

成功人生丛书

丛书主编 王元瑞

- ◆ 潜能的发现
- ◇ 潜能的激发
- ◆ 潜能的特殊形式——直觉与灵感
- ◇ 潜能开发的目标机制
- ◆ 潜能的早期开发
- ◇ 家庭——潜能开发的摇篮
- ◆ 教育——潜能开发的金钥匙
- ◇ 超越潜能开发的障碍

怎样 开发你的

潜能

杨敬东 编著



北京科学技术出版社

成功人生丛书

丛书主编 王元瑞

怎样开发你的潜能

杨敬东 编著

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样开发你的潜能/杨敬东编著. - 北京:北京科学技术出版社,2003.3

(成功人生丛书)

ISBN 7-5304-2693-1

I. 怎… II. 杨… III. 能力-开发 IV. B848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 070688 号

怎样开发你的潜能

作 者: 杨敬东

责任编辑: 刘长梅 王 藏

责任校对: 黄立辉

封面设计: 李 辉

版式设计: 李 辉

责任印制: 臧桂芬

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: bkjpress@95777.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市飞龙印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 150 千

印 张: 7.75

版 次: 2003 年 3 月第一版

印 次: 2003 年 3 月第一次印刷

印 数: 1—5000

ISBN 7-5304-2693-1/G · 217

定 价: 16.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



内 容 提 要

美国加州富尔顿学院心理学教授陆哥·赫胥勤指出,编撰 20 世纪人类历史的时候,可以这样写:我们最大的悲剧不是恐怖地震、连年的战争,甚至不是原子弹投入日本广岛,而是千千万万的人们生活着,然后死去,都从未意识到存在于他们自身的人类未开发的巨大潜力。因此,开发人的潜能已成为当今的热点之一。

本书共十二章,作者以生动通俗的语言、鲜活翔实的事例,向人们揭示了潜能显现(包括负向显现)、发现、激发与诱发的规律,探讨了潜能开发中的环境、家庭教育诸问题,论述了潜能开发的具体方法及如何克服潜能开发的障碍等。

本书将帮助从青少年到老年各个群体的读者们用新的观念、新的思路、新的方法开发仍然在沉睡的大脑,帮助人们用科学的方法走上成才之路。

总 序

《成功人生丛书》的面世,是一件值得庆贺的事。

所谓成功人生,实际上就是一个人才被社会认可,也就是人才学理论。将人才学的基本原理用来指导成才实践与人才资源开发是广大读者企盼已久的事。

在我国,人才学作为一门新兴的独立学科,大约诞生于20世纪70年代末。当初,几位最早倡议创建人才学的朋友,对人才学的研究范畴曾经尝试着作过一番表述:研究人才和人才问题,尤其是要着重研究人才成长规律和人才辈出规律。随后20多年来,随着社会的发展和时势的变迁,对于人才学的内涵和外延,专家学者和广大实际工作者终于有了更深入、更广泛的认识和理解。既然“人才”是从众多的“人手”和“人口”中脱颖而出的佼佼者,那么,作为塔尖部分的人才,就势必与构成塔身和塔基部分的人们,有着复杂的千丝万缕的联系。用最简单的一句话来表述,就是:“为什么你能幸运地成为人才?而其他人就不能?”鉴于此,为了更透彻、更全面地研究人才和人才问题,就完全有必要进一步拓宽视野,去研究一下与人才和人才问题有关的非人才现象和非人才问题;为了更有成效地研究人才成长规律与人才辈出规律,就完全有必要去研究与此颇有关联的人才埋没



规律与人才异化规律;按此逻辑推理,人才学当然不仅要研究不再“显示”人才价值的“人才”,还要研究正在“显示”人才价值的“非人才”。总之,一切有助于揭示人才之谜的事物,一切有助于探索人才运行规律与人才价值演变规律的现象和问题,都可以列为人才学的研究对象。

问题的焦点不仅仅在于此。当众多的热心朋友,尤其是广大年轻朋友满怀期望阅读人才学专著时,他们最渴望得到什么呢?是想“学”点人才学的基本原理,满足一下自己的求知欲吗?或者是想弄“懂”几条干巴巴的深奥的人才成长规律和人才辈出规律,以此来开启自己以及朋友们的下一步人生吗?是的,多少有这层意思,但远不仅限于此。应该指出,人才学作为一门应用性很强的新兴学科,它的全部生命和存在价值,就在于它对社会实践的指导意义,就在于它应该并能够用来解决和指导现实生活中遇到的各种人才现象和人才问题,尤其是身处 21 世纪的今天,面对飞速发展的改革开放和社会主义现代化建设的新形势,人才学肩负着日益重要的历史使命。客观现实不允许人才学关起门来搞那种脱离实际的“学科建设”,火热的社会生活呼唤人才学敞开大门迎接机遇和挑战,勇敢地去剖析、解决和指导各级各类人才个体和人才群体的成才难题。从这一意义上说,人才学似可改名为“成才学”或“人才资源开发学”,才显得更确切些,与实际贴得更紧密些。

也正是本着这一宗旨,《成功人生丛书》的作者,才特意从现实生活中遴选出一些读者可能经常遇到、迫切要求解

决的成才难点、热点和焦点问题,尝试着运用人才学的基本原理,对其作些深入浅出的阐释和论述。与其他同类书籍相比,本丛书更追求语言生动,立论新颖,资料详实,结构严谨,在内容上更贴近实际,具有较强的可读性和可操作性。本丛书的每一本书,力求围绕某一成才环节,写深挖透。因此,本丛书对于规范成才行为,掌握成才技巧,减少成才风险,提高成才概率,都具有较强的现实指导意义和参考价值。本丛书面世以后,企盼广大人才管理工作、人才理论研究者和各界立志成才的年轻朋友,能对本丛书从内容到形式,提出宝贵的意见。

王元瑞

2003年1月



目 录

第一章 潜能无限	(1)
一、神奇的潜能	(1)
1. 什么是潜能	(1)
2. 天下奇才知多少	(4)
3. 远未开发的大脑	(7)
二、你也有无限的潜能	(10)
1. 每个人都有“高峰期”的体验	(10)
2. 看看人家的潜能大开发	(12)
第二章 潜能的显现	(16)
一、令人称奇的超常态显现	(16)
1. 超人的才能	(16)
2. 着了迷的兴趣	(19)
3. 如饥似渴的求知欲	(22)
4. 惊人的毅力	(25)
二、让人失望的负面显现	(27)
1. “差等生”的奇迹	(27)
2. “行为古怪者”成就了大业	(29)
3. 失败者受青睐	(31)
三、不可思议的平平显现	(32)



四、引人注目的晚成显现	(34)
第三章 潜能的发现	(37)
一、潜能的社会发现	(37)
1. 细微之处发现	(37)
2. 不经意处发现	(37)
3. 有意发现	(40)
4. 偶然发现	(42)
5. 高深处发现	(44)
二、潜能的自我发现	(45)
1. 注重你拥有的东西	(45)
2. 小成功增强自信心	(47)
3. 自己认为自己行	(48)
4. 失败后偶发奇想	(51)
三、潜能的种种判断方法	(52)
1. 常见的“八步法”	(52)
2. 领导潜能的判断	(54)
3. 少儿潜能的判断	(58)
4. 用科技手段来测试	(60)
第四章 潜能的激发与诱发	(62)
一、潜能的激发	(62)
1. 突来的灾难的激发	(62)
2. 压力的激发	(64)
3. 艰难困苦地激发	(65)
4. 自我激发的小窍门	(67)



二、潜能的诱发	(68)
1. 鼓励	(68)
2. 刺激	(70)
3. 自我心理暗示	(71)

第五章 潜能的特殊形式——直觉与

灵感

一、下意识的突然判断——直觉	(73)
1. 包法利夫人死了	(73)
2. 凭直觉发现光量子假说	(74)
二、似梦非梦的创造——灵感	(75)
1. 劳厄图引出的灵感	(76)
2. 灵感的产生因人而异	(77)
三、直觉和灵感不爱拜访懒惰者	(78)

第六章 潜能开发的目标机制

一、人体里有个“目的追求机制”	(80)
二、目标的选择——何去何从寸心知	(83)
1. 看环境选目标	(83)
2. 指点迷津	(84)
3. 立志正在年少	(87)
三、目标的调节——寻找潜能最佳点	(90)
1. 从兴趣中寻找擅长	(90)
2. 杨振宁成才“小秘密”	(92)
3. “退役”后的新选择	(93)



第七章 潜能与环境.....(96)

一、环境孕育潜能.....(96)

1. 自然环境陶冶潜能.....(96)

2. 社会环境激发潜能.....(99)

3. 社会心理环境诱发潜能.....(103)

二、转换环境开发潜能.....(104)

1. 老环境对潜能的束缚.....(104)

2. 新环境对潜能释放的催化.....(106)

3. 人才市场——环境转换的中介机构.....(109)

三、人才群起的环境分析.....(114)

1. 得风气之先.....(114)

2. 人才团聚现象.....(116)

3. 名人示范效应.....(119)

第八章 潜能的早期开发.....(122)

一、抓住潜能开发的“关键期”.....(122)

二、影响潜能早期开发的种种障碍.....(127)

1. 心理障碍.....(127)

2. 急于成功.....(128)

3. 方法不当.....(129)

4. 错过了“敏感期”.....(133)

5. 不好的家庭氛围.....(135)

第九章 家庭——潜能开发的摇篮.....(138)

一、家庭人才链现象.....(140)



1. 同一专业知识能力的传递	(140)
2. 不同专业知识能力的传递	(142)
3. 居里夫人精心育“苗”	(143)
二、家庭对有才华孩子的哺育	(146)
1. 尊重孩子的兴趣和选择	(146)
2. 严是爱,松是害	(149)
3. 少不了辅导这一课	(151)
三、父母不要嫌弃尚未显现才华的孩子	(154)
第十章 教育——潜能开发的金钥匙	(157)
一、教育是潜能开发的重要手段	(158)
1. 教育与启蒙	(158)
2. 教育与素质教育	(159)
3. 教育与人才锤炼	(164)
二、自学成才是潜能开发的又一途径	(168)
1. 自学扬起成才的风帆	(168)
2. 坚韧不拔是成才者的共同特征	(170)
3. 成才后的继续教育	(174)
三、名师与尖子人才	(177)
1. 引人注目的师徒人才链	(177)
2. 名师与高徒	(180)
3. 教师——校园里的“伯乐”	(183)
第十一章 潜能开发的方法	(188)
一、寻找特长潜能灵敏点	(188)
1. 强度攻击法	(188)



2. 体验高峰经验	(192)
二、放松与静思	(194)
1. 在意别人的看法造成压抑	(194)
2. 静思出智慧	(195)
三、想像——开发潜能的重要手段	(196)
四、鼓足勇气,自己闯世界	(200)
五、要有健康的心理	(202)
第十二章 超越潜能开发的障碍	(205)
一、潜能开发为何失败	(205)
1. 忽视对“神童”的再教育	(205)
2. 为何孩子未成才	(208)
二、潜能,为什么难以发挥	(210)
1. 社会承认的曲曲折折	(210)
2. 对自己的潜能心中无数	(214)
三、勇敢地超越潜能开发的障碍	(216)
1. 超越生理缺陷	(216)
2. 超越心理障碍	(219)
四、警惕潜能开发后的再湮没	(223)
1. 不能让崔八娃的悲剧重演	(223)
2. 别让“中年滑坡”	(226)
后记	(229)

第一章

潜能无限

潜能,对青年朋友来说,这似乎是一个陌生的字眼。其实,潜能就在你身上。每个大脑健康的人,他的潜能几乎是无穷无尽的!

人的潜能犹如一座待开发的金矿,只要充分发挥潜能,任何人都可以造就一番惊天动地的事业!

你听说过李广射“虎”急促间将箭镞射进石头里的故事吗?

这都是潜能开发的奇迹!

每个人的潜能都能开发,每个人都在开发潜能,只要找到一条开发之路,你的事业将会变得更加美好!

一、神奇的潜能

1. 什么是潜能

潜能就是人们潜在的能力。平常我们说的能力,包括智力、专门能力和创造力,这是已经显现出来的能力,这只是人的潜能发挥的极小的一部分。绝大部分潜能是要在一定

条件的触发、诱发下，才能释放出来。

李广的故事、海难的故事，不是这样吗？汉朝名将李广，一次夜里出巡，忽见草丛之中卧着一只猛虎，情急之间，弯弓搭箭，猛力向猛虎射去，猛虎不动了。天明赶过去一看，哪里是老虎，原来是一块顽石。李广的那只箭，深深地射进了石头里。后人对此事写诗赞道：“平明寻白羽，没在石棱中。”李广几乎不相信自己的眼睛，他从来也不知道自己有这样的本事！于是，他又弯弓朝大石头猛射一箭，箭头碰到石头，就掉在地上了。李广在情急之中，无意中发挥了他的潜能，创造了人们意想不到的奇迹。

1942年11月23日，当时年仅24岁在一艘英国货轮当司务的中国人潘濂不幸在大西洋落难，幸而爬上用木头和油桶绑捆成的救生筏，靠雨水解渴，靠生鱼、水鸟充饥。孤筏在水天相连、茫茫无际的大西洋上漂泊133天后，被巴西渔船搭救。这时，他仍能行走，只是体重减轻30磅。医生得知潘濂吃的是生鱼，就特地检查了他的肠胃，结果，没有发现什么寄生虫，只发现肠功能轻度紊乱。当一位心理学家得知潘濂与世隔绝133天，他坚持认为这个漂泊者一定会精神失常。但当他检查完潘濂后，惊奇地说道：“呵，了不起的中国人！”后来，美国海军特意请潘濂为美军士兵传授海难自救本领。他做完示范动作后，意味深长地对那些士兵和军官说：“我在落难时，生存技术是重要的，但更重要的是要有一颗想活下去的心。”潘濂就是靠这颗想活下去的心，在危难关头，充分调动了蕴藏在身体内的各种潜能，顽

强地活下来,战胜这随时可能吞噬他的大海,终于回到大地母亲的怀抱。

人的部分潜能是与人的显在能力相对应的。比如,通常讲的能力是指智力、专门能力和创造力。智力通常指观察力、记忆力、概括力等。与此相对应,人也有潜在的观察力、潜在的记忆力、潜在的概括力等。有的人,原来的观察力不强,通过学习观察方法,进行观察训练,人的潜在观察力,即观察潜能就被开发出来了。古时候纪昌学射的故事,是人所共知的,他不就是通过强化训练,使眼前悬挂的一个小虱子,看去大如车轮了吗?不是有的人学习了见微知著的观察方法,提高了对周围事物的观察能力吗?通过对记忆的培训,及时开发潜能,增强记忆力,甚至成为记忆奇才的例子不是比比皆是吗?

专门能力,通常指的是音乐能力、绘画能力、计算能力、机械能力等。与此相对应的就是音乐潜能、绘画潜能、计算潜能、机械潜能等。这些潜能经过开发,也能变成现实的能力。我的一位邻居的女孩,五六岁时特别喜欢听音乐,她的舅舅发现她对连大人都不易识别的半音很敏感,于是,对她进行训练,以后,这个女孩考取武汉音乐学院附中,继而考取武汉音乐学院,成为一名有才华的高才生。这位女孩的事例,再一次说明,人的专门潜能也是可以开发出来的。

创造能力是符合创造活动要求的某些能力的结合,创造潜能即是指的这种潜在的创造力。我们每个人都拥有着惊人的创造潜能,只不过没有释发出能量罢了。大量事例证



明,凡是参加过创造能力训练的人,他们的创造能力就会更加旺盛。美国的企业界在这个领域里进行过一系列研究,通用电器公司的研究就是这方面的杰出代表。

潜能除了与部分能力相对应的一面外,还有不对应的一面。这些潜能往往通过特殊方式来反映,比如通过阈下意识来反映。在一些未开化的部落里,到处可以找到这种例证。他们有着异常敏锐的嗅觉、观察力,甚至一些土人具有超人的感觉能力。这些能力,也曾是我们的祖先在远古的时候所具备的,而现在,我们在工业污染的环境中,已大大丧失了这种感觉。比如,土人和未开化的部落里的人们,可以用非特质的形式传递信息。有的可以对着骄阳在天、万里无云的晴空告诉人们,很快会有一场暴雨。有的可以指着蹄印,告诉你这头鹿有多高、多重、多久前经过此地。生活在冰天雪地的因纽特人可以分辨出四五十种不同的白色来。

.....

然而,潜能只有经过开发,才能释放出能量;只有经过开发,才能放出光彩!不开发,它只能是深深埋在地底下的金矿;不开发,无穷无尽的潜能只能成为充饥的画饼,只能成为水中月、镜中花!认识潜能,就是寻找开发之路,将潜能——这一人类巨大的资源库开发出来!

2. 天下奇才知多少

古往今来,天下有多少伟大的政治家、军事家、科学家、文学家、艺术家.....