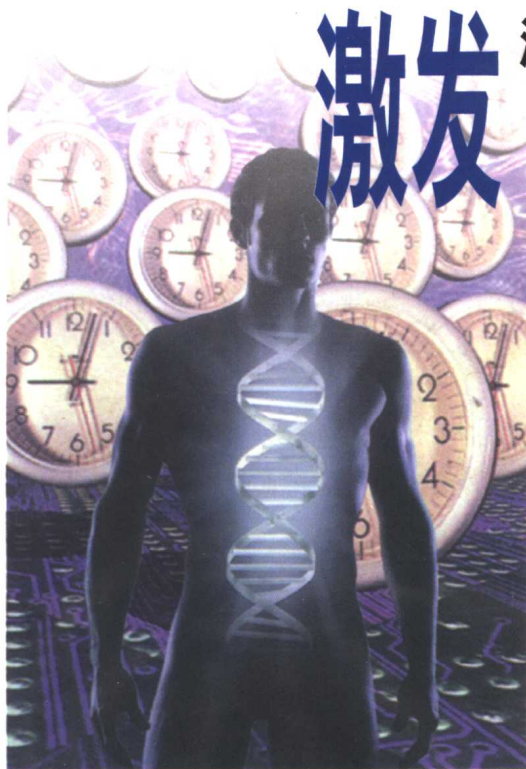


# 如何在30岁前

陈峻宏 著

## 激发潜能



最猛的风浪，沉溺不了一个有信心的人。

最大的挫折，阻挡不了一个有勇气的人。

您可以从本书精心设计的各种测试中知道自己的潜力究竟开发了多少？

大大增进你的记忆力，发挥你的创造力，加强你的说服力，

活动你的感染力，活用逻辑与分析能力。

引爆出惊人的潜在实力，挑战最艰难的竞争力。

中国城市出版社

30 岁前成功系列(5)

# 如何在 30 岁前 激发潜能

陈峻宏 著

中国城市出版社

北京市版权局著作权合同登记

图字:01-1999-1439 号

**图书在版编目(CIP)数据**

如何在 30 岁前激发潜能(5)/陈峻宏著,-北京:中国城市出版社,1999.10 (30岁前成功系列)

ISBN 7-5074-1171-0

I. 如… II. 陈… III. 能力-通俗读物 N.B848.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 62225 号

本书经台北时报文化出版企业股份有限公司授权

---

|        |                                        |
|--------|----------------------------------------|
| 责任编辑   | 李青                                     |
| 美术编辑   | 苏醒                                     |
| 责任技术编辑 | 王质麒                                    |
| 出版发行   | 中国城市出版社                                |
| 地址     | 北京市朝阳区和平里西街 21 号                       |
| 邮编     | 100013                                 |
| 电话     | 84275833 传 真 84278264                  |
| 经销     | 新华书店                                   |
| 印刷     | 北京云浩印制厂                                |
| 字数     | 79 千字 印 张 5.375                        |
| 开本     | 787×960(毫米) 1/32                       |
| 印次     | 1999 年 12 月第 1 版<br>1999 年 12 月第 1 次印刷 |
| 印数     | 0001-5000 册                            |
| 定价     | 11.00 元                                |

---

• 版权所有、翻印必究 •

## 序 文

我在一本面目全非的过期杂志里看到过一句令我终生受鼓舞的话：“冷也好，热也好，活着就好。”

感谢上帝！我们现在还活着，并将继续活下去。

多年以前，我曾和一些被人称作无赖，被父亲称作狐朋狗友的人，以癞皮狗的方式混着日子，这段日子正是所谓的青春岁月。当我和这些朋友离别一段日子后又回望它们的时候，已无法感知它们在成为记忆之前的灰色痕迹，我们开始和以前我们认为庸俗的人们一样，企图用尽甜言蜜语来称赞它们所占据的生命。或许你现在与我们所经历过的一样，曾不止一次地感到自己一事无成。那么，先让我们瞧瞧上帝坐在他的办公桌后面，安排我们在青春日子里都做了些什么：

怀着激情走进沸腾的人群，然后又无精打采，一语不发地走出来；时常坐在那儿，仿佛注定独自一人；被忧郁不堪并带着愤怒的心情不断袭击着，亲朋好友都显出一副热情、关怀备至的样子，但我们竟然觉得彼此之间的交谈简直是无关痛痒的寒暄；以怀才不遇的心情饮着酒，抽着烟，谈着关于寂寞；感叹运气不佳，生不逢时，历尽沧桑，壮志难酬而感到无

所事事；借故胡作非为，在朋友的生日聚会上酗酒闹事……。

这种无尽空虚，不知所措和怀疑生命的感觉，像雾一样地遍布我们这一时期的大多数记忆。这使我想起马克·吐温曾经这样写道：“我甚至怀疑来到这个世界是一个最大的错误。”以《呼啸山庄》一书震惊世人的艾米利·勃朗特在 18 岁时也认为：“我们从出生那天起，无非就是等着一天天走向坟墓。”

而事实上，这些青春年少时与我们有大同小异经历的大人物，最后以功成名就对自己的大声责问作出了无言但有力的回答。

当然，我们有时候会备感不幸，决心放弃奋斗，比如我们读过一些类似《回到原始》、《桃花源记》这样的书时，企图远离社会，过一种与世无争的隐居生活，而这无非又是一次梦。

我们无法不想做梦，而人们喋喋不休地讨论着人生价值的问题，吵得我们无法入睡。

他们借此评判你是否有资格驾着宾士车雍容华贵地招摇过市；或者你是否有机会被那个骑着白马的家伙带走。

你或许厌恶这类活动，却不得不承认这是一个现实的问题。

我们可以装出一副漠不关心的样子，漫不经心地翻着一本书或瞧瞧窗外，这不影响我们听听那些精力过剩的人们把这一命题写在我们名字上时说些

什么。令我恼火的是，偶尔会听到他们用这样的语词：没有一点用处、一文不值、不如趁早死去……等等。我认为此时表现出火冒三丈、怒发冲冠的情绪非常符合情理。很显然，他们错得多么愚蠢。

我们的结论是：你现在处于什么状态无关紧要，只要你还活着就有机会卓越超群，不可一世；我们无法避免困惑不安的日子降落在我们身上，但我们可以避免选择碌碌无为的生命。请允许我在这里引用一段极端主义分子讲过的话：“多年以后我去世时，他们欢呼吗？他们叹息吗？他们如果什么也没有做，那将是我来世上的最大遗憾。”当然，我们并无怂恿你去做希特勒这类让人没有丝毫好感的反动人物的意图，但面对这个早已显出俗不可耐迹象的世界，我们不鼓励你黯然叹息和下决心默默无闻。除了织毛衣擦皮鞋以外，你还可以干些别的，比如站在那里，让千千万万的人面对着你显出尊敬的神情。这在某些人看来像是无稽之谈，但它确实是可能的，只要发挥出你内在的“潜力”。

能否发挥潜力，是你最后经过坟墓站在上帝面前时，人们对你一生的盖棺论定。

你值多少？不值分文或价值无量。

本书将介绍一些实用技巧，希望激发和拓展你的无限潜力。

现在，让我们瞧瞧这本书大致是个什么样子，最简单的方法就是翻到目录这一页看看。如果你认为

有必要知道得更详细,不如冲一杯咖啡,找张舒适的椅子坐下来,一页页地翻阅。

我们要特别说明一点:书中提到众多教授,如亚历山大·路利亚等。这些名字实际上与你并无多大关系,记得与否也不会影响你愉快地活下去。但重要的是,你应该知道他们曾说过什么,这对你不能说没有好处。

它是本什么样的书?

请翻开看看!

谢谢!

怀尔德·潘非尔

弗朗克·巴伦

戈登·豪威

## 目 录

## 第一章

## 激发潜力正是时候

- 一、你学过什么/3
- 二、你的问题/4
- 三、其实别人的问题跟你一样多/5
  - 常见难题表/5
  - 自行规划步骤/11
  - 本书章节设计/11
  - 一般性的建议/12

## 第二章

## 强化记忆

- 一、考核你目前的状况/16
- 二、存留和唤起/17
  - 存留的证据/17
- 三、唤起回忆的功能/20
- 四、便于记忆的阅读方法/22



特殊的记忆方法之一/23

特殊的记忆方法之二/24

复习的重要性/25

五、自我调整以利记忆/26

### 第三章

## 训练听力

一、听力方面的潜力/31

二、注意力集中的问题/32

身体方面/32

分心/33

厌烦/35

关键语句/35

三、听觉和其他感官/35

### 第四章

## 善用及保养眼睛

一、眼睛的结构与运动/39

瞳孔的大小/40

你的目视法是否与别人相同/41

眼睛的运动/42

二、视力与健康、情绪、其他感官和记忆/43

三、视能记忆的训练/44

四、外围视力/46

五、保养眼睛/47

眨眼/48

用手掌遮眼/48

呼吸/48

戴眼镜者的注意事项/48

## 第五章

## 速读与有效阅读

速读测验/53

记忆史/54

一、速读的历史/57

二、使用视觉导杆/60

三、研究性的阅读/62

剩下的废话/64

再度考核/65

四、记忆史——续篇/65

现代理论/66

## 第六章

## 笔记与快写

一、传统的笔记方法/71

二、关键字的研究/72

三、创造性笔记/73

四、实际加快速度/75

## 第七章

## 创造力

一、自我评估/79

创造力测验/81

二、标准测验的错误/81

三、创造力个性的培养/83

创造性的观察和思考/84✓

潜意识的积累/85 ✓

不受限制的好奇心/86 ✓

坚不可摧的自信/86 ✓

刻苦的工作精神/87

创造力属于追求自由热爱生命的人们/88

## 第八章

## 说服力

一、演讲技巧/92

众人感兴趣的话题/93

清晰的思路/94

材料的累积和选取/96

成功演讲的几项技巧/97

- 情绪的把握/101
- 二、言谈技巧/103
  - 沉默是金/103
  - 回敬无礼/105
  - 面对棘手的提问/106
  - 幽默的作用/108
  - 说与听/110

## 第九章

## 感染力

- 一、容貌的感染力/116
  - 适合你的表情/117
- 二、服饰的感染力/121
  - 直条纹西装使你身材变大/122
- 三、行为的感染力/125

## 第十章

## 逻辑与分析

- 一、谬误/131
- 二、情绪化的语言/134
- 三、诉诸权威的立论/136
- 四、来源不明的立论/136
- 五、文字的定义改变/138

六、“更好”或“更坏”论法/138

七、不决定/不行动论法/139

八、激怒对手/140

九、“不错……但是”论法/141

十、使用偏颇统计的立论/141

十一、练习与游戏/143

## 第十一章

## 马到成功

找一匹马来骑/148

第一匹要骑的马是你的公司/149

第二匹要骑的马是你的老板/150

第三匹要骑的马是一位朋友/151

第四匹要骑的马是一个观念/152

第五匹要骑的马是信心/153

第六匹要骑的马是你自己/154

# 第一章

## 激发潜力正是时候

- 你学过什么
- 你的问题
- 其实别人的问题跟你一样多





在你看这本书以前,我们想透过测试的方法,弄清你的几个问题。



## 一、你学过什么

提出这个问题时,我们往往得到两种情况:铺天盖地地举出一大串答案;或者一向显得智慧的头颅“轰”地一下像被突然炸得荡然无存,什么答案也没有出现。

这都无关紧要。下面这些是非题可以让你了解自己错过哪些知识。请边看边答。

在正规教育中,你可曾学到——

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| ①记忆是怎样发生的?      | 有/无 |
| ②改进记忆的特殊记忆法?    | 有/无 |
| ③如何改进听力?        | 有/无 |
| ④如何以视力导杆增进阅读速度? | 有/无 |
| ⑤增进视能的方法?       | 有/无 |
| ⑥外围视力的运用?       | 有/无 |
| ⑦理解力的本质及改进方法?   | 有/无 |



- |                   |     |
|-------------------|-----|
| ⑧速记技巧?            | 有/无 |
| ⑨如何策划及提出报告、演说和介绍? | 有/无 |
| ⑩说明别的能力?          | 有/无 |
| ⑪创造力的意义?          | 有/无 |
| ⑫分析论点,找出逻辑缺陷的技巧?  | 有/无 |
| ⑬创造力性格的培养?        | 有/无 |
| ⑭仪容在心理上造成的感染力?    | 有/无 |
| ⑮自我表现的能力?         | 有/无 |
| ⑯演讲的技巧?           | 有/无 |
| ⑰衣着的感染力?          | 有/无 |
| ⑱爱与兴趣对事业的影响?      | 有/无 |
| ⑲求职的技巧?           | 有/无 |

大多数人只有几道答“有”,许多人甚至没有一题答“有”,改进此种不平衡是本书的宗旨之一。

## 二、你的问题

如果这本书属于你,拿笔在上面随处写写是你理所当然的权利。

请在书的空白处,详细记下你运用智慧时遇到的一些难题,如果它们在本书论述范围之内,希望在你读完此书后能回头看看它们是否得到改善。