

大众心理学丛书 3

〔美〕H、A、奥图 编著

人的潜能

世界图书出版公司



(大众心理学丛书 3)

人的潜能

[美] H.A.奥图 编著

刘君业 译

世界图书出版公司

1988

Human Potentialities

H. A. Otto

人的潜能

〔美〕 H. A. 奥图 编著

刘君业 译

世界图书出版公司出版

(北京朝内大街137号)

*

新华书店北京发行所发行

北京顺义燕京印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 3.75 字数: 70千字

1988年12月第一版 1988年12月第一次印刷

ISBN7-5062-0203-4/G 5

定价: 2.00 元



内 容 提 要

本书从“潜能”的讨论开始，介绍了人的潜在能力的发挥、人与文化、“天才”、儿童教育、“理解”在发挥潜能中的作用以及发挥潜能的多种方法，有理论论证，也有实际例子，因而既有一定的理论参考价值，又有实际启发性。

青年朋友，年青的父母亲，以及心理学工作者，都会从本书受到一定的启

编者的话

这本小册子原名为《Human Potentialities》作者均为美国的心理学专家。关于人的潜能问题，国内外都有研究，但有些内容作为科学定论还为时过早。本书依据的哲学观点是人本主义的。在西方，这种思想流派很有影响，渗透到心理学中就有所谓的人本主义心理学。这已在国内有所介绍。改编本书的目的亦在于向读者介绍这一学派，以便有关研究人员、各界读者有参考、分析和借鉴的资料。我们对书中不确切以及缺乏客观基础的内容做了删除和修改，增加了评论，不妥之处，望广大读者指正。

编者

如何激發潛能

原 書 / Human Potentialities

作 者 / H. A. Otto

譯 者 / 劉 君 業

策 劃 / 吳靜吉博士

主 編 / 大眾心理學全集編輯室

發行人 / 王 榮 文

出版・發行 / 遠流出版事業股份有限公司

臺北市汀州路782號七樓之5

郵撥 / 0189456-1 電話 / 392-3707

法律顧問 / 王秀哲律師

嘉義市忠義街178號 ☎(05)2273193

印 刷 / 優文印刷廠

臺北市興寧街24-9號 ☎306-3473

☐ 1981年3月1日長橋五版

☐ 1985年2月1日新二版

目 录

第一篇 人的潜能	(1)
第一章 人发挥了多少潜在能力?	(3)
第二章 人与文化	(9)
第三章 天才存在吗?	(16)
第二篇 潜能的发挥	(33)
第四章 从教育儿童开始	(35)
第五章 “理解”的含义	(43)
短评	(56)
第六章 潜能的发挥	(58)
引言	(58)
潜能的性质	(59)
自我实现的“情境研究”	(62)
能力的教育	(67)
激发情境潜能	(68)
激发潜能的方法	(74)
第七章 在大我中完成小我	(87)
表达爱与温情	(88)
摆脱角色的束缚	(88)
内心的平静	(89)
开放的心胸	(90)
互相依靠	(91)

分享别人的快乐.....	(92)
把握每一刻光阴.....	(92)
信任自己和别人.....	(93)
表现冲劲和活力.....	(94)
清楚表达意思.....	(94)
体会痛苦与愤怒.....	(95)
寻求帮助与接受帮助.....	(95)
短评.....	(96)
第八章 理智、本能与潜能	(97)
性解放的挑战.....	(98)
理智与本能.....	(99)
性与性感.....	(101)
需要的满足与潜能.....	(104)

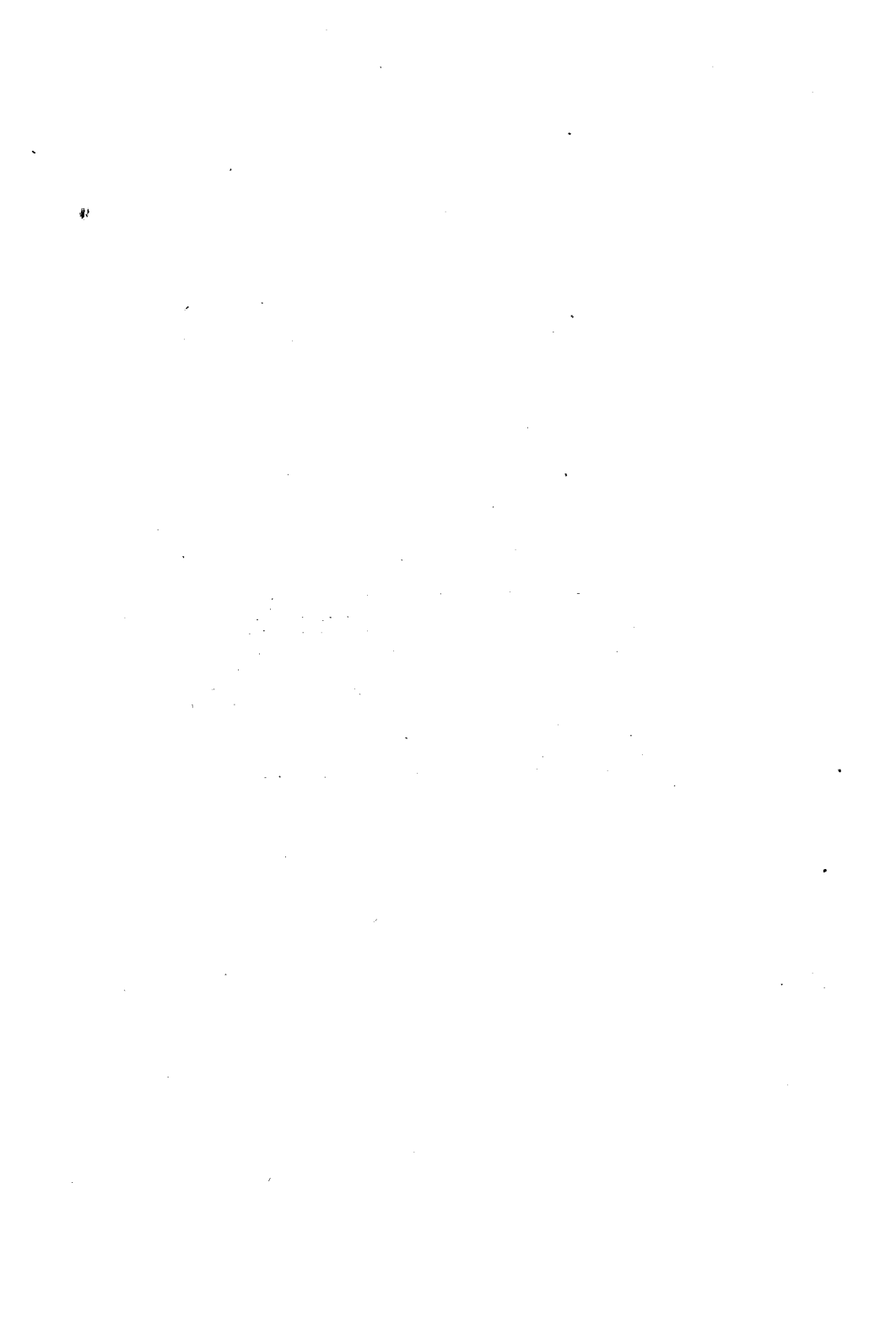
第一篇 人的潜能

提 要

一个十岁的男孩正在看他父亲修理汽车，突然，千斤顶滑倒了，父亲的手被压在车轮底下。男孩不顾一切地抬起了汽车，让父亲的手抽了出来。

这是关于人类巨大潜能的一个真实例子，在通常情况下，那个男孩顶多只能抬起十分之一的汽车重量。人的潜能是多方面的：体能、智能、宗教经验、情绪反应等等。然而，由于情境上的限制，人只发挥了十分之一的潜能。

潜能是人类最大而又开发得最少的宝藏！



第一章 人发挥了多少潜在能力？

近年来，愈来愈多的行为科学家认为，人只发挥了十分之一、或者较十分之一更少的潜能。这种看法并不新奇，因为詹姆斯在本世纪初就曾提出过这种看法。由于科学知识和技术的进步，科学家和一般人都开始接受“人只发挥了一小部分潜能”的事实。行为科学界，尤其是心理学界，更产生了新的信念，希望进一步了解人所具有的潜在能力，同时希望发展新的方法来发挥这些潜在能力。

半个世纪以来，临床心理学、精神医学及社会工作，几乎完全被病态人格、功能失调等主题所占据。换言之，除了少数例外，临床心理学、精神医学、社会福利几个领域主要都是病理方面的研究。从历史的观点来看，这是一种很自然的现象。例如医学在发展之初，所作的主要研究不外乎是病理的分析、归类、以及处理病理的方法，随着知识渐增，慢慢有了预防医学，最后才对“健康的人”发生兴趣。很多研究刚开始的时候都是分析、处理病理方面的问题，及至具备了某种知识水准和技术之后，才发现要想深入了解人，必须研究健康的人才行。事实上，研究健康的人也是发挥人的潜能的唯一途径。

查丁认为人类正处于进一步发展的转折点上。人类进一步发展潜能，有赖那些承认“人只发挥了极小部分潜能”的

行为科学家来领导。这种发展引出了当代最具有挑战性的问题：如何才能帮助人发挥潜在的十分之九的潜能？人究竟有哪些潜能？

人类潜能是一个比较新的研究领域，在这个领域内急需建立基本的研究构架，同时也向勇于探索的科学家们提出了挑战。当今是个心理学的时代，心理学的新趋势是注重“如何帮助健康的人发挥潜能”，一般有识之士对这个主题也都非常有兴趣。

研究人类潜能不仅激发了科学家和一般人的兴趣，其前景也确有重大的意义。探索人类潜能可以作为全面训练计划的基础，也可以满足各种不同领域的需要。长久以来，人们一直致力寻求可以综合科学的有系统、有组织的原理，研究人类潜能很可能找到这个问题的答案。世界各国对于研究人类潜能重视的程度不同，从苏联1964年发表的公开消息可以看出，苏联的行为科学家极为重视人类潜能的研究。

著名的苏联学者兼作家伊凡·叶夫里莫夫(Evan Yefremov)指出，“人类学、心理学、生理学、逻辑学的最新发现证实，人具有巨大的潜能。一旦科学的发展能够更深入地了解脑的构造和功能，人类将会为储存在脑内的巨大能力所震惊。人类平常只发挥了极小部分的大脑功能，如果人类能够发挥一半的大脑功能，将轻易地学会四十种语言，背诵整本百科全书，拿十二个博士学位。”这种描述并不夸张，而是一般人所能接受的观点。

如何发挥这种巨大的潜能呢？这是一个牵涉既广而又复杂的大问题。

上述同一消息指出，一些最优秀的苏联科学家正在积极

研究人类潜能的因素，以及如何发挥人类潜能。加州大学洛杉矶分校从事脑研究的艾迪博士及其同僚也在做着相同的研究；他们对人类潜能都抱乐观的态度。他们最近的研究发现，脑的功能非常微妙、复杂，几乎无所不能，并提出了一个令人难以置信的假设，“就实用的目的而言，脑的创造力是无穷尽的”。如果神经学和心理学，特别是现代神经心理学的发展能够使脑的功能完全发挥，那么，人以及人类社会和自然界也将随之而改观。因此，就像二十多年以前研究原子弹的物理学家一样，现在的行为科学家也徘徊于十字路口，究竟他们的研究会加深国际之间的权力斗争呢？还是会促进人类的和平、团结、富庶，将人类的领域扩展到星际之间？

从下面的两位科学家的联合研究可以看出积极研究人类潜能的重大意义。哈佛大学及史密斯桑尼亚天文台的美国科学家萨根博士和史坦贝尔格天文研究院的苏联科学家沙可洛夫斯基(J. S. Shklovskii)作了一个惊人的推断：银河系中可能有一百万个相当进步的文明存在。萨根博士估计，象地球这样的行星。每隔一千年，便会有外太空文明中的“人”造访。沙可洛夫斯基则进一步地指出，萨根博士所作的估计太保守了。

这两位受人尊敬的科学家的推测，使以往被视为无稽之谈的事变为可能。如果的确有外太空人存在，我们这辈子很可能就会碰上，为了整个人类的生存，我们必须发挥潜能。

人类迈向银河系的时刻会愈来愈近。进一步发挥人类潜能，将使人类涉足其它行星。就在人类进军太空的时候，人类自我毁灭的能力也达到了高峰，一场大战威胁着人类的生

存。人与人之间充满了“一般性敌意”，这种敌意是自然环境和社会环境所造成的。诸如，空气污染、都市的嘈杂与脏乱、紊乱的人际关系、大众传播工具和电视所渲染的暴力等等，都是造成“一般性敌意”的重要原因。人类的环境不仅影响每个人对自己的看法，也影响他与别人的感情。生活在充满刺激、紊乱、暴力环境当中的人，慢慢会变得容易激动、情绪紊乱，而趋向暴力。大多数现代的物质环境和文明不利于人发挥潜能。由于整个人类环境被侵蚀，充满了刺激和紧张，因而渐渐形成了人际之间的“一般性敌意”。这种“一般性敌意”就是人类对自己及世界的一种激动状态。

有人认为，国际间也弥漫着广泛的敌意，许多国家将国内的敌意、挫折和愤怒转移到国外，宣称别的国家要消灭她。这种现象可称为“国际妄想症”，这种“国际妄想症”冲击着许多国家。有人提出目前挽救整个世界免于毁灭的办法，便是将这股国际间的敌意转向宇宙，设想人类一旦与外太空文明接触的时候会有什么结果。接受萨根和沙可洛夫斯基的臆测，可以将国际间的敌意转向宇宙（认为宇宙就是外太空中想征服人类的陌生文明），而减轻“国际妄想症”；经过一段时期以后，自然能够促进人类智力和情绪的成熟，进而发展一个团结和平的世界。这种历程是解决人类问题的办法。

人类团结一致对抗外太空的威胁，不仅能够促进科学技术的发展，使人更了解自己、发挥更大的潜能，而且能够有效地控制人际间的“一般性敌意”。在人类生存的前提之下，国际间的敌意也会减轻，“宇宙妄想”也会演变为友善的探索外

太空的生命形式。

以“一般性敌意”、“国际妄想症”来发展“宇宙妄想”会招致大多数人的反感和不信任。人的理智告诉我们，一定还有更合理的办法可以解决这些问题。但是提出这种观念，至少可以促使人类注意这个问题，进而引出其它的解决办法。行为科学家和社会科学家的工作，就是要将存在于国际间的敌意转变为生产性和创造性的力量，来造福人类。

另一个解决人类问题的办法是，提高大家对发挥人类潜能的兴趣。如果每一个人都能正当合适地发挥潜能，那么对于个人自我实现的要求也可以用来要求一个国家。这种自我实现与当前教育最大的不同是，它促使人类发挥潜能，而非限制人类发挥潜能。

从健康的成年人对团体活动感到兴趣这件事可以看出未来的趋势。不论坦诚团体、敏感性团体、面对自我的团体，都是利用深入的人际关系帮助人发挥潜能。这种迅速成长的团体运动，促进了发挥人类潜能理论、方法的发展。这种团体运动以实际的方法帮助人们发挥潜能，不象以往的学者，只是通过教育使人觉醒而已。

如果我们接受下述事实，一个机构并非一成不变的，而是一种过程，一种变迁的状态，那么，一个机构唯一的功能便是促使人发挥潜能。要评定一个机构的贡献，就要看看该机构是否能够促使人发挥潜能。

失去功能的机构，或是只具有部分功能的机构，会限制人发挥潜能，人的发展与目前存在的机构有密切的关系，发挥人类潜能与改革目前存在的机构是相关的过程。打破一般的限制和国家的界限，强调人类的整体性，对于发挥潜能是

很重要的。唯有国际性的组织，才能提供每个国家均等的机会，共同努力为人类谋福利。

首先，要设立国家人类潜能研究中心，搜集有关的资料加以验证和利用。这个中心除了收集各方面的资料之外，还要用最好的方法评定各种激发潜能方法的效果。目前在各种不同的文化背景里，已经发展出了一些激发潜能的方法和技巧，但是这些方法从来没有在其它的文化环境中使用过，因此往往被淹没而消失。目前一般所使用的极有前途的新方法，也没有经过科学方法验证，效果也很难确定。

我们应该利用综合性的学科间的研究，将发挥人类潜能的方法，有弹性地试用于各种场合，例如用在工作环境、家庭、以及各种机构，然后将其结果普遍地扩展于家庭或工商界，以充实全国人民的生活。国家人类潜能研究中心，一方面要收集已有的研究资料，一方面要激发新的研究，并且将研究的成果与各国有关的科学家和机构共享。其目标是要通过联合国或类似联合国的跨国组织，将个别的发现转变为国际性的发现。

利用国家资源探索外太空的同时，我们也要探索人的“内太空”。当人类足迹远至星际的时候，不要忽略了内在的宇宙——人类的潜能的重要性。毫无疑问，人类的历史就是发挥潜能的历史。发挥人类潜能，也是开启人类未来的钥匙。

第二章 人与文化

人类一旦替自己塑造了新的形象，便会全力以赴，使预言成为事实，而且期望自己会变得与所塑造的形象一样。所幸在这种过程中有一些自然的障碍，使人类不致变得象某些民俗或历史所要求的那般愚昧和残忍。但是人类仍然是对自己抱有幻想的创造者，唯有这样，他才觉得安适、明智、有权势，比天使也差不了多少。长久以来，就是这种追求能力，使人类逐步迈过了漫长的旅程。以下，是历来的人们对人类自身所做的种种描绘。

§ （一）我们首先要谈的，是把人类想象成动物的假演化历程，当然，人是一种特别聪明、具有能力、且富魔力的动物。在这类想法中，人与其它动物有密切的关系，可以视为动物的形体加上灵魂；动物也可以看成人的灵魂借体还魂的寄托。据说希腊哲学家毕达哥拉斯（Pythagoras）曾劝朋友不要抽打一只小狗，因为他认为那只小狗是一个死去的友人的灵魂。轮回的观念很容易让人了解灵魂超登极乐的幸福，免除形体的痛苦。以动物作为人的形象，就是承认动物也有智慧、韧性，同时具有坚毅不拔的性质。美国哲学家桑塔亚那甚至承认动物在演化历程中具有信仰。

① 用动物来描绘人的特征，与上述想法有密切的关系。例如俗话说：“要聪明如蛇，温驯如鸽子”，也有“犹大之