

肯尼迪学院名人训练

I 实践教案

哈佛名人教程

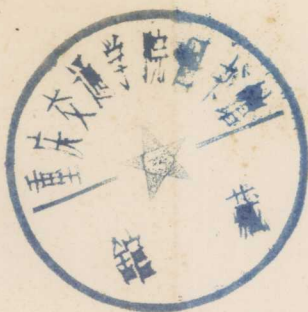
——从经验突破转向实践革命

哈佛肯尼迪学院已成为本世纪“学习的天堂”其教程被《纽约时报》誉为“通向21世纪的个人护照”。

知识是拿来用的，不是用来饱肚子的。一个实践比一千个光说不练的理论更有用。

——彼德·杜拉克《后资本主义社会》

内蒙古人民出版社



C96

哈佛名人教程

——从经验突破转向实践革命

主编/克里夫

内蒙古人民出版社



0283629

635517

责任编辑:杨琮宇

封面设计:罗伯克

哈佛名人教程

主编/克里尔

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街20号)

内蒙古新华书店经销 成都市老年事业印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:19 字数:430千字

1997年12月第1版 1997年12月第1次印刷

印数:1—5000册

ISBN7-204-03884-3/G·86 定价:32.80元

(版权所有·翻印必究)

哈佛名人教程出版前言

自七十年代起,美国哈佛大学肯尼迪学院开设了一个“名人高级研究班”。这个研究班有两个最鲜明的特点使它不同于世界上任何教学单位:一是该研究班主修课导师皆为首创某一新学科的哈佛著名教授(选修课则可由毕业于哈佛大学的校外著名学者担任,如七十年代末有基辛格主讲的《核威慑下的美国生存战略》,八十年代初有阿尔温·托夫勒主讲的《信息时代的新价值观》,进入九十年代则邀请亨廷顿开设了《文明的冲突》);第二点更为引人注目——在这个研究班注册的学员全是在各个领域里取得成功、知名度很高的社会名流。翻开“名人高级研究班”学员注册名录,先后在上面写下自己大名的有:已故肯尼迪总统的小弟弟参议员爱德华·肯尼迪、美国前总统尼克松的电视传媒顾问特德·罗杰斯、现微软公司总裁比尔·盖茨、苹果公司总裁乔布斯、美国有线新闻广播网总裁特纳、《纽约时报》编辑部主任克利夫顿·丹尼尔、著名女作家奥茨、大都市通讯公司董事长默菲、施乐公司董事长彼得·麦科格、奥斯卡影帝、好莱坞“小巨人”霍夫曼……等等。他们都是为了进行知识更新而自费来这个高级研究班学习的。这就不难解释为什么这些名人巨富们的事业能不断发展,蒸蒸日上。我们一方面惊叹于哈佛大学“名人高级研究班”创办者的睿智眼光,另一方面也增加了对这些在个人事业上取得巨大成功的名人们的敬意。

本书是由两位留学美国哈佛大学攻读“名人创造训练”博士学位的中国青年学者根据课堂笔记和博士论文资料，并参考哈佛名人高级研究班主修课教材编译的，定名为《哈佛名人教程》。全书分为“方法篇”和“实践篇”。方法篇主要介绍了名人创造训练的原理与方法、如何找出创造障碍、如何进行创造力测验、十三种最新创造技法的操作程序等；实践篇则是创造训练方法在各个领域的具体运用，其中“战胜情绪危机训练”、“受力障碍排除训练”、“受力契合训练”、“创造公关策略训练”、“创造管理新思维训练”、“名人金钱素养训练”、“实现个人愿望训练”等最新学科命题，具有很强的启发性和穿透力，是当代哈佛名人训练的经典范例。

这部书虽然名为《哈佛名人教程》，但从内容和体例上看，更是一部讲解如何通过创造训练而成为名人的人生训练教程。它既可作为事业有成的成功人士提高创造能力、再创事业辉煌的训练参照，更可作为在人生、事业的坎坷之途中迂迴奋斗的广大青年朋友进行自我训练的实用教程。

哈佛名人教程阅读提示

本教程是根据名人创造训练的特殊需要而编写的,其体例按照哈佛高级研究班教程规范而有所充实。学员在使用本教程时可注意以下几点:

●本教程分为方法篇和实践篇。方法篇为创造训练原理及方法;实践篇为创造技法在各个领域的具体运用。

●按内容又可划分为8个部分:

第一部分(一章)为创造训练准备;

第二部分(二章、三章)为创造力测验与创造技法介绍;

第三部分(第四章)“情绪训练”为后面各项实践训练的准备;

第四部分(五章)为排除受力障碍与受力契合训练;

第五部分(七章)为创造公关策略及名人礼仪训练;

第六部分(第九章)为名人金钱观及金钱素养训练;

第七部分(六章、八章)为创造管理与团队精神训练;

第八部分(十章、十一章)为实现个人愿望训练。

●本教程方法篇重点为一章、三章及四章;实践篇重点,则可根据学员个人需要自行确定。对方法篇重点也可以根据需要有所变通,如有创造障碍者其研读重点应放在第一章(找出创造障碍)和二章(创造力测验);欲提高创造力者则应把重点放在第三章(创造技法);有情绪障碍和情绪危机者,应重点学习第四章(情绪训练)。

●实践训练也可与方法篇相关内容结合进行,如有爱力障碍者,可重点参照第一章(找出创造障碍)及第五章(爱力障碍部分);欲借鉴创造公关策略打开人际关系之锁者,可重点阅读第七章(创造公关训练要点)并参考第四章(创造技法);想要获得创造管理新思维者,可重点阅读第六章和第八章,也可与创造技法(第四章)同时对照思考;欲想具备较高的金钱素养,以便拥有更多的财富者,可重点阅读第九章(金钱素养训练),并可参考创造技法(第三章);第十章(创造成功)适合所有读者;面临人生危机,正努力进行第二次自我创造选择的中年读者,可重点注意第四章(战胜情绪危机训练)、第一章(找出创造障碍)、以及第十一章最后部分(“隧道论”、第二次自我创造);第二章(创造力测验)和第十一章(实现个人愿望训练)则最适合正在努力澄清个人愿望,以期实现自我价值的广大青年读者。

●相关各章除介绍了训练方法和训练步骤外,还分别附有大量的训练及测验试题,可供学员课堂及课外练习之用;

●各章训练可在导师指导下进行,或学员之间相互进行,也可以由学员个人按照“内省法”和“自我激励法”的要求和步骤独自进行。

●创造没有终点。正如教程第十一章“‘隧道论’与自我训练新课题”篇首所形容的,前面还有新的隧道。创造不是一次就能完成的,创造训练也不是一次就能成功的。名人有名人的明天,创造训练有创造训练的明天。但愿明天你们能以你们的新创造、新成就来充实这部名人训练教程的篇幅。

目 录

哈佛名人教程出版前言

哈佛名人教程阅读提示

I 走向创造训练:方法篇

开 篇 震撼世界的“创造训练”革命 /3

第一章 训练准备:排除创造障碍 /5

第一节 文献扫描:找出创造障碍

第二节 创造障碍的综合与个案分析

第三节 激励:排除创造障碍的方法论简述

第四节 从战胜自卑开始的自我激励训练

第五节 排除创造障碍三步练习

第二章 训练初阶:创造力测验的方法与程序 75

第一节 创造力测验与智力测验的区别

第二节 吉尔福特创造力测验方法

第三节 盖茨尔斯与杰克逊创造力测验方法

第四节 托伦斯图形创造性思考测验方法

第五节 托伦斯语文创造力测验方法

第六节 莫德尼克 RAT 测验程序

第七节 威廉斯创造力测验模式

附 录 创造力测试题及答案

第三章 头脑风暴与创造技法的运用/106

第一节 头脑风暴法

第二节 分项检查法

第三节 类比创造发明法

第四节 联想创造发明法

第五节 信息交合法

第六节 缺点列举法

第七节 希望点列举法

第八节 特性列举法

第九节 中山正和法(NM 法)

第十节 KJ 法

第十一节 假想构成法

第十二节 等值变换法

第十三节 模仿创造法

第四章 情绪训练:名人成功的秘诀/150

第一节 情绪控制训练

第二节 情绪放松训练

第三节 “后设情绪”或注意力训练

第四节 战胜情绪危机训练

II 走向创造时刻:实践篇

第五章 爱力障碍与爱力契合训练/203

- 第一节 问题假设:人为什么结婚?
- 第二节 影响爱力创造的八种障碍
- 第三节 爱力契合训练的方法与步骤
- 第四节 夫妻关系的爱力检测程序
- 第五节 夫妻关系中的热情不灭定律
- 第六节 重燃热情的爱力练习题
- 第七节 继续练习:跳好爱情双人舞
- 附 录 爱力契合程度测验试题

第六章 名人训练中的团队方法借鉴/312

- 第一节 团队会议训练程序
- 第二节 挑战假设:选择行为新方式
- 第三节 战胜惧变与拒变

第七章 语录体的创造公关训练要点/354

- 第一节 创造公关策略中的感人技巧
- 第二节 创造公关策略中的交往技巧
- 第三节 创造公关策略中的谈话技巧
- 第四节 创造公关策略中的应酬技巧

第五节 创造公关策略中的表现技巧

第六节 创造公关策略中的拒绝与反拒绝技巧

第八章 创造管理:现代总裁新思维/401

第一节 创造性反论训练

第二节 提出振奋人心的远见,冒险从事创造

第三节 创造紧迫感:大笑/高叫/微笑

附 录 给现代企业总裁的一封信

第九章 名人金钱观与金钱素养训练/432

第一节 名人金钱观训练

第二节 赚钱的素质与艺术

第三节 借钱发财的技巧与策略

第四节 名人金钱素养训练

第十章 创造成功:卡内基与希尔的对话/497

第一节 把希望浓缩成炽热的欲念

第二节 掌握 $1+1=3$ 原则

第三节 创造有吸引力的个性魅力

第四节 创造型领导人的特征

第五节 激发想象力与创造意识

第六节 确立团队意识

第七节 把挫折转化为动力

第八节 对事业永远保持热忱

第九节 真正的幸福是创造

第十一章 实现个人愿望训练的方法与步骤/550

目 录

- 第一节 个人愿望:描绘与想象练习
- 第二节 个人价值观“清单训练法”的妙用
- 第三节 实现个人愿望的学习方法训练
- 第四节 “隧道论”与自我训练新课题

后记/588

I 走向创造训练

方法篇

- 震撼世界的“创造训练”革命
- 找出创造障碍
- 创造力测验方法及试题
- “头脑风暴”与创造技法
- 战胜情绪危机训练方法

开篇 震撼世界的 “创造训练”革命

创造训练：通向财富、权力、名望
的特别快车。

——《新魔鬼辞典》

“创造训练”是目前世界上最流行的个人能力训练方法(九十年代在美国、日本各大企业员工中普遍开展的“第五项修练”实践课程便是根据“创造训练”方法进行的)。“创造训练”发端于美国奥斯本的“头脑风暴法”，经吉尔福特、托伦斯、威廉斯等人的补充发展和推波助澜，很快传播到世界各国，掀起全球性的学习革命新浪潮。在美国、日本和西欧的一些国家，他们的研究重点主要放在创造技法及其运用方面，苏联和东欧一些国家的创造训练则更侧重于理论探索。创造技法，是充分开发人的潜能、提高创造能力的一种科学方法，它最先主要用于创造训练，然后扩大到专利发明、产品开发、员工训练、个人能力培养、管理决策、公关策略、人际交往、爱力沟通等领域。经过许多人的不断开发，现在世界上已出现了300多种创造技法；目前最主要和最通用的有20多种。

创造训练和创造力开发，在许多国家早已超出学术研究范围，而深入学校、企业、以至已引起各国政府的高度重视。1968年，美国麻省理工学院开设了《创造训练》课程。这以后不久，美国的不少大学，如哈佛大学、加利福尼亚大学、布法罗大学，还有一些著名

的学术团体,如兰德公司,以及许多军事院校、工商企业,也都相继开设了有关“创造训练”的课程。1984年又成立了“创造训练基金会”,旨在美国教育界中促进创造性教育。一些学校还对如何将创造训练的原则和方法运用到各种课程中去进行了探索,如哈佛大学就有如下一些专业已经增设了创造训练课程:应用经济、名人研究、人事管理、企业管理、美国文学、国际关系、世界文学、计算机软件开发、写作、作曲、艺术构图、哲学、公共关系、营销企划、新闻、建筑设计、物理、演讲艺术、零售推销、当代政治、心理学、爱情伦理学、教育等。美国目前专门研究创造训练的有10个研究所,有50多所大学设立了研究机构。在日本,自70年代从美国引进创造训练工程之后,不仅在大学里开设有关课程,各地还先后建立了“创造训练研究会”、“创造训练工程研究所”、“创造训练学会”等不少组织,现在各县都建立了“星期日创造训练学校”,传授和交流创造技法,东京电视台自1981年10月开始首创了《创造构想》专题节目。日本还把每年4月18日定为“创造节”,在全国和各地举行表彰创造者和纪念成绩卓著发明家的活动。对有突出贡献者,日本政府还授予蓝绶奖章。在俄罗斯、西德、英国、瑞典、荷兰等许多国家也相继地开展了研究,建立了创造训练研究机构。

具体的说,“创造训练”就是通过特殊的自我训练方法,帮助接受训练者排除意识障碍、远见障碍、情绪障碍、潜能开发障碍、人际交往障碍、爱力表现障碍、爱力契合障碍、领导意志障碍、个人愿望障碍、自我实现障碍等等这些妨碍个人走向创造、成功、幸福的“精神地雷”;内部的成功(富于创造力、确立价值感、心智开放、爱力勃发)+外部的成功(取得成就、赢得名声、获得财富、拥有权力)是“创造训练”要达成的主要目标。

让我们从排除创造障碍开始。

第一章 训练准备:排除创造障碍

人类的一切痛苦、挫折和失败都是由种种内部和外部的障碍造成的,要创造辉煌的人生,首先便必须战胜这些障碍。

——弗罗姆

第一节 文献扫描:找出创造障碍

创造障碍犹如潜伏于生命深处的暗礁,只有准确地找出它,你的船队才能顺利通航。

——马斯洛

每个人都具有创造的能力——包括所有那些终身一事无成的“多余的天才”。一个人的心智只要被某种障碍阻塞着,便无法进行创造,而只能在聊以自慰的自言自语中虚度余生。创造训练的任务之一便是要找出那些阻塞人类心智的种种障碍,以便最大限