

高智商协会推介

N i ye ke yi cheng wei ai yin si tan
你也可以成为爱因斯坦

创造个人风格

灵验的第六感

挑战你的极限

激发你的潜能

创造个人风格

摆正自己的位置

走自己的路

做真正的自己

唤醒内在 的天赋

HuanXingNeiZai

DeTianFu



本书献给
想改造自我、突破现状
的每一个人
它将唤醒你沉睡的潜能
使你拥有
如爱因斯坦般的智慧
并展现天才的本能

修乐主编
北方文艺出版社

高 智商协会推介

N I ye ke yi cheng wei ai yin si tan
你也可以成为爱因斯坦

创造个人风格

灵验的第六感

挑战你的极限

激发你的潜能

创造个人风格

摆正自己的位置

走自己的路

做真正的自己

唤醒内在 的天赋

HuanXingNeiZai

DeTianFu

本书献给
想改造自我、突破现状
的每一个人
它将唤醒你沉睡的潜能
使你拥有
如爱因斯坦般的智慧
并展现天才的本能

修乐主编
北方文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

唤醒内在的天赋/修乐著. —哈尔滨:北方文艺出版社,
2001.5

ISBN 7-5317-1358-6

I. 唤… II. 修乐… III. 中国—当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 83981 号

唤醒内在的天赋
Huanxing Neizaide Tianfu

作 者 / 修 乐

责任编辑 / 王 茂

封面设计 / 王 茂

出版发行 / 北方文艺出版社

地 址 / 哈尔滨市道外区大方里小区 105 号楼

经 销 / 新华书店

印 刷 / 哈尔滨市龙华印刷厂

开 本 / 850 × 1168 1/32

印 张 / 8

字 数 / 200 千字

版 次 / 2001 年 5 月第 1 版

印 次 / 2001 年 5 月第 1 次印刷

印 数 / 1—5 000

定 价 / 16.00 元

书 号 / ISBN 7-5317-1358-6/I·1396

引言

心理学研究人类的思想、感情与行为；一般人对它独特的方式及术语常觉得神秘而复杂，因此也感到好奇。人们可能会认为，“如果别人了解我，就可能利用我的弱点来控制我。”

如果我们换另一个角度，也可以说：“如果我了解自己，就更能选择自己的方向，掌握自己的人生。”了解自己，才能掌握自己，这就是本书的主题。

本书是一种自我探索的过程，帮助你了解自己，主要的对象是十岁以上的青少年，对于所有想要更了解自己人，也是实用有趣的参考资料。

作者琼妮·金乔带领我们进入自我探索的旅程，她不断地鼓励我们的思想，并刺激我们想要对自己了解更多的欲望。她并没有在过程中指挥或控制我们，要去哪里，或是到达目的地时有什么发现，或应对之道。你的发现可能不会有什么作用，也可能让自己有很大的改变。最终的目标不是改变，而是一种单纯的快乐——认识自己：我是谁，为什么是现在这种样子。

当我们分享彼此的了解与领悟，就更能欣赏自己，也同时欣赏别人；毕竟，如果我们自己是这么有趣，别人可能也不错呀。

本书让心理学发挥最大的作用：进入孩子们的双手与心灵；因为他们自然的好奇心及求知欲，特别适合这趟自我探索之旅。

加州临床心理学家、哲学博士 汤玛斯·依利特

序 言

人们大多不喜欢作测验，你可能也是如此：但本书中的测验不一样，它们非常有趣，就像在玩游戏。从游戏中告诉你与自己有关的事实，这些事实对你非常重要，也很有帮助，甚至会使你大吃一惊！

本书中的趣味测验有一个特别的名称，称为 PSI (Personal-StyleInventories)，即个人风格探索，让你了解自己的风格。所谓的“个人风格”，并不是指服装或发型。在本书及其他有关心理学的书籍中，个人风格都是指一个人的态度、意见、信仰、习惯、选择、记忆、思想、感情与能力。

你的个性外向或内向！你具有创意吗？你是天才吗？你是右脑型或左脑型？你使用哪些肢体语言？你的第六感灵验吗？你可以从这些问题的答案中，找出个人风格的线索。本书将帮助你找到答案。

了解你的个人风格，有助于了解你自己。

有很多人根本不了解自己。他们不了解自己做的事情、自己说的话，甚至自己在想些什么。他们可能会滔滔不绝地告诉你有关他们的父母、兄弟姐妹或朋友的事情，但是一说到自己，立刻就哑口无言。

当你了解自己，就能真实地面对自己；你可以作出适合自己的决定，为今天、明天及整个人生订出计划。如果别人建议一些不适合你的计划，例如，参加某个俱乐部或从事某项行业，你就会知道那些并不适合你。

许多人听任别人的摆布，让别人决定他们该做什么、该想什么，有时候和他们的个人风格完全背道而驰。有些医生想要当艺术家有些艺术，家想当水电工，有些水电工渴望当太空人，有些太空人向往农人的生活，问题就发生了。重点是：如果你的一生都在违背你的个人风格，你可能不会非常快乐。

了解自己——了解你的个人风格，能帮助你选择自己的方向，规划未来，为自己作决定，实现你的梦想。

本书中许多 PSI 是根据专家所使用的测验，也有些是专为青少年所设计。很多孩子利用本书中的 PSI 而更了解自己。学校里的测验或考试，帮助你学习科学、数学、语文等知识；而 PSI 则帮助你了解自己。

PSI 也不是性向测验；性向测验帮助你了解自己能做些什么，PSI 帮助你了解自己喜欢做些什么。你可以利用 PSI 配合其他各种测验，共同为自己的人生作决定。例如，你由学校的成绩及性向测验知道自己擅长数学，所以你准备在电脑界谋职；PSI 告诉你适合和一大群人共事，所以你决定到大公司工作，不考虑小规模的公司。

PSI 还有另外一项特点：没有人会因为你的 PSI 而批评你，或是说你不能修某一门学科、上某一所大学，或选择某一项行业。有些测验关上门；PSI 只会开门，它们是自我探索的工具。PSI 最大的优点是，没有错误的答案!! 你绝对不会考不及格!!

♣ 如何作 PSI 测验

每一项 PSI 都有各自的说明及计分方式，在作测验之前先仔细看完说明的部分。

◆ 尽量诚实作答。

◆ 写下你脑中出现的第一个答案。

◆ 用铅笔作答。如果你的朋友也想要尝试 PSI，或是几年以后你想要再作一次 PSI，都可以重复使用。

- ◆你可以按照顺序作 PSI，或选择作；自己单独进行，或和朋友、家人、同学一起作；全部作完，或是只作某一部分。你可以随心所欲地利用这本书。
- ◆在你作完一种 PSI 之后，想想看如果在两、三年以前，你的答案会有什么不同；两、三年以后又会有哪些不同。这带给你哪些关于你个人风格的讯息？不断地改变或者始终不变？
- ◆最后二页是总分表。在作完所有的 PSI（或所有你想作的部分）之后填好，可以让你对自己的个人风格有更清楚的认识。
- ◆不要担心或害怕你可能会揭开某些关于自己，而使你大吃一惊的事实。如果你感到不安，可以找一个你信任的人谈一谈。

♣ 五项关于任何测验（包括 PSI）的重要提示

1. 没有一项测验是完美的。所有的测验都是由人们所设计出来的，而人们都会犯错。即使非常正式的测验，也都会有“问题试题”。
2. 如果有一项测验告诉你某种关于你自己的讯息，而你知道那并不正确，那么该项测验可能有错，而不是你不对！！
3. 作任何测验时的态度都会影响你的答案。作这些 PSI 测验最好的时机，是你觉得“最像自己”的时候——不是太快乐、太悲伤、太兴奋，或是不耐烦。在你觉得不舒服或非常疲倦时，不要勉强作任何测验。
4. 几乎每项测验都会有你不同意或不以为然的答案，不必在意，只要尽力作答即可。
5. 不同的人对于测验的问题可能会有不同的解释，每个人的想法都是值得肯定的，包括你的想法。

祝你好运，并祝你愉快地认识自己！

琼妮·金乔 (Jonni Klincher)

目 录

序言	1
引言	2

※你的态度

1 你乐观或悲观?	3
2 你内向或外向?	9
3 选择你的超能力	13
4 你有成见吗?	16
5 你的极限在哪里?	19
6 激发你的脑力	23
7 你看见什么?	27

※你的情绪

8 你有几种个性?	35
9 拇指理论	38
10 你的体型如何?	40
11 涂鸦的意义	42
12 签名透露哪些讯息?	48
13 个性的颜色	50
14 心情音乐	55
15 心情食物	59

❖ 你的社交风格

- | | | |
|----|------------|----|
| 16 | 为什么你会这样做？ | 69 |
| 17 | 设定优先目标 | 73 |
| 18 | 你是否墨守成规？ | 76 |
| 19 | 你容易听信别人吗？ | 78 |
| 20 | 你是领导者吗？ | 82 |
| 21 | 你使用哪些肢体语言？ | 85 |
| 22 | 你的沟通风格 I | 91 |
| 23 | 你的沟通风格 II | 96 |

❖ 你的创意风格

- | | | |
|----|------------|-----|
| 24 | 你是右脑型或左脑型？ | 103 |
| 25 | 你有发明的天份吗？ | 108 |
| 26 | 测验你的 CQ | 110 |
| 27 | 测验你的创造力 | 113 |

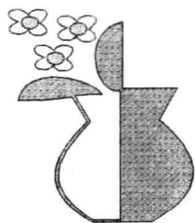
❖ 你的思考风格

- | | | |
|----|------------|-----|
| 28 | 你是真正的天才吗？ | 119 |
| 29 | 谁最聪明？ | 123 |
| 30 | 你是批判型思考者吗？ | 126 |
| 31 | 你的记忆力如何？ | 133 |

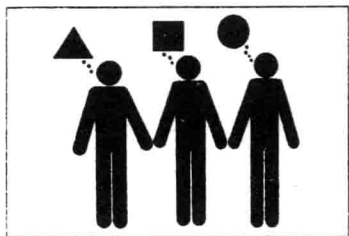
❖ 你的学习风格

- | | | |
|----|---------------|-----|
| 32 | 你的观察力如何？ | 139 |
| 33 | 你使用选择性注意吗？ | 141 |
| 34 | 你的学习风格如何？ | 145 |
| 35 | 你喜欢独自学习或群体合作？ | 150 |

36	你迷信吗?	135
❖特殊风格		
37	你有照相式记忆吗?	161
38	你的第六感灵验吗?	163
39	你有千里眼吗?	166
40	你能预知未来吗?	168
	天下无难事	171
	学生的聪明才智	180
	目标和结果	186
	不寻常的你	197
	模仿的力量	199
	心中的戏院	204
	天才是主动积极	213
	个性化的学习	217
	天才是主动积极	213
	神奇的身体	225
❖总分表		
41	你的风格如何?	246



你的态度



1 你乐观或悲观？

世界上有着各种乐观与悲观的人们。乐观的人总是看到事情的光明面，在任何状况下都能存有希望；悲观的人总是担心厄运的来临，在任何时候都会发现潜在的问题。我们的世界同时需要这两种人——乐观的人给我们勇气，而悲观的人则让我们有所警觉。

(一) 看到本页的图片时，你首先想到什么？每一题都有 a 或 b 两种答案，把你的答案圈出来。

1



- a. 半满
b. 半空

2



- a. 美丽的编织
b. 讨厌的蜘蛛网

3



- a. 灵感
b. 危险

4



- a. 黎明
b. 黄昏

5



- a. 年轻的爱
b. 乱刻字

6



- a. 复古
b. 老旧

7



- a. 快放寒假了
b. 暑假结束了

8



- a. 赞赏
b. 搭便车

(二) 看到左列这些字，你首先想到什么？每一题都有 a 或 b 两种答案，把你的答案选出来。

- | | | | |
|--|--|--|--|
| 1. 漂 | 2. 报 | 3. 冥 | 4. 书 |
| <input checked="" type="checkbox"/> a 漂亮 | <input type="checkbox"/> a 报答 | <input checked="" type="checkbox"/> a 冥想 | <input checked="" type="checkbox"/> a 书香 |
| <input type="checkbox"/> b 漂泊 | <input checked="" type="checkbox"/> b 报复 | <input type="checkbox"/> b 冥顽 | <input type="checkbox"/> b 书呆子 |
| 5. 利 | 6. 热 | 7. 安 | 8. 作 |
| <input checked="" type="checkbox"/> a 利益 | <input checked="" type="checkbox"/> a 热闹 | <input checked="" type="checkbox"/> a 安全 | <input checked="" type="checkbox"/> a 作品 |
| <input type="checkbox"/> b 利害 | <input type="checkbox"/> b 闷热 | <input type="checkbox"/> b 安非他命 | <input type="checkbox"/> b 作祟 |

你的风格

统计你在 (一) 及 (二) 中，共选出几个 a 与 b。

a 11 个

b 5 个

◆ 十个以上的 a 表示你是一个乐观主义者。

◆ 十个以上的 b 表示你是一个悲观主义者。

记住，在这个世界上，我们都需要这两种人！

深入探讨

◆ 让每个家人都作这项 PSI，比较彼此的分数。你的家人乐观或悲观？

◆ 你的分数显示你乐观或悲观？尝试当一天相反的人。感

觉如何？

♣ 乐观与悲观：寓言一则

很久很久以前，有一个离我们非常遥远的国家，那里的国王有两个儿子，一个叫做亚当，是一个无可救药的乐天派；另外一个儿子亚格特则是一个悲观的人。亚当及亚格特是双胞胎，全国的人民都为了国王死后，应该由谁继承王位而争论不休。国王临死之前，决定把王位继承的问题交给大臣们处理。

国王死后，大臣们让亚当及亚格特巡视全国各地，由两个人就途中所见所闻进行辩论，赢的人就是国王。亚当、亚格特及大臣们开始出发了。

他们先看到一群饥饿的农民。“看哪！”亚格特说，“他们没有食物，每个人都在挨饿。这个世界真是一个可怕的地方。”

“不，”亚当反驳，“他们没有食物是因为施肥不当，虽然挨饿，但得到宝贵的教训。耐心比食物更有价值。”

走了更远之后，他们看到一个瞎子。“这真是一个可怕的世界，上帝竟然让人们瞎了。”亚格特说。

“你又错了，”亚当说，“这个人虽然看不见东西，其他的感官却特别灵敏，能由人们说话的声音分辨他们是否说谎。他是眼盲心不盲。”

最后他们看到一个病得奄奄一息的人。“这太可怕了，”亚格特感叹着。“一个人病死在路边，竟然没有人理他！”

“每个人都会死，”亚当回答，“死并非一件坏事，这个人很快将与上帝同在。”

“我已经听够了。”其中一位大臣说，“谁是真正的国王，

答案已经非常明显。亚当能看出饥饿的农人培养耐心，盲者有灵敏的知觉，而垂死的人们即将脱离苦海。现在亚格特还有什么话说？”

“我不明白，”亚格特说，“统治者主要的任务是不是要帮助人们？”

“是的，当然。”大臣们同意。

“如果统治者不了解人们的困苦，如何能帮助他们？”亚格特问。

“如果他们有困难，我也会了解。”亚当说，“但是我向你保证，他们并没有什么不好。”

“你们相信瞎眼的人宁愿自己看不见吗？”亚格特问他们。

“是的。”他们异口同声地说。

“那么，请闭上你们的眼睛。”亚格特命令他们：“每个人都闭上眼睛。现在你们相信耐心比食物更重要吗？”

“是的。”他们再度回答，眼睛紧紧闭着。

“那么，除非我命令，否则每个人都不要张开眼睛。”

亚格特悄悄地拔剑杀了他的兄弟，然后把剑擦干净丢到一旁。他说：“现在你们可以睁开眼睛了。”

“啊！天啊！”他们惊叫，“亚当死了，你竟然杀死自己的亲兄弟！！”

“那么，你们更容易作决定了。”亚格特回答。

“但是原本我们选择亚当啊！”其中一位大臣回答。

“我赢了这场辩论。”亚格特解释道；“看不见东西，使你们无法阻止我谋杀自己的亲兄弟，因此，瞎眼并不好；耐心，

阻止你们睁开眼睛看看我在做什么；如果人们宁愿死亡，现在我的兄弟是得其所哉，那么我做的事情是对的。所以，你们必须拥戴我成为国王。”

“说得好，亚格特。”最德高望重的大臣也心悦诚服。然后他转向其他的人，“现在亚格特是新的国王了。”

所有的大臣都同意了，亚格特继承了王位。他在位很久，虽然大多数的时间他并不快乐，却使得国家欣欣向荣，人民安居乐业。

休息时间

♣ 如何自行设计人格测验

人格测验非常有趣，你也可以自行设计，或和别人一起尝试。以下有一些意见供你作参考：

1. 写出一些问题。(例如；教——教育；教训。重——尊重；严重。)
2. 参考 PSI 的第一部分及第二部分，自行设计测验题。
3. 设计一种计分方式。
4. 复印几份你所设计的测验。
5. 请你的朋友作你所设计的测验。
6. 然后检讨这些测验的有效性。

在设计测验的术语中，“有效性”是指一种测验能确实衡量出预定衡量的事物。例如，若 SAT（大学入学考试中的学力、智力及性向测验）是一项有效的测验，则在 SAT 测验中