



新苗文化

勵志文庫 E28

潛能啟動

成功行動三大技巧

目標化 計畫化 行動化

成功三大心理法則

欲望 信念 熱情

作者◎坂上 肇 譯者◎新苗編譯小組

潛在能力を活かす33の鉄則

國家圖書館出版品預行編目資料

潛能啟動／坂上 肇著；新苗編譯小組譯。——
一版。——臺北市：新苗文化，2000[民 89]
面： 公分。——（勵志文庫；E28）
譯自：潛在能力を活かす 33 の鉄則

ISBN 957-0360-27-5(平裝)

1. 成功法 2. 自我實現（心理學）

177.2

89001983

勵志文庫 E28

潛能啓動

潛在能力を活かす 33 の鉄則

作 者／坂上 肇

譯 者／新苗編譯小組

編 輯／王蓓齡

發行人／王聖毅

出版者／新苗文化事業有限公司

100 台北市和平西路一段 150 號 9F 之 5

電話：(02)2332-0430

傳真：(02)2332-9817

劃撥：18324544

排 版／法德印前電腦排版有限公司

印 刷／久裕印刷事業股份有限公司

版 次／2000 年 5 月一版一刷

出版登記／局版台業字第 6017 號

國際中文版權代理／大蘋果版權代理有限公司

Copyright © 1992 by HAJIME SAKAJO. Complex Chinese

translation rights edition arranged with SUNMARK

PUBLISHING, INC. through Big Apple Tuttle-Mori

Agency, Inc.

Complex Chinese Characters Copyright © 2000

NEW SPROUTS PUBLISHER, INC.

All Rights Reserved.

原著 ISBN 4-7631-8287-0

定 價／170 元

ISBN / 957-0360-27-5

(本書如有缺頁破損請寄回更換)

本書為《生命是彩色的》修訂版

目錄

前言 003

第一章 活用潛能的智慧與心理法則 009

- 1 可無限開發的潛能 011
- 2 訂定目標、計畫然後行動 017
- 3 潛能開發的二項原則 020
- 4 了解心靈的組成 025
- 5 心靈如何運動 031
- 6 引導負面思考到正面思考 035
- 7 熟知正面思考的觀念 040
- 8 實踐正面觀念的方法 043
- 9 強化正面觀念 048

第二章 想做！ 053

- 10 確立人生觀 055
- 11 確立職業觀 059
- 12 潛能開發的二大要素 064
- 13 明確知道想要開發的潛能 070
- 14 設定成功目標 074
- 15 慎選目標內容 080
- 16 擁有適當的要求水準 083
- 17 設定目標期限 086
- 18 提高自我的意念 090

第三章 做得到！ 095

- 19 強化信念 097
- 20 訂立適當的計畫 105
- 21 活用情報 110

第四章

做到底!!

1 3 3

22 培養創造力 1 1 5

23 訂立實行計畫 1 2 3

24 實踐計畫 1 2 7

25 以實踐宣言促成行動化 1 3 5

26 和自己溝通 1 4 1

27 向同儕宣布 1 4 5

28 使正面的行動成爲習慣 1 5 0

29 有效活用時間 1 5 6

30 追究失敗的原因 1 6 3

31 厲行評估反省 1 6 8

32 凡事徹底實行 1 7 2

33 提高達成目標的動機 1 7 8

結語

1 8 3

潜在能力を活かす33の鉄則

潜能啟動

坂上 肇◎著

新苗編譯小組◎譯

前言

我曾經為「面對人群恐懼症」所煩惱，但現在我卻能在二千個聽眾之前演講也不會懼怕的專業演講家。我自認沒有什麼寫作才能，不曾寫過一篇日記的我，卻成為三桁出版社的作家；沒有什麼藝術天份的我，成為三桁鋼琴曲的旁白者。其他也有許多事物都達到自己所要求的標準之上。這是為什麼呢？

我在三十年前對潛能問題產生興趣，然後開始研究開發能力的方式。在這之前我對於潛能開發可說是一無所知，就像現代人對自己的潛力毫無所知一樣。

英國的偉大歷史學家湯思比，臨死之前臥躺在病床上，問來訪的友人：

「現代人欠缺的是什麼？」

友人回答：「現代人什麼都知道，唯獨對自我的認識不清。」

這是非常敏銳的指責。身為現代人的我們，對於外界的刺激非常敏感，但對於自我瞭解多少呢？這可說是身為現代人的一大悲哀。

我研究所得到的真理就是：「萬物皆為心靈產物」。而心靈由宇宙意識為出發點，

與自己的心靈互通有無。松下幸之助先生曾對此發表談話：

「宇宙根源之力在於存在的萬物，這是一切生成發展的根源。這個力量就是自然法則，在我們的體內相互流動，也讓一草一木充滿生氣。」

那麼關於潛能的心靈運動究竟在何處呢？這就是「欲望（想做！）」、「信念（做得到！）」、「熱情（做到底！）」，我稱之為「成功的三大心理法則」。亦即強化這三方面，就能成功的開發潛能；相反的，缺少任何一方，就無法發揮自我的潛能。

那麼這三方面該如何加以強化，怎麼將它具體化？我有一個方案那就是「SNK系統」。詳細內容請參閱本書，它的大支柱是「目標化」、「計畫化」、「行動化」等三項技巧，我稱之為「成功的三大行動技巧方法」。

成功開發自我的潛在能力，必須理解「三大心理法則」，以及實踐「三大行動技巧方法」。如此一來就能夠開發自我的潛在能力。

本書所描述的事實並不會特別困難，也許讀者會認為這只不過是日常生活周遭的事物。開發潛在能力的原理及系統，原本就不是非常複雜的事物。如果原理及系統都非常複雜，那麼就只有一小部份的人能夠成功的開發自我的潛能了。正因它是極為單純的事物，所以能讓每個人實現自我的欲望。「真理就在平凡之處」正是這個道理。

目錄

前言 003

第一章 活用潛能的智慧與心理法則 009

- 1 可無限開發的潛能 011
- 2 訂定目標、計畫然後行動 017
- 3 潛能開發的二項原則 020
- 4 了解心靈的組成 025
- 5 心靈如何運動 031
- 6 引導負面思考到正面思考 035
- 7 熟知正面思考的觀念 040
- 8 實踐正面觀念的方法 043
- 9 強化正面觀念 048

第二章 想做！ 053

- 10 確立人生觀 055
- 11 確立職業觀 059
- 12 潛能開發的二大要素 064
- 13 明確知道想要開發的潛能 070
- 14 設定成功目標 074
- 15 慎選目標內容 080
- 16 擁有適當的要求水準 083
- 17 設定目標期限 086
- 18 提高自我的意念 090

第三章 做得到！ 095

- 19 強化信念 097
- 20 訂立適當的計畫 105
- 21 活用情報 110

第四章

做到底!!

1 3 3

22 培養創造力 1 1 5

23 訂立實行計畫 1 2 3

24 實踐計畫 1 2 7

25 以實踐宣言促成行動化 1 3 5

26 和自己溝通 1 4 1

27 向同儕宣布 1 4 5

28 使正面的行動成爲習慣 1 5 0

29 有效活用時間 1 5 6

30 追究失敗的原因 1 6 3

31 厲行評估反省 1 6 8

32 凡事徹底實行 1 7 2

33 提高達成目標的動機 1 7 8

結語

1 8 3

第一章



活用潛能的智慧與心理法則

1 可無限開發的潛能

相信自己擁有的能力

你會開車嗎？會的人就是具有「開車能力」。其他還有具有「語言能力」以及「歌唱能力」的人。「能力」可以解釋為會做某些事，所以在《國語辭典》中將能力解釋為「才能、力量」。

但這個能力絕非與生俱來的。例如嬰兒吸食母乳屬於本能，但這個能力卻是後天培育而成的。

所以，能力潛藏於內心中。不過有些事即使具有能力也做不到。例如：一百公尺跑三秒鐘，或沒有帶任何裝備由高樓往下跳，卻能夠平安無事。雖然俗話說：「有志者事竟成」，但仍有些事是人力無法做到的。

「有志者事竟成」的能力，可說是一種彰顯於外的能力。如前所述的開車能力即屬