



开拓你的“处女地”

从“开心辞典”看IQ的作用

从“谁是英雄”看IQ的架构

从“神舟们”身上看IQ的相对独立性

从动物实验看IQ的可塑性

从舞蹈家看身体—动觉智能的培育

从音乐家看音乐智能的培育

从建筑师看空间智能的培育

从数学家看逻辑—数学智能的培育

从诗人看语言智能的培育

从皮亚杰的研究看儿童的早期教育

从“童话大王”郑渊洁看学校教育

从“功夫熊猫”说到IQ的开发

从幼儿身上学习“学习方法”

管理你的“太平洋”

从刘备说到EQ

从玩过山车体会情绪与情绪分类

从林黛玉来认识性格与情绪的关系

从杂技运动看情绪诱因

从夫妻吵架来理解情绪化行为

从特警看情绪诱因的削弱与改变

从张飞来认识愤怒

从汶川地震来认识悲伤

从贾宝玉来认识爱

从“9·11”来认识恐惧

从“艳照门”来认识惊讶

从希特勒来认识厌恶

从《欢乐颂》来认识快乐

从《创世纪》来认识羞耻

从环境污染来认识情绪污染

从生理疾病来认识“情绪疾病”

从情绪“健康”来认识身体健康

从文化教育来理解情绪教育

从行为管理来理解情绪控制

从物质激励来理解情绪激励

从潮涨潮落来理解情绪创造力

从李丽身上来学习提升情商

从领导身上来感悟人际关系管理

建设你的“风力场”

从《阿甘正传》来认识AQ

从许三多身上来学习培养毅力

从李云龙身上来学习培养魄力

从曾国藩身上来学习调适应变能力

刘广迎 著

Personal Transformation

开发自己

人类个体智能多元性的阐释
情感逻辑的养成之道
逆境智商的培育技术



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



金蜜蜂创智系列之三

开拓你的“处女地”

从“开心辞典”看IQ的作用

从“谁是英雄”看IQ的架构

从“神舟们”身上看IQ的相对独立性

从动物实验看IQ的可能性

从舞蹈家看身体—动觉智能的培育

从音乐家看音乐智能的培育

从建筑师看空间智能的培育

从数学家看逻辑—数学智能的培育

从诗人看语言智能的培育

从皮亚杰的研究看儿童的早期教育

从“童话大王”郑渊洁看学校教育

从“功夫熊猫”说到IQ的开发

从幼儿身上学习“学习方法”

管理你的“太平洋”

从汶川地震来认识悲伤

从贾宝玉来认识爱

从“9·11”来认识恐惧

从“艳照门”来认识惊讶

从希特勒来认识厌恶

从《欢乐颂》来认识快乐

从《创世纪》来认识羞耻

从环境污染来认识情绪污染

从生理疾病来认识“情绪疾病”

从情绪“健康”来认识身体健康

从文化教育来理解情绪教育

从行为管理来理解情绪控制

从物质激励来理解情绪激励

从潮涨潮落来理解情绪创造力

刘广迎 著

Personal Transformation

开发自己

人类个体智能多元性的阐释
情感逻辑的养成之道
逆境智商的培育技术



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

开发自己/刘广迎著. 北京: 中国经济出版社, 2009. 6

ISBN 978 - 7 - 5017 - 9239 - 9

I. 开… II. 刘… III. 智力开发 IV. B848. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 076385 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037 · 北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

选题组织: 毛增余 (010 - 68319287; maozengyu@126.com)

责任编辑: 严 莉 (010 - 68354371; hubeiadele2000@sina.com);

杨邵川 (010 - 68359421; barbar1980@sina.com)

装帧设计: 王 钧

经 销: 各地新华书店

承 印: 三河市佳星印装有限公司

开 本: 1/16

印张: 15.5 字数: 187 千字

版 次: 2009 年 6 月第 1 版

印次: 2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5017 - 9239 - 9/F · 8180

定价: 28.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 由我社发行部门负责调换, 电话: 68330607

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282 国家版权局反盗版举报中心电话: 12390

服务热线: 68344225 68341878

卷首语：

你正等着你去发现和发展。

蜜蜂辛勤劳动，本是为了自身的生存与繁衍，带来的却是万物兴盛与果实累累。

“金蜜蜂”创智系列丛书意在发出这样的呐喊：自主乃生命本真的要求。理性的运用是以自我的存在为先决条件的。没有自我之主体地位，没有个体的发展及对个体利益的尊重，则难有诚信生存之土壤，也难有博爱生发之根基。利己与利他并非不可调和的矛盾，而是相生相克、共依共存的。过度强调或扼杀任何一方的做法，结果都只能是事与愿违、适得其反。“阳极阴生，阴极阳生”，自然的道理也是社会人生的道理。

“予独爱莲之出淤泥而不染”。可惜，“予”们似乎忘了，没有“淤泥”丰足的营养，莲凭



甚“濯清涟而不妖”，又哪来“香远益清、亭亭静植”。吃了人家的东西还“卖乖”，可不是“莲”的本意，那不过“予”们的臆想。每一个人都必须首先承担自我生命成长的责任，才有可能担当共同的社会责任。唯如此，“花之君子者也”，才可能“宜乎众矣”！

曾经，人们言必讲奉献，却找不到奉献的意义。人们都把躯体交给了集体，然后抱着一颗突突乱跳的心不知所措。如今，人们又行必计利益，却迷惑于究竟怎样才能安顿好自己的灵魂。在有些人那里，自我的感觉只是在于他占有了什么，而不关心或不知道他是什么。精神的饥渴，只好通过对物质的不断的获取来“画饼充饥”。于是权力、金钱、美色成为人们的“麻醉品”，每一次短暂的兴奋之后，是极度的空虚，他们已经陷入了越占有越“贫穷”的怪圈。

正是基于此，“丛书”把视角对准了自我的认识与反省、生存与发展，试图探索人生的智慧及生命的意义。

有这样一则笑话：有位老太太，一生没有穿过合脚的鞋子，整天穿着巨大的鞋子费劲地走来走去。晚辈们疑惑地问她原因，她认真地回答：“大小鞋都是一样的价钱，为什么不买大的？”生活中许多人都在不断地追求各种各样的“大”，就好像这位老太太一心买特大号的鞋子，反而忘了穿鞋的本身意义。面对进展失序的世界，面对纷繁的欲望，面对生存的压力，如何在最无愧于人的尊严的前提下过上尽可能好的生活？如何活出闪耀着人性光辉的一生？也许较好的出路就是寻求“平衡”。“平衡”就是恰如其分、恰到好处，是不过头、不亏欠。“平衡”是自然的玄妙，也是人生的智慧。万物因平衡而兴盛，社会因平衡而和谐，人生因平衡而幸福。

“丛书”正是把“平衡”作为探索人生智慧的基本原则，把生

活幸福作为人生的根本目的，致力于寻找自我之“心身、心智、心灵”三者平衡协调发展的通道和灵魂安顿的场所。

《经营自己》意在理清自我，实现内心欲望与主客观条件的平衡；

《开发自己》意在挖掘潜能，实现自我潜在能力与实际能力的平衡；

《武装自己》意在善恶之辩，实现合作与竞争的平衡；

《解放自己》意在峰回路转，实现执著与放开的平衡；

《个人品牌》意在价值变现，实现自身价值与市场交换价值的平衡；

《情感银行》意在生命色彩，实现情感享受与情感积累的平衡；

《超越自己》意在人生觉悟，实现个体生命之光辉与自然、社会、宇宙的平衡，直至浑然一体，实现自由而全面的发展。

“丛书”探讨的七个方面的平衡，是围绕人类活动的“五大领域”、人生架构的“三个层次”和人类活动形成的“三种场”来展开剖析的。

人终其一生的活动，统统离不开自我的内心世界、自然界、人类世界、人工智能世界和超越界五大领域。

人生的架构包含了“心身、心智、心灵”三个层次。“心身”是基础，“心智”是“躯干”，而“心灵”是“头脑”。

“心身”追求健康、健壮、健美。身体健康是必需的，但不是充分的，再加上健壮与健美，才是“心身”的平衡发展。

“心智”追求真知、真情、真善。“真知”是科学与智慧，“真情”是大爱与体验，“真善”是自由与责任，三者平衡互动，“心智”



的潜能才能得到最有效率地开发，才能永恒向上，永续发展。

“心灵”追求超越、超凡、超脱。“超越”就是日新又新，“超凡”就是伟大崇高，“超脱”就是万物为一。三者平衡递进，终能达到“游于天地六合之中”、“从心所欲而不逾矩”的自由境界。

人在生活的过程中，通过“心身、心智、心灵”的活动，将形成“三种场”，即：有形可见的“市场”、无形可感的“情场”、无形可觉的“气场”。“市场”是心身发展的需要；“情场”是心智提升的空间；“气场”是心灵修炼的结果，是灵魂安顿的家园，是精神自由的王国。一个人若能“市场、情场、气场”平衡交融、协调运作，人生的质地就会丰厚起来，并由此体验到自我的真实与丰富，感受到生命的尊贵与完整，享受到快乐而又意义的人生！

常听有的家长这样介绍自己的孩子：“老师说了，这孩子一点也不笨，就是上课不认真听讲。他一认真听课，成绩肯定就上去了。”可是，就是这个不认真听讲的小问题，却总是解决不了。

生活中也会有人这样评价某一个人：“这个人力也出了，活也干了（或者忙也帮了），最后成绩（或人情）都被他一嘴‘掇’了。”不是吗？总有人像对待工作一样“勤奋”地发牢骚，“自豪”地抱怨，不自觉地把自己的工作的硬积累转化成无形的“软负债”，习惯性地污染着自己生存发展的人文环境。

奇怪吗？

有的人似乎一无所长，却能成就大业，比



如三国之刘备。有的人的确英雄盖世，却落得无处安身，比如楚汉之项羽。有的人才貌双全、衣食无忧，依然忧郁终生，比如《红楼梦》里的林黛玉。

国内外许多有关人类智能的研究机构都确认了这样一种事实，就是学习成绩优异的学生，并不一定事业同样优异。反而是一些学习成绩平平的学生，往往在事业上表现不俗。

为什么？

因为，人的智能是“多元化”的，而人们长期以来只把语言、数理及操作方面的能力看作智能，而把其他方面的能力看作特长，或者干脆排除出了智能的范畴。我们应该感谢哈佛大学教育学家、心理学大师加德纳，他提出的多元智能理论，被心理学界誉为“哥白尼式的革命”。他指出，只有考虑到语言的、逻辑的、空间的、身体—动觉的、音乐的、人际的和自我认知的智能，才能实现对人类个体的完整评价。换句话说，就是一个人的智能除了人们所熟悉的智力商数（IQ）以外，还包括了情绪商数（EQ）和逆境商数（AQ）。傅佩荣先生认为，一个完整的人生观由“身、心、灵”三个部分构成，而“心”又侧重于在“知、情、意”（知是理解力，情是协调力，意是意志力）三个方面运作。这里的“知”即认知，大体相当于智力智商的范畴；“情”即情绪，大体相当于情绪智商的范畴；“意”即意志，大体相当于逆境智商的范畴。情绪智商是一个人认知和管理自己情绪的能力，逆境智商是一个人应对困难和挫折的能力。与每个人的智力存在差异一样，处理情感和应对挫折的能力也有一套基本的标准，也有高下之分。单纯智力高、学习能力强的人，只是具备了学习知识或提升专业技能的潜力，却并不等于具备了发

展事业的综合能力。因为事业的成功还需要人际关系的协调能力和克服困难与承受挫折的能力等。那些不能集中精力听讲的孩子，正是意志力（逆境商数）薄弱的表现。而那些时常管不住自己的“嘴”，出力不讨人喜欢的人士，说明他们在情商开发上存在“短板”。刘备的成功，正是得益于他突出的情商；项羽的失败，又是其情商不高导致的必然结果；而黛玉的悲剧，不仅缘于她过低的情商，还与她逆境智商偏低有关。

也就是说，一个人应对生活与发展事业的智能，包括了智力智商、情绪智商和逆境智商三个基本方面。或者说，一个人的“心智”成长包含了“知、情、意”三项内容。因此，要开发自己的潜能，只关注智力智商的开发是不够的，还要关注情绪智商与逆境智商的开发与管理，搞好自身综合潜能的开发和利用。或者说，要重视“知、情、意”的全面发展与协调运作。否则，就会出现彼此的牵制。我们都知道，智力商数的开发有方法和技巧，也无不高度重视对其学习和运用。其实，情绪智商与逆境智商的开发同样有方法和艺术，更需要学习与应用。而且，许多时候“情”的力量更加强大，正是这千变万化的情绪才使得人生如此多姿多彩。

自加德纳多元智能理论诞生以来的二十多年，教育界、心理学界对多元智能的研究日益深入，尤其是对情绪智商的探讨已经取得了丰富的成果，也受到了广泛的关注。其中哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼撰写的《情绪智能》一书，更是被誉为“人生的处方”。从此，更多的人对情商有了更多新的认识，情绪管理的学问也走进了教育、营销、管理及人生发展的更多领域。情商也成为一个热门的话题。



本书试图应用中外哲学家、心理学家、教育学家等大师们的理论成果，结合生动的现实生活与经典文学艺术作品中的典型人物，对人类个体智能的多元性做出形象化的阐释，对多元智能开发的可能性做例证性的说明，对多元智能的开发技术做生活化的推广。以期使读者朋友更准确地找出自己的天赋，并加以培养，认识自己的情绪，并善加管理；磨炼自己的意志，以保持向上的能量。

由此，在IQ方面，学无止境、学有所长；在EQ方面，喜怒哀乐，发而适中；在AQ方面，坚韧不拔，一以贯之。三者之间，相互协作，互相连通，形成一个完美的“三角型”的心智结构。如此，一个人的智能才能持续提升并有效“做功”，从而不断超越当下之自我，体验人生日新月异快乐！

世界上没有什么比你self更为神奇的了，去探索和发现自己吧！



目 录

丛书总序——“平衡”的智慧 1

前 言 1

第一部分 开拓你的“处女地” 1

从“开心辞典”看 IQ 的作用 2

从“谁是英雄”看 IQ 的架构 4

从“舟舟们”身上看 IQ 的相对独立性 8

从动物实验看 IQ 的可塑性 13

从舞蹈家看身体—动觉智能的培育 17

从音乐家看音乐智能的培育 24

从建筑师看空间智能的培育 30

从数学家看逻辑—数学智能的培育 33

从诗人看语言智能的培育 38

从皮亚杰的研究看儿童的早期教育 45

从“童话大王”郑渊洁看学校教育 55

从“功夫熊猫”说到 IQ 的开发 60

从幼儿身上学习“学习方法” 64

第二部分 管理你的“太平洋” 73

从刘备说到 EQ 74

从玩过山车体会情绪与情绪分类 81



从林黛玉来认识性格与情绪的关系 85

从杂技运动看情绪诱因 88

从夫妻吵架来理解情绪化行为 92

从特警看情绪诱因的削弱与改变 97

从张飞来认识愤怒 99

从汶川地震来认识悲伤 111

从贾宝玉来认识爱 118

从“9·11”来认识恐惧 126

从“艳照门”来认识惊讶 134

从希特勒来认识厌恶 139

从《欢乐颂》来认识快乐 147

从《创世纪》来认识羞耻 156

从环境污染来认识情绪污染 163

从生理疾病来认识“情绪疾病” 169

从情绪“健康”来认识身体健康 175

从文化教育来理解情绪教育 180

从行为管理来理解情绪控制 186

从物质激励来理解情绪激励 191

从潮涨潮落来理解情绪创造力 196

从李丽身上来学习提升情商 198

从领导身上来感悟人际关系管理 206

第三部分 建设你的“风力场” 211

从《阿甘正传》来认识AQ 212

从许三多身上来学习培养毅力 215

从李云龙身上学习培养魄力 219

从曾国藩身上学习调适应能力 223

结束语 229

主要参考书目 231

你大脑的智能是先天遗传基因与后天环境因素、主观努力相互作用的结果。在生命成长的初始阶段，大脑的可塑性是很强的。而且，即使是一位优秀的科学家，其大脑也有90%以上的区域是“荒芜”的。所以，只要你有兴趣不停地开垦你大脑中的“处女地”，你就能够不断提高大脑智能的“产量”。

你的大脑由很多器官、部位构成多元智能。它们中的每一个都按照各自的规则相对独立地运作，同时，又有着相互的影响。你得保持热恋一样的激情，蜜蜂一样地穿梭于其中，才不会让它们沦为“剩女”。

你大脑的智能结构是独一无二的。你有必要找到自己大脑中那块最肥沃的“处女地”，



辛勤地浇灌它，让它成为你生命中最靓丽的风景。

从“开心辞典”看IQ的作用

中央电视台的名牌栏目“开心辞典”，以其知识性、趣味性、娱乐性赢得了观众的喜爱。

如果你也是热心观众的话，不知道你在开心之余，是否想过这样一个问题，即：什么样的人面对似乎永远带着甜甜的微笑，却常常用不同的表情和不同的方式问“确定吗？”三个字的主考官王小丫，能够获得更高的积分，实现更多的家庭梦想呢？

你也许会给出这样的答案：

其一，知识丰富的人；

其二，逻辑分析能力强的人。

这两项都属于智力商数（IQ）的范畴，这样的答案似乎没有什么错误。当然，你可能会补充一条：其三，运气好的人。这同样很有道理。但是，如果你仔细观察，可能会发现，还有这样一些人会对自己与小丫的这次“面对面”感到相当满意，甚至是有些得意。即：

其一，善于沟通的人；

其二，善于捕捉非语言信息的人；

其三，善于控制自己情绪的人。

善于控制自己情绪的人，能够面对“镜头”和美女小丫时不至于过分紧张或激动，比较好地发挥出自己的知识水平。善于沟通的人能够迅速地取得小丫的“偏心”，得到她或表情或语调的间接帮