



马前锋 主编

徐国明 编著

上海科技教育出版社

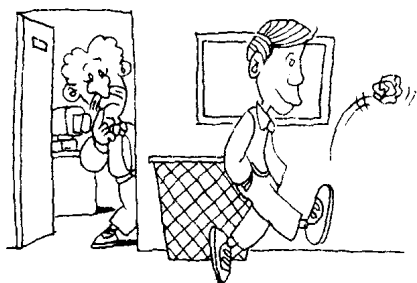
——潜能开发



心灵驿站

—— 潜能开发

马前锋 主编 徐国明 编著



上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵驿站:潜能开发/徐国明编著. —上海:
上海科技教育出版社, 2000. 1

(心灵驿站/马前锋主编)

ISBN 7 - 5428 - 2095 - 8

I. 心… II. 徐… III. 能力-开发-通俗读物
IV. B848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第
51549 号

心灵驿站——潜能开发

马前锋 主编

徐国明 编著

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200233)

各地新华书店经销 上海新华印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 5.625 插页 2 字数 79 000

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—5 000

ISBN 7 - 5428 - 2095 - 8/N·309

定价: 9.80 元

序

我们常说,人类自诞生以来,不断地认识着、改造着客观世界,同时也不断地认识着、改造着我们人类自己。这话无疑是十分正确的。但细究这句话的后半句,可以发现,被认识、被改造的客体是我们人类自己,进行这种认识和改造的主体也是我们人类自己。这种从人类整体意义上自己认识和改造自己的活动,实际上可分为两个不同的方面。一是把人类的肉体作为对象,研究人体的各种生理现象,而更多的目的在于研究人类的偏离正常生理现象的各种病理现象,以及使它们恢复正常的方法。这方面的任务主要由医学科学来承担,而医学科学在很大程度上是纯以自然界为客体的自然科学中的生物科学在这一领域的细化。在这一方面,进行认识和改造的主体与被认识、被改造的客体之间实质上并不同一,因为认识着人类自己,指导着、影响着、改造着人类自己的活动的,并不是人的肉体,而是人的精神,即人的思想、意识,以及情感、意志、能力、性格等心理特征。于是就有了另一方面,即以人的精神活动作为对象,研究其中的规律以及应用这些规律的方法。在历史上,这方面的任务主要由哲学来承担。

在 19 世纪末,其中关于人的心理特征的研究分离了出来,成了一门独立的科学——心理学。由于在这方面,进行认识和改造的主体与被认识、被改造的客体在某种程度上是同一的,有关的心理现象呈现出高度复杂和高度不稳定的特点,这就使得心理学成为一门具有极高难度的科学(相应地,在自然科学中,研究产生各种心理过程的脑的科学分支——脑科学,也是一个高难度的研究领域)。纵然如此,经过 100 多年来心理学家们的不懈努力,心理学已获得了较为丰硕的成果,已经为人类构筑了一个较为系统的知识体系。

现在人们常说到“知识经济”,认为知识将成为经济运作中的主要资本形式,可以产生巨大的经济效益。这自然是不错的。但是把“知识经济”中的“知识”仅理解为自然科学技术知识,那是不够的。我认为,至少还应该包括心理学知识。我们每个人都是社会的人,不但我们的思想意识指导着我们的行动,我们的心理特点也影响着我们的各种社会行为以及这些行为所导致的结果。如果光有了先进的自然科学技术知识,但不能在运用这些知识为经济建设服务的过程中保持正常的心理状态(与医学中的“健康”相对应,已被称为“心理健康”),造成同事关系或上下级关系的不融洽,以及家庭亲友关系的不和谐,自身的潜能得不到开发,下属的积极性不能调动,那么,不但不能达到预期的

目的,而且会带来许多不必要的损失。相反,有着正确思想的指导,又保持着健康的心理状态,使得个人身心愉快,家庭和睦,亲友正常交往,邻里友好,同事间、上下级间互相理解,齐心合力,为共同的目标奋斗,最后达到了事半功倍的效果,这样的例子是举不胜举的。因此,我认为,掌握一些心理学的知识,及时调整自己的心理状态,注意处世待人的方式方法,对我们每个人来说都是十分必要的。

从另一方面看,一门科学,仅局限于学者们的书斋或实验室,那是不可能进一步的发展的,因此科学普及工作十分重要。而向大众普及科学的最好、最有效的途径是介绍科学知识在人们日常生活工作中的应用,心理学自不例外。

有鉴于此,我们一些具有深厚心理学理论基础和丰富专业实践经验的青年心理学工作者在出版社同志的授意下,组织编著了这套“心灵驿站”丛书,旨在通过古今中外的大量寓言、故事,以及我们日常生活工作中可能经常发生的事例,生动地、有趣地普及各种心理学知识和方法,希望能对读者正确认识自己,在生活工作中正确地处理各种关系有所裨益。

最后,祝本丛书顺利出版。也希望当代青年学者能有更多的作品出版,为我国的心理学普及工作作出贡献。

中国心理学会副理事长 杨治良

目 录



□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
失控的男青年	缺乏远见的小王	『膨胀』的报纸	玩蛇	痛改前非，善莫大焉	惨败的巴西队	『飞人』乔丹的秘诀	种瓜得豆	不做错误的奴隶	让目标留在视野中	有志者事竟成	另眼看市场	林肯的受挫档案

1	3	5	7	10	12	14	15	17	19	22	24	26
---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
『哪个混蛋把我推下水？』	牙医的牙医	喜欢自己	『无所不食』的教授	『闲不住』的老王	十天心理挑战	立即行动	锻炼身体显奇效	奖励自己的小果冻	练习微笑	小测试 了解你的兴趣	难圆的演员梦	向竞争对手学习
63	60	58	56	53	51	49	46	43	41	33	30	28

□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
惊『弓』之鱼	梦想成真	两年体重减轻38公斤	能唱188首国歌的律师	绝望而死的妇人	囚犯查理的故事	丢失护照的愉快游客	库柏的勇气	小测试 了解你的价值观	木脚的奇迹	『想来』的财富	老周的担忧	速度惊人的少妇
99	96	93	91	89	87	84	82	75	72	70	67	65

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
体验『完成感』	小测试 检测你的果断性	可怜的驴子	李道豫谈自我控制	回想成功的经验	生活的印记	吃一块还是两块	『上帝会救我的!』	失败的预言	用眼泪画老鼠的和尚	『您脚底的老茧好厚啊!』	『狠心』的苏格拉底
											训练成功的意向

101 104 106 109 112 115 118 120 122 123 125 127 130

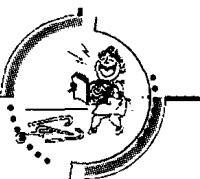
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
挖掘记忆潜能	科学家的最后时刻	大老板学端盘子	小测试 了解你的能力特长	邓亚萍现象	扬长避短的物理学大师	张艺谋为艺术献身	小王的目标	自我实现的人	『日清日比,日清日高』	畸形的天才	蝇头小楷写『黄昏』
											五虎斗不过一牛

133 135 137 140 142 144 147 149 152 154 161 163 166

□ □

抱猪上楼的妇女
用手从开水中取钥匙

169 171



林肯的受挫档案

林肯一生中重要的受挫记录：

31岁，经商失败；

32岁，竞选议员失败；

34岁，经商再次失败；

35岁，经受恋人死亡的打击；

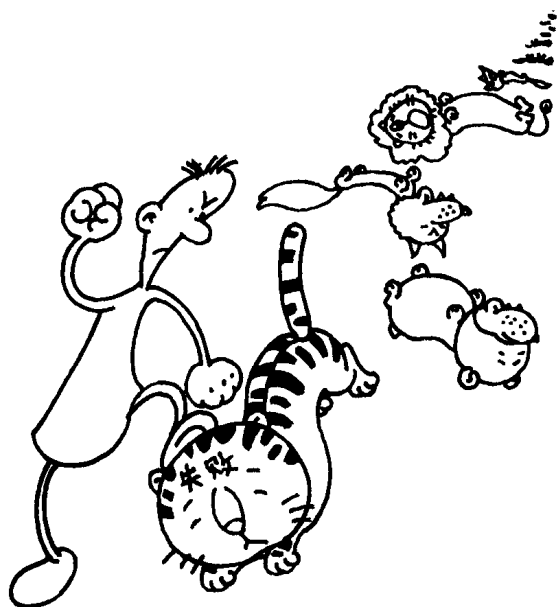
36岁，神经受损伤；

38岁，竞选议员失败。

但是，他在52岁时竞选总统成功。

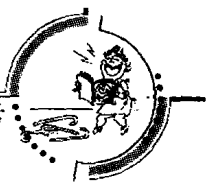
众所周知，“失败是成功之母”。但是，当失败真的降临时，人们的态度大不相同。爱迪生改进灯丝的尝试屡遭失败，有人问他：“你第一万次还会失败吗？”他回答说：“我没有失败过，我只是又发现了一种不适合做灯丝的材料。”

与爱迪生对待失败的积极心态相反，不少人经历失败之后就说“我不行了”、“我太倒霉了”、“事情是办不成功的”，他们对待失败的心



态是消极的。

以积极心态对待失败的人,就会从失败中学到不少东西。一次次失败使他们明确自己的症结所在,失败最终成为他们通向成功之路的铺路石。以消极心态对待失败的人,则把失败作为放弃努力的借口,使失败成为阻止自己成功的拦路虎。



另眼看市场

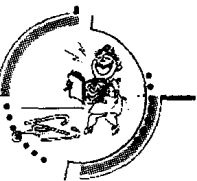
有两个欧洲的推销员被公司派到非洲去推销鞋子。其中一个见到当地人都不穿鞋，马上打电话告诉公司说：“这里的人都不穿鞋子，所以没有市场。”另一个人见到当地人都不穿鞋，大喜过望，立即打电话告诉公司说：“这里的人还没有穿鞋，市场潜力非常大。”接着，他想方设法培养当地人穿鞋的习惯，终于打开了当地的鞋子市场。

持积极心态的人善于发现问题的积极意义，所以他们乐观、进取；持消极心态的人囿于问题的消极方面，所以他们悲观、退缩。挖掘潜能，要养成积极思考问题的习惯，随时随地发现问题的积极意义。

成功与失败是很难预测的，然而，换种眼光，换个思路，坚定必胜的信念，成功的机会就会远大于失败。

潜能开发·潜能开发·潜能开发





有志者事竟成

武训出生于清末一个贫苦的农民家庭。他生来丑陋,连自己的哥哥、姐姐都不太喜欢他,村里的大人们就更不把他当人看。小时候,他替一家富户做了两三年长工,富户最后却在账面上做手脚,扣掉了他绝大部分的工钱。他把自己以及其他穷人受骗的原因归结为不识字、没文化,于是下定决心行乞办义学。为了办义学,他四十年如一日,心甘情愿地做乞丐、当小丑。除了讨饭,只要别人肯出钱,他甚至还可以吃屎、喝尿,作贱自己以供人取乐。他的目的就是——攒钱办义学。他在世时,先后办了三所义学,受到许多人的称道。

从激发人的潜能角度来看,武训行乞办义学可以让人得到三点非常重要的启示:

第一,遇到挫折时要采取建设性的行动,而不是采取破坏性的行动。武训行乞办义学的起

因是受人欺骗,但他并没因被骗而对富户进行报复或从此一蹶不振,而是采取了从根本上解决问题——至少他自己是这样认为——的方法:让穷人的孩子学文化、不受骗。

第二,希望获得成功时,一定要问自己:我对成功的信心有多少?行乞办义学看起来简直让人不可思议,但是由于武训抱有一定要成功的信念,他就能做常人做不到的事情;如果他对成功信心不足,遇到困难时就会寻找借口,半途而废。

第三,过去和现在是重要的,将来的目标更重要。如果有一个非常明确的目标,并孜孜以求,成功往往就在脚下。

认识到这三点,常人也能干大事。



让目标留在视野中

查德威克是世界上第一个游过英吉利海峡的女性。她第一次向这个世界纪录发起冲击是在1952年7月4日。那天雾很大,她在水中往前游,连护送她的船队都难以看清。时间一小时一小时过去,疲劳和冰凉刺骨的海水折磨着她。15个小时以后,她感觉游不动了,想放弃了。她的母亲和教练告诉她离海岸已经很近了,劝她不要放弃,但是她朝前方望去,除了浓雾,什么也见不到。最后她还是放弃了。当人们把她拉上船时,距离对岸只有半英里了。事后,她对记者说:“说实在的,我不是在为自己找借口,如果当时能看清对岸的陆地,也许我能坚持下来。”事实上,查德威克一生中只有这一次没有坚持到底。

两个月后,查德威克再次向英吉利海峡发出挑战,这次她成功了。她不但成为世界上第一个成功地游过英吉利海峡的女性,而且还比