

al Inspiration Intellectual Inspiration Intellectual Inspiration

激·发·潜·能·系·列

Intel

Intellectual Inspiration Intellectual Inspiration

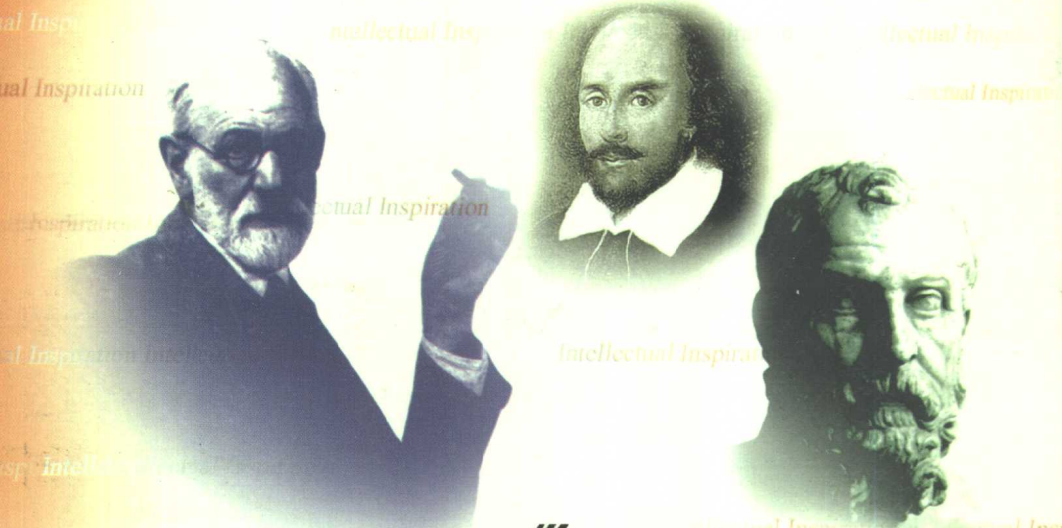
al Inspiration Intellectual Inspiration al Inspiration Intel Inspiration Intellectual Inspiration

智慧启迪

Intellectual
Inspiration

楚庭南/编著

世界上最不同寻常的，未开疆域的，是我们两耳之间的空间，正是她特有的灵光改变着整个世界，而这种充满魅力的灵光就是——智慧



中国纺织出版社

al Inspiration Intellectual Inspiration al Insp

Intellectual Inspiration Intellectual Insp

Intellectual Insp

Intellectual Inspiration Intellectual Inspiration

Inspiration Intellectual Inspiration 激·发·潜·能·系·列

Intellectual Inspiration Intellectual Inspiration Intellectual Inspiration Intellectual Inspiration

智慧启迪

Intellectual Inspiration Intellectual Inspiration
Intellectual Inspiration

Inspiration Intellectual Inspiration Inspiration Intellectual Inspiration

Intellectual Inspiration Intellectual Inspiration Intellectual Inspiration

楚庭南/编著 Intellectual Inspiration

Intellectual Inspiration Intellectual Inspiration

Inspiration Intellectual Inspiration Intellectual Inspiration

Intellectual Inspiration Intellectual Inspiration Intellectual Inspiration

Intellectual Inspiration

Intellectual Inspiration

Intellectual Inspiration Intellectual Inspiration



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

智慧启迪/楚庭南编著. —北京:中国纺织出版社,
2002.9

ISBN 7-5064-2379-0/B·0044

I. 智… II. 楚… III. 智力开发 IV. B848.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 060496 号

责任编辑:王学军

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号

<http://www.c-textilep.com>

e-mail: faxing@c-textilep.com

邮政编码:100027 电话:010-64160816

北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销

2002年10月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/32 印张:12

字数:260千字 印数:1—6000 定价:22.00

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

前 言

每个正常人都有无穷无尽的智慧。任何一个大脑健康的人与伟大的科学家之间,并没有不可跨越的鸿沟。人脑里无穷无尽的智慧,就好像屹立在茫茫大海中的冰山,露出水面的部分已经发挥出来的智力,而水下的部分,则是尚待启迪的智慧,能量大得很!

实际上,尚待启迪的智慧是人类最大而又开发得最少的宝藏。无数事实和许多专家的研究成果告诉我们:每个人身上都有巨大的智慧还没有开发出来,普通人只开发了其蕴藏智慧的十分之一,通常我们只利用了自己身心资源很小的一部分。

可以说,很少人了解自己智慧的状态。因为有很多因素阻碍着我们去发挥智慧的潜能,其中最大的阻力来自于习惯性的负面思维。在我们这个强调穿着要使用名牌的年代,“不足”的感觉在人们心中日益加深。连小孩子都会因为知道别的小朋友家庭拥有较好的服饰、住房及汽车后,而对自己的生活感到不满。于是有人产生有这样的想法,认为自己总是不如别人,甚至连自己的聪明才智也远不如人,从而对事情总是多有抱怨,这就是负面思维。你是否也产生了这种负面思维呢?一旦产生了这些负面的思维形态后,即使程度轻微,对智慧启迪一样具有破坏力,因而妨碍了聪明才智的发挥。

才智的发挥往往顺应于豁达乐观的性格。具有豁达乐观态

度的人,似乎不常有一般人所容易产生那种沮丧感。乐观的人总是视生命是美好的,不管自己将来从事什么职业,都会由于有一颗乐观的心而前程似锦。这样的人更因为凡事都设定了一个美好的目标,所以总是有很高的成功率。这就是本书所提倡的作自我智慧启迪的正面思考形态。人们的正面思考形态和乐观的性格如果在后天受到很好的启迪,日后,他肯定会是一个成功人士。

本书主要是针对那些在生活、工作、学习上存在着一连串的困惑与疑问,但愿意去寻求解决方法的人而编写的。在现实中,往往有这样的现象:有些人总不断地进步,但有些人则因没有主见而随波逐流,更有些人则不进反退。如果自己正面临这些情况该怎么办?每个人都希望自己能够切中问题的要害,能对症下药,使问题迎刃而解。能够这样做的话,自己就是一个成功者、一个聪睿的人、一个奋斗中的智者。

当你读完这本书后,你会发觉,不管你是公司职员、是工人、是推销员或已失业在家,你在书中所理解到的基本道理和学会的方法,都有助于你了解智慧的奥妙,同时更会拥有提升自己智慧的本领,在你的人生中,它将助你一臂之力,使你朝着自己所设定的目标一步步走去……

目 录

第一编 启迪智慧的新观念

第一章 为什么要启迪智慧	3
1. 现在你想干什么	3
⇨杰哈里之窗	3
⇨找出你的“人生第一价值”	5
⇨启迪智慧不受年龄限制	6
2. 启迪和需求	8
⇨“ERG 需求说”	8
⇨你是亚当型还是亚伯拉罕型	10
第二章 达成目标的关键	13
1. 设定目标的重要性	13
⇨没有目标,智慧启迪就不会成功	13
⇨应先设定目标的标准	15
⇨制订“实现目标管理表”	16
2. 达成目标的三要素	18
⇨达成目标须采取弹性方法	18
⇨达成目标所需的技术手段	20

⇨达成目标不可疏忽最后阶段	22
3. 迈出第一步	23
⇨因付诸行动而获成功的 C 女士	24
⇨因主动进攻而获成功的 D 先生	25

第三章 使你百分之百成功的智慧启迪

1. 习惯成自然	27
⇨每日读报是启迪智慧的好习惯	27
⇨习惯就是力量	29
⇨积少成多	30
2. 学会利用时间	32
⇨聪明的人会利用“移动书房”	32
⇨善于安排时间,做时间主人	33
⇨活用时间六要领	35
3. 累积经验,习人所长	37
⇨三千小时,一万小时法则	38
⇨充分运用身体与感觉	40
⇨学习别人的经验	41

第四章 用读书来提高修养

1. 读书是人生不可缺少的修养	43
⇨读书可使人生更充实	43
⇨如何为提高修养而读书	45
⇨走近艺术	46
2. 如何品味读书的乐趣	48

⇨从有兴趣的地方读起	48
⇨学会融会贯通	49
⇨学而检验之	50
3. 高效率读书的技巧	51
⇨优选法则	51
⇨有时应从正面攻坚	53
⇨用途广泛的一点掌握法、线索法	54

第五章 成功开发你的能力,实现智慧启迪

1. 锻炼意志力的方法	57
⇨董事长先生与“每桶4美元”	57
⇨挑战恶劣条件	59
⇨锻炼身体,控制情感	60
2. 培养实践能力	62
⇨养成“顺便做”的习惯	62
⇨停止作无效的思考	64
⇨“坐言起行,只有行才能动”	64
3. 开发“专注力”	66
⇨法布尔的“拇指法”	66
⇨数数天上有多少颗星星	68
⇨不花钱可获得的信息资料	69

第六章 成功启迪智慧,心理胜于技能

1. 充分运用不满足于现状的心理动力	73
⇨“期望模式”的实际应用	74

⇨自我较量	75
⇨充满自信	75
2. 自信是英雄的本质	77
⇨认识自我,明白自己就是一座金矿	78
⇨认识自我,是获得成功的决定因素	79
⇨认识自我,增强自我实现的创造力	81
3. 成功靠自己	82
⇨生命在于“脑运动”	82
⇨惟一可以依靠的就是自己	85
⇨理解成功	88

第二编 增加智慧启迪的空间

第七章 右脑的作用	93
1. 脑的结构	93
⇨“动物的脑”与“人的脑”	94
⇨“说话的脑”和“图像的脑”	95
2. 神秘的右脑	97
⇨如何拥有天才的素质	97
⇨解开右脑秘密的钥匙	98
⇨神秘的“小宇宙”	99
⇨右脑是灵感之源	101
⇨天才都是擅长使用右脑的	104
⇨脑内荷尔蒙与图像力	105
3. 测验你的右脑	109

⇒你是右脑型还是左脑型·····	110
⇒计分和评分的方法·····	117

第八章 不可思议的右脑 ····· 119

1. 右脑是电脑无法替代和超越的 ·····	119
⇒“目不忘丁”谋得新职·····	120
⇒右脑记忆法是健忘症的克星·····	125
⇒“快乐荷尔蒙”容易使人成功·····	132
2. 学外语和艺术,用右脑效果更佳 ·····	136
⇒老是学不好的外语,让人烦恼 ·····	136
⇒破除“音障”的学习方法·····	137
⇒能言善辩的说服力·····	139
⇒边弹钢琴边炒菜,不再是奇迹 ·····	140

第九章 学会正面思考,有助开启右脑····· 143

1. “天生头脑差”的说法是完全错误的·····	143
⇒IQ 与 EQ ·····	144
⇒人在什么时候素质最高·····	146
⇒多用五感可以开启右脑·····	147
⇒想像快乐的事情是右脑的专能·····	148
2. 培养基础学习能力不必上补习班 ·····	152
⇒运用“德兹卡”培养非凡的数学能力·····	153
⇒在英语方面表现出来的超凡能力·····	154
3. 作自己的心理医生 ·····	156
⇒快乐荷尔蒙有多大作用·····	158

- ⇒不要老是说“不可以”..... 161
- ⇒不要让孩子成为“问题少年”..... 163
- ⇒跟镜子说说话..... 165

第十章 使用右脑,增强自信心 171

- 1. 间脑与缩氨酸 171
 - ⇒信息处理的时间差..... 172
 - ⇒大量记忆与小量记忆..... 173
 - ⇒锻炼右脑与年龄无关..... 174
- 2. “知性脑”和“艺术脑”..... 176
 - ⇒右脑记忆的秘密..... 176
 - ⇒棋艺与图形识别能力..... 177
 - ⇒创造力的来源..... 178
 - ⇒图像的威力..... 180
- 3. 每个人都需要直觉的帮助 180
 - ⇒右脑使平庸的工作变得更顺心..... 181
 - ⇒调整脑海频道..... 182
 - ⇒“第六感”的来历..... 184

第十一章 使用右脑,效果显著 185

- 1. 学会在日常生活中使用右脑 185
 - ⇒巧妙运用左、右视野的好处 186
 - ⇒头脑变迟钝是因为左脑作怪..... 188
 - ⇒ $1+1=2$ 的左脑家庭主妇 191
 - ⇒永不老化的右脑..... 193

⇨使用右脑谈恋爱.....	195
2. 以积极的方式获得松弛	198
⇨面对密集会议的疲劳轰炸.....	199
⇨怎样避免在上班时打呵欠.....	202
⇨舒解辗转难眠的好办法.....	203
⇨让右脑休息一下.....	205
⇨以古典音乐刺激右脑.....	206

第三编 提升智慧启迪的有效方法

第十二章 让右脑助你工作、学习五十法

1. 先订立严密计划再执行,会使右脑的创造力 大打折扣	211
2. 文件尽可能以图示,对右脑的刺激更强烈	212
3. 即使是一件小事,也要画出明确的流程图	213
4. 每天花 30 分钟集中注意力,可以促进右脑的 脑力	214
5. 整天忙碌,右脑没有创意	215
6. 每天的例行公事也应动动右脑	216
7. 准确找出问题点	217
8. 非逻辑的工作可以增进头脑的综合性能力	218
9. 配合右脑周期进行时间管理,才能产生创造性	219
10. 秋冬之交配合右脑的活动周期,思考新的 策划力	220
11. 右脑型的人习惯使用记号来帮助思考	221

12. 让灵感在右脑中酝酿成熟	222
13. 远离失败的好方法是不停止右脑的运转	223
14. 学习电脑前,不看操作说明书	224
15. 模仿也是学会一件事情的基础	225
16. 理科的人不见得比文科的人更擅长设计电脑 程序	226
17. 出外旅行是使自己成为右脑型人的绝佳良机	227
18. 最好用不超过 100 张卡片来整理资料	228
19. 在会议上倾听口才笨拙的人发言,有助于 左右脑平衡	229
20. 脑力激荡法可以刺激右脑	230
21. 会议最好以 30 分钟为限	231
22. 当言之无物时,立即停止会议	232
23. 每一个问题最好设计出两个以上的方法	233
24. 大脑没有性别差异	234
25. 打电话或与人交谈时用右耳倾听,可以减少 失误	235
26. 与人初见面时,在名片背面备忘可助右脑记忆	236
27. 遇到难缠的对手,要尽量让他坐在低而柔软的 沙发上	237
28. 用右脑去接收别人的非议	238
29. 给自己设一些警句,大声诵读出来	240
30. 领导者一定得具有灵活的右脑	241
31. 常和不同职业的人接触,可以刺激右脑的 创造力	243

32. 办公室稍微乱一点,可以促进右脑的脑力	244
33. 改变动作可使右脑变得更灵活	245
34. 工作环境会影响右脑	246
35. 记忆要和图像组合,才能持久	247
36. 将获得的新知识在右脑中描绘出来,可看出 理解程度	248
37. 专精某一领域,同时兼顾相关领域	249
38. 为了提高读书效率,用右脑寻找喜欢的章节, 然后再从该处读起	250
39. 每隔一段时间重读学生时代的书,有助于 工作	251
40. 艰涩难懂的书请别人叙述一遍再读,可更容易 理解	252
41. 博学、杂学、有时会阻碍创造力	253
42. 用右脑学英语时,利用广告词增进英语的 能力	254
43. 虽然不懂英语,但仍可播放录音带,让右脑 培养感觉	255
44. 考试结束的第二天,是维持右脑脑力最宝贵的 时刻	256
45. 边读书边听古典音乐,对刺激右脑具有良好的 效果	257
46. 找出“不受左脑干扰的时间带”,有效利用 右脑	258
47. 凭借着对知识的再认识,使右脑更灵活	259

48. 为了使右脑恢复精神,要学会关闭电视	260
-----------------------------	-----

第十三章 上班时间的体操:3分钟令你“脱胎换骨”

.....	263
1. 指头与右脑	263
2. 手指转动法	264
3. 硬币游戏	265
4. 高尔夫球游戏	267
5. 手腕转动	269
6. 折纸游戏	271
7. 橡皮擦游戏	273
8. 图形描绘	274
9. 动手之外还要动脚	276
10. 手指训练操	277
11. 手指的二进法	279
12. 在冗长的会议中提高注意力和耐力	281
13. 消除大脑的疲倦	286
14. 开发永不疲劳的金头脑	294

第十四章 8分钟活化右脑机能的诀窍

.....	303
1. 挽手刷牙	303
2. 猜拳运动	304
3. 选择有利的音乐	305
4. 手腕与脚关节运动	305
5. 手脚节奏练习法	306

6. 绳子游戏	307
7. 抛、接、抓游戏	308
8. 视线与右脑	309
9. 正确的走法	311
10. 正确的跑步法	311
11. 步行呼吸法	311
12. 以脚尖步行	312
13. 趴着走	312
14. 半蹲步行	313
15. 运动脚趾	313
 第十五章 开启右脑的训练法(上)	 317
1. 只要你在日常生活中多下一点功夫	317
2. 训练左半身的感觉和神经	318
3. 训练各种形态的认识力	320
4. 训练图形式认识力	321
5. 训练绘图式感觉	322
6. 训练图像的增强力	323
7. 训练空间认识力	325
8. 训练五官的感觉	326
9. 训练运动神经和反射神经	328
10. 训练音乐的鉴赏力	329
11. 创造无意识状态	330
12. 训练想象力	331

第十六章 开启右脑的训练法(下)	335
1. 图像练习法准则	335
2. 图像训练法之一——冥想法	337
3. 图像训练法之二——呼吸法	340
4. 图像训练法之三——自我催眠法	342
5. 图像训练法之四——感受气息	345
6. 图像训练法之五——观看法	346
7. 图像训练法之六——另类的训练法	348
8. 右脑开启快人一步法	351
9. 家庭伸展操训练法	358
后 记	367