

吳靜吉博士策劃
大眾心理學全書

Dr. H. A. Otto / 原著

劉君業 / 譯

如何激發潛能

Human Potentialities



Nurekado

psychology

079062

大眾心理學全集

吳靜吉博士策劃

計劃五年出齊二〇〇冊・每冊都解決一個或幾個你面臨的問題

35

如何激發潛能



W103/07

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 電話 (05) 227-3193

董安丹律師

臺北市忠孝東路四段142號503室 電話 721-9391

呂榮海律師

臺北市金山南路二段2號8樓2室 電話 394-3393

印 刷 / 優文印刷廠

臺北市汕頭街54巷42弄55號 電話 306-3473

□1981年3月1日 長橋五版 □1986年12月1日 新五版

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價 110 元 (缺頁或破損的書，請寄回更換)

<大眾心理學全集計劃5年出齊300冊・每冊售價統一>

版權所有・翻印必究

香港出版者 / 香港遠流出版公司

香港灣仔聖佛蘭士街秀華坊23號地下

香港經銷商 / 藝文圖書公司

電話 3-805705

九龍又一村達之路30號地下後座

有成圖書貿易公司

電話 5-293283

香港灣仔聖佛蘭士街秀華坊23號地下

奧圖 著／劉君業 譯

如何激發潛能

 遠流出版公司

《大眾心理學全集》

王榮文

出版緣起

在一個充滿社會壓力與人際關係的世界裏，已經不容許「心理學文盲」的存在！

你對心理學的認識與體會，將決定你能否在文明社會中活得下去，活得快樂，活得有尊嚴！

臺灣在近幾年，心理學的地位突飛猛進。不但社會大眾對心理學知識的需求日益殷切，心理學與經濟學，更並列為臺灣當代兩大「顯學」，上自達官資本家，下至販夫小職員，都欲一窺究竟，引為隨身利器。

心理學的勃興，在臺灣社會可能有其特別的時代理由：

第一，臺灣社會日趨進步，羣體生活則日漸複雜。社會壓力與人際摩擦在在使現代人難以透氣，人人都渴望尋找自我教育、完成個人目標的途徑。

第二，臺灣的企業活動日益繁盛，商業社會的特質呼之欲出，然而，一切企業管理不離「人性因素」，在商業社會中想要脫出競爭，管理他人，就得掌握了解人的學問不可。

不論是基於前者尋得個人安身立命的「消極動機」，或是後者尋求個人在社會上進步發展的「積極動機」，心理學都是一門有幫助、有用處的知識。

可惜的是，在臺灣，心理學的一端藏於學院門牆之內，凡夫俗子緣慳一面；心理學的另一端

卻在大眾傳播媒體中，把普通常識略事包裝後出現，並未給予大眾真正的幫助。

在這樣的環境前提下，遠流出版公司提出一個「大眾心理學全集」的計劃，希望不失心理學嚴謹性的原則，編輯一套平易近人，可以流傳大眾的心理學叢書。

這套叢書計劃又分雙線進行，一條路線是搜尋坊間曾經譯著出版的大眾心理學著作，重新整理歸納，使其中的佳作得以滙為巨流，成為取之不盡的知識泉源。另一條路線則邀請心理學名家，譯著大眾心理學作品，自成系統。

遠流出版公司的「大眾心理學全集」編輯計劃，預備在五年之內，出版三百種深入淺出、人人可讀的通俗心理學著作。每種著作除由專家學者編寫校閱外，並由本社的編輯室撰寫報告一篇，做為讀者之「導讀」。

「大眾心理學全集」的編輯工作，由心理學家吳靜吉博士領導並策劃，在遠流出版公司成立「大眾心理學編輯室」，編輯室的編輯小組除了執行編纂工作，並共同或輪流撰寫「編輯室報告」。此外，遠流出版公司更邀請國內外知名心理學家多位，組成「諮詢委員會」，為全套叢書擔任選書、顧問、觀察心理學研究動態等工作。

這樣的編輯構想，加上這一組傑出工作人員的努力，深望能提昇臺灣社會大眾對心理學的整體認識。我們除了自我砥礪之外，更盼望在編輯計劃進行過程中，能夠不斷得到各界方家以及讀者大眾的反響與指正。

編輯室報告

科學家發現，人類貯存在腦內的能力大得驚人。人平常只發揮了極小部份的大腦功能。要是人類能夠發揮一半的大腦功能，那麼便可以輕易地學會四十種語言、背誦整本百科全書、拿十二個博士學位。這種描述相當合理，一點也不誇張。

不過，也有許多人對於人類潛能的開發，抱著悲觀的態度。他們認為：人類只發揮了十分之一的大腦功能，便已走到了全面毀滅的邊緣，要是人類的潛能獲得更進一步的發揮，那麼，世界末日豈不是要提早來到？

這個論調有一根本的錯誤，那便是：這些人以爲所謂「人類的潛能」乃是單指「人類的智力」而言。事實上，人類的潛能範圍相當廣，除了指智力外，還包括體能、耐力、道德的成熟、創造力的成就、情緒的表達、社交的能力、感覺力，以及宗教經驗等等。因此，開發人類潛能絕不可能如悲觀人士所預測的，會使人類「失去平衡」。

既然科學家已經證實人類具有鉅大的潛能，那麼，我們不禁要問：爲什麼人類只發揮十分之一的潛能？怎樣才可使人類的潛能獲得更大的發揮？

先討論第一個問題：人類的潛能爲何只發揮十分之一？這雖然是個極端複雜的問題，但我們可以把它簡化成個人與羣體間的幾種互動方式。

個人是一種生物，接受生物法則的支配，面對生存競爭的壓力。羣體則可以用文化來表示：文化雖然把個人的創造力導往「協力」的方向，卻也限制了個人「自我形象」的內容。一個生活在限制性文化環境中，天天面對挫折性生存競爭的生物（個人），他的潛能只發揮十分之一，當然是不足為奇的。

接著，讓我們來討論第二個問題：如何激發潛能？

目前我們只發揮了一小部分潛能。雖然我們不知道人能夠發展什麼能力，或者將會發展什麼能力，但是只要我們革除妨礙的因素，那麼在知識、技術及功能方面都會有長足的發展。雖然我們還不完全了解用什麼方式可以刺激、引發人——尤其是兒童——新的能力，却清楚地了解目前妨礙的因素，並且知道如果父母和老師不再干擾兒童發揮潛能，將會產生什麼結果。

要激發成年人的潛能雖然比兒童困難得多，不過卻非不可能。事實上，許多被心理學界廣泛應用了許多年的方法，在激發潛能方面，具有很大的價值，例如「心理劇和社會劇」、「了解感覺」、「靜思」、「高峯狀態」以及「面對自我的視聽法」等等。

本書是集體創作的成果，由十一位國際一流的專家學者聯合執筆，是一部以科學實驗為基礎的作品。你若是對人頌無窮的潛能有興趣的話，那麼，這是一本最好的人門讀物。

（王鴻仁執筆）

原序

本書的內容，是發展中的人類潛能運動(the human potentialities movement)不少先鋒科學家的心血。前六篇文章曾在二九六六年紐約召開的美國心理學會年會的一個專題討論會中發表過，那個討論會的名稱是「潛能的挑戰與激發」，該六篇文章經過原作者的修飾後納入本書。

身為一個編者，最感欣慰的，莫過於能夠將各式各樣的文章兼容並蓄。本書的內容，由客觀的、理論性的討論，到個人深入經驗的描述一應俱全。雖然各篇文章都環繞同一主題，卻儘量避免重複。

助理編輯奧斯蒙太太(Mrs. Nancy Osmond)，不辭辛苦的工作，使本書得以如期出版。納爾遜小姐(Miss Dinah Neilson)打字非常辛勞，在此一併致謝。

尤其要感謝羅吉士博士(Dr. Carl R. Rogers)慨允我採用他尚未發表的論文資料。

郝伯特·奧圖

Herbert A. Otto

譯序

身為一個現代人，你有時不我與，生不逢辰的感受嗎？在科學技術一日千里的物質文明籠罩之下，你能够享受生活的情趣、發掘生命的意義嗎？在電訊發展使得天涯若比鄰的現代？您仍然覺得孤獨、寂寞而無助嗎？在空氣污染、都市喧囂、人際關係紊亂、到處喧騰著暴力的環境當中，你能找到安身立命的心靈園地嗎？為什麼人類在證明了自己是「萬物之靈」的同時，卻迷失了方向、混淆了價值、愈來愈覺得自己渺小而微不足道？為什麼新成長的一代對上一代不滿？究竟是什麼原因塑造了這種反叛性？

身為一個現代人，我們面臨了太多太多挑戰，也承受了太多太多壓力。這不僅僅是求生存的問題，而是肯定生存的意義，追求更理想、更完滿生存方式的問題。你打算怎麼辦？人類又該往何處去？本書將提供你一些思考的方向與實際的方法，幫助你面對自己、人羣、世界，進而發揮自己的潛能，實現自己的抱負，做個真正的「人」。

探討「如何激發潛能」這個問題，不能不談談心理學的第三勢力：人本心理學 (Humanistic

Psychology)，人本心理學是繼心理分析學派和行爲學派興起的第三個勢力，主要的人物包括亞爾保（Allport）、安吉爾（Angyal）、布勒（Buhler）、佛洛姆（Fromm）、戈爾斯坦（Goldstein）、賀妮（Horney）、馬斯洛（Maslow）、羅吉士（Rogers）……等等，討論的主題則是愛、創造力、自我實現、價值、存在、責任、超越、意義……等等。人本心理學不像心理分析學派那般強調潛意識和本能，也不像行爲學派那般認定人是被動的，沒有意志的，好像機器一樣可以隨意加以控制，人本心理學家認爲人是主動的、積極的，不僅具有選擇、拒絕的能力，而且能够負擔起自己的責任，塑造自己的未來，發掘人性的光輝。換言之，人本心理學主要探討的對象就是人所具有的潛在能力，事實上，也惟有在這個理論架構之下探討人的潛能才有意義。試想，假如人只是受潛意識或本能的驅使，或者只是一具作反應的機器，根本就談不上具有潛能，更遑論激發潛能了。因此，我們必須在重視人性的前提之下面對潛能的挑戰，也惟有肯定「人本」的觀念，才能引導人類走進未來美好的遠景當中。

綜上所述，「如何激發潛能」絕不是怪力亂神的事，也不是一般江湖術士的把戲。而是以科學的態度、科學的方法來探索人性，激發人性。本書各章雖然從「不同的」領域爲着眼點探討「如何激發潛能」這個主題，但是科學精神則是「一貫的」。「如何激發潛能」不再是神話或幻想，而是活生生地契入我們的生活當中。

本書所提示的一些促使人激發潛能的方法，只是一個開端，並不是放諸百世而皆準的萬靈丹；例如，坦誠團體的實施，必須要有豐富經驗的專家帶領，才不致產生不利的結果。讀者諸君不要貿然從事。

希望本書的討論，能够帶給你一些啓示，使你更了解自己與別人，更正視自己的潛力，而且能够更勇敢地面對人生當中各式各樣的挑戰，贏得最終的勝利。

最後要提的是本書各章的作者，全部都是具有博士頭銜，學有專長的專家。茲依序列出他們的大名，供讀者參考：Herbert A. Otto, Ph.D. Gardner Murphy, Ph.D. Morris E. Opler, Ph.D. J. B. Rhine, Ph.D. Abraham H. Maslow, Ph.D. Rudolf Dreikurs, M.D. Charlotte Bühler, Ph.D. Herbert A. Otto, Ph.D. Jack R. Gibbs, Ph.D. Alexander Lowen, M.D. Michael Murphy, Ph.D. Clark Moustakes, Ph.D.

劉君業 識於六十六年元旦

第 1 篇

爲何人只發揮 $\frac{1}{10}$ 的潛能？

一個十歲的男孩看著他父親修理汽車。突然間，千斤頂滑倒了，父親的手被壓在車輪底下。男孩毫不猶豫地抬起汽車，讓父親的手縮回來。

這是關於人類鉅大潛能的一個真實例子：在平常的情況下，那個男孩頂多只能舉起十分之一的重量。人的潛能是多方面的：體能、智能、宗教經驗、情緒反應等等。然而，由於情境上的限制，人只發揮了十分之一的潛能。

潛能是人類最大而又開發得最少的寶藏！

如何激發潛能

目錄

《大眾心理學全集》出版緣起

編輯室報告

原序

譯序

第一篇 為何人只發揮十分之一的潛能？

- 1 人只發揮了十分之一潛能
- 2 從動物到超人
- 3 是不是每一個人都可以成為愛因斯坦？
- 4 千里眼與順風耳
- 5 獨樂不如眾樂

第二篇 如何激發其餘十分之九的潛能？

- 6 何必再等待：及早教育兒童

7 深入了解「別人」

一三

8 如何激發潛能？

一〇一

□心理劇與社會劇 □「了解」感覺 □靜思 □高峯經驗

□面對自我的視聽法 □研究潛能的計劃 □積極的經驗

□完形治療法 □潛能發揮的現況

9 在大我中完成小我

一四

□表達愛與溫情 □擺脫角色的束縛 □內心的平靜

□權力感與影響力 □開放的心胸 □相互依靠

□分享別人的快樂 □把握每一刻光陰 □信任自己和別人

□表現衝動和活力 □清楚表達意思 □體會痛苦與憤怒

□尋求幫助與接受幫助

10 性、性感、與激發潛能

一五

11 生命的高峯

一七

12 成長的挑戰：孤獨或與人坦誠相處？

一八

一 人只發揮了十分之一潛能

近年來，愈來愈多行為科學家認為人只發揮了十分之一，或者較十分之一更少的潛能。這種看法並不新奇，因為詹姆士（William James）本世紀初就曾提出過這種看法。由於科學知識和技術的進步，科學家 and 一般人都開始接受「人只發揮了一小部分潛能」的事實。行為科學界，尤其是心理學界，更產生了新的信念，想要進一步了解人所具有的潛在能力，同時想要發展新的方法來發揮這些潛在能力。

半個世紀以來，臨床心理學、精神醫學、社會工作，幾乎完全被病態人格、功能失調……等主題所佔據。換言之，除了少數例外，臨床心理學、精神醫學、社會工作幾個領域主要都是病

理方面的研究。從歷史的觀點來看，這是一種很自然的現象。例如醫學在發展之初，所作的主要研究不外乎是病理的分析、歸類、以及處理病理的方法，隨著知識漸增，慢慢有了預防醫學；最後才對「健康的人」發生興趣。很多研究剛開始的時候都是分析、處理病理方面的問題，及至具備了某種知識水準和技術之後，就發現要想深入了解人，必須研究健康的人才行。事實上，研究健康的人也是發揮人的潛能的惟一途徑。

查丁 (Teillard de Chardin) 認為人類正處於進一步發展的轉捩點上。人類進一步的發展，有賴那些承認「人只發揮了極小部分潛能」的行為科學家來領導。這種發展引發了當代最具挑戰性的問題：如何才能幫助人發揮潛在的十分之九潛能？人究竟有那些潛能？

人類潛能是一個比較新的研究領域，在這個領域內急需建立基本的研究架構，同時也正向勇敢的先鋒科學家挑戰。當今是個心理學的時代，心理學的新趨勢是注重「如何幫助健康的人發揮潛能」，一般的有識之士對這個主題也都非常有興趣。

研究人類潛能不僅激發了科學家 and 一般人的興趣，未來的遠景也有重大的意義。探索人類潛能可以作為廣泛的訓練計劃的基礎，也可以滿足各種不同領域的需要。長久以來，人們一直致力尋求可以整合科學的有系統、有組織的原理，研究人類潛能很可能找到這個問題的答案。世界各國對於研究人類潛能重視的程度不同，從蘇聯一九六四年發表的官方消息可以看出，蘇聯的行為