而不有”?我们每个人都必须努力工作,都必须有自己的正业。我们努力追求良好的工作成果,但却不必因为

自己没有得到相应的报酬而失望。我们每个人追求的应该是发挥自己潜能的机会,而不是自我标榜、自我功利。我们抱着这种心态去工作,就是“为而不有”。我们在努力创造,但是并非为了自己占有更多。

什么是“善而不居”?我们做了一件很完美的事情,不要沾沾自喜;我们做了一件别人做不到的事情,不要目中无人。能够如此的话,我们就能活得心安理得,就能够得到内心的安宁。

有很多人,有了贡献没有得到相应的报酬,就充满了牢骚抱怨,因而破坏了内心的平衡。有些人品学兼优,不被重视,有一种被遗忘、被冷落、被否定的失落感。这样活在自怜中,那是多么凄凉。当他撑不下去的时候,最后必定是自己毁灭自己。

其四,要放得下。用禅师的话说,就是要做到真空妙有。生活的本质是实现而不是索取。实现者充满丰足、喜悦和光明;索取者的心态是饥饿和匮乏。实现的生活,一切俱足;挑剔索取的态度,处处烦躁不安。当我们把一切虚幻放下时,开始真正去实现自己,发掘自身的潜能,这样就有了成就。这就是真空妙有的第一步。真空妙有的第二步就是要把成就拿来跟大家分享,在给予中发现原本的自己。我们就是要不断地在真空妙有中升华自己,不断在放下和实现的过程中成长。

人们的失败与痛苦常常是由于放不下。著名跳高运动员朱建华曾两次打破世界跳高纪录,但在1984年洛杉矶奥运会上却痛失金牌。当时,他是有足够的实力赢得金牌的,不幸的是,他无法放下临赛前来自各方的巨大精神压力。一连几天的严重失眠,当他走上奥运会跳高赛场时,已是精疲力竭了。在现实生活中,有许许多多的人之所以成为失败者,不是他们缺少成功的能力,而是由于他们放不下,很难达到安宁的状态。

天下许多伟大事业都是在心理安宁状态下完成的。如果我们不能做到心里安宁,就不可能发挥出生命的潜在力量,不能发挥潜在的力量,就是自己埋没自己。在大部分时间、大多数的事务里,不是别人限制你,而是你自己埋没了自己。

安宁能使人充满生命的活力。一个拥有安宁的人,他的生活也必然充满和谐。因此他的人生便非常通畅,障碍自然减少,合理的欲望都会实现,正确的努力也会成功,而且可以消千灾于无形,遏百难于未萌,整个人生活得潇

洒自在。

《三国演义》里从诸葛亮卧居隆中到出山辅佐刘备以至到“星落五丈原”，诸葛亮一直从容镇定，风流潇洒，胜券在握。为什么？静也！定也！

淝水之战，东晋以区区数万兵力抵挡前秦苻坚的百万大军，而坐镇指挥的宰相谢安却能悠然自得地下棋，直到大破敌军这一天大的喜讯报来，他仍然聚精会神地下完了棋。为什么？静也！定也！

千万不要以为安宁、静坐是无事可干、闲着没事的人或是修道的人才去做的，日本的大企业家中有很多人都信禅、打坐。经营之神松下幸之助、推销之神原一平都是道行很深的人。

世界上最大的计算机公司之一的IBM公司，在对主管人员培训时，也把静坐作为重要内容。下面介绍该公司的六步放松操。

1.选取舒适坐式，闭上双眼，静下心来。

2.从脚开始放松，渐次向上，直到面部，心中默想“放松”。

3.以鼻孔呼吸，眼观鼻尖。呼吸时默念“放松”，再吸气—呼气—放松—吸气，周而复始。呼吸要自然、放松、缓慢进行。

4.每天在家里做10~20分钟，在办公室做两次，每次5~10分钟。做的过程中不要时常睁眼，不用闹钟计时，估计时间够了就停下来，注意在饭后两小时内不要做。

5.做完后，眼睛不要马上睁开，要静坐一会儿，然后睁眼，几分钟后可起身。

6.不要担心自己是否做错了，有没有放松，更不能施加压力，要抱着可有可无的心态，让松弛自然到来。

静坐对于开发人的潜能的神奇效果，将会越来越受到国内外的重视和推崇。

## 倒放心灵电影永不忘

一个人从小学升到了初中，从初中升到了高中，从高中升到了大学，如



何确保稳步地提高学习成绩呢？

一个人如果比较迟钝，记忆力不好，如何确保赶上和超过他人呢？

一个人如果参加了工作，如何使学到的知识转化为本领呢？

运用想象，在头脑中倒放电影，就是如愿以偿的一个方法。

所谓“倒放电影”，就是将自己所读过的书、所学的知识、所接触的人、所经历的事情等，在头脑中倒着想象，就像在心灵的银幕上倒放电影一样。这种方法可以确保记忆如铁，也能够将知识进行再加工、再冶炼、再组合，从而产生新的知识，形成真的智慧和能力。

苏秦到周朝、秦国游说失败，落魄返乡，备受家人、邻里奚落后，发愤读书，史书记载是“以锥刺股”。苏秦学习的奥妙，就是“揣摩”。

什么是揣摩呢？就是你要说服对方，先要揣摩出对方的心理，探知对方的所思所想，而后才能做到有的放矢。显然，要做到这一点是很难的。初出茅庐的苏秦为什么失败呢？就是因为他书生气太足，所讲的那些人家秦王等人根本不感兴趣。

苏秦的高明在于，他发现了自己的不足，有针对性地弥补自己的不足，闭门谢客，苦读诗书，揣摩书中的道理、方略，揣摩天下诸侯的心理，揣摩天下大势以及各个国家最为迫切的需要。终于，他豁然开朗，发现了六国最大的需求就是要千方百计地抵御如狼似虎的秦国，于是，他倡导“合纵”之道，就是六个国家联合起来，共同抵御秦国的侵略，结果一举成功。

更令人称奇的是，苏秦为了使他的“合纵”能够持续下去，还暗地以曲线的方式制造了一个自己的对手，就是与他在历史上同样赫赫有名的张仪。他暗地帮助同学张仪到秦国做了宰相，而秦国是六国的死敌啊，这不是自己为对手增加力量吗？是的。但是这里面的玄机在于，只有张仪做了秦国的宰相，苏秦在操纵“合纵”策略中一旦遇到了秦国的破坏，还可以通过张仪来进行一定程度上的“缓冲”，事实上果真达到了这个目的。可见，苏秦算是“揣摩”到家了，连张仪也自叹弗如。他们两个使天下和平了二十几年，这在战乱频仍的春秋战国时代是个奇迹。

苏秦之成功在于揣摩，揣摩在于想象。不善于想象，怎么能揣摩好别人的意图呢？

曾国藩在他的兄弟姐妹中是最笨的一个，小时候读书，人家早就背诵下

来的诗文,他却怎么也背不下来。但是,曾国藩却并不气馁,而是坚持背好。这竟使他发现一个影响他一生的成就大业的秘诀,就是一个“笨”字。

“笨”字从“本”。肯下笨工夫,敢于铁棒磨成针,乐于水滴穿石,绳锯木断,这种品格了不得。这正是成就一切伟业最为重要的素质。

曾国藩从政后,尽管起初仕途一帆风顺,但是创办团练、组建湘军后,却总是遇到阻力。40多岁的曾国藩通过坚持不懈地写日记,自我反省,砥砺心性,终于“浴火重生”,成为成功者的楷模。

揭开这个“笨”字的谜底,其心理机制就是想象,其方法说到家就是反反复复地在头脑里“放电影”,尤其是“倒放电影”。

这个心灵斗争的过程是如此的波澜壮阔,只有经历过的人才会知道个中滋味。

因此很多人都说要学曾国藩,实质上,大多数人只是学到了“皮毛”,没有深入“骨髓”,更没有深入“心灵”,其原因就在这里。

“倒放电影”这种想象训练,给人带来的是心灵的洗礼,是思想的冶炼,是脱胎换骨的变化。

“倒放电影”在开始做是有困难的,因为人的大脑是很懒的,它只愿意走熟悉的路,走顺路,而不愿意走逆向的路。所以就要强迫自己。对于老师来说,可以采用灵活多变的方法,让学生尝到“倒放电影”的甜头,体会到反复学习的妙处,感受到重复的力量。

七田真博士举了这样一个例子。

早在30年以前,在日本东京都第二砂町中学有一位加藤文三老师,他实施了让所有的孩子都拿到100分的课程计划,结果几乎所有的孩子都喜欢上了考试。他的做法是:反复出同样的试题,以实现全体取得100分的目标。通过这种重复考试,每个孩子都得到了100分,这样,就再也没有信心不足、跟不上课的学生了。

这个方法的实质就是“倒放电影”。只不过是老师把“倒放电影”这个有难度的方法,转变成了重复考试,使之变得容易了。其实,这正是培养学生基础能力的方法。这使不太喜欢学习或是没有意志力的孩子来到这所学校,通过两个学期的学习,都能把精力放在学习上,学校的声誉也变好了。

## 想象工作法就是好

很多人把工作当做一种苦役,这实在是很不幸的一件事情。因为人生大概有三分之一的时间要在工作岗位上度过。也就是说,一个持有这样观点的人,无异于他人生的三分之一时间都是痛苦的。其实,还不止这些时间。因为持有这样消极观念的人不仅在工作上,而且在生活中也不会快乐到哪里去的。

一个人如何才能快乐呢?快乐的心理机制是什么呢?快乐的大脑运行过程是什么呢?

我发现,最简单最便于操作的方法就是想象训练。为什么呢?我们先从弗兰克的发现谈起。

第二次世界大战中,弗兰克被关进了集中营,在那无尽的黑暗中,在除了活着,除了知道自己是在吃饭、睡觉,是在呼吸、蠕动,一切尽皆丧失的情况下,他竟豁然开朗,发现了“终极的自由”,从而奠定了他在心理学界的崇高地位。

也就是说,一个人即使在失去一切的情况下,也可以发现自己存在的意义,可以自己决定自己的心灵自由,那么,我们今天所处的工作岗位和生活环境其条件不知要好多少倍,为什么我们不给自己寻找快乐呢?

从哪里寻找快乐?如何寻找快乐呢?从心灵中,从想象中。

前面我们已经讲到,脑科学发现,右脑是想象脑,而想象具有以下优势。

一是速度快。“像”的速度是语言的10万倍,最新说法是100万倍。这样,只要通过想像训练,打开了右脑的心像,就能够做到速读、速记、速思,甚至过目不忘、过耳不忘。

二是消耗低。能够以最小的力量取得最大的效果。

三是转化为行动快。由于心像是人的主宰,所以当一种像占据了脑海时,就非做不可,不做不行。

四是快感大。想像训练使人想得快、记得快、做得快,所以,人就快感大。由此说来,我们的右脑是个开发不尽的大宝藏,想象又是取之不尽、用

之不竭的快乐源泉。只要我们学会了想象,就可以自己制造快乐。

通常的观点是除了有物力资本,就是人力资本了,其实,还有一种更为重要的资本就是心力资本,快乐就是十分重要的心力资本。一个人不快乐,怎么会热爱工作、热爱他人、热爱生活呢?又怎么能够热爱单位、热爱国家呢?

“快乐的人家不邪恶”,这是一句古老的荷兰格言。哈佛大学心理学家在研究了快乐与犯罪的行为关系以后得出结论,这句话在科学上是站得住脚的。他们发现:大部分罪犯出身于不幸的家庭,或者有一段不快乐的人际交往。耶鲁大学对“挫折”做过十年研究,结论是:我们所说的不道德和对他人的敌意,很多是因为自己的不幸才造成的。辛德勒博士说:不快乐是一切精神疾病的唯一原因,而快乐则是治疗这些疾病的唯一药方。

“疾病”(disease)一词意味着一种不快乐的状态——dis,不,ease,安乐。有一项调查表明:大体上说,乐观开朗的企业家“注意事物光明的一面”,他们比悲观主义的企业家更能有成就感。

我们往往以为,只有有了快乐的环境,才能有快乐的感觉,其实这种看法是本末倒置的。我们往往说“好好干,你会快乐”;或者对自己说“如果我有钱,我就快乐”;或者以为“我健康就快乐”……其实,正确的说法应该是:“保持快乐,你就会干得好,就会更成功、更健康,对别人也就更仁慈。”

我们对自己的幸福快乐和痛苦烦恼负责,自己创造自己的天堂,自己挖掘自己的地狱,自己是自己命运的设计师。我们此时此刻的疏忽和懒惰,其实正是明天不顺利的真正根源。

## 补强法则有奇效

千万不要以为想象训练如此简单,只要一练马上就有效。我个人的体会是,贵在坚持,重在体验,不断补强,水滴石穿。两个字最重要——“补强”。

什么是补强法则呢?凡是满意的行为总是重复发生。美国哈佛大学校长艾略特认为,培养学生主要是要创设情景使学生具有成功体验。也就是说你要使想象训练产生效果,就要通过这种训练,产生满意的感觉,形成成功体验,进而产生坚持下去的动力,如此循环往复,持续不断,就会成功。

59岁的沃尔特是一位即将退休的老校工。他看上去浑身肌肉松弛,又老又胖。他自己感到身体越来越不行了,在严重地走下坡路。

有一个星期天在做礼拜的时候,沃尔特听布道的牧师说:“你希望成为什么样的人,你就可以成为那样的人。你可以通过‘想象’、‘计划’和‘行动’来实现这一梦想。”这位牧师最后强调说:“关键在于你必须从今天开始真正付诸行动!”

在此之前,沃尔特一直为自己没有好身体而深感苦恼。听了牧师这段布道后,他竟然从此坚信他能够成为体魄强健的人。他开始节制饮食,然后开始“健身慢跑”。一年之后,他已经做到每天跑2英里。以后又增加到每天早晨跑4英里,晚上再跑4英里。到了61岁那年,他简直就像换了个人似的,身上没有一块多余的肉,四肢矫健,身体明显胜过以往,甚至比十几岁少年时代还好。现在他每周坚持跑上100英里。

4年之后,他家里的墙壁上已经挂满了各种奖章,那是他参加各种长跑比赛得来的。

有人问他:“这些年来,你碰上的最大问题是什么?”他不假思索地说:“我可以这样简单地告诉你,我必须克服的最大问题,过去是,现在仍然是——惰性。”这也是你所遇到的最大问题吧。

沃尔特的秘诀很简单,就是六个字——想象、计划、行动。没有想象不行,但是仅有想象,而从不行动,也是不行的,想象与行动相统一,就会收到好的效果。

重复,重复,再重复,重复是学习之母。这是任何聪明绝顶的人也必须遵循的法则。

一位四岁就被称为音乐神童、长大之后也在音乐方面有相当成就的大提琴手,一直否认自己是个天才。他说,他在美国接受访问常被问到的问题是:在他的成功中,天分占了多少比例?他回答说,百分之二十不到……不过这百分之二十当中,他的妈妈贡献了百分之十五以上,因为妈妈从小就逼他去学琴,不让他出去玩儿。

天分确实各不相同,但是人们常常高估了其影响力,很多人不是因为天分不够而没有成为技高一筹的成功者,而是因为不够坚持才功败垂成。

英国埃克赛特大学心理学教授迈克·侯威专门研究神童与天才,他得出

的结论很有意思：“一般人以为天才是自然发生、流畅而不受阻碍的才华，其实天才也必须耗费至少十年的光阴来学习他们的特殊技能，绝无例外。”

千里之行，始于足下。万里长征，也要一步一步地走完。你要养成任何好的习惯，要培养任何突出的能力，要达成任何一个美好的目标，都必须咬住一点，攻坚克难，集中优势兵力，聚而歼之。想一口吃个胖子，一锹挖个井，至今世界上还没有这种灵丹妙药。如果说想象训练有效的話，那也需要你坚持不懈地一点一点地训练，就如同沃尔特一样，即使是59岁开始，只要做到了想象、计划、行动这三点，就一点儿也不迟。



牛刀小试——

## 想象无敌

想象训练助你加速成功,想象训练助你一帆风顺,想象训练助你天下无敌。这在体育界已经不是什么秘密了。

### 乔丹的“想象战术”

世界著名的篮球巨星乔丹在比赛中很注意运用想象战术来战胜对手,他在回忆录里这样写道:

在记忆里,我打比赛总是运用“想象战术”——想象我的成功,想象我会拿多少分,如何拿分,想象怎么才能打败对手。比如和雷杰·米勒这样的得分高手打比赛,我会想象他的技法、他在场上的长处,还有他会怎样拿到球等,整场比赛的情形都会显现在我的脑海里,然后,我会根据所想象的情景制定相应的对策。

对场上技术统计数字我不会太留意,所以就经常不知道究竟谁的投篮命中率高,但是对于NBA中每个球员的特点、优势我都了如指掌,我没有百分之百地按照自己的想象打法去打比赛,但是至少绝大部分时候是这样的。

事先想象一场比赛的可能形势有助于我做好心理准备,有针对性地备战。一旦比赛开始,我就从不想结果会怎么样,就凭着直觉打比赛,当然我的脑海里早已事先形成克敌制胜的独特打法了。

想象在运动中的一些细节,能够提高人的运动能力!很多运动员将心理想象作为日常技术训练的一部分,以提高反应速度,适应比赛环境。人们在日常锻炼中,也可以通过这种方法来改善运动能力。

想象主要是进行心理预演、调节。人们可以想象腿部、手臂等肌肉与关节、骨骼相互配合,带动身体运动,把运动的各个细节都回忆一下;也可以想象自己在赛场上,精力充沛,周围都是欢呼、鼓励;另外,还可以想象自己坚持锻炼一段时间后,身体健康,精神矍铄。总之,就是通过在大脑中重复、演练运动的细节、过程和良好的结果。

经常进行想象训练,还能够灵活大脑,增强自信,对运动保持长久的兴趣,从而提高锻炼者的运动技巧和技术稳定性。

想象训练是提高运动员临场发挥水平的有力武器。运动员们要每天在脑海中想象强烈的自我表象,比如,让职业赛车选手想象自己驾驶赛车达到最佳状态时的情景,让职业高尔夫球手想象自己一击入洞时的情景。

当人们受到压力时,会出现手心出汗、心跳加剧、血压急剧升高等情况。同样,当人们将受到压力时的情景在脑海中清晰地想象出来的时候,体内会产生和实际受到压力时同样的生理反应,这已经被实验所证实。

想象能够帮助我们树立成功的信心,不仅如此,还会对我们行动的成败产生巨大影响。脑海中的想象不仅反映在人的精神上,还反映在人的实际行动中。当某种行为发生时,其实我们已经事先通过大脑的想象描绘出了该行为成功几率的大小。如果脑海中浮现出成功的情景,那么实际行为的成功几率就会增加。即使同样的行为,由于其事先的想象不同,其结果也会完全不同。

斯坦福大学神经生理学家卡尔普利格兰博士将这种生理机制命名为“正馈”(Feed Forward),即在产生行动以前各种想象会对行动的成功与否给予不同的暗示。例如,能力相当的两个击球手面对同一个投球手时,一个击球手想着一定能够击中进入击球位,而另一个击球手想着三击可能会击中,随随便便地进入击球位,那么这两个人的击球结果是会完全不同的。由此可见,想象是影响成败的重要因素。

30多年前,苏联和东欧各国的想象训练比西欧先进许多。苏联著名的精神病科医生、负责奥林匹克运动员代表团精神训练的格里高利·莱波特博士曾经做过这样一个实验:

将奥林匹克选手分为4组。A组只作身体训练,不作任何想象训练;B组作75%的身体训练和25%的想象训练;C组各作50%的身体训练和想象训练;D组作25%的身体训练和75%的想象训练。经过一段时间的训练以后,再测量各组选手的成绩,结果成绩最好的是D组;其次是C组、B组;成绩最差的是没有进行任何想象训练的A组。

科学家发现,大脑无法识别出实际发生的事情和脑海中对该事的想象之间的不同。大脑甚至无法分辨出这个情景到底是成功的还是失败的,大脑只是忠实地把想象变成事实。

请相信想象的力量,并从今天开始不断想象自己的成功吧。你会惊喜地发

现成功就在眼前。

### 运动员幻想也能成真

在体育运动竞争日益激烈的今天，心理训练开始发挥越来越重要的作用，成为顶尖高手决定胜负的关键。斯蒂夫·贝克利就是非常典型的例子。这位英国标枪运动员曾在1992年巴塞罗那奥运会上获得铜牌，1996年亚特兰大奥运会上获得银牌。两年前他在一次意外中扭伤了脚踝，无法走路，更不要说训练了，这时他就在教练的指导下开始了心理训练。

贝克利坐在椅子上，想象自己在世界上每一座著名田径馆里扔标枪，这种凭空想象进行了1000次左右。几个星期后他脚伤痊愈，参加了国内的一场比赛，结果投出了本次最好成绩，让人大吃一惊。要知道在通常情况下，几个星期没有进行身体训练可以使标枪运动员的成绩下降几英寸。

其实许多著名运动员都在运用这种想象式心理训练法。科学家经过研究发现，想象可以刺激大脑中的神经电路，这些电路与你真实看到某一物体时所受刺激的电路是一样的。例如你在心中想象一把竖琴，大脑中的视觉皮层就会受到刺激，就像你真正看到这把竖琴时受到的刺激一样。如果视觉想象可以刺激大脑的视觉皮层，那么可不可以进一步假设想象运动过程也同样可以刺激大脑的运动皮层呢？哈佛大学的斯蒂芬·科斯林教授在这一方面进行了研究，并初步证实了这一推测。他让一组试验对象想象收缩和放松自己的右手食指肌肉，每天进行几分钟这样的练习，四个星期后，测量结果发现这个手指的力量增加了20%。进一步研究发现，其实手指的肌肉并没有发生任何变化，但是大脑中控制肌肉的神经电路得到了加强。

另外两项研究也证实了科斯林教授的假设。波士顿的研究人员将一个音乐班的学生分成两组，一组进行钢琴指法练习，另一组只是想象这种练习。过了一段时间对两组学生的大脑进行扫描，结果发现他们大脑中负责指挥手指运动的区域都有所增大，而且对手指控制的精确性也有提高。伦敦的神经学家也发现，那些想象操纵游戏机手柄的人受到刺激的大脑部位和那些真正操纵游戏机手柄的人是相同的。美国奥林匹克委员会运动心理顾问彼得·哈伯尔说：“运动员的心理训练就是为了不断刺激他们大脑中控制某项运动的神经，从而使这种‘神经—运动’联系得到强化并固定下来，使他们在赛场上的表现发挥到最佳。”

心理训练可以大大缩短运动员大脑在紧张激烈的比赛中作出正确决定的时间,从而抢占先机,奠定获胜的基础。26岁的林肯·麦克拉维是美国69公斤级最好的摔跤手,他经常在脑海中模拟比赛的片断,所以在比赛中他能够不假思索地作出反应,就像“下意识”一样。

你不要以为心理训练很轻松,它一样可以使你精疲力尽。美国跳水运动员米歇尔·戴维森对此深有体会。每天晚饭后她都会在漫步时进行“头脑训练”,“反复想象我最完美的一跳……半个小时后我会感到很疲劳,就像上了一节训练课一样”。

这说明心理训练有一个十分关键的因素,那就是精神高度集中。心理训练要想取得预期效果,这一点是必不可少的。科学研究发现,受过训练的大脑可以增强或减弱特定神经键的联系,所以训练有素的运动员在比赛中可以增强运动兴奋点,而对外界干扰无动于衷。举重运动员塔拉·诺特就能很好地做到这一点:

“出场时我把一切都抛到了脑后,站在那里闭上眼睛,深吸一口气,看不到眼前的任何东西,我能听到有人喊‘塔拉,加油’,但声音听起来既遥远又模糊。”

心理学家认为,运动员感受不到观众以及现场的声音,大脑就能把更多的能量集中到比赛上。



## 第三部分

# 想象力变革教育与学习

为什么美国不到300年的历史却比我们5000年文明古国还发达昌盛？因为美国教育注重想象，培养个性，把3亿人培养成3亿个人。

杨振宁、丁肇中教授谈到：来美国的中国留学生的弱点是胆小，美国学生大胆的创新精神比中国学生要占优势。中国留学生一去西方国家，大多是属于回答论证课题的水平，而提出课题的恰恰是考试成绩比他们差的西方学生。

诺贝尔奖获得者告诉孩子：成功靠的是创造性的想象力、勤奋刻苦、协作态度和对事业的献身精神，其中想象力是首位。发达国家的孩子不看家长眼色，不顾老师脸色，不管考试分数，他们无拘无束地生活着，可以毫无顾忌地表达感情，可以毫无顾忌地提出问题，可以毫无顾忌地异想天开，可以毫无顾忌地创新发现。





## 第十二章

# 想象力变革教育

### 中国人不能不读的“报告”

1979年6月,中国曾经派一个访问团去美国考察初级教育。回国后,写了一份三万字的报告,在见闻录部分,有四段文字:

学生无论品德优劣、能力高低,无不趾高气扬、踌躇满志,大有“我因我之为我而不同凡响”的意味。

小学二年级的学生,大字不识一斗,加减乘除还在掰手指头,就整天奢谈发明创造,在他们眼里,让地球调个头,好像都易如反掌似的。

重音、体、美,轻数、理、化。无论是公立还是私立学校,音、体、美活动无不如火如荼,而数、理、化则乏人问津。

课堂几乎处于失控状态。学生或挤眉弄眼,或谈天说地,或跷着二郎腿,更有甚者,如逛街一般,在教室里摇来晃去。

最后,在结论部分,是这么写的:美国的初级教育已经病入膏肓,可以这么预言,再用二十年的时间,中国的科技和文化必将赶上和超过这个所谓的超级大国。

在同一年,作为互访,美国也派了一个考察团来中国。他们在看了北京、上海、西安的几所学校后,也写了一份报告,在见闻录部分,也有四段文字:

中国的小学生在上课时喜欢把手放在胸前,除非老师发问时,举起右手,否则不轻易改变;幼儿园的学生则喜欢把手背在后面,室外活动时除外。

中国的学生喜欢早起,七点钟之前,在中国的大街上见到最多的是学

生,并且他们喜欢边走路边用早点。

中国学生有一种作业叫“家庭作业”,据一位中国老师解释,它的意思是学校作业在家庭的延续。

中国把考试分数最高的学生称为最优秀的学生,他们在学期结束时,一般会得到一张证书,其他人则没有。

在报告的结论部分,他们是这么写的:中国的学生是世界上最勤奋的,在世界上也是起得最早、睡得最晚的;他们的学习成绩和世界上任何一个国家的同年级学生比较,都是最好的。可以预测,再用二十年,中国在科技和文化方面,必将把美国远远地甩在后面。

二十多年过去了,美国“病入膏肓”的教育培养了几十位诺贝尔奖获得者和一百多位知识型的亿万富翁,而中国还没有哪一所学校培养出一名这样的人才。两家的预言都错了。

## 中国人缺失了想象力吗?

想象力是稀缺资源,真正的财富来自想象和主意,这是新经济理论的一个观点。其实想象的作用远不止此,因而它的稀缺尤其值得我们重视。

### 300年为什么胜过了5000年?

为什么美国不到300年的历史却比我们5000年文明古国还发达昌盛?因为美国教育注重想象,培养个性,把3亿人培养成3亿个人。敢于尝试,敢冒风险,亲自探索,成了美国人性格的一个重要组成部分。

杨振宁、丁肇中教授谈道:来美国的中国留学生的弱点是胆小,美国学生大胆的创新精神比中国学生要占优势。中国留学生一去西方国家,大多是属于回答论证课题的水平,而提出课题的恰恰是考试成绩比他们差的西方学生。

诺贝尔奖获得者告诉孩子:成功靠的是创造性的想象力、勤奋刻苦、协

作态度和对事业的献身精神,其中想象力放在了首位。发达国家的孩子不看家长眼色,不顾老师脸色,不管考试分数,他们无拘无束地生活着,可以毫无顾忌地表达感情,可以毫无顾忌地提出问题,可以毫无顾忌地异想天开,可以毫无顾忌地创新发现。

而我们则一个“统”字了得。统一的体制,统一的大纲,统一的教材,统一的命题,统一的考试,统一的答案,仿佛一切都是为了制造标准件。我们崇尚与老师保持高度一致,标准答案只有一个,行为模式只有一个,就像窑场里制造砖头一样,是一个模子里造出来的,哪里会有想象力和创造精神呢?

一次,一位教育专家旁听一堂地理公开课。老师把中国地图拿出来问学生,你们看中国地图像什么?有的同学说像公鸡,有的同学说像山羊。

这是专家第一次听说中国地图像山羊。也是第一次惊讶地发现,中国地图更像一只只有胡子的山羊而不是公鸡。他不由地看了几眼那些说像山羊的同学。

没想到那位地理老师再问那些像山羊的同学:“你们再看看像什么?”同学们依然回答说像山羊。想必那位老师认为在他的公开课上竟然出现这种荒谬的答案是丢他的脸,他恶狠狠地再问:“你们再看看真的像山羊吗?”他把再字说得震天响。那些同学胆怯地说:“像公鸡。”老师提高嗓门再问全班一次:“中国地图像什么?”全部齐声回答:“像公鸡。”

老师满意地笑了。

### 中国学生的想象力哪里去了?

一位外国教育家来到中国考察。他到幼儿园里去,用粉笔在教室的小黑板上轻轻一触,黑板上就出现了一个小白点,他问这些还未进小学门的孩子:“这是什么?”孩子们活跃极了:这是星星,这是小虫,这是路边的石子,这是树上的甜果……各种各样的答案,丰富多彩的想象。接着这位专家又来到一所中学的初一教室,做了一个同样的动作,提了一个同样的问题,全班同学都茫然了:“这是干什么?”专家轻轻地解释:“没有什么别的意思,只是问,这是什么?”全班同学这才释然,齐声回答:“这是粉笔点!”没有一点儿杂音。教育家感叹地说:“通过几年的小学教育,学生的思维被训练成单向和固定

的,缺乏想象力。”

发挥你的想象,画出你的设计,从最为简单的设计到最不可思议的想法,你可以尽情地展开想象力的翅膀。这就是1994年下半年日本索尼公司举办的“国际未来家庭娱乐产品概念设计大赛”的主题思想。参赛的国家和地区有澳大利亚、新西兰、新加坡、菲律宾、印度尼西亚、印度、中国以及中国香港等,参加者主要是大、中、小学生。北京8所高校和12所中小学校的1366名学生参加了这项大赛,其中不乏名牌高校和重点小学,如清华大学、北京航空航天大学、中央工艺美术学院、人大附中、北京实验小学、中关村一小等。

但结果是两个组的国际冠军、亚军和季军都被其他国家和地区的参赛者拿走,北京赛区的设计作品仅仅只有一项勉强入围,名列少年组8个获奖者的最末(纪念奖)位次。这项名为“宇宙旅行健身室”的设计在国内评奖时,被评为第二名。

相比之下,中国学生的设计的确让人汗颜,一是视野狭小,二是设计思维简单、片面,缺乏奇异的构想。而国外学生设计的产品表现出的奇思异想,让人大开眼界。如获得冠军的印尼学生的作品,对家庭娱乐产品概念的想象和构思大大超出了地球的范围,专家们称之为“宇宙思维”。

中国学生的想象力哪里去了?

中国学生的创新意识和创造力哪里去了?

### 想象缺失症

2004年,北京市鉴于科幻作品的缺乏,开展了重奖征集科幻作品的活动,可是效果并不尽如人意。中国的科幻小说创作,二十几年前出了个叶永烈之后就后继无人了,叶永烈本人也早已转向纪实文学,一本接着一本地出,行情一路看涨。

与美国相比,我们实在是汗颜,《星球大战》等轰动世界的富于想象力的作品,几乎全是人家的,我们的好作品寥若晨星,轰动世界的更是没有。

这不能不令人担忧,难道中国人失去想象力了?难道中国人不需要想象力了?

如果说中国人没有想象力,那么,《西游记》、《封神演义》、《聊斋志异》等

作品就不可能出现；如果说中国人无兴趣想象，那么，国外的动画片和科幻片就不会有那么多的中国观众。

近年来，我国的有志之士强烈地提出了创新教育的主张。那怎么创新呢？创新无疑需要想象力。

一天夜里，一位父亲带着3岁的儿子到外边散步，儿子忽然指着天空中的明月问：“那是灯吗？”父亲机械地回答说：“那不是灯，是月亮。”但儿子还是坚称月亮就是灯，父亲开始觉得儿子很愚蠢，但仔细一想又觉得儿子没说错，因为月亮确实有照明的功能。而在中文当中，“明”字就是“日”、“月”相加！

这位思前想后才发现月亮与灯联系的父亲就是哈佛大学博士、香港城市大学副教授岳晓东。按他的话说，在儿子面前，他才是“愚蠢的父亲”。这促使岳晓东发现了一个奥秘。

## 是什么谋杀了中国人的想象力？

我们的想象力是怎么丧失的？一个老人搞了个别开生面的测试：用粉笔在黑板上画了一个圆圈，请测试者回答这是什么。

小学一年级，小朋友们异常活跃地回答：“句号”、“月亮”、“烧饼”、“乒乓球”、“老师生气的眼睛”、“我家门上的猫眼”……

问到初中同学时，一位尖子生举手回答：“是零”。一位学习落后的学生喊道：“是英文字母O。”他遭到了老师的批评；

当问到大学生时，他们哄堂大笑，拒绝回答这个只有傻瓜才会回答的问题；

当问到机关干部时，他们面面相觑，用求救的眼光瞟着在场的领导。领导沉默良久，说：“没经过研究，我怎么能随便回答你的问题呢？”

这是电视里的《东方儿童》节目。主持人问天真的孩子：“花儿为什么有很多颜色？”孩子的回答个个透着可爱的童稚。有的说要是花儿只有一种颜色太阳就不喜欢了；有的说要是花儿只有一种颜色蜜蜂就不想吃了……

最后这些回答都被判作是错误的。当节目主持人一本正经地说出正确答案——因为花儿中有胡萝卜素云云……整个节目顿时失去童趣，直到最后主持人也没有对孩子们的想象力给予褒奖，这使人不能不为说出“要是花儿只有一种颜色太阳就不喜欢了”的孩子担心，担心他那无比宝贵的想象力，会被我们这些自以为是的大人用一个“胡萝卜素”就轻而易举地涂抹掉。从某种角度说，正是“正确答案”蚕食着我们的想象力。我们只是急于将现成的答案告诉我们的孩子。其实像“胡萝卜素”之类的常识性东西，他们迟早有一天会知道的。实在没有必要以牺牲孩子的想象力来作为了解常识的代价。我们有责任尊重和保护孩子的想象力。

小学语文老师考学生：“雪融化了是什么？”一个学生回答：“雪化了是云。”另一个学生说：“雪化了是彩虹。”还有学生说：“雪化了是春天。”

老师说：“错。答案是泥水。”

上面的例子与启发岳晓东的事情十分相似，也就是说，它们有着普遍性。因此岳晓东的发现就显得非常有价值。

岳晓东研究发现，中国学生对创造力认知存在一系列误区，既而引发社会各界热烈讨论。而在他的系列研究中，对于中国人创造力不足原因的最新分析也颇有创见。

中国人较西方人缺乏创造力，这不仅是多年来学术研究的结论，也一向是教育界的热点话题。英国著名学者李约瑟就曾提出疑问：为什么中国的科技在唐宋时代就已领先西方，却在明清时代落后下来？

对此，人们一向认为这主要是儒家思想的影响，或是小农经济的局限。但岳晓东博士经过多年的研究与思考后提出，中国人创造力不足更多是当今教学方法的僵化与知识运用的不足所造成。在他看来，有四大因素制约了中国人创造力的发展。

“思维标准化是扼杀中国人创新思维的首要因素。”岳晓东博士指出，“它突出表现为：思维功能固执、权威迷信、思维惰性。而这一切都可谓时下之‘应试教育’不可避免的后果。”例如，1998年某省的高考作文题是《坚韧——我追求的品格》，对此该省上万名家庭健全的考生竟都以“我自幼父母双亡，独自一人承担家庭重任成长至今”的公式化的虚假构思开题，这简直令人不可思议！所以，“再没有比高考更加助长人的思维标准化了，”岳晓

东博士认为,“所有的知识获取都应是‘进行时态的’,而非是‘完成时态的’,可高考的训练过程却让人把所有的知识都当成完成时态,促使孩子在学习过程中,只在乎‘什么是标准答案’,不在乎‘知识是怎样获取的’。其结果是学生的思维越来越趋同,想象力越来越枯萎,满脑子装的尽是标准答案。由此,知识传授的僵化成了思维标准化的罪魁祸首。而没了想象力与问题意识,哪里来的知识的更新与进步?”所以,“纵使出于公平考虑,‘应试教育’不可替代,教师们也应想方设法在教学中培养学生的批判思维,使他们的知识增长不以牺牲想象力为代价。到头来,知识是无穷的,真理是相对的,学了知识是为了发展真理,而非加以迷信。”

深入了解西方教育后,岳博士发现,西方教育与我们的根本不同在于:它从小学就培养学生的问题意识与批判思维。例如,中国人讲辛亥革命,必然是讲时间、地点、人物、事件、意义等,到头来要求学生像流水账一样记下这一切;而美国人讲独立战争,就会要求学生做小组研究,探讨其发生或不发生的原因,到头来连独立战争是否会发生都是一个问题。

岳晓东博士认为,知识无活力化是导致中国人创造力不足的另一重要因素,它导致学生对于知识的获取“见树不见林,学不致用”。具体地说,知识无活力泛指学生不能主动地、有效地将所学的知识用在生活中去,缺乏学以致用的愿望与实践。

“知识学得少用得更多,和学得多用得少会形成鲜明的反差,我们现在知识传递的结构就是学得多用得少,或学而无用!”岳晓东说。

许多老师和学生都认为,中学乃至大学的学习都是基础学习,学过的知识现在用不上,将来会上用,所以不必强调学用结合,这其实是知识无活力的认识误区!因为如果知识学习只是为了将来某一天能派上用场,那么哪一天算是某一天呢?

## MBA不能扼杀想象力

MBA是很多人梦寐以求的,因为它曾经如同“一路绿灯”的通行证,可以

使人轻轻松松地找到年薪高、职位高的工作。但是,我要提醒大家的是,有这么两件中国教育史上发生的事情,值得大说特说,尤其是对今天的人有着十分有益的启迪。

一件事是蔡元培担任北大校长的时候,去请陈独秀担任文科学院的负责人、教授,陈独秀因为自己的学历低而不肯。蔡元培就“三顾茅庐”。陈独秀说要办《新青年》杂志,蔡元培说完全可以,可以带到北大去办。就这样,陈独秀出山了。其到北大的作为和影响是不言而喻的。

另一件事是,梁启超推荐国学大师陈寅恪到北大任教。校长问他是什么学历,梁启超说他没有学历。校长又问,有什么专著。梁启超说,没有专著,可是陈寅恪的一篇文章足以顶得上我的所有著作。就这样,一个无名之辈被聘用了,果然陈寅恪成为屈指可数的国学大师。

之所以在这里提到这两件事情,是因为蔡元培和梁启超的做法在今天是很稀罕的。没有学历,任凭你有天大的本事也会被拒之门外的。不过,重视学历也是对的,但是不能迷信学历,不能唯学历是从。这个观点不但我们有,而且国外的教育工作者也有。

芝加哥大学商学院亚洲区执行总裁巴贝丝(BethBader)女士就认为,政治家的想象力贫乏是导致战争的一个内在的心理因素,一个想象力贫乏的世界必然是争斗不已的世界,MBA不能扼杀想象力!

### 想象力指数

巴贝丝女士抛出了一个闻所未闻的新名词——“想象力指数”。所谓“想象力指数”,是指将想象力作为一项重要考核指标,鼓励学员发挥创造性,去解决商业和管理中的问题。这是为MBA设计的全新评判标准,也暗含了对现行MBA教育方式的调整。这让听众真切感受到顶级商学院的风范。实际上,芝加哥大学商学院从1943年创立至今,他们在教学理念上的创新从来没有停止过。

全球化愈演愈烈,商业越来越复杂,因此对管理教育的要求不断提高,MBA教育也受到越来越多的质疑。管理是门艺术,可商学院在招生时,总是用GMAT考试的分数来筛选学生,而政府、公众甚至媒体在衡量商学院时,也

毫无例外地比较学员的GMAT分数。让巴贝丝颇为担忧的是,这种“唯分数论”已经渗透到教学中,商学院习惯于给学生填塞观念,让他们照搬、模仿,使学员不由自主地成为考试专家,应付考试。但事实上,管理者的许多特质是无法用分数来衡量的。

这种教育的结果是,当手持MBA文凭的毕业生走进公司,常常会不知所措。因为商业环境瞬息万变,他们脑海中那些理论,也就是那些在教科书上被众多案例佐证、“屡试不爽”的经典理论,却怎么也无法运用到实际中。这些学员习惯从传统的管理经验、营销方法中寻找答案,却无法创造性地解决问题。于是,他们既没有勇气进行技术创新,也不能创造性地制定企业战略。

对于这样的困境,只有具备想象力才能应对不断变化的环境。因为市场竞争中千奇百怪的问题需要创造性的解决方案。在这种情况下,对于培养企业家的商学院来说,一套新的评估体系和教学模式就显得尤为重要。

现在的商业世界在指标上投入了过多的精力,消费者价格指数、标准普尔指数等等,但如果我们在商学院的教育中增加一个“想象力指数”,我们就能发展得更好。

“想象力指数”显然是一个崭新的课题,它将为打破学生死读书、读死书的现状开辟一条新的道路。

### 想象力是制胜之道

战争似乎是人类的爱好。之所以人类用战争来解决问题,是因为政治家的想象力有限,没办法艺术地解决争端。想象力不仅是政治家的必需素质,更是商业精英的制胜之道。

终生学习也是应对变革的途径之一,学习固然不可缺少,但年复一年地学习和复制,会失去自我思考的能力。每个人都去寻找既有的解决方案,用老方法解决新问题,商业模式也会止步不前。一旦遇到从前没出现过的新问题,就会不知所措。

想象力比学习力更重要。在商品供过于求、同类产品竞争激烈的情况下,绝妙的点子、与众不同的策略是取胜的关键,这当然离不开天马行空的想象力!

想象力成了稀缺资源。每个人来到这个世界上都有无限的想象力,而且有很大的好奇心。遗憾的是,毕业后这些宝贵的品质就不复存在。无独有偶,爱因斯坦也说:想象力比知识更重要,想象力在正规教育中存活下来简直就是奇迹。今天的小孩从3岁就开始训练大脑,阅读、背诵。这样能记住信息,却无法让我们拥有处理信息、利用信息的能力。一成不变的学习抹杀了人们与生俱来的创造性。

为了留住想象力,应当坚持三个重要原则:学员永远没有错误的答案;不同学员的想法都是好的,绝对没有愚蠢的想法;抛弃对新点子的判断标准。

我们从小到大,已经不知不觉套上了思维的紧箍咒。在我们的想象力开始驰骋之前,总有一种声音会响起:不,那不对,那肯定不行。我们自己禁锢了自己的想法、无法自由思考,我们必须把这些令人讨厌的标准彻底删除。

### MBA不是一根魔杖

虽然全球的商学院如雨后春笋般建立起来,MBA火爆异常,但越来越多的CEO却抱怨,MBA毕业生“多如牛毛”,但他们除了夸夸其谈,什么也干不了。

对于MBA的质疑,学员和商学院都有责任。许多人学MBA时都没搞清楚自己想学什么,有的仅仅是为了文凭。对他们来说,一张MBA文凭就是通往幸福生活的护照,它直接等同于翻倍的年薪。但是,雇主是要看你能够为企业带来多少效益,创造多少价值,而不会仅仅因为你有MBA文凭就一直支付给你高薪,如果你没有实际能力,照样会被解雇的。

一些学生从大学毕业后,找工作有困难,所以他们选择了MBA。然而MBA不是一根魔杖,它无法将毫无经验、尚未成熟的大学毕业生变成经验丰富的管理人员。常常有一些学员,他们前几年学习了MBA,又回校学习EMBA(在职工商管理硕士)。其实两种课程本身并没有太大差异,而是这些学员通过几年实践,了解了真实的商业运作,自己发生了改变,也发现了不少新问题,于是回来充电。在学习MBA之前,接受正规教育和几年的实际工作经验必不可少,只有这样才能懂得MBA的真正价值。否则,指望在商学院待上两

年就有能力进行管理,完全是幻想。

另一个问题是出在商学院身上。MBA和EMBA不是商学院的摇钱树,这些项目意在培养商界精英。然而,未来的商业世界是未知的。公司会变化、合并甚至消失,一些新行业可能一夜之间就冒出来。因此,商学院的核心理念应该是“学会如何思考,而不是思考什么”。

想象力可以重新获得,商学院应该提供的是帮助学员思维的工具,而不是帮他们解决实际面临的具体问题。如果只是教你解决具体问题,并不能给你带来10年或者20年长久时间的好处,把工具教给学员,能够让他们在整个职业生涯中受益无穷……

### 想象力统治财富

如何使知识迅速转化为能力?如何使MBA的程序成为得心应手的管理艺术?有没有加速这一过程的方法?后面论述的想象训练就是帮助你解决这一问题的。

管理大师邓肯说,严格说来,管理没有原理,管理不是科学,更像是一门艺术。和过去相比,今天的商业形势已经大不相同,简单了解商业世界中的事件与数据还远远不够,知识几乎在学习之时就已经过时。企业界对管理人才的渴求没有降低,而是与日俱增。

## 什么折断了人类的“翅膀”?

从人的潜能来说,人本来是可以“飞”的,是一飞冲天的“大鹏”,但为什么人类却只能在地上“行走”呢?原因很多,其中有一个重要原因是语言符号给人类造成了巨大的障碍,折断了人的想象的翅膀。

1968年,美国内华达州一个叫伊迪丝的3岁小女孩告诉妈妈,她认识礼品盒上“OPEN”的第一个字母“O”。这位妈妈非常吃惊,问她怎么认识的。伊迪丝说:“是薇拉小姐教的。”

这位母亲表扬了女儿之后，一纸诉状把薇拉小姐所在的劳拉三世幼儿园告上了法庭，理由是该幼儿园剥夺了伊迪丝的想象力，因为她的女儿在认识“O”之前，能把“O”说成苹果、太阳、足球、鸟蛋之类的圆形东西，然而自从劳拉三世幼儿园教她识读了26个字母，伊迪丝便失去了这种能力，她要求该幼儿园对这种后果负责，赔偿伊迪丝精神伤残费1000万美元。这立即在内华达引起轩然大波。幼儿园认为这位母亲疯了，一些家长也认为她有点小题大做，她的律师也不赞同她的做法，认为打这场官司是浪费精力。然而，这位母亲却坚持要把这场官司打下去，哪怕倾家荡产。

三个月后，此案在内华达州立法院开庭。最后的结果出人预料，劳拉三世幼儿园败诉，因为陪审团的23名成员被这位母亲在辩护时讲的一个故事深深打动了。

她说：“我曾到东方某个国家旅行，在一家公园里见过两只天鹅，一只被剪去了左边的翅膀，一只完好无损。剪去翅膀的被放养在较大的一片水塘里，完好的一只被放养在一片较小的水塘里。当时我非常不解，就请教那里的管理人员。他们说，这样能防止它们逃跑。我问为什么，他们解释，剪去一边翅膀的无法保持身体平衡，飞起后就会掉下来；在小水塘里的，虽然没被剪去翅膀，但起飞时会因没有必要的滑翔路程，而老实地待在水里。当时我非常震惊，震惊于东方人的聪明。可是我也感到非常悲哀，为两只天鹅感到悲哀。今天，我为我女儿的事来打这场官司，是因为我感到伊迪丝变成了劳拉三世幼儿园的一只天鹅。他们剪掉了伊迪丝的一只翅膀，一只幻想的翅膀，人们早早地就把她投进了那片小水塘，那片只有ABC的小水塘。

这段辩护辞后来成了内华达州修改《公民教育保护法》的依据。现在美国《公民权法》规定，幼儿在学校拥有两项权利：1.玩的权利；2.问为什么的权利。这两项列入法律是否起因于那位母亲的官司，不得而知；不过，有一点美国人非常清楚，这一规定使美国在科技创新方面始终走在了世界的前列，也使美国出现了比其他国家多得多的年轻的百万富翁。

心理学家曾多次对不同年龄段的人的想象力做测验，结论表明，越是年长的人越是缺乏想象力，大学生不如中学生，中学生不如小学生，小学生不如幼儿园小朋友。为什么？因为年长者的知识、经验积累成了人的想象力的严重束缚，这实在是一大悲哀。人的精神生活的美好，人的快乐感、幸福感是

一刻也离不开想象力的,离开想象力的人的生活无异于枯木死水、行尸走肉。

## 学校教育是失败的吗?

爱因斯坦被评为千年最伟大的思想家,但是你知道爱因斯坦小时候的经历吗?在1905年他26岁以前,从来没有人认为爱因斯坦是个人才,没有人发现过他,他所有的老师包括父母都不看好他。读中学时,训导主任曾经对他的父母说,你的儿子将一事无成。

爱因斯坦考大学都难,好不容易考上了一所大学,但是他的学习成绩实在不敢恭维,毕业后连找个工作都困难,好不容易在专利局当上了个小职员。

然而,就是这个曾经十分笨拙,学习成绩平平,谁也不曾看好的人,却掀起了一场物理学的革命。

众所周知,爱迪生只读了三个月小学,就不得不中途退学,因为他总是爱问一些不可思议的问题,使得老师十分不耐烦。但是,就是这个被老师认为是不正常的人成为具有1903项发明专利的发明大王。

达尔文是个差生,老师不喜欢他,他的父亲瞧不起他,训斥他就知道玩狗之类的,没有出息。但是,就是这个被认为没出息的人发现了进化论。

丘吉尔、郭沫若等在学校里都不是成绩优异的人,但是他们都成为灿烂的巨星。这样的例子不胜枚举。

为什么成绩不佳、不被传统认识所认可的人竟干成了大事,而很多成绩优异的人却表现平平呢?

英国著名的脑科学专家布莱克斯利在《右脑与创造》一书中作了透辟的分析。

他根据大量事实指出,当今的学校教育,几乎全都忽视非语言知识教育这个方面,因而也就忽视了对右脑思维能力(如直觉能力)的开发,而布莱克斯利以为,“一个人在这个世界上的成功,多半还是依靠他的直觉方面曾经得到过多大程度的意外发展”。他之所以说是“意外”,就是因为当今的教育是不会自觉地去发展这个方面的。他举出美国耶鲁大学的一项研究为例。在

这项研究中,研究者将一些工程师原来在学院学习时最后两年的成绩,与其所在公司对他们的独创性等级评定之间,加以相关比较,结果两者之间的相关系数只为26%。而对56位物理学家的类似研究提供的相关性只为21%。另外,在给267名学院学生设计的一个测量直觉思维能力的测验中,将所得分数与他们正规学习的累计成绩平均数相比较,结果是实际上不相关(相关系数仅为0.048)。

布莱克斯利的观点是深刻的,但是,并没有揭示出问题的本质。像爱因斯坦、爱迪生等人之所以能够成就伟业,主要是因为他们“发现”了自我,做“对”了自我,做“定”了自我,做“绝”了自我。也就是把自己的最大优势发挥到了极致。这就是“黄金位”论。

有一天,在俄罗斯的某座城市里,有位中年人在实验室将一种叫双小核草履虫和一种叫大草履虫的生物,放入同一环境中培养,并控制一定的食物。16天后,培养基中只有双小核草履虫自由地活着,而大草履虫却消失得无影无踪。在其培养草履虫中,中年人没有发现有一种虫子攻击另一种虫子的现象,只发现双小核草履虫在与大草履虫竞争同一食物时增长比较快,将大草履虫赶出了培养基。于是,中年人又做了另一种实验,他把大草履虫与另一种袋状草履虫放在同一个环境中进行培养,结果两者都能存活下来,并且达到平衡。这两种虫子虽然也竞争同一食物,但袋状草履虫占据食物中不被大草履虫光顾的那一部分。

做这个实验的中年人叫格乌司,人们把他这种发现称为格乌司原理,也叫“生态位现象”。

生态位现象启示我们要回到大自然中去认识“位置”,去认识“时间”。因此,要做到知彼知己,就要知天知地。

“黄金位”有以下几个内容:

一是最佳的时间。在这个时间里,你所从事的事情是最合适的,可谓时来运转。你的机遇、际遇俯拾皆是。

二是最佳的空间(地点)。在这个地方,你如同蛟龙入海,鱼儿入水,可以畅游,如同鹰击长空,奋发有为。

三是最佳的人际关系。你的领导是赏识你的人,你的同事是支持你的人,周围的人是赞成你的人,大家都志同道合。

四是最小的摩擦。在这样的时间、空间、人际环境中,摩擦最少,关系最融洽,你的人气最旺,你干什么都得得心应手。

美国著名思想家爱默生认为每个人都有自己的天职和位置:

“每个人都有自己的天职。天职就是召唤。有一个方向,在这个方向上,一切空间都向他开放。他的天职悄悄地邀约他竭尽全力永无止境地到它那里去。他就像河上的一条小船,到处碰壁,而只在一个方向上畅通无阻。在这个方向上,一切障碍都被消除了,他安静地漂向越来越深的河道,进入广阔无垠的大海。这种才能、这种召唤取决于他的肌体组织或普遍的灵魂在他身上体现出来的方式。他倾向于做那种对他来说容易去做,并且做过有好处,而别人都不能做的事。他没有对手,因为他越真实地考虑自己的能力,他的工作就越表现出与其他任何人工作的差异。他的雄心与他的能力完全成正比。山顶的高度取决于山基的宽度。每个人都接受了力量的召唤去做某种与众不同之事,没有人会听到其他任何召唤。”

爱因斯坦是那么笨拙,他的学习成绩糟糕,他做的小板凳就更是糟糕透顶,但是,别人都不曾想过的时间和空间问题,他却能够如痴如醉地钻了进去,就像是做游戏一般。

爱迪生是那么怪异,但是他做起实验来却非同寻常,好像是个天生的发明家。

郭沫若成绩平平,但是他写诗时曾经匍匐在大地上,亲吻大地,全身心地投入。

当一个人找到了自己的“黄金位”,做对了事情,他的潜能和才干就会淋漓尽致地发挥出来,而且个人会得到极大的快感和满足。做正确的事比正确地做事更重要!

而学校教育几乎从来没有引导学生去认识自我、发现自我,去设计人生、规划人生,因而大多数人终其一生都在不适合的岗位上工作,错位成为最大的人力资源浪费,成为司空见惯的现象。

萧伯纳说,如果人能够倒过来活的话,那么世界上有一半的人会成为伟人。为什么呢?因为如果人果真能够倒过来活的话,那么他会清醒地知道自己是什么,应该做什么,在哪里做,怎么做,会避免很多弯路,会步步走对,步步走稳,得到可持续发展。

相关链接——

## 想象力开发潜能

想象力是打开人的智慧之门的金钥匙，它能够开发出人的多种多样的潜能。下面我们介绍几种训练方法。

### 想象训练培养100万倍于左脑的右脑照相记忆

培养右脑照相记忆的方法有很多，想象训练即是其中一种。

国际著名的右脑开发专家七田真先生在《超右脑照相记忆法》一书中指出：“想象的次数越多，想象力就会变得越强。会做梦的孩子都会想象。不论是高中生还是成人都能够开发想象力。”

想象训练的方法有很多种，下面介绍一些方法供立志成才的朋友们参考。

一、语言诱导想象：事先写好想象文字，然后照章训练。

二、观摩想象：盯着某一具体物体5秒钟，然后闭上眼睛进行想象训练。

三、专用训练卡片：1. 曼陀罗卡 2. 黄卡 3. 图形卡 4. 三色卡 5. 三维卡。这五种卡片分别盯看5~30秒，然后闭上眼睛，进行图像想象训练。

四、图画想象：盯着某一幅生动的图画30秒钟，然后闭上眼睛，进行图画的回忆和再现训练。

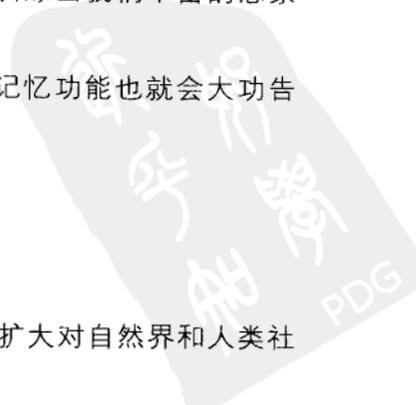
五、灯光、太阳想象：盯看60瓦的白炽灯泡或早晨刚刚升起的太阳30秒钟，然后闭上眼睛，作光源的再现训练。

以上所介绍的训练方法，无论哪一种方法，都能训练出我们丰富的想象力——右脑的图像想象能力。

只要我们的图像想象能力形成，我们右脑的照相记忆功能也就会大功告成，我们就会拥有“一眼成像，过目不忘”的神奇能力。

### 想象力训练五法

1. 丰富感性形象：要在社会实践中开阔视野，尽量扩大对自然界和人类社



会各种形象的储备。社会调查、参观、游览、欣赏影视歌舞、读书,都可以扩大形象储备。

2. 借用“朦胧”想象:不少科学家善于在睡意蒙眬的状态下思考问题。运用朦胧法,能发现事物之间的一些原来意想不到的相似点,从而触发想象和灵感。

3. 融合想象与判断:合理的想象只有同深邃的判断力一道才能发挥作用。丰富的想象力,既需思想活跃,又需判断正确。

4. 练习比喻、类比和联想:比喻、类比是想象力的花朵。经常打比方,可使想象活跃。读小说时,可以有意识地在关键处停下来,自己设想一下故事的多种发展趋向,然后比较小说的写法,从中受到启迪。看电视连续剧更易于逐集练习。

5. 多作随意性想象:要先放开思想想象,然后再把不合适的地方修改或删除。思想拘谨很难产生出色的想象。

### 最有效的集中力训练法

通过HSP脑呼吸可以增强集中力,学习能力、成绩和生活习惯都会有很大的变化。

这些方法虽然只是HSP脑呼吸训练普通阶段的组成部分,但是却包含了最基本也是最核心的大脑开发原理。

这些方法都很简单有趣,之前不需要任何心理或身体上的准备工作,只要像孩子模仿大人一样跟着做就可以了。

成人和孩子的脑细胞接受刺激传导的方式都是一样的,所以不论成人还是孩子,用以下同样的方法来做就可以取得各自期望的效果。

#### HSP脑呼吸训练法——放松

1. 坐在椅子上或者地上。
2. 放松双肩,慢慢转动脖子。
3. 缓缓深呼吸,重复三四次。
4. 好,现在已经做好集中的准备了。

#### HSP脑呼吸训练法——想象

想象是人类特有的大脑机能。



想象一下舌头上滴一滴柠檬汁,嘴里是不是立刻有很多口水?所以说,大脑是不区分想象和现实的。

据科学工作者发现,有视觉障碍的人用手指摸盲文的时候,他脑中的视觉中枢和正常人用眼睛看文字的时候一样很活跃。这是因为虽然是用手指摸,但是他在想象用眼睛看东西,所以脑中的视觉中枢会有反应。

所以要想具备集中的力量,就必须先唤醒大脑的感觉。唤醒大脑的感觉有很多种途径,这里着重介绍其中最简单容易的一种——“五感想象”。

通过想象来刺激视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉这五种感觉,从而使大脑的感觉苏醒。

视觉想象。闭上眼睛想象“红苹果”,怎么样,像亲眼见到一样鲜明吗?

听觉想象。闭上眼睛想象一下,声音像在耳旁回响一样清晰吗?

嗅觉想象。闭上眼睛想象一下“刚刚出炉的面包”气味,是不是像在自己面前散发的气味一样诱人呢?

味觉想象。闭上眼睛想象一下“酸柠檬”的味道,是不是和舌尖正在真正体验的酸柠檬的酸酸的味道一样呢?

触觉想象。闭上眼睛想象一下“玩具熊”那柔软顺滑的毛绒,是不是像亲手抚摸的感觉一样呢?

### HSP脑呼吸训练法——贴硬币

1. 准备一枚硬币。
2. 感觉一下,自己的大脑是不是正在舒适自由地呼吸。
3. 用手轻轻揉搓几下额头,然后把硬币放在额头中间,用手指按住。
4. 稍后把手松开,硬币是不是一直贴在额头上呢?
5. 如果硬币贴在额头上没有掉下来,说明你高度集中了注意力。
6. 如果一松开手硬币马上掉下来了,可再贴一次试试。

### 放松情景训练

放松情景训练就是通过想象使人心情愉快的情景来放松。可以采用如下方法。

“潜水之旅”。想象自己在大海里潜水,像海豚一样在海里漫游。即使没有玩

过潜水,也会在电视里见过海洋世界很多次了,那样的情景应该会自然而然地浮现在脑海里吧。真实地回味一下与热带鱼嬉戏,和海豚在海中畅游的情景吧,你能够享受到的不只是视觉上的图像,而且还包括与那个图像交织在一起的声音和气味。

或者想象自己像小鸟一样在天空中自由地飞翔,这种“天空之旅”也是一种有效的放松。现在你自己就想象站在高高的悬崖上,感受着让人心旷神怡的风,忽而你变成一只小鸟儿,自由地翱翔在碧空中,去任何你想去的地方吧。

或者想象在所居住的城市上空飞翔,这也挺有趣:一边欣赏着自己家周围的景色,一边愉快地在空中漫游。

不要局限于这里介绍的几种情景,你还可以选择任何让你心情愉快的画面,以放松的心态发挥自己的想象力,这样一切压力都能够轻松地消除。

### 深呼吸的技术

虽然大脑的重量只是占体重的2%~2.5%,但是要消耗人体所摄取氧气的25%~30%。毫无理由地烦躁不安、精神波动等大多是因为大脑处于缺氧状态。深呼吸可以帮助人放松精神,恢复好心情。

你可以利用在办公室里完成一项工作之后的缝隙时间或者午休时间,在阳台或者附近的绿地上作几次深呼吸。不同的呼吸方法有很大分别,一般可以分为胸式呼吸和腹式呼吸。胸式呼吸就是我们日常生活中所使用的呼吸方法,吸入的空气量少,呼吸能够自然加快;腹式呼吸是使腹部膨胀、横膈膜下移的呼吸方法,吸入的空气量大,气息均匀。下面简单介绍腹式呼吸的做法。

1. 坐在椅子上,双肩自然下垂,边放松肌肉,边闭上眼睛。

2. 用力深呼吸。呼吸时要掌握好12秒钟的节奏,即用4秒钟吸气,然后用8秒钟将气息缓缓吐出。重复多次,以每分钟5次的速度连续呼吸3分钟即可。

如果能够在进行腹式呼吸的同时在心中想象前面介绍过的放松情景,效果会更好。

让我们正确地使用腹式呼吸,同时进行想象训练,你会发现自己会立刻进入放松状态。

## 图像想象练习

通过呼吸法使身心得到放松后,我们来做一下图像想象练习。所谓的图像化就是指闭上眼睛后脑海中所显现的图像在任何时候都能再现。体育运动员在开始比赛之前先想象自己取得胜利时候的样子,这就是利用图像化来发挥能力。

不过,并不是每个人都可以再现脑海中曾经显现的图像,但是我们可以通过残像训练来锻炼我们的图像化能力。

1. 准备好○、△、◇形卡片,将卡片放在眼前30厘米处,也可以自己用笔在纸上画出同样的形状。

2. 目不转睛地注视○形卡片30秒钟。要将注意力集中在卡片上,此时尽量不要眨眼睛。

3. 闭上眼睛,注视残留在眼帘背后的残像。残像消失后,继续睁开眼睛注视○形卡片。如此循环往复,最少做5次。

4. 用形状不同的卡片做训练。当○形卡片的残像停留时间越来越长时,用△形卡片继续做同样的练习。当△形卡片的残像越来越不易在眼中消失后,接下来用◇形卡片做练习。



## 感官想象训练

想象训练基本练习的目的是掌握进行清晰想象的能力。选择合适的训练素材是保证训练成功的重要因素。



可以运用的想象对象包括交通信号灯、时钟、柠檬,以及自己喜欢的明星面孔等。交通信号灯是很常见的东西,所以能够比较容易地想象出它的样子,并且红、黄、绿这几种颜色是很好想象的颜色。时钟的指针有长有短,非常适于进行不同的想象,而且当你想不出来的时候,还可以快速地看一眼自己的手表,再把眼睛闭上在脑海中想出它的样子。柠檬也是初练者很喜欢的想象材料。柠檬鲜艳的颜色和光滑的手感,以及若有若无的香味和放入口中时那种酸酸的味道,不仅从视觉上,还从嗅觉、触觉和味觉上全方位地帮助你完成想象。从这一点来说,柠檬真是绝好的想象对象。

1. 凝视手中的柠檬,反复仔细地观察它的形状、颜色、纹理;然后用手触摸它的表面质地,感觉是光滑还是粗糙;再闻闻它有什么气味。

2. 闭上眼睛,回忆柠檬给你留下了哪些印象。

3. 放松肌肉,排除杂念,想象自己钻进柠檬里。里面是什么样子?你感觉到了什么?里面的颜色和外面的颜色一样吗?想象你尝了这个柠檬,记住它的滋味。

4. 想象自己从柠檬的内部走了出来,记住刚才在柠檬里面看到的、尝到的、感觉到的一切。

或者试着想一下自己喜爱的明星的表情和动作吧。因为想象遵循“对有兴趣的对象才能清晰地想象”的基本原则,所以明星也是很好的想象训练素材。

总之,想象自己喜爱的东西是提高想象力的原动力。

### 画、编、戏

想象是智力发展也是创造力发展的一个重要方面。要使你的创造力得到完善的、良好的发展,想象力的培养与锻炼是非常重要的,下面介绍的“画”、“编”、“戏”三种训练方法非常适合你与孩子一起练习。

“画”:绘画最易诱发你的想象力,也是简便易行的一种形象表现形式,即使画技不高,也能表达你的思维活动过程。不要只追求画得多么“像”,而应在“想”得越多越好上下工夫。例如,一个孩子在纸上画出许多圆,可以引导他想象添画,看圆能“变”成什么?孩子可能会从单一的一个太阳、一块饼干、一个头像、一朵花、一个皮球……想到用圆组合出熊猫、一束气球、一群小鸡、一堆鹅卵石、天上的星球等情境画。另外还可播放不同情绪的音乐,让儿童根据音乐的表现画

出自己乐曲的理解。对孩子的画,家长不要先做鉴赏家,而要先做想象力的评论家,不要着眼于孩子能否成为一个画家,而要先看孩子的想象力是否得到了充分的发挥。

“编”:续编故事结尾与仿编创造诗歌,是创造力的高标准体现。故事作为一种形象的语言艺术,深受儿童喜爱;儿童在听故事的过程中,通过词语的描绘,联想到相应的形象与活动。为发展儿童的创造想象,讲故事时,要注意训练儿童续编故事结尾,经常来一个“且听下回分解”,如后来又发生了什么事?他怎么样了?……引导孩子展开想象,从多角度续编。德国诗人歌德的母亲,自歌德2岁起就对其有意识地进行这方面的训练,这对歌德以后成为一个有名的诗人、剧作家有很大的影响。对于诗歌仿编,家长可为年幼的儿童选择结构短小、多重复的诗歌,如“家”:蓝蓝的天空是白云(小鸟)的家,清清的小河是鱼儿(虾儿)的家,绿绿的草地是小兔(羊儿)的家,高的大树是啄木鸟(喜鹊)的家……

“戏”:游戏对儿童来讲,就如同成人的工作、学习一样,是发展孩子想象力最好的活动。孩子在游戏中模仿成人的多种活动,凭借想象扮演多种角色,表现多种生活情境,自己动手解决游戏中遇到的困难和问题,如用积木搭娃娃床,用杯子当锅给娃娃做饭,用圆环做方向盘开汽车,用纸撕成条做面条等,与小伙伴共同商议分配角色、安排活动。当孩子在认真思考这些问题的过程中,游戏的情节也具体化了,孩子的创造力也随之得到了发展。

### 一分钟预演训练

如果你是一位推销员,在每次推销前,你要先用一分钟预演来分析自己的推销目标。这可以帮助你得到想要的结果。

1. 通过深呼吸让自己放松下来。
2. 进行换位思考,站在对方的立场上看待问题,想想对方会有什么样的需要。
3. 想象自己推销的服务、产品可以为对方提供哪些好处,并说服他们得到需要的东西。
4. 想象推销给对方带来很大的帮助。他们对自己的购买决定非常满意,他们很感谢你的帮助。

这个练习对推销工作是适用的,对你将要做的其他事情也非常适用——也

就是当你需要别人接受你的想法的时候,都可以这样做。

## 反忧虑训练

人之所以会害怕,往往是因为心理没有完全放松,期望值太高,不肯接受不利的现实。只有把心理彻底放松,人的心理承受能力才会变强。如果你一碰到不理想的事情就会气馁,那么你应该进行下面的反忧虑训练。

1. 找出可能发生的最坏的情况是什么。按照由轻到重的次序列成表,分别抄在不同的卡片上,后果最轻的放在前面,最重的放在后面,依次排好。

2. 按照前面所讲的方法,进行放松训练。

3. 进入放松状态后,拿出上述系列卡片的第一张,想象上面的情景,想象得越逼真越鲜明越好。

4. 如果你觉得有点儿烦,就停下来不再继续想象,做深呼吸使自己再次放松下来。完全放松后,重新想象刚才失败的情景。如果再次产生忧虑,就再停止后放松,如此反复,直到卡片上的情景不会再使你忧虑为止。

5. 按照同样的方法继续下一个使你更不安和忧虑的情景(下一张卡片)。注意,必须在你想象这张卡片时不再感到忧虑,才能进入下一张卡片的想象,否则,不得进入下一个阶段。

通过以上步骤的训练,你就具备了可以承受最坏情况的心理素质。当现实生活中又出现忧虑时,你可以做深呼吸来放松,直到不再忧虑为止。

这个训练不仅适用于失败的时候,如果你因为胆怯而不敢和他人正常交流时,也可以通过这个训练来增强自己的信心,只要将卡片换成最让你觉得胆怯的情景就行了。



## 第十三章

# 学习的命非革不可

**进**入21世纪,人类正处于一个自我转折、自我变革的十字路口上,其原因不是知识和物质匮乏,而是人自身正面临着严峻的挑战。

信息如狂风一般充斥着每个地方,大量的资料、事件、统计数字、报告、消息和调查结果,每时每刻都在向人的想象力挑战。

每天,无数印象在我们时间的每一个单位进入我们头脑的同一区域,几乎把我们推向神经感受力的极限,我们已被卷入信息洪流中。

一位化学家即使通晓30种语言(这本身就是一个不太可能的假定),并且每天浏览专业期刊上的20篇论文,在没有节假日的情况下,他也难以看完专业论文的1/10。况且浏览本身并不是什么目的,他还必须消化阅读的东西。

这一道理对数学、物理学、生物学同样是适用的。专家估计,在欧洲,每个人包括小孩的信息获得量每月可达700页。

电子计算机的飞速发展,日益先进的机器人,将在越来越广泛的领域里代替人的工作、生活行为,那么,人干什么呢?人从哪里突破和超越呢?

环境污染直接危逼人类的生存状态,克隆人直接挑战人们的现有伦理,这一切都促使人的思维方式、心理状态、工作方式、学习方式必须进行最深刻的变革。人要来一个脱胎换骨的变化,来一场翻天覆地的革命,这绝不是危言耸听。

## 知识面临着淘汰越来越快的命运

“知识就是力量”，培根这一名言成为工业革命飞速发展的象征。的确，在教育没有普及，尤其是读书是有身份人的特权的年代，知识意味着进步，意味着知书达礼，一个人掌握了丰富的知识，就等于掌握了出人头地的武器，可是，信息时代却今非昔比了，你想获取知识吗？任何一个人只要有一台计算机，鼠标轻轻一点，什么知识都啪地涌到了眼前，那是知识的海洋，任你去读，任你去查。

今天的人如果致力于一生去追求某一方面的知识，成为积累知识的专家，实在没有必要，因为你再聪明，再能记忆，也比不了一台计算机。今天人迫切需要的是进行创新创造。

然而，在这一点上我们就有些难为情了。

现代人面临着一个难以克服的悖论：一方面知识以几何级数增长，令人应接不暇，迫使人不得不延长学时去掌握知识，一个人从幼儿园读到博士需要耗费二十五年以上的光阴，而且学制大有延长的趋势，不然，从学习知识这一角度来说，日益增长的新知识就掌握不了；另一方面经济社会的发展又日益迫切地把人推到了创造的风浪口上，不创造就要被风浪吞没，这种现实哪里允许一个人按部就班地读二十几年甚至近三十年的书啊！即使读二三十年书，吸取了看起来很多的知识，也远远赶不上知识的迅猛增长、翻新，那么，读这么长时间的书又有多大作用呢？

显然，在今天，一个人如果仅仅可以称为一个读书人、知识人（知识分子）那显然是不行的，造就知识人的教育肯定是不行的。

以比尔·盖茨为例。他在哈佛大学读书时选择辍学是极为明智的，因为他已经提前看到了二十五年后个人计算机发展的广阔前景，看到了未来软件业的巨大市场，这就足够了，学习再多的知识也抵不上他对趋势的把握，抵不上他对这一世界最大趋势的把握。比尔·盖茨一再阐明一个观点，即如果一个人学够了知识再创业的话，那么学多少知识、多长时间才够用呢？显然再怎么学也赶不上知识更新的步伐，唯有创造知识才能走到时代前列。

显然,我们今天的学习、工作、生活面临的主要问题,不是吸取知识,不是积累知识,而是创造知识、创造自我。我们面临的最深刻变革是,从学习知识为主变为创新思维、变革自我、开发自我为主。

## 人类的学习能力已近极限了吗?

人类文明的承袭方式只能是后天的学习。人生下来在政治上、财富上、社会地位上可能不平等,唯独在知识上则是完全平等的。零是最简单、最严格的平等,也是最公平、最容易实现的游戏规则。

每个人都必须从零开始学习,首先掌握从古到今前辈们积累的知识,然后才是创造。随着科学文化的积累,人类不得不用更长的时间进行学习。现在一个博士研究生毕业时(30岁),学习时间已占去了他一生有效工作时间(60岁)的半数。这个比值一直在不断扩大。等到这个比值达到1时,人类再也没有作出任何新创造的可能了。

如同一个远途的挑担送粮人,他担子里的粮食,一部分是路上自耗的口粮,剩下的才是它实际上运送的粮食。随着路程的延长,自耗的比例越来越大。当他的粮食全部用于自耗时就达到了他的最大行程,同时挑夫也就无粮可送了。等到我们几乎用人生的全部有效时间去应付越来越多、越来越高深的科学知识时,人类的聪明智慧就已发展到顶点了。

人类在学习上已经被迫“早熟”了,学习的沉重压力已无情地向低幼儿逼来。升学的角逐早已由大学入学考试转向重点高中的竞争,有的地方已转为报考重点初中的竞争。人生的命运大搏击已压在十三四岁的学童身上,尤其可怕的是这种趋势正在向幼儿与胎儿逼来。许多家长都在抓紧幼儿的早期教育。当一个3岁的孩童向人们展示4个斗大的正楷书法时,这究竟是标志着人类的进步还是悲哀?现在教育又向胎儿压来。让一个也许只有几克重的“小肉团”在母腹中就已开始接受“胎教”了。可怕的教育现在连人的睡眠都不放过。有一种新的外语教学就是让你睡眠中还必须听外语录音。据说这种让“暂时植物人”学习英语的方法还很有效。如果人类的学习连幼儿、胎儿和睡眠都不放过,这是不是表明人的学习“潜力”快要掘光了,人类已在逼近自

己学习的“极限”了呢？

当然，人类平均寿命延长可能会进一步拓展人类文明。如果人类平均寿命是当今的10倍，人人都能达到彭祖800岁的水平，就一定是好事吗？200年前德国浪漫诗人诺瓦利斯就说过：“如果没有死亡，最大的幸福就会属于极端疯狂者。”

## 语言信息和形象信息的巨大差异

信息大体上可分为语言信息和形象信息两种。在我们的大脑记忆当中，形象信息要比语言文字信息多得多。

根据日本创造工学研究所所长中山正和先生的推算，我们记忆中的语言信息量同形象信息量的比率为1:1000。从下面的例子可以悟出这个道理。

譬如对“花”这个名词，可以产生的信息有“蔷薇花”、“百合花”、“莲花”等。花按颜色分又有“白花”、“红花”等，按样子分又有“大花”、“小花”等各种式样，可谓应有尽有。

加拿大的英语学者麦克卢汉形象地指出：“无线电60年教授的知识，只等于电视6年的教授内容。”这就生动地说明了二者之间的差异。也就是说，在无线电全盛时期，主要靠耳朵听得到信息的60岁的老人，同电视流行时期，主要通过眼睛看得到信息的6岁的孩子，他们得到的信息基本是一样多。

语言同形象之间的差异也表现在我们的工作和学习上。利用语言进行记忆和利用形象进行记忆，二者之间有着很大的差异。

我们人类之所以能够进行正常的生活，关键的一点是因为我们可以有意识地利用和检索自己记忆的信息。只有这样，我们才能在理论上分清事物的好坏，有意识地支配自己的一举一动。

### 中性语言

关于语言的遮蔽作用，科学家也早有发现，17世纪著名的法国哲学家笛

卡儿曾经谈到,必须使用一种绝对中性的语言来描述对客观事物的观察。他设想,这种语言将会克服预先抱有的成见和偏颇态度所带来的歪曲。到现在为止,三百年过去了,这种语言还没有创造出来。那么,到底有没有可能创造出这样一种语言来呢?

伟大的物理学家爱因斯坦的传记的作者谈到过一件轶事。著名的德国物理学家、量子力学创始人之一海森堡,在年轻的时候曾经试图按照爱因斯坦的计划,建立一个完全以事实为基础,不包含任何猜测的物理理论,但是他很不相信爱因斯坦讲过的这样一段话:

“能不能观察眼前的现象,取决于你运用什么样的理论。理论决定着你到底能够观察到什么。”

爱因斯坦这一段富于启发性的话有时候被人看作是唯心主义的谬论。然而意味深长的是,在貌似谬论、实际包藏哲理的言论中,往往蕴藏着真理的种子。

破除文字符号的障碍,人的认识就会取得巨大的飞跃。

在中世纪前期,欧洲人要读到大学毕业才能学会除法。实际上,当时的大学并不是都能教这种“深奥的学问”的。为了学习除法,人们必须到意大利去留学。当时,这个国家的数学家在除法上算是达到了很高的水平。如果我们记得当时他们所应用的还是罗马数字,而且避免用零(因为他们不懂得零的意思),那么,我们会明白,为什么当时只有绝顶聪明的人经过毕生努力才能完成百万数的除法。

然而,自从引入阿拉伯数字(就是记数符号)以后,数学就完全改观了。(当然,这里还包括了记数制,就是十进制所起的作用。)今天,一个9岁的学生就能借助一套极其简单的算术规则做出百万数、亿万数的除法。再有,代数之所以在16世纪成为一门科学,关键因素是引入了符号体系。等号、大于号和小于号、根号、括号等都是16世纪引入的,一直沿用到今天。

科学家们预言,今天只有屈指可数的专家才能通晓的现代数学那些最艰深的部分,到21世纪完全有可能被列入中学课程,要是人们能够找到一种使这些材料组织化和符号化的恰当形式的话。

## 成为天才的秘诀

爱因斯坦是20世纪最伟大的天才,至今也只有霍金可以与他比肩齐高。他去世后医生对他的大脑作了解剖,发现他的大脑颇有些异于常人之处,而这与发明相对论是息息相关的。

爱因斯坦的思维方式是别具一格的,据他自己说,他在提出相对论,提出钟慢尺缩和空间弯曲时,在他头脑中这种时钟变慢、尺子缩短和光线在大质量物体附近弯曲的现象是实实在在、清清楚楚地看到了的,在此之后才有一系列复杂推理的抽象论证过程。

达·芬奇是个罕见的天才,他被认为是下列学术领域当中最有成就的人之一:艺术、雕刻、生理学、建筑学、机械学、解剖学、物理学、天文学、地质学、工程学及航空学。在欧洲的宫廷,随便扔给他一把弦乐器,他就可以即兴作曲并演奏。他并没有把这些不同的潜能区域分开来,反而合并到一起了。达·芬奇的科学笔记里满是三维的草图和图片,同样令人觉得有趣的是,他的油画杰作的最后草图看起来经常像是建筑草图:直线、角度、曲线和数字里面包含了数字、逻辑和精确的测量。

达·芬奇是如何思考的呢?从他在科学发现、工程设计、武器设计等所画出的种种草图以及他的其他创造贡献,思维学家认为,他是以形象来在头脑中跳跃式闪电式思考的。达·芬奇的思维跨度和闪现异常之快,使他闪现了一个天才的思想火花,另一个火花又闪了出来,这使他往往做事不彻底,但也是他的创意异常之多的原因。

我们不能不审视形象思维的妙处了。

形象思维有降低人们对复杂事物的认识难度和理清思路的功能,因此,在各个领域被广泛应用。其中最普遍的就是用故事、案例、寓言、比喻、图示等方法解说深奥难懂的道理。而那些抽象复杂的道理通过一番形象转化后,立刻就能变得通俗易懂,为普通人或外行人所接受。

由此看来形象思维并不是一种低层次的思维形式,即使在高度抽象的学科中,也有它的一席之地。

遗憾的是现代教育对形象思维的重视远远不够,对形象思维的高级形

式、怎样培养形象思维、怎样在抽象学科教育中应用形象思维等课题没有进行系统的研究,其后果是造成学生的思维呈畸形发展,即抽象思维发展的层次高,形象思维发展的层次低。从宏观来看,这不利于思维整体向更高层次进化,所以绝大多数人的思维成长过程是始于形象思维,止于抽象思维,只有极少数科艺皆通、文理俱长的人才能达到高级形象思维的层次。

### 形象思维是智力的突破口

科学泰斗钱学森说:形象思维是智力的突破口。理解了这句话,并将其变成现实,人类的智慧会大放异彩。

形象思维无疑为我们打开了认识智能的一扇新的窗口,然而如果仅仅把人的超越性的智能从形象思维上去解释,那就过于狭窄了。因为我们的大脑的确存在着这样一种巨大的超越性,即:能够预想出将要发生的事情,就像大脑“看见”了一样,儒勒·凡尔纳不仅能用脑“看见”100年后将产生的新东西,而且连产生的地点也准确无误地预想到了,其想象力实在是神奇。

特斯拉是西方的一位发明家和优秀的工程师,据记载,他对事物形象具有不可思议的思维能力。他的传记作者说,特斯拉凝视着一大堆设计图纸,便能够在自己的头脑中显现出一台已经装配完整的机器画面,其中的每个小螺丝都清晰可辨;如果图纸出了错误,他也能在头脑中的那台机器上检查出来。特斯拉本人甚至声称,他能够在头脑中对机械进行检测和试运行;并且在运行几周之后,还能报告出那台机械的磨损情况。

特斯拉也许是一位具有特殊才能的人,但是我们普通人也不必气馁,因为科学已经证明,任何人的头脑都具有与特斯拉头脑相同的那种性质——超越性。

大脑能够超越数理逻辑思维而以直接快捷的方式,想出事情的真相及蕴涵的规律,形象地说,大脑是录音机、照相机、摄像机,而又超越其录音、照相、摄像功能。

## 静能生慧

英国科学家约瑟夫逊年轻时以自己高超的想象力发现了超导结，获得了诺贝尔奖，他的智慧是怎么来的？人们发现他非常喜欢静悟的方法，为此去学习瑜伽，将其用于科学研究，当问题得不到解决时，常常用瑜伽的方法取得豁然开朗的突破。

日本创造天才中松义郎拥有2300多项专利，是爱迪生的1093项专利的2倍还多。他在进行创造性思考时，有一个重要步骤是抛开一切念头，让大脑自由游荡。他说：“当你发掘创意点子时，首要的一条是你得冷静，所以我为自己营造一个平和安静的空间，我把它称作‘静’屋。在这里，只有天然的东西：一座石头园、天然水流、植物和一块从京都运来的重达5吨的大石头。”

爱因斯坦特别强调了宗教的作用，他说：没有宗教的科学是瘸子，没有科学的宗教是瞎子。

一般来说，宗教强调虔诚、静默，容易导致灵（觉）性的提高，而科学则重怀疑、实验，容易诱导体理性的发扬，二者相反，犹如阴阳，但相乘为用。修行家有句话，“万物静中得”，认为静能获得信息。庄子说“嗜欲深，天机浅；静悟，见天机”，认为静的作用至关重要。

任何事物都不离阴阳两面，相对相补，相反相成，莫有外者。静与动，觉性与理性也是这样。因此，爱因斯坦提出宗教与科学的关系，也是可以理解的。

中文“慧”字，佛家用得最多，诸如定慧、大慧、本慧、净慧、慧昭、戒定慧……从中文造字的含义看，“慧”可分成三个部分：

丰丰 代表扫帚苗，即扫帚

亠 代表手

心 代表心

其含义是，手持扫帚在心上扫为“慧”，扫得愈干净，“慧”愈高，也就是灵性愈高。扫什么？扫一切思虑、念头，坏的念头要扫，好的念头也要扫，扫到不思善不思恶，就要见到心体的本来状态了。这个本来的状态，佛家称为真如、如来、佛性，本文称为灵性。王明阳的话则是“无善无恶心之体，有善有恶意

(心)之动”，“虚灵不昧”，所以，定(静)能生慧是思维的规律。另外一方面，动(实践)能长智也是思维的规律。静与动是阴阳两面，不能分离，静动和谐则思维最佳。

到这里，接触到了无善无恶与有善有恶的问题。无善无恶是无为的状态，这时灵性升高。智慧二字有两层含义，系一阴一阳，智为有为而达之结果，如观察、思虑、分析……，形成心计。总的说来，是使用眼、耳、鼻、舌、身、意六官，可称之为阳，佛家简为智门照有。慧是无为而达的结果，可称之为阴，佛家亦简为慧门鉴空。佛家有言，定为慧之体，慧为定之用。更加形象的说法是，定是灯，慧是光。一般的物理之光，遇障可遮，而这种光无境不照。言之为光，实则到场，为觉性之场。

在知识阶层里，许多人不知禅是什么，也不懂佛学、道学，但知道创造必须依靠智慧，至于智慧又是什么，常说不清楚，多凭经验而行。而在佛学、道学方面，虽以宗教面目出现，但对智慧问题涉猎广而且深，是人类精神方面至为珍贵的部分。比如佛家认为，“无禅不慧”，“定慧并生”，“智”为分别之产物，“慧”为无分别之产物，所见极是。

“慧”为信息之源，灵性愈高，感受的信息量愈大。把这些信息梳理、加工就是“智”。易经语言，从慧转化成智，是阴转化为阳，是自然的规律，因此，可以说，禅修、净心是致慧的方法，是通向智慧的路。

智与慧是一件事物的两个方面，笼统地说智慧，常常引起混淆，但不失为一种简法。大觉大悟、大智大慧，名为二辞，实为一事。大智大慧是指外与内的交感量大，或觉性与理性的交感量大。大与小是相比而言，在趋大的方向上没有止境。要得大智大慧，必须先得高觉性，而后转化，得高理性。什么是高觉性？现代科学语言，是取得信息，取得有用的信息，而且有用的信息量要大。《孙子兵法》有句话，“知己知彼，百战不殆”。“知己知彼”就是取得信息，取得大量有用的信息，而后转化为理性的决策，取得战争胜利，这就是大智大慧。佛家也有句话“觉行圆满”，是指修行到高层，其觉性甚灵，可以获取足够的信息，且悟性极强，行动处事圆满无漏，即是大智大慧。

由此可见，觉性很重要。觉性、灵性、慧……均指直觉，直取信息，瞬间捕捉，好的信息坏的信息统统收之，而后再加分析、处理、判断、行动。这种从觉性转化为理性的过程快慢不一，需视事物的复杂与否。在一般生活中，人们

常说,三思而后行,意味着转化的速度慢。而觉性高超者,则觉即真,行即正,觉行圆满,意味着转化速度快,俗话就是当机立断。这是就思维过程而言,不是指事物的实践过程,例如一个复杂的科学实验,往往要经过相当长的时间才能验证其理论认识是否正确。

## 摄像——人脑运行的方式

多少年来,语言(文字符号和数字符号)的诞生、书籍的问世,为人类传播文明的薪火、为人的学习提供了极大的便利。书籍成了一代代人学习的载体,上学读书,实际上是学习文字和数字符号,这成了代代相传的规矩。然而,人脑是如何感知和反映客观世界的呢?它是以文字、数字符号为主去认识未知的世界吗?

请看一下著名的实验——彭菲尔德的实验。

“啊,听到了。在某条河边,一男一女在互相呼唤。”

“看到那条河了。好像是我小时候常去的那条河。”

“又听到了先前那种听惯了的声音。好像还是那个女人在呼唤。地点好像是在堆料场。”

“眼前宛如出现了这种情景。”

这是发生在加拿大蒙特利尔大学医学系的事情。脑外科医生彭菲尔德博士方才以患者为对象,进行了一种探讨性的实验。

彭菲尔德为了解释“记忆的机制”,发明了一种奇妙的器械。他用电池将两根白金线连在一起,其两端放在手术前患者露出的脑部,用来观察其反应如何。

结果,彭菲尔德获得了惊人的发现。那就是我们在10年前、20年前看到或听到的事情,全部清楚地记忆在脑海里,绝对没有忘记,只要一碰到适当的机会,就会勾起对往事的回忆。所以,我们在散步或与人交谈时,会一下子想起往事和过去的朋友。如果采用彭菲尔德的方法,由外部向大脑输入电流的话,可以使你如身临其境,引起对往事清晰的回忆。

日本能力开发研究专家保坂荣之介做过这样一个实验。

“妈妈,我怕!狗在汪汪地叫,我怕!”

这句话从一个已满21岁的大学生嘴里说出来,让人觉得他简直像个3岁的顽童。

这件事发生在保坂荣之介的学生时代。那时他掌握了催眠术,想用好朋友做实验,打算了解一下催眠术究竟可以再现几岁时的记忆。

他请低年级的A君做实验品,让他按“现在→高中时代→初中时代→小学时代→幼儿园……”的逆顺序,追溯过去的往事。

A君做了一个可怕的回忆,想起他在3岁时,曾被自己家门附近的一条大狗吓过。除A君之外,保坂荣之介还对其他几个低年级学生和同班同学做了实验。结果表明,他们都可以再现三四岁时的记忆,但比这再远的事情就记不清楚了。

另外,在睡梦中或是散步时,我们常常可以突然追忆起遥远的事情来。毫无疑问,这些往事确实铭刻在记忆装置中,是不以人们的意志为转移的。

从这个实验,我们可以清楚地看出,人对客观事物的反映,如同摄像机一样,是把注意力所及的事物全盘摄入了脑海之中,并保留了底片。这是人认识客观事物的运作方式,是认识的规律。

## 思像——学习的真正方式

人是怎样学习的呢?什么样的学习方式是人最佳的学习方式呢?

心理学上有这样一个具有重大意义的发现:有个不识字的年轻女仆,一天患了急性疟疾,在说呓语时她反复地讲些拉丁语的、希腊语的和法语的各种句子,同时在讲这些句子时还带有相应的情感,声调慷慨激昂。周围的人由于无知,认为这个姑娘被魔鬼迷住了。后来经过调查得知这个姑娘曾被一个精通希腊语、拉丁语和法语的老牧师教养过。这位老牧师在读自己所喜爱的书时,习惯于顺着通往厨房的走廊慢慢地走动。而这个姑娘大部分时间是在这个厨房里度过的。她虽不理解,却无意地记住了她不熟悉的外语句子。对神经系统相应部位的疼痛刺激促成了病人无意存储信息的再现,而这些

信息的存在连她本人都不知道。

为什么一个从未学习拉丁语、希腊语、法语且目不识丁的女仆,大脑中竟储存了这三种语言知识呢?因为牧师朗诵、学习,已被她的大脑摄入了脑海。这个事例与彭菲尔德的实验相一致,进一步说明了学习的真正内涵,不是对文字符号的吸取、吞咽,而是对客观事物及蕴涵的真理的摄像,是对脑海中忆成之像的提取、再现,是人的自我发现。

摄像包括声像、影像、图像,当然,文字符号也作为一种像,被摄入其中,由此可以知道,为什么李阳的大喊大叫的疯狂英语那么神奇,因为声音被摄入了大脑中。

如果我们与传统教育教学相比较,就可以发现,传统教育教学是残缺不全的,正如教育心理学家珍·侯斯敦认为:“一个人需要根据形象和文字两者进行全面的思考,才能发挥整个身心系统,语言和分析是智慧范畴的一小部分,还有一种利用双眼的视觉、美学和造型的智慧。如果对于这两种智慧不是同样予以培养和磨炼,则显然不利于年轻一代的健康成长。”

### 婴儿的直观记忆图像式学习

日本教育学博士七田真发现,婴儿的学习方式与成人不同,如婴儿在听到外语时,能够制造出与这个发音相应的发声器。不过,这种能力在零岁至三岁时最为敏感,接着便逐渐衰退,到了六岁基本上就完全消失了。

婴儿认识事物,并不是条分缕析式的,而是原模原样地整体感觉出来,如对红、黄、绿等颜色的辨识以及对人脸的认识,都是整体式感知的。

如果婴儿是按照先学会认识红色、接着是黄色、然后是绿色这样的顺序来感知色彩的话,那么要辨别清楚人的脸,也许得花上几年的工夫。

婴儿(特别是零岁至一岁的婴儿)的这种对外界的认识模式,并不是从简单到复杂的,而是与简单、复杂无关,只要这时给予刺激的对象,他就会原封不动地认知。

因此,在这一时期里,给予婴儿的感官刺激复杂一点也无妨。这时婴儿的摄取能力(接受能力)比其他任何时期都强,可以说是最强的。所以,我们必须给婴儿最好的东西。这时若给予复杂的刺激,婴儿的大脑里便会因此而

形成复杂的回路。

但应该清楚的是：首先，刺激不能过于强烈；其次，没有反复的刺激，良好的回路是无法形成的。

这种成人所不具备的婴儿模式的学习能力，一般被认为具有以下的作用：

婴儿通过出色的图像学习能力，把接受到的刺激记忆在脑细胞中。这是凭着其不可思议的接受能力记录下来的，外部没有任何表现，婴儿自己也毫无意识，只是被固定在其潜意识之中，就像照片的底片一样巨细无遗地被记录了下来。

当这些东西作为才能、性格或者行为开始表现出来的时候，那已是在孩子过了三岁、进入了思考能力的发展期了。以语言为例，孩子在三岁过后，词汇量忽然增多，变得能够自由、正确地运用难度较大的词语说话了，这毫无疑问是源于孩子在无意识时期里由图像模式的学习所奠定的基础。

这种图像模式，不仅使孩子的言词具有特点，而且其发声也具有本国的特点。

### 惊人的思像学习法

一个人的心算速度能够胜过电子计算机吗？能。这个奇迹是由谁创造的？是日本的心算界名人波多野优香创造的。她的心算速度不仅胜过电子计算机，而且心算位数高达16位（一般人是以13位数为极限）。

波多野优香4岁时开始学习珠算，如今已拥冠“全日本珠算选手权大会”、“国民珠算竞技大会”、“珠算名人位决定战”、“计算技能世界第一决定战”等比赛，是珠算界四大天王之一。

波多野优香有什么秘诀吗？她自己说：“我一听到或看到数字，脑中便立刻浮现算盘，然后随着算盘珠的拨动，答案就出来了。”听来真是惊人啊！

然而，要成为如此高手究竟有何秘诀呢？据说，心算并非一种计算，而是要把它想象成绘画一样。画家在调配颜色时，能瞬间想象出配色的结果；同样的，心算时，哪一个数字与哪一个数字组合就会变成怎样的数，也是能于瞬间想象出来的。

此外，据日本品川喜也先生测试心算名人的脑波，结果是这样的。他说：

“普通人都是用左脑来心算,但那些心算名人则是利用右脑的活动。”换言之,这些心算名人并非依循计算的脉络,而是以“心像”的方式来处理数字。

的确,那些心算名人在校时的数学成绩并不见得个个都很出色。甚至,由于记忆的关系,反倒偏好国文或英文。

因此,右脑的想象力超越左脑的记忆力是决定胜负的关键。

仅用100个小时,就能将收录一万多单字、600多页的《新华字典》背下来,韩升君的背功的确了得。他曾在中央电视台现场表演,主持人手拿一本字典,随便说出一个字,他都能当即准确地答出字在哪一页,并能说出这一页的全部内容,许多人称他为“天才”、“奇人”。他有什么秘诀呢?

秘诀与波多野优香的思像学习法大致相同。他每天拿出两个小时背《新华字典》。方法是将字、词、语言转化成画面,再进一步转化成活的故事,摄入脑中。这本字典共收有一万多个汉字,仅正文就有666页,拿在手里,足有半块砖头重。观、思、诵,记忆、感受、储存……在普通人看来,字典是一堆枯燥的汉字的组合、繁杂的字义解释,但在他的意识里,666个页码就是666幅画面,画面里蕴藏着666个奇妙的故事。大脑所要做的,是像摄像机一样拍摄并储存下这些画面和故事,今后需要的时候复制出来就行。50多天后,韩升君自信地放下了字典。此时,字典里的所有内容,都完整地“存”入了他的大脑内。

消息传出,几乎所有听到的人都大吃一惊。不相信的朋友要“考”他,专门拣出生僻字发问。结果,他不但马上报出字在哪一页,还能说出这一页码上的所有文字。

韩升君说:“‘超级全脑潜能学习法’就是研究探索如何‘科学’和‘艺术’地用脑,如何‘过目不忘’、‘化烦恼为智慧’,并且能够速成、实效、做得到,我本来也是凡夫俗子,今天发生在我身上的事情明天就会发生在您的身上,只要您激发心灵的潜能,唤醒心中的‘巨人’!”

## 顿悟——学习的飞跃

人是如何认识真理的呢?我们今天的认识过程是,从幼儿园到小学、中

学、大学、研究生、博士生,逐渐积累知识,直到积累了十几年、二十几年后,才开始去真正认识和发现真理,这实在是绕了一个大大的圈子,太慢。

而实际上,人的悟性不仅有渐悟,而且有顿悟。

惠能在中国的思想史上具有崇高的地位,是禅宗的实际创始人,是富于创造的思想家、勇于探索的宗教家,他提倡和阐发“自性是佛”和“顿悟成佛”的学说,把佛教改造得符合中国人特别是封建士大夫的口味,在中印文化的融合上有重要贡献。

然而,就是这样一个大智者竟目不识丁,也并未接受五祖弘忍的格外教诲,为什么他能超越众人、独得佛法深义呢?他作的偈子:“菩提本无树,明镜亦非台,佛性常清净,何处有尘埃。”此偈针对神秀的说法,用“无极”破“有极”,以“顿悟”破“渐悟”,宣扬单刀直入,直指人心,见性成佛。

不识字的惠能智慧从哪里来的?是从他的顿悟里来的。

顿悟是强调要在个体亲身体验中去领悟佛性整体,把握本体全貌,顿然觉悟成佛。这就是主张在顿然间把握整体,以获得全面性的认识,达到豁然贯通的境地。

惠能的成才以及他创立的禅宗,对于今人的学习、开发智力很有启示作用,其实,佛仍然是人,不过是实现了自我超越的人,类似马斯洛说的人的自我实现。佛法、禅宗是人的学问,是人的觉悟、开智的学问,这与我们克服人的异化,实现人的自由、充分、全面的发展不是毫无二致吗?禅宗主张“不立文字”、“教外别传”,强调一切众生皆有佛性,人人都可以成佛;而行住坐卧皆是禅。

我们今天提出的人人是人才、人人能成功、人生而平等、人生而成功,提出的打破传统中以语言、数理逻辑为主的学习方式,而倡导大脑摄像等顿悟式的学习方式,不是与惠能的禅宗教义异曲同工吗?



## 遗觉像——思像的重要方式

人是以思像的方式进行学习的,这在儿童中表现为广泛存在的遗觉像。

遗觉像是指一个人在短时间内能形成异常鲜明的表象,并且可以对表象继续进行观察。如让一个孩子观察一幅充满细节的图画几十秒钟,把图拿走后,儿童仍能在摆图画的地方,看见这幅图画的形象,甚至能把这幅图的细节描述出来。例如,在一个实验中,被试者报告说,他“看见”一条“卷尾鳄鱼”,一个“看得出嘴、眼的小孩”,“右边有一棵树”,“后面有棵小棕榈树”,“小孩鳄鱼最清楚”,“数出鳄鱼下颌有十八颗牙齿”,“我完全看不见鳄鱼脚,它们都没在水里,我看见它的两条前腿和一条后腿,后边的两棵树有同一树干”。

这种特性对从事某些领域的工作来说非常重要,一些画家的遗觉像极为发达。达·芬奇十几岁的时候,到一座大教堂游玩,被琳琅满目的壁画所吸引,回家后将整个画面默画下来,不仅物像的轮廓比例、细节点缀酷似原作,甚至连色彩明暗差别也都非常逼真。

与视觉遗觉像相对应的,还有一种听觉方面的遗觉像。

在这方面,也有一个著名的例子可以同达·芬奇的例子相媲美。1770年,15岁的莫扎特抵达罗马时正逢圣都庆祝圣周,教皇亲临西斯丁教堂并主持为祈祷。该教堂有一首著名的九声部合唱曲“阿勒格利”,这支曲子除了每年的圣周里在该教堂演唱外,其余时间都严禁演唱,任何人不得将曲谱传抄于外。但莫扎特听一遍,回家之后即将全曲默写下来,竟在几天后的音乐会上自弹自唱了这支“怜悯曲”,结果引起听众的极度恐慌,既为莫扎特的天才倾倒,又为他闯了大祸而恐惧,结果爱才的教皇不仅没有谴责他,反而授予了他“黄金马刺十字勋章”……

可惜的是,虽然这种遗觉像在儿童中普遍存在,如果不努力保持,到成年便消失殆尽。

## 感应——大脑运行的高级方式

当你站在一个山谷中高喊“我发现了真理”时,山谷也回报同样的声音“我发现了真理”,这是响应、回响。

这种响应、回响与人脑的一种运行方式是一致的。

牛顿发现万有引力定律,爱因斯坦创立相对论,霍金发现宇宙黑洞……他们都无法用肉眼看到真理本身,即使爱迪生发明灯泡,司蒂芬逊发明火车,他们在发明前也无法用肉眼看见将要发明出的东西,然而,大脑“看”见了。大脑是怎么“看”见的呢?感应。

当苹果落下时,一下子刺激了牛顿,使他的大脑立即对这种事实中蕴藏的真理产生了感应,即灵感,于是他马上捕捉了灵感,万有引力定律诞生了。其他的发明发现也是如此。

很难设想,人的大脑如果同客观世界蕴涵的规律没有感应的話,那么人怎么能够去认识未知的世界?怎能去认识那肉眼看不到的真理呢?

日本著名教育专家七田真开创了心电感应式的早期教育,影响卓著,曾获日本文化振兴会颁发的“社会文化功劳奖”,以及世界知识产权协会颁发的“世界和平功劳奖”。

七田真教育研究所自1978年成立以来,已在日本建立了400多家实行七田真教育的幼稚园,学生总数2000名,韩国也有60家幼稚园、1000名学生,中国台湾几年前也引入了他的方法。

七田真认为,远古时代的人类,心电感应能力很强,能够以心传心,以意会意,大脑与客观规律的感应如同电磁感应,而现代人为了让语言理性发展,渐渐丧失了这种能力,实在是舍本逐末。

对这种今天看来似乎是超能力而实际上是人与生俱来的能力的开发,最好从胎儿开始。

虽然胎儿的头还没完全成形,但却可以使用下位层的脑。准妈妈与胎儿的沟通,是通过“心电感应”及“想象”而产生,它不与左脑相连,只与右脑相

连。想象使婴儿在妈妈肚子里看到爸爸的脸及外面的景色。想象,也具有治疗疾病的力量。其研究个案也显示,使用七田真式胎教的母亲不仅顺利分娩,而且孩子天生健全,很快就能说话,个性沉稳又容易培育。他说,父母这才发现:“原来培育孩子是那么轻松快乐的事。”

七田真在经过大量的实验后,掷地有声地说:“准妈妈不妨在胎儿时期就开始试着与宝宝对话,建立心灵感应式互动。准妈妈对腹中的宝宝说:身体不好的部分自己都能治好,健康生下来。婴儿出生时就全靠自己的力量,因为婴儿具有这样的能力。这就是右脑的功能。”

## 共振——大脑运行的高级方式

许多科学家、艺术家、政治家、企业家在谈到自己的重大发明创造时,往往这样说:突然一种真理的声音在耳畔回响,自己立即听到了它,多少年百思不得其解的问题一下子迎刃而解。

这种真理的声音是什么呢?日本著名的脑科学专家春山茂雄提出要“倾听右脑的声音”,因为左脑是掌管人出生以后输入的信息的脑子,右脑储存着继承祖先遗传因子的信息,右脑信息才是不为信息所支配的心灵。

春山茂雄提出,在平时生活中采取镇静左脑兴奋度的方法,就能听见右脑的声音。如同白天里日光灯的亮光一样,尽管辉煌耀眼,但由于周围明亮显不出来,一到夜晚,则发射出灿烂的光芒。同样,让左脑的兴奋镇静下来,就能感觉到右脑的轻微声音。

右脑是如何发出声音的呢?右脑对事物的认识方式是直觉,而直觉的一个重要特点是“对经验的共鸣和理解”。

共鸣就是在已有共识的经验基础上对宇宙规律的共鸣,这正是我们仿佛听见右脑的声音的原因。

而共鸣又源于人的思维与宇宙规律有一种思维共振现象。

什么是思维共振呢?

生活中常见这种现象:有的人相处几十年依然形同陌路;有的人一见面

就如同几年前已相知了，可谓一见如故。相传战国时期楚国有个叫俞伯牙的。他用琴音刻画高山时，听者钟子期说：“善哉，峨峨兮若泰山。”他刻画流水时，钟就说：“善哉，洋洋兮若江河。”钟子期会意知音的能力使俞伯牙吃惊，一个善弹琴，一个善知音，两个人成了莫逆之交。钟子期死后，俞伯牙痛失“知音”，把琴摔碎，终身不再操琴。

人们考虑问题的思路也大量存在着知音与不知音的现象。古语讲“话不投机半句多”，“不投机”的原因往往是思路不通。思路不通者很难有共同语言。人的思维如同电磁波有一定“频率”一样，相同者，就能产生“共振”，就能接收，就能思路相通，就能会意知音。这就是我们所讲的思维“共振”现象，或叫“同频共振”。相反地，“频率”不同者，就不能“共振”，就不能接收，就不能思路相通，就不能会意知音。在人们之间的交往中，在人才的发现中，在选择导师和查阅文献、确定研究方向和问题的过程中，往往贯穿着思维是否“共振”的问题。据说一位18世纪的欧洲哲学家说过：智慧遇不着智慧就要生锈。我们不妨说：所谓思维上的“共振”就是智慧之间的互相感应，以至不断激发出新的智慧的光辉。

思维共振是智慧与智慧的同频共振，是人的头脑与宇宙之“脑”的同频共振，这在人与人之间随处可见。

马克思、恩格斯的革命友谊与合作是举世皆知的。列宁说：“古老的传说中有各种非常动人的友谊的故事。欧洲无产阶级可以说，它的科学是由两位学者和战士创造的，他们的关系超过了古人关于人类友谊的一切最动人的传说。”（《列宁选集》第一卷，第92~93页）马恩四十年如一日，不仅是志同道合的战友，而且彼此以各自专门研究领域中的知识互相帮助、互相促进。他们处在两地时就频繁通信，交流思想，甚至有时一天一封或一天数封。他们在十九世纪五六十年代的书信保存下来的就达一千三百多封，按二十年计算，平均五天一封信，对于每一方来说平均大约十天一封。两人见面时就像欢度节日那样高兴。他们的关系被誉为“无双的联盟的基础固然是政治观点的一致，但也不可缺少大体上才力相当这一非常重要的因素”。

法国的物理学家比埃尔·居里回忆年轻时与哥哥雅各相处的情景。他写道：“在很多事情上，我们都有共同的想法，并且到了不用开口便彼此了解的地步。”两个青年科学家的思维多么和谐一致！

比埃尔·居里认为“有天才的妇女很少”，三十五岁以前“他没有娶他遇到任何不值一顾的或漂亮的女子”，“不爱任何人”。玛丽（即后来的居里夫人）作为“一个贫寒的青年女子因为第一次恋爱遭到了失望和屈辱，发誓不再恋爱”，但他们初次结识就一见倾心，埋下了爱慕的种子。尽管在爱情的道路上有各种干扰，在后来的工作中，他们还是成了举世公认的一对美满夫妇。

思维共振在人对人、人对世界的认识上有着重要作用，在人与人之间如果思维不能产生共振，那么即使一块宝玉也会被看成一块石头，一个天才也会被当成是一个傻瓜。爱因斯坦是一个罕见的天才。他完成了物理学史上最伟大的第三次革命，勾画了20世纪理论物理学的发展趋势。他在非学术机关里，利用业余时间，没有名师指导，创造了一批奇迹。奇迹是奇才创造的，可是从小学到大学，没有一位老师发现他的才能，不能说他的老师中没有一个是才华者，只能说他的才华已出奇到他所有的老师都没有与他能够“共振”的。

同样，当一个人要认识某种事物的客观规律，如果其思维不能与这种规律同频同振，那么必然会被规律拒之门外。

## 再现——大脑运行的至高方式

你将要学到的知识，认识到的真理，实质上不是你从外部发现的，而是从你心灵中再现的，因此，所谓学习，不是吸收、填塞知识，而实际上是发现、再现；所谓教育，不是灌输知识，而实际上是启发、引导，是引导学生去发现自我、再现智慧。这是不是唯心主义呢？不是。

这里的焦点在于，如何认识心灵。心灵是什么呢？心是大脑，而灵呢？灵是一个大脑与其他大脑、与宇宙智慧相通相融的智慧之光、智慧之音、智慧之精。

每一个大脑，都不是孤立的，而是与其他所有大脑一体全息的。

以地球为例，你以为她没有心灵吗？你以为她没有大脑吗？

地球与大脑有许多奇妙的相似之处,如地球、大脑都是圆球体。从数学角度看,一定面积的曲面所围成的立体球的体积最大。圆球状使它们容纳最多的东西。地球表面高山起伏、丘陵逶迤,像大脑皮层的凹凸褶皱。地球表层是由若干“板块”嵌合而成的,脑壳中间也有若干缝隙,一如“板块”拼合。

科学家指出,人脑分左右半球。左脑具有语言的、理念的、分析的和计算的能力,即具有分析机能;右脑具有形象的、音乐的、综合的和整体的能力,即具有综合性能。而地球也分为“两大块”:东方与西方。西方的特征为“大海”,东方的特征为“大陆”;从文化上看,人类文化有东方文化和西方文化,亦可分为“大陆文化”与“海洋文化”。

西方人的思维特征呈“分析型”,逻辑思维、抽象思维突出,西方文化如海洋般具有“流动性”,侧重“分”、求异,重个体、重理智,又被称为“种原”文化,正与左脑的分析机能对应一致;东方人的思维特征呈“综合性”,直觉思维、形象思维突出,东方文化像大陆具有“稳定性”,侧重“合”、认同,重整体性、重道德,被称为“人文文化”,又恰与右脑的综合、整体机能对应一致。

人为小宇宙,这是中国古人的天才猜想。而中国古代智慧图——太极图正好反映人脑与地球的两半球结构——阴阳鱼互抱“对立统一”和两半球的阴阳属性。地球为太极图(从宇宙飞船上拍摄太阳照耀下的地球照片可见),而人脑太极又是嵌于地球太极之中,太极之中有太极。

现代科学的研究也正在揭示地球结构、地球文明与人脑结构、人脑思维某些一致性的内在联系。地球上地震敏感点和敏感带很像人体经络的穴位,存在相互感应。人脑电磁波频率大多在100赫兹以下,这与地球1~100赫兹的电磁波有关。人脑基本节律 $\alpha$ 波稳定在8~13赫兹内,地球上产生的一种休曼共振波,其频率也恰好为8~14赫兹。

于是地球学家说:“把地球作为人的世界去了解它。”心理学家则说:“人脑可能是整个地球,甚至整个宇宙的缩影。”

在每一颗大脑里,都深藏着宇宙的规律,重重叠叠、层层递进的规律,以至最深刻的规律,而且这种存在不是孤立的,而是一体全息的,整个地联网并网的。人的最伟大的知识,不过是对规律的再现,而且永远不可能是彻底地再现,只能是一层一层地再现。这正是牛顿的经典物理理论不是谬论,而只是在其绝对时空观念中才成立的原因,也正是爱因斯坦超越这一重认识、

跃升至新一层认识——相对论的原因。

对此,古人有“九重天”的说法,天有九重,重重无尽;智慧也有九重,重重无边。大脑与天体何其相似啊!

### 斯特娜夫人的用“耳”学外语法

同一个真理,往往从不同角度,被不同的人所发现。自然教育的创始人斯特娜夫人在对女儿的教育中,创造出用“耳”学外语的方法,与韩国郑赞容博士的方法可谓异曲同工。

在西方,拉丁语是学生的一项重要基本功,研究学问离不开拉丁语。而且学会它,就容易学会法语、西班牙语、意大利语。但大学生差不多都讨厌学习拉丁语。在斯特娜夫人看来,之所以出现这种情况是由于他们没有打下学习拉丁语的基础,她认为有必要尽早开始给孩子打好学习拉丁语的基础。因此,女儿维尼夫雷特在摇篮期时,她就开始教女儿拉丁语。

婴儿善于用耳而不善于用目,所以斯特娜夫人就利用听的办法教女儿拉丁语。她批评了学校里的那种用图表和规则教拉丁语的方法。维尼夫雷特4岁时曾同某位教拉丁语的教师交谈过,结果那位教师一点儿都听不懂。学校教拉丁语的弊病是,学过拉丁语的人只能看书却不会说话。

斯特娜夫人提醒其他父母,孩子学习语言的能力是惊人的。在维尼夫雷特刚学会英语时,母亲就把“您早”这句话用十三国语言教她,女儿很快就学会了。而且其学习方法很有趣,那就是,每天早起,她让女儿对着代表十三个国家的十三个玩偶,用各国的语言说“您早”。如此生动的学习,孩子怎会生厌呢?

斯特娜夫人认为,为了学好外语,弄清语源是很有益处的。为此,她让维尼夫雷特从小就这样做,并做了好几本笔记。如为了记住某一拉丁语单词,她总让女儿调查由此产生了哪些现代词,并把结果记在笔记本上。不过她认为教女儿外语最有效的办法是各种游戏,她反对那种只教学生语法的教学法。

## 千万不要“学习”英语

多少年来,英语教育仿佛是一锅烧不开的水,一个人从幼儿园到大学,学了十几年英语,竟仍然不会说英语,为什么?是我们的学习方式错了,是我们的学习根本违背了大脑的运作机制,违背了客观规律。

韩国郑赞容博士在学习德语时,正是遇到了这样的烦恼,记单词、背句子,死记硬背,猛下苦功,可是到头来学的东西是死的,还是不会说。怎么办?他想到,学习母语时,谁还有先识字再学说呢,都是在生活的具体场景中看、听,运用各种感官去学习体验,潜移默化,自然而然地学会了说话,这不正是学习语言的规律吗?于是他尝试着采用学习母语的方法,起初并不去背单词,而是一味地听,直到听烂了,听熟了,实际上是听到磁带里的声像印入大脑为止,然后再去识记单词,弄懂句子,果然奏效。他用6个月时间学通了德语,顺利地通过了德语考试,而且还写了一本书《千万别学英语》,成为韩国的畅销书。

为什么“千万别学”呢?是因为要打破传统学习的框框,找到规律学习,也就是声像入脑式的学习,至于以往那种识单词、背句子、学语法式的分解学习,不是真正的学习,就千万别用了。

### 没有声像、影像、图像、形象的学习不是真学习

在语言文字产生以前,人类必须以形象进行学习、沟通、交流,大脑闪现的是影像、图像、声像,眼前出现的是事物的形象。因此,那时的人类感知、直觉能力非常强,然而,有了语言文字以后,这种思想载体就渐渐地变成了思想本身了,人借助于语言去思考、交流、沟通,那种大脑闪电般的直觉思维、形象思维淡化了。这正是为什么古人在科学极不发达的时代,竟能创出周易八卦这样的高深学问,而今人连读懂都十分困难。

古人的智慧是直觉式的,非逻辑式的,古人往往是大智慧,而今人往往是小聪明,这可以说都是语言文字、数理逻辑惹的祸,它遮蔽了人的直觉。

直觉思维、非逻辑思维的重要作用,脑科学作了深刻的揭示,指出了右

脑革命引发人的革命的前景。

由此可见,读书、识字、学习经验技能,只是人们浅层次的学习方式,真正的学习不是这种“搬入式”而是“显现式”、“共振式”,是通过一定途径显现出大脑已有的智慧,即与宇宙智慧相通相融的先天智慧,这一过程是人认识自我、发现自我的过程,因此可以说,真正的学习就是发现,是发现自我。《大学》中有:“知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安能而后虑,虑而后能得。”生动地揭示出了学习即发现自我的过程。

形象地说,人就如同一杯水,水动荡不安,就混浊不清,而当水渐渐沉淀下去,混浊变得澄明,一切就一目了然了。人的思想、意念正如那动荡的水,混浊不清,只有使其沉下去、静下来,思想、意念才会澄明,大脑才会明亮如镜,映照、显现出事物的规律,看出来事物的本质来。

因此,传统的学习恰恰相反,“填鸭式”教育,只会使人本来的智慧被遮蔽,使人徒有知识而不能创造,因此,学习的命非革不可!

## 不要老牛拉破车

声像、影像、图像在大脑中快如闪电,对此人人都有体会。创造学的鼻祖奥斯本说:梦的速度,快得惊人。记得我小时候常常感冒,有一次在退烧后,父母叫我多穿衣服,并喂我喝浓汤。突然间,我觉得心里很闷,说有多难过就有多难过,当时父亲正兴高采烈地谈论不需使用轨道的电车,一阵恶心使我失去意识,并从椅子上摔到地上,父亲立刻跳起用濡湿的手帕为我擦脸。从我失去意识到醒过来这段时间,虽然只有几秒钟,然而,我却做了许多梦。在现实生活上也也许要花好几个小时才能完成的事,在梦中仅需一两秒,并且动作比舞台上的演员还要多。你相信吗?只要2秒,就可作出超过2000字的梦。人类的想象力实在不可思议。

那么,语言在人脑中运行的速度怎么样呢?显然要慢得多,比起影像来,它就如同老牛拉破车一样,这正是爱因斯坦为什么用形象思考,待想透彻了,再转化成语言,而且是有些费力地转化为语言的原因。

如果一个人要进行创造性思考,要进行思维的重大突破,若借助语言思考显然是不行的,必须以图像、影像进行闪电般思考才行。

## 什么是学习?

什么是学习呢?读书、识字是学习,长者传授经验、技能是学习,人与人之间交流、沟通是学习,等等,然而,这样并未全面揭示出学习的内涵,要真正弄明白学习这一概念,应当从孔子的一句活谈起。

孔子说:人生而知之,人学而知之。对后一句话,人们奉为信条,对前一句人们以为是唯心主义,大加批判。实际上,孔子是对的,前句话才道出了学习的真谛,脑科学、心理学、自组织理论都证明了这一点。

右脑理论认为,人的右脑储存着人类500万年的信息,教示着人类的生活方式,而左脑只储存着人出生以后几十年的信息,人的幼稚无知是左脑支配的结果,是人的右脑潜能尚未开发出来的结果,如此说来,“人生而知之”,不正是右脑的功能吗?

弗洛伊德提出潜意识理论,从另一个角度论证了人的思想、意识、智慧潜存着一个无边无际的大海,其能量是无穷的。

自组织理论认为,万事万物具有自组织状态,结构最优、损耗最低、效率最高,一旦人进入自组织状态,就会天人合一,与宇宙规则同频共振,相互感应,人就无为而无不为。



牛刀小试——

## 身体写字和想象强化训练

开发形象思维的能力,尽可能地运用形象思考问题,并善于运用形象来记忆学习,运用形象打开各种感官,调动五觉来强化记忆、深化印象,是十分有效的。下面介绍一个“身体写字和想象强化训练”的方法。

心理学研究表明过度学习150%的时候记忆的效果最好。也就是说,如果一个字通过十遍的书写能够记住的话,那他要至少书写15遍才能得到最佳的记忆效果,记忆时间长久而且牢固。就写字而言,单靠机械记忆和一遍又一遍地书写,很容易使学生感到枯燥。为了提高学生的写字兴趣,在课堂上可以采用身体写字与想象写字相结合的方法进行强化训练。

这种方法操作起来很简单,但是有一个非常重要的前提,那就是认识这个字要通过课堂上深入细致地观察,在第一遍书写正确无误的基础上进行。比如“春”字的教学,学生会读以后,要组织学生观察田字格中每一笔的占格位置,然后由学生口述。接下来观察教师的范写过程,学生要对教师的书写给出评价。然后学生在课本上由描到独立书写,老师不要急于评价,而是由学生与课本对照,比较差别,自己改正。然后由教师亲自检查,保证学生的第一遍书写最大程度地与课本相近。

接下来就可以进行强化训练了。

身体写字方法一。用手指在身体的任何部位写字。如在手心里写、在大腿上写、在胳膊上写……

方法二。用手指在同桌身体上写字,比如后背、手心、手背上,要让同学感受一下你写的什么字,说对为止。

方法三。用身体的任何部位写字。这种方法学生最喜欢。有时候让学生用眼睛写字,孩子们的眼珠一转一转的,他们很感兴趣。用嘴唇写字,用下巴写字,用肚子写字,用脚趾头写字……

这样,一提起来要写字孩子们就跃跃欲试。除了用身体写字以外还可以让学生们挑战写字的极限,写一个最大的……孩子们有的会站到凳子上伸着胳膊在空中写。写一个最小的,孩子们经常是眯起眼睛一本正经地在水心、桌子上等

地方写一个小的。

这种方法能减少学生的写字疲劳,使学生兴趣浓厚,既训练写字,又锻炼身体。

想象写字是一个需要创设情境的写字方法,有时候作为复习时候的热身运动,有时候也可以作为学习新生字用。

创设情境是想象写字的重要方法。让孩子们闭上眼睛,先在大脑里面拿出一把小刀,刻一个春字,一定要用力刻,而且痕迹要深。这时候孩子们会模仿用力时发出的声音,开始在大脑里面“刻”字。完成之后睁开眼睛,比一比和黑板上的字一样吗?孩子们会高兴地说一样。

还可以让孩子们想象在沙子上写字。写完后老师说大风吹来了,看看你的字还在吗?学生有的说没有了,有的说还在。再仔细看看,能看到吗?

可以采用这一种方法听写生字:先将要听写的内容写在黑板上面。开始创设情境写字。最多不能超过7个字,这是学生一次能接受的最大容量。想象完后,可以引导学生:你写的对吗?偷偷地看一下黑板,跟你写的字对照一下,把错的改过来!让学生通过想象多次对一个字进行书写。整体感知、想象的过程会使记忆的效果更好。



相关链接——

## 图像记忆法

学习和记忆是互为因果、相辅相成的。学习只有记忆下才有意义；在记忆和理解下，才有学然后知不足之感。记忆是学习的一环，记忆也是学识进步的基石。为了提高记忆的效率、学识的深化，孔子曾经说过“学而时习之”，“温故而知新”；为了增强理解，教导我们学习和思考并进，也曾有“学而不思则罔，思而不学则殆”的名言。

很多学生为记下公式、背诵诗文而反复强记，吃了不少苦头，这里提供一种新的记忆尝试，将记忆与联想、趣味等结合在一起，从而使记忆的蹊径变得生动、活泼，犹如攀山观景一样，达到高峰。

### 图像记忆与背诵记忆

我们知道高效率的记忆方法可以加强记忆力，提高学习成绩，加快学习效果，提高工作效率。为了这个梦寐以求的愿望，现在你要检讨一下过去学习的方法和习惯，在了解自己还有无限可提高的空间后，寻找更好、更有效的学习方法，这才是关键所在。

在讨论图像记忆之前，我们首先来了解一下人们运用头脑记忆功能的情形。大部分人，特别是亚洲学生记忆的时候会倾向用背诵(Repetition)的方法，背诵等于运用重复的方法来学习。这种死记硬背的情形英文的讲法就是parrot fashion learning,其中parrot是鹦鹉，fashion是方式，鹦鹉学舌就是靠不断重复。在重视并鼓励思考、创造的美国，也有鹦鹉式的学习方法，为什么会有这样的情形呢？

其实人们在学习过程中都会用到重复性的学习，这简直是全世界的共同现象。其中一个原因就是重复或是背诵的学习方式是一个自然而然的记忆系统。小时候学东西时，我们会很自然地去模仿，会讲述所见所闻的事物，因此背诵、重复的学习方法是从很小的时候自然而然建立起来的。由于这个方法是我最容易掌握的，也是在成长过程中十分好用的，因此大部分的人过于依赖这种方

法。很多人把背诵描述成死记或者硬背,因为这个负面的描述,致使“背诵”成为一个不好的工具,其实不然,它唯一的缺点就是被过多地运用或者滥用。换句话说,很多的学习并不适合用背诵的方法,所以只依赖背诵的人因为达不到好的学习效果,就会不满意自己的学习方法和成效。

有些人背数字、电话号码或历史年代时,因为这些资料本来就不容易记忆,所以可能要背诵很多遍,但是却不见得能达到很好的效果。有可能背完就忘,忘了再背,在这种情况下就成了死记硬背式的恶性循环。

### 百闻不如一见——认识图像记忆

为什么我们所讲的主题是图像记忆,却要先说明背诵的功能呢?首先,就像花时间研究计算机或是手机的使用说明书一样,我们要先看看这些产品所有的功能是什么,才能更准确地选择我们需要运用及熟练的功能。

有关头脑记忆的功能应该先有一个“见树又见林”的整体观念,这样才能视情况选择运用不同的记忆系统。当然,记忆系统也包括我们最熟悉的记忆工具——背诵。所以我先讲述大部分人常用的记忆方法,这样再回到图像法这个题目也就比较容易理解了。

很多人对图像法都有一点概念,什么概念呢?我们知道图像能辅助我们记住很多东西,也可以记得比较牢比较久。

有没有人会想到自己10年前、15年前或20年前的一些特别经验呢?(当然如果你还小,可以想想去年或前年的特别经验。)也许这些经验是令你特别印象深刻的,可能是恐怖的或是刻骨铭心的。例如车祸,摩托车被撞倒,受伤的人穿白衣服、鼻子流血,地上都是他的书本,头盔掉在地上,有可能还记得摩托车的颜色,甚至可能记得车子的牌照,等等。这些鲜明的记忆可能会让你记住十几年甚至一辈子。

为什么十几年后很多自认为记忆力差的人还能栩栩如生地描述上述车祸的场面呢?就是因为回忆记忆中图像的缘故。车祸比较容易刺激一个人的感官记忆,所以我们自然会用不一样的感觉来做这方面的记录(记忆)。

其中一个感官就是对图像的感官,当我们看到相关的影像时,这个图像自然就会浮现在脑海里并被记录在右脑里。不要忘记,除了视觉的存盘,还有其他的感官记录可以加入想象的空间。例如,我们也可能记得车祸时撞车的声音,因

此由听觉引出图像的存盘;还可能车祸引起火灾,可以闻到烟火的味道,在车祸现场还可能触摸到倒在地上的车辆或受伤者,这就有了由嗅觉、触觉所记录的图像。

总之,如果我们用各方面的感官来记录一个情景,有特别深刻的影像被记录下来,不仅会加强回忆功能,还会变成清晰的记忆功能。

很多人都会有这样的经验,不仅是前面提到的惊悚场面,也有可能是一个特别美丽的场景,可能是第一次看到心爱的人,或是第一次看到刚出生的小宝宝,或是看到一朵美丽的花,或者一场很棒的电影,等等。这样的图像在头脑里是特别清晰的,甚至过了几十年还会记住。

我们为此常感到困惑:为什么几十年前的事还清晰地印在头脑里,但是五分钟前听到的一个人名或半小时前放在某处的一块手表却怎么也想不起来了呢?我们在怀疑自己记忆力的同时却纳闷为什么能回忆起几十年前的图像。这一矛盾说明,其实好的记忆状况和不好的记忆状况是同时存在的。

### 眼见为凭——视觉学习

全世界很多学者专家倾其一生研究人脑的奥秘,而我们对人脑的了解就像我们对自己脑力开发的程度一样——少之又少。其中一项研究就是头脑中的记忆功能。头脑记录感官的记忆存盘很重要,感官就是味觉、嗅觉、听觉、视觉、触觉所记录下来的信息,用感官来记忆是较好的记忆方法。

为什么从这么多感官记录中,特别挑出图像记忆来呢?因为最强的记忆工具就是图像法,刚才提到的众多感官的存盘,如果没有图像的回忆,整个回忆的功能可能就没有这么强。

我们常说“眼睛是灵魂之窗”,这个说法很有意思。虽然我们强调要善用所有的感官(味觉、嗅觉、听觉、视觉、触觉),但是不可否认的是,我们更常运用眼睛来取得绝大部分的信息,而且我们由视觉所获得的信息,远比通过其他感官来得有层次、有深度。正常人的眼球都是超级而且快速的扫描仪,经由眼睛所扫描的图像一旦储存在头脑记忆区,几乎一辈子都会留存在脑中。

## 创造心灵的图像

了解以下几个重点,会更有助于我们学会图像记忆的方法,逐步创造“心灵的图像”。首先,图像法对记忆的帮助是很重要的,因为我们已经知道几十年前的情景是可以通过图像来回忆的,而且每个人都有这种功能,并成功运用过。如何才能操作这方面的记忆功能,并运用到日常生活中呢?现在我开始描述图像法中一些特殊的规则,来帮助你们获得记忆的存盘。

一是图像清晰具体。右脑所拥有的创造图像的力量,可以让我们“想象”出图像以加强记忆的存盘,而图像记忆正是运用了右脑的这一功能。研究已经发现并证实,如果在感官记忆中加入其他联想的元素,可以加强回忆的功能,加速整个记忆系统的运作。

所以,图像联想的第一个规则就是要创造具体而清晰的图像。具体、清晰的图像是什么意思呢?如我们来想象一个少年,你的“少年”图像是一个模糊的人形,还是有血有肉、呼之欲出的真人呢?如果这个少年图像没有清楚的轮廓,没有足够的细节,那就像将金库密码写在沙滩上,海浪一来就不见踪影了。

让我们再来做萝卜图像练习。各位创造萝卜图像时,是不是先决定你的萝卜是红色还是白色,再想到萝卜有没有叶子,再进一步想到叶子是什么颜色,是翠绿还是已经枯黄了,还可以想象这个萝卜刚从土里拔出来,还有一些根须连在一起,这些根须有没有泥巴,还是已经洗得干干净净地躺在超市的货架上。

刚才我描述萝卜的目的是为了激发各位的图像能力,大家可以想象萝卜有根,根还带着些泥巴,叶子是绿色的。接着,再拿其他物体进行描述。

细节图像。刚才说过细节可以强化图像,细节可以赋予图像灵魂,让我们一起多做几个练习。例如玫瑰花,我们不要只满足于想象出一朵被压扁的玫瑰(平面的玫瑰),而要练习进一步想象出这朵玫瑰花瓣深浅的颜色,是含苞待放还是娇艳盛开,是名贵的长茎玫瑰还是本地产的短茎玫瑰,绿油油的茎上长着尖刺,还散发着暗暗的幽香。

例如牛肉,你想到的牛肉是什么样子?是血淋淋的肉片,带骨头的肉块,还是放在盘子里半生不熟的牛排?例如公共汽车,你想象的公共汽车是崭新的德国奔驰轿车还是老旧的电车?车牌是什么呢?电车上有人吗?乘客稀稀疏疏还是挤得像沙丁鱼一样?这些细节都能强化记忆库的存盘,各位务必利用机会多

加练习。

**颜色图像。**除了细节描述之外,我们还可以运用颜色加强记忆的存盘。创造图像时当然可以是一片黑白,也可以给图像一点颜色瞧瞧。视觉原本对花花绿绿的颜色特别有反应,若是能运用色彩彩绘我们创造的图像,快速记忆就如花开遍地一样灿烂了。

**抽象概念借用法。**遇到抽象的事物如何转化成图像呢?例如灯光应该是什么样的图像呢?这时候我们需要发挥联想的功能,并且借用适当的图像来达成目的。灯光可以借用手电筒、台灯、灯塔……好喝的饮料可以借用果蔬汁、热腾腾的蓝山咖啡、优酪乳……法律可以借用警察、法官、法槌等。既然是借用具体的图像,我们就得记住要还原成原本抽象的事物或概念。

**图像急救站。**有些人可能会认为自己的头脑已经成为“固体”,记忆能力或图像能力不好,或是自己没办法想象那些图像。其实上述的怀疑多半是一种预设立场,或自我限制先入为主的心态。

大多数的学生都是力争上游型,其中有60%的人在日常生活中给自己很大压力,或者在工作中面临很严峻的挑战,已经习惯运用逻辑思考或理性的方法学习,所以图像和想象的能力已经被打入冷宫很久了,英雄无用武之地,但是派不上用场并不等于说我们没有这个能力。

每个人年幼的时候,都具备非常丰富的图像能力和想象能力,只是在成长过程中,过多地用理解或背诵的方法来学习,因此有可能渐渐远离了图像法。

不要忘记,我们每个人都有能力做梦。很多人说自己不会做梦,但是根据科学研究发现,每个人都是会做梦的,只是没办法回忆起曾经的梦境。如果在快睡醒时做了梦,醒来时就可以一清二楚地描述出来,由此可以证明每位都有右脑创作或想象的能力。

二是复制“白日梦”经验。放松是图像创造的第二条规则,因为紧张时肌肉紧绷、瞳孔收缩,整个人呈“备战”状况,实在不利于任何创作活动。身心放松时,右脑才有能量创造特殊的图像。

我们常常碰到上课沉闷的状况或是坐着发呆等情况,这时不妨来做“白日梦”,相信各位的白日梦都是玫瑰色的,也许梦到中奖成为亿万富翁,或是白马王子终于现身。

我们用最轻松的方法做白日梦的时候,都是有图像的,用想象来创造很清晰的图像。所以不要自我设限,应该相信自己有这个能力。

除了通过心理暗示,一些环境或是生理的调节也能帮助我们放轻松。从调整呼吸、保持好心情,到日常养成的好习惯,如均衡的饮食、静坐、有氧运动、充足的睡眠、清爽的环境等都是让紧张的现代人放松的妙方。

三是感官强化图像。我们要善用感官强化记忆,除了五种重要的感官(视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉),夸张或幽默也是加强记忆的好方法。

想到老鼠,当然可以想到家里的老鼠,小小的、跑来跑去的。如果加点夸张、幽默的色彩会更好。比如,可以把老鼠想象成像人一样大,或者把老鼠想象成米老鼠,老鼠会跟人讲话,老鼠会跳舞等。再比如,我们可以创造一个胖乎乎、很卡通的相扑手,甚至感觉到相扑手走路时地板都在震动,真是有“分量”的记忆呢!

图像是有非常强的记忆协助功能的。感官记忆就像攀岩时的爪钉,爪钉如果像铁钉,就不容易产生足够的张力抓住岩缝,也就无法承受我们的重量。所以我们要练习运用感官图像将记忆牢牢抓住。



## 第十四章

# “新能源”拯救人类

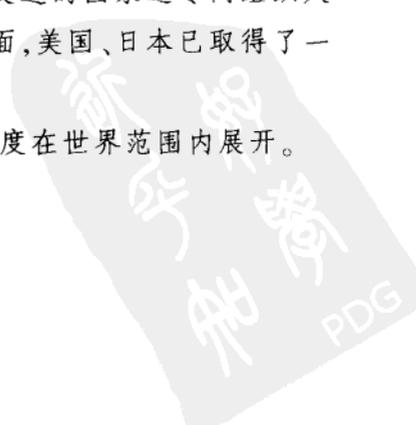
哥伦布发现了新大陆而彪炳史册,那么,人的“新大陆”在哪里呢?让我们从一个崭新的概念谈起。

思想是人的精神的花朵,是大脑产生的最奇怪的运动形态。思想是我们已经习以为常的提法,那么,为什么又要提出“思像”这一概念呢?思像的内涵究竟是什么呢?这要从脑科学、从右脑理论的诞生和发展谈起。

当前,全世界的科学界和教育界都越来越重视对脑科学及思维科学的研究,人类已进入了一个人脑认识自身、思维认识思维的科学时代。认识自我、认识大脑、认识思想(思维),已成为科学前沿中最具挑战性的领域。

一些重要的国际组织和国家政府十分关注脑科学的发展并采取一些重大的战略措施予以扶持。世界卫生组织于1995年在全球开展了“脑的十年”运动,旨在促进脑科学研究的发展,提高人类的生存质量。美国国会已将“脑研究十年”批准为法律执行,20世纪的最后十年成为其“脑的十年”。欧洲共同体也制定了“脑研究计划”,日本、俄罗斯等科技发达的国家还专门组织人力加强对脑机能的研究。在开发人的右脑机能方面,美国、日本已取得了一定的成绩。

近年来,这一领域的研究正以空前的广度和深度在世界范围内展开。



## 微小的人脑构成庞大世界的中心

哈佛大学心理研究所的著名脑能专家詹姆斯·怀特先生的专著《现代人的思索：脑能革命的辐射与影响》被联合国教科文组织认定为20世纪末在脑能开发方面的一次“哥白尼式的革命”，引起了巨大反响。怀特提出了一个令全世界震惊的观点：“微小的人脑构成庞大世界的中心。”这个观点是激励人心的，为我们找到了人的中心、世界的中心。原来，人脑的智慧具有如此强大的魔力！

人脑是什么？它是一个没有工人的工厂，它创造人的思维、知觉、判断、理性、感情、兴奋和抑郁。只有健全的大脑，才能营造立体的成功的人生。

那么，人脑又是怎样运行的？运行的载体是什么？人的突破、脑能的跃进的关键又是什么呢？

## 21世纪是右脑开发的世纪

1981年，从事了近40年人脑研究的R.W.斯佩里教授获得了诺贝尔生理学医学奖后，引起了全球脑科学研究者的强烈共鸣和深入研究。现代人求知学习偏向左脑，而忽略了右脑的开发。

随着世界日新月异的变化和科技的发展，人类将要用尽左脑。就像在地球能源快耗尽之际发现了无尽的新能源一样，在左脑即将耗尽之际，却发现了“新能源”——右脑。原来左脑可用的只占5%~10%，还有90%~95%的潜能储藏在右脑，右脑功能被发现是人类有史以来的一件大事。

人类潜在智商都有2000，但现代人一般是49~152的智商，一个人智商若在140以上，便可被称为天才，所以200智商的人更被捧为超级天才，可是离潜在的2000智商也不过是一成而已。

一般人都有2000的潜在智商，可惜未被充分开发出来。一个人从出生到

死亡,发挥出来的智商通常不过5%~10%,这意味着其余90%~95%的潜能都在睡觉,真是太可惜了!

但是一般人只要经过训练便能发挥其应有的智商。如美国、日本专家对有智力障碍的孩子进行右脑开发训练,不但使其恢复智力,而且学习成绩还高于一般未受训练的学生。

其实,右脑潜能的发现,不过短短二十几年的时间而已。很多先进国家的学者认为,21世纪将是右脑的时代。

20世纪80年代人类发现右脑潜能后,越来越多的大企业,在寻求右脑发达的人才时比挖掘宝藏还积极。如今在西方国家,有些企业甚至专找“异想天开”类型的人才。

国内一些企业渐渐开始重视这一趋势,求才倾向于右脑发达的人。

由此可见,在21世纪里右脑未开发者显然是落伍者。右脑开发的人才是真正的人才,21世纪是开发右脑的世纪。

## 大脑是怎样运行的呢?

“人脑是地球、宇宙的全息照片”,这是脑科学研究者作出的一个重要推论,引起了巨大反响。

根据全息论,人脑跟全息照片是同一原理。全息摄影能将整体的任何部分、任何片断都摄下来,产生一种真正的三维空间效果。假如你拍摄一张桌子,然后把照片撕碎,每一个碎片显示的不是这桌子的部分,而是显示桌子的整体。科学研究者和心理学家们考虑,全息照片应当与人脑相似。他们坚持认为,人脑是作为一个整体在工作的——它的每个部分,甚至小到一个脑细胞,都可能反映整个大脑的活动。而且人脑是整个地球乃至整个宇宙的全息照片。约瑟夫·契尔顿·皮尔斯在《奇妙的幼儿》中写道:“新生儿的大脑,作为一张全息照片的碎片,必须接受地球全息照片的感光,并与地球相互作用,以达到清晰化,或者说调整好人脑照片的焦距。如果把一个初生儿的大脑隔绝在屋子里,不让它与地球相互作用,那么清晰化就不可能达到……人

脑越是长大,越是精致,全息效果也越好,人脑与地球相互作用的智慧或能力也越大。”

另一位心理学家普里伯姆(Karl Pribrun)把这种全息摄影的纪录进一步引申,他认为:假如人脑中真有这种全息照片,那就意味着我们可以利用各种信息频率在人脑中储存事物。然后我们就可以用线性的或空间的方式把这些信息读出来。线性的方式是在一段时间内陆续进行的,空间方式是在同一时间内进行的。空间和时间并不存在于大脑中,它们是从大脑中读出来的……全息照片的每一部分包含着整体。这样,全部信息都在其中了,只是观察的方法和观点略有不同罢了。

既然我们的大脑是对地球、宇宙的全息摄影,底片就存于脑中,那么,摄影、摄像就一定是大脑运行的重要方式了,也可以说,通过使大脑摄影、摄像、拍照,可以数以百倍地提高用脑效率。那么,大脑的摄影、拍照功能又是怎样运行的呢?

人脑的大部分记忆,是将情景以模糊的图像存入右脑,就如同录像带的工作原理一样。信息是以某种图画、形象,像电影胶片似的记入右脑的。所谓思考,就是左脑一边观察右脑所描绘的图像,一边把它符号化、语言化的过程。所以左脑具有很强的工具性质,它负责把右脑的形象思维转换成语言。

被人们称为天才的爱因斯坦曾经说过:“我思考问题时,不是用语言进行思考,而是用活动的跳跃的形象进行思考。当这种思考完成以后,我要花大力气把它们转换成语言。”可见,我们在进行思考的时候,首先需要右脑非语言化的“信息录音带”(即记忆储存)描绘出具体的形象。

左脑的功能可以为电脑取而代之,那么人对大脑的开发的必然选择就是开发右脑、启动全脑了,而右脑的功能突出地表现为类型识别能力、图形认识能力、空间认识能力、绘画认识能力、形象认识能力,可以概括为一个字,就是“像”。有的心理学家称为心像或心理图像。

从电脑看,它的运动状态主要是软件上的信息,权且将其称为“思想”吧,也就是左脑呈现的功能。那么右脑的以呈“像”为主的功能,我们称其为思像。思像主要指的是右脑的运行状态。

如果说右脑有个软件的话,那么这个软件就是思像,它区别于左脑的软件——思想,虽然只有一字之差,但二者相差何止十万八千里!

提出“思像”这一概念,还有一层意思,就是我们说思像是右脑的软件、思想是左脑的软件,并不是说思想与思像、左脑与右脑就毫不搭界,彻底区别开来,而是思想与思像、左脑与右脑是相通相连的,其逻辑语言功能也好,显像功能也好,并非单独左脑的运动或单独右脑的运动,而是左右脑并用的全脑的启动。如果把左脑、右脑割裂开来看,那就错了。因而,“思像”这一概念的提出,一是考虑了右脑的“像”的功能,二是同时考虑了左脑的语言逻辑功能,其中以“像”为主,也就是说思像包含着“思”与“像”两重意思。“思”指语言逻辑,“像”指思像。这样,思像反映的就是以启动、开发右脑为主而带动、激活全脑的用脑过程。

这是有科学依据的。脑科学也是在不断发展的,人们对大脑尤其是右脑的认识不断深化。美国艺术家兼教育家奈德·赫曼提出了一种新全脑理论,同时开发出相应的全脑技术。这种全脑理论重视了脑部的边缘系统。脑部的边缘部位是个相当小而复杂的组织,分布在大脑的左右两半边。这部分组织在人脑上是看不见的,只有将脑部细细解剖开,才可以发现。边缘系统日益得到人们的重视,被称为“大脑中的大脑”。这种新全脑理论不是将大脑分为左、右两个半脑,而是分为左上脑、左下脑、右上脑、右下脑四个象限。这一研究成果得到了多项大奖,被誉为是“划时代的贡献之一”,同时相应的全脑训练已在全球推广。

## 思像可以改变历史的轨迹

要给“思像”下个定义,让我们首先追溯一下“直觉图像”和“心像”这两个概念的来历。

关于右脑的心像,从1879年心理学家蓬德在莱比锡大学开设心理学实验教室,到1910年前后,都是当时心理学研究的主题。

但是这项研究自1913年中断,直到20世纪80年代,心像才重新被重视、研究。现在心像心理学的研究虽然出现了繁荣景象,但实际情况却是各种研究还处于刚起步的阶段。

目前的心像心理学,虽然认为产生逼真的心像(像相片一样清晰可见的心像)是右脑的属性,但却又认为这种属性不是所有人都具备的。

直觉图像这一概念,起源于一堂生物课。

1917年,德国一位中学生物教师奥托·库洛某天在教室黑板前让一个学生解释蜘蛛是如何结网的。学生的描述非常生动,仿佛在边看边说。老师觉得不可思议,就问:“黑板上有什么东西吗?”那个学生回答:“黑板上有蜘蛛。”其他学生也都说看见了。老师一检查,发现40%的学生都能看到蜘蛛在动的栩栩如生的样子。库洛博士把这一发现报告给了自己的老师——爱尔兰希·伊恩休教授。真正的直觉图像的研究由此开始。

直觉图像这一概念就是伊恩休教授于1909年命名的。他发现60%的12岁以下的儿童都具有这种能力。

所谓直觉图像,就是这样一种现象:过去的经验不是单纯地被想起来,而是从感觉上明晰地再现,并按照其字面意义出现在眼前的一定位置上。

心像与直觉图像都是右脑的能力,但对于成年人来说,却只是少数人才拥有的。

而思像是这样一种能力,就是努力把大脑思考的一切事情、一切内容、一切过程,都图形化、艺术化,努力在头脑里拍照、放映,这是人人可以做到的,是努力启动右脑、使用全脑的一个过程。

因此,也可以说,所谓思像,就是人的全脑运行的状态、模式,就是抑制左脑,而尽可能地开发和使用右脑,使右脑显像、照相的过程。

思像包括我像(即自我意象)和他像。他像即对他人他事形成的思想图像,思像的最高表现是原型。

人通过思像训练,会越来越好地开发出自己的潜能,右脑的成像能力会越来越强,称为心像。这里所说的“心像”,并不是那种笼统地想象时的心像,而是指像照片或者像电视那样可以明确把握的图像。

关于心像的研究,日本的七田真教授已经走在了世界的前面。他通过开设右脑教育课堂,使众多的儿童开发出了心像能力,什么心灵感应、预测,都成了寻常的事情。

我们之所以不用心像这一概念,而用思像,就是为了区别开来,使思像训练,着眼于变以往的线性的、理性的思维为主而成为直觉的、图像的思维

为主,变以使用语言、死记硬背为主为以使用形象和运用照相记忆、图像思考为主。

思像训练不侧重开发特异功能,而是着眼于人们激活右脑、使用全脑,就是让每个人,无论是儿童还是成年人,都能学得会、做得到。

思像这种全脑用脑方式,要求我们无论何时何地,无论思考何种问题,都要运用图像、照相、摄像,把思想活动变成一种艺术化、操作化的活动,把难以捉摸的思想变成一种可以具体化、操作化的工具,人们就可以运用这一神奇的工具去认识和改造自我、认识和改造世界了。

人与人之间、发达国家与落后国家之间的最大区别是什么?就在于对人力资源的开发利用上,落后国家最大的浪费不是别的,正是人力资源的惊人浪费,而发达国家做得最好的就是合理开发利用了人力资源。而人力资源开发的首要切入点就是人的头脑、思想、观念。

观念进步绝不亚于任何技术进步对社会产生的作用。美国社会学家英格尔斯通过对六个国家的深入研究发现:人们的价值观念,影响着以后的社会国民收入的增长。正如凯恩斯所说:“观念可以改变历史的轨迹。”

而观念是如何起作用的呢?是思像,也就是思想成像,变成清晰的图像,又转变为行动、转变为现实的过程。因此,也可以说,是思像这个神奇的工具能够起到改变历史的巨大作用。

开发自我,开发人,把国家现代化的关键置于人的现代化上,把人的现代化的关键置于心灵(思想观念)的现代化上,是当务之急。因为人有着巨大的潜能,控制论的创始人维纳认为,人只不过运用了自身能力的1%,开发潜能已成为摆在人们面前的日益重大的课题,那么,如何开发潜能呢?

要开采金矿,就要运用各种工具;没有工具,仅凭双手和想法是不行的。同样,开发潜能宝藏也需要合适的工具,那么,这工具是什么呢?有这样一句名言:“好的思想需要更好的思想来管理。”也就是说能够真正管理、控制、开发自我的唯有思想本身,而思想是看不见摸不着的,又要用思想来管理思想,如何操作呢?可靠的途径就是使虚无缥缈的思想有形化,使其变成具体的形象、图像,这就是思像。思像是右脑的功能,它是左脑功能的10万倍,足以能够管理、开发好以语言、数理逻辑为主的思想。

## 右脑的神通

科学家发现,右脑有五大神通:

第一,右脑是祖先脑。为什么要称右脑为祖先脑呢?因为,通过遗传因子留给后代的全部信息都被保留和储存在右脑之中,因而右脑被称为“祖先脑”。右脑储存的祖先遗传因子,随时随地都向后代留下该怎样做、不该怎样做的习惯,这也是右脑的主要功能之一。与右脑有别,左脑是储存着出生以后所有信息的“自身脑”。

第二,右脑是无意识脑。它是人类精神生活的深层基础。做梦、顿悟、灵感等“无意识”心理过程,主要是右脑的功能。

第三,右脑是节能脑。右脑不需要很多能量就能高效率地工作,这是与它独特的处理信息方式密切相关的。右脑储存的信息是左脑的10万倍,这使得它处理信息的方式与左脑截然不同;右脑用表象思维,左脑用词语思维;右脑信息处理机制是空间依赖的、同时的、并行的,左脑是时间依赖的、序列的、串行的;右脑是形象的、直觉的,左脑是逻辑的、理性的;右脑是描述的、模拟的,左脑是分析的、数字的。

第四,右脑是行动脑。人类的行为,特别是大量情绪性行为,均处于右脑的控制之下。右脑的直觉判断不是以一个步骤接着一个步骤的方式达到的,而是顷刻之间达到的。右脑这种“整体审视、瞬间判别”的高度组织特性,有利于人类趋利避害、保存种群。

第五,右脑是创造脑。人类的创造之魂在右脑。右脑10万倍于左脑的信息量以及迅捷高效的信息处理方式,使它具备了卓绝的创造天性。

日本名医、脑科学专家春山茂雄进一步肯定了上述论断,明确提出了右脑具有人类睿智的精华这一论断。

他说:“右脑储存着从古到今人类500万年遗传因子全部信息。”

右脑包揽着人的生活所必需的最重要的本能和自律神经系统的功能,以及道德、伦理观念乃至宇宙规律等人类所获得的全部信息。

左脑不断储存着后天所获得的各种信息,成为经验和知识的记忆宝库,而右脑则是先天的人类记忆宝库。

刚出生的婴儿如果左脑出现障碍,可以照常吃母亲的奶;如果右脑发生障碍,就不能吃奶。下意识行为的本能属于右脑控制的范畴。

这说明右脑天生存在着生存所必需的最佳信息。大概可以说这些信息是在祖先的经验的基础上积累起来的。

左脑主要储存出生以后获得的信息,右脑主要储存从祖先继承下来的信息,左右脑的功能大抵是以这种新的方式分工的。从这个观点看脑的作用,就能解释人们常说的积极思想、肯定思考、自我暗示的效果或者时常发挥出来的超常能力这些现象。

## 思场是如何发挥作用的?

自古以来,人们为什么喜欢祭奠或举行登坛拜将这样的大型仪式呢?是因为当很多人聚集在一起,穿着华丽的衣装又唱又跳时所发出的明快而高昂的频率,肯定能使人们心里原来负面的能量灰飞烟灭。这就是思场的作用,其本质上是波动的作用。

在量子力学看来,物质是波动的,万物是通过波动而存在的,世间的一切都在波动,并且各自拥有一定的波长,从而形成自己独有的波动。

人也在波动,每个人都有其各自固有的波动频率,同时也像具有接收器一样,能够接收外来的波动。

对人生感到悲观的人,就会发出悲观的波动频率;而乐观的人,就能发出一种欢喜的波动频率;爱上他人时,会发出爱的波动频率;做了坏事时,所发出的波动频率往往充满了黑色和邪恶。

世上万事万物都是相互联系、相互影响、相互作用的,这是由波动形成的,之所以会形成思场,就是因为波动的作用。

为什么看似风马牛不相及的事物却有着密不可分的联系呢?有这样一则故事:一位富家小姐在车内吃香蕉,发现香蕉腐烂不能吃,就随手扔到车

窗外面。某穷人家的孩子经过那里，拾起那香蕉来吃，结果吃坏了肚子，发烧了。当天晚上，富家小姐父亲的工厂发生火灾，物品全部被烧毁。因为当夜值班的门卫临时离开，他离开是因为他的孩子吃了捡的香蕉而发烧了。这一连串的事故显然是由于思想情绪的波动引起的。

媒体经常报道车祸发生的消息。出车祸的原因很多，与妻子吵架，在气头上开车，待紧急刹车时，幼童已经成了轮下的牺牲者……孩子与生身父母的关系密切，但是与害了其性命的陌生人又何尝不是密切到可怕的程度？为什么人与人、人与事竟是如此地息息相关呢？答案是波动。因为有了波动，所以什么也逃不出环环相扣、息息相通的宇宙之网。

## 思想是如何转化为巨大力量的？

思想的运行分为以下五个过程：

一是大脑形成一个、几个念头，甚至一些乱七八糟的想法，有时候，剪不断，理还乱。这是左脑的作用，我们往往感到想得很累很沉，大脑如同一盆浆糊，心烦意乱的，就是这一阶段。

二是左脑的想法、念头不断被梳理、筛选、过滤、澄清，又与右脑不断地沟通、交流，在右脑中越来越清晰地形成图像，这是右脑启动的一个过程。

三是想法、图像在大脑中并存，左右脑同时在使用，理性与感性、逻辑与直觉在斗争，图像更加清晰，且趋向理性化，这是使用全脑的一个过程。

四是“思”与“像”，理性与直觉经过斗争、交流，最终在右脑形成一幅图像，它如同我们认识事物的一个模型，这个模型越来越接近真理——原型。原型也就是储存于心底的相片，两者产生共鸣，于是原型就从深深的心灵海底中浮现出来了，这就是事物的本来面目。这就是“真”、“真像”。

五是真像主宰了人，转化为行动，变成巨大的力量。

当然，我们所描述的这个过程有些勉强，因为大脑的运行往往是左右脑同时工作，难以分清左脑如何，右脑又如何，我们之所以这样区分开来，是为了研究的方便，为了弄清左脑、右脑的主要功能，这会大大有利于我们学会

使用和开发右脑、全脑这一被忽视的无限领域。

思像训练使我们能够立即启动全脑,直接从第三个阶段用脑,从而飞速地把思想转化为智慧,把智慧转化为力量。

## 思像的四大法则

### 因果法则

一切事情,吉凶祸福,得失成败,都不要局限于从外面去探寻原因,而要  
从内心深处去追根溯源,因为心灵中储存的心像,是你外在的一切的根源和  
动力。

日本的经营之圣稻盛和夫在12岁那年读到《生命的真相》一书时,被深深地震撼了:“我们之所以会遇到灾难而受到伤害,是因为这灾难与我们自己内心的状态具有某种类似性。自己的心不去召唤,这世上没有一样东西会主动来到我们身旁。自己心上没有一把刀的话,我们决不会死于刀下。”

“信心是处于心念世界中的命运雏形,而在这个世界上发生的所有事情都是来自于这个雏形之中。”

这正如中国古人所说的“祸福自招”。

### 真像法则

相信奇迹,奇迹才会发生;一个不相信奇迹的人,就永远不会创造奇迹。因为信的本质是心像,是牢不可破的心像,是排山倒海的心像,这个心像是真像,哪怕是幻象,一旦你真正相信了,就会变成真的。历史学家发现希特勒从来没有骗人,关于他的种种歪理邪说都写在了他的书上、体现在他的演讲中,但为什么整个德国都被他操纵于手中,跟着他疯狂呢?是因为他的歪理邪说已经成为鲜明的图像扎根于人们的心中。

前文提到,英国伟大的科学家罗森在他的著作《探讨生命》中记述的“祈

安诗”，有着很强的“像”与“场”，官兵们天天朗诵，就在头脑、心灵中形成了圣诗的“灵魂”的牢不可破的真像，“祈安诗”就真的使人得到安全了。

### 相印法则

每个人的思想都不是孤立的，每个人的思想形成的“像”都不是孤立的，是相互交织、相互影响、相互作用的，并形成“场效应”，反过来，影响、同化每一个人。有时候会像“传染病”一样。

有这样一个幽默故事：

一位石油大亨到天堂去参加会议，一进会议室，发现座无虚席，自己没有地方落座，于是，他灵机一动，喊了一声：“地狱里发现石油了！”

这一喊不要紧，天堂里的石油大亨们纷纷向地狱跑去，很快，天堂里就只剩下那位后来的石油大亨了。

这时，大亨想，大家都跑了过去，莫非地狱里真的发现石油了？于是，他迫不及待地在地狱跑去。

还有另外一个故事：

有一个人白天在大街上跑，另外一个人看到了，也跟着跑，结果整条街的人都在跟着自己前面的人跑，场面非常壮观，不清楚的人还以为发生什么大事了。

除了第一个人，大家都不知晓自己跑的真正理由，仅仅因为第一个人的奔跑就带动了其他人的跟进。这样，满大街的人都成了别人眼里的疯子。

### 吸引法则

把各种念头集中起来的话，就会产生一种贴近灵性生命体的磁力。比如，把你的“想念”集中在某一事业上的话，那么你就能够凭借来自想念的“磁力”，将成就其事业的一切要素聚集起来。换句话说，心里若不断强烈想着你所希望的事物，事物就会被你吸引过来。

汽车大王福特在谈到自己的成功之道时说：“为了实现愿望，就必须抱定一个座右铭——就是要在心里描绘实现的希望。”所谓心中明确看到“希

望”，其前提是已经有愿望的雏形产生。而持有“希望”的信念之后，才能将未成型的“愿望”变为实体。

大多数人为什么没有成功呢？都是因为缺乏持续不断的热忱所致。要获得心里想要的东西，就必须持续不断地抱着希望和热忱，缺乏耐心、随时放弃希望的人是永远不会成功的。而集聚成一件事所需要的适当条件，有时需要很长时间，甚至十年，几十年，而持续不断地长时间集中你的“想念”，总有一天它一定会变成集聚你所需要的东西的“磁力”。

## “破窗”为什么还要“破”？

一个人一旦被他人尤其是一个集体的人形成了某种印象，就很难以改变；一个人一旦失败了，往往还要一败再败，各种灾难、厄运会接踵而至，所谓“屋漏偏遭连阴雨，破船偏遇顶头风”。这是为什么呢？有路径依赖的原因。但心理学家作出了更深刻的解释。

美国心理学家詹巴斗曾进行过一项有趣的实验：

他把两辆一模一样的汽车停放在两个不同的街区，其中一辆完好无损，停放在帕罗阿尔托的中产阶级社区。而另一辆，摘掉车牌，打开顶棚，停放在相对杂乱的布朗克斯街区，结果呢？停在中产阶级社区的那一辆，过了一个星期还完好无损；而打开顶棚的那一辆，不到一天就被偷走了。

后来，詹巴斗把完好无损的那辆汽车敲碎一块玻璃，仅仅几个小时车就不见了。

以这项实验为基础，美国政治学家威尔逊和犯罪学家凯林提出了一个“破窗理论”。他们认为：如果有人打坏了一栋建筑上的一块玻璃，又没有及时修复，别人就可能受到某些暗示性的纵容，去打碎更多的玻璃。

久而久之，这些窗户就给人造成一种无序的感觉，在这种麻木不仁的氛围中，犯罪就会滋生、蔓延。

为什么会产生破窗效应？是因为想像的吸引法则、相印法则在起作用。我们到一个环境中，如果是一尘不染的五星级宾馆，一幅整洁的图像就会在我们心灵中发生震动，并烙印在心灵深处。这就使我们自然而然地注意卫

生,不敢随地吐痰等。而如果是在一个脏乱不堪的环境,这样肮脏的图像也会使人产生无所谓的感觉,从而随心所欲地乱扔纸屑等。

破窗理论对人的最大警示是,一个人也好,一个单位也好,一个国家也好,一旦在你的个人环境、集体环境、国家环境里出现了“破窗”,就往往会一发而不可收拾,一败涂地。所谓“兵败如山倒”就是这个道理。

所以古人一再告诫,那些已经取得成功的人一定要如履薄冰。



相关链接——

## 想象力制造健康

想象力可以治病，想象疗法已经引起了越来越多的医护人员的重视和运用。这早已不是什么新闻了。

### 想象力是神奇的补品

为了健康，人们乐意把自己当作一个药罐子，却忽视了自己本来就掌握的一种神奇补品——想象力。

想象力并不直接带来健康，也不直接治愈疾病，但是它有助于生活习惯的改变，要知道有80%的疾病都来自于失衡的生活习惯。

慕尼黑大学的心理学家研究发现，要说服一个人彻底改变生活方式，单单摆事实讲道理还不够，“只有在脑海里想象出具体场景，才可能发生行为方式的变化”。

让我们把握住自己总是有点难：想减肥的人知道自己的体重居高不下，却还是不能克制对甜食的欲望。

与其听医生的话或广告的话却又心不甘情不愿，不如好好挖掘你的想象力来独善其身。

在我们的大脑中，不同的位置储存着不同的感知。有偏抽象的，比如对数字和事实的认识；也有偏具体的，比如对于图像和场景的想象。只有那些伴随着图像和场景的想象可以唤起我们心中真正的情感，对数字和事实的认识没这个效果。

想象唤起我们心中的情感，真正的情感才可能促使我们做出一些真正的决定，并且付诸实际行动，从而改变原来不恰当的生活习惯。

当亚健康者第101遍听医生说“多运动少抽烟”听得十分厌烦的时候，心理医生的建议是：最好动用一下想象力——你曾经在马尔代夫的沙滩上追逐海浪快乐奔跑，你曾经和情人一起躺在铺满玫瑰花的浴缸里露天沐浴，抬头看见了满天的星星。这些“健康场景的想象”有利于你更好地采纳医生的建议，用美丽

的想象替代枯燥的医嘱,感召你真的去自律,从而获得健康的身心。

一位加拿大医生进行了有趣的实验,也证明了想象训练的效果。他对接受过心脏手术的儿童分别进行了身体康复的实际运动疗法和想象训练。具体做法是:

将这些儿童分为两组:进行实际运动疗法的一组的训练,包括低强度慢跑和柔软体操等;而另一组不进行任何实际的运动,只是进行想象训练,也就是每天想象自己正在慢跑的情景,或是在美丽的绿色农场大口大口地呼吸着新鲜的空气,身体的每一个角落都充盈着新鲜氧气时的情景。结果经过一年的康复训练,两组儿童的身体状况没有任何不同:他们的体重下降,脂肪减少,并且血压降低,肾上腺素的分泌也明显减少。心电图也无法分辨出两组儿童有任何差别,得到的都是正常的曲线。

想象疗法不是唯心的,心理学家认为,大脑与人体免疫系统之间存在着某种尚未被人了解的渠道,想象可以使免疫机能得到改善,从而有效地抑制疾病。

也许你的想象力不够丰富,就像电影厂仓库里尚未剪辑的素材片,零零碎碎,需要它们的时候就找不全,能想象出的场景不超过10个。有几个培养想象力的简单方法:

准备素材:准备一个现成的“想象图片库”。可以是一本相册,收藏着你认为最美好最震撼的照片。比如旅行途中看到的日出,万朵云霞镶上金边;比如在竹子上刻下的你的名字,雨水深深浅浅沁入了你的刻痕……这些“不俗”的场景不是一下子就能想象出的,准备一些“想象成品”,可以直接、迅速地打动你。也可以是几部奇幻的电影,几支脱俗的MV,还有让人眼前一亮的“超现实纪录片”——《鸟的迁徙》、《帝企鹅日记》。

听古典音乐:听莫扎特的曲子,直接触摸他的情感,会使想象力变得敏锐。

在书店立读:抽空逛逛书店,看着书名来推想书的内容。

积极的想象还有助于消除负面情绪,减轻心理压力。

例如在面试、大考前,想象自己胸有成竹地回答问题;接受某个CASE后,想象自己所向披靡一气呵成;和朋友相约旅游,想象大家一起其乐融融;想象克服困难的情景;想象取得成绩受到嘉奖的情景……

别以为这是想入非非,想象的时候,你受到了激励,安定了情绪,获得了自信。

美好的想象是我们最好的补药,不仅免费,还可以随身携带随时服用。所以

我们过节不收礼,只需运用想象力。

在安静放松的时候,发动你各个感官,一起投入绚丽多姿的想象吧。

### 想像训练加快中风康复

美国医生日前声称发明了一种想象训练法,此方法可以加快中风患者康复的速度。

美国西北大学的詹尼弗·斯蒂文斯博士与他的同事们设计了一个方案:首先让中风病人看着计算机屏幕,上面有一只手在做动作,然后让他们想像自己麻痹的那只手能够做出同样的动作,当然这些动作都是在人手的正常活动范围内的;接着,让病人面对镜子,模仿计算机中演示的动作,活动没有中风的那只好手,由于镜子里的像是左右颠倒的,因此在病人看来,就像在移动另一侧的病手。与此同时,病人还要在脑海中配合想象病手的活动动作;最后一步,让病人按照计算机里演示的动作,活动中风的手或胳膊。

研究者发现,经过这一套练习,病人尽管仍然在活动肢体时有一些问题,但是有了明显的进步。

医生们认为,病人想象自己麻痹的手能够自如活动,有助于大脑恢复对于此病手的控制,尽快从中风中康复。

斯蒂文斯博士进一步解释说,模仿动作和想象动作分别刺激了人脑中的动作执行和动作表象区域,增强了这些区域的活动,因此有助于这些脑区尽快重新控制麻痹的肢体。



[General Information]

书名=想象力统治世界

作者=心放著

页数=271

出版社=北京市：新世界出版社

出版日期=2009.04

SS号=12284726

DX号=00006720058

URL=<http://book.szdnnet.org.cn/bookDetail.jsp?dxNumber=00006720058&d=9BC9FAB54A588135C32697E4CE1C0414>

封面  
书名  
版权  
前言  
目录  
前言

拿破仑被什么打败？

失败，那是因为败相早已显露

无法拒绝的概念

第一部分 想象力解决大难题

第一章 发现一个21世纪的魔咒

“心像”是个大宝藏

想象把人变成“鬼”

用实验来说话

实验——精神与肉体的较量

实验——想象变成实际的力量

角色定位你的前程

“纸上谈兵”也能行

诸葛亮比赵括真高明

命运的雏形是信心

梦想成真为什么

变“思”为“想”显神威

功到自然成

心放效应创奇迹

相关链接 创造性想象是你腾飞的翅膀

什么是创造性想象

如何在创造性想象中学会肯定

怎样进行创造性想象

创造性想象有哪些特殊问题

创造性想象的一种简单练习方法

创造性想象的四个基本步骤

第二章 人类失去想象 世界将会怎样

爱因斯坦是如何发现相对论的？

人是如何进行创造的？

人为什么能够想得那么准呢？

什么是想象力

牛刀小试 奇妙丰富想象力训练与测评系统

(一) 准备训练

(二) 基本形象联系训练

(三) 逻辑推理训练

(四) 形象组合训练

(五) 想象类别

第三章 想象的力量是神奇的

想象力是一切美好的动力之源

天大地大不如想象大

皇帝的权威再高也没有想象高

想象包含着未来的真实

想象比百万家私更重要

没有想象的教育是残缺的教育

“联想”成功靠“联想”

牛刀小试 如何提高思想的穿透力？

打破定式觅创意

单项感觉的意象训练

多感官参与综合意象训练

抽象思维能力训练

因果追溯训练

鹰视训练

周边视觉训练

意识渗入物体训练

第四章 胜在头脑凭什么

人生可以打草稿

虚与实的转换

时间与空间的转换

心像与原型的转换

相关链接 想象训练帮你改变人生

人生如何打草稿

图像思维显神威

在头脑里编剧、演剧

用想象力发动“头脑里的战争”，消灭你的“敌人”

在头脑里制造行为的“模型”，使之成为生命中的“心灵软件”

用好头脑里的“第三只眼”，透视未来

创建模型，做好“思想实验”

牛刀小试 开发心想事成的巨大潜能

丹田呼吸法

白光心像法

第五章 想象转动“石成金”

全位——统筹想象活全局

合位——“四不像”想象解危机

组位——组合想象创新奇

联位——触类旁通出新知

换位——位置一换天地宽

套位——想象之链

跳位——跨越式想象

归位——原点思维是妙方

牛刀小试 开发视觉潜能 睁开心灵之眼

巧妙计算自己的视商

提高视商

拓展视商

五种拓展视商的策略

第二部分 想象力使人成为自己想做人

第六章 谁是你的统治者

自我意象是你生命的根

对于自我意象理论的突破

人生最大的悲剧是什么

天才原本是平常

我命在我不在天

相关链接 自我意象训练使你脱胎换骨

演变技术

最佳意象技术

第七章 我的命运我做主

境由心造

梦想成真

人一定要有偶像

人一定要有“成功像”

人一定要有“自画像”

人一定要给他人以鲜明的画像

人一定要给环境以鲜明的画像

人一定要给家庭以鲜明美好的图画

牛刀小试 管好自我

与自己的内心对话

管理好每天的功课

执行使命

第八章 我是我的“雕塑师”

想象使你如有神助

想象使学习如虎添翼

学习如何由苦变乐？

如何提高学习效率？

想象使你能预测

测出罪犯模样的神探

作家如何预想战争对策？

日本人是如何了解大庆油田的？

人为什么能够预测？

想象战杂念

牛刀小试 打造心想事成的心灵软件

大声诵读“成功语录卡”

镜子技巧

牛刀小试 子弹打不着有诀窍——我的好运我念叨

我一天比一天好

心理改变生理有奇效

第九章 45分钟改变一生

我的未来我设计

毅力打不过想象

性格不得不向想象投降

记忆力离不了的想象

要顺利找想象

相关链接 想象力成就奥运冠军

强大的精神力量

心理预演

进行成绩对比

自我鼓励

想象自己是一块红糖

全情投入

第十章 管理好思想者胜

不加管理的思想会长草

管不了思想就做不了主

思想航行靠“舵手”

旁观思想者“明”

与灵魂对话者智

善用“脑白金”者“聪”

写想象式日记者“清”

牛刀小试 苹果之旅——想象力训练

第十一章 万人敌——想象训练一敌万

美国的体育为什么一度落后原苏联20年？

想象真的“一敌万”

用想象战胜死亡

坠入冰海

生命危急

战胜死亡

美国马哈里希国际大学开设冥想训练课程

静思训练进入世界五百强企业

倒放心灵电影永不忘

想象工作法就是好

补强法则有奇效

牛刀小试 想象无敌

乔丹的“想象战术”

运动员幻想也能成真

第三部分 想象力变革教育与学习

第十二章 想象力变革教育

中国人不能不读的“报告”

中国人缺失了想象力吗？

300年为什么胜过了5000年？

中国学生的想象力哪里去了？

想象缺失症

是什么谋杀了中国人的想象力？

MBA不能扼杀想象力

想象力指数

想象力是制胜之道

MBA不是一根魔杖

想象力统治财富

什么折断了人类的“翅膀”？

学校教育失败了吗？

相关链接 想象力开发潜能

想象训练培养100万倍于左脑的右脑照相记忆

想象力训练五法

最有效的集中力训练法

放松情景训练

深呼吸的技术

图像想象练习

感官想象训练

画、编、戏

一分钟预演训练

反忧虑训练

第十三章 学习的命非革不可

知识面临着淘汰越来越快的命运

人类的学习能力已近极限了吗？

语言信息和形象信息的巨大差异

中性语言

成为天才的秘诀

形象思维是智力的突破口

静能生慧

摄像——人脑运行的方式

思像——学习的真正方式

婴儿的直观记忆图像式学习

惊人的思像学习法

顿悟——学习的飞跃

直觉像——思像的重要方式

感应——大脑运行的高级方式

共振——大脑运行的高级方式

再现——大脑运行的至高方式

斯特娜夫人的用“耳”学外语法

千万不要“学习”英语

没有声像、影像、图像、形象的学习不是真学习

不要老牛拉破车

什么是学习？

牛刀小试 身体写字和想象强化训练

相关链接 图像记忆法

图像记忆与背诵记忆

百闻不如一见——认识图像记忆

眼见为凭——视觉学习

创造心灵的图像

第十四章 “新能源”拯救人类

微小的人脑构成庞大世界的中心

21世纪是右脑开发的世纪

大脑是怎样运行的呢？

思像可以改变历史的轨迹

右脑的神通

思场是如何发挥作用的？

思想是如何转化为巨大力量的？

思像的四大法则

因果法则

真像法则

相印法则

吸引法则

“破窗”为什么还要“破”？

相关链接 想象力制造健康

想象力是神奇的补品

想象训练加快中风康复