

文·化·生·活·译·丛

发挥你的潜能

彼得利斯/著

靳新中等译



文·化·生·活·译·丛

发挥你的潜能

彼得利斯/著

靳新中等译



生活·新知三联书店

V. Pekelis

REALIZE YOUR POTENTIAL

◆丛 书 名 文化生活译丛
书 名 发挥你的潜能
著 者 [苏]彼得利斯
译 者 勒新中 李怀君
周建渝 刘明如
校 者 姜兴宏

◆责任编辑 胡 靖
封面设计 张 红

◆生活·读书·新知 三联书店出版发行
(北京市东城区美术馆东街 22 号 邮编 100010)
新华书店经销

北京市宏文印刷厂

开本 787×1092 毫米 32 开 印张 13.75 222 千字
印数 14,001—21,000

◆1997 年 11 月北京第 2 版
1997 年 11 月北京第 3 次印刷

ISBN 7-108-00583-2/B·124 定价 19.80 元

作者提示

对于每一位朋友，不论你是市长还是市民，不论你是将军还是士兵，本书都将与你相关。

如果我们提出这样一个问题：你认识自己的能力了吗？为了找到适当的答案，你可能要进行反复的思索。尽管每个人可能不止一次地发问：“我实际上是什么？我的能力怎么样？如果我完全驾驭了我的力量和我的整个潜力，我到底能做出什么样的事情来？”但是，很少有人能够充分地认识到了他的潜能。

但是，这还仅仅是以抽象的方式向自己提出问题，还没有涉及到一个人的机体和特征的潜能问题，还不是用科学的语言来谈论自己的行为。的确，我们每个人都对我们的感觉和智力图像是如何反映世界的都了解了吗？我们都清楚了我们的行为方式是怎么变化的吗？我们都知道了我们的心灵是怎样形成的吗？在我们中间，有哪些人测验过自己视力的接受速度，考察过自己的注意跨度，掌握了区别不同事物的时间，知道了自己

的记忆力、综合力和控制情绪的能力，等等。缺少这些信息，就不可能描述人的心理行为，就不能客观地估价某一具体个人的能力。

那么，一般说来，人们将如何掌握这些能力？

加拿大的病态心理学专家 汉斯·塞耶尔 在他的《梦中的发现》一书中专门研究了人的潜力估测，他提出了一个迷人的观点，认为人的大脑所包容的智力能量犹如原子核的物理能量一样巨大。因此，至少可以从理论上说，人的创造潜力是无限的，是不可穷尽的。

我们可以大胆地猜测，没有任何人清楚地知道他的智力极限。事实上，我们决没有在任何地方达到了我们能力的巅峰状态，我们大脑的潜能从没有得到淋漓尽致地发挥。

因此，尽管大自然赐给我们每个人以巨大的潜能，非常可惜的是，由于没有进行各种智力训练，使我们完全能够成为天才的能力没能发挥出来。我们的大多数人并非命里注定不能成为一个爱因斯坦式的人物，其实，不管从事什么事业我们都有可能在自己的领域内成为一个天才，有可能充分发挥自己的潜能。

但是，为要使任何人形成和掌握他所选择的职业技巧，就必须充分看到他所选择的职业其最大程度的成就是什么。如果不能对最大的成就作出估计，就没

有一般水平而言，所以，对最高成就的估计是至关重要的。如常识所认为的那样，精通某一领域就是达到了别人没有达到的程度。按照平时的水平去工作，与看到了自己最大最高的能力——即人才或天才所发挥的水平——而去工作，这是截然不同的。”

我认识了一千多位有才干的读者，他们中间几乎没有一人仅仅是因为读了这本书才去否认那种成为天才是胡说、是不可能的思想。他们早就是这样认识的。但是，我们应该看到，在我们出生之日起，我们每个人就已经有了天才的成分。

有一位负有盛誉的作家曾经非常肯定地说：“人人都是天才。”他认为这是因为我们每个人都在某一些方面与他人不同，或优胜于他人。尽管这种看法有些夸张，但是，我们也应该看到其中的合理成分。

在我们今天的时代，人们开始探索杰出人物创造过程的具体细节并不是偶然的。学术委员科佐夫是一个杰出的哲学家和生命科学的专家，他认为，“天才身上的东西都可以在普通人身上找到萌芽”。依据这位学者的理由，我们可以懂得，没有任何人是没有天赋的，而那些称作没有天赋的人只是那些尚未开发出其潜力的人。假如他们的周围环境优越一点，那么，他们就可能成为天才，即使不能成为天才，也能成为善于提

出问题和解决问题的创造性人才。

在很长一段时间内，我们的文化界一直在辩论这样一个题目：人类的能力、潜能和展望。尽管所发表的观点各不相同，甚至有时大相径庭，但是，人们在下面这个问题上几乎是完全一致的：“天赋可以有成千上万种类型，人类对每种天赋都是需要的。或者对音乐有特别敏感的听觉功能，或者有非凡的视觉能力，或者具有超群的综合能力，或者具有极快的反应速度，或者具有超群的数学素质，或者具有特别的文学才能。我们的任务是尽早地开掘这些天赋，满腔热情地培养这些天赋。正如对其它各种各样的特长一样，这种情况完全适合于培养出一个数学家和钢琴家。”

这些各种各样的天赋存在于成千上万的普通的劳动人民中间。就是对这些人我们应该指导他们发现自己的天赋，使得他们更有生气、更有意义、更有成效地工作，使得他们都以自己最大的限度进步，做到人尽其才。这样既有益于个人又有益于社会。

这种情形说起来很动听，能否真的成为现实呢？

正如人们所知，没有任何两代人能在开发他们的创造性方面处于完全相同的条件。正是由于条件和环境不同，每一代人或每一个人都需要有特殊的方法来培养他们的创造才能。当然，这种方法是受他们的时

代和环境制约的。

那么，在我们的时代里，在我们这个前所未有的社会主义社会里，对于培养人才造成了一种什么条件 and 环境呢？

“目前，我们的职业教育和训练的基本目标是尽可能地发掘人们所具有的潜在能力。”——这一纲领是我们社会主义社会的一条基本原则，是我们的座右铭。的确，这不正是我们共同努力奋斗所要达到的目标吗？

特别是，我们的社会要使每个人都成为全面发展的人。因此，我们的社会将全力以赴创造一种能够适合发挥每个人全部才能的社会条件。当然，这里的主要任务要靠整个社会的教育制度来完成。但是，每一个苏联公民，每一个社会主义的劳动者，他们的自我完善、自我教育也要承担很重要的责任。

自我完善、自我教育是值得提倡的，自我设计也是同样应该大大提倡的。

如果一个人已经具有了在自己的日常生活中能够进行自我教育的能力和意志，并且他懂得如何进行自我教育，那么，我们就可以说对这个人的教育完成了。自我教育是一个需要不断自我完善的艰苦工作。真正的自我完善必须为自己设立一个特定的目标。当然，这个目标越崇高越伟大，周围的人们和社会对此所做

出的努力就越多越大。

伟大的神经心理学家巴甫洛夫在深入地研究了人的高级神经系统之后指出，人是一个系统（说得形象一点，人是一架机器），如同任何其它自然系统一样，人这个系统也遵循自然界中所存在的一切共有的、不可避免的规律。但是，人这个系统是科学视野之内唯一具有高度自我调节能力的系统。作为人类制造的产品，机器中所存在的各种自我调节我们是清楚的。作为系统的人，除了具有高度的自我调节，还能自我补充、自我增殖、自我修改、自我完善。巴甫洛夫说，用我们的方法来研究人的高级神经系统活动，我们所得到的最重要最深刻的印象是，人的高级神经活动具有巨大的可塑性和无限的潜能。如果我们具备了适当的条件，人的一切潜能都会释放出来，都会显露出来。

今天，通过许多科学开始对人脑这个尚未揭开其神秘性的领域进行探索，人们开始大胆地闯入被控制论称为“黑箱”的领地。这个“黑箱”里贮藏着引起“我们思想过程”的各种“动力”。这种“思想过程”可以定义为反映客观现实的过程；这种“思想过程”为人们提供了关于客观现实的特性、关系等认识。

当然，我们现在还不能完全了解当我们进行创造、思想和工作的时候，在人脑这个人的机体上的小宇宙

到底发生了些什么。但是，通过大量的研究和试验，我们已经看到，人脑的工作原理和思想过程是可以认识的，并且用适当的方法也可以控制人脑的某些操作。

通过用黑箱的方法对人脑进行研究，我们已经知道了人脑和思想的许多情况，我们已经有了勇气去探索这一领域。无论如何，我们已经清楚地知道，通过“输入”我们能够在“输出”中看到一些什么。一般说来，我们正在增加对我们思维过程的控制。

现在有这样一句格言：好的思维需要有更好的思维来管理。天才之所以能成为天才，就是因为他有一个“更好的思维”。这就是一切天才人物给人们的第一印象是他能轻松自如地有效地利用自己的全部思维能力进行创造的原因。

也许有人要问：依靠特殊的练习和专门的方法，这种管理思维的能力可以得到吗？

最近出现了一种叫做人类极限法的科学训练新原则。通过研究每个人生理的、精神的、智力的承受能力和张力，来确定他的生命类型所适合的科学研究工作，来确定一个人以其合理的代价来取得合理的成就；以其较大的代价来取得较大的成就；以其整个生命的代价来取得最高的成就。

这个思想是非常简单的，并完全可以归结为一套

算式(或是一套规则)。如果把这个方法应用到运动员、宇航员、收割员、现代化自动生产线的雇员,就会戏剧性地增加他们的创造潜能。

英国数学家和哲学家罗素坚定地认为,人的创造性完全如同人的其它方面一样完全能够得到训练。

关于创造的著名定义就是把它看成是无论在什么领域,包括科学、艺术、生产、技术、经济、政治等等,能够产生一些新东西的活动。

的确,要产生一些先前绝没有存在过的东西,绝非易事。但却是完全可能的。人们过去是现在仍然是不断地产生新东西,并且,凡是有人从事过艰苦努力的领域都产生过新东西。

为了说明这一点,让我们考虑一下大家都非常熟悉又非常感兴趣的体育运动。

现在的问题是:寻找和训练一位能够打破世界跳高记录的运动员。

我们将如何去做这项工作呢?

一位教练员专家建立了具备优秀跳高运动员基础的五条标准:

——在出生时,就拥有良好的先天素质(但这还不是充分的条件);

——在早年,生活在能保证正常生理发育的环境

里(这也不是充分的条件);

——在早年,就形成了适当的意志和气质,这其中包括忍耐、持久、自信、敢于与同伴竞争等(但是,这仍然不是成功的全部保证);

——从某一年龄起,开始训练以天生素质形成的“起跳”动作(即使到这时还不具备成功的全部条件);

——选择适当时机,开始掌握现代跳高技术,有时为了改进跳高技术还要进行独立的试验(只有到这时,似乎把必要的条件概括全了,这是一整套必备的内容)。

对上述这套标准许多著名的专家都发表了看法。这些专家和著名人士包括著名的苏联数学家、苏联社会主义劳动英雄、苏联科学院成员、伦敦皇家学会、巴黎科学院、莫斯科大学教授以及当前享有盛誉的培养新兴数学家的教育者等等。他们的共同看法是,上述列举的五条标准对培育一个优秀的跳高运动员是可行的。如果把其内容稍作改变,就可用来培养数学家、物理学家和生物学家。

人们必然和科学家们一样相信,上述五个因素完美地结合在一起的人们一定会取得最佳效果。

很长时间以来,人们一直在研究创造性的秘密,一直在寻找揭示这个神奇世界的线索。因此,人们已经

知道了许多奥秘。特别是人们已经懂得创造性不是几个“创造者”的特权，而只是极妙的技艺，对于一个工匠来说都是可以做到的。

查看一下民间智慧的珍宝——几大本的警句和格言——查看一下伟大人物所谈论的座右铭，一般都是关于勤奋、技巧、天赋、坚韧不拔、精力旺盛、艰苦卓绝、全神贯注的赞扬——这些都是与人的生命和活动息息相关的。在打开人的智慧宝藏之前，除了这些人工的紧张工作之外什么也不需要。

通过这些所有警句的分析，你必定会得出这样唯一的结论来：创造完全是一种自我控制的艺术。对于这一点完全是一种人所共知的爬山战役！

正是这种认识才导致了作者写作这本书。

这本书并没有集中过去几百年人类的全部智慧，但是离开了过去几百年的人类智慧也不会有这本书。

这本书并没有把各门科学在探索人的创造性方面的成功一览无余，但是毫无疑问本书对这方面研究的主要突破予以了充分的注意，尤其是生物学、医学和心理学方面的突出成就。

本书并没有达到哲学和社会学方面的深层探索，但是本书仍然使用了最新方法论来从事研究。

本书并没有详尽地考察人们的心灵和心理过程，

但是本书也没有放过这方面的解释。

总而言之，作者的思想主要集中于使读者成为一个有创造性、全面发展的人这一问题上，与此同时，本书也为读者提供了大量的有关信息。

当你读完这本书，你就会发现，自我完善的道路是多么漫长！同时，这条道路又是多么严格苛刻——如果你不按既定的庞大的咨询规划的要点去做，哪怕稍微偏离一点，要想攀登上发挥潜能的阶梯，要向朝着自我完善的方向迈进，要想掌握高超的技艺，要想发现未知的领域，要想做出新的发明，都是异想天开的幻觉！

目 录

作者提示	1
第一篇 什么是天才？	1
第一章 实现你的潜能	1
第一节 天才的五种描述	1
第二节 少年奇才与大器晚成	14
第三节 现象记忆	24
第四节 数学奇才	29
第二篇 你有驾驭自己的才能	37
第二章 了解你自己	37
第一节 了解天资，发挥才能	37
第二节 就业指导	45
第三节 测验与调查	58
第四节 目标的反省	68
第三章 改善自我	73
第一节 学会强迫自己	73
第二节 集中注意力的窍门	86

第三节 如何增强记忆力	99
第四章 自己教自己	120
第一节 在信息的海洋里	120
第二节 快速阅读	129
第三节 如何通晓多种语言	138
第四节 西塞罗的荣誉	149
第五节 教育和技术	156
第三篇 行为指南	165
第五章 让众人都明白	165
第一节 饮食不宜过量	165
第二节 人们需要空气，就象需要呼吸 一样	175
第三节 把身体百炼成钢	184
第六章 长寿之道	191
第一节 “第三种状态”	191
第二节 人的修复	201
第三节 别害怕变老	215
第七章 创造力的维生素	227
第一节 运动与思维	227
第二节 生命的节奏	238
第三节 克服失眠症	248
第四节 克服精神忧郁症	264
第八章 生活的战略与战术	274

第一节	“神赐的”天才与“自成的”天才	274
第二节	最大负荷理论	287
第三节	谁需要自我分析	299
第四节	野心果真有用吗?	310
第四篇	开掘创造的资源	317
第九章	工作ABC	317
第一节	工作环境	317
第二节	人的管理工程	326
第三节	达到最佳状态的方法	333
第十章	人与计算机	342
第一节	人与计算机：能做到的与不能做到的	342
第二节	人与计算机对话	345
第三节	作为助手的计算机	358
第十一章	向上攀登的阶梯	368
第一节	人与人工智能系统	368
第二节	发明规则	376
第三节	头脑风暴	383
第十二章	集体天才的公式	391
第一节	问题概述	391
第二节	集体：一个控制系统	398
第三节	谁能成为领导者	406
第四节	集体与人格	417