

成功人士之所以成功，正是因为他们开发了身体里无穷无尽的潜能
唤醒身体的能量 重获100%的行动力

哈佛

潜能开发训练

大全集

王絮◎编著

成功人士制胜的关键



石油工业出版社

B848.5

31

哈佛

潜能开发训练

大全集

王絮◎编著



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛潜能开发训练大全集/王絮编著.

北京: 石油工业出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5021-8218-2

I. 哈...

II. 王...

III. 智力开发

IV. B848.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 256353 号

运用科学的训练, 开发自身的潜能

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网址: www.petropub.com.cn

联系电话: (010) 64523558

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

740×1060 毫米 开本: 1/16 印张: 15.25

字数: 247 千字

定价: 26.80 元

(如出现印装质量问题, 我社营销部负责调换)

版权所有, 翻印必究

前言 Preface

很多年前，有位飞行员在飞行中因为飞机突然发生故障而迫降到地面。正当他在地面察看飞机起落架时，突然有一只白熊抓住了他的肩头。飞行员在情急之下，竟然一下子跳上了离地2米高的机翼。更令人感到不可思议的是，他是穿着笨拙的鞋、沉重的大衣和肥大的裤子跳上去的。

有位50多岁的妇女，在烈火将要蔓延之际，抱着一个超过她体重、装有贵重物品的柜子，一口气从十楼跑到了楼外面。等到大火被扑灭之后，她却怎么使劲都搬不动那个柜子了。

当人处于危急关头时，会发现身体能够爆发出惊人的力量，而这种惊人的力量，其实正是蕴藏在我们身体内部的潜能。

潜能，顾名思义，就是潜在的能量，指的是人的现实活动能力的潜在状态，是人能动地把握客观事物活动的内在根据，也是人自身活动力量的内在源泉和动因。

人的大脑是个无尽的宝藏。根据科学家的研究，人脑中有2000亿个脑细胞，可储存1000亿条信息，思想每小时游走300多米，拥有超过100兆的交叉线路，平均每24小时能产生4000种思想。人的大脑如同一部超大型计算机，它每秒钟就能接受10亿比特的信息单位。用个形象的比喻，人脑的信息容量比图书馆还要大上百倍。它不仅控制了思想，还控制了感觉、情绪以及身体的各种反应，这架不可思议的机器主宰着一个人一生的发展。

遗憾的是，每个人终其一生，都忽略了如何有效地发挥他的潜能——潜意识中激发出来的力量。换句话说，对于人脑的这种巨大潜能，我们远远没有充分开发。20世纪后期，科学家奥托的调查结果表明：人类至少有95%的

大脑尚未开发，而这正是脑力与潜能表现优劣与否的关键。可见，人类的智慧和知识至今仍处于低度开发的阶段。

哈佛优等生制胜的关键，正在于运用科学的训练来发掘自身的潜能。掌握哈佛优等生的潜能开发训练方法，无疑会对我们的日常工作和生活有着莫大的帮助。2002年，哈佛大学教育系设立了“心智、脑与教育”的博士培养项目，致力于人脑的学习与研究，并在此基础上对人体潜能做了系统的研究，进行了一系列相关的实验和训练，目的是找出人类开发自身潜能的秘密。

英国智力研究人员托尼·巴赞认为：人的潜能主要有创造潜能、个人潜能、社会潜能、精神潜能、身体潜能、感觉潜能、计算潜能、空间潜能和文字表达潜能等九个方面，通过有效的训练，这些潜能是可以被开发和利用的。

闻名全球的吸引力法则揭示了这样一个道理——振动频率相同的东西，会互相吸引而且引起共鸣。我们的意念、思想是有能量的，脑电波是有频率的，它们的振动会影响其他的东西。大脑就是这个世界上最强的“磁铁”，它会发散出比任何东西都要强的吸力，对整个宇宙发出呼唤，把和你的思维振动频率相同的东西吸引过来。而潜能开发，正是在对大脑认知的基础上，研究如何挖掘大脑的潜在资源和自身的潜意识，让思维和能力得到最大程度的发挥。

潜能就如同蕴藏在深海之中的冰山，数量巨大，亟待开采，发挥它应有的价值，而潜能开发要做的，则正是要唤醒这座在深海之中休眠的冰山。潜能开发能够促使人生理、心理潜在的“可能”变为现实的“能”，有助于人们充分认识自我、了解和发现自我，形成良好的心理素质，提升自信心和行动力，从而能够更快更好地完成自我实现，做到自我价值和社会价值的双赢。

本书是一本讲述潜能开发原理与技术的书籍，分为上下两部分。上篇主要讲述的是潜能开发相关的原理知识与技术，以及在潜能开发过程中需要注意的事项和大脑的日常保健常识；下篇主要是一些潜能开发的游戏练习，以丰富本书的阅读趣味，方便读者在阅读内容的同时有针对性地做自我练习。

人与人之间能力大小、智愚的区别，在很大程度上根源于人的神经系统开发多少的不同。我们希望通过此书来帮助读者对自己有个全新的认识，发掘自身蕴藏的巨大能量，重塑一个充满力量的、全新的自己！

上篇 大脑潜能开发的原理技术

第一章 认识大脑——每个人都有巨大的能量

揭开大脑的奥秘 /4

四种不同的脑波 /6

左脑和右脑不一样 /10

认识卓越的右脑 /12

大脑具有无限的潜能 /15

正视我们自己的能力 /16



第二章 开发潜能——唤醒体内的巨人

何为大脑的潜能开发 /22

潜能开发，右脑是关键 /24

高度的自信——相信就能有奇迹 /27

坚定的意志——挖掘深层的力量 /29

强烈的愿望——点亮心中的长明灯 /32

积极的心态——自我开发中的润滑剂 /35



第三章 脑灵有术——如何进行潜能自我开发

开发潜能的几个渠道 /40

设定好你的目标 /42

进行积极的暗示 /44

放松才能渐入佳境 /47

释放自己的个性 /49

及时刹车，躲开错误的泥潭 /51



第四章 行动至上——引爆体内的多种潜能

开发你的观察力 /56

开发你的记忆力 /60

开发你的创造力 /63

开发你的思维力 /68

开发你的注意力 /71

开发你的想象力 /75



第五章 大脑保健——维护好潜能的大本营

用脑与保健 /82

运动健脑法 /84

健脑体操轻松做 /87

食物与健脑 /90

其他健脑方法 /93



下篇 潜能开发的游戏训练

第六章 视觉盛宴——激活你的观察潜能

- | | |
|-------------|--------------|
| 冬天还是夏天 /100 | 特殊的蜂巢 /105 |
| 缺失的分针 /100 | 哪条路最近 /105 |
| 一笔画图 /100 | 空白的钟表 /105 |
| 立方体图案 /101 | 猎人的陷阱 /106 |
| 安错的大门 /101 | 巧分土地 /106 |
| 神奇的药水 /102 | 失踪的小正方形 /107 |
| 愚蠢的贵妇人 /102 | 蚂蚁选路 /107 |
| 寻找底片 /103 | 拼图游戏 /108 |
| 找不同 /104 | 镜子里的影像 /108 |
| 叠纸游戏 /104 | 层层叠放 /109 |



第七章 推敲判断——开发你的判断潜能

- | | |
|---------------|-------------|
| 小镇戏剧表演 /112 | 中奖概率 /116 |
| 搬面包的蚂蚁 /112 | 左撇子 /117 |
| 工程学家和数学家 /113 | 分苹果 /117 |
| 金箱与银箱 /113 | 猜牌面 /118 |
| 准确的时间 /114 | 损失了多少 /118 |
| 一笔糊涂账 /114 | 谁先到家 /118 |
| 邻居的职业 /115 | 相距有多远 /119 |
| 百米冲刺 /115 | 风的威力 /119 |
| 伪造的照片 /115 | 摘了多少苹果 /120 |
| 飞镖比赛 /116 | 今天是星期几 /120 |



第八章 丝丝入扣——点燃你的推理潜能

- | | |
|--------------|-------------|
| 警察与盗墓者 /124 | 山洞探险 /129 |
| 残留的页码 /124 | 猫和鸽子 /129 |
| 找出顽皮的孩子 /124 | 失窃的名画 /130 |
| 苛刻的合同 /125 | 为难的年轻人 /131 |
| 四对亲兄弟 /126 | 智取钥匙 /132 |
| 两个自然数 /126 | 案发时间 /132 |
| 谁的业绩最差 /126 | 谁打碎了玻璃 /132 |
| 失误的窃贼 /127 | 复杂的关系 /133 |
| 复杂的聚会 /127 | 旅馆的安排 /133 |
| 精灵与财宝 /128 | 纸条上的数字 /134 |



第九章 超级记忆——唤醒你的记忆潜能

- | | |
|--------------|--------------|
| 许特尔图表记忆 /136 | 金库的密码 /139 |
| 巧记圆周率 /136 | 动物公共汽车 /140 |
| 阿佛加德罗定律 /136 | 电话号码速记 /140 |
| 无序记忆 /137 | 哪个标记不见了 /141 |
| 记书名 /137 | 跳跃记忆 /141 |
| 复刻图形 /137 | 听力记忆 /142 |
| 少了哪些物品 /138 | 泡茶活动 /142 |
| 奇特联想 /138 | 数图互译 /143 |
| 大雁南飞 /138 | 听故事回答问题 /143 |
| 扑克记忆 /139 | 奉命行事 /144 |



第十章 抽丝剥茧——拓展你的分析潜能

- | | |
|--------------|--------------|
| 寻找宝藏 /146 | 水和白酒 /151 |
| 选择见面地点 /146 | 考古学家的难题 /151 |
| 水下的绳结 /147 | 交货日期 /152 |
| 贪吃的老鼠 /147 | 诸葛亮的难题 /152 |
| 客户的电话号码 /148 | 被啃坏的台历 /153 |
| 魔方的颜色 /148 | 帽子的颜色 /153 |
| 钓了多少鱼 /149 | 有多少个柠檬 /154 |
| 心念魔术 /149 | 不及格的试卷 /154 |
| 买葱人的诡计 /150 | 火车的时速 /155 |
| 圆形拼接 /150 | 摔坏的钟表 /155 |



第十一章 数字游戏——挖掘你的数学潜能

- | | |
|------------|--------------|
| 九宫格游戏 /158 | 双环填数 /162 |
| 旋转的齿轮 /158 | 细菌分裂 /163 |
| 等于 100/159 | 思维算式 /163 |
| 猜年纪 /159 | 立方体切割 /163 |
| 补全数字 /160 | 有多少学生 /164 |
| 奇妙的算式 /160 | 趣味数字 /164 |
| 神奇的数字 /160 | 反幻方 /165 |
| 剪纸条 /161 | 哪条路线最省钱 /166 |
| 半价的衣服 /161 | 数字阵 /166 |
| 1 到 19/162 | 秘密情报 /167 |



第十二章 创意无限——激发你的创造潜能

- | | |
|------------|------------|
| 巧开资料箱 /170 | 燃香计时 /174 |
| 六边形连线 /170 | 创意分牛 /174 |
| 移动火柴 /171 | 巧手剪纸 /175 |
| 兄弟排坐 /171 | 陆游倒酒 /175 |
| 巧取绿豆 /172 | 圈栅栏 /175 |
| 不湿的杯底 /172 | 如何换毛衣 /176 |
| 小猴分桃 /172 | 摆铅笔 /176 |
| 摆硬币 /173 | 巧分鸡蛋 /177 |
| 巧取4升水 /173 | 溢水现象 /177 |
| 老虎过河 /173 | 抢30/177 |



第十三章 放飞想象——引爆你的联想潜能

- | | |
|--------------|-------------|
| 贪吃的怪蛇 /180 | 七个银环 /184 |
| 移动木牌 /180 | 动物的影子 /185 |
| 毛毛虫的难题 /181 | 烤饼 /185 |
| 奇思妙想 /181 | 比周长 /185 |
| 散落的牙签 /181 | 看图联想 /186 |
| 巧拿药片 /182 | 画中的秘语 /186 |
| 猴子的金点子 /183 | 巧切西瓜 /187 |
| 软管取珠 /183 | 卖橘子的老头 /187 |
| 商人的赚钱之道 /184 | 目测距离 /187 |
| 智过短桥 /184 | 巧照集体照 /188 |



训练题答案

第六章答案 /190

第七章答案 /195

第八章答案 /200

第九章答案 /207

第十章答案 /212

第十一章答案 /217

第十二章答案 /222

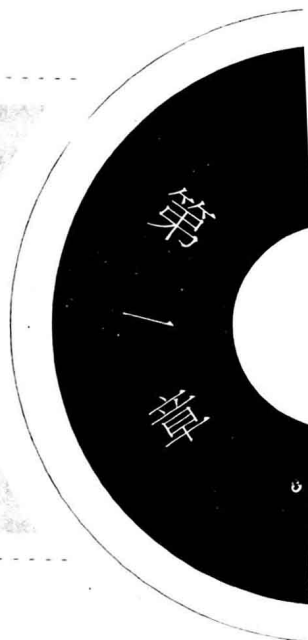
第十三章答案 /227



上篇



大脑潜能开发的原理技术



揭开大脑的奥秘

如果说我们的潜能犹如一座有待开发的金矿，那么这座金矿就蕴藏在我们的
大脑里。大脑是人类最特殊、最值得骄傲的器官，也是人类潜能的源泉和储蓄
所。认识大脑有助于发掘人类的潜能。

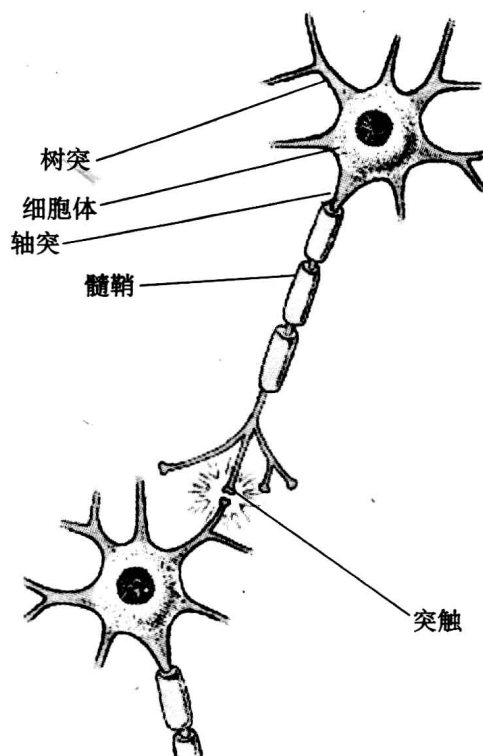
人的大脑的构造极其精密，它位于颅腔内，分为左右两个半球，形状像两个
合起来的拳头，中间由胼胝体联系着。大脑半球的表面是由 140 亿~170 亿个神
经细胞组成的神经细胞层，叫大脑皮层，是人们做出思考、发出指令的地方。大
脑皮层并不是平整舒展的，而是布满了很多“沟”“回”皱折、凹凸不平的，类
似核桃仁的外表，平均厚度为 2.5 厘米，如果将它铺展开来的话，总面积可以达
到 2200 平方厘米。

一个人的脑神经系统约含有 140 亿个神经元，神经元即神经细胞，是神经系
统的基本结构和功能单位，由细胞体和突起组成。

下图就是一个神经元的结构图。

神经元的作用主要是处理电流脉冲，若我们的大脑少了这些神经元，感觉器
官所接收的一切资料就无法送达中枢神经，而中枢神经也无法把指令传递给各个
器官做应有的反应。这些神经元都很小，但是自成一个系统，可以同时处理 100
万个指令。每个神经元都可独立作业，也可与其他神经元构成一个庞大而完整的
网络。大脑可以同时处理好几件事，尤其惊人的是，一个神经元可在 1/50000 秒
内，把信息传给其他成千上万的神经元，这个速度还不到你眨眼的 1/10 秒。一
个神经元传递信息的距离要比电脑远上百万倍，并且大脑还可在 1 秒之内很清楚
地辨识，这就是大脑为什么可以同时处理好几个问题的原因。

人类的大脑在工作时，是一种“分工合作”的状态。在我们的大脑皮层中，
划分有不同的机能区，各有特殊的机能，产生相应的心理活动和支配躯体的行为
动作。例如，我们看东西是视觉区的机能，听声音是听觉区的机能，关于皮肤、
肌肉与关节的感觉是躯体感觉区的机能，支配躯体活动是躯体运动区的机能，听
别人说话是言语听区的机能，自己说话是言语运动区的机能，等等。不过，这些



功能区分是相对的而并非绝对的。一来，这些机能区只是执行这些机能的核心部分，大脑皮层的其他区域也有类似的机能；二来，如果某一机能区出现损伤，那么其他的机能区也能起到代偿作用。

我们大脑的能力与电脑有很大的可比性。和电脑一样，人脑在它有力活的时候，能够吸收、储存和控制大量的信息。但区别在于，人脑的功能比现在世界上最先进的电子计算机都要强大得多。在人的大脑中，积聚着约 150 亿个神经细胞，它们彼此错综复杂地联系在一起。如果用数字来直观地表达两者的功能比的话，可以说大脑具有的潜在能力，相当于 10 万台大型电子计算机。

不过，与电脑相比，人脑的优越性在于它具有随机应变的能力。例如现在电脑软件专家正在努力突破的手写体识别和语音输入技术，就表明了电脑和人脑的巨大差距。每个人用手写的字和印刷的字都不可能完全一样，说话的发音也不可能像播音员一样标准，但这并不妨碍人们相互用语言和文字交流；而电脑要准确地做到这一点（也就是进行模糊思维），在目前还有许多困难。可以预见，即使科学高度发展，人脑在灵活性方面的能力也是电脑无法比拟的。