

潜能

革命



青
岛
出
版
社

【日】

儿玉光雄 著

盖绍飞

迟华译

小成物书局

得到并记住所谓的灵感，最重要的就是必须尽量地把头脑中涌现的灵感保存下来。从大脑的构造来说，很少有用文字把独创性的构思的灵感保存下来的，几乎所有的场合都是以绘画的形式来。为了便灵感显现出来，直线条的记述方法，即从左到右式的记述形式是不可缺少的。关于创造性，直线条的记述形式是不可缺少的。因此，为了便灵感显现，用我们平时常用的方法，即从左到右式的记述形式是不可缺少的。最终是要把这些灵感翻译出来并记述下来的。

得到并记住所谓的灵感，最重要的就是必须尽量地把头脑中涌现的灵感保存下来。从大脑的构造来说，很少有用文字把独创性的构思的灵感保存下来的，几乎所有的场合都是以绘画的形式来。为了便灵感显现，用我们平时常用的方法，即从左到右式的记述形式是不可缺少的。最终是要把这些灵感翻译出来并记述下来的。



ISBN 7-5436-2960-7



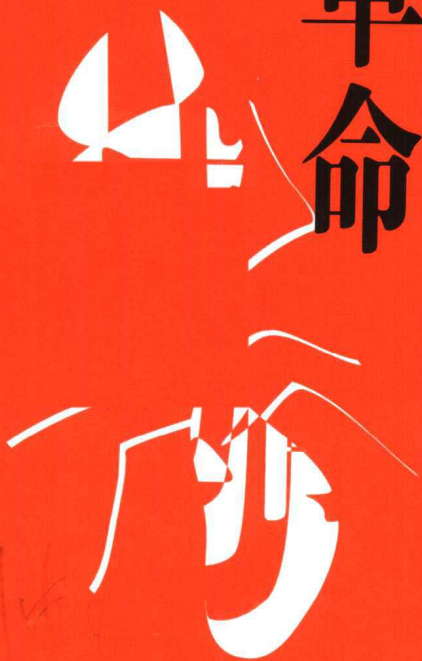
9 787543 629608 >

ISBN7-5436-2960-7 定价：16.00元

〔日〕儿玉光雄 盖绍飞 迟华译



泄 肥 革命



青
岛
出
版
社

图书在版编目 (CIP) 数据

潜能革命/(日)儿玉光雄著;盖绍飞,迟华译.—青岛:

青岛出版社,2004.1

(与成功有约)

ISBN 7-5436-2960-7

I. 开... II. ①儿...②盖...③迟... III. 能力—开发

IV. B848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 082428 号

图字 15-2003-023

书 名 与成功有约——潜能革命

著 者 儿玉光雄

译 者 盖绍飞 迟 华

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 (0532)5814750 5814611-8662 传真(0532) 5814750

责任编辑 杨成舜 E-mail:yechsh@qdpub.com

装帧设计 申 尧

照 排 青岛新华出版照排公司

印 刷 青岛双星集团华信印刷厂

出版日期 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本 32 开 (787mm × 1092mm)

印 张 6.25

插 页 2

字 数 130 千

书 号 ISBN 7-5436-2960-7

定 价 16.00 元

盗版举报电话 (0532)5814926

(青岛版图书售出后如发现倒装、错装、字迹模糊、缺页、散页等质量问题,
请寄回承印厂调换。地址:青岛开发区江山中路191号 邮编:266500 电话:0532-6827680)

左脑和右脑引起共鸣的训练

把大脑维持在最高水平的三点启示

控制你的行动能力

消极思考转变为积极思考的技巧

解决“习惯”和“打算”之间矛盾的对策

能使目标必然实现的检查表

锻炼大脑的输出系统

掌握使灵感成形的能力

试着提高“超认知力”

产生灵感的“九点检查表”

提高思考问题能力的关键词

灵活运用“大脑地图”

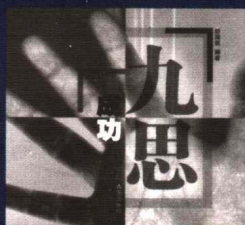
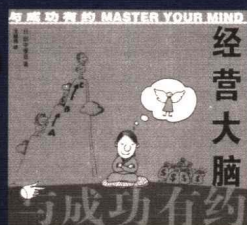
三阶段式想象训练方法

在公共汽车上就可以做的“强化记忆训练”

十分钟就可以读懂报纸的右脑主导阅读法

积极地使用你以前不经常使用的某一部分身体

有利于右脑活性化手指训练



〈与成功有约〉丛书

前

言

IT 革命现在是各大媒体都在谈论的热门话题,书店里到处堆满了有关 IT 革命方面的书。然而令人遗憾的是,在这么多书当中,却很少有关于如何在 IT 革命风暴中生存方面的书。至于在激变的 IT 时代中生存所必需的“智力开发”具体对策方面的书,则又少之又少。

的确,随着 IT 时代的到来,我们的生活也在急剧地发生变化,我们转瞬之间便可以轻而易举地得到来自世界各地的信息。

但另一方面,检索因特网上的信息洪流和处理 E-mail 信件又占去了我们大量的时间,我们自主思考和创新的机会也越来越少。

同时,太多不必要的知识堆积也在不断钝化我们的才智,因为崇尚灌输知识的时代已经随 20 世纪而去了。

坐在电脑前的时候,明明是被“垃圾信息”牵着鼻子走,却有很多人错误地认为那是在工作。信息社会往往把人置于被动接受者的地位,然后再夺去独创能力、直观能力和行动能力等各种源自我们自身的才能。

企业如果只是致力于表面上的系统改革而忽视机械操作

者的头脑改革的话,那么这个企业是不可能有什么发展前途的。企业如果要想在 21 世纪中求生存、求发展,那么他们的员工必须要跟上时代的潮流,不断地加强学习。

著名心理学家威廉·詹姆士曾指出:“人类仅仅使用了 5%~7% 的潜能。”只要愿意,我们一定能够发挥出令人震惊的潜能。

卓越的才智并不仅仅是天才们的特权,我们自己本身也是能够创造出伟大业绩的人。

如果不迅速采取行动,培养出出类拔萃的才智,我们在竞争日趋激烈的“弱肉强食”的商业社会中就无法生存。只知道做好眼前的工作,却忘记磨砺和开发自我潜能的人,等待着他的命运就会和濒临灭绝的恐龙没有丝毫区别。

当今时代,所有企业都在精简机构以求提高其“竞争能力”,而就职于其中的个人“竞争能力”则毫无疑问地成为决定其自身价值高低的关键。所谓 IT 时代,就是这样一个时代——“当企业不再需要那些无用的人时,就会冷酷无情地抛弃他们。”

本书旨在引导你如何最大限度地开发你只使用了 5%~7% 的潜能。为此,特为你准备了丰富的潜能开发策略。

鹿屋体育大学副教授

儿玉光雄

平成 13 年 8 月(2001 年 8 月)

目

录

第 1 章 IT时代——商界能人幸存的时代

1. 你能幸存于 IT 时代吗? ————— 8
2. 商人的四种分类 ————— 11
3. 发挥潜在能力的“心理活动区域” ————— 14
4. 以成为适合 IT 时代的人为目标 ————— 19
5. 如何打开自己的潜能之门 ————— 22

第 2 章 大脑机构——控制发挥潜能的机构

6. 创造力可以无限制地发挥 ————— 26
7. 产生快感的大脑内化学物质 ————— 29
8. 了解左脑和右脑的功能 ————— 32
9. 左脑和右脑引起共鸣的训练 ————— 34

第3章 改造成“商界能人”

- 10. 把大脑维持在最高水平的三点启示 ————— 38
- 11. 控制你的行动能力 ————— 41
- 12. 消极思考转变为积极思考的技巧 ————— 44
- 13. 解决“习惯”和“打算”之间矛盾的对策 ————— 47
- 14. 改掉坏习惯的技巧 ————— 50
- 15. 能使目标必然实现的检查表 ————— 54
- 16. 集中精力积极地完成工作而得到的意外启示 — 58

第4章 创造想像力的方法

- 17. 向终点冲刺所产生的灵感 ————— 62
- 18. 锻炼自己的想像力吧 ————— 66
- 19. 试着锻炼大脑的输出系统 ————— 69
- 20. 掌握使灵感成形的能力 ————— 72
- 21. 获取灵感的启示 ————— 75
- 22. 照这样做能得到灵感 ————— 78
- 23. 灵感在梦中涌现 ————— 81

第5章 创新的具体方法

- 24. 试着提高“超认知力” ————— 86
- 25. 右脑不反映真实情况 ————— 88
- 26. 确认左脑原来的能力 ————— 90

27. 产生灵感的“九点检查表”	92
28. 提高思考问题能力的关键词	96
29. 消除抑制信息产生的因素	100
30. 灵活运用“大脑地图”	103
31. 改变陈旧思维方式的具体对策	108

第6章 掌握最新的印象训练方法

32. 印象训练的惊奇效果	112
33. 描绘鲜明印象的方法	114
34. 印象训练的基本方法	118
35. 三阶段式想象训练方法	120
36. 期待“想象旅行”	125
37. 检验你的空间感觉能力	128
38. 如何拥有最佳状态的印象训练方法	132
39. 在床上冥想的训练方法	136

第7章 掌握最新的记忆方法

40. 记忆的构造	140
41. 理解两种记忆模式	143
42. “突然忘记”的现象是如何产生的?	145
43. 成倍提高记忆效果的“强制式回忆训练”	148
44. 在公共汽车上就可以做的“强化记忆训练”	150

第8章 挑战潜能的开发训练

- 45. “加布莱鲁钟摆式”训练方法 ————— 154
- 46. 十分钟就可以读懂报纸的右脑主导阅读法 — 157
- 47. 检查一下你五种感觉器官的类型 ————— 160
- 48. 左右脑之间的交替活动 ————— 164
- 49. 查找一下自己灵活使用的眼睛与手 ————— 166
- 50. 积极地使用你以前不经常使用的那一部分身体 — 170
- 51. 有利于右脑活性化的手指训练 ————— 173
- 52. 挑战 1 分钟集中训练 ————— 178
- 53. 视觉集中训练 ————— 182
- 54. 填写地图训练 ————— 185
- 55. 头脑灵活度的测试 ————— 188
- 56. 掌握正确的呼吸方法 ————— 190

第
1
章

IT时代
——
商界能人幸存的时代

你能幸存于IT时代吗？

“你是生存在 IT 时代中的人才吗？”我向 500 多名企业界人士提出了这个问题。在他们的回答中，清楚地回答“是”的人只占 15%。

最近，我将高速发展时代与 IT 革命时代中的商业形式进行了对比，并制作了表格。从表格中我们可以了解到，要成为企业必需的人才，其自身素质的要求也必定会越来越高。与此相反，无所事事混日子的人则立刻会被这个社会无情地抛弃。换句话说，这种社会潮流是不可逆转的。你既然在企业中工作，你就必须适应企业发展的需要，不断地为企业做出贡献。

时代背景不同情况下的商业方式对比表

项 目	高速发展时代的商业方式	IT 革命时代的商业方式
时代特征	能够预测未来几年内的事情	很难预测未来几年的事情
工作处理方式	不能失败，工作安稳	不惧失败，勇敢挑战工作
必备要素	一定的分析能力、撰写资料能力	有头脑，有迅速行动的能力，果断
工作内容	处理已经决定的工作，遵从上司的指示	自己安排工作，向上司呼吁自己的工作
目标设定比例	成功率 80%，最终实现率 10%	成功率 30%，最终实现率 50%
会议方式	多数表决、确认方针、会上酝酿	热烈讨论、采用少数人意见
报 酬	固定报酬、平均工资、终身雇用	年薪制、能力工资、一年签一次合同



目前,在硅谷工作的人被称为“人力资本”。第二次产业革命后,硅谷的工作人员自身价值的变化经历了三个阶段才达到了目前这种状态。

最初阶段是伴随着大量生产时代到来的,其代表词是“劳动力”。这一阶段的特征是有工作需要时就雇佣大批劳动力,不需要时就解雇这些劳动力。正如大量生产时代的特征是单纯劳动一样,这一阶段所谓的“劳动力”就是即使没有很多工作经验也能胜任工作的人。

第二阶段是“人力资源”——渴望向企业做出永久贡献的人。这一阶段的特征是不能解雇劳动者,因此,公司在雇用劳动者后,要在培训、教育、医疗等方面花费大量资金,因而这些劳动者即使没有为公司做出相应的贡献,也能保证得到一定的报酬。与此相反,即使为公司做出了很多贡献,所得经济利益也不会与其所做的贡献成正比。所谓报酬的平均分配就是