

● 现代青年智力与能力丛书

A still life illustration featuring a cluster of red grapes and several yellow tulips. The tulips are arranged in a way that some are in the foreground, others are behind the grapes, and one is to the right. The background is a complex, abstract composition of blue and white lines, resembling a technical drawing or a map. The overall style is artistic and somewhat surreal.

创造人生的最佳状态

——充分发掘潜能的技巧

孙云田乃吉 编著

广东人民出版社

责任编辑：陈超英

封面设计：迪 赛

责任技编：李穗成

创造人生的最佳状态

——充分发掘潜能的技巧

田乃吉 孙 云 著

*

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东番禺印刷厂印刷

(厂址：番禺市市桥镇环城西路工农大街45号)

787×1092毫米 32开本 7.75印张 2插页 150,000字

1994年8月第1版 1996年10月第2版 1998年3月第3次印刷

印数10,001—18,000册

ISBN 7-218-01532-8 / G · 312

定价：9.50元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

序

王通讯

有人用一个现代名词——“仓库理论”来概括我国传统教育中存在的弊端，我以为是十分形象又切中要害的。“读读读，读读读，书中自有黄金屋。读读读，读读读，书中自有千钟粟……”这样的嗡嗡声，不知在我们的私塾中、学堂里萦绕了多少年。解放后，死读书的现象仍然存在。总之，是一个劲地往头脑这个“小仓库”里装知识（且不说这些知识中有多少陈谷子、烂芝麻），装不下也要装，装得头痛了还得装。装得不扎实，再辅之以“考”，考不及格，继之以“驱出校门”。这，便是多少年传统教育的某种缩影。

历史发展到今天，“仓库理论”并没有绝迹。一些不得其法的教师，还在自觉不自觉地信奉着“仓库理论”，以为唯有塞得多，学生方能有出息。我们的孩子，我们的下一代还在遭受“填鸭”之苦。要改变这种状况，不仅需要冲破“仓库理论”的樊篱，而且需要让孩子们自己行动起来，主动地争取生动活泼的发展。今天的教育改革，就是朝着这个方向前进的。

英国哲学家培根说：“知识就是力量。”应该怎样理解

这句话呢？有人提出：这句话已经过时了，在科学知识已成爆炸态势的今天，唯有掌握了求知方法的人，才有力量。此言不无道理。但我想，对培根这句话，还可以从深入挖掘其内涵意义的角度加以理解。广义地说，技能、方法、技巧也属于知识的范畴。懂得事物是怎样的，懂得它为什么是这样的，懂得怎样使它变得更好，懂得它的未来是怎样的，并且能够从事、完成有益的变革，那么，这种集方法与智慧于一身的知识，就是有力量的了。这里，我谈了对培根名言的新的理解，目的在于阐明：知识是应该尊重的，因为它是千百年来人类劳动的结晶，对于其中方法性的、技能技巧性的知识，更应引起应有的重视，它蕴含着更加重要的智慧。不然的话，“仓库”里装的东西再多，也难以派上用场，反而容易窒息灵活的头脑。

正是从这样一个认识出发，广东人民出版社决定编辑出版这套“现代青年智力与能力丛书”，以期对立志成才的青年朋友有所帮助。

究竟什么叫智能？定义上的是非之争，在国内外心理学界一直没有停息。我们没有必要在这方面花费更多的时间，而应该把重点放在究竟怎样才能使我们的青年学生学得更灵活，变得更聪明上。当今，世界上有许多教育家、心理学家、人类智慧学者在探讨“什么叫聪明？”“聪明是由哪些因素组成的？”“聪明共有多少种？”在国内，近期有人著文倡导建立“聪明学”，探讨“聪愚观”。所有这些，都有助于我们抓好青年一代的智能培养，也有助于青年同志自觉地进行智能训练。我认为，在众多的智能研究成果中，1981年诺贝尔奖获得者罗杰·斯佩里的见解是值得重视的。在多

年进行大脑科学研究的基础上，罗杰·斯佩里提出：人类智能可以分为“书面文化”与“非书面文化”两类。“书面文化”方面的智能，主要指“语言”与“数学逻辑”方面的智能，这两种以外的智能则均可归之于“非书面文化”智能。如人际关系方面的智能、自我认识与知人方面的智能、创造性地解决问题的智能、经营决策方面的智能……本套丛书虽然包括了一些，但远未能够全部包罗进去。在为《中国青年》撰写的一篇关于“人才智商”的文章中，我首次提出了“聪明1”与“聪明2”的概念。“聪明1”由记忆力、理解力、表达能力、逻辑思维能力等组成；“聪明2”由洞察力、抉择力、人际关系协调能力、影响力、统御力、应变能力等组成。划分出“聪明1”与“聪明2”，目的在于提醒一些非常看重考试分数的青年朋友，只有好的分数，可能仅说明你具备了“聪明1”，“聪明2”还有待你去认识、学习、实践、获取哩！“聪明1”加“聪明2”，才能成为时代的骄子！

大概是因为多年留心人才传记与现实生活中人才成长实例的缘故，我对于青年人应该使“聪明1”与“聪明2”协调发展的想法越来越强烈，并且居然对“呆头呆脑”的“科学家”和“只要事业，不要爱情”的“女强人”产生了一点不恭的反思：难道他们可以称得上青年一代的学习楷模吗？只有“聪明1”的人，算不算一种智能缺陷？

我们单位有两位同志到北京西郊一家知名的民办公司做调查，回来后，兴奋地告诉我在那个公司里活跃着一批“三次方”的青年人才。何谓“三次方”人才？答曰：第一，这些人专业知识学得扎实，业务水平高；第二，这些人懂得经

营管理，能为国家创造可观的经济效益；第三，这些人有清醒的政治头脑和面向未来的战略眼光。听到这样的消息，我感到由衷的高兴！这才叫做堪当大任的栋梁！在他们身上，寄托着祖国的希望。这些“三次方”的青年，正在逐步改变并最终将替代原存于人们头脑中的“智者”的形象，而且必将成为跨世纪的一代风流！

再过三四年，也就是到达本世纪末的时候，今天的这一代青年将承担起更重的责任。如果在他们卓有成效地为祖国四化大厦安放好最后一个金色房顶，露出胜利微笑之际，能够回想到在他们成长的道路上，曾经从这套丛书中汲取过一点鼓舞力量，那么，这就是我们这套丛书作者的最大幸福了。

谨以此序献给鹏程无量的青年朋友们！

目录

第一章 创造你人生的最佳状态

- 充分开发你的潜能…………… (1)
- 一、我很迟才认识到这个真理…………… (1)
- 二、我们的大脑是一座“金山”…………… (4)
- 三、为了实现我们的人生价值…………… (10)
- 四、我们必须成为我们自己…………… (14)
- 五、“我是一个很漂亮的姑娘”…………… (17)

第二章 让灵感像泉水般涌现

- 开发你的直觉潜能…………… (22)
- 一、“芝麻，开门！”…………… (22)
- 二、给第六感觉“曝光”…………… (26)
- 三、懒汉休想吃天鹅肉…………… (31)
- 四、为体内的“电脑”设计程序…………… (34)
- 五、目标原理…………… (36)

六、释放原理·····	(39)
七、预备原理·····	(42)
八、激励原理·····	(44)

第三章 缺乏智慧的人生是黑暗的

——开发你的学习潜能·····	(50)
一、读书是获取生存智慧的必由之路·····	(50)
二、无头的苍蝇只会乱撞·····	(53)
三、“尽信书，则不如无书”·····	(56)
四、博览精读与循序渐进·····	(59)
五、量自己的体，裁自己的衣·····	(63)
六、饭要一口一口吃·····	(66)
七、最浅的墨水也胜过最好的记性·····	(69)
八、绷得太紧的弦是会断的·····	(73)

第四章 人生十字路口的选择

——开发你的决策潜能·····	(77)
一、人生是一个充满十字路口的历程·····	(77)
二、切勿追求空中楼阁·····	(79)
三、活人不能让尿憋死·····	(82)
四、你见过两头尖的针吗？·····	(85)
五、舍不得孩子，套不住狼·····	(87)
六、不要吊死在一棵树上·····	(90)

- 七、大路朝天，各走一边…………… (93)
- 八、一本通书是不能看到老的…………… (95)
- 九、化痛苦为力量…………… (97)

第五章 红花要有绿叶扶

- 开发你的社交潜能…………… (100)
- 一、多一个朋友多一条路…………… (100)
- 二、心病终须心药医…………… (103)
- 三、原则+主动+诚恳+有术=社交潜
能…………… (106)
- 四、调试好自己的“火候”…………… (109)
- 五、微笑使你的形象增添魅力…………… (112)
- 六、豁达与宽容将使你的朋友遍天下… (115)
- 七、风度是你的立体名片…………… (118)
- 八、讲究一点社交美学…………… (122)

第六章 好汉出在嘴上

- 开发你的口才潜能…………… (129)
- 一、受潮的火柴是划不着的…………… (129)
- 二、让口才成为你事业的风帆…………… (131)
- 三、把话说好的基本功…………… (134)
- 四、我是怎样克服说话恐惧症的…………… (136)
- 五、有耳朵不一定会听…………… (140)

六、拳不离手，话不离口·····	(143)
七、厚着脸皮，硬着头皮·····	(145)
八、良言一句三冬暖·····	(148)
九、幽默感——“味道好极了”·····	(153)

第七章 随机应变信如神

——开发你的应变潜能·····	(157)
一、他们为什么会束手无策？·····	(157)
二、鲁莽应变，险中加险·····	(161)
三、抱住西瓜，扔掉芝麻·····	(164)
四、敢为天下先·····	(167)
五、勇敢地投入火热的生活·····	(170)
六、摆脱尴尬的怪圈·····	(174)
七、学会帮助别人下台阶·····	(177)

第八章 成为新时代的“智多星”

——开发你的思维潜能·····	(181)
一、心理定势的误区·····	(181)
二、打破旧有的模式·····	(187)
三、条条大道通“智慧”·····	(191)
四、不要迷信逻辑·····	(196)
五、在思维中建立横向坐标·····	(201)

第九章 自己解放自己

- 让潜能变“显能” (208)
- 一、你是谁..... (208)
- 二、把握好人生的方向盘..... (214)
- 三、智者的心里永远充满阳光..... (218)
- 四、小心“红眼病” (222)
- 五、“不要为打翻的牛奶哭泣” (226)
- 六、风光这边独好..... (229)
- 七、寸金难买寸光阴..... (233)

第一章

创造你人生的 最佳状态

——充分开发你的
潜能

一、我很迟才认识到这个真理

我是一个近 50 岁的人了。总结我这 50 年的生涯，可以概括为这样的一句话：人只有不断发掘自己的潜能，才能实现人生的价值。

我不是一个天才，甚至和普通人比起来，我在许多方面都相形见绌。如果和天才比较起来，简直可以说是一个蠢才。

首先，我的长相就有点对不起读者诸君，实在有些牛头马面，虽然我也五官齐备，但其几何形状及其位置分布似乎有些欠佳。说来很有趣，我是很迟才明白这一点的。因小的时候，家里贫穷，所以没照过什么镜子。我看到别的小孩长得挺秀气，由彼及此，推断我也必定和他们差不多。到长大成人后，对着镜子一照，便现出了原形。所以，我至今仍然非常羡慕那些长相漂亮的青年男女。可以说，我所教出来的学生，个个都比我长得漂亮，对我来说，也是个极大的安慰，这也许可算作青出于蓝而胜于蓝吧。

也许我是由于小的时候疾病的影响，我在各种行动方面显得笨拙，我记得小的时候我母亲就说我“手比脚还笨”；

其实我的脚并不太灵活。我直至四五岁才基本学会走路。记得上小学的时候，每逢雨天路滑，我几乎都是滚回家的，到家里一看，全身上下都是泥和水。还有一次，在冬天我低着头，顶着风雪去上学，前面有一棵大杨树，我居然也没发觉，竟一头撞了上去，结果，头上鼓起了一个“金包”，当时又没有“万花油”，痛了好多天才渐渐消了下去。

如果说到智力的发育，我也比别人迟钝许多。现在的孩子们很幸福，一岁多一点便开始呀呀学语了。可是我到六七岁的时候，说起话来不是结结巴巴，就是大舌头，吐字不清，把“二姐”说成“二呆”，把“大哥”叫做“大得”。当时流行一首歌的最后一句词是：“把帝国主义连根拔，那个连根拔！”结果，“连根拔”我唱成了“两斤半”。类似这样的笑话不胜枚举。

我也不知怎么回事，上小学的时候，搞得一塌糊涂，小学同学的姓名大概我最多记住两三个，其余的许多人和事我竟统统从大脑中洗掉了。我仅记得的一件事是，算术好像没有及格过。六年级的时候，有一道计算锦旗面积的题目，不论老师怎么讲，我都理解不了。这样低能的理解力，居然混过了小学，这也算是一件小小的奇迹。

智商这样低的学生，再加上满脸的大鼻涕，便经常成为同学们取笑的对象。我心中充满了自卑和难过。相当长一段时期里，我差不多被人们忘记。学校里除了劳动忘不了吸收我参加以外，其余“好事”都与我无缘。

这样一来，倒霉的事不断发生：墨水老是打翻在地，削铅笔总是削到手指，书本体无完肤，喝口凉水也塞牙。什么也不敢想，什么也不敢作，连说句话也要鼓足勇气。哪比得

上现在的儿童呢！

这些缺陷现在仍在我身上时隐时现。例如，走在街上经常有人跟我打招呼，我却毫无反应，觉得我从来不认识这个人。等人家跟我回忆了老半天，我才如大梦初醒似的“啊”了一声，然后又和人家第二次握手。另外，我们家常备万花油、止血贴，因为我切菜时经常向自己的手指开刀。

这样说来，我这个人岂不是一无所能、毫无用处了吗？不，不能这么说。如一个人真的什么都不行，那么何以为生、为人呢？假如我样样都不行，今天又何以为师呢？

虽然看我小学时的种种劣等表现，似乎不可救药了。但是生活这位严厉的教师，强迫我不断前进。所谓前进，就是要学会我原来不会的东西，做好我从前不会做的事情，开拓我以往不敢接触的领域，发挥自己的潜能并不断地更新自己，超越自己，并以此作为人生的乐事。终于在社会的大潮中，找到了一个适于我潜能发挥的岗位——教师；并且安贫乐教。虽不能说已进入最佳状态，但比之从前，的确进步了许多。

教师，虽然不会像明星那样万众景仰，不会像伟人那样千古流芳，不会像英雄豪杰那样惊天动地，更不会像科学家那样闪闪发光。但是，正如不是每个人都可以成为一名明星、伟人、英雄、科学家一样，也不是每个人都能成为一名合格的教师的。在这一点上，一位合格的教师，和明星、伟人、英雄、科学家一样，都是潜能发挥的结果，并不存在高低贵贱之分。况且，孔老夫子还远在明星之前呢！我最为遗憾的是，对这个道理认识得迟了好几十年。

我在教书的时候，经常把我过去的洋相讲给我的学生们

听，目的当然不是为了博得一笑，而是为启发我的学生们反身自问：“在今天这么好的条件下，我应如何早日发掘我的潜能，使自己多方面得到发展，为国家，为社会作出我自己的贡献？”

亲爱的朋友，你看完我上面的文字有何感想？不妨拿你的天赋和我进行比较，我相信，你的各种条件远在我之上。像我这样的人尚且还存在着相当的潜能有待发掘，而你的潜能当然应该更加巨大。但是，你有没有明确地意识到这一点呢？

二、我们的大脑是一座“金山”

我记得70年代中期，有一次我到了粤北山区一个叫龙归公社属下的一个生产队，住在农民家里，参加生产劳动。有一个墟日，社员们都去赶墟了，我们这些城里来接受再教育的在家休息。我正躺在床上读一本小说，我的房东大爷走了进来，对我说：“同志，你怎么不去赶墟？”我随口应他老人家：“赶什么墟？看不看不都一样？”他马上又问我一句：“你去过龙归？”我摇摇头说：“没有。”没想到我这句话引起他老人家很大的感慨。他把我上下打量了一番，既惊讶又惋惜地说：“哎呀！你这么大的岁数，连龙归都没去过！？”

他的这句话倒使我的心中有些悲凉。我知道，中国有千千万万的这样朴实、勤劳、善良的农民，他们在哪里出生，就在那里入土。一辈子从不逾越“雷池”半步。我想，这位大爷，去的最远的地方便是公社所在地了。所以，对我没去

过公社的集市才会深表遗憾。这是我悲凉的原因之一。原因之二是他老人家过于抬举我了，其实我当时才三十出头，他却把我看成有五六十岁的人了，才使他由遗憾而至惋惜了：白活了这么大岁数，连龙归都没去过！

这样的人是心安理得的，他们对自己周围的小片土地非常熟悉，从未想过超越故乡的自然边界，到更遥远的地方去。

我想在改革开放的今天，这样的人是越来越少了，人的流动、商品的流动、货币的流动、科学技术的流动，正在以越来越不可阻挡的力量冲破一切旧有的天然的或人为的各种界限，才编织出我们祖国今日的绚丽多彩的新貌。

但是，在对待我们潜能的问题上，我们许多人至今仍和我的那位老房东相差无几。我们平常只用了自己头脑的一小部分，如同在小农生产时代的一个山区中的农民那样。我们熟悉已有的知识，并以此为满足，不想再前进一步。我们满足已有的成就，并以为这已经是超水平发挥。

然而，人的潜能是一片广阔的天地，它像宇宙一样，无边无际。我们今日所利用的，只是它的极小的一部分罢了。说出来吓你一跳。

这里的奥妙在于人的大脑。

我们都是力图通过自己的努力获得一门新知识或新技能。这门知识和这项技能说明，我们的大脑比我们从前想象的要微妙得多，任何一个头脑正常的人，都具有比我们以往所想的要大得多的容量和潜力。

例如，神经心理学研究表明，人脑包含大约有 100 亿到 150 亿个神经细胞，具有进行 10^{800} 种联系的巨大可能。要