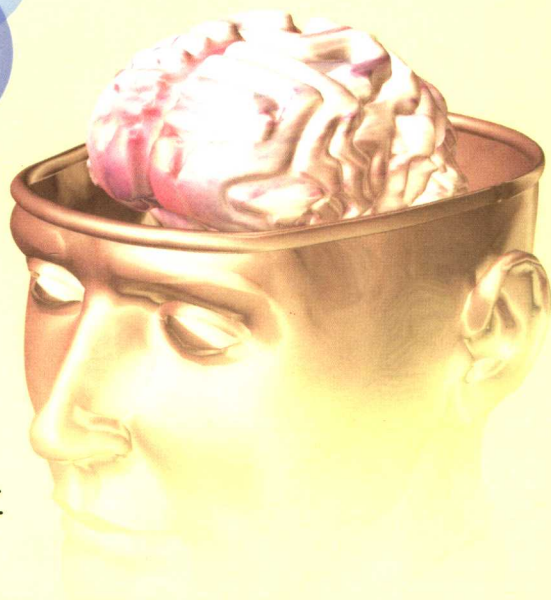


学会开发

Xuehui Kaifa Rensheng Qianeng

人生潜能

华蕾蕾
卢大振
编著



金盾出版社

学会开发人生潜能

华蕾蕾 卢大振 编著

金盾出版社

内 容 提 要

人类究竟有多大潜能?开发潜能的意义何在?潜能如何开发?本书从这些问题入手,多角度阐述了人生发展与潜能的关系,并结合实际详尽介绍了情感潜能、智力潜能、身体潜能、社会活动潜能的开发途径和开发技巧。同时,辅以具体的事例,生动地诠释了潜能对于人生成功的重要意义。

图书在版编目(CIP)数据

学会开发人生潜能/华蕾蕾,卢大振编著. —北京:金盾出版社, 2005.8

ISBN 7-5082-3510-X

I.学… II.①华…②卢… III.能力-开发 IV.B848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 004841 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.25 字数:162 千字

2005 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:10.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页,本社发行部负责调换)

认识你的潜能

(代序言)

每个人都有巨大的潜能。任何平凡的人,只要经过潜能开发训练,将潜能适当加以发挥,都能做出一番事业。无论你现在是事业有成还是事业无成,无论是年老者还是年轻人,无论是搞行政的还是跑业务的,只要相信自己,相信自己的潜能,用科学的方法加以开发,一定会大有作为。

瑞士心理学家皮亚杰曾对智力下过一个通俗而又含义深邃的定义:“智力是你不知道怎么办时动用的东西。”这一定义指明,智力是一种创造性能力,或者说创造性是智力的核心。正是这种创造性推动了社会政治、经济、文化艺术以及科学技术的发展。然而,即使在科学技术日新月异的今天,人类对智力、意识、思维的认识,却还处于初始的时期。但有一点是明白无疑的——人之所以为人,正在于我们有一个富有创造性的大脑。当然,计算机也有创造性,但在任何意义上都无法与人脑相比。

随着人工智能理论、技术的迅速发展,可以预期计算机在功能上会逐渐接近人脑,在某些方面甚至可能超过人脑,其创造性也会不断有所发展。但是从整体上,特别是在创新性上,计算机与人脑是无法比拟的,因为人脑的基础是庞大的神经网络,而长期的进化过程已经赋予它无与伦比的创新性。更重要的是,人脑的智力也并非一成不变而是不断地发展的。计算机在智能上可以逐渐逼近人脑,但不可能穷尽人脑的功能。

人脑的潜能如地下的煤矿、油矿,如果自己不相信地下有矿,只着眼于砍伐地表的柴草,当然会感觉资源贫瘠,柴草越砍越少。

如果坚信自己大脑深处蕴藏着巨大的资源，并立足于往深处开采，自然就会有不尽潜能滚滚来的感觉。每个人都要坚信自己有巨大的潜能，每个人确实都有巨大的潜能。

潜能的发挥离不开意志的力量。意志是耸立在冬日的雪原上，在寒风中摇曳的枝条，尽管那冰霜压得它垂垂欲折，但它依然在顽强地支撑着大树的绿色之梦。

坚强的意志是一把凝聚了一个人全部力量的利剑，有了这把利剑，你才有勇气挑战命运，才能将你的聪明才智发挥得淋漓尽致，才能有机会走向生命的卓越和伟大……

孔子说，志不坚者智不达。有的人自恃聪明过人天分高，就以为将来必成大器，殊不知成功的大厦缺少了意志的钢筋铁骨，要建起来根本就是不可能的事，其他的材料就是再完美也只能是装饰而已。倒是那些自觉笨拙的人，却抱着锲而不舍、百折不挠的进取精神，反而最终成就了人间惊天动地的伟业！这是因为，暗示会产生强烈的心理定势，并引导潜在动机产生行动。积极的带有创新意识的暗示会让你较少利用意志力，在自发心理中实现自己的目标。

如何开发潜能？除了意志，还有心态。

美国的成功学大师拿破仑·希尔认为，每个人都随身带着一个看不见的法宝，一面写着“积极心态”，另一面写着“消极心态”。这个每个人都随身带着的看不见的法宝，有两种令人吃惊的力量。第一种，即积极的心态，它有获得财富、成功、幸福和健康的力量，可以使人攀登到顶峰，并且逗留在那里；第二种力量则可使人在他们的整个人生中都处在底层，当一些人已经到达顶峰的时候，正是消极的心态使他们只能望顶峰而兴叹。

一个有着积极心态的人并不否认消极因素的存在，他只是学会了不让自己沉溺于其中。一个有着积极心态的人常能心存光明远景，即使身陷困境，也能以愉悦和创造性的态度走出困境，走向

光明。积极心态能使一个懦夫成为英雄,从心志柔弱变为意志坚强。在人的本性中,有这样一种倾向:我们把自己想象成什么样子,就真的会成为什么样子。在看待事物时,应考虑生活中既有好的一面,也有坏的一面,强调好的方面,就会产生良好的愿望与结果。

你有潜能,因为你有正常人的头脑;

你能够发现自己的潜能,因为你完全可以发挥惊人的意志;

你可以很好地开发自己的潜能,因为你拥有足够的调整心态的能力。

就让我们从现在开始吧!我们无法改变环境,但我们可以改变自己的心境。毫无疑问,我们每个人都拥有尚待开发的巨大潜能。然而,人们天生的禀赋不同,个性各异,你的基因决定了在你身上有哪些独有的潜能等待你开发。成功的道路有千万条,你是哪种类型的成功者呢?认识到自己的特点,弥补不足,执著追求,才能充分开发你的独特潜能,从而走向人生的全面成功。

编著者

目 录

1. 你到底有多大潜能	(1)
○人类的潜能是无限的	(2)
1. 人类潜能的特点	(2)
2. 人的潜能究竟有多大	(4)
3. 从生理学看人脑	(7)
○积极的心态激发潜能	(9)
1. 不同的心态导致不同的人生	(9)
2. 消极心态是开发潜能的最大障碍	(11)
3. 积极心态是成功的发动机	(13)
○了解自己的创造潜能	(17)
1. 让思维更具创造性	(17)
2. 测测你的创造潜能	(19)
3. 发散性思维的贡献	(20)
4. 发散性思维能力测验	(22)
2. 情感潜能左右人的成败	(25)
○正确的价值观是潜能开发的助推器	(26)
1. 情商与智商	(26)
2. 如何解读成功	(27)
3. 价值观的方方面面	(28)
○自信是发掘潜能的第一步	(32)
1. 自信为潜能提供动力	(32)
2. 信念与行为的相互作用	(33)
3. 自己才是命运的主宰	(35)
4. 成功人士的信念	(38)
5. 改变命运首先从观念和心态开始	(39)



6. “超我观想”及训练方法	(40)
○磨砺意志,放飞潜能	(42)
1. 坚定的意志才能达成目标	(42)
2. 用意志调控情绪	(43)
3. 保持乐观,远离沮丧	(46)
○确定目标,提升潜能	(48)
1. 寻找自己的人生目标	(48)
2. 规划合理的目标	(50)
3. 坚定目标不动摇	(53)
4. 给自己适当的暗示	(58)
5. 测试题:你是悲观主义者吗	(60)
3. 开发智力潜能的有效途径	(63)
○集中注意力是“智胜”之源	(64)
1. 难以集中注意力的原因	(64)
2. 提高儿童注意力的方法	(70)
3. 如何提高成年人的注意力	(72)
○有效利用信息能快速提升智能	(75)
1. 信息是一种资源	(75)
2. 知识、智慧与智力	(77)
3. 分析问题和解决问题能力	(79)
4. 沟通、交流与合作	(80)
5. 信息爆炸与学习革命	(82)
6. 快速阅读及其训练	(84)
○思考出智慧	(86)
1. 学会抓重点	(86)
2. 多角度思考	(88)
3. 成功思考一例	(90)
○好记忆力使人更聪明	(91)

目 录

1. 记忆的分类	(91)
2. 增强记忆力的有效方法	(93)
3. 保持大脑健康的 10 条准则	(96)
4. 神奇记忆力的秘密	(97)
○ 创新思维是登天之梯	(100)
1. 你也有创新能力	(100)
2. 创造的过程特征	(103)
3. 影响创造力发挥的“心理枷锁”	(104)
4. 创新思维的作用	(106)
5. 锻炼你的创造思维	(109)
6. 怎样才能拥有创造力	(110)
4. 开发身体潜能的宝库	(113)
○ 均衡调理与健康	(114)
1. 人生健康最重要	(114)
2. 营养元素与健康	(115)
3. 合理锻炼, 巩固健康	(116)
4. 足够的睡眠不可少	(118)
○ 保护身体, 呵护生命	(120)
1. 保护身体各部位	(120)
2. 健康文明生活方式准则	(121)
3. 掌控自己的情绪	(123)
○ 留住青春与太阳同行	(126)
1. 生活节律与健康	(126)
2. 生活要有序	(128)
3. 脑体活动交替进行	(129)
4. 青春永驻的秘诀	(131)
○ 与身心一同愉悦	(133)
1. 情感智能的内容及作用	(133)



2. 运动让身心健康	(135)
3. 应激效应	(136)
4. 心理健康更重要	(138)
5. 对话巴菲特与比尔·盖茨	(141)
5. 开发社会活动潜能	(145)
○认清自我是开发社会活力潜能的前提	(146)
1. 正确认识自己	(146)
2. 相信自己,信任他人	(147)
3. 测试题:你的处世态度与潜能的开发符合吗	(148)
○与人沟通,提升社会活动潜能	(151)
1. 沟通拓展社会活动空间	(151)
2. 沟通的基本原则	(153)
3. 沟通是获取成功的重要技能	(155)
4. 克服沟通的障碍	(157)
5. 测测你最倾向的沟通类型	(159)
○聆听的益处与技巧	(161)
1. 聆听让你了解别人	(161)
2. 聆听的技巧	(162)
3. 测试题:你是一个好的聆听者吗?	(163)
○形象、口才、人缘与人际关系	(165)
1. 测测你的形象值	(165)
2. 口才是事业成功的突破口	(167)
3. 人缘在克服障碍中建立	(170)
○在组织中如鱼得水	(173)
1. 把自己融入集体中	(173)
2. 关注组织目标和自己的角色	(174)
3. 把握组织的沟通模式	(175)
4. 你也可以做领导	(176)

目 录

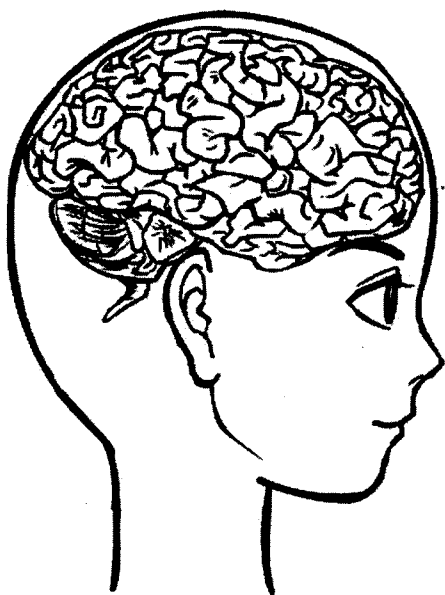
○在工作中发挥自己的潜能	(179)
1. 积极投入到工作中去	(179)
2. 设计自己的职业人生	(179)
3. 发现自己的技巧与兴趣	(180)
4. 相信自己的潜能	(181)
5. 合理用脑,开发潜能	(182)
主要参考书目	(185)

※ 1 ※

你到底有多大潜能

我们相信,每个人都有无穷无尽尚待开发的潜能。

——题记





○人类的潜能是无限的

西方的潜能理论显示,一个健康的平常人的大脑与一个伟大科学家的大脑并没有本质上的区别,也没有不可跨越的鸿沟,它们之间的差别只是用脑程度与方式上的不同。而这种差别一旦被消除,两者之间的鸿沟便可以被填平,甚至可以超越。潜能是能力的一种,是个性心理特征的重要内容。人的潜能是人先天得到的一种遗传素质,它为人的全面发展提供了物质前提。

1. 人类潜能的特点

众所周知,教育最根本的目的就是开发人的潜能。例如,现代教育中的小学生潜能开发,就是在小学年龄阶段给予学生充分的发展条件而促使其生理、心理潜在的“可能”变为现实的“能”。因为每个孩子(包括正常人和在某些方面有缺陷的人)都潜藏巨大的能力资源,如果不予以开发,那是人生最大的浪费和遗憾,也是教育的失误。一个人自我实现程度有多大,对社会贡献有多大,很大程度上要看他们的潜能开发程度有多大。

在传统的学校教育中,学生的潜能开发主要倾向于四个方面:右脑开发,全面发展,学会学习,创新精神。它们的作用分别是:右脑开发是潜能开发的物质基础,全面发展是潜能开展的广阔领域,学会学习是潜能开发的着力点所在,创新精神是潜能开发的核心。

要使人的潜能真正得到全面的开发,必须了解潜能的特点。这样才能依据这些特点采取有效的对应措施,从而充分地开发潜能。人的潜能主要有以下特点:

(1)相似性。所谓相似性,是指既大致相同,但也不完全一样。一个人无论是弱智,还是天才,无论是得不到教育的猴孩,还是得



到教育的社会人,发展前景只能是人,而不可能是其他。人的潜能的相似性决定了人能够发育成为一个形态完整的人的潜在趋势。

(2)差异性。世界上找不出两个潜能完全相同的人,即使是同卵的双胞胎也是如此。

(3)最佳期。人的潜能有其特有的规律,即在某一时间段内某种潜能处于显势,这时如果得到及时有效的影响,可能得到较好的实现。研究和利用潜能开发的最佳期,及时施教就可望达到事半功倍之效。

(4)成熟性。目前风行早期教育如胎教,但早期教育并不是无限制的越早越好,还必须考虑人潜能的内在时间发展问题,这里涉及到一个成熟性问题。如果人的潜能还没达到一定的成熟度就进行训练,往往会起到事倍功半的作用。

(5)可变性。人的潜能不是一成不变的,人的潜能无论从质与量,还是从时间与空间、心理与生理、个性与群体,都在不停地运动、变化、发展,而且这种变化是永无止境的。如人类平均身高的增长、平均寿命的延长、平均智商的提高等,都证实了人类潜能的可变性,这种可变性为人的全面发展提供了可能。

在《学习的革命》中,作者认为:婴儿以模仿的方式成长发展,他们是天生的探究者,所以应鼓励他们在安全的环境中探究周围世界。新西兰的两位爱尔兰移民杰罗姆·哈蒂更和索菲·哈蒂更合作,创造了一套以儿童自然发展为主、父母参与的儿童教育计划。

杰罗姆曾经参加过奥林匹克五项全能运动的比赛,获得纽约艾瑟克大学硕士学位,是一位科学家和体能训练专家。索菲是一位颇有成就的音乐教师。他们定名为“跳动的豆子”的儿童发展中心在新西兰蓬勃发展。加入该中心的家长们定期参与“一小时活动”。杰罗姆·哈蒂更认为,身体的、运动的学习是一切学习的基础,譬如阅读、写作、算术和音乐。他说:“没有运动的学习,很简单,大脑就不会发育。”并指出,特定的运动方式使整个脑部“串起



来”了。他们认为这一点很重要，即身体活动与脑部发育方式是相互联系的。

费城人类潜能开发研习会，每周定期开设国际性的父母教育课程，研习会主任珍妮特·多曼说：“给孩子们机会，让他们尽可能早地爬动。实际上，孩子们一生下来就能爬动，然而一般来说，他们被那么多的衣物所限制，因而一开始不能发展这种能力。”

她说，只要孩子们暖和了，父母们不应该用太多衣物限制他们的活动。很简单，他们爬动得越多，就会较早开始爬行；爬行得越多，就可以加快学会走路，并且每一个阶段都保证下一阶段在适当的时候来临——而且同时完成了伴随着这些阶段的神经发育。

婴儿爬行和爬动需要动用四肢，而这种活动又增强着由3亿神经细胞组成的两个脑半球相互联系的途径。没有爬行、爬行动为的孩子——一般是从出生起脑部严重损伤的幼儿——是不可能充分协调两个脑半球的。

2. 人的潜能究竟有多大

美国当代著名潜能理论研究专家安东尼·罗宾认为：大自然赐予我们每个人巨大的潜能，但由于没有进行各种训练，每个人的潜能从未得到过淋漓尽致的发挥。并非大多数人命中注定不能成为爱因斯坦式的人物，相反任何一个平凡的人都可以成就一番惊天动地的事业。天才所具有的特征在每个普通人身上都可以找到。

有人把人的潜能比作海中的冰山，露在水面的部分是已经开发出来的能量，而更巨大的能量——则是蕴藏在水面以下的部分。这部分能量到底有多大，现在还无人知晓，但是科学家们已在想方设法去发现它，并已硕果累累。

让我们看看有关潜能的例子吧。比尔·盖茨似乎总是与众不同，一般企业领导都是以管理部下为主，而比尔·盖茨却把工作放在第一位，他自己就是一个了不起的工作狂。这种品质从他在湖滨中学时期就已经形成，无论在电脑房钻研电脑，还是玩游戏、打

扑克,他都是废寝忘食,不知疲倦。

在工作中他总是率先垂范,哪里的工作最关键,哪里的工作艰苦,比尔·盖茨就会出现在哪里,他和员工们同甘共苦,和大家一起奋战,甚至比其他人的工作热情更高、工作量更大,每周工作 60 至 80 个小时,常常是几天几夜不睡觉。

盖茨同时在两台计算机上工作,一台从互联网络中连续不断地获得数据,另一台处理着上百封电子邮件和备忘录。这就是世界首富的潜力,不得不让人佩服。

科学家们发现,人脑的能量大得惊人,而平常人只发挥了极小部分的大脑功能。美国学者詹姆斯也根据其研究成果指出:普通人只开发了本身蕴藏能力的 1%。与应该取得的成就相比,我们只不过利用了身心资源很小的一部分。研究还发现,如果能够发挥大脑一半的功能,就会出现奇迹。

人的大脑究竟能容纳多少知识呢?据专家研究,除脑功能有缺陷的人之外,如果始终坚持孜孜不倦地学习,那么人脑在一生之中可以储藏的知识,将会相当于美国国会图书馆藏书的 50 倍。美国国会图书馆藏书有 1000 万册,这就是说,一个人的大脑可容纳 5 亿册书的知识。

人脑是世界上最为复杂,也是效率最高的信息处理系统。人脑的重量只有 1400 克左右,但其中却包含了 100 多亿个神经元,在这些神经元的周围还有 1000 多亿个脑质细胞。人脑能贮存大量的信息,在从出生到死亡的漫长岁月中,大脑每秒钟能够记录 1000 个信息单位,也就是说,我们能够记住周围所发生的一切或大或小的事情。人脑的每一个神经元都可以与多达几千个神经元建立联系,有人据此认为人脑的信息容量的数量级是巨大的。有人认为大脑网络系统相当于美国和加拿大的全部电话电报通讯网络;也有人认为,每个神经元都可以看作一台数字混合计算机,能进行一系列的数模转换处理。因此,其功能潜力远远超过我们的



传统估计。

当青年歌德听到一个同学为恋爱而自杀的消息时，仿佛突然见到一道光在眼前闪过，立刻就把《少年维特之烦恼》的纲要想好了。他在两个星期内一口气把稿子写完，能如此神速地写完这本书，连歌德自己也觉得很诧异。从这本小说里，我们可以很清楚地看到，歌德钟爱夏绿蒂，有着在痛苦中萌生自杀念头的亲身经历。其实，这本小说的主题、人物、情节，早已酝酿在歌德的潜意识中了，而当得知同学恋爱不成自杀的消息时，则起到了触发作用，使歌德的潜能得到充分的发挥。

有研究者指出，如果能迫使大脑达到其一半的工作能力，我们就可以轻而易举地学会 40 种语言，将一本大百科全书背得滚瓜烂熟，能够学完数十所大学的课程。人脑潜在能力的理论不但使正常的健康人得到鼓舞，也给愚笨的儿童或成人带来了希望之光，因为对每个人的巨大潜能来说，只要通过努力，它就能被开发出来。常言道：用进废退。机器不使用，就会生锈，肌肉如果不运动，就会萎缩变形。如果我们不去唤醒我们沉睡的潜能，这些潜能就会自我毁灭，最终丧失。许多人忙忙碌碌、平平庸庸地过了一生，到了垂暮之年，忽然发现自己有这样或那样的惊人能力，可遗憾的是，人生已近尽头，来日已经不多了。

美国人摩西的母亲直到晚年才发现自己有着惊人的艺术才能，人们便把她当作典范，将这种现象称之为“摩西之母效应”。可以想象，如果早些发现自己潜在的艺术才能，她一定会成为更加著名的艺术家。有人会觉得挖掘潜能是件深不可测的事情，其实不然。你也许会发现生活中有时会出现这样的情形：这一天你工作得特别顺手，你的创造力得到了很好的发挥，你的工作变得卓有成效，一切都使你称心如意。这是因为你比平常更多地运用了你的潜能，而充分地运用你的潜能是一次愉快的经历。可以说，每个人都有过这样的经历。