

顏紹皋
譯

如何發揮 您的潛力



Make the Most



of Your Mind



銀禾文化事業有限公司

顏紹皋譯

如何發揮 您的潛力



***Make the Most
of Your Mind***

如何發揮您的潛力

譯者：顏紹皋

出版者：銀禾文化事業有限公司

發行人：陳俊安

總經理：銀禾文化事業有限公司

地址：台北市和平東路二段九六巷三一號

電話：七〇〇五四二〇・七〇〇五四二一

郵撥：〇七三六六二二一三

定價：新台幣壹佰叁拾元

新聞局登記證局版台業字第三二九二號

一九八五年五月出版

版權所有・翻印必究

譯者：顏紹皋

● 湖南省人

● 民國10年生

● 淡江外文系畢

目錄

緒論	一
第一章 你的頭腦	一七
第二章 你的記憶力比你想像的還要好	三七
第三章 聽覺	六三
第四章 使用與保護你的眼睛	七五
第五章 快速閱讀與有效閱讀	九五
第六章 筆記與速寫	一二七
第七章 創造力	一三七
第八章 數字	一四七
第九章 邏輯與分析	一七一

緒論

你頭腦的潛在力

你的頭腦好比是一個熟睡的巨人。近年來，由於我們在心理學、教育學、生物化學、物理學及數學方面的研究，業已證明頭腦心智的潛在力，遠超過我們一般地想像。即使通常聽到所稱：「就平均數字來看，我們僅使用我們的頭腦潛力百分之一」。也許是估計錯誤，因為現在我們似乎使用低於百分之一，也就是說，你的龐大無比的頭腦潛在能力，仍有充分發展的餘地。

如何盡量善用你的頭腦，這本書是以幫助你啓發從未使用而令人驚奇的頭腦潛力為目的。第一篇的概要為關於你的頭腦最近發現的某些結果，包括『頭腦的未知領域』很興奮的新聞消息，關於你的左腦和右腦不同的精神與智慧方面功能，頭腦的結構一些發現及其他事例

以及頭腦連結模式所描繪的通路，運用這些資料便能改進你自己智慧方面的成就。

依次下面三篇敘述記憶力，如何改進你的記憶基本能力以及對某些事實記憶的特殊能力，例如姓名與面貌等；聽力與如何選擇『關鍵語』以幫助你能集中聽覺；視力，這篇集中敘述有關你的眼睛視覺能力的新發現，能夠看得更清楚，更能解析分析，更能週延廣濶，以及更能快速，你的視覺能力是與閱讀與快速閱讀有直接關聯，利用圖解說明你的眼睛正常功能為何與此項功能將能加以改進，使你在閱讀速度與效率方面能自動增加效果。

從以上各篇提供資料，再次敘述筆記的方法與人類思惟的創造性結構。如何減少你記筆記的數量與篇幅的方法，同時兼有其他技巧，使你作筆記更為有效。應用這些作筆記新的本領，可以擴大你的創造力。此外例如『頭腦模式』的技術，包括一些舉例和練習，將可協助你增進你的創造性思考。

最後兩篇為通常造成一般人民心理壓力：數字與邏輯，這兩方面的一個簡單介紹。

數字這篇說明每個人都具有先天潛伏性數學能力，不論他或她是否已經知道，並概述處理加法、減法、乘法與除法更有信心的簡要技巧。本篇亦包括快速計算的技術，將使你能在數秒內，在你頭部完成智力體操的心算工作，而其他的人則需花費數秒使用筆和紙才能做到。

最後一篇敘述邏輯與分析。邏輯思考的十個基本區域與舉例說明概要，邏輯思考使你能

夠增進你的分析思惟能力，改進你的判斷力，以及清晰的表達你自己的思惟與想法。

啓發你的接近門路

許多讀者意欲從事一個怎樣增進他們自己能力的主要計劃，或許決定對此一計劃致力花費不少的時間與精力。其他讀者可能參閱本書對他們需要特別留意之處，以求有時能夠得到所需要的助益。

上述兩者的接近門路都完全有效，我們用體育活動來做一個比較。如果你意欲成爲一個球類優勝者，徹底地專心致力是必需的，每日運動與練習也是必要的。如果你意欲成爲一個社交性網球運動員，基本運動知識，加上腳部活動的注意，球拍球具，平穩的打擊法；都是必需的。這些小的適應調節，造成主要不同的成就，對於你的頭腦智慧運用也是同樣道理，即使是一點細微的調節，你對頭腦的運用方式也能產生令人注目的效果。

不論你是否利用「發揮心智的潛力」一書使你卓越超群，或能增進你的精神智慧方面的成就，但本書將會供給你自我警覺與自信心，不論何時你將會具有運用你的頭腦去思考的能力。

章節的安排與設計

每章的構成組合在使讀者易於掃描、閱讀與記憶，在每章開始為本章內容的簡介，每一簡介之後為一簡短的「關鍵語句」摘要，即自本章內容中摘出的主要概念，在某些章節中含有一些遊戲與測試，用以判斷及分析你自己的作業，在這些遊戲與測試中並沒有記分。但某些項目雖有記分，這些記分被評審為既不壞也不好；僅作為一個參考的基線，不論你自何處開始，你都能夠得到改進與進步。

每章的結尾為「頭腦模式」即本章內容的摘要，這些頭腦模式的摘要被認為「智力圖」亦即你剛才閱讀過的資料，每一頭腦模式含有一個中心字或形像，用以表示本章主要概念的摘要，自中心點向四方輻射，為主要關鍵字句與形象，亦即摘要本章中每節的最重要部分，自這些主要輻條的輻射部分為次要的關鍵字與關鍵形象，為摘自本章內其他重要部分的要點。

這些頭腦模式的優點為能將摘要重點記在一頁紙內，並將本章全部最重要的內容部分摘要記在一張連結的智力形象圖。在你研究此圖後，將可發現你所閱讀過的資料形象對你的記憶力將有莫大的增進。這些頭腦模式是決無止境的，如果你願意增進你自己的關鍵字與形象在這張圖上，這對你更為有益。

在每章的結尾有一頁或二頁的空白紙作爲你寫筆記之用。當你閱讀「如何發揮您的潛力」時，你會發現很多的概念與記憶湧入你的心頭，將這些概念記錄在適當位置，將可增強每一章更爲完整的摘要資料。在這些私人用的記錄紙頁內，你可將從報章、書籍、收音機、電視機所搜集資料一併記下。

進一步的閱讀

在本書後面列有建議參考作爲更進一步閱讀的書名及作者，這些圖書分爲三類：

1. 一般性閱讀書籍。
2. 小說。
3. 心理學，實用參考書。

以上所列這類書籍，不論是更具學術理論性或更具娛樂消遣性，將對你提供有關你的頭腦更多的資料，同時提供更多養分以促進和激發你的思考。

一般意見與勸告

當你閱讀此類或其他有關書籍時，勸告你們在決定對某本書籍深入研究以前，最好對其

內容先作掃描。一位讀者曾這樣說：「當進入取得東西以前，最好事先仔細觀察一下，然後取得你所需要的東西」。因此，你將發現事先的掃描觀察，使你能夠掌握這本書的整個主題，對以後深入研究閱讀較為容易。

同時勸告各位讀者，在閱讀時先跳過不易瞭解部分，繼續將本書以後各章讀完，自本書其餘各章所獲得更多的資料時，融會貫通，將對困難不懂之處，易於瞭解。

啓發你的潛在力

爲什麼我們對頭腦的潛在力使用發揮太少？

其中主要原因之一，直到最近發現我們對自己的頭腦及其工作方式瞭解太少。我們在運用我們的頭腦和心智能力遭遇到許多問題，推究其結果並不是我們的頭腦缺乏任何基本能力，而是由於對如何運用頭腦及其潛在力缺乏適當的知識，增加我們對頭腦結構的瞭解及其功能的作用方法，使能幫助我們來克服這些困難與缺乏信心，能使大部分人群在我們業已具備的能力中得到盡量利用頭腦的經驗。

你被教育與學習些什麼？

在你的正規學校教育中，無疑的已經學習了一些廣泛的理論課題，許多人認為不管怎樣他們對心智和頭腦方面的訓練非常有限，下面的是非題將提供給你一些概念，那些方面你能沒有學到，當你進行作答時請記下你的答案。

在你的正規教育中有關下列項目曾否學習過：

1. 你的頭腦主要左腦／右腦的區分？
2. 你的頭腦的一般構造及腦的細胞？
3. 關於你頭腦的數學上、記憶與學習的潛在力？
4. 在學習時你的記憶變換的習慣或方式？
5. 在學習後你的記憶變化的方式？
6. 改進各類的回憶特殊記憶系統？
7. 如何增進你的聽覺能力？
8. 當你眼睛閱讀資料時，你的眼睛活動方式？
9. 使你的眼睛能較通常時閱讀更多資料的方法？

10. 視覺指南如何能增加你的閱讀速度？
 11. 瞭解「理解的性質」以及如何增進理解力？
 12. 速記的技巧？
 13. 你心目中對字句及形象的工作方法？
 14. 筆記的技巧使你的思量中形成「心智圖」的構思？
 15. 如何充分準備書寫與考試？
 16. 如何計劃，提出報告，演講及表達？
 17. 創造力的涵義？
 18. 頭腦的創造力一般平均潛在力？
 19. 對加強加法、減法、乘法及除法的特別技巧？
 20. 分析辯論的技術使你能消除邏輯方面的缺失？
- 在這些少數問題中大多數答案為「是」。許多答案為「否」，本書目的之一為改正此不平衡現象。

你的問題

在下面空白紙上請詳細記錄你運用你的頭腦所遭遇的全部問題，對自己保證你是忠實的寫下而沒有任何的遺漏，你所遭遇到的問題愈多，經由本書的協助對你的問題解決獲致進步亦較容易。

問題舉例

不論你寫下的問題有多少，請不必擔心，雖然你自己所列的問題以及下面其他別人所列的問題，看來似乎令人可怕，但仍有希望，由於我們頭腦是能夠勝任地完成這些工作，即使當我們再加上一些壓力將可觸發引起許多這些問題。

這些問題表示什麼，意味着我們並沒有給予足夠的資料有關我們頭腦如何工作。我們中的大多數人好比是勞斯萊斯（Rolls-Royce）高級汽車的車主一樣，並不知道汽車引擎如何操作，誤將自來水來潤滑引擎，然後責備車子不能行駛。

最近關於我們頭腦的結構已顯露出許多新的曙光，我們現在認為頭腦的功能將運用得更為有效，正如勞斯萊斯汽車行駛很好，潤滑引擎有很多更好的方法增進其能力。

以下所列的各項問題，由參加學習方法課程團體的學員所提供問題的摘要，這些人員包括商業人員、大學生、家庭主婦、政治家、教師及教授，不論他們來自何種職業階層，他們的問題模式是非常類似，大部分問題都已縮減，由於他們都能應用有關頭腦的基本資料來處理問題，這些在以下各章將加以概要說明。

age	年齡	bio-rhythms	生命旋律
aims	目的	boredom	厭倦；無聊
alertness	機警	clarity	澄清；清楚
amount	量額	classifying	分類；分級
analogies	類似	comfort	安慰；舒適
analysis	分析	communication	通信；連絡
anxiety	焦慮	complication	複雜；紛亂
appreciation	鑑賞；感謝	conflict	鬭爭；衝突
aptitude	才能；傾向	confidence	信任；信賴
assessment	評價	content	內容
assimilation	同化	continuity	連續性
association	聯合；社團	conversation	會話
atmosphere	大氣	credibility	可靠性
attention	注意	decisiveness	果斷
attitude	態度	definition	定義
back-skipping	後跳	dictation	口述
bias	偏見	discipline	紀律

distraction	精神渙散	health	健康
dyslexia	難語症	hierarchies	教主；高僧
education	教育	humour	幽默
ego	自我	imagery	心象；意象
emotions	情緒	imagination	想像；創造力
environment	環境	impatience	無耐性；性急；暴躁
expression	感情表現	inhibition	禁止；壓抑
fatigue	疲勞	initiation	創始；啓蒙；加入
fear	恐懼	intelligence	理智；情報
feedback	反應；回饋	interest	興趣；利息；好奇心
fitness	適合；恰當	interpretation	說明；解釋；翻譯
flexibility	柔軟性	interrogation	疑問；質問
fluency	流暢	interviewing	面談
frustration	挫折	intuition	直覺
getting down to it	筆錄記下來	irrelevance	不恰當；不相干
goals	目標	languages	語言
goal - setting	目標設定	layout	配置；佈置