

<<哈佛潜能开发训练大全集>>

图书基本信息

书名：<<哈佛潜能开发训练大全集>>

13位ISBN编号：9787502182182

10位ISBN编号：7502182187

出版时间：2011-1

出版时间：王絮 石油工业出版社 (2011-01出版)

作者：王絮

页数：230

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<哈佛潜能开发训练大全集>>

内容概要

研究发现，人类至少存在创造潜能、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9个方面的潜能。

每个人与生俱来都在某种程度上拥有这9种潜能，后天教育与环境的影响对其是否能够得到有效开发和利用有着至关重要的意义。

每个人的潜能都是无穷无尽的，所发现的仅仅是冰山一角，绝大部分还深藏于深海内部亟待开发。科学家研究发现，人类普遍只开发了大脑的5%左右的潜能资源，仍有巨大的潜能资源处于沉睡状态之中。

成功人士之所以成功，正是因为他们通过各种方法开启了自身更多的潜能智慧。

因此，要想获得惊人的丰硕成就，就有必要掌握挖掘潜能宝藏的钥匙，唤醒身体内部沉睡的能量。

《哈佛潜能开发训练大全集》是一本讲述潜能开发原理与技术的书籍，分为上下两部分。

<<哈佛潜能开发训练大全集>>

书籍目录

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四种不同的脑波左脑和右脑不一样认识卓越的右脑大脑具有无限的潜能正视我们自己的能力第二章 开发潜能——唤醒体内的巨人何为大脑的潜能开发潜能开发，右脑是关键高度的自信——相信就能有奇迹坚定的意志——挖掘深层的力量强烈的愿望——点亮心中的长明灯积极的心态——自我开发中的润滑剂第三章 脑灵有术——如何进行潜能自我开发开发潜能的几个渠道设定好你的目标进行积极的暗示放松才能渐入佳境释放自己的个性及时刹车，躲开错误的泥潭第四章 行动至上——引爆体内的多种潜能开发你的观察力开发你的记忆力开发你的创造力开发你的思维力开发你的注意力开发你的想象力第五章 大脑保健——维护好潜能的大本营用脑与保健运动健脑法健脑体操轻松做食物与健脑其他健脑方法下篇 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缺失的分针一笔画图立方体图案安错的大门神奇的药水愚蠢的贵妇人寻找底片找不同叠纸游戏特殊的蜂巢哪条路最近空白的钟表猎人的陷阱巧分土地失踪的小正方形蚂蚁选路拼图游戏镜子里的影像层层叠放第七章 推敲判断——开发你的判断潜能小镇戏剧表演搬面包的蚂蚁工程师和数学家金箱与银箱准确的时间一笔糊涂账邻居的职业百米冲刺伪造的照片飞镖比赛中奖概率左撇子分苹果猜牌面损失了多少谁先到家相距有多远风的威力摘了多少苹果今天是星期几第八章 丝丝入扣——点燃你的推理潜能警察与盗墓者残留的页码找出顽皮的孩子苛刻的合同四对亲兄弟两个自然数谁的业绩最差失误的窃贼复杂的聚会精灵与财宝山洞探险猫和鸽子失窃的名画为难的年轻人智取钥匙案发时间谁打碎了玻璃复杂的关系旅馆的安排纸条上的数字第九章 超级记忆——唤醒你的记忆潜能许特尔图表记忆巧记圆周率阿佛加德罗定律无序记忆记书名复刻图形少了哪些物品奇特联想大雁南飞扑克记忆金库的密码动物公共汽车电话号码速记哪个标记不见了跳跃记忆听力记忆泡茶活动数图互译听故事回答问题奉命行事第十章 抽丝剥茧——拓展你的分析潜能寻找宝藏选择见面地点水下的绳结贪吃的老鼠客户的电话号码魔方的颜色钓了多少鱼心念魔术买葱人的诡计圆形拼接水和白酒考古学家的难题交货日期诸葛亮的难题被啃坏的台历帽子的颜色有多少个柠檬不及格的试卷火车的时速摔坏的钟表第十一章 数字游戏——挖掘你的数学潜能九宫格游戏旋转的齿轮等于猜年纪补全数字奇妙的算式神奇的数字剪纸条半价的衣服1到19双环填数细菌分裂思维算式立方体切割有多少学生趣味数字反幻方哪条路线最省钱数字阵秘密情报第十二章 创意无限——激发你的创造潜能巧开资料箱六边形连线移动火柴兄弟排坐巧取绿豆不湿的杯底猴分桃摆硬币巧取4升水老虎过河燃香计时创意分牛巧手剪纸陆游倒酒圈栅栏如何换毛衣摆铅笔巧分鸡蛋溢水现象抢30第十三章 放飞想象——引爆你的联想潜能贪吃的怪蛇移动木牌毛毛虫的难题奇思妙想散落的牙签巧拿药片猴子的金点子软管取珠商人的赚钱之道智过短桥七个银环动物的影子烤饼比周长看图联想画中的秘语巧切西瓜卖橘子的老头目测距离巧照集体照训练题答案第六章答案第七章答案第八章答案第九章答案第十章答案第十一章答案第十二章答案第十三章答案

<<哈佛潜能开发训练大全集>>

章节摘录

版权页：插图：人脑分为左脑和右脑两个部分，它们对我们的行为起着不同的作用。

左脑是我们日常生活中最常用的部分，具有语言功能，擅长逻辑推理，主要用于储存人出生以后所获取的信息，又被称为“现代脑”。

而右脑则具有形象思维能力，它的信息来源渠道一是在人出生后凭直观感受直接摄取，二是经过左脑反复强化的信息转存，三是祖先所经历的人和事经过浓缩后遗传下来的，因此也被称为“祖先脑”。科学家通过长期的科学研究，发现人的左脑和右脑主要有以下几点区别：1. 右半侧身体受左脑控制，左半侧身体受右脑控制这听起来似乎有些不可思议，我们的左手不是由左脑控制的吗？

如果你现在举起左手，那么这个指令是由你的右脑(准确地说是右脑的某个区域)发出的，如果现在你抬起右脚，那么指挥完成这个动作的是你的左脑的某个区域。

事实如此，我们的大脑与身体是对侧控制的，这也就解释了为什么左脑受伤的人右侧肢体行动会受阻，反之亦然。

在我们的生活中，90%左右的人是右力手，即90%的人在生活中主要的行为都是由左脑控制完成的，例如写字、绘图、使用筷子，等等。

大脑对身体的对侧控制不仅仅体现在我们写字、打球等活动上，即便在我们转动头部和眼睛时也是如此。

人的左脑控制头部向右转，右脑控制头部向左转。

希腊人在公元前550年发明的文字强化了左脑的统治地位(至少在西方国家是如此)，希腊字母的出现，也引发了哈佛古典学者埃里克·哈夫提出“字母顺序的思维”，可以说这些发明在一定程度上让左脑逐渐占据了优势，因为它知道如何从左向右去写字。

2. 左脑按先后顺序进行活动，右脑同时同步进行活动让我们看看左脑是如何进行工作的。

“左脑按先后顺序进行活动”，当你读到这个句子的时候，你先看到“左”字，然后是“脑”字，逐字逐词地读进脑子里。

依次处理声音和图像信号是你左脑擅长的。

一本关于文字信号处理的神经科学教科书中这样写道：左脑非常善于识别连续性的事物，即一个接一个按某种顺序发生的连续行为，比如言语方面的行为，像听、说、读、写。

右脑则擅长综合性的“评价”，右脑的特性在于它能够一次识别很多事物。

例如，当你看一个立体图形的所有部分，掌握它的整体构造，或者看到一种情境的全部因素，了解情境的综合含义。

这使得右脑辨别外貌的能力非常强大，甚至优于计算机。

虽然我们现在使用的计算机能进行每秒钟百万次的运算，但即使是咿咿学语的学龄前儿童，其识别人脸的速度和准确度也远远超过世界上功能最强的计算机！

3. 左脑理解字面语意，右脑领悟话外音目前，有关研究显示，大多数人的语言功能来自左脑，但这并不是说右脑不具有语言功能，相反，右脑对于理解语言的深层含义起着举足轻重的作用。

此外，左脑决定要说什么，右脑决定怎样说——包括那些非语言的，常常是带有感情色彩的暗号，例如撇嘴、耸肩和说话的音调等。

除了语言和非语言的区别，左右脑的功能还存在字面和上下文语境的区别，这个最先由罗伯特·奥恩斯坦提出来区别如今已被广泛运用。

比如，某些语言的具体意义是取决于语境的，如阿拉伯语和希伯来语，它们常以辅音书写，读者只能依靠上下文语境推测出元音是什么。

当你读到“strnpnthbg”时，填进什么元音完全取决于这个句子是出现在害虫防御手册(stomponthebug)上，还是出现在一个关于去邮局的短文(stampinthebag)里。

许多研究还发现，右脑具有理解比喻的能力。

如果当你说凯特有着像加利福尼亚州般宽广的心胸，我的左脑会迅速地想凯特是谁、什么是心胸、加利福尼亚州有多大。

如果按照字面意思理解，左脑就会纳闷：凯特不太大的胸腔怎么可能放得下一个几万平方英里的心？

<<哈佛潜能开发训练大全集>>

于是右脑开始接替左脑来解决问题，右脑向左脑解释：这句话是说，凯特是个心胸宽广的人。

4. 左脑分析细节，右脑考虑全局对于了解错综复杂的事情，左右半脑也是分工配合，相得益彰。

左脑负责分析信息，右脑则负责合成信息，尤其擅长将独立的因素整合起来感受整体。

分析和合成也许是最基本的信息处理方式，可以将整件事分成众多组成部分，或者将部分整合成一件事。

两者都是大脑进行推理所必需的方式，但由大脑不同部位来完成。

诺贝尔医学生理奖得主罗杰·斯佩里教授在他和杰尔·利维-阿格雷斯特共著的一篇论文里这样描述这个差别：“研究数据显示，次要的、无言的右脑擅长完形感知，是一个外界输入信息的处理者。

言语的、主要的左脑正好相反，是按逻辑分析的、像计算机的处理模式进行运作。

左脑的语言能力比不上右脑复杂而迅速的合成能力。

”总而言之，我们大脑的左半球即左脑，是管理人的右边的一切活动的，一般具有语言、概念、数字、分析、逻辑推理等功能；而右半球即右脑，则是负责管理人的左边的一切活动的，具有音乐、绘画、空间几何、想象、综合等功能。

为什么左撇子的人比较聪明？

人们肢体运动的偏向，自然刺激相应半球的大脑发育，从而对人的能力产生明显影响。

左撇子多用左肢，右脑接受的刺激相对多一些，使左撇子带有右脑思维的倾向。

也就是说，惯用左手的人更能刺激带动右脑的神经活动，使右脑得到的锻炼更充分，右脑也就更活跃更发达。

综观我们身边的人，你会发现，善用右脑的人，在空间认识和形象思维方面更具有优势。

著名物理学家爱因斯坦把他的许多科学创意归功于他的想象游戏，即右脑的活动。

据说，有一年夏天，他在一个小山上昏昏入睡，梦见自己骑着光束到达了宇宙遥远的极端，发现自己“不合逻辑”地回到太阳表面时，他忽然意识到宇宙本来就是弯曲的，而且认识到他以前学到的“合乎逻辑”的知识是不完全的。

爱因斯坦把这个图景转化为语言，写下的数字、公式和词句就成了“相对论”。

这是因为，我们的右脑具备的空间和形象认识能力，即形象思维能力，使右脑处于大脑感知世界的前沿，具有更强的知觉。

10-12

<<哈佛潜能开发训练大全集>>

后记

一本著作的完成需要许多人的默默贡献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和编写过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师和作者的大力支持，在此向以下参与本书编写的人员致以诚挚的谢意：许长荣、齐艳杰、孙亚兰、上官紫微、史慧莉、闰晗、李娜、李良婷、陈艳、常娟、廖瑶瑶、杜慧、杨秉慧、武敬敏、王艳明、王絮、田萍、范毅然、陈镜宇、尚波、王萍、李爱莲、张琦、孟宁、雒逸云、欧俊、杨莉、黄晓林、肖冬梅、李文静、李颜垒、蔡亚兰、王杰、周珊、赵一、赵红瑾、齐红霞、曾桃园、赵广娜、张保文、杜莉萍、张艳芬、李伟楠、王鹏、杨英、杨艳丽、于海英、姚晓维、刘红强、毛定娟、李伟军、魏清素、何瑞欣、付欣欣、王艳、黄亚男、曹博、陈小婵、贺兰、焦亮、廖春红、慈艳丽、黄薇、付玮婷、常悦、姜波、张云、杜艳洲、白雪、江瑞芹、丁敏翔、闰瑞娟、杨云鹏、王本钢、张丽君、成苗苗、郭先红、钟双玲、廖鸥、崔贵兵、常苓、张红、徐端、张彩彩、于若熙、许鸿琴、孙洁、何艳丽、高榕瑶、李娟、梁婷等。

本书在编写过程中，借鉴和参考了大量的文献和作品，从中得到了不少启悟，也汲取了其中的智慧精华，谨向各位专家、学者致以崇高的敬意——因为有了大家的努力，才有了本书的诞生。

凡被本书选用的材料，我们都将按出版法有关规定向原作者支付稿酬，但因为有的作者通信地址不详，尚未取得联系。

敬请您见到本书后及时函告您的详细信息，我们会尽快办理相关事宜。

<<哈佛潜能开发训练大全集>>

媒体关注与评论

潜意识是一块丰富的土壤，只要继续不断地耕耘，就会有种子在潜意识的上中生根、发芽、成长。
——拿破仑·希尔

<<哈佛潜能开发训练大全集>>

编辑推荐

《哈佛:潜能开发训练大全集》：唤醒身体的能量，重获100%的行动力。
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，成功人士制胜的关键。
我们每个人的潜能就如同蕴藏在深海之中的冰山，数量巨大，亟待开采。
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的生理、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，提高自信心和行动力，从而能够更快更好地完成自我实现，做剑自我价值和社会价值的双赢。

<<哈佛潜能开发训练大全集>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>