

CHAOJI QIANNENGLI QUANSHU

超级潜力

全书

改变思维方式，调整行为习惯，发掘无穷潜能，
更好地把握自己，把握生活，把握未来。

贾中伟 ◎ 编著



编撰20世纪历史时可以这样写：我们最大的悲剧不是恐怖的地震，不是连年战争，甚至不是原子弹投向日本广岛，而是千千万万的人生活着然后死去，却从未意识到存在于他们身上的巨大潜能。

——美国富尔顿学院著名心理学家 卢格·赫尔希



地震出版社

CHAOJI QIANNENGLI QUANSHU



超级潜能力

全书

改变思维方式，调整行为习惯，发掘无穷潜能，
更好地把握自己，把握生活，把握未来。

贾中伟 © 编著



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级潜能全书/贾中伟编著. —北京:地震出版社, 2013. 4
ISBN 978-7-5028-4205-5

I. ①超… II. ①贾… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 028848 号

地震版 XM2622

超级潜能全书

贾中伟 编著

责任编辑: 范静泊

责任校对: 孔景宽

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68721982

传真: 68455221

http: //www. dzpress. com. cn

E-mail: seis@mailbox. rol. cn. net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

版 (印) 次: 2013 年 4 月第一版 2013 年 4 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 328 千字

印张: 20

书号: ISBN 978-7-5028-4205-5/B (4893)

定价: 35.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

目 录



第一章 努力挖掘自身潜力的人才能赢得精彩人生

任何成功者都不是天生的，成功的根本原因是开发了人的无穷无尽的潜能。机器不使用就会生锈而成为一堆废铁；肌肉如果不运动，就会萎缩变形。如果我们不去唤醒我们沉睡的潜能，这些潜能就会自我毁灭，最终丧失。许多人忙忙碌碌、平平庸庸地过了一生，就是因为忽视了自己潜在的惊人能力。只要你抱着积极心态去开发你的潜能，你就会有有用不完的能量，你的人生就会呈现出不断的精彩。

- ◇我们每一个人都只是发挥着自身潜力的很小一部分 / 3
- ◇充分发掘和利用人类所特有的潜能就容易成功 / 6
- ◇进行思想训练，成为掌控命运的主人 / 8
- ◇培养成功的习惯，抓住看似不可捉摸的“运气” / 10
- ◇一定要有克服贫穷的信念 / 13
- ◇只要付出足够的努力就能超越不如意的生活 / 15
- ◇约束自己，坚持去做正确有益的事情 / 18
- ◇不避风险，勇于探索新的未知领域 / 20
- ◇发掘和增强一些成功者必备的勇敢精神 / 22
- ◇享受激情的魔力，发挥自己的潜力 / 25
- ◇不断进取，才能获得理想的人生 / 30
- ◇采取更主动的态度，不要让别人负责你的生活 / 32



第二章 注重全面开发，调整大脑两个半球的功能

科学家们早已发现，人的左脑主要从事逻辑性、条理性的思维；右脑主要从事形象思维，是创造力的源泉，是艺术和经验学习的中枢，右脑的存储量是左脑的100万倍。可是现实生活中95%的人，仅仅只使用了自己的左脑。终其一生，大多数人只运用了大脑的3%，其余的97%都蕴藏在右脑的潜意识之中。正如一位著名教育学家所说：“在开发大脑潜力上，我们是在单脚骑自行车！”注重全面开发，充分开发利用右脑，调整大脑两个半球的功能，对发掘自身的潜能是非常重要的。

- ◇为了保护大脑，应该多用脑，勤思考 / 37
- ◇人脑的构造和功能是非常复杂的 / 39
- ◇智慧的潜能往往都隐藏在大脑的深处 / 43
- ◇全面开发人脑才能充分发挥潜能 / 45
- ◇开发动员全脑参与思维，使左右脑得到协调和均衡发展 / 48
- ◇速读和速听都是促进右脑活性化有效手段 / 50
- ◇养成良好的生活处世习惯，全面开发大脑 / 52
- ◇智能训练能锻炼大脑 / 54
- ◇激发大脑探索和研究新知识的欲望 / 57
- ◇经常运动健身，保持大脑活跃 / 59

第三章 充分发挥自己的长处，让天赋自由翱翔

一位享有盛誉的作家曾经非常肯定地说：“人人都是天才。”他认为这是因为我们每个人都在某一方面与他人不同，或优胜于他人。人人都有自己的优势才能，人人都有自己的最佳发展区。人人都有自己的优势和劣势，我们必须根据自身的优势与劣势，根据自身的天赋和资质，来确定应当着重开发哪些潜能、怎样开发这些潜能。只要正确地认识自己，找准突破的方向，不断地努力下去，你的潜能终会逐日显现于外，达到充分发挥能力的境地。

- ◇只有正确认识自己，才能更好地发展自己 / 63

◇每个人都有自己特定的天赋与素质	65
◇尽量将自己的优点都列出来	67
◇给自己找准位置,做自己该做的事	69
◇选择积极的思想,努力获得理想的生活	72
◇坚定自己的信念,主宰自己的人生	74
◇调整好自我心像,充满信心、勇气和自信	76
◇努力消除自卑感,培植和巩固自信心	78
◇改变自我感觉,完善与强化自我形象	81
◇通过自我暗示把成功的思想植入潜意识	85
◇借助“镜子技巧”来为自己打气	89

第四章 对大脑中沉睡的潜在能力进行深度挖掘和激活

人脑是地球最复杂的物质之一,作为人脑内部的许多物质结构是人皆有之的;而其思维的敏捷性,则是由神经回路中信息传递的效率所决定的。天才之所以能成为天才,就是因为他有一个“更好的思维”。思维的敏捷性不仅是先天的,而且还是靠后天锻炼的。人脑存在大量智慧潜能细胞,不去激活、不去利用将永远被浪费掉!通过一些行之有效的方法和途径,找到打开智慧潜能的钥匙,对大脑中沉睡的潜在能力进行深度挖掘和激发,不仅是可能的,而且非常有意义。

◇不要让既成的观念限制你考虑新的方法	93
◇为发挥潜能而有效地建立“心锚”	95
◇发展思维能力,拓展思维的广度和深度	98
◇进行条理清晰的思考,更有效地解决问题	101
◇努力掌握生疑提问的思维技巧	103
◇在日常生活的认识思考中适当地运用直觉	106
◇用平行思考的力量替代以往对抗和相反的思考	108
◇学会更有效地激发自己的灵感	111
◇有意识地培养想象力,激发大脑的活力	113
◇巧妙地利用音乐进行智能开发	116



- ◇在日常生活中努力锻炼和提高预见能力 / 119
- ◇不要让不利的各种因素影响自己的思维 / 123
- ◇改进思维能力, 更好地解决生活中的问题 / 126
- ◇需要经常进行的脑力健身操 / 129

第五章 发掘创造潜能, 领略更美好的人生

加拿大心理学专家汉斯·塞耶尔指出, 人的大脑所包容的智力能量犹如原子核的物理能量一样巨大。至少可以从理论上说, 人的创造潜力是无限的, 是不可穷尽的。创造性不只是可以画一幅画儿或者会使用一种工具。做一顿晚餐是创造, 侍弄花园也是创造, 甚至改变一种寻常的习惯也需要有创造性。人人都有创造能力。无论你从事什么职业, 也不管你的个人兴趣是什么, 只要你在面对生活的挑战和磨难的时候愿意充分利用你的大脑, 尝试创造性地思考问题, 你就可以变得更加成功, 成就更大的事业。

- ◇决定一个人成就的不是智商, 而是创造力 / 135
- ◇“换个方式”思考问题就是创新 / 137
- ◇创新能打破人的常规思路, 实现新的突破 / 140
- ◇真正的创新需要一些重要的条件和基础 / 143
- ◇你能在 1 分钟内想出 10 万个新颖的主意来 / 145
- ◇新颖的创意来自于适当的刺激 / 149
- ◇好好地激发和维护自己的创新潜能 / 151
- ◇充分调动你的脑细胞去追寻更多的答案 / 154
- ◇为开发自身潜能应培养的一些良好个性 / 157
- ◇敢于改变以前习惯性的做法就是创造 / 160
- ◇要学会运用你的想象力来创造生活 / 162
- ◇通过练习加强创造性想象能力 / 165
- ◇积极有效地进行创造性想象 / 168
- ◇通过专门的训练开发想象力, 增强创造性 / 170

第六章 任何人都应该拥有也能够拥有一流的记忆力

记忆是智慧之母。开发潜能，自然离不开开发记忆。记忆方法是任何人都完全能够掌握的。记忆力的强弱并非天生的，它是可以随着训练和掌握好的记忆技巧和方法而提高的。如果你想成为一个出类拔萃的人，就要善于思索，经常用脑，坚持训练记忆力。人脑有很大的潜力，通过一定的训练，可以改善你的记忆力，记住很多你以前不敢想象能够记住的东西。

- ◇记忆方法是任何人都应该也是完全能够掌握的…………… / 175
- ◇只要调整好记忆方式，就能拥有惊人的记忆力…………… / 177
- ◇记忆的环节和衡量记忆力好坏的标准…………… / 179
- ◇无论识记什么样的材料都需要进行编码和智力加工…………… / 181
- ◇通过想象把枯燥的资料转变成生动鲜明的画面…………… / 183
- ◇把想要记住的陌生的东西与熟悉的東西进行联结…………… / 186
- ◇在理解的基础上进行记忆效率高、效果好…………… / 188
- ◇根据记忆内容的不同可对记忆进行分类…………… / 191
- ◇只有经过有效的训练才能提高记忆力…………… / 194
- ◇根据不同的内容和自身的特点采取适当的记忆方法…………… / 198
- ◇对识记材料进行适当的组织加工…………… / 201
- ◇为提高记忆力而进行激发相关脑细胞的训练…………… / 204
- ◇调动多种感觉和知觉参与记忆…………… / 207
- ◇提高类型识别能力，强化记忆效果…………… / 209
- ◇跨越记忆方面的误区，更牢固地记忆…………… / 211

第七章 把人体内潜在的各种丰富的感觉能力充分发挥出来

人要在丰富多样且变幻多彩的世界中生存，就必须了解并把握这个世界。而人们认识客观世界、领略周围的万千事物，首先是从感觉开始的。人们通过各种感觉器官，如眼、耳、鼻、舌、手、皮肤等，去看、去听、去嗅、去触摸，由此建立起关于客观事物的最初的直接



印象。因此，感觉是认识的开端。因而要开发人脑的潜能，感觉潜能
的开发是必不可少的。有关专家指出，我们的鼻子有 500 万个嗅觉感
受器，我们的眼睛可以辨别 800 万种色彩。应该尽可能把人体内潜在
的各种丰富的感觉能力充分发挥出来，因而，我们要经常进行有意
识地锻炼。

- ◇要发展智力不提高观察力是不行的 / 217
- ◇一个好的观察者必须具备观察事物的技巧 / 219
- ◇通过专门的训练提高观察能力，改善智能 / 221
- ◇耳朵的听力和振动音是开发思维能力的重要途径 / 225
- ◇语言学习是一个纯粹的听觉系统的问题 / 227
- ◇通过对听觉的训练来发掘你的智慧潜力 / 230
- ◇专门训练自己的触觉对开发智力非常重要 / 233
- ◇提高气味的辨别技巧有助于提高记忆和思维能力 / 237
- ◇把味觉训练当作开发智力潜能的途径 / 240

第八章 拓展和维护良好的人际关系是一种社会潜能

社会潜能同个人潜能相反，可以理解为调动别人的积极性的能力。你的专业本领往往只能给你带来一种机会，而交际本领则可以给你带来百种、千种机会；专业本领只能利用自身能量，而交际本领则可使你利用外界的无限能量。因此，要把拓展和维护良好的人际关系当成日常功课，学会从别人的角度考虑问题，在赢得别人的喜欢与支持和提高交往技巧方面多下些功夫。

- ◇适当的人际交往是获得成功人生的重要因素 / 245
- ◇尊重他人，关心他人，对别人真诚地感兴趣 / 247
- ◇善待别人，就是善待自己 / 249
- ◇克服过度的自我为中心意识，不能迁就自己的任性 / 251
- ◇善于了解他人，把自己置于对方的位置上 / 254
- ◇与别人进行更有效的沟通，享受交往的乐趣 / 256
- ◇清理自己头脑中的假设，排除偏见 / 260

◇消除敌意和怒气，不要轻易对人发火	262
◇保持健康的人际关系，不被他人所左右	265
◇通过分析思维和行为，使自己变得更加自信	267

第九章 学会调整情绪，更放松地去发掘潜能

当人的情绪低落、焦虑、紧张、抑郁、恐惧时，大脑实际上处于“消极怠工”状态，它如同人病时一样，连身体的正常水平都达不到，更别提有超水平的发挥了。只有做到使自己的内心处于平和状态，你才可能比较充分地发挥个人的潜能。要学会放松自我，注重劳逸结合，在呵护大脑健康的前提下，焕发工作激情，快乐生活，开心工作，提升生活情趣，激发主动性与创造性，以积极快乐的心情去面对人生，开拓未来。

◇良好的心情对于激发人脑的潜能非常重要	273
◇让身心处于一种松弛、协调的最佳状态	275
◇进入专注忘我的境界，发挥出超常的力量	278
◇适当的音乐能消除疲劳，提高大脑功能	283
◇营造良好的外界环境有助于积极的思维	285
◇战胜消极思想，保持冷静清醒的头脑	290
◇对于虚构的问题不去注意或反应	293
◇学会调节情绪，及时消除烦恼	296
◇呵护大脑健康，预防神经衰弱	299
◇劳逸结合，科学合理地用脑	302

第一章

努力挖掘自身潜力的人 才能赢得精彩人生



任何成功者都不是天生的，成功的根本原因是开发了人的无穷无尽的潜能。机器不使用就会生锈而成为一堆废铁；肌肉如果不运动，就会萎缩变形。如果我们不去唤醒我们沉睡的潜能，这些潜能就会自我毁灭，最终丧失。许多人忙忙碌碌、平平庸庸地过了一生，就是因为忽视了自己潜在的惊人能力。只要你抱着积极心态去开发你的潜能，你就会有不完的能量，你的人生就会呈现出不断的精彩。



**How To Use The Unlimited Power That
Lies Sleeping Within Us All**



我们每一个人都只是发挥着自身潜力的很小一部分

在1985年日本筑波国际科技博览会上，一个西红柿引起了很多人的兴趣。大家惊异地注意到，一粒极普通的西红柿种子长成后，一片叶子竟然可以伸展到14平方米那么大！真是令人难以置信！一片叶子就有一个小房间大小！它结出的果实有多少呢？也许你会猜：100个，300个，800个，3000个，5000个？……都不是！很多人可能完全想象不到，竟然有13000多个！

大家知道，用一般方法种西红柿，勤勤恳恳，精心照顾，一个西红柿的种子结上几十个果实，就已经了不起了！可是，这个西红柿竟然能结13000多个果实？

这难道是哈利·波特的魔法吗？

当然不是。仅仅是采用了一种“水耕法”培育而已。虽然出乎很多人的预料之外，然而，这却是千真万确的事实！

其实，我们每一个人就像一个发育极不充分的西红柿，都有结1万多个果实的潜能，但是却只开发出了结几个、十几个、几十个果实的能力。

20世纪初，美国著名的心理学家威廉·詹姆斯提出假设：一个正常健康的人只运用了其能力的10%；稍后又有学者撰文，认为不是10%，而是6%，或者4%，甚至2%。

人类的潜在能力可以表现在许多方面。你也许会记得你的金色童年。当你走出房门，空气是何等的新鲜，万物的颜色是何等的灿烂！你也许有这样的体会：你的父母走进屋子，一言未发。然而你已预感到他们将说什么，什么事情将会发生。这种种感觉的能力，到我们成年后就逐渐消失了。童年时，对于父母所做的种种暗示，我们更容易心领神会。当然，这种感觉能力在成年期通过训练能够再度获得。



临床心理学家们通过训练之后，往往能够理解人们种种非言语的暗示。一个人板着脸走进办公室，在椅子上坐定，虽然他没讲一句话，一个训练有素的心理学家已经对他有很多了解。

我们不断感觉到的下意识是人类潜在能力的另一种表现。当听别人讲话时，我们同时也注意到了周围的嘈杂声音。我们所感觉到的信息，只是我们感受的无数信息的很小一部分。

人的大脑可以看成是一个计算机，但比现存的任何计算机强大得多。很多学者认为，人的大脑功能实质上是无限的。我们之所以用计算机比拟人脑，因为人脑和计算机一样，在它活动着的时候，吸收了大量的信息。但我们还没有学会给自己编排解决问题的程序。值得关注和思考的是：是什么因素阻碍了我们利用这些大量储藏的信息解决问题呢？

在未开化的部落中，我们可以得到另一个人类潜在能力的例证。印地安人有着非常敏锐的意识。通过地上的鹿蹄印，他们就可以做出判断出这头鹿大约离开多长时间，它有多高，有多重等。类似的例子还很多。许多未开化部落的人常有异常发达的嗅觉；而我们之中的大多数人，却由于生活在各种有毒的工业气体环境之中，大大丧失了这种感觉。

创造力是人类潜在能力的又一表现。我们所有的人，都有惊人的创造力。科学研究证明，如果一个人参加过创造能力训练的话，他的创造力就会比以前更旺盛。

脑力活动是人体潜在能力的又一表现。人类学、心理学、逻辑学、生理学的一系列研究成果证明，人类的潜在能力是巨大的。当代科学使我们懂得人的大脑结构和工作情况，大脑所储存的能力使我们目瞪口呆。

在正常情况下工作的人，一般只使用了其思维能力的很小一部分。如果我们能迫使我们的大脑达到其一半的工作能力，我们就可以轻而易举地学会 40 种语言；将一本大百科全书背得滚瓜烂熟；还能够学完数十所大学的课程。

这种说法并不夸张。这种对人类潜力理论的推断，现在已为人们所接受。

有关学者指出：如果我们不去唤醒我们的潜在能力（这种潜在能力包括能力源），这些能力就会转化成自我毁灭的渠道。这和一句体育界的行话相似——“不用，就会失去”。肌肉如果不运用，就会萎缩。而这种萎缩程

度之大，足可以危害身体。另一方面，如果你不断地挖掘你的潜在能力，你的一生都会充满令人激动的“探险”。

长期形成的风俗习惯，“粘住”或“冻僵”了不少的人。提高个人潜力，并不是要推翻所有这些风俗习惯，而是在认识到它的束缚性的基础上，迈出新的一步。陈规旧习逐渐根深蒂固，常常是我们发展潜能的最大障碍。

应该认识到，陈规旧习正侵害着我们，阻止我们接受新经验。人们吃的是同样的早餐，用同一个牌子的牙膏刷牙；用同样的动作洗脸；采用同样的方式娱乐；在同样风格的餐馆就餐；购买同样的饮料……如果你想提高自己的能力，挖掘更大的潜力，就要除去其中限制你发展的陈规旧习，让新的经验和信息输入大脑。要获得这些东西，是值得适当冒险的。

我们每一个人都只是发挥着自身潜力的很小一部分，小如芥豆之微。只有不断努力发掘自己的潜力，进行那人生旅途上最激动人心的探索，才能赢得真正精彩的人生。



充分发掘和利用人类所特有的潜能 就容易成功

数十年前，科学家们还搞不清楚人的大脑和神经系统到底是在怎样在“有目的”地工作，如何达到目的。他们通过长期而细致的观察认识到了某些现象，但是没有任何一种理论总结出各种原则，以把这些现象联系成一个有意义的概念。

然而，当亲自动手制造“电脑”构思自身追求目标的机制时，他必须发现和利用某些基本原则。在发现这些原则后，科学家不禁反躬自问：人脑是否也可能以同样的方式工作？造物主在创造人类时，是否也赋予我们一套比人类所梦想的电脑或制导系统更具奇特威力，但根据同样的原则发生作用的辅助机制？著名的控制论科学家，如罗伯特·威纳博士、约翰·冯·诺依曼博士等人，对这些问题的回答是肯定的，只不过这些还鲜为人知罢了。

有学者指出，人人都有成功的本能，每一种生物都有一套内在的制导系统或者目标导航系统，造物主把它放在生物体的内部，以帮助它实现目标——这个目标广义地说就是“生存”，对人和其他生物体来讲都是如此。在生命的比较简单的形式中，“生存”的目标仅仅是指个体与种族的实体存在。动物的内在机制，仅仅限于寻找食物和住处，躲避或战胜天敌和自然灾害，通过繁殖来保证种族的延续。

对于人来说，“生存”不仅仅意味着活下来，他们还具有某种情感和精神需求，这是动物所不具有的。因此，“生存”对于人来说，超过了肉体的存在与种族的繁衍，他们还需要某种情感和精神方面的满足。人的内在“成功机制”的内涵，也比动物的要大——除了帮助人躲避或战胜危险，除了产生“性本能”以实现种族繁衍以外，人的内在的成功机制，还能够帮助他解答难题、发明创造、求得心境的安宁、培养良好的个性，并在与他

的“生存”或追求完美生活的其他一切活动中取得成功。

对于人和所有动物来讲，都有一种成功的“本能”。例如，松鼠不用教就能采集果实，就能把果实囤积起来过冬。因此，松鼠虽然从出生来就没有领略过冬天的寒冷，但是秋天一到，我们就可以看到它们忙于采集果实，以备冬季享用。小鸟不用教就能筑巢，就能飞行，甚至能飞行数千里，飞越茫茫大海。

为了解释这些现象，我们通常说动物具有某种引导它的“本能”。分析这些本能就可以发现，它们帮助动物成功地适应生存的环境，简言之，动物有一种“成功本能”——但是，我们似乎忽略了这样的一个事实：人也有一种成功的本能，而且比其他任何动物的本能更为奇特，更为复杂。

动物不能任意选择目标，它们的成功机制也仅仅限于那些既定对象，这也就是我们所说的“本能”。人类则与动物不同，人具有动物所没有的东西——创造性想象力。因此，人作为万物之灵，不仅仅是一个被创造者，而且是一个创造者。人利用想象，可以为自己设计不同的目标，并努力去实现这些目标。只有人，才能利用想象力去引导自己的成功机制。

可以说，成功是一种本能，关键是在迈向理想人生的旅途中，你如何充分发掘和利用人类所特有的潜能，以更快、更好地达成各种目标。