

些欲望的能力的大脑状态，叫做无特（无欲）——不依恋。”无特的意思是，尽管存在外界环境的干扰、诱惑，这种干扰、诱惑能够把大脑基质搅动出波浪，但人们仍可保持在安宁静默的状态中。而事实上，越是强大的事物，越能够表现出这种安详，就像动物界中的狮子、大象、老虎，都是吃得好、睡得着、悠闲自得的，而越是弱小的动物，越容易被惊着，它们连睡觉都要睁一只眼睛，即便是眼睛闭上了，潜意识里却还是醒着。

所有的鸟都喜欢听自己唱歌。有自我意识其实是正常的事情，但如果太过强烈，就会为其所累，就像对外界事物的敏感一样。

雄鹰是听不到鸡叫的

踢球是最明显的例子，你越想获胜、越想踢好，就越可能适得其反，动作变得僵硬、变形乃至完全失去自制。踢球讲的是心如止水，讲的是身心放松，成熟的球员是在比赛时往往是不想比赛，只想把每个动作做好，把每脚球处理好，心

里安静，眼睛明亮，动作敏捷，成竹在胸。

其实，在许多时候，一个人是有必要忽视那些与手头的事情无关的事物的，比如利益的得失、阴雨的过去、窗外的噪音、他人的议论等等。但遗憾的是，许多人在做着一件事情的同时还常常继续着对其他事物的关注，同时追两三只兔子，结果是一只也追不上。这也是成功永远都占少数的原因之一。

事实上，一个人如果精力充沛，具有能屈能伸的性格，那么他既不会骄傲也不会虚荣，而是平静地生活着，不受悲哀和妒忌等情绪的折磨，原因是他学会了驾驭和控制自我感情的方法，从而逃避了自我感情容易带来的折磨。

在心理学家看来，竞争意识、雄心、荣誉感，甚至骄傲和适度的虚荣，都属于我们意识中更富有想像力的高级层次，这些感情把我们从感观世界唤醒，激励我们追求理想和社会目标。人的追求越高远，也就越容易摆脱眼前的迷惑和折磨，越不容易被负面的情绪和信息束缚手脚。

雄鹰是听不到鸡叫的

本钢建成“袖珍”占地的 360现代化冷烧机

8月4日，本钢集团公司利用4万平方米有效面积兴建的360冷烧机，在计算机指令控制下全线热负荷试车一次成功，并经近半月的运行各项技术经济指标将达到设计要求。至此，被国内钢铁业关注的“袖珍”占地烧机投入全面试生产运行。

高炉炼铁实施“冷烧”入炉，是现代钢铁业发展的先进工艺和技术。为全面提升本钢集团炼铁生产工艺技术水平，在实施的新一轮高新技术改造中，本钢决策层就兴建360平方米冷烧机，纳入加速建设精品板基地建设的重要日程。按360平方米冷烧机现代工艺技术要求，要“积木”般的将34处主体建筑物、5层平台的2万多平方米的主厂房、32条最长达274米最高为42米的通廊、近1万吨重的2800多台（套）设备等组合为一体。常规要求建筑物占地面积是15%—20%，全部工程需要有14万平方米的土地资源保证。为节省国家有限的城市土地资源，本钢集团在老厂区实施搬迁改建，在硬“挤出”的4万平方米有限面积中兴建360冷烧机。建设如此“袖珍”占地的冷烧机，成为国内外钢铁行业的罕见工程。经有关部门严格经验，工程质量合格率达到10%，优质率达到85%以上。360冷烧机的“中枢”——计算机控制系统，采用了德国西门子公司最新DCS系统为核心控制器。

经全线热负荷试车严格检验考核：360冷烧机产量、质量、环保、能耗、节水等经济技术指标达到了设计要求的国内先进水平，将在近期内进入实现达产达效的全面生产。