

《你被壓力壓扁了嗎》

書籍信息

版次：1

页数：232

字数：

印刷时间：2002年07月02日

开本：25开

纸张：

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9789571336770

內容簡介

我們每個人都有無限的潛能，這話怎麼說呢？因為人一生下來就有大約一千億個腦細胞。

假如每個細胞的大小有如細沙，那麼一千億顆細沙，就連一部大卡車也裝不下。

這麼龐大的腦細胞如何運作呢？舉個例子：在一九八〇年代之初有所謂的個人電腦，它是用八個位元來做的，假如每個位元相當於一個銅板，八個位元就好像擲八個銅板一樣，依其正、反面的各種現象，再給予一個相關的意義，就可以做電腦處理。

一般來說，電腦如有六十四個位元，就可做成超級電腦。

可是我們卻有一千億個比位元還複雜的腦細胞，這就像是擁有一千億位元的電腦，可見威力有多大！為什麼每一個人都有這麼大的潛力，但成就卻有著千差萬別呢？根據腦科學家的研究，我們的腦一般只有百分之十的腦細胞在認真工作，其他的百分之九十都好像在一旁休息、睡覺。

假使你能激發自己的潛能，縱使只增加百分之一的腦細胞為你工作，這增加出來的十億個腦細胞將創造你無窮大的能力，使

你成為超人。

我們每個人都有無限的潛能，這話怎麼說呢？因為人一生下來就有大約一千億個腦細胞。假如每個細胞的大小有如細沙，那麼一千億顆細沙，就連一部大卡車也裝不下。

這麼龐大的腦細胞如何運作呢？舉個例子：在一九八〇年代之初有所謂的個人電腦，它是用八個位元來做的，假如每個位元相當於一個銅板，八個位元就好像擲八個銅板一樣，依其正、反面的各種現象，再給予一個相關的意義，就可以做電腦處理。

一般來說，電腦如有六十四個位元，就可做成超級電腦。

可是我們卻有一千億個比位元還複雜的腦細胞，這就像是擁有一千億位元的電腦，可見威力有多大！為什麼每一個人都有這麼大的潛力，但成就卻有著千差萬別呢？根據腦科學家的研究，我們的腦一般只有百分之十的腦細胞在認真工作，其他的百分之九十都好像在一旁休息、睡覺。

假使你能激發自己的潛能，縱使只增加百分之一的腦細胞為你工作，這增加出來的十億個腦細胞將創造你無窮大的能力，使你成為超人。

為什麼我們有這麼多的腦細胞，卻只有百分之十在為我們工作呢？因為我們從小時候的學習中，就學會了一些程序、方法與思考模式，而這些模式慢慢成了我們的習慣：習慣一面幫忙我們解決問題，一面也阻擋我們學習新的事物。

大象是非常龐大的動物，但馬戲團的人只用條繩子，把牠栓在小小的柱子上，大象就乖乖地待在那裡，為什麼呢？因為馴象師都知道怎樣訓練大象，當小象出生時，他們就用鐵鍊將牠綁在鋼筋水泥的柱子上，小象掙扎了幾個月後，只要看到繩子（鐵鍊）和柱子，便自認為跑不開而認命的待在那裡。

那麼，我們的腦海裡又有多少像鋼筋水泥柱子或鐵鍊那樣的東西把我們栓住呢？由於制式習慣的束縛，使得我們不需要用那麼大的威力去為自己工作，慢慢就任由那一大群腦細胞在一旁休息，以致潛力沒有發揮出來。

每個人都會有習慣領域，而且它對我們的影響是不知不覺的。

它是你想法、作法的執行者。

倘使你不注意，那麼它會不經你的同意就直接做了，甚至你已變成它的奴隸而不自知！

然而，當你知道有習慣領域存在時，你就會注意到它，就可以做它的主人，讓它繼續地擴展、改善，努力為你工作，幫助你發揮更大的潛能，並創造人生的價值。

既然研究習慣領域有這麼大的功效，我們應如何研究它呢？當我們在想一件事時，有一群腦細胞就會有快速明暗的變化。在三度空間裡。

它們的變化是網狀而快速的，我們稱它為電網，也就是一想到什麼事物，就會有一個電網與之相對應。習慣領域是我們所有念頭與思路的綜合。

電腦須要軟體才能操作；若我們將大腦比喻成超級的電腦，那麼習慣領域便是操作我們大腦的人性軟體，它是我們所有念頭與思路的綜合，也是我們所有電網的綜合。

若要研究習慣領域，我們可由它涵蓋的四個概念切入：第一個概念叫做「潛在領域」。

潛在領域是指所有可能被引發出來的念頭與思路或軟體的綜合。

第二個概念我們稱為「實際領域」。

亦即此時此刻實際受你注意的念頭與思路，或是占有你注意力的電網或軟體。

第三個概念叫「可發概率」，亦即念頭和思路可能被實際引發的可能性。

第四個概念是「可達領域」，亦即當你提到一個概念，通常會再延伸出其他概念的綜合

。假設你分次擲三個正常的銅板，因每個銅板皆有正、負面，結果將有八種不同的現象可能出現，這就類似「潛在領域」；而真正跑出來的現象就只有一個，這個就相當於「實際領域」，每一現象的「可發概率」是八分之一。實際領域實際占有我們的注意力。

例如當我們高興時，是因為高興的電網或高興的念頭與思路占有我們的注意力；當我們沮喪、缺乏信心時，是因為沮喪、缺乏信心的電網或思路占有我們的注意力。

當然，這對我們的影響是很大的。

雖然實際領域一方面可以影響情緒、判斷和喜怒，但另一方面，實際領域也是可以控制的。

因為你可以控制它、你便可以做它的主人，讓它發揮無窮的威力，激發更多的潛能為你工作。

[顯示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)