

N. L. P.

激發潛能系列 5

喚醒內在天才

你也可以成為愛因斯坦

人類潛能開發專家

派翠克・波特博士／著

陳威伸／總審訂

邱華創／譯

更多免費心理學課程內容請關注微信公眾號：心師之友 或者在公眾號搜索：xlzxszy 現在加關注就送專業心理學測評軟件加180套量表哦（測評結果支持打印）

出版緣起

回顧台灣這近五十年來的生聚教訓，成果是豐碩而傲人。展望台灣未來五十年的可能發展，機會是深廣而引人。但環視現況，無論從環保、教育到經濟突破、兩岸互動，在在充滿了煙霧，甚至硝煙瀰漫——使人不知何去何從。

實際上，就像燒一爐炭火，爐中已釋放出熱量的炭，形將熄滅，勢必再添加新炭才能延續燃燒釋熱、添加初期，新炭未燃，煙霧瀰漫，爐火驟減，只有耐心等待，或適當煽火，才能使爐火再熾、熱力再放。

台灣現在需要的就是這些。耐心等待與適當煽火。換句話說，就是智慧與熱情。過去五十年，我們累積了無數的技術（KNOW—HOW），使我們在各方面能長足進步，現在我們更需要智慧（KNOW—WHY），讓我們知其然也知其所以然，知所進也知所退。

（KNOW—WHY）智慧，其實就是信仰或價值觀的釐清與堅固所產生的。熱情與煽火更是內在的清淨與潛能的發揮。這在在涉及心理面的改造與發展。也難怪這些年來，台灣在潛能開發、個人成長、心靈療養、甚至宗教卜卦……等等蓬勃發展。市面上，隨著個人的需求，充滿了各教各派，各種理論學說與教法。從量的角度，可說是百花齊放，百家爭鳴，一方面顯示需求殷切，市場廣大；另一方面，卻也呈現良莠不齊，真假莫辨之慮。從質的角度，常常可見短期的，激情式的工作坊或技術性，片斷性的訓練課程，而少見持續成長，熱情不減的訓練計劃，或理論完備，系統森明的書籍介紹。徒使整個進程延緩。

本社基於這樣的關切與出版者的使命感，特別去注意國內外，比較新的相關發展，而發現了神經語言程式學（NLP）這門實用的臨床心理學。其雖創立才二十餘年，但理論嚴謹而應用廣泛，架構明確而深具發展性。其應用不只個人可獲益，亦可於團體或組織上應用，除了用於治療過去之不足，更可發揮於未來的繁榮，實在是現階段最佳的選擇。在知悉此種學說之效用與益世，並與專家研討之後，於焉有此叢書系列策劃出版之舉。

雖然神經語言程式學（NLP）起步較晚，但因其效果顯著、應用廣泛，引起了許

多醫療界、工商界及教育界精英的投入，因而其在國外現有的理論專著約有三十餘本，而應用發展著作已有將近二百本，每月皆還有新書問市。書籍除理論專著外，應用者分佈在個人成長類、醫療健康類、教育類、商業類、催眠類、人際關係類、人格及個性類、兒童成長類等。

實際上，國內現市面上已有數本相關應用之書出版，但皆同一作者，其性質相近，未能博徵。又以出書太少，無法旁引，故未能造成學習風潮，真正影響人心而產生廣大的效益。

鑑於此，我們經慎重挑選與策劃，準備在一年內先陸續推出二十本應用類及五本理論類之書。並視讀者消化及吸收情況，在二年內再推出三十本應用類及十本理論類之書。期間並擬視讀者反應，敦聘國內外NLP專家，舉辦讀友會或甚至正式的訓練工作坊。期以將此特殊的學說與技術，真正地引入國內，並落地生根，而對國人在面對未來的挑戰裏，能擁有一強而有力的武器，既能達到個人的整合，又可為組織、為國家建立追求卓越的信念。

當我們為台灣、為中國，這益五千年歷史的火爐，挑選添加炭火的同時，你也挑選了一些，加入你的爐內，現在就讓我們耐下心，等著火焰再起吧！

導讀

什麼是神經語言程式學（NLP）

一九七〇年代，有兩位因不滿於傳統心理學派的治療過程冗長，及其效果反覆不定，而集合各家所長及他們獨特的創見，在美國加州大學學院內，經三年多的實驗與練習，終於逐漸形成神經語言程式學（NLP）的基礎架構。

在後來的五、六年裏，因更多的專業人士加入（心理科系或心理醫師），而更確立完備了其理論架構與可靠性。之後迄今，又有更多各行各業專家的投入發展，而擴展其應用範圍，只要與人有關，無論是個人或團體，從受虐兒童的重建到間諜的培育，從減肥、戒毒到更改個人歷史、前世今生解碼，無所不包。

這兩位美國人就是約翰·葛瑞德（John Grinder）與理查·班德勒（Richard Bandler），前者原為語言學家，並在加州大學實習；而後者為遍覽心理叢書，但正修為電腦科學之嬉皮。兩人因緣湊合而相處，這也難怪這門新興的實用心理學，取名為

(Neuro linguistic Programming, N.L.P)神經語言程式學。因倆人將所學背景都加進入了。實際上，它是包含了傳統的神經學、生理學、心理學及語言學與人腦控制學。但臨床上，更具體地說，他們私淑了當時美國的四位溝通及治療大師，所以在NLP的應用上，你可以經常看到他們的慣用手法，加上其獨創的心法而相得益彰。這四位大師就是溝通大師葛瑞利·貝特森 (Gregory Bateson)，催眠治療大師也是艾瑞克森催眠學派創始人米爾頓·艾瑞克森 (Milton Erickson)，家庭治療大師維吉尼亞·薩提耳 (Virginia Satir)，及完形治療創始人弗烈茲·珍珠 (Fritz Pearls)。當時，他們倆人有幸能一方面運用NLP的技巧之一——模仿，親自向上述四位大師學習，另一方面也將四位大師的心法，適當修正與發展，擴充堅實了當時初生的NLP內涵。這也是NLP神秘有趣的一面——透過策略導引與模仿，能快速學習任何事物並取精用華，更勝於藍。

那NLP的具體應用是什麼，及對我們的好處在那裏？一般而言，它可用於心理治療、健康維護、商業上及教育上。更具體地說，如個人心靈創傷、受虐、受暴力、無自信心、懼高症、家庭問題……等的心理治療，或減肥、戒毒、消除壓力、身心不適症狀等的治療、或如何銷售、如何談判、如何領導、如何增加創造力、如何溝通……等商業

上的應用及改善或加強小孩、職員、組織或自己的有效學習與終生學習能力……等。

一樣的應用範圍，在各家各派也有，而NLP的好處是什麼？由於NLP獨特的假設前題，如1.人的每一個行為背後，都有其更高的善意存在。2.地圖不是實際疆域。3.世上的每一件事都有至少一種以上的不同見解。4.有用比真實重要。5.沒有所謂失敗，只有回饋。6.每一個人都擁有他要改變所需的資源。7.身心是在同一大系統下的兩個小系統，改變其一，就能運動另一。8.生態是追求平衡的，所以有一時的定，也有一世的動。……所以NLP的應用與其他各家的差別，相對上，第一、過程快而效果持續。第二、肯定善意因而無副作用。第三、有效引發潛能、擴張成果至無限。第四、終生學習，永續成長。

現在世界上，各主要國家都有成立NLP協會，以倡導推廣。有的國家如美國、加拿大、英國、德國……等有數個協會同時並存，互不隸屬，但經常交流發表新發展。原有一國際NLP協會，創立初期相當活躍，也制定了一些專業NLP執行人員授證資格規範，為許多協會所遵照。但或許因NLP學派本身非常尊重個人的獨特性，所以這有大一統意味的協會，漸漸消聲匿跡，而各獨立協會或獨立訓練中心，以其自身的聲譽與特色而繼續活躍。並每年定期舉辦專業的授證課程，或個案的應用課程。

• 力量的平衡	44
• 循序的學習	48
• 電腦般的腦	50
第一章 天才是什麼？	43
• 自我發掘：時間的價值	41
• 問題與解答	38
• 時間的銀行	33
序曲 天才的哲學	25
作者的感謝	20
前言	23

目

錄

台灣近兩年已有機構引進國外証資，開辦初階授證課程，唯知名度尚待持續擴張。倒也有少數個人以NLP技術應用於銷售人員訓練，成效還在評估中，但屬可喜的現象。另亦有一相關協會在籌備申辦中，期望類似組織或活動能更活躍，屆時使此新發展的實用心理學派能在台灣生根發展，對邁入二十一世紀的泛太平洋時代，能確保再創各項奇蹟之效。

陳 威 伸

一九九五年十月謹致於台北

總審訂 簡介

陳威伸係目前國內極少數受完NLP完整訓練，並領有高階執行師證照資格者。以其近二十年之工商實務經驗，對人力資源開發，領導力，創造力及溝通技巧具有獨到研究。

陳君前曾服務於宏碁電腦公司十餘年，擔任行政總管理處副總經理負責高度競爭的科技人才之培育與發展。並於民國七十八年榮獲全國十大傑出經理人——人事類獎。現任赫威思（股）總經理。

• 做自我價值的三幸	51
• 自我發掘：你的思考邏輯是否可以連貫？	52
• 左腦	53
• 心智真正的力量	55
• 右腦	58
• 喚醒天才的規則……	61
• 潛意識的心智	63
• 自我發掘：展開右腦和左腦的連接功能	65
• 人腦就像是人體肌肉的一部分	66
• 自我發掘：發覺你所擅長的一邊腦	66
第二章 個性化的學習	69
• 自我檢測：發掘你的喜好	70
• 如何評分？	72
• 視覺、聽覺和觸覺處理	74
• 視覺學習者	75
• 聽覺學習者	76
• 觸覺學習者	77
• 均衡的天才	78
• 對話與溝通不良	79
第三章 過去的成長關係	81
• 你身在何處？	83
• 自我發掘：勾畫你過去的成長關係	88
• 知覺的過濾器	89
• 你的記憶力	91
• 非比尋常的你！	92
• 我們的大腦	92
• 意志力對想像力	94
• 心裡怎麼想事情就怎麼發展！	98

• 發揮學習效果的要訣	140
• 將考試視為遊戲	142
• 自助型對話：模仿自己在教室之中	144

第五章 模仿的力量 135

• 自助型對話：過去成長的力量	133
• 做最好的選擇！	133
• Delta (δ) 腦波	132
• Alpha (α) 和 Theta (θ) 的腦波	131
• Beta (β) 腦波	128
• 強調正面的想法	127
• 修正不適的觀念	125
• 相信學習的效果	125
• 自助型對話：資源產生器	124
• 選擇性的記憶	121

• 自我交談	111
• 結果	114
• 設定一個目標	118
• 完成一個目標	118
• 四種類型的人	119
• 知行合一	119
• 發現腦力的運作	120

第四章 不尋常的你！ 111

• 如果……該怎麼辦？	99
• 自我發掘：如果……會怎樣？	102
• 情緒	103
• 自我發掘：卓越圈	104
• 你將身往何處？	106
• 你是否自我設限？	108

睡眠是恢復體力的法寶	187
陽光有益健康	185
一項全腦的活動	185
大腦的活動	185
運動是激發潛能的重要手段	183
避免吃降低體能的食物	177
大腦的食物	178
無生命的食物	174
需要充電的生命力	175
生鮮類食物	173
身體像發電機	172
身體像大的化學實驗室	171
樹葉的錯覺效果	170

第八章 神奇的身體 169

生活的認知	161
主導、跟隨或離開行進的方向	162
過去的你	163
未來的你	165
自助型對話：整合各項因素	167

第七章 天下無難事 157

自助型對話：改變思維	149
衝擊的字眼	150
文字和想像力	151
自我發掘：具衝擊性的字眼	152
喬伊的專業知識	154
自助型對話：具衝擊性的字眼	155

第六章 心中的戲院 147

• 從那裏開始	224
• 作筆記的要訣	224
• 改善閱讀速度和理解能力的四個步驟	225
• 改善聽的技巧	226
• 卓越圈的聽力技巧	226
• 三指法	227
• 瞭解同理心	227
• 洞燭對方心理	228
• 改善聆聽技巧的方法	228

第十一章 學生的聰明才智 223

• 時空轉換	219
• 自我發掘：內心自省	219
• 從心學習	220
• 自助型對話：資源的整合	221

• 進入 α 腦波狀態	200
• 四個步驟帶你進入最理想的學習狀態	205
• 集中注意力	206
• 激勵好奇心	208
• 如何突破舊有格局	209
• 螃蟹症候羣	212
• 第一百隻猴子	213
• 力量之整合	217
• 時間的概念	218

第十章 量子學習 197

• 面對或逃避	192
• 時光運轉的機器	193

第九章 天才身體 191

- 輕鬆應考 229
- 五大考試秘訣 230

第十二章 目標和結果 231

- 自我發掘：計畫成功 231
- 自我發掘：實現你的夢想 232
- 自我想像的重要 233
- 建立自我想像的主張 233
- 使用自我主張的要訣 234
- 學習的主張 234
- 生活的主張 238

第十三章 天才是主動積極的 243

- 天才的嗜好 244
- 自我發掘：基礎學習 245

第十四章 前瞻未來 249

- 回溯過去 249
- 目前的狀態 250
- 我們將身往何處 251
- 未來的境界是否可以成真？ 252

第十五章 立即的天才 255

- 我沒有時間！ 256
- 二十一天的計畫 257

作者的感謝

喚醒內在天才是屬於一種較高層次的思考方式。它超越了過去所遺留下來的思維方法，並且將會在集思廣益的效應下協助成功的達成。激勵天賦良能的工作並非從我開始，當然也不會就在這本書上就作個結束。儘管像愛因斯坦、泰勒及其他偉大的發明家在過去皆未對它有所發現——但這種天賦良知良能卻是與生俱來的一部分。

對於出生在所謂的「資訊爆炸」時代，我感到十分慶幸，因為在這樣的環境下，能利用各種的技能助我喚起學習的潛能。對於那些激勵我給我智慧的睿智者以及過去訓練過我的先進，亦心存感謝。當然也要向教過我的老師們致謝。這些賢能的睿智者，有些曾經見過，不過有些則（尚）未見過。對我而言，其中最重要的人物包括史瓦米·巴布，猶格那達，漢米德·貝伊，保羅·亞當，吉爾·吉內，東尼·摩茲，派翠羅契·迪吉，荷達克，米爾頓·艾瑞克森，查理·班德勒，約翰·葛瑞德，史蒂夫·安祖，羅伯·帝爾茲，東尼·羅賓和珍妮·笛席斯。另外，我還要感謝許多的好友、學生和顧問

們，有他們不斷地鼓勵與支持，而足以證明這些研究的實用性。

我也很高興生長在一個有八個兄弟姐妹的家庭裡，我的兄弟姐妹們有麥可，米其，大衛，華特爾，莎拉，比爾，約和弗藍恩——他們著實喚醒了我的天賦異能。我很誠實地說，對於我父親是個酒鬼，我感到是可喜的，因為那種環境激勵我追求另一完好精神面的領域，而同時也享有了極自由放任的生活型態。我也感謝偉大的母親，儘管她的生命短暫，但她花了大部分的時間在照顧我們。對我而言，她是一位大無畏的領導者。

我要感謝我的內人辛席亞，她花了無以計數的時間來整理有關「喚醒內在天才」研討會的資料及相關的書籍。如果沒有她特別的創造力來集合這些資訊，恐怕所有的努力亦將付諸流水。謝謝兩位在訓練過程中的天才，雪瑞和亞歷士，他們協助我去發掘了一些實用的技巧。

特別感謝丹·尼爾森，克里斯·尼爾森，亞瑞克，尼爾森，辛席亞·菲托和強提瑞·迪吉爾。感謝你們特別的註解及詳論。我亦謙沖地感謝一位偉大的作者及哲學家拍瑞德·史丁吉他，對本書致力的貢獻。我也要向懷恩·豪維致謝，他開發了舉辦喚醒你的天賦研討會的機會，感謝迪恩·史維亞，他貢獻了他獨特出眾的藝術天份，感謝蓋瑞·邁克拉提能研我探究天才的內心世界。我也向兩位絕佳網路工作者——里達·李溫斯頓和泰樂·克邁致謝。

我特別要感謝的就是手握本書的你，因為有你們才得以引發激勵的效果來完成這本書。我將竭誠等待你在讀完本書後能喚起你的天賦良智，才是對本著的最大貢獻。

——派翠克·波特

前 言

受到一九六〇年代後期，社會多樣化的刺激，當時的人主張去探究各種事物，「它是什麼」以及去尋求發掘「它可能會是什麼」，由於這種心理，使許多人自內心去尋找較佳的方式以達到自我解放和自我主張的狀態。其實更深一層的欲望則是去追尋另一種心理——身體——精神皆能臻於平衡的境界，有關於這種主張的宗師們多強調這是一種簡單、寧靜及安全的自我生活型態。

時尚則有更多這一類的行家教你去多花一些時間在休閒上，以較簡單自然的方式——好比更改金融卡號碼般的容易來換取更好的生活。

自然可能也會有人告訴你，人生奮鬥無用論，他們不會對你個人的成功目標作些建議——也不告訴你作自我的主宰是需要擁有實行、訓練、審辨的能力及心志專一。

一個已離開父母獨立生活的人都知道，在當前的現實社會裡是沒有不勞而獲的事情。有關各式的材貨商品交易在日常生活要有所得必要有所付出。因此在你所接觸的

各類宗教、方法論或研習課程中，到底有那一個你認為是真正可引領、提升生活層面的要訣，而非再一次的花費金錢呢？作一個睿智的決定！買下本書，也就是你目前手握的這本寶典。如果你尚未作出如此的決定，讓我向你保證，你所作的花費將是一項絕佳的投資，因為它太有利用價值了。

在這本書中，派翠克·波特並非漫無標的譁眾取寵，當然亦非以少數幾個箴言來作反覆的傳道。他提供的是各式寶貴的工具足供你成為自己的主宰，朝向成功之路。

波特博士讓我們確信天生我人必有才。並且讓你清楚每個人所賦有的天賦良能是不同於其他人的。好比有些人視覺的主張很敏銳，有些人則是聽覺的反應較佳。

透過更廣泛的各種練習、技巧、詢問、模擬對話和一遍又一遍的平鋪直述，波特教授引領我們對自身有更多的自我認識及我們如何、為什麼作出了這麼多的自我設限而產生迷惘的困境。同時，感謝波特教授他教我們如何在自我局限中獲得自由的釋放。

從波特教授豐富的歷練中，他並非以極為沮喪、悲傷的人為例，再告訴讀者如何才能靠他從深淵爛泥中重獲成就。如果你正在尋求一種改善自我的方式以助你掙脫自我設限，那麼誠摯邀請你進入「卓越圈」，以讓你達到更高的境界，而派翠克·波特的「喚醒內在天才」則是一條達到你未來夢想的絕佳途徑。

柏瑞德·史丁吉

序曲

天才的哲學

一如以往的耶誕節清晨，閃亮的陽光反照在白皚皚的新雪上。強生太太面對窗外並來回地踱步，但卻緊眯著雙眼無心去瀏覽雪景。想到她丈夫強生的「計畫」則一時睜亮了雙眼，一早的睡意也霎時清醒起來。強生太太非常擔心她的孩子們對於強生先生獨特的耶誕節計畫會作出何種反應？若不是強生先生的固執已見她是不會答應這種計畫的，因為她實在不很清楚她先生的用意在那裡。耶誕節前夕的睡意早已被擔心恐懼的心一掃而去，很難想像兒子柏布面對父親詭異的計畫會如何反應？

強生先生在踱步時望著妻子說：「今天真是個好天氣。」他微笑地說：「讓我們去看看小孩們起床了沒有。」

之前，當強生先生刮著鬍子的時候，他反覆地想著自己的計畫。他心裡惦念著幫小孩們包裝好的耶誕節禮物。對兒子傑西而言，他似乎是天生的悲觀論調者，而他要求的每一件禮物都已被漂亮地包裝好並被妥放在耶誕樹下。而柏布小兒，則是樂天派愛開玩

笑的那種，但他們所得到的卻會是鄰居馬兒的肥料。當強生先生想到柏布打開禮物盒的神情，不禁露出了詭異的笑容。

強生太太爲了這種計畫已跟強生先生爭吵數日，「這簡直太荒謬。」她不斷地責罵強生先生：「沒有一個小孩能夠在這麼重要的耶誕節裡，被你如此捉弄！」

強生先生卻很奇怪地要強生太太相信，事情是沒這麼糟的。強生太太也在強生先生承諾當天稍晚將會另補一份真正的耶誕節禮物給柏布小兒後，作出讓步，同意他這麼做。

重要的時刻到了，大家圍繞著耶誕樹準備打開自己的禮盒，強生太太不禁滋潤著眼，不安地望著柏布小兒。柏布想著盒裡將會有讓他喜歡的東西而流露洋溢著笑容。

另一方面，兒子傑西找他的禮物而急欲打開，但卻也喃喃自語：「這禮物還不就是像往年所收的一樣，像個垃圾一樣，不會拿來用過。」

強生先生感覺些許的不安，忍不住以父親的語氣說著：「柏布，你先打開禮盒。」

強生太太先是望著先生，然後轉向柏布，她緊抿著嘴唇，努力作好心裡準備，兒子們會有什麼反應？

柏布當他打開盒子，啟動的情緒隨之而來，因為他認為只有這麼一個東西給他，表示會有一件更大的禮物。他抽開了禮物的包裝盒，而凝視著那一小撮馬的肥料。

強生太太和她先生被嚇了一跳，當柏布跳了起來，帶著外套閃過散落滿地的禮物奪門而出。而兒子傑西則是同時快速地打開每一禮盒，然後發牢騷地說：「我的禮物就只有這樣嗎？」

而事實上，傑西的反應正如強生夫婦的預期，所以他們也不感驚訝。

但是對於柏布的反應，則出乎強生夫婦的預料。現在連強生先生都無法確信事情的發展了。柏布會去那裡？爲什麼？強生太太無神的望著她的先生，然後決定出去找尋她的兒子。她過去從未有過眼淚像冰一樣在臉頰上刺痛的感覺。隨後強生先生也隨之跟出，強生太太則已接近後院的叢木邊緣了，強生太太想跟著柏布的腳印前進。強生先生叫住了他太太，走到她身旁情急的說：「請妳跟我講話。」

而留在客廳的傑西則說：「這到底是怎麼回事？」他以睡衣上的袖口拭去鼻水，然後不理家人的狀況，繼續將注意力放在散亂在他身旁的一堆玩具。

強生夫婦四處尋找柏布的蹤跡，但他似乎是失蹤了。最後連傑西也不免好奇而加入了尋找的行列，但仍於事無補。隨後他們想到了過去飼養馬匹的舊穀倉，在那兒他們發現了柏布，而柏布的靴、牛仔褲及手套都沾滿了陳年的馬肥料。

強生先生說：「柏布，你在這做什麼？」

柏布注視著他的雙親及哥哥，眼中露出興奮之情，口裡道出：「我知道這兒不久就會有一匹馬了！」

事實上，有很少人是瞭解天才狀態的。因為有很多因素阻礙著你去發揮你天賦才智的潛能。而我相信其中最大的阻礙在於「恐懼」。恐懼以很多型態、方式或大或小的存在，恐懼會滲透心理，使人癱瘓並且遭受毀滅。它可能出現在人們的內心深處，能毀滅你的創造力，甚至每一個起心動念。而最具破壞力的恐懼則是——不足的感覺。

在一九九〇這個強調要穿戴使用名牌的年代，不足的感覺在人們心中尤甚於以往。小孩會因為當他們知道別人家擁有較好的服飾、住家及汽車後，對自己的生活感到缺乏與不足。甚至他們開始有個信念，認為他們聰明才智較別人不足。畢竟從另一方面我相信在人類成長的過程中，往往會將實際的需要程度與心中那股永遠無法滿足的慾念相混淆。好比一個天生的悲觀論調者便常常發生這樣的狀態，——尤其當某人擁有悲觀者所想要的東西時雖然那件東西並非實際生活所需之物，但悲觀論者的負面想法便會湧上心頭，認為生活上他是所有缺乏的。傑西他便是個這樣的例子，對事情總是多有抱怨。你是否也曾想到家裡的那些小孩也會產生這種負面思想，一旦擁有這些負面的思考型態後，即使程度輕微，對天才潛能的發揮也具有破壞力而妨礙了天才的發展。

智力的發生往往始於「驚嘆叫好」的反應，類似前述柏布對事情的反應一般。像柏

布這樣樂觀的人，似乎是不會有一般人所產生的那種沮喪感。樂觀的柏布總是假設生命是美好的，柏布就是這樣所以會把它那一小撮馬肥料想成是另一件大禮——一匹馬的一部分。我保證柏布不管他未來所為何事，因他有一顆樂觀的心而前途似錦。也因為他凡事都設定了一個美好的目標，所以成功總是屬於他的。另外，一旦柏布的正面思考型態和樂觀性格受到後天的激勵，他甚至可以說已被「註定」有偉大卓越的成就。

本書則是針對那些承認生活存在了一連串的困惑與疑問但願意去尋求解決方法的人。本書的創作是為了那些準備擁有二十一世紀新思考方式的人類，這種人準備跳脫舊有的意識框框而邁入另一想像的世界，同時喚醒出潛藏在內心的另一層級思考方式——超越時空，可廣可深可大可遠，不受任何拘束的想法。

我們也應該瞭解，個人的成長與智慧的取得是成功必備的主要要素，也是達到「天才」境界的重要因素。因為要追求成長與成就，使得生活充滿了冒險與嘗試。最重要的，天才知道掌握現在即知即行，便是邁向一個光明與美好未來的最佳起點。

我誠摯邀請你來喚起激發出你天才的潛能。我們一直被既有的能力局限著，現在要開始解放這些舊觀念，而針對我們天賦的良智良能加以激發、加以連用。

如果你很難相信自己成為天才，不妨想想我的例子。小時候，當我小學三年級時，我的學習能力有所障礙並且被貼上「學習智障」的標籤，我也是另外一個悲觀的「傑

西」，我就像班上的小丑一般。我想我正是傳統制度拘束下的一僱一受害者。我所作的一切都不是從天而降的奇蹟，我將把個人經歷的挑戰與成功經驗分享給你，這些經驗造就了現在的我——兩個博士頭銜，有能力寫出這本書，以及正在實行終身夢想，幫助別人生涯創造的人。相信我，喚起天賦潛能雖非一蹴可幾，但過去已有實例，目前亦正熱烈推行。

一個存在的事實是這樣的，有些人正不斷往前進步，但有些人則不進反退，另有一些人因不具主見而依商業廣告的訴求在走。必須瞭解潛力之大是不被限制的。唯一的「限制」就是你的想法、行動與信念。天才知道生活好比一場遊戲，沒有輸家、贏家，沒有犧牲品或殉難者，生活中有多少收穫就看你付出多少。天才就是擁有一種過人的才能能夠切中問題的要點，並对症下药。

家父曾經向我談過，如果有一個人工作是靠頸部以下的肢體去從事勞力的工作，那麼他的工資可以被期待最高在每小時美金二十元的水準，但是，若另有一人是靠頸部以上的智力在賺錢的話，那麼他所能賺的財富就難以限制了。父親這一席話對我而言深具意義，尤其每當我看見父親拖著疲憊之軀從工廠回來，不斷抱怨所賺的錢不夠花用的時候。然而當時他是被自己的想法給困住了，他自己認為面對生活就應該按部就班的想如何來過生活。他的生活也因此過得非常平庸，生活中有一半的時間是跟他有一樣想法的

工廠伙伴們渡過，另一半的時間，則與酒瓶終日為伍。這樣的生活他過了很久，一直到數年後他變成願意去相信自己也有天才的智能時，才藉著十二步驟的程序戒除酒癮返回校園去充實自我，同時也展開另一番自助助人的事業。

每一個天才要採行的第一步驟就是心理建設，心理上必須自我重建要有信心，成功才會實現。因為從有信念開始，有一連串的步骤必須展開，爲了要達到目標，必須將潛能的極限拉展到最大。

我曾經參加過一場成功者分享成功經驗的研討會，老實說，對那份說明會我已不甚記得，但其中有一部分則印象極為深刻。當時的演說者強調一個觀念，時間與生活的價值之間有著高度的相關性。而這場演說之前，我未曾想過兩者間的關係。當時我還在學校唸書，在外面擁有一個全職的工作，貨物批發商的主管，偶爾也會另外兼點小差。不過我一直想要有一份心理治療的全職工作。但雖有這種想法卻始終好像有種東西阻止我去辭掉批發商主管一職，這種心理可以說是障礙也可以說是害怕。但之後我自己瞭解了其實兩者皆不是。因為我認為安於現狀是比較舒服的，我還不想去突破眼前這種安逸的生活，因為一份主管的薪水對於當時孤家寡人的我而言，餬口過日足足有餘，既付得上學的學費，同時也輕鬆的擁有一部車。的確，要跨出既存的舒適安逸藩籬再轉入另一工作生涯是困難的，但是當我想通安逸不會持久，成功要靠時間突破之後，便毅然決然

的決定辭職。

那是一個週一的早上六點，我走進老闆的辦公室並且遞出了我的辭呈，他習慣他用那種主管慣有的眼神注視著我。

他說：「拜託，波特，沒有人像你這麼莽撞地辭職的。」

我冷靜地回答：「我不就是這麼做了。」之後便轉身離開。

老闆的聲音則清楚的落在我的身後，他說：「你知道有多少像你這樣二十四歲的年輕小伙子，眼巴巴的想著這份工作嗎？」

在我關門之際，還聽著他大聲喊叫：「你還會回來的！」

之後我未曾返回，從此我的生涯也不斷在向前進步。是什麼樣的因素能讓我掙離舊有的舒適生活去迎接挑戰呢？是因我瞭解到，當我把時間分割成小單位時，它的價值就出來了，而妥善利用後成功唾手可得。也就是，專注在你想要的東西，投注所有的精力與時間。

我的一生有多位大師影響過我——他們之所以存在是因為我知道偉大的天才能夠學習別人寶貴的經驗。好比像吉爾·吉內博士，世界就是他的教室。每當吉內博士見到新的朋友，他會趨前堅實地握手，然後遞上一張名片，我相信這張名片已經改變了許多人的一生。現在，稍緩一下，自己想一下，這些對你的意義是什麼。

☐ 時間的銀行



如果有一間銀行每天都固定存入八六，四〇〇元在你的戶頭，而且每天從零開始，如果當天有剩下沒花完的部分，銀行也一律將餘額歸零，面對這樣的情形，你有什么意見呢？當然是把每一分錢都提領出來。事實上，你是有這麼一家銀行，它的名字叫「時間」。每天一早你就有了八六，四〇〇秒等你花用，到了夜晚不管你白天是否善用，終將把它一筆勾銷回歸為零，你無法將未用完的儲存下來，要多用也是沒有辦法，時間的帳戶日復一日的為你開放，若你未加善用，則當日存入的時間，就被浪費虛擲了，尤其是光陰似流水，一去不復返。當然你更無法預支「明天」的時間，今天，就是你可善用的時間。

你目前便是在對你及你的家人作出一番投資，買下此書它的確是物超所值的，它是教你如何將時間的效應極大化，人人皆知時間寶貴，寸金難買寸光陰。然而如何去利用光陰卻決定於你。偉大的宗師巴布先生曾說：「一個人若要在海裡取得珍珠則必須潛入深海之中，僅在岸邊的海浪中嬉戲是無濟於事的。不過有人是不瞭解的，而且還會向人宣稱，海裡是沒有珍珠的，所有有關珍珠的傳說，都是假的。」

這個簡單的例子代表什麼意思呢？它代表著日常生活中有人相信生活是需要奮鬥的，但有些人卻不以爲然。那些不以爲然的人還常常會告訴你「那是不可能的」，「你不可以這麼做的」，或是「接受它吧！這就是生活，就是命——你不能改變它的。」像這樣的人，只用一種方式學習，他們自以爲是的方式。而他們也是那些不願意到深海處挖掘珍珠的人。而我正要告訴你、激勵你去最深的海裡挖掘最好、最亮的珍珠。而珍珠就在那裡，等著你去挖掘。你可以將本書所提的章節及技巧當成你挖寶的指南，這些指南可直接引領你到達目標。這些技巧雖然深奧但卻極其簡單。因爲事實上只要付諸實行，我還未曾發現失敗的例子，尤其在這十一年來，我所輔導的對象，不就是像你一樣平常的人物。生活是可以變得更加有趣的——它事實上是充滿冒險刺激的——藉著這本書，你可以發現到那些寶貴的珍珠，而它們也正應該被你擁有。

這些秘訣正是搜集於此書，而隨時爲你效勞；同時創造出一個——取之不盡，用之不竭的人生寶庫。簡而言之，這個擁有無盡豐藏的寶庫——適用於你，也適用於我，適用於任何一件事物的處理。然而不幸的是，資源無盡豐藏的觀念並不被當前的社會所接受，一般人心智的發揮只要能滿足日常需要便心感滿足，只是當我們深省吾身之時，發現有些東西縱使能滿足我們的需要但卻非我們所要的。這種情形也正是一般人困惑的地方，其實並非自己想要的，但卻是生活必需，而不得不去爭取。另一方面，或許天才最

大的利器就是他們知道掌握天時地利人和，以便去達成我們的需要。這個觀念，對那些總是認爲生活是被環境中之人或事所掌控的人而言，是很難想像的觀念。

因爲有許多人認爲，生活總是被父母、配偶、朋友、老師甚至政府當局所影響。當生活陷入貧乏之時，他們便有一籬筐的理由來責備別人。他們開始抱怨，母親未曾愛過他們，父親未曾對家付出關懷，老師未曾照顧他們以及有很多人想去佔他們便宜。

另外一些甘被環境控制的人，也常常將「假如」當作抱怨的藉口。假如父母不是在我十歲的時候離婚，我現在可以……。假如不是那天下雨，我就可以……。假如我有比較好的運氣，我就可以去嘗試……。假如我工作在別的城市，就可以有個較好的工作。假如我中了一筆大的獎金，我的生活會過得更……。

也因爲大部分的人還是生活在自我設限與怨天尤人的框框裡，所以更顯出那些少數天才的英明。但事實上，每個人都具有天才的潛能，這種潛在的能量是來自於天生的，一旦我們振作運用，這股潛能的發揮能將極爲堅實。當前只要知道自己定位在那裡，然後開始用心發揮潛能。潛力則好比是一顆種子，經過細心的灌溉將愈見壯大。一顆橡樹的種子會繁衍出數以萬計的大樹就是這個道理。現在只是這顆種子尚未萌芽罷了，所以我們亦不可以心急希望它馬上便能發芽、長根、建立枝幹、產生茂密的葉子，並且能夠傳種下一代的巨樹。好比先前所提過的採珠經驗及剛剛所講的培育種子觀念，都是要告

訴各位，凡事能作好規劃，則事情就能水到渠成。

當我完成學業之後，我到亞歷桑那州立的健康評議委員會工作，工作的伙伴是一羣臨床心理家針對該州的教育方案提出規劃。這個州則在研究有關左腦與右腦所衍生出不同的思考模式。本書在初期則是透過亞歷桑那州健康評議委員會所辦的研討會中，搜集相關的研究資料而後慢慢彙集成書。老實說，研究的結果讓我們大吃一驚，所有受教的成員，來自各行業，不管是老師、上一代的長輩或是商業主管、學生都熱烈參與，並收穫匪淺。我希望你從書中所得到的經驗與收穫正如過去那數百場研討會的參與者所得到的。你的寶貴收穫將可催化那些過去未曾經驗過的潛意識能力，以及讓你「全部的心智」都動了起來。

在我寫到這本書的中間之時，我經歷了一個奇妙的經驗，好像什麼事都被連接地十分完美。當時我買了一套可在電腦上查閱的百科全書套裝軟體，當我悠閒的查閱其內容時，「意外地」有了令人驚訝的發現，是有關於天才的資料。當時寫作的心不禁飛到九霄雲外，而被電腦中的資料吸引了。不過當時這篇資料並不被記錄在天才的檔案中，而是記錄在「神話」的篇幅裡。這真是一個我未曾想過也可以發現「天才」資料的領域。以下就是簡單摘要的內容：

在羅馬神話裡，「天才」是一個可以保護個人一生的保護天使。每一個人也都會有這樣的一個天使。除了個別天使之外，也有羣體天才，就是一羣天使來保護鄉里、城堡、地方乃至於羅馬帝國。其中最重要的一個天才就是天才波布里·羅馬尼，他專司保護羅馬帝國。之後的人們將成就與成功都往往歸功於他們的保護天使、天才。

雖然在今天，我們對於羅馬神話裡天才的由來是基於保護的精神，恐怕並不認同，但是它也導引了一些真理出來。在我們內心更深一層之處，有一種指揮和指引的力量，這個力量大於我們一般所言意識形態的力量，導引及擁有它之後，將可喚起你天賦異稟的潛能。當潛能發揮出來時你會感覺得到，其他的人也會認為你已經成爲一位天才。這部分的心智超越了你的意識形態，甚至於可以應付你生活上的任何細節。反之，只有一事可阻止你去得到這種天賦能力，那就是不曾有人教你怎樣去接近它，你不知道該如何得到並使用它。

想想看，一部電腦的功能，即使它每一零件的功能都還存在，但是當你將電腦內的程式移開時，它將變得英雄無用武之地般。然而此時電腦的潛在功能還是存在的，只是沒有軟體去執行它罷了。這不就像是我們人類嗎？人類出生以後，雖然擁有硬體，但是卻很少有足夠的知識也就是足夠的軟體來幫助我們，而我們的軟體大部分只是來自於父母、家庭以及朋友。這些軟體和程式也許可以或者根本不可以用在他們身上，但是對於你呢？你適合嗎？你究竟是否想過有什麼東西是適合你的？

當你讀完這本書你將會發覺，不管你的父母親是位學者、工廠的工人或是酒鬼，在此書中你所獲得的任何運用方法都有助於瞭解心智的奧妙及絕妙的地方，同時更會擁有無窮的本領在這一生之中助你一臂之力。更可發覺你所設定的目標已經可以一步一步的實現它。不管你是想要成為一位學術界的名人，或是一位能夠建造出卓越記憶體的電腦工程師，或是想要學習到如何從事時間管理的方法，或甚至於想要成為美國的總統，這些基本的道理都將可以在本書中學習到。開始盡情的去閱讀它吧！讓你自己親身去體驗那種博士級的心智與能力。你將會靠自己的技巧與能力獲得「心智的博士」顯銜而當之無愧。祝你好運！天才們，你已經走出了成功的第一步。

祝你們前途光明。

派翠克 敬上

◎問題與解答

問題：請問使用本書最好的方式是什麼？

回答：所謂最好的方式通常是因人而異的。讓我舉個例子：這兒有兩種方式可以吃下一隻象。你可以將牠整隻吞下，然後在肚內慢慢消化牠，當然此時你同樣感受到非常不舒服；而另一種方式是將象切成小片狀，然後完完全全的咀嚼牠、慢慢的消化和吸收

牠。如果你是屬於那種常常選擇有關心智的書籍卻很快流覽翻閱又很快遺忘的人，我建議你閱讀本書時，能夠慢慢及細細的品味。讀了一般之後暫時思考片刻，仔細回想其中內容，試想自己到底瞭解多少？進而消化及吸收它。對於自我發掘的部分，你必須每個步驟都去實行，而且花時間去聽所謂自助型的對話。我敢保證，把你的時間投資下去，你的回收將數以百倍計。

但是，你會問為什麼要相信我的話呢？不妨就花些時間去研讀下面自我發掘的部分，你就不得不相信你自己了。

問題：什麼是所謂的自助型對話？

回答：所謂自助型對話的設計，是希望你能夠對著錄音機講話錄音，再放出來自己聽。此種方式可加速你消化及吸收資訊的能力，也可以改變過去單方向敘述的負面因素。經過這種雙向的對話，將更有助於喚起你天賦異稟的能力。亦即是當你從錄音帶中收聽到自己的聲音時，通常將被帶往詳和、寧靜的學習旅程，而在這旅程中充滿著奇特、絕佳的新發現和新觀念的移轉。簡而言之，對於自己的聲音總是比較熟悉，聽起來也比較舒服；你只管放輕鬆的去學習，就好比很輕鬆自然的聆聽一位最親近的好友，如何來教導、指引你一般。

問題：如果我有個可怕的聲音怎麼辦？

回答：如果你相信你的聲音是可怕的，就更有理由去實行。也就是依照這種練習的方式，錄製自己的聲音，不管你相信與否，你的身體、心智是渴望聽到自己的聲音；不管再難聽的聲音，相信絕不是粗糙、粗暴的聲音，而是充滿著愛、智慧與不斷增長瞭解能力的聲音。現在正是我們停止擔心事情「萬一……」會怎樣而不敢去嘗試的時候了。你的聲音將是導引你心智發展的燈塔，聽到自己聲音絕對比聽到任何聲音的學習來得有效果。在學習的過程中，更會驚訝自己的聲音變得如此動人悅耳，祝你好運！並且記住你的錄音帶是給自己使用的，盡情的去享受它吧！尤其在享用的同時，更重要的是別忘記放鬆自己。

問題：請問我必須去做所謂的自我發掘嗎？

回答：這是你自己的生活——你可以去做任何你想去做的事情。根據我自己的經驗及發覺，一個人一旦有經驗以後，其學習效果將更加明顯及維持長久，當然其受益更能終其一生。這也就是說，如果你想要得到永遠持久而改變一生的方式，就必須更加認真的自我學習及自我挑戰。就算你所學的收穫恐怕不是很多，但是你是絕對不會有任何損失的。

問題：請問什麼叫做正面的意念？

回答：所謂「正面的意念」是針對一個行為及信念的主要要求。這個正面的意念在

學習背後往往可以助你一臂之力，因為它可以激發產生另一種行為或行動，甚至於會有另一種形式的產生。亦即是過去你所不願意做的，現在你反而願意嘗試做了。過去由於害怕失敗，而產生對事情推拖的行為。換句話說，此人若未曾去冒險嘗試，失敗是絕不會發生的——當然也絕不會得到成功。

有一點很重要的你必須要瞭解，我們對於手上現有的資料，是以百分之百投入的心力去完成。本書主要是提供新的資源來協助你能站在先發制人的有利位置而非對人生所衍生的問題採取被動的地位。所謂先發制人的意思就是，即使面臨最困難的問題也有控制 and 創造解決方法的能力。

自我發掘：時間的價值

花你一點時間完成下列的詢問，回答之前也要經過思考。

你的時間值多少錢？

每小時 \$

回憶一下在上個月因為推拖而被浪費的時間，總共多少？將這些時間用上面的時資

換算。

總共是 \$

如果將這一筆錢拿去投資，在一年以內可以回饋多少？

如果時間改為十年呢？

\$

\$

未來有那些步驟可使寶貴時間運用得更有效率。

常常聽到一些人不以爲然的表示，假設我有這些技巧與知識，我也能夠成功。我相信，如果生活中只要能取得新的資訊便叫成功，那生活就愜意多了，而不幸地是，事情並非如此。以最終成就來判定成功與否，不如學會如何去激發天才的潛能，透過一日復一日的練習激發天才潛能的步驟，你將會逐漸的擁抱成功。這些步驟，可以反覆的練習及不斷的嘗試，當然，在這過程中，你將會有股不斷進步的感覺。另外，天才們也都瞭解時間對他們而言是非常寶貴的，更不容允許去浪費一分一秒寶貴的時間。因此，當你積極去激發天賦之時，透過研讀及消化本書的各種練習與步驟，你將會享受到不斷被新知識啓蒙的成就感，是來得如此自然而踏實，並且漸漸被塑化成與衆不同的人物。

第一章

天才是什麼？

大家都知道，愛迪生是位偉大的天才發明家，尤其是他最重大的燈泡發明。曾經，過去一度被問及是什麼因素激勵他一直在從事像燈泡發明的計畫。愛迪生回憶說，當他發明燈泡的過程之中，經歷了九百九十九次的失敗。然而，對於這種事實，愛迪生卻有另一種解說，他曾語帶深奧的說：「發明燈泡，我並非經歷了九百九十九次的失敗，而是我發覺有九百九十九種方式對於燈泡的發明是不可行的。」

是什麼樣的元素使得愛迪生如此的與衆不同呢？主要是他的能力已經被他的思維重新改造過了。因爲不管面臨到任何挫折，他都會認爲那是一種成功。即使對別人而言是種失敗，然而，對愛迪生而言，他以爲這是在研究過程中的一種回饋現象。亦即是經由此種回饋現象可以找出更趨於成功的方法，也就是因爲有積極正面的態度而創造出這位偉大的天才。

這樣聽起來似乎太簡單了？天才總不至於那麼容易就形成了吧！也許你會認爲要成

為天才，至少IQ一定是頂尖高的，真是這樣嗎？不妨讓我們一同來研究看看。

你可曾想像過，愛迪生曾經把花生醬與發明燈泡的構想牽扯在一起。這種情形，對於實用主義者而言，莫不驚奇的睜大眼睛說：「這不是在浪費時間嗎？」沒錯！雖然，愛迪生的構想失敗了，不過，他並非真正想要藉著花生醬來發明燈泡，事實上，他只是想釋放出所有的發明心智力量，來毫無拘束的尋找出最適當的公式或方法。愛迪生或許不瞭解「當初的方法近乎瘋狂」，然而，當前的心理學家已經可以明白，他事實上是在平衡左腦與右腦所釋放出來的心智與能力罷了。

▣ 力量的平衡

你應該經歷過坐在教室內一直聽一位演說者的演講。當聽到一半時，你可能已經感到筋疲力盡，嘴巴甚至不聽使喚的連連打哈欠，或許亦開始感到頭漸漸沈重，下巴似乎快貼到胸前。類似這種快要睡著的狀態，其實是因為左腦的負荷已經超過能量。人類的左腦功能可比喻成電腦的編排系統。當然，人類的智慧遠超過任何最精密的電腦系統。舉個最起碼的理由——人腦的功能，不僅僅只是儲存和處理一些資訊，更重要的是它以帶有情緒的形態，來處理所接受的訊息。換句話說，人類是以全方位的方式來組織所接受的資訊。

接著，在此稍微休息片刻，然後想著「蘋果派」。

現在，或許你可以用心、用想像去看見你所認為的蘋果派，而且，在此時亦將回憶起甜美又帶有蘋果香氣的味道，從熱烘烘的烤爐裡陣陣冒出來。過去在研討會上，曾經有位參與者，在大眾面前形容他記憶中的祖母像。他祖母帶著慈祥可掬的笑容及橫掛滿臉的綹紋，陳述著多年以來的歡笑、憂慮、愉快和悲傷。這位參與者並向大夥形容他祖母那脆弱的雙手，如何緩緩的操作巨大的烤爐台，來烹調蘋果派。因此，在這參與者的心中，他所認知的蘋果派，不僅擁有甜味還包容著祖母的愛在派內。同時，家中的每一成員皆滿懷感激歡呼著，祖母所做的這道熱騰騰的蘋果派是如此的美味可口。以這位參與者的形容而言，他是以全然的方式來加以敘述——亦即含看、聞、嘗試、碰觸和聽的感覺在其中。

但是，以此全方位的思考模型去處理事情，是耗費能量的——心智的能量。因為他的思考方式是屬於邏輯化的。雖然，天才也必須具備全方位的思考模型，但是，卻不希望花費如此繁瑣的心力。

我感到很榮幸在過去遇到一位真正的人才，而且已經與他成為好友，這位天才朋友的確擁有電腦領域般的天賦以及創造發明的能力，他就是傑瑞。當我初識傑瑞時，原本還以為他是位怪異的人。因為，他的住所混亂堆積著雜物如垃圾堆般，我甚至還詢問過

他如何在這雜亂中理出頭緒來呢！

當傑瑞還是位小孩時，有種現象，通常在他沈睡之時，在睡夢中，可以夢見所有他想要建造的一切。當然，這並非有什麼不平凡之處，尤其對大部分的年輕小孩而言，他們亦偶爾會夢見自己成爲一位有名的發明家。然而，傑瑞卻是不同於其他的小孩，他的幻想力並未隨著年齡的增長而消失。而且，在過去幾年，他的夢境變得愈來愈逼真，一旦夢境非常強烈，甚至於每個細節都可以清楚記憶時，那麼，傑瑞就企圖把夢想成真。他不止一次從夢中得到許多解決問題與回答顧客的方法，而此種夢境也可以說是全方位的思考模型。

當大部分的人們都將上述的情況，簡單的歸納爲「那只是一場夢而已」，傑瑞卻已經訓練自己的心智去按照夢境激發創造的靈感。透過夢境，他用自已的眼睛去看，用自已的耳朵去聽以及用自己的身體去感受、去接觸。最令他感到驚訝的是，每當醒來之際，忽然之間會有頓悟的感覺。因此，他夢境中學到很多研究開發的構想及細節。

傑瑞也瞭解，如果他身處於壓力及挫折感很大的環境之下，如能簡單的擁有十五分鐘的午睡。自然的，他所有的問題解決方式，在清醒後就能獲得解答。

我相信天生我人必有「才」的道理，不過，有些才能卻是顯性的，好比運動家、音樂家；而也有些才能是隱性的——如天生的組織家、解決紛亂者及調停員。只是有些人

天生就很耀眼，有些人需要去發掘他而已。你可能知道有位超級的運動員明星，在他成爲美式足球隊的隊長之前，卻是位只有四十公斤的弱者。如此反覆的解說，終其意是再次與各位強調，天才並非與生俱來，而是被塑造出來的。儘管我們不是每個人人生下來都能像傑瑞般（或者是我們並不想這麼做），但是，我們可以去學習他的方法，學習天才是如何使用他的右腦。

在各種能力中，學會如何的使力發揮，可以說是最基本的。此種學會如何使力的才智，由於極爲簡單，所以往往被視爲是與生俱來的能力。在日常生活中，好比手搭入門把去開或關時，幾乎不必用到大腦的思慮。即使是位小孩，在成長階段，亦必須要學會如何去使用身體的肌肉及如何去控制力道；一個嬰兒自哇哇落地後，從基本的爬行至學習到如何行走、跑步的動作，這些一連串的學習步驟，是屬於比較簡單的程度，由於其發揮過程是按部就班的。就好比將一幅完整的圖畫撕成一千片的小塊狀，然後，再經由一千次不同的編排方式組合，終究會找出完成圖畫的方法。

經過科學家證實，人類大腦的結構好比一張全像圖（Hologram）大腦也如同身體的的其他部位器官一樣，並沒有自我修復的能力。一旦腦中的一部分受到損傷時，則其他部位的腦功能則會訓練來代替和施行原有的功能與任務。附帶一提的是，這樣的說法和理論是基於遺傳工程學的假設。在遺傳工程學的理論中，認爲我們接受的資訊應該都

可以被儲存在細胞裡，而科學家認為一旦此理論被完全的證實，那麼我們就可以自人類的身體中取出一個細胞，不管是活的還是死的，都可以在實驗室中製造出另一個肉體。

循序的學習

目前有數以百萬的資訊儲存在你的心智內，事實上是透過一種循序的學習程序而達到此狀態。不管是走路或跑步的技巧；對某些事情提出詢問或磋商，這些技巧，大體而言都是基於循序的步驟而學習得來的。

任何一位贏得「天才」雅號的人，皆是經由循序學習程序的步驟訓練出來的。對於大部分過去天才的產生可以說是「意外」的（好比我的朋友傑瑞）。但是，時至今日的財富家及大部分在電腦領域有名的發明家，如果把他們的創造心力發揮在另一不同的際緣，那將會如何呢？我相信他們還是會用相同循序學習技巧，致力於偉大的貢獻。

至於你呢？你的學習經驗是否曾經有助於你，或是反而有礙於你去達到成功的機會，藉著瞭解循序學習的方式你將開始解開天才心智的謎。

以下是循序學習的兩個假設前提。

1 我們按照資訊的步驟來學習。好比先前所舉的例子，人是如何的從爬行到學會走路，這個例子也同樣的可以適用在其它的主題上。如同數學，學生們學習數字之初，必

是先學會知道數目大小的順序，然後再入其它基礎數學的領域，甚至於再進一步學習微積分或其他更高階的數學。又以英語為例，學生最初必先學會認識字母，然後是簡單的字和片語，最後才是完整的句子。如果在這學習之中有某些步驟被中斷了，學生將會感到學習的困難——或許終其一生，此人才能找到一座橋足以銜接這被中斷的學習步驟。

2 人類與生俱來的活電腦，在同一個時間可以學習吸收七個重點。不過人類能力優劣不等，其學習範圍也被調整上下加減兩點。簡而言之，人類在同一時間可學習五至九個重點不等。

現在聽起來，要成為一個天才好像顯得滿複雜的，但實際上他卻非常簡單。暫且說你是個學生吧，當你踏入教室之際剛好聽到老師正在教授數學，恐怕你第一個反應就是掉頭就走，理由是你的內心馬上會興起一種信念「你對數學是不行的」。對大多數的人而言，便是一種訊息，由於有此負面念頭，所以現今此能力的標準已經從七降為六的水平。若是接著又有想到壞的回憶，亦即是父親對你的責難，「你對數學是最沒概念的！」那麼，你數學的能力更被降為五的水平。類似此種不愉快的回憶，一旦想起一個便很有可能造成其他同樣不愉快的念頭，如此惡性循環下去，不需我多費唇舌，你已經可以料想得到會有任何結果了。這是應驗了你先前的預期——你對數學是真的不行。若是如此，負面的念頭不斷纏繞著，那麼，你的能力也將逐漸被迫慢慢向下修正。

◎做自我價值的主宰

走，那麼你的言行舉止亦將勇往直前直到成功為止。

不管是否視自己為一位天才，從此可依賴大腦，如果大腦引導心智往成功的方向

走，那麼你的言行舉止亦將勇往直前直到成功為止。

首先讓我們來談談有關大腦中信念的系統，常言道「心是隨念頭而行的」，這是什麼道理呢？簡而言之，你可自以為是聰明的或是其他的人都比你聰明，這些都沒有錯，畢竟這都來自於你的念頭，而一旦念頭產生，心意亦將隨之轉向去支持或支撐念頭。這就是為什麼當我們相信他是不聰明的時候，他便難以成功，然而一旦成功了，可能會自以為：「這只不過是運氣罷了！」以至於在未來的結果，往往失敗大於成功。但是，一位天才就不會有如此的想法，他會不懼於去掘取成功的果實，更渴望去超越理智的限制，亦有足夠的聰明去瞭解事情是沒有一定失敗的。而那些一般常人所說的失敗，對天才而言，卻被視為是一種回饋的現象，而利用此類回饋的現象去累積成功的經驗。

了，那麼你的言行舉止亦將勇往直前直到成功為止。

大家知道，電腦的主要功能即是它的操作系統，在其專業術語中稱之為資訊處理系統，沒有這些程式，電腦就無法運作。而你的大腦亦擁有一套資訊處理系統，它包含了你的信念與價值。

部裡可執行多少不可思議的數學功能，是難以想像的。

事實上，人的腦就好比電腦般有好幾種功能，而電腦的功能絕非僅限於鍵盤和終端機而已，鍵盤和終端機只不過是我們平時所見到一部分的功能與零件罷了。在電腦的內

◎電腦般的腦

喚起你天才的潛能——亦即是正面的潛力。你亦將會學習去開啓心智中與生俱來的天才能力，此種天賦的良知、良能，可以在每秒鐘處理兩萬種不同的資訊。這種情況就如同耶誕節的早晨，一位孩童陸續的打開許多禮盒，同時亦對未開啓的禮盒熱切的充滿著期待。

當你興起負面及消極的念頭時，大概也不會全然地用到大腦，亦不會想要將自己設定成一位天才的角色。然而，當你讀完本書後，你將會學習到非常簡單及自然的方式來喚起你天才的潛能——亦即是正面的潛力。你亦將會學習去開啓心智中與生俱來的天才能力，此種天賦的良知、良能，可以在每秒鐘處理兩萬種不同的資訊。這種情況就如同耶誕節的早晨，一位孩童陸續的打開許多禮盒，同時亦對未開啓的禮盒熱切的充滿著期待。

事實上，你的心態可以向上或向下發展——這完全是決定於你。所有對顧客的研究及個人的經驗中發現，有很明顯的現象，即是，假如能有正面的想法支撐著，則你的能力將可以保持在七的水平以上——也就表示，在此時你的信心和熱誠參與都一併被激發了。反之，內心興起負面念頭，那麼，你的智能和體能便會不斷地被耗竭，而你的能力也將會表現在非常低的水平。這證實，從事任何事情當時所處的狀況及心態，被視為成功關鍵與否的重要影響因素之一。



如果你是一位羅馬之神，就好比星際大戰的史巴克先生一般，那你的右腦功能亦將相當驚人。像史巴克這樣的人，左腦非常邏輯化，而且能將事情控制到非常精確的程度。然而，左腦的思考與應用是循序漸進的。在日常生活中，不管是口頭上的溝通、數學問題的演算、平衡收支或是解答拼字遊戲，這些都是使用左腦功能。以現今學校教育制度而言，其教學與學習方向都傾向於使用左腦功能，尤其是有關於記憶方面，這也造成慣用右腦的同學在學習上與學校產生隔閡的原因。

不過，以左腦的充滿邏輯推理和直線思考方式，是難免會有瑕疵——亦即是左腦對於所接收的資訊都認為是百分百的正確。通常這不會有問題，除非你有適宜的信仰或價值觀。如果是的話，可邏輯思考的左腦，最終會以負面的自我預期，將你控制住。（就像之前所提那位學生的例子，他自以為「他的數學是不

左腦

理，隨時都有可能產生內在的負面力量必須去克服，而比反面力量是存在於左腦與右腦的功能之間。通常天才對於左腦與右腦的功能，能將之密切配合並發揮得淋漓盡致，相得益彰。

自我發掘：你的思考邏輯是否可以連貫？

在進入下個章節之前，請站立片刻，首先以右腳獨立支撐重，再換成左腳獨立支撐體重，然後繞圓圈持續此動作，同時用你平時慣用的那隻手在空中寫出自己的姓名。

當你開始寫名字時，是否有什麼狀況發生呢？大部分的人都會有暈眩的感覺，尤其當提起手寫名字時，通常身體會不自覺的前後搖晃，至於手在空中無法端正的寫出名字。在這遊戲中，你獲得什麼樣的經驗呢？它顯示出強烈的訊息，亦即是在我們的心

你的價值是什麼呢？所謂的評價系統，就是一種後設程式，是將你心中產生的信念轉化成爲更有價值的想法。有些人認為，人生的價值觀是透過生活的體驗學習而來的，而且一旦定型也就很難改變。事實上，人生的價值觀是很重要的，它可以激勵對事情採取積極的作爲或是退縮而不進取。對此，天才是有能力做自我分析的，他們常爲增加人生的價值而不斷的反問：「對我而言，是否有更好的方法去實行、改變或成爲另一種角色？」這亦正是人們常常必須因時、因事、因地而制宜。天才很早就會想要學習增加人生價值的想法，促成他們當環境需要，可以很彈性地在改變。簡而言之，一位真正的天才才能管理及掌握自己的挫折，亦即是能化危機爲轉機。

信念與價值的觀念，在我們接下來的討論中扮演非常重要的因素。

行的」。對於一位過度使用左腦的人而言，其創造力是極易受局限而難以發揮，尤其是面臨環境變化之時，此類人是無法找出最合適的行為來加以適應或是另尋更合適的生活方法。

以左腦的思考立場而言，對事情的判斷並不在乎其是否為真實，而在乎事情對你而言是否是真實的。於此所謂的真實性便是基於你所累積的生活經驗而得到的證據來加以研判，至於這生活經驗是否確屬事實或基於想像則並不重要。加上如前所述使用左腦者的判斷往往依據所接受的資訊。因此，如何解讀資訊所代表之意義變得非常重要。所以，一位天才能夠瞭解真正要產生智慧的力量不單僅限於左腦或右腦，而是在適當時機協調左腦與右腦互動的功能。

由於左腦的功能，在我們日復一日的思考中擔任不可或缺的角色，因此，我希望得到啟發，即是能訓練你的左腦在未來的成功之路上扮演更重要的消息。

當左腦經過訓練與右腦配合無間之時，思考的和諧性油然而產生。而思考的和諧性對於你的人生期望目標大有助益。愛因斯坦曾提到人腦的使用如同一個降落傘。亦即是當心智完全打開時，它的功能最大，如左腦對新主義關閉時，心智的無窮力量，即將停止。

因此，我將引導你正確的學習技巧，而且教你如何創造真正的天才心智。其中一種

方法即是能夠讓你的左腦靈活思考，並運用潛意識去開發解決方案。一般的人可能會將生命視為一連串問題的累積，但是，天才的想法卻是以為生命是綿延不絕的發掘與更新的解決方法。

◆心智真正的力量

心智真正的力量並非僅限於學問的多寡

我自己就是一位愛因斯坦迷。認為他很瞭解如何去運用大腦來獲得事情的答案。我欣賞愛因斯坦，甚至於在辦公室裡懸掛一張他年輕時畫像的海報。當然，購買這張海報並不全然是因有他的畫像，而是在其畫像邊緣有一句他非常簡短卻深奧的真言說到：「想像力比學問更重要」。我相信愛因斯坦便是基於此簡單的信念與智慧激發他所有的偉大發明。如果你想要開啓豐富的想像力，便需先啓開右腦的創造功能與左腦的邏輯推理功能合作無間。

在我過去研究天才的日子，令人驚訝地發覺有許多的偉大發明家，也是位藝術創作者。以達文西這位知名的藝術家而言，他過去亦是位非常了不起的發明家，達文西對於

周遭的環境充滿好奇，時常將他藝術的天分致用於科學發明的領域，以其繪畫的技巧闡述科學觀念，很多的發明以當時的年代而言稱得上是先進的表現，而其繪畫也刻畫出他所想像的未來。飛行機器、降落傘、直昇機、潛水衣、戰爭用的坦克車以及其他自動化的方法。只可惜當年並未有足夠的工具和資源來呈現滿足其幻想。達文西的發明在過去一直乏人問津，直到二十世紀筆記本被發覺後才陸續有人知曉。有趣的是筆記本的記載是用很怪異的書寫方式記錄下來的，是一種由右至左的反向書寫方式表示，只有在對著鏡子時方能被正確讀取，至於他因何會有如此奇特的記錄方式，我們只能從旁加以推測。但是對於他此種難以置信的創造能力卻是可以肯定的。

以現今時代而言，多數的學生比他早先年代的人來說皆可喻為天才。因為現代人有難以估計的資訊可以隨心所欲的使用，根據一項保守估計，當前我們每一天所接收的資訊與祖父那時代一生的資訊還要更多。現在我們可以透過各種媒介來接受各類資訊，這些媒介包括書本、收音機、電視、電影、廣告品和大型的超級市場，細想一天下來所接收的資訊數量實在令人難以置信。科學家及心理學家們推測，如果讓十九世紀的牛仔生活在現代的洛杉磯城市，那麼他的身體、心理和情緒的狀態在受到嚴厲的衝擊後，恐怕無法生存超過一個月。

如果想到我們的下一代，一天所要接收的資訊就更驚人。小孩們必須吸收、儲存、

分類和學習如何使用不斷產生的資訊，不管在任何的標準下，他們都具有相當聰明的心智，只可惜那些天才的心智已經被現實社會的外在產物所定型了，包括電視劇、廣告或電視遊樂器。如果想要測試小孩們驚人的記憶力，只要仔細觀察他們在無聊時所談及的廣告內容便足以印證。你可能會問他們何以能將廣告記得那麼清楚？那是因為廣告充滿了新鮮活潑的動態畫面再加諸生動的音樂且反覆不斷的重複，那些銷售產品的廣告一直在程式化小孩子的思想。

至於，小孩到學校上課是什麼反應呢？他們通常認為所接受的資訊是無聊的。原因是這些資訊多半是藉由教科書單調的黑白印刷及藉著同一位老師缺乏變化的聲調日復一日的重複著。尤其當許多老師對著同一份數學資料，年復一年的使用之後，連老師自己對資訊的興趣也大為削減，所以在上課時也就無法生動的敘述，甚至對於舊有的資料都未更新。

個人電腦的發明是始於一九七〇年代，而當今社會在家庭或學校之中，個人電腦已經是非常普及的設備。在歷經大約三十年後的今日，許多大公司或是小企業亦或多或少被電腦化了。不過，電腦是否已經被融入教育體系？電腦到底是教室中的一個工具抑或是另一環境下的機器人，如果詢問當前的小孩，那個課程是他們最喜愛的？假如小孩們有幸參加過電腦課程，通常會將電腦課程選為最喜愛的課程，這些跨世紀的小孩們有著

如果學校的制度不能超越十九世紀以來所建立的模式。那我們將會持續大量生產只會記憶而無創新的學生。由於記憶的擅長是來自於左腦功能，因此，那些右腦較為發達而擅於音樂或藝術的學生，在現今的教育體制下，便無法顯示出他們的特色。甚至於在授課時，這些右腦較擅長的學生亦時常顯得無精打采。有許多國家，就蘇聯而言，對於

生動的心智，只可惜被局限在無聊及僵化的教室裡。

● 右腦

當我還是小孩時，對於發明家的心智感到非常的好奇，常想天才們最初發明的原始靈感從何而來？難道在他們之前沒有任何人想過同樣的想法嗎？為什麼這些發明家會認為他們的發明會成功呢？他們的大腦構造是否與我們不同？他們的頭看起來也不會比我們特別要大。我會讀過有關愛因斯坦的故事，知曉他甚至於沒有高中畢業，更在一次的電子工程師的考試中失敗過，然而他何以會成為一位如此傑出的天才呢？

當我長大並且從事我發掘的實驗後，這些問題還是常盤繞我心。不過，坦白說這些答案我的確找尋很久，由於當初的好奇心，激勵我進入心理及諮商的工作領域。對自己做了一些結論，其中一點是我很肯定的：對善於使用右腦的人而言有個特色是比較擅長於改變及在思考上比較平衡。

我們右腦的職責，主要是在於創造的能力，而創造往往卻是來自於夢想。日常生活中所接觸的音樂及藝術的技巧皆是來自於右腦的創作。曾經有些人認為這些能力多少偏向於女性化；事實



上，男人與女人擁有相同的創作與藝術能力。右腦也是一個精神上可自由發揮的絕佳之處，在右腦中可能充滿幻想、夢想及童話故事，而自由、浪漫的個性。對右腦而言，其幻想空間是無窮無盡、無所限制的。

它真的有這麼好嗎？是的。不過從另一角度而言，亦有危險之處。由於我們現在正處於左腦專擅的環境裡，一旦將右腦的功能漫無限制的發揮，便有可能會帶來窘境。在目前這般複雜及講求效率的生活，實在無法接受一個人只去鑽研簡單的數學或英文的基本法則。

對於現今的社會，可以說已經演進成一個左腦專擅的時代是有些不幸。而學校制度被定型化是基於社會現實生活需要所造成的。面對這種現象，沒有一位家長願意讓自己的小孩成為「夢想家」，只因夢想在當今環境裡並無法謀生，也無能力購置一棟洋宅或是兩輛豪華轎車，也無法擁有大批存款和各大銀行的信用卡。人類的夢已經轉化對生活條件上的期待了，難道不是這樣嗎？

如果學校的制度不能超越十九世紀以來所建立的模式。那我們將會持續大量生產只

有藝術天分的學生都會被安排在特殊學校體制下，去發展創作技能以充分發揮其天賦。可曾想過，假如有位小孩擁有成為偉大作曲家的潛力，但是被我們的教育體制限制，那麼其後果將會如何呢？偉大的作曲家莫札特，五歲時便開始寫起小曲，雖然他只活到三十五歲，卻擁有六百二十六件偉大作品。因此，如何能發揮天賦的專長是相當重要的。

接著，讓我們來談談愛因斯坦是如何成為偉大的發明家？他在一九八六年很不容易進入蘇黎世市的技術學院就讀，畢業後也取得中等學校數學及物理老師的身分。然而，在畢業後的前兩年幾乎沒有什麼收入，而後才在瑞士專利局謀得一份差事，此份工作事實上是十分沈悶的，但是在就職的這段期間，他陸續完成許多有關物理的論文，這些作品皆是利用閒暇時間獨立創作的，並未與外界的科學團體或學術單位接觸過。之後更發表自己其中一份科學報告給蘇黎世大學，也因此獲銜博士程度資格的成績。在接著下一年，他很快被蘇黎世大學聘請為物理系副教授。短短的十三年中，愛因斯坦最基礎的教育水準演變成爲當時前衛的科學思想家，這其中是否有何秘密呢？其實，只不過是他擁有一股擇善固執的毅力，堅持他想要的並下定決心去完成它！

那麼，有什麼是可以鼓舞你的？音樂或藝術？或是有關於科學嗎？還是物理、生物、化學？或是有關於書寫信的文字——英文、寫作或詩詞創作？在你內心中是否有個假想的角色，想要掙脫現實且迫不及待欲顯現出來呢？是否有股幽默的天份隱藏其中準

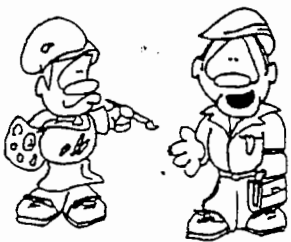
備於舞台上爆發出來呢？或許這是舞者、運動者或小丑的角色？還是另一方面數學、歷史也可能是你的專長？是否被人類的多樣化而感到迷惑？或許你是位喜歡觀察別人的——喜歡鑽研心理學、社會學或人類學？提出如此繁多的科學領域，是否有助於更深層的瞭解自己呢？畢竟，最重要的仍是你能發覺自己喜歡什麼就依所喜愛的真正去實現它。

◆喚醒天才的規則是一……

……是去取得自我發掘的技巧對自己非常瞭解，發掘自我就是認識自我，並且承認自己的長處與短處。

「瞭解自我」
蘇格拉底

要瞭解自我首先必須建立一個出發點，上帝造人給予人擁有其擅長的天賦、技巧和能力，並且這些天賦才能又是因人而異，所以我們要如何開始呢？首先第一步就是要先瞭解自我，試想在我們內心深處有股潛在的天賦異能在盡責效勞。每個人最起碼都擁有



◆潛意識的心智

瞭解到不可能去控制另外一人，只能以其本來面目接受之。當不斷一次又一次的超越自我心理的目標之後，過去對於父親的那股不滿和忿怒亦逐漸消失。像此種生活環境被人影響的例子，在從事心理諮詢工作時也遇到許多如此的個案，而這些關係來自於父母、兄弟姐妹、老師或親密的好友，但事實上，我們遠比自己所瞭解的要能幹、比自己所理解的要更偉大。如果你目前正處於外在的影響而認為其不切實際，試著將之輕易的放棄吧！而開始專注在其他更具正面意義的努力，我向你保證，將會學習到全新而且更佳的成功。

有一種可以使用力量，它大於右腦或左腦的功能——我們稱之潛意識的心智（天才的心智），這力量必須藉著有經驗的方式來施行，而且當有效率的使用它時，如同一股水流或管道在右腦與左腦之間交會流通。

每個人都有某種程度的創造力，老實說，人類是處於不斷創造的狀態——不管是有意識的或潛意識的創造。至於創造的結果是正面或負面的多少都有心理準備，我們可以選擇把生活過得非

此驚人的能力，即是人類身上擁有七十五兆的細胞並同時以每秒五千萬個細胞的速度進行新陳代謝的作用。如同你的眼睛目前正在掃描著此頁文字，信不信由你！你的超級意識也正在吸收每一字的意義，而此種潛在的天賦能力就是如此自動自發的反覆產生，這其實也是屬於天才的表徵！

那麼，為什麼你不自覺是天才呢？因為你的潛意識一直都在限制著而無法自由伸展出來。每個人都有天才的潛能，對於人類而言是非常普通的，有些潛在的超能力比你過去控制自己的體能、精神和情緒的本能還要大，所以目前必須開始去做的是不管是否會感到不好意思、罪惡感、忿怒或一些負面的經驗，均需於內心中將整徹底摒除。對於過去父母和家庭給予的學習模式，亦都要將之忘去，因為，那些可能已經不適用於你了。有個情況必須明瞭，即是你的父母是被他們的父母所訓練，而你的祖父母亦同樣是被其父母所訓練——而這麼多前輩中未曾有一人被專業的「父母訓練手冊」所啟發過，他們只不過憑自己的經驗認為什麼是最好的就加諸於你身上罷了。

有時候回想自己，總會慶幸自己是酒鬼的兒子。在我小時候就有自我發掘、自我覺醒的環境，常想嘗試瞭解我的父親及其作為，為什麼他不能向酒瓶說「不」呢？我直到有一天領悟到，如果我未曾接受過訓練或是專家的指引，在父親的影響壓力下，我的表現恐怕也與父親沒有兩樣。此種認知對我而言，算是喚起我天賦異能中重要的起步。我

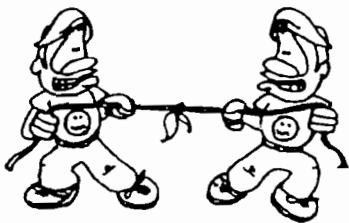
常輕鬆，把人生當作一場旅程般，可以只是簡單的面對一連串的問題和解答，而不去採取新的創造；但是另一方面，天才卻不想在人生的旅途中被固定在某定點上，而是希望隨著人生經驗的累積來不斷成長，他們擁有所謂的「創造力」，能夠對於既存的問題極力去想出實際及可行的解決方案。

要想去瞭解所謂的創造力是需要很大的功夫，實際上，你並非只用單一右腦或左腦。研究報告中顯示，任何一邊的腦皆可同時實行邊腦的所有功能，只是平常我們慣用某一邊腦而已。但當其中有一邊遭受傷害時，未受傷的另一邊大腦就可以替代另一方受傷的大腦所無法執行的功能。

那麼，這到底在解釋什麼呢？就是你擁有兩個大腦……

你有兩個活生生的生物電腦或大腦，天才就是知道如何運用心智來創造出所謂的「全腦思考方式」。亦即是假設你的大腦同時平均的使用左右兩個半腦，就能夠有控制的創造力，及精確地夢想。當你能夠使用全腦性的思考時，便能專長於口頭或非口頭性的溝通，或是發展藝術方面的才華及使用超然的記憶來處理所有的資訊。

本書所有的步驟，主要是設計來喚起你內心所有的潛力，以避免你認為天才是那些與生俱來的幸運傢伙才有的。我們是可以找回自己的能力成為天才的，所以要成為天才其實是操之在我。



· 如果每當要使用創造能力時便能發揮出來，不知道生活會變成什麼樣子？……擁有可掌控的創造力。

· 如果當我需要去做一件事情時，便能清楚又正確的幻想出來，並且告之如何去完成；不知道生活會變成什麼樣子？或是如果我能逐一實現夢想，那又將會是什麼情況呢？……擁有精確的夢想。

· 你是否知道貝多芬和巴克的音樂能夠平衡大腦，而且製造出Alpha（α波）的狀態，此種狀態能夠鬆弛及緩和心靈，繼而創造出解決事情的方案和構想。……擁有邏輯推理性的音樂。

諸如上述的例子可以不斷的引伸出來，你可曾想像過將記憶和回憶資訊的能力增強為兩倍？事實上，如果你再繼續品嚐本書，便會發覺這正是我要為你做的展示，來幫助你完成每件你欲想達成的事……不管你的夢想是什麼……都將有機會去實現。別放棄自己，將自己塑造成一位天才吧！

◆自我發掘：展開右腦和左腦的連接功能

有一簡單方式能讓你練習全能的思考，即是讓大腦盡量展開其個別的功能。首先，

左右手各握一隻臘筆或色筆，再將兩隻筆同時握置於中間，然後齊由中間向外開展寫出英文字「elephant」，亦即是左手往左方向寫，右手自然向右書寫過去。

假如你覺得如此書寫是困難的，請繼續嘗試做看看。切記動能補拙這句話，同時在此提供暗示：你可以將那隻不擅長寫字的手，視為另一隻擅長寫字的手在對準鏡子寫字般。

左手 ——— 右手

tuantgele elephant

☐人腦就像是人體肌肉的一部分

人腦就像是人體肌肉的一部分，愈是使用它便愈是強壯。你可以將本書的習題視為精神方面的健身操，切記，大腦也必須重新被塑造一番，所以最初的練習將會較為簡單，本書的練習步驟將會是由淺而深，再逐步地練習複雜的方法。

☐自我發掘：發覺你所擅長的一邊腦

你所擅長的大腦到底是那一邊呢？或許因為你不曾被訓練同時使用左右兩腦思考，所以，通常僅有一邊顯得較為擅長。以下有個方式可以教你找出自己所擅長的大腦是屬

那一邊？

首先，你必須面對房間中的一個角落，伸直一隻手於前方位並同時豎起拇指對準牆角中央，然後閉上左眼睜開右眼，再閉上右眼睜開左眼，如此仔細去觀察發覺是那隻眼睛睜開時拇指仍保持在牆角中央。

是你的右腦還是左腦比較專長呢？在大部分的個案中，假如當你張開右眼時拇指能保留在牆角的中央，表示左腦是比較專長的；反之，張開左眼時拇指能保留在牆角中央，表示右腦是比較專長的。

此練習之目的，是幫助瞭解你的心是如何處理資訊。你是否相信，當眼睛接觸到環繞在我們四周的資訊時，所產生的想像將會迅速在我們的腦海中不斷的上下閃爍，而且最重要的是，此時左右腦是否已經被訓練配合得天衣無縫呢？還記得那一個例子嗎？交換著你的雙腿站立在地上轉圈，然後確定自己是否可以在空中端正的寫出自己的名字，那是很好的例子，表示左右腦在當時已經失去平衡。如果當你是在使用身體的右側（包括眼睛、耳朵、手臂或腿），表示是你的左腦正在處理資訊；另外當你在使用左眼、左耳、左手臂或左腿時，表示是你的右腦正在處理資訊的工作。

如果你能夠瞭解大腦的功能，便可以繼續研讀接下來的章節，來瞭解自己竟然是位不可思議的人物。

第二章

個性化的學習

左腦與右腦的功能，可以說只是我們心智潛力中的一小部分罷了，人的心智與大腦的思維是兩個截然不同的事件，你可以將大腦視為電腦中的硬碟啟動器，那麼心智想法就是屬於電腦軟體功能。心智就像一種才智存在於每一細胞和每一系統，甚至於身體上的每一器官，是令人難以捉摸、無法置信而且令人激賞。當你在思考、記憶、分類資訊、作出判斷、形成習慣、分辨、溝通和其它功能時，心智隨時都會存在。

心智透過五種感官功能（視覺、觸覺、聽覺、嗅覺和味覺）來接受資訊，你可以將這五種感官功能視為電腦中的鍵盤，透過這些功能以便接收資訊的輸入，將接收的資訊輸入到系統內；大腦便會加以儲存、分類及使用。天才知道如何取得資訊並且適用它，更能發覺出可行的方式來解決現存的問題。因此要發掘自己，搜集資料和處理資料的個性是相當重要的學習。

自我檢測：發掘你的喜好

當你研讀至以下的問題時，請仔細想想自己的喜、惡、習慣和行爲，然後使用評分的高低來表現自己的喜好程度。 我同意 || 10 我不同意 || 5

- 1 我的好友將我視爲一位好的聽衆。
- 2 我較喜歡劇情緩慢和讓人感到情緒鬆洩的電影甚於那些充滿動作、噪音和特殊效果的電影。
- 3 對於所謂美好的夜晚，即是希望自己穿著舒適的衣服輕鬆的待在家中。
- 4 對於別人的聲音較能給予我建立第一印象，而非他們的實際舉止或觀感。
- 5 我喜歡觀察那些去大型購物中心購買東西的人。
- 6 我擁有生動活潑的想像力。
- 7 每當收音機在播放時，我便很難抗拒去同歌唱。
- 8 我會一直等到確定自己看起來很好看時，才會走出大門。
- 9 我只欣賞能夠幫助我鬆弛的音樂。
- 10 我會去看某一場電影，只是因爲想要看電影裡的特殊效果、特殊的場景或特別的戲服。

- 11 對我而言，沒有任何一件事比按摩頸部和肩膀能讓我更感到鬆弛。
- 12 我可以花大部分的休閒時間在電話上與人溝通。
- 13 我常需要站起來、伸個懶腰或是來回走動一下。
- 14 經過一整天的壓力下來，我的精神會緊繃而且很難加以鬆弛下來。
- 15 當我吃東西時，通常會看著電視或閱讀刊物。
- 16 我寧可聽人家說故事，也不願去看書裡對小說的敘述。
- 17 對於生活要如何安排，我自己有很清楚的概念。
- 18 我通常會收聽脫口秀的節目。
- 19 我通常會以一個人的穿著或外表來判斷他人，而非以他講話的方式或舉止。
- 20 當我在講電話時，會感到慌張或隨手在紙上隨便塗鴉。
- 21 我當時將時間花費在聽錄音帶或CD唱盤。
- 22 我發覺自己很難去適應噪音和大的聲音。
- 23 當我遇見某人時能很輕易的與他擁抱。
- 24 我常依自己「本能的察覺」來決定對他人的感覺。
- 25 我會被一本書漂亮且吸引人的封面所迷住。
- 26 對我而言，沒有一件事比一場精彩的話更具有刺激性的。

視覺的		聽覺的		觸覺的	
問題 序號	回答 分數	問題 序號	回答 分數	問題 序號	回答 分數
5	_____	1	_____	2	_____
6	_____	4	_____	3	_____
8	_____	7	_____	9	_____
10	_____	12	_____	11	_____
15	_____	16	_____	13	_____
17	_____	18	_____	14	_____
19	_____	21	_____	20	_____
25	_____	22	_____	23	_____
27	_____	26	_____	24	_____
29	_____	28	_____	30	_____
總分	_____	總分	_____	總分	_____

如何評分？

當最後加總各項成績時，是否會發現各類成績並不相等？對大部分的人而言，事實上會專長且使用其中一種感官能力，就如同使用大腦也會習慣用左腦或右腦般。而且實際上，我們也傾向於使用某一項專長的感覺來處理對周遭環境的認知。

回到前面所提的各項問題中提出給分低的題目，重新再思考一番，仔細想想是否開

- 27 當進入一個房間時，會注意到室內的裝潢或是其中的藝術品。
- 28 當我在洗澡時會唱歌、哼歌或自言自語。
- 29 我房間顏色的處理是非常協調而且佈置的很好。
- 30 對我而言，消除緊張的情緒最好的方式就是泡個熱水澡。
- 現在依你回答的總分來發覺自己偏好那類溝通的方式：

「聰明才智並指你儲存資訊的能力，而是指你知道在那裡能找尋到有用的資訊。」

——愛因斯坦

始願意將自己的感覺能力，從專長的一種擴增為數種。可曾想過，當擴增各項感官能力後，將同時能打開心胸去吸收更多外在世界所給予的各類資訊。

當然，你可以選擇將自己的生活過得更舒服些。但是，對天才而言，他們願意不斷地接受成長的挑戰，一旦你開始嘗試使用其他的感官能力，將會有意想不到的驚訝而且非常愉快；首先將會發覺自己的記憶力改善很多，並且對於一件事情的抉擇能更容易的作出決定。當知覺的能力獲得平衡的發展，你將會擁有一種全方位的思考。在接下來的章節中，你將會對於各種的感官能力有更深一層的瞭解。

視覺、聽覺和觸覺處理

現在讓我們來發覺這些功能對你而言具有那些意義？當你在讀下列文章時，請同時想想自己的個性、朋友、家庭成員和你的老師，仔細觀察這些人較喜歡用那種方式去知道事情或與人溝通。每個人對於資訊應如何表達都各有不同的偏好：

有些人喜歡去「看」你是什麼意思……視覺能力。

有些人喜歡用「聽」來瞭解你是什麼意思……聽覺能力。

有些人喜歡用「體驗」或「感覺」你在說什麼……觸覺能力。

同樣的，我們對於資訊的評價和分析也會有不同的偏好：

有些人依事情「看起來」如何來加以決定……視覺能力。

有些人依事情「聽起來」如何來加以決定……聽覺能力。

有些人依事情「感覺起來」如何來加以決定……觸覺能力。

一般來說，每個人的專長和感官能力雖有不同，但是卻多少具備有以上這三種感官的能力。有些人對於資料的收集是用某種偏好，但對於資料的敘述卻又使用另外一種感官能力，舉例如下：「看」一部新車然後買下它，因為它「感覺起來」很好。

你將會很快學習到如何用心智來處理資訊，當你研讀結束此章節，請務必記住，喚起自己的天才潛能來彈性使用上述的三種感官能力。

視覺學習者

每當早晨靠近衣櫥之時，不知你有何發現？你覺得衣服鮮艷的色彩都很協調嗎？你是否計算過每天出門前花費在鏡子前整理儀容和修整服裝的時間是多久呢？對於與陌生人第一次見面，首先注意到他的什麼地方？是他外表所穿著的亮麗衣服嗎？另外，你是否常利用眼睛去觀察注意周遭的環境？對於一件藝術品的瑕疵或家俱的誤製都能引起你的注意嗎？

假如上述的問題，你都能瞭解並且給予正面的肯定回答，那麼，表示你是位專長於

使用視覺學習的人。根據一項研究，美國有七十%的人口是屬於這類的，由於人口結構中有大部分的人是屬於此類型，因此，在美國文化中亦有個特殊的屬性，即是美國社會裡到處充滿視覺娛樂的效果，譬如閃爍的霓虹燈和耀眼奪人的各類服飾。屬於這類人若是缺乏視覺的刺激，則其學習效果將會大打折扣。由於有些高比率的視覺學習者，導致於學校制度在教學時也運用大量的視覺輔助器；簡而言之，老師本身就運用很多輔助教材，就如電視及在教室中播放錄影帶來加強學生們的學習效果。

☐ 聽覺學習者

對於聽覺學習者而言，他並非很在意外表所呈現的現象，不過，卻非常關切別人對他的各種陳述。例如他關切別人會說我漂亮嗎？別人會認為這件襯衫已經顯現出我強健的肌肉了嗎？對聽覺學習者而言，並不太在乎車子是否外殼完好或內裝座椅是否完整不破——但是，卻非常在意喇叭的效果！甚至於會來回把車門開關好幾次來確定車門聲音的狀況是否滿意，這位汽車買主就是屬於聽覺學習者。

聽覺學習者有一特色，即是在整場的演講中可以靠著耳朵聽取，來吸收演講者所有的資訊，而絕少正面觀看著演說者。一般人會認為，聽覺學習者並沒有在注意別人的對話，因為他們總是很少會以眼光正對演說者。實際上，聽覺學習者可以藉著耳朵所聽來

的所有資訊完全吸收，而不藉用視覺的能力。

☐ 觸覺學習者

是否記得學校裡有些喜歡穿著寬大奇特衣服的學生呢？這些學生通常喜歡穿著涼鞋，頭髮也未曾認真梳理，而眼鏡也總是歪斜地掛在鼻樑上，這即是所謂觸覺學習者的特色。當然，並非所有的觸覺學習者都有此邋遢的打扮，只不過「輕鬆」的裝扮是他們一向重要的訴求。對於觸覺學習者而言，在這世界上的學習是藉由自己的感覺來學習的。他們習慣的動作，即是在交談時喜歡碰觸對方的手或搭肩，也喜歡以擁抱來表示對人的親近和表示關懷的感覺。

在這世界上，觸覺學習者往往給人行動遲緩或反應遲鈍的感覺。那是因為他們對於資料的處理希望親自參與，或是必須等到事情的靈感浮上心頭時才能採取決策行動。亦即是說，大部分的觸覺學習者通常喜歡用身體處理資訊，而且在必須親自參與時才能表現良好。但是此種靠觸覺來處理資訊需耗費較多的時間，因此，往往在視覺及聽覺學習者早已有所收穫時，觸覺學習者要到最後才能得到概念。

現今學校教學制度，並非針對聽覺及觸覺學習者而設立的。因此，對於這些感官的學習者而言將是一種非常大的學習障礙；聽覺學習者充其量顯然對於授課的老師用聽來

加以吸收；而觸覺學習者則僅能乏味的看著黑板或聽老師授課，這樣的學習環境自然局限了聽覺和觸覺學習者的天賦異稟能力。

◆均衡的天才

每個人事實上都是藉由視覺、聽覺和觸覺來學習和與人溝通，只不過大部分的人僅將其偏好發揮得較多，而較少運用另外兩種。現在來回憶先前所做自我發掘的練習，來尋找你學習的偏好屬於那一種？並且思考看看個人的學習與溝通偏好是如何影響學習能力。對正在學習覺醒天賦的人而言，其目標即是要瞭解自己的學習與溝通偏好，並且企圖將上述三種不同的學習方式予以均衡的發展。在之前自助型會話學習中，便是設計來創造這三種感官能力的協調性。雖這會話是藉著聽覺的程序來做，不過當你閉上眼睛時，將心境盡量保持輕鬆以便想像正在看、正在聽及正在感覺自己的成功，一旦應用在真實的社會裡，成功到來時你必定能夠感受得到，也就是到那時候你將看到、聽到和感受到自己的成功。

請記住，人類心智的環境是全方位的，它時常可以同時進行視覺、觸覺、聽覺、味覺和嗅覺五種感官能力。我有位弟弟叫華特，他常用其個人獨創的方式來說再見，對大多數的人而言會感到很奇怪，不過對他自己而言卻感到非常自然，他的說法是：「待會

兒再聞你！」那是因為華特傾向於嗅覺來接觸大部分的人——他甚至將嗅覺應用於日常的語言方面；這也好像一般人一樣——他們常以自己的偏好形式來與別人溝通。

◆對話與溝通不良

相信現在對於自我已能漸漸瞭解，同時也能開始對別人有更深一層的認識。接下來的一段對話是發生在一位老師與學生之間，請注意他們的溝通模式，你是否認為他們的溝通非常成功呢？是否能夠辨認出他們其中一位的特性呢？

湯姆老師：我要你來再「看」一下這次考試的結果，你可否「觀察」到你犯的錯誤？當你沒有「觀察力」時如何期待你能到世界其他地方？

莎莉學生：我真的「感覺」我已盡力了，但是我似乎並無法「掌握」這次的考試，也無法「抓住」它的觀念。

湯姆老師：我不認為你花了很多的時間來「看」這張地圖。我多少能了解或許它的「表現」對你而言是有點「模糊」，不過你是否可讓我向你「表示」該如何準備這樣的考試。

莎莉學生：我不知道這樣做對我是否會有幫助，我需要的是能夠「掌握」到對它的「感覺」；另一方面在課堂上我也「感到」不能放鬆自己，現在應該在心裡面好好「反

省」一下，然後回頭再來找你。

湯姆老師是否能有機會再向莎莉學生「展示」如何準備考試呢？誰又會在經過改善的溝通方式中獲利？事情的結果，湯姆老師似乎沒有辦法說服莎莉學生來「看」它的準備功夫。你是否替湯姆老師感到灰心呢？對莎莉學生又抱著何種的期望呢？其實兩者都能在經過改善的溝通方式中獲利。因為當湯姆老師能使用莎莉專擅的觸覺語言，則將有助於他在班上授課的成效，並且幫莎莉同學「抓住」學習觀念。

另一方面，莎莉學生若能依湯姆老師偏好的視覺語言與他溝通，則將能有助於在課堂上的資訊吸收。身為一個天才就是能敏銳地瞭解到良好的溝通會產生一股不可思議的力量。一旦能瞭解老師溝通的偏好將有助於學生名列前茅。隨時能夠掌握交談對手的溝通偏好，也有助於你取得有利的主動地位。

把這些知識用在實務生活中，開始注意周遭鄰居、朋友甚至初次見面的陌生人，他們溝通的偏好為何，繼而對症下藥，便能得到良好既有利的溝通。過去對你「說哈囉」總是不加回應的鄰居，現在你應能接受他是屬於聽覺偏好者了。雖然未曾正眼看你，但可能任何聲音的細節都無法逃離他的掌握。至於那位常常將衣著打扮光鮮亮丽的太太，她應該也有某種視覺的天賦！當然超級商店中那位行動緩慢的店員，或許就是一位觸覺學習的天才，他在乎每一次觸覺的感受。

第三章

過去的成長關係

「如果做事情總是注後看，終將注定失敗」

詹姆·華德

高中足球教練

人們傾向於將很多的時間花費在回憶過去負面的各種經驗，這種現象事實上是不符合邏輯的。因為我們的大腦是一種目標取向的器官，通常它只專注於如何能得到成功。然而當你將注意力集中在過去負面的經驗時，你的心智也將被帶往不利的方向。試問你是否曾經認識這個人，他是世界上運氣最差的人？如果真有這個人，那麼他是怎麼在過活呢？是否一直在數說不盡的悲傷和難過呢？是否下一個災難就在附近呢？是否這人始終在創造自己的不幸呢？

在求學時代的國中二年級對我而言是一場很有教育意味的惡夢，當時我的學校生活非常的不快樂，因為我的學習受到抑制並且被貼上「學習障礙」的標籤。在當時帶有酒

癮的父親也積極的克服飲酒的習慣，他也不斷的學習知識來取代酗酒，主要是希望能將所學的新知教導於小孩身上，由於有此現象，父親也得到「正面思考」的觀念。

當初很難瞭解，心中的想法真的能影響到我的行為嗎？在我年幼的時候，對於那些擁有權威的人，懷有反感。當時就認為老師主要的角色即是讓我感到傷心，而那位曲棍球的教練，更是教育一無所知。在每學期的開始，我會習慣性的認為老師只會看我的缺點，而因為有此想法，在老師的心目中「麻煩」，即是我的代名詞。爲了不辜負這個名號——我休學時間多過在教室上課時數！當時我十二歲，實在很難想像未來竟會如此大異其趣，甚至於比我過去「經常」想的要好得太多了。

有一天，父親將我拉到一旁坐到他身旁。我心裡有所準備，認為那將是一段父親漫長的說教或父子間毫無目標的會話，或是兩者皆有。由於父親在其生活歷練中擁有許多不同的經驗來幫助他度過困境，所以當時亦想幫助我解開心底的迷思和拋開負面的思考。父親懇切的指出，在我這些不愉快的學校經驗中，老師、教室和教材是每年在改變的，唯一不變的要素就是我。

對我而言是意義重大，而且有著突破過去思維的框框創造未來的想法。需要改變的不是老師而是我的環境，是我自己必須真正去改變過去生活種種的模式，開始學習和行動，更重要的是對於事情的反應要與以往不同。

根據過去的經驗，我被定位成不聰明的人，甚至被貼上「學習障礙」的標籤。在我小學二年級那年，因閱讀與語文的技巧，被當時僵化的評價標準判定爲較差的學生，導致學習能力受到抑制，那時花費很多年的努力才掙脫了舊有思考的束縛。高二那年也拿到學校的獎學金，而這樣的優異表現一直持續至大學。回想起來，如果我按照過去的學習方式創造未來，那麼要寫出今天這本書是不可能的。

接下來的章節要教導你如何控制想法。可以將生活立即和自動地加以改變，花些時間對於每一個人問題都能仔細思考一番，想想看如何能使你增加對別人的瞭解。

「在生命的早期碰上挫折，將具有實質重大助益。」

——賀思里

◆ 你身在何處？

你以往的成长關係爲何？想一件每天都會發生的行為，回憶一下通常什麼時候做它？是什麼動機使你去做了？去做的動機確實發自內心嗎？或是，想想看父母親、朋友或其他親戚是否也有類似的行為呢？如果答案是肯定的，試想這些行為是否是正面的，如

果是正面有意義的，那就繼續保留；反之，若是負面而不應有壞習慣，就應予以去除或轉換為所想要的正面行為舉止。對於自己欲不斷的學習進度就必須先學會自我定位，瞭解自己目前身在何處。

有時候生活就像一架大的噴射型飛機，由潛意識扮演駕駛者的角色帶領著並且指引我們勇往直前。不過，當這趟路程走起來很艱苦時，我不禁要問，是否給駕駛者太多授權，或許事前未曾給予駕駛者一份飛安計畫，對於飛偏航道，是可以找出許多理由來加以解釋，但終究不如那些能將我們帶進正軌的理由來得更具建設性。

最近我參加喬治亞州的亞特蘭城市的一場演講時，有機會聆聽到善於精神激勵的湯姆士·吉林德所陳述的一個有趣故事。此故事對於心智想法的療程有個極具意義的解說，其隱喻的程度可以說是自生以來最佳的說明，現在讓我們來分享這個故事。

吉林德先生有一位虛擬化的朋友，暫稱之為「蓋博」，蓋博個人有個理論，認為若生存於生命中循環的軌道，亦即是其心智非潛意識的想法達到和諧一致時，生命本身將會帶領他通往成功之路，而在這種環境下，蓋博對自己本身充滿信心，因為他對於要前進的方向和途徑都能瞭若指掌。

不過蓋博也發現，如果有一天因為某種原因而使他感覺深陷泥沼中難以脫困時，他將會感到步伐沈重而無法向前，甚至於會憂慮地看著藍天並且不禁要問「上帝啊！你在

那裡？」

儘管蓋博目不轉睛的望著藍天，但是並無進一步的回答，最後他下定決心要努力掙脫這塊沼泥，無奈的是卻愈陷愈深，忽然間眼角發現有人在對他招手，往前仔細看個清楚後說：「親愛的上帝啊！我在這邊需要你，而你身在那邊做什麼呢？」上帝回答：「我是在這裡呀！因為這裡才是你要走的正途啊！」

到目前為止，我不知道上帝是否真的會用這種方式出現，不過我卻可以確定上帝的作法總是神秘的。人類幾乎不可能完全瞭解上帝所為我們做的安排。有時候上帝的計畫似乎讓人精神錯亂，不過在激情與混亂之後，又似乎每件事情都會有好的結果。你是否曾經對過去發生的經驗感到懷疑，「到底是什麼因素，當時會認為它是一件天大的事？而最後它不是也結局美好嗎？」天才瞭解冥冥中有股大於人類的力量將我們結合在一起。

在各式的環境中，天才知曉要將必經之路的障礙降到最低。如果生活就陷入泥沼一般。最好另尋一條乾淨直接及直達目標的新路。

是否覺得自己有點像蓋博般——極欲擺脫生活在沼澤中？如果是這樣，目前就是最佳時機，來尋找身邊所有可能的改變機會。對急欲思變的人而言，應當擁有無限的選擇，生活也可以過得很有趣，這種說法，對某些人而言或許感到無法理解。因為他們

認為生活可能會變得不知長進，事實上並非如此，如何過著自己的命運與生活品質完全操之在我，只要能激起內心天才，即可輕易吸收現有的各種知識，生活自然過得較為愜意。一旦天才的潛力被發揮之後，將有助於尋出通往成功的捷徑或從迷失的道路上指引回正軌。財富或許是衡量成敗的標準，但擁有財富未必能保證生活得很好。對大多數人而言，所追求的生活是希望有種感覺——快樂和和諧的心靈，只有這樣的生活才是人們追求真正幸福的生活。

現在再來談談我年幼時的一段插曲，在我國小六年級時在一個晴朗的春天裡，同學們在班上興高采烈計畫著如何安排暑假活動而將教室吵得天翻地覆，班上老師屢次想要制止同學們的騷動卻都徒勞無功，終於老師雙手插腰忿怒地大聲責罵：「趕快回座做功課，否則你們便會比拾荒的老人更一事無成，難道你們希望這樣嗎？」雖然老師如此嚴厲的斥責但效果似乎有限，因為對班上的同學而言，這種恐嚇的言詞已經聽了數次。

第二天，一位同學的父親長得高大結實而且擁有健康的膚色，到校找昨天發怒的那位老師，他粗獷的皮靴跨進教室大門時手指著老師說：「聽著，我不曉得你如何來評價拾荒者的生活？但事實上，這城市的垃圾報報是由我們拾荒者清理，我不在乎你藐視我的職業，但我要告訴你，我賺的錢比你少。」他並且大聲的咆哮：「我是一位好的父親，我支持我的家庭並且擁有一棟舒適的房子和一輛好車。這即是我生活的情況，而且

我熱愛我的工作！」

這位同學的父親對於拾荒者的定義似乎與老師有很大的差距，如同我前述自己的命運與生活品質完全操控在自己手中。同學的父親比起一般拾荒者有自信，認為自己擁有一份驕傲的職業並且頗為成功。

有個寓言故事，其中有個叫沙米的人，他給自已立立下一志願，希望有朝一日能在高處望見自由女神像。由於此志願，他每天早晨在鬧鐘叫醒，便起床整理梳洗一番及用畢早餐，隨後帶著輕盈的步伐走向燦爛的晨曦，在這項迎向陽光的路程中，亦意味著無視於路上的障礙。他通常會乘坐巴士經過四十七分鐘後下車，然後步向一個寧靜的海邊，沙米會花費很多的時間在海邊，希望能夠實現自己的夢想看到自由女神像，但是在接近下午時信心便會變得逐漸消滅，然後停止工作伸個懶腰將目光注視在廣闊的海洋，有時也會轉向望向身後的都市全景，然而他所能見到最高的山峰名叫好來鄔山。直到日落，沙米又重新登上巴士返家，他拖著沈重的步伐無精打采的坐在椅子上，熱淚也不禁在其發紅的臉頰上滾下。

沙米是否能夠找到自由女神像呢？當然是否定的。儘管他意志堅定且對自已有信心希望能達成目標，但是他遠離自己的目標有三千英哩。好比一位天才絕不會早起後向著西邊看日出；天才起床後必定是確定自己需要那些資訊，然後再著手充實新知，一旦發

覺能力不足時也不會大聲埋怨：「爲什麼倒霉的是我？」他會開始找尋借力並且尋求新的途徑，以便充實自我邁向成功的目標。愛迪生也曾說過：「天才是有百分之一的天份和百分之九十九的努力所造成的。」

◎自我發掘：勾畫你過去的成長關係

現在正是你設定自我成長途徑的時候，爲了要決定自己努力的方向，首先必須清楚的定位自己身在何處。現在拿出筆和紙並且運用各種顏色或符號，利用右腦思考的力量勾畫出自己過去成長的關係。

不知你花了多少時間整理此件圖畫，這是一項很重要的工作。信不信由你！大部分的人其思考模式必然會受過去成長背景所控制，儘管你不認爲，但站在某些非意識形態的層次，過去的種種關係依然會影響你現在的所爲。

有一例子，萊西在非常小的時候，對於拼字和拼圖的測驗感到非常的厭惡，以至於在他長大之後面對於拼圖遊戲也會感到害羞而不知所措，甚至於開始懷疑自己是位害怕拼圖的人，尤其在玩拼字或拼圖測驗時恐懼和不安的感覺就愈加強。事實上，萊西已經有完成拼字和拼圖的能力了，但由於過去失敗的信念已經根深蒂固，所以當萊西已經五十歲時依然害怕去玩拼字和拼圖的遊戲，實際上他仍受過去自己的經驗所控制著——即

使當時只是位小女孩。這的確是你必須相信的事實，一旦你無法掌控自己的生活，那麼別人或自己過去所發生的經驗都有可能會控制著你的發展。

現在讓我們來討論你過去的成長關係，到底記憶提供那些回憶？看看先前勾畫過去成長的成果，你是記得可怕或缺乏正面的經驗還是另一番充滿希望、愉快和積極向上的經驗呢？在我過去擔任私人心理顧問時，常詢問顧客關於過去正面的經驗，然而卻常獲得他們沒有快樂時光的解答，令人感到相當驚訝。或許這是個事實，但我高度存疑一個人終其大半輩子而找不出令他快樂的經驗，這些人正是陷於「選擇性思考」的狀況，所謂選擇性思考其實是非常抽象的名詞，亦即是一般人對於某些想法或經驗「會提醒自己去忘記」，一旦心理被定位成沒有一件事會令你高興時，那麼本身非意識形態能力便會將所有發現快樂及正面的資訊隱藏而難以表現出來。這也即是何以我們的信念終將轉變爲真實，就以上述例子而言，恐怕那些人只會展現其憂鬱和負面的經驗出來了。

◎知覺的過濾器

假如我們的幻想被戴上藍色的太陽眼鏡然後再看看四周，相信四周的一切已呈現一片藍色的景象。這意味著一旦戴上有色的眼鏡再觀察周遭的事物時一切均已失真。然而知覺對事物認知的能力就似一副藍色的太陽眼鏡，能呈現出過去所累積的經驗（不管是

正面或負面的)。由於對事情的認知就似一種過濾的系統，因此，如何覺醒天才的能力即是要能在適當時候脫去藍色的太陽眼鏡。如果不能適應藍色的世界時，不妨換上綠色、紅色或其它更好的顏色直到自己充滿意為止。

關於你過去的認知——真的是來自於自己的想法嗎？或是來自於父母親或朋友的意見呢？——回頭再看適才所勾畫出過去成長的回憶，如果過去的認知是偏重於負面的則目前心智將會是傾向於排斥去回憶美好的事情。讓自己去忘記那些不愉快的事情已經成為生活中的一部分，包括發生在學校的經驗和其他學習的課程上，你今日的所學將成為明日的過去；如果認為過去是不好的，那麼面臨考試時由於過去的不愉快經驗也將造成今日產生負面思考邏輯。從另一角度來看，假如你將考試視為愉快的事，認為考試只是用來發覺自己學習和吸收的程度，那麼對於考試的認知將會有所改善——好比透過一個具有樂趣的過濾器來看事情！

到底那一種知覺的過濾器將帶給我們較好的結果？很顯然地，過去不愉快的經驗自然是帶給我們負面的影響。那麼將考試視為愉快的認知呢？相信將有助於考試的成績並且擁有愉快的心情面對它。從現在開始就讓我們走進去的美好回憶，去擁有屬於自己應該擁有的，最重要的是讓自己成為真正的自我且有能力積極向上的人。

你的記憶力

將你過去的成長關係勾畫出來，是發揮你記憶力的方法之一，不過一般人傾向於記得生命中奇怪不尋常的事件，譬如說你不會像我回憶如何每天開車去學校或公司，但是你可能會記得路上是否曾經發生過意外、奇怪或偶發事件。

還記得第一章提到心智的功能是全方位的；因為當心智儲存資訊也連帶將當時的情緒一起吸納。好比從收音機聽到一首情歌而產生抒情的回憶，或許是一段戀愛史或另一番浪漫的情景，類似這樣的回憶便是由大腦功能的聽覺所啟發的。又好比走出郊外進入森林中聞到松木的味道，你可能馬上回憶起當年與父親共同在森林中露營的情景，茂密的樹林圍繞及營火緩緩的燃燒著，父親與你正靜靜地享受難得的安寧，你這樣的回憶便是由嗅覺的感官能力所啟發的。

接著另一例子，如果你正與家庭成員野餐，可能會讓你回憶起許多已經淡忘很久的情景。由於家庭的聚會使那些回憶逐漸湧上心頭，就好像想到許久未曾見面的舅舅、舅媽、叔叔、伯伯或同輩的表兄弟們，像這樣的大腦功能是經由另一種長期已經淡忘的記憶力所激起的。

想法、記憶和信念常是主導思考的重要因素，亦常是影響未來發展的動能。一位能

被喚起潛能的天才，將設法瞭解如何達到全方位的記憶，以建造出完美的記憶和回憶系統。當你研讀此書及練習自助型會話，你將被訓練利用全方位的大腦來執行記憶以成為天才。

◎非比尋常的你！

你，說起來是非常不尋常的，你因為有身體、情緒和心智而存在，不過你的構成因子並非三言兩語可形容的。有一種稱為非意識形態之心智便影響著我們的舉止，不僅構成我們的身體更控制著每一項功能，包括呼吸、心跳和消化。過去的記憶和習慣也都是因非意識型態之心智而影響著，其力量亦遠大於情緒力量，這是過去所不知的而且其更具偉大的潛力，從現在起正是開始學習的時候。

◎我們的大腦

一般人的想法認為人類出生時是幾乎沒有智力的，智力的開始是由於隨著長大學習如何去接收資訊而刺激腦神經的成長。不過，現在的科學有另一發現，亦即是腦神經本身已經有吸收和連貫的功能，智力則取決於如何運用和接收資訊，甚至於剛出生的嬰兒其腦神經的關聯性更強過於一般的成人。所以，人出生就具備有優秀的大腦和心智，至

於如何去善用它或將之荒廢就決定在自我了。

大部分的嬰兒在出生後的第一週，對於人們的聲音都會有所回應的發出無意識的聲音，直到當小孩學會語言時，則其當初無意識的聲音將逐漸消失。所以對小孩而言，環境和想法對於他大腦的發展的扮演著重要的角色。

科學家宣稱，現今社會平均每個人只用其大腦潛力的五%至十%，試想在生活上如果能夠來激發其他未使用的潛能則成就將不可限量。

請從這裡開始問自己：（我誠意的建議你實際回答下列問題並將回答記錄下來，這種作法對於先前所講的自助型會話將有很大的助益。）

- 1 如果我能擁有世界上任一樣東西，那會是什麼？
- 2 我需要怎麼做才能獲得那些東西？
- 3 有什麼因素阻礙我去從事這事？
- 4 我如何克服這些挑戰以得到我想要的生活？

上述的四個問題能夠導引你進入想像及正面思考的領域，其性質主要是喚起你其他九十%未發揮的潛力。換句話說讓你的腦神經蓬勃發展吧！你或許會捫心自問：「我已經有正面的態度了，」或是「正面的態度對我無用，我需要的是意志力」接下來的這段則是教你想像力及正面的想法比意志力更強大的理由。



對大部分快樂的人而言，其心理通常都存有正面的感覺，而所言所行也都會非常的健康，甚至於生活仍保有童頑之心。他們有一想像的國度，這國度裡的一切必然是充滿希望的；然而對於那些「兩愉快的人而言，其既存的記憶大都充滿著過去失敗、忿怒和罪惡的感覺，以至於他們想像的國度必充滿著悲觀的預期。林

和習慣所累積成的。可以將既存記憶視為全方位思考的重要因素，因為我們可藉由它知覺週遭所發生的經驗。

在此舉例說明既存記憶所產生的影響，假如你某日在路上巧遇高中時代老友，由於在當年學生時代與他相處愉快，所以在相遇時很自然在心中感覺相當快樂，主要是因既存的記憶儲存的快樂感覺所產生的效應，不管見面時的會話內容如何，整個過去愉快回憶與經驗於既存記憶裡將釋放出助長當時快樂的談話氣氛，甚至於你神情也會顯得興奮而愉快並且生氣蓬勃，表現出眉開眼笑充滿愉悅的情緒，你對此老友的反應正是經由正面的記憶而激發出來的。反之，假如你所遇到的是曾經與他有過不愉快的經驗，那麼你的既存記憶就會使得不喜歡的感覺油然而生，正因內心有此想法存在，至於不管他說或做什麼都會令你感到不悅，其實這要歸咎於過去不愉快的記憶存在自己的腦海裡。

◎ 意志力對想像力

接著這段文字，請集中你的意志力……現在「請不要想一輛紅色的消防車」。

結果發生什麼事？大部分的人發現他們實際上已自動將想法移轉到紅色的消防車了。那是因為當想像力和意志是衝突時，想像力將居於優勢，至今多數的人都是在陳述其心裡所不想要的而非心裡所要的。另外，人的心智思考方式偏向於圖形的吸收而非文字的敘述。

當看一張地圖時，你是無法看到實際的領土，但你就是能夠想像到那個國家，因為在你腦海裡對於這國家已經有內在的想法。也因此，很多人以為當他們說某一件事而心裡自然地浮現某一情景時，別人也同樣會有這看法，其實也不盡然。

在生活上對於某些現象已建立共識，譬如「天空是藍的」以及「水是潮溼的」。實際上，我們是無法去證實這些陳述是真是假，因為這些只是透過我們個人不同感官過濾過的資訊而已。

正如先前所提，人的心就似一部電腦，在處理任何新的資訊前必先取得內在既存記憶，既存記憶主要是由過去的經驗、想法



肯先生曾言：「人們生活是否愉快，是源由於如何塑造自己的心境。」

對任何人而言都有潛力成為天才，請記住這座右銘：「如果最初還未達到成功，則應一試再試。」除非你停止追求成功，否則一次的失敗不代表結束。NLP的創始人之一，說過：「世上是沒有失敗的，只有經驗的回饋。」聰明的人早已瞭解此句話的含意。如果發明電話的貝爾當初聽信人們認為他透過一條線即能通話是瘋狂的想法，則至今我們又怎能享受到電話發明的方便呢？你可曾瞭解到貝爾是如何將其想像力延伸才能有如此大的發明？

你知道嗎？每台電腦從家庭用的、桌上型個人電腦到最大型的電腦工作站，其功能和程式的運作皆是經由0和1的符號來表示的。若不是有一位天才將數字0的作用予以擴大，那麼我們將很難提升科技的進步。0對我們對言除了在數學上的學習外並不具特殊的意義，不過對一些天才而言對0卻有另一種完全不同之詮釋。就當前來說，一般人使用的數字包括1，2，3，4……到9；能夠發明將0的功用予以擴大的確是件不容易之事。試想如果在某數字後加上一個0或更多的0，則其值將愈來愈大直到無限大！

至於當初發明0這數值的人已經無從考究，但是經過證實於西元前一萬年，在印度文化裡已經開始使用0的數字了。另外有證據顯示於西元二百五十年巴比倫王國時代，也有人用0來作評價的制度。不過其中可惜的是在亞歷山大帝國時代大約西元二百一十

年，有位發明家無意間發覺了負的數值，卻因未能提出理論根據而放棄整個研究計畫，然而，今日0和負數已經成為數學運算中不可或缺的数字了。

有時對於某些問題的存在其實是有解決的方法，只是缺乏信心便會認為「這是行不通的」或是「這是不可能的！」其實這都是被自己的想法所束縛著，如果能夠釋放並且延伸想像力從不同的角度來端看構想，增加各種可行性的分析，則建立事情解決的方法便可夢想成真。

想像力是構成生活品質的重要因素之一，如果人們能夠認為自己是富裕的，而無視於所擁有的金錢數量，則將會深感富裕而不慮資源匱乏；倘若有位富人整天的幻想深怕自己貧窮或擔心將要失去財產，那麼他的生活便會變得非常不如意。常有人想遠赴他尋寶卻不知道只要發揮想像力則寶藏就在他後院。

對你而言，世上任何一件事都不應該是遙不可及的，若能愈早瞭解想像所發揮的力量，則生活將愈快得到輕鬆。我鼓勵你增廣心智使成就更踏上一層樓，你不設定一個目標來激勵潛在智慧，以處理目前人類仍無法解決的問題。你可否想像自己是發現治療愛滋病或癌症藥方的人呢？想想那些因你成就而受惠的人，自己也將擁有無比的快樂！老實說，只有當全球的人停止疾病時，則世界將變得更健康更有元氣；所謂一張圖畫勝過一千字的敘述，正表示字的表達雖然是有力的，不過一幅經過想像及編排的圖畫卻更具

表達力。

▣ 心裡怎麼想事情就怎麼發展！

有關這方面的認知可以說是改變生活狀態與環境最具影響力，一般人的心理存有內在和外兩個世界，而且兩者對於事實的認知亦難以互相謀合。主要的理由是為迎合內心世界的認知標準，而常常修改、去除和扭曲外在既存的事實。而不是如實認知。

對於事情真理的追尋，通常藉由視覺、聽覺和生活上的經驗所累積的審察能力來作判斷。我曾接觸到一則故事，主要是敘述印第安人第一次見到船登陸時的想法與反應，故事作者表示當時印第安人幾乎不相信船的存在，因為在他們的內心裡根本未曾知道有船這東西；同樣的，另一例子，當印第安人第一次看見一個男人騎在馬背上時，認為人與馬是不可分割的。他們以為他們見到半人半獸的神。因為在他們觀念上，從來沒想過人是可以騎在動物背上的。他們只好假設他們是碰見神了。

你是否是位害怕拓展自己認知能力的人呢？你相信嗎？你的大腦已經很快的將此頁的敘述流覽好幾百遍了？而且每個人人生來就有一種十分完好的全方位記憶力，但不幸的是目前這種記憶力只能在腦海中維持十分之一秒時間。而年輕的小孩，其能力又優於一般的成人，基於某種因素隨著年齡的增長，此能力則亦形減弱。我們是否該歸咎於缺乏

使用它呢？難道腦神經在經過一段長時間的休息後會變得遲鈍嗎？人類學家研究報告中指出一些不懂得讀和寫的人類文化裡，全方位的記憶能力可以維持到成人的年紀，如果此說法屬實是否代表今日的教育制度已經限制及妨礙我們天賦發展的潛能？那麼幼稚園教學是否應先從全方位思考的教育著手，然後再行英語教學，則小孩們便能具有過目不忘的能力了。

當然，也不要因為讀了此段文章而擔心自己的記憶力是否已經喪失。基本上每個人都有很好的記憶力，不管是一歲或九十一歲，對於經由五種感官能力所接收的各種資訊皆具有處理及記憶的能力。只要能相信自己有良好的記憶力，則將可輕鬆擁有無缺點的記憶力，心想事成目標導向的大腦思維方式，將會不斷修正你的學習技巧以協助達到目標。這些皆可歸納為心理的重塑和主張，只要相信此番陳述則良好的結果將會馬上應驗。

▣ 如果……該怎麼辦？

還記得之前所提過的萊西嗎？那位害怕拼圖和拼字的人。他即是屬於無法跳出過去思維框框的人，由於過去的想法和信念造成他對拼圖和拼字的懼怕，也因此限制了在這方面的才能。針對此種症狀，目前有種神經語言程式學（NLP）的治療方法，建議人

們使用「如果……該怎麼辦？」的方式突破自己舊有的思維限制。對於周遭的事情能夠開放自己的想法與信念，凡事都嘗試地自問：「如果發生了，我會怎麼辦？」舉個簡單的例子，如果在考試中考一百分會怎麼樣呢？我會看到什麼，聽到或感受到什麼呢？如果真的發生了，會怎麼樣呢？

所謂如果……該怎麼辦？的思考方式，是針對人們的心智去開發更多嘗試的機會——畢竟有機會勝於無機會。任何一件事若失去進一步發展可能性時，其做事的方法將會變得僵化，就好比一台引擎沒有能量去啟動般。人們只要對任何事情多做「如果」的假設，則自然能夠更快的找出解決事情的方法，並且經由假設至擴大思維格局的方式，亦能扮演右腦創造力與左腦思考力的橋樑。「事情如果發生了，我該怎麼辦？」就是要讓心智想法從消極的「我希望」變成「我做不到！」和「我知道如何去！」。

我曾經擔任過一位高中籃球明星球員的心理顧問，這位學生叫潘德，長得高大、帥氣和吸引人的外表，臉上時常掛著笑容，成熟的氣質和風範常被誤認為是位大學生，成為潘德的心理顧問是經由他父親的安排晤面。有次當潘德走進我辦公室時，從他臉上不悅的表情中，間接可感受到籃球是潘德唯一的興趣，但由於他的成績已落後平均水準之下，所以他父親希望他放棄參加籃球隊伍。

我問潘德的第一個問題便是：「你為什麼不能像喜歡籃球般的喜歡數學課呢？」當時潘德並不能瞭解我詢問的用意，因此帶著困惑的眼神不知該如何回答，因為他從未將數學視為有趣的科目。後來，我進一步的解釋以助他的瞭解，雖然數學不會有像投射三分球般的感受，但是在他的心理，從數學考試中得到成功應該可以與籃球場上獲得高分的喜悦是雷同的。

接著潘德的心果然變得開朗許多，從談話中我建議他開始用另一種方式來認定其他的科目，並對每一科存著好奇探索的心思，同時請他不妨將走進數學教室假設為走進球場般的愉快心情，會是什麼感覺？另外，請他回憶一下目前的球技精湛，在未學習籃球前也是一無所知的，然而今日的技術純粹是因他能夠細心觀察其他球員的技巧摸索而來的，而對於這種用心學習籃球的心思，坦白說，他未曾運用於其他課堂上。

當潘德想通自己的問題之後，便向我承諾開始使用「假設」的反問法，假想自己不僅能夠在數學課堂上與老師討論，並且拿到高分輕鬆通過考試。終於，在潘德回去後的第一週，他開始注意到自己原來也可以這麼喜歡數學課，而且記憶和理解力逐漸提升，因為他對於學習已經有另一番新的詮釋。當他再度回辦公室與我晤談時，提到目前由於對接收的資訊皆存著好奇，因此處理資訊的心情也顯得格外活潑生動，所以在潘德的儲存資料庫裡其回憶是帶著愉快的。最後潘德的成績慢慢的進步了，而且也重回球場，同時享受課業進步與球場快樂氣氛的成就感。

▣自我發掘：如果……會怎樣？



如果能夠多以假設的立場來開放思考邏輯並建立正面積極的信念，則完成事情的機會可大為提高。假想未來可以得到任何需要的資訊並且完成自己設定的目標，則以未來成功的定位回頭看看目前應該如何做呢？

如果能夠輕鬆和舒服的學習新的資訊，而且所做的研修都能運用在考試上，結果會如何呢？

假想在每一次的考試，所接收的資訊皆能完全消化吸收，結

果會如何呢？

假想能夠完成每件欲完成的事，是不是很有趣呢？

假想是否能夠過每次的考試，而又不需花很多心血呢？

從另一角度去想事情，是否可以感覺到學習可能也會變得非常輕鬆自如呢？成功的結果不一定是由痛苦換得，輕鬆應付是否也能得到成功呢？如果不需花費很多心血卻又能通過每次的測驗，該有多好呢？再次提醒你，心智的動向將可以主宰我們的行為，只要常建立各種不同的假想角度，則事情處理的方式將會變得更多，成功的機會亦將相形

增加。

「如果不能嘗試一些新的點子及構想，則久而久之，想法會趨於疲乏而無創造力。」

▣情緒

請記住你是非常的不尋常，因為你是由心智、身體和情緒整體形成的。其中的情緒尤其扮演著影響心理與心智的重要角色，其重要性甚至於影響對事情真偽的判斷以及自我信任的問題。

是否可以回憶，某天感到「世上唯我獨尊時」那種高興和愉快的心情呢？如果在當天發生不愉快的事情，因為先前已有建立歡愉的情緒，所以不愉快的感覺將會很快消失；反之，如果有天覺得非常疲困消極，則即使是一件小事亦將困擾作傷透腦筋。人往往不滿的情緒並非事情不符合真理，而是違反己意的發展，生命本身並無永恆不變的道理，事情的解釋主要是受人為的定義所左右的，目前大部分人的想法多半是在出生後承襲其家人和朋友的觀念而得來的，面對生活也只不過是日復一日毫無新意的繼續存活下去。但是現在我們必須藉著自己來對往後的生活重新定義，對於自己的能力重新定位。

任何的行動總會有正反兩面的反應，接下來的敘述將是要帶領你去改變舊有的思維

模式，以創造出自己希望的生活形態，之後並且要將每個想法和行動的成果記錄下來，以提供下次作為的參考準則。

我建議你在讀這一段敘述時請站起來，沒錯！就是此刻，請讀者你站起來，別擔心！當你應該再度坐下時，我自然會提醒你。

當你站起時，希望你能夠想像有一個圓圈正置於你前方，並且請將此圓圈著上自己最愛的顏色，再將圈內想像成可提供你使用的新的技術、能力和各項資源，這些能力可以是以專心、果斷的或輕鬆愉快的，或是所有感覺的加總；接著請繼續運用你的想像力把自己置於圈內，當踏入圓圈時，請閉上雙眼想像圈內的顏色正逐漸充滿著你的全身；在置身於圈中之際，你內心將產生最佳的情緒，滿足與成就感油然而生。而實際上，也會發覺研讀這段文字後，你的心已開始在創造自己的卓越圈，同樣地，卓越圈亦可在任何你需要之時發揮功效。

◆自我發掘：卓越圈

假想一個可以揮灑自己能力的時空與地方，其情景可以是，你剛從學校返回家中，或是站在冰箱前，或是開始打開數學課本或英文作業之時，或甚至在上課的教室中，……等種種可能的情况。試想，結果會如何呢？你的心智可以適應在如此多的地

方，而你所要做的是踏進卓越圈，亦即是足以讓你發揮個人力量的時空與場所。接下來請練習以下的步驟：

步驟一：興起一個負面的情緒（這個壞的情緒，是你想去除掉的，然後現在只要停留在這情緒一下就好進行下一步驟）。

步驟二：走進卓越圈（想像你在圓內已經充實所有的力量）。

步驟三：將你的胸肩向後挺直並將頸領往上拉伸，有助於發揮想像的力量（將呼吸調成自己感到快樂與驕傲時的呼吸般）。

步驟四：想像自己需要做一些改變，並將自己的想法擴充到幾個可能實行的方向（打開心胸，接受任何將會發生的可能性，對事情的作法與結果皆抱持彈性思考，並且盡量使用先前所提的「如果……會怎樣？」的思想模式）。

好，你現在可以坐下。

可以說每個人皆擁有卓越圈圍繞著，當我們對於某一項運動、閱讀某一本書或與朋友交談時，所擁有充滿信心的念頭，都可以說是置身於卓越圈內。未來如果在生活中缺乏信心時，或對事情缺乏掌握時，請別忘記使用卓越圈，因為藉由五種知覺的感官能力來強化的卓越圈，而此圓自然有助於處理你周遭的資訊提供最佳的因應之道。

有些學生便是運用卓越圈支持其課堂上發表作業的能力。只要假設此卓越圈正是畫

在你的面前，當一腳踏入時，所有最擅長的溝通技巧與能力都將協助你，將腦中所有思考融會貫通呈現最佳的表達。有些學生假想將卓越圈置於口袋中，在需要之時便將其置於上，然後一腳踩進激勵自信；好比在考試時，就把卓越圈置於桌下從容應付考試，又例如在體能課時，也運用卓越圈發揮得淋漓盡致以協助自己在各方面的體育表現有更卓越的成績。

不管是在學校中面臨考試或是生活中面對挑戰，卓越圈皆可帶予你正面積極的作用，將你的情緒昇華至最高境界，更有助於你有效及輕輕的主宰自己的生活。如同一些專業的銷售人員，在準備交談時或是拜訪客戶前，都會學習使用卓越圈所產生的效用；日常生活中，甚至於各種情況的對談亦派上用場；這個卓越圈，只要你願意及知曉如何去運用，在一生之中可以無限次的使用，有些人在每天早上出門前就帶在身上以便不時之需；猶記小時候幼稚園老師曾經叮囑我們說：「凡事要多用大腦想。」當時並未能瞭解老師的含意，不過，現在回想起來不就正印驗了所言的要常把卓越圈置於腦中，以協助我們將能力完全發揮。

◆你將身往何處？

對天才而言，可以明確知道該走向那裡？以及該完成什麼目標？對於更長遠的追求

標的，就算還不知道該如何下手卻也能夠掌握起碼的方向。一位天才在剛開始學習時便會盡量開展格局來廣泛學習，好處是一旦發覺不適合在此處發揮時，仍能有機會到別處繼續施展發揮。如果你機會是否想要改變過去一部分的生活？假如回答是肯定的，那麼正是考驗你如何將自己過去不好的行為從記憶深處完全除去，因為先前曾提過，心智的發展其限制多半是自我限定的。

不知是否想過要去控制某人或某種情況，不過當使盡全力時仍無法掌握，尤其情緒是最難掌握的，佛語中曾提到：「如果你生他氣，就是中他計」。反過來說，在某些情況，即使曾大聲激動的與對方爭執，但結果是否真能如你所願呢？天才的想法是要影響一個人，必先影響他的意見和行動，並且所謂真理的定義，也會因時、因地及因人而同。所以必須要學習接納別人的意見，但是仍有少數人有著通俗的想法認為，只有照著他的心意在做，事情才是對的，對於思考格局如此窄小的人，是注定要失敗的。

從現在開始，不妨用另一種眼光來看問題，亦即是好奇存疑的眼光，试想，如果生活中面臨大問題，該如何去解決呢？並且同時嘗試著針對這些問題找出解決之道，有空不妨時常去探討事情的互相因果關係，常想一些問題並且試著解答它，而在日常生活中，從問題中所得到的教訓及經驗，皆可視為寶貴的資產。

◎你是否自我設限？

我曾經被要求去為一位住在亞歷山大州史卡丹小鎮的顧客，擔任心理顧問的工作，史卡丹小鎮位於鳳凰城旁邊是屬於沙漠型社區，鎮上可以看到灰土色的房子和適合沙漠生長的各類植物，進入小鎮之初，其外在環境給人們稍嫌落後的感覺。不過，當我步入顧客家中，對於各項門飾與雕塑的精緻感到非常驚訝，就連日常的電話通訊設備也相當先進，尤其是室內的輝煌陳設裝飾，讓我有如置身城堡中，而對於此客戶產生第一印象認為此人生來便很有錢，因為整棟房子的佈置絕非一輩子所賺的財富能夠裝點出來的。

這位客戶名叫法蘭克，在見面不久之後，便以堅定的語氣向我訴道，事實上，他已經破產三次了，這是第四次再度成為百萬富翁，他不經意的聳一聳肩描述是如何困難才賺到第一個一百萬。但對於後來所賺的幾個一百萬則認為相當容易，這種認知實在是與有異於其他百萬富翁的心得。法蘭克自幼生長在一個赤貧的家庭中，他形容生活是如何的貧窮，往往全家排在人羣之中就只為一條麵包和少許的湯溫飽，不過也由於貧困的環境，使他自小便立志要賺一百萬美元，並激勵自己要將這一百萬美元彌補年幼時所經歷的痛苦和各種損失。

當談及如何賺取第一個一百萬美元時，他顯得精神蓬勃充沛的告訴我是如何走過艱

辛的路程，當他四十歲左右時，終於成功賺取第一個一百萬美元，不過大約那個時候，他的生活也步入黑暗，法蘭克的眼神在此刻漸顯憂鬱，因為在當時婚姻面臨破碎，而投資亦未見成功，同時又被他人詐騙財產，因此他失去了第一個一百萬美元。由於這些痛苦的經驗，再度使他自我承諾絕對不會再失去一百萬美元的財富。但實際上卻又無法守住其百萬財富，為什麼呢？他曾經捫心自問過數次。

就法蘭克而言，他曾經花下大筆心血來計畫如何成功，但另一方面，才又被成功的格局限制了自我發展的空間。因為，當他賺取一百萬美元以後就無法再設定目標繼續奮鬥下去，但是，當他失去一百萬美元時則能夠再度東山再起賺取另一個百萬財富。儘管我不是一位財務顧問，但我要提醒法蘭克必須要好好檢討自己，不僅要能規劃如何去賺百萬，也要能夠學會財富的移轉，而不是只將目標寄望在一百萬美元的數量上；法蘭克似乎也開始瞭解到，金錢本身並不足以代表從人生最適之標的，應該發展另外一種更完整的理財觀念。目前他既然已經賺取第四個百萬財富，應該不再需要增加高風險的投資，不如放鬆心情享受自己努力的成果。我建議他，不妨採取較以往保守的策略，同時開始每天去學習過自己想要過的生活，這樣的日子過了數月後，法蘭克的態度的確有所改善。幾年後，接獲法蘭克的來電，他非常感謝我曾給予的建議與分析，未來他可以自己作自我的心理調適，每天在自我的學習時間裡，亦可以將自己的經驗或壓力移轉至即

將開發的概念與工作。

希望每個人研讀此書後，皆可開啓自己對於金錢認識的格局，並且知道金錢本身並不足以代表生活中的目標；因為有很多貧窮的人也過得十分快樂，反而那些擁有財富的人，承受較多的精神壓力。

給自己一個承諾，希望從今以後不再感到失望、焦慮、生氣、害怕和憤怒，因為這些負面的想法與信念，會很快的限制思維的深度與廣度。當前方的路顯得寬廣時，便應就事情的發展多作假設，而最大的目標則是能獨善其身又兼善天下。一旦能夠為自己及其他的人們服務，內心將會感到非常踏實快樂，在此時自身擁有的財富也就顯得較不重要了。

第四章

不尋常的你！

現在讓我們來談一談不尋常的你以及你的心智。人們常言，人的大腦和電腦之間有許多共通之處，但是，嚴格地說，人的腦神經可以不斷的發展和增長智慧，這點優勢卻非電腦可以相提並論的，由於腦神經自發性的思考，使得人類智力的發展比起當前先進的電腦來得聰明多了；當談論電腦時，總會提及其操作系統，而人腦的運作亦相形如此，心智便是扮演此種角色和負責處理各種新進的資訊供其使用，另一方面，可以從自己以往過去的經驗、想法或其他朋友的心得而累積各種知識，所以大腦除了可以用電腦一般作同步的解析外，還具有對事情預測的功能。

自我交談

專家的研究報告顯示，人的心智每秒鐘大約可處理相當於兩萬個位元的資訊，其中在思考過程中每天大約有五千字以上是屬於在內心自我交談的部分，即是所謂內在的對

話，至於內在交談其內容對於達成目標可能是助力亦可能是阻力，天才在這方面則瞭解到該如何棄除內在交談中的阻力部分。

我衷心希望你能深切明白，通常內心交戰的結果會帶予你不同的命運——或許正面抑或許是負面。至於內在的交談是如何影響我們呢？從日常生活中便可尋得蛛絲馬跡；回想一下，是否曾經打算做某項事情，卻臨時又改換做其他的事呢？譬如原本想要利用下午好好用功準備考試，但最後卻將時間花費在看電視上；又譬如原本想利用工作結束之後對自己安排運動的時間舒展筋骨，但最後卻變成與朋友共進晚餐。從這些例子中，不妨思考一番，有多少次能真的如最初計畫確實執行呢？

在本書中，將會讓你認清到，內在經過一段對話後所產生的效果，將如何影響你未來的作為？

每個人都有權利得到心中所想要的，可是，對悲觀的人而言，卻常常抱怨在其追求成功之路時，環境中可資利用的資源已逐漸的稀少了，其實是他們未曾想到外在環境所存在的價值，完全是就其內心之信念和認知所訂定的；對於天才而言，則可以瞭解到自己的需要進而創造出一個最利於自己的環境。歷史中有許多故事常常提醒我們，英雄人物往往能化危機為轉機，不難領悟到，機會是多元化的，事情的發展亦有很多可能性，不過，最後終將被事先所預設的各種立場限制著，常見的情況是，我們的嘗試和對機會

的探索，將造成內心所想要的和最後所專注去做的事，形成兩回事的現象。

現在舉個例子以協助你瞭解，改變生活的方式是成功的法則之一，舉一位飛行員駕駛飛機的例子，通常一位專業的飛機駕駛員，從出發地到目的地的整個飛行途徑中，有九十%的時間是偏離行道的，不過，這些駕駛員在一定的條件下，卻都充滿信心的認為最終將準時抵達目的地，這是因為飛機的正副駕駛手上均擁有一份精確的地圖，指引飛行員將飛往何處及偏離航道時可以校正。

在現實的生活環境中，有多少人能夠確切的說目前所採取的策略與動作，將足以達到成功？甚至大部分的人皆未能知曉，或許其所言所行已經離成功之道愈離愈遠，原因是他們手上或內心均未曾擁有過行動的準則，甚至有些人即使明知如何進行才有助於成功，也可能故意逆道而行，實在令人難以想像！

就先前所提駕駛飛機的例子而言，一般在飛機起飛時，大約要耗一百一十%的馬力來助其升空，一旦在空中穩定飛行後，則只需四十%以下的馬力來助其推進；好比飛機起飛前引擎必須啟動超過一般能量的動力，可推想一開始要改變生活的習慣，必須要付出很大的決心和心力，由於這項吃苦的工作，便可能擊退許多人的嘗試。但是，天才則可以明白雖然起步較為辛苦，好的開始卻可能是成功的一半。顯示出，一開始要改變舊有的生活習慣和形態，的確是很困難的事，然而當改變發生後，調整的步驟與心情將逐

漸駕輕就熟，較新和更適的行為將很快取代舊有的模式。

不過，也有人問道，難道一開始投注大把的心力，事情就能順利展開嗎？現在行為模式，真的可以符合我們的需要，並且在下次使用後效果變得更佳嗎？

結果

要改變自己生活的方式，首先第一步驟便是確立想要達成的目標是什麼？在此以「結果」名詞來表示所要達成的目標——可能代表奮鬥成功的結果或是所期待的長遠目標。

我第一次得到所謂「結果」的經驗，是看到父親積極且成功的戒掉飲酒習慣，而他也將戒酒所領悟的經驗與省思教授予我，在我大二那年暑假，曾想把自己局限在地下室裡以充分學習自我反省的能力，在當時，父親曾給過我一本有關於改變想法的書，並告訴我要每天不斷地去翻閱，於是我開始閱讀起這本書。

至於接下來所獲得的經驗，絕非是筆墨足以形容的。因為在仔細研讀這本書以後，先前在我人生中的痛苦與黑暗都頓時消失，不僅打開自己內心世界並且開放自己的想法，比起過去的狹隘觀念，發覺人生觀變得更加豐富。而我所要做的是立定自己的心志，設定目標，並且假設已經完成它了，然後以成功的角色回頭看且扮演及執行該做的

工作，過去從出發點的觀念來計畫自己的目標，總是覺得事情複雜不已，如今從成功的角色回過頭來執行事情時，情況明顯的簡化許多。

我依舊遵照父親的指示，每天心情愉快的閱讀那本書，最後終於為自己設下明確的目標，並且展開實際的行動，我迫不及待的將自己心中那股無法壓抑的熱情，向父親勇敢的表達：「我已經設定目標，也已經看見自己的成功，我將付諸於行動了。」

父親反問我：「你的目標是什麼？」

「我準備成為足球隊的隊長！」我說。

但是父親以非常認真的口吻回答說：「兒子，你所設立的目標必須是符合實際的。」

儘管我當時身高只有四呎十一吋，但自認為有堅實的體魄，雖然在班上算是身材瘦小的，卻也因此而感到屈服，我認為不僅可能成為足球隊隊長，而且可以確實達成。我繼續研讀著那本書，幾個星期後，找到一份在牧園裡工作的職務，雖然薪水不高，工作也極為吃力，但我仍然接下這份差事。每天完工後我都拖著疲憊的身體緩緩地騎著單車返家，經過一段日子後，發覺自己有所改變，由於勤奮的耗力工作，造成我食量大增，如此工作與飲食的改變，身上的肌肉不斷地發達結實，更感覺到一天比一天強壯起來，對於過去感到吃力的工作，也漸顯得輕易多了，更慶幸的是，我發覺在這暑假裡竟

然長高了。

學校足球隊受訓的第一天，我內心的情緒及身心狀況幾乎達到高峰，鼓足勇氣跑到教練身前，告訴他我個人已經準備好，並且有信心擔任隊伍中的任一角色，但是，教練卻懷疑的問我：「請問你是誰？是芝加哥的那位嗎？」

我回答說：「不是的。教練，我是派翠克·波特，難道你忘記我了嗎？」

教練遲疑了一下，然後說：「波特？是麥克的弟弟嗎？」

我則點頭說：「是的。」

教練笑著說：「你果然長大了不少，讓我來看看你到底能做些什麼？」

在當時，我的心情非常興奮，因為，自己過去花費在夢想的時間，終於可以結束了，接著即將對自己的夢想付諸行動使夢想成真。於是，不管刮風下雨，每天都勤奮的練習足球，並且不斷的勤練跑步以鍛鍊自己的耐力，藉著舉重來強健肌肉；我所扮演的角色，不僅是練習足球，而且還參加田徑和角力的競賽，通常，當所有的球員練習完畢準備淋浴之時，我則轉向健身房繼續充實鍛鍊自己，用心之至，足以見得。

但是在另一方面，學校的課業也是我的重點工作，因為我必須確保自己的成績在一般水準之上，方能繼續待於足球隊中。由於自己在學校的生活有了新的體驗，所以也開始確實的享受過去前所未有的校園快樂時光，從兄長麥克那兒，我也學到如何鍛鍊自己

的耐力及更強壯的體魄，並且改變自己的飲食習慣，不再吃垃圾食物改吃富營養的天然食品。大三那年，我成為校園最熱門的運動員之一，地方報紙新聞也常會有我的傳奇報導，許多仰慕我的低年級學生們紛紛接近，欲瞭解我是如何成為成功的運動員。另一方面，當其他選手閃避著年輕隊友時，我卻能夠主動的接近他們，並邀請其同我參與練習健身項目，在其中有了新的體認，發覺在教導別人的過程中，目睹他人成功的學習是種榮耀與快樂的分享。

大四那年學期初，教練召集所有的隊員，加開一次會議，主要目的是要產生一位足球隊長，在這之前，從未有人對競選隊長作出規劃，唯獨我以往所下的功夫，終於能獲得驗收得到激賞，我被推舉為足球隊長，除此之外，也同時成為角力及田徑隊長。

皇天不負苦心人，我成為三個體育社團的隊長，不僅實現夢想，且更超越自己的預期。最重要的是，在未來的旅途之中，由於經歷此次的努力，已經為自己發展一套邁向成功的藍圖，未來我藉著這份經驗不斷地創造成功。

接下來，換成讀者自己，趕緊為自己設立一個明確的目標，假想你已經達成了，並且聽到四周響起慶祝你成功的喝采，從現在開始，作另一番新的體認，以成功者的角色對事情執行分析及努力，並且告訴自己確實有能力達成目標，對未來的成就負擔最大的責任。

▣ 設定一個目標

假設你心目中急欲完成某一種成就，請回答下列五個問題，而這五個問題在往後無論設定任何目標，皆可回過頭來重複探討一番。（透過這一個問題的自我反問與回答，將會發覺目標的設定更明確，目標的達成更趨容易。）建議你將答案寫在紙上，並且保留著供未來參考之用：

1. 我心目中想要完成的目標是什麼？
2. 為確信我的目標可以成真，應該採取的第一步驟是什麼？
3. 我個人是否應該對此項目目標負責？
4. 過去是什麼因素阻止我採取努力？
5. 如果完成目標，則對我的人生會帶來什麼正面的意義？

▣ 完成一個目標

接下來的步驟則較單純些，要完成一個目標，主要在於是否確實採取行動，還記得過去對於天才的敘述中提過，天才是百分之一的天份和百分之九十九的努力造成的。在日常生活中，相信你我都曾經發現，有某些人的表現和想法，常常會啟發我們的靈感，

教我們如何完成某些事情，甚至於給予我們新的發現與觀念，彷彿腦袋裡頓時對某些事物有所開悟般。不過，往往人們的想法雖然有所收穫後，但是有幾個人能確實正面積極的採取行動呢？不幸的是，日後發覺別人已經完成了自己的夢想，屆時，只有乾瞪眼的份了。

▣ 四種類型的人

關於目標的設立與完成，一般可分為四種人：

- 1 對事情的發展順其自然的人。
- 2 會密切觀察事情發展的人。
- 3 會採取主動讓事情發生的人。
- 4 懷疑事情怎會發生的人。

本書主要的目的，是希望讀者能重新主控自己的生命，相信收穫最大的，便是那種能採取主動讓事情發生的人，因為，他可以依照自己所想要和需要的程度而採取必要的行動。

▣ 知行合一

▣選擇性的記憶

每個人皆有所謂的「選擇性的記憶」，在每天日復一日的生活中，通常會選擇一些記憶，主要是與奇怪或不尋常的事有所關聯。然而這種選擇性記憶往往在我們從事某事時，可能成為最佳忠告或最大阻力，這其中差異，就取決於如何訓練自己選擇性記憶



然合而為一，因為若非親身走近門把前，否則光憑想像將很難瞭解如何打開門。而我們的腦神經便是扮演這種角色，將行動和想法互相配合運作，就好比心理曉得該如何打開那扇門，但如果不去親身執行，則門永遠不會打開。

過去有些人，被認為有學習的障礙，其實未必如此，也許他們自有一套學習方式，只是未被一般社會大眾認知的方式所認同罷了，而我個人認為，那些被視為有學習障礙的孩童，有大部分應該是屬於觸覺學習者。當他們每次拿起鉛筆在紙上胡亂塗鴨時，到底在畫些什麼並不重要，重要的是，當時他們正在孕釀自己的靈感與想法，尤其在他們身體重起來時，則學習的效果將更加理想，屆時，形同資訊在其左腦與右腦之間互相流竄，而到此刻，觸覺學習者所吸引的知識亦與其他人無異。

到底有那些因素阻止我們去達成目標呢？有一位商業公司的負責人，時常在公司研討會中向與會人員表示：「你們所得到的結果，便是平常表現的成果，或許它並非你們心裡所想要的。」換句話說，你的想法亦即是意願，和每天所採取的行動，不一定是一致的。譬如有個目標（意圖）想要擁有一部全新的跑車，但整天卻都坐在沙發上觀看連續劇（行動），那麼，似乎你的夢想將永遠無法實現了。

幾年前，接觸過空手道高手，在每次問及出擊的技巧時，那些高手皆會談到心理訓練的重要性，他們常常訓練自己的心智，以應付各種情況採取精準的出擊。在日常生活中，我們也可以應用此種原理，來訓練心理的想法和行動合而為一，只要建立這種行動的準則，便能克服阻礙，順利通往成功之路。

事實上，空手道高手們，時常為了完成三十秒到二分鐘的動作，卻得花上數十個小時的練習才能完成。其實只要明白此種道理，而能夠定下來用心練習，則以前感到棘手的問題，終將迎刃而解。

▣發現腦力的運作

有個簡單的問題：當你的手接觸到門把時，是往那個方向操作呢？

其實從這簡單的問題中，主要是要告訴大家，當走到門前時，你的行動與想法將自

了。因此，天才懂得利用簡單的方式，來實現偉大的結果，因為，他明白應該保留那些有用的資訊，以供不時之需，且放棄有害而無益的觀念。

我們嘗試研究一羣人，包括年老的和年輕的，來驗證選擇性記憶的存在。同時取兩種不同的照片給這些人看，一張是官員們普通造型的照片，另一張則是一樣的人物卻以卡通化的造型打扮，經過調查這些人的感覺後，報告結果顯示，對於卡通造型的那一張，有一半以上的人記得八十%以上的內容；可知，奇怪及不尋常的事物，人們較容易記住。天才瞭解藉著選擇性記憶將能增進學習效果，並且豐富其對資訊的吸收，尤其在目前的大環境中，更有助於牢記其學習的經驗；先前曾提及卓越圈便是一個極佳的例子，即使身為一位演講者，當賦予卓越圈的想法時，則整個演講的效果將更趨於理想；另外，可以將正面的學習經驗化為選擇性記憶的一種。還記得先前所提及的那位潘德嗎？如果他能夠將學習其他課程的態度視為打籃球般的喜愛，則其學習的問題亦將大為降低。這正是告訴我們，當學習某種新的事物時，可以將其視為愉快的事，當以愉快的心境付諸於行動後，則其學習效果必將大為增進，尤其透過選擇性記憶的處理後，將會擁有更美好的記憶與回憶能力。

事實上，每天所看的、聽的或經驗的都將是我們記憶的一部分，前面提到當前的社會裡，我們幾乎每秒鐘可以處理相當於兩萬個次元的資訊，其中有部分將被選擇儲存起來以供回憶，其他部分則可能很快忘記它的存在。當對於某些事物具有特殊意義時，則未來將有被再度取用的可能性，因此，利用選擇性記憶提升回憶與回想資訊的能力，是勢在必行的。

專家把遺忘記憶稱之為健忘症。其實，通常在沒有其他因素影響下，經過一段時間的流逝後，人們幾乎很快會忘記所有的事情，此時，選擇性記憶就扮演著非常有利的角色。天才明白這個道理，所以，他們會將某些學習經驗塑造造成非比尋常的記憶。

舉個案例，有位年輕的母親帶著她的女兒瑪莉到我辦公室，當那位母親坐下時，兩眼直視無助的對我說：「請幫助我！」原因是瑪莉原本是位討人喜愛的小女孩，平時表現也相當聰明伶俐，但是，只要一遇到學校的考試，就變得反常表現極差，除了考試之外，在學校其他的表現和在家中表現一樣皆正常無異，而令人不解的是，在學校考試中無法回答的問題，回到家後卻又都能完全作答，奇怪的是，一旦瑪莉面臨考試時，腦筋就似乎變得僵化了。其實像瑪莉這樣的例子，主要是其選擇性的記憶中，產生對考試的懼怕，由於此種無法抗拒的恐懼致使她忘記答案，即使在瑪莉的意識形態裡，曉得不應忘記問題的答案，但在非意識形態裡，面臨考試時的恐懼就會不自覺的從心理產生，而我主要的工作，便是輔助瑪莉重新建立一個選擇性記憶，讓新的記憶幫助她排除考試的恐懼，以便能在考試中毫無壓力的發揮。

我教導瑪莉所謂的「海綿吸收法」，此法可以有效的協助發展記憶。我要她將自己的腦子想像成一塊海綿，可以吸收任何所看到、聽到和經驗到的資訊，而一旦需要從腦中釋放出資訊時，只需對自己充滿知識的海綿說：「擠壓出來」就可以了。照此方式，腦中的資訊便可自然的顯現出來，當然，她的身心也必須被訓練成，對事情的感應抱持非常輕鬆的心情，只要吸收及釋放知識的方法，能夠像海綿般運用自如，則瑪莉將可以改變過去被動的角色化為積極主要，去應付學校的考試。

經過一番輔導後，瑪莉已經可以預見自己成功的未來。從此，照此方式，在內心重複不斷地揣摩練習，她逐漸成為全能的學生，因為，此法已喚起她天賦的異稟，可以去吸收任何需要的資訊。因此，瑪莉已漸顯得超羣絕倫，經過一個學期後，她的成績從C和D的水準進步到A或B的成績，在校的整體表現與過去比較，實在不可同日而語。

☐自助型對話：資源產生器

現在請將雙眼閉上，作深呼吸，然後嘗試著將自己的心境調整到最鬆弛的狀態，慢慢地整個過程中，由於處於心平氣和的境界，甚至於可以聽到自己喘息的聲音；接下來所陳述的技巧，將有助於未來發展你個人的記憶力。

首先，開始想像所有你可以做得很好的事情，並且藉著自己的身體上的視覺與聽

覺，來感受完成事情的成就感，更深一層的，將此種成就感置於另外一個未來時空，假設自己往後在學校、家庭、朋友之間或任何能努力的地方，皆可獲得同樣的成就感，則只要建立這種感覺，平時會妨礙我們努力向上的負面想法，將會逐漸消失。由於對未來的改變已經賦予積極正面的期待，因此，目前所做的事情，亦將能朝向燦爛的目標前進。只要依前述方法不斷地學習，正面積極的自我反省，則每日終將有新的發現。

☐相信學習的效果

在此書中所討論各種學習的方法，主要強調讀者必須要有自信，因為接觸新的事物或產生新的觀念時，最初必會感到奇怪與不適，但只要愈加去實行，則將會愈趨自然。相信自己內在的想法與外在的行為，已經在改善之中，生活就會變得更完美。

另外，建立充分自信的必要性，在於當舊的念頭與觀念興起時，才有能力和毅力執行新的想法與觀念；人往往在新的行為開始實行時，舊的習慣總會不標的油然而生，如果此時能夠下定決心除去舊習，則未來將可一勞永逸，迎接美好前景。

☐修正不適的觀念

試問自己，有那些人是最值得你信任的？相信結果會有好幾種：能夠替你保守秘密

的朋友；能夠陪你度過困苦難關的朋友；能夠花額外的時間幫助你學習新事物的朋友。通常只要在你需要他們時，願意挺身相助的人，都會贏得你的信任。

那麼，有那些人不值得你信任的？曾經傷害過你的人；利用過你的人；曾經欺騙過你的人。一般而言，只要是在你有需要時，冷眼旁觀或暗箭傷人的人，都會被視為不值得信任的朋友。過去被視為不值得信任的朋友之中，有多少人仍停留在自己身邊？對大部分人而言，對於那些不值得信任的朋友，早已避而遠之，畢竟這是人的天性，一旦在過去曾經被傷害過，之後皆會極力想辦法避開；同樣的想法，亦可應用在學習的觀念上，身為天才，必然懂得如何去除過去不值得信任的想法、觀念和感覺，以防止自己再度受到傷害。

對視覺學習者而言，應該將其負面及不愉快的想法與經驗，在內心之中轉化為黑白的顏色，亦即是當負面的想法在內心中失去色彩後，將被逐漸淡忘；因為我們的腦和心智不會去施行對自己毫無助益的行為。換句話說，在此時，不需要的資訊亦將被大腦拋於九霄雲外，同時，大腦將擁有更大的空間，去獲得比記憶更多用的資訊。

對聽覺學習者而言，應該將其負面及無用的想法，想像成嘮叨不休的聲音，並且不斷地增加之中；因為一般人對於高頻率的責難，均感到相當厭惡，甚至棄之而唯恐不及，乃至於聽覺學習者可將負面因素視為垃圾般一掃而空。

對觸覺學習者而言，即使其正面想法或許已經成為生活中的一部分，但在實行的過程中，有時恐怕也會面臨到障礙，此時要稍停一下，並去認同那些負面或甚至是忿怒的感受，且持續加強那障礙感覺，直至身體的神經系統超載，而將那些負面感覺受爆掉，以便留下新的空間去容納新的、合宜的感受。

天才能夠在錯誤中學習，修正自己的行為，而且鍥而不捨的嘗試去達成目標，所以說對天才而言是沒有失敗的，一般人所謂的失敗對天才來說，是屬於施行後的經驗回饋；天才拒絕失敗的觀念，而將之化為改正自己行為的驅策之道。曾有人說過：「如果不能從過去得到經驗的人，其未來將必重蹈覆轍。」

☐ 強調正面的想法

讓我們回顧過去有些行不通的矯正行為模式的技巧，大致上，可分為兩類一類是舊的學院派心理學；一類是用懲罰來矯正行為，雖然仍有些人認為是有效的，但目前已經極少人會再用此法來解決矯正行為的問題。

大腦的運作分四個等級頻率： β 、 α 、 θ 和 δ 來處理大腦接收的各種資訊，它們各有不同的功能影響我們的想法和行為，因此，這四種腦波頻率的不同是如何來影響著我們，將是以上解說的課題。

◻ Beta (β) 腦波

關於Beta (β) 腦波，在日常生活中扮演著極為重要的角色——譬如平衡、收入與支出、決定事情的輕重緩急或該做何娛樂，這些想法都與 β 腦波息息相關，尤其在內心裡 β 波往往直接影響外在的行為。在四種腦波中，僅有 β 波會導致人們產生恐懼、挫折、焦慮不安和自我懷疑，因此，大部分的心理學家研究此腦波時，通常將其與個人的情緒一併考慮。換言之，當處理資訊時，所連帶產生的情緒反應，將扮演著如何從事新思想的重要角色。

假設當你決定學習某些新的資訊以應付考試時，必定不願其中還參雜恐懼、挫折與焦慮的感覺，反而希望有個和平、寧靜與滿足的感覺，也同時希望產生自尊和自信的價值，而以這些正面積極的念頭，幫助你應付未來的各項考試。根據許多心理專家表示， β 腦波可被視為學習與吸收資訊的起源。研究指出，生活中的行為，早在○歲到七歲就已逐漸形成，在這七年裡，就好比棉花般透過父母、家庭和朋友來吸收所有資訊，而過了七歲以後，也只是將七歲前的經驗加以分類，以自我的立場判斷其存在價值。雖然小時候，面對各類資訊，透過 α 和 θ 腦波，皆會毫無疑問的吸收與接受，但是在其過程中，也深受學習情緒的 β 腦波所影響著。

當學習與吸收資訊的能力從 β 腦波開始後，便逐漸的移向更低層的腦波 α 、 θ 最後到達 δ 。換句話說，即是帶有情緒的意識形態，轉移到非意識性的行為，同時，過去的挫折與焦慮，也會影響到其它腦波的運作，在潛在的恐懼感，將會導致心理與情緒障礙和學習能力的失調。然而，潛在的挫折與恐懼不易被發覺，一旦此種負面因素產生，則會阻礙我們去完成任務，或是對特殊狀況未能採取適當的反應。

因此，建立良好的開始，便是強調與確立正面的想法，以摒除潛在的負面概念。現代的心理學家莫不幫助個人建立他們的自尊與內在的價值；心理學家也建議從個人的過去成功經驗裡找到自己的優勢，來取代自己原先不利的想法與觀念。總之，一開始能設立好的觀念，則最後便能將正確的理念傳到 δ 腦波。

如果當你割破手指，通常不需經過思考，便會自動慢慢復原，因為身體中的白血球會自然製造出抗體，同樣地，在我們心智中，存在著一份藍圖，指引著我們該如何去學習資訊以充實自己。

人一出生可能就已具有學習的能力，由於有此能力，我們能夠知道如何去使用身體不同部位的肌肉。就如小時候，開始學會如何站起來，即使是藉由扶持桌面站立的，也是值得慶幸，之後逐漸長大，雙腳也許對於支撐身軀感到吃力，但是當環顧四周看見其他人都能安穩的站立行走時，也不由得的激勵自己，相信自己也能辦到——因此，你也

就變得更強壯、更堅持了。

前述的例子，主要涵義乃是指人類天生便擁有一種驚人的學習力——模仿。你模仿的對象可能是父母、家人、朋友或甚至於在不知不覺中遇到的陌生人。以當今的社會而言，有許多的孩童往往便是模仿電視中人物的行為，結果是好是壞，則取決於其所選擇頻道的節目內容。

人的成長過程是不斷地觀察與學習，好比小孩學走路，當有天確信自己擁有獨立自主的能力時，便會推開以前所倚靠的支持物。事實上，在失敗之時，或許會感到沮喪而哭泣，但那卻是提供未來處事很好的經驗；就像在學習走路的過程中，一次又一次的跌倒，終究不能阻礙你成功站起來的意念，而一旦站起來之後，便很快忘記曾經跌倒的痛苦經驗，而習慣於目前能成功站立的方式。像這樣學習站立的程序，如同 δ 腦波的釋放般， δ 腦波能夠幫助我們重覆練習某種行為，然後此行為便能在大腦不加思索的情況下自然的反應出來。

目前的大腦好比追求目標的器官，在過程中免不了會產生恐懼、挫折和焦慮的現象，在求助於心理醫師時，由於舊有的心理治療法是強調問題導向所以心理醫師也只能針對問題加以探索，其結果終究只是繞著問題在轉，而未必能得到建設性的解決方法，相對地，解決心理問題的功效亦將不大。

另外，如果在追求目標的過程中，利用做不好就處罰的负面激勵，往往效果適得其反，因為一旦處罰後，將產生反面的叛逆心理，甚至於有些人會故意的將不好的行為一次又一次的表現出來。

☐ Alpha (α) 和 Theta (θ) 的腦波

讓我們繼續來討論大腦中的另外兩種波頻： α 和 θ ，關於 α 和 θ 腦波常扮成著平靜、安寧、快樂、滿足成在冥想、祈禱、催眠和心靈上極度安祥與寧靜的情況下才能產生。

當我們年幼的時候，大腦所運用的範圍多半僅限於這兩種腦波，因為在那時並無感受到壓力、不安、憂慮和擔憂的心理狀況，直到漸漸成長，成為大環境下的產物時，便會自然感受到處處都得承受身心壓力，所以為了找回這兩種腦波，便應該學習如何放鬆自我。換句話說，在放鬆自我釋放出上述兩種腦波時，才能就過去的經驗與信念創造出理想的預期。

由於 α 和 θ 只有在放鬆心情的情況下才會產生，而且當這兩種大腦的波頻發展出後，在很短的時間內你所聽到、看到或經驗到的同時，將會產生安靜及祥和的感覺，也正因形成這些想法，使你處於輕鬆和平靜的心理狀況。所以，未來基於這些概念，導引

出的行為，必是非常自然及平和的狀態。從許多成功者身上常可發覺到，通常一天只花十天至十五分鐘時間，靜靜地放鬆自己作身心的調整，並且培養自己在寧靜中滋長智慧。

以下的自助型對話，卻教導你如何使用 α 和 θ 腦波，以增加自己的天賦能力。我必須再度提醒的是，當你閉上雙眼心無旁騖放鬆心情時，其效果更佳。

▣ Delta (δ) 腦波

最後所要談的是Delta (δ) 腦波，通常發生於極度沈睡的狀態中，此為潛意識的夢幻園地，至今仍無人能確切地瞭解，即使接著下面使用自助型對話，亦至多只能帶你進入 α 和 θ 腦波的範圍，而無法隨之進入 δ 腦波的境界內。

當你積極想要激發自己的天才潛能時，方可將自己的腦波，從 β 範圍經過放鬆心情及鬆弛學習的效應拓展至 α 和 θ 境界。有人說愛因斯坦的天賦多半來自於其 α 腦波的功能。根據我的經驗，只要經過適當的學習訓練，每個人皆可學到及感受到 α 波的功用，就像愛因斯坦一般，終究能很自然的發揮出其潛在的創造力。

另外有一種解釋， β 腦波與左腦所產生的效用雷同，而 α 和 θ 則與右腦所發揮的效能類似，換句話說，如果過度對自己的想法吹毛求疵，那麼，將自我假設 α 和 θ 的發

展。有趣的是，目前市面上販售一些藥，可能會抑制 β 腦波所發揮的功效，有一種安多芬元素可於身心放鬆時，由大腦釋放出以增加智力；相信，你也可以認同，如此由體內發出的元素能夠在最自然的情況下產生。接著的自助型對話，將有助於讀者釋放出該種元素以增長智慧。

▣ 做最好的選擇！

有個很重要的概念，即是當手中掌握充分的資訊時，必會想要作出最佳的選擇，以下敘述的技巧，希望能有助於你改變過去的負面因素，協助對未來作出最適當的抉擇。

▣ 自助型對話：過去成長的力量

請準備將自己帶入一般回憶過去的旅程中，首先閉上雙眼，並且嘗試去熟悉自己的聲音，讓自己的聲音於左、右腦之間能自在的靈活溝通。對大部分的人而言，右腦主要是負責創造力的發揮，也許沒有時間的概念，但是，相信我，如果你能夠盡量的鬆弛精神，則右腦的功能會有所增長；另外，左半腦主要負責邏輯性的推理，也傾向於對事情的分析較為深入。我們的目的主要是將左、右兩邊大腦所產生的功效連接起來，以激發更多的天賦異稟。

從現在開始，回想一段過往的事績，並且希望能將這段過去做一番改變與修正。亦即把自己設定在當年時空，開始假想當時環境中的色彩，經過一段時間後，顏色逐漸褪色，直到在腦海中，舊有的想法除去了。在另一方面，則開始在同一時點上，植入正面積極的新想法，並且從你朋友和家人的角度，評估新、舊之間的想法有何不同？藉此難得機會，重新對自己訴說過去，從全方位的思考去檢討，有那些技巧與能力能夠增長自己的智慧，而將過去的遭遇處理得更完美。以自己過去的經驗為例，從中得到教訓，知道自己需要改善之處；用何種技巧、能力或態度，對於未來處世的作為和想法會大有助益。只要想此道理，請開始作個深呼吸，彷彿自己得到新發現時的愉快想法與氣氛，因為，自此面臨同樣的遭遇時，你已具有正面的信念，自己的未來將臻於至善。

如果你能從過去所發生的事情做檢討，請想想看，找出至少三件事情，來導正自己的觀念和行為，將正面的資訊置於自己的心中，表示未來的生命亦將得到更多的收穫。未來日復一日一件件的去回顧並加以改善，在短時間內，也將會發覺自己有所進步，即使某些過去的事件經過改善沒有機會發揮，但是時間一久，好的行為模式建立後，則將會更豐富自己的生活，亦更容易達成自己的目標。

最後，在結束前，慢慢的緩和自己的情緒，並且告訴自己所有的想法不僅皆能辦到，更能持之以恆。

第五章

模仿的力量

科學家已經證實，人類模仿的能力遠超過我們的過去所想像得，根據一項史丹佛大學的研究證明，大部分的學生，其心智是可以進一步塑造的；有種所謂遙遠的學習方式，便是將自己身處某地而心智設定於另一地點，而能設身處地的吸收到該地點之資訊；雖然對一個小孩而言，至少要先教會他走路，才能教他開車。然而當你知道模仿的神奇力量時，你會願意敞開心胸來接受各種可能性的。

試想，如果未經老師說明，你即能得知老師所要講授的內容，那會是何種情景呢？這是一個大膽的想法！就好像在考試之前，你已經知道老師要出什麼題目了，這可能嗎？讓我們來探討這個問題。

我所就讀的第一所大學，是位於密西根州的菲瑞斯大學，第一學期初當我夥同一車的伙伴，進入校門時，便對自己訂下一個計畫，希望能夠在這個學校中有段輝煌的學生生涯，我不僅想在課業上得到傑出的成績，也滿懷信心告訴自己會成為一位眾所矚目的

田徑明星。

於是，我開始想到父親過去對我的訓言，我不但要改善自己的記憶力，也要增進自己想像的能力。我開始不斷的對自己說：「我要如何才能擁有成功的大學生活？」自我反省一番，畢竟在開始之初，尚無法提出解決之道，然而在經過一番慎重的反覆思考後，深信，解決的方法即將唾手可得了。我始終明白，每個問題絕非單獨存在的道理，因為，問題必以伴有其解答的方式存在，只是我們無法一時察覺罷了。

有次，田徑教練告知有關超級的學習課程，這課程並非具有學分，正因為我覺得有興趣，因此便參加了此課程。所謂的超級學習課程，主要是教導模仿的技巧，是種投射入講師心理想法的方式來學習。

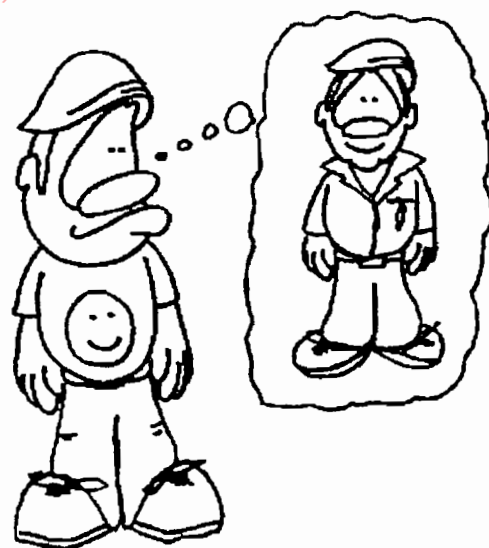
大體而言，每位老師都是希望學生成功的，有些老師在教學過程中，也會有不小心透露出考試答案的現象。畢竟老師也是人，如果有一天你能解讀老師的行為，那麼，你將可以輕鬆的應付功課了。

首先，將自己想像成是你的老師。

1 你希望班上能學到什麼？

2 你要如何確定所教授的部分，學生都能瞭解？

3 你如何瞭解學生們正在學習你所教授的部分？



4 當你教授某份教材時，主要的企圖為何？希望從學生那兒得到什麼的結果？

5 你覺得學生在未來生活中會如何使用這些資訊？

6 你如何去聯結新的與舊的資訊，以便使學生更容易吸收？

請記住上述問題，反覆加以思索，當你把自己角色擬模成上課的老師時，則將同時具備吸收和釋放資訊的心理狀態。對天才而言，往往將所學習到的問題解答牢記心中，以便面臨困境時能迎刃而解；只要養成這種習慣，不斷的模擬問題找出解答，則經過時間的累積，面臨各類問題，皆能找到最適當的方法予以解決。而擬模某種角色的能力，便是發揮潛在性的模仿能力。

大部分人的童年都會玩過辦家家酒的遊戲，通常參與遊戲者均扮演著不同的角色，有的扮演家庭成員或是朋友，此種擬模與模仿的關係，彷彿是與生俱來的模仿能力；而這種能力也是成為天才的重要因素之一。因為天才利用此能力去學習如何記錄成功者的經驗，而不需要浪費自己多餘的時間與精力去苦思良計，只要稍加修正提升原來策略的使用方式，便可以得到更有效率的成果。

要接受一個新的觀念，有時候並非是件易事，當習慣於傳統的意識形態下思考後，必須相信自己於非意識形態的領域裡，人們也能夠發揮另一種潛能。或許基於某些理由，在接受資訊時，一般的心理都會想要加以過濾，我同意，有時這種想法是對的，但

是，有時卻未必適宜，因為在過濾的過程中，常常自覺太過於吹毛求疵，或對事情存有過多的懷疑。一旦對事情傾向於事事追究細節時，顧名思義是在發揮左腦的功能，通常這種情形比使用右腦要花費更多的精力，由於體力的過度消耗，自然感到疲勞而對資訊開始煩厭起來了。

因此，不同的作法，便是要學習像小孩一般，開放自己的心智格局，存著幾分童稚好奇的心思，來看待一些資訊，嘗試看看再予決定是否適合自己，亦不算太遲。當然，並非所有資訊都毫無疑問照單全收，不妨，在作判斷之前，先以輕鬆自然的心情面對它，一旦開放了心胸之後，當進一步的需要資訊時，它便會適當的湧上心頭。

有部分的老師，常會不自覺的錯以為學生們在他授課前，對於上課的內容均已瞭解，因為，他犯了一個錯誤，忽略學生對於即將接觸的主題內容，才正處於學習萌芽階段，並非像老師們對於手中的教材，早已滾瓜爛熟的地步了。

同樣的情況，是否曾經發生在你身上呢？是否記得曾經嘗試以你的專長教導另一位初學者，而當時感到挫折不耐煩呢？或是當時還懷疑他人，何以自己如此容易學習，而別人卻似乎無從瞭解？這些皆是由於未能設身處地站在他人立場著想所引發的問題，亦即是未能將模仿角色的意識形態發揮出來。

對學生而言，另外一種挑戰，便是必須對於老師所講授的課程內容，加以鑽研探

討，只要對於上課的內容感到不解或存有疑問，皆必須針對問題一問再問直到瞭解為止；實際上在課堂上沒有所謂愚蠢的問題，而這亦是身為一位學生的責任，來提醒老師於學習的過程中，在內容上正感到不解，這種求真求實的態度，不管你是六歲或九十六歲，均應繼續保留。

◆發揮學習效果的要訣

- 1 坐姿宜保持輕鬆與開放。根據研究調查表示，當雙手或雙腳在交叉時，便會影響某一邊大腦運用的能力，所以舒服及開放的坐姿，將有助於大腦的運作。
- 2 面對資訊時，心情盡量保持鬆弛。敞開自己的心胸，假設自己能記住授課時所有的內容；有種方式，可以判斷出是否保持愉快的心情？如果手是保持溫暖時，表示當時心情是輕鬆的；反之，手是冰冷的則表示當時心情是緊張的。
- 3 抱持好奇之心。不妨常常自問這兒需要學習的資訊是什麼？以及，這些內容在考試時會以何種形態出現？
- 4 做筆記。建立某種適合自己吸收資訊的速寫方式，把老師在課堂上所強調的重要段落或字句加以記錄。
- 5 發問問題。通常對資訊的內容感到無趣時，其他人或許也感同身受，此時，為加

強學習的效果，進一步的發問問題是有助益的，譬如當授課的老師，在強調教科書中的某一部分時，你可以發問：在考試時是否也同樣重要？或是如何就這主題在其他地方找到更深入的資料？更可詢問：這些資訊如何在我的工作上得以運用呢？

- 6 於每天臨睡前花五分鐘復習當天所學習的內容。每晚臨睡前不妨花幾分鐘，讓自己儘可能的回憶當天所學各種資訊，這也是一種自我挑戰，訓練自己記憶的能力不被限制，時間一久，將會對自己的成就感到驚訝，因為，大腦就彷彿身體中的肌肉般，勤加使用便能愈見茁壯。

大腦在日常生活中，常發揮角色擬模的現象，舉個每人都曾經歷過的例子，當看見某人完成一件了不起的功蹟時，譬如奧林匹克場上的比賽者，當冠軍者獲得金牌時，你內心的感受是如何呢？是否可以感受到得獎者興奮的心情呢？你的身體又會出現何種反應呢？通常我們觀看最後一場勝負爭奪賽時，由於場面的緊張情勢隨之心跳加速，甚至手心冒汗的情況，很明顯是心情跟著氣氛而緊張的結果，尤其在最後關頭，我們的心情也多少可領略到，參與隊伍追求成就感的決心。

即使你並非發生該等經驗的人，但是身體經過大腦的傳輸後，也應該同樣可以感到別人的心態，除了運動員的例子之外，從日常生活和電影中看到最終的結果，證明邪不

勝正，好的一方贏的勝利時，你是否也感受到愉快的感覺？假如當你最要好的朋友生日時，有其他三十幾位的朋友一齊跳出大叫：「生日快樂！」並投出五彩繽紛的色紙時，你是否也與好友一般有著驚訝、愉快和興奮的感覺呢？這些例子皆可證實，我們與其他人的情緒是有替代性的，只要善於發揮及想像此種替代效果，則最終或許亦可成為橄欖中達陣得分，棒球場上擊出全壘打或學業上名列前茅的角色。

不妨設定一個自我學習與擬模的角色，這個角色或許是你有生以來認為最聰明的人，或是有某種特定的個性是你最欣賞，將自己的感覺自然的融入與他的特色相結合，並嘗試將自己所感受的種種，與他的經驗相結合，如此，透過思想的滲透與吸收的效應，便會讓你成為自己原先所欣賞的人。

也許你會問我，該如何成為一位天才？該如何進行想做的事？該如何進行才會做得更好？在實行之後會有何成效？其實只要實際去揣模一位成功者的角色，並且將此位成功者的所言所行，不斷的反覆自我練習，則成效將很快呈現在你眼前。

▣ 將考試視為遊戲

考試焦慮症是常見的名詞，主要是用來陳述所研讀的內容，於考試中因情緒緊張而遺忘先前所準備的重點。導致考試焦慮症的原因有好幾種：第一，即是信念影響心理。

當一個人信念告訴他將無法在考試中記得研讀的內容時，則自然心理會遺忘所記憶的部分；換言之，此人是在自我實現自己的預言。有位羅馬大帝曾言：「一棵果樹長了果實有什麼好驚訝的？」試想在心裡是撒下什麼樣的種子，則你就將會得到其果實。當種下的是洋蔥時，就不必期待會收成草莓。

擬模角色被視為加速種子成長的方法，因為，成功者的經驗，也被視為最佳的學習途徑。只要保持開放的心胸去揣模所欣賞的各類對象，則有助於更輕易達到自己的目標。譬如在學校中，假設自己也是一位老師，那麼，學習與測驗經過心理的調整之後，將會變得較能得心應手，而一旦對事情的解決能夠駕輕就熟，則一切將被視為如遊戲般的充滿樂趣。

其實人們的心智一向都是追求卓越目標的，亨利·福特曾言：「如果你認為自己可能成功或是不可能成功，結果都會如你所料！」其意思表示，人的想法將直接影響其行為，甚至於其結果。有許多人在未開始之前便注定失敗，是因為其心理充滿悲觀論調。天才的想法是，每種問題必定有其解決之道；就以探險電影來說，故事的開始總會佈滿種種問題，但最終均可找出最佳的解決方法；所以，對一位天才而言，生活不就像是一場充滿探險的遊戲嗎？

◎自助型對話：模仿自己在教室之中

從現在開始，將你的心靈與課堂上相連結，並且閉上雙眼，集中精神，把以下一段自我的對話，放鬆心情的去傾聽。

此刻，請回憶今天所見到的三件事情，並將自己一量的鬆弛……回憶今天所聽到的三件事情，同時極力的放鬆自己的心情……回憶今天感受不同的三件事情，同樣的心情保持極度的鬆弛……現在，開始回憶今天所看到的兩件新鮮事，同樣也放鬆心情……回憶今天所耳聞的兩件新鮮事，也是放鬆心情……回憶今天感受不同的兩件事，放鬆心情的去回憶，然後仔細的把目前自己的感覺勾畫出來。

現在不妨將自己想像成遊走在天花板上俯看自己……你會看到什麼呢？從靠近天花板上俯看下來滋味是怎樣呢？……再想想，如果你是飄浮在這棟建築物之上往下俯瞰，又是何種景象呢？能夠擺脫日常想法的束縛，是何種感受呢？……把自己的立足點設定得更高些，彷彿從雲端往下看，或是好像自己在月球上回頭看地球一般，去想像看見地球壯麗的美，想像自己好像可以穿越時空的限制……

再度發揮你的想像力，協助自己想像一間教室，以其他的角度來看學校的教室。同時想像老師在對你授課，如果以老師的角度來看上課的情形是怎樣呢？是否看見自己對

於授課的內容很感興趣？應該如何做才能有助於提高學習興趣呢？想像一下，此刻老師正注意著你的學習能力，有什麼方法可以增加老師對你的正面肯定呢？……

接著以輕鬆心情來發展擬模其他角色的動作，想像自己盡最大的能力來感受老師的感覺，並且於內心不斷地復習授課內容，試抓老師應考的重點……不錯，就是想像老師目前正在對未來的測驗作一次考前總整理，以此法擬模老師的角色，即可嘗試去尋求模擬的試題和解答，正是用心去記錄和研習的重點……。一旦聽畢這段自助型對話後，仍能以輕鬆及自我激勵的心態去研討，因為有此正面的想法，即使在困境中，亦將具有正面的學習信念。在往後的學習過程，不難發覺，除了讓心情保持輕鬆自如外，也能朝氣昂然。接著便是慢慢的將自己對教室情景的幻想，帶回實際的教室中。

所以，現在將幻想從太陽系中拉回……透過大氣層再回地球上……先前所處的建築物，最後回到自己的身軀，付諸實現。從這些過程中，便能逐漸感受到藉由角色的，改變自己的學習方法，使自己的學習達到事半功倍的成就。



心中的戲院

第六章

前面幾章，我們講到每天由心裡會流露出想法、言語等內部對話，其目的何在？事實上，是讓你認清自己的角色，如果有天醒來，突然忘記自己是誰，該怎麼辦呢？試想自己是否每天都能回答下列幾項問題呢？

你叫什麼名字？你幾歲？你看起來像什麼？你生活是爲了什麼？家中成員有那些？是否曾擁有過一個家庭？那些人是你的朋友？你住在那裡？廁所在那裡？

根據上述的例子，透過內心的對話，將很快認清自己的角色；當然，自我對話的結

「某些事件，因為你相信它的發生，所以它發生了：由於你的信念促成事件的發生。」

—— 法蘭克·羅德

果，也可能在心中形成另一番畫面和景象。再次探討，如何來解讀心中的情景？其結果通常具有正面或負面的影響。

你是否需要若干的證明呢？讓我來舉個例子：

回想當你想起一段快樂的光，心中的記憶呈現何種情景呢？你能記取多少細節呢？大部分的人，碰到如此情景，其回憶都是生動活潑的，亦可說此時的想法是多彩多姿且亮麗開朗的，彷彿回憶的聲音也環繞耳際，快樂時光記憶的氣氛，亦隨之帶動整個心情愉快的感覺。

當你擁有一段快樂經驗時，是如何感受？是什麼讓它變成對你言是愉悅的經驗？目前面對快樂情景是如何反應呢？或許你正不自覺的在臉上露出笑意。至於身體其他部位有何反應？是否感覺呼吸的速度正在改變，或是心跳的速率也在改變？

由於各色的人種不同，感受自然有異；大體而言，是大同小異的。舉另一例子：回想一段不愉快的時光，此時你的回憶會呈現何種情景呢？你又能記取多少細節呢？

那段不愉快的時光，回想起來，就像是一張褪色的黑白照片，沈寂無聲的深藏心中。你就像在很遠的地方看一張舊照片一樣。

儲存資訊的方式，大略可分為下列幾種不同的狀態：

彩色的	——	黑白的
有聲的	——	無聲的
在畫面之中的	——	在畫面之外的
動態的	——	沈寂的

仍然有許多人認為，只要資訊存入腦裡，則將持之永恆而不改變，這實在是個錯誤的觀念，在此願不厭其煩的重申，只要拒絕從過去的經驗中去學習的人，注定終究要重蹈覆轍。

▣自助型對話：改變思維

現為準備改變你對自己的想法閉上雙眼注意到我的聲音，盡量讓自己保持鬆弛，開始想像一段不愉快的時光，隨後將之置於相框裡，用信念逐漸除去其中色彩，直到顏色轉變為黑白，想像當時情景已似無法於聽覺中勾起回憶，儘管它依然存在，卻已漸漸想要予以淡忘，這段傷感的情景，將逐漸被你遺忘直到呈現空白。如此，我們所產生的任何意念，皆將會為過去的經驗，賦予新的註釋。

現在則開始回憶過去的快樂時光，建議你不妨就過去的回憶再增添些色彩，並且想像自己彷彿置身於當時情景中，由內心產生快樂的感覺，藉由現實生活中正面的想法再

加以修正，你會發覺格外的明亮及嶄新的世界，任由你的潛能無盡的施展。

請深思及瞭解自己在行為、想法上的改變，將如何在未來的時光裡，可能某天、某週或某月發生效效，助你一臂之力。畢竟唯獨你最瞭解自己改變與否。

當你發覺已將自己過去做必要的改變，且確立未來將採取何種正面的想法和行動後，即使是你再度步入日常的生活空間，也會因為在觀念的轉變之後，而有不同的領略。

◆衝擊的字眼

最近參與醫學院的研討會，主要探討東印度人保健的方式。我對其中一位美國心理學家所談及的內容，感到相當驚訝，因為他談到印度文化是如何的融和身心之間的狀態，而達到自然復原的療效，尤其他將一位病患藉此種自然療效法而戰勝癌症的經驗，與我分享，更是讓我感到高興。

但是，最後有另外一位印度籍的心理學家，他雖然語調柔和，卻具有相當重的口音，我幾乎無法辨別他所敘述的字眼，儘管知道他的內容及經驗相當精彩，而我也著實想要加以瞭解，但是，無論我如何努力，始終無法吸收其演講的內容，最後，聆聽的心思也迷失了，無法接收這位專家的知識。

當我環顧四周，發覺甚多參加者臉上雖帶著禮貌的神態，兩眼卻都顯得空洞狀，到底怎麼回事呢？我們都非常感興趣想要從他敘述中獲得新知，而其內容或許也相當精闢，但是，卻無法吸引我們的注意力，這是為什麼呢？原因是他所說的「語言」實在讓人難以溝通。

你是否曾經有過這樣的經驗，坐在飯店中做自己的事時不經意地聽起鄰座夥伴的談話，甚至忘我的將身體轉向對方，並且豎起大耳聆聽會話中的每一字句。

會發生這種情況，主要是雙方之間除了找到一個共通的話題外，另外，則是對方新使用的字眼，對你是較具影響力及衝擊力的；這意味，只有在聽到自己所熟悉認知的語言後，方能對其話題引起注意力。因此，接下來研究如何在溝通中使用正確的字眼？

在韋氏字典中，對字的解釋是：所謂字，就是一種或一組字的聲音用來溝通某意涵，它也可藉著書寫的方式予以呈現。

根據這樣的說法，則日常生活中所說的話，都應該能予以圖像化，即使是內心中的自言自語，也許只是一個念頭的表示，也應該可以圖像化。

◆文字和想像力

當你讀到下列文字或片語時，請閉上雙眼，同時發揮你的想像空間。



1. 你所喜歡的工作
應有那些特點？



3. 你所喜歡的嗜好
有那些特點？



2. 你所喜歡的人際關係
應有那些特點？



4. 你所喜歡的生活
應有那些特點？

自我發掘：具衝擊性的字眼

你應該如何去發掘對自己具衝擊性的字眼呢？請拿出一張紙對摺再對摺，然後依照這些字可以影響非意識形態的想法，所以要如何發揮這些字的長處呢？首先，必須將這些字所帶來的影響，協助你創造具有建設性的行為；其次，藉由這些字所帶來的意義，改善你過去不當的行為。

另外，對於那些可以影響我們價值判斷的字眼，通稱為衝擊性或具影響力的字，由於這些字可以接觸得到。但是其他的字眼，可能就不是實體存在的，況且每個人對於自由和獨立的觀念，也未必相同。而那些抽象的字眼，卻可能同時扮演激發潛力的重要角色。

請想像一輛紅色的消防車……你家的大門……你最喜愛的電影明星……自由……獨立……一位警察……自信……藍天……金色的陽光……誠實……綠草。相信在這這些字眼中，你能夠對一輛消防車、家裡的大門及你最喜愛電影明星加以想像。但是，你卻無法就自由、獨立、自信及誠實來加以想像。到底這些字有何不同呢？

下列的四項問題逐次回答，並且針對每件事情儘可能寫出所想到的答案，請務必先完成第一題問題後，再繼續作下一問題…。

現在，請重新全面流覽你所有的回答，再將回答相同的部分圈畫起來。

那些圈畫出來的部分文字，可以說是對你的心智最具衝擊性的字眼。通常在日常生活中，若碰到這些字眼時，會顯得較為敏銳；同樣的，如果有新的觀念或概念是使用「你自己的語言」時，你的內心也就更能接受那些觀念。天才能夠善用經證實較有效率的字眼，去吸收新知，以達到事半功倍的目標。

◎喬伊的專業知識

以前鎮上住了一位名叫喬伊的修理工匠，他幾乎可以修理任何的東西，尤其專長於水管的修護。在一個寒冷的冬天裡，學校的熱水爐故障了，校方雖然請了很多工匠，耗盡很大的力，仍無法使熱水爐運轉，最後，在幾乎放棄修理的情況下，嘗試找了喬伊，當喬伊來到現場，學校的修護人員告訴他，先前其他的工匠所做的各項努力皆徒勞無功時，喬伊除了搔癢一下頭髮之外，則來回尋看鍋爐的狀況，然後，在毫無預警的情況下，熟練的取出鐵鏈，在水管的活門之處敲打一下，此時，鍋爐竟奇蹟似的運轉起來。

一個星期之後，學校收到喬伊寄來的帳單是四百元美金，學校發覺價錢實在太昂貴

了，於是，打電話要求喬伊說明，何以只是敲打一下鐵鏈就要索費四百元美金呢？喬伊隨後也非常配合的擬出一份帳單明細，說明一元美金是支付鐵鏈的使用，另外三百九十九元美金則是用來支付他的專業知識，因為只有他知道鐵鏈應敲於何處！

修理帳單明細

鐵鏈使用費 \$ 1.00

知道敲於何處（專業知識） \$399.00

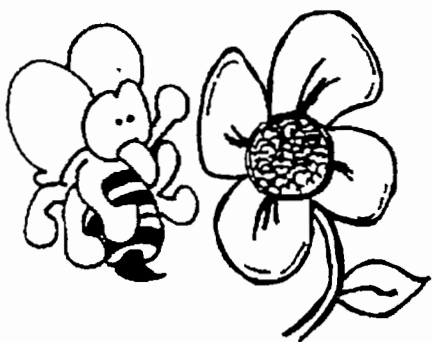
應付總額 \$400.00

上述的故事，告訴我們知道事情應該如何切入，並使用適當的方法是很重要的。接下來便是要學習如何得到具衝擊力的字眼，並且透過適當的使用後，有助於激起我們天賦異稟的能力。

◎自助型對話：具衝擊性的字眼

請準備將自己帶入與內心世界溝通的旅程。閉上雙眼，然後作個深呼吸：當心中興起任一想法或念頭時，請將之帶入另一層次較高又具創造力的心靈，以面對所有事情的細節。

花些許時間，試想目前的工作帶給你那些經驗？你又是如何從事自己的工作？如果



天下無難事

第七章

認為目前的工作並不適任，是否有其他的工作可帶予你（請填入具衝擊性的字眼），當你想到從事未來的工作時，是否認為該作何準備呢？從今起，該如何著手進行，才能確保日後能有成功輝煌的日子，並且擁有你所需要的（請填入具衝擊性的字眼）？屆時你的生活是否會有不同的感受呢？尤其當以新的眼光和觀點觀察未來時，是否會因新的（請填入具衝擊性的字眼）使你產生積極正面的企圖心。畢竟我們最終的目的，總是期望能夠改善自己的生活、經驗，甚至於社會的大環境。不妨將自己想像成乘坐熱氣球之中，並且割斷與地面連繫的繩索，然後升空飛往（請填入具衝擊性的字眼）的光明未來，這將是一個由你主導掌控時代的開始，熱氣球將飛往何處是取決於你的自我的判斷，此時，往後回顧時將會發現，當初牽絆著你的那根繩索，再往前看去，則會發覺，原來前景是如此廣闊而不受拘束。因此，開始從這個角度去作自我內心的溝通，嘗試去尋找具創造力的想法。

接著想像自己方才所乘坐的熱氣球已經停落在家中後院，並且感覺到身體已慢慢返回屋內房間裡，這意味著剛才放鬆自我而獲得的創造力，已經重回現實社會中，尤其加上方才所填入具衝擊性的字眼後，其學習的效果將更臻完善。

當珍妮的母親爲了她的女兒，安排與我晤面之時，我實在不瞭解珍妮到底需要什麼？因爲我僅知道珍妮難以做出後滾翻的動作罷了。起初，我還以爲珍妮是位體操選手，不過，當年輕的珍妮走入我的辦公室之時，不禁存疑自己的猜想，因爲她的身體略顯高挑，而非一般體操選手的嬌小身材，橙紅色的長髮披落兩肩，再加上雪亮的大眼，容貌的確讓人印象深刻。

後來印證我第一眼的觀察是正確的，因爲珍妮並非是體操選手，而是位啦啦隊長，

同時，令我感到非常迷惑，且無法理解，現今高中生的啦啦隊長竟然是如此競爭激烈；珍妮自認為有能力成為最優秀的啦啦隊長，而且她本身也自有一套成為優秀啦啦隊長的計劃，但是，他的心中卻有一大障礙——即是無法表演後滾翻。

當與珍妮面談時，我要求她想像自己正在做一個後滾翻的動作，此時，她的臉色突然間轉變成蒼白，顯露出心中的恐懼與不安，於是，我請她停止心中想像的畫面，然後告訴我感受如何？她誠實回答，在多年前曾經想要做後滾翻時，因為不當的落地動作，而造成她遭受長達數週的傷痛經驗。

我終於瞭解問題的關鍵，在於珍妮仍停留在過去的夢魘之中。即使目前時空轉換，體格也愈見強壯，照理說，她足以達成更完美的動作，但是由於過去的慘痛經驗，在她心中揮之不去，造成自我成長的瓶頸。此種現象，就好像錄影帶停留在不斷重播的景象；只要她想到後滾翻的動作，便會被失敗的印象所困擾，而無法再繼續嘗試。

我開始幫助珍妮除去舊有的夢魘，告訴她絕對有能力去做到摒除舊念的境界，同時，問她過去是否曾經做過正確及漂亮的後滾翻呢？見她面露笑容的回答說：「當然，而且數以百次。」

所以，我們知道，她所遭遇的不幸，只不過是數百次中的一次意外罷了，但她卻在自我設定的信念下，屢次遭受挫折；我告訴她如果將自己局限在舊有的傷痛的思想裡，

只會不斷的重蹈覆轍。經過溝通詳談後，珍妮答應我，願意盡力排除舊念，於是，我開始著手輔導她去摒除過去負面的思想。

珍妮逐漸能夠接受一個觀念，即是過去的那一次不幸，就好像是從小學習走路、跑步或是騎腳踏車跌倒所遭受的失敗，是一樣的平常。顧名思義，一個成功的生命，必也伴隨著一連串的失敗。我要求珍妮的心理，從現在開始，把焦點置於過去完成那些事情，就從體操運動來說，珍妮自信的告訴我，即使她閉起雙眼，也能夠熟練的操作橫雙槓的前後翻動作。

我問：「當妳做橫雙槓時，感覺如何呢？」

她說：「很好，我幾乎不用去想要如何做，就能駕輕就熟的操作自如。」

我問：「同樣情況，你是否也可以把後滾翻做得一樣漂亮呢？」

珍妮露出笑容的說：「那真是太好了！」

接著我問她：「在你確立信心之前，認為自己可以做到什麼樣的程度？」

她思索一下回答說：「如果我做了一次之後，相信還可以再做一次。但是，那必須是在我十足信心的前提下。」

我說：「不錯，只要妳的身體能夠對任何事情做過一次之後，相信妳有能力再做第二次。」

從現在開始，我們倆人共同建立一位嶄新的且更有力量的珍妮——未來的珍妮將有能力去完成她所想要的，而不再是心中惦記著過去的失敗、痛苦；珍妮開始建立一個充滿希望和多彩多姿的未來。我也要求她在其住處播放她喜愛的音樂，於是，珍妮漸漸地具有自信的感覺，並且對我說：「我相信今天便可以做得很好！」

我要求珍妮將後滾翻的動作，反覆地在腦海中回憶，尤其希望她在每天早晨從床上醒來的時候，在心中想像五至六次完美的後滾翻動作。我問她：「妳準備最早什麼時候開始來練習後滾翻呢？」

珍妮回答：「下週學校有個啦啦隊表演，不過，我會先在家裡練習。」

珍妮後來微笑的離開辦公室，我也在行事曆上作上記號，要求自己每個禮拜與她通話一次；我同時感到懷疑，珍妮屆時會採取那些步驟。後來，我很高興聽到我的幕僚人員跟我說，珍妮經過上回的診斷之後，目前已能於大羣觀眾之下表演後滾翻動作。其實主要是因珍妮願意將過去的心理包袱卸下，並且針對未來尋出可行之處，尤其她也明白與其去想，不如實際行動的道理。一般人會希望在日常生活中尋求一些改變，但是卻往往會發覺在過程中的舊有障礙，不斷地影響著身體或心理。其理由通常分為兩類，即是一般人在遭受不幸時，皆習慣的將過錯歸咎於別人身上；另外是有些人欲改變生活時，心中既毫無概念可言，又不知該如何著手。

我們的大腦常存於先入為主的觀念，而以此觀念去待人處事者，則大有人在。大體而言，如果一心想要改變自己的生活形態，卻不改其怨天尤人的態度，往往事情一有變化，就是歸咎他人，則肯定是無助自己的行為，甚且往後仍將繼續發生同樣的過錯；反之，如果能對自己的言行負起完全責任，能虛心檢討自己的過錯，自然生活形態將會如願改進。基本上，在日常生活中，如果能改變對別人的態度，則自然會受到別人相同的回應，只要有心去實行，一段時間後，相信舊病陋習皆能予以摒除，相形之下，生活層面亦將獲得改善。



在我們周遭環境中，總是會有一些人，犯上喜歡抱怨的症狀；另外有些人，則總被認為有幸運之神降臨其身，其實，與其說這些人運氣好，不如說他們在平時已有充分準備，等待最佳的天時、地利、人和，方能予以發揮。反觀那些愛抱怨的人，由於其腦海中充滿負面的想法，即使有天發現一棵發財樹，也不會有所收穫，因為他們始終低頭抱怨：「可憐的我……可憐的我……可憐的我！」

◆ 生活的認知

請看上圖，當你的目光注視它時，你認為它是半滿的狀態，還是半空的狀態呢？

方才所陳述的例子，似乎沒什麼新意，不過，卻印證了在生活，當腦海中興起第一個念頭時，往往影響到接著的行為與思考方向。如果認為生活中，總是感到捉襟見肘，則注定是不會成功的；但是，如果你的想法是積極樂觀的，則未來成功的機會將大為俱增。

因此，瞭解自己目前存有何種觀念是重要的。幾乎每位成功的企業家，皆曾想過最佳與最差的狀況，但到最後卻都能折衷行事。其實在他們行事之前，都會儘可能收集完整的資料，以判斷事情的可行性與否。

根據氣體力學的原理，土蜂是無法飛行的，因為牠的翅膀無法負荷其肥厚的身軀；同樣的科學家也曾經聲稱，其實人類的雙腿是無法支撐身體的重量，但是，在每個清晨下床後，我們卻都能以堅持的腳步行進，而且，不管雙腿感覺多累，始終毫無疑問的帶著我們行遍千里。對於先前所提的啦啦隊長珍妮，目前的後滾翻可以做得很完美，皆因其建立極正面的想法，認為自己可以做得很好所致。天才常為最壞的狀況做打算，但同時他們也認為自己是做得很好。

◆主導、跟隨或離開行進的方向

接下來的問題，主要是來協助你瞭解自己正處於人生中的那個地位，指導你思考自

己該走向何方，尤其助你想像未來將扮演何種角色，而今日應採取那些步驟，方能使夢想成真？

請拿一張空白紙對摺，在對摺的兩邊各寫上「過去的我」和「未來的我」，然後分別作答。

◆過去的你

請集中心智，回想過去自己有些行為一直想要改變的，請寫於紙上。發揮想像力回憶過去自己的行為，回答以下的問題。

1. 當初的你，看起來是什麼樣子？
2. 當時你幾歲呢？
3. 你是如何談吐呢？
4. 你的感覺是如何呢？

基於過去自己的態度和行為，相信可以想像出自己從前的模樣。

現在，則請將你思考的時空背景，從過去拉到未來，並且繼續回答下列問題。

認為自己未來會過什麼樣的生活？

過去的行爲，會在什麼時候影響到你？

如果你仍依過去舊有的思想模型去待人處事，一個月後，會有何情況呢？……

那麼，六個月後呢？……

一年以後呢？……

還是五年以後呢？……

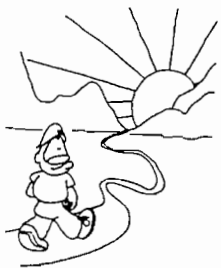
要想改變生活，便要把握良機，請記住一個原則——

如果你仍保持舊有習慣的思想方式，將注定
在人生的道路上，仍行走於同一條老路！

當然，如果舊習不改，情況將明顯變糟；有些人在日常生活中，因面臨阻力和挫折，導致身心上的疾病，雖然病徵反應於身體上，但其病因卻皆肇始於心理的因素。

不過，請記住，只要心存正面意念，自然反應出外表新的行為、態度和信念。誠如很好的記憶力和毅力有助於你在遇困境的狀況下，也能勇敢去面對。通常天才明白應如何建設心理，以幫助自己達到期望的目標。

天才瞭解必須對自己的行為負責，同時瞭解過去的行為與信念，不應再繼續牽絆目前的言行，應該將自己意識型態的想法掙脫巢臼，以迎向無所限制的想像空間，如此，



才能建立一個前途光明、充滿希望的未來。接下來的練習，則請
規劃內心的想法。

責任Ⅱ自我行為的回應

現在則請回答下列問題，將作答寫於紙上另一未來的你的部分下。

▣ 未來的你

試想，希望未來成為何種人物——一位能力不受限制的人，一位真正的天才，或是有足夠能力得到自己需要和想要的任何東西。請激發自己潛能的力量，則目標便有實現的機會。當你讀到下面的問題時，請想像彷彿自己已經要採取行動，現在就請記錄你的想法。

- 要想成為所想像的天才，應具備何種技巧？
- 又應該具備什麼樣的能力？
- 那種天才看起來應該是什麼模樣？
- 如果以未來的觀點回顧過去，對自己有何評價？

- 當時呼吸又是如何？
- 如何知道自己已經成為想像中的天才？
- 如何知道自己已經置身於前途光明的未來？
- 如何確信自己可以享有此種生活？
- 屆時週遭環境又會呈現何種現象？

請給自己充分的時間慢慢思考上述問題，讓自己瞭解到要將未來的夢想成真，所應該採取的第一步驟是什麼？想想看要如何去實踐才能達到目標？以及確信自己要何時才能擁有足夠的能力向目標邁進？

現在，請對照紙張方才兩邊的問題回答，兩邊是否存有差異之處？是否感到過去的你，顯得有些暗淡；而未來的你，則顯得較為開朗？試想其中差異，並且細察有關的敘述。

要如何將舊有的想法拭去，接受新的觀念？這正是考驗你潛力的發揮。天才能將以往的成長過程視為一種訓練，因為，他瞭解在日新月異的環境中，舊有的決策模式已無法適用。現代的你必須隨時掌控住資訊，同時將注意力置於自己追求的方向上，則將發覺過去正面的意念，更能符合你現在的需求。總而言之，必須瞭解一個觀念：「成長與否，取決在己。」

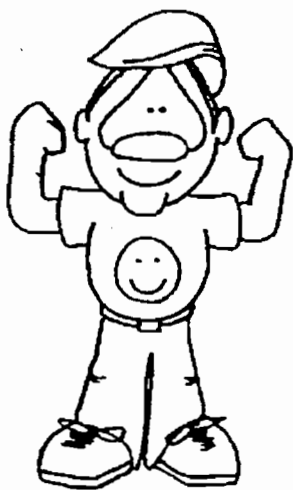
☐ 自助型對話：整合各項因素

請準備瞭解未來的你。閉上雙眼，假裝自己兩手中有一手掌握著過去的你，其中包含著過去所產生的任何懷疑、懼怕、忿怒和缺失，請將之緊握住，慢慢放鬆心情。

假想另一手掌握著未來的你，其中充滿著正面、積極的想法和一切未來所需要的技巧與能力……，並且嘗試去揣摩，彷彿所有的東西都已得到的感覺，除此之外，不妨假想以未來的角色來看、聽周遭的環境。然後將手掌握住，感覺你擁有未來……，最後，則請將兩手慢慢的鬆開。

再次放鬆自己的心情，在極為自然輕鬆的情況下，彷彿能夠聽到自己的呼吸和心跳的旋律，然後，再慢慢的將擁有過去的你和未來的你之雙手，緩緩握起，嘗試將心和手靈犀相通；即是將過去不好的行為與想法，由未來的正面和積極的觀念加以取代。在意識形態和非意識形態的潛力之中，都要試圖予以改變，儘管對你而言，皆是一種新的學習，而其中或許只有在真正需要它的時候，才能有所領悟。

然而，在整個觀念的移轉之中，肯定會有一種絕妙的效果，世界的潮流皆在講究求新求變的訊息，相形之下，人的觀念對於自己所要追求的目標，亦將隨之改變。（停頓六十秒）。



神奇的身體

第八章

在過去幾個章節，大多討論有關心智和情緒，而極少談及身體部分。其實，身體在激發潛能過程之中，扮演著極為重要的角色，因為，只有藉助身體，才能充分表達內心的想法和情緒的發洩；同時，身體也是在這環境中得以發揮自我的媒介。不過，千萬別誤以為，外表的軀殼，便是你的全部，畢竟，我們的潛力，絕對超越心靈、情緒、甚至於身體所散發的各種表徵。

你是否曾經步出戶外，仰望星光夜景，相信任何人都不敢否認，那是極為壯闊和奧

請別忘記在過程之中，讓兩手相握，彷彿正在整合新舊之間的觀念，以期待在未來能帶予你一個光明燦爛的前途。像這樣的步驟，請慢慢用心體會，慢慢吸收。（停頓六十秒）。

現在，我由1數到5，你所須的時間就已經發生了。

1 聽到我的聲音。

2 要滿懷信心的回到現在……。

3 務必對每個步驟感到輕鬆、從容與自然……。

4 記住自己在過程中的各種體驗……。

5 打開眼睛完全清醒過來。感覺非常舒服，準備好採取迎向光明引人的未來的第一步。就是這樣……就是這樣。





◆ 身體像大的化學實驗室

相信，大家都明白這番道理。因此，未來我們必須停止對事情懼怕和懷疑的感覺，以便瞭解及掌握解決事情所需要的各種資訊。同時，天才不知道學習的效果主要在於溫故知新，不僅能學到新的資訊，還必須反省知曉自己已經擁有那些長處。

向成功大道。

同樣地，醫生也發覺到人類有類似的心理反應。就像是失去一手或一足時，所感到的不便，即使在未來醫生能將其手足接合，但是，往往患者的心中仍無法釋懷行動不便的心理障礙，這是另外一種反面的「手足的錯覺效果」。

從很多的經驗中顯示，人類的確十分依賴個人的身軀，所以我們必須對自己有更深一層的瞭解，不妨開始嘗試去研究。天生的才智之中，有一部分是能夠掌握心跳和呼吸的，其餘則負責整合意識或非意識形態力量。

在有關星際大戰的電影之中，不難發覺，通常劇中好人會運用某種武器來挫敗敵人，縱使我們並不知武器的名稱，但卻可以肯定，好人藉著它可以達到邪不勝正的目的。人類的智慧也是一般，我們必須學習以正面的信念取代不良的想法，如此，方能邁



◆ 樹葉的錯覺效果

在西元一九四〇年代末，有科學家發明了所謂電鍍的照相術，此種技術可以將一片樹葉遭受損害的部分，利用科學的方法彌補成原狀，甚至於其葉脈部分也可以複製成幾可亂真模樣，這即是後來所認知的「樹葉的錯覺效果」。

妙的美景，寬廣無垠的空間和充滿無盡的玄機，有時還真令人驚心動魄。接下來請你一塊探討神奇的身體，假想，藉由顯微鏡將身體放大成十倍，好像已經能看到心臟、動脈與靜脈是如何的跳動與供給細胞所需的養分，觀察它們是配合得如此協調，而與各細胞、器官的運作關係，就像是一組搭配得十分完美的交響樂團。

再假設藉由顯微鏡，再將身體放大成十倍，此時，或許其器官的外形已經無法分辨，不過，卻能進一步觀察細胞的活動，其發展的速度，彷彿比風速還迅速。

再假設透過顯微鏡的觀察，再度將身體又放大成十倍，則恐怕只能看見身體中微小的原子單位。此種最微小的厚小單位，不僅能夠保持身體運作的協調，更能給予太陽系中大約六千億的星球間，和諧的運行。這種力量也只有非意識形態的潛力中，方能尋得，其力量自然大於一般意識形態所能發揮的領域。

身體在各種器官之間，的確維持絕佳的平衡狀態，從吃進食物到消化吸收至產生新的細胞，其間的過程，不知發生了多少次化學反應。天才也清楚，所攝取的食物，將很快成為體能消耗的支撐者。

信不信由你，仍然有很多人認為，食用垃圾食物依然可以擁有健康的身體。這實在是一大謬論，就好像用劣質的建材興蓋房屋般，則房屋的結構自然較容易傾斜或失去其存在的價值。我們的身體必須確實有效的保養，以供長久之用，只要你善加照顧身體的健康，則身體自然能夠支撐所需要的體力。

天才知道運動對身體的好處，有人說，人類在過了二十七歲以後，每年皆會失去一磅的肌肉，並換來幾乎五倍大的贅肉。時間是一去不復返的，為了保持身體最佳的狀況，運動是最好的方法之一，同時，不讓身體存有脂肪或毒素是首要前提；所以，唯有保持充沛之體能，才能參與所有的活動。

◆ 身體像發電機

身體好像一座強而有力的發電機，不斷地釋出電力。這也就是何以人們常言：「我現在充滿能量」或是「我好疲倦，我已經失去了所有的能量。」聰明的天才曉得應該如何保持不斷的能源，以供其完成目標大業。

尤其，要如何將身體的能量鍛鍊成比別人更強，是個重要的課題。事實上，身體的能量是永不抹滅的，當身心各部位達到平衡之時，自然產生出能量。

對於愛別人與接受愛也是其中一個重要的環結，因為，愛的產生是各種情緒的總和，另外，聰明的天才也知道，過多的溺愛卻會造成自己或別人的負擔。

然而，如果環境中缺乏愛的滋潤，卻也會使得身體的能量遞減，對事情的看法，無法集中一貫的信念或信心。因此，如何在愛的過與不及之間維持平衡，終究是一大考驗。所以，不管對環境付出多少愛的關懷，終將有助於自己身心的發展。

另外，有關於應該要如何注意飲食，以保持體力激發潛在的天賦異稟，是另一項重要的課題。畢竟，唯有攝取適當的營養，方能真正助於體能的成長。接下來，並不準備討論某些特定的食物食用與否，而是將食物區分為兩大類加以研討：第一種，生鮮類的；第二種，無生命的。

◆ 生鮮類食物

新鮮和具生命力的食物，像水果、蔬菜和乾淨的水，皆能提供養分，以維繫身體各器官運作和諧與協調；亦即是，唯有在各器官正常交互運作的情況下，才能有效發揮你的能力。

☐ 無生命的食物

已經死亡或不具生命力的食物，像提煉過的人工晶糖、白麵粉或是其他經過加工處理包裝的食物，對於人體養分的吸收，是存有負面影響的；因為，它們不僅可能會製造出化學的毒素，更會進一步的耗損身體的養分，所以，無生命的食物，是殘害身體能量的始作俑者。

身體的構造可以將我們攝取的食物和水分，經過吸收後，轉化成極小的單位，並且把身體不適用的部分，予以排除。此書先前曾學過，資訊的吸收是有賴於五種感官能力，至於要如何在內心中加以運作，則必須具備充沛的體能，來協助你不斷的思考。同時，我們必須有所認知，即是每日所攝取的食物，是製造身體能量的主要來源；因此，若吃下沒有營養的食物，就無法發揮敏捷及正確的思考。

我很慶幸在幼年時，母親花費很多時間在研究食物、健康和智力之間的關係，因為，她懷疑不營養的食物，可能是造成當初家中成員智力不夠的主要原因之一。

猶記我兄長麥克，在年紀大約九歲開始入學時，他的每一位老師，均對他的表現感到相當無奈。因為，當時的麥克，擁有無窮的精力卻始終無法集中注意力；其中有位老師突發奇想要求麥克在上課前，先繞著教室跑數圈，直到他感到疲倦才回座位開始上

課；甚至有些老師鼓勵母親將麥克送醫接受藥物治療，母親則嚴詞予以拒絕，因為，她相信必定另有更健康的解決方式，可以幫助麥克的學習效果。在母親沒有作任何研究的情況下，推斷家中所使用的糖類食物，是學習障礙的罪魁禍首。於是，她自我要求將廚房中所有加工和人工製造的糖類一掃而空——這對於使用糖類已經有六十餘年的家庭而言，實在不是件容易的事。

從此，我們家庭便開始正視探索健康的飲食習慣。家中的小孩，包括我在內，有曾經從智障兒童學習的特別班，慢慢的成長至擁有獎學金的成就。這讓我自己感到非常幸運，在我幼年時即已建立強而有力的信念，認為，健康的飲食，對人體迫切的重要。從身為一位學生到年輕的運動員至今，我仍然堅持健康的飲食方式。

☐ 需要充電的生命力

大家都知道，生鮮類的食物是益於人體的，原因是我們除了擁有外表的軀殼外，更需要更多的原料來補充能量，至於能量的來源便是日常飲食的各類食物。我們所吃下的食物，只要是愈容易消化則養分愈容易吸收，自然身體的能量就能獲得滋長。因此，我們必須改變不當的飲食習慣，提升飲食的層次，以創造出更多的能量，來協助腦部思考的創造能力。

基於上述的論點，要如何從食物中攝取維生素和礦物質的養分，顯得格外重要。在現今社會裡，人們所飲用的食物通常是不具生命力的——像加工食品、添加化学成分或強調味覺而過分處理破壞營養素等，皆是出於消費者追求「速食」的觀念所產生的，尤其現今速食品更受到廣大兒童們的喜愛，實在是值得深思及警惕的問題。畢竟這些速食品除了增加身體吸收的負擔之外，並無法提供身體能量的供給；另外，今日社會存在另一項隱憂，即是過去也許被認為是健康的食物，卻因大量除草劑、殺蟲劑的濫用，造成食物成分的污染，亦多少對人體有害。

方才提及維生素和礦物質的供給，對人體的能量是非常重要的。因此，許多醫生建議人們食用多種、自然且易吸收的維生素。而所謂易吸收，係指食用後極易接受人體轉化為養分注入血液系統之中，增加能量的供給；然而，這些自然且易吸收的維生素，多食未必有益，畢竟在身體吸收足夠的份量之後，多餘的部分將被排出體外。其實維生素和礦物質主要是用來和其他養分混合，以提供身體各方面的營養需求。

你現在正在做什麼呢？相信大部分的人會回答：「我正在閱讀一本書。」的確，但是就在你說出第一句話的同時，在你人體之中已經製造出超過五千個細胞，或許你並未全然感受得到，但是身體每秒製造出超過五千個細胞，卻是個事實。因此，不可否認的，我們的身體是如此的神奇！那麼，是什麼元素可以支撐身體各種器官和細胞的執行

與運轉？即是屬於更小單位的分子、原子或元素，我們的身體便是由這些大大小小的元素、細胞、器官和系統做整合性的運轉互動，以製造出驚人的智慧。

❖ 避免吃降低體能的食物

接著讓我們繼續討論那些不具生命力的食物，像糖、澱粉、白麵包、冰淇淋、肥肉、加工食品、化學添加劑、防腐劑、人工香料、咖啡因等不具營養價值的食物。

你是否聽過所謂「糖類症候羣」？此種徵兆主要是來自於加工糖類所引起的。經過科學證實，只要在食用過像糖果、餅乾等甜類的食品，於二十分鐘後血糖便會皆低，更加引發你對甜類食品的渴望，進而食下更多的糖類，這即是糖類症候羣的症狀。其因係血糖對大腦的思考佔極為重要的角色，因此，人體血糖被降低後，大腦的運轉受到不利的影响所致。

的確，糖類是人體必需的營養要素之一，但並非是一般所認知的蛋糕、糖果和餅乾等甜類食品。我們的身體是需要食用健康、自然的食物，將其中的糖分轉換成有益身體的養分。所以，要如何不吃甜食卻又能得到身體所需要的糖分？是值得重視及探討的問題。

水果便是獲取天然糖分的最佳選擇。原則上，我們不宜將水果與其它食物共食，而

且水果食用的最佳時辰，是於早晨尚未進食前食用，或是當天飲用過最後一餐之後的二至四個小時食用。

◎ 大腦的食物

醣類、礦水化合物——

穀類食品像米食；小麥；粟米；大麥；燕麥。

穀類食品通常也視為醣類的重要來源，其攝取最好與蔬菜共同食用。有很多人並不瞭解，大腦常常消耗身體中大部分的能量，一位從事稅務工作的人，恐怕和從事勞力工作者的疲勞程度是不相上下的。所以，穀類食品含有高單位的纖維養分，是有助於人體的吸收。

不需要的醣類、碳水化合物

避免食用經過加工或添加成分的醣類、碳水化合物——像白麵粉和白糖。

由於醣類、碳水化合物是糖分的主要來源之一，因此，瞭解如何攝取是重要的課題，尤其是醣類、碳水化合物轉化成身體所需要的能量速度極快；因此，對一位身體勞



動者而言，非常適合食用，因為在食用後可以很快的產生所需要的體力；不過，由於身體的構造會儲存多餘的醣類、碳水化合物，所以，如果攝取過多則易導致肥胖。

加工類的醣類、碳水化合物，像白麵粉、白米、通心粉並不具有足夠的營養或纖維質，因此，食用這些食品，對身體未必有利。

蛋白質的養分

人們常關心的另一蛋白質養分的攝取，到底應攝取多少才足以供應身體的需要？其實蛋白質的攝取固然重要，但並非一般肉類協會、雞蛋協會或乳酪業所描述的程度。

有關於肉類的驚人事實

相信有很多人並不知曉，我們所食用的紅肉類食物（牛肉、豬肉、羊肉等），通常必須花費半個至一年的時間才能完全予以消化吸收。平時如果我們食用大量肉類食物後，腸胃便會感到不適，那是由於人類的身體構造注定就不適合食用大量的肉類，主要是人類的腸胃系統不同於肉食動物的腸胃構造。所以，人們往往從肉類中獲取養分，但

同時也給身體帶來沈重的負擔。

如果有人罹患心臟方面的疾病，通常醫生會建議患者改食蔬菜類的食物。因此，我們何必等到心臟能發生問題時，才改變飲食習慣呢！曾經有位耶魯教授作過一項實驗，將一羣經過六個月受訓並且喜歡食用肉類的運動員，與另外一羣適食蔬菜類的人，做一番體力測類，結果顯示，適食蔬菜的人反而比那些經過受訓的運動員體力更佳。

過去我生長在密西根州的小鎮，曾經有早餐燕麥粥的最大生產者在此鎮設立工廠。創始者是約翰·克龍基博士，他曾經是位醫學研究者，在他早期生涯中，便已發覺飲食與疾病之間存在著相互影響的關係，而且經過一段時間的研究之後，他作出一個結論，認為蔬菜飲食賦予人們高纖維低脂肪的好處，並且有助於病患早日復元。因此，克龍基博士皆為其醫院之病患準備高纖維穀類早餐食用，病患反應效果良好。

克龍基博士於國際科學食品委員會中透露，肉類食品在人類生理並無絕對的需要，畢竟從肉類中產生的蛋白質是可以被其他蛋白質成分所取代的；同時，他更強調其信念，認為健康的高纖維低脂肪蔬菜飲食，可以預防疾病。只可惜克龍基博士後來的傳人，已經扭曲他最初的見解和研究，而造成今日市面上所陳列的燕麥粥片，皆是經過加工或加糖處理的食品，嚴重降低其原有的價值。

另外，被廣告公司誤導所使用的食品，便是牛奶。商業廣告中，皆盡量使你相信，

多食用牛奶有益身體健康。但是，你是否認真想過，唯獨人類是超過嬰兒期仍繼續飲用牛奶的生物，況且還是飲用別種生物的奶水。不妨做個實驗，如果將冰箱中的牛奶，倒給家中的小貓飲用，不需多久的時間，或許在第二天，小貓咪便會產生腹瀉現象；假設以餵嬰兒的頻率方式來餵食小貓，則恐怕小貓的壽命活不到數週就歸西了。

那麼，這到底證明什麼呢？我們的身體的確非常的不尋常，因為人體能夠將所食下的各類食物及飲料加以整合消化。然而，如果仍忽視自己的健康去食用垃圾食品，則可以確信的是，在不久之後，身體將無法繼續供給所需的養分和能量。

至於，蛋白質呢？我們要如何不食用肉類而能獲取蛋白質養分？蛋白質確實對人體非常重要，因為它有助於組織的恢復和成長。攝取蛋白質有很多的方式，但是，從肉類中攝取又並非唯一的途徑。對一般人而言，除非有激烈的活動，否則每天僅需要五十克就已足夠，大約每天卡洛里需要量的10%，另外的10%則是來自於脂肪的吸收；這些卡洛里可由平時食用各類穀物、蔬菜、豆類和水果中獲得，其實得到蛋白質養分的最佳方式，便是食用蔬菜，每天一個馬鈴薯便足以提供人體每天蛋白質的需要量。

如果感到身體過分肥胖，建議你從今天開始採取減肥的動作，請記得心想事成的道理，只要有信心去實行，就有成功的機會。但是，減肥的計畫和心態，不要僅強調身體重量的數字上；雖然，數十年來坊間的減肥專家不斷的叮嚀注意體重，其結果始終有

限。其實，重點不在於一天攝取多少卡洛里，而是吸收何種成分的卡洛里及身體如何消化它；換句話說，減肥在於改變飲食的內容和質量，而非只在乎於降低體位的重量。

再度提醒最重要的觀念——

新鮮和具生命力的食物，將有益人體健康。

無生命力的加工類食品，則無法提供有益身體的養分。

將飲食習慣與身體健康的理念和相結合時，體重便自然會回到正常水準。以下是吸收營養的六大法則：

- 1 飲食不宜過量。由於胃部要傳達吃飽的訊號到大腦，需要十五分鐘的時間，因此，只要稍有吃飽的感覺，就不宜再繼續進食。
- 2 不宜同一時間進行吃和喝的動作。因為人體器官的設立，消化固體食物和流質食物是不宜同時進行的。
- 3 吃水果時宜單獨食用。水果若與其他食物共同食用，則對身體未必有利。
- 4 蔬菜有益健康。因為蔬菜中的纖維質可以提供身體中骨骼和組織的養分，在安全的情況下，生食或半熟食為較佳食用方式。
- 5 罐頭、瓶裝或經過加工包裝的食物，通常較不適宜人類食用。
- 6 水是長生不老藥。每日宜多飲用開水。

只要牢記以上簡單的六項法則，相信你的身體將會愈健康，思想愈靈光，而且體力會變得更強壯。

運動——是激發潛能的重要手段

雖然你並非是位從事有關火箭發明的科學家，去探討有毒的食物侵害人體之後，會影響人們心智的功能。但是，從另一方面來說，卻也可以得到反證，只要身體免於毒素的侵害，則良好的健康將能提供更好的體力和更清新的思考能力——有助於你在待人處事上做出最佳之決策。

我們必須清楚一個觀念，並沒有任何單獨一種改變、想法或行動，可以獨立完成目標的。要想達成目標，必須將各種方式加以整合。包括追求健康也是如此，並無所謂促成健康的最佳捷徑，所以，我們必須做到將各種營養均衡吸收與發展。同樣的，大腦的思考也必須左右並行，因此，如何均衡飲食與適當的運動，是造就強健的身體之重要法則。

身體中殘留的毒素，是健康的最大破壞者。如果食用部分的健康食物和飲用充足乾淨的水，便能有效嚇阻身體毒素的發展。畢竟毒素能於身體中滋長，多半是飲食不當或

食用含有毒素食物的情況下發生。因此，你可以從今天開始，安排規律的運動，強健體魄，也足以達到預防毒素的侵害。

專家經過研究後發表驚人的呼籲，談到人體狀況在二十七歲以後，便逐漸下坡。一般女性，每年平均失去二磅肌肉而轉化成脂肪；一般男性，則每年將近有一磅的肌肉也遭到同樣的命運。如果你始終推詞說：「我實在沒有時間運動。」那麼，請深思，要成為一位天才，怎能說沒有時間去做事想要做的事呢！你是否注意過年紀較長的親戚，其身軀隨著年紀的增長而愈見矮小，係因過去身上強健的肌肉，由於長時間不加以使用，而日漸萎縮之故。

所以，從今起趕緊計畫一個你喜歡的運動，即使每天僅做少許運動也比終日不做運動要好得多了！千萬別再有自愚愚人的藉口，而延遲身體的運動時機。其實運動並不是非得訂個計畫不可，研究顯示，即使只是散步也是個很好的運動。在運動的過程之中，身體會加速吸收醣類、碳水化合物養分的。開始運動之初，不妨只要每隔一天運動二十（四十五分鐘即可。當然，也可以每天都做運動，但是，請務必循序漸進且每天例行，才能真正發揮其功效。另外，選擇自己感興趣的運動，因為唯有在自己喜歡的情況下，才會熱衷的持之以恆。別忘記！每個人皆擁有與生俱來的權利——擁有良好的健康。

◎ 大腦的活動

先前我曾經提及空手道的搏擊技巧中，讓我們學習到心手合一及身體動感的平衡，其實這些也是大腦的活動極欲達到的境界之一。經我親自下場學習搏擊出拳的情況瞭解，當擊出一拳時，如果身體未能保持平衡感，則很容易成為對方出擊的弱點，而此種觀念，也足以應用在日常生活中。也許有些人會說，我目前還年輕力壯，現在就已經擁有良好的健康，何必煩惱呢？但是，爲了要追求最佳的出擊機會，而避免遭受外在環境的反擊，藉著運動鍛鍊身體保持體力，卻是積儲下一個十年的本錢。

◎ 一項全腦的活動

我依然記得，當初摔角教練曾經說過的訓言：「運動員皆是按照自己的期待在奮鬥，而最後的冠軍者，往往是投注最多的心力的人。」因此，想要得到傑出的成就，除了激發內心心智上的潛能之外，激勵體能的發揮，也是相當重要的。畢竟具有強健的體魄，可以避免遭受病魔的侵害。

◎ 陽光有益健康

有種具醫療效果的資源，不僅百分之百來自大自然，而且使用它也完全免費，那就是我們每天皆可接觸到的「陽光」。對於陽光這項自然資源，很少人予以善加使用，反而存有些許誤解，認為皮膚經過陽光的直接照射後，極易增加致癌機率。但是，有位霍夫曼博士指示，人們遠離陽光的照射，是件不智之舉，畢竟陽光有益身體健康；對於低脂肪飲食者而言，接受陽光的照射，是不會產生危險的，反而對其身心有益。

另外一位吉米博士也指出，如果陽光可以消除空氣中、水中 and 皮膚上的細菌，則自然足以增強身體的免疫能力。曾做過的實驗顯示，倘若一個人平常能夠接觸陽光的紫外線，則患病的機率將大為降低。

其實太陽本身就代表著無窮的生命，因為它擁有廣大的能量，況且地球上的生物皆必須賴以為生。因此，霍夫曼博士建議，一般人每天最好大約接受二十到三十分鐘的日光浴，其時間的長短，主要是決定於皮膚的成分，至於經照射後，最好能做個清爽的淋浴，以清除皮膚上經陽光照射所產生的細菌。

只要能擁有健康、低脂肪的飲食習慣，以及充分的運動，實在沒有理由去拒絕陽光。時常步出戶外，享受大自然的新鮮空氣和陽光，則身心將會愈趨健康、舒坦，並達到延年益壽的功效。

☐睡眠是恢復體力的法寶

我們現在都生活在非常忙碌的社會中——常有數以百萬的人，由於忙碌的生活而無法享有充足的睡眠。甚至有些人為了克服疲勞，而藉助飲料中的咖啡因或其他提神醒腦的成藥，來強撐體力，以致於最終超過身體負荷而導致體力透支，破壞身體的組織系統。其實人類終究無法拒絕大自然法則的支配，我們的健康是必須靠自我的重視，所以，專家們建議，在工作或運動之後，均需要適當的休息和睡眠以恢復體力。

天才們也瞭解，睡眠正是讓身體與心理得到舒緩調節的最佳時刻。因此，平時就應該將各種活動的時間加以適度安排，以避免因無法充足睡眠而感到體力不支，尤其是當想要發揮創造力或是傾向勞心的工作者，更容易讓人產生疲倦。所以，要保持清晰的頭腦與心智，充足安詳的睡眠是不可或缺的。

天才們為了能從睡眠中恢復體力，因此，莫不寄望能有甜美的睡眠，其中，保持空腹入睡，是值得注意的要件。的確，當你吃下大量食物之後，會感到睡意興濃，不過，那些充滿在胃裡的食物，卻將會在稍後的時間打擾到你的睡眠。至於吃飽後想睡覺，係因當胃裡充滿食物時，身體的血液會從腦部轉向胃，此過程極易讓人產生睡意。因此，在睡眠中由於吃下大量的食物，在稍後的睡眠過程中，便會因消化系統在睡眠中減緩其

蠕動力而感到不適。總而言之，要保持空腹入睡，即能有個熟睡寧靜的睡眠狀態。至於睡覺的時間，一般人每天大約七到八小時就已足夠，但是，如果是吃飽馬上就寢入的人，則需要十個小時以上的睡眠時間。因此，要想成為天才，保持頭腦的清醒，睡覺時宜保持空腹。

丘波拉博士曾經在他的書中發表過，多數人在一大清早並非自發性的起床，而是藉由外在的時間計時器叫醒的。也就是假如你並非睡眠充足而自發性的起床，是因不得不起床的情況下醒來，根據研究顯示，絕大部分的人，極易導致在當天大腦和身體呈現無力感的狀態。

你或許要問，如何知道自己一天需要多久的睡眠呢？如何才能自發性的起床，而能夠來得及上班或上學呢？其實，每個人所需要的睡眠時間是因人而異的，有些人或許只需要五個鐘頭，但是有些人卻可能需要九個鐘頭或者更長的時間。有種方式可以幫助瞭解自己需要多久睡眠，就是嘗試幾天早些就寢，儘量讓自己能夠自發性的起床，在這樣的練習之中，計算最後幾天你所花費的睡眠時間，大概就是你自己需要的睡眠時數了。一旦清楚自己需要的睡眠時間後，便可以衡量時間就寢入睡，以保持頭腦清晰和體力充沛來應付一天的活動。

總之，要想喚起潛藏的天賦異稟之時，需要同時瞭解讓自己的身體維持規律的運

轉，畢竟終究仍有賴於強健的體魄來實現理想。透過健康的飲食、運動、休息和休閒皆有助於啓發你的創造力和平衡身心發展——這些也正是天才所亟需的！

愛迪生曾經說過：「未來的醫生所扮演的角色，恐怕不是在於如何用藥，而是將主要的工作教導病患如何擁有健康的飲食，以及應該用那些方法防患疾病的發生。」



天才身體

第九章

猶記參加密西根大學足球隊時，曾經有一整個夏天幾乎將時間花費在粉刷房子，以賺取學費。當時鄰居的伙伴們，有時會故意嘲弄說：「你簡直在浪費時間和金錢。」因為當年的我已經是明星足球隊員，應該有比他更好的賺錢方式。

坦白說，我當時也不敢確定自己到底能獲得什麼樣的收穫，直到開學第一天，忽然讓我豁然開悟。記得那天是個炎熱的天氣，教練開始指導我們如何在球場上閃躲衝刺，發覺自己吸收的能力極佳且迅速，相信這有

更多心理學理論與論文，請關注公眾號：心師之友
或者在公眾號搜索：xizszy 現在加關注就送專業心理學測評軟件加180套量表哦（測評結果支持打印）

部分原因是來自於暑假的油漆工作獲取的心得，因為我有心智與身體默契相連合的感覺。在我練習跑步之前，內心會自然浮現出，接著應該如何衝刺才會表現較佳的念頭，當時那種自信的感覺是前所未有的。我將此種感覺提出來與教練探討，教練笑著說：「聽起來你已經得到運動的真諦，真是了不起！」

我的信心主要是來自於身體和心理之間的連貫，可以默契相達到一致。至於會有如此的覺醒，則源由於早期我的身材瘦小，卻一直有個願望成為大學足球隊的隊長，而家人曾經給予極為重大的啓示，認為如果我下定決心要成為足球隊長，除了準備絕對的自信之外，必須採取具體的行動以及要有建設性的作為，才能夠讓夢想成真，而不致於讓想法只存在於幻想之中。

最後，終於實現夢想，不僅成為三個社團的隊長，同時收到另外十家學校的代表隊伍所發出的邀請函，欲邀請我加入其校隊。而在此階段上，令我有所頓悟，認為只要心理能夠建設積極正面的想法，再輔以確實可行的行為，則成功就如同探囊取物唾手可得。另一方面，同時令我感到驕傲的是，除了在社團方面，成為家戶喻曉的運動員之外，在校內也算是領有獎學金的優秀學生。

◻面對或逃避

大部分時間，我們的心智都被周遭環境的變動所影響著，而且這個經過外在影響心智，也會帶來不同的行為模式。因此，在學理上有人用：「面對或逃避症候羣」來形容一般人面對環境所採取的抉擇。

有時，當我們遇到較大或複雜的問題而甚感棘手時，有些人會面對挑戰，嘗試各種可行的方案來改變不利的環境；另外有些人則可能會對某些狀況採取排斥的態度，像是飲酒或吸毒。

但是，就天才而言，處理事情的方法和態度不限於上述兩種，因為天才瞭解，問題的存在，必將有其他可行的方案可以施行，而任何一種方案都無法放諸四海皆準，畢竟情況會有不斷轉變的時候；至於一件事情的發生，由於每個人所切入的角度不同，其定義亦將有所出入，甚至加諸於施行的辦法，也有所差異。另外，當天才發覺所認知的解決方案不能真正解決問題時，會立即將所產生的反應記錄下來，即使是恐懼、挫折、焦慮或不安的心情狀況，以便日後再度創造出更新、更適合及更有效率的解決之道。

◻時光運轉的機器

如果藉著時光運轉的機器將你帶回大二的學生時代，並且利用心靈移轉術，把今日



所擁有的知識運用到當時的情況，結果會如果呢？想必當時所面臨的困難，以現今的經驗及智慧資訊輔助下，相信皆能輕易的迎刃而解。

因此，何不以未來的角度同樣的運用在今日的觀感上？你不妨將時光運轉機調到未來想要扮演的角色，而且假設自己已經成功的得到該等角色的經驗，並且將其經驗運用在目前的崗位上，相信不僅開放了你思考的格局，而且在你處事的態度及方法上亦將有所突破。相形之下，做事所獲得事半功倍的感覺，就好像你現在又重回大二唸書能夠輕鬆應付一般。

你是否想過將類似的觀念加以改變並善加利用？畢竟藉著不同時空和角色的變換，終將賦予你在待人處事的方法上有不同的省思。甚至白天所想到的問題，在睡夢中也可以藉由心靈移轉術的方式，在醒來後獲得解答。不禁令人懷疑，難道我們內在的天賦異稟不需要睡眠休息嗎？事實上，我們可以藉著適當的激勵，將思考的能力跨越意識形態的沈寂，而將之提升至另一個層次的大腦應用。

在我居住鳳凰城的那段時間，記得有個三月的夜晚，當時氣溫高達華氏一百度，但是母親卻拒絕使用冷氣機，因為就她的認知所謂「真正的夏日」尚未來臨，致使我在那種悶熱的天氣裡汗流浹背。然而，我那些年輕的弟妹們卻可以在電視機前酣然入睡，正當我輕步走過電視機前時，我那年約十二歲的約翰弟弟，突然覺身而起並且對我大聲談

話。我好奇的問他：「約翰，你正在做什麼？」

他以極認真的語氣告訴我：「我正在做數學。」

對於他的回答，實在感到非常驚訝與納悶，因為當天是週六夜晚，況且他已經在電視機前睡覺長達七個小時了，而他身旁散落著一堆的紙張。

於是，我詢問他：「你正在做什麼問題？」

當時，他給我一連串毫無義意的回答。因此，我繼續詢問：「難道這裡有人在幫你學習數學嗎？」

他說：「是的，幫我的那個人大約七呎高，而且綠色皮膚，穿著一件銀色外套。」

由於平常約翰便是位科學小說迷，因此當我詢問是誰在幫助他時，對於他所形容虛迷的太空名詞也就不以為怪。不過，在後來幾次的家庭聚會中，約翰所提的外太空老師，則成為聚會中有興趣的話題。

之後，更有驚人的發現，從約翰的夢話中發覺，他在睡眠狀態可以就數學課本中的題目找到解答，但是在後來當我與約翰討論時，詢問他是否知道發生什麼事？他卻告訴我，至少在現實的生活中尚未找到適當的解答，而睡夢中所發生的一切狀況，感覺起來就似順理成章的自然形成般。

後來，約翰在高中以第四名的優異成績畢業，在大學的表現也相當優秀。約翰是幸

運的，因為他具有與生俱來的能力，能夠在睡夢中擁有解答書本問題的技巧，亦即是他那天才般的心智可以在睡眠中，仍然繼續思考並尋求問題的解答。

由於愛迪生傾向於靠自己的思考來尋求答案或解決方案，因此，他自行發明一種可以加速學習效果的方法，也就是他其中一部分學習的程序，是利用小睡片刻的時間完成。平時愛迪生可以愉快的將心力投注於工作上，遇到問題時，則以睡覺或休息片刻來尋找另外的可行之道解決問題，以指引向成功的道路。

不妨在每天晚上即將就寢入睡前，利用片刻時間書寫記錄急需解決的問題，此步驟對於想要得到非意識形態解答的人而言，是非常重要的。像這樣記錄心中問題尋求解答的過程，將會很快的變成習慣，而成為習慣之後，自然就並非一定要書寫才能把事情記在心裡。

如果有一天你能夠從睡夢中得到成功的計畫、回答或解決方案，那麼，你的生活自然會很快有所改變，成功更是指日可待了。

第十章

量子學習

你是否已經準備好接受下一階段思考方式的改革？針對我們過去信以為真的道理，在經過審慎思考和從另一角度切入探索之後，所認知的結果，將與以往有所不同。希望藉著這小小的改變，能帶予你在工作、學校中或家庭中所扮演的角色，表現出煥然一新的感覺，因為我們將協助你激發潛能智慧。

物理學中的原子在過去被視為組成物質的最小單位，而原子這個名詞，源由於希臘文：「不可分割」的意思，但是，經過近代科學家的研究證實，原子是由更微小的量子所組成的。

量子這個名詞，則源由於拉丁文，其基本的意思是：「有多少？」而在發現量子之後，科學家認定它是組成各種能源的最小單位。因此，在量子物理學中，它被視為光能、電能或其他可能存在的能量——包括人體！量子學習的理論，主要針對最基本及最小的學習態度，這些部分可能常被忽略於過去的生活中。這正是我們目前要探討最基本

的學習態度——我們該如何學習。偉大的學者認為，他們花費不計其數的時間、血汗，來發展最佳的教學課程，以應用在當代的學校之中，然而，似乎僅有一小部分願意去解決的老師發覺到，一個不爭的事實——為什麼如此多的學童（包括成人）對學習本身發生這麼大的問題？

這的確是個值得深思探討的問題，畢竟在現實的環境之中，已經鮮少有人激勵學生應該如何學習新知。因此，量子學習法便是一系列教學計畫和技巧，以協助人們在內心潛藏的天賦能力中，足以達到運轉協調——對於充斥周遭環境的資訊，能夠更容易、快速及真實的吸收瞭解，以儲存於大腦。

接下來讓我們進入所謂「理解」的旅程，你開始登上太空總署最新發明的太空梭，並且即將起飛航向另一個太陽系中也存在人類的星球，但是，在那個星球中，沒有人知道你所使用的語言、文化，而你對他們也無從瞭解。

就在你進入新的銀河系之中，眼前閃過一道燦爛的光芒，同時，你開始感覺似乎不再需要自己過去所慣用的眼睛、耳朵，甚至於身體的其他部分，來感覺新的世界。對於這樣突如其來的變化，你將會感到不舒服、怪異，並且懷疑為什麼這些舉止彷彿不屬於自己。

當你乘坐的太空梭降落在新的星球時，有兩位當地的人類引領你步下太空梭，並指

導你認識學習新的環境，這兩位幫助你的新人類皆是十分優秀的，對於你過去所擁有的經驗，他們也一併具備。

在你尚未來此之前，並未被知會這裡將發生的情況，然而，當你進入此星球之後，卻幾乎忘記自己來自何方，也忘記自己為何而來。所有一切瞭解的新知新識，皆是你的導引所教導的，同時發覺到，過另外一種新的生活並不困難，畢竟你的導引付出相當的關心與愛心，來呵護你適應的生活環境。

你開始嘗試用新的眼光，來察覺四周的環境，將自己所吸收的新資訊，重新於大腦中編排整理，並且根據這些資訊對事情做出判斷，當然，有時是對的，有時則依然會犯錯。同時，你也試著將感想發表出來。有一天你會發覺到，當適時的表達自己內心的感受時，你的那兩位導引者將為此而感到高興。從此，你會更加用心學習及吸收新知，也因此從中獲得成長的成就感。

當然，你也用身體去體驗這個新世界，環顧四周發現這裡的人類有三隻腿四隻手臂，所以，能同時完成更多的事情，顯得非常有效率。於是，你決定身同感受一番。

從來，你的導引開始讓你自已餵食三餐，起初四隻手臂尚無法運用自如而稍感混亂，但是，你很快的進入情況順利的完成就食動作。當你逐漸適應習慣之後，接著導引決定送你到學校學習受教，或許你此時感到訝異與迷惑，何以在短暫的時間裡，要你瞭

解整個新的事物與環境，並且要重新學習呢？於是，就當你踏入學校之後，頓時讓你感到欣慰——因為發現到有很多跟你相同處境的人，他們正在學習著使用新的身體接觸環境，用新的感官方式來吸收或表達資訊，而且在學校中，每個人學習的方向都由一位扮演「老師」的人來指引。起初，還覺得很新鮮有趣，直到老師遞出書本在你手上時，才發現書上皆是完全不認識的奇怪符號，是以前未曾見過的符號，更談不上瞭解其義！但是，老師卻要求必須在極短的時間內學習這些語文的使用。

在這星球中，所處的各種人與事的環境，和過去我們生長的环境，是截然不同的。在適應上，你的問題才剛開始，倘若缺乏信心與毅力去面對，相信情況必然更糟而無所改善，所以，唯有自己保有極積正面的進取心，方能克服環境。於此，讓我們暫且將適應新環境的話題作個結束。接下來是引領你回到現實來相互探討。

從你出生接觸這個全新的世界開始，原本你是全然不知該如何學習和瞭解資訊的，主要的學習大都來自於父母。對於學童的學習能力，人們常會不禁感到驚訝。未來我們也希望在激起你的天賦異稟的潛能之後，你的學習仍然能夠發揮極佳的效果。接著讓我來告訴你幾個基本學習的步驟。

◎ 進入 α 腦波狀態

前面第四章曾經提過， α 腦波主要是於大腦在正面及精神鬆弛下，產生絕佳的運作。像天才愛因斯坦的發明構想，大都有自於 α 腦波的產生。愛因斯坦具有在睡眠中學習的能力，他每天大約利用六或七次，十至十五分鐘的片刻小睡，從中發現問題的解決方法。從事後的印證顯示出，他當時便是在 α 腦波中執行創造力。

所以， α 腦波的另一項產物，便是能夠激發人們的想像力。根據研究，人們在特定、輕鬆或緩和情緒的音樂中，由於心靈得到相當的放鬆，因此，也有助以 α 腦波的功能運轉。下次當你進入牙科診所時，不妨稍加留意，有些牙醫會在診療室裡播放輕鬆的音樂，其用意不外乎是希望患者能夠保持精神鬆弛。只要心神放輕鬆，則安詳的感覺，將取代懼怕和挫折感。除此之外，走向大自然，享受大自然的寧靜，也是另一激發 α 腦波的極佳選擇。

在日常生活中，不難發現，小孩子似乎能夠且極易學習多種行為，其結果甚至比大人更有效率。專家們發現到，由於大部分兒童充滿天真無邪及輕鬆的心靈狀態，因此，極易產生強烈的 α 腦波。或許便足以解釋何以小孩就像海綿般，對於各種資訊皆能迅速吸收運用。

某日，我的助理帶著迷惑的眼神走進辦公室，向我遞上一張便條紙，一時之間，我也感到相當好奇，紙上寫著：「有位叫李加圖的人，希望我們幫助他語言的使

用……。」

於是，助理向我解釋，客人李加圖來電話詢問我們可否協助他學習一種語言，助理回答他：「是的，我們通常可以幫助人們如何有效率的迅速學會一種語言。」但是，李加圖卻說：「我已經對想要學習的語言有所瞭解，只是想要更進一步的理解。」因此，助理相當不解的對他說：「我們的醫師會儘快與你連繫。」

基本上，助理認為那位李加圖先生可能是位怪人，語畢，助理掉頭步出我的辦公室，隨後，我按照紙上的電話號碼撥給李加圖，接聽電話的對方以愉快的西班牙語音回答：「你好，有需要我幫助的嗎？」我請他幫我找李加圖先生，很快的電話的另一端便傳來聲音：「你好，我是李加圖」。

於是，我開始仔細聆聽李加圖先生所訴說出他的不尋常故事。李加圖原本是一位歌者，他在西班牙語系的國家裡非常有名，因為，他可以將西班牙歌曲詮釋得非常動聽，但是，由於他生長在英語環境的鳳凰城市，因此，他幾乎遺忘西班牙語交談的能力。對於他的敘述，很快便引起我的興趣。於是，我們約定下次在其住所晤面的時間。

我依約前往李加圖住所，當步入其室內後，我發覺到他家的佈置非常精緻也相當有品味，隨後，他家的僕人引領我進入錄音間。為了尋找出他學習的障礙，所以，我認為有必要深入瞭解，何以他能唱西班牙歌曲卻無法說出西班牙語？李加圖對於我的疑問回

答得相當直接而毫不保留，他說：「當我年幼時，便隨著家庭自墨西哥城市遷至鳳凰城。入學之初，同學們對於我當時所講的西班牙語，常常抱持著取笑嘲弄的態度，我實在無法理解，那些兒童為什麼要做如此無情的欺侮，經過一段時間之後，對於他們的嘲弄，皆在數次的打架中結束。」

在李加圖談到他故事之時，實在令我難以相信，他講英語的同時，幾乎沒有西班牙語的腔調，然而，他卻能將西班牙歌曲唱得如此出色，真是不簡單。在瞭解過他的遭遇之後，可以初步認定，他現在無法使用西班牙語的障礙，是因為小時候使用西班牙語時，被同學嘲弄的陰影仍然存在之故。

我向李加圖先生建議，運用精神鬆弛的方法來解決心結的問題。我向他解說有關α和θ波的功能，以及在過去臨床經驗中，有七十五%的患者藉由同樣的方式，來治療痊癒其使用語言上的困難。於是，他欣然接受我的建議。他告訴我，其家庭長久以來，便深入教會活動和唱詩班的工作，而當時這些工作對於語言的溝通或唱詩歌皆以西班牙表達。他在幼年時，便被認定為優秀的歌唱者，每當他吟唱時，大家都會投以讚美和激勵的言詞。

不過，因為當時已經置身於鳳凰城，因此，英語的溝通也相對重要，所以，他對自己許下誓言，未來將專精於英語的溝通，而西班牙語則僅限於歌唱的使用。自從他立誓

以後，也的確按照其誓言實行起來。其實他現在花在家裡使用西班牙語的時間，比在外面說英語的時間少得太多了。不管過去的環境如何，以他現在的年紀，絕對可以流利的使用英語溝通，也就是說早期實在沒有必要爲了學習英語，而放棄使用西班牙語作爲溝通的語言。

隨著年紀的增長，李加圖的歌唱生涯在西班牙語系的國家裡，不斷地蓬勃發展，而隨著事業的發展，其美國朋友也漸形疏遠，但另一面，他又愈加陷進西班牙國家羣衆的注目焦點中。所以，他開始發覺儘管瞭解西班牙語，並且可以藉它把歌詮釋得很好，但是，卻無法將它運用在會話之中。

與李加圖經過幾次的晤談之後，在他遠行墨西哥之前，請他再回我辦公室繼續溝通。我告訴他，你的信念如何，便會影響你的作爲，所以，必須儘早去除年幼時期說西班牙語被嘲弄的陰影。因爲只有在心理往積極正面的方向建設發展時，努力的成果才會實現。

最後，李加圖在聽到自己的錄音帶聲音後，感到相當的高興，因爲，他已經可以說流利的西班牙語了。而這個成功的例子，主要藉助於精神鬆弛時， γ 腦波所產生的功效。當李加圖對自己的成就感到驚訝時，我則不以為然；因爲，我瞭解鬆弛狀況下的 γ 腦波，是最理想的學習環境。

在往後的日子裡，也常與李加圖保持連繫，他告訴我，每當他進入電台接受訪問時，在準備講西班牙語前，皆會不斷地告訴自己，心情要保持平靜與輕鬆，因爲，如此才能說出流利的西班牙語。而在此所提到的最理想學習狀況，則將於下一單位介紹。

其實每個人對於學習任何事情都具有潛力——從最基本的英文字母到擅長的外國語言，或是從最基本的加法原則到複雜的電腦系統，皆是如此。

在此舉個小故事，有位家長在參加學校舉辦的懇親會時，教授西班牙語的老師向這位家長反應，其小孩的能力無法學習西班牙語，該名家長在聽了之後，感到十分難過，而欲離開會場。不過，經他稍加思索後，便又回過頭找那位老師談，他說：「我想我的小孩並無任何問題，老師你現在所要的，就是像教導一般智障兒童般的方式去指導他即可。」其實，該名家長正說出重點，因爲學習本身並無聰明才智是否足夠去學的問題，而是在於學習者是否得到適當的激勵，而最佳的激勵方式是在於構築及提供一個絕佳的學習狀態。

☐ 四個步驟帶你進入最理想的學習狀態

1 將自己帶入舒服的境界。將上身打直靠坐在椅子上，兩腳自然平放在地板上，閉上眼睛後不妨將眼球稍加提高，如此，將有助於放鬆心情。

2 假想能夠建立一個供自己心智鬆弛之處。儘量發揮豐富的想像力，在你構築的地方內，可以盡情的發揮視覺、聽覺等感官能力，而且在其中可以改善或改變所想要的任何事情。

3 假想已得到成功的結果。不管每天、每週、每月或每年的目標，都假設自己已經達成了，並且正使用成功的經驗來處理目前的問題。

4 將自己帶回現實狀況，並且說：「發揮潛能……發揮潛能。」

這整個過程大約只要五到十分鐘，所以，我建議不妨每日都能做一次，久而久之，便會記得及習慣這四個步驟，而在你需要最理想的學習狀態時，便能呼之欲出。

集中注意力

要如何才能將學習的效果達到最佳的境界？其關鍵便在於你必須將注意力集中在學習的主題上。請取出一張空白紙，寫下五至十項過去所樂意學習的，而且是目前仍然表現得很好的事或物……

1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.

寫好之後，回憶看看是否能記住過去學習的技巧或要領，以及去探討那些技巧或要領是否可運用在解決當前所面臨的問題上。

試想，如果能將學習你所喜愛的事物時所產生的注意力，轉移到數學或英文課堂上，結果會如何呢？我敢保證，你的成績將有所進步。或者是，每週一當你步入辦公室時，可否帶著週日愉快的心情上班呢？

在過去第五章中，談到模仿的技巧，雖然客觀的事物是不同的，但是，你可以用其中正面積極的注意力移轉至不感興趣的事物上。只要面臨到學習缺乏興趣時，建議你去聯想是如何專研注意最感興趣的事，一旦把效果發揮出來，便足以激勵你學習的心理動態。

反過來說，如果學習缺乏注意力，則資訊在心理的儲存，便有可能稍縱即逝，同時，你工作的態度也極易被影響轉往其他事物。如果尚未找出集中中心力的技巧，則於第十一章節將會有進一步的介紹。

改造自我的其他問題：

1 如果你正在學習一項過去一直喜歡的事物，會有何感想？

- 2 感受又是如何？
- 3 是否有興奮的感覺？
- 4 之前是否有想過有機會學習這項事物？
- 5 學習過程中，誰是你的老師呢？或者你是無師自通呢？
- 6 如果你有位指導者，你對他的態度又是如何？
- 7 請記住使用你最佳的視覺、聽覺和感官能力。

☐ 激勵好奇心

根據研討的經驗，人們的好奇心產生之後，其學習將顯得較為自然而容易。譬如觀察一個小孩，由於其對周遭環境充滿好奇，因此，吸收的能力也相當快。吸收的內容亦相對的豐富起來，通常他們能在極短的數年間便得到多種的資訊，所以，不妨保持童頑之心，對各種事物都充滿好奇，自然激勵你學習的效果！

如果一個人是屬於視覺能力的學習者，則其最佳的學習方式，便是將學習的標的圖表化。好比平常所接觸的廣告內容，其中令人印象深刻的，不外乎是較易引起人們的好奇及注意力的圖案設計；甚至有時候，廣告商莫不絞盡腦汁的故意以不按牌理出牌的方式，以吸引大眾的青睞。廣告中的俊男美女，所促銷的商品，可能是味道不佳的香水或

性能不好的車子，但市場上，卻仍然銷路甚佳，這到底是為什麼呢？因為，有許多粗心的消費者，純粹爲了滿足自我的好奇心，去購買俊男美女使用的香水或車子，而不在意產品本身是否實用。

至於，對聽覺學習者而言，特殊的音樂或聲音，則較易引起他們的好奇心。商業廣告中，也常會使用通俗而易接受的旋律來促銷產品，以至於，我們常會在不自覺的狀況下自然哼出廣告歌曲來。

另外，對於觸覺學習者而言，能夠吸引他們好奇心最好的方式，便是帶領其牽手動起來。因爲，唯有其身體動起來之後，才能將情緒一併激發出來。所以，對大部分的老師而言，必須考慮到其職責是要能夠引起學生的學習興趣，並且儘量做到有教無類因材施教的原則，畢竟沒有一個人是絕對的屬於視覺、聽覺或觸覺學習者。其實，我們天所表現出的言行，無非是這三種感官的綜合結果。大體上，一般人也只是對於視覺、聽覺和觸覺三者之中，有一者較其他二者爲專長罷了。

☐ 如何突破舊有格局

要想突破舊有的行爲模式，最好的方法便是面對更高的風險、接受挑戰，以開發更多的自我。在前面第二章節中，如果你發覺自己屬於比較偏向於視覺、聽覺或觸覺的其

中一種學習能力時，則未來所要奮鬥的目標便是繼續開拓其他過去並不擅長的另外兩者感官的學習能力。

如果你是位高度的視覺偏好者，或許從現在開始以聽音樂訓練聽覺來替代看電視；而如果你是位高度的聽覺偏好者，則不妨盡量參觀藝術畫作品來訓練視覺；倘若你是位高度的觸覺偏好者，則建議你花個下午的時間，到附近的商業區廣場觀察人來往及各式各樣的人羣的各種行為。以上的這些簡單例子，主要是提醒你，如何去開發其他的能力，以激發更多的潛能天賦異稟的學習。

過去當我處於叛逆時期，而不願意做家庭作業時，父親總會不厭其煩的開導我，告訴我教育的重要性。他曾經以非常認真和嚴肅的口吻對我說：「兒子，你或許常常聽到很多人抱怨受教育的成本太高了，但是，你必須想想一個人不學無術時，他所犧牲的代價有多大？」父親的這席話給我極深的印象，至此以後，便不斷的尋求新的資訊、技術，以訓練自己改善自身的專業能力和服務的技巧。

在父親三十八歲時，他成功的戒除飲酒的惡習，並且決定返回學校重新就讀學習。當他置身校園時，發覺心情十分快樂，並且認為雖然離開課本已久，但是，學習對他來說並不困難，他自我評析說，主要是要求知的動機相當堅持——因為他決定要離開過去在工廠工作的環境，去創造和提升另一個更佳的生活層次。

由於父親求學的動機和毅力十分執著，因此，他也很自在課業上所得到的成就。在他第一個學期裡，學業成績平均都在A級以上，同時，更激發父親下定決心，在未來的學期亦將保持同樣的佳績。下學期初，有位教授於第一堂課便嚴肅的向班上同學們表示，在他手是沒有一位同學可以到A的成績，同樣的話，那位教授還再三重複，甚至於從學生驚恐的眼神中讓那位教授感到自滿，學生們不自覺的彼此互相看了一眼，心裡頭都在暗想，這又是一個艱鉅的學科。

或許是因父親長期在酒瓶中打轉，所訓練出超人的膽識，在他聽完教授的敘述之後，立刻不經思索的舉手表示說：「老師，這是否代表你沒有能力教出A級學生呢？」當時教授眼睛露出十分驚訝的表情，而教室裡頓時更顯得沈寂。恐怕教授未曾想過會有學生提出如此的質疑。由於教授一時無從作答，父親於是又繼續表達說：「只要你能夠有能力教出A級的水準，我就有能力得到A的成績。」

到學期終了，父親的確在那個學科中得到A的成績。

而你是否也曾遇過類似這樣的老師？從我求學的經驗中發現，其實，遇到這樣的老師，並不足以為奇。但是，我認為身為一位老師最好比學生具備更多及更廣泛的知識，至少，要考倒學生也必須具備一定的水準之上。其次，從另一角度來看，從事一位教育者最大的成就，就在於他能夠幫助他的學生具備某種專長和技巧，將學生教得更好，甚

至於青出於藍更勝於藍的境界。由於時下的教育制度裡，老師的水準參差不齊，因此，我倒不反對在學期末時，學生也可以對老師作個評鑑。

父親和我常常一同參加專業訓練的研討會，他常向周遭的朋友說我比他聰明。父親的理由是，他把所有的經驗交予我，再加上我自己又另外廣泛的充實新知。其實，我認為這樣的說法並不完全正確，但是，可以肯定的是，父親的作法主要是想增加我的自信心和自尊。這就好比身為老師，其責職並不在於本身的自我膨脹，而是應該如何提升學生的學習層次。

如果有天你置身在擁有權力的地位時，不管是老師、教練、老闆或是身為小孩的父母，你將成為別人效法或學習的對象。同時，倘若你正處於如此的地位，則更應該激發別人的潛力，換句話說，一位真正的天才，就如同是領導者——帶領羣衆並起示範作用。

☐ 螃蟹症候羣

當漁夫抓到一隻螃蟹時，他會將其置於籃子中並蓋好蓋子，因為，當籃子中只放一隻螃蟹時，通常螃蟹會藉助其有力的蟹夾爬出外面；但是，當漁夫抓到二隻或者多隻的螃蟹置於籃子時，漁夫便不需要蓋上蓋子了，因為，此時籃子中的螃蟹是無法脫逃的；

原因是，當其中一隻螃蟹要想爬出時，都會被同伴相互牽絆住而無法逃出。

想當初，父親想要戒掉酒癮時，他的夥伴就常常糾纏他，想要再找父親酗酒，而他的這些夥伴，就好像籃子中的螃蟹般。

相信，在你的生活經驗中，也常會發現類似的朋友，每當你完成某件事情，心理產生成就感，或是有超越羣倫的跡象時，他們總會說：「像這種好景是不能持久的。」或是一「我想情況很快就會變糟的。」像這樣的人，其實都缺乏信心，尤其害怕擔任生活中的先鋒地位，但是，只要有人表現過於他們時，卻又會心生嫉妒並感危機。就天才的哲學而言，應該有較明智的判斷，只要有朋友的表现甚過於我，則不久之後，我應該也可以比目前更好。畢竟，天才認為應該去分享別人的成功經驗。

☐ 第一百隻猴子

在日本有種猴子被科學家觀察長達四十年之久。西元一九五二年時，科學家發現，該種猴子愛食馬鈴薯，卻又極為厭惡附著於馬鈴薯上的沙。有次科學家觀察發現，一隻十八個月大的母猴，首先將沾滿泥土的馬鈴薯經過洗滌後才食用，過了不久，牠將此技巧教授於母親及玩伴。因此，經過一段時間，便有許多猴子學會在食用馬鈴薯之前，會將其附著於馬鈴薯上的沙泥洗滌乾淨後食用。

在西元一九五二年到一九五八年期間，除了少數的老猴子之外，幾乎所有的小猴子都懂得先洗滌馬鈴薯再食用的習慣。在西元一九五八年秋天，雖然確定的猴子數目尚不得而知，不過，若將某天認定為已經有九十九隻猴子有洗滌馬鈴薯再食用的習慣，然後，再假定不久之後，第一百隻猴子也已經學會此技巧，再依此類推，則將迅速的幾乎整個猴羣皆已懂得該種技能，並且，該種習性還跨越海峽，影響到另一羣島上的猴羣。

上述的例子，其實，隱含告訴我們，只要當特定的人數瞭解某種新的資訊時，在經過人與人之間的心靈相通，則自然該種新資訊便會普及擴散。儘管每種資訊傳播的速度不同，但根據第一百隻猴子的哲學觀念解釋，只要達到特定的數目之後，則全體的效應將會加速提升，而影響所及便是整體績效或生活層面的昇華。

同樣的，科學家們也從白鼠身上找到同樣的特性。經過三十五年的觀察，科學家們分別在美國、英國和澳大利亞作實驗，從實驗中發覺雖然地點不同，但是，白鼠在逃離迷宮的實驗中所花費的時間愈來愈短。這代表著知識之間的傳遞已經跨越過去舊有的學習觀念，尤其在現今知識爆炸的環境之中，幾乎所有人類的活動都是互動的。

就第一百隻猴子的學習觀念而言，一旦激發自我潛能之後，四周的朋友也將同樣感受到；相對的，當四周的朋友有新的資訊後，往往你也會有所受益。但是，你或許會覺得，何以常常突如其來的新資訊對你的影響並不大呢？其實主要是因為一般人在內心之

中都有所主見，對於新的觀念並未能馬上接受罷了。

對於當今的教育學者認為，目前的小孩並不比上一代聰明，對於此點我感到相當質疑，並且認為當今的學生確實比上一代的父母聰明許多，只是他們聰明才智的方向與過去不同。從事教育的人，必須要深入瞭解並置身於教育的環境之中。另外，由於教育制度和環境的僵化，我們也不得不承認現代的小孩對於受教的环境感到相當枯燥與乏味。而從日常生活中，也可以觀察到當今的小孩是如何聰明及反應靈敏，他們能夠玩複雜且快速的電視遊樂器，相信在四○年代的兒童絕對是無此能力的。

根據一項顯示，那些愛玩電動玩具的小孩，在週一上課時，其資訊吸收的能力大約降到二十五%下，是什麼原因造成他吸收能力的降低呢？其中最主要的原因之一，係因學校內教授的資訊並不實用。有多數的小孩提出質疑，今日在學校所學的技能，必能擔保在未來能夠派上用場。而這種講究現實的觀念，一部分是受上一代的影響。當父母存有偏見，認為生活不具前瞻性或無法積極面對人生目標時，他們的小孩對前途也會感到毫無希望可言；而且這種負面的影響還會在課堂中擴散開來。只要學生們在腦海中認為所做的都是沒有價值的，自然對於所面對的資訊也會認為毫無助益。

不過，對於當前的天才而言，他們正積極的參加學校的各種課程及社團活動，因為他們瞭解，唯有面對當前做好最佳的準備，才足以創造未來，並掌握自己的命運。像這

樣積極正面的想法，倒認為應該加以宣揚。

其實小孩們身心成長的速度皆不盡相同，但是，當前的教育制度卻希望他們能夠擁有同樣的成長速度，相形之下呈現學童們的成長差距。每個學童都像是一顆種子，當他進入學校時，需要細心的加以呵護，加以施肥和灌溉，最後，他們也均應具有各自發展的方向和途徑。

當我們播下一顆種子之後，其最先發展的部位便是根部，因為，他必須藉由根部的吸收養分以支撐其長得又高又強壯。然而，在其最初的成長初期，從表面上卻很難察覺到有何不同，如果園丁此時失去耐性，希望這種子長得更快些，便會開始施加外力助其成長，可能會加入更多的水分或肥料，但是，最終的結果，卻有可能適得其反，而甚至於摧毀一棵新生命。因此，每個人的成就最初，從外表上是較難察覺的，但卻不可以此枉加論斷，其學習的成果是沒有收穫的。

在你的爬山健行經驗中，是否曾經發覺過，有些野花正長在懸崖峭壁上。恐怕你會感到相當不解，那些花是如何生長上去的，其實，只要稍加細心觀察，不難發覺，這些野花根部的發展都相當紮實，畢竟，只有紮實和完整的根基，才足以支撐野花在惡劣環境中生長。

未來面對小孩的教育，倘若期盼他們成為天才，便需要細心的呵護，只有在充滿愛

的教育和鼓勵的環境下，小孩才能充分的激發潛能。從歷史中常會發覺，那些偉大的發明家在早期甚至被認定為是缺乏聰明才智的人，譬如像愛因斯坦在第一次大學入學考試時便無法通過。

你現在是否生活在自我設限的迷宮之中呢？是否認為自己陷入別人所設定的圈套之中？你的想法是否都讓別人在落實呢？只要你能夠儘快的覺醒，都算為時不晚，因為，在你的腦海之中，尚有九十五%的潛力是未被激發並開發的，所以，激發你的創造力便有可能成為具影響力的天才。

❖ 力量之整合

準備將自己帶入內心裡認為最理想的學習地方。假想在你身前地板上有個圓，圓中充滿著所有你擅長的技巧和能力，它們足以支撐你達到目的，並且，在此圓中也充滿著人生積極正面的態度和行為，也足以改善你當前的生活狀態。因此，你目前迫不及待的想進入此圓，將自己置身於最理想的學習狀態之中。

現在再假設此圓中充滿某種顏色，當你置身其中時，此顏色便迅速的環境四週逐漸的擴散至全身，就如同新的想法和感覺，以及最理想的學習狀態正充滿著全身，感覺那種成就感，彷彿身體上的每一細胞、系統和器官都能體會這種新感受。而當你滿懷著新

的能力與智慧，步出圓外之後，開始去回憶過去所擁有的負面的想法；不愉快的感覺或是挫折感，而就在你想到這些負面感受時，立即再跨入圓心，用方才所建立的各種正面的激勵因素來取代各項的負面想法。依照同樣的步驟，將自己過去的所作所為檢討一番，只要不斷的反覆練習，則檢討改進的速度和成果將更具效率，人生也將更充滿自信。每當你打開電燈開關之時，就好像啓開自己的卓越圈或者是當你步入辦公室時，就像步入卓越圈，亦即是你已經將自己的心境調整至最理想的學習狀態，而它也正無所不存在。

時間的概念

平時在接觸或學習一項新的資訊時，所遭遇到的另一問題便是時間的應用。所謂時間，是抽象而非具體存在之事物，也就是說它不是我們內心所知的概念罷了。相信你曾經有過這樣的經驗，快樂的時光總是過得特別快，但是，身處於不愉快的環境時，則像度日如年般的難捱。

另外一個存在的事實，當我們的心理處於不愉快的狀態時，則對於資訊的吸收效果幾乎為零；反之，當心情愉悅時，對事物所產生的印象則往往歷久彌新。

所以，要如何有效的利用時間呢？簡單的說，就是利用一種時空轉換的概念。在現

實環境中，表面上時間只不過是牆上的鐘一秒一秒的過去，而在這不斷流失的時間裡，應有許多的機會來學習新的技巧和能力；另一方面也可以說，只有固定的時間讓你學習新知。通常可以發覺，將一件事交予一位忙碌的人，結果是他依然能把事情辦妥。其主要的理由便是在於，聰明的人能夠有效的利用其每一分鐘以達到最大的收益。接下來介紹幾個步驟以加強在固定的時間裡所得到的學習效應。

時空轉換

先前曾提過有關空手道的訓練，其訓練之初皆是由分解動作開始學習，然後再一步一步的將各項基本動作連貫起來，以完成連續的步驟。其他如足球、網球的訓練也是具有相同概念，教練皆會要求初學者，先將基本動作做好，再求其整體表現。

這些啓示對激發潛能有何意義呢？事實上，天才對於一項新的事物是從基本上亦即是心理上著手瞭解，因為，人外表的行為常常受到心理因素所引導出的。運動的心理學家則發現，花五分鐘細心去觀察各種基本的動作，比實際上二個小時的訓練來得有建設性。

自我發掘：內心自省

一般而言，類似發自內心省思的訓練，最好是在每晚就寢前練習，假想自己最想改善的是那些缺失，或是最希望成為什麼角色；由於我們的行為是受心理所引起，因此，放棄不良的想法是勢在必行的。每個人都會經歷失望、傷心和忿怒的感覺，但是，我們應該極力從心中摒除，以激勵更正面積極的作為。

每晚臨睡之前，不妨再度思考你正在努力進取的目標，將作「白日夢」式的幻想帶入夢鄉，將自己的努力在內心作反覆的檢討。行動前先在心中作好鉅細靡遺的規劃，將有助於達到事半功倍的效果。也只有自己最瞭解目前所處的環境，因此要使夢想成真，成乎在己之力。

◎從心學習

人們先前的想法，對於其目前之生活佔有舉足輕重的角色。存在你心中大部分的回憶，是否充滿快樂、正面或負面、消極的想法？這些想法都將影響到你的學習態度。過去的行爲態度多半是承襲於父母、朋友，因此，未來所應面對的問題，是我們該如何來矯正不當的行爲模式，找出更適合自己發展的一條途徑！

當心理面對一種資訊的吸收時，原本並不存有好、惡的想法，最後，由於接受這些資訊而產生的各種行爲，皆是藉由心理的想法所主導的。沒有人生來便是處於絕佳的學

習環境，但是在接著下段的學習，期盼能帶予你更多的信心，誠如你未來的一生將經驗比目前更快樂、健康的學習環境。

◎自助型對話：資源的整合

請閉上雙眼，鬆弛精神，把自己的心智引領至一個事物皆美好的境界。但是，首先請將自我的想像帶領至過去痛苦學習的回憶，且將該回憶置於一個框內，假想框內的景色正逐漸失去蹤影，也就是將不愉快的回憶慢慢地從心中褪去，直到呈現一片空白的景象。

另一方面，在此時只要你能接受任何資訊所帶來的各種影響層面，終將漸漸取代先前提去的思考空間。

接下來開始回憶高興和愉快的時光，並且再添加許多興奮的色彩，嘗試著把當前快樂的情景取代過去不愉快的景象。儘可能成功且完整的將快樂的模式建立起來，則未來的路將會是嶄新和光明的前途。

你不妨再進一步的假設目前所做的改變，在未來將會具體受益，或許在某天、某週或更遠的時間，但肯定你將會有較以往更豐富的收穫。



學生的聰明才智

第十一章

當一個人啓開他心中學習的格局後，幾乎同時釋放出極強烈的學習潛力。愛因斯坦曾經談及，學問並不在於如何搜集資訊，而是在於如何去那裡找尋需要的資訊。本章主要針對在課堂上學習的學生，希望能予以協助建立一種學習的技巧，亦即是對於自己腦海中的記憶能夠比別人更快和更容易的取出加以運用。以下章節的幾種方式，是非常簡單而容易學習的，其用意係藉由這些方式，能夠讓你養成成功的學習態度。

更多免費心理學課程資料，請在公眾號：心師之友 或者在公眾號搜索：x/zxszy 現在加關注就送專業心理學測評軟件加180套量表哦 (測評結果支持打印)

☐從那裡開始

於此所要教導你的第一種方式，是希望你在面對思考或回憶時，不妨將你的眼珠凝視十點鐘的方向。好比你目前正抬起頭望著時鐘上十點鐘的位置般。科學家研究證實，當眼睛處於此種位置狀態時，則極易激發 α 腦波，一旦此腦波被激起後，整個心智的狀況便可視為理想的學習狀態。而眼球維持此位置的時間，每次大約三十至六十秒，如果在實行的途中，有分心的情況，不妨重新再做一次。

☐作筆記的要訣

作筆記算得上是幫助記憶和複習資訊最佳的方式之一，只可惜根據研究顯示，雖然有多數人有作筆記的習慣，但事後會複習筆記的人，其比率卻低於七十%。

接著介紹四項作筆記的步驟：

- 1 每一新的主題，皆需從新的一頁開始下筆。
- 2 在筆記的四周角落處畫上「X」的符號，因為根據研究，當視力注目在各「X」的符號時，就建立了一視覺空間，並聯結右腦與左腦之間的功能將會配合的更有默契。

3 儘可能保持筆記的整潔，並且以縮寫來表示冗長的敘述。

4 養成複習筆記的習慣。複習時不妨先將四個「X」號打於另一張空白的紙上，然後儘可能不去看原來筆記的內容，憑著回憶的方式將敘述寫於白紙上，如此可發覺自己記住多少，之後，再加強練習未能寫出的部分，則最後你將能在資訊的吸收到做到鉅細靡遺的境界。

☐改善閱讀速度和理解能力的四個步驟

1 將自己置身於最理想的學習狀態。

2 隨時存著對資訊好奇的心態，並且先從文章中的斜體字、粗體字和圖片著手。

3 首先先看各段的標題，然後在心理建立自我尋問的問題。對於各段的內容，只要讀其第一個句子即可。

4 對於各段以粗體表示的重點，也同樣於流覽之後再找些疑問反問自己，這樣可加深對內容的吸收與記憶。倘若對文章感到厭倦時，不妨休息片刻。

重要的秘訣——每當你愈來愈感到疲倦，或對內容失去興趣時，請停止閱讀小憩片刻。另外，在你閱讀時不妨播放些輕鬆的音樂，因為，當心靈接觸到輕音樂時，有助於提供一個最理想的學習狀態。

閱讀創作小說時：由於大部分的小說對於資訊的敘述都十分仔細，因此，當你閱讀到心情愉快時，往往期待著細細品味的每一字句。所以，建議你不妨閱讀各類文章時，都應秉著愉悅的心情去閱讀，並且激發自己的想像力，彷彿書中的情節皆成為活生生的電影一般。

◆改善聽的技巧

如何在一場演講中增加聽的理解力呢？於此再加以強調卓越圈的概念，假設自己正處於最佳的學習狀況，而能夠吸收各類的資訊。

◆卓越圈的聽力技巧

有關如何激發卓越圈的潛力，前面已經敘述多次，至於該如何利用其概念激發聽力技巧，則說明如下：

首先，開始回想過去美好的聽覺，包括聽美妙音樂的感覺，或是聽異性朋友的對話。

然後，再將此種回憶注入心理，並且假設這些快樂的回憶，帶給自己無比歡悅的心情，如同自己置身於卓越圈，重要的是經



過內心調整之後，卓越圈將無所不在，同時，這股力量亦將無所不用。

◆三指法

當你步入卓越圈後，如果再加上三指法，將有助於提升聽覺的效果。

主要步驟是將你的食指、中指和拇指放在一起（如圖）。其用意主要是能激發你聆聽的靈感，因為，在此時內心的感覺將會隨之調整，而較能吸收演說的內容。另外，三指法可同樣被用來改善閱讀時的注意力和理解力。

◆瞭解同理心

倘若將自己假設是老師的身分，則觀感將有何改變？以下幾個步驟便是希望提醒你，聆聽一場演講或老師授課的內容時，若能將自己想像為演說者或老師，則將能改善聽覺的技巧。

假設自己能夠站在演說者的立場來看，來聽各種感受，並且從演說者的角度來檢視自己的表現。

- 1 你是否看起來對演說者的內容感到興趣呢？
- 2 你是否會就演說者的內容提出問題呢？

3 你是否正襟危坐呢？

4 以老師的觀點，你如何形容自己的表現？

讓你能夠喚起天賦異稟的能力，相信則馬上會對演說者的內容感到興趣。如果你能夠提出疑問，釐清觀念混淆之處，也有助於對真象的認識。只要打從內心想要對演說者的內容有所瞭解時，則相對身體所反應出來的姿勢也必定是正襟危坐的。簡單的說，做到以上三點，則你將會發現自己扮演著聰明學生的角色。

◆洞燭對方心理

在前述的章節裡，我們知道每個人的表達方式都有所不同。另根據調查，在日常的人際溝通之中，只有七%到十二%是屬於口頭表達的，所以若能就人們的非口頭溝通方式，如語氣、肢體語言等多所瞭解的話，則將能較易於掌握待人處世的重點。

那麼該如何做才能洞燭對方的意向呢？擬摹對方的角色和心理是好方法，也就是說，站在老師的立場來觀察、揣測老師的動作、語氣是代表何種意義，便更能發掘老師上課所要傳授的重點。

◆改善聆聽技巧的方法

1 先將情緒調整到理想的學習狀態（進入卓越圈）。

2 使用三指法激發靈感。

3 掌握溝通的細節，如音調、手勢或語氣等。

4 聆聽對方的演講時，在心理面不斷地去尋找問題，以加深注意力及記憶力。

5 將重點以作筆記的方式記錄下來，可以的話，甚至可以錄下演講內容，然後再選擇心情輕鬆時播放出來複習。

◆輕鬆應考

時間是彌足寶貴而不容虛擲的，即便是每晚睡覺前，也應反省複習自己所學各種資訊。下列幾種方法，是教你如何能更有效率的學習新知，並有助於從容應付考試。

1 睡覺前將你的身心保持在極輕鬆的狀態。畢竟在全身肌肉鬆弛的情況下，有助於大腦的思考。

2 設想你正在考試，而且你知道所有的答案。對於資訊的吸收與釋放就像海綿一樣取用方便。

3 持續地反省回想自己學習成效，直到自己覺得滿意為止。

4 而後移轉心念，將學習他項的愉快心情去彌補另項學習受挫之處。

◎五大考試秘訣

某天不妨練習下列五種方法，將有助於你應付考試。

- 1 因為要做好絕佳的準備，所以要儘可能地參加演講、上課和完成作業。
- 2 將自己調整到最理想的學習狀態。
- 3 運用三指法激發靈感。
- 4 考試開始之前，先回想自己的筆記和上課情形。
- 5 進入考場，做三次深呼吸放鬆心情，然後一鼓作氣回答完所有的問題。

第十二章

目標和結果

所謂目標和結果的意思是不同的，目標是可追求的標的但卻不一定可達到！結果則是，只要你按部就班去做，則自然能形成的狀態。另外，結果在每天或每週都可以發生，但目標則可能耗時數月或數年之久。

◎自我發掘：計畫成功

每天早晨或每晚臨睡前記錄當天或隔天想要完成的各件事情。依此類推，選一天將下週要做的事情記錄在一張紙上，並將該張紙放在顯眼之處，隨時提醒自己。

然後，估算一下若每天做事的結果都能如預期般實現，則中長期的目標也應該呼之欲出。試問自己：

- 下個月的目標何在？
- 三個月後的目標何在？

- 六個月後的目標何在？
- 一年後的目標在那裡？
- 五年後的目標又在那裡？

將你心理設定的目標寫在紙上，並放置於顯眼處，每天至少可看到一次為宜，理由是要時時刻刻提醒自己，將心力放在追求目標的達成。一旦發覺目標應該更動時，便應更改，因為世事和環境總是在變。在目標的下方注明「可能完成」以激勵自己。

自我發掘：實現你的夢想

假想你正參加一場告別式，並位於羣衆的後方聆聽一位受人敬重的長輩在追悼那位死者，慢慢道出那位死者生前的豐功偉業。到最後，當演說者卻作出結論時，你忽然發現，原來他們正是在述說你的生平事蹟！

這是一個多麼令人震撼的場面，當你無法掌握自己的命運時，竟是如此的無助。幸好，在當前這個節骨眼上，你還生龍活虎。這也就是說，因為過去的歷史已成過往雲煙無從追溯，而未來的遠景恐怕又十分飄渺難以捉摸，所以，如何掌握現在好好發揮才能則是最重的課題。隨時抱持我為人人，人人為我的精神，服務大我便是將來留給後人最佳的遺產。

自我想像的重要

研究已經顯示，我們內心之中的自我想像將直接影響我們待人處世的各種信念。另外也有研究發現，一個人若缺乏自我想像的能力，可能身材會趨胖，甚至於因為服用毒品可製造假想的狀態，而會使人為了滿足自我想像的快感而陷入嗜毒的深淵。自我想像的概念是極為抽象，而又很難具體定義的。不過發揮自我想像的能力將有助於在人生的旅途中扮演主動的角色而非被動的因應。

在美國太空總署之中，最令科學家們頭痛的問題是，如何拿捏太空人面對問題時所需要反應的時間。因為，太空船在太空間飛行所面對的問題，其發生速度快過太空人的心智反應；所以太空總署便發明並教導太空人使用「未來時間」的概念來處理問題。太空人時時刻刻要想像下一個階段將發生什麼問題，以便儘早提出因應之道，否則等問題發生後，亡羊補牢為時已晚！

相同地，對自己亦是如此，不妨將未來自己想扮演的角色，先在心目中建立起來，然後依其角色反推目前應該作那些打底準備的工作，以期順利完成目標！

建立自我想像的主張

這是一個可讓人安心學習的世界
學習對我而言是愉快興奮的。
對於教學教材能自然接受。
我正在激發學習的潛力。
我的聰明才智足以學習。
對於新的觀念，我能坦然接受。
智慧、勇氣和自我評價常存心中。
我有足夠的勇氣完成目標。
我能致力於改善自己的生活水準。
工作與享樂應可同時並存。
我有自信得到A級水準的成績。
平常要有心存正面積極向善的想法。
我有能力去瞭解演說者的內容。
將考試視為有趣的工作。
對於學習的內容作到過目不忘。
學習的內容聽後常存心中。

☐學習的主張

對於自我主張的宣達應該都採用第一人稱，且宣達的同時應具備正面積極的想法，或假設自己顯然已具備成功者的條件。
爲了加深印象並表達堅決的實行信念，應該把自我主張的內容，用雙手寫下，或以自己的聲音錄在錄音帶中，甚至每天至少大聲唸出一次。畢竟只有藉著身體力行，最後才能有好的收穫！很多人花了大半輩子告訴自己不應該作什麼。但效果似乎有限。倒不如從現開始告訴自己應該要作什麼！

☐使用自我主張的要訣

對一件事情作出一個主張，便是利用文字或口白將正面的意念表達出來。當然你也可以利用這些主張來激勵或支持自己奮發向上的信念。人家說一張圖畫所代表的意義勝過千言萬語的文字。因此，如果我們能將奮鬥向上的心理主張，在心裡面藉著自我想像的能力加以構築並取代文字的記載，相信激勵的效果將更加彰顯。尤其，想像空間的深度與廣度卻操之在己，我們就好像是電影中的大導演一樣，可以按自己的喜好與性向去設計自己的目標。

經歷過的事情，亦視為前車之鑑。
作過的事情都能記在心裡。
每天都在改善自己的記憶力。
學習時放鬆心情，效果較佳。
每天改善研習的習慣。
每天都在朝目標邁進。
爲了要改善生活而去完成特定事件。
我能計畫一個燦爛卓越的未來。
我樂於享受學校的生活。
每天注意自己是否有進一步的臻於至善。
改善自己的生活是無危險性的。
對於環境的改變我能從容應對。
我認為世界需要改造的觀念是可接受的。
任何能增長智慧的時候都是可喜的現象。
我選擇去嚮往正面積極的生活。
我希望透過自己的正面行為能影響導正別人。

對於不良的想法和行為要勇敢拒絕。
對自己要常常自我肯定。
過去的想法不應牽絆目前的作為。
對自己的心力要能包容。
生活是美好的！我要迎向成功的生活。
邁向成功是無危險的。
我能採取彈性的態度去交朋友。
成功已經存於心中。
相信自己的作為和想法是不被拘束而自由的。
自己閱讀的速度正不斷進步。
回憶的能力亦同樣不斷地進步。
我能主宰自己的目標。
負面的思維再也無法控制我了。
我的成績加速成長。
能集中心力在眼前的任務。
每日自我檢討尋求觀察、打聽資訊能力的提升。

(測評結果支持打印)

我能自我照顧得很好。
我能處之泰然的生活。
我有權決定過何種生活。
過去不良的惡習就讓它們過去吧！
我能清楚地瞭解自我。
我能真誠與人相對。
隨時掌握對自己有利的要素。
我的心對周遭的人事能寬容相待。
隨時珍自己所擁有的一切。
追求內心的平和是人生的目標。
能寬容別人及自己的行為。
我追求自我成長。
人的作為與思想不應受到拘束。
生活有時要順其自然。
我有求生存成長的慾望。
對萬物都抱持肯定的態度。

◻ 生活的主張

學習要像一塊海綿，能收放自如。
我能均衡發展。
天下必有容身之處。
要相信自己非意識型態所創造的能量。
我與週遭的人、事均能和諧共存。
生命的成長是應該沒有危險的。
凡事對自己負責。
我有掌握創造格局的能力。
生活中有關人際關係間的溝通能清楚的表達。
對生活能即時行樂。
凡對我的人生有益者均要接受。
對事情的成敗以平常心待之。
我擁有被愛的感覺。
我樂於佈施他人幸福的感覺。

有許多天才像尼古拉·泰士都是不熱衷財富與名譽的人。或許你就像大部分的人一般對他並不太瞭解，不過他的許多發明，像發明交流電，都對現代的生活有極大的衝擊。只可惜在當時因為沒有被廣泛利用而遭到埋沒的發明也不少，甚至有一些直到現在才倍受推崇。

而科學家也有像藝術家的例子，就是他們的功績常常等過了數千年後才會被發現其

我是生長在安全環境裡的。

我是被愛、被關懷的。

我亦珍惜目前的現狀。

我靠自己的能力發跡。

我能在各階層堅守崗位。

我值得去過舒服的日子。

我追求我想要的，但充滿歡笑。

我有獨立自主的權力。

放棄過去不正確的觀念而見賢思齊。

生活中也要追求各方面的平衡。

對眼前的環境充滿自信。

(測評結果支持打印)

人生要去努力開拓。

生活中追求甜美的回憶。

我有開懷的胸襟接納美好的一切事物。

我有信心讓萬物都支持我成長。

我靠自己的能力追求卓越。

我親切真誠地待人處事。

我能欣賞自己的各項優點。

我對自己感到驕傲。

對自己自由開放的觀念與態度能欣然接受。

我選擇快樂高興的生活。

我隨時鞭策自己的成長。

我追求無憂無慮的生活。

我超越父母成長的陰影，而為自己在活。

隨時認為，現在是我發揮的時刻了。

逝者已矣，來者可追。

我珍愛自己。

更多免費心理學課程內容請關注微信公眾號：心師之友 或者在公眾號搜索：x/xszy 現在加關注就送書

中的價值。我們也可以推測目前大約有將近四十億的人口都在從事積極開創的工作，若未被受到重視則又是另一波的埋沒人才。因此未來將針對人類潛能的發揮多下功夫，發揮想像力，探索人類大腦無窮的潛力。

第十三章

天才是主動積極的

一個來自不知名處的暴風雨正侵入海邊，使得觀光客和岸上小販都忙著繽紛四散，找尋避風棲身之處。巨浪猛然衝向海灘，連數分鐘前小孩們起造的堆沙雕堡也被衝垮。

就在一陣強風掃過以後，岸上佈滿了原在海中生長的海星，可說比比皆是。一羣小孩也正逐一的拾取，讓海星重回海洋的懷抱。小孩在工作時也都充滿著驕傲的感覺，因為這樣的行為隱含有將生物放生的跡象。

而就在此刻，一位年紀稍長又跛腳的老人約翰先生，步伐蹣跚的向人羣走來。他臉上留滿腮鬚且左眼下有一條很深的刀疤，由於面貌狀似凶惡，因此，所到之處氣氛皆顯得格外凝重，小孩們更避之惟恐不及。

約翰先生突然間停止步伐，目光注視著孩童們且以近似咆哮的語氣說：「你們不要再扔海星了，難道你們沒有發覺這些行為並無濟於事嗎？看看這條長約四百里的海岸到處都佈滿了海星，你們一隻一隻的拾起扔向海中，單憑這些微薄的力量，會有什麼作

用？」

孩童們聽畢皆不禁深感顫抖，兩眼呆視的望著老人而不知該如何回應，就在這個時候，其中一位年紀最小的男孩吉米，專注的凝視貼近他腳邊的一隻海星，他緩緩的提起海星，並且不加思索的投擲於海中，然後，不緩不急的轉向約翰先生，冷靜的說：「我這個舉動，至少對那隻海星而言是意義重大的。」

☐天才的嗜好

下個章節，欲期盼喚起你天賦異稟的能力，以有助於你能夠預期週遭環境將發生的事，而儘可能在近乎不需思考的情況下，能於心中做出果斷及適當的反應。人類雖然擁有像約翰先生一般的悲觀論點，卻也毫無疑問的擁有像吉米小孩般的樂觀行動派。身為天才更極需學習吉米那種樂觀積極的態度，心中必須懇切的瞭解，即使在生活中只扮演一個小小的動作，但只要是有意義的就應身體力行，也就是不應善小而不為。畢竟只要將所有的善念與善行累積起來以後，則過去的惡行惡念自然逐步的改善。

我們在日常生活中，一定會有某些習慣和小毛病欲想改變它，譬如欲想採行減肥以減輕體重，或是戒煙、戒掉其他要藥癮。另一方面，也欲想提升自我能力和想法，就如讀書的能力、閱讀的能力或是對大眾演說的能力。所以，下面的章節，就是希望你每天能

夠花費約三分鐘的時間，訓練大腦創造成功所需要的經驗，而取代以往消極的行動與看法。

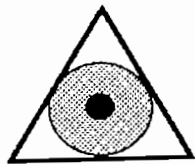
所謂習慣，就是你能在無意識左右的影響下，自然的對眼前的狀況做出反應。由日常生活中的例子就足以印證，當我們步入或經過廚房時，多半的人會不自覺的打開冰箱的門，這便是一種習慣。因為，在打開冰箱時，通常並非感到飢餓而想尋找食物，即使打開冰箱時，也未必十分在意冰箱內所存放的東西。總之，這是一種習慣想要去打開冰箱的門。

真正的天才能夠同時瞭解到，所謂習慣的反應隱含的意思包括好的習慣與壞的習慣所產生的動作。因此，下列的步驟就是用來協助建立天才發掘自己與生俱來的習慣性，並且更進一步的將好的習慣取代原先舊的、不好的習慣，以摒除忿怒、懼怕或挫折等不利的心理影響因素。

☐自我發掘：基礎學習

接著所要介紹的步驟是所謂的「焦點注意法」，未來你只需依照步驟的說明去實行即可。

同時，你可以被要求去創造所謂的「突破現狀」的學習，由於過去內心思考的邏輯



皆是循序漸進的，因此，現今我們必須具備不同的處理模式，以達到吸收更完美知識的境界。當被要求突破現狀時，以閱讀本書而言，即是建議你不妨暫時將目光自書本中移出，然後，環顧四周將注意力移轉至室內某件物體上，例如一盞燈、一張椅子、一件藝術品或窗外的一棵樹，不時的將注意力做個轉換。

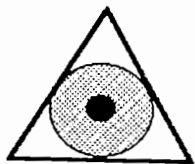
首先，建立一種自信的信念，如果每天稍花費數分鐘來磨增強自己的心智，則如同往成功之路再邁向前一步。

1 請先回憶是否有那些特定的習慣，是你一直想要去改的。切記，天才明白只有當事情能夠完全掌握時，才有改變事情的可能；這其中的控制包括自我的控制和對事情環境的控制。

2 當你在學習時，由情緒所牽引出來的心理狀況，請務必牢記。請留意自己在某種情緒升起時，身體在視覺、聽覺上會有何反應，然後，再將此反應與以往的經驗相互比較。

3 突破現狀（將你的注意力轉移回到環境的四周，並於心中摒除不想得到的感覺）。

4 再度將注意力置於三角形的焦點上。



5 當你視力注目在此焦點時，請開始想像把自己置身在焦點之圓上，即使你無法清楚完整的看到自己，但是，仍然請將你外在的特徵、體重、穿著以及微笑的表情皆投置於焦點之中，此時，由於這些外在形象的產生，都發自於自身的想像，且標的正是自己，所以，在未來的時間，要想對其內容有所回憶時，可說是不費吹噓之力。

6 接著繼續就原焦點，儘可能將所想要的技巧、能力和資源再加諸其上，然後進一步的幻想，擁有這才能的你正逐漸不斷地自焦點中成長，並且轉化在你眼前。就彷彿閉上雙眼即能想像到身上所有的器官、細胞已經變成另一個嶄新的你，從裡到外完全不同。一旦自己有此改變時，再睜開雙眼。

7 突破現狀（將注意力再度轉回四周環境，不妨環顧四周，將心情保持輕鬆狀態）。

8 緊接著想像你能夠將過去不好的情緒和習慣從焦點中逐步去除。

9 經過這樣的程序之後，未來你將能在不需要意識支配的情形下，亦非常自然的表現出美好的一面。整個步驟能愈加熟練，則未來好的表現將能夠愈加自然的流露於外表上。

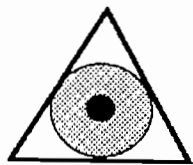
◻ 回溯過去

大約在西元一九二四年，有位德國心理學家名叫漢斯博格，他發現，腦波的存在，並且首次發表文章指出，大腦的活動情形可藉助電子儀器透過螢幕以波浪浮動的方式表現出來。

前瞻未來

第十四章

現在我將帶領你進入未來世界的旅程，也就是進入一個喚起天賦異稟的世界。假設時空的背景是在西元一九九〇年，未來即將迎接另一個新的黃金紀元時代，當時的學校制度可能已經進步到能夠整合所有電腦、科技或基礎教學的方法，以激起兒童的潛能智慧，同時，或許有一種全腦輔助學習機，正幫助人類登升學習層次。關於這點假想你是否認為可以實現呢？我的答案是，一定可以的，因為目前已經有多種學習的科技正從旁協助人類學習的效果。



10 再度閉上雙眼，回想目前內心所醞釀的正面想法是否與過去大不相同；倘若幸運的有此正念，則請繼續加以保持，並勤加磨練，以期待日後能夠在毫無意識的情況下自然發揮出正面積極的行為。

以上的這些步驟，雖然需要不斷的練習，但是，必須瞭解，只要每天花數分鐘的練習，則未來經由大腦想像後所發揮的力量，將可能出現無窮大的潛力。當然，請記住，你日常所實行的各種步驟，正是你種的因，所以，只要種好因便能得善果！因此，當我們擁有愈多的能力，則成功的機會便會愈大，畢竟未來成功的條件在於你如何能隨著環境做調整，並且有效的排除挫折，創造另一個新的開始。



◎我們將身往何處

同時，我也進行聲光科技與人的精神相關的研究，對於我們所接觸的被實驗者而言，可以說幾乎有百分之百的參與實驗者，皆得到從聲光機器中緩和自己的精神狀態而激起更多天賦異稟的效果。有許多原來是C或D級的學生，也把學業成績提升至A或B級的水準；過去一些厭惡上課的學童，也在經過診治後變得熱愛班上的活動。

許多醫生們發覺，只要刺激到大腦某些特定的部分，則將可引發整個大腦活動及效能的提升。換句話說，人類從簡單的視覺、聽覺、觸覺、嗅覺或味覺中所產生的反應，是足以啓發大腦全面的思考能力。很不幸的，現今多數的學校制度卻阻礙了大腦的功能，學生們多半被訓練用來記憶許多資訊，而較少將時間應在研究與創造的活動。

假設我們來到西元二〇一一年代，這時全腦學習的模式已被廣泛使用，學生們能夠躺在舒服的斜椅上吸收知識，而不再像目前枯坐在書本前埋頭苦幹。

當你步入一間教室坐下後，便會有一頂很大的頭盔戴在你頭上以隔絕外在的噪音。就以一位名叫瑪莉的學生為例，她所要展

在西元一九二四年，其他的科學家也陸續發現，大腦中的 β 、 α 、 θ 和 δ 腦波。在西元一九五〇年至一九六〇年代時，也從瑜伽和佛教禪學靜坐的道理中發覺一個現象，就是人在進入沈思冥想的狀態時，往往腦部會呈現出更高層次的效應。

西元一九八〇年，一位佛羅里達州的科學家研究發現，藉助適當的聲光設備改變周遭的氣氛，可緩和心靈的狀態，而此論點也在其病患臨床實驗中發現高達八〇%的成功案例。

所謂的聲光效果，係用來鬆弛精神緩和大腦緊張的程度，倘若加上閉起雙眼時，所激起的一連串冥想，將能使我們的各種腦波達到和諧運作的程度。尤其是在精神鬆弛的狀況下， θ 波發揮的效果最佳，而此時更有助於負責邏輯思考的左腦和負責創造想像的右腦共同發揮合作的力量。

◎目前的狀態

當今有許多的學生和從事商業活動的人士們，皆利用聲光科技來改善他們表達的境界。在西元一九八七年，我很幸運參與第一台個聲光機器的發明計畫，這部聲光機MC2（平方），可說是市面上第一部可攜帶式的聲光機器，其創始者也進一步發覺幾乎所有使用該機器的客戶，皆能從中獲得舒緩精神壓力的好處。

開的第一個課程，便是要去瞭解太陽星系的狀況，第一站就是先瞭解月球。瑪莉在課堂中覺得自己彷彿在月球上，由於透過先進的科技，所有的現象都顯得極為逼真，而她也正身處於太空實驗室中以瞭解地心引力的情形。瑪莉在此模擬的實驗中，幾乎不需藉著強記的方式便能百分之百的吸收及瞭解月球的狀況，並且這種經驗也將在她的腦海中永久保存下來。

未來的教育制度層次將更形提升，並且在更多的教學資源上注重啓發個人的創造力，而非啓發更多的惡習性，以造成更佳的大我環境，並非只在乎經營以小我為中心的自私自利心態。由於科技的進步，人們不再需要每週工作三十小時，能源與環境的污染也相對大為減低，例如電子儲存能力的進步，紙張的用量將相形減少。屆時，人類平均的智力亦將超過一百八十的水準，未來人類發展的限制，可以說僅在於自我內心的調整，只要能放寬心胸打開學習的格局則將潛力無窮。

◎未來的境界是否可以成真？

對我而言，期許自己能夠活到未來，以見證未來的天才是如何改造我們生活的大環境，而未來的那些天才，你也可能是扮演其中一位，因為，只要大環境在不斷的進步，則你本身的天才潛能將很有機會在未來的某一時點爆發出來。

對於未來環境的成長，你恐怕難以想像，但從另一角度來看，可曾想過在你祖父輩的時代，他們是沒有電視機、錄放影機和電腦，更甯說那些生動鮮麗的電視遊樂器了，況且在西元一九七〇年時，幾乎沒有人聽過所謂的個人電腦？

當我還成長在西元一九六〇年代時，曾經認為當年的時代已經夠現代化了，好像已經進步到沒有東西可以再發明進步了。然而，就在不久之後，電腦業則開始蓬勃發展起來，時至今日，一片小小的磁碟片竟能儲存大量的資訊，時代進步之神速，實在令人匪夷所思。

你願意相信在未來和平與羣體的快樂將是人類追求的基本原則嗎？雖然我們不知工作的起點始於何處，但是，改善人類全體生活的工作將永無止盡的繼續下去，未來更需要將造福人羣大我的觀念留傳給下一代，以取代現今社會上貪婪和相互猜忌的惡習。

身為天才必須瞭解到，我為人人，人人為我的道理，所以，在未來追求發展潛能的同时，除了要實行自己的夢想之外，更要達到族羣和諧的目的。

生活就似一串排列的隊伍，如果你不是位於隊伍最前的位置，則視野將受到限制。

——路易士·格瑞達

命運的結果並非隨機發生，而是基於你過去所下的抉擇而產生的；當然，命運更非消極的等待，而是要積極去達成設定的目標。

——威廉·博恩

大約有八十%的成功是被衆人知曉的。

——伍迪·愛倫

宇宙萬物的功能非全然都能派上用場。

——格林森·克寧

人的學習有很多來自於自己的雙親。

——伊莉沙白二世皇后

第十五章

立即的天才

現在進入本書最後的章節，你或許會在腦中自問：「我是否是位天才？」我的答案特別要向你肯定的說：「是的！」也許你目前的 I·Q·並未達到頂端的水準，但是，你應該已經瞭解到，I·Q·本身並無法測出一個人是否具備天才的條件，而你目前也已經擁有自我價值判斷的能力了。未來將面臨的實際挑戰是如何整合各種的資訊，以期現實生活中的夢想能夠成真，設定的目標足以達到。

我常聽到有人說，他並沒有計畫去得到失敗，但是，卻失敗於沒有計畫！假如你目前尚未對人生的規劃做出計畫時，現在，便是你立即行動的時刻，馬上將目標具體化，就像在第十二章節內所敘及的方法般，將之記錄下來。大膽嘗試去幻想自己的目標，別忘記！有句話說：「信念如果未經實行則流於空談。」這也正印證愛迪生所言，天才是百分之一的天份和百分之九十九的努力造成的。在田徑場上，我們也常發覺並非跑得最快的人便能獲得最後的勝利，最後的勝利者，必是屬於知行合一的人，只要能夠具備信

心和毅力，則自然能夠突破各種障礙，最終得到勝利。

❖ 我沒有時間！

我沒有時間的問題，事實上是不存在的。大部分的人是因為錯用了寶貴的時間，人們常常會花很多的時間來打算計畫這個周末該如何渡過，但是，卻又不肯將時間花在如何經營自己的生涯上。其實在日常生活中，每天皆有兩段最寶貴的時間可供思考，其一段時間發生在每晚臨睡前；另一時間則是在清晨初醒之際。在此兩時段中，提供我們心智最佳創造的時機。在第十二章中曾提及，在每晚臨睡前，簡單的唸出自行設定的目標及內心所認定的各種主張，或是將前述所提自助型對話練習方式，於臨睡前加以應用。而在每天清晨初醒之際，於心靈上未受報紙或電視媒體新聞負面的影響之前，適時唸些或聽些能激勵自我企圖心的文章或或錄音帶，以發揮在第五章所提到的角色擬模能力。時間是我們最寶貴的資產，這點論從日常生活不難發現，許多老一輩的人經常抱怨，年輕時將時間浪費在追求毫無意義的目標時，便得以驗證。

當你位於交通號誌前等待綠燈通行時，該做些什麼呢？其實此時正是你透過深呼吸方式解除壓力的良機。在深呼吸的過程之中，請留意及要求自己吸氣和呼氣的時間要相同且吸時像聽到「梭」的音，而呼時像聽到「哈」的音。在此練習過程中，你將會發覺到改善自己的注意力；況且透過這個練習的步驟更得以減輕你心理的壓力，而心理的壓力往往是造成人們無法激發潛能的障礙。所以，只要能學會放鬆自己便已除去邁向成功的一大阻力。

過去我站在父親面前，大膽的向他表示，有一天希望能夠成為學校足球隊的隊長。而我自己也曾下定決心成為一位出色的運動員。很慶幸當時父親願意花很多的时间教導我如何鍛鍊自己的毅力和耐力，這使得我在追求成功的過程中，擁有一番紮實的經驗。其實成功並非是追求的目的；所謂成功只是存在於心理的一種狀態。因此，目前可以從另一角度來鍛鍊自己，也就是假設現今你已經成功了，而以成功者角色的心態來經營眼前的處境，相信將大有收穫。

如果你下定決心想要改善自己的生活層次，你可以重新再流覽本書，或是從自我發掘的單元中尋求新的體認。信不信由你，你必須對自己作出最佳的投資，以期待未來更大的收穫。

❖ 二十一天的計劃

我建議你，現在不妨採取二十一天的學習計劃。請在你第一個二十一天的計畫中，擬訂一則較基本且可實際完成的目標，來證明自己有完成計畫的能力。根據研究報告中

顯示，一般人對於新的行為，在親身實行二十一天之後，腦神經中樞會將它定位成自然的行為。切記！平時所下的功夫如何，則心理所嚮往的方向也大致雷同。只要發覺有些行為不是自己想要的，現在就付諸行動自我糾正，雖然起步較為艱鉅，但終究對你是有利無弊的。

二十一天的計劃實行完畢之後，將成功的經驗確實記錄下來，並且將其他需要加強的部分加以記錄。我們曾經再三的提醒，生活中沒有失敗的存在，每次不如意的結果是各種行為的回饋，經由這些回饋有助於達到成功的境界。當第一個二十一天的計劃完成後，再計畫下一個二十一天的計劃，然後再實行下一個計劃，相信在每一個二十一天的計劃中，你都能有另一番新鮮的體驗，並且發覺自己有所成長！

要想成為一位天才，就如同在花園中播下一粒種子，期盼這粒種子能成長茁壯。本書所設計出的各種技巧，便是希望在這粒種子的成長過程中，能夠排除各種害蟲和雜草的影響。對自己作出最佳的投資，此刻正是良機，倘若你過去未曾做過，不妨從本書自我對話單元中學習。你過去的心理狀況多少已被定型了，現在正是改變過去認知的偏差，以迎向光明燦爛的未來。祝你好運！天才，請記住，只要能下定決心，你將能夠得到所想要的生活。

「內心所存在的天堂境界，便是能將我們所有的慾望加以實現，而將所有的不幸與痛苦加以終結。感覺自己已經超越軀體和外在環境的境界，也越成功與懼怕的層次。其實在這世上引發痛苦最大的原因，是由於人們不懂得反求諸己，反而只會歸咎於外力。」

——席瑞·芭布

讀者諮詢中心

自NLP激發潛能系列叢書出書以來，即引起國內外讀者的好評與迴響，本社為感謝讀者的支持，並秉持本社的出版宗旨——尊重讀者、出版好書，故特設讀者諮詢中心，由本系列叢書總審訂者——陳威伸老師義務為讀者務。

因而，如果你有任何疑惑即可透過此諮詢中心洽詢。

洽詢地址：台北市民權東路三段58巷5樓之1

傳 真：〇二—五〇五五八四

NLP 名詞索引

- 「可能性」的語態操作者 (Modal Operator of Possibility)：表示「可能」的語言說詞 (例如Can、Cannot等等)。
- 「必需性」的語態操作者 (Modal Operator of Necessity)：因應規矩的語言說詞 (例如Should應該、Ought照理講……等等)。
- NLP的另一新名字 (New Code)：NLP的一種稱呼，源自John Grinder與Judith Delozier合著的《Turtles All the Way down》一書。
- 一般化 (Generalization)：某一特殊經驗轉化成整體層面的經驗的過程。
- 入神 (Trance)：一種特殊的心理狀態，內心專注在某種刺激元上。
- 三種人稱的描述 (Triple Description)：由第一、第二、及第三人稱三方進行認知的經驗過程。
- 不一致 (Incongruence)：有所保留、沒有完全專注於一目標的狀態，內在的衝突會表現在個人的行為上。

● 內在心態 (Internal state) : 與情緒狀態同。

● 內在過程 (Internal Processes) : 一個人在某一特定情形下所有的信念、思想、評估、表象、感覺與情緒。

● 內在對話 (Internal dialogue) : 對自己無聲的對白。

● 內行為 (Intrinsic Behaviors) : 一個人從生活經驗中自然得來的行為。

● 內省、內觀 (Downtime) : 一種輕微的恍惚狀態，將注意力轉向內在自己的思惟及感受上。

● 內容重建 (Content Reframing) : 以句子中另一個部分為焦點，詢問：「它還代表那些其他的意義？」來賦予它另一種意義及狀態。

● 內部表象系統 (Internal Representations) : 我們組合了映像、聲音、感覺、嗅覺、及味覺，在心創造並儲存資訊的模式。

● 切題的詰問 (relevancy challenge) : 詰問某一陳述或行為對達成目標的具體性之程度為何。

● 匹配、吻合 (Matching) : 為了加強親和感，而去採用某人的某部分行為。

● 引出 (Elicitation) : 以行為喚起某個心理狀態。亦指藉由直接觀察非語言的訊息或

藉由詢問後設模式 (Meta Model) 問題來蒐集資訊。

● 引用語 (Quotes) : 例如某個定義是這麼說的，「你的訊息的語言形式好像源自另一個人。」

● 引導 (Leading) : 改變自己的行為如充分的親和感足以讓其他人追循。

● 心理狀態 (State) : 你的感覺、你的心情，在任何時候，某人精神上或生理上表現的總合。我們所處的狀態會影響到我們的能力及對經驗的詮釋。

● 世界模型 (Model of the world, map of Reality) : 每個人以其個人的認知及經驗建構個人獨特的世界觀。個人處世原則的總和。

● 主動的 (proactive) : 先導性行動，是後設程式或練習的一種。

● 以感元為主的觀點 (Sensory-Based Description) : 由感官上可直接觀察或印證的資訊。「她很高興」跟「她的嘴唇拉開，露出某些牙齒，而且嘴角上揚，而非平直。」兩者有所不同。第一句，只是一種詮釋。

● 外在行為 (External behaviour) : 你表達內在狀態時，可說與做的屬之。

● 平衡系統 (Vestibular System) : 處理平衡感的表象系統。

● 未來模擬 (Future Pace) : 心理上預習某種狀況，以確認某種欲求的行為會發生。

- 正向意圖 (Positive intention) : 某人做某項行為背後的目的，亦即其能帶給這人實際上的好處之原因。
- 生理上的 (Physiological) : 人的生理的部分者。
- 生態平衡 (Ecology) : 對生命個體及其環境總體關係的一種關切。它也可以用在說明內在的平衡；在個人及其思想、策略、行為、能力、價值及信仰之間的整體關係。在所有系統上各組件、零件間的動態均衡。
- 目的 (goals) : 你所要或計劃得的結果。也稱為目標或標的。在NLP，目的要以正向的及明確表示出個人在達成此目的要扮演的部分，其具體的程度，要到有感官經驗為基礎的證明，並對達成後的影響也有事先的檢核。
- 目標 (Outcome) : 某特定的、感官經驗為底的、意圖的結果、此結果可配合早先設定的標準者。
- 目標整合 (Dovetailing Outcomes) : 調整不同結果的結果，樂觀的解決方式。雙贏溝通的基礎。
- 交互映現 (Cross over Mirroring) : 以不同形式的動作來配合某人的肢體語言，例如，用腳打拍子來配合別人演說的律動。
- 先行系統 (Preferred System) : 個人最經常運用其進行有意識地思考及組織其經驗的表象系統。
- 同音的含糊 (Phonological Ambiguity) : 同音的兩個字，如 there、their、Plain、Plane、See、Sea。
- 名詞化 (Nominalization) : 動詞轉化成抽象名詞的過程，名詞形成的語言形態。
- 因果 (Cause—Effect) : 互相之間有相倚性，或被視為具相倚性的經驗、事件、情況等等，以致於其中一項的表達或發生導致另一項的表達或發生。
- 覆誦 (Backtrack) : 以對方的關鍵用字及聲調來重複或歸納。
- 多重觀點 (Multiple Description) : 由不同觀點描述同一事物的過程。
- 曲解、扭曲 (Distortion) : 當某事以不精確的方式表達在內在的經驗時的過程。
- 次感元 (Submodality) : 存在於每種表象系統的個別區分，我們內部表象的本質；我們思想的最小單位。
- 米爾頓模式 (Milton Model) : 後設模式的反向模式，運用人為的模糊語言模式來探索某人的經驗及進入其潛意識資源。
- 自我認同 (Identity) : 自我形象、或自我概念。你自認的那個人，你存在的總合。

- 自擬的 (參考) (Constructed, references) : 想像出來、從未真正發生過的經驗。
- 行為 (Behaviour) : 任何我們從事的活動，包括其思考過程。
- 刪減 (Deletion) : 在言談或想法上，抹去經驗的某些部分。
- 抉擇策略 (Decision Strategy) : 客戶決定要買東西時的內在思想方式與次序。
- 見解 (Perceptual Filters) : 形成我們的世界模型的獨特意念、經驗、信仰及語言。
- 身心合一、言行一致 (Congruence) : 當人的所有部分朝向一個目標在努力時呈現統合且完全真誠的狀態。
- 味覺 (Gustatory) : 感受味道的感覺。
- 抽離 (Dissociated) : 不在一經驗當中，而是由外部看或聽到。
- 肢體語言 (Body language) : 溝通的最大管道，包含穿著、修飾、姿勢、手勢以及動作。
- 表面結構 (Surface Structure) : 源自深層結構，經由刪除、變形、或一般化，做為說、寫等溝通方式的語詞。
- 表象 (Representation) : 一個人進行一項評估時所使用的內在影像、聲音與感覺。
- 表象系統 (Representation System) : 在心智上傳達資訊到五種感官系統的方式，這五種感官系統分別是視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、及味覺。
- 非吻合 (Mismatching) : 爲了反制、打斷或終止某會議或談話而對某人採取不同形態的行為，以打斷親和感或一致性。
- 非特定名詞 (Unspecified Nouns) : 無特別對象或指示的名詞。
- 非特定的動詞 (Unspecified Verbs) : 副詞已被刪除的動詞，它們無法顯示其動作如何來執行，沒有解釋過程。
- 信仰 (Beliefs) : 我們對世界的概念，以及我們在其中遵從的原則。
- 很有資源的心態 (豐資心態) (Resourceful state) : 當某人感到充滿資源時的整個精神上的或生理上的經驗。
- 後設 (Meta) : 對於其他某事物存在不同邏輯層次。此語源自希臘文，意指較高的或超越的。
- 後設程式 (Meta - programs) : 我們在經驗上設定的習慣性及系統性的過濾器。
- 後設認知 (Meta - cognition) : 理解所知的 : 有一定技術可解釋你如何理解所知的知識。

● 後設模式 (Meta Model)：此模式，可以辨別在溝通中因扭曲刪減及一般化而使語意變模糊時，藉一些確切的問句，將之澄清與精確化，並回歸到感官上的經驗及深層結構上。

● 映現 (Mirroring)：明確地吻合某人的某些行為。

● 活動 (Activity)：目標行為成功的展現的一項基本「次目標」。一個目標可能涉及一個以上的活動。

● 要則雷同 (Criterial equivalents)：吻合某些要則所須發生的某些事件。即完成該要則的某些規範。如吃得很滿意，除了要東西美味可口外，也要能吃得飽才算，這份量夠就是要則雷同之一。

● 重新架構 (重建) (Reframing)：改變某一陳述的背景狀態，以賦予其另一種意義。

● 重疊、交錯 (Overlap)：運用某表象系統來接近另一種系統，例如描繪某種影像，然後聆聽其中的聲響。

● 時間架構 (Time Frame)：過去、現在或未來。

● 時間線 (Timeline)：我們以圖像、聲音、覺受的型式，來儲存我們對過去現在及未

來的經驗的方式。

● 框架 (Frame)：設定某種認知事物的情境、或方法，例如目標架構 (Outcome Frame)、親和感 (Rapport Frame)、回溯架構 (Backtrack Frame) 等。

● 真實的 (參考) (Actual, references)：你以前真正有過或現在真正經歷到的經驗。

● 神經語言程式學 (Neuro-Linguistic Programming)：一種追求卓越的學問，也是各人架構其經驗的模式。

● 能力 (Capability)：實行某個任務的成功策略。

● 訊息性的 (參考) (Informational, references)：留作資料用的經驗，完全分離於該經驗的情緒或感覺。

● 假設前題 (Presuppositions)：在溝通時必須預設的意念或狀態。

● 假設架構 (As-if Frame)：預想某事已經發生了，思考「假設」它已經發生時，在心理上激發具有創意的解決，以超越眼前的障礙，達成意圖的目標。

● 參考 (References)：一個人進行某項特定評估時所使用的資訊來源。

● 強迫性的 (時間架構) (Compelling, time frame)：一個人主觀經驗上最爲「真

實」，也因而會導致行為的時間架構。

- 從屬（關係）（Subordination）：忽視或否定有關某一時間架構的評估，而支持有關另一時間架構的評估（例如：忽視未來注重現在）。

- 從屬等級（Logical Level）：某等級其下若包含較低等級的事物，則其必為較高的邏輯層次的事物。

- 從屬等級（Neurological Levels）：經驗的不同邏輯層次，如環境、行為、能力、信仰、自我認知，及心靈的。

- 情境重建（Context Reframing）：以詢問：「在那種情形下，這會是適當的反應？」來改變某個句子的情境，賦予它另一種意義。

- 情緒狀態（Emotional state）：一個人在某一時刻，整體感覺的具體說明（如快樂、好奇、自信等）。

- 情緒狀態（emotional state）：也簡稱為心態或內在狀態，這是我們思想與感受的情緒，而只有在某一情緒較強勢時，我們才會覺查到它。

- 敏銳的感元（Sensory Acuity）：對於我們由世上接收到的感官資訊，學習使更好、更有效的辨別的過程。

- 條件式成交（conditional close）：以提供某條件完成為基礎，交易或銷售即成交。常以下型式出現，如「某條件」完成，則我們同意……？

- 深層結構（Deep Structure）：一種陳述的完整語言形態，為表層結構之根源。

- 牽連感覺（Synesthesia）：感官間的自動連結。

- 眼球移動（eye movement）：眼球的移動，顯示出我們是如何在思考或在使用什麼表象系統。如視覺的、聽覺的或觸覺的，有時也稱為眼睛的解讀線索。

- 眼睛的解讀線索（Eye Accessing Cues）：眼睛的運動可以表達或顯示出視覺、聽覺、或觸覺思維者。

- 第一人稱（First Position）：只以自己的觀點來認知世界。與自我的內在真實世界接觸。三種不同方式的認知角度的第一種：另兩種為第二人稱（Second Position）及第三人稱（Third Position）。

- 第二人稱（Second Position）：由另一人的觀點認知世界。調和或接觸對方的真實性。三種不同認知角度的一種，另有第一人稱及第三人稱。

- 第三人稱（Third Position）：以觀察者的觀點來認知世界。三種不同方式的認知角度的一種。另有第一人稱及第二人稱。

- 統合場 (Unified Field) : NLP 的統合架構。為邏輯等級 (Neurological levels)、覺知人稱 (perceptual position) 及時間 (Time) 三者的立體化組合。
- 脫離當下 (Through time) : 在自己時間線的當下之外謂之，如魂離物外，冥思……時。
- 被動的 (reactive) : 待事件發生而反應的行動。後設程式或煉習的一種。
- 設心錨 (設感應點) (Anchoring) : 任何刺激或表象 (內在或外在的)，形成或觸發某種反應的過程。心錨 (Anchors) 可自然發生，也可預先設定。
- 責備架構 (Blame frame) : 賦予他人對已發生的事之控制及責任，如此事情如有出錯，就是他們的錯。
- 連結的含糊 (Punctuation Ambiguity) : 合併兩分別的子句為一個句子，讓此一句子含有兩者意義的含糊性。
- 造句法的模糊 (Syntactic Ambiguity) : 當一個動詞加上「ing」時，可當作主詞，亦可為動詞，而成為含糊的句子。
- 部分、次人格 (Parts) : 具某意圖、或有時有某種衝突的副人格。
- 單方贏 (win-lose) : 在某一銷售情境中，銷售人員獲益而顧客吃虧的情況，這常是操縱的基礎。
- 單贏 (lose-win) : 當一方對另一方讓步，而造成一方損失另一方獲利的情況謂之，通常這種情況如處理不好，會淪為雙輸的局面。
- 替代性的 (Vicarious) : 想像另外一人的經驗而得到經驗的資訊。
- 測度 (Calibration) : 藉由解讀非語言訊息，確實了解另一人的心理狀態。
- 測試 (Test) : 將你的準則應用於某一特定情形，以判定你的準則是否曾經、現在或將來可能達成，或可達到何種程度的過程 (亦稱為「評估」)。
- 策略 (Strategy) : 為達到某個特定目標時的思想及行為上的程序。
- 結合的 (Associated) : 在某個經驗中，用你的眼睛耳朵或身體，完全用你的感官去感受。
- 結構完善準則 (Well-Formedness Criteria) : 思索及表現某個目標的方式，使此目標可達成及可印證。這些準則為目標吻合及雙贏結果的基礎。
- 視覺的 (Visual) : 觀看的感覺。
- 評估 (Evaluation) : 將你的準則應用於某一特定情形，以判定你的準則是否曾經、現在或將來可能達成，或可達到何種程度 (亦稱為「測試」)。

- 嗅覺 (Olfactory) : 鼻嗅的感覺。
- 意圖 (Intention) : 某行動的目的、欲想的目標。
- 意識 (Conscious) : 現時對任何事物的認知。
- 意識行為 (Intentional Behaviors) : 一個人尋找並學習或植入自身的行為。
- 感官用語 (Predicates) : 可表示某個表象系統的使用的感官性字詞。
- 新賣場 (New Bazar) : 追求雙贏的結果而以關係正直及影響力為主導的銷售文
化。
- 會話式的要求 (Conversational Postulate) : 催眠式的語言，問句形式被會意為一
種指令。
- 概括性字眼 (Universal Quantifiers) : 表示無例外的語詞，如「every」及「all」，
等字詞；屬後設模式之一。
- 溫腔柔語 (softeners) : 以講溫柔的方式去問較敏感性的問題。如「你能不能告訴
我……」而不是「跟我講……」。
- 準則 (Criteria) : 一項評估所依據的標準。
- 準則 (Criterion) : 在某種特定情境下對你是重要的標準者。

- 準則的等同 (Criterial Equivalence) : 一項準則的達成由那些行為、知覺、特
質、情形等所構成的標準。
- 當下 (in time) : 在時間線上與此時此刻完全結合。
- 解讀線索 (Accessing Cues) : 我們調整自己的生理（如呼吸、姿勢、手勢、或眼
睛移動）來啟動某種方式思考的方法。
- 資源 (Resources) : 任何可被導引來達到某一目標的事物：生理的、心理的、思想
的、策略的、經驗的、人物的、事物的、或財富的。
- 運作格式 (Operative Format) : 展現一個特殊活動時，互相影響的內在過程變數
的基本組合。
- 電子賣場 (Electronic Bazaar) : 不用人銷售，而以科技去搓合客戶與產品。
- 預備活動 (Percursive Activities) : 這些活動能使人習得新的行為，通常包括有
「動機」、「計劃」與「決心」。
- 認識論 (Epistemology) : 一種學問，教我們為什麼了解自己知道的事物。
- 價值 (Values) : 對你重要的事物者。
- 彈性 (Requisite Variety) : 思想或行為的彈性。

● 影響 (influence)：我們的話及行動，都會不可避免地感染到他人。影響是用之以得到目前的雙贏，可能是預設的，也可能是隨機的，影響力是普遍存在的，也是任何互動的目的。

● 數位的 (Digital)：兩種不同狀態之間的變動，就好像燈的開關一樣，不是開，就是關。

● 模式 (Model)：以實用性為出發點，對某事物的有效性之實務的描述，它可能是已扭曲的或已省略的或已一般化的形式。

● 模倣 (Modelling)：認識某些可讓人完成任務的意念或行為次序的過程。加速學習的基礎。

● 模擬未來 (Future—Pacing)：有助於確定將來新的反應會在必要時出現的一項技巧，方法是進入未來，並儘可能完整地想像自己在適當的情形下，使用這些新反應的經驗。

● 潛意識 (Unconscious)：非存於現時認知的任何意識。

● 複合型相等 (Complex Equivalence)：如：「他沒有注視著我，所以他也沒有聽我在說話。」

● 談判 (Negotiation)：使雙方經互相交換差異點，而達成雙贏的技巧謂之。

● 操縱 (manipulation)：操縱是企圖產生一種結果，在互動中或之後不久，某一方會認為目標的達成，其實是他自己的付出而非對方的幫助。所以，在短期間，操縱是單贏的局面，但最終可能還是會導致雙輸的局面。

● 親和感 (Rapport)：建立或保持兩人或更多人之間的互信及了解關係的過程，促成另一人反應的能力。

● 優勢系統 (Lead System)：發現資訊後，將之優先輸入人的意識中的表象系統。

● 擬實地圖 (Map of Reality)：每個人以其個人的認知及經驗建構出個人獨特的世界觀 (世界模型)。

● 環境 (Environment)：從屬等級之一，在你自身以外的地方、人事、甚至氣氛等屬之。

● 聲音的質地 (voice quality)：在表達中第二重要的溝通與影響的管道。如聲音的高、低、大小、快慢等。

● 臨模 (Pacing)：藉由參與認同某人之世界觀，來獲得或保持一段時期與此人之親和感。你可臨模其信仰、思想、及行為。

● 隱喻 (Metaphor)：以寓語故事或比喻的方式來進行非直接的溝通。NLP 的隱喻包括了擬似、類比、及暗喻。

● 擴張架構 (outframing)：對某一情境或事件賦予一意義，以使其能事先應對一些可能的反對意見，如產品價格高於競爭對手，可先賦予意義為，因我們要支助研發及維持一種對客戶高品質的服務之故等。

● 歸類 (Chunking)：藉由提昇或降低邏輯層次來改變自己的認知。升類，是提升一個層次，到包含了你正在研究的層面。降類，是降低了一個層級以便對你正在研究的主題有更具體的事例。這種可以成員對班級或部分對整體的比照來認知。

● 舊賣場 (Old Bazar)：銷售專業被貶低而銷售行為被視為操縱的銷售文化。

● 豐資心錨 (resource anchoring)：將過去資源豐富的覺受帶回現在的情境之過程。

● 雙輸 (lose—lose)：任何參與的雙造之目標或理念皆無法達成情境謂之。

● 雙贏 (win—win)：在某一情境中，兩造都獲益之情況謂之。任何的互動，如不能雙贏，最後都會走向雙輸。

● 類比，持續改變 (Analogue)：在局限中持續變換，就好像亮度調節器一樣。

● 覺知人稱 (Perceptual Position)：我們在任何時候認知自己的 (第一人稱)，對方的 (第二人稱)，及另一中立旁觀者的 (第三人稱) 觀點。

● 觸覺的 (Kinesthetic)：感覺、觸覺、或是內在感受，像記憶的感受、情感、以及平衡感。

● 聽 (Auditory)：聽覺。

● 觀想 (Visualization)：觀看內在影像的過程。

國家圖書館出版品預行編目資料

喚醒內在天才：你也可以成為愛因斯坦 / 派翠克·波特著；邱華創譯. -- 初版. -- 臺北縣新店市：世茂，民85
面；公分. -- (N. P. L. 激發潛能系列；5)
譯自：Awaken the genius：mind technology for the 21st century
ISBN 957-529-589-7(平裝)

1. 成功法

177.2

85003119

更多免費心理學課程內容請關注微信公眾號：心師之友 或者在公眾號搜索：xlzxszy 現在加關注就送專業心理學課程資料一件加30元郵費 (測評結果支持打印)