

你的能量 超出你的想象

米 苏 / 编著



著名畅销书作家

汤木

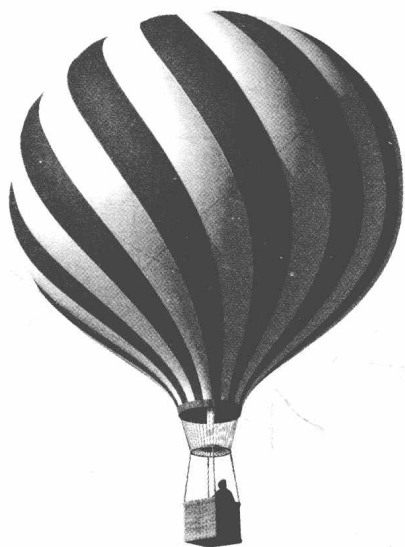
亲自作序并推荐

激发无限潜能
唤醒心中的巨人
你远比想象中强大

中国华侨出版社

你的能量 超出你的想象

米 苏 / 编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的能量超出你的想象 / 米苏编著. —北京: 中国
华侨出版社, 2016. 3

ISBN 978-7-5113-5982-7

I. ①你… II. ①米… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 036533 号

你的能量超出你的想象

编 著 / 米 苏

策划编辑 / 邓学之

责任编辑 / 文 蕾

责任校对 / 高晓华

封面设计 / 尚世视觉

经 销 / 新华书店

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 / 9.5 字数 / 180 千字

印 刷 / 北京中印联印务有限公司

版 次 / 2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5982-7

定 价 / 32.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

推荐序

你远比想象中的要优秀

《将来的你，一定会感谢现在拼命的自己》作者汤木

世界顶尖励志大师安东尼·罗宾，曾在心灵革命的课程中，给学员们安排过一次别开生面的任务：赤脚走过火红炽热的木炭铺成的“火路”。以往，大家都只是在电影或电视中见到赤足过火的场面，而今真的要亲自体验走火路，实在是骇人。面对这样的考验，有人哭了，有人尖叫，有人腿软，有人发抖，还有人哀求着免去这项作业。

最终，到底有几人走过了火路？也许你不相信，所有学员都大胆而勇敢地经历了这场考验。对于此，美国科学家是这样解释的：“无须跑，只要步行的速度够快，便不容易灼伤脚底。每当脚掌在接触火炭的瞬间，就会立刻释放出汗水，形成一层绝缘体，在那层汗膜尚未蒸发前提起脚掌，汗水便会吸收先前的热量而化为蒸汽消逝，使脚掌

不受到伤害。”

对于人体这种神奇的机能，多数人并不知道，所以在看到烧红的火炭时，就产生了莫大的恐惧感，认定自己做不到。可当那些学员们咬着牙平安走过火堆后，他们才发现，那些原本认为不可能做到的事，竟然就这样实现了，且自己毫发无损。

其实，世间的任何限制，都是从内心开始的。

威廉·詹姆士说过，一般人的心智能力使用率不超过10%，大部分人都不知道自己还有些什么才能。我们的身体里隐藏着一座金矿，蕴藏着无穷的力量，而我们要做的是打破自我设限和他人的评价，摒弃所有消极的心理暗示，唤醒身体里熟睡的巨人。

请记住：年轻、性别、出身、环境，都不能阻碍你追求幸福、获取成功的脚步，要想实现自己的梦想，从现在起就努力地追寻吧！当你摒弃了悲观的思想，开始运用积极的力量去激发自身的潜能时，现实会告诉你：你远比想象中的要优秀！

2015 年于北京

目录

Contents

第一章 最不了解你的人，就是你自己

- | | |
|------------------------------------|-----|
| 1. 看轻自己，只因你低估了自己的潜能 | 002 |
| 2. 不给自己设限，就没有限制自己发挥潜能的
樊篱 | 006 |
| 3. 你可能不知道，真实的你远比想象中的要优秀 | 010 |
| 4. 无论你是否相信，你的潜能随时都会迸发 | 014 |
| 5. 你坚信不可逆转的，说不定某一刻就会被颠覆 | 019 |
| 6. 为失败找借口，就是在为你的潜能打麻醉剂 | 023 |
| 7. 任何挫折都不表示你被打败了，而是潜能认为
你的诚意还不够 | 028 |
| 8. 你所害怕的事，往往就能激发你的潜能 | 033 |

第二章 不是你不行，是你禁锢了自己的潜能

1. 你的消极想法，引导你走向了开发潜能的反方向 040
2. 如果你甘愿认输，就永远无法开启潜能之门 045
3. 放弃，只会让你离目标越来越远 049
4. 借口会使你心理平衡，但也会堵死潜能迸发的出口 054
5. 倦怠使你忘记改变，让你在前行途中趴下忘了起来 057
6. 你的完美主义，可能恰恰阻碍了你正确的判断 062
7. 自暴自弃才是真正致命的打击 067
8. 总给自己消极的暗示，就不会找得到光明的路 072
9. 你自己都轻视自己，别人怎么可能高看你 077
10. 畏首畏尾的怯懦，封杀了你强大起来的可能 081

第三章 你的能量超出自己的想象

1. 有了梦想，你才有唤醒潜能的原动力 088
2. 自信造就奇迹，你说自己行就真的行 093
3. 以肯定的态度激励自己，你就会更容易成功 098
4. 你决心成为什么样的人，你才可能成为那样的人 103
5. 你对成功的无限渴望，会牵引着你努力去实现目标 108
6. 内心充满阳光，你的人生也会豁然开朗 112
7. 意志力是潜能最好的补药，足以撑起你生命的伞 117
8. 拒绝漫长的等待，让自己从此与众不同 122

第四章 认识复杂的自我，看清下一步该怎么做

1. 在改变世界前，你首先要做的是改变自己 128
2. 别浪费时间去羡慕他人，发掘自己身上的
宝藏才是王道 132
3. 创建坚定的内心世界，勿让信念从此沉默 136
4. 明确你的人生目标，聚集所有能量去实现它 140
5. 承认并接纳真实的自己，你会产生无穷的力量 145
6. 打破外界强加给你的局限，你人生的导演是
你自己 149
7. 控制住你的情绪，不要让它左右你的思维和
行为 154
8. 放大你的积极思想，战胜生活中的一切困难 158
9. 找到自己的潜能优势，你期待的成功就会
如约而至 162

第五章 远离了消极因子，你也能让人刮目相看

1. 你不自卑，才有创造未来的可能 168
2. 永远不要去想那些你不愿意发生的事 172
3. 抛弃所有依赖心理，你想软弱也不可能 177
4. 懒惰是让你无法发掘潜能的无声阻力 182
5. 甩掉所有的忧虑，不要让它毁了你的生活 187
6. 成功之前，你都不要急于否定自己 192
7. 打破抱怨的枷锁，你的人生才有无限可能 196
8. 释放被压抑的潜能，别让羞怯心理毁了你的前程 200
9. 熔炼嫉妒，把妒火化为奋进的动力 205

第六章 拥抱崭新的自我，昂首走向成功

1. 让内心强大起来，无论遇到什么都不会害怕 212
2. 承受不幸，用最好的你去迎接世界 217
3. 专注于你选择的那条路，心无旁骛地走下去 221
4. 经验诚可贵，更可贵的是敢于打破常规 226
5. 用你的想象力去描绘人生的蓝图 230
6. 张开愿望的翅膀，你也可以逆风飞翔 235
7. 逃避不是办法，正视现实才能解决问题 240
8. 扔掉你的思想束缚，全力去迎接崭新的明天 245
9. 内心充满无限热情，你的人生就会与众不同 249

第七章 将无尽的潜能释放出来，你将无所不能

1. 只有勇敢地去尝试，你才知道自己到底能做什么 254
2. 你要相信你能行，还要用行动证明你能行 258
3. 为人生冒一次险，你得到的一定会比失去的多 263
4. 做一个有担当的人，你必将会达到你理想的高度 268
5. 重视每一件小事的成功体验，积累每一次微小的成功感 273
6. 经常与阳光的人为伍，借助他们的“气场”来提升自己 278
7. 给自己找一个强大的对手，有竞争才有爆发力 283
8. 无论你是否优秀，都要继续努力奋斗 287

第一章

最不了解你的人，就是你自己

每个人的身体里都隐藏着一个不为人知的自己，我们对自己“了解”不过是一种浅层的认识。也许，此刻的你看起来很渺小、很平凡，但也不要给自己贴上失败、平庸的标签。要知道，在你的内心深处还住着一个名为潜能的“巨人”，当你不断去挖掘它时，它就会被唤醒，释放出惊人的力量。

1. 看轻自己，只因你低估了自己的潜能

古希腊戴尔菲城神庙里唯一的一块碑上铭刻着四个字：认识自我。它犹如一盏指引光明的灯塔，告诉世人成功的第一步来自于对自己的认识，开发未知的自我，才能更好地实现自我，释放潜能。

某天深夜，一个人醉醺醺地从酒吧里走出来，头晕目眩的他为了抄近路回家，打算斜穿一片墓地。可惜天公不作美，他走到半路时暴雨突然袭来，由于天太黑外加风雨的干扰，他没留意到脚下刚刚挖好的一个墓穴，一下子就栽了进去。他试着爬出墓穴，无奈雨水的冲刷让两侧的泥土变得泥泞又湿滑，加之他又喝多了酒，几经努力都没能成功。筋疲力尽的他，最后在角落里缩成一团，昏昏沉沉地睡着了。

说来也巧，另一个同样喝多酒、想抄近路的人也途经这片墓地，并不幸落入同一个墓穴。在耗尽了每一分企图爬出墓穴的力气后，他也放弃了，深信自己今夜是不可能逃出这个深坑了。就在他四处折腾的时候，睡着了的那位仁兄醒了，在黑暗墓穴角落里的他，发出了沉重而急躁的



声音：“你永远也逃不出这里。”

空荡荡的墓穴里，传出魔鬼一般的声音，这是何等的诡异？第二个醉汉吓得魂飞魄散，瞬间就清醒了，他几乎没有迟疑，纵身一跃就跳出了墓穴，一路飞奔而去。

第二个落入墓穴的醉汉就这样跳出了墓穴。但为什么一开始他却坚信自己根本无法跳出这个深坑呢？这就是绝大多数人在生活中都会犯的一个问题：低估了自己的潜能！

一位资深的心理学家说过：“我们最大的悲剧不是恐怖的地震，不是连年的战争，甚至不是原子弹投向广岛，而是千千万万的人活着然而他却死去，却从未意识到存在于他们身上的巨大潜能。”

我们总觉着，世间最了解自己的人莫过于自己，事实上这是一个“骗局”。人很容易受到来自外界信息的影响或暗示，在判断和衡量自己时出现偏差，造成对潜能认识的不准确。

那么，一个人的潜能究竟有多大呢？

相关研究证实，一个普通人一生所发挥的能力，只占他全部能力的4%；像爱因斯坦这样的天才式人物，其潜能的发挥也还不足10%。可见，潜能就像是一个沉睡的巨人，像一座隐蔽的宝藏，深埋在每个人的身体里。

看过电影《阿甘正传》的人，一定还记得出现在镜头下那根羽毛，它在空中时而迎风飞舞，时而缓缓飘荡，像

极了阿甘的人生。阿甘是一个智商只有 75 的人，可他却活出了常人都难以企及的精彩，长跑、打乒乓球、捕虾、创业……几乎做什么都成功，他经常挂在嘴边一句话是：“我妈妈说，要将上帝给你的恩赐发挥到极限。”

其实，这部影片是在借助阿甘这个特殊的角色告诉我们：无论你是多么平凡、多么普通，那都只是一个表象，不要为此对自己感到失望，更不要为此而感到自卑，因为你的身上隐藏着巨大的潜能！纳尔逊·曼德拉说得好：“我们最深切的恐惧并不是来自我们的胆怯，我们最深切的恐惧却是我们无法衡量自身的强大。我们常问自己，谁具有才华、天赋，并能创造神话，而谁不能？其实，我们与生俱来就拥有上帝般的才华。”

我们都具备成为天才的条件，只是自己尚未发现和运用罢了。古希腊戴尔菲城神庙里唯一的一块碑上铭刻着四个字：认识自我。它犹如一盏指引光明的灯塔，告诉世人成功的第一步来自于对自己的认识，开发未知的自我，才能更好地实现自我，释放潜能。

认识自己，须从外表到内在对自己有一个客观的评价，看到缺点的同时，也要多关注优点，并用欣赏的态度看自己。因为人总是在不断发展变化的，许多缺点都可以通过完善和提升变成新的优点，若只想着自身的缺点不足，就会悲观失望，只有看得起自己，才能够正确地认识自己。



认识自己，还须借助别人这面镜子去审视自己。这不是要盲目地拿自己的缺陷与他人的优点比，而是根据自身的实际情况，选择条件相当的人去比较，找出自己在群体中合适的位置，这样的自我认识才是客观的。同时，也要恰当地听取周围人对自己的评价，若是自我评价与之相似，说明你对自己的认识较正确；如果二者相差甚远，那你就需要进行深入的反思了。当然，听取别人评价时，只将其作为参考即可，切忌偏听偏信。

也许，此时此刻的你还很渺小、很平凡，没关系，请记住：你心里住着一个“巨人”，当你不断去挖掘这个“巨人”时，它就会被唤醒。到那时，你的人生便可以展示出应有的风采，而你也将成为一个全新的、强大的自己！