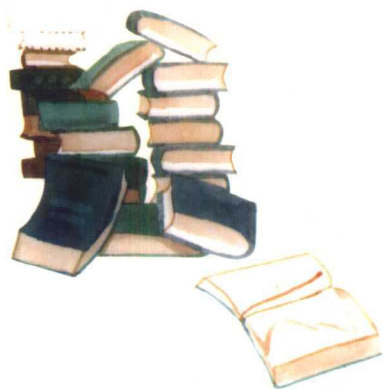


本書榮獲北美
Bookdealers Exchange
年度最佳暢銷書

天生我才

——**21天**啟動天賦才智的**A計劃**

潛能開發大師、暢銷作家 派翠克·波特(Patrick Porter)博士 ◆ 著 邱華創 ◆ 譯



Awaken
The Genius

喚醒潛藏的天才潛力，
你也可以擁有卓越不凡的人生。

勵志生活館 06

天生我人必有才

作者：派翠克·波特

譯者：邱華創

主編：羅煥耿

責任編輯：翟瑾荃

編輯：羅煥耿、黃敏華

美術編輯：鍾愛蕾、林逸敏

發行人：簡玉芬

負責人：簡泰雄

出版者：世茂出版社

登記證：行政院新聞局登記局版臺省業字第 564 號

地址：台北縣新店市民生路 19 號 5 樓

TEL：(02)22183277 FAX：(02)22183239

劃撥：07503007，世茂出版社帳戶

單次郵購 200 元（含）以下，請加 30 元掛號費

電腦排版：辰皓電腦排版公司

印刷：長紅印製企業有限公司

初版一刷：2001 年（民 90）4 月

合法授權・翻印必究

AWAKEN THE GENIUS

Copyright © 1993 by Patrick Porter.

Original edition published by

Renaissance Publishing Group. Chinese language copyright

© 2001 Shy Mau Publishing Co. All rights reserved.

定價 200 元

•本書如有缺頁、破損請寄回更換•

Printed in Taiwan

21 天啟動天賦才智的 A 計劃

Awaken The Genius

天生我人必有才

派翠克·波特◆著

邱華創◆譯

本書原名為《喚醒內在天才》，
現易名為《天生我人必有才——
21 天啟動天賦才智的 A 計劃》出版

目 錄

前言 13

序 曲 天才的哲學

時間的銀行 23

如何使用本書 29

自我發掘：時間的價值 32

15

第1章 天才是什麼？

力量的平衡 35

循序的學習 39

電腦般的腦 41

自我發掘：你的思考邏輯是否可以連貫？ 43

左腦 44

34

右腦 49

喚醒天才的規則是…… 52

潛意識的心智 54

自我發掘：展開右腦和左腦的連接功能 56

人腦就像是人體肌肉的一部分 57

自我發掘：發覺你所擅長的部分 57

第2章 個性化的學習

自我檢測：發掘你的喜好 60

如何評分？ 64

視覺、聽覺和觸覺處理 64

視覺學習者 66

聽覺學習者 67

觸覺學習者 67

均衡的天才 68

對話與溝通不良 69

第3章 過去的成長關係

你身在何處？	74
自我發掘：勾畫你過去的成長關係	79
知覺的過濾器	80
你的記憶力	81
非比尋常的你！	83
我們的大腦	83
意志力VS·想像力	85
心裡怎麼想事情就怎麼發展！	89
如果……該怎麼辦？	90
自我發掘：如果……會怎樣？	93
情緒	94
自我發掘：卓越圈	95
你將身往何處？	98
你是否自我設限？	99

第4章 不尋常的你！

自我交談	102
結果	105
設定一個目標	109
完成一個目標	109
四種類型的人	110
知行合一	111
發現腦力的運作	112
選擇性的記憶	112
自助型對話：資源產生器	115
相信學習的效果	116
修正不適的觀念	117
強調正面的想法	118
β (Beta) 腦波	119
α (Alpha) 和 θ (Theta) 腦波	122

δ (Delta) 腦波

123

做最好的選擇！

124

自助型對話：過去成長的力量

124

第5章

模仿的力量

發揮學習效果的要訣

130

將考試視為遊戲

133

自助型對話：模仿自己在教室之中

134

第6章

心中的戲院

自助型對話：改變思維

139

衝擊性的字眼

140

文字和想像力

141

自我發掘：具衝擊性的字眼

142

喬伊的專業知識

144

自助型對話：具衝擊性的字眼

145

第7章 天下無難事

生活的認知 151

主導、跟隨或離開行進的方向 152

過去的你 153

未來的你 155

自助型對話：整合各項因素 157

第8章 神奇的身體

樹葉的錯覺效果 160

身體像大型的化學實驗室 161

身體像發電機 162

生鮮類食物 163

無生命的食物 163

需要充電的生命力 165

避免吃降低體能的食物 167

大腦的食物 168

運動——是激發潛能的重要手段

大腦的活動——一項全腦的活動 174 173

陽光有益健康 175

睡眠是恢復體力的法寶 176

第9章 天才身體

面對或逃避 180

時光運轉的機器 181

第10章 量子學習

進入 α 腦波狀態 188

四個步驟帶你進入最理想的學習狀態 193

集中注意力 194

激勵好奇心 196

如何突破舊有格局 197

第11章 學生的聰明才智

螃蟹症候群	200
第一百隻猴子	201
力量之整合	205
時間的概念	206
時空轉換	207
自我發掘：內心自省	207
從心學習	208
自助型對話：資源的整合	209
從哪裡開始	210
做筆記的要訣	211
改善閱讀速度和理解能力的四個步驟	212
改善聽的技巧	213
卓越圈的聽力技巧	213
三指法	213

第12章

目標和結果

瞭解同理心	214
洞燭對方的心理	215
改善聆聽技巧的方法	215
輕鬆應考	216
五大考試秘訣	216
自我發掘：計畫成功	218
自我發掘：實現你的夢想	219
自我想像的重要	220
建立自我想像的主張	221
使用自我主張的要訣	221
學習的主張	222
生活的主張	225

第13章

天才是主動積極的

230

天才的嗜好

231

自我發掘：基礎學習

232

第14章

前瞻未來

236

回溯過去

236

目前的狀態

237

我們將身往何處

238

未來的境界是否可以成真？

239

第15章

立即的天才

241

我沒有時間！

242

二十一天的計畫

243

「前言」

受到一九六〇年代後期，社會多樣化的刺激，當時的人主張去探究各種事物，「它是什麼」以及去尋求發掘「它可能會是什麼」，由於這種心理，使許多人自內心去尋找較佳的方式以達到自我解放和自我主張的狀態。其實更深一層的欲望則是去追尋另一種心理——身體——精神皆能臻於平衡的境界，有關於這種主張的宗師們多強調這是一種簡單、寧靜及安全的自我生活型態。

有更多的時尚行家教你去多花一些時間在休閒上，以較簡單自然的方式——好比更改金融卡號碼般的容易來換取更好的生活。

自然也可能會有人告訴你，人生奮鬥無用論，他們不會對你個人的成功目標做些建議——也不告訴你做自我的主宰是需要擁有實行、訓練、審辨的能力及心智專一。

一個已離開父母獨立生活的人都知道，在當前的現實社會裡是沒有不勞而獲的事情。有關各式的貨物商品交易在日常生活要有所得必要有所付出。因此在你所接觸的各類宗教、方法論或研習課程中，到底有哪一個你認為是真正可引領、提升生活層面的要訣，而非再一次的花費金錢呢？做一個睿智的決定！買下本書，也就是你目前手握的這本寶典。如果你尚未做出如此的決定，讓我向你保證，你的花費將是一項絕佳的投資，因為

它太有利用價值了。

在這本書中，派翠克·波特並非漫無目標的譁眾取寵，當然亦非以少數幾個箴言反覆的傳道。他提供的是各式寶貴的工具足供你成為自己的主宰，朝向成功之路。

波特博士讓我們確信天生我材必有用，並且讓你清楚每個人所賦有的天賦良能是不同於其他人的。好比有些人視覺的主張很敏銳，有些人則是聽覺的反應較佳。

透過更廣泛的各種練習、技巧、詢問、模擬對話和一遍又一遍的平鋪直述，波特教授引領我們更加認識自我及我們如何、為什麼做出了這麼多的自我設限而產生迷惘的困境。同時，感謝波特教授他教我們如何在自我局限中獲得自由的釋放。

從波特教授豐富的歷練中，他並非以極為沮喪、悲傷的人為例，再告訴讀者如何才能靠他從深淵爛泥中重獲成就。如果你正在尋求一種改善自我的方式以助你掙脫自我設限，那麼誠摯邀請你進入「卓越圈」，以讓你達到更高的境界，而派翠克·波特的《天生我人必有才》則是一條達到你未來夢想的絕佳途徑。

柏瑞德·史丁吉

序曲 天才的哲學

一如以往的耶誕節清晨，閃亮的陽光反照在皚皚的新雪上。強生太太面對窗外並來回地踱步，但卻緊眯著雙眼無心去瀏覽雪景。想到她丈夫強生的「計畫」則一時睜亮了雙眼，一早的睡意也霎時清醒過來。強生太太非常擔心她的孩子們對於強生先生獨特的耶誕節計畫會有何反應？若不是強生先生的固執已見她是不會答應這種計畫的，因為她實在不很清楚她先生的用意在哪裡。耶誕節前夕的睡意早已被擔心恐懼的心一掃而去，很難想像兒子柏布面對父親詭異的計畫時會如何反應？

強生先生在踱步時望著妻子說：「今天真是個好天氣。」他微笑地說：「讓我們去看看孩子們起床了沒有。」

之前，當強生先生刮著鬍子的時候，他反覆地想著自己的計畫。他心裡惦念著幫小孩們包裝好的耶誕節禮物。對兒子傑西而言，他似乎是天生的悲觀論調者，而他要求的每一件禮物都已被漂亮地包裝好並被放妥在耶誕樹下。而柏布小兒，則是樂天派愛開玩