第一图书网, tushu007.com

<<开发自己>>

图书基本信息

书名：<<开发自己>>

13位ISBN编号：9787501792399

10位ISBN编号：7501792399

出版时间：2009-6

出版时间：中国经济出版社

作者：刘广迎

页数：232

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

前言

常听有的家长这样介绍自己的孩子：“ 老师说了，这孩子一点也不笨，就是上课不认真听讲。他一认真听课，成绩肯定就上去了。
”可是，就是这个不认真听讲的小问题，却总是解决不了。
生活中也会有入这样评价某一个人：“ 这个人力也出了，活也干了（或者忙也帮了），最后成绩（或人情）都被他一嘴‘ 撅 ’了。
”不是吗？
总有人像对待工作一样“ 勤奋 ”地发牢骚，“ 自豪 ”地抱怨，不自觉地把自己的工作的硬积累转化成无形的“ 软负债 ”，习惯性地污染着自己生存发展的人文环境。
奇怪吗？
有的人似乎一无所长，却能成就大业，比如三国之刘备。
有的人的确英雄盖世，却落得无处安身，比如楚汉之项羽。
有的人才貌双全、衣食无忧，依然忧郁终生，比如（（红楼梦》里的林黛玉。
国内外许多有关人类智能的研究机构都确认了这样一种事实，就是学习成绩优异的学生，并不一定事业同样优异。
反而是一些学习成绩平平的学生，往往在事业上表现不俗。
、 为什么？
因为，人的智能是“ 多元化 ”的，而人们长期以来只把语言、数理及操作方面的能力看作智能，而把其他方面的能力看作特长，或者干脆排除出了智能的范畴。
我们应该感谢哈佛大学教育学家、心理学大师加德纳，他提出的多元智能理论，被心理学界誉为“ 哥白尼式的革命 ”。
他指出，只有考虑到语言的、逻辑的、空间的、身体一动觉的、音乐的、人际的和自我认知的智能，才能实现对人类个体的完整评价。
换句话说，就是一个人的智能除了人们所熟悉的智力商数（IQ）以外，还包括了情绪商数（EQ）和逆境商数（AQ）。
傅佩荣先生认为，一个完整的人生观由“ 身、心、灵 ”三个部分构成，而“ 心 ”又侧重于在“ 知、情、意 ” （知是理解力，情是协调力，意是意志力）三个方面运作。
这里的“ 知 ”即认知，大体相当于智力智商的范畴；“ 情 ”即情绪，大体相当于情绪智商的范畴；“ 意 ”即意志，大体相当于逆境智商的范畴。
情绪智商是一个人认知和管理自己情绪的能力，逆境智商是一个人应对困难和挫折的能力。
与每个人的智力存在差异一样，处理情感和应对挫折的能力也有一套基本的标准，也有高下之分。

内容概要

《开发自己》意在挖掘潜能，实现自我潜在能力与实际能力的平衡。
　　本书试图应用中外哲学家、心理学家、教育学家等大师们的理论成果，结合生动的现实生活与经典文学艺术作品中的典型人物．对人类个体智能的多元性做出形象化的阐释，对多元智能开发的可能性做例证性的说明，对多元智能的开发技术做生活化的推广。
以期使读者朋友更准确地找出自己的天赋，并加以培养；认识自己的情绪，并善加管理；磨炼自己的意志，以保持向上的能量。
　由此，在IQ方面，学无止境、学有所长；在EQ方面，喜怒哀乐，发而适中；在AQ方面，坚韧不拔，一以贯之。
三者之间，相互协作，互相连通，形成一个完美的“三角型’’的心智结构。
如此，一个人的智能才能持续提升并有效“做功”，从而不断超越当下之自我，体验人生日新又新的快乐！
　世界上没有什么比你自己更为神奇的了，去探索和发现自己吧！

书籍目录

丛书总序——“平衡”的智慧 前言 第一部分　开拓你的“处女地”　从“开心辞典”看IQ的作用　从“谁是英雄”看IQ的架构　从“舟舟们”身上看IQ的相对独立性　从动物实验看IQ的可塑性　从舞蹈家看身体一动觉智能的培育　从音乐家看音乐智能的培育　从建筑师看空间智能的培育　从数学家看逻辑一数学智能的培育　从诗人看语言智能的培育　从皮亚杰的研究看儿童的早期教育　从“童话大王”郑渊洁看学校教育　从“功夫熊猫”说到IQ的开发　从幼儿身上学习“学习方法”第二部分　管理你的“太平洋”　从刘备说到EQ　从玩过山车体会情绪与情绪分类　从林黛玉来认识性格号隋绪的关系　从杂技运动看情绪诱因　从夫妻吵架来理解情绪化行为　从特警看情绪诱因的削弱与改变　从张飞来认识愤怒　从汶川地震来认识悲伤　从贾宝玉来认识爱　从“9·11”来认识恐惧　从“艳照门”来认识惊讶　从希特勒来认识厌恶　从《欢乐颂》来认识快乐　从《创世纪》来认识羞耻　从环境污染来认识情绪污染　从生理疾病来认识“情绪疾病”　从情绪“健康”来认识身体健康　从文化教育来理解情绪教育　从行为管理来理解情绪控制　从物质激励来理解情绪激励　从潮涨潮落来理解情绪创造力　从李丽身上来学习提升情商　从领导身上来感悟人际关系管理　第三部分　建设你的“风力场”　从《阿甘正传》来认识AQ　从许三多身上来学习培养毅力　从李云龙身上学习培养魄力　从曾国藩身上学习调适应变能力结束语主要参考书目

章节摘录

第一部分开拓你的“处女地”你大脑的智能是先天遗传基因与后天环境因素、主观努力相互作用的结果。
在生命成长的初始阶段，大脑的可塑性是很强的。
而且，即使是一位优秀的科学家，其大脑也有90%以上的区域是“荒芜”的。
所以，只要你有兴趣不停地开垦你大脑中的“处女地”，你就能够不断提高大脑智能的“产量”。
你的大脑由很多器官、部位构成多元智能。
它们中的每一个都按照各自的规则相对独立地运作，同时，又有着相互的影响。
你得保持热恋一样的激情，蜜蜂一样地穿梭于其中，才不会让它们沦为“剩女”。
你大脑的智能结构是独一无二的。
你有必要找到自己大脑中那块最肥沃的“处女地”，辛勤地浇灌它，让它成为你生命中最靓丽的风景。
从“开心辞典”看IQ的作用中央电视台的名牌栏目“开心辞典”，以其知识性、趣味性、娱乐性赢得了观众的喜爱。
如果你也是热心观众的话，不知道你在开心之余，是否想过这样一个问题，即：什么样的人面对似乎永远带着甜甜的微笑，却常常用不同的表情和不同的方式问“确定吗？
”三个字的主考官王小丫，能够获得更高的积分，实现更多的家庭梦想呢？
你也许会给出这样的答案：其一，知识丰富的人；其二，逻辑分析能力强的人。
这两项都属于智力商数（IQ）的范畴，这样的答案似乎没有什么错误。
当然，你可能会补充一条：其三，运气好的人。
这同样很有道理。
但是，如果你仔细观察，可能会发现，还有这样一些人会对自己与小丫的这次“面对面”感到相当满意，甚至是有些得意。
即：其一，善于沟通的人；其二，善于捕捉非语言信息的人；其三，善于控制自己情绪的人。
善于控制自己情绪的人，能够面对“镜头”和美女小丫时不至于过分紧张或激动，比较好地发挥出自己的知识水平。
善于沟通的人能够迅速地取得小丫的“偏心”，得到她或表情或语调的间接帮功，甚至于是直接的提示。
而善于捕捉非语言信息的人，才不会辜负小丫的这份“情意”，同时还可能会在现场观众身上捕捉到一些有益的信息。
上述三项，显然都超出了智商（IQ）的范畴，而属于情绪智商（EQ）的“势力范围”了。
例如：只具备前两个条件的人，在他和小丫“面对面”时，某一道题明明答对了，可小丫考官却一连问上三遍“确定吗？
”你说谁能不发毛呢？
而如果具备后面三个条件的人，他可能会用自然的、得体的三言两语，一下子拉近与小丫的距离，博得小丫自觉或不自觉的“偏爱”。
这时，一旦他回答错误时，现场往往会出现这样的场面：小丫：“确定吗？
”选手看着小丫的表情，试探地说：“确定。
”这个时候，知识面广的选手不仅从小丫的脸上读懂了答案的对错，而且能迅速作出新的判断。
而有的选手可能还会进一步试探，因为他只能借此排除一个选择，而不能在剩下的两个备选答案中确定其一。
于是，他真诚地凝望着小丫，再次试探着说：“是A？
好像是C吧。
”小丫：“你还有两次求助机会。
”此时，答案已经禾言自明了。
“恭喜你，完全正确！

”小丫微笑的脸变得更加灿烂。
无疑的，仅仅具备前两项智能的人，一般会因没有发挥出实际水平遗憾而归。
而具备后三项智能的人，大都会因自己的超水平发挥而心满意足，尤其会为自己能够获得小丫的帮助而油生欢喜。
由此可见，智商（IQ）是很重要的，它是一个基础，代表了某种可能性。
但要把某种可能变成现实，仅有智商（IQ）是不够的。
这好比买东西，有钱（物）是必须的。
但同样多的钱在不同的人手里，发挥的效用却有着天壤之别。
有知识是一回事，把知识变成“ 力量 ”是另一回事。
学习不是单纯的知识积累，而是对思考途径和思维材料的掌握和应用。
从“ 谁是英雄 ”看IQ的架构为什么学习好的孩子总是容易受到尊重和得到夸奖，而体育或绘画等方面好的孩子总是被认为调皮或不务正业？
与此相关联的是，为什么人们更容易把目光聚焦在一个人的语言、数理方面的智力上呢？
这首先是因为这些智能与人的生存、生活紧密相关。
而这种情况长期以来，造成了学校的考试制度、企业的员工录用制度、社会的人才选拔制度，都只重视人的语言智能和数理逻辑智能，致使人们误以为学习好的人就是智商高，学业优秀的人就是人才。
这是“ 上帝 ”给人类开的一个天大的玩笑。
在此，我们有必要先对智商做一个简单扼要的介绍。
我们不妨从湖南卫视的名牌栏目“ 谁是英雄 ”说起。
由“ 笑星 ”大兵主持的“ 谁是英雄 ”，是一档以“ 平民英雄 ”为理念的娱乐节目。
许多普普通通的平民百姓，借助湖南卫视这个平台，向世人展示了他们异于常人的本领。
有眼睛喷火的，有记忆力惊人的，有力大无穷的，可谓无奇不有。
常看这个电视节目的人大都会被那些身怀奇技绝活的人所折服。
这个节目，生动形象地诠释了人类潜能的多元性和无限性，也引起了人们特别是青少年对自身潜能的好奇和探索。
其实，人类对于自身智能的思考与探索有着相当悠久的历史。
西方中世纪的思想家就有“ 三艺 ”（语法、逻辑和修辞）和“ 四科 ”（数学、几何、天文和音乐）之分。
中国春秋战国时期的孔子也提出了“ 六艺 ”（礼、乐、射、御、书、数）的观点。
但是智力智商（IQ）的提出，则是上个世纪的事。
1905年，法国实验心理学家、智力测验的创始人阿尔弗莱德'比奈为了研究巴黎学校制度下学生的智愚，设计出了一套智力测验。
由此引发了人们对智力研究的兴趣。
这里所测验的智力主要是指学习过程中的能力表现，比如文字的理解、数学运算、逻辑推理等。
当时，比奈并没有意识到，他已经发明了世界上第一个智力测验。
1912年，德国心理学家威尔海姆?斯恩特，提出了“ 智商 ”的概念与测量方法。
这种测试主要是考察一个人掌握词汇的能力，发现词与词、数字与数字之间关系的能力和逻辑推理的能力。
其方法是：先测出不同年龄段智商的平均数。
如果你的得分恰好和你这个年龄段的平均数相同，那么你的智商是100；如果你的得分低于平均数，你的智商可能在90～100之间；如果你的得分稍高于平均数，你的智商可能在100～110之间；如果你的得分在120～140之间的话，便被认为是高智商的人；如果你的得分超过140的话，则会被认为是天才。
与许多巴黎时尚一样，这类智力测验也迅速地向外传播，二十世纪二三十年代在美国风靡一时。
之后，智力测验被看作一种有效的技术传遍世界。
但智力测验在传播的过程中，始终伴随着挑战和质疑。
批评者认为，智力测验的内容是相当狭隘的，并不能反映一个人的全部潜能。
双方争论的焦点之一，就是智能究竟是单一的，还是多元且相对独立的。

1983年，加德纳创立了“ 多元智能 ”理论，提出了在许多领域人类能力的新概念，为人类深入认识个体的潜能，打开了一扇崭新的窗口。
加德纳将人的智能定义为：“ 一种处理信息的生理心理潜能，这种潜能在某种文化背景之下，会被激活以解决问题，或是创作该文化所珍视的产品。
”按照这个定义，智能是看不见的，也是很难测量的。
而且，据推测，智能可能是神经方面的潜能。
这种潜能能否被激活，取决于人类个体所处的特定文化背景的价值观，取决于那种文化背景所提供的机会是否允许，还取决于个体在他本人、家庭、老师和其他人影响下所作出的选择和决定。
加德纳提出了人类智能的八个判据，并据此把人类的智能概括为以下七种：一是语言智能。
包括语言、文字，主要是一个人的学习、理解与表达能力，以及运用语言实现一定目标的能力。
律师、议员、作家、诗人都是语言智能高度发达的人。
二是音乐智能。
包括音感、节奏、旋律，主要是一个人音乐的表现力、创造能力和欣赏能力。
音乐家、歌唱家、演奏家等都是音乐智能高度发达的人。
三是逻辑-数学智能。
包括算术、几何、推理，涉及对问题进行逻辑分析的能力，进行数学运算的能力和用科学的方法调查分析问题的能力。
数学家、逻辑学家等都是逻辑智能高度发达的人。
四是空间智能。
包括了方位、方向、距离，是辨认、运用广阔空间中物体的能力；是辨认、运用有限空间区域内的物体的能力。
前者是航海员、飞行员等具备的智能，后者是画家、雕塑家、建筑师、棋手等具备的智能。
五是身体一动觉智能。
包括身体各项官能感觉的统合，反映一个人的灵巧、灵敏程度，主要是一个人身体的操作能力以及触觉能力。
舞蹈家、运动员、演员等是运用这种智能的典型，而这项智能对外科医生、木匠、某些领域的科学家、操作技能专家等也是重要的。
六是人际智能。
表现为一个人理解他人目的、动机和愿望，并最终与他人一起有效工作的能力。
推销员、教师、传教士、宗教领袖、政治领袖和演员，都具有较好的人际智能。
七是自我认知智能。
涉及理解自己的能力，找到符合自己特点的有效工作模式，并据此调节自己生活的能力。
情感生活是自我认知智能中的一个关键因素。
在个体生命发展过程中不断作出决定时，自我认知智能所起的作用相当重要。
加德纳教授在以后的研究中，在上述七种智能的基础上，又提出了博物学家的智能，并对信仰智能和存在智能进行了讨论，由于它们均不属于IQ的范围，在这里就不做介绍了。
（“ 金蜜蜂创智系列丛书 ”之七《超越自己》中将做进一步探讨）英国心理学家东尼?博赞把人的智能划分为十种，即：创造智能、社交智能、空间智能、数学智能、语言智能、精神智能、人际关系智能、感情智能、性智能和身体智能。
台湾大学哲学教授傅佩荣先生依据加德纳的理论，根据其提出的七种智能的不同性质，进行了整理修正，归纳了五种Q，而把人际智能划入了情绪智能（EQ），把自我认知智能（内省智能）划归了逆境智能（AQ）。
经由傅佩荣教授的归纳，IQ的框架更为完善，更加清晰。
1．身体操作。
由自我的身体出发。
这是一个很明确的出发点。

编辑推荐

人类个体智能多元性的阐释，情感逻辑的养成之道，逆境智商的培育技术。
人有“执行大脑”和“情感人脑”。
“执行大脑”负责“理性逻辑”，“情感大脑”负责“情绪逻辑”。
人们的情感倾向优先于理性思维。
理性在情感领域里常常“失灵”。
智商决定一个人行走的能力，情商决定一个人行走的姿态和方向，逆境商决定一个人行走多远。

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