

高校公共关系学专业系列教材

现代潜能开发新论

谭昆智 杨爱民 吴建华 刘少廷 主编

首都经济贸易大学出版社



谭昆智，广州中山大学政治与公共事务管理学院副教授、公共关系学专业硕士研究生导师，中山大学传播研究所研究员。中山大学新华学院公共治理学院副院长。

兼任广东社会学学会潜能开发研究专业委员会名誉主任、中国国际公共关系协会第四届学术委员会委员、中国高等教育学会公共关系教育专业委员会常务理事。

主要从事公共关系学、政府公共关系、人际关系学、市场营销学、组织文化等方面的教学、研究与开发工作。公开在学术刊物发表论文 59 篇；撰写著作和教材 12 本；主编著作和教材 9 本；参编著作和教材 11 本。



杨爱民，广州中山大学计算机应用专业学士，广州中山大学管理学院工商管理硕士。现任广东社会学学会潜能开发研究专业委员会副主任、学术研究员。广州博学园教育咨询有限公司负责人。



吴建华，高级政工师，广州市属中学高级教师现任广东社会学学会潜能开发专委会常务副主任、中大新华学院校外导师。

2011 年参加编写《潜能开发指南》清华大学出版社、2016 年参与主编《创新潜能开发研究》中山大学出版社

曾获省市优秀教师奖、广东社会学学会与广东精神文明学会 30 年理论与实践探索优秀工作者奖。



刘少廷，现职警官，一级警长。“岭南标杆警务室”社区民警；兼职教官、心理专家、谈判专家。曾荣获个人三等功和嘉奖、首届“岭南百佳社区民警”和广州如意平安骑队“发起人奖”、荔湾区“经济发展特别贡献奖”。央视、人民日报、长安和半月谈等媒体作过报道。

首批国家心理咨询师、高级家庭教育指导师。专攻东方家学、心学、笔迹学、书画篆刻和“小卷轴达人”。

参著有《潜能开发指南》《创新潜能开发研究》《青少年心理解惑》和《情绪分析入门》等书。



《潜能开发理论与实务》作者合照（由左到右）：

第一排：李新异、刘少廷、吴建华、谭昆智、何德胜、杨爱民、吴少华

第二排：卢桂珍、黄海涛、薛爱晶、焦梦扬、张纓莉、陈秋芸、梁姬莉、许丽华、
邓妙音、叶娟、周瑾雯

第三排：林成智、史春鸣、罗永坚、黄海欣、高俊、陈向平、何志翔

编委会

主编 谭昆智 杨爱民 吴建华 刘少廷

编委 (以章节先后排列)

尹凤霞 林成智 卢桂珍 焦梦扬 邝源 杨爱民 史春鸣 李新异
周瑾雯 刘少廷 罗永坚 黄海欣 高俊 许一峰 何德胜 许丽华
梁姬莉 谭昆智 吴建华 吴少华 何志翔 薛爱晶 陈秋芸 叶娟
张缦莉 邓妙音 黄海涛 陈向平

编委简介

尹凤霞

广东省电子商务技师学院高级讲师，本科，研究方向：青少年心理健康发展。

林智成

广州四启明学教育咨询有限公司董事总经理、广州市绿盈新能源汽车服务有限公司董事拓展部总经理、中国管理科学研究院客座教授、中国科学家论坛理事思维解码导师培训中心总监、潜能开发研究专业委员会实验基地负责人

卢桂珍

广东省、区心理课题负责人；区心理教研中心组成员；区第六心理片区教研组长；从事 20 多年学生心理教育研究。

焦梦扬

《阳光少年高效学习研习营》创始人、《阳光父母高效辅导实践工作坊》创始人、国家专业人才认证全脑潜能开发导师、青少年心智成长导师、中国脑力锦标赛记忆教练、思维导图、快速阅读讲师

邝源

世界记忆大师教练、全脑思维高级导师；新浪网客座嘉宾、中国管理科学研究院高级家庭教育指导师；世界记忆运动理事会认证记忆大师、聚才商学院院长。

史春鸣

力凡中心主任心理咨询师、职业规划师、高级沙盘游戏咨询师、绘画分析师、青少年成长指导师、家庭教育指导师。

李新异

国学研究推广中心主任、易经应用心理学研究院院长；家庭与亲子关系康复疗愈专家、中国生命关怀协会理事，中国生命关怀协会心理健康专业委员会专家；广东省生命之光癌症康复协会心理咨询专家；世界易经高峰论坛名誉主席 潜专会学术研究员；著有《了凡四训译解》《棋与道》专著。

周瑾雯

法律硕士，中国生命关怀协会心理健康专业委员会专家，国家二级心理咨询师、中和教育讲师，高级家庭教育指导师，2018 年荣获国际易学联合会颁发“世界易经新星奖”。

罗永坚

中国工艺美术学会香文化艺术委员会委员、中国沉香博物馆国香书院高级讲师、广州市沉香协会副会长、广州城市职业学院国学香道讲师、第三届“全国十大香艺师大赛”评委。

黄海欣

国家职业健身教练、专业健身教练培训导师、心理咨询师；功能性训练师、营养与体重控制教练、专项体能教练、少儿体适能教练、产前产后训练康复师、沙盘游戏咨询师。

高俊

亚洲普拉提协会理事、广东康复协会理事、美式整脊（台湾）认证讲师、原动徒手柔式整形创始人、广医徒手康复学讲师、华师大创业讲师、广大创业讲师。

许一峰

二十年广东边防军官转业、广东十大尤克里里演奏家、广州尤克爸爸文化科技公司、广州音悦乐旅行社有限公司、广州明都物业管理有限公司董事长、广东省自驾游协会荔湾分会执行会长，熟悉七种乐器，广州毛毛虫乐队，小警察乐队导师。

何德胜

毕业于中山大学管理学院酒店管理专业，广东电视台魔术师、全国魔术大赛金奖获得者。中山大学新华学院校外导师，把魔术引入高校作为课程的全国第一人。广东社会学学会潜能开发专委会副主任、参与撰写《创新潜能开发研究》专著中的“魔术与潜能开发”内容，中山大学出版社，2016年出版。

许丽华

广东省东莞莞慧教育总经理、国际 City&Guilds 认证高级服务礼仪咨询师。曾获殊荣：广东省百强培训师、金牌讲师、讲师金话筒、演讲大赛冠军。

梁姬莉

烘焙导师（教学、活动策划）、英国皇家大师证、英国皇家翻糖、糖霜、糖花证书、美国洛杉矶任职烘焙店、曾与 100 多家企业合作（K—11、酷狗、广州地铁 newbalance 等合作；大粤网、杂志、香港报纸等均报有道。

吴少华

职业培训师、全科中医师、健康管理师、国学讲师；广东省中药研究所副研究员、国际易学联合会易学与养生专委会会员、中国养生保健专业委员会理事、广东省中医药学会音乐治疗专委会委员。

何志翔

黄氏中医（祖传）传承人、启翔明智五色管理健康创始人、仲景经方研究员、中医康复治疗师、广州启翔电子科技有限公司董事长。

薛爱晶

中医药膳营养师、制作技师、高级轻医美皮肤管理师；德国莱茵 TUV 认证精油健康调理师、中医药联合会高级植物精油疗法师、中医药文化传播进校园志愿讲师、自主健康管理的实践者与倡导者。

叶娟

高级针灸医师。践行中医十几年，整合了一套生命潜能开发的食养调脏腑、体养通经络、乐养调情志的三养方法。曾获《广州电视台 G4》《羊城地铁报》《新快报》等媒体报道。个人崇尚：个人健康是美德、助人健康是功德。

陈秋芸

广东博学教育研究院负责人、世界华人优势分析协会理事、中国皮纹行业天赋导读师培训师。

张缦莉

力凡中心创始人，首席咨询师，华南地区心理界年轻资深专家、广东社会学学会潜能开发研究专业委员会心理潜能开发研究所所长。

陈向平

广东社会学学会理事、潜能开发专业委员会教育部长、中山大学校友总会、太虚拳俱乐部理事长。合编出版：《形体与形象塑造》、《形象美姿塑造》等高校教程。

邓妙音

国家职业资格高级评茶师，茶艺技师，茶叶加工师；广州广播电视台嘉宾主持，花城 FM 妙音请饮茶主播、广州城市职业学院国学院客座讲师。

黄海涛

广东社会学学会潜能开发研究专业委员会研究部部长。

前 言

1994年，中山大学在设置公关本科专业的同时，在行政管理专业的硕士点招收公共关系研究方向的研究生。中山大学的政务公关研究生的培养获得成功，其毕业生在各自领域表现不俗，不少人已脱颖而出，成为各自领域的新锐。规范的公共关系学方向硕士的培养计划的推行，揭开大陆高层次公共关系教育的序幕。

2004年中山大学政治与公共事务管理学院建立公共关系学硕士点；公共关系学硕士学位授予点的建立，以及公共关系学方向博士研究生的培养。特别值得一提的是：2005年设置了公共关系专业硕士研究生。标志着中国大陆高层次的公关教育进入一个新的发展阶段。

2005年公共关系学课程被评为中山大学校级精品课程。2006年公共关系学课程被评为广东省省级精品课程。2006年公共关系学课程被评为2006年度国家级精品课程。

同时，中山大学新华学院2012年开设了公共关系学专业。其定位与思路：培养服务地方经济发展，具有扎实的公共关系专业理论知识，具备调查研究、策划咨询、传播沟通、文案写作等能力，创新意识强，善策划、懂管理、会传播的高级复合型应用人才。达到：静下来能够想、坐下来能够写、站起来能够讲、跑出去能够干。

读公共关系学专业的目的是要培养和训练学生的：好奇心和想象力。只有这样才能产生：创新能力。而创意策划，就是手段！它体现在：坐下来能够写、站起来能够讲，跑出去能够干。

公共关系是组织为改善与社会公众的关系，促进公众对组织的认识，理解及支持，达到树立良好组织形象、促进商品销售的目的的一系列公共活动。它本意是社会组织、集体或个人必须与其周围的各种内部、外部公众建立良好的关系。它是一种状态，任何一个企业或个人都处于某种公共关系状态之中。

潜能是个体存在的潜在的能量或能力。而潜能开发是指通过训练把这些潜在的能量或能力变成显性的能量或能力的活动，对于人的成长与发展具有重要的作用与意义。

潜能开发是公共关系教育的核心目标。每个人都是独特的个体，都带有自己特殊的使命来到我们这个世界。因此，每个人都有其独特的价值和意义。发现并找到自己的天赋属性，充分发展自身特有的潜能，为国家和社会的发展作出自己应有的贡献，是我们每个人发展的极目标。公共关系应该以提高学生的综合素质为宗旨和目的，以注重开发学生的潜能、促进学生德智体全面发展为基本特征。公共关系要唤醒每个人潜在的各种能量，让人的天赋能够自由发展。因此，我们不仅要传授给学生专业的知识与技能，更应该引导学生正确认识自身存在的各种天赋和潜在的能力，并提供各种锻炼与发展的平台，让他们有充分的机会发现自己的潜能、锻炼自己的能力、发展自己的特长、完善自己的人格。

所以，公共关系学与潜能开发是密切联系的。潜能开发就是用有效的方式、放开自身的内在潜力。潜能的动力深藏在我们的深层意识当中，是我们的潜意识，也就是人类原本具备却忘

了使用的能力，这种能力我们称为“潜力”。

人的潜能和价值与社会环境的关系，是一种内因和外因的关系。潜能是主导的因素，环境是限制和促进潜能发展的条件。环境的作用跟归根到底是允许人和帮助人实现自己的潜能，因此对自身潜能和价值的认知和自我意识具有重要的意义。它有助克服自身的弱点，使自己的道德意识变得更强。人的潜能和社会价值并无本质矛盾。人的需求等级越高，必然也越少自私。现代社会的主要职能在于促进人的潜能的发挥。因此，潜能是价值的基础，潜能的发挥是自然的倾向，且能决定价值，潜能的发挥就是价值的实现。所以，人能够认识到自身的潜能和价值，并主动实现自身的价值。

潜能蕴含着经验与真知。学习潜能，不仅是为了掌握一门学问，更不是只为获得展示儒雅、炫耀渊博的一种资本，了解潜能，更重要的是为了把握今天，创造明天，充实自己的头脑，开发自己的潜能，汲取宝贵的人生启迪。作为公共关系学专业的系列丛书，本书的撰写目的是：

1. 提升“潜专会”^①的学术理论

广东社会学学会潜能开发研究专业委员会已经走过了 25 年的历程，在学术研究和实际操作上取得了很大的成绩，研究人员不断成长，活动成果不断涌现，社会影响不断提升。所以，我们就应该把“潜专会”25 年的研究成果，体现在学术研究的整理和提炼上，撰写出一本潜能开发专著。我们抓住了两个切入点：潜能分类与选择撰写书稿的专家。

(1) 潜能分类的依据。按照古希腊亚里斯多德关于潜能与现实关系的看法，任何一个现实的东西，其背后都有着相应的潜能存在。例如，一块美丽的玉雕，就是玉石所固有的美丽特点，即潜能的显现，而一块普通的石头，由于没有什么固有的诱人特点，所以即使经过能工巧匠之手，也是不能成为诱人的玉雕的。人也是现实的存在物，他的背后自然亦有着相应的潜能，可以说，任何一个人身心的生长发育，从自然人转化为社会人，都是其潜能逐步获得实现的结果。从这个意义上说，人与玉是类似的，即人的潜能犹如玉石，而现实的人则犹如玉雕。也正因为如此，我国古代的思想家、教育家总爱将人比作玉。人的学习，接受教育比作对玉的琢磨。古人言论：“玉不琢，不成器；人不学，不知道”^②。人生来固有的本质，同玉石一样，是美好的，但必须通过学习才能将其美好的东西显现出来，成为美好的现实人。这就正如一块玉石，只有经过琢磨才能成为漂亮的玉器。否则，玉石不能为玉器，人也就不能成为完人。

综合古今中外对人的潜能开发研究，无论人的潜能开放种类多么纷繁复杂、形形色色，但总可以一分为四：即教育潜能、心理潜能、艺术潜能与健康潜能。

(2) 选择 28 位专家齐心合力撰写。“榜样的力量是无穷的”，要提高“潜专会”的学术理

^① “潜专会”是广东社会学学会潜能开发研究专业委员会的简称，成立于 1999 年 3 月 22 日，是广东省社会学学会的下设分支机构，是国内首家研究人类潜能开发的学术性社会团体。“潜专会”宗旨：研究、探索实验和传播国内外关于潜能开发的最新成果，为开发人的潜能，启迪人的智慧，助长人的进步，提高人的素质提供理论依据和方法技巧。

^② 谏艳珩《玉不琢，不成器；人不学，不知道——读“礼记·学记”有感》作文成功之路，2020 年第 31 期，第 69 页。

论，必须从骨干开始。我把“潜专会”的专家召集起来，结合“潜专会”专家从2015年开始已为中山大学新华学院12、13、14、15、16、17、18、19、20级公共关系学专业学生开设《潜能开发原理与实务》课程后，就想到专家们可以将8年的教学经验作一个总结，撰写出自己负责的那一部分，撰写成书稿，出版《现代潜能开发新论》教材，大家“一拍即合”，经过8年的双向沟通和思想碰撞，我们28位撰稿者终于撰写好了《现代潜能开发新论》这一本聚集体智慧结晶的读物。

陈秋芸张蔓莉

值得一提的是：中山大学新华学院是中国公共关系学专业第一个将《潜能开发理论与实务》课程引入到高校教学的。在中山大学新华学院开设《潜能开发理论与实务》课程的教学经验告诉了同学们，潜能开发就在我们身边，让我们的专业学习更加丰富多彩。

本书主编：谭昆智、何德胜、吴建华、杨爱民；撰稿具体分工如下（以章节顺序为序）：**第一章 公共关系意境下的潜能开发** 谭昆智；**第二章 教育潜能** 第一节 尹凤霞 第二节 林成智、第三节 卢桂珍、第四节 焦梦扬、第五节 邝源、第六节 杨爱民、**第三章 心理潜能** 第一节 史春鸣、第二节 李新异、第三节 周瑾雯、第四节 刘少廷、第五节 罗永坚；**第四章 艺术潜能** 第一节 黄海欣、第二节 高俊、第三节 许一峰、第四节 何德胜、第五节 许丽华、第六节 梁姬莉、第七节 谭昆智；**第五章 健康潜能** 第一节 吴建华、第二节 吴少华、第三节 何志翔、第四节 薛爱晶、第五节 叶娟、第六节 陈秋芸、第七节 张蔓莉。

谭昆智设计了全书的框架与体系，并负责全书的统稿工作。何德胜、吴建华、杨爱民组织撰稿人员深入企事业调研，开天窗，接地气，为此书能够顺利出版付出了辛勤的汗水。

本书想告诉读者传播的理念是：人有无限的潜能，我们要开拓潜能就不能怀疑自己的能力。天下没有不存在的方法，只是我们缺乏发掘的眼光；天下没有蠢笨平庸的人，只有自认为蠢笨平庸的人。世上每个人都是不同的个体，而在每个人的身上也都蕴藏着一份特殊的才能，这份特殊的才能便是潜能。只要我们能将它充分发挥出来，奇迹便会出现。

本书从一个新的角度，指导我们从自身的潜力着眼，从自己的心灵、观念和日常行为中寻求成功的途径。告诉人们如何改变自己的生活习惯，改变亲朋同事间的关系和自己的价值观，如何控制自己的情绪、解决内心的冲突和矛盾。管理学上有句名言：“没有无用的人才，只有无能的管理者。”它精辟地概括了管理者在管理过程中“育人、用人”的思想和经验。本书强调了两大内容：创新潜能和健康潜能。

2. 创新潜能以强烈渴望为核心

我们如果经常重复或头脑中闪现这句话：“日复一日，我会在各方面干得越来越好。”无疑会加强这句话在自己头脑中的印象，调动身体的活力来激发自身的潜能，为未来事业的成功做准备。对潜能的强烈渴望是一种力量，不论情况多么恶劣，障碍多难克服，你内心的渴望都会告诉你，其中必有解决之道。

对潜能产生强烈渴望的前提是，必须知道自己具备这个潜能的潜质。很多人情绪低迷，不

能适应环境，常常都是对自己信心不足，最关键的是没有对自己的潜能产生强烈的渴望。我们如果持有因循守旧的观念，原地踏步地生活着，认定自己目前的状态就是永久的状态，便会阻碍我们对自身潜能的挖掘。但是，如果我们相信自己有着巨大的潜能，希望自己的潜能得到激发，再通过不断地努力，便能够改变现状，从而达到成功的目的。

综观浩瀚的人类历史长河，那些创造出成功事迹的成功人士，都有着一个共同的特点，那就是对潜能抱着强烈的渴望，认定自己有着巨大的潜能，并努力去激发它，由此激发出的强大力量促成了他们做出非凡的业绩。如果我们也想获得成功，就一定要对潜能抱有强烈的渴望，这是激发潜能促成我们成功的前提。

3. 撰写本书目的是“抛砖引玉”

用眼睛去观察、用心灵去感知，用头脑去思考，用双手去实践。本书创新之处在：研究了创新潜能开发的四大内容：**教育潜能**、**心理潜能**、**艺术潜能**、**健康潜能**。我们撰写本书的目的是“抛砖引玉”，除了要告诉读者潜能开发的信息外，我们还希望广东潜专会的专家和研究者，将沉淀自己心底的各种研究心得和成果更多地撰写出来，更好地提高潜能开发的理论和实践研究，也让我们研究成果得到社会认同和更多读者分享。

事物的发展是无限的，人类的认识也是无限的，要敢于发现新问题，认识新知识，善于应用新成果。实践永远是检验真理的标准，坚持一分为二的分析方法，凡是不可轻易的绝对肯定或绝对否定。一定要看到事物的两重性。特别是自己不理解，不认识的现象，更要慎重。在探索新现象时，要善于从失败中看到成功的因素，从成功中找出隐藏着的容易导致失败的因素。潜能科学的进步，有可能引发一场改变整个世界的革命。

在这本书付梓出版之际，请允许我们向广东社会学学会老会长范英教授、会长董玉整教授、广东社会学学会潜能开发研究专业委员会老主任陈月明研究员献上我们最诚挚的谢意，是他（她）们长期的关心和指导，才使我们产生创作上的灵感。我们还要感谢广东社会学学会潜能开发研究专业委员会的专家、学者以及每一位爽快地接受了我们采访的会员。同时，还要感谢的还有首都经济贸易大学出版社的杨玲社长和编辑彭伽佳老师，这已经是我们合作的第四次了。正是由于他们的鼎力支持，才使本书得以面世。由于编者水平有限，加之时间仓促，疏误之处在所难免，敬请潜能学界同行及各界读者批评指正。

我们衷心希望本书能够得到广大潜能学爱好者、研究者以及社会各界有识之士给予指正、提出建议，共同来探索人体潜能开发之奥秘。我们有理由相信，潜能学这块现代边缘科学的瑰宝在新世纪的舞台上，定会绽放出更加绚丽多彩的光芒。

谭昆智

2024年4月7日于中山大学

内容简介

中山大学新华学院是中国公共关系学专业第一个将《潜能开发理论与实务》课程引入到高校教学的学院，而且这门课程已上了八年。因为，公共关系与潜能开发是密不可分的。公共关系教学不仅能培养学生的公关意识和能力，而且能培养学生高尚的道德情操，有利于培养适合社会需要的复合型人才。同时，公共关系教育具备开发学生身心潜能的各种条件。开发每个人的潜能，原本就是公共关系教育的重要功能之一。

潜能就是潜在的能量，根据能量守恒定律，能量既不会消灭，也不会创生，它只会从一种形式转化为其他形式。或者从一个物体转移到另一个物体，而转化和转移过程中，能的总量保持不变。潜能开发就是用有效的方式开发、放开自身的内在潜力；潜能的动力深藏在我们的深层意识当中，也就是我们的潜意识，也就是人类原本具备却忘了使用的能力。

我们想告诉读者的是：人有无限的潜能，我们要开拓潜能就不能怀疑自己的能力。天下没有不存在的方法，只是我们缺乏发掘的眼光；天下没有蠢笨平庸的人，只有自认为蠢笨平庸的人。世上每个人都是不同的个体，而在每个人的身上也都蕴藏着一份特殊的才能，这份特殊的才能便是潜能。只要我们能将它充分发挥出来，奇迹便会出现。

本书从一个新的角度，指导我们从自身的潜力着眼，从自己的心理、观念和日常行为中寻求成功的途径。告诉人们如何改变自己的生活习惯，改变亲朋同事间的关系和自己的价值观，如何控制自己的情绪、解决内心的冲突和矛盾。管理学上有句名言：“没有无用的人才，只有无能的管理者。”它精辟地概括了管理者在管理过程中“育人、用人”的思想和经验。本书创新之处在：研究了创新潜能开发的五大内容：教育潜能、艺术潜能、心理潜能、健康潜能和国学潜能。

事物的发展是无限的，人类的认识也是无限的，要敢于发现新问题，认识新知识，善于应用新成果。实践永远是检验真理的标准，坚持一分为二的分析方法，凡是不可轻言的绝对肯定或绝对否定。在探索新现象时，要善于从失败中看到成功的因素，从成功中找出隐藏着的容易导致失败的因素。潜能科学的进步，有可能引发一场改变整个世界的革命。

本书主要特点

第一，突出基本理论的完整性和系统性。本书共分六章，言简意赅地对潜能学理论和实践进行了科学、系统的总结和论述，以求给读者一个清晰的学习和研究思路。

第二，突出理论和方法的前瞻性。本书在潜能学理论和方法的基础上加以分析、总结，并提出新观念和新思维。

第三，突出实用性、简明性。本书在兼顾基本理论和方法的同时，注重引导读者掌握技能和方法。通过案例分析，可提高读者发现问题、分析问题和解决问题的能力，使理论和实践达到完美的结合。

本书既可作为大中专学校管理学、公共关系学、心理学、广告学和市场营销学等专业学科

的教材，又可作为广大潜能学爱好者学习研究用书，也可用于其他各类教育中对个体创新潜能开发的参考教材。

目 录

第一章 公共关系意境下的潜能开发

第一节 现代潜能的理论与现实意义

一、创新——人类进步的灵魂

- (一) 创造教育之观念先导
- (二) 激活学生的创新潜能

二、创新求发展 潜能促和谐

- (一) 创新潜能是智慧性的创造劳动
- (二) 创新潜能根本上要靠人才驱动
- (三) 创新潜能是富国强民的战略举措

第二节 潜能内涵与概念

一、潜能内涵

- (一) 人人都拥有巨大潜能
- (二) 潜力是意志的体现

二、潜能来源

- (一) 自然进化的浓缩
- (二) 社会发展的积淀

三、潜能理念

- (一) 潜能表述
- (二) 潜能价值

第三节 潜能开发理论与方法

一、潜能开发理论

- (一) 潜能开发概念
- (二) 潜能开发根基

二、潜能开发方法

- (一) 潜能开发结构
- (二) 潜能开发渠道
- (三) 潜能多元智能开发

三、潜能开发实操

- (一) 创造性思维
- (二) 想象力向导
- (三) 心理暗示

结 语

第二章 教育潜能

第一节 人类大脑与潜能开发

一、人脑结构与脑细胞

- (一) 人脑皮层重要功能区域图解
- (二) 大脑细胞的精密结构

二、人脑神经元的发展原理

- (一) 大脑发育的黄金阶段
- (二) 人脑神经元发展阶段

三、人脑的潜能开发应用

- (一) 人脑潜能开发的应用方向
- (二) 从日常行为行推测学生天赋
- (三) 人脑潜能开发特征与应用

结 语

第二节 成功方程式

一、成功探讨

二、成功目标

- (一) 成功一次方，潜能初启
- (二) 成功二次方，潜能生长

(三) 成功三次方，潜能发挥

(四) 成功四次方，潜能延续

三、成功启迪

(一) 方向选定

(二) 设定可行目标

(三) 不受他人影响

(四) 接受过程中孤独

(五) 阳光心

(六) 体能储备

(七) 不怕多付出

(八) 永不放弃

结 语

第三节 生命潜能价值开发

一、生命价值内涵

(一) 生命价值的公式

(二) 生命价值的诠释

(三) 生命价值的无形价值

(四) 生命价值的多元性

二、正确体现生命价值

(一) 珍爱生命，没生命没一切

(二) 感恩善意，贡献社会

三、生命价值潜能开发

(一) 最大限度地减少耗用社会公共资源

(二) 科学地延长自身对社会的贡献时间

结 语

第四节 视觉笔记艺术潜能

一、有趣的“视觉笔记”

(一) 图片信息的重要性

(二) 开发视觉笔记潜能

二、视觉笔记艺术概念

- (一) 视觉笔记定义。
- (二) 笔记领域基本函数
- (三) 视觉笔记的意义

三、视觉笔记艺术的优势

- (一) 促进主动思考
- (二) 加强信息理解
- (三) 重点归纳总结
- (四) 激活复习动能

四、学习视觉笔记 2 大误区

- (一) 我不会画画
- (二) 视觉笔记≠插图、图解、信息图表

五、画一幅视觉笔记的四个步骤

- (一) 输入阶段
- (二) 思考阶段
- (三) 整合阶段
- (四) 呈现阶段

结 语

第五节 激发潜能，高效记忆

一、记忆的定义

二、高效的记忆

三、探索大脑，了解左右脑分工

四、记忆的类型

五、记忆的步骤

- (一) 通读理解
- (二) 提取转化
- (三) 联结回归
- (四) 科学复习

六、三大记忆法

- (一) 锁链法
- (二) 故事法
- (三) 记忆宫殿法

结语

第六节 学习潜能的研究与实践

一、家庭教育环境对青少年学习潜能培养的影响

- (一) 家庭教育环境对青少年学习潜能影响
- (二) 家庭教育氛围对青少年学习潜能培养

二、学校氛围对青少年学习潜能培养的影响

- (一) 学校应坚持“以学生为中心”理念
- (二) 学校要构建、鼓励青少年创新氛围
- (三) 学校要积极创建科创性的校园文化

三、政府要健全机制对青少年学习潜能培养

- (一) 建立资金投入与保障机制
- (二) 健全相对应的管理体系
- (三) 营造良好的社会环境

四、社会组织对青少年学习潜能培养的影响

- (一) 组织落实层面
- (二) 制度保障层面
- (三) 理念树立层面
- (四) 载体创设层面

结语

第三章 心理潜能

第一节 高效沟通与潜能开发

一、沟通的内涵

- (一) 沟通的定义

(二) 沟通方式的分类

二、沟通与潜能开发关系

(一) 沟通的效果

(二) 沟通是有待开发的潜能

三、沟通中常见的问题

(一) 沟通中的 10 个绊脚石

(二) 沟通中的误区

四、高效沟通的要素

(一) “听”是高效沟通的前提

(二) “正面语言”代替“负面语言”

(三) 表达自己的感受与需求

(四) 使用幽默感

结语

第二节 开发亲子关系的心理潜能

一、心理潜能中的精神分析理论

(一) 高屋建瓴的“需要层次理论”

(二) 父母亲精神状态对家庭的影响

二、成长过程中孩子的爱与被爱

(一) 爱是安全需要，在爱中升华

(二) 尊重接纳孩子的自尊心

(三) 让父母更好地认识自己与孩子

三、孩子成年精神问题与精神分析的关系

(一) 性视角在精神分析理论的应用

(二) 对生命底层描述的潜意识

(三) 让孩子充分展现自己说出真心话

(四) 生命不同状态与周期的接纳理解

第三节 父母因材施教有妙招——《易经》心理实战应用

一、木

(一) 大树型

(二) 藤蔓型

二. 火

(一) 太阳火型

(二) 灯火型

三. 土

(一) 大坝土型

(二) 池塘土型

四. 金

(一) 大刀金型

(二) 首饰金型

五. 水

(一) 江海水型

(二) 池塘水型

结语

第四节 笔迹修炼处方

一、笔迹心理分析

(一) 笔迹心理分析的概念

(二) 笔迹学研究的发展

(三) 笔迹心理分析的基础

(四) 笔迹特征的分类

(五) 笔迹心理分析的广泛应用

二、笔迹修炼

(一) 笔迹修炼的概念

(二) 笔迹修炼的核心内容

(三) 笔迹修炼的理论依据

(四) 笔迹修炼是内外兼修过程

(五) 笔迹修炼的目标和过程

(六) 笔迹修炼的“三技术”

三、笔迹修炼处方

- (一) 笔迹修炼处方的内涵
- (二) 笔迹修炼处方理论的作用
- (三) 笔迹修炼的“十八处方”
- (四) 笔迹修炼的内化原理

结 论

第五节 香气与情绪开发

一、香道涵内涵

- (一) 香道涵义
- (二) 香文化概念

二、香气对情绪影响的探讨

- (一) 古代的芳香疗法
- (二) 嗅觉器官的作用

二、香气对我们身心的影响

- (一) 香气引发的问题与消失
- (二) 植物香气分类

三、中国古代香道文化

- (一) 香料简介（以沉香和乳香为代表）
- (二) 行香法式（用香方法）

四、当代香文化的雅俗探讨

- (一) 辨雅俗
- (二) 价值评价
- (三) 精英与大众的整体关系

结 论

第四章 艺术潜能

第一节 运动与潜能开发

一、艺术健身的潜力

- (一) 健身减脂
- (二) 体态调整
- (三) 康复训练
- (四) 专项训练

二、艺术健身的感悟

- (一) 运动能力通过训练来实现
- (二) 艺术健身最困难的是下定决心

三、健身运动的原理

- (一) 身体质量指数 BMI
- (二) 减脂原理
- (三) 增肌塑形原理
- (四) 健康定义

四、运动与社会适应

- (一) 个性化、碎片化的健身需求
- (二) 健身过程增强个人与集体的相互交往性

五、运动心理调控及建设

- (一) 运动与心理调控
- (二) 运动与心理建设

结语

第二节 运动康复

一、运动能力潜能

- (一) 更高更快更强
- (二) 长期缺少运动的坏处
- (三) 运动康复的好处

二、运动康复的诊断

- (一) 体态评估
- (二) 关节活动受限
- (三) 疼痛症状
- (四) 肌肉无力症状

三、人体潜能运动康复的处方

- (一) 不随意肌之：心肺功能
- (二) 随意肌之：腰背肌群

结语

第三节 音乐潜能开发让我们成长

一、音乐潜能开发的艺术价值

- (一) 音乐是听觉和情绪的潜能开发
- (二) 艺术歌曲创作的潜能开发
- (三) 音乐艺术的抒情性与表现性
- (四) 别压抑你的潜能

二、音乐是心灵沟通的桥梁

- (一) 音乐潜能激发思维活跃
- (二) 音乐推动人际关系趋向和谐

三、学会尤克里里的潜能开发

- (一) 尤克里里的前世今生
- (二) 在短短 15 分钟学会尤克里里

结语

第四节 魔术与潜能开发

一、逆向思维能力

- (一) 逆向思维启示
- (二) 逆向思维的新颖性
- (三) 逆向思维法类型
- (四) 逆向思维的方向性

二、引导能力

- (一) 魔术引导的魅力
- (二) 运用认知规律让表演符合现实
- (三) 魔术的错误引导法
- (三) 实际表演的心理错引

三、应变能力

- (一) 应变能力作用
- (二) 应变能力差异
- (三) 应变能力提高

结论

第五节 荣耀登台潜能启航

一、潜名

- (一) 一“名”惊人方法
- (二) 解字法、联想法和故事法

二、潜声

- (一) 用心发出最美声音
- (二) 声音气势的高速路

三、潜定

- (一) 笑定
- (二) 站定
- (三) 眼定

四、潜台

- (一) 上台
- (二) 台中
- (三) 退台

五、潜曲

- (一) 开头
- (二) 中间
- (三) 结尾

结论

第六节 烘焙艺术的潜能创新

一、烘焙艺术的潜能概念

- (一) 埃及人最早采用的发酵方法

(二) 现代的烘焙技术翻天覆地的变化

二、烘焙艺术的潜能开发

(一) 我的烘焙经历

(二) 因喜爱而坚持。

(三) 在分享中成为好友

三、烘焙艺术的心理剖析

(一) 抒发压力和情绪出口

(二) 感情沟通，自我了解

(三) 烘焙横跨的专业领域

(四) 跳出舒适圈，找到新自我

(五) 烘焙温暖时刻，记忆甜蜜滋味

四、烘焙艺术的潜能创新

(一) 烘焙与社会适应

(二) 疫情下烘焙艺术创新

结 语

第七节 策划艺术潜能开发

一、学院新形象片出炉，献礼院庆

(一) 传递学院和学科价值观及未来愿景

(二) 形象片的筹备、拍摄和后期制作

二、能够打动人心的学院形象片

(一) 学院形象的本质与要素

(二) 学院形象片的宣介与展示

(三) 学院形象片的传播与故事

三、“桃李不言满庭芳，弦歌百年今又始”的院庆 Logo

(一) 院标是学院文化与精神的对外体现

(二) 标志释义与整体颜色

(三) 充满学院特色的院庆标志创意

结 语

第五章 健康潜能

第一节 中医文化与生命潜能开发

一、生命的智慧 瑰宝中医药

- (一) 源远流长的中医文化
- (二) 抗击新冠疫情回顾与启示

二、中医思维的生命智慧

- (一) 阴阳恒动的平衡观
- (二) 天人合一的整体观
- (三) 辨证论治的医理观
- (四) 未病先防的养生观

三、辨证论治与体质判断

- (一) 平和质 (A 型)
- (二) 气虚质 (B 型)
- (三) 阳虚质 (C 型)

四、上医治国与中医治人

- (一) 中医药学的思想基础
- (二) 中医药学养生之道

结语

第二节 天人相应五运六气 中医应用潜能开发

一、中华优秀传统文化文化之人与自然相和谐精神

二、中医药文化核心思维之整体观——天人相应

- (一) 人类与宇宙间大自然环境相联系
- (二) 人类疾病发生、发展的根本原因

三、天人相应之五运六气学说

- (一) 运气学说内容是以阴阳五行学说为基础
- (二) 阴阳五行属性平衡影响到个体的身心
- (三) 公历 2021 年是农历辛丑年的换算方法

四、五运六气学说之中医潜能开发

- (一) 中医五运六气学说的逻辑思考
- (二) 潜能开发从中医文化进校园做起

五、五运六气学说在中医临床应用案例举隅

结 语

第三节 《黄帝内经》之实用针灸祖传疗法

一、学医的作用

- (一) 文人通医
- (二) 长辈要知医
- (三) 医之道

二、学医入门

- (一) 针和灸
- (二) 手印

三、简单地判断人的健康情况

- (一) 睡眠
- (二) 胃口
- (三) 口渴
- (四) 大便。
- (五) 小便
- (六) 手脚温暖
- (七) 阳反应

结 语

第四节 观脸知健康 芳香疗身心

一、观脸的概述

- (一) 看脸的大致颜色
- (二) 痘印、斑、痣在脸上位置
- (二) 观脸注意事项

二、观脸知健康

- (一) 五官与五脏的关系
- (二) 中医是神奇智慧的文化瑰宝

三、芳香疗身心

- (一) 芳香理疗法
- (二) 芳香疗法的作用
- (三) 君子佩剑与君子佩香
- (四) 现代芳香理疗的宠儿——精油

四、人体中肺与皮肤

- (一) 肺与皮肤的作用
- (二) 肺与皮肤的关系

结 语

第五节 中医文化与钢琴艺术

一、中医文化

- (一) 伟大的中医
- (二) 神圣的中医
- (三) 神秘的中医
- (四) 神奇的中医
- (五) 中医三养

二、钢琴艺术

- (一) 钢琴乐器
- (二) 中医十宣穴
- (三) 弹琴目的
- (四) 钢琴乐养
- (五) 弹琴方法

结 语

第六节 将天赋应用在职业生涯的价值

一、皮纹学与古代传统文化的挖掘与衔接

二、大学生的职业生涯与皮纹学研究的关系

- (一) 在皮纹天赋数据中找到答案
- (二) 看皮纹天赋数据的现象与本质
- (三) 把握好自己手中舵的职业生涯规划

三、了解天赋及权威报道

- (一) 中国新时期皮纹指纹学研究与应用
- (二) 脑科学正成为世界各国争相研究的重点学科

四、了解个性与职业发展的关系

- (一) 科学皮纹分析
- (二) 工作及互动方式

结语

第七节 华丽转身——职业规划之优势测评

一、优势测评

- (一) 优势测评概念
- (二) 常用测评工具

二、职业规划

- (一) 职业规划的原则
- (二) 职业生生涯规划的意义
- (三) 大学是职业生生涯规划的重要时期

三、优势测评是职业规划的良好助推器

- (一) 优势测评能实现正确的自我评估
- (二) 优势测评能促进有效的社会评估

结语

第四节 观脸知健康 芳香疗身心

教学目标：在公共关系视角下健康教育和健康促进是努力使公众摆脱旧观念束缚，是增强自我身体保健的能力，建立良好的卫生习惯的有效方法^①。健康是人类所向往的，而人类潜能的开发、利用是社会发展的的重要因素。一般人的健康标准已经不适合现代生产力的发展。所以，观脸知健康是个性健康尤其显得重要，只有好的体魄，而无良好的心境和健康的个性，人类的创造性乃至技能的发挥就难以实现^②。每个人都是自己的医生，每个人都有自我疗愈的潜能。

通过本节的学习，观脸知病。脸色不好，可能是真的病了^③。脸色苍白的人可能是因为大出血和休克引起的，也有可能是慢性肾炎或铅中毒。脸色潮红如果不是因为饮酒过度或运动过量，那就可能是有感染性高热病，比如疟疾或伤寒。也有可能是因为血热，这种类型的 能让我们能了解自身的健康状况，并根据自己的身体状况及时进行调整我们的行为和生活习惯，以达到身心平衡，拥有健康人生。

引言

本节的观脸，是通过观察人体面部区域气色，来洞察体内健康情况的方法，以获取人体五脏健康的信息，对人体的健康状态、疾病部位及性质做出相应的判断，并采取相应的方法调理。人脸是人体的全息图，人体内的五藏六脏，都有脸上有相应的反射区域，脸上的五官七窍是人体中最大、最重要的“腧穴”，也是最直观、最便于观察的体内状况的腧穴，我们可以通过洞察自己的脸，直接观察到身体内部脏腑的功能状况。通过学习，让大家掌握粗浅的观脸知识，大致地了解自身的情况，掌握一些日常自我保养方法，以激发学生的健康潜能和自我疗愈的潜能，培养自主健康管理意识，做到未病先防，身心安康。



^①撰稿：薛爱晶，中医药膳营养师、制作技师、高级轻医美皮肤管理师；德国莱茵 TUV 认证精油健康调理师、中医药联合会高级植物精油疗法师、中医药文化传播进校园志愿讲师、自主健康管理的实践者与倡导者。

^②韩云霞：《个性健康：增进潜能的阶梯》，载《教育实践与研究：中学版(B)》2003 第 3 期，第 52 页。

^③《观脸知病》新世纪周刊，2007 年第 26 期，第 152 页。

针对上图，请问哪张脸在陌生的见面或者是在重大的约会时容易成功呢？很显然是下面二张脸是比较容易成功。



因为这二张脸给人的感觉是阳光灿烂，身体健康，精力充沛，所以容易被选中。这是人们从观看照片上人的脸得出来的结果。

一、观脸的概述

中医四诊：望、闻、问、切，在这四诊里望诊是最重要的，而望诊里的一个重要环节就是观脸。本节课程不是教大家学习中医，而是学习粗浅的观脸知识，让大家学会通过简单的观脸方法，关注自己的身体在脸上反映的信息，及时了解自己的身体状况，并学习用香气和简单的方法进行自我疗愈，实践自主健康管理。古语有云“相由心生”，就是说一个人相貌，是他内心的一个展现。这里体现在两个层面：

一个层面是的心灵，内心的柔软，内心的慈悲，让人在脸上会展现出慈祥善良的表情，反之，则是一脸恶相。另外一个层面就是体内的五脏六腑的变化也能在我们的脸上反映出来，那就需要我们学会观察自己的脸。**观脸要看什么？**

可以说面部是人体健康状况的“晴雨表”，通过观察人的脸部情况，可以了解五脏六腑的状况，获取健康方面的信息。因此察言观色可以说是健康养生和早期发现疾病的一种重要而简便的方法，可为健康管理提供客观依据。要做好观脸，就要知道日常养生观脸的内容。

（一）看脸的大致颜色

脸部呈现的颜色不同，体现着不同的身体状况。病色可以分为赤、青、黄、白、黑五种。不同的脸色见于不同脏腑的健康情况。病色有善恶之分，无论出现哪一种颜色，都以明润含蓄为佳，通常表示脏腑并没有大的伤害。

1. 正常的脸色

中华民族正常的脸色是黄红隐隐，明亮润泽。我们的皮肤是黄的，以黄为主调，隐隐约约看到一些红润并且明亮润泽，就是正常面色，表明此时自己的身体是处在相对平衡的状态，这里也要注意自己的先天颜色，所以每个人的正常脸色也是不一个的。

2. 脸色过红

为血液充盈皮肤脉络而致，所以热证多见红赤色。通常是因为心火上炎的表现。赤色主心主热，如满面通红，多为阳盛之外感发热，或脏腑实热；若两颧潮红娇嫩，则属阴虚火旺之虚热证等。

3. 脸色发青

通常是肝的功能下降。青色主肝主寒、痛、气滞、肝风和血瘀。青紫为气血不通，经脉阻

滞。发青的脸就是体内有寒有痛，有肝气郁滞住了，并且也有是体内有风所至脸色显青。如小儿高热时，面部出现青色，以鼻柱与两眉及口唇四周较易察见，此为惊风的预兆。无论何种原因引起缺氧，如窒息、先天性心脏病、心力衰竭等都可能出现面色青紫。当胃部或肠痉挛性疼痛、胆道疾病引起的绞痛发作时，亦可使面色青紫。脸色显青的人，情绪是比较易波动的。

4. 脸色发黄

黄色主脾，主虚、体内湿气重。脸色发黄、萎黄，多是脾胃虚弱。鲜黄多见于黄疸病。脾气虚弱脸色就黄，并且脾主湿气，脾气虚弱整个人的湿气就重，总会觉得疲劳、没有精神，脸上没有了润泽漂亮的脸色。

5. 脸色发白

白色主肺，主气主虚、主虚寒。脸色白、苍白属于虚证和寒证。苍白枯槁、唇淡为血虚。今年10月8日，我坐在地铁站的凳子上等朋友，突然有一个女孩，匆匆的走过来，弯着身体坐在我旁边的位置上，我问她情况，她说很冷想吐，当时她的脸色是青白，戴着厚帽，穿着长袖的衣服，却是穿一条比衣服还短的裤子，整双腿是露出来的。

10月8日，刚好是寒露节气，古语有云：寒露不露腿。寒露过后，气温逐渐降低，为防止“寒从足生”，足部保暖要做好^①。当天她的穿着，就会让寒气从双脚进入体内。当时我身上就刚好有精油，我就给了一些生姜等温热的精油给她涂抹腹部增加温度，并且帮她搓热大椎穴和脾胃经部位，经过几分钟的处理，她脸色开始有点微微的红起来，手和身体暖起来了，慢慢恢复了正常，我嘱咐她要注意保持脚的温暖。此案例说明：凡寒虚严重者，脸色都又青又苍白。

6. 脸色发黑

黑色主肾、主虚、寒证和瘀血比较多。脸色发黑，多是寒重或血瘀的表现。脸色暗黑多是慢性病的征兆，例如：被门夹伤了手指，表皮没有破，但皮下出血，轻的时候是紫色，严重的是深紫色，但是很严重的就是黑了，因此一定要注意。肾关系到人生殖功能的，虚寒和瘀堵太重，容易导致不孕不育。

（二）痘印、斑、痣长脸上位置

1. 我们脸部痘与斑的基本发展周期：

婴幼儿期	通透水润
儿童及少年期	水润光亮有色素沉着
青年期	开始有痘痘
中年期	开始有斑有痣有细纹
老年期	有斑有痣有皱纹



这里说的基本的发展周期，是指比较大众的比较普遍的现象。婴幼儿期即是起起小泡的，

^①刘千：《寒露过后谨防“寒从足生”》，载《台州日报》2012年10月10日第2版。

因为生活和饮食都是很规律，身体状况好，表现出来的脸色与皮肤状态都是非常健康，就是有些功能不足，也因身体需求不太显现未显示出来。

随着年龄的增长，到儿童及少年期，虽然皮肤还是光亮水润的，如果是先天有些是功能不足的，会有一些色素沉着，我们会看到他的脸上有很细的一些点点。那到了青年期，由于身体发育旺盛，以及学习或工作压力等问题，身体的器官开始出现疲劳的状态，就开始长痘痘了，特别是高中的学生。

人到中年期就，处在担当的阶段，上有老下有少，家庭和工作的压力就更大了，身体长期处于疲劳状态下，器官也从疲劳走向了衰弱，开始长斑长痣，还有一些皱纹细纹。到了老年期，由于整个身体已经是走向下坡的状态下，就会出现有严重的斑，痣和皱纹等，这就是身体衰老的标志。

2. 常见痘印、斑、痣概说

(1) **脸上长痣、痞子**：表示该部位脏器功能不足，有先天形成的，也有后天形成的。先天形成的，就是由于父母或者家族的遗传问题，就会在对应的某些脏腑上会有先天不足的现象。后天形成的，就是在成长的过程中，有生活习惯、学习工作压力以及熬夜等等出现，都会影响到脏腑功能的不足，所以会出现长痣，长痞子等等。

(2) **脸上长斑**：表示该部位长期慢性耗损形成的功能不足，这种慢性耗损一般是3~5年时间形成。所以，很多人说祛斑为什么短时间内老去不了，就是因为斑的形成和祛斑都要漫长的坚持的。

(3) **脸上长青春痘**：表示该部位脏器现阶段正存在疲惫状态，是一个炎症阶段，假如这个痘痘是长在肝胆区的，那说明这段时间你的肝胆区是正在处于一个疲惫的状态，就会在脸上相应的区域出现这个暗疮或痘痘等，身体提醒我们要注意了休息了。

(4) **全脸青春痘、斑**：是因为压力或情绪等问题比较严重，引起内分泌失调或肝脏免疫功能下降。有些人是整脸的青春痘或痘印，就像下图，那这种就是说内分泌是严重的失调的，他的肝胆的免疫功能也是在下降的状态下。很多高考的学生都会出现这种状况，高考结束后，放假放松了，旅游回来，上大学的时候，脸上是恢复正常了，这是因为高考后压力减轻了。

(二) 观脸注意事项

通常情况下，脸部气色变化比较轻微，为了能够及时地发现面部气色的轻微变化，准确把握健康状况，观脸要注意以下事项，非且尽量避免一些干扰面诊的因素。

1. 观脸时应先了解自己的常色态，在日常生活中，应多留意观察自己，了解自己正常之色，明辨于心，才能及时发现自己的脸色变化。

2. 光线对色泽有着非常重要的影响，比如在白炽灯下，脸色会发白发青，因而观面时对光线的要求很严格。建议每天在相同的光线下进行，这样利于对比，否则容易发生误会。

3. 脸部气色很容易受到多种因素的影响而发生改变，如风吹、日晒、雨淋以及各种化妆品等均可造成假象，从而不能真正反映内在的状况，因此，在进行观脸时，一定要避免这些因素

的干扰，认真细致，以免吓到自己。



4. 观察距离也很重要，远距离整体观察的重点是看自己的脸总的气色及五官的位置形态；近距离是分部观察。养成远望时观察大体，近距离仔细观察的习惯，并做分析比较，回想自己近来的生活状况。

5. 注意色泽与部位合参，脸色与手背的肤色相对照，由于二者都是暴露在外面，所处的环境基本相同，因此可以参照手背的肤色来判断面色是否发生了变化。

二、观脸知健康

了解健康个性的特征并培养健康的个性，无疑是生命的延续。每个人都能利用自己潜能的增长与发展，达到对社会变革适合并改造社会的目的，这也是成长心理学、发展心理学所强调的。观脸知健康，芳香疗身心就是切入点、

（一）五官与五脏的关系

中医认为，人体五官与五脏之间存在着密切的联系，通过观察五官就可以知道五脏的健康状况。

中医所说的五官即眼、舌、口、鼻、耳；五脏即肝、心、脾、肺、肾。《黄帝内经》提出，肝开窍于目、心开窍于舌、脾开窍于口、肺开窍于鼻、肾开窍于耳。通过观察五官的情况，就能了解肝、心、脾、肺、肾的情况。

1. 从眼观肝

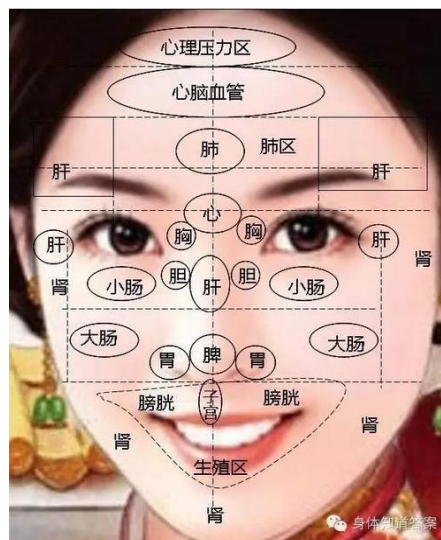
视力的好坏有赖于肝气的疏泄和营养。肝藏血：若肝血不足，眼睛失去血的滋养，则会影响视力等多种问题；若肝火过盛，可见眼红肿痛；若肝阴虚，可致眼糊干涩或见眼珠不灵活、斜视等；若肝气郁结过久，则能导致口苦目眩。

2. 从舌观心

心气通于舌，心气和顺舌能知五味，而舌也能灵敏地反映出心的功能状态。心阳不足，则舌胖嫩或紫暗；心阴不足，则舌红绛；心血虚，则舌暗淡；心火上炎，则舌红烂、生疮、疼痛；心血淤阻，则舌紫暗或有淤斑；心主神志功能异常，就会出现语言障碍说话不清。心也主情绪，心情不好的人，语言也不甜美，因此，有些人说话难听，其实也反映了这个人的内心是痛苦的。

3. 从鼻观肺

肺气通于鼻，肺气和顺，鼻能吸嗅到香臭和呼吸通畅。肺的某些症状也会表现在鼻子上。



如外感风寒影响到肺，就会鼻塞流涕；肺有燥热，则鼻孔干涩等。

4. 从口观脾

口唇者，脾之官也。唇被认为是脾的外在表现之处。当脾气充盈、气血充足时，唇红而润泽；若脾气血亏虚，则唇色淡白或萎黄无光。饮食口味及食欲也与脾的运化功能有密切关系：如口淡无味、唇淡白，多为脾气血亏虚；若口中黏腻，饮食不香或嘴里发甜，多为脾胃湿热；若口中泛酸，多是肝脾不和；若唇肿、口疮、糜烂而痛，多为脾热或脾火盛。

5. 从耳观肾

肾气通于耳，肾气和顺，耳聪能辨五音。若肾精亏虚，则脑髓不足，容易出现头晕、耳鸣、听力下降等症状，听力较差的人应考虑养护肾气。

五官与五脏的对应关系十分紧密，养成经常观察自己的脸和五官的情况，及时知晓五脏的状况，可以及时调整身心。

（二）中医是神奇智慧的文化瑰宝

中医是一套微妙玄通，但又神奇智慧的文化瑰宝，中医中比较基础的就是阴阳五行理论。按照《黄帝内经》的观点，每一个人都是阴阳和合而生的，每一个人都在五行之中，我们的五脏、五官等等都和五行一一对应着，五行之间最典型的关系就是相生相克的关系。所以五行的状态和我们每一个人都息息相关，健康与否，在于五行之间是否平衡。

三、芳香疗身心

我们不是医生，当我们通过观脸，发现自己的身体出现一些细小的状况时，我们不能随便去买药吃，但可以通过一些传统的方法，激发自身的内在疗愈的潜能，帮助身体进行自我疗愈。中华传统医学里，就有利用各种植物不同的香气特性对人体进行疗愈的方法记载，因此中医有：芳香化浊、芳香祛湿、芳香醒脾、芳香走窜、芳香开窍；芳香解郁、芳香清腹、芳香助眠、芳香理气等等的说法。

（一）芳香理疗法

拥有大自然神奇疗愈力的芳香理疗法：是指将气味芳香的植物，如丁香、藿香、木香、白芷、薄荷等，以原材料或制成适当的剂型，通过各种方法，作用于人体以防治疾病的方法。我国用芳香理疗的起源可以追溯到遥远的先夏时期。距今 6000 多年之前，人们已经用燃烧带有香气的柴木与其它祭品的一起祭祀天地诸神。

黄帝神农时代，人们采集树皮草根来驱疫辟秽，这是利用植物的香气来杀虫治病。那时人们对天然植物、花卉、果实的香气就有好感，用来敬神拜佛，清净身心，还用于祭祀、敬天、丧葬等。传说中最先使用复合芳香养生治病的是黄帝的妻子嫫祖。据传说，嫫祖的父亲生病时却不肯吃药，女儿无奈，只好把一些对治疗父亲的病有关的有香气的药材将其点燃，以熏香的方法让父亲吸入体内，治好了父亲的病。

古人焚香调养身体，调理气血、疏风祛邪、开郁散结、提神醒脑、散寒止痛。既防病养

生，又怡情养性。芳香就成了富裕人家的治病养生以及生活日常必不可少的日常用品。随着“陆上丝绸之路”和“海上丝绸之路”的开拓，世界各地的许多香料也开启了互相交流之路。

（二）芳香疗法的作用

芳香疗法的作用是运用芳香植物的治疗力量来进行养生、美容、疗愈身体和稳定情绪。利用芳香的植物可以通过视觉、触觉和嗅觉来刺激大脑皮层，启发思维，解除心理和精神上的压力，令人心身舒畅。芳香气味可以营造氛围、增强创造力和提升工作效率，芳香疗法不仅能使人建立积极的人生态度，还增强人与人之间的沟通能力。

（三）君子佩剑与君子佩香

讲到芳香，就会让人联想到“君子佩香”和“君子佩剑”，古人的生活离不开香，从每天的计时、学习、生活都要燃香，但君子为什么一定要佩香呢？

“君子佩剑”我的理解是：天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。君子是德强兼备的，只德不强，不足以称君子。君子要精于六艺：礼、乐、射、御、书、数。这是中国古代君子的六门必修课，用现在的话说，合格的君子要懂礼仪，会音乐，精于射击，会驾驶（不是说开普通的房车，而是制式装备比如坦克），会书法，数学还要好！君子平时是翩翩有礼的博士；当路见不平时，是能出手相助的侠士；见国家有需要时，是能征骁战的勇士。“君子佩剑”讲的是明明能通过武力解决，却说服你以显其德，但必须保留能动武的实力。

对“君子佩香”的真正理解，是在新冠疫情开始以后才豁然明白。在19年新冠刚刚开始的时候，我为自己和家人配制了增强呼吸系统免疫功能的精油，每天出门前必须涂抹。春节期间开始实行“提倡让大家尽量不要出门，出门要戴口罩”管制。

当时各处街道都有设岗位把守着，尽量劝告民众不出门。所以需要非常多的工作人员。我报名参加了志愿者，从另外的一个角度去保护家园。上岗前我涂抹了防护精油才出门，但在我第一天上岗的时候，发现除了我，还有其他的志愿者和我一起守护。当天晚上我就配了很多小瓶的呼吸系统养护油，第二天发给和我一起守护的志愿者们，因为大家有免疫力我才能真的有保障。在这个值班守护的过程中，我和我的搭档们一直使用增强呼吸系统免疫功能的精油，从大年初九一直到7月份，政府宣布可以取消设岗为止，大家平安渡过。今年的疫情反复，我也报名参加到志愿者的行列，从维持秩序到帮助登记资料到协助进行核酸检查。在每个岗位我都用香气守护好我自己，帮助其他的志愿者，我的目标是：在做好志愿者工作，守护好社区的同时，也要保护好自己的身体，不要染病，更不能把感染带给我的家人们。这就是担当，这就是责任。

同时香气还能调节人的情绪，可以帮助人们保持头脑清晰和明辨是非的能力，在关键的时候能保持情绪稳定和思路清晰。在志愿者工作中会遇到街坊们的不理解、情绪波动、以及种种的误会等等，香气能帮助我们调节好自己的情绪，做好解释与安抚工作。这样就不至于让君子在忍无可忍的状态下成为一个莽撞的勇士。“君子佩香”是利用香气让君子保持清醒头脑与稳

定的情绪，时刻保持厚德载物的品格。

实践练习：有利于提升呼吸道免疫力的精油配方：

10ml 滚珠空瓶一个，滴入侧柏 15 滴、柠檬 16 滴、茶树 12 滴、保卫复方 12 滴、牛至 10 滴，剩余的部分填满椰子油。摇拌摇晃均匀后，每天出门或视需要随时可以涂抹在喉咙、胸口、脊柱和脚底。如果是幼儿、老人、免疫力低下者，要减少精油的用量，加大稀释比例，让身体循序渐进的去接纳和代谢。

（四）现代芳香理疗的宠儿——精油

在古代使用芳香，多数都是采用原材料或用原材料制成成品。而我现在芳香疗法方面，多数是采用精油。现代的科技，能更好的将植物的挥发性芳香物质萃取出来，称之为“精油”。植物精油是植物的浓缩精华，是植物的荷尔蒙、血液、灵魂，每一滴精油都是植物生命能量的浓缩。当人们接触到精油馥郁香气的那一瞬间，植物强大的生命力量已经开始在心中滋长，这就是芳香力量。经过萃取的精油，分子细小，被吸收的能力却很大，它具有迅速且显著效果。

（五）芳香疗身心

用精油享受芳香的芳香疗法，把植物直接拿来使用的香草疗法，二者都是让植物的天然成分作用于我们的身心，帮我们预防和改善日常生活中小小的身体不适的方法^{①①}。以下的学习我们可以对照自己的脸上的情况和脸部全息一起来学习。

1. 脑门的痘痘——与情绪和压力有关

（1）多闻香气，多去吸嗅自己喜欢的香气或适合情绪调理类植物或精油，帮助缓解压力和负面情绪，帮助大脑放松，同时对失眠、头疼及祛痘等有非常好的调理效果。

（2）要多运动和多揉揉上肢，或用可以缓解情绪的精油去按摩上肢，疏通手上的六条经脉，特别是肺经、心经和心包经循行之处。

（3）生活中，通过涂抹精油或房间插花，既美化环境，又能疗愈身心。

推荐使用的芳香植物有：檀香、乳香，玫瑰、香蜂草、迷迭香、罗勒、薄荷、柠檬草、依兰依兰、马郁兰、薰衣草、野橘、柠檬、佛手柑等。

2. 两眉之上的痘痘——是肺及呼吸道的问题，同时也与情绪有关

（1）闻香是最好的调理肺气和情绪的方法，也是最常用并且历史最悠久的方法，可以选择有利于肺与呼吸道健康的植物或精油进行薰香吸嗅。（2）选用几种适合呼吸道和脸部护理的精油进行复配后涂抹脸部皮肤，前胸后背心肺的对应区域，同时加以轻柔的按摩。推荐使用的芳香植物有：薄荷、茶树、迷迭香、侧柏、雪松、冷杉、尤加利、野橘、柠檬、莱姆等。

3. 太阳穴和眼睛周围——肝胆在呼吁

（1）早睡是关键，早睡是子时之前入睡，“子”时是人体经气“合阴”的时候，有利于养阴养肝气，晚上 11 点以前入睡，对于肝、眼睛的养护可以起到事半功倍的作用，同时是祛斑

^①桥口玲子，译者：王尤：《医生推荐的芳香疗法》吉林科学技术出版社 2014-年版，第 51 页。

的关键。(2) 选择几种适合养肝护肺利胆的植物精油进行复配，涂抹肝胆区和肝胆经，按摩至吸收。(3) 按揉后溪穴可以调理腰和眼部的不适，同时白天可以多闭目养神，也是非常好的养肝护眼的方法。(4) 日常多去吸嗅闻适合情绪类植物香气或精油，帮助缓解压力和负面情绪，疏通肝气，排解肝郁。

推荐使用的芳香植物有：佛手柑、葡萄柚、柠檬、柠檬草、薄荷、罗马洋甘菊、小野菊、木兰、天竺葵、玫瑰、永久花。

4. 生殖反射区——关乎生命的大事

(1) 女生要注意身体保暖、特别注意腹部保暖，不穿露脐露腰的穿着。男生女生都要注意下半身和双腿脚的保暖。(2) 选择适合的精油复配稀释后，涂抹小腹和后腰按摩至吸收。

(3) 多吃多喝温热和温平的食物。不吃寒凉冷冻的东西。(4) 每天抽时间垫脚尖数 10 次，是很好的护肾方法。少玩刺激性的机动游戏，也能护肾。

推荐使用的芳香植物有：所有的种子类和花类以及树木类的香气都适合，如芫荽、肉桂、黑胡椒、雪松、檀香、乳香、杜松浆果、没药等。

四、人体中肺与皮肤

肺与皮肤都是人体的重要防御和免疫器官，在观脸中看到皮肤比较好的人，肺的功能也比较好，身体的状况也是比较理想的。

(一) 肺与皮肤的作用

《黄帝内经》是我国现存医书中最早的典籍之一，成书于战国至秦汉时期，是我国劳动人民长期与疾病做斗争的经验总结。它的问世，开创了中医学独特的理论体系，标志着祖国医学由单纯积累经验的阶段发展到了系统的理论总结阶段^①。黄帝内经谈到：肺者，气之本，魄之处也，其华在毛，其充在皮，为阳中之太阴，通于秋气。

1. 肺的作用

人体和外界直接进行物质交流的器官，是气体交换的场所，肺主气，肺气伤而百病蜂起。其作用是：

(1) 主呼吸之气，有呼吸的功用，通过肺的呼吸作用，才能够不断的吸进新鲜空气，排出浊气，维持生命的活动。(2) 主一身之气，肺朝百脉的生理作用是推动血的运行，调节全身的气机。“人之一身，皆气血之所循行，气非血不和，血非气不运”（《医学真传·气血》）。肺贯通心脉，以行血气而布散全身，温养各脏腑和维持它们的正常功能活动，在生命活动中占有重要地位。

2. 皮肤的作用

在身体最表层，直接与外界环境接触，具有保护、排泄、调节体温、感受外界刺激等功能，是人身中最大的器官，是人的对外防御系统的最前线。

^①(唐)王冰 注解《黄帝内经》中医古籍出版社，2003 年版，第 11 页。

（二）肺与皮肤的关系

皮肤的光泽，是肺气来滋润的。一个人肺气足的时候，皮肤就会很润泽，连汗毛都很柔美。皮肤不好有两个方面：

1. 干燥粗糙

皮肤干燥粗糙的时候是肺气不足了，正气不够的表现，推动不了血的运行，让血液不能很好地到达皮肤表层滋养皮毛。

2. 比较黄，比较污浊

肺是主管皮毛的通畅和排泄。皮肤比较通畅的时候，体内垃圾容易排出，不至于在皮肤堆积。如果恰好肺气不太通畅，垃圾排不出去，皮肤就发黄和污浊。同时，肺与大肠相表里，大便不通畅，也加重代谢产物的堆积，也会表现在皮肤上。

结 语

本节探讨公共关系理论在“观脸知健康，芳香疗身心”中促进健康的作用，为进一步创建健康促进中医文化提供有益经验。我们在观察自己的脸部情况，对应调理身体的状况时，我们会注重自己脸部皮肤的保养，但很多时候会忽略全身大多数的皮肤保养；在日常讲养生时，总想着饮食养生，运动养生，而往往会把保暖养生给忽略了，经常让身体受寒而伤了肺气。

我们在调养身心，落实自主健康管理时，一定要从整体的观念进行思考，通过观脸辩证，了解自己自身脏腑的情况，调理的时候要从多方面综合调理，特别是注意身体的保暖，身体有足够的温度，气血才能运行起来，气血能运行起来，体内的脏腑才能得到很好的滋养，反映到人的脸上，才会有润泽与光彩，人才能展现出精足气盈神有采的良好状态，才能让我们在任何时候都能展现光彩照人的神韵，让人家在茫茫人海中一眼就看到我们。

思考题：

1. 观察这两幅图，选取一张图为例，简单分析一下他（她）的身体健康状况，提出调理方向和有利于自己的身心发展的生活时间表。



2. 运用所学，用镜子观察自己的脸，对应自己的现状进行分析，概述出原因，提出调理方向和有利于自己的身心发展的生活时间表。

第五节 中医文化与钢琴艺术

教学目的：钢琴艺术为中医文化传播提供了新的路径选择，从公共关系的角度看，开辟了线上线下多种传播渠道，转型升级应对不同受众的需求是中医文化与钢琴艺术的潜能开发。

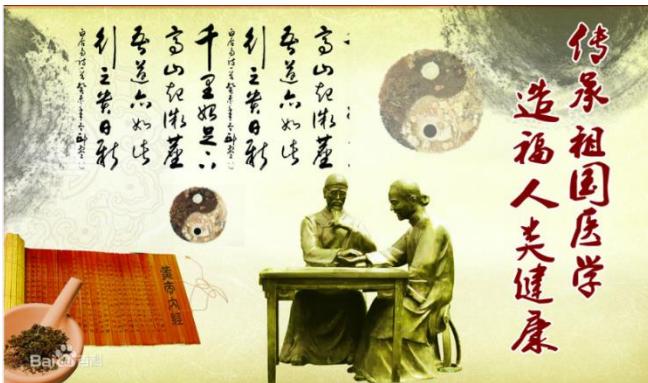
学生在成长、成熟、成功的路上，要跟上当今世界高速发展的步伐，除了掌握知识和技能外，重要的是要有健康的体魄。为了使大家在成功的路上顺利到达终点，不辜负自己的一生。在这几十分钟的课程里，能给大家带来什么呢？我想了很久，今天我就当个红娘，介绍你们与《中医文化和钢琴文化》结缘，让同学们，通过学习中医文化而增长智慧激发生命潜能，学会欣赏钢琴艺术而健康快乐一辈子^①。

引言

文化是一种社会现象，是人们长期创造形成的产物。同时又是一种历史现象，是社会历史的积淀物。文化是指一个国家或民族的历史、地理、风土人情、传统习俗、生活方式、文学艺术、行为规范、思维方式、价值观念等。中医文化，也就是指有关中医的思维方式、传统习俗、行为规范、生活方式、文学艺术，甚至一些影响深远的事件等。

一、中医文化

中医药是包括汉族和少数民族医药在内的中国各民族医药的统称，是反映中华民族对生命、健康和疾病的认识，具有悠久历史传统和独特理论及技术方法的医药学体系^{①②}。在中国，浩瀚的历史长卷无非是在表明我们对传统的尊重和对历史的执著，我们既是传统的捍卫者，也是文化的诠释者。如此强烈的历史意识表现在中医文化当中，造就了中医学浩瀚的注释、发挥之作。



（一）伟大的中医

她源于天地，有天人相应，天人合一的大格局。不可思议的是，人从的出生那一刻起，就打下来天地的烙印。月亮的磁场引力，改变着地球表面的海水运行，引起了潮汐，同时也改变着人体液体的运行，如血液循环，尿液代谢，月经的形成。

她有黄帝内经大智慧：“法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”拥有这法宝，人们从出生到百岁，再也不是梦。

^①撰稿：叶娟，高级针灸医师。践行中医十几年，整合了一套生命潜能开发的食养调脏腑、体养通经络、乐养调情志的三养方法。曾获《广州电视台 G4》《羊城地铁报》《新快报》等媒体报道。个人崇尚：个人健康是美德、助人健康是功德。

^②《让世界看见中医文化——中医药大学盘点》求学，2022年第8期，第48页。

更有中医历代的，像扁鹊、华佗、李时珍、张仲景这样的大医家。他们跨越时代传世大作，《黄帝内经》奠定了中医的理论基础，《伤寒论》确立了中医临床的基础。他们为中医的发展作出了伟大的贡献。

（二）神圣的中医

中医是中国的瑰宝。是中华传统文化中的“和”文化，是探索人与自然和谐，人与人和谐，民族与民族和谐，国家与国家和谐规律的科学。尤其是对于人体，非常讲究阴阳和谐，以保正气激发生命潜能而活到天年^①。

在于中医的精髓：她是一种思想，是一种文化，是一种精神，是一种人性的科学。特别强调的是，中医的整体观、辨证观、人文世界观，必将指导自然科学、社会科学的发展。因为中医药是中国的又一大发明，其意义，远大于我国的四大发明。我们相信，中医药将能解决人类健康长寿、无疾而终的问题。而且中医药的养生保健、简单高效和人性化服务等方面，代表着未来医学的发展方向。

中药又是神奇的万岁药，因有成熟理论体系。当今，越来越多的国家，向中国申请中药专利。近十几年，前来中国研读自然科学的外国留学生中，学习中医药的人数，名列第一。所以，中医文化的启蒙教育，已经迫在眉睫。

（三）神秘的中医

人们把自然界一切神奇的、不易掌握的运动变化规律，看作是非常神秘的。特别是中医的望闻问切，比现代的先进检测手段还要准确，我们现在所看到的中医，只是冰山的一角，这一切，有待我们通过学习中医文化，去揭开她神秘的面纱。

用意念调病，意念点穴，意念止痛，神秘而又神通。特别是中医的象数疗法，默念一组数字，几乎可以调理上百种疾病。

（四）神奇的中医

她的神奇，在于她不治病，只调阴阳^②。她的学说虽然精深博大，但中医的调理手法，却在我们衣食住行中处处可见。我是因为见证了中医的神奇，而从一个病号，到学习中医，迷上了中医，爱上了中医，走上了传播中医文化的道路。

神奇在自疗，而不是治疗，就能把身体调好。我曾得了四个炎，看病花了不少钱。患脑膜炎与死神擦肩而过；患中耳炎差点失聪；患了肾炎休学；得了胃炎经常看病吃药。谈了对象，因病被拒。后来通过一本赤脚医生的中医书，开始了自学自疗自救，把自己的身体调好了，成为了一名赤脚医生。

通过药食早餐糊，就调好了我妈妈十几年的高血压和心脏的病。退休后，源于对中医的热爱，2008年，创建了中医食疗方法，用药食同源的中药打成糊作早餐，帮助了很多人调理好

^①孙楚榕：《神奇的中医》，载《基础教育》2020年第28期，第57页。

^②傅育宁：《中医真的很神奇！既擅调理还治“急病”》，载《经济参考报，中医 新华健康周刊》，2021年第5期，第12页。

身体，因为具有特色和神奇的疗效，被《广州电视台 G4》《羊城地铁报》《新快报》《新望食经》媒体报道。

（五）中医三养

中医养生指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到身心健康，延年益寿的方法。养，即调养、补养之意；生，即生命、生存、生长之意。现代意义的“养生”指的是根据人的生命过程规律主动进行物质与精神的身心养护活动^①。古人云：善养生者，上养神智、中养形态、下养筋骨。然而在对的时间做好养生，效果事半功倍。

个人健康是一种美德，助人健康是一种功德的理念。不停地学习探索，取得了国家劳动部门认证的，高级健康咨询师，高级按摩师，高级针灸医师的资格，还自创了《中医三养》食养调脏腑、体养通经络、乐养调情志的调理方法。

1. 食养调脏腑

脏腑的功能：脏能储藏营养，维持生命。（仓库）肝、心、脾、肺、肾、心包。同时，腑能受纳消化，吸收排泄。（进出）胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦。

食养民以食为天，是人类维持生命的根本。黄帝内经：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”食养是综合的，但在这里，我只提醒大家，适量的温饮温食，可补充体能维持生命，暴饮暴食反而危害生命。因为过量饮食，身体就要调动大量的气和血来消化你吃的食物，所以得不偿失。

2. 体养通经络

经络的功能：联系脏腑，沟通内外，运行气血，营养全身，抗御病邪，保卫机体。是人体气血运行的通道，是人体的生命线。中医的经络是一个庞大的系统。为了方便大家掌握和运用，这里只要遵循中医的：上病下治，下病上治，左病右治，右病左治，前病后治，后病前治和全息疗法的原则。例如：上病下治：头痛医脚，要看痛在那条经上，再在小腿上找到痛点按压。下病上治：脚痛医头，腿脚抬不起来，就在后脑勺风府的地方找到痛点或突出的包包进行按揉，腿即可抬起。

左病右治：左手腕痛，就在右手腕找到痛点按压，就能缓解。右病左治：右腿痛治左腿。前病后治：胃痛，就在胃对应的后背找到痛点按揉。或在腿上足三里的上下找到痛点按压。后病前治：腰痛，震颤腹部气海；或在腰痛对应腹部位置上找到痛点后，用手指按压震颤，腰痛即可缓解。

【思维拓展】分享高效的食疗和通经络方法

分享自己践行多年，几个简单高效的食疗和通经络方法。

（1）头痛：一热水泡手，二按合谷穴。温通手三阴三阳经而止痛。（2）增视：一敲后溪穴，二按光明穴，自觉心明眼亮。（3）眼异物：一深呼吸，二吼咳几下，因五官相通异物立

^①张明玉《保健三言》，载《解放军健康·精品科普》2008年第1期，第24页。

消。(4)寒咳：三个生核桃，三片生姜慢嚼咽下。(5)热咳：三个生核桃，三个生马蹄慢嚼咽下。(6)喉咙痛：一刺激少商穴，二用伤湿膏贴涌泉穴，三弹钢琴刺激十宣。(7)牙石：可乐蘸盐刷牙，一周左右牙石变沙。(8)失眠：睡前，一按印堂，二捏脐周，三深呼吸。(9)颈椎：一不用枕头，二自制颈枕，三按揉承山。(10)肩周：一敲手臂四周，二推掌则处。(11)腹部：一拍打腹部，二捏脐边，可减肥，养颜，通便，壮腰。(12)腰背：一按手背，二按印堂，三震气海，四摇中脉。

3. 乐养调情志

音乐调情志，故而有之^①。《黄帝内经》中早就已探讨了音乐与人体生理，病理和防病治病的关系：“天有五音，人有五脏；天有六律，人有六腑。”中国古代的五音，宫商角徵羽，就可愉悦心身。音乐可以调和气血，疏通经络，促进微循环，增强新陈代谢。

中医的乐(樂)就是藥，是说藥源于樂。所以，唱歌，弹琴就可以治病。一位赵世民老师通过唱“巫”，就治好了自己身上的七种疾病，还帮助多位歌唱家调好了身体，创立了世民学堂，在喜马拉雅上传播音乐疗法。另一位张放老师吹唢呐，就治好了自己的股骨头坏死，调好了自己的八高，创建了《张放内动健康法》治愈了很多奇难杂症。

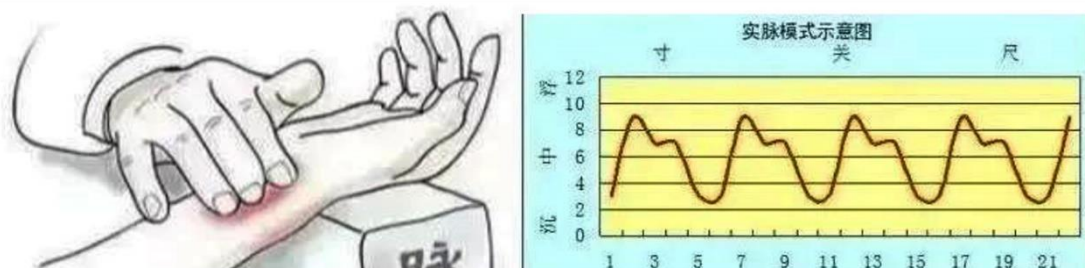
【思维拓展】用双手弹钢琴来代替敲指尖

我也像以上两位老师一样，在实践中有幸与钢琴音乐相遇。从抢救一个心绞痛朋友，而学习钢琴，到教授钢琴历程。

在2013年，我遇到了一位朋友伤心过度引发心绞痛，家人给她吃了救心丹见效不大，我就帮她扎了几针，她慢慢起来可以走了，但她说胸口还是痛，我再用针扎了她双手的中指尖还放了点血。只见五到十分钟时间，她就好像什么事都没发生过一样，可以去吃饭了。

这个病例，一直在我心中挥之不去，手指尖就是中医的十宣穴位。刺激指尖能增强心肌动力，缓解心绞痛。那么说，经常刺激指尖就可以有强心和防止老年痴呆的作用？

我就用双手指尖对敲，用十指尖敲在桌面上来增强心肌动力。这样敲固然不错，但比较枯燥。于是，我就想用**双手弹钢琴来代替敲指尖**，一来刺激十宣穴强心；二来琴声能愉悦心身故可调情志；这就是“用钢琴乐养的由来”。



脉诊即切脉，俗称“号脉”。中医望闻问切，切脉诊病，由来已久。司马迁在《史记》中就记载了医家诊脉治病的内容，而1973年在湖南长沙马王堆汉（西汉）墓中出土的简帛医书

^①章原：《江南诗性文化与海派中医》，载《文化中医》2021年第10期，第22页。

中，已有“脉法”的内容。学中医脉诊，真的比学弹钢琴还难吗？

中医文化是中华文明的重要组成部分，是中华民族具有强大生命力、创造力和凝聚力的文化基因之一。习近平同志指出，中医药学是“祖先留给我们的宝贵财富”，是“中华民族的瑰宝”，“凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验^①”。这些重要论述，凸显了中医药学在中华优秀传统文化中具有不可替代的重要地位。中医药文化既是“打开中华文明宝库的钥匙”，又是开启青少年智慧的金钥匙。传承中医文化，促进生命健康发展。从健康潜能角度分析，中医文化与钢琴艺术也有着密不可分的关系。

二、钢琴艺术

钢琴作为乐器的一种，在与多种乐器合奏的情况下通过突出不同的乐器演奏来体现音乐情绪的变化，使音乐情感更鲜明^②。因此在器乐指导上除了要自身对作品演奏技巧完全的掌握、对于音乐的整体风格和作品中所含有的情绪变化应能精准把控，更要与其它乐器演奏者配合默契。

（一）钢琴乐器

钢琴是西洋古典音乐中的一种键盘乐器，有“乐器之王”的美称。简单说来，钢琴就是一种键盘敲击乐器。同时钢琴的完美音效，有行云流水的浪漫情怀，有排山倒海的气势，有充满活力的激情，有舒适自在的柔情，还有出神入化的意境。这都展示了钢琴旋律和节奏艺术的无限魅力。用钢琴作为练脑乐养，慰藉心灵的一个伴侣，从而达到心身健康的效果。

（二）中医十宣穴

具有开窍醒神，清热解毒的作用。人的五指对应五脏，指尖通手三阴三阳。拇指对应肺，食指对应脾，中指对应心，无名指对应肝，小指对应肾，刺激指尖可以调理脏腑。古人云：“十指连心，心脑相通。”和“心灵手巧，耳聪目明”。道出手的灵巧和视觉听觉都源于心，

（三）弹琴目的

弹琴目的是培养兴趣开发潜能。并不是为了弹一首曲子，而是弹心弹脑。通过零基础速成钢琴培训，年少学琴，开发了潜能增了智慧；年老学琴，愉悦了心身防了痴呆。于是，弹琴、弹心、弹脑、弹歌、弹唱，样样不落下。

1. 健康养生

健康的文化概念是中华文化的重要组成部分，是以协调人与自然和疾病斗争为核心，在防治疾病、维护和增进健康的实践过程中所形成的精神成果与物质成果总和。经常弹钢琴，短到几分钟，长到几十分钟，都能够起到养生的作用。一次全新投入的弹钢琴过程，好处不亚于走路、游泳、打拳，吃保健品等；弹钢琴，还能使人血液成分发生变化，有助提高人体免疫力。

2. 抒发情感

^①王国强：《以高度文化自信推动中医药振兴发展》，载《人民日报》2017年2月24日第2版。

^②徐锦艳：《“注意”与儿童钢琴教学》，载《宁波大学学报(教育科学版)》2002年第5期，第49页。

弹钢琴过程可以借音乐倾吐心声，抒发情感。从而使大脑和身心感觉轻松愉快，增加身体的免疫功能。弹钢琴不仅手指动，四肢动，而且需要运气，弹快节奏的时，需要一口气憋下来，而且更重要的是，手里动着，脑子也得不不停地转着，想着下面的音乐。用手、用脑、用气，这是特殊的锻炼。

（四）钢琴乐养

初学指定两首曲子，其余由学员自选。还根据学员的个性和弹奏水平来选择歌曲。对自信的学员，选弹与其水平相当的曲子，使其有成就感，自娱自乐；对自卑的学员，选弹旋律欢快的曲子，使其不与他人攀比，开心快乐；对自悲的学员，选弹抒情慢的小夜曲，使其对琴如歌如泣，悲喜而乐；对自负的学员，选弹难度大点的曲子，让其知道有所不及，苦练中乐。

1 有健脑、提高记忆力功效

乐曲段落成千上万，不用心很难记得清清楚楚。即使看曲谱，也要有敏捷，准确的思维能力。因此，弹钢琴更包括一种脑力劳动，要从脑海中数以亿计的信息中搜索、恢复并重现旋律相关的内容，脑筋真的必须高速运转一番。由于习惯于重复对音符的记忆，长此以往，还有健脑、提高记忆力的功效。

2. 训练视、听、触的综合能力

弹钢琴对人们的视、听、触、运动觉的能力训练是综合性的，也就是说在练琴过程中，手指的触觉、运动觉的反应要与视觉对乐谱各种符号及强弱等的把握相一致^①，而听觉则马上检验这三者的准确程度，这是一种多种感觉器官同时产生反应，相互配合，协调运动的过程。左手的经常运用和灵敏可以大大促进大脑右半球的发育，提高脑的储存与传递信息的能力，提高思维通路的运动速度和容量。而双手的运动对提高整个大脑皮质的兴奋性，都极有益处，能促使两个脑半球都得到发育。同时由于演奏是诸多感知器官有规律、有节奏的协调工作，可以促进各个组织器官的均衡发展，尤其利于开发智力。这种影响是长期的，潜移默化的，效果极为显著。

3. 消耗热量，使机体增加代谢

改善了心脑血管的功能，降低了高血压、心脏病、糖尿病的发生可能。当你全心投入弹钢琴时，神经会变得紧张起来，但拉完一段后，会随即放松下来，这样一松一紧的循环可以刺激自律神经，纾解身心。烦闷苦恼的时候，没法排遣郁结。但只要一进琴房，一上舞台，坐在琴凳上，一会儿就感觉心情轻松了许多。全身心地沉浸在演奏的意境中，尽情享受艺术带来的美感，从而摆脱心理束缚，让自己感到心旷神怡。

（五）弹琴方法

我们选择了辛笛教授应用钢琴的教材^②，重在应用。通过实践我们摸索了一套简单易

^①徐锦艳：《研究性学习在高师钢琴教学中的实施探索》，载《艺术探索》2007年第6期，第15页。

^②①辛笛，1985年毕业于安徽师范大学音乐系，1992-1994年在上海音乐学院作曲系进修学习，1994-1996年任教于广州华南师范大学音乐系。

学，上手十五分钟就可以双手合弹的方法，通过弹奏两首曲子，掌握基本的多个和弦，就能弹奏 100 首曲子了。一练心脑，二练技巧，三练指尖身体好！触觉，视觉，听觉，感觉，弹唱都学到。既然学习钢琴有那么多好处，又简单易学，今天我们就用十五分钟时间体验体验，学会双手弹奏一首曲子。

中医十宣穴具有开窍醒神，清热解毒的作用。人的五指对应五脏，指尖通手三阴三阳。拇指对应肺，食指对应脾，中指对应心，无名指对应肝，小指对应肾，所以，刺激指尖可以调理脏腑。弹钢琴有助于身心健康。乐曲段落成千上万，不用心很难记得清清楚楚。即使看曲谱，也要有敏捷，准确的思维能力。因此，弹钢琴更是包括一种脑力劳动，要从脑海中数以亿计的信息中搜索、恢复并重现旋律相关的内容，脑筋真的必须高速运转一番。由于习惯于对音符重复记忆，长此以往，还有健脑、增强记忆力功效。所以，中医文化与钢琴艺术是相互相成的。

结 语

从公共关系的角度看，中医用指尖来脉诊即切脉，而弹钢琴也是用指尖，所以，脉诊与弹钢琴既有区别，又有联系。钢琴艺术为中医文化传播提供了新的路径选择，这也是我们研究健康潜能的切入点。

健康潜能是以人体阴阳学说、经络理论、左右脑分工理论等潜能开发理论为指导依据，通过非药物能量调理，运用 X 形平衡法、穴位对冲平衡法等潜能开发技术，激活人体内强大的“内药库”，达到人体阴阳平衡和健康幸福的目的^①。

如果艺术需要极端，需要超出常人的训练量，会导致部分职业演奏家受到身心上的损耗，那么作为业余爱好的钢琴练习者们则更多地接收到音乐美好的一面。生命在于运动，坚持弹琴活动，不仅可以增进健康，而且可以预防疾病。对于工作压力日趋加重的现代人来说，适当地进行弹琴训练对身体锻炼是具有好处的。不仅可以提高运动素质，还可以做到劳逸结合，使智力水平得到充分的发挥。传播中医知识，传承中医文化。今天，我们播下中医和钢琴文化的种子，使大家在艺术人生中，发现与过去不一样的生活，从传统中医文化中，领略到古人的生活境界，学习古人道法自然的生活智慧，为自己的成功作准备，取得无人能及的成就。

思考题

1. 简述伟大的中医文化。
2. 简述中医三养。
3. 谈谈你对钢琴乐养的理解。
4. 中医文化与钢琴艺术。
5. 从公共关系的角度剖析，中医脉诊与弹钢琴的联系与区别？

^①谭昆智、韩诚、吴建华、刘少廷：《创新潜能开发研究》[M]中山大学出版社 2016 年版，第 230 页。

第六节 将天赋应用在职业生涯的价值

教学目的：做为文化素质相对较高的大学生而言，他们渴望掌握成功的主动权，激发自身潜能以获得自我实现。公共关系意识不仅是大学生全面认识自身特征和潜能的关键，它还通过自我的高度特化和对心理健康的主宰影响着个体心理潜能的开发。因此，良好的公共关系意识同样是大学生获得成功的重要因素。

在天赋与职业生涯中，天赋是皮纹和基因、脑结构有着精确的对应关系，且为多基因遗传，在多基因中有一主导基因在起决定作用^①。多年来，学者们对皮纹与生理智力相关性进行了深入研究，已可初步进行智力遗传规律的分析。研究表明：皮纹与生理智力高度相关^②。

心理潜能是以多元人格理论等潜能开发理论为指导依据，从个体的知、情、意出发，结合其需要、动机和人格，运用笔迹分析、情绪分析等潜能开发工具，发展心理动能、精神功能和行为的科学。人类有尚未开发的、未可限量的潜能^③。助力当代大学生科学择业创业，是无数潜能开发老师共同的心愿！

引言

天赋是先天就具有的潜力，潜能是需要后天开发的能力，是个人能力最大化发展的可能性，这种可能性在外部环境或教育条件许可时，可以通过一定的经验发展成为现实能力；而天赋就是天分，在成长之前就已经具备的成长特性，在某些事物或领域具备天生擅长的能力，或者天生执念（极大的热情），也可能两者都有，而且其可以在同样的经验甚至没有经验的情况下，以高于其他人的速度成长起来，而且有它的唯一性、特殊性，如果这个人具有成长潜力和可能性，并且已经在他的人生中表现出来，那么他就具备了该方面的天赋器量。

而科学就业创业，需要尊重每一个人都是独一无二的自己，当每个人都能充分发挥自己与生俱来的优势，对个体、家庭、社会产生的价值和影响将非常深远。党的十八大、十九大以来、在创新发展的思想下，我国皮纹科学的发展取得了巨大的成绩。据统计，已正式发表有关于皮纹学的各类论文达数千篇，皮纹学的研究范围已成为一门综合性皮纹科学，据检索，其范围大致有以下 10 多个领域：

一、皮纹学与古代传统文化的挖掘与衔接

对传统指印模的历史进了广泛研究。对中国皮纹与世界皮纹学发展的结合，在医学多种疾病中的诊断和基础应用进行了研究。对我国 56 个民族群体皮纹学特征进行了研究，对人类学、民族学发展有着重要意义；人类皮纹生物的进化，对部份动物如猕猴、昆虫等进行研究。在人体识

^①撰稿：陈秋芸，广东博学教育研究院负责人、世界华人优势分析协会理事、中国皮纹行业天赋导师培训师。

^②翟桂璿、梅建、马绶锟、万允誌《皮纹与生理智力测量相关研究报告》遗传多样性：前沿与挑战——中国的遗传学研究（2013-2015）——2015 中国遗传学会大会论文摘要汇编中国遗传学会会议论文集，第 54 页。

^③谭昆智、韩诚、吴建华、刘少廷主编：《创新潜能开发研究》中山大学出版社 2016 年版，第 173 页。

别、个体鉴定方面进行了广泛研究，在公安系统、安全系统开成了独特的系统研究，并做出巨大的贡献。皮纹在体育选材中的研究与应用，如武术、射击、气球、气功等。皮纹学与电子计算机结合，探讨手指开锁、指纹手机、皮纹面部识别、额皱纹、唇纹的人体识别。皮纹与人体智能、认知、心理等神经精神系统的理论与实践研究。

其他方面，中国港澳台地区和国外多地有手相形态与行为的阐述和论著，尚待研究。国内皮



纹学出版专著，相关作者有赵向欣、刘持平、姚荷生、张海国、王树武、马慰国、冶福云、王晨霞、翟桂璠、邵紫苑、花兆合等。

以上资料来看，我国皮纹科学发展的空间还很大，在新时代、新思维、新成果的影响下，应遵“百花齐放、百家争鸣”的方针，求同存异、共同发展，不忘初心，

发扬科学精神，对未知的方面将继续研究，让成果在实践中证明。

二、大学生的职业生涯与皮纹学研究的关系

把从皮纹研究中得到的天赋数据应用到职业生涯规划里，助力大学生做自己人生之舟的船长，其意义影响深远。职业生涯中最根本的问题：“我到底想干什么？我到底能干什么？我到底为什么干？”

（一）在皮纹天赋数据中找到答案

程社明《做自己人生之舟的船长》一书中的序言中写到：自己从18岁开始比较模糊地考虑自己的职业发展道路到38岁成功完成所订立的人生目标，20年间他从一个钳工变成博士、创建中外合资企业的总经理。他用“职业生涯规划“实现了从普通工人到百万身价的成功职业人的飞跃，也让更多人懂得了”职业规划^①”。

笔者从35岁开始运用皮纹天赋的数据重新做了职业生涯规划，创造了成长教育、职业规划的成功见证，也助力了更多人懂得“知人善用”；笔者在亲自参与了众多大型企业的招聘以及就业岗位匹配的成功经验中，坚定了善用天赋对大学生职业生涯发展的意义和价值，立志要运用天赋的知识助力许多大学生匹配能充分发挥优势的就业岗位，从而助力到企业高质量发展。

就业岗位匹配的成功值得我们思考，这是一个忙碌的时代，很多人忙碌的，连思考的时间都没有，每天没有方向，没有计划机械式的早出晚归，忙里忙外，常常听见有人叹气，说真是人在江湖，身不由己，有很多拥有很多光环的天之骄子，在就业的大潮中被淋湿，被淹没在这一洪流中，不仅饭碗成了泥捏的，甚至连找一个合适的饭碗都变得相当困难，所以很多人大喊

^①骆潇《程社明 职业人生精彩三级跳》，载《期刊文献》2007年第08S期，第8页。

职业危机的时代来了。

（二）看皮纹天赋数据的现象与本质

真是这样吗？我们来看看这种现象的本质，有的人在工作之初就不知道自己应该在怎样的领域开始自己的职业生涯，几年过去了，懵懵懂懂的换了几家公司，回过头来才发现，只是积累了不同行业、不同职业方向不成功的经验而已；而常常是越聪明的人，越容易产生这样的问题，因为似乎什么工作都难不倒聪明人，他有机会就尝试不同的工作，结果却是蜻蜓点水，浅尝辄止，一段时间后突然发现，多种多样的工作经验并没有给自己带来沉甸甸的收获，反而形成了自己缺乏专长，缺乏核心竞争力的局面，最终自己发现好像饭碗总是不牢靠，永远都难以结束低薪的长跑，甚至没有了饭碗，白白浪费了上天赋予他们的才智。

当然也有与之对应的例子，有的人起点并不高，没有文思泉涌的智慧，也没有博大精深的知识，更没有名声显赫的背景，但是因为他们有正确的职业发展规划，几年之后，他们在职业上的价值超过了很多当初起点比他们高的人。

笔者的职业生涯中不断的总结，不断的开拓，承传统遗脉，采西学精理，在规划发展领域，实现了新的突破。在这份教材中为读者提供的是职业生涯发展中的新知、思想、理论、观点和方法为读者展现的是怎样迎接当今最激烈的职业竞争，并为所有渴望职业成功的人提供了正确的方向。应用皮纹天赋数据为参考，结合当下大环境的职业需求，为奋斗者职业生涯的精细路径提供科学有效的指引，希望中大的学生在未来的职场中取得更大成就，助力练就一番职业生存真本领的朋友们，从中学到更多更丰富的知识和方法，为社会，为国家，为实现自己的人生价值插上一双美丽的翅膀。

（三）把握好自己手中舵的职业生涯规划

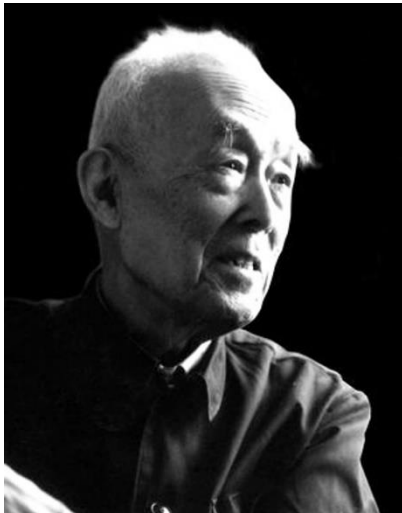
自我认知是一个浩大的工程，很多人宁愿闻风而动，四处乱窜，也不愿意静下心来聆听内心的声音，剖析自己，这其中带有恐惧和逃避。你越敢对自己忠诚，你的直觉也就越敏锐，也就越发具有超能力去发掘出自己的优势领域，刻意投入，形成个人和职场核心竞争力。大风泱泱兮大潮滂滂，其实只要把握好自己手中的舵，又何惧风雨？之所以要谈职业生涯规划。

1.人人都有事业与生活

人人都有自己的人生，到底这一辈子怎么过？肯定是每一位大学生都要关心的，要实现平安幸福的人生？还是坎坷无为，庸庸碌碌的度过一生？答案肯定是前者；可是，如何实现这一理想，真是要掌握自己的天赋所在，结合自己的天赋，清晰了解自己与生俱来的兴趣爱好，结合后天成长的环境，综合天赋数据中所擅长的领域，做好自己的职业生涯规划是重点。

2.尽早对人生有所思考与认识

可惜当下大部分青少年大多是忙于当下的学习任务或者游戏，恋爱等具体要操办的事，对人生少有思考或根本就不去想，现实当中真正关注人生的人，很多是经历了不少起起伏伏的人。但同时也听到很多过来人说，如果早点知道自己的天赋该有多好，是的，如果早点知道真的很好，这也是我们编写这份教材的初心！



季羨林



王蒙

国学大师季羨林^①在 95 岁时出版的《季羨林谈人生》一书，他一口气写了 90 多篇，用 24 万字从不同角度谈谈人生，其中，论人生的文章就有一谈再谈，三谈四谈人生意义，五谈遗憾才是人生等等，他们最遗憾的是，虽然懂得了很多人生，但对已经风烛残年的积极意义不大了。因此，经济学家茅

于轼先生说：“人要在三四十岁时就早早地谈人生，陈秋芸认为，如果可以，应该在大学里就开始谈，或更早一点在中学就开始谈。

不止是他二老写人生，原文化部部长大作家王蒙^②就人生一题也写了《半生多事》等好几部说人生的书，文化名人余秋雨也写了《人生序言》，研究 50 多年哲学与人生的张中行先生，在他 70 多岁时写的《顺生论》《三话》等 9 本人生的书。另外，鲁迅的《梦醒人生》《潇洒人生》胡适的《人生大策略》；俞平伯的《人生不过如此》，林也堂的《人生盛宴》，丰子恺的《静观人生》等等数不胜数。可见，长者智者先人们都在谈人生，甚至很多电视节目，如艺术人生也都很受欢迎；

可见，领悟人生的重要性，本文要说这两点的目的是想告知青年读者们要重视人生，要早点策划人生，而策划人生的基础，先要了解自己的天赋，做好职业生涯规划。

陈秋芸是一个渴望年轻人有更好未来的人，十五年间，一直执着研究天赋与幸福人生这个专题，将天赋应用在职业生涯规划当中，这份教材是她讲课多年提炼的结晶，也是她助力无数的青少年朋友做职业规划的积累和发现；这不只对学科的学者有用，对于渴望在事业上获得成就的每一个人都有用，我们看到很多伟大人物的自传，大多都有论述自己职业生涯的内容。

3. 职业生涯成功的名人

杰克·韦尔奇^③是世界第一的企业家，也是当今最受崇拜和尊敬的企业家，虽然不能说前无古人，但也有些无与伦比的味道，他经营的是世界规模最庞大，产业最庞杂，同时，又是历史最悠久的企业，而且连续 18 年使这个巨无霸的企业生龙活虎，业绩步步攀升，靠什么？

^①①骆潇：《程社明 职业人生精彩三级跳》，载《期刊文献》2007 年第 08S 期，第 8 页。

^②②季羨林（1911 年 8 月 6 日—2009 年 7 月 11 日），中国山东省聊城市临清人，字希逋，又字齐奘。国际著名东方学大师、语言学家、文学家、国学家、佛学家、史学家、教育家和社会活动家。历任中国科学院哲学社会科学部委员、聊城大学名誉校长、北京大学副校长、中国社会科学院南亚研究所所长，是北京大学的终身教授，与饶宗颐并称为“南饶北季”

^③③王蒙，1934 年 10 月 15 日生于北京。中国当代作家、学者，曾任中华人民共和国文化部部长等职。

这就是他就业之初就有的雄心勃勃，却又实际可行的职业生涯规划，他大学毕业后就定出了

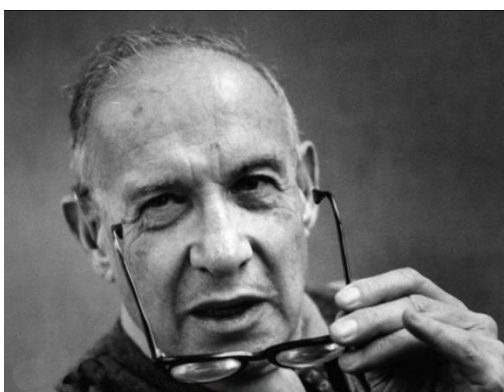


你们可能知道了，
希望他们已经在做了！

杰克·韦尔奇

了参加工作之后，在不同历史阶段的奋斗目标，一开始只是薪酬，多少年之后要当总经理，最后是世界著名 CEO，最终他通过这个目标管理计划，实现了他的职业生涯规划。

彼得·德鲁克是世界第一的管理学者，也是世界管理学界的顶尖大师，几乎处于前无古人相比的地位，但他从管理学入门



彼得·德鲁克

到公认的“大师中的大师”只用了十年，他靠什么获得成功？靠的就是职业生涯规划，他通过拜访美国的管理老师，请他们每人推荐十位名师，十部世界管理名著，他通过这些名师名著的思维模式，从学徒成为了管理学家^①。

总之，任何一个有成就的人，无不是在不同历史阶段，实现自己目标的过程、自己职业生涯的计划中。

成为名家的德鲁克医生写了 37 本书，但仅包括三部分，一是社会管理、行政管理；二是企业管理、团体管理，三是个人管理，而个人管理是一切管理的基础，而个人管理必须要充分了解自己与生俱来的性格特点，做到扬长避短，顺强补弱。

在陈秋芸专题研究皮纹天赋 15 年的过程当中发现，善用皮纹天赋为幸福人生、职业规划提供服务，是一个能让更多人事半功倍，走好自己人生每一步的有效方法！

三、了解天赋及权威报道

中国是世界公认的皮指纹学发祥地，皮指纹的应用是我国四大发明之后的又一重大发明，但是我国近代的皮指纹学曾经一度落后于西方各国，经中国皮指纹学研究者不懈努力，在经历学习、追赶阶段之后，当代中国的皮指纹学研究，特别是改革开放 40 年以来的中国皮指纹学研究与应用已经在弯道超车，全面超越西方各国。

（一）中国新时期皮纹指纹学研究与应用

皮指纹学这个古老而又新生的文化与科技之花，正在华夏大地百花齐放，百花争艳，这首先得益于中华文化深厚的积淀，更得益改革开放后的宽松开放政策，综上所述，中国的皮指纹学理论研究，特别是实践应用，已领先世界各国，概略来讲，中国的皮指纹学研究已取得的令

^①彼得·德鲁克（Peter F. Drucker, 1909.11.19—2005.11.11），现代管理学之父，其著作影响了数代追求创新以及最佳管理实践的学者和企业家们，各类商业管理课程也都深受彼得·德鲁克思想的影响。彼得·德鲁克 1909 年生于奥地利首都维也纳，祖籍为荷兰，后移居美国。德鲁克从小生长在富裕的文化环境之中，其 1979 年所著的自传体小说《旁观者》对其成长历程作了详细而生动的描述。

人瞩目的 12 项国际领先的成就。

李崇高在 20 世纪 70 年代末在世界上最早连续发表皮纹学与学生学习能力相关的论文，并且指导其学生叶福云出版的专著《皮纹与疾病》对疾病皮纹图谱与基因染色体图谱进行了对比性研究。公安大学博士生导师刘持平教授首次提出了“指纹六大基因决定论”，所著《指纹的奥秘》《指纹无谎言》等引起了国内外皮纹学界的高度关注，倾注半生心血出版的指纹皮纹学巨著——《中华指纹发明思考》^①。

中国皮纹学研究与应用的辉煌成就，是广大中国皮指纹科学研究者经过艰苦卓绝的拼搏所取得的。新华社昨天转引俄罗斯《消息报》报道，近年来，科学界对指纹所包含的信息开展了深入研究，认为人们手指上有三种最常见的指纹：螺旋纹（据认为最复杂）、斗纹和箕纹（最简单的一种）。科学家发现，指纹对于探知人的先天素质和身体特性是很有帮助的。

报道说，研究人员对顶级运动员（世界冠军、欧洲冠军及奥运会参赛队员）的皮肤纹理研究已经开展了 15 年。将这些运动员的身体特性与其指纹特征进行对比，研究人员发现了一些明显的规律。图案简单，线条数量较少的指纹通常表示人的力量很大，但耐力和动作协调性较差。

而形状复杂、线条数量较多的指纹则意味着人具有更好的耐力和协调性，但爆发力较弱。生物学博士阿布拉莫娃说：“不同运动项目，甚至同一项目中不同级别的运动员的指纹特点也不尽相同。例如，对于那些需要在短时间内完成的速度力量型运动（如短跑），运动员通常具有图案极其简单的指纹，且指纹中的线条也非常少。而需要良好的身体协调性的运动项目（如摔跤、拳击、自由式滑雪）的选手的指纹，则具有复杂的图案和繁多线条。这类运动员的指纹中，往往有较多的螺旋纹，较少的斗纹，通常没有箕纹。运动项目内容越复杂，运动员的指纹也越复杂。”

科学家发现，指纹相对简单的人即便在承受普通负担时，也会到达体能的极限，而十指都是斗纹的人的情况则完全相反：他们在干普通工作时显得游刃有余，反应机敏，但在面对巨大困难的时候会丧失斗志。兼有螺旋纹和斗纹的人有很强的适应能力，能完成高强度甚至极端艰巨的任务^{②①}。

（二）脑科学正成为世界各国争相研究的重点学科

脑科学正日益成为世界各国争相研究的重点学科领域之一毫不夸张地说，世界上大多数伟大的科学家都在研究大脑。近年来，这一领域频传喜讯，下面是其中一些有趣的发现。

2001 年 1 月，加拿大科学家发现了人解读声音的大脑部位。一见钟情已令人费解，但医学界发现，即使只闻其声而不见其人，也足以令人“一听倾情”。加拿大蒙特利尔神经病学院一项研究发现，人脑某一个特定部分，负责辨认人的声音，而这种辨认能力可以将人声所含的复杂情感解码，而这可能正是人们对歌星等的声音“一听倾情”的关键。

2001 年 3 月，研究发现数学天才用脑部位与常人不同。法国和比利时的科学家联合进行一

^①刘持平、王京：《中华指纹发明史考》群众出版社，2018 年版，第 9 页。

^②《脑科学最新研究进展》北京晚报，2001 年 11 月 5 日 26 版。

项研究，试图找出数学天才和一般常人的大脑是否有差别。他们在发表的报告中说，研究发现能够快速心算复杂数学问题的人，可能是因为他们能够使用其他人无法使用的大脑部位。

2001年4月，科学家发现，从事脑力活动的人不易患老年痴呆症。研究发现注射葡萄糖及吸氧能显著提高大脑功能。英国一所大学的人类感知神经学中心主任安德鲁·斯奇雷博士指出，通过给人体直接注射葡萄糖制剂或是让人体吸入纯净的氧气，将可以提高人脑的功能。

2001年5月，科学家首次发现70岁人大脑仍会长出新的神经元（脑细胞）。他们在患者的一个小小区域——海马状突起处发现了新生的神经元、能够使大脑恢复部分功能。这里处于大脑深层，对人的学习和记忆能力非常重要。这一发现否定了此前科爱家关于成人脑细胞损伤后就不能再生的定论。科学家发现控制“自我”的人脑区域。美国加利福尼亚旧金山大学神经学家布鲁斯·米勒说，他们在治疗患有罕见脑叶萎缩症的病人时，发现了控制人的“自我”意识的脑部区域。这个位于人类大脑右额叶前部的某个区域，看来“储蓄”着人的自我意识。通俗点说，人的个性物质、信仰、喜好与厌憎之意，都是在那里产生的。

2001年6月，美国科学家进行的一项实验表明，进入人类视野的东西并不一定全都会被看到，大脑对于人看到的事物应该是什么样子，可能有一种先人为主的“成见”，即它只让我们看到部分事物。科学家把这一效果称为“运动致盲”。他们认为，大脑是从零散杂乱的视觉输入信号中选择信息来组织成图像的。在这个过程中大脑有时候会剔除某些信息^①。

皮肤纹理，很少有人知道，全俄体育学院人类运动学实验室为挑选运动员起着举足轻重的作用。从15年前开始，代表国家参加奥运会的运动员在参赛前需要向该实验室专家提供指纹。专家通过指纹来判断运动员是否适应某项运动。指纹能够显示出人的身体和心理素质。

实验室主任、生物学副博士塔马拉·阿布拉莫娃说，“我们不像刑警那样，提取指纹是为了验明正身，更不像算命先生那样看手相算命。许多人把我们这些学者要么同刑警、要么同算命先生混为一谈。实际上，看手相与指纹学的关系同占星术与天文学的关系一模一样。算命先生注重人生发生重大变化的纹路，而指纹学家侧重始终存在指尖上的信息”。

指尖上标有人的性格、能力和疾病的所有信息。指纹同神经组织一起早在母亲怀孕3至5个月时候就开始形成了。因此，人的指纹同神经系统密切相关。人的皮肤同大脑有着尚待发觉的惊人的共性。一个人的皮肤纹路能够显示出，他的组织才能和协调能力如何、从孩提时代起需要发展哪些素质、哪个方面拥有巨大的潜能等。据今天发表的一项对双胞胎的研究结果显示，个体基因可能与不止一种学习障碍有关，这与科学家的普遍看法恰恰相反^②。

伦敦精神病研究所的罗伯特·普洛曼教授在英国科学促进会年会上说：“新的数据显示基因是多面手，而不像许多人认为的那样是专家。”普洛曼说，这一发现是根据对1.5万名出生在英国的双胞胎的研究，他们的年龄分别为2岁、3岁、4岁和7岁。他说，研究显示，对普通学习障碍，如阅读、数学和语言障碍产生影响的基因，与那些对学习能力的正常变化产生影响的基

^① 《论据与事实周报》，载《驻俄罗斯使馆供稿：驻俄罗斯大使张汉晖在俄发表署名文章》2021年10月21日。

^② 《基因与学习障碍有关》，载《参考消息》2003年9月11日第2版。

因是相同的。与此同时，与一种学习障碍有关的基因也可能与其他学习障碍有关。他说：“我们发现相同的基因，既与学习能力有关，也与学习障碍有关。从某种意义上说，反常也是正常的。没有学习障碍，只有基因的不同分配。”

问与答 [英国《焦点》月刊9月号文章]题：问与答^①

问：我们能训练大脑成为天才吗？如果可以，如何训练？

答：达·芬奇和爱因斯坦的成就表明，他们不仅能够发现别人已经发现的一切，而且能想到别人想不到的。这需要开阔的思维和发现表面上不相干的事物间联系的能力。良好的记忆力、孩子般的好奇心和广泛的阅读确有帮助，但有证据表明天才是天生的，不是后天造就的。爱因斯坦死后，他的大脑被取出研究。他的大脑有相对较多的神经胶质细胞，为思考所用的神经原提供养料；下部的大脑顶叶也较大，表明视觉空间能力和数学能力较强。

最后，许多天才都采取了不太神秘的方法：勤奋努力。每个人生下来都有属于自己的先天特质，找到大脑最喜欢的方式学习、工作和互动，最容易达到最佳的效果。21世纪教育的新任务是发掘学生的天赋才能与最佳的学习方式，让每个人因自己的优势而伟大。

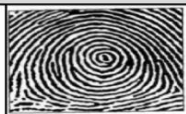




四、了解个性与职业发展的关系


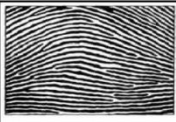



面对当今竞争激烈，僧多粥少盼就业形式，即将走出象牙塔的莘莘学子要经历一场从“天之骄子”到“天之焦子”的痛苦转变。面对这个残酷的现实，我们的“天之骄子”产生了很多困惑，我应该选择什么行业？该选择什么类型的公司？我适合哪种类型的职位？择业时我的专业和兴趣哪个更重要？性格是对现实的态度和行为方式中比较稳定的心理特征的总和。职业性格是一个人对职业的稳定态度和在职业活动中习惯化了的行为方式所表现出来的个性心理特征，对个人的职业生涯规划有重要意义。知人者智 自知者明。孔子说：“五十而知天命”，在现实生活中，很多人六十、七十……还不知道如何做人和处事，不知道自己的个性与前途有什么关系。

（一）科学皮纹分析

如果你带着这些困惑进入职场，那职场中的你一定是被动的。要想在职场中获得成功，打拼出自己精彩的人生，成熟的职业生涯规划是必不可少的。中国不乏宿命论的古训“人的命天注定，性格决定命运”。从职业规划的角度看，古训蕴含深刻哲理。皮纹天赋数据赋予我们每个人不同的性格和天赋，这是不可逆转的事实，尽管如此，我们依然可以把命运通过皮纹天赋数据掌握在自己的手里。

^①《焦点》，载《英国月刊文章：题：问与答》2018年第4期，第32页

左手大拇指 - 外在的人际关系		右手大拇指 - 内在的真实世界
环型斗 CONCENTRIC WHORL (CW) 目标, 讲求效率, 严谨; 开创力强, 会积极主动、认识他人、非常重形象。		环型斗 CW 自我要求很高, 较固执, 主观意识强, 不容易被说服, 凡事讲求证据。
螺型斗 SPIRAL WHORL (SW) 目标导向, 讲求效率, 严谨, 开创力强, 会积极主动认识他人、非常重形象。		螺型斗 SW 自我要求高, 较固执, 主观意识强, 不容易被说服, 凡事讲求证据。
囊型斗 PRESS WHORL (PW) 目标导向, 讲求效率, 严谨, 开创力强, 会积极主动认识他人, 目标精确, 细心多虑。		囊型斗 PW 自我要求高, 比较细心多虑; 注重每一个阶段的掌控, 不容易被说服, 凡事讲求效率。
双斗纹 COMPOSITE WHORL (CPW) 容易广交朋友, 适应力强; 喜欢协调及符合别人。多重目标导向, 执行能力取决于决心及喜好。		双斗纹 CPW 富好奇心, 善于资源整合。不害怕挑战, 会从不同角度思考, 但会因顾虑太多而影响执行力。
双箕纹 DUAL LOOP (DL) 容易广交朋友, 适应能力强; 喜欢协调及符合别人, 多重目标导向, 执行力取决于决心及喜好。		双箕纹 DL 富好奇心, 善于资源整合。不害怕挑战, 会从不同角度思考、但会因顾虑太多而影响执行力。

孔雀眼 PEACOCKEYE (PE) 外交手腕极佳, 目标掌握非常好, 深具远见! 积极寻求突破, 勇于接受挑战。		孔雀眼 PE 极佳的自我管理能力和目标掌控及承压能力极强, 懂得把压力化成推动力。
简单弧 SIMPLE ARCH (SA) 为人随和, 单纯乐观, 较容易感动。脚踏实地, 稳打稳扎型, 做事安部就班, 需要明确指示。		简单弧 SA 保守、谨慎, 重效率及循规蹈矩, 非常注重步骤及程序, 有旺盛的推动力, 但容易失去热诚。
帐篷弧 TENTED ARCH (TA) 为人随和, 单纯乐观, 易受感动。做事按部就班, 稳打稳扎, 需明确指示。处事初期热诚, 但三分钟热度。		帐篷弧 TA 保守、谨慎, 重效率及循规蹈矩。非常注重步骤于程序; 有旺盛的推动力, 但容易失去热诚。
反箕纹 RADIAL LOOP (RL) 喜欢自在随行, 但另类的特质与爱唱反调, 已让人有叛逆的感觉。较感性, 所以有时会影响执行力。		反箕纹 RL 自尊心强, 追根究底; 人性化的管理, 思维与众不同, 展现独特的管理方式。执行力取决于认同感和使命感。
正箕纹 ULNAR LOOP (UL) 平易近人, 不喜欢冲突, 但不太会主动认识陌生人。较感性, 所以有时会影响执行。		正箕纹 UL 人性化管理, 不喜欢冲突, 处事温和, 重视自己和别人的感觉。持续的赞美与支持能加强执行能力。

个性优化与人才发展将给你全新的、前瞻而开阔的思考方法, 使你个人的生命空间变大, 使你知道为什么而活着。在现实生活中, 个性优化与人才发展是给有心改变自己, 并进而改善周边环境。了解皮纹天赋数据体现性格的 4 大主要类型:

1. 认知型

特质: 执著开创 承先启后 继往开来。性格特点: 独立果决 坚持执着 创新求变 自尊心强

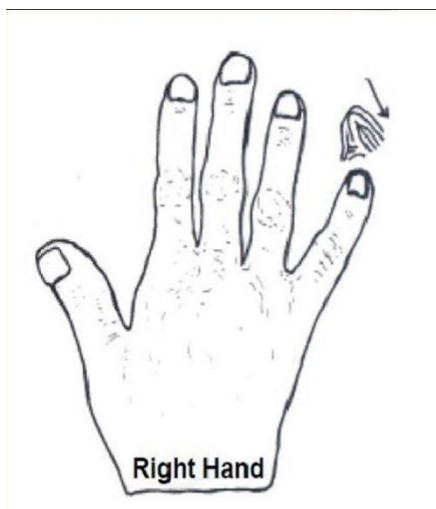
学习和工作上希望了解来龙去脉，要得到合理的解释以佐证，才会心服口服表示认同。凡事以自我发现、领悟、理解为主。主观意识较强，很有主见，择善固执，吃软不吃硬，通常对于



自己的意见和想法会据理力争，对于感兴趣或认同的事物，才会有学习和工作的动力，学习和工作上属目标导向，需要有明确的动机和目标。尊重、喜欢有自主权与选择权，师长、领导只要给予大方向和主要目标即可。

和他人的沟通方式建议：喜欢简洁明了的沟通式方式，不喜欢高压式的命令，须随自己的阅历、知识积累、年龄增长调整态度和工作方式，为职业发展打下良好的基础。

2. 模仿型



模仿型

特质：循序渐进 青出于蓝 而胜于蓝

性格特点：重视合群 讲求协调 遵循规律 按部就班

所有的卓越都从模仿开始，需要了解这个特质好的也学坏的也学，容易受到周围学习环境和同伴的影响。服从性较高，个性较随和，重视人和，喜欢人性化管理。学习与工作时较重视过程，善于模仿，弹性大，适应性好，可塑性高。

和他人的沟通方式建议：寻找榜样的力量，学习成功人士的方法，多读名师名著，为自己的人生赋能。

3. 开放型

特质：喜新好鲜 广纳百川 大量吸收

性格特点：多元学习 思维活络 讲求速度 善于联结

学习像海绵一样照单全收，有教就会，不教就不会，可塑性很大，依赖教养程度较深，对人事物的包容性大。学习工作环境的价值观与思维模式对开放型的人影响很大，因其海绵般的

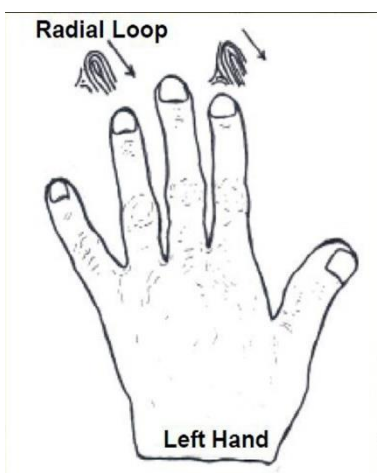
学习特质，若能多元的学习、接触新事物和新观念，可培养多元思考的能力，并结合各方优点成为整合高手。同时也要做好定位，找到适合自己发展的方向，持之以恒学习积累，让自己在某个领域成为专家。



和他人的沟通方式建议：必须明确制定学习或工作内容，且确实检视学习或工作成效，学习的原则要一致，明确，学会赏罚分明，避免模棱两可或朝令夕改的情况，交付事情或接受任务解说时，尽可能以条列示清楚说明，且最好做出标准的操作流程，避免跳跃式说明，无论批评或称赞，都要具体说明，并给予明确的改善建议，因为有教就会不教就不会的特质，所以给予适当的机会教育，与事先状况模拟，并培养

未来危机处理的应变能力。

4. 逆思型



逆思型

特质：挑战传统 创新思维 任由我行

性格特质：触类旁通，思维新颖，注重细节，追根究底

喜欢反向思考事情的因果，如故事先看结果，再倒推剧情，事情先想结果，再思考步骤，思维方式较与众不同，经常

会被误以为是叛逆，另类，唱反调，通常会讲点冷笑话或玩脑筋急转弯的问题。

好奇心和挑战是激发学习和工作的动力，尊重其特质，鼓励其将逆向思考应用在分析辩证，艺术创作，发明研究方面，需要逆向操作的培养方式及另类的培养方式。错误中学习，例如给其看错误的示范，并挑错改正。

沟通方式建议：有目标，有奖罚，工作效果佳。尊重其逆向思考，略带批判的特质，接纳比强迫更重要。

(二) 工作及互动方式

只要你能完美的演绎“职业生涯三部曲”。第一部，发掘皮纹天赋数据上所赋予的性格天赋“优势”的一面；第二部，选择能将这一优势发挥到极至的职业；第三部，毫不吝啬的发扬我们“勤奋”的优良传统。由此看来，背着宿命论“罪名”的古训却在坚定的告诉他的子孙“人的命已注定”。亲爱的“骄子”们，职业规划从现在开始精彩的人生由你来描绘，赶快行

动吧！所以，天赋与职业生涯关系的工作及互动方式：

1. 体觉型

喜欢有肢体接触，和人交谈时，会不自觉的与他人搭肩拉手，行动力快。重视身体的感觉和反应，喜欢活动，拥抱，户外郊游旅行等休闲活动，好吃的食物，摸起来感觉很舒服的抱枕或绒毛娃娃。

2. 视觉型

视觉型的人，例如：附有照片或图画的书藉，几乎总会让视觉型的人喜欢上它。喜欢以眼见为真来判断事物，在意对方的面部表情，要让视觉型的人幸福，必须看到真实事物，一目了然的视觉证明，用书信、简讯沟通效果更好。赏心悦目的事物，奖状，奖励赞美的话具体写在纸上，励志的书信，和蔼可亲的表情与肯定的眼神。

3. 听觉型

听觉型的人，应用声音和耳朵学习时，将产生最大的效果，在有音乐陪伴的情况下学习和工作效果最佳。容易被他人的一番话所激励打动，要让听觉型的人信服，必须让其听到肯定的答案以及权威的回答。

喜欢口头正面的赞美，在乎他人口语的评价，口头赞美要具体，及时，当众，适合的奖励，具体的口头赞美，有声读物，音乐。

思维拓展

新规则下我国乒乓球运动员皮纹特征与选材研究

——以辽宁、北京、山东、江西、浙江五省为例^①

长期以来，我国乒乓球项目竞技水平始终处于世界领先地位，统治世界乒坛多年，赢得无数世界冠军，其霸主地位至今无国撼动。归其原因，除了拥有雄厚的群众基础、优良的文化传统、科学的管理体制和保障机制等因素外，还拥有完善的人才梯队建设与选拔机制。其中，选拔与培养具有乒乓球运动天赋的青少年人才成为保障我国乒乓球竞技水平长盛不衰的关键因素之一。

然而，伴随乒乓球运动不断发展及其新规则的一系列改革，对我国乒乓球竞技水平持续提高及比赛优异成绩的取得产生了一定程度的影响。究其原因不难发现，新规则中对“乒乓球体”、“胶水”等进行了修改，降低了球的旋转和速度，从本质上改变了传统乒乓球技战术打法类型、训练理念及选材倾向等，并逐步提高了对运动员力量素质和耐力素质的要求。因此，为适应新规则变化，保持我国乒乓球竞技水平的霸主地位，应从根本上转变观念、顺应趋势、

^①邓鑫、许水生、郭子萌《新规则下我国乒乓球运动员皮纹特征与选材研究——以辽宁、北京、山东、江西、浙江五省为例》第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编 Abstracts of the 11th National Convention on Sport Science of China 中国体育科学学会会议论文集，第 1952 页。

更新技战术打法风格、改变传统的训练理念与选材倾向。众所周知，“选材的成功意味着训练成功一半”，可见选材在竞技体育中占有重要地位。皮纹选材法是运动员选材方法的其中一种，是建立在遗传学基础上的科学选材方法，是通过运动员皮纹特征研究遗传指标，发现运动员先天具备的优秀运动素质，探讨其竞技能力与皮纹样式之间的关系。

结合了皮纹学理论与实证案例，将其运用到我国乒乓球运动员选材当中。一方面，有针对性地选拔出符合新形势下乒乓球运动发展规律与客观要求并具有天赋的青少年运动员。另一方面，通过对优秀乒乓球运动员皮纹特征分析，解密其竞技能力与运动天赋，借助“木桶理论”组织有针对性的训练内容，目的是补其短板，增强长处。自 2007 年起国际乒联陆续对乒乓球竞赛规则进行修订（以下简称“新规则”）。例如：计分方法的改变、无机胶水出现对球拍海绵弹性的限定、球体大小与材质的要求等等。而新规则的颁布与实施，对乒乓球运动发展产生了深远影响，特别是在技战术打法、训练理念和运动员选材倾向方面出现明显变革。

因此，一方面对新规则下乒乓球运动发展新特征、新规律、新形态进行理论与实证分析；另一方面是根据新规则对乒乓球项目发展规律的影响，对新规则下乒乓球运动员选择的需要进行研究。本研究运用皮纹选材法对我国优秀乒乓球运动员皮纹特征进行测量，对其生理特性、遗传素质、潜在运动天赋进行评价，记录其皮纹表象，并以此为作为我国优秀乒乓球运动员选材的参考依据，从而提高运动员选材的成功率。

研究方法：主要采用实验法、数理统计、皮纹测量与评价等方法，从北京、辽宁、江西、山东、浙江 5 省队中抽取 92 名职业乒乓球运动员的掌纹为研究对象，按照运动等级分为优秀组（健将）和普通组（一级、二级）。其中：普通组 66 人、优秀组 26 人，使用 SPSS 软件 24.0 的独立样本 T 检验分别对这 92 份皮纹信息进行手掌 atd 夹角、a—b 总脊数、大鱼际真实花纹与手指上斗形纹、弓形纹、双箕斗、箕形纹进行详细的测量与统计，并对其结果进行分析和研究。

研究结果：

1. 新规则对乒乓球运动员竞技能力与运动素质有了新要求。
2. 通过对比数据发现，我国优秀组乒乓球运动员在心智水平、速度、力量三项遗传素质指标与普通组有非常显著性差异，在耐力素质方面与普通组存在显著性差异，灵敏与柔韧无显著差异。由此说明，我国高水平乒乓球运动员的心智水平、速度素质、力量素质普遍较高，耐力素质较为优秀。
3. 在灵敏和柔韧素质方面，优秀组与普通组并无显著差距，可见协调素质与柔韧素质在乒乓球项目发展中并不属于核心素质，但协调素质可帮助运动员在多回合、大范围、速度快的移动过程中保持身体重心平衡，柔韧素质是技术动作使用和发挥的基础保障，这两项素质在训练中不应被忽视。

4. 皮纹选材法具有简单、快捷、不受预测者当下生理、心理等因素干扰等优势，并在一定程度上提供可靠的遗传信息，建议在乒乓球运动员选材初期，广泛应用。

结语

大学生是一个不断渴望完善自我、实现自我价值的特殊群体，由于其自身的特性和心理发展的特点，引起了其在认识自我和开发心理潜能上存在这样那样的问题。盲目崇尚自我、自暴自弃、个性中的偏差都会严重影响身心的正常发展。公共关系意识就是要正确评价自我，将自身融入火热的社会变革中去。塑造自我的崭新形象和健全的人格，才能最大限度的拓展自己，成为一个真正的成功者。

天赋与职业生涯的关系日益受到重视，而厘清职业生涯规划的潜能开发基础是成功开展职业生涯规划教学工作的首要任务。支撑职业生涯规划的理论涉及哲学、心理学、教育学、管理学、社会学各个领域。人的全面自由发展、人与社会和谐进步为职业生涯规划提供了哲学理论基础。而皮纹天赋数据体现的人的天赋差异、无限潜能以及动机行为学等理论成果为职业生涯规划提供心理学的理论基础；个人价值与社会价值的统一、合理配置人才资源、构建和谐社会则是职业生涯规划的基础。

每个人的潜能都是无穷无尽的，就像待开发的一座金矿，能开发出多少，全凭自己对自己的认识——要清楚地认识自己的优势和劣势^①。皮纹天赋数据提供了科学依据，善用科学做好职业规划，是这个时代给予大学生的契机。了解自己，善用天赋服务好自己，做最好的自己，管它世界如何变迁，你有骄傲生存的资本，又何惧明天？来路不由己，未来可期许！祝福每一个有梦想的大学生都拥有理想的人生！

思考题

1. 什么是天赋？
2. 如何善用天赋做好职业规划？
3. 谈谈你对“新规则下我国乒乓球运动员皮纹特征与选材研究”的看法？
4. 简述智力是由脑神经质量决定的生理能力。
5. 论述皮纹天赋应用在职业规划的价。
6. 谈谈你对公共关系意识就是要正确评价自我的认识？

^①谭昆智、韩诚、吴建华、刘少廷主编《创新潜能开发研究》中山大学出版社 2016 年版，第 178 页。

第七节 华丽转身——职业规划之优势测评

教学目的：公共关系管理过程，也就是协调过程；其管理之责，也就是协调之责；其管理能力，也就是协调能力。对于现代公共关系管理来说，心理潜能是公共关系管理的重要基础。心理潜能是代表一个人潜在的、尚未完全表现出来的能力倾向，它是个人发展的一种内在特质，是由智能、个性、兴趣、动机或价值观等多种因素构成的一个有机整体。生理潜能的发挥离不开心理素质，要想达到人体潜能所蕴藏的潜能极限，必须具备良好的心理素质。稳定的人格，没有偏激、猜疑，拥有积极向上的生活态度和心态，都是开发人体潜在力量的前提。

对于心理潜能人们一般都狭隘地理解成意志的激发。的确，意志最能够体现人的意识能动性，有恒心有毅力有信心人们往往能够做到很多看起来不能做到的事情。对于绝大多数人，能力发展是不均衡的，潜质也不均衡。每个人各有其特点。发挥自己的前提是认识自己，智慧人生。当今社会，职业生涯规划的好坏可能影响整个生命历程。在全球化的竞争之下，每个人若能发挥出自己的特长，从事热爱的工作，这样的人才是最幸福和最快乐的人，也最容易在事业上取得最大的成功^①。

引言

在职业规划时，要遵循一定的原则，若能使用科学工具，事先进行优势测评，了解自己的发展优势与劣势，扬长避短，顺势发展，激发潜能，将会事半功倍。同时，加深对自己的认识，找准了自己的角色定位才能取得最大的成功，做自己喜欢的事情，做最好的自己！提高优质就业、创业率。

一、优势测评

为组织和人才之间找到快、速与精准的匹配方法。这方法有别于传统的人才评估，它不需要冗长的准备和培训过程，由组织外部/内部的候选人通过网上评估，准确度高^②。

（一）优势测评概念

优势：指比对方有利的形势，泛指处于较有利的形势或环境或在某些方面超过同类的形势。

能力：是完成一项目标或者任务所体现出来的综合素质。人们在完成活动中表现出来的能力有所不同，能力是直接影响活动效率，并使活动顺利完成的个性心理特征。

优势能力：是指能力中占优势或突出地位的能力，优势能力是在许多能力的结合中占据主导地位的能力，那些处于从属地位的能力则称为非优势能力^③。

^①张缦莉，力凡中心创始人，首席咨询师，华南地区心理界年轻资深专家、广东社会学学会潜能开发研究专业委员会心理潜能开发研究所所长。

^②(美)全新力《现在，发现你的优势》中国青年出版社，2016年版，第87页。

^③(美)查克·马丁//佩格·道森//理查德·奎尔，苏昊译：《发现你的能力优势》中信出版社，2008年版第15页。

管理心理学认为，优势能力在一个人的工作实践中，占有重要地位，管理者应该使它得到充分的发挥，使人尽其才，才尽其用；同时也应该重视非优势能力的作用，因为非优势能力往往对优势能力的发挥起着加强和辅助作用。一般能力和特殊能力，优势能力和非优势能力，在一个人身上并不是独立地存在着，而是互相联系、互相作用，有机地结合在一起。

心理潜能：如果说潜能是指人自身所具有的但又未表现出来的能力，那我们可以笼统的把潜能分为心理潜能和生理潜能，不过生理潜能的发掘和发挥绝大部分情况下都是由心理因素激发的。比如说：一个平时最多只能做 10 个引体向上的人，如果做到 20 个引体向上，通常都是在靠意志力坚持的，如果做到 50 个以上引体向上，超常发挥，往往是需要靠心理潜能的激发。



要是从这个角度看，广义上来说，任何的潜能都属于心理潜能。心理潜能时时刻刻的在影响着每一个人，如果对心理潜能激发和运用得当，可以帮助我们提高生活品质，提升生命境界，可以突破自己，超越自己，成为更好的自己。但心理潜能的非外显性是很多人不懂得如何合理区激发心理潜能利用心理潜能的方式获得自己想要的结果。

而且对于绝大多数人而言，每个人都存在着潜质的差异、能力发展程度的不同和独特的个性特点，这就使得想要找到适合当事人的最佳潜能激发方式变得特别困难。所以，建议想要激发心理潜能的人，要么找专业人士帮自己，要么自己学足够多的理论和方法，否则可能无法恰当的激发潜能，达到预期目标。

优势测评：就是通过特定的科学手段或工具，对优势进行测定评价，帮助我们了解和分析自我优势及心理潜能，从而为学业、职业发展提供决策依据。

（二）常用测评工具

常用的人才优势测评工具从狭义上来讲主要分为三大类^①：

第一类：智力测验(intelligence test)

智力测验测的就是个体的智商。目前最流行和权威的是韦克斯勒智力量表(Wechsler

^① 摘自《知乎》见 http://www.askpsyc.com/start/23?associate=ebDcR&bd_vid=7143790279277428082

Intelligence Scale)和瑞文标准推理测验 (Raven's Standard Progressive Matrices)。Raven's Standard Progressive Matrices 智力既可以考察候选人的智力水平,也能够考察智力结构。例如有的人擅长言语理解、加工、表达,有的人擅长数字加工、分析,在组织内,不同的岗位对这些智力结构的要求也是差异化的。

美国有个测验叫分化能力性向测验(differential aptitude test, DAT),分别从语言理解、语言推理、数学推理、抽象推理、空间推理、机械推理等六个方面检测人的智力水平。这是基于假定组织中的工作对能力的要求也都可以划分为这六类能力,而且不同职位的对六类能力的要求有差异化。国内大部分测评公司也都是基于 DAT 的理念,引进或自己开发的针对具体能力的测验,如数量分析能力、逻辑推理能力等等。

我们常见的上面一段案例或图表,下面让你比较哪个方案更合适或哪个表述更正确的,都是这类题目。智力的测验也是最早常模参照(Norm referenced)的测验,测试一般会经过大样本的测得数据集统计出某一区域(及细分到某一年龄段)的智力平均分和标准差($\bar{X}=100$, $S=15$),当然这要结合正态分布来看,当一个人的智力超过平均数+2S 的时候,这个人几乎就可以放在天才之列了。在所有的测验中,智力测验也是最容易实现标准化的,拥有较高的信效度,也被心理学界、工业组织、个体大众所广泛接受。

第二类是人格测验(personality test)

人格的定义在学术界至今还没有一个定量。一般来说,主要指的是个体所具有的与他人相区别的独特而稳定的思维方式和行为风格。因为人格会影响个人对事物的理解、处理事务的方法、与他人沟通的方式以及个体独特的表现方式。所以和个人绩效也息息相关。

DISC 就是一个非常流行和简便的人格测验。它把人格分为支配型、交际型、稳妥型、服从型,对每个类型又区分出 6 个亚型。由于它能给出较细的分类,同时又能对每种人的特征、团队价值、所适宜的工作环境给出详细说明,因此相当受欢迎。DISC 测验题目优点是简单快捷,缺点是缺乏科学的心理学理论支持,测评缺乏信度。MBTI 源于荣格的理论基础,其认为人格分为四个维度,每个人的性格都会落在标尺的某个点上,这个点靠近那个端点,就意味着个体就有哪方面的偏好。如在第一维度上,个体的性格靠近外倾这一端,就偏外倾,而且越接近端点,偏好越强。也就是我不允许你站在感觉-直觉的中位上,你必须得选择其中一个。

外倾 E - 内倾 I 感觉 S - 直觉 N 思维 T - 情感 F 判断 J - 理解 P。大五人格测评(BFPI)是基于大五人格特质理论的测评,相对其他测评工具来说,它在学术圈子内的地位最高。因为关于人格,这个是唯一一个获得广泛认可的理论。大五人格理论经过语义学分析和统计学验证,发现人的性格由 5 种特质组成。

第三类是职业适应性测验(Occupational Aptitude)

职业兴趣测验主要是测验工作与人的兴趣的匹配程度。霍兰德职业兴趣测验(Holland Vocational Interest Test),这个是比较知名的职业兴趣测验,主要用于校园招聘和初入职场新人,为了帮助了解其职业生涯的职业生涯规划使用。

动机测验，典型的包括有生活特性问卷，风险动机、权利动机、亲和动机、成就动机。主要用于发展与培训，不太适合用于选拔。

二、职业规划

职业规划：根据中国职业规划师协会的定义，职业规划是对职业生涯乃至人生进行持续的系统的计划的过程，它包括职业定位、目标设定和通道设计三个要素。职业规划(carrier planning)也叫“职业生涯规划”^①。

(一) 职业规划的原则

1. 喜好原则

只有这个事情是自己喜欢的，才有可能在碰到强大对手的时候仍然坚持；在遇到极其困难情况时不会放弃；在有巨大诱惑的时候也不会动摇。

2. 擅长原则

做你擅长的事，才有能力做好；有能力做好，才能解决具体的问题。只有做自己最擅长的事情，才能做得比别人好，才能在竞争中脱颖而出。

3. 价值原则

你得认为这件事够重要，值得你做，否则你再能耐也不会开心。

4. 发展原则

首先你得有机会去做，有机会做了还得有足够大的市场，足够大的成长空间，这样的职业才有奔头。

(二) 职业生涯规划的意义

职业生涯规划的好坏可能将影响整个生命历程。职业规划需要遵循一定的原则，对自己的认识和定位是重要的。在全球化的竞争之下，每个人都要发挥出自己的特长。从事热爱的工作，这样的人才是最幸福和最快乐的人，他们最容易在事业上取得最大的成功。“知己”十分重要，”知彼’也是同等重要的。”



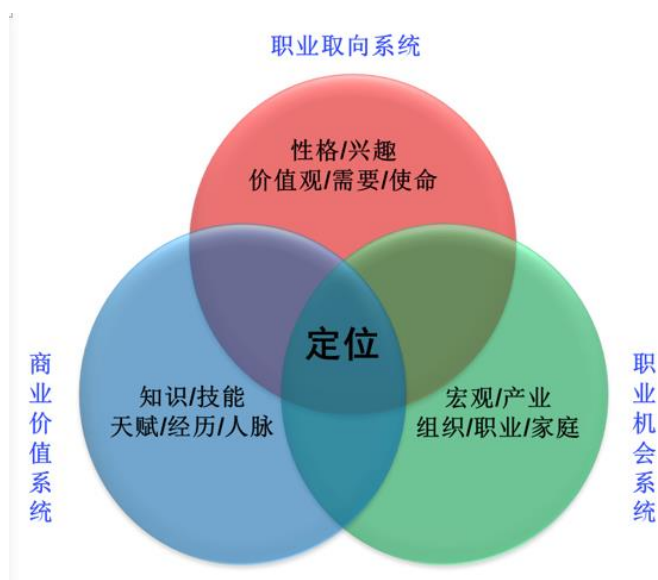
有自我生涯规划的人会有清晰的发展目标，每个人的人生不仅与收入有关，还与自己的生

^① 金环、林则宏、张海玉、蔡永鸿：《职业生涯规划》清华大学出版社，2013年版，第145页。

涯规划发展有关。有目标的人才能抗拒短期的诱惑，有目标的人才会坚定的朝着自己的方向前进，有目标的人才会感觉充实。每个人只有找准自己的角色定位才能取得最大的成功，做自己喜欢的事情，做到极致，最容易成功。很多时候失败的人不代表没有能力，而是角色定位的失败。

个人生涯规划正是对个人角色的有效定位的方式。在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人才争夺战中的另一重要利器。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会，怎能满足社会的需求，使自己占有一席之地？机遇总是降临于有准备的人身上的！一份职业生涯规划，对于大学生在校期间的学习和未来发展都有莫大的帮助！它是人生理想高峰上的灯塔，它鞭策我们向自己的理想加快脚步。不为模糊不清的未来担忧，只为清清楚楚的现在努力！期待在不远的前方遇见更好的自己！

（三）大学是职业生涯规划的重要时期



大学，是一个打造个人品牌的绝佳时期！大学时期，是人生中的一个非常重要的阶段，首先要认识到生涯规划的重要意义，职业生涯活动将伴随我们的大半生，拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。因此，职业生涯规划具有特别重要的意义。

1. 职业生涯规划可以发掘自我潜能，增强个人实力

一份行之有效的职业生涯规划将会：

(1) 引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值。

(2) 引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析。

(3) 使你树立明确的职业发展目标与职业理想。

(4) 引导你评估个人目标与现实之间的差距。

(5) 引导你前瞻与实际相结合的职业定位，搜索或发现新的或有潜力的职业机会。

(6) 使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强你的职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

2. 职业生涯规划能增强发展的目的性与计划性，提升成功机会。

生涯发展要有计划、有目的，不可盲目地“撞大运”，很多时候我们的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始，古语讲，凡事“预则立，不预则废”就是这个道理。

3. 职业生涯规划可以提升应对竞争的能力

当今社会处在变革的时代，到处充满着激烈的竞争。物竞天择，适者生存。职业活动的竞争非常突出。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划。

这样才能做到心中有数，不打无准备之仗。而不少应届大学毕业生不是首先坐下来做好自己的职业生涯规划，而是拿着简历与求职书到处乱跑，总想会撞到好运气找到好工作。结果是浪费了大量的时间、精力与资金，到头来感叹招聘单位是有眼无珠，不能“慧眼识英雄”，叹息自己英雄无用武之地。

这部分大学毕业生没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性，认为找到理想的工作靠的是学识、业绩、耐心、关系、口才等条件，认为职业生涯规划纯属纸上谈兵，简直是耽误时间，有那时间还不如多跑两家招聘单位。这是一种错误的理念，实际上未雨绸缪，先做好职业生涯规划，磨刀不误砍柴工，有了清晰的认识与明确的目标之后再吧求职活动付诸实践，这样的效果要好得多，也更经济、更科学。

三、优势测评是职业规划的良好助推器

做好一份优势测评，对每个人，尤其是对大学生的职业规划有重要的作用，可以说，优势测评是职业规划的良好助推器。

（一）优势测评能实现正确的自我评估

正确的自我评估是大学生成功设计职业生涯规划的内部支撑，直接关系到职业生涯设计的现实性。具体包括：

1. 认清并关注自身兴趣爱好

兴趣是一种对外界特定事物的好奇心。它使人对有趣的事物给予优先注意，并且带着积极的情绪和向往的心情不断进行探索。如果一个人对某种职业产生兴趣，就会迸发出强大的动力，推动着他以极大的热情，向既定目标不断前进。大学生进行职业生涯设计时，一方面，客观分析并充分考虑了自己的兴趣爱好；另一方面，在兴趣、爱好与其他因素产生矛盾冲突时，综合平衡，必要时，调整原有兴趣爱好或培养新的兴趣爱好。

2. 熟悉并分析自身性格特征

性格是在对现实的稳定的态度和习惯化了的行为方式中所表现出来的个性。人的性格一般可分为内倾型和外倾型两种。内倾型的人与外倾型的人在对外界事物的关心与兴趣、表露自己的情感与行为、与他人交往等方面表现出截然不同的特点，因此，这两种性格类型的人，适合从事的职业也是不同的。

3. 了解自身气质类型

气质是人生来就有的典型的、稳定的心理活动的动力特征。气质类型一般可分为多血质、黏液质、胆汁质和抑郁质四种。每一种气质类型并没有好坏之分，但都具有独特的气质特征，

可谓各有所长。如抑郁质类型的一般适合从事研究工作和艺术造型工作。

4.知道并研究自身能力倾向

能力倾向指先天或者遗传的、并不直接依赖于专门的教学或者训练的潜在的能力趋势。它显示个体在各种能力上的强弱分布，没有绝对好坏之分。每个人往往具备与别人不同的能力特点，这种倾向性一般难以改变。从事一定的工作，必须具备相应的能力。因此，分析自身能力倾向，可以帮助大学生弄清自身能力优势所在，尽量选择那些“扬长避短”的工作，而不是一味改变自己适应工作的要求。

5.清楚自身知识结构

知识结构是个人所拥有的各种知识体系的构成情况和结合方式，它对大学生从事某种职业影响很大，尤其在进入行以及入行初期，起着举足轻重的作用。当代社会的各类职业对于大学生知识结构的要求愈来愈高，一般情况下，知识面宽、基础知识扎实、专业知识深厚的大学生，就业时更受用人单位欢迎，开始工作时，更容易上手。因此，大学生进行职业选择时，必须清楚自身知识结构，特别是经过大学专业训练后，所具备的某些专业知识和技能，然后选择进入相关行业，同时把大学学习与今后工作紧密联系起来，不断优化知识结构，以适应将来工作岗位的要求。

6.明确自身价值取向

当代社会价值取向呈多元化发展态势，在当代大学生身上显得尤为突出。不同价值取向的大学生，在面对工作时表现得十分明显：有的选择城市，有的挑选单位；有的在乎权力，有的看重待遇；有的偏好稳定，有的喜欢挑战；有的重在眼前，有的期待发展。因此，在职业生涯设计中，大学生应明确自身价值取向，制定适合自己的职业发展路线，摆正就业、择业、创业的关系，既考虑经济收入，又考虑个人发展，努力使个人需要与社会需要相统一。

(二) 优势测评能促进有效的社会评估

社会评估是大学生成功设计职业生涯的外部依据，直接影响着职业生涯设计的可行性。社会评估，即对社会环境进行客观全面的分析，通过充分认识与了解外部环境因素，分析家庭背景、职业状况、行业环境等因素的特点与变化，分析自己与环境的关系、自己在这个环境中的位置、环境对自己提出的要求及环境对自己发展的帮助与限制。只有对这些环境因素充分认识了解，才能做到在复杂的环境中趋利避害，使职业生涯设计具有可行性。

1.能深入认识家庭背景

家庭的社会地位、社会关系、经济状况以及家庭成员阅历等方面一定程度上影响大学生职业选择。不同家庭背景的学生，由于各种影响因素对个体作用程度有所不同，其职业期望与职业选择也明显不同。一般而言，家庭期望值高的，大学生更倾向于选择社会上的热门，社会地位和收入等较高的职业；期望值较低的，大学生则容易选择那些与自己爱好、能力等相匹配的职业。家庭成员社会地位较高，社会关系较广的，大学生职业选择受家庭因素的影响力度较

大。此外，家庭成员所从事的职业及其发展状况，也会直接影响大学生的职业选择。因此，家庭背景是大学生进行职业生涯设计必须考虑的一个外部因素。

2.能充分了解职业状况

随着知识经济的迅速发展，职业一直都在变化，关于职业的信息也在瞬息万变。“象牙塔”内的大学生，许多对于职业的了解来自成长过程中吸收的知识和接受的信息，与现实还存在一定的差距，因此，在形成明确的职业倾向，作出选择准确的职业选择前，必须充分了解就业市场上对应自己倾向的职业情况，包括该职业市场上的需求情况、就业竞争程度、从事该职业的基本要求以及发展前景、收入状况等信息；然后分析该职业是否与自己当初的理解有偏差，是否与自己的兴趣、个性、能力等相一致，是否能利用自己的某些潜质、发挥天赋，能否满足自己对薪水、福利等的需要与价值追求，达到自己的生活目标。

3.能积极分析行业环境

一个行业的扩大或缩小，直接影响着其劳动力的吸纳数量、劳动力质量以及薪酬水平。例如，IT 电子、建筑房产、生物化工、医疗保健、物流等行业，近几年内发展迅速，需要大量人才，故大学生进入这些行业就业相对较为容易，薪酬水平也相对较高。另外，我国一些高职院校的就业率大大高于某些本科院校的一个重要原因，就是立于地方行业，为地方行业发展服务。因此，在当前就业形势日益严峻的今天，分析行业状况，进一步了解该行业在国民经济中的地位、形势以及发展趋势，了解该行业的人才供给变化、平均工资状况等，对大学生职业生涯设计具有重要指导意义。

案例 1

《合适的才是最好的》——做自己喜欢做又擅长做的事、事半功倍、自信又幸福

方芳 985 大学研究生毕业后，留校在校机关做行政，过着朝九晚五的安稳生活，四年后，已经近 30 岁的她，感觉工作没有了动力，干什么提不起劲，对身边的人和事也越来越没有兴趣。甚至觉得自己还没有找到自己的位置，从读书到就业，都没有好好想过自己喜欢做什么适合做什么？

好像一切都是水到渠成顺其自然，在外人看来，这份工作有头有脸待遇不差还比较安定而且基本上就是一些事务性的工作，这对方芳来说没有太大的难度和压力，也是父母和亲友们公认的好工作好去处，可是不知为什么，她却在这个岗位上越来越找不到价值感越来越没了工作的热情和动力，进入了一种倦怠感。

后来在导师的帮助下，她开始探索自己分析自己，通过职业优势测评，她了解到自己是属于 SIA 型（社会型、研究型、艺术型）人才，比较追求职业的价值取向，喜欢钻研思考做研究型的工作，如教师、心理咨询等富有爱心的职业。

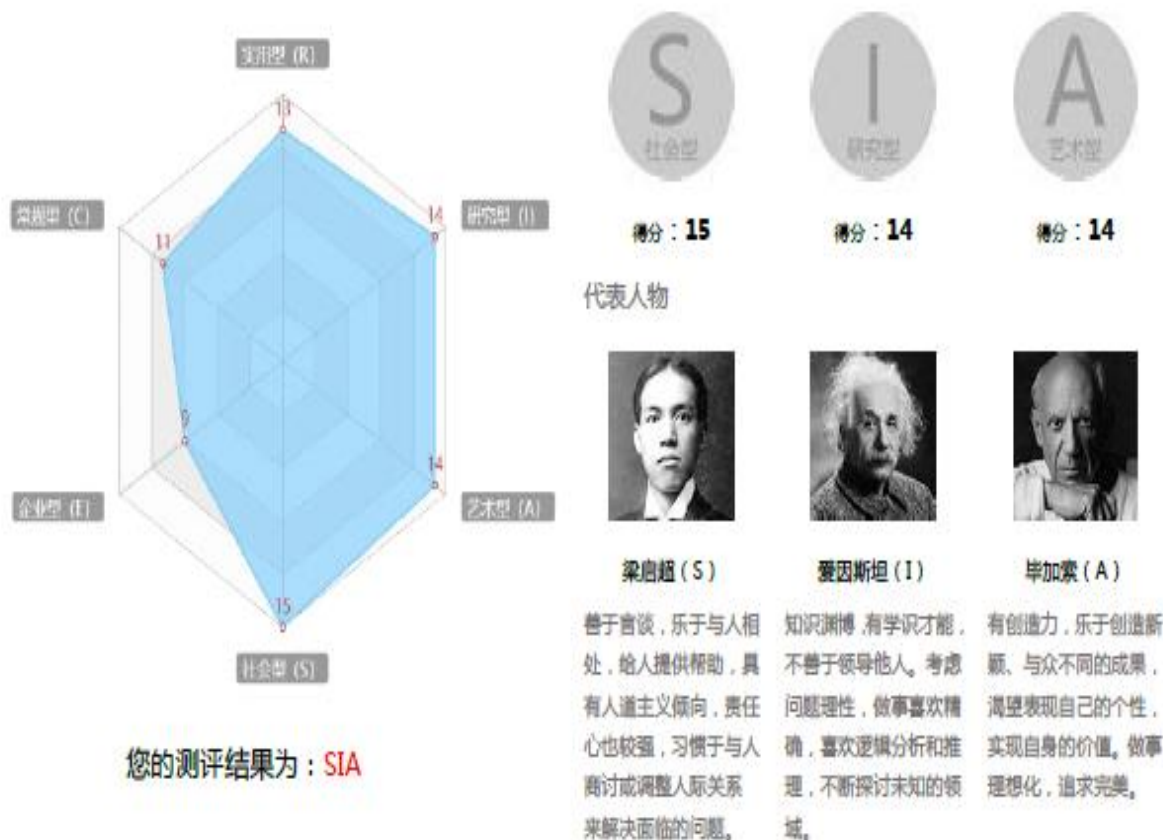
不太喜欢按部就班服从指令的事务性工作，所以在那个在别人看来那么好的位置上，她依然不容易找到成就感也不容易感受到快乐，所以说，合适自己的才是最好的。最后方芳在导师

的帮助下确认了个人的发展目标，并围绕这个目标开始了自己的提升之旅，后来在博士毕业后放弃了行政岗位选择了学科教研工作。

方芳优势测评结果

“人与专业”的科学匹配

(与未来职业发展有关)



合适的专业

地质学类、心理学类、计算机类、水产类、公共卫生与预防医学类、医学技术类、护理学类

合适的工作

法学研究人员、社会学研究人员、教育科学研究人员、社会学家、心理咨询师、学校心理学家、政治科学家、大学或院系系主任、大学或学院的教育学教师、大学农业教师、大学工程和建筑课程教师、大学（数学、医学、物理学、社会科学和生命科学）教师、研究生助教、成人教育教师。

神经结构类型对应的优势专业	
右脑型思维者的优势学科	您的优势专业
教育学	√
体育学	

类型	详解
技术型 (TF)	愿意展示自己的技能，并不断提升自己的技术，发挥更为专业的能力。希望通过施展自己的技能以获取别人认可，并乐于接受来自于专业领域的挑战。
管理型 (GM)	追求组织中的管理职位，喜欢发号施令，领导众人，因此能够整合其他人的工作，并对组织中某项工作的绩效承担责任。
自主型 (AU)	希望可以按照自己的方式工作和生活，总能提供足够的灵活性，无法忍受公司种种的约束，追求无拘无束。
安全型 (SE)	喜欢稳定的职位，更为强调财务安全和就业安全，关注五险一金、养老金以及税收。对组织忠心耿耿，可以长久地从事某一行业。
创造型 (EC)	冒险能力强，手腕强硬，希望向周围的人证明你有能力创建一家企业，并且能够全方位的学习，以此来实现自己的创业计划。
服务型 (SV)	追求职业的价值取向，希望可以做一些利于他人的事，例如教育、环保、公益、慈善等。富有爱心，

您的兴趣测评分

类型	现实型	研究型	艺术型	社会型	经济型	事务型
特征	使用工具	钻研思考	艺术创作	人际活动	经济活动	执行任务
得分	0.50	0.80	0.50	0.50	0.60	0.40
分数说明	最大值为1；您在某种兴趣类型上的得分越高，表明您越倾向于选择该兴趣类型方面相关的专业，反之亦然。					

测评结果得知：研究型是最适合您的职业兴趣类型。

典型职业：法学，公安学，材料，电气，电子信息，纺织，航空航天，核工程，化工与制药，环境科学与工程，计算机，建筑，交通运输，力学，能源动力，生物工程，生物医学工程，食品科学与工程，土木，化学，生物科学，数学，物理学，心理学，历史学，公共卫生与预防医学，基础医学，临床医学，药学，口腔医学，哲学。

职业生涯规划带你了解优势测评，有一句话：“最好的玫瑰花丛不是那些长刺最少的，而是开花最绚丽的”。我们应该根据自己可能成为的那个人的样子来衡量自己。你越少去和别人比较，并集中精力于自己，你就会越多地发现自己的独特性和长处。优势测评带我们更好的认识自己，了解自己，给迷途中的我们指点迷津。我们每个人都带着使命而来，因此一定有其独特的天赋来完成这个使命。不为模糊不清的未来担忧，只为清清楚楚的现在努力！顺势发展，华丽转身，遇见更好的自己！

经典案例：案例 2

《兴趣是最好的动力》——爱他，就支持他去做他喜欢的事！

晓阳，一个帅气又暖心的男孩，学校里的物理高手篮球男孩！高二时选科时本人想选体育，可是父母却认为作为物理课代表的他不读理科很可惜，还觉得孩子读体育没有选物理更利于就业，于是就软硬兼施把他从训练场拉回了物理班！并且说为了不影响学习强迫他退出了学校篮球队。

从那之后，晓阳不能做自己喜欢做的事，也慢慢开始不再愿意做父母和老师让他做的事！好不容易熬到了高三，晓阳却厌学了！父母走投无路百般不思其解之下，陪着孩子来到咨询中心做了自我探索，从优势测评中父母看到了孩子的发展优势和性格特质，终于明白了这个一直品学兼优的孩子为何会厌“学”，最后选择了尊重孩子的意愿，让孩子为自己的未来作主，选了自己想走的路，念了体育教育，成为了一名优秀的体育老师。因为喜欢，才会有奋不顾身地投入当中；因为热爱，不顾一切地想去做好每一个当下……

★以上两个案例均是该节作者张缦莉自己的研究所（广东社会学学会潜能开发研究专业委员会心理潜能开发研究）的内部咨询案例，还没有公开发表。

结语

在公共关系学界，关于人类的潜能及其展望，一直是人们热衷于探讨和谈论的话题。尽管观点不尽相同，但有一点是公认的，即人的确有各种天赋和潜在的心理能量与能力，也就是说心理潜能开发是具有科学依据的。

心理潜能不仅仅是意志，任何心理活动都还有相当多的能量没有被挖掘。这也就是说，在一般情况下，任何心理活动都存在着潜能，这些潜能往往能够通过特殊的训练逐步释放出来。职业生涯规划是个人与组织社会的结合，职业生涯规划不会限制个人发展，相反，它让人更清楚地了解自己的目标，鞭策我们为之努力。

规划就是设计自己的未来，是将未来生活及实现过程更为直观地展现出来，让人清醒。做好优势测评，就是在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。

在优势测评的基础上进行生涯设计的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作，达到与实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，拟定一生的发展方向，根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。

人的特质是天生和环境结合的产物，所以像性格测试、优势测评等分析方式，同一个人在不同的阶段完成也会有不同的结果，所以优势测评或者职业规划都是需要不断总结，对我们的事业发展起到锦上添花的作用，但是真正的砥砺前行、攀登事业高峰还需靠我们自身的努力。

思考题

1. 何谓优势？
2. 如何发现自己的优势？
3. 简述如何扬长避短帮助自己顺势发展成为更好的自己。
4. 优势测评能实现正确的自我评估。
5. 优势测评能促进有效的社会评估。
6. 在公共关系学界，关于人类的潜能及其展望，一直是人们热衷于探讨和谈论的话题。尽管观点不尽相同，但有一点是公认的，即人的确有各种天赋和潜在的心理能量与能力，也就是说心理潜能开发是具有科学依据的。谈谈你对这个问题的理解。

后记

为进一步推动公共关系学术研究，开展公共关系理论建设，我们将“潜能开发理论与实务”课程作为公共关系学专业的系列课程，引入到中山大学新华学院公共关系学专业课程中来，已为12、13、14、15、16、17、18、19、20级公共关系学专业学生开设了这门课。

《潜能开发理论与实务》教材书稿是在《潜能开发理论与实务》课程的基础上完成的。2012年9月是中山大学新华学院行政管理学系（是现在“公共治理学院”的前身）开设公共关系学专业时，公共关系学专业定位与办学思路：“培养服务地方经济发展，具有扎实的公共关系专业理论知识，具备调查研究、策划咨询、传播沟通、文案写作等能力，创新意识强，善策划、懂管理、会传播的高级复合型应用人才”，突出“静下来能够想、坐下来能够写、站起来能够讲、跑出去能够干”的专业特色，我就想到了将《潜能开发理论与实务》课程引进中山大学新华学院，作为我们公共关系学专业的限选课程。

《潜能开发理论与实务》课程的特色：潜能开发课题在中国还是一个新的课题，目前已经发表的成果与实践，只是在儿童培训的层面上，没有在学术上深入研究。现在进行系统研究的只有广东社会学学会潜能开发研究专业委员会的一批专家与学者。为了做更多的实证研究，我们选择《潜能开发理论与实务》课程首先在高校开设，其中第一站就是为中山大学新华学院公共关系学专业的学生开设为切入点。

《潜能开发理论与实务》课程是邀请26位广东社会学学会潜能开发研究专业委员会专家为校外导师授课，让“潜能开发研究”产生“开天窗，接地气”的效果，这门课已实施了八年（12、13、14、15、16、17、18、19、20级公共关系学专业均有开设），在不断地探讨中，让学生在理论与实务上，学习到潜能开发的真正知识。课程以“教学相长”为目的，从一个新的角度，指导我们从自身的潜力着眼，从自己的心态、观念和日常行为中寻求成功的途径。潜能开发在本课程中涉及四大内容：**教育潜能、艺术潜能、心理潜能和健康潜能。**

2021学年度第一学期我们为19、20级开设《潜能开发理论与实务》的课程（2021年9月13日——2021年12月27日），由于受疫情影响，应该是最困难的一次，但是经过大家共同努力，克服了困难，26位老师都圆满完成了自己的教学任务。一门课程由于26位老师来承担，在全国高校中并不多见，并且还坚持了八年，课程在组织与安排上进行无数次的沟通与协调，如果没有对公共关系学专业的热爱与情怀，是根本做不到的。

正是报着这种执着、热爱的情怀，我们决定把八年宝贵的教学课程的研究结果与经验提炼，撰写出一本从理论—实践，再从实践—理论的《潜能开发理论与实务》教材书稿。经过三个月的不断沟通与交流，兄弟同心，其利断金。今天，这一本30万字的书稿已经完成。我们内心蓦然升腾起一种前所未有的清新，书稿的魅力体现的是知识与成就，使我们在潜能开发研究的环境中，催化自己发奋图强而更加卓越，让自己在发光发热中不断思考、学习与进步，自强不息，真正做到博学为师，厚德为范。大家感悟到：**潜能开发教育要来源于生活，更要回归**

于生活。要与生活紧密结合”。

《潜能开发理论与实务》课程已经结束，为了大家更好地理解，26位授课老师根据自己的课程特色，“言简意赅”提炼的金句赠给同学们，这也作为《潜能开发理论与实务》教材的结语吧！



1. 品茶、品情、品人生。——邓妙音（茶道）
2. 世间万物本具馨香，气味相投，终会相遇。——罗永坚（香气情绪开发）
3. “医之道”：上知天文，下知地理，中知人事。——何志翔（《黄帝内经》针灸疗法）
4. 文雅博学，丰盛人生！——杨爱民（激发学习潜能的研究与实践）
5. 魔术技术佳、背后哲理深、通才广全才、人生更精彩——何德胜主任（魔水潜能开发）
6. 名声定台曲、五字记心里、潜能速启航、登台必辉煌——许丽华（荣耀登台潜能启航）
7. 在运动中认识自己，打造自己，改变自己——黄海欣（运动与潜能开发）
8. 星星掉进海里，糖果掉进梦里，蛋糕掉进肚里。盐于律己，甜以待人。——梁姬莉（蛋糕制作与潜能开发）
9. 扬长避短，顺天地，聚人和！——陈向平（潜能生活化）
10. 相由心生，观面知人、香养身心——薛爱晶（观面知健康 芳香疗身心）
11. 手法为引，运动为药，回归本我，可治百病——高俊（徒手康复学——初级评估及改善）
12. 健康是心身合一、形神合一、天人合一、知行合一；中医治未病、健康早预测、调养早先行；大医治无病、上医治未病、中医治欲病、下医治已病。——吴少华（中医五运六气潜能开发）
13. 纹知人生 指定未来，善用天赋，自我完善！——陈秋芸《将天赋运用在职业生涯的价值》
14. 发现天赋，发展优势，遇见未知的自己，成就更好的未来！——张缦莉，心理潜能开发——《顺势发展，华丽转身》
15. 运气体质在手，把握人生好运————黄海涛（中医药文化及生命潜能开发）
16. 父母学懂亲子心理，孩子必定阳光自信——李新异（易经应用心理学）
17. 笔迹心理，火眼金睛——刘少廷（笔迹心理潜能——笔迹修炼处方）

18. 食养调脏腑，体养通经络，乐养调心身——小龙虾（中医文化与钢琴艺术）
19. 认识自己，绽放生命——周瑾雯（易经应用心理学）
20. 打破定式，敢于开创——林成智（成功方程）
21. 搭建大脑宫殿，连接记忆碎片，解密属于你的“超过目不忘”——邝源（激发潜能，高效记忆）
22. 陪伴我们成长的音乐，让人生在大千世界不迷航——许一峰（音乐潜能开发让我们成长）
23. 学医学文，学做新人。守正创新，开发潜能……吴建华（中医药文化）。
24. 诗歌的傲慢与歌词的和蔼，让我们对诗歌创作更热爱——朱明（诗歌的傲慢与歌词的和蔼）。
25. 视觉笔记是未来智囊元素和创新的雏形，是时代精神转变和生活方式思维的原发记录——焦梦扬（视觉笔记艺术）。
26. 教育是提高生命价值的事业，归根是关注个体生命的发展——卢桂珍（生命潜能价值开发）。
27. 策划就是要“人人心中有，个个口中无”——谭昆智（策划艺术）

潜能开发理论与实务课程是把社会上的挑战，在学校里打包浓缩。教学是把学生天生的禀赋激发出来。潜能的本质是激发禀赋；教育的本质是人点亮人。开天窗，接地气；仰望星空，脚踏实地；用眼睛去观察，用心灵去感知，用头脑去思考，用双手去实践。收获的是精彩，难忘的是记忆。在潜能开发学术研究的道路上，我们永远在路上！

广东社会学学会潜能开发研究专业委员会

《潜能开发理论与实务》课程课题组

2024年4月7日

《潜能开发理论与实务》教材撰写参考文献:

著作与教材

1. 谭昆智、陈家义 主编《潜能开发指南》清华大学出版社 2011 年版。
2. 谭昆智、韩诚、吴建华、刘少廷 主编 《创新潜能开发研究》中山大学出版社 2016 年版
3. 孙广仁、郑洪新《中医基础理论》[M]中国中医药出版社 2012 年版。
4. 李淳廉《中医芳疗应用全书》[M]城邦文化事业股份有限公司, 2019 年版。
5. 谭小春《图解面诊大全》[M]山西科学技术出版社, 2011 年版。
6. 成为品《芳香疗法学》[M]民族出版社, 2018 年版。
7. 姚春鹏 校注:《黄帝内经》(上)[M]中华书局, 2010 年版。
8. 曾培杰 《中医民间传统治病妙招》[M]辽宁科学技术出版社, 2021 年版。
9. 徐锦艳 《钢琴艺术鉴赏》[M]安徽文艺出版社 2016/2021 年版。
10. 胡西淳、庄雅稚《应变能力的提升与自测》[M]中共中央党校出版社, 2006 年版。
11. 宋丹《在潜意识中发现更强大的自己》[M]企业管理出版社, 2020 年版。
12. 葛操、申景玉《与孩子一起成长: 亲子关系中心理学智慧》清华大学出版社, 2013 年版。
13. 霍涌泉《意识心理学》[M]上海教育出版社, 2006 年版。
14. 杨永青《司马光砸缸》新蕾出版社, 2013 年版。
15. 王娅楠《艺术潜能开发》金盾出版社, 2015 年版。
16. (唐)王冰《黄帝内经》素问: 人民卫生出版社, 2012 年版。
17. 倪海厦《天纪·中医教学教材》自学视频教学, 2019 年版。
18. 徐文兵《字里藏医》、《知己》海南出版社, 2018 年版。
19. 徐文兵、梁冬《黄帝内经》系列丛书: 江西科学技术出版社, 2021 年版。
20. 刘力红,《思考中医》第四版, 广西师范大学出版社, 2018 年版。
21. (清)彭子益《圆运动的古中医》中国医药科技出版社, 2016 年版。
22. 林伟《视觉笔记》湖南大学出版社, 2007: 124
23. 赵晓东《人力资源开发与管理》浙江大学出版社, 2009 年版。
24. 楼必生《科学教育:先学前期儿童潜能开发》陕西师范大学出版社, 2001 年版。
25. 张喆《安全屋》辽海出版社, 2018 年版。
26. 武穴涂、玉霞《潜能是这样开发出来的》光明日报出版社, 2019 年版。
27. 陶涛《卡尔·威特经典教育-潜能训练》中国人口出版社, 2014 年版
28. 《中医药文化知识读本》中国中医药出版社 2020 年 7 月第 1 版
29. 《易经图文百科 1000 问》陕西师范大学出版社 2010 年 1 月第 1 版
30. 赵向欣《中华指纹学》[M]北京:群众出版社, 1997 年版。

31. (德)劳耐尔著赵志群, 吉利译 《职业能力与职业能力测评》[M]清华大学出版社 2010 年版
32. 胡蓓《职业胜任力测评》[M] 华中科技大学出版社, 2012 年版。
33. 唐纳德·克利夫顿 / [美] 马库斯·白金汉著 方晓光译《现在, 发现你的优势》[M] 中国青年出版社, 2007 年版。
34. 邵紫菀、刘健生《皮纹与选材》[M]. 北京:人民体育出版社, 1989 年版。
35. 张海国《中国民族肤纹学》[M]福州:福建科技出版社, 20020 年版。
36. 花兆台、陈祖芬《皮纹探秘》[M]银川:宁夏人民出版社, 2010 年版。
37. 刘少聪《新指纹学》[M]合肥:安徽人民出版社, 1984 年版。
38. 刘持平《指纹的奥秘》[M]. 北京:群众出版社, 2000 年版。
39. 刘持平《指纹无谎言》 [M]. 南京:江苏人民出版社, 2003 年版。
40. (美)[C. G. 卡尼]Clarke G. Carney, (美)[C. F. 韦尔斯]Cinda Field Wells 著, 曹书乐, 肖奔放译《找到适合你的职业(第 5 版)/新向导丛书》[M]中国轻工业出版社, 1999 年版。
41. 闫绪娴《如何进行人才测评》[M]北京大学出版社, 2005 年版。
42. 张莹《如何进行职业生涯规划与管理》[M]北京大学出版社, 2006 年版。
43. 张敏强《大学生职业规划与就业指导》[M]广东高等教育出版社, 2005 年版。
44. 肖鸣政《寻找人生最佳坐标》[M]兵器工业出版社, 1997 年版。
45. 郑日昌《笔迹心理学》[M]辽海出版社, 2013 年版。
46. 叶紫《闹市听花开》[M]广州:暨南大学出版社, 2009 年版
47. 霍理士. 性心理学. 北京:商务印书馆, 1999 年版
48. 尹凤霞. 学生心理保健. 广州:书艺出版社, 2003 年版
49. 龙建国《中国古代雅文化与俗文化》[M]江西人民出版社 2001 版。
50. (美) 劳伦斯·莱文著, 郭桂堃 译《雅, 还是俗》[M]译林出版社, 2017 年版。
51. 余振东、曹焕荣、高仲选、谢君国《中国香道》[J]甘肃文化出版社, 2008 年版。
52. 苏弘毅《香道》[M]中国商业出版社, 2015 年版。
53. 李思屈《文化产业概论》[M]浙江大学出版, 2007 年版。
54. 余振东、曹焕荣、高仲选、谢君国《中国香道》[J]甘肃文化出版社出版, 2008 年版。
55. (美国) 简·尼尔森《正面管教》京华出版社出版, 2009 年版。
56. (美国) 托马斯·戈登《P. E. T. 父母效能训练》中国发展出版社, 2015 年版。
57. (美) 马歇尔·卢森堡《非暴力沟通》华夏出版社, 2019 年版。
58. 王鹏《高效沟通》四川文艺出版社, 2018 年版。
59. 谭昆智《组织文化管理》 华东师范大学出版社 2014 年版
60. 蒋楠、谭昆智 主编《公共关系实务》北京: 科学出版社, 2018 年版
61. 谭昆智《人际关系学》(第五版) 首都经济贸易大学出版社 2020 年版
62. 苗雨《人体内的健康密码》中国画报出版社, 2007 年版。
63. (宋) 徐子平《渊海子平》288-291, 陕西旅游出版社, 2007 年版。

67. 苏颖《中医运气学》中国中医药出版社，2012年版。
68. 杰克·斯佩克特《弗洛伊德的美学：心理分析与艺术研究》[M]河南大学出版社 2019年版。
69. [奥] 安东·埃伦茨维希《艺术视听觉心理分析——无意识知觉理论引论》[M]中国人民大学出版社，1989年版。

论文

1. 邱钰玲、孙连月、林汲《成长型思维评价体系与旷课行为干预的研究》[J]秦智，2024（2）。
2. 谌艳珩《玉不琢，不成器；人不学，不知道——读“礼记·学记”有感》[J]作文成功之路，2020（31）。
3. 徐文《从行政哲学角度看新媒体环境下政府公共关系策略选择——以《易经》泰、否两卦为例》[J]安徽行政学院学报，2015（5）：6。
4. 姚凤鹏《经营之“圣”的成功方程式》[J]宁波经济，2020（2）。
5. 马卫红《观念、制度与繁荣：深圳经济特区的发展经验与启示》[J]深圳社会科学，2020，（05）
6. 冯颜利《习近平对推进中华优秀传统文化创造性转化和创新性发展的贡献》[J]贵州省党校学报，2021，（05）
7. 林绿洋、冯伊《激发同伴潜在能量 打造自信德育品牌》中国德育，2019，（15）
8. 章原《江南诗性文化与海派中医》[J]文化中医，2021年10月22日。94. 张明玉《保健三言》[J]解放军健康·精品科普，2008（01）。
10. 孙楚榕《神奇的中医》[J]基础教育，2020（28）。
11. 徐锦艳《“注意”与儿童钢琴教学》[J]宁波大学学报（教育科学版）2002（05）。
12. 徐锦艳《研究性学习在高师钢琴教学中的实施探索》[J]艺术探索，2007（06）。
13. 石君玉《浅谈成功机制在教育教学中的运用》[J]广西教育，2003（Z2）：12-13。
14. 黄小清《心理效应在教育潜能生中的作用初探》[J]当代教育论坛（上半月刊）2009。
15. 吴可《视觉笔记在服装设计中的应用研究》[J]宁大连工业大学工程科技 I 辑，2020（6）
16. 刘金福《论视觉笔记在视觉传达设计教育中的作用》[J]艺术教育，2015（11）。
17. 白灵《从商禽之梦看台湾新诗的跨领域现象——基于左右脑与语言、非语言的关系》[J]宁江汉学术，2014，33（06）。
18. 赵海涛《思维导图在高中语文写作教学中的应用研究》[J]宁大理大学，2021（6）。
19. 侣华栋《职前语文教师课堂观察力提升策略研究》[J]宁东北师范大学，2021（6）。
20. 沈贞《视觉笔记——提升小学生美术表现素养的一种好途径》[J]宁少儿美术，2020（11）
21. 李钊钊《唤醒学生学习的动能，激发学生内在的潜能》[J]江西教育，2021（9）
22. 李学丽《加强研究性校园文化建设，提高青少年科技创新能力》[J]山东省团校学报，2011（2）

23. 林顺梅《青少年发展视角下科技创新教育工作的实践与探索》[J]甘肃科技, 2020 (8)。
24. 陈劲、尹西明《中国科技创新与发展 2035 展望》[J]科学与管理, 2019: 39 (1)
25. 沈建良《青少年组应积极参与创建学习型社会》浙江青年专修学院学报, 2003 (2)
26. 王全营《简述五行与八卦》[J]决策探索(上), 2020, (02)
27. 徐山《释“直方”》[J]周口师范学院学报, 2003, (03)
28. 刘恒《“周易”坤卦“直方大”的心理学含义探微》[J]北大核心 CSSCI 周易研究, 2008, (06)
29. 张澄宇《认识“五行”》[J]小学生学习指导, 2021, (Z6)
30. 孙惠民《中华文化元素的魅力》[J]内蒙古人大, 2019, (07)
9. 《十天干十二地支寓意》[J]中国中医药现代远程教育, 2012, 10(21)
31. 白兆麟《国学与“易经”》中国语言文学研究, 2015, 17(01)
32. 李崇高、王京美《630 例正常学龄儿童手的皮纹学观察》[J]中国当代皮纹学研, 2017 (4)
33. 李崇高《对人类皮纹学的研究》[J]中国当代皮纹学研究, 2017 (6)。
34. 王遇康、李崇高《人类皮纹学的进展和应用》[J]. 自然杂志, 1990: 14 (4)
35. 张永成《社会实践活动中的德育渗透探索》[J]. 成才之路, 2021, (32)
36. 孙卉《对新时代中小学心理育人之认识》[J]. 中小学班主任., 2021, (16)
37. 曾莉、吴玉婷、罗英《高校新生的自我意象特点分析—绘画投射技术在心理健康测量中的探索》[J]. 大家, 2012, (11)
38. 孙杰远 《教育之本真: 尊重人, 理解人, 发展人》[J]. 教育家, 2021(35)
39. 张建《如何正确认识自己?》[J]. 党员干部之友, 2021, (10)
40. 冉雪《改革开放新时期以来文学领域英雄书写研究现状与思考》[J]西南大学学报(社会科学版). 2021, 47(06)
41. 王文菁《心手相通, 字如其人——浅议写字教学中的心理辅导》[J]大众心理学, 2015(05)
42. 崔昊《笔迹心理分析技术的应用研究》[J]甘肃政法大学, 2018 (4)
43. 方霞、刘茂华、熊齐《基于 NLP 的信息管理类课程案例教学探讨》林区教学, 2021(09)
44. 程康、尹哲芳、王峥《复方香气对大学女生身心健康状态的影响》[J]中国医药导报, 2017, 14(10):
45. 朱博文, 许伟. 大数据时代情绪对社交媒体信息传播影响的研究进展[J]国外社会科学, 2019(4):133-140.
46. 许修芹《家庭教育中如何培养孩子的健康心理》[J]当代家庭教育, 2021, (27).
47. 莫菲《意识的片段——浅谈荣格的“人、艺术与文学中的精神”》[J]名家名作, 2021(07).
48. 付小平《提升孩子的自尊 爸爸需要知道 4 个秘密》[J]母子健康, 2016(08)
49. 宋振韶、张志萍《营造孩子心灵的港湾 发挥家庭心理支持功能》[J]创新人才教育, 2020, (03)
50. 姜静 《父母的心理控制与幼儿心理社会功能的关系》[J]读与写(, 2019, 16(01)

51. 黄皓明《破裂与纠葛：离异家庭子女的关系自我及其与家庭互动的叙事探究》[J]社会科学II辑，2019（02）。
52. 蔡秀兰《用心灵沟通架起音乐的桥梁——新课程改革教学随想》小学教学，2009（21）
53. 何建蜀《音乐艺术的抒情性与表现性研究》艺术品鉴 2021（17）
54. 刘格《解析音乐艺术的抒情性与表现性》艺术品鉴，2021，（30）
55. 许梦珂《音乐疗法对大学生人际关系的促进作用——以某高校为例》黄山学院学报，2021，23（01）
56. 秦兰珺《回归现实主义，释放游戏的艺术潜能》中国艺术报，2021-11-08。
57. 李婧《浅谈音乐与情绪的关系——以“斑鸠调”为例》音乐时空，2013，（06）
58. 魏月雯《浅谈音乐对情绪的影响及调节方法》北方音乐，2017，37（07）
59. 张金松《音心相映》北方音乐，2017，37（07）
60. 科尔沁夫、邹勇、韩玲、贺娟《烟台地区 1393 例高龄死亡病例出生时间的五运六气分析》中华中医药杂志，2019（2）
61. 黄世军《融媒体时代广电新闻产品如何策划》新闻文化建设，2021（13）
62. 赵锐¹赵欢¹柯安民《重大主题宣传如何出新出彩——以外交部湖北全球特别推介活动宣传报道为例》当代电视，2021（8）
63. 陈睿姣、万应圆《转喻、隐喻、对照：城市形象片的视觉修辞策略探析》兰州文理学院学报（社会科学版），2021：37（4）
64. 陈黎明《平面设计元素视觉表现的多维化分析》艺术品鉴，202（33）
65. 尹炜潘笛《融媒体时代新闻记者的核心能力提升对策探析》新闻文化建设，2021（10）
66. 彭丽娟《融媒体时代“双高院校”新闻宣传工作的路径探析》文化产业，2021（27）
67. 陆树程、朱晨静《敬畏生命与生命价值观》[J]社会科学，2008（2）
68. 唐英《价值·生命价值·生命价值观：概念辨析》[J]求索，2010（7）
69. 刘博通；张明雪，《浅谈冠心病的中医时间医学研究》中华中医药杂志，2019（1）
70. 任玥、王燕青、胡海波《肺间质纤维化患者的出生日期与五运六气相关性分析》中医药临床杂志，2019：31（8）
71. 王莉、吴波、韩晓春、郭良清《出生时间五运六气与高血压的数据挖掘研究》天津中医药大学学报，2019：38（4）
72. 郝宇、汤巧玲、韩玲、郑若韵、王冉然、贺娟《出生时干支运气与白血病罹患的关联性研究》中华中医药杂志，2020：35（1）
73. 张静、李丽娟、邓健、叶绮娜、杜洪煊《中枢性早熟患儿出生日期的五运六气规律探究》中华中医药杂志，2020：35（9）
74. 郭宇；张怡；曾进浩；周婧媛；吕尚斌；何其洋；由凤鸣《出生时五运六气禀赋与结直肠息肉罹患的趋势性分析》中华中医药杂志-2020.035（4）

75. 王梦琪、王冉然、贺娟《先天五运禀赋与抑郁罹患关联性研究》辽宁中医药大学学报, 2020: 22 (4)
76. 徐方易、苏颖《基于五运六气理论对吉林省延边地区冠心病患者先天运气禀赋的研究》中华中医药杂志, 2019 (4)
77. 翟桂鋈、梅建、马细锷《20 年 43719 例皮纹与智力测量的研究报告》遗传学进步与人口健康高峰论坛论文集中国遗传学会会议论文集。
78. 翟桂鋈、梅建、马细锷、万允誌《皮纹与生理智力测量相关研究报告》遗传多样性: 前沿与挑战——中国的遗传学研究 (2013-2015) ——2015 中国遗传学会大会论文摘要汇编中国遗传学会会议论文集。
79. 邓鑫、许水生、郭子萌《新规则下我国乒乓球运动员皮纹特征与选材研究——以辽宁、北京、山东、江西、浙江五省为例》第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编 Abstracts of the 11th National Convention on Sport Science of China 中国体育科学学会会议论文集。
80. 《读懂孩子, 成就未来, 选择比努力更重要! ——大脑多元智能皮纹检测, 打开你了解孩子的一双慧眼》好家长, 2012, (Z1)。
81. 孙新会《易学阴阳五行推类研究》燕山大学, 硕士电子期刊出版信息: 2012 年第 8 期。
82. 刘新平《易学中的五行思想研究》湖南师范大学湖南省 211 工程院校, 硕士电子期刊出版信息: 2014 年第 9 期。
83. 严育洪《教学中的“金木水火土”》新课程研究(上旬刊), 2015 年第 10 期。
84. 陈东光`莫伟`汪何`刘敏《五运六气学说临床应用验案举隅》湖南中医杂志, 2021 年第 37 卷第 11 期。
85. 李爽姿、王勤明《对五运六气学说的逻辑思考》中华中医药杂志, 2021 年第 36 卷第 10 期。
86. 宗春红《小议学生潜能的开发》中国校外教育, 2018 年第 31 期。
3. 李志军《挖掘创新潜能 培养创新意识》[J]甘肃教育, 2008, (09)
4. 申永贞《创新——人类进步的灵魂》[J]安徽电力职工大学学报, 2003, (02)
5. 张蓝月《浅析有益于儿童潜能开发的几个理论》[J]散文百家(新语文活页), 2017, (12)
6. 赵宇《魔术的魅力》[J]戏剧之家(上半月), 2010 (7)。

报纸

1. Michael Dirda 《魔术秘史》界面新闻, 2018 年 7 月 24 日。
2. 孙晋升、辛奇峰《信任激发潜能》解放军报, 2021-11-09
3. 冯春天《精准科学选人用人育人》[J]. 东方烟草报, 2021 年 11 月 4 日。

4. 王国强《人民日报：以高度文化自信推动中医药振兴发展》，2017年02月24日。
5. 傅育宁《中医真的很神奇！既擅调理还治“急病”》[J] 新华健康周刊，2021年5月12日。
6. 赵星月《不同的笔迹书写同样的承诺》[J]健康报/2021年8月5日第001版
4. 《烘焙有益于心理健康》喜马拉雅，2020.4.10
5. 《用烘焙点亮心智障碍者的人生》搜狐新闻，2019.4.14
6. 那一座城《从德国辞职，他在长沙开了一家“无声”面包店》网易，2020.8.28
7. Buntleman《烘焙减压法》2019年6月6日 <https://weibo.com/ttarticle/p/show?>
8. 颀满斌、杜娟娥《手机LOGO用不锈钢在我国研制成功》科技日报，2021.10.12.

