

118

B 8-42.7

G79

SELF-SURPASSED THE KEY OF SUCCESS



# 心的高度

自我暗示的潜能开发

[日] 关英男 著

苏惠龄 译



A0993463

西南财经大学出版社

责任编辑：赖江维

封面设计：郭 川

书 名：心的高度——自我暗示的潜能开发

编 著：关英男 译者：苏惠龄

出版者：西南财经大学出版社

（四川省成都市光华村西南财经大学内）

邮政编码：610074 电话：(028) 7353785

印 刷：郫县科技书刊印刷厂

发 行：西南财经大学出版社

全 国 新 华 书 店 经 销

开 本：850mm×1168mm 1/32

印 张：6.25

字 数：63千字

版 次：2000年1月第1版

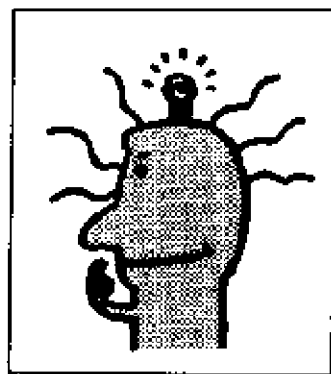
印 次：2000年1月第1次印刷

印 数：8000册

定 价：17.80元

ISBN 7-81055-588-X/F·485

1. 本书无四川省版权防盗标识不得销售。
2. 版权所有，违者必究，举报有奖。
3. 举报电话：(028) 6636481、6241146、(028) 7352366。



# 序

## “自我暗示”的训练 可使你的成功几率提高一倍



在人脑中有 140 亿个脑细胞,但通常我们只运用到百分之十而已,因此若给予脑正面的刺激——即“良性的自我暗示”,脑就会活络起来,而产生自己也意想不到的力量。

## 成功与否全看你 “心之所向”如何

我认为把人的头脑的功用和机能视为“有限的”的人，可能是唯物论者。

不管电脑再怎么进步，也是不能与“人脑”相比的。人脑的体积虽小，但可和人体各部保持紧密的联系，进而发挥绝妙的能力。

美国克廉·渥尔太博士说：

“如果要在人脑里装配电线，恐怕要花高达全美国国债券的一千万倍的钱。”

而且若要发动它，恐怕需要 100 万千瓦的动力。但事实上，我们的头脑仅以二十五千瓦动力在运作。

美国著名的大脑生理学者雪拉博士，对于人脑的活动亦作了如下有趣的叙述。他说：

“构成神经系统的基本单位，即是一种称为‘神经元’（neuron）的极小细胞，……在人的脑袋里共有一百数十亿

个以上,其中较大的神经元和其他神经元之间,皆由众多的‘突触’(synapse)连结起来。据此,由突触所形成的网状型传递神经冲动通路的数目,远比构成宇宙物质的粒子的总数量还来得多。”

由此可知,在我们小小的脑中,竟藏有多达四倍于世界人口的“神经元”的神经系统的脑细胞。

不仅如此,脑中尚有一种由至少一百亿倍于神经元的元素所构成的“潜在意识”,且经由潜在神经与我们的脑连结。

所以,如此微妙的脑,如能好好地活用,我们的生活定会获得迅速的改变。

此外,大脑生理学者和解剖学者也都指出:“人的生理器官和机能,并没有多大的优劣差异。”成人的脑细胞约有 140 亿个左右,而各个细胞根本没有什么优劣之分。

那么,为何会出现脑筋好坏的区别呢?为何在工作量和工作效率上也会出现差异呢?其原因,就全看一个人能否充分活用自己的脑细胞罢了。

虽然脑中约有 140 亿个脑细胞,但通常我们顶多运用它的 10%而已。也因如此,只要能将之稍加运用,必能大大地提高自己的能力。

本来人体的构造,就是对某一部分多加适当的刺激,那一部分就会特别发达。而脑细胞也是如此,只要多加刺激,它自会活络起来。

为此,我认为关键无异在于“自我暗示”。

给予脑正面的刺激——即“良性的自我暗示”，脑就会活络起来，而产生自己也意想不到的力量。

以成功的美国企业家为例。他们大多都是不时地自我暗示——“我的运气绝对是好的”、“我一定会成功的”。

自以为“运气不好”的人，往往正因为这种“认定”而给自己带来负面的影响。也就是自以为“运气不好”的心态，使得自己的运气更趋恶化。换句话说，自认运气不好的人，好像用自己的手招来霉运似的。

相反的，热切企求成功的“上升型”的人，都确信自己“一定会有好运气”。人一旦认为自己会有好运，便会觉得人生充满希望，而显露生气勃勃的表情。

自信或自负，一旦被导往正面的方向，就会发挥连自己也感到惊讶的威力。

好运、成功都要靠你自己去招呼，它不会不招自来的。

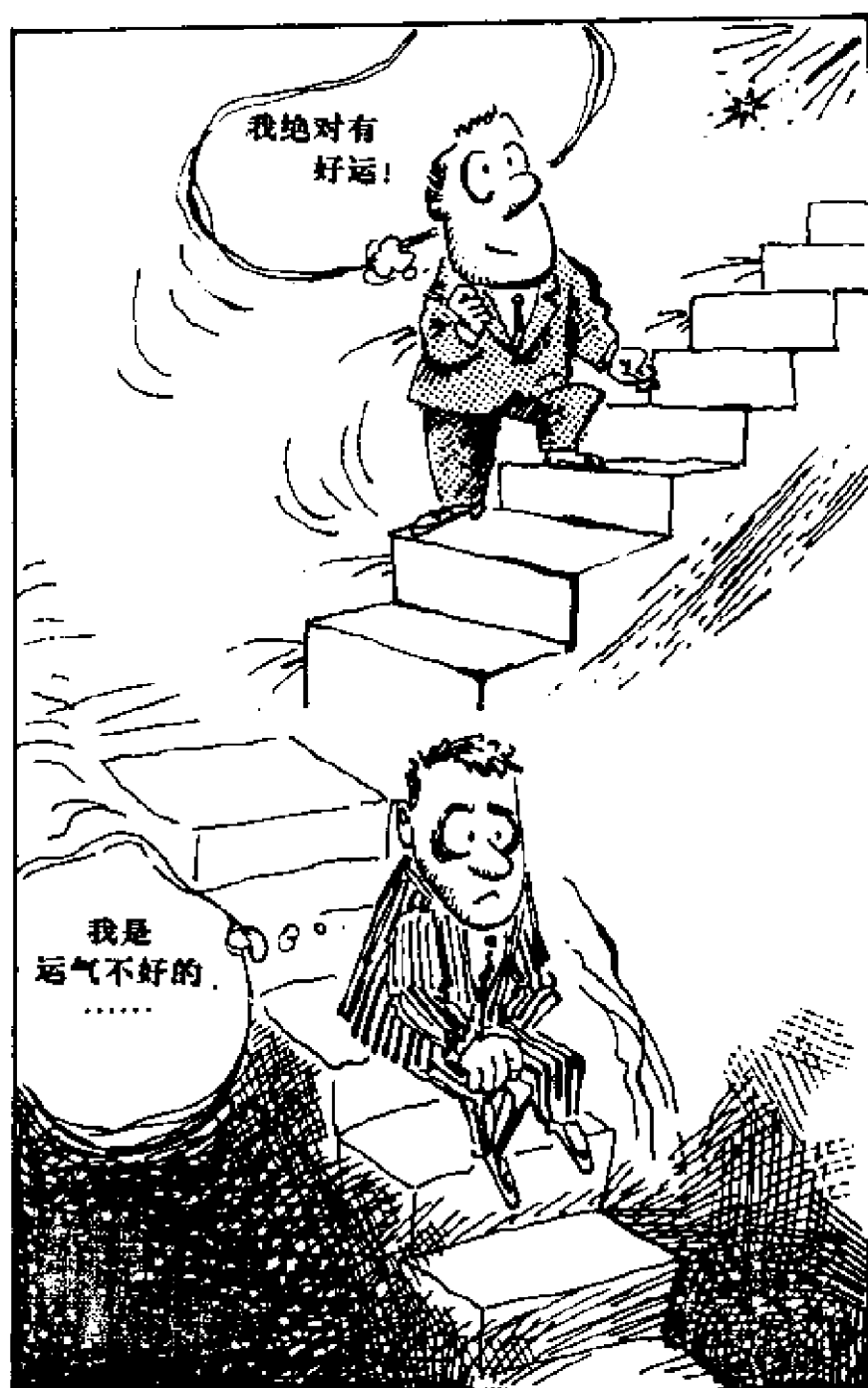
据说职业运动选手在比赛前，一定要先使自己确信“绝对赢”，再参加比赛。这就是招呼胜利的一种“自我暗示”，也可说是招呼好运的一种努力。

还有，我们常见准备升学考试的学生，将写着“绝对成功”、“必胜”等字条贴在墙上，事实上，这种小动作也就是一种“自我暗示”的做法。不管考试的结果如何，只要心里存有“绝对考上”的强烈意识，便会萌生一股不可思议的力量。

故说，成功的秘诀无异是千万不要抱着负面的意念。

无论从事任何事情,都要使自己确信“一定能成功”。

亦即,成功与否全看你“心之所向”如何。



## 要相信自己是“运气好的”

以超能力研究闻名的日本学者松本顺曾说：“自认运气好，就好像认为自己具有超能力一样。”这与前述的“潜在意识”有连带关系。

欲使自己渐渐发挥超能力，第一要项则是自己必须先有“本身具有超能力”或“自己一定会遇到好运”的意识。反过来说，凡是运气不好或不具超能力的人，几乎都是自以为“自己没有那种能力”的人。如此，老是抱着否定意识的人，即使有能力也是发挥不出来的。

据说，日本棒球选手有项迷信，即是在前往球场时，若中途遇到灵车，就会有好运降临。其实，好运的降临，并非因为灵车所致，而是因为“看到”灵车之后，心里萌生会有好运到来的“意识”，以及由于欣喜带给精神的“振奋”。也因如此，那些棒球选手有时果真打出全垒打或出



现妙技。

的确,这种“振奋”可在无意识的状态下,令沉睡的超能力清醒,并进而使人得以实现其所希求的事,或涌现无比的灵感。

## 有强烈的“愿望”和“暗示”， 希望才能实现

有汽车王之称的福特曾说：“为了实现愿望就必须抱定一个座右铭——即要在心里描绘实现的希望。”所谓心中明确看到“希望”，亦即，其前提已有“愿望”的雏形产生。而持有“希望”的信念之后，才能将未成型的“愿望”变为实体。

他又说：“把各种想念集中起来的话，就会产生一种靠近灵性生命体的中心磁力。”譬如，把你的“想念”集中在某事业的话，那么你就能凭借来自想念的“磁力”，将成就其事业所需的一切要素集聚起来。换言之，心里若不断强烈想着你所希望的事物，则那事物就会被你吸引过来。

大多数事业无成的人，可谓都是缺乏持续不断的强烈热忱所致。欲获得心里想要的东西，就必须持续不断

地抱着希望和热忱,缺乏耐心、随时放弃希望的人,是永远不会成就任何事的。而集聚成就一件事所需要的适当条件,有时需花三四个月,或六个月,甚至数年的时间。但是,持续不断地长时间集中你的“想念”,总有一天它必会变成集聚你所需要的东西的“磁力”。

由此看来,一个人的心态明显地左右其行动,而且关系着是否能成功。换言之,能活络你的脑力,使你变成一个“上升型”的人的东西,就是“自我暗示”。

近年来,随着有关“自我暗示”对身心影响的研究报告的增多,“自我暗示”的重要性也逐渐获得了肯定。而在本书里,我则打算根据实例,并逐章对其实际方法做一浅显的解说,以期各位都能理解并应用。

# 目

# 录

序 “自我暗示”的训练可使你的成功 几率提高一倍	/1
成功与否全看你“心之所向”如何	/2
要相信自己是“运气好的”	/6
有强烈的“愿望”和“暗示”，希望才能实现	/8
 第一章 改变自己的自我暗示法	 /1
自我暗示也可去除晕车的毛病	/2
不要使用否定性的用语	/4
暗示要具体、明确	/8
从“自言自语”开始	/10
配合有力的动作来说话	/12
做美好的自我想像	/14
找些有自信的事情来做	/16
模仿“会”的人的行动	/19
失败了就想“这次一定成功”	/22
精神能源愈使用愈多	/24

<b>第二章 提高学习力的自我暗示法</b>	<b>/26</b>
金言和格言具有咒语般的功效	/27
强化愿望	/29
给自己一些成就感	/31
为自己设定适当的“成功报酬”	/33
每天称赞自己一次	/35
明确地宣告自己的目标	/36
精神集中是自然形成的	/38
完美主义是建立信心的障碍	/41
改变一下念头	/43
留意房间的色彩	/45
确实达成一日一目标	/47
每一本书不必全部读完	/49
运动有助于提高学习效果	/51
跳跃运动可促进脑细胞活络	/53
能消除头脑疲劳的“三分钟体操”	/56
做一个“早上型”的人	/58

录

早晨体操可刺激大脑	/60
睡眠时间可用意志力控制	/62
充分运用想像力	/66
<b>第三章 增强集中力的自我暗示法</b>	<b>/69</b>
想像自己“绝对会考上”	/70
以 $\alpha$ 脑波克服焦虑	/72
克服“视线恐惧”	/77
克服“对人恐惧”的暗示法	/79
以瑜伽的呼吸法来克服压力	/81
“模拟练习”有助于增强信心	/83
消除紧张的诀窍	/85
重视“直觉”	/87
“护身符”具有大暗示效果	/89
考前一刻的精神集中术	/92

<b>第四章 可提高五倍记忆力的自我暗示法</b>	<b>/94</b>
“霍布兰的遗忘曲线”	/95
要相信自己的记忆力	/99
一般性的记忆很快就会遗忘	/101
彻夜型记忆术的效果并不好	/103
要有强烈的“动机”	/106
异常的环境可加强记忆	/107
快乐的经验不易淡忘	/109
多湖辉的“多面性感觉法”	/110
惊人的“心像记忆法”	/112
“心理荧幕”记忆法	/115
<b>第五章 消除不安和压力的自我暗示法</b>	<b>/118</b>
不安和压力是健康的大敌	/119
来自中国的压力解除法	/121
“病”是源自恶劣的心情	/124

# 目 录

挽救情绪低落的“白云想像法”	/127
音乐的解消压力效果	/129
“1/f 振动法则”	/131
从希特勒和甘乃迪来看“1/f 振动”	/134
洗澡是一种恢复疲劳的绝佳方法	/136
瑜伽的“入浴冥想法”	/138
阻断刺激能使头脑休息	/139
经由“自我暗示”让自己入眠	/141
排除妨害睡眠的障碍物	/144
枕头不宜过高	/146
暗示自己睡觉	/149
“节拍器”有助于入眠	/150
打盹或午睡只能三十分钟	/152
睡觉的质重于睡觉的量	/153
重视“睡醒之际”	/155
“熟睡”的意义来自“自我暗示”	/157
“冷水摩擦”能提高脑、肾的机能	/160



## **第六章 你也可以成为脑力活络型的人 /161**

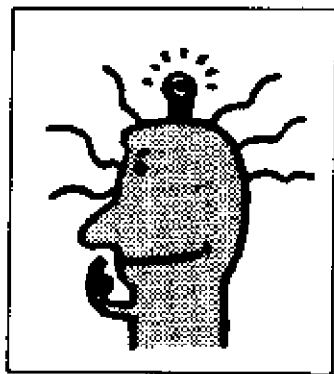
生活态度能影响脑力 /162

测验(1) ~ 测验(25) /163

测验结果解说 /169

**附录 任何人都会的自我催眠法 /176**

休鲁兹博士的“自律训练法” /177



## 第一章

# 改变自己的自我暗示法



自我暗示的训练,可以改变自己、建立信心,开创属于自己的新东西;并在养成抵抗逆境的习惯之后,自然而然地增强精神能源,如此必能成功。

## 自我暗示也可去除晕车的毛病

“所谓晕车，在医学上称为摇动病。平时我们都靠内耳里的三条半规管来维持平衡感，所以一旦三条半规管受到摇动的刺激，平稳感就会连带受到影响。例如，荡秋千或乘升降梯时，我们同样会有异样的感觉产生。

“再加上臭味或周围景色的刺激、高温多湿的气候，以及个人的精神因素等影响自律神经，致使出现脸色苍白、出冷汗、头晕、涌出唾液、作恶等症状。且即使平时不晕车的人，在空腹或睡眠不足时坐车，也会因抵抗力减弱而晕车。”（医学博士·佐藤安正）

故知，晕车大多是因内耳或大脑的反应过敏而引起的，并非由“病”所致。

甚至，是因负面的自我暗示——“我坐车一定会晕车”而引起的。

例如乘坐飞机或船时，领队便经常向旅客说：“……如果感到头晕不舒服的话，请早一点告诉我。”然而，这对平时就“唯恐会晕车”的人来说，反而是成为诱发他“晕车”的因素。以致当这种人一听到“晕车”两个字，果真感到身体不适了。

当然，防止晕车的方法有很多，如嚼口香糖、吃点东西等等。但是，更好的方法则是“自我暗示”。

心里老担心着“会晕车”、“会呕吐”、“会麻烦别人”等的人最是糟糕。这种负面的意识作用，有时真会造成事实。

相反的，你若能抱持如“我是舒畅地坐着车子”、“我愉快地欣赏景色”、“我微笑着下船”等明朗、正面的意识，即使你真会“晕车”，不舒服的程度也会有所改善。

而且只要有了一次不晕车的成功经验之后，你心里就会安心许多，甚至下次坐车时就不再晕车了。因为成功会带给你信心。而这也是“自我暗示”的有力效果。

为此，在本章里，我想教导各位提升元气的“信心暗示法”。

## 不要使用否定性的作用语

一般人认为日本语比其他外国语难学的理由之一是,日本语不听到最后便不知它的意思是肯定还是否定的。

但听到最后知道它是肯定或否定的人还算好,甚至有些人听到最后还弄不清楚它的本意究竟是为何。

或许,这与日本语的文法和表达方式有关,但是,个人的性格问题似乎也是不无关系。事实上,许多日本人说话时的语意,即是经常暧昧不清的。

然而何以会如此呢?其原因无异是对自己所说的话缺乏信心。由于自我辩护的心理作祟,以致不得不找些逃避的通道。一个充满信心的人说起话来,不仅口齿清晰,而且具有速度感。相反的,缺乏信心的人说起话来,不仅没有速度感,而且吞吞吐吐。

因此在这情况下,若想增进信心的话,首先,你就必须先改善你用字遣词的方式。经常刻意使用正面、肯定的言词,信心即会伴随到来。而且,有了信心之后,说话时仍要维持使用正面、肯定的言词,千万不要有谦虚的顾虑。

谦虚固然重要,但还是要看时间和场合来决定。只要你还心存“没有信心就说不出自信的话语”时,就表示你尚未达到具备信心的地步。

其次,你必须放弃使用“无可奈何式”的说法。例如,“没办法了”、“不得不……”等。这些都会妨碍你达成目标的。

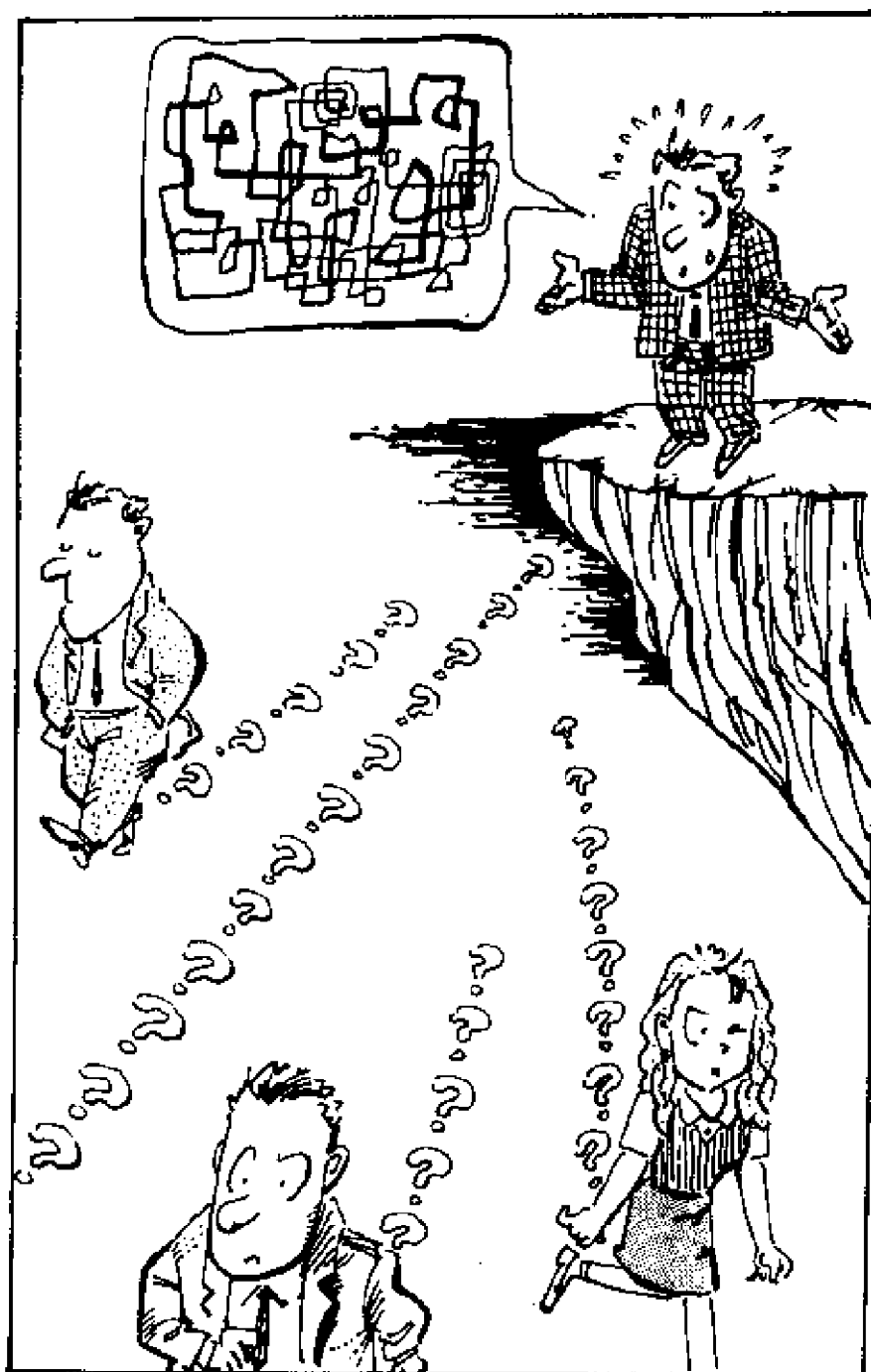
虽说对某些事物要有“断念”的决心,但若老是拘泥于某个观念的话,则恐怕会固步自封、不再进步。尤其在追求人生目标的情况下,“无可奈何式”的说法,只会减弱意愿和热忱,丝毫无正面的作用可言。

随便说说“做不下去了,没办法了”即放弃不做是很简单的,但如此一来,思考却会停滞不前。思考一旦停止,你就永远没有突破难关的希望了。

放弃不做(即断念)的危险,就在于它容易变成习惯。所以,为了防止此习惯的养成,不要轻易去使用那些“断念”的言词。

像有些棒球选手,脑中就经常浮现自己的弱点,如“我绝不能把球投到那里”、“我一定要把球投在那里,否则对方就会打到”等暗示。结果,越是担心的事情,往往

就偏巧正中下怀,而且令人越陷越深。



换句话说,这是过度在意失败的“意识”在脑中不断

回荡所造成的。再以打高尔夫球为例,许多人把球打不成直线时,心里总急着把打歪球的动作改正过来;但是,越是着急的结果,越是打不了球,这原因也正是恐失败之“意识”在作祟。

另外,参加考试时也常会发生同样的情况。譬如心里一直在想“那个我不会的题目一定会出来”、“那个我最不行的……,一定会出现最多考题”,结果,也真的变成不可思议的事实了。但是既已成事实,那么最重要的因应方式则是,赶快冷静下来,并持以平常心看待,绝不要因此再增加负面的想像。

法国的精神研究家爱米尔·克耶博士所开发的“克耶式精神疗法”中,即有一项为“排除否定性的用语”。因为否定性的用语总会引起痛苦、苦恼、悲哀等不好的联想。

比方说,以“消除痛苦”和“痛苦会消除”这两种说法相比较,前者就比后者来得好。因为减少对“痛苦”的强调,就等于是减少对“痛苦”的暗示。

因此,当你在作自我暗示时,请千万记住——尽量少用具有否定性的用语。



## 暗示要具体、明确

“你的头脑不好，一定要加倍努力才行。”像这般父母斥责孩子成绩不好的话语，大概你我都曾经常听到。然而，被如此斥责的孩子，其心里究竟会有怎样的反应呢？

难道被斥责头脑不好的孩子，自此就会“发奋”了吗？其实不然。这些孩子并未因此而符合父母的原本用意。

所谓头脑不好，到底依据怎样的标准来说的呢？是学校的成绩单吗？这实在是个疑问。

学校的成绩单是由班级导师来制作的。而仅凭一位老师所制成的成绩单，就来评断孩子的一切，这不是孩子太可怜了吗？

再说经斥责成绩不好、头脑不好的孩子，即使奋发用功、成绩进步了，其脑中还是残留有“你的头脑不好”之类的印象。

且因此被挨骂长大的孩子,将来一旦碰到困难时,本身较怯弱的一面,往往率先浮现在脑海里。例如“反正我头脑不好”等的沮丧念头,总会不自觉地流露出来。

因为当父母向孩子说“你头脑不好”这句话时,本身即意味着一种暗示,而且是一种否定的暗示。大体上,否定的暗示总会导致负面的结果。

相反的,从小就被称赞“头脑好”的人,即使在未来的人生旅途上碰到难题也不会轻易退缩。因为他对自己的能力充满信心。

是故,“你头脑很好,好好加油!”和“因为你头脑不好,最好加倍努力”同样具有鼓励用意的话语,其结果却是大相径庭。

也因如此,在我所介绍的“加速教育法”中,我便一再强调,教师绝对不得使用否定性的用语——这是个最基本的铁则。

至此,如果你一直被以前所受到的“否定暗示”困扰的话,那有你立刻把那些暗示摆脱掉吧!

若说“深深烙在潜意识中的暗示很难驱除”是一种令你悲观的说法,那么反过来说“那种暗示随时可以摆脱”,应是能令你产生希望才对。其实,这些全都是一种暗示。

但那一种才正确呢?事实上,这并不是问题。重要的是,当你觉得“很难驱除”,它就真的很难了;当你觉得“随时可以摆脱”,它也就真的立刻摆脱了。

## “自言自语”开始

无论从事任何事情,绝不能忽略目标的设定,而且所设定的目标,一定要力求具体、明确。

一旦设定目标后,接着,就要计划今后如何去达成它,且最好将此计划逐字写在纸上,并把它贴在你容易看到的地方。如此,不知不觉中,你所设定的目标就会逐渐烙印在你的潜意识里了。

不过,要铭记的则是,一步一步地往目标前进,千万不要急躁、慌张。

除此之外,下面再向各位介绍若干达成目标的诀窍。

例如,把设定目标“说”出来。不要大声地喊叫,只要像念经般地小声说出口就行。简言之,即是“自言自语”。

又如,有的作家或职业运动选手当他失去信心时,便反复大喊“我会,我一定会。”这道理其实是相同的。

因为反复大喊“我一定会”之际,将使你不知不觉中恢复信心,进而激起干劲。

它正如前述“自以为……”、“自信为……”一样是一种自我暗示,只是它的重点在于“大声说出来”。

“大声说出来”的效果,即是源自人尽皆知的——朗读比默读更有利于记忆的意义上。当然,这也可运用在达成目标上。

## 配合有力的动作来说话

成功的秘诀，无非在拥有信心。而信心与成功又可谓一体两面、相互牵动。成功带给你信心，信心也使你成功。

建立信心的方法之一，除前面已提及在说话时刻意使用正面的、肯定的言词之外，在此，我想向各位建议一点的则是，再加上一些“动作”，效果会更好。

有些人在说话时总会掺杂一些手势或动作，或许，在某些人看来那是多余的。可是，当你看到他们的手势时，难道不觉得他们实在精力充沛吗？而面对一个精力充沛的人，你该不会认为他是个没有信心的人吧！

但实际上，这种人真有信心吗？这不是我们一时能判断的。然而不能否认的是，大作手势讲话的人，多少会给人一种积极进取的感觉。

既是如此,那么,你何不仿效看看呢?

再瞧瞧那些在台上发表政见的候选人,他们紧握着拳头嘶声呐喊,以及刻意走到台下与听众用力握手的情景,不正是予人一种热血沸腾的激发力吗?

握手的主要用意乃在于传达友谊,但也可从握手的力量上来表现个人本身的意志力。故基于对这层道理的认识,每个候选人无不使劲地握手。

当然,紧握拳头和用力握手并不表示一定会当选,但重点是,他们传达了一种“积极”的印象,这在人际关系上是非常重要的。

当你是个受人欢迎的人时,相对的,你也倍增了信心,不是吗?

## 做美好的自我想像

“做美好的自我想像”，也是一种重要的自我暗示法。

首先，先设定一个目标，然后想像着达成目标后的美好情景。例如“想像成功后的自己，将是如何地优秀、了不起……”。如此一来，心情就会振奋许多，做起事来也较有干劲。

这种方法，不仅在达成重大目标时非常有效，即或运用在日常生活上的小事——例如打算早起，也是颇有助益的。

据说，一位苦于早上无法早起的人，即因想像“早起吃早餐时的情景”，便成功地养成了早起的习惯。

原本此人因早上无法早起，所以常是匆匆忙忙地喝杯牛奶或咖啡就出门上班。然而，有一回他突然想到“和家人一起吃早餐的愉快美景”，尔后，就真的改观了。

或许,有人会认为能否早起是个“意志”问题,只要意志坚强即可做到。但事实并不然。基于人性弱点,长时间有晚起习惯的人,是很难一下子改变习惯的。

同样道理,对自认“意志薄弱”的人来说——“意志要坚定”,也是不太可能发生效用的。因为长久以意志薄弱为借口,已变成他的处世“习惯”了。

不过,对于这种人,如能让他采用“想像”的方法,倒是能慢慢使他变成一个意志坚强的人。而对于原本就意志坚强的人,采用此一方法的效果会更硕大。理由是这样的:根据人的右脑和左脑的机能来说,烙印在右脑的“像”(image)是很难消失的。(请参照左图的“右脑和左脑的功能分担”)

为此,不妨提供美好的资讯给对方,让他在自己脑中有所描绘、想像,进而有所行动。



## 找些有自信的事情来做

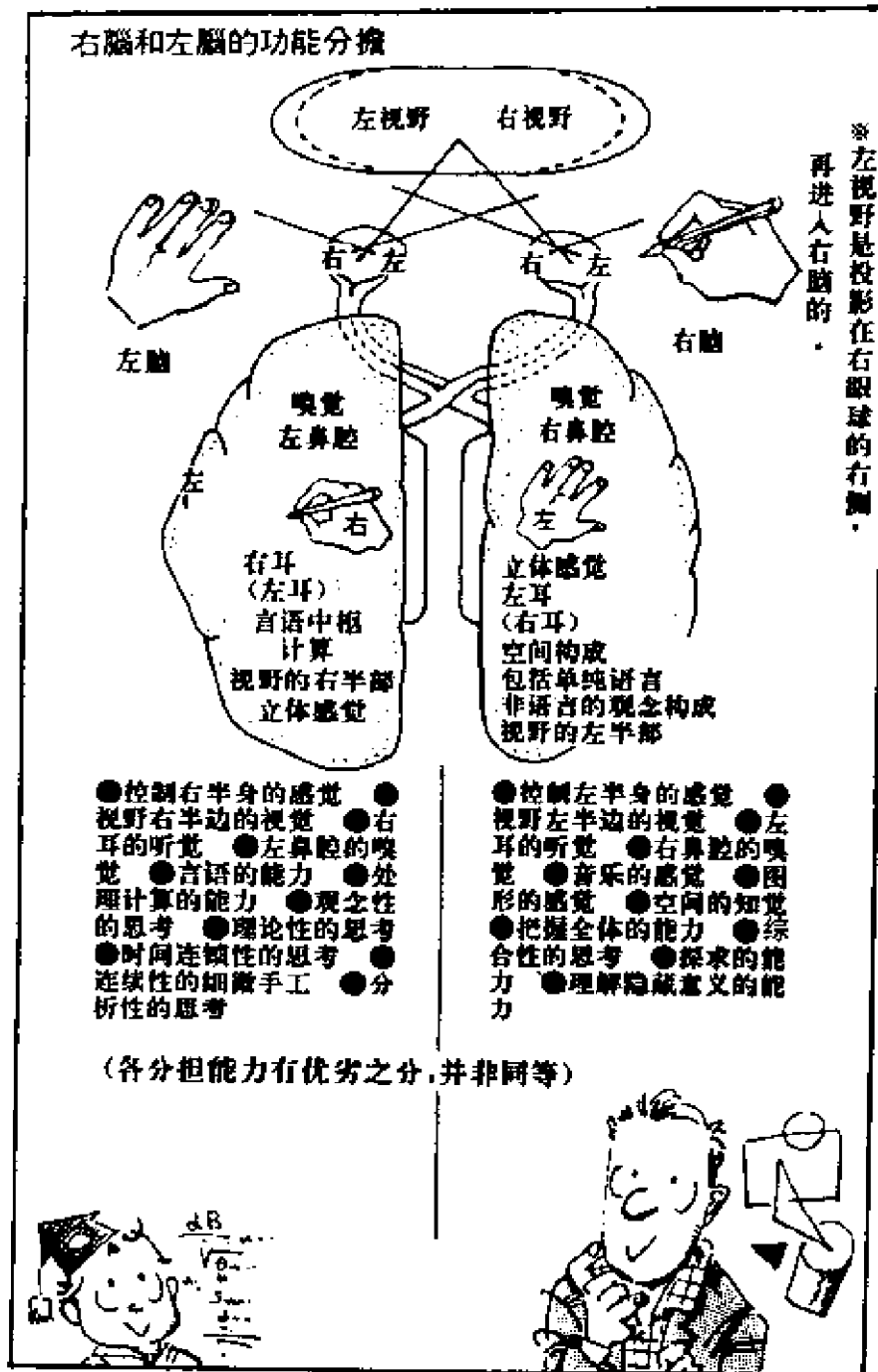
一般谈到达成目标、实现愿望等话题时，总是再三强调“要经常保持积极的态度”，致使令人有喘不过气的感觉。

的确，有关这方面的演讲或研讨会，好像是把“干劲”强迫推销给你，自始至终充满着只许前进不准后退的“活力”(power)。

虽说演讲人本身若缺乏活力，就无法将活力传给听众，可是就演讲人本身来说，难道他可能一年到头持续不断地保持活力吗？我想这答案毋须我赘言。既是如此，持续不断的紧张之后，总该有些缓和的时间来调整吧！

故在抱着远大的理想来设定目标的同时，我也希望你能够设定一些随时可以实现的小目标。

所谓“随时可以实现”、“什么时候做都可以”的事，听



起来似无设定目标的必要,但是,我还是要奉劝你,尽管是一些小事,你还是要把它们列在预定表上并设定一个

目标。

然后,你必须切切实实地去实行。如此连续做下去的话,信心将会在不知不觉中到来。因为把预定的工作一件件地完成是多么令人称快的事。而且,当快感一次次烙印在潜意识之后,你自然而然地进行其他目标时,便会充满信心。

至于“随时可以实现的事情”,则举凡日常生活上的任何事情都可以。譬如清扫桌子、整理书架等等,亦即读书和工作以外的任何事情都可以。毕竟如此做,对养成如期完成预定工作的习惯有时反而有帮助。

不过,在制作预定表时须注意的则是,尽可能地力求具体化。时间、地点、做什么事等,都得明确地列在预定表上。

但把原本以为随时可以做的事情,制成详细的预定表后,有时却会发现根本行不通时,你就得检讨是否因努力不够,或是计划不周全,以作为日后制作预定表的参考。

此外,为了配合行动预定表的“作用”,有时你得刻意找些自己绝对有信心事情来做——这对意气消沉时的你是颇有助益的。

总之,不要一心只想前进,偶尔退一步想一想过去,也是有必要的。有人说:“意气消沉时,就不妨想想过去自己生气蓬勃的样子。”同样的,失去信心时,也不妨退一步找些有自信的事情来做。

## 模仿“会”的人的行动

“要伺机抓住第二尾泥鳅”这是日本出版界所流行的一句话。意即从日本谚语“柳树下不一定常有泥鳅”(喻不可守株待兔)转用过来的。似乎日本出版界以为柳树下一定有两尾泥鳅。

其实,所谓伺机抓住第二尾泥鳅的终极意思,不外是指“模仿”之意。姑且不论模仿之对错,事实上,经由模仿而成功的事例倒是不少。

在企业界,固然“模仿”难免会招惹问题,但人类任何人都是经由模仿而成长的。像每一个婴儿,即是经由模仿母亲及其周围的人学会说话的。

另外,所谓“学校里的读书、学习无异是一种模仿”也不为过。比方说“学习英文”,就是一个最典型“模仿”例子。老师每教学生一个英文单字时,自己便先作个发音



示范，而学生也跟着老师的示范发出相同的声音。

由此可见，所谓学习就是从模仿开始。当然，所有的



学习并不表示全是模仿的,但模仿有助于学习效果,则是不可否认的事实。

就个人而言,只要是对本身有助益的东西,就不妨多仿效、多吸收。并且将所吸收的东西消化成为己有之后,即能开创真正属于自己的新东西。

同理,学生想要提高学业成绩,就要模仿成绩好的同学的读书方法。推销员想要提高销售业绩,就要向那些推销高手学习推销术。而想要成为一个积极的人,就要模仿那些积极者的行为模式。

不论如何,模仿——想要汲取他人的优点,就是踏出积极态度的第一步。

## 失败了就想“这次”一定成功

谈失败有时比谈成功更具参考价值。事实上,某些美国企业宁可采用失败经验比成功经验多的人。

对企业来说,失败无疑就是损失。但从另一个角度来看,采用失败经验多的人,反而可以防范未然。

当然一再犯同样失败的人是另当别论的,因为失败已俨然变成他们的习惯了。像这种人,纵使换了职务也仍有再犯同样失败的危险性。所以,即或十分特殊的企业也不会贸然用这种注定要失败的人。

但虽说失败仍是失败,其中还是有各种不同的情况。而企业所需的是历经各种不同失败的人,较了解“在某情况下若这样做的话,将会产生何种失败”的经验,这对企业来说不仅不是一种损失,而且是一项重大的利益。

由此可知,为防范自己的失败,则冷静分析别人的失

败是有必要的。

古人说：“失败为成功之母。”有失败经验的人，终有反败为胜的一天。

不论是别人或自己的失败，你都不必太悲观。凡事都要靠经验的，失败也是一种经验。老是因失败而闷闷不乐，这才是个大问题。

如果你是担心失败而迟迟不敢采取行动，或是因失败而失去信心，那么，你就想想“唯有失败是与成功相连的”。没有失败的经验而想要成功，无非是一种奢望。



## 精神能源愈使用愈多

“火灾时的蛮勇。”这是一句日本俗语。意思是说，遇到火灾时慌慌张张地把家里的东西搬出来后，才发现自己竟然有那么大的搬运力量。

究竟为什么会有那么大的搬运力量呢？

这是因为人的身体和脑子正对准“非把东西搬出来不可”的唯一目标（亦即无视其他与目标不相关的讯息和感觉）使然的。换言之，内心会将一切并非想要的东西全部排除，而一心一意所发挥出来的奇妙能力。

就像武道或棒球选手在比赛中遭骨折后，仍浑然不知疼痛继续比赛的情形一样。

也还记得小时候在暑假即将结束时，急急忙忙地赶暑假作业的情形吧！竟然一口气把它做完了，不是吗？

在走投无路时，人总会发挥出超过自己实力的力量。

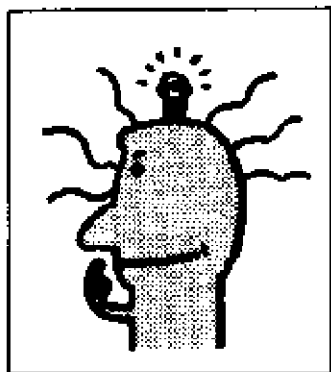
也就是说,这种力量的出现,唯有在精神集中时才有可能。

既是如此,欲克服逆境时,“故作虚张声势”也是一种方法。

譬如遇到困难时,嘴巴老是叽咕着“糟了!糟了!”,是绝对克服不了困难的;相反的,你得虚张声势地故意告诉自己“好歹会有办法的”,而绝不能轻易地让心里的困惑溜出口来。

总之,不论是以口说出或以态度表示都无所谓。重要的是,遇到困难时,虚张声势的作法,能让你壮胆,能让你心里渐渐产生“总会有办法突破”的感觉。

而且,一旦养成这种拼命抵抗逆境的习惯之后,自然而然地,你的精神能源就会愈趋强劲。试看多少成大事的人,不都以不服输的精神向逆境挑战而克服困难的吗?相对的,好些畏首畏尾不敢面对困难的人,终其一生也无法尝到成功的滋味。毕竟,精神能源是愈使用愈多,你愈是退缩,它也会愈是减少,甚至枯竭。



## 第二章

# 提高学习力的自我暗示法



在回想过去胜利或成功的滋味时,心里就洋溢着满足感,进而充满希望,这是因为此时 $\alpha$ 脑波较平常身心松懈时较强,且较持久之故。

## 金言和格言具有咒语般的功效

据说日本财经界的大亨土光敏夫,每次在着手做重大工作的早上,必先念诵《般若心经》再开始工作。连企业界的顶尖经营者土光敏夫也要念经,这听来似乎有点可笑。但事实上,许多经营者也都像土光敏夫那样,为了振作精神起见,也都以各种方式向神祈求。

例如,日本“角川书店”的董事长角川春树,每天在开始工作前一定先向神祈祷一个小时。并且,其他各行各业的经营者的经营者,也都各自有一套看似荒谬的念咒方法。

或许金言和格言果真具有咒语般的功效吧!

对此,日本心理学者岛田一男的看法是这样的。他说:“这确实是一种心理学。”由于许多人在接触某金言或格言时,总会觉得“说得真好!的确如此”。然后又想遵循它的方式行动,所以,金言和格言可谓是引起新行动的

好契机。

亦即，当金言或格言铭之于心，而成为你的座右铭之后，不仅能激发你采取一个新行动，而且只要有机会，它也会变成一种鼓励你的振奋剂。不过，每一则金言和格言对每个人的意义皆不尽相同。唯有选择最适合自己的金言或格言作为座右铭，才能使其发挥长期的勉励作用。

## 强化愿望

似乎每个运动选手在回想过去胜利的滋味时,心里就洋溢着满足感,进而充满希望。尤其,每当心里充满希望时,整个身体也跟着想跃动起来,并呈现如过去体验成功滋味时的同样反应。

这究竟是怎样引起的呢?据生理学家表示,这是因为在回想胜利(成功)的滋味时, $\alpha$ 脑波较平常身心松懈时较强,且较持久之故。

而且,一旦出现强烈的 $\alpha$ 脑波,只要控制得宜的话,它仍会继续不断地出现。

基于此,如何“强化愿望”乃是一个重要关键。换言之,如何用语言把你的愿望牢牢地铭记在脑中是为重点。以下,即是它的方法。

有关“自律训练法”,虽有若干种语言公式,但其重点

则不外乎是把语言烙印在头脑里,使之转化为一种精神力量;例如,“强化公式”和“中和公式”为最具代表者。

所谓“强化公式”,就是用像“我能再进一步地完成什么、什么……”、“本来我是怎样的……”等语法来记忆。而“中和公式”则是使用如“即使那么样我也不会在意”、“怎么样都无所谓”等语法。

譬如你自己向自己说:“我能再完成××目标”、“本来我就是一个意志坚强的人”、“即使这次失败我也不会在意”、“有人嘲笑我也无所谓”等。只是心里反复不断地向自己说着,达成目标(愿望)的热情自不会减退。

## 给自己一些成就感

当把该做的事情完成时,任谁心里都会有股“成就感”,并感到欣喜、安慰。而这种“顺利完成”的自信和“终于进展到如此地步”的满足感,便是推动一个人再向前迈进一步的强心剂。

故以工作和读书来说,为提高工作欲望起见,随时清查自己的进度乃是必要的。

例如,一位补习班的老师就如此对我说。他说:

“在学生时代,我为了准备升学考试,乃拟定了一份非常详细的读书预定表。我把每一天要读的英语、国文、数学等进度全写在预定表上,然后,每读完了一个部分我就用红笔把该进度划掉。而在每划掉完成的进度时,我内心也愈感充实。”

不过,这样的做法还须有点窍门。他又说:



“譬如读英语的不定法时,即使有些部分尚未完全了解,也不要把它“不定法”视为“未完成”,而划上未完成的符号。其他的科目也是一样,只要了解百分之七八十,即可把它当做完成,而用红笔划掉。因为过度要求完美,难免会影响原定的读书进度,进而造成心理上的不安。”

毕竟,给自己一些成就感,也就等于给自己一些信心与鼓励。

## 为自己设定适当的“成功报酬”

读书时,最重要的就是讲求集中精神,精神不能集中,即使在书桌前坐上大半天也是徒劳的。

为此,下面即向各位介绍一个颇具参考价值的读书方法。

这是日本精神科医师和田秀树在学生时代为自己设定的一种称之“成功报酬”的读书法。他说:

“我每周设定一天为游戏日。一周休息一天,就人的生理结构而言是极为自然的,而且对准备升学考试的学生来说也是极具积极意义的。

“将游戏当做是一种‘成功报酬’,颇有助于提高读书时的集中力。我在高中三年当中,一共看了两百部以上的电影,不过看电影以前,我一定先设定应该熟记多少功课,若是没有达到标准的话就不能去看。由于这样的游

戏规则是自己当裁判，所以想要偷懒也未尝不可，但一旦偷懒却又无法尽兴地看电影。因为欺骗自己总不免心里不安，所以每当看电影的时间快到时，就特别拼命地用功。

“虽然看电影之后，有时也会感到不安，但不安的结果又倒是更加倍集中精神去读书。”

基于上述的道理，一天当中心里果真按捺不住想看电视的话，就不要勉强压抑自己。毕竟，读书时心不在焉，是怎么也得不到效果的。

## 每天称赞自己一次

常在电视上出现的名魔术师马利克，有项十分有趣的座右铭。他说：“我每天一定要称赞自己一次。”

甚至，据说马利克每凡参加一次表演或与人商讨工作之后，便会独自对自己说“今天的台词我说得真好！”、“对那观众的问题，我回答得好极了！”、“今天的即兴表演，我做得真棒！”等等。

其实，这也不无道理。据小学和幼儿园的老师表示，不论小孩子的学业成绩如何，在教育上、指导上，最重要的就是要让小孩子建立信心；有了信心，才能使其潜能发挥出来。

同理，将“信心的建立”运用在“加速教育”的训练和“自我暗示”方面也颇具效果。

因此，即使再小的事情也无所谓，每天对自己的行动或言谈称赞一次，以资勉励吧！

## 明确地宣告自己的目标

有位经营评论家作了如下的叙述。他说：

“一进入公司上班就决心‘我一定要当老板’和希望‘如能当老板就好了’的人，那一个会先当老板呢？答案是，那个下定决心的人。因为有了明确的目标，人才有方向；有了方向，人才不会‘打转’，才能勇往‘直’前。”

但或许，人一旦作了公开宣言之后，就难以打退堂鼓吧！例如，有位三流大学毕业刚踏入的人，在公司迎新会上曾大言不惭地说：“不论如何，我将来一定要当老板。”结果，席间就被识为只有三流大学出身的人，才会说出这种令人脸红的话。可是，十年之后，这位仁兄却令众人跌破眼镜，真的当了老板了。

事实上，这位新老板在直言的当时并没有绝对的信心。可是他又不得不兑现承诺，所以在毫无退路的情况

下,只好努力往前走了。

即如美国著名的职业棒球选手贝布·路斯,经常在打球时指着外野的看台说:“我要打支到那里的全垒打。”果然,他真的做到了。

关于这种例子,在行动科学和心理学上业已获得充分的证明。当一个人采取违心的行动时,无论如何内心会产生“对立”,而且“对立”继续存在的话,便会因矛盾而引起紧张,进而不安。然而为了消除心理上的不平衡状态,则不得不采取一些制衡的行动。比方说,当你“吹牛”之后,你就得试图消除“吹牛”所造成的不安。

因此,当你心中存有某些目标却又犹豫不决时,倒不妨采用上述的方法。例如,你可向朋友宣告:“明年我一定要考上××”、“我一定要通过此次的××考试”等等。一旦公开宣告自己的目标之后,就几乎无反悔的余地,而在毫无退路的情况下,一个人往往会迸发出自己意想不到的能力。

## 精神集中是自然形成的

你的“集中力”如何呢？请顺着下列的问题，自己测试看看吧！

①反复从事同样的工作也不会感到厌倦。

②在咖啡厅时，能不介意第三者打岔，而继续与对方交谈。

③会做一些细小的工作。

④游玩时不会想其他的事。

⑤想睡时，随时随地都可以睡。

⑥喜欢去钓鱼。

⑦不会因杂音而影响工作。

⑧喜欢玩模型玩具或益智拼图。

⑨相信人的精神力量是强有力的。

⑩自认比别人更有耐心。

- ⑪玩扑克牌没大输过。
- ⑫开车从未发生车祸。
- ⑬看报纸或杂志时,随时可发现印错的字。
- ⑭喜欢学书法。
- ⑮看书时不喝茶或咖啡。

以上十五个问题全答“○”,即表示有惊人的集中力。但一般而言,大概答以4~5个“×”的人最多。

尽管如此,认为自己缺乏集中力的人竟出奇的多。不过,我以为抱怨精神无法集中的人,很可能是因为自己过度固执于“无论如何非集中精神不可”的心理因素所致。譬如,有人为了“集中精神读书”,即刻意先到户外做做运动。但是,一回到家坐到书桌前,满脑子仍是“非集中精神不可”,结果,还是无法集中精神读书。

固然读书非集中精神不可,但是,在刻意集中精神的情况下,学习效果并不见得会提高。所以,当你无法集中精神读书时,就干脆认为“没有办法了”,而不要再执意去想集中它。这如同患失眠症的人一样,愈是想去睡就愈是睡不着。而愈是想集中精神,也愈是无法集中。

再说,天底下没什么“非如此不可”的事。无法集中精神读书的人,大概也都是犯有吹毛求疵的毛病。譬如“桌子非清理干净不可”、“笔记本非得保持整洁不可”等等。若果真要如此想的话,“非……不可”的事情简直是无止尽了。

试问,即使桌子没有清理干净、笔记本没有保持整



洁,有人会去抱怨你吗?就是因为你太过拘泥那些小事情,才使得精神无法集中。反之,当你不再去想那些“非……不可”的事情时,大概也就不会再为无法集中精神烦恼了。

此外,我也想建议你,读书时最好把“柏拉图——立体模型”摆在身旁。所谓“柏拉图——立体模型”系以五种正多面体配置在七周半的螺旋上构成的。根据我的经验,这个与宇宙中的火、土、空气等诸元素相对应而构成的立体模型,具有奇佳的镇静功能。

## 完美主义是建立信心的障碍

无论读书或工作,经常有人因连“计划”的一半都无法达成,而叹息自己意志薄弱,甚至陷入自我嫌弃的地步。

其实,这不过是个人对事情所持的看法不同所造成的。本来同样一件事,可以从各种不同的角度去考量;你可以对它采取负面的评价,也可以对它抱以正面的态度,只是全看你的观点如何而已。

就以日本人为例,许多人都批评他们持有“完美主义”的坏习惯。比方说,在设定一个目标之后,若不把它百分之百地彻底完成,就不能算是成功。因此,即使已经完成所订目标的 80%,也不认为已经完成了 80%,反倒心里一直在想着那些未完成的 20%。

话虽如此,但并不表示持有“完美主义”的人就是不

对或不好。只是,所谓的“完美主义”往往是个人建立的一大障碍。因为过度执意非把某某事情做好不可,或头脑总是在未完成的工作上打转,不知不觉间就容易对自己作负面的评价,进而对自己失去信心。

所以,你若也有“完美主义”的倾向,我则想建议你,凡事在完成 80% 时,就可视为已经“完成了”50%,甚至只完成了 20%,也未尝不能把它视为已经“完成了”20%。

换言之,你的心里不能老是挂念着那些“未完成”的部分。即使只完成 20%,你也要“相信自己”已经完成了“20%”。

当然,我的用意也并非要你把未完成的部分完成忘掉。对于未能完成的事情,无疑是得冷静审慎地加以检讨,但是,你若执意把它挂在心上烦恼的话,则是有害无益的。一旦对自己失去信心,成功便永远不会属于你的。这就是我所要强调的。

## 改变一下念头

就学习方面来说,如遇到难题而又伤透脑筋解答不出来时,我倒建议你,干脆刻意地暂时把它忘记。

“好难!真搞不懂?”满脑子只绕着同样问题打转,即使信心再坚定的人,也会慢慢地凸显出自己的无力感。

何况对一个已经绞尽脑汁思考过的问题,暂且有意识地将之搁在一旁,并不会因此而真的完全淡忘,甚至有一天你会在无意识的活动中突然想到解答的方法。

还有,若遇到难题就感到畏惧而想避开的话,我也想建议你,把脑筋开关转一下,调换一下心情吧!

试看那些集中力极佳的人,无一不是很会灵活动用脑筋关开的人。例如,被视为工作能力非常强的人,尽管很会充分利用假日,即或平日下班之后,也能将工作抛开,尽情地游乐,但一旦工作起来,其充沛的精神和手脚

伶俐的程度着实令人叹为观止。

又如,那些看似不太用功但成绩却很好的学生,也都是因为拥有灵活的脑筋,懂得如何调适自己,始能集中精神来读书的。

## 留意房间的色彩

经各种研究证明，色彩确实能影响人的心理变化。如右图所示，请参照。

基于此，你若是个不稳重型的人，你的学习场所就应多采用蓝色或绿色等较稳重、安定的色彩。

相反的，你若是个反应不太灵敏的人，你的房间布置就宜选用红色或橘色等较鲜艳活泼的色彩。

### 色彩对感情的效果

色 相	暖	温暖、喜悦、充实、活动的、感情的
	中性	平静、平凡
	寒	冷的、悲哀的、孤寂、停止、知性的
明 度	高	阳气、轻快、轻薄
	中	稳重
	低	阴气、钝重、厚重
彩 度	高	华丽、新鲜、活泼
	中	稳重、缓和
	低	朴素、严肃、稳重



## 确实达成一日一目标

经常有人以“预定是预定,又不是决定”作为耽误工作的借口。但是,除非发生紧急事件或第三者干扰等非不得已的事情,否则耽误工作,难免会遭人批评为意志薄弱。若说耽误的工作纯为个人的事情,倒还可视为自己的问题来处理,但倘若波及他人的话,则恐怕会成为责任问题了。

而且,一旦被人认为你是个意志薄弱、无责任感的人,你所予人的信用度大概也跟着全失去了。

因此,为避免上述的情况发生,从平日开始,你就应养成并掌握每一个“预定”的习惯。

但所谓有“预定”,除了表示含糊的愿望和希望之外,也包括明确的目的和目标,这点务必认识清楚。

例如“这次考试希望能得到满分”、“这个月希望能赚



到五十万”和“这次考试一定要得到满分”、“这个月一定要赚五十万”尽管都是属于“预定”的范畴，但其意义却是截然不同。

故若你把“预定”的范畴纯粹视为一种愿望、希望的话，自然就很容易找到延宕的借口了。

既然如此，那又如何培养“积极的态度”呢？

除了前述的方法之外，在此，我再附加一个好方法——即是规定自己每天确实达成一项目标。

首先，每天早上找出一件自己想做，且确定可以做到的事情作为当天的“目标”。然后，抱最大的信心——无论如何都要在当天把这项“目标”达成。

至于每天确实可以做到的事，其范围并不限于地学习或工作，即或日常生活上的任何小事情也都可以。例如“今天要在××地方吃面”、“今天搭电车上上班时要坐第三节车厢”等也未尝不可。

或许照一般的看法来说，如此之类的小事并不能视为“目标”，但是，我必须强调的是，我的用意是希望你能养成“积极”的习惯，并从达成目标的成就感中获得信心。所以，纵使有人笑话你的“目标”毫无意义，你还是得故意把它们拿来当做目标，并且一定要在当天达成。

一日一目标——叠积起来就能为你造就出积极的态度。

## 每一本书不必全部读完

不喜欢读书的人相当多。

譬如买来一本书,花了半个钟头才看了五页就忍不住地说:“这样难看的书,不想看了”的人,即是屡见不鲜。

再如有些人买了一本英文书,刚买来时倒还兴致冲冲,但一读起来之后,却发现一个晚上只能看上半页,于是心里一算“读完二百页需要四百天”就绝望地不想再看下去了。

然而,请你别忘了,人是有记忆力的,也是有熟习能力的。譬如一本英文书中,出现频率较高的英文单字就容易记住,且记住之后,查阅字典的次数就会逐渐减少。

再随着查阅字典的次数减少,读书速度也就益趋加快。譬如第一天只读了半页,但到了第三天,说不定就进

步到可以读两页了。这个学习上的基本原则千万要记住。

另外,也有一种有如照相机快门般的速度,瞬间读取大略的“连续法——读书方法”。所以,一页页的飞快翻阅的读书方法也绝非毫无意义。

造成“不善于读书”的因素可能很多,但其中最常见的则是想“从头到尾一口气读完”的意识太强烈。

因此,只要在一本书里能找到一两个有趣的内容,即可把它视为有阅读价值;如此,读起书来你就轻松多了。

## 运动有助于提高学习效果

德国哲学家康德一旦思索累了就一定外出散步。而且不论晴天或雨天,“按时出去散步”已成为他每天的例行工作。的确,散步具有养精蓄锐的功用。我也有如此的亲身体验。

另外,据说马拉松选手在起跑约 800 公尺之后,头脑就会清晰起来,而开始边跑步边安排当日的步伐和步速。

由此观之,“跑步”可谓具有活络头脑的作用。

事实亦然,因为脚具有“瓣作用”,不仅可促进呼吸,也可提高脑的氧气供给量。甚至,其他看似十分单纯的原始运动,对人体身心也都颇有助益。

例如,某大学建筑学教授就表示,每当在研究陷入僵局时,便到院子用力打碎几块砖块,以求纾解情绪,提高工作效率。

又如,日本心理学家多湖辉如是说:

“学生时代因功课无法进展而焦躁不安时,我便干脆抛开课本去击剑。尤其,我把讨厌的学校老师当做假想敌,使劲气力一一击退之后,心情更是畅快。”

此外,心理学上亦有证明,激烈的运动确实有锁定情绪的作用。像影响学习效率的不满、焦虑等,都可以借由激烈运动来改善。

## 跳跃运动可促进脑细胞活络

“多动动下巴可以促进脑的血液循环”，有的医生会这样指示你。

例如，有位补习班的老师患了慢性头痛症，最后经一位医生指示他多嚼口香糖。结果，不仅是头痛，甚至精神压力都自然消失了，虽然当初是半信半疑地照做着。

因为使用下巴的肌肉，等于是从内部按摩脖子的肌肉，故对血液循环极有帮助。而且，充分的氧气供应，可祛除血液中的疲劳物质。

除此，“跳绳”也能促进脑的血液循环。

“跳绳”，这看似是小孩子的游戏，但事实上，它却是一种最简单的“氧气健康运动”(Aerovicks)。

所谓“氧气健康运动”，广义而言，是指使肌肉受到压力而陷入缺氧状态的一切运动。像短距离的冲刺、上下

楼梯奔跑也都属之。

而连续不断地跳绳会使脚部肌肉陷入缺氧状态。所以,只要你每天跳绳的话,必能逐渐提高氧气的摄取力,以及促进血液循环,进而活络脑细胞。

日本科学杂志《牛顿》的总编辑竹内均博士,即是跳绳运动的忠实者。

不过,对于不会跳绳的人,日本作家若樱木虔则推荐如下的跳绳运动法。

手不要拿绳子,就地做类似跳绳的跳跃运动即可。

此时,尽量把肩膀和脖子放松,并保持如木偶般的姿势跳跃。如此,将会产生按摩般的效果,不仅能促进肩部和颈部的血液循环,且也能使疲倦的脑细胞活络起来。

由于此一“不用绳子的跳绳”不必用绳子,所以随时随地都可以做。而且又不需花太多时间,大约只要数分钟就可以反复跳一二百次。

尤其对有精神压力睡不着的人,做此运动十分有帮助。





## 能消除头脑疲劳的“三分钟体操”

以下介绍一种由日本红林武男(提倡“广播体操”的名人)极力推荐的“三分钟体操”,此法对消除头脑的疲劳十分有效。

①坐在椅子上,手按着头部,并用力把背伸长;然后头往前,胸部放松。如此反复做四次。(可舒展头、肩、上背部的肌肉,及促进上体、头部的血液循环。)

②手臂往上伸,然后再像丢东西般的轻松放下。同时肩部也要放松。如此反复做四次。(可松弛肩膀和手臂的肌肉,以及消除疲劳。)

③放松脖子,头往前后左右弯。如此各做数次。(可促进头部的血液循环,及消除头部肌肉的紧张。)

④用一只手敲打肩膀、头背、腰部。如此左右各敲数次。(可缓和肩颈的肌肉、消除疲劳,以及促进头部的血

液循环。)

⑤手臂从侧方往上伸,头往后弯;然后手臂再往后伸,同时头往前弯。如此上下反复做四次。(可促进肌肉的活动,及头部的血液循环。)

⑥把背靠着椅子伸直,然后手臂前后摇摆5~6次。(可缓和肩关节和手臂肌肉。)

## 做一个“早上型”的人

几乎所有的重大考试都是从早上开始举行的。所以,使自己一早起来就“充满精神”应是相当重要的。

然而,即将参加考试的人,却很容易变成“深夜学习型”的人。例如,有的人得等到夜深人静时,脑筋才会清醒起来,有的人在十二点以前总是提不起精神读书。

但假如说,你的头脑最清晰的时刻是在深夜一点,那么,和实际的考试时间相较,不就是有很大的生理时差问题吗?如此一来,考试时头脑不清楚,即使考前再怎么拼命准备,也可能全是徒劳的。

因此,为避免招致如此的悲惨结果,还是尽量想法子调适自己的生活方式吧!

不过,“深夜型”的人要在一时之间将自己改变成“早上型”的人,还是得相当努力才行。下面,就为你介绍一些好方法。

任何人在早上的体温都较低,但动一动身体的话,体温就会随着升高,身心也会逐渐活络起来。

所以,最好一起床就做些流汗的运动,以使体温上升。

若早餐后就要读书的话,就应吃点蛋之类的含蛋白质食物或喝点热汤,借以提高体温。不过,只要一起床就做运动,并连续两个星期的话,你就能蜕变成为“早上型”的人了。

人的生活节奏本来就是属于“早上型”。几百万年以来,人类始终是过着“日出而作日落而息”的生活。故可谓“早上型”的生活是比较适合人类的生态。

而且“早上型”的人远比“深夜型”的人身体健康。这可由许多“早上型”的长寿学者为证。

就我本人为例,从起床、洗脸、刮胡子到吃早餐(单是吃早餐就得花一个小时)约需一个多小时,所以每天早上我五点就起床。早餐时,我先慢慢地边吃面包边喝咖啡,再吃餐后的水果(如苹果等)。然后,再喝一杯温茶,并吃些甜点。

但过午后,我就不再喝咖啡或茶,只喝点果汁。

至于晚餐,我则尽量避免吃不易消化的东西。可是,我倒经常看到准备升学考试的学生,过了晚上十二点以后就想吃宵夜,这是很不好的。考试日期愈是迫近,就愈要把自己调整为“早上型”,所以有碍睡眠的食物应该尽量少吃。

## 早晨体操可刺激大脑

人不是一早睡醒大脑就立刻进入完全清醒的状态。

那么,要经过多久头脑才会进入适合读书的状态呢?虽说这有个别差异,但大致是需经过一小时至一小时半的。

不过,如果一早睡醒就立刻做体操的大脑则会很快清醒起来。以下,即是运动专家所推荐的简单早晨体操。

①早上一醒来,就随即做眼睛运动。睁开双眼、闭上双眼,如此反复做5次。因为视神经与脑有连带关系,故眼睛运动可刺激大脑。

②继续仰躺在床上,把枕头置于腰下,双手往上伸并尽量伸长身体。同时也边作深呼吸。如此反复做3~5次。大脑即会因此受到刺激。

此体操能使肌肉中的神经受到刺激,进而让大脑完

全清醒。另外,某研究资料也指出,开始读书前做广播体操的人,比那些不做的人的成绩好。

## 睡眠时间可用意志力控制

日本上智大学教授酒井洋自己实践了一种非常有趣的睡眠方式——“拿破仑睡眠法”。这是在他当年进入旅顺工科大学预科之后,独自编出的一种独特的睡眠法。

由于当时的大学生活和课业要求十分严格,酒井在几经考虑后,认为唯有减少睡眠时间才能应付这一切;所以,实践“拿破仑睡眠法”并非基于理论根据,而是酒井被当时的情况逼迫出来的。

尤其,对身体不太健康的酒井来说,实践“拿破仑睡眠法”可谓有一段千辛万苦的历程。尽管他曾几番想放弃,但最后还是以坚强无比的毅力克服了。

“拿破仑睡眠法”即是一天只睡三个小时的睡眠方法。下面是酒井的实践过程。

①第二天尚不感到有什么痛苦,但从第三天开始就

觉得睡意浓厚。不过还可克服。

②大约经过一个星期,睡意愈来愈强烈。最想睡的时间不是在早上或晚上,反而是白天,尤其上课的时候。(为此,他上课时就尽量坐在老师的正前面,而且不断地做笔记,甚至一想睡就用大头针刺自己的手或太阳穴来提神。)

③第一个星期是最初的危机,但克服之后,睡意便急剧减弱下来了。这可能是身体已能适应的关系。不过此时应注意的是,必须继续维持原来的起床时间。因为紧张感一缓和,精神就容易松弛下来。以致早上即使醒了也会不想起床。

④第二次危机的来临大概是在第三周。但这次并不同前次,好像在受拷打般的痛苦。时间约持续三四天。每天走在街道,不是常碰到树,就是撞上电杆。可能是边走边睡之故吧!

但危机过后,痛苦便慢慢缓和了下来。好像整个身体状况都完全可以适应了。

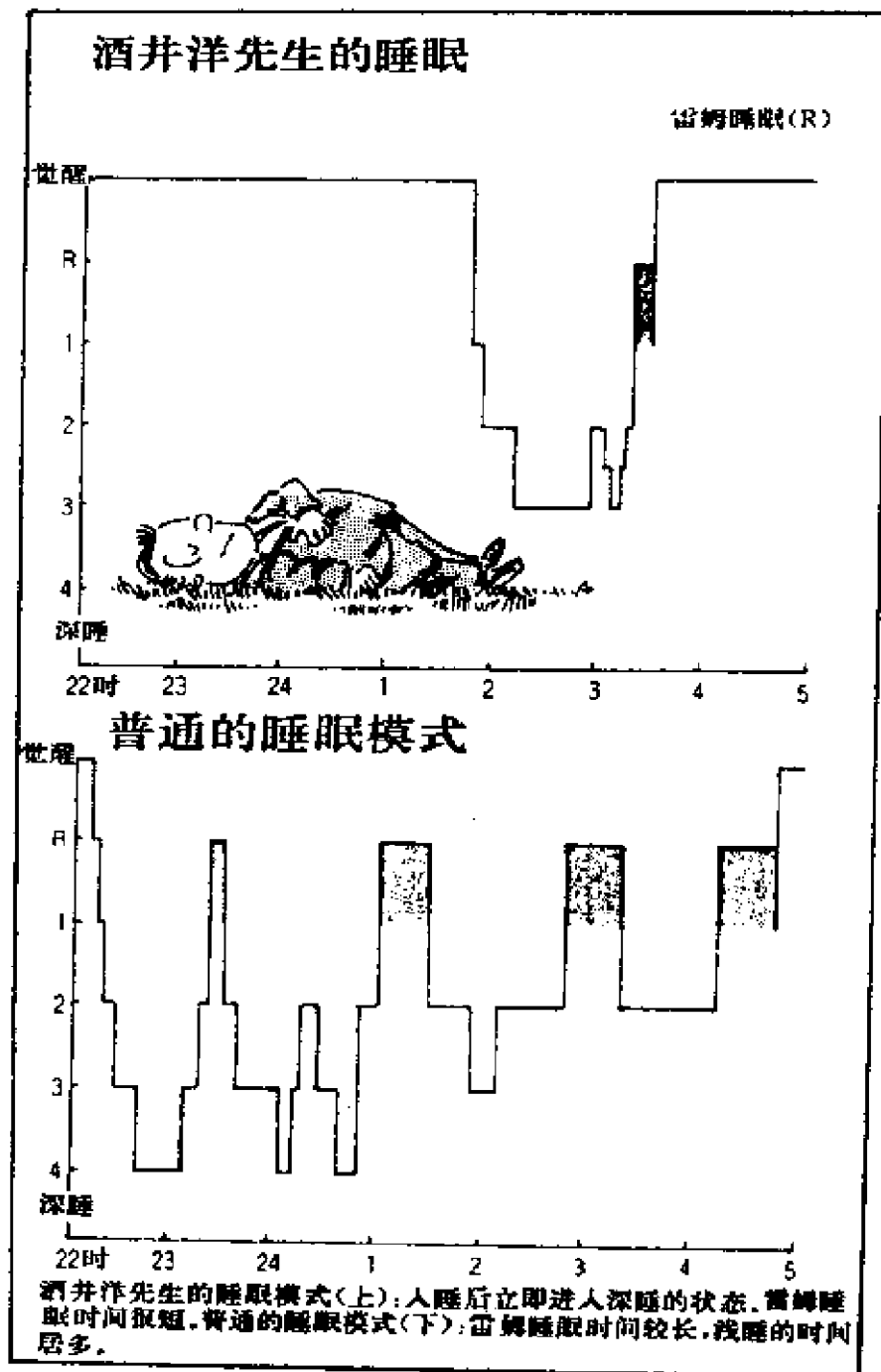
⑤如此经过了两个月,虽然仍不免遭遇一些小危机,但已不至于再觉得痛苦难耐了。

⑥后来,到了一百天时,某天突然发高烧昏睡,而直到醒来后被告知,方知已足足睡了42小时。

于是,将42小时补充100天的睡眠计算,则每天大约是25分钟。据此,即试着每天加睡30分钟的午觉。

如此下来,“拿破仑睡眠法”就终告完成了。





由酒井的实例可见,睡眠时间乃是可用意志力控制的。目前,酒井已拥有多项资格,如书道的评审员、交响

乐团的团员、日本棋院的围棋六段资格,以及驾驶自用飞机、游艇等的资格。而这些都是他设法努力活用有限的时间得到的。真不愧是活用时间的大师啊!

## 充分运用想像力

为了活络头脑起见,冥想研究家三村宽子极力鼓励大家多做“想像工作”。据其研究者指出,凡拥有优越想像力的人,对于“想像”大致具有下列的共同看法。

●电车的震动恰可松弛身心,并有助于想像。

●在早上头脑尚未完全清醒时,所想像的事情很容易记住。虽然当天该做的事,或核心工作只在脑中大略勾绘一下,但工作效果却出奇地好。

●在上班的车上或从车库开车出来的前一分钟,最宜想像当天的重要工作。然后,随着车子的开动,播放40分钟的音乐。如此下来,最初想像的事情便会持续留在意识里,甚至会突然发现当初未到注意到的盲点或问题点。

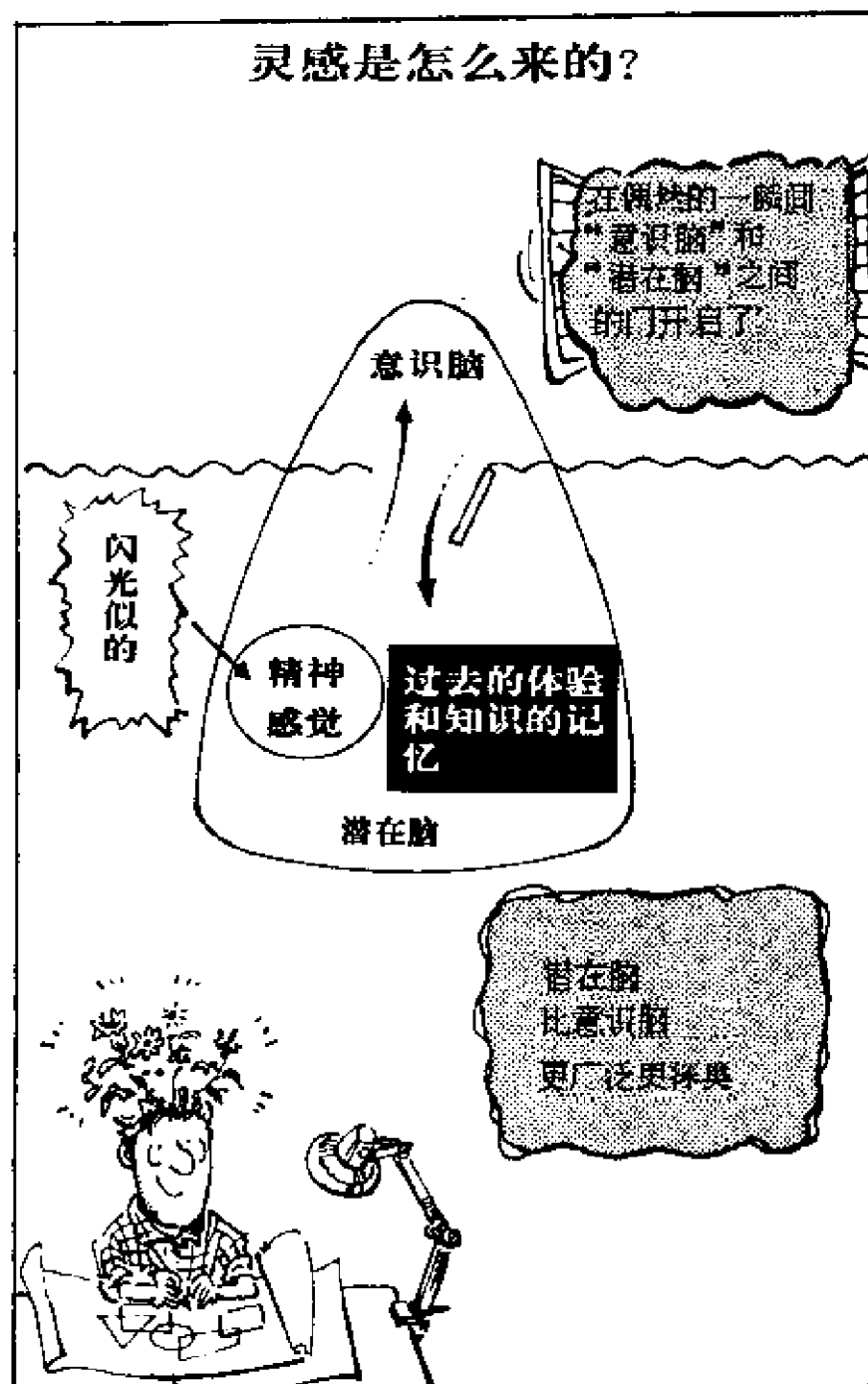
●持续不断地想像,则想像内容会益发增加,宛如有

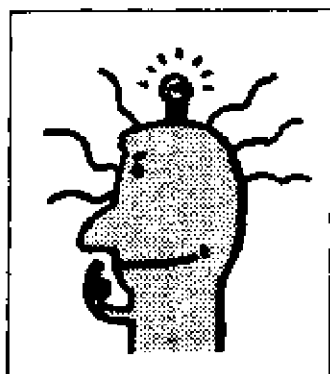
意识在做梦似的。而且此时的想像大多与现实问题有关,所以这比做梦更具意义。三村宽子又说:

“当脑中在作知性思考时,无意识的念头是无隙可乘的。但费心苦思之后的一瞬间,脑中则往往会突然闪现另一种‘念头’,而且是普通常识想像不到的一种‘构想’;换言之,即是一种灵感。”

“这种灵感是身体疲乏时,或紧张刚缓和下来的刹那,才会出现的。或许有人会如此认为。但事实并不然。只要你心里有所准备——即预作想像——而等着,必会获得回应。例如事先对开会的主题或主意作个安排,然后,上班途中再思考开会时可能发生的种种情形。如此,开会时可能就会出现灵感。”

诚如以上所述,“想像”可谓是催醒平时不太使用的头脑作思考活动。为此,你若能好好地应用它,则不论是读书或工作,必能更愉快地胜任。





## 第三章

# 增强集中力的自我暗示法



从脑波的分类上来看,考前焦虑状态的脑波,恰与最适合读书、考试的 $\alpha$ 脑波状态相反。而“视线恐惧”、“对人恐惧”、压力、不安、紧张等,也都是导致无法集中精神的重要因素。

## 想像自己“绝对会考上”

头脑好又认真用功,但考试时就是无法发挥实力的人相当多。而这样的人可能也不时在想“有没有改善的方法呢?”

当然,是有诀窍的。那就是采行“自我暗示法”。亦即,不断反复向自己暗示“我绝对会考上”的方法。不过,此一暗示要从考试前一周就开始实行,不仅要想像考试及格时欣喜若狂的自己,同时也要想像考试当天的整个情景。换言之,所有的情况都必须往最好的方向去想。

譬如,考试当天早上,一醒来就精神抖擞、体力充沛,轻松地吃过餐,然后不慌不忙地出门前往考场。

考试开始前 30 分钟即抵达考场,准考证和文具用品也全带齐了。

开始进场了,找好位子坐下。深呼吸一下,等着分发

题目和答案纸。再核对一下准考证号码,无误。

大略看看试题,沉着气!先从较简单的题目开始作答。也许所有的题目不能全答对,但起码有八十分的把握。

接着,考完后就安心地等着放榜。并想着上榜时乐透的情景。

如此想像着,直至考试那一天。

或许有人会把这种想像视为傻瓜的行为,或抱持半信半疑的态度去想像。但如此的话,根本无效果而言。无论如何,你必须认真地想,即使自己一时成为傻瓜也无所谓。人生有时就是需要做个傻瓜。



## 以 $\alpha$ 脑波克服焦虑

考前焦虑,这是许多人难免的。

但从脑波的分类上来看,考前焦虑状态的脑波,恰与最适合读书、考试的  $\alpha$  脑波状态相反。(请参照次页)

既然如此,要如何将脑波提升到  $\alpha$  水准呢?除了刻意使用瞑想法之外,采行某种自我暗示法也是同样可以达到目的的。下面,即为各位介绍提升  $\alpha$  脑波的自我暗示法。

### 【提升 $\alpha$ 脑波的自我暗示法】

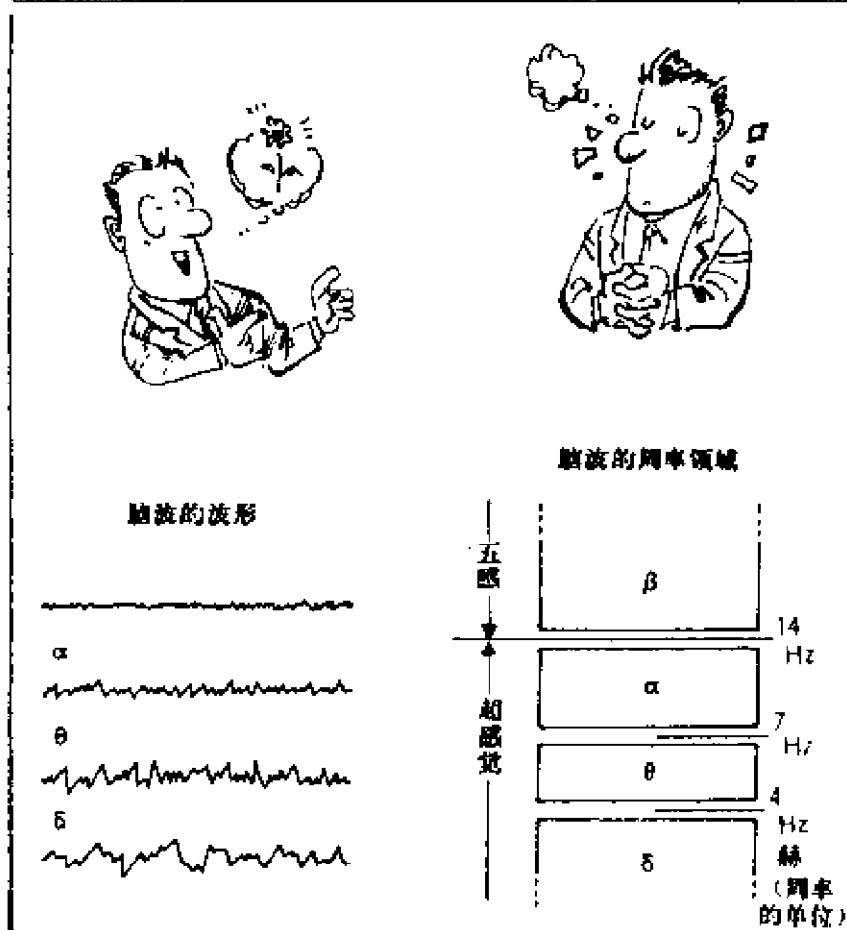
#### ●准备动作

坐在椅子上,两足底紧贴地。手心向上,并放在椅子两边的扶手上,若没有扶手就放在膝上。然后,轻轻闭上眼睛,再听从指示松弛肌肉、放松心情。

#### ●动作开始

### 脑波的五种类

Hz(赫)	脑 波	特 征
↑	$\gamma$	极度紧张、精神不安定及兴奋状态时。
30	$\beta$	外在意识高涨的状态下,持续紧张而产生压力叠积时。
14	$\alpha$	松弛状态或脑筋呈活跃状态时。
8	$\theta$	迷迷糊糊近乎打盹的状态。
4	$\delta$	熟睡状态,脑神经安全在休息状态时。
↓		



①1.鼻子吸气,让腹部鼓起;2.放宽胸部,让空气充满到肺部。

②稍稍吐出空气,绷紧下腹,1、2、3、4,暂停呼吸。接着,1—2—慢慢吐气。

然后,1、2、3、4,屏息。

(即 1—2—深呼吸→1、2、3、4 暂停呼吸→1—2—吐气→1、2、3、4 屏息。)

③现在你已经松弛下来了。眼睛继续闭着。把注意力转向足部。地板上的热传到了足底,脚的肌肉慢慢松弛了,慢慢松弛了,已经完全松弛了。

④再放松小腿、膝盖、大腿,一直到双腿完全松弛为止。

⑤现在把注意力转向下腹部。先放松下腹部的肌肉,再使整个腹部的肌肉松弛下来。慢慢地放松,静静地放松下来,一直到完全松弛为止。

⑥现在把注意力转向胸部。放松胸部,静静地放松下来,一直到完全松弛为止。

⑦现在把注意力转向脊骨。脊骨和双肩要同时放轻松。慢慢地放松,静静地放松下来,一直到完全松弛为止。

⑧接下来再放松双手。手指头、手心,手背肌肉全部都要放松。慢慢地放松,静静地放松下来,一直到双手完全松弛为止。

⑨再放松手腕和胳膊。先从手腕开始,再放松胳膊。

⑩再把注意力转向颈部。把脖子放轻松,慢慢地放松,静静地放松下来,一直到完全松弛为止。

(至此,下半身已完全松弛下来了。)

⑪现在,把注意力转向喉咙。把喉咙放轻松,慢慢地、静静地放松下来,一直到完全松弛为止。

⑫接下来是后头部的肌肉。把后头部的肌肉放轻松,慢慢地、静静地放松下来,一直到完全松弛为止。

⑬再把注意力转向下巴。牙齿不要咬紧,慢慢地放松下巴,静静地放松下来,一直到完全松弛为止。

⑭然后,把眼睛及其周围的肌肉放松轻。慢慢地、静静地放松下来,一直到完全松弛为止。

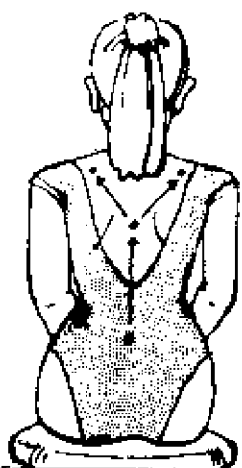
⑮最后,再把注意力转向头皮层。想像着头上的皮肤慢慢地、静静地松弛下来,一直到完全松弛为止。

(此时,你的全身已经完全松弛下来了。呼吸虽然变得很慢,但整个生命力已集中在头顶上了。)

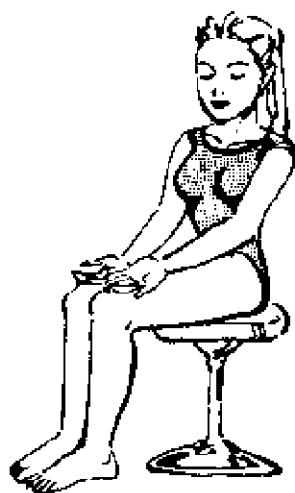
以上的方法是从瑜伽衍生而来的,对松弛肌肉和镇定心神具有神奇的暗示作用。

# 提升α脑波的自我暗示法

① 放松脊背和双肩。



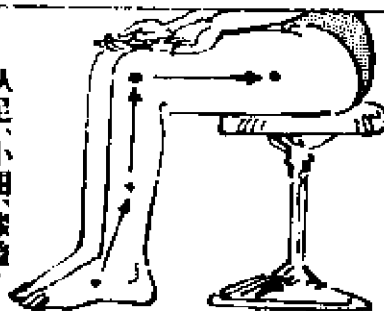
② 手心向上，轻轻闭上双眼。



③ 放松手指、手、心、手腕、胳膊。



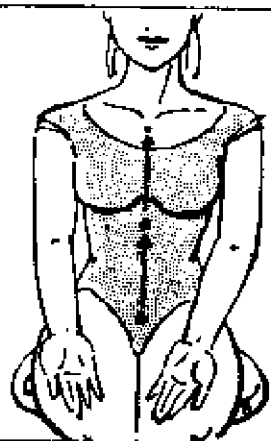
④ 从足、小腿、膝盖、大腿逐序放松。



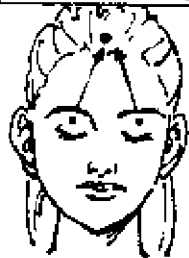
⑤ 放松颈部肌肉、喉咙、后头部、下巴。



⑥ 从下腹部、腹、胸逐序放松。



⑦ 放松眼睛及其周围的肌肉、头上皮层。

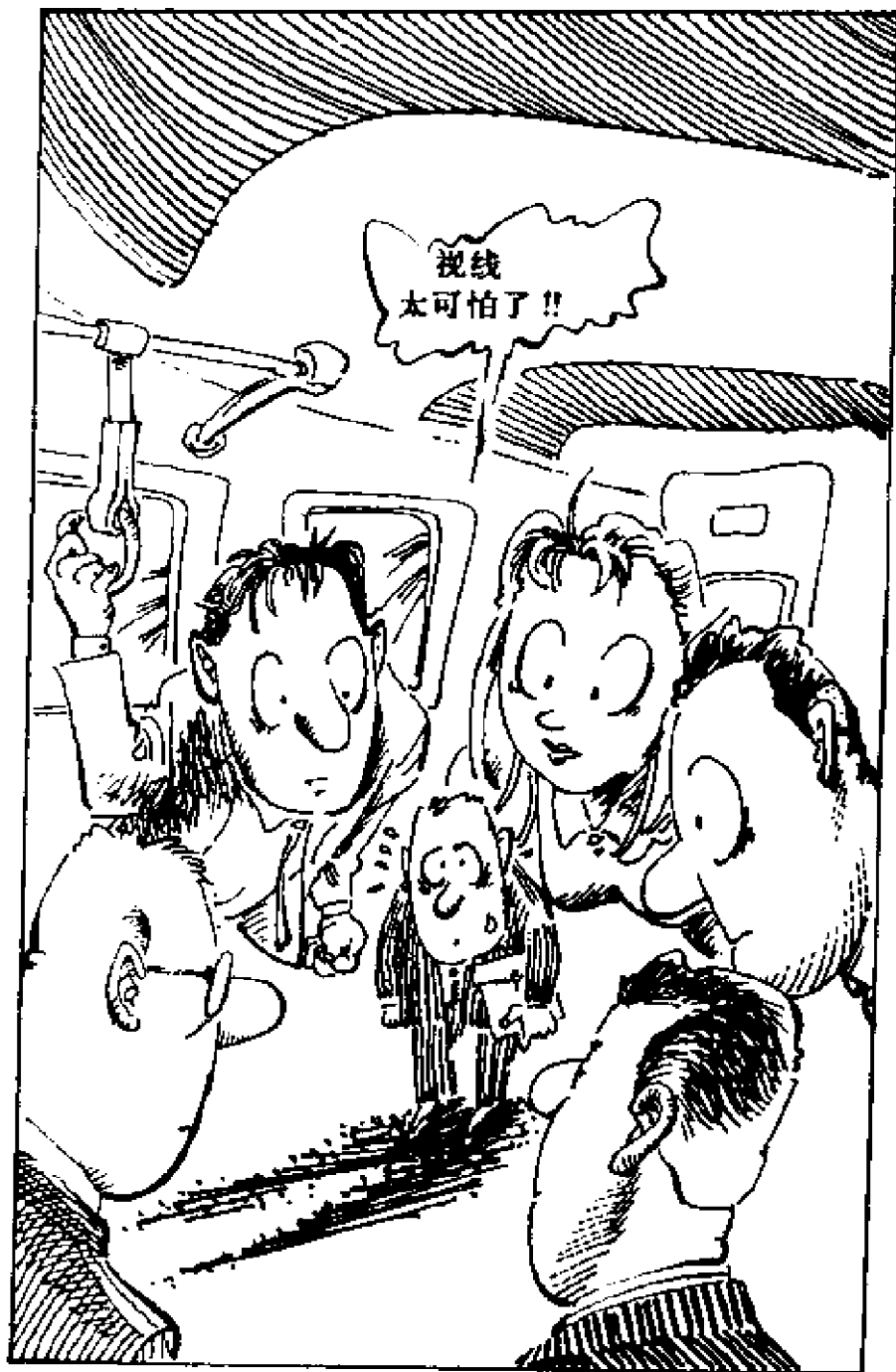


## 克服“视线恐惧”

在旁人面前会紧张的人大多都是因“视线恐惧”引起的。另外,如担心自己会留给对方坏印象、唯恐对方看穿自己心思等等,也都是源于“视线恐惧”。

根据心理学家的解释,“视线恐惧”来自于懦弱的性格。果真如此的话,那就很难改正了。

不过,我个人倒认为有一种简单的方法可以治疗“视线恐惧”。那就是不要在乎“视线”问题。或许你以为讲话时一定要看着对方的眼睛,或接触到对方的视线时一定要有所回应。其实,未必非如此不可。讲话时不必看着对方的眼睛也是可以讲的;对方向你说话时,你也是不一定要看着对方的眼睛来作回答。如能这样想的话,心里就会轻松许多,而“视线恐惧”也会在不知不觉中销声匿迹。



## 克服“对人恐惧”的暗示法

日本名古屋大学的精神医学教授笠原,把“对人恐惧”中的害怕对象分为下列五种。

①害怕半相识的人 在父母兄弟姊妹等亲人面前不会害怕,但碰到前辈、后生或工作上有接触的似识非识的人就会害怕。

②害怕同辈的人 对年龄或地位有相当差距的人不会害怕,但碰到年纪相仿的人就会害怕。

③害怕和一群人讲话 尤其最不喜欢和数人至十人左右的一群人同席。开会时在上司和同事面前讲话总是提心吊胆。

④害怕在一对二的情况下说话 即使对方是异性,两个人面对面说话也不会害怕;但如是三个人交谈,即使全为同性也会害怕。因为总担心第三个人会对自己存有



不良印象。

⑤害怕没有主题的杂谈 唯恐自己会不知所措,难以应答。

以上的分类的确极为有趣。但一个人在他人面前总难免或多或少会紧张、不安的。

或许有人会认为只要“熟悉对方”就不会害怕。可是,“熟悉”毕竟不是一件轻而易举的事。何况有时刻意想去“熟悉”反倒弄巧成拙进而变成不喜与人交往。

因此,我以为藉由自我暗示来克服“对人恐惧”较为有效。所谓自我暗示,即是采取调整心脏鼓励的方法,目的在于克服焦虑或害怕。其方法如下:

①轻轻地握住手,并闭上眼睛;然后慢慢地从口中吐出气来。接着,再慢慢地用鼻孔吸气。如此反复做3次。

②再用右手的大拇指反复轻压左手心三十次。然后,再换过来用左手的大拇指反复轻压右手心30次。如此反复做3次。

## 以瑜伽的呼吸法来克服压力

面临重大工作或与人面谈时，任何人内心都会萌生一道看不见的压力。

于是，就会向自己作个“放松轻、放轻松、不要紧张”的暗示。可是这并不见得完全有效，不是吗？

曾在洛杉矶世界奥运会得到柔道比赛金牌的山下泰裕，对于克服压力即有他独特的一套方法。他说：

“一看到镜中自己紧张的模样，我便立刻对自己说：‘紧张是应该的，紧张吧！再紧张吧！’”

他又说：

“我在奥林匹克比赛的3天前开始，脑子就充满各式各样的想像。比方说，获胜时兴高采烈的自己，登上领奖台高举双手回应观众欢呼的自己、披着浴巾躲在休息室角落两肩发抖的自己等等。

“而为了纾解心理上的压力，我反而自己告诉自己‘紧张吧！紧张吧！’借以提升集中力。”

或许这也是一种克服压力的有效方法。但能否为大多数人适用，则仍然有待观察。

除此，尚有一种“瑜伽呼吸法”，据说这对集中精神颇有助益，且适用于任何人。兹介绍如下。

在集中精神方面瑜伽特别重视呼吸。呼吸一乱心就乱，而心一乱呼吸也跟着乱。换句话说，身心状况与呼吸之间具有十分密切的关系。瑜伽认为，所谓呼吸的目的，就是把宇宙空间的生命能源吸进身体，以便充实身心的精力。呼吸器官虽受自律神经支配，但在某种程度上也是可以有意地加以控制。所以用瑜伽控制呼吸，不仅能控制呼吸器官，同时也能控制其他内脏器官。

例如其中之一的“完全呼吸法”，即有促进血液循环、降低血压、镇静情绪的作用。其方法如下：

此基本姿势是正坐或禅坐。如不能做到的话，笔直端坐在硬椅子上也可以。

①首先，慢慢地把气全吐出来，然后屏息一二秒钟，再放松腹部。（如此，从鼻孔自然流入的空气，会使横隔膜松弛，并使腹部膨胀起来——但不要使力让腹部膨胀。）

②接着，挺起胸膛，充分把气吸到胸部上面。然后稍稍把气吐出来，再屏息一二秒钟。之后，再慢慢地把气全部吐出来。（吐气时要拉紧腹部，尽量用力把气挤出来。）

## “模拟练习”有助于增强信心

享有火箭工学最高权威和构想博士盛名的系川英夫先后，据说在学生时曾为升学考试备尝苦头。

令人难以相信的是，系川当年考三所私立初中时，其中竟有二所落榜，而高中也考了四所学校才上榜。

“我的头脑构造可能不适合考试。”每当系川如此一想，便感到前途十分黯淡。

然而，这样下去绝非办法。于是系川针对考试又作了一番深思。结果他得到了一个明确的结论——“所谓升学考试，就是在规定的日子、规定的场所、规定的时间内，把分发下来的答案纸，写上正确答案的一种过程。”正因这是理所当然的事情，所以很多人不会去注意它。

“而其中事先可确定的就是‘规定的场所’。”如此想了之后，系川便到他的第一志愿——东京大学工学部去

寻找可能成为考场的地点。实际一瞧,考场是一栋老校舍,里面散放着陈旧的桌椅。系川原本想利用那个地方准备功课,但却未获校方的同意。

“因此,我便到我家附近寻找最像考场的地方。最后,终于找到了区立图书馆。图书馆的建筑和桌椅皆与东大工学部的考场十分相似。于是,我就一直在那儿读书准备大学入学考试。

“结果,考大学时一点也不紧张,作答起来非常顺利;坐在如同实际考场的桌椅上准备功课,效果果然不一样。

“毕竟一入学考试或资格考试都是数十人群集在一个界限内接受测验,而那种陌生的环境往往很难令人发挥平时的实力。”

以上是系川先生为了应付考试而自己想出的独特方法。

除此,靠这种“模拟练习”而成功的人也相当多。下面,再举个企业家的例子。

比方说,明天有个十分重要的会议。于是,这企业家便事先设想好明天在会议上该如何应答,同时在自己房间内试穿配合会议性质的衬衫、裤子、袜子,以及准备好搭配衣服的领带、领带夹、鞋子等等。

甚至,依自己的癖好再加一个小动作,例如在说话时左手抓紧白色手帕,往往能增加信心。

上述的例子,你以为如何呢?何妨以“模拟练习”为范本,找寻一套适合自己应付困境的方法。

## 消除紧张的诀窍

任谁都会想,考试当天“万一紧张起来,该怎么办呢?”心里有了压力,考试时就难免发生平时不会有的错误。譬如弄错题目的意思、看错考题号码、忘记解答的公式等等。倘若是实力不够就无话可说,可是如果是因为紧张而导致考试失败,那就未免太遗憾了。

所以,即使你对考试已有充分准备,我还是希望你能学习一些消除紧张的诀窍,以期考试时能发挥最高实力。

例如,有意识地抖抖手脚(最好与腹式呼吸并用)、用手指头或拳头轻轻敲膝盖等,都是可以缓和紧张情绪的。因为根据神经生理学的说法,人在精神上或神经上产生紧张时,可利用简单的肢体动作来缓和情绪。以致虽看似微不足道的小动作,还是有其相当做用的。

另外,像用手转笔或拨弄橡皮擦,也都是有助于情绪

的放松。

不过,话又说回来,这些小动作仅能视为防范紧张的诀窍。无论如何,在考试前一天以自我暗示来纾解情绪乃是最有效的方法。据说,欧洲的奥运选手在比赛前,都要接受排解压力的训练,故实际参加比赛时心情反而很轻松。

## 重视“直觉”

常有人一开始考试,就被考场的紧张气氛压得心思迷乱、头脑混沌,以致无法发挥应有的实力。

其实,一般而言,考题大略看过之后,应先从简单或有把握的题目开始作答。譬如,是非题或选择题,通常是最先作答的部分。而那些必须思考、较难答的叙述题则留在最后再作答。

至于正在作答的题目,若比你所想像的还难,那么,即使是那些考场败将,他们仍会建议你——干脆暂时把它搁下先去做其他题目,免得浪费时间。

而选择题方面,若脑子里浮现着二三个一时又不知如何决定的话,那你就应该重视那个最先浮现出来的“直觉”。因为那是最可靠的。

所谓“直觉”简单说,就是受刺激而立即浮现出来的



记忆。换言之,要引出沉在意识下的记忆,就必须赋予某些刺激。例如,明明背熟的问题却怎么也想不出来时,你就得回想一下当时记忆那个问题的情景——如当时的气氛、并发事件、身上的服装、姿势等,都是引起记忆瞬间再现的刺激物。

## “护身符”具有很大暗示效果

一般人都认为四叶的紫苜蓿是幸运的象征。

关于此,日本心理学家浅野八郎作了如下有趣的解释。他说:

“大家都认为四叶的紫苜蓿是‘幸福的护身符’。但是,四叶紫苜蓿本身并不具有为人带来爱情或财运的力量。只是因为四叶紫苜蓿在草地或原野上极为罕见(能看到的都是三叶紫苜蓿),所以人们一旦找到四叶紫苜蓿时,心里便难免兴起‘一定会碰到好运’的感觉。这也就是心理学上所谓的同化作用。”

本来,一个人若心里觉得“一定会碰到好运”,心情就自然会有所变化。这作用就如同法师说“有一种水喝下去以后,就能增强体力、驱除百病……”的咒语一样。因为“有效”这两个字正是一种暗示。

事实上,不论咒语或四叶紫苜蓿的意义,皆如同医学上所说的“安慰剂”(Placebo)效果——无实际效果但有益于心理作用一样。

故从这观察看来,“护身符”的效果亦是不可否定的。对众人来说,“护身符”乃是一种暗示的象征。只要心里觉得“有了这个东西就会有好运”,心境自然就容易平静下来。毕竟“护身符”具有如同神明般的精神寄托作用。因此,我以为参加考试的学生,身上倒不妨带个“护身符”。

另外,像恋爱中的男女互赠纪念品,也是具有“护身符”般的效果。根据各种实验显示,相信“有效”比认为“无效”的人,其爱情更恒久,更深刻。



## 考前一刻的精神集中术

一个人所能发挥的能力，与其当时的心理状态是息息相关的。故若说几乎没有人能够将自己的能力百分之百的发挥，实在也不为过。

下面，即为你介绍一些心理学家所推荐的“考前一刻的精神集中术”。

再过几分钟考试就要开始了，此时，请你试试如下的法术。

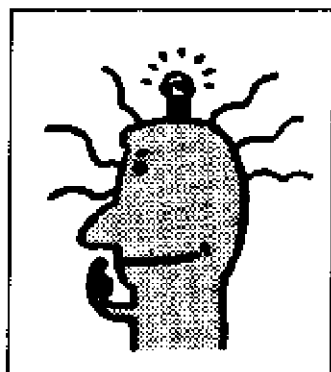
先张大口从腹中发出“啊——”的声音。同时，一面回想过去所见过的印象最深刻的风景和事件。

接着，口稍小点出“呜——”的声音。同时，一面在脑海里想像着你最喜欢的人和对你最有好感的人。

然后再闭住嘴小声发出“Mu——”的声音。不过，此时心里别再想任何事，慢慢地发出声音就可以。

最后,再发出“啊——呜——Mu——”你的心就会平静下来了。

因为要使身心合而为一的最有效声音,即是 A·U·M。无论佛教、基督教、印度教,在宗教上使用最多的音便是 A·U·M。南无阿弥陀佛!阿门!当中听起来最悦耳的声音便是“阿”。还有,瑜伽和密教也使用很多类似“阿”的音。



## 第四章

# 可提高记忆力五倍的 自我暗示法



只要能发动“第二个‘心’”，人的记忆、学习能力是无止境的。但问题是，一般人如何发动“第二个‘心’”呢？

## “霍布兰的遗忘曲线”

佛教的高僧似乎都具有一般人难以想像的智力。古代的高僧我并不很清楚,但活到日本大正九年(1920年)的山崎辨荣上人的惊人智力倒是颇值得一提。

据说,有一次上人(即高僧的尊称)的信徒送他一本自然科学字典。这字典网罗自然科学的各种术语,且每一个术语下面均附有简单的解释,是一部相当大部头的字典。上人一接到字典就用左手捧住书背,然后用右手大拇指飞快地弹开书页。

“上人,您究竟做了什么?”信徒问他。

“我已经全都懂了。”上人答道。

可是,众信徒莫不感到十分讶异。后来,经上人允许提出各种质问的结果,真想不到上人即按照字典的解释,一字不差地作了回答。



诚如佛教所谓的“第二个‘心’”能使人产生各种想像不到的智力一样，山崎辨荣上人那种惊人的记忆力，在佛教上称为“大圆镜智”。

由此可知，只要能发动“第二个‘心’”，人的记忆、学习能力是无止境的。但问题是，一般人如何发动“第二个‘心’”呢？

谈到记忆，我们不难发现许多人总是以背诵的方式来记忆。

但“背诵的效率并不高”这是人尽皆知的。所以，为了容易记忆起见，配合双关语或俏皮话的使用，倒不失为一个好方法。譬如电话号码、人名、地名等皆可用同音异义的方法来帮助记忆。

还有，英国的哈得逊教授所创思的“视觉象征记忆法”（即把数字看作类似其形态的东西来记忆），对记忆复杂的数字也很也帮助。例如，把1看作蜡烛般的棒状东西，把2看作类似2的鸟类来记忆。

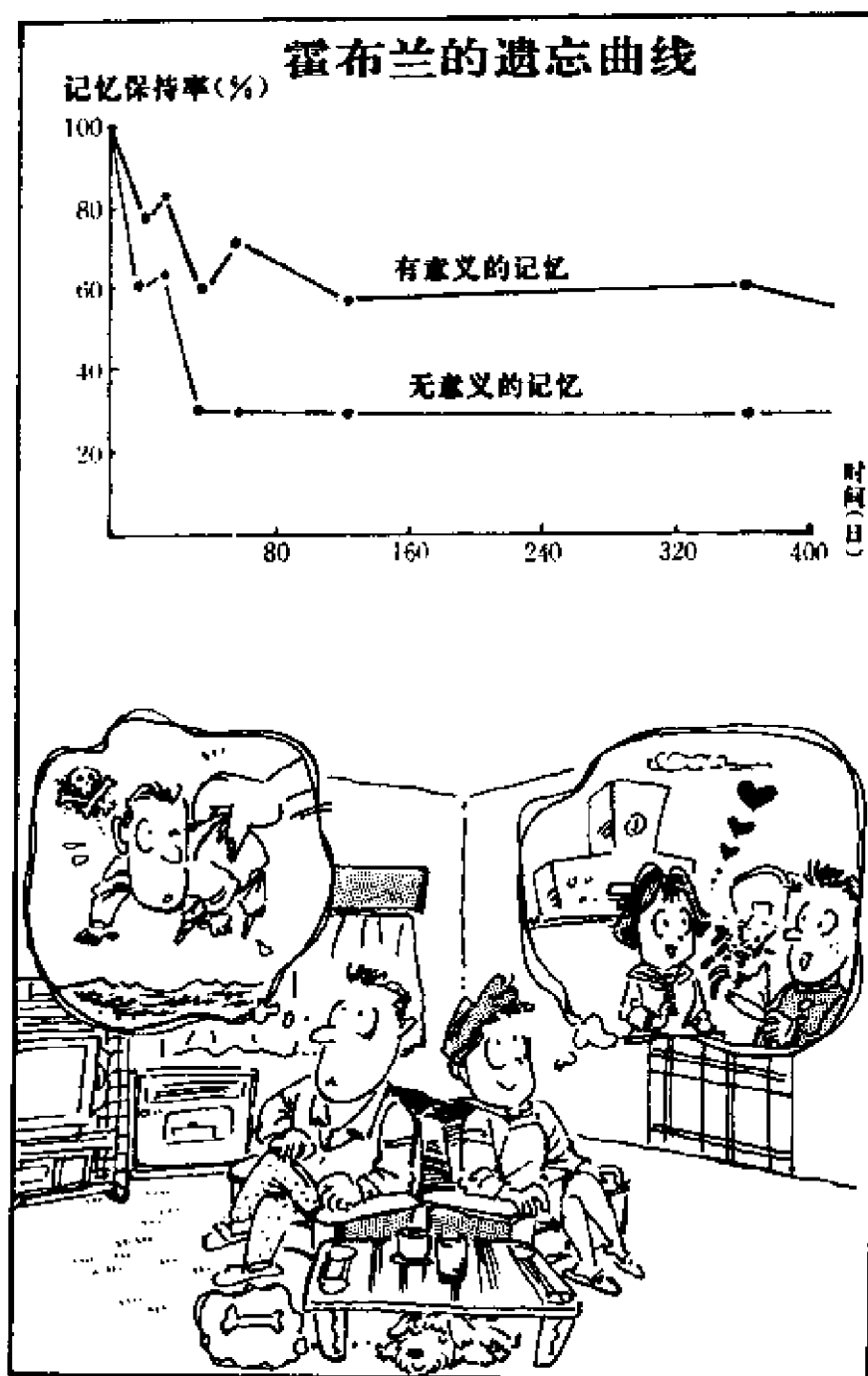
而美国心理学家霍布兰的“遗忘曲线”（Forgetting Curve），即是把记忆的对象分为有意义的东西和无意义的东西，然后两者做比较的结果。由此得知，无意义的东西，即使记忆下来也很快会忘记；相反的，有意义的东西是不容易忘记的。

因此，要记忆如数字那种无意义的东西时，总得设法使它变成一种有意义的东西，如此方能记得住。

至于东方的日本，也早在江户时代就有《记忆秘传》

的著作。且直到现在,坊间仍不断有关于记忆力的书籍问世。毕竟,自古以来,不问东西方,人们一直努力想办法提高自己的记忆力。

故本章的重点,即是为各位介绍更有效、更深刻的记忆方法。



## 要相信自己的记忆力

人往往会自己束缚自己。譬如自己以为“不行了,我怎么做那样的事”、“没办法记忆那么多的东西”等等。

然而,果真如此,那么讲了再多的记忆法也是白费的。因此,无论如何,其先决条件就是,你必须先相信自己的记忆力。

事实上,记忆力不好的人并不多。这点,你可从回答下列问题中得知。

- ①请你写出从小就记忆的十个人的名字。
- ②请你唱 1 首小时候学的歌。
- ③请你说出 10 个最初学习的英文单字。
- ④请你写出 20 年以前读过的某本书的书名和作者名字。

⑤请你回想一下5年以前参加过的集会。

⑥请你仔细回想一下2年以前看过的某棒球赛。

⑦请你写出3个5年以上没有见面的中学同学的名字。

⑧请你写出几个2年以上未使用但还记住的电话号码。

⑨请你想想以前饲养的小动物的名字。

⑩请你讲讲1年以上未讲的笑话。

回答所列的问题之后,你可能会发现自己的记忆力,还是差强人意吧!

总之,你得相信自己的记忆力。有了自信,你才能提高记忆力的。

## 一般性的记忆很快就会遗忘

有人认为记忆犹如储蓄，但事实上它并不像银行存款随时可以领出来，何况储蓄的方法若不当，记忆就很难被引出。

例如有个名为“凯珍肯实验”，即是为了调查“不正确性和记忆的关系”所作的一项实验。此实际内容是，先让一群心理学者观看如下的犯罪事件，然后撰写报告。

实验中的犯罪事件是这样的。

当一群心理学者正在集会时，有一个农夫突然开门闯了进来。紧接着，一个黑人挥着手枪追赶着进来。于是两个人在房子中间互相格斗起来。农夫被摔倒了，黑人即骑在农夫身上并开了几枪，然后两个人都跑出去。前后 20 秒钟，事件就结束了。

心理学者们都写了报告。结果是怎样的呢？在 40 份报告当中，就事件的核心而言，错误在 20% 以下的只

有一篇,完全错误的多达 10 篇,甚至凭想像捏造的报告也有十篇之多。严格地说,正确掌握事件经过的仅有 6 篇。

按理说,心理学者应都是受过训练的观察者。然而,连心理学者的表现也仅是如此,那么,一般人的观察力又会是如何呢?

下面,看看亚当姆的研究报告《从资讯理论观察记忆机构模式》便可明白了。

据调查“一般人在日常生活中偶尔看到或听到的究竟能记忆多少?”的结果显示,一般人透过感觉器官所得到的所有讯息当中,99.5%经过 3~5 秒钟,最久也是经过 20 秒钟就记忆了。而且,剩下的 0.5%当中,90%也是经过 1~10 分钟就会忘记的。

换言之,记忆能持久数小时至数周的,只有最初透过感觉器官所得到的讯息当中的 0.5%而已。

此外,德国心理学家艾宾豪斯也发表了如下的实验。

艾宾豪斯根据学生对数字的记忆和遗忘,作成了“艾宾豪斯的遗忘曲线”。

结果指出,47%的记忆在 20 分钟以内、66%的记忆在两天后就忘记了。而 75%在 6 天后、79%在一个月后就忘得一干二净了。

以上所谈的都是一般性的记忆。然而潜在意识中的记忆是完全不会消失的。只是因为潜在意识没有连线,所以会以为是忘记的。

## 彻夜型记忆术的效果并不好

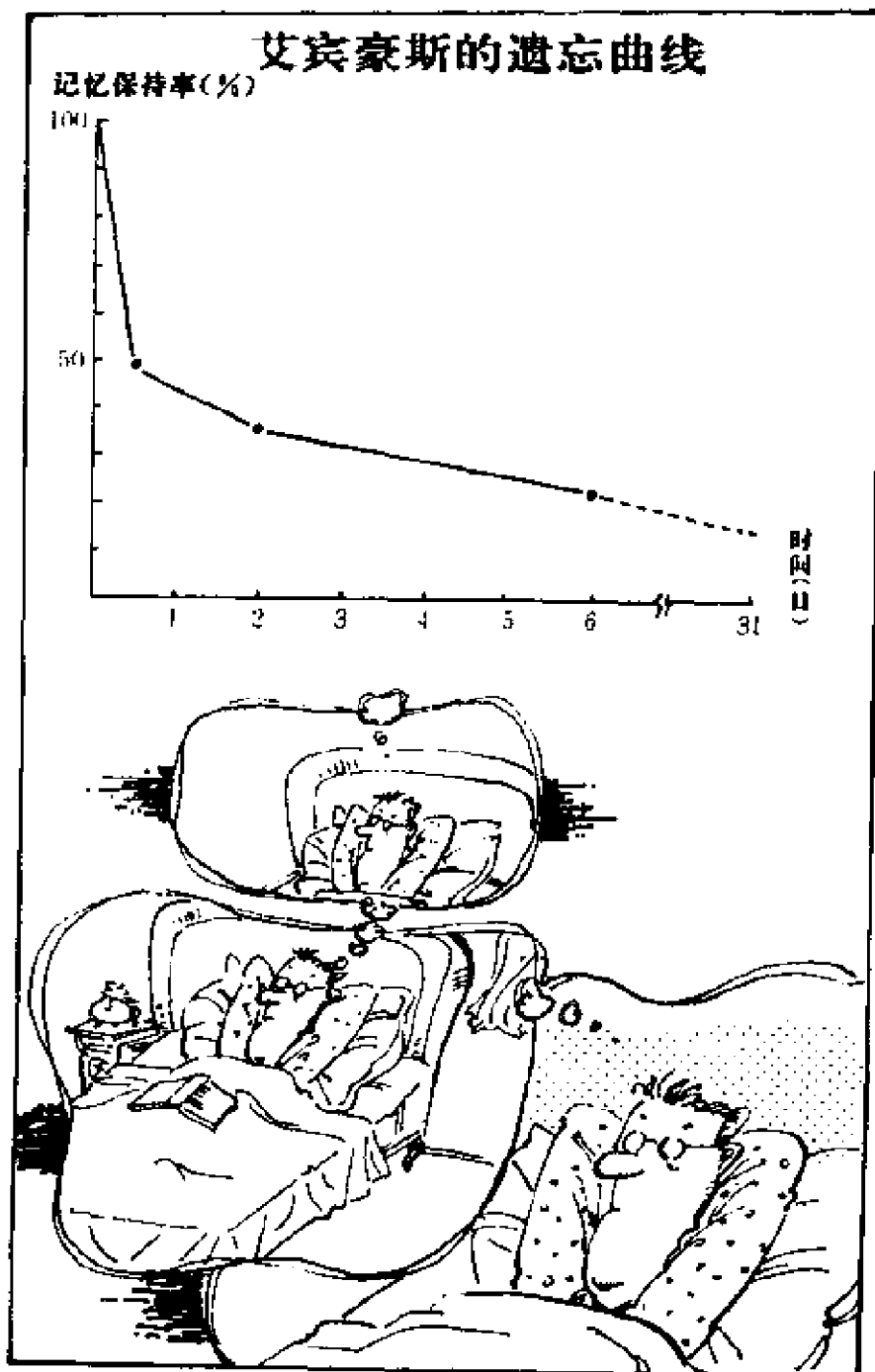
任谁都会想“有没有什么方法能把记忆持续到考试那一天？”或“有没有什么方法能在考试时把特别记忆的东西引发出来？”事实上，并非完全没有办法。

进入我们脑袋的资讯 99% 以上是透过视觉神经系统，即是透过眼睛而来的。其余几乎都是听觉资讯，也就是透过耳朵而来的。

因此，为使记忆不至被遗忘起见，首该注意的就是，阻挡不必要的资讯进入视觉神经系统和听觉神经系统。譬如将房间弄成一片漆黑就是一个办法。因为漆黑的房间容易使人昏昏欲睡，且睡着后即隔绝了一切外来的资讯；亦即，留在脑中的就唯有那些已经记忆的资讯。

另外，还有一种集中法则是，不要单用眼睛看着背诵，而是要用手把想背诵的东西写下来。古代的记忆似





乎特别好的原因,即是他们常把一本书全抄下或是一面读书一面抄写。

但边读(出声读)边写之后,应尽量避免强烈的刺激——譬如不要看电视,就立即去睡觉,方能持续保有记忆。

而据上述理论,其实验结果亦显示,同样记忆十个英文单字的 A、B 两组,去睡觉的 A 组比不睡觉的 B 组显然成绩好得很多。

脑细胞也需要休息。所以,充分睡觉让脑子休息,远比彻夜不休息地用功来得有益。

## 要有强烈的“动机”

强烈的“动机”对记忆有莫大的帮助。换言之，动机愈是强烈，记忆也愈是容易。

譬如公司派遣你去美国。此时，在必须于二周内学好英语会话的强烈动机下，你可能就会把它学得很好。

同理，在时间充裕与一个月后有考试的两种情况下读书，当然，在时间紧迫的情况下是较容易记的。因为它的动机较为强烈。

因此，就“动机是一切学习或记忆的驱动力”这一观点而言，赋予自己一些报酬性的动机则是非常重要的。譬如，若能记忆这个就可以到那里去玩或买什么东西等等，也是一种绝佳的记忆法。

## 异常的环境可加强记忆

回忆也可说是引导记忆的一个关键。譬如,“观赏某部电影之后,进入某家商店”、“用压岁钱买了唱片”等情境,一旦成为回忆的重心之后,那么当时的行动将会鲜明的浮现在脑海里。

更进一步地说,凡事产生无法忘怀的强烈印象之后,对当时的所行所为仍会是记忆犹新的。

此现象,在心理学上即有“痕迹理论”一说。当一个人受到外界的新资讯刺激时,脑中某部分即会产生变化,留下记忆痕迹。换言之,遗忘之所以产生,乃是记忆痕迹逐渐泯没之故。

因此,在同样刺激下,所遗留的模糊记忆,并不利于回忆,但强烈的刺激,则会使“记忆痕迹”清楚地烙印下来并保留。这也就是所谓的“孤立效果”。而在心理学上,

亦有“不想忘记的事，即是对异常环境的一种记忆”之例证。

所以，凡重要的事情，尽可能地在其环境上制造变化，即有助于记忆。

例如，河堤的草坪上、某家幽雅的咖啡厅等别于平常的场合，都是容易令人留下深刻印象，进而加强记忆的。

## 快乐的经验不易淡忘

美国教育心理学韩德森曾以十人为受试者,做了一项“请写出你一生中的 100 项回忆”的调查。结果是:

快乐的事——55%

不快乐的事——33%

平常的事——12%

还有,美国心理学家强西德也做了类似上述的调查。

强西德指示 51 位学生,于 7 分钟内写出近 3 周来所记忆的愉快经验和不愉快经验。

结果是,全部学生平均约记忆 16 项愉快的经验,和 13 项不愉快的经验。且于 3 周后再做同样的测试,则记忆愉快经验的约有 7 项,不愉快经验的约有 5 项。

由此得知,在快乐状态下所记忆的事情,始终都以完整的形态轻易烙印在脑海里。

## 多湖辉的“多面性感觉法”

利用自己最发达的“感觉”来记忆的类型,大致有下列数种。

①**视觉型** 即一看就记住的人。人类的记忆本来就有 70%~80% 来自视觉;尽管 8 岁以前是属于听觉型,但 9 岁以后就转变为视觉型了。

当然,这类型的人以设计师、插画家等居多。亦即,这类型的人以图解方式来记忆最为有效。

②**听觉型** 经常能记住所听到的东西的人,特别是对音乐的节奏或旋律的记忆最为强烈,现代人大多为此类型。例如利用随身听记英文歌词即属之。

③**运动型** 配合动作来记忆的人。尤其有亲身经验的记忆最不容易忘记。

④**混合型** 几乎一般人都属于这种类型。

是故你的学习方法若无法增加你的记忆量,或缺乏记忆效果的话,那么,你不妨采用上述的图解、随身听等方式来作改善。因为它们都具有强化记忆力的功能。

此外,以《头脑体操》一书闻名的日本千叶大学教授多湖辉,也有“多面性感觉法”的记忆法一说。此法亦可谓典型的右脑记忆术。

所谓“多面性感觉法”的记忆方法,就是将你需要记住的重要事项写在卡片上,然后贴在家中的墙上或窗户上。

例如,将写好的卡片依序贴在走廊→厨房→居间的墙上,如此来回走动时,即能“顺道”记下卡片上的内容。



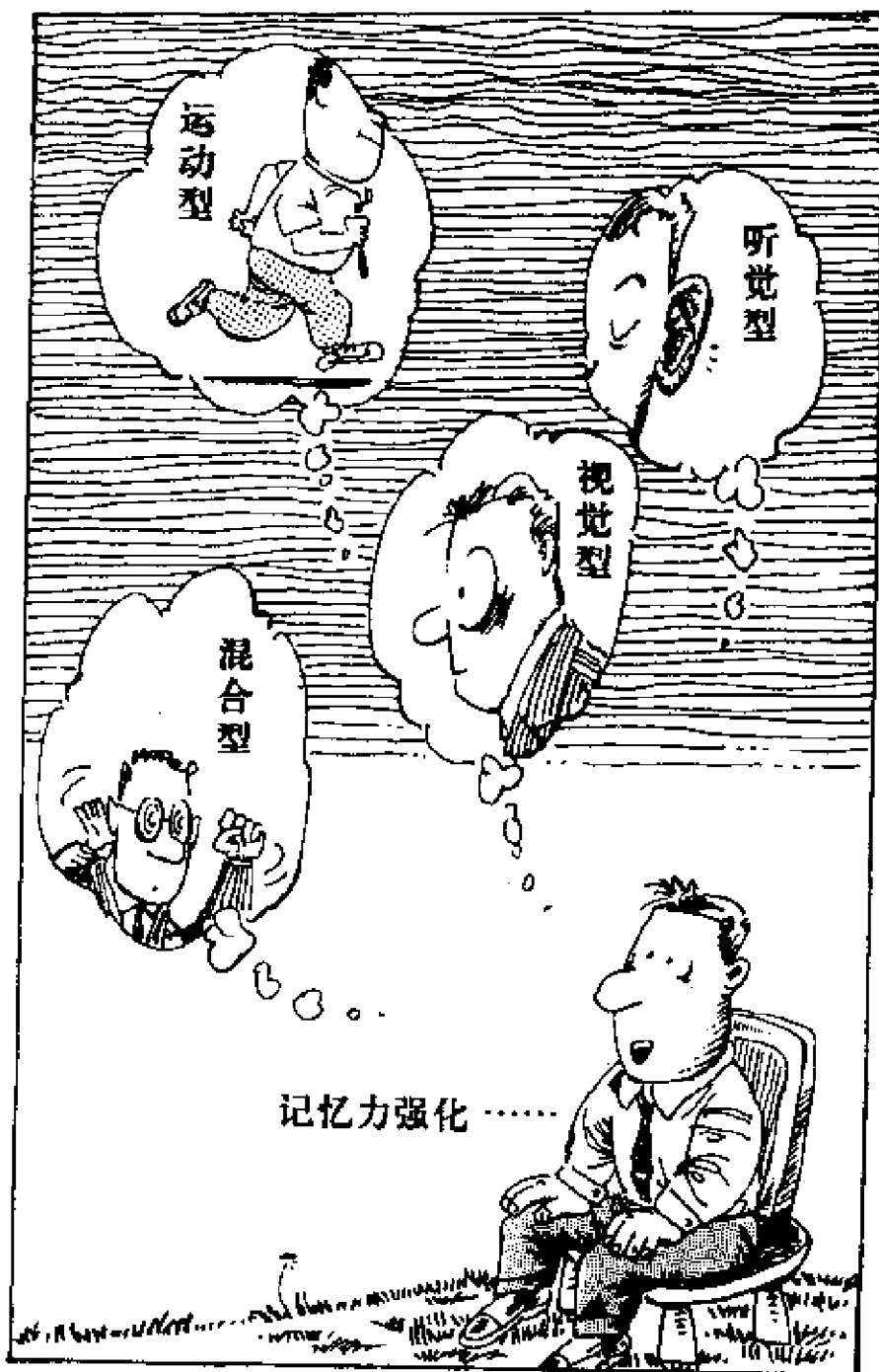
## 惊人的“心像记忆法”

有关脑的研究，美国加利福尼亚大学最先拍摄了脑的记忆活动。

从拍摄的影片得知，脑在进行记忆、推理的活动时，相关的脑细胞会摄取“糖分”(Glucose)。此时，与阳电子的放出物质合并在一起进入体内的“糖分”，经活动的脑细胞不断地吸收之后，即会发出放射线。然后，此放射线一经被掌握，活动的脑细胞就会闪现红色的光芒。

而此现象，据说在看电影或讨论时，左侧脑也会出现红色的闪光。

日本心算界名人波多野优香，于四岁时开始学习珠算，如今已拥冠“全日本珠算选手权大会”、“国民珠算竞技大会”、“珠算名人位决定战”、“计算技能世界第一决定战”等比赛，是珠算界四大天王之一。亦即，珠算界的



满垒全垒打王。

波多野优香的心算速度不仅胜过电子计算机，且心

算数位高达 16 位数(一般人是 13 位数为极限)。据她自己说：“我一听到或看到数字，脑中便立刻浮现算盘，然后随着盘珠的拨动，答案就出来了。”听来，真是惊人啊！

然而，要成为如此般的高手究竟有何秘诀呢？据说，心算并非一种计算，而是要把它想像成绘画一样。画家在调配颜色时，即能瞬间想像出配色的结果；同样的，心算时，那一个数字与那一个数字组合，就会变成怎样的数这也是能于瞬间想像出来的。

此外，据品川喜也先生测试心算名人的脑波，结果是这样的。他说：“普通人都是用左脑来心算，但那些心算名人则是利用右脑的活动。”换言之，这些心算名人并非依循计算的脉络，而是以“心像”的方式来处理数字。

的确，那些心算名人在校时的数学成绩并不见得个个都很出色。甚至，由于记忆的关系，反倒偏好国文或英文。

故说，右脑的想像力超越左脑的记忆力是决胜负的变数。

## “心理荧幕”记忆法

人类的记忆,有许多地方都是依赖“心像”(image)的方式来进行的。这点,只要参考那些被称为记忆名人的记忆方法就可得知。

所谓“心像”记忆法,即是训练你在脑中描绘一幅“心理荧幕”(mental screen),然后把必要的东西浮现在荧幕上。要领如下:

首先,闭上眼睛,让脑中浮现一幅大荧幕。然后,尽可能地让脑中填满回忆,例如,从你喜欢的食物——汉堡、蛋糕等,或你想念的人物——恋人等开始。

这是对“事物”的一种心像训练。但此时所使用的“喜欢的东西”,尔后将会随时使用。亦即,“回想喜欢的东西”是接下“回想必要东西”的前阶段。

但“心理荧幕”在描绘“喜欢的东西”时,应排除其他

一切不相关的思考,而把意识集中于该物的大小、颜色、形状等上面。并且尽可能让它鲜明地浮现出来。

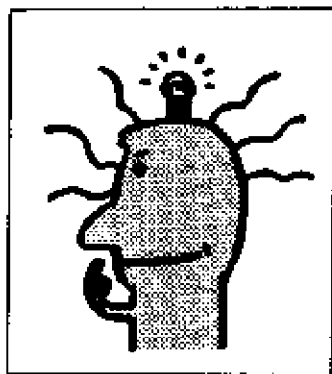
如此,一天不妨自己训练三次。并最好选择较安静的场合来训练。

同时,不断地对着自己心理说:“我具有把想到的东西‘思绘’在心理荧幕上的能力。”也是相当有助益的。尤其是在考试时,这种做法能发挥很大的效力。

例如拥有“我具有‘思绘’正确方程式的能力”、“我具有‘思绘’正确英文文法的能力”等自信的话,考试遇到问题时,你即能闭上眼睛,让“心理荧幕”立刻张开,然后心里低语着“方程式,出来”,如此一来,你记忆的方程式就会显现在荧幕上了。

但是,“绝对会浮现出来”,这点想法是非常重要的。你越是盼望它出现,它越是容易出现。反之,你若抱着疑问的态度,则“心理荧幕”是难以发挥力量的。





## 第五章

# 消除不安和压力的自我暗示法



在我们的现代生活中，想完全避开不安及压力是不可能的。但若能及早加以制止或纾解，至少可防止压力再加重。

## 不安和压力是健康的大敌

据一项调查报告指出,曾参加朝鲜战争的 21 岁的美国大兵,其血管受破坏的程度,已如同七十一岁的老人的血管。而且,越战时,也有同样的事例发生。

还有,从前有位在山中遇难一周被发现的少女,经过精密检查后,也发现她的 12 指肠呈严重的溃疡。“或许会死去吧!”这位少女,就是因恐惧感所造成的大压力,而影响了身体的健康。

此外,像一般步入青春期的少男少女,之所以会长出所谓“青春的象征”——青春痘的原因,虽有皮脂分泌增加、毛细孔阻塞、细菌感染等因素,但是,其精神上的压力也是不能排除的。

因为,精神压力会加强副肾皮质的男性荷尔蒙的分泌,而助长青春痘。例如,准备升学考试的学生,尤易长



青春痘,但在入学之后,却又自然消失。

再如,喉咙不适感、唾液吞咽困难、呛嗓子等,也都是与精神压力息息相关。

就喉咙不适感来说,特别是经由检查而未发现原因时,则多半是因为心理因素所造成的。

而在饮食上没有任何毛病,但却一直感到唾液吞咽困难,也是以心理因素居多,尤其,与不安和压力有重大的关连。

## 来自中国的压力解除法

所谓“压力”(stress)一词,原为工业机械的用语,意味“压迫”或“紧迫”之意。而现在所使用的意义,则始自加拿大的塞里耶博士。

塞里耶博士曾以老鼠作为实验。他认为:“生物体对于有害的刺激,自会引发防卫的反应,但当此反应超过本身的能力时,似乎会为害健康。”

而此反应可分为三个阶段。即,

①第一期 警告反应的时期。

②第二期 反冲击时期。

③第三期 疲劳期。

的确,我们的生活充满着层层叠叠的压力。尤其在  
学校或在工作场所,几乎都可找到导致压力的原因。而  
经资料显示在接受实验的运动物身上施加压力,将使其

罹患溃疡。

既是如此,压力对于人类而言,也同样是有害的。尤其,当你的能力无法负荷每日所沉积的压力时,你的情绪便会迅速地陷入低潮。

而郁郁寡欢的心情无法排解时,无论如何都会影响饮食。

因为面临烦恼时,“糟糕!”、“怎样办才好呢?”等感情会付诸自律神经,影响胃的蠕动,而导致食欲不振。

然而,在我们的现代生活中,想完全避开压力是不可能的。不过,在第一期压力(警告反应的时期)时,若能加以制止,至少可防止压力再加重。

以下,即是中国的压力解除法。

- 盘腿坐,或挺直腰端坐在椅子上。
- 手掌向上,并将双手的十指交叉。
- 把交叉的双手环抱在下腹部。
- 调整呼吸。先用嘴吐二三口气,再用鼻子吸气。
- 一边用鼻子吸气,一边用双手用力压腹部。
- 直到呼吸困难再用嘴吐气,同时,放松双手的气力。如此反复做二三次。

施行这种呼吸法时,可使积在脑袋的血液迅速往下流,进而抑制焦急、紧张的不安情绪。

所谓“腹式呼吸”的强调,就是希望让吸入的空气能充满整个胸腔。将腹部紧缩吸气,再尽可能地慢慢把气吐出,如此每天反复做两次,每次5分钟,不仅可增加肺

活量,且有健胸的功用。

当然,体内有充足的氧气,对身体的耐力和头脑的运作必有好影响。

运动医学专家即说,所谓优秀的肉体,就是在心脏鼓动一次时,流出大量的血液,且脉搏跳动缓慢。

而要拥有这种身体,就必须锻炼心、肺的机能。因为心脏是由肌肉制造的,反复施行“腹式呼吸”,则可达到心脏的运动,及其肌肉的锻炼。而且,经锻炼后的心脏,可排出大量促进血管发达。如此一来,血液循环自会顺畅起来。

血液循环一旦顺畅,就不容易产生疲倦。因为肌肉中与大脑有密切关系的神经系统也会随之发达,而带给大脑良好的刺激。

## “病”是源自恶劣的心情

东京工业大学教授森政弘是位有名的“机器人”博士。他曾做了如下的说明：

“快乐时，人体自会取得均衡，并将体中各个机能的运作完全发挥出来。亦即，所谓的‘全机现’。如此，除了表现出朝气蓬勃的自然生命力之外，还会激发创造力。而创造力与生命力有深切的关系，一旦创造力受损，人体就会生病。”

的确，不论我们在思考或感觉什么，都是仰赖大脑的运作，然后经由神经系统和内分泌系统传达全身。因而，心情开朗的话，活泼、肯定的荷尔蒙就会散布体内，并使每个细胞充满喜悦。相反的，心情忧郁，体内就会分泌阴暗、否定的荷尔蒙，并使细胞变得收缩。故也可说，开朗、快乐对身体十分重要。

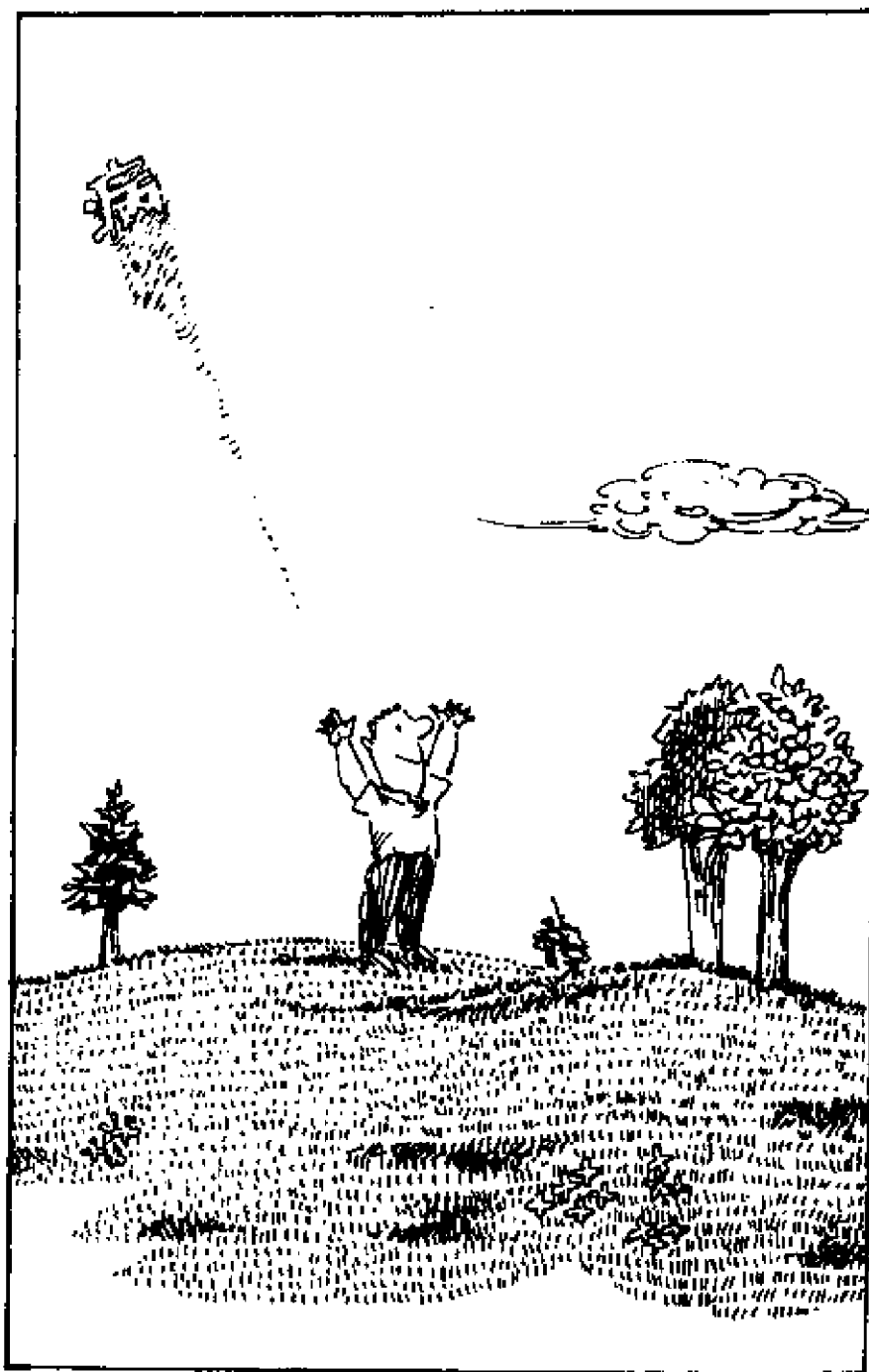
据分析一个人受感动时的血液,血液中会出现“ $\beta$  安得鲁芬”。由于这是在脑中制造的,具有如同玛啡的效果,因此,当一个人心中有所感动时,其对应的荷尔蒙就会自脑中散至全身。

另外,以其他方式做推测,也发现快活、开放的人,即使生病,也比那些心情阴郁的人,更早复原。故谓“病是源自恶劣的心情”实不为过。毕竟活泼、健康的荷尔蒙具有唤回元气的作用。

再以癌细胞来说,尽管任何人体中都可能拥有,但未发作者也并非没有;其因乃是,健康人血液中的 T 淋巴球能制造抵抗癌细胞的抗体,并与白血球中的 B 淋巴球共同把癌细胞干掉。

但是不安时,不安的荷尔蒙会从血液中分泌出来,影响白血球的正常运作,而导致发病。这种想法,即使在现代医学上,也是倍受注目的。

举个不可思议的假设。进入末期的癌症患者,当被宣告“只剩下三个月的生命”时,若能转换心情为“既然已经不行了,倒不如快活地生活,尽量享受人生”的话,或许会因元气的提升,而加强白血球杀癌的力量。



## 挽救情绪低落的“白云想像法”

学校的考试失败，或确定考试落榜时，情绪难免低落，食欲也难免不振。但此时，能将情绪做好调适的人，则不会陷入低潮。

为此，我将向各位介绍一种简单的引入  $\alpha$  脑波状态的暗示法。这能使人在 3 ~ 5 分钟内把心绪平静下来。以下，即是美国爱荷华大学西班牙语教室的采用的“白云想像法”。

请想像仰躺在夏日的草原上，凝视着一望无际的蓝天。（停顿）

你正舒畅地躺着。你是轻松、幸福的。（停顿）

你正快乐地凝视着明亮、美丽的天空。（停顿）

你躺在那里，独自一个人，快乐地、轻松地（停顿），发现了水平线上的远方有一朵小小的白云。（停顿）



你正看着躲在蓝天背后的一朵纯美小白云出神(停顿),那小白云正缓慢地朝着你移动。(停顿)

完全放轻松,一个人非常平静地躺着,并看见一朵小白云缓慢地朝着你移动。(停顿)

小白云缓慢地朝着你移动。(停顿)

你正充分享受着蓝天和小白云的美丽。(停顿)

终于,小白云停在自己的头上了。(停顿)

完全放轻松,并以享受美丽的光景为乐。(停顿)

轻松、平静地,迷恋着小白云的美丽。(停顿)

现在已变成小白云了。请将你自己投入其中。(停顿)

你完全被发散了,并已成为自由自在的小白云。而自己感到十分的平静。(停顿)

现在你已完全解放了,而且你的心也完全平静了。(停顿)

以上是“白云想像法”的内容。若你抱持坦率的心情去实行的话,自然能从低落的情绪中挣脱出来。

## 音乐解除压力的效果

自古以来,即有音乐与植物的关系的研究。达尔文自 1860 年代开始,便从事在凤仙花前演奏巴松管的实验,以观察它的小叶是否会因刺激而引起运动。之后,多数的科学家也做了进一步的研究,并获得了各种成果。

印度的安那马拉大学的信夫教授经研究发现,含羞草在听了南印度承传的古曲之后,每一单位面积的气孔数目增加了 66%,而且里面的细胞竟也增大了 50%。

加拿大的技师坎经,让实验农场的小麦收听巴哈的小提琴奏鸣曲后,连种植在劣质土壤上的小麦,也增收了 66%。

1968 年,美国迪巴的林达拉克夫人,将蔓科植物分为两组,一组让它收听海顿、舒伯特等的古典音乐,另一组让它收听摇滚音乐,共 8 周。结果,收听古典音乐的藤

蔓朝着扬声器的方向延伸生长,而收听摇滚音乐的藤蔓则远离扬声器生长。

1960年,在美国伊利诺的标准农业组合上,植物学者史密斯让玉蜀黍和大豆收听“蓝色狂想曲”之后,不仅提早发芽,且茎也变粗,瞬间增加了不少收获。

而在日本,也有播送芭蕾音乐“切胡桃娃娃——花之华尔兹”的栽培蔬菜的农场。又山形县寒河江的奇迹农场,每天二三次,每次15分钟,播送莫扎特或贝多芬的曲子。

还有,早稻田大学的三轮启司教授,所研究的音乐与植物成长的关系也颇受注目。如水耕栽培的植物,经研究结果是,古典音乐比爵士音乐更有益其成长。并且认为,对植物有益的音乐,理应对人类也有益。

故谓,名曲具有松弛压力和紧张的效果。以下,是几首代表性的曲子。

- 舒伯特的“未完成交响曲”
- 莫扎特的“唐·乔凡第”
- 巴哈的“郭德堡变奏曲”
- 萧邦的“夜曲~短调”
- 李斯特的“匈牙利狂想曲第二号”
- 贝多芬的“田园”
- 约翰·史特劳斯的“维也纳森林的故事”
- 舒曼的“儿时情景”

## “ $1/f$ 振动法则”

自然现象中,有一种  $1/f$  振动现象,或简称“ $1/f$  振动”的东西。

“ $1/f$  振动”是 1920 年左右,在真空管杂音中不被发现的。

此真空管杂音不论从哪一方面来说,都是人工物品所引起的一种自然现象。这从纯粹自然现象的代表例——小溪的溪流声则可知。当穿过深山,在静寂中耳闻潺潺溪流声之际,想必无人的心灵不受洗涤。换以正确的科学用语来说,将录下的数十分钟的溪流声,以电脑分析其音能密度的各周波数,则其光谱与周波数成反比例。

另一方面,贝鲁研究所的巴斯博士等,以无作用杂音为基案,然后将周波数与光谱一样、周波数与光谱成反比

例、周波数自乘成反比例等三种杂音，送由电脑制成自动合成音乐，结果证明据由“ $1/f$  振动”所完成的音乐最能带给多数人快感。同时，巴斯博士等在此论文中也表示，巴洛克音乐，特别是巴哈音乐，皆遵从“ $1/f$  振动”法则。

至于冥想用音乐，目前已有形形色色的贩卖品。其中，古来有名的是史蒂芬·哈潘作曲的“光谱组曲”。唱片 A 面的曲子正如其名所示，为红、橙、黄、绿、青、蓝、紫等冥想、梦境；而 B 面则为电子合成音乐的虹之曲，全长约 44 分钟。

此唱片于 1977 年，我自美国购入，且于 1982 年初，委托东京工类大学研究“ $1/f$  振动”的小杉幸夫博士作分析。结果，得到如下所示的成绩。即各音域：

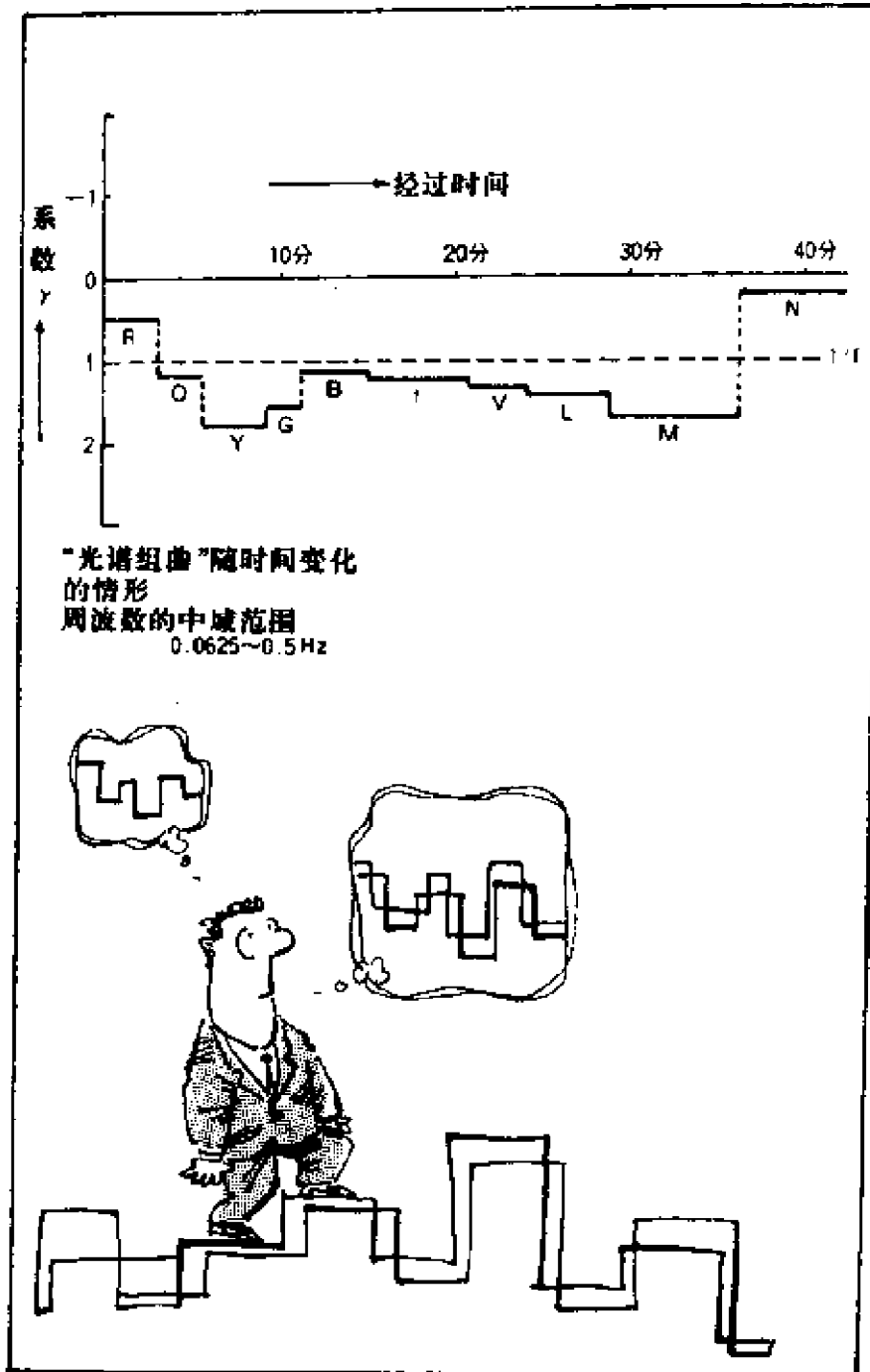
低域—— $0.0078 \sim 0.0625$  赫

中域—— $0.0625 \sim 0.5$  赫

高域—— $0.5 \sim 4$  赫

而此种音域与人类的心理状态有着十分密切的关系。

总之，闭目倾听哈潘的 44 分钟“光谱组曲”之后，95% 的人都同意有着解放之感。



## 从希特勒和甘地来看 “1/f 振动”

日本小杉博士的研究室,迄今为止,曾分析过希特勒、甘地、邱吉尔等大政治家的演讲,并且根据“1/f 振动”原则对其声音做了标示。

我们都知道,名演讲家的说话调子,决无单调、冷场的时刻。亦即,他们的声调时强、时弱。

或想想按摩肩膀的情形。不妨比较用电动按摩器与单纯用手按摩的差异。

使用电动按摩器,因为有一定的振动周波数,所以生厌而弃之不用者为数不少。

但是,被誉为名人的按摩师则完全不同。他们深知要领,时而加力,时而减力,千变万化,不愧与名人之称匹配。

除此,“1/f 振动”法则并不限于声音的,如双目所见

的几何学模样、色彩的变化等,也都可适用。某研究“1/f 振动”的医院,即根据此法则以条纹样式配置医院的墙壁,结果得知对精神治疗颇有效果。



## 洗澡是一种恢复疲劳的 绝佳方法

从温泉的代表性可知,日本人实在是一个爱好洗澡的民族。而事实上,洗澡也是种很好的生活习惯。

毕竟,它具有各种效果。像洗热水澡,不仅能促进全身的血液循环,还可洗掉导致疲劳的乳酸的物质。甚至,浸泡热水浴,也有治疗轻微的肩酸和腰痛的作用。

还有,净化作用也是洗澡的另一效果。在洗去皮肤表面的污垢和油脂之际,大量地出汗,对人体的新陈代谢十分有益。

此外浴槽中的水压和浮力对人体也有助益。胸和腹在承受水压后,能使主管呼吸作用的肌肉变得活泼,而浮力能减轻支撑身体的骨骼和肌肉的负担。关于此点,可从治疗肩酸和腰痛的效果来印证。

对于恢复肉体疲劳的洗澡方法,以浸泡 5 ~ 10 分钟、

摄氏 43 ~ 44 度之热水澡最为有效。

至于精神强烈疲劳时,以摄氏 40 度的温水为佳,且浸泡时间不妨长一点。

## 瑜伽的“入浴冥想”

瑜伽提供了不少关于健康的智慧。据某研究瑜伽的专家表示,洗澡对冥想非常有帮助。下面是它的要领。

①先把身体洗净,再进入澡盆浸泡。同时,充分舒展筋骨,求得轻松。

②接着,从洗澡开始回溯一天所发生的事。

③一直想到早晨起床之事为止,然后再循序追忆一天的行动。

④反省自己,或回想快乐的事也可以。

⑤回忆一天所发生的事之后,即很快地把它忘却。走出澡盆,浇上清水的同时,也让今日之事毫不留恋地流去吧!

不论是好事或坏事,全将它抛开而使自己进入“无”的了悟状态,是为最简单的冥想法;且也是消除压力有益头脑的好方法。

## 阻断刺激能使头脑休息

曾发表压力学说的加拿大蒙特利尔大学的雪里耶博士说：“自己有三种爱用的道具。它们是用橡胶和塑胶做成的耳栓、遮眼用的黑眼罩及小型的携带式录音机。当然，一年到头戴着耳栓、蒙着黑眼罩，以及不断地使用携带式录音机是绝无可能的，但是每天偶尔使用这三种道具，倒是可以阻断过多的外来刺激，而使头脑得到保护。

的确，阻断过多的外来刺激，对头脑的休息十分有效。譬如将自己关在全黑的房间——尽可能地阻断噪音和具刺激性的味道，也是方法之一。如此，约一小时，即能使疲倦的头脑舒畅起来。

换言之，暂时阻断日常性的外来刺激，将能消除其刺激所带来的不良反应。



## 经由“自我暗示”让自己入眠

许多人表示自己经常“睡不着”。但事实上,那些抱怨“睡不着”的人,其日常生活不是单调冗长,就是充满紧张。所以说,造成失眠的原因,几乎全是源自于本身生活节奏的错乱或不规则。

一般而言,人类的肉体和精神运作都有一定的规律。一旦生活节奏错乱,晨昏颠倒毫无时间观念的话,就势必陷入恶性循环的状态。

但尽管如此,失眠的苦楚,唯有经验者才能真正体会。当然,考虑借助安眠药或使用种种手段来摆脱失眠的人未尝没有。而像思切着“只要能入眠,即使花上数万元也罢!”的人,想必也有。

然而,难道没有一种能自我控制而让自己安眠的方法吗?其实,这只要经过训练则是可能的。德国的休鲁兹博士,即创思了一种“自我暗示入眠法”。

此训练的地点,最好选择以能凝聚气氛的小房间,或噪音无法穿入的场合为宜。而训练的姿势,则是轻松地坐在椅子上,或仰躺在床上。且为了达到完全解放的状态,应尽量把眼镜、手表、皮带等束缚身体的东西拿掉。此外,坐在椅子上时,把双手轻放于膝上;若椅子有肘,则不妨放在那上面。而仰躺时,置一枕头于头下,可松弛全身的力量。

准备好之后,首先轻轻地闭上双眼,并将全身的力量松弛。然后脑中默念着“心情平静下来”数次。接着,把身体的力量集中在自己的手腕上,若是右手腕,则在脑中反复默念着“右手变重了,右手变重了。”

这时,心中直认为右手真的变重的话,右手实际上也会有变重的感觉。如此,再接着左手、右脚、左脚循序去做。

以上,是第一阶段的动作。每天大约在同一时间做十分钟即可。

而第二阶段开始,则是产生体温的训练。如同第一阶段,循序从手腕开始做起。“右手变温暖了”,如此自我催眠。做好第二阶段的动作,不仅能促进血液循环,且也能使体温提升约二度。

不过,必须注意的是,每天自我训练完毕之后,一定要从催眠状态中清醒过来。其方法如下:①张开眼睛,两腕前后屈伸三次;②接着,两脚也前后屈伸三次;③然后大大地伸直腰背,并且做数回深呼吸。

总之，学会上述的“自我暗示人眠法”之后，你便可主宰睡眠了。



## 排除妨害睡眠的障碍物

一个人若想“熟睡”，就务必考虑睡觉的环境。

研究睡眠学有名的霍克拉博士认为，促使熟睡的条件，则是习惯、疲劳、寝室和床；亦即，我们的睡眠大大地受这四个条件的影响。

然而，似乎许多人不太重视睡觉的环境。某些专家就表示，求助的失眠者当中，有多数人则根本是忽略了睡觉的环境。也难怪，因为现代生活环境的复杂，不利睡眠的状况比比皆是。

例如声音、光线等，实有不少不符合睡眠的条件。还有，在一般的电视节目、游戏里，也充满着致精神溃散的东西。甚至，不知不觉中，需要熬夜的事情也越来越多。

此外，像学习时间的延长，也会抢走睡眠时间。如此一来，即使健全的睡眠，在各种恶劣环境的侵袭下，也不

得不投降。

可是,怎样的环境才适于睡眠呢?

宽敞、安静的寝室,这是多数人认为最适于安眠的环境。或许,也有人认为只要是具备宽敞、安静的独立房间即可。但不论如何,最重要的则是,你的“意识”是否把当时睡觉的场合视为“寝室”。譬如,寝室兼用型的房间,在夜里入眠时,你心里便自然而然地把它当做寝室。

除此,入夜后,拉上窗帘、取掉壁上张贴的海报,或者变换部分的照明;亦即,将房间稍作改变,都是有助于入眠的。毕竟,房间一旦产生异于白天的气氛,则人的心情就会跟着转换。

大多数人就寝时,都会关掉全部的电灯,或独留一盏小灯;如此,一有了“该睡”的心情,睡意也会接踵而至。这也就是转换心情对入眠的意义所在。

总之,只要能排除妨害睡眠的障碍物或刺激,使心情平静下来,自然就容易入眠了。

## 枕头不宜过高

为求安眠，寝具中“枕头”的选择，亦须格外注意。

因为睡枕头而引起肩酸或肩痛的人，着实不在少数。但是，原因并非是否睡枕头的问题，而是在于枕头过高。枕头过高，仰躺时头部就会向前倾俯，增加颈椎和肌肉的负担。

然而，睡觉时，头部的姿势以如何为佳呢？

据专家表示，脖子的弧度呈 5 ~ 15 度的轻微点头姿势为理想。

但除了枕头过高之外，床垫的软硬度也会影响脖子的弧度。一旦床垫过软，脖子的弧度便会随着身体的陷入而加大。

为此，有关枕头的高度和床垫的软硬，无疑需好好地考虑一番吧！以下，就此再做进一步的探讨。

虽有言“高枕安眠”，但实际上，这对睡眠并无好处。

因为“睡枕头”并非气氛或心情的问题，而是应从枕头对睡眠的影响上来考虑。本来枕头的意义，即是睡觉时支撑头部，使人得到自然睡姿的辅助道具。自然的睡姿能诱使人有个舒适的睡眠。

所以，枕头过高，加重肩膀和脖子的负担，即会令人难以安眠。而不用枕头，则头部向后倾，血液集中脑袋，增加脑部的刺激，也是对睡眠不利。

由此看来，所谓理想的枕头，就是不增加肩膀和脖子的负担，并能使头部稍微抬高的枕头。

那么，枕头的具体尺寸应是多少呢？据多数专家的各种研究结果是，大约6~9公分的枕头为宜。

因由2千个枕头的实验结果，6~9公分高的枕头，最能使脑波尽早呈稳定。只要脑部能尽快进入舒适的状态，便能促使熟睡，并消除疲劳。

故谓，以又薄又硬的被褥做枕头对健康最有益。松软的枕头，不仅会改变头部的姿势，且会压迫颈动脉，而使脑子无法休息。

同时，许多经验者也表示，放入麦壳做成的低枕头，或以薄硬的被子为枕，睡起来最舒服。

此外，个人的每日生活，即使是一个小小的生活习惯，也关系着是否能熟睡。

例如，有些人有睡前看书的习惯。但是，睡前看书则易引起脑子不必要的兴奋，故不予推荐。不过，只把看书

当做睡前的一种入眠仪式者，却可另当别论。还有，有些人有侧睡的习惯，这倒是有助于入眠，也合于人体的结构。

再说躺在床上看书也容易伤害视神经。因为视神经极为敏感，对脑部的刺激颇大；亦即，会造成脑部的重大负担。而且，明度不够的光线，也会严酷摧残视神经并致其疲劳。所以，在此我还是希望大家能养成侧睡的习惯。

## 暗示自己睡觉

许多人表示,睡前喝了咖啡即无法入睡,其实,这不过是一种自我暗示。

不错,咖啡或红茶中所含的咖啡因,会刺激脑部的觉醒中极而妨害睡眠。但是,实际上,一杯咖啡或红茶中的咖啡因量,并不至于多到会妨害睡眠的程度。

相对来说,未喝咖啡而睡不着的人,也是屡有所闻。

亦即,能否入眠的问题点,并不在咖啡,而是在于其本人的习惯。

即使如此,睡不着的人根本没有必要去喝咖啡。再说因神经质造成的不眠,也该以松弛自己的方式来解决才是。

或者,采取相反的自我暗示,也是一种好方法。例如,“喝一口水的话,就能睡着了。”如此,自我改善入眠的习惯,对失眠必有所助益。

## “节拍器”有助于入眠

若想睡得舒适、安静，我则推荐大家使用“节拍器”（metronome）。

使用节拍器来帮助睡眠的方法，也被适用于治疗催眠上。治疗时，可先将节拍器的节奏设定为每分钟五十次，然后令治疗者轻松地躺下并闭上双眼。此时，节拍器“卡叽、卡叽”的声音，即有引导治疗者想像着“睡去吧！睡去吧！睡去吧！”的作用。

如此一来，治疗者只会注意到声音。然后，自我暗示“睡去吧！”，并逐渐进入催眠状态。

而自己使用时，首先，置枕头于头下，仰躺在床上，并彻底把身体伸长。然后，把全身的力气松弛，且尽可能地配合节拍器的节奏。

接下，“这个声音正说着‘睡去吧！睡去吧！’”对自己

心理做强烈的暗示,便可达到催眠的目的。

不过,若每天持续使用这种睡眠法,经久后就自会养成入眠的习惯,而毋须特别再依赖节拍器。



## 打盹或午睡只能 30 分钟

自古有云：“打盹 10 分钟，相当于夜晚睡 1 小时。”在车上似睡非睡地打盹，实在是一件很舒服的事。

所以，尽管因忙碌而夜晚睡不足三四个小时的也会利用打盹或午睡来做弥补。据说，拿破仑之所以一天只睡 3 个小时而又充满活力，即是他经常坐在马背上打瞌睡。

但是，午睡的时间则不宜超过 30 分钟。30 分钟的午睡已足够恢复一个人的头脑疲倦。若再超过 30 分钟的恐怕只会使身体的健康状况恶化。

## 睡觉的质重于睡觉的量

有日本爱迪生之称的世界级发明家中松义郎,虽然每天只睡4个小时,但仍过着健康的日常生活。

其实,此4个小时的睡眠,并非来自中松本身的意志,而是4个小时的睡眠,刚好能配合他的工作环境。

因为中松本身是公司老板,而所从事的发明及其专利贩卖,必须与IBM等美国为首的各国公司一致,故为了配合国际时差,顺利利用电话商谈起见,中松便在睡眠上做了一番调整。

中松认为:“为了作好商谈,就必须使自己也保持活动状态。”因此,他审查各项工作直至深夜三点,然后商谈约两个小时的国际电话,再就寝。然后,隔天清晨八点起床,再工作。简言之,这就是中松的每日周期;亦即,养成每日睡4个小时的原因。

不过,超越中松的“4 小时睡眠”的人,据说在英国只有 2 人。

其中之一是企业家,约连续 20 年,每日仅睡 3 个小时。另一是设计师,因工作忙碌,每日也仅睡 3 个小时。但这二人,一周中皆约有 1 小时的午睡。

由此看来,拿破仑的“3 小时睡眠”不全然夸张吧!

尽管一天的睡眠时间极短,但只要还能正常工作,及不妨碍白天的活动,则睡眠时间的长短,当不是一个特别的问题才是。毕竟,质重于量的睡眠方式,才是获得“一个充实的睡眠的关键。

## 重视“睡醒之际”

“睡醒时，是否有充实的感觉？”——这是一个大问题。若是你想大喊，或走动，这是因为你充满着自体中涌出来的力量，同时也表示你的气力充沛。相反的，你若感到慵懒无力，不想出声说话时，即是因为你气力不足。

就以日本明治维新的重要人物西乡隆盛为例。据说，由于他的气力总是显现在晚上，所以凡见到他的人无不对他表示敬意。

还说，西乡隆盛在睡醒时，总会先发生“唉一唉”的声音再起来。而此动作则含有重大的意义。譬如，任何人于前一晚上，工作过累或饮酒过量，隔天往往清醒不过来；尽管闹钟鸣响，也尽管心里念着“再睡3分钟就好，再睡两分钟就好”，但依旧在被窝里躊躇不已，或是勉勉强强地起了床，也是无精神工作。但是此时，在起床之际，

倘能如西乡隆盛般的鼓劲呐喊,无气力起床的情况就会改善多了。

一旦清晨起床时,全身都感觉爽快,那么当天就有干劲来工作;反之,感到不畅快的话,也更提不起工作干劲。换言之,“睡醒之际”对一个人的一天生活颇具影响。

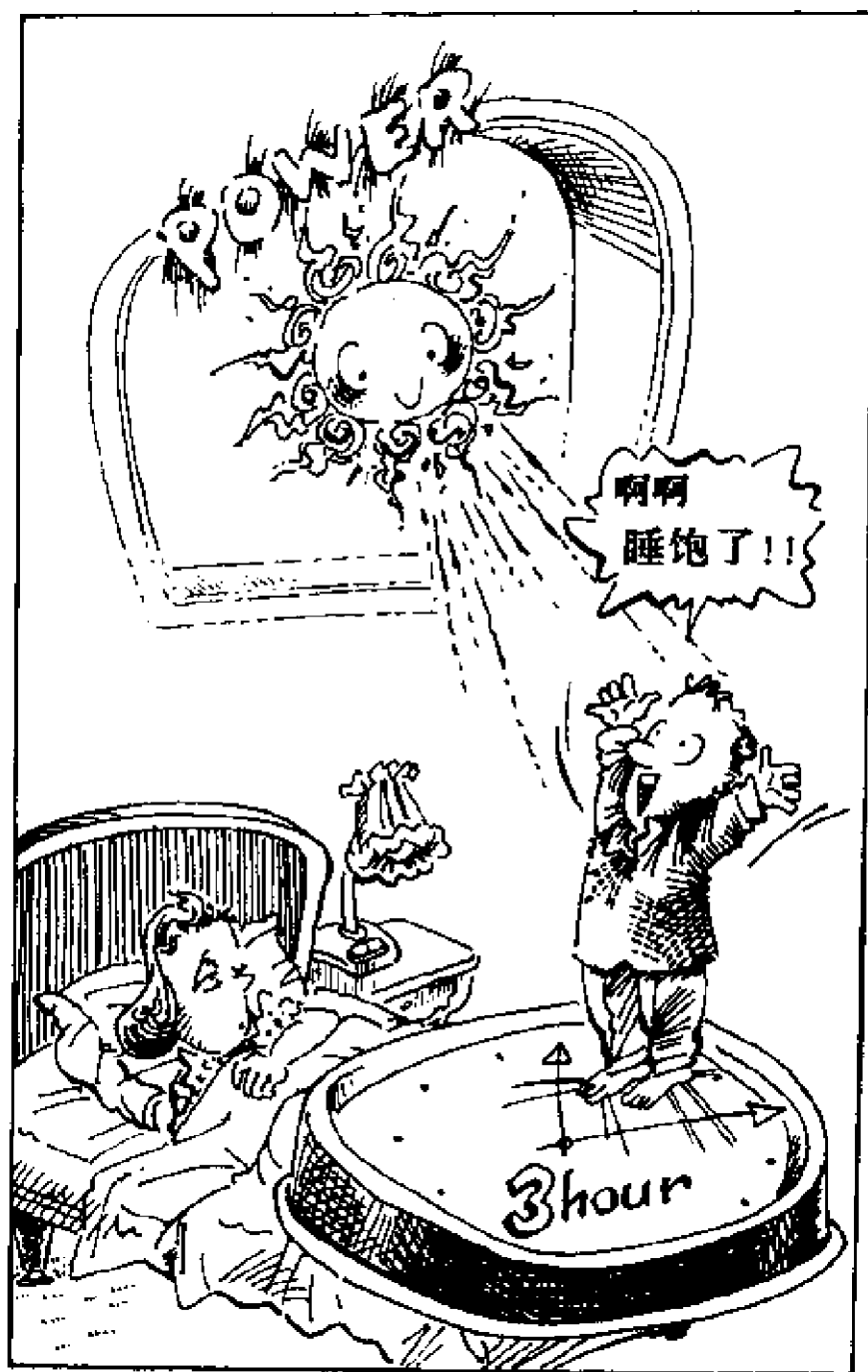
## “熟睡”的意义来自“自我暗示”

诚如常言道：“好始才有善终。”早晨身心愉快的话，就会有不错的一天。

但是，由于读书或工作关系，致使睡眠时间缩短，早晨勉强起床的人却是不少。甚至，也有些人在睡醒时，发现睡眠时间不足，而又钻进被里蒙头大睡。

其实，尽管睡眠时间缩短，但一旦碰到非起床不可的时候，任谁都是会设法爬起来的。因为所谓“睡眠不足”只不过存于一个人的“意识”罢了。

而对于一个人的理想睡眠时间，各学说也都表示其具有个人差异，但是，一个人一天未睡足6个小时，绝不能称为睡眠不足。故说，一个人一天只睡四五个小时，即有“睡眠不足”的意识产生，完全是一种自我暗示的行为。就像人一天只睡了3个小时，但醒来时仍精神饱满的意



义一样。

又如,先前有个友人告诉我:“今天我只睡了3个小

时,所以身体状况有些恶劣……。”之际,我答以“睡了3个小时,我以为这已经很好了”时,他起初如坠五里雾中,但不久,他就不敢再说“身体不适”了。

所以,当你只睡了3个小时,而早晨又务必起床时,不妨果断地对自己说:“嘿!睡够了,起床吧!”如果一次无效,稍后再试一次看看。

这种方法,也就是一种自我暗示法。换以生理说法则是,“已经睡饱了,没问题”的自我暗示,对促动肯定性的荷尔蒙极具效果。

且一般人只要劝告“已经睡够了”,通常都会记在心里的。不过,似乎也有些人尽管脑中明白,但身体就是不能配合。这时,就必须动用到脚。也就是一脚将被子踢开,并一鼓作气地起身下床。

“再睡五分钟……再只睡两分钟……”像这种拖拖拉拉的起床习惯的人,断无任何积极性可言。

“一脚踢开被子,一鼓作气地下床”,虽只是一个小动作,但却是提高一天“积极性行动能源”的保证。甚且,再打开窗户,充分呼吸新鲜空气,更有益身心的健康。

故说,早晨最重要的一件事,就是先将“心之能源”的储存工作做好;如此,方能不匮乏地供应身体一天所需要的行动活力。

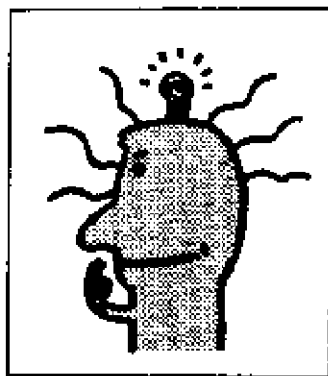


## “冷水摩擦”能提高脑、肾的机能

以运动医学著名的日本更埴中央医院的吉松后一医生，非常鼓励大家施行“冷水摩擦”法。

原因是基于日本某些小学，不论春夏秋冬，经年累月总是励行男子只穿短裤，女子加穿薄上衣赛跑的习惯——这对大脑的觉醒具有极重大的意义。

当然，“冷水摩擦”乍听之下似乎令人感到畏怯；但吉松医生表示，只要自夏天开始慢慢养成习惯之后，到了冬天绝无任何苦痛可言。尤其，用绞干冷水的毛巾用力搓身之后，环绕全身的神经会紧张起来，而促使大脑的觉醒，并提高脑、肾的机能。



## 第六章

# 你也可以成为脑力活络型的人



生活态度能影响脑力。借由测试的解答中,调整你的生活态度,使你的头脑呈现开放状态,进而成为脑力活络型的人。

## 生活态度能影响脑力

首先,测试你的生活态度是否能使你的头脑呈现开放状态。(此测试是以日本思考心理学家桦旦纯的创造性问卷调查为基础作成的。)

以下,请针对各项问题,选择一个最接近你本身情况的答案。(请注意,绝不能以得分来作为选择答案的依据。)

## 测验(1) ~ 测验(25)

**测验(1)** 下列中,那一项最接近你?

(A)有强烈的探讨心,一有不懂的地方就马上去查询。

(B)只关心自己感兴趣的事情,其他则一概不理睬。

(C)因为兴趣很多,所以凡事都想参与。不过,却又容易厌腻。

**测验(2)** 你对目前的生活有何看法?

(A)满意。希望能延续现状。

(B)总觉得不太满意,但这似乎是任何人都会有的。

(C)非常不满意。总想除去不满意的地方。

**测验(3)** 对于自己的失败你抱持怎样的态度?

(A)不在乎,再考虑下一件事。

(B)老想着到底是什么原因造成的。

(C)到现在仍闷闷不乐。

测验(4) 你喜欢那一种赌博游戏?

(A)扑克之类的。

(B)麻将。

(C)全部都不玩。

测验(5) 你更换房间的布置吗?

(A)太麻烦了,所以不更换。

(B)随季节做更换。

(C)偶尔有做更换的打算,但从未实行过。

测验(6) 遇到与你相反的意见时,你怎么办?

(A)不把它放在眼里。

(B)既然多数人持有那种看法,倒不妨作为参考。

(C)先想想何以会有那种意见产生,尔后再决定。

测验(7) 你如何决定旅行中的饮食问题?

(A)以习惯食用的东西为主。

(B)即使吃不习惯,也想一尝当地的土产。

(C)到时候再考虑。

测验(8) 你认为开会的时间应多久为宜?

(A)若非特别的会议,由大家商量决定就行。

(B)三十分钟即可。

(C)直到有结论出来为止。

测验(9) 碰到漂亮的异性你会如何?

(A)设法接近她。

(B)如果有机会的话总想表示些什么。

(C)高峰之花,断念为宜。

测验(10) 你喜欢俏皮话或笑话吗?

(A)非常喜欢,即使无聊的笑话也蛮有趣的。

(B)喜欢听,但自己不会去说。

(C)不太喜欢。

测验(11) 你觉得自己的运气如何?

(A)无论如何,我以为人是有所谓的“运气”的。

(B)运气之说未必成立。

(C)人无所谓“运气”。

测验(12) 你玩“电视游乐器”的得分率如何?

(A)马上就能得高分。

(B)始终没有进步,但是我喜欢它。

(C)没有兴趣。

测验(13) 你对猜谜游戏有何看法?

(A)非常喜欢,我自己会去推断答案。

(B)喜欢,但我会想立刻去看解答。

(C)不再那么有兴趣了。

测验(14) 你以什么基准来订立目标?

(A)超过自己实力的一倍。

(B)配合自己的实力。

(C)确实能做到的。

测验(15) 有值得受你尊敬的人吗?

(A)我想没有。

(B)有列入自己喜欢的类型的人。

(C)依各类别则有许多。

测验(16) 你的“集中力”如何？

(A)可以立刻集中精神。

(B)需要少许的准备时间。

(C)怎么样也不能集中精神。

测验(17) 你散步的行程如何？

(A)总是严守一定的行程。

(B)视情况而定，并无计划。

(C)我不喜欢散步。

测验(18) 看报时，你采取怎样的读法？

(A)不论早报或晚报，总是一字不漏地阅读。

(B)只选择自己有兴趣的阅读。

(C)只选择重要新闻阅读。

测验(19) 读一本书时，你先从那里开始看起？

(A)序文或后记。

(B)正文。

(C)作者的阅历。

测验(20) 你对长辈的态度如何？

(A)随意聊聊如友人般。

(B)如平常的待客之道。

(C)因为是长辈，所以尽量小心翼翼待之。

测验(21) 你交友的情况如何？

(A)朋友很多，各年龄各阶层都有。

(B)朋友很少，但都是深交的朋友。

(C)不善交际,所以朋友并不多。

**测验(22)** 你接受各种仪式的邀请吗?

(A)什么事都会去参与。

(B)好像很有趣,稍微去探视一下。

(C)行动前会先慎重考虑。

**检测(23)** 你看杂志、新闻上的书评或影评吗?

(A)无论如何先看。

(B)从来不看。

(C)最后再看。

**测验(24)** 你读过电影说明书吗?

(A)完全没有读过。

(B)非常喜欢。

(C)读过,但不喜欢。

**测验(25)** 你的服装重点在于?

(A)只要有清洁感就好。

(B)几乎不关心。

(C)称得上流行即可。

**[得分表]**自己测验完后,请参照下面的得分表,合计你的分数。

〈75分以上〉

你拥有易产生“光芒”的生活样式,而且,要使其成为恒定的“光芒”并不困难。

〈40分~74分〉

你的意识中,吸收过多的常训和固定观念,所以要产



生“光芒”是很困难的。不过，倒是有些类似产生“光芒”的“飞跃构想”。

〈未滿 40 分〉

你有太多的杂念，而且缺乏计划性。我已经远离了产生“光芒”的状态。建议你，最好随时有意识地转换脑筋，以及找一项有举起的事专心去做。

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25
A	4	4	3	2	1	1	1	3	4	4	4	1	4	4	1	4	3	4	3	4	4	3	2	1	2
B	1	1	4	4	4	2	4	4	3	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2	4	1	4	1
C	3	2	1	1	2	4	3	2	1	1	1	4	1	1	4	1	1	2	4	1	1	2	4	2	4

## 测验结果解说

至于测验(1)~测验(25)所含有的意义,以下则一一做解说。

### 测验(1)

这是一个有关汲取一般必要知识的“意欲”问题。

当然选(A)是最好的,而(C)比(B)得分高的原因是,至少当事人考虑到“简浅广泛的知识较艰深狭隘的知识重要”。

### 测验(2)

所谓进取心,也可说是源自不满而生的。

一般来说,对自己或周围环境的满足并没有什么不好,但所谓“满足”,则意味着强烈的纵容。

夏目漱石在《心》一书中就曾如是说:“没有进取心的人是傻瓜。”

因此,真正的不满家,应是不仅怀抱着不满,而且全力去解消不满的人。甚至,以建设性的态度去消解不满之后,又待着喜欢和快乐去探求另一个新的不满。

### 测验(3)

理所当然,愈是大的失败,愈会使当事人的心理产生急骤的变化,但继而产生“不在乎”或“一意地后悔”的态度,则会令头脑的运作恶化。

### 测验(4)

所谓“赌博”,无非是一种统计上的几率游戏。但麻将则是含有“人”的要素,亦即,一种人对人的战略。

人类的行动有时则完全超乎想像之外,其行动类型不是依统计或理论就可理解的。

相对的,如吃角子老虎等的“自动赌博机”(slotmachine),所予以的游戏并不需太多的判断力。故何种游戏能活络头脑,实毋须赘言了。

### 测验(5)

试图改变周围状况的积极精神,是一个人绝对要必备的。特别是更换房间的布置,对活络头脑极有帮助。

例如有些被喻为“搬家狂”的作家、音乐家、设计师等从事创造工作的人,即是因改变环境能使其头脑活络之故。

另外,旅行的意义也是与布置房间相同的。

### 测验(6)

人各有己见,这是理所当然的事。但无视他人,一味

固执己见的人,则无创造性可言。

经常听取别人的意见,不仅能修正自己的想法,而且也能发现其他的论调。

据说成功者当中大多都是善于听旁人讲话的人。所谓善于听旁人进话,是指由旁人的言谈内容来锻炼左脑的感觉,以及从对方的表情和态度来活络右脑的感觉。

#### 测验(7)

到一个陌生的地方旅行,将可累积丰富的生活体验。尤其旅行中的所见所闻,以及珍贵物品的收集,都有助于刺激想像力。

不过,此项测验主要是测知好奇心的强弱。虽然吃了奇怪的食物也许会不适,但能一尝当地的食物,亦未尝不是旅行中最快乐的事。

以相对论闻名的爱因斯坦博士亦曾说过:“无止尽的好奇心、不断地发问,乃是一个人成功的最重要条件。”由此可见,一个人是绝对不能丧失好奇的。

#### 测验(8)

有许多人一听到“会议”一词,就会联想到“无效率”。的确,即使会议有其存在的价值,但开会方法拙劣和开会次数过多的话,实难免令人有“无效率”之感。

形式性的会议无疑是在某种固定观念上打转。所以,越来越多的企业已不召开一小时以上的会议,这从创造性方面来说,乃是非常正确的。

#### 测验(9)

要博得异性的青睐是需要技术的。

自己的一言一行是否满足对方的欲求,则是须尽早从对方的表情和态度来判断的。而如此对应的训练,能使头脑活络。

#### 测验(10)

不论在学校或公司的,善于说俏皮话或笑话的人,都是十分受欢迎的。而所以能有这样的表现,乃是其思考方式超越一般的思考范畴,头脑较灵活之故。

#### 测验(11)

美国心理学家吉尔佛德(Guilford)曾指出,具备创造性的要因之一,就是要拥有“强烈的自信”。

自信也可以说是一种自我暗示。某有名的禅僧在被问及“成功的秘诀是什么?”时,即曾回答:“唯有昂首阔步。”一个人即使只认为“自己是好运的”,也是减少精神压力,增加新念头的。

#### 测验(12)

所谓“电视游乐器”,基本上是一种极单调的游戏。且其游戏内容,终究不过是熟练和反射神经的问题,这对一个人的思考力和判断力,几乎是毫无帮助的。过于沉溺这种游戏的话,不仅会助长千篇一律的思考,且会使头脑反应变得迟钝。

#### 测验(13)

仔细观察猜谜游戏的题目,则会发现其常有出乎意料的答案出现。换言之,答案于人的印象是极为强烈的。

当然,那也容易令人留下深刻的记忆。

而且,即使自己解答错误,但从思考谜题的过程中,也是能获得不少的意外思考方法。极端地说,即使思考条理错误,也是有助于头脑的活动的。

#### 测验(14)

当一个人为了某目标行动时,想像着达成时的状态是极为正常的。尤其在想像时,因为心情愉快,所以脑中会分泌“快乐的荷尔蒙”,而使头脑顺利地运作。

当然,追求目标必须是出于自身的意愿,否则在目标压迫下行动,是很难分泌出“快乐的荷尔蒙”的。

而既然特意订立目标,就不妨将目标订得稍为高些,以进一步提高效果。

#### 测验(15)

一个人在汲取知识的过程中,最感兴趣的对象,无非还是“人”。故学习某种知识时,从中找寻自己有兴趣或尊敬的人物来作为效法对象,这对学习是有帮助的。

尤其是艺术、运动方面,效法名人或世界第一者,乃是成功的最大秘诀。

经由“效法”,不仅可习得技巧或技术,且还可领悟他人的思考方式。所以,如有自己真正尊敬、倾倒的人物,以其作为效法的对象,则是一项很大的精神支柱。

#### 测验(16)

保持身心轻松、精神集中,乃是获得“光芒”的重要条件之一。至于精神能否集中,则与脑的运作有密切关系。

### 测验(17)

走同一道路,倒不如走一条陌生的道路来得快乐。因为陌生的道路,较有新鲜感;或许你会找到一家新商店,并发现“点心”。

因此,散步时不必走一定的路程,随便走走反而容易刺激头脑。

### 测验(18)

“资讯和资讯的组合”是据以思考事物的基础,而新闻则扮演着重大的角色。尤其,从新闻中反复摄取资讯是极为简单的。而且剪报也能蓄积资讯。

### 测验(19)

读书是一种十分有益的活动。即使是小说,也含有丰富的资讯和构想。

首看作者的阅历,乃是对“人”的一种兴趣。且此态度是将新资讯送入脑中所必要的。

还有,从序文或后记中能看出作者的旨意,及其对人生的观念。这皆能使人头脑变得活络。

### 测验(20)

上司和属下、长辈和后辈这种上下关系,本应恰如其分地受到重视,但若严守于此的话,则易造成保守的倾向。

所以,离开工作场所之后,倒不如抱着轻松的心情与长辈交往。

### 测验(21)

人类的智慧是有限的。所以,为扩展自己的思考范畴起见,积极与各种各样的人接触,以及倾听他人的思考方法乃是必要的。

**测验(22)**

这与测验(7)的积极态度和好奇心几乎是相同的问题。为了更进一层提高脑力,无论如何你必须对凡事抱着无止境的好奇心。

**测验(23)**

预先看批评的阅读方式,可谓是阅读别人的眼和脑。

由于先阅读批评,易为作者的感受左右,则限制对脑的刺激,故对本人而言,真正重要的资讯极可能会错失。

为此,先以自己的阅读方式去阅读,尔后再看他人的批评为宜。阅读影评时亦同。

**测验(24)**

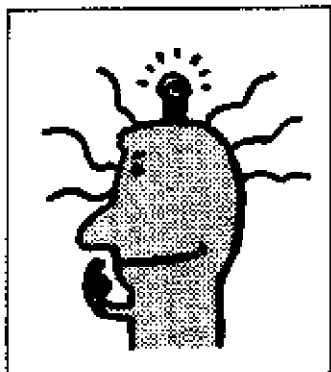
所谓电影说明书,其内容大概仅是介绍登场人物的行动和电影节而已。换句话说,是以必要的、最低限度的方式来作叙述的。或也可谓推开读者的一种书写方法。故反向思考的话,这将能增强读者的想像力。

**测验(25)**

所谓不关心流行或打扮,极端地说,就是拒绝流行的资讯。亦即,自己几乎不使用接收资讯的天线。

难道是舍不得花钱吗?还是开放流行的资讯进来吧!任谁都应该持有一颗自由的心的。





## 附录

# 任何人都会的自我催眠法



自我催眠法，不仅在除去内心的焦虑、不安、不满等非常有效，而精神也会跟着焕发起来，恢复信心。

## 休鲁兹博士的“自律训练法”

最近,自我催眠的学习法或暗示术颇为盛行。而据实行后,不仅使人除去内心的焦躁、不安,且精神也跟着焕发起来。以下,为各位介绍一项任何人都会的自我催眠法。

此自我催眠法,是取自休鲁兹博士的“自律训练法”。“自律训练法”原本有六个阶段,但在此只介绍至第四个阶段。

每一阶段皆经过精心的设计,且具有连贯性,故原则上,还是从第一阶段开始循序训练较好。

训练的场所,最初以甚少外来刺激的地方(如自己的房间)为宜。得稍稍熟练之后,再转至学校、电车中、公园的长凳等外来刺激较多的地方即可。

至于基本姿势则有“端坐姿势”、“仰躺姿势”、“倚靠

姿势”。其中,尤以“端坐姿势”最简单,且在任何地方都可以练习。

练习时,原则上是须闭上眼睛。但闭上眼睛,有时反易产生杂念,故容易入眠或不易集中精神的人,还是采取眼睛半闭的方式为宜。训练阶段计有:

**第一阶段 捕捉“沉重的感觉”**

**第二阶段 练习“温暖的感觉”**

**第三阶段 练习“心脏调整”**

**第四阶段 练习“呼吸调整”**

接着,就从第一阶段开始做具体的介绍。

**【第一阶段“沉重感觉”的暗示】**

**第一阶段自我暗示词:“手腕非常沉重。”**

**步骤①** 首先,请将你的意识集中在右腕上。然后,心里念着“右腕变重了……变得好重了……。”如此,于30~60秒内反复念三次。

但此时,心情一定要保持坦率,不急躁,绝不能出现如“快点变重吧!”、“为什么还没有变重?”等之类的情绪。否则,会因紧张而招致反效果。

只要心里反复念着“右腕变得好重了……”,及脑中想像着右腕真的变得如铅般的重,那么,你所以喃喃自语的暗示词就仿佛进入你的体内,而使你信以为真了。

如果你难以体会“重”的感觉,则不妨掌握手足麻木的感觉。

当然,此练习的成绩是有个人差异的。有些人3~4

周就学会,有些人则要迟至5~6周。

(此练习是以6个步骤为一单元,故即使反复做3次仍没有感觉的话,还是要继续进行步骤②的。)

**步骤②** 现在把注意力转向左腕。然后,心里念着“左腕变重了……变得好重了……。”如此,反复在心中念三次。

**步骤③** 一边大大地深呼吸,一边把注意力转向两腕。然后,心里反复念三次“两腕变重了……变得好重了……。”

以上,至步骤④为止,是右腕、左腕、两腕的“沉重感觉”训练。即使没有沉重的感觉,于30~60秒后,仍要继续进行接下的步骤。

**步骤⑤** 接下是脚的沉重训练。首先,请把注意力集中在右脚上。放松右脚,然后在心中强烈念着“右脚变重了…变得好重了……。”如此,于30~60秒内反复念三次。

**步骤⑥** 现在把注意力转向左脚。然后,心里念着“左脚变重了……变得好重了……。”如此,反复在心中念三次。

**步骤⑦** 现在再把注意力转向两脚。一边大大地深呼吸,一边在心里反复念三次“两脚变重了……两脚变得好重了……。”然后,反复暗示自己三次“心情非常地平静……。”、“两腕、两脚非常地重……。”以告一段落。

若能体会以上的步骤,即可进入第二阶段的训练;但

初学者能立刻体会的并不多。既是如此,还是让自己清醒较好。

〔清醒步骤〕 首先,安静地睁开眼睛。然后将两腕、双脚用力屈伸 2~3 次,并深呼吸。接着,将脖子前后左右弯曲,再静静地深呼吸。

以上“沉重感觉”的自我暗示法。依循正确的规则,至少早晚做两次,那么 3~6 周内就能学会。

【第二阶段“温暖感觉”的暗示】

此练习的训练公式是:“(手腕)非常温暖。”

步骤⑦ 请把注意力集中在右手的指尖上。然后,心中一边想像着右手伸入热水的光景,一边于 30~60 秒内反复念三次“心情非常地平静……。”接着,再于 30~60 秒内反复念三次“右腕变温暖了……变得非常温暖了……。”

步骤⑧ 现在把注意力转向左手的指尖。然后如同步骤⑦的要领,心中反复念三次“左腕变温暖了……变得非常暖了……。”

步骤⑨ 现在再把注意力转向两腕。然后,心中一边想像着两手浸泡在温水的光景,一边反复念三次“心情非常地平静……。”接着,再反复念三次“两腕变温暖了……变得非常温暖了……。”

至此,是两腕的“温暖感觉”训练。

步骤10 接下是脚的训练。首先,请先大大地深呼吸,再把注意力集中在右脚指尖上。然后,心中一边想像

着右脚浸泡在温水的光景,一边反复念三次“心情非常地平静……。”接着,再反复念三次“右脚变得温暖了……变得非常温暖了……。”

**步骤11** 现在把注意力转向左脚,同以上要领,心中反复念三次“左脚变温暖了……变得非常温暖了……。”

**步骤12** 现在再把注意力转向两脚。接着,心中仍反复念三次“两脚变温暖了……变得非常温暖了……。”然后,如同步骤⑥,各于30~60秒内,反复暗示自己3次“心情非常地平静……”、“两腕、两脚非常地温暖了……”以告一段落。

以上学会之后,即可进入第三阶段的练习。但若未及体会,还是先让自己清醒为宜。

〔清醒步骤〕 首先告诉自己“睁开眼睛后头脑会很舒畅……”、“心情非常地好……”。

接着,两脚屈伸2~3次、深呼吸。然后,将脖子前后左右弯曲,再静静地睁开眼睛。

以上是第二阶段“温暖感觉”的练习。至实际能感受到“温暖”为止,大约需要4~8周。

不过,在持续练习当中,若能提早感觉到“温暖”,则步骤⑦⑧,甚至⑩⑪都可省略,而直接跳到步骤⑫练习即可。

此练习在心理焦虑、不安时使用最为有效。

〔第三阶段“心脏调整”的暗示〕

此练习的训练公式是:“心脏安静地跳动着……。”

练习时间约须 90 ~ 120 秒。至学会为止大概要 2 ~ 4 周。但只要不急躁、有恒心,学会之后即能自由自在地调整心脏的搏动。

还有,此阶段亦如同前面的阶段,独立为之是毫无意义的。你必须听从指示,结束步骤⑫之后,再开始进入步骤⑬。而此阶段只有一个步骤。

**步骤⑬** 请把注意力集中在心脏的鼓励上。然后,对着自己说“心脏安静有力地(或规则地)跳动着……。”如此一来,你就有“心脏如唧筒般跳动着……”、“身体随着心脏的鼓动而摇动着……”、“心脏有节奏地跳动着……”等感觉。

〔清醒步骤〕 比照上述的步骤即可。

此练习对消除不安和恢复信心非常有效。

【第四阶段“呼吸调整”的暗示】

此练习的训练公式是“非常愉快地呼吸着……”。

**步骤⑭** “心情非常地平静……”。自我暗示之后,反复告诉自己三次“我非常愉快地呼吸着……”。然后,心里想像以下的光景;

●吸气时——“清爽地空气进入了我的鼻子,然后通过气管遍及了整个肺部。真是舒服极了!”

●吐气时——“停留在整个肺部的空气,全部通过气管跑出去了。而且心里的郁闷也全跑出去了。真是舒服极了!”

如此,把注意力集中在呼吸上。吐气的时间约比吸

气的时间稍长,练习时间总共约 2 分钟。结束后,一样须进行清醒步骤。

此方法对解消心里的不安和不满非常有效。