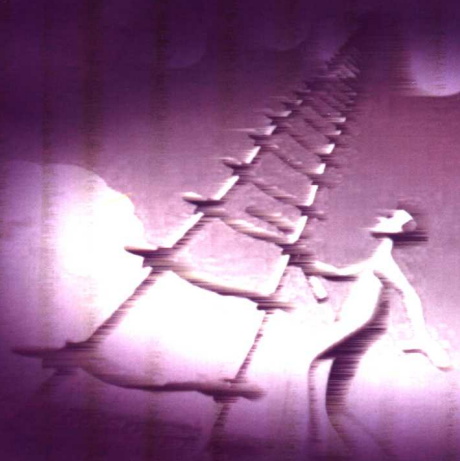




成功心理探秘丛书

开发你的潜能

KAIFA NI DE QIANNENG



马志国 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

成功心理探秘丛书

开发你的 潜能

马志国 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

学业、事业、人生的成功，主要靠健康良好的心理素质。而较高的能力水平，又是其中首要的心理素质。什么是能力？能力是怎样形成的？成功需要哪些能力？怎样开发自己走向成功必备的能力？在本书中我们将一起探讨这些有关成功的心理奥秘。主要内容有：能力的探秘、开发你的观察力、开发你的记忆力、开发你的注意力、开发你的思维力、开发你的想象力、开发你的创造力、能力自我测试。本书介绍能力开发的科学途径和方法，密切结合青少年能力开发的实际需要，提供可供操作的建议以及能力自我测试的方法。同时，结合古今中外的典型故事以及心理咨询案例，帮助读者在亲切、轻松的交流中把握能力开发的心理奥秘，行文活泼，深入浅出。

本书以青少年为主要读者对象，兼顾家长和教师。

图书在版编目 (CIP) 数据

开发你的潜能 / 马志国著. —北京：中国水利水电出版社，2006

(成功心理探秘丛书)

ISBN 7-5084-3605-9

I. 开... II. 马... 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 012079 号

书 名	开发你的潜能 (成功心理探秘丛书)
作 者	马志国 著
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京市兴怀印刷厂
规 格	850mm×1168mm 32 开本 8 印张 186 千字
版 次	2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	15.00 元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究



成功到底靠什么（代序）

在人生的旅途上，我们无不渴望成功。成功是什么？大而言之，成人，成才，成就学业，成就事业，成就整个人生，是成功；小而言之，完成一个练习，完成一件工作，完成一项任务，完成生活中的每一件小事，也是成功。惊天动地，建功立业，是成功；默默无闻，造福社会，也可以是成功。因为，所谓成功，就是获得了预期的效果，就是达到了预想的目的。由此说，人人都拥有成功，人人都可以创造成功，人人都在自己的人生旅途上收获着大大小小的成功。

成功靠什么？成功靠社会环境，靠家庭背景，靠学校教育，靠客观机遇，靠身体素质，靠物质条件，甚至靠金钱。但是，这都是外力。成功更要靠内力，靠一个人内在的良好心理素质。因为，健康良好的心理素质是人生一切成功的基石。那么，成功需要的内力，即成功需要的内在心理素质，都有哪些内容？

心理学告诉我们，一个人的成功不完全取决于聪明，而取决于其智慧行为中的两种心理机能系统的相互作用。其中，认知性心理机能系统在智慧活动中，直接参与对客观事物的认知，直接

参与处理各种内外信息的具体操作。人们把具有这类机能的心理因素统称为智力因素，它们包括感知、记忆、思维、想象等。非认知性心理机能系统在智慧活动中，不直接参与对客观事物的认知，不直接参与处理各种内外信息的具体操作，而对智慧活动起始动、维持、强化、定向、引导和调节作用。人们把具有这类机能的心理因素统称为非智力因素，它们包括动机、兴趣、情感、意志、性格、人际心理等。心理学的结论是，成功是智力因素与非智力因素相互影响，又以非智力因素起决定作用的过程。

也就是说，成功包括了很多的内力，这些内力有：能力，意志力，情感能力，性格魅力，人际交往能力，自我调控能力，等等。为了成功，我们需要练好这些内功，需要充分开掘这些内力。这便是这套丛书的主旨所在。

作为心理咨询师，工作中较多地接触了心理陷入误区的人们，因而过去写过一套怎样跨越心理误区的书。我的工作和我的书，受到了人们的欢迎。但是，随着工作的深入，我越来越感到，在走向成功的人生旅途中，更积极的策略是避免陷入心理误区，主动地选择一条通往成功的心理路径。于是，便有了这套《成功心理探秘丛书》。为了各取所需的方便，丛书分为七册：《开发你的潜能》、《主宰你的情感》、《锻炼你的意志》、《培养你的兴趣》、《塑造你的性格》、《营造你的人缘》、《完善你的自我》。考虑到非智力因素的重要，其中，除第一册探讨智力因素外，后面几册探讨的都是非智力因素。不错，这套丛书主要是写给青少年朋友的，但绝不是仅仅给青少年朋友的。因为，成功是我们每个人的期盼。

良好的心理素质是人生一切成功的基石。而较高的能力，是其中首要的心理素质。什么是能力？能力是怎样形成的？成功需

要哪些能力？怎样开发自身的能力？在本书中，我们将一起探讨这些有关成功的心理奥秘。

本书有以下几个突出特点：一是科学性。遵循成功心理的科学体系，阐释能力形成的科学规律，介绍能力开发的科学途径和方法。二是实用性。密切结合能力开发的实际需要，就各种能力的开发提供可操作的心理策略以及实用有趣的开发练习，最后还介绍了能力的自我测试方法。三是可读性。论述深入浅出，行文亲切自然，故事生动深刻，插图幽默活泼，读者在轻松的阅读之中，能力开发的心理奥秘也就把握在手了。

好，为了创造成功，现在让我们一同来探寻成功心理的奥秘。

马志国

乙酉初春于空心斋

成功到底靠什么(代序)

一、能力的探秘	1
1. 由“鞋匠与将军”说起	1
2. 人的能力有差异吗	4
3. 能力是怎样形成的	10
4. 揭开大脑的奥秘	16
5. 开发右脑的潜能	26
6. 能力开发根本靠什么	31
二、开发你的观察力	35
1. 观察力与成功	35
2. 观察:看出你想看到的	42
3. 开发观察力的心理策略	44
4. 开发观察力的实战练习	58
三、开发你的记忆力	67
1. 记忆力与成功	67
2. 记忆的奥秘	71
3. 遗忘的规律	77
4. 开发记忆力的心理策略	81
5. 开发记忆力的实战练习	88

四、开发你的注意力	95
1. 注意力与成功	95
2. 注意力的品质	99
3. 开发注意力的心理策略	105
4. 开发注意力的实战练习	109
五、开发你的思维力	114
1. 思维力与成功	114
2. 思维力的品质	117
3. 影响解决问题的因素	123
4. 开发抽象思维力的心理策略	138
5. 开发形象思维力的心理策略	143
6. 开发思维力的实战练习	153
六、开发你的想象力	161
1. 想象力与成功	161
2. 梦,并不神秘的王国	165
3. 别在“白日梦”里走得太远	170
4. 开发想象力的心理策略	174
5. 开发想象力的实战练习	176
七、开发你的创造力	180
1. 创造力与成功	180
2. 创造,需要“胡思乱想”	183
3. 创造过程中的思维	189
4. 开发创造力的心理策略	197
5. 开发创造力的实战练习	204
八、能力自我测试	212

1. 你的观察力好吗	212
2. 你的记忆力怎样	215
3. 你的思维力如何	217
4. 你的想象力丰富吗	219
5. 你的创造力高超吗	222
6. 你的右脑开发如何	224
7. 你的智力水平有多高	229
后记	243

一、能力的探秘

1.

由“鞋匠与将军”说起

你的能力有多高？你将来会赢得怎样的成功？

也许，你总是觉得：我能力很平常，甚至很平庸，此生不会有什么作为了，还奢谈什么成功？

且慢，我们先看看下面的故事。

马克·吐温讲过这样一个寓言：

一位游客来到天堂，问圣彼得：“是否可以见见生前世上最伟大的一位将军？”圣彼得指指站在身边的一位天使。游客认定这位天使不是什么将军，而是鞋匠。

“是的。”圣彼得回答说，“如果他在世时当上将军，他就会是最伟大的将军了。”

鞋匠本是将军之材，之所以在世时没有成为将军，只因为他没有最大限度地发挥自己的潜在能力——这便是寓言的寓意。

是的，人的能力好比金矿，开采之前是潜埋在地下的。

哲学家威廉·詹姆士曾指出，一个正常健康的人只运用了其大脑潜力的10%。

人类学家玛格丽·米德认为，一个人已经利用的能力不过占其潜能总数的6%。

2 开发你的潜能

心理学家赫伯特·奥托估测，一个人所发挥出来的能力，最多只是他全部潜力的4%。

对于数字的确切性，我们无需苛求。但是，心理学的确告诉我们：我们的能力都是潜伏状态的，普通人所发挥出的能力，只是他头脑中蕴藏的潜能的极小部分。这便是我们许多人没有走向更加成功的缘由。所以，我们要想获得成功，就要把潜在的能力变成现实的能力，就要去积极地开发自己的能力。我们把这本书叫做《开发你的潜能》，就是为了体现一个主旨：帮助我们把潜在的能力最大限度地开发出来，变成现实的能力。

有这样一个故事。

有一位美国人最初靠养猪为生。第二次世界大战爆发后，他偶然得到一个消息：前线作战部队需要大量的脱水蔬菜。他立即向银行贷款，买下了当时美国最大的两家蔬菜脱水工厂，专门生产供部队用的脱水土豆。

过了两年，纽约有一位化学师研制出了冻炸土豆条。买下脱水蔬菜工厂的美国人，认定这是一种很有潜力的军需产品，果断地买断了化学师的生产技术，大量生产炸土豆条，产品果然一炮打响。

然而，作土豆条的工艺也有缺点。每个土豆只能利用一半，其他的都被当作废料扔掉了，浪费惊人。那位美国人在剩余的土豆里拌入谷物，用来作牲口的饲料，饲养了前线15万匹军马。

前线部队有数以百万计的车辆，每天消耗的汽油非常可观。他又抓住这一良机，用土豆来制造以酒精为基础的燃料添加剂，效果非常好。

与此同时，那位美国人还把土豆加工过程中，所产生的含糖

量丰富的废水，灌溉当时的农田，把土豆喂养战马所产生的马粪收集起来，作为沼气发电厂的原料。整个第二次世界大战中，他的土豆系列产值超过了10亿美元，利润超过了6亿美元。

他就是被称为“土豆富翁”的J·R·辛普洛特。

一颗小小的土豆，辛普洛特把它开发到了极致。同时，也把自己的潜能开发到了极致，获得了极致的成功。

其实，人生有时就像一颗土豆。我们也许很普通，但是，只要充分开发，我们就会发现自己脑子里原来蕴藏着很多的能力，一样铸造成功的人生（图1-1）。



图 1-1

那么，在心理学上究竟什么叫能力？

能力，用通俗的话说就是完成一定活动的本领，也就是顺利完成某种活动必备的心理条件。通常能力分为一般能力和特殊能力。我们在观察、记忆、思考、想象等认识活动中，表现出来的各种能力，即观察力、记忆力、思维力、想象力等，就是一般能力，又叫认识能力，也就是人们常说的智力。而音乐能力、绘画能力、社交能力等就属于特殊能力。我们在本书中着重谈的是一

般能力，也就是智力。顺便指出，一般能力与特殊能力是有机联系的，任何活动的顺利进行，都需要多种能力的结合。所以，不能孤立地看待某一能力。

还有一个问题。生活中，不少人把知识与能力混淆，甚至把考试分数的高低，理解成能力的高低。这不够正确。不错，能力与知识是有联系的。比如，一个学生识字和计算的能力，只有在识字和计算活动中，即掌握相关知识的过程中才能形成；而这种能力的较好发展，又使识字和计算活动进行得更快更好，也就是便于掌握相关的知识。但是，能力与知识又有区别，不是一回事。比如，两个同班级的学生，考试都得了100分，可是，平时一个学得轻松，一个学得费力，答卷时所用时间也不一样。这就是他们所掌握的知识差不多，可能力的差别较大。可见，掌握了知识并不等于就发展了相应的能力。

2.

人的能力有差异吗

人的能力有差异吗？有，肯定有。不承认能力的差异，不是科学的态度。那么，人的能力的差异表现在哪些方面呢？

第一个方面，就是能力水平的差异。

人们一谈到能力的不同，往往首先想到有高低之分。这有一定道理，能力发展水平的确有高低之别。那么，怎样来测量能力水平的高低呢？

量身高要有一把尺子。测量能力也就是智力，像量身高一样，也要有一把“尺子”，这把“尺子”叫“量表”。它是由一系列标准化的测验题组成的。发明这把“尺子”的人一个叫比奈，

一个叫西蒙。20 世纪初，法国教育部因为有一些孩子接受不了一般学校的教育，需要在入学时进行检查，以便根据检查结果，把这些孩子分配到特殊学校中去。于是，委托心理学家比奈和一位医生西蒙，于 1905 年编制了一套智力量表，也就是用预先编制的一套题目作为测量智力的尺度。此后，智力测验在全世界范围内发展起来。后来一个叫施太伦的提出了“智商”这个概念，用量表测验后，计算出智商（IQ）来表示智力的高低。

智商就是智力年龄简称智龄（MA）与实际年龄简称实龄（CA）之比，也就是拿实际年龄去除智力年龄所得到的商数，再乘以 100，公式为：

$$IQ = (MA / CA) \times 100$$

比如，一个 7 岁的孩子，经测验如果完成了 7 岁儿童应完成的项目，其智龄与实龄都是 7，智商为 $(7 \div 7) \times 100 = 100$ ；如果完成了 9 岁儿童应完成的项目，其智龄为 9，智商为 $(9 \div 7) \times 100 = 129$ ；如果只完成了 5 岁儿童应完成的项目，其智龄为 5，智商为 $(5 \div 7) \times 100 = 71$ 。

按上面的公式计算所得到的智商称比率智商。后来，心理学家发现，人的智力增长到一定年龄就不再增长，如仍用原来那种以实际年龄除智力年龄的方法来计算智商，则成年人的智商就会随年龄的增长而降低。例如，一个人 18 岁时智商为 100，是一个智力正常的人，由于智力不再增长，而年龄还在增长，这样到 36 岁的时候，按上面的方法计算，智商就会降低到 50，变成很愚笨的人了，这显然与事实不符。为了解决这一困难，韦克斯勒提出了“离差智商”的概念，就是不再拿实际年龄和智力年龄相比，而是拿一个人在同龄人中的智力高低的位置相比。离差智商的优越性在于免除了智力年龄的局限，不管智力发展到什么年龄为止，

同龄人总可以和同龄人总体平均智力相比较。至于具体的智商值，可以从一个根据概率规律制定出来的表中查到。由于这一点与我们青少年的关系不大，这里就不再详细介绍其计算方法了。

在本书最后能力测试部分，提供了一组智力测验。如果有兴趣，你不妨试试。

如果测量过智商后，我们应该如何看待智商呢？

尽管智力测验有相当的科学性，测验结果有相对的稳定性，但又不能把测验结果绝对化。为什么？第一，尽管一再努力，测验中的题目也难以避免经验的影响，就是说，不同的人对同一题目学习到的机会不一样。因而，一个人没有通过某个题目，可能仅仅是由于没有接触过这方面的东西，而不是智力差。比如，测验中如果涉及到英语方面的问题，一个没学过英语的人答不上来就是经验的问题，而不是智力问题。第二，无论怎样选择有代表性的题目，也很难用一份量表的有限题目测出一个人智力的全部情况。第三，由于智力发展在人的早期变化性大，因此7岁以前测的智商，对以后智力发展的预见性很低。比如，一个5岁孩子测得智商比较高，但长大未必聪明。总之，用我国著名心理学家潘寂的话说，就是：“心理测验是可信的，但不能全信；心理测验是可用的，但不能完全依靠它。”

至于目前市场上的一种营业性的智力测验，本身就难保不鱼龙混杂，其结果的可靠性也很难说。对结果的解释稍不慎重，闹不好也会带来误解。比如，有的心理测验主持者，把智商90以下者都解释为智力低下，就很不正确。在后面的智力水平分布简表中你可以看到，智商在70以下者才能被认为是智力低下。再说，一个学生的学业成绩的好坏，日后作为的大小，也不是完全由智力决定的。

因此，在你测过智商以后，大可不必过分忧虑或欣喜。请你把测得的智商，仅当作了解自己智力发展情况的一个有用的参考数值。万不可把一个智商当“标签”，贴在身上而影响自己学业和以后事业的发展。

那么，人们的能力水平的高低到底有什么不同呢？

根据大量的智力测验，智商分布在总人口中呈“正态分布”，也叫“常态分布”，也就是中常水平的居多，高水平 and 低水平的仅占很小比例。用坐标图来表示，我们看到的是一条正态曲线，如图 1-2。

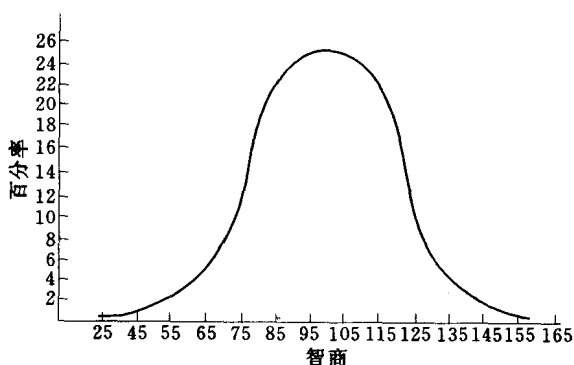


图 1-2

智商分布的具体比例情况，我们可以从下面的“智力水平分布表”中一目了然。

智力水平分布表

智力水平	智商 (IQ)	约占比例
极高智力	140 以上	0.5%
很高智力	131~140	3%
	121~130	7%

续表

智力水平	智商 (IQ)	约占比例
较高智力	111~120	14.5%
正常智力	91~110	50%
次正常智力	81~90	14.5%
临界正常智力	71~80	7%
轻度智力低下	61~70	3%
深度智力低下	51~60	0.5%
亚白痴	25~50	
白痴	25 以下	

上面说的“高水平”和“低水平”，是指显著高于或低于一般人的能力，在儿童中分别称为“超常儿童”和“低常儿童”。中常水平的孩子称“常态儿童”。由此你已经明了，我们绝大多数的人都是平常人。你也许说，既然生活中我们绝大多数都是平常人，我们还谈什么才能和成就？问题在于，我们已经知道，每个平常人的能力往往只开发了很小的一部分，还有很大的潜能有待于我们去开发。所以，对于任何一个人，都有一个能力开发的问题，都有一个怎样创造自己人生成功的问题。

以上谈的能力高低之分，是能力差异的一个方面。

第二个方面，是能力表现早晚的差异。

生活中我们看到，有的人小小年纪就表现出某一方面的优异能力，通常这样的人被称为“人才早熟”。我国历史上 6 岁能赋的王勃，7 岁能诗的曹植，奥地利 4 岁开始作曲的莫扎特，都属于人才早熟。我国现代早熟儿童也不少。与此相反，有的人直到很晚才表现出某一方面的优异能力，正所谓“大器晚成”。著名画家齐白石，到 40 岁才表现出优异能力。爱迪生念小学 3 个月