

激发潜能的 十项修炼

Latent
Energy

JifaQiannengde
ShixiangXiulian



杨春明 杨佩薇 / 主编

决心即力量，信心即成功

每个人都有成功的机会，每个人都有无限的潜力，关键是你能否发挥出来，超越自我，给 **梦想插上激情的翅膀**。



中国纺织出版社

激发潜能的 十项修炼

Shantoku
Energy
Training



安东尼·罗宾斯 著 陈冠中 译

决心即力量，信心即成功

——国际顶尖潜能大师安东尼·罗宾斯，教你掌握成功与幸福的秘诀，全面提升你的
领导力、执行力、影响力、创造力，让你成为人生赢家！

中信出版社

杨春明 杨佩薇 主编

激发潜能的 十项修炼



中国纺织出版社

内 容 提 要

每个人都有无限的潜力,每个人都有成功的机会,关键是看你能否发挥出来,超越自我、突破自我。本书正是从自我完善、自信提升、心态调整、目标确定、放飞梦想等大家所需要塑造的十个方面入手,通过深入浅出的人生哲理、精彩生动的人物故事以及结尾处的指点迷津,磨炼自我,捕捉生存智慧,获取心灵的励炼,面对不佳的际遇不自暴自弃,学会通过勇敢和坚强来不断挖掘潜能,超越自己的极限,将自己打磨成一块熠熠生辉的金子。

图书在版编目(CIP)数据

激发潜能的十项修炼/杨春明, 杨佩薇主编. —北京: 中国纺织出版社, 2005. 6 (2006. 6 重印)

ISBN 7-5064-3387-7

I. 激... II. ①杨... ②杨... III. 能力-开发 IV. B848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 032216 号

责任编辑: 向连英 特约编辑: 徐屹然 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2005 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 2 次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 10.5

字数: 163 千字 定价: 21.00 元

ISBN 7-5064-3387-7/B·0131

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

激发潜能的 十项修炼

Latent
Energy
Jifa Qianengde
Shi Xiang Xiulian



杨春明 杨佩霞 / 主编

决心即力量, 信心即成功

每个人都有成功的机会, 每个人都有无限的潜力, 关键是你能否发挥出来。超越自我, 给梦想插上激情的翅膀。

中国纺织出版社

责任编辑: 向连英
装帧设计: 宋双成

前言

每个人都有无限的潜力，正如美国学者詹姆斯所说：“普通人只发展了他蕴藏潜力的十分之一。与应当取得的成就相比，我们不过是半醒着，我们只利用了我们身心资源的很小一部分。”也就是说每个人都有成功的机会，关键就看能不能发挥出自己的优势和潜力。

发挥自己优势和潜力的关键是发现自我、重塑自我，这需要你从态度上和行为上的转变。你能够成为一个什么样的人？今天的自我来自你昨天的付出，明天的自我需要你今天的努力和塑造。只有一个具有积极自我意识的人，才会清楚自己是个什么样的人，并知道自己能够成为什么样的人，因而才能积极地开发和利用自己的潜能，让自己成为一个走向成功的人。亨利·戴维·梭罗说过：“我们周围的

FOREWARD

事物和环境，都可以在我们身上找到根源；它们都是从我们自己撒下的种子里发芽并成长起来的。”

青年是一个可塑性强的群体，在这个黄金年龄段，正是每个有志青年实现突破自我、超越自我、走向成功的最佳时期。如果你这时依然能找出自己没有天赋的理由来充当借口束缚自己，那就记住罗斯福曾说过的话：“杰出的人不是那些天赋很高的人，而是那些把自己的才能在尽可能短的时间内发挥到最高限度的人。”

那么，一个立志走向成功的人应该如何去突破自我、超越极限呢？我们推荐给朋友的这本书正是从自我完善、自信提升、心态调整、目标确定、放飞梦想、学习指导等你所需要着手塑造的十个方面入手，通过深入浅出的人生哲理、精彩

前言

生动的人物故事以及结尾处的指点迷津来加以引导，相信你能借此自我磨炼与学习怎样成长来不断捕捉生存的智慧，获取心灵励炼的真功夫，面对不佳的际遇和一时的坎坷不再怨天尤人和自暴自弃，学会通过勇敢和坚强来不断挖掘潜能，超越自己的极限，将自己打磨成一块熠熠生辉的金子。

作者

2005.3

编委会：李 洁 张运中 李淑云

陈 莉 霍秀兰 李志雁

顾新颖 白 晶

目 录

1. 突破自我从认识自我开始

人生重要之事是发现自己，所以
有必要偶尔与孤独、深思为伍。

——南森

认清自己不容易	3
只有正视自我才能突破自我	8
缺陷是可以超越的	11
找准自己的位置	14
你需要更强的自我意识	17
认清自我是前进的动力	20
改变自我意象从现在开始	22
用行动去战胜自己	25
认识自我才能挑战自我	28

C CONTENTS

2. 提升自信是成长的脊梁

决心即力量，信心即成功。

——列夫·托尔斯泰

- 33 用信心支撑你成长
- 36 永远对自己有信心
- 38 我是与生俱来的胜利者
- 41 信心能创造奇迹
- 43 用信心激发潜能
- 47 成功源于自信
- 49 满怀信心不懈努力
- 51 去掉“不可能”的念头
- 53 向不幸的命运挑战
- 55 自尊的力量
- 57 将自卑转化为进取的动力

目

录

摒弃自卑找回自信 61

积累成功 63

3. 给梦想插上激情的翅膀

我宁可做人类中有梦想和有完成梦想
愿望的、最渺小的人，而不愿做一个最伟
大的无梦想、无愿望的人。

——纪伯伦

飞翔的梦想 67

有了梦想的石头 69

用梦想来鞭策自己 71

梦想的动力 74

成为一个富于创造的梦想家 76

大胆追求你的梦想 80

梦想成真 82

C ONTENTS

- 85 将梦想坚持到底
88 以想像赢得成功
90 想像力是灵魂的工厂
93 正确使用你的想像力

4. 以积极的心态创造美好的未来

我们无法阻止鸟儿飞越我们的头顶，但可以阻止它们在我们头上筑巢。同样，消极的思想有时会出现我们的心灵，但我们可以选择是否让鸟在那里居住、筑巢与滋生恶行。

——马丁·路德

- 97 依靠积极心态主宰苦难
99 没有积极的思考就没有未来
102 不要让坏心情坏了你的事

目 录

消极心态的连锁反应	105
带着积极心态去寻找梦想	107
健康需要积极的心态	111
好生活来自好心态	114
做个心理健康的人	117
积极的心态决定幸福的人生	120
不同的心态不同的人生	123
给自己以积极的自我暗示	126
将苦难化为财富	129
财富光顾积极心态的人	132

5. 积蓄打不败的力量

这个世界上，没有人能够使你倒下，如果你自己的信念还站立着的话。

——马丁·路德金

C CONTENTS

- | | |
|-----|-------------|
| 137 | 人生赛场谁是赢家 |
| 140 | 哪里跌倒就在哪里爬起来 |
| 144 | 贫穷是最好的学校 |
| 147 | 不让任何敌人打败你 |
| 150 | 成功的秘诀是付出努力 |
| 155 | 用毅力创造奇迹 |
| 158 | 用失败打造成功 |
| 163 | 在克服缺点中去升华自己 |
| 165 | 从失败中走过 |
| 168 | 高尚品格的力量 |
| 171 | 面对失败 |
| 174 | 将自己打磨成一块金子 |
| 177 | 坚持就是胜利 |
| 180 | 当厄运降临的时候 |
| 183 | 以意志的力量改写人生 |

目 录

6. 目标是突破自我极限的动力

如果你能够处在正确的道路上，
哪怕你只是坐在那里，也是一种超越。

——威尔·罗格斯

明确你的目标	187
选择正确的目标	189
为你的目标去拼搏	191
把大目标化为小目标	194
尽自己最大的努力去实现目标	196