

每个人都有巨大的潜能，只是很多时候，你不知道，也没有去发掘。

你的潜能 在这里

魏 新◎编著

本书帮助你发现自我、认识自我、找到自我，明确自己的前进方向，
让你的人生达到一个新的高度。

{ 找到打开潜能的钥匙 }
{ 发现全新的自己 }

释放潜能，改变命运，创造一个全新的未来！

北京工业大学出版社

你的潜能 在这里

魏 新◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的潜能在这里 / 魏新编著. —北京 : 北京工业大学出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5639-2977-1

I . ①你… II . ①魏… III . ①成功心理—通俗读物

IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 009351 号

你的潜能在这里

编 著: 魏 新

责任编辑: 张姗姗

封面设计: 汝俊杰

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市春园印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17

字 数: 227 千字

版 次: 2012 年 3 月第 1 版

印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2977-1

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

潜能就是潜在的能量。在自然界中，能量既不会凭空产生，也不会凭空消失，只是从一种形式转化为另一种形式，或是从一个物体传递到另一个物体上。无论何种形式的转化，能量都是不会损失的。它通常会平静地依附在某种事物上，往往在紧急时刻才会表现出来。比如有的人在遇到危险、拼命逃跑的时候，就能越过四米宽的障碍，而这是在安逸的环境中所不能达到的。

通常来看，刚出生的婴儿是不具备任何潜能的，纵然有一些所谓的“神童”出现，那也可能是因为遗传或是进行胎教导致的。确切地说新生儿更像一张白纸，需要积累更多的潜能。潜能和人的其他能力一样都是通过不断地学习和锻炼才能掌握的。

学习知识、积累经验都是我们平时为自己做的准备和存储，那么如何让它们在关键时刻发挥最大效用呢？如何在危难时刻让智慧的火花迸射出来呢？这本书将从不同的方面挖掘你的潜能，通过思维的角度、外界激励的角度、兴趣激发的角度、坚定信念的角度、竞争的角度、身处逆境的角度等向人们阐释了怎样激发自己的潜能，看一看自己的潜力究竟有多大。

因此，本书就是帮助你释放自己，释放你自身的潜能，让你的潜能散发出无限的光芒，照亮你前行的道路。

目 录

第一章 潜能需要释放	1
1.执著，激发无限的潜能.....	1
2.相信自己永远是最棒的.....	5
3.你发现自身的潜能了吗.....	10
4.你的天赋在这里	13
5.优秀和平庸的差距有多大.....	17
6.自省是成功的催化剂.....	21
第二章 你的心态决定你的未来	24
1.心态决定你的境遇.....	24
2.用阳光心态照亮未来.....	28
3.敬业是成功必备的素质	31
4.别对自己说“不可能”	35
5.靠人不如靠自己	38
6.冷静是成功的一种谋略.....	41



第三章 我思故我能..... 44

- 1.思想有多远，路就有多长..... 44
- 2.只要积极思考，一切皆有可能..... 48
- 3.思考决定我们的命运..... 53
- 4.打破常规，拥抱成功..... 58
- 5.有了好创意，你还怕什么..... 63

第四章 信念可以让奇迹发生..... 69

- 1.信念可以让你青春永驻..... 69
- 2.富足和坚定的信念是可以画等号的..... 72
- 3.迈过心理这道坎，打通心灵的隧道..... 76
- 4.用信念再造全新的精神世界..... 80
- 5.用信念点亮你的人生..... 84

第五章 给你一个刺激，让你完成飞跃..... 89

- 1.挫折是迈向成功应缴的“学费”..... 89
- 2.之所以优秀是因为生命的锤炼..... 91
- 3.牛奶已经打翻，哭泣也是枉然..... 93
- 4.在绝望中寻找希望..... 97
- 5.把握眼前的地狱，才能登上快乐的天堂..... 100

6.失败是成功给你的提示·····	104
7.面对失败，我们应当这样做·····	107

第六章 学习是成功的源泉····· 113

1.挖掘潜能的成功定律·····	113
2.潜能离不开知识的基础·····	116
3.学历是皮，学习力是骨·····	119
4.看清路才不会迷路·····	122
5.向成功者学习是发现潜能的镜子·····	126
6.多一些学习，就多一些能力·····	128
7.知行合一 是打开潜能的钥匙·····	131

第七章 热爱，让你不断提升····· 135

1.你爱它，所以它会给你恩赐·····	135
2.原来，“寻爱”之旅这样走·····	138
3.“爱你所选”也无妨·····	142
4.有时候，兴趣更是一种责任·····	146
5.再坚持一下，你就有了特长·····	148
6.做自己喜欢并擅长的事情·····	150
7.兴趣固然关键，志向也很重要·····	153



第八章 鼓足勇气，迎接挑战..... 156

- 1.坎坷永远挡不住勇敢者的脚步..... 156
- 2.敢于挑战自己，方能创造辉煌..... 160
- 3.冒险也是成功的一条捷径..... 162
- 4.想要成功，可以不走寻常路..... 165
- 5.突破源于对现状的不满..... 168
- 6.不怕碰壁的人，才更容易破壁而出..... 172

第九章 用激情铸就你的辉煌..... 176

- 1.激情是成功者的利剑..... 176
- 2.让激情长存心中..... 179
- 3.激情是追求进步的动力..... 182
- 4.激情助你走向成功..... 185

第十章 拖延是释放潜能的绊脚石..... 189

- 1.熄灭潜能之火的犹豫..... 189
- 2.拖延是发挥潜能的致命伤..... 192
- 3.在行动中寻找突破口..... 195
- 4.让弱者变成强者的潜能..... 198
- 5.躲不开竞争，就去面对..... 201

第十一章 潜能的友与敌	205
1.快乐关系到潜能的开发	205
2.拉动“重车”的“牛劲”	208
3.目标是潜能的灯塔	211
4.关心别人能释放潜能	214
第十二章 找准方向，永不言败	218
1.乌托邦式的梦想只是一种传说	218
2.合理的规划是成功的催化剂	221
3.目标是指引你前进的航标	225
4.不放弃，就还有成功的机会	229
5.逃避现实，只能把事情弄得更糟	232
6.点滴积累，才能成就卓越	236
第十三章 激发潜能，成就梦想	241
1.有梦想的人生才精彩	241
2.天生我材必有用	243
3.克服恐惧，走向成功	248
4.为了梦想，再坚持一下	252
5.改变环境不如改变自己	254
6.与其防守抵御，不如主动出击	258

第一章 潜能需要释放

1. 执著，激发无限的潜能

尽管在自然世界中万物都存在着固定的发展规律，但是，令人惊叹的奇迹仍在频频发生。原本“飞天梦想”只会出现在神话故事里，“更换心肺”也只是远古时期的疯言疯语，而今天这些都被人类变成了现实。飞机火箭让人类随心所欲地翱翔在广阔的蓝天上，移植手术给人类带来了战胜死亡的巨大神力，与此类似的奇迹还有很多。由此可见，人的潜能是无限的，没有什么是不可能的。

郑板桥大唱着“千磨万击还坚韧，任尔东西南北风”，执著地走出了属于自己的艺术人生；曹雪芹低吟“字字看来皆是血，十年辛苦不寻常”，顽强地写出了蜚声海内外的中国古典四大名著之一的《红楼梦》。难道这些伟大的人物，生来就天赋异禀，注定一生不平凡？不！其实他们原本并不比其他人强多少，只因他们不甘平庸，执著而努力，最终激发了自身的潜能，因而才有了后来令人敬仰的成就。

世界上的每一个人，都是独一无二的，身上都蕴藏着巨大的潜能，而开启这座潜能宝库的钥匙就是执著。执著是创造奇迹的法宝。正如荀子所言：“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。骐驎一跃，不能十步；



弩马十驾，功在不舍。锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。蚓无爪牙之利，筋骨之强，上食埃土，下饮黄泉，用心一也。”可能与不可能之间，本没有什么明确的界限。如果非要找出一个界限的话，那就是“用心是否专一”。

众所周知，世界上只有两种动物能够到达金字塔——雄鹰和蜗牛。雄鹰有一双宽大而强劲的翅膀，可以扶摇直上九万里。因此，对于雄鹰来说，遥不可及的高空尚且不在话下，更何况区区一个金字塔呢？当然，并不是每个人都那么幸运，拥有雄鹰的翅膀，能够一飞冲天。但是，我们不能随便放弃，更不能轻易地否定自己。既然我们不具备雄鹰的优势，何不学学蜗牛呢？与雄鹰的矫健、敏捷相比，蜗牛简直一无是处。它弱小、迟钝、笨拙，还背负着笨重的行囊。然而，即使这样，它也没有认输，依然不断地前进。最后，它终于与占尽一切优势的雄鹰平分秋色。蜗牛是凭借什么力量创造了这个神话的呢？答案很简单，只有两个字——执著。

执著是什么，何以拥有如此大的力量？从“发明大王”爱迪生发明电灯的故事中，我们可以更加深刻地理解“执著”二字的真正含义。

为了找到适合室内照明的材料，爱迪生与助手们将 1600 种耐热材料分门别类地进行试验，但是都失败了。紧接着，他们又制造出很多种棉纱做成的炭丝，又进行了多次试验。这样，灯泡的寿命一下子延长了 13 个小时，后来又达到 45 个小时。这个消息一传开，轰动了整个世界，但是，爱迪生并没有就此止步。于是，马拉松式的试验开始了。凡是植物方面的材料，只要能找到，

爱迪生都拿来做试验，甚至连马的鬃、人的头发和胡子都被做过试验。最后，爱迪生选择了竹子这种植物。他把炭化后的竹丝装进玻璃泡中，通上电后，这种竹丝灯泡竟连续不断地亮了1200个小时！之后，爱迪生的试验依然继续进行着。他一直用了6000多种材料经历了上千次的失败，直到1906年，他又改用钨丝，这使灯泡的质量又得到极大的提高，并一直沿用到今天。这就是爱迪生的“执著”，也是他能够创造出那么多奇迹的根本原因。

世界上没有无缘无故的成功，也没有无缘无故的失败。天赋再好，后天不努力依然会一无所成。“江郎才尽，仲永沦平庸”的悲剧不是少数。一个人的成败，有时候就在其精神，能够坚持到底，即使原本是平庸之人，也能创造奇迹。因为，天才和庸才的区别仅仅在于能否释放自身的潜能，并且合理运用。其实，世界上最大的遗憾并不是失败，而是胜利就在前方，你却选择了放弃；光明就在附近，你却沒有勇气继续前进。人生之路，是自己走出来的，成功还是失败，其决定权在你自己。

澳大利亚的一位残疾青年——约翰·库缇斯，一出生，腿就是畸形。于是，他的腿全部被截去，只剩下上半截身体。他没有肛门，医生只好给他腹切，让他能排便，并且他的膀胱也有问题，病痛时刻折磨着他。医生们曾经断言：“这孩子不可能活过24小时。”然而，小约翰却一天天地活了下来，并且活得很精彩。他用自己的实际行动为自己创造了一个辉煌的人生，同时，也向全



世界宣言：别对自己说“不可能”。

高度的残疾，没有让他停下前进的脚步；残酷的命运，没有令他低下高贵的头颅。没有腿，他就坚持用手走路。终于，在他不懈的努力下，他成为了澳大利亚残疾人网球赛的冠军和残疾人游泳、跳水、橄榄球、乒乓球教练。他可以独自驾车出游，他到过190多个国家和地区进行演讲，接受过南非总统曼德拉的接见。他现在是世界著名的激励大师之一，他用自己的亲身经历激励并感动了上百万人。他的演讲震撼人心，让无数对生命失去信心的人找到了方向，重新点燃了他们对人生的渴望，他也因此成为无数人崇拜的偶像。

一个从小到大都被周围人预言了太多太多“不可能”的人，却一次又一次地用行动打破了人们的预言，创造了一个又一个在常人眼里“不可能”的奇迹。究竟是什么力量支持着约翰成就了这一切呢？正是那股不肯服输的执著让约翰始终坚信自己能够获得成功，始终不肯放弃努力和奋斗，最后，他终于创造了令人震惊的奇迹。

人生短暂，请不要将时间浪费在自我怀疑上。人的潜能是无限的，而执著则是挖掘潜能的最佳利器。只要你坚信自己可以成功，然后用执著这一利器挖掘自身的潜能，那么，创造奇迹就不再只是一个遥远的神话。

2.相信自己永远是最棒的

世界上很多人认为自己才智平平，不可能做出什么惊天动地的伟业。因此，他们凡事都十分谨慎，从不敢妄言成功，只求简简单单、平平安安就好。殊不知，正是这种无知的“偏见”才造就了他们今日的种种际遇。否定自己是对人生的彻底颠覆，怀疑未来是对人生的残酷诋毁。

在人生的道路上，追求成功的人有千千万万，为何最后能够到达成功彼岸的人却寥寥无几呢？最主要的原因就在于大多数人都缺乏自信。他们总是刚刚遇到一些困难，便选择放弃，认为这是不可逾越的障碍。这种懦弱、消极的人，自然会经常与成功失之交臂。

因此，无论你现在处于什么样的境遇中，都不应该怀疑自己拥有改变的能力，要坚信自己一定能够成功，要敢于对自己喊出：我就是最棒的。唯有具备这样的自信，方能创造出最精彩的人生。

“相信自己，就会创造奇迹”。小A和小B的求学经历，就为此做出了最好的诠释。

小A高考落榜，没有通过那座千万人争抢的“独木桥”，只好准备复读。但是，就在他为考上大学的一些同学送行的时候，无意中听到了班主任的一句话：

“有些同学，平时学习很努力，但是没有考上，他们即使再复习两年，也没有多大希望。”就这样，一句话粉碎了他最后的一点希望，他感觉自己的世界一下子变得阴暗起来。他越想越觉



得班主任的这句话有道理。过去的一年，他竭尽全力学习，最终却考得如此不尽如人意，看来自己真的不是读书的料。于是，小A一狠心放弃了复读的机会，决定到南方去打工。

原本约好一起复读的小B得知后，多次劝说小A，但小A却坚持自己的决定。走之前，小A劝小B：“你是全班最后一名，估计希望也不是很大，你如果没有死心，你就先读一年，我在南方闯出一条路，然后你也过去。”小B大怒，说：“你没出息也就罢了，别把我也拉进去。我的前方一片光明！”就这样，两人不欢而散。

外出打工的小A，换了几次工作，成为了一名调酒师。虽然还算轻松，但是，每每想起曾经放弃的学业，心中总是很郁闷，而且当年那种自我怀疑的挫败感一直萦绕在心头，挥之不去。

一次偶然的機會，小A和小B碰面了。闲谈中，小A获知小B已经考入了英国剑桥大学，成为了该校的一名硕士研究生。小A后悔不迭，想起当年自己说的那些话，感觉非常惭愧，都不好意思再面对小B。

小B却不在意，仍然热情地对他说：“小A，你别往后看，要往前看。你知道吗？我从来就没有觉得自己没有希望，即使是倒数第一名，我也把自己看得很高。我相信自己能行，这话说起来很假，可就是这个信念支撑着我一路走过来的。我刚到剑桥的时候，简直就跟进城的陈焕生一样，什么都不懂，到处碰壁，被人歧视，那段时间真的很难过，可我就是不服输。我不认为自己

比别人少什么，别人能做到的，我一定也可以做到。你看，熬过那段时间后，现在一切都变得很顺畅了。”

听到这里，小A感慨万分：“我终于知道我输在什么地方了，我总觉得成功是不可能的，结果自然不能如意。”小B赶忙说：“你认识到这一点就好，我告诉你一个绝招，要相信自己，什么时候都要把自己放在第一位，我不是说让你自私，而是要高看自己一眼，越是处于低谷的时候越要如此。就像越王勾践那样，‘有志者、事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人、天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴’，所以，永远不要怀疑自己，相信自己就是最棒的！”

小B走后，小A经过多方面的考虑，决定进校复读。他觉得尽管进高校并非唯一的出路，但是他想重新开始，不管哪条路，只要奋斗了，就有希望。带着这种自信，小A仅仅用了半年的时间，他的成绩就已经名列前茅。高考后不久，小A如愿地收到了清华大学的录取通知书。小A在写给小B的感谢信中说：“感谢你，让我相信成功原来并没有那么难，相信自己，没有什么是不可能的！”

由于天赋的不同和学习能力的不同，人的成绩总是会有高低之分，正如我们的手指不可能完全相同一样。但是，这种外在的差异，却可以通过后天的勤奋和努力来弥补和超越，只要你能始终相信自己！著名的乒乓球运动员邓亚萍曾经说过，竞赛拼到最后往往要看内心的意志力，意志强的



会最终胜出。有的人功亏一篑，就是因为不敢相信自己。因此，做人切不可妄自菲薄，否则，终将一事无成。

现在，有许多年轻人都缺乏坚强的意志力，因为他们过于关注别人的看法，将名次看得太重，而不愿意从自身找原因。因此，一遇到挑战他们就会对自己说：“我做不到，这不可能成功。”其实，人的潜能是内在的，有时候并不会轻易显露出来，而那些能够取得成功的人，都是善于挖掘自身潜能的人。

一位渴望成功的年轻人问智者：“尊敬的智者，我什么事情都做不好，没有人看得起我，我觉得自己一无是处，我该怎么办呢？”智者没有直接回答这位年轻人的问题，而是对他说：“孩子，我很理解你的心情，但我现在不能帮你，因为我必须先处理好自己的问题。”智者停顿了一会儿，接着对他说：“假如你愿意帮我，我就可以很快处理好自己的问题，然后也许就能帮你了。”年轻人说：“好吧，那请您告诉我是什么事情吧。”

于是，智者从手指上脱下一枚戒指交给年轻人说：“你到集市上把这枚戒指卖了，因为我需要钱还债。换回的钱越多越好，无论如何不能少于一个金币。”年轻人带着戒指来到了集市上。但是，当听到年轻人说戒指的最低价格不能少于一个金币后，集市上的人有的哈哈大笑，有的说年轻人头脑发昏，还有一位慈祥的老爷爷告诉他：“孩子，你要价太高了，不可能卖掉。”就这样，年轻人在集市上到处兜售戒指，但没有一个人愿意出一个金币，