

# 潜能

林格  
著

(6-12岁)

QIAN  
NENG

## 怎样开窍和 激发潜能

▶ 当孩子的潜能逐步得到开发，其学习水平也会随之逐步提高，学习水平提高了，他感到学习容易了，能从学习中获得成就感和乐趣了，自然会变得爱学。潜能是可以激发的，关键是要正确选择激发孩子潜能的途径。

中国书籍出版社

# 潜能

QIAN  
NENG  
(6-12岁)

怎样开窍和  
激发潜能

林格著

中国书籍出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

潜能：怎样开窍和激发潜能 / 林格著. —北京：  
中国书籍出版社，2007.1  
ISBN 978 - 7 - 5068 - 1505 - 5

I. 潜... II. 林... III. 能力培养—青少年读物  
IV. B848.2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 164659 号

责任编辑 / 游 翔

责任印制 / 熊 力 武雅彬

封面设计 / 周周设计

出版发行 / 中国书籍出版社

地 址：北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编：100073)

电 话：(010)51259192(总编室) (010)51259186(发行部)

电子邮箱：chinabp@vip.sina.com

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京高岭印刷有限公司

开 本 / 889 毫米×1194 毫米 1/32

印 张 / 6.75

字 数 / 162 千字

版 次 / 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 0001 ~ 8000 册

定 价 / 16.00 元

版权所有 翻印必究

# 导读：中国学生最缺少的是体验教育

林 格

父母和老师天天强调学习重要，孩子却把学习看成一件不得不做的苦差事。这与其说是一种尴尬，还不如说他们是误入歧途了。通常，孩子不是不懂学习重要，也不是不想学习，而是不知道怎样才能“爱”学习。

人们常称爱学、会学的孩子有悟性、开窍了，说不爱学、不会学的孩子没开窍。其实，每个孩子身上都蕴藏着巨大的潜能，都有爱学会学的可能。关键是要帮助他们“开窍”，激发出他们的潜能，变“苦学”为“乐学”。体验，则恰好为此提供了一条通道。

## 1. 每个孩子身上都有巨大的潜能。

人的潜能是巨大的。重量不到1.5千克的人脑是已知宇宙中最复杂的物体，它比任何一种人间已有的机器都复杂得多。20世纪初，美国心理学家威廉·詹姆斯指出：一个普通人只用了能力的10%，还有90%的潜力。很多人也认同这种说法，但实际上人的潜能利用了可能连1%都不到，甚至更少。

每个孩子身上都蕴藏着巨大的潜能。一个孩子是否热爱学习，学习水平高不高，常常取决于他的潜能是否得到了激发。当孩子的潜能逐步得到开发，其学习水平也会随之逐步提高，学习水平提高了，他感到学习容易了，能从学习中获得成就感和乐趣了，自然会变得爱学。

潜能是可以激发的。关键是要正确选择激发孩子潜能的途径。

## 2. “开窍”是学习当中最重要的问题

“开窍”，简单讲，就是“通”了。“窍”是事情的关键，关键通了，就一通百通。孩子在学习上“开窍”了，就容易触类旁通、举一反三，达到融会贯通，能解决、发现各种问题，甚至有所创造。

一个“开窍”的孩子，能全身心投入到学习中，进而“悟”出一些东西，这些东西就属于他自己了。他不断地“悟”、不断地再“悟”，“悟”得越多，收获越大，学习起来就越灵活、越自由、越有乐趣，他也越有可能更大限度地发挥自身的潜能，其成长和发展的空间也更大。

反之，一个没“开窍”的孩子，缺少独立思考，缺少“悟”，就只能死记硬背，生搬硬套，就只能苦学，学习起来自然困难重重。此时，他身上的潜能很难发挥出来，学习水平上升的空间很小。

在没有得到有效的开发之前，孩子的潜能就只是潜能，还没有转化为“现实能”。“开窍”，则是孩子能否最大限度发挥自身潜能的转折点，它具有“引爆”的作用，如同一个分界点，将孩子们隔在“乐学”与“苦学”两边，对孩子今后潜能的发挥具有决定性作用。

所以说，“开窍”是学习当中最重要的问题。“开窍”实际上是一个让孩子的大脑不断深入思维的过程，它需要源源不断的独立思考为瞬间的灵感迸发作准备。

## 3. 真正的学习是体验学习

孩子“开窍”并不是一朝一夕的事，虽然它常在某个十分偶然的时刻发生，却往往需要长期的积累。这中间，家庭和学校的作用当然不可忽视，但自我的力量才是决定孩子成长的关键因素。“开窍”也好，开发潜能也好，都要更多地依靠孩子自身的力量，也就

是说，必须让孩子自己参与并主动起来。

有什么好方法呢？

体验，就是一种最基本又最高明的办法。

说它最基本，是因为它做起来很简单，就是让孩子在亲身经历中，从具体的实践活动中获得认识和感悟。

说它最高明，是因为它与孩子的内心世界相联结。真正有益的体验，是在自然的、开放的状态下实现的。此时，孩子打开了生命所有的信息通道，每一个器官都活跃起来，在富有变化的情境中，会自然地学会在瞬息万变的情况下接受、筛选和储存信息，自由自在地发挥思维的乐趣，心智也随之开启。当他们总能自然顺畅地与外界保持交流和沟通，不断从体验中获取营养，“开窍”就不成问题，更大限度地开发潜能也不成问题。

从某种意义上来说，真正的学习是体验学习。人的发展有两条主线贯穿其中，一条是认知的发展即智力的发展；一条是情感的发展即内心世界的发展。这两种发展构成了人真正意义的成长。体验，恰恰既能提升前者，又能丰富后者。一个人真正的学习和发展实际是在体验中完成的。

孩子是在体验中学习和长大的。体验实际上为帮助孩子“开窍”、激发孩子的潜能提供了一条简单有效的通道，经由这条通道，孩子们能够发现自我、认识自我、肯定自我、超越自我甚至创造自我。譬如群体游戏这种体验方式，它能让孩子在轻松愉快中领会遵守规则、互助合作的重要性等，甚至还能帮助孩子发现自己的领导能力，引导孩子重新认识自我。

体验没有说教，而是以一种润物无声的方式，彻底打破传统的学校和家庭教育中孩子被动、消极、不愿主动发展的僵局，让孩子

在自然状态下不知不觉实现全面成长和飞跃，这是很多口头教育、书本教育以及其他的教育方式无法做到的。从这一点来看，它能弥补家庭教育和学校教育的不足。

本书是笔者多年的研究成果，被设计成两套方案（小学版和初中版），每套方案各包含 99 种帮助学生开发潜能的方法，分别供小学生和初中生参考使用。在本书成书过程中，笔者的学术助理吴贤春、耿彦红协助做了大量的文字整理工作。考虑到两个不同年龄段孩子的生理和心理特点，两套方案侧重点有所不同，前者更注重参与性，后者更注重体验性。使用时，对小学生主要是让他们多参与到活动中，获得感受，父母或老师可以做一些指导；对初中生主要是让他们自己去体验，必要时可以适当引导一下。应该注意的是，体验教育有多种多样的实现途径，它没有固定的模式。对于方案中的方法，孩子“做了就好”，关键是要给孩子更多体验和自我创造的机会，让孩子真正实现“开窍”，促使其潜能得到更大程度的发挥。

（注：本书作者为中国关心下一代工作委员会专家委员会副秘书长兼北京树人天地教育研究所所长、中国青少年研究中心特聘研究员）

## 目 录

录一次音，听听自己的声音 .....	1
听父母讲他们小时候的故事 .....	3
动手画一面国旗 .....	5
养一只小狗，并和它成为朋友 .....	7
用面团做一个手印 .....	9
种一棵小树，和它一起长大 .....	11
看画展，陶冶情操 .....	13
赤脚在泥地上走 .....	15
蒙上眼睛，玩尝东西的游戏 .....	17
玩一次捉迷藏 .....	19
从草坡上滚下来，躺进大地的怀抱 .....	21
转圈，体验眩晕的感觉 .....	23
在自己房间搭一个“帐篷” .....	25
主动结识一个新朋友 .....	27
做一个泥偶，涂上油彩 .....	29



做一个藏宝箱 .....	31
挖一个小陷阱 .....	33
学会滑旱冰 .....	35
做两个简单的科学小实验 .....	37
种一粒种子，观察其生长过程 .....	39
给死去的小宠物做一个坟 .....	41
画一幅自画像 .....	43
自制一件乐器 .....	45
去钓鱼，体验鱼儿上钩的惊喜 .....	47
自制一份礼物送给爷爷奶奶 .....	49
下决心改掉某个坏习惯 .....	51
做一个有关太阳的科学小实验 .....	53
装饰一件有趣的衣服 .....	55
赏月，了解一些美丽的传说 .....	57
用文字记下自己的某个梦 .....	59
想像自己变成一只猫 .....	61
看一看新生儿，了解自己小时候的模样 .....	63
蒙上眼睛，体验盲人的感受 .....	65
根据自己的意愿装饰房间 .....	67
画一张所居住小区的地图 .....	69

玩集体跳绳的游戏.....	71
去果园采摘水果 .....	73
写下美好的理想，埋入土中 .....	75
参观父母童年居住过的地方 .....	77
玩角色扮演的游戏.....	79
砌一座沙堡.....	81
耍一点小把戏，捉弄某人.....	83
到农村去，感受城市没有的生活 .....	85
学一两个简单魔术，露一手 .....	87
望星空，认识常见的星座.....	90
收藏自己的一颗乳牙 .....	92
写一篇童话 .....	95
捅一次马蜂窝 .....	97
组织一场家庭联欢会 .....	100
淋一次雨，体验雨中漫步的情调 .....	102
采集植物标本 .....	104
自己生日这天，为父母做一件事 .....	106
拆装家里的钟表或收音机.....	108
参加一次和残疾小朋友的联谊会 .....	110
做一个沙袋，悬吊在自己房间 .....	112

到建筑工地参观 .....	114
做一个面具，参加化装舞会 .....	116
对着流星许个愿 .....	118
去剧院的排练场看一看 .....	120
在野地里大声喊一次 .....	122
给自己画张脸谱 .....	124
选一件小事，隆重庆祝一下 .....	126
了解所居城市的历史 .....	128
做剪报，学会收集、积累信息 .....	130
听爷爷讲他曾经后悔的一件事 .....	132
三天不食肉，体验素食者的生活 .....	134
观察一次蚂蚁 .....	136
每天早晨，自己选择要穿的衣服 .....	139
玩一些与水有关的游戏 .....	141
观察小蝌蚪 .....	144
自制一副秋千 .....	147
做一个风筝，让它飞上天 .....	149
去看海，感觉海的壮观 .....	151
给父母搓一次澡 .....	153
手绘一张中国地图 .....	155

逛小商品批发市场 .....	157
修补一次自己常用的东西 .....	159
做一个日晷 .....	161
给社区里的流浪动物喂食喂水 .....	163
做一个小鞭炮，把它点着 .....	165
骑一次马 .....	167
种一盆有特色的草 .....	169
到过至少一处名胜古迹 .....	171
和别人打一次赌 .....	173
试着讲个笑话 .....	175
玩雪，堆一个特别的雪人 .....	177
在下雨天给妈妈送一次伞 .....	179
了解自己的姓氏，寻根觅祖 .....	181
批发点东西，体验生活 .....	183
做一本杂贴簿，记下童年的点滴 .....	185
一个人去外地 .....	187
自制一客冰淇淋，请朋友来吃 .....	189
“出版”一本自己的书 .....	191
做一块蛋糕，然后吃掉它 .....	193
参观工厂，看某件东西怎么做的 .....	195

擦皮鞋挣钱，磨砺自己 .....	197
制作一部摄像片 .....	199
主编一份家庭报纸 .....	201
和比自己小很多的孩子玩一次 .....	203

## 录一次音，听听自己的声音

我们的身体本来就是造物主创下的奇迹，还有许多不为人知的秘密，等着我们一步步去探索。

你听过自己的声音吗？为什么录音机录下的声音，和你平时的说话声不一样呢？

你听过自己的声音吗？也许你会奇怪，为何要问这样一个简单的问题，谁没听过自己的声音呢，除非他是个聋子。但是，你知道吗？当你说话时，别人听到的声音和你自己听到的是不一样的。

这是为什么呢？原来，人在讲话时，声带的振动引起了空气的振动，把声波传到别人耳朵里，别人就听到了声音。而人要听到自己的声音，除了通过声带的振动，还要通过耳后一块骨骼的振动，才能将声音传到脑部的中枢神经中专司听觉的部位。也就是说，我们平时听到的自己的声音，是一种通过空气和固体混合传播的声音。

而别人听到的我们的声音则是仅在空气中传播的声音，所以两者不一样。

可能有的人有过这样的体验：用录音机录下自己的声音，再播放出来听，却感觉好像不是自己说的。其实，通过录音设备听到的，也就是仅在空气中传播的声音，才是你真实的声音。

要想听到自己说话时究竟是什么样的声音，那就录一次音吧。也重新认识一下自己，那是一种熟悉而又陌生的感觉。听过之后，你一定会感觉有些奇怪，但事实的确如此。其实我们的身体本来就是造物主创下的奇迹，还有许多不为人知的秘密，等着我们一步步去探索。



(1) 用录音机录下自己朗诵的一篇文章，再播放出来听，熟悉自己的声音。

(2) 用录音机录下自己和别人说话的片断。找出自己讲话的声音、语气有缺陷的地方，想一想有什么修正的好办法。

(3) 用录音机录下自己唱的一首歌。

(4) 录下自己的一次演讲。

## 听父母讲他们小时候的故事

每个人都有童年。我们会经历相似的喜悦和忧愁，然后慢慢长大。

爸爸妈妈也曾有过童年，他们那时的生活是什么样呢？缠着爸妈讲一些他们小时候的故事，满足一下自己的好奇心吧。

不要泛泛地说，爸爸，你讲讲你小时候的故事吧。一个人童年的故事有好多，如果范围太广，可能一时不知从哪里讲起。不如像记者采访一样，先拟一个提纲，然后再提问。比如：

爸爸你小时候都玩什么玩具啊，那些玩具好玩吗？介绍一两个你最感兴趣的玩具给我，看现在的商店还能不能买到。或者爸爸你干脆帮我做一个吧。

你们那时候能打电子游戏吗？

你小时候看电视时爷爷奶奶限制你吗？他们让你看哪些节目？不看电视的时候你又去做什么？



你小时候功课好不好？你最喜欢哪门课？喜欢哪个老师？你在学校里交的朋友多不多？讲讲你们那时候班上最有意思的事吧。

你小时候吃什么零食？那些零食好吃吗？你吃饭时挑食吗？如果你不喜欢吃某个菜，奶奶又是怎么让你爱吃那个菜的？

你们那时候崇拜谁？你也会把他们的照片贴到墙上吗？

这样的具体发问，自然能勾起大人的回忆，如果不太忙的话，他们一般都会饶有兴致地跟你讲述他们小时候的经历的。

听完爸爸妈妈小时候的故事，你也许会觉得那些年代仿佛离自己不太遥远，和父母的距离也拉近了许多。其实，不论生活水平高低，不论哪个年代，每个人都是从童年时期走过来的，都会经历相似的喜悦和忧愁，然后慢慢长大。

- 
- (1) 让爸爸做一个传统的玩具给你玩。
  - (2) 吃一次父母小时候吃过的零食。
  - (3) 经常对父母讲述自己学校发生的事情或是和伙伴玩时发生的事，让父母更多地了解你。
  - (4) 比较现在和过去生活水平的高低，感受时代的变迁。