

# 潜能开发术

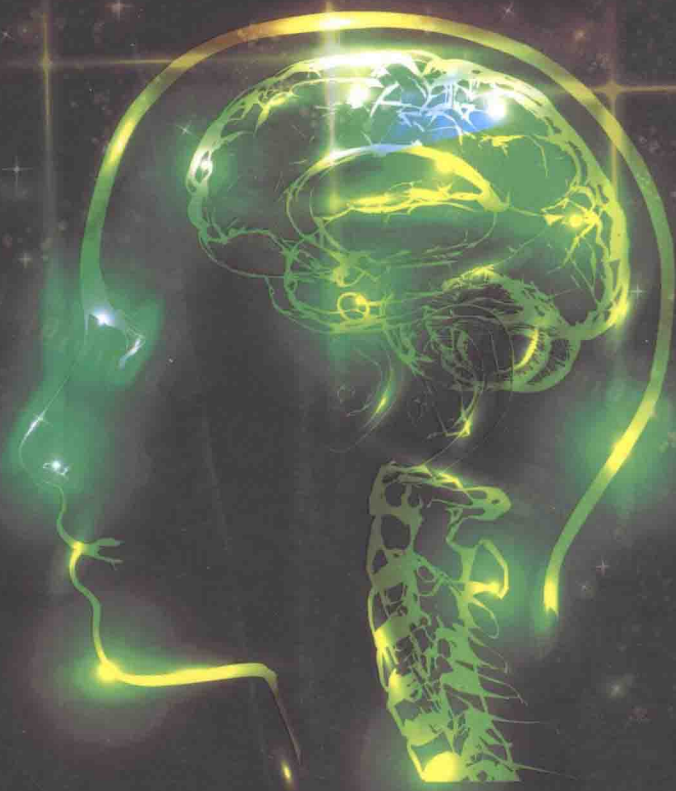
大全集



拆掉思维里的墙  
开启你的人生正能量

郝永伟◎编著

QIANNENGKAIFASHU  
DAQUANJI



一本能让你的人生开窍的书

曹冲五六岁的年纪，为何能想出称象的办法？拿破仑称霸欧洲，与他是左撇子有何关联？“暴走妈妈”为何能在七个月内快速消除脂肪肝？“中国达人秀”的达人们为何有那么多的绝活？……每个人的身上，都蕴藏着无穷无尽的正能量，只是还未被激发出来而已。所以，与其抱怨，不如现在就挖掘你自己的潜能，以积极的方式去对待它。你就会发现，你的人生更能如此与众不同！

中国工人出版社

# 潜能开发术

大全集



拆掉思维里的墙  
开启你的人生正能量

郝永伟®编著

QIANNENGKAIFASHU

DAQUANJI

## 一本能让你的人生开窍的书

曾冲五六岁的年纪，为何能想出称象的办法？拿破仑征战欧洲，与他是五骠子有何关联？“暴走妈妈”为何能在七个月内快速减掉脂肪？“中国达人秀”的达人们为何有那么多绝活？……  
每个人的身上，都蕴藏着无穷无尽的正能量，只是还未被激发出来而已。所以，与其抱怨，不如现在就挖掘你自己的潜能，以积极的方式，比与众不同！

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

潜能开发术:拆掉思维里的墙,开启你的人生正能量 / 郝永伟编著. —北京:中国工人出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5008-5352-7

I. ①潜… II. ①郝… III. ①智力开发-通俗读物 IV. ①B848.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 284070 号

## 潜能开发术:拆掉思维里的墙,开启你的人生正能量

---

出版人 李庆堂

责任编辑 葛忠雨 左 鹏

责任校对 赵贵芬

责任印制 栾征宇

出版发行 中国工人出版社 (北京市东城区鼓楼外大街 45 号 邮编:100120)

网 址 <http://www.wp-china.com>

电 话 010-62350006 (总编室) 010-62379038 (社科文艺分社)

010-62005038 (传真)

发行热线 010-62045461 62005042 (传真)

读者服务 010-62389465

经 销 各地书店

印 刷 三河市东方印刷有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 24.25

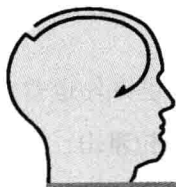
字 数 450 千字

版 次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价 39.80 元

---

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社读者服务部联系更换  
版权所有 侵权必究



## 前言

很多年前，有位飞行员因为飞机发生了故障被迫降落。当他正在陆地上察看飞机的起落架时，一只黑熊从背后抓住了他的肩头。危急时刻，这名飞行员竟然跳上了距地面两米高的机翼。难以置信的是，那天他是穿着笨拙的鞋和肥大的衣服跳上去的。

无独有偶，在伦敦，有位年近50岁的妇人，在大火蔓延之际，抱着自己全部的家当——超重、超大的箱子，一口气从10楼跑到了楼下。等消防队员把火扑灭后，她却再也搬不动那只箱子了。

你一定怀疑上述事情的真实性。不用多想，它的确真实地发生过。那他们是如何做到的呢？原来，当人身处危急关头时，都会爆发出惊人的力量。这种惊人的力量就是蕴藏在我们身体内部的潜能。

潜能，顾名思义，就是潜在的能量，指的是在现实活动中处于潜在的状态，是人们能动地对客观事物活动的内在依据，也是人活动的内在能量与源泉。每个人的身上，都蕴藏着无穷无尽的能量，只是还未被激发出来。

假如，我们的面前有这样一个问题：你认识自己的潜能吗？

为了能够找到合适的答案，可能你会进行长时间的思索。尽管大家都有可能不止一次问自己：“最真实的我是个什么样子？”“我的能力是高还是低呢？如果能够完全驾驭自己的力量和整个潜力，究竟会做出什么样的事情来呢？”但很少有人能够真正地认识到他内在的潜能。



有一位负有盛誉的作家曾非常肯定地说：“每个人的身体内都住着一个巨人”，找到这个“巨人”就可以开启潜能的铁门。在未知的、不可触摸的意识中，你能找到这个“巨人”吗？不要惊恐，不要急着摇头否定，因为它从未离开过。

走上迷茫的十字路口，也许你也曾急于唤醒那个沉睡中的自己；也许你也曾急于找到自己的能量，力求奋力一搏。为此，带着这份迷惑，你攀登过喜马拉雅山，走过热带原始森林，甚至在身边人担忧的目光注视下，系着安全带在高高的悬崖边上参加过蹦极。当这些都成为你生命的旅程时，再回归到平凡的生活，你就会发现原来那些挑战过的极限都是灵感的来源。

经过了唤醒、开启、塑造、挑战、启动、开发，身体内的潜能会如泉水缓缓流出来。但想要让它发挥出更大的力量，还需要训练。从你的无意识的锻炼，胜于一切言语的实践潜能，都能让你受益匪浅。当然，在接受观察潜能、创造潜能、思维潜能以及语言潜能训练时，你都会感受到潜在在你的身体里慢慢凝聚。

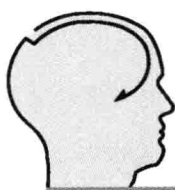
被开发出的潜能就像刚长大的“小马”，让其为自己服务还应该懂得如何操纵它。操纵自己的意志，在身体里埋下成功的潜能种子；操纵情绪，让情感的威力激发出潜能的火苗；操纵外力，让他人成为你潜力的源泉；操纵心理，让交际启发你的临场应变潜能；操纵职场，在办公室里爆发自己的潜能；操纵环境，施计弄巧，无条件时创造条件……

人的一生中有很多事情要做，很多时候都是因为自身的束缚而没能实现。基于这种情况，潜能的开发就起了决定性的作用。挖掘自己的潜力，以积极的方式去对待它。过后，你就会发现，你能够做得更好，现在做的只是其中很少的一部分。

所以，还在书架前徘徊什么呢？深入你的潜意识，发掘你的潜能，让你的人生因此而成功，这本《潜能开发术大全集》是你最好的选择！

编者

2012年12月



## 目 录

# 上篇 潜能开发术

## 第一章 唤醒自我的潜能开发术 / 3

寻找隐藏于身体中的自己 / 4

天生我材必有用，正视自己的能力 / 8

及时刹车，躲开错误的泥潭 / 11

奉献，人生来就有能力成为英雄 / 14

解除自我限制，问自己追求的是什么？ / 17

尽最大努力做好自己 / 20

5招让你学会释放自己的个性 / 23

## 第二章 开启能量的潜能开发术 / 27

勇敢地争做主角，你会胜得更精彩 / 28

积极的心态是自我开发的催生剂 / 31

强烈的愿望是点亮心灵的长明灯 / 34

适当地“自我加压”，反弹的力量会更佳 / 37

不要一味地说“Yes”，要大胆地喊出“No” / 40

关键时刻，逼自己一把 / 43



### 第三章 塑造人生的潜能开发术 / 47

- 健康决定命运：是痛苦的监狱还是快乐的天堂 / 48
- 梦想能唤起无穷的力量 / 52
- 面对“任人摆布”的威胁，你必须“未雨绸缪” / 56
- 奋斗是人一生最重要的必修课程 / 59
- 运气能让你达到顶峰，但不能让你留在那里 / 62
- 取他人之智为己所用 / 65

### 第四章 挑战极限的潜能开发术 / 69

- 冒险，你敢吗？ / 70
- 敢想才能敢做，敢做才有成功的可能 / 73
- 越是强大的对手越能激发你的潜能 / 76
- 你的心智远比你想象中的要大 / 79
- 只要有充分的准备，就能够获得成功 / 82
- 让目标永远走在你的前方 / 85

### 第五章 启动灵感的潜能开发术 / 89

- 忘掉不必要的东西，减法也能创造奇迹 / 90
- 走出“自我设限”的牢狱 / 93
- 人弃我取，“垃圾”也可变“珍宝” / 96
- 自我怀疑是灵感的最大杀手 / 99
- 你可以被困难击倒，但不能被细节打败 / 103
- 带回家的只是负担而不是灵感的来源 / 106

### 第六章 开发智慧的潜能开发术 / 109

- “反弹琵琶”才能“曲径通幽” / 110
- 山不过来，你就走过去 / 113
- 自己才能给出别人给不了的答案 / 116
- 寻找答案需要做离经叛道者 / 119
- 你的决策只需要对自己负责，千万不要做违心的决定 / 122
- 激情是你打开智慧之门的钥匙 / 125
- 创造力就是整合事物的能力，灵感也是需要“窃取”的 / 128



## 中篇 潜能训练术

### 第七章 行于善而臻于善——训练你的无意识潜能 / 133

- 自动书写，藏在笔尖下的潜意识力量 / 134
- 思维导图，大脑的瑞士军刀 / 137
- 闲暇时的智力小游戏——脑筋急转弯 / 141
- 催眠，你不知道的左右脑对话 / 145
- 做个快乐的“左撇子” / 149
- 每晚一首音乐，让“音乐脑”晒晒太阳 / 153

### 第八章 察于行，成于胸——训练你的观察潜能 / 157

- 眼睛不仅仅是用来看别人，也是用来从别人的眼里看自己 / 158
- 他的肢体语言，你懂的 / 163
- 笑容背后的真假世界 / 167
- 打电话的姿势——洞悉人心最好的桥梁 / 170
- 想知道他内心的想法，请看他的面部表情 / 174
- 慧眼识“装”，衣服是人的第二张名片 / 177
- 上司的那些小动作，你观察过吗？ / 181

### 第九章 返璞归真，革故鼎新——训练你的创造潜能 / 185

- 回归“童心之眼” / 186
- 正面走不通，就从侧面出击 / 189
- 发挥“独立性”魅力，不要永远依附别人 / 193
- 孟母告诉你：环境也能影响你的创造 / 196
- 条条大路通罗马，记得开阔自己的思路 / 199

### 第十章 静如松，动如雷——训练你的思维潜能 / 203

- 不要怀疑自己的直觉，那是灵感在敲门 / 204
- 如果大风吹起来，木桶店就会赚钱 / 207





潜能开发术大全集：拆掉思维里的墙，开启你的人生正能量

来场“头脑风暴”，训练发散型思维 / 211

尽信书不如无书，保持质疑的态度 / 216

精确把握事物的本质，教你学会看世界 / 219

甘地的思维结晶：放弃也是一种进步 / 222

## 第十一章 辩于无形，说于无心——训练你的语言潜能 / 225

遣词造句，语言思维的必修课 / 226

“炮弹”也需要“糖衣”——赞美的艺术 / 230

说话，也要转几个弯儿 / 234

用幽默帮你的话语发酵 / 237

站在对方的立场说话，他才容易听你的话 / 240

## 第十二章 不动则已，动则惊人——训练你的实践潜能 / 243

不要让自己成为偏见的奴隶 / 244

要想钓到鱼，得先知道鱼儿吃什么 / 247

永远不要给自己找逃避的借口 / 250

闭上抱怨的嘴，化悲愤为力量 / 253

如果你有用，别怕被利用 / 256

# 下篇 潜能操纵术

## 第十三章 操纵意志——让身体里埋下成功的潜能种子 / 261

暗示是操纵成功的利器 / 262

让人不药而愈、超越极限的信念 / 265

抬高你的视线，不要让自卑成为你的绊脚石 / 269

不要害怕改变，改变是此刻就能做到的 / 272

## 第十四章 操纵情绪——让情感的威力激发出潜能的火苗 / 275

学会调节自己的情绪，任何时候都不失镇定 / 276

认识自己的情绪，培养EQ / 280



- 乐观的心态会让你对挫折更加怜惜 / 284  
要相信你能掌控今天，亦能掌握未来 / 287  
足够的爱心能帮你成为全世界最有影响力的人 / 291

## **第十五章 操纵外力——让他人成为你潜力的源泉 / 295**

- 参照他人，审度自身，拓展无限 / 296  
你与总统之间相隔了几个人？ / 299  
关系如菜刀一样，不“磨”也会生锈 / 302  
长存感恩之心，经营好人生之路 / 305  
折磨你的人会让你变得更坚强 / 308  
敢于与“牛人”合作，才能具备“牛人”的潜力 / 311

## **第十六章 操纵心理——交际启发你的临场应变潜能 / 315**

- 让对方做主角，你会成为会场的“大众情人” / 316  
秘密，赢得信任的利器 / 319  
吃亏也是福，让对方不得不还以人情 / 323  
自尊心是个可怕的东西，要改变对方，先尊重他 / 326

## **第十七章 操纵职场——办公室里的潜能爆发 / 329**

- 好钢用在刀刃上，不适合就改行 / 330  
千万不要害怕被解雇 / 335  
要坐在离上司最近的地方 / 338  
树大招风，自己羽翼未丰时妥善进退 / 341

## **第十八章 操纵环境——施计弄巧，无条件时创造条件 / 345**

- 巧用音乐背景，进行自我积极暗示 / 346  
时间就是海绵里的水越挤越多，学会利用时间 / 351  
绝处逢生，主动给自己创造契机 / 355  
行动至上，第101步才是你想要的风格 / 358

上 篇  
潜能开发术

潜能，是一种潜藏在生命体里且未被开发出来的能力或能量。它是一种能量，也是一种无形的智慧和财富，是一人登上成功宝殿的终极武器。那么，怎样才能拥有潜能呢？

很简单，就是用最有效的方法激发出自身的内在潜力，使自己的各个方面都变得强大起来。潜能深藏在我们的深层意识中，也被称为“潜意识”，即人类原先具备却被遗忘的能力，用不同的方式、方法重新唤醒这种能力就是潜能开发。

# QIANNENGKAIFASHU

## 第一章 唤醒自我的潜能 开发术

- ◎ 寻找隐藏于身体中的自己
- ◎ 天生我材必有用，正视自己的能力
- ◎ 及时刹车，躲开错误的泥潭
- ◎ 奉献，人生来就有能力成为英雄
- ◎ 解除自我限制，问自己追求的是什么？
- ◎ 尽最大努力做好自己
- ◎ 5招让你学会释放自己的个性



## 寻找隐藏于身体中的自己

现在的我，真的是我自己吗？安丽娜站在试衣镜前望着自己。和昨日一样的模样、身材，而这一刻她却怀疑了，她有点不相信镜中的那个人就是自己。因为她做出一些事情来，连自己都感到震惊。她总是觉得自己不应该是这样的。

“这绝对不是我自己，一定有人试图控制我，然后再从我身上抢走他们想要的，医生，帮帮我，我一定不要让他们得逞。请你告诉我该怎么办。”

该怎么办？

当安丽娜在质疑自己的时候，你是否也在那一瞬间问过自己呢？也许，你也很清楚安丽娜可能患有某种精神疾病，但跃过疾病这个层面，你还看到了什么呢？对！就是被隐藏了起来的自己。

生活中，总会有朋友会抱怨说：“这个世界上，有谁真的了解我呢？”那试问：

——你又了解自己多少呢？

——你确定，你看到就是最真实的自己吗？

倘若这些你都不肯定，那又有什么理由要求别人了解你呢？

在这个复杂的社会中，为了生存人们往往希望把自己伪装起来，即使与最亲近的人相处也戴着面具，久而久之，也就将自我中的一部分隐藏了起来，最后致使自己也忽略了最真实的自我。

比如，女孩子逛街买衣服，她们在商店里看到自己喜欢的衣服时，通常情况下都会不动声色地询问价格，不会轻易让店员猜出她究竟要以什么价格买到手。这就是她们隐藏自我的一个过程。

下面我们可以通过一组测试来了解，看看你的自我隐藏究竟有多重：

1. 在难过的时候，通常都习惯向朋友倾诉。
2. 从不愿意谈论自己的事情。
3. 每次发生不愉快的事情时，经常找同事、朋友、亲人谈论这些事情。
4. 一般不愿意和别人讨论那些使自己难过的事情。

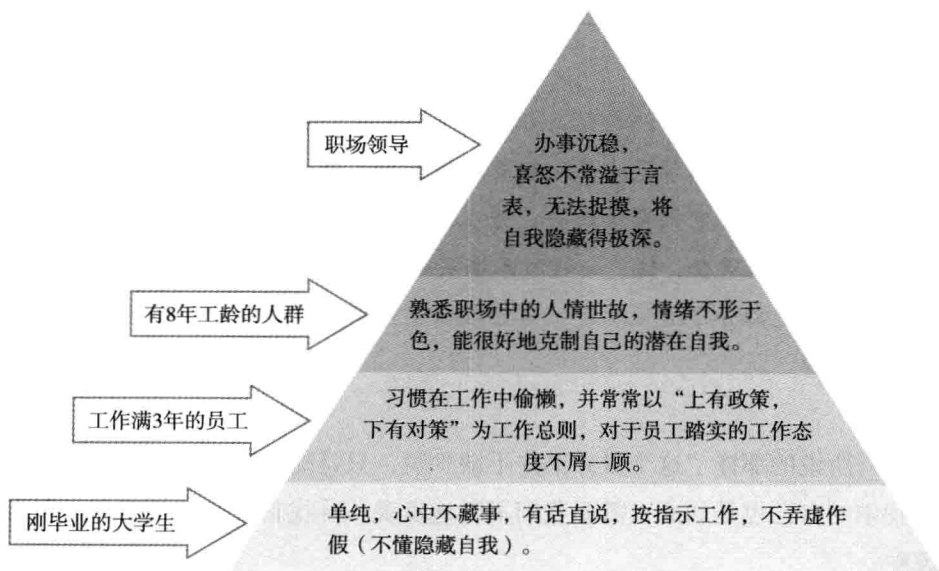


5. 感到难过或者沮丧的时候，总是一个人承担。
6. 会找个人谈论一下自己的问题。
7. 当心情不好的时候，会找朋友聊聊天。
8. 难过了，不愿意找别人倾诉。
9. 遇到难过的事和困难时，很少找别人谈论或倾诉。
10. 痛苦的时候，不会告诉任何人。
11. 心情不好的时候，习惯找人聊天。
12. 愿意把不高兴的事情告诉别人。

计分方法：

先将反向题目反向计分，如（1=5，2=4，3=3，4=2，5=1），测试中反向题目分别为2、4、5、8、9、10，然后再将所有的题目相加得分。男生平均分为36.33，标准差为8.98；女生平均分为42.21，标准差为9.16。

当你得到的分数越小的时候，你的自我隐藏感也就越重，而展示给别人的也就越少；希望得到他人了解，真实发挥自己实力的几率也就越小。据分析，人们隐藏自我中的自己如一座坚固的金字塔一般，如下图所示：



荣格曾说过：“每个阴影都是在阳光下被看到的，而每个阳光下都有阴影！”也就是说，每个人都有两面性，当面对隐藏于自我中的自己时，也正是与一股强大内在力量有更深联结的时候。被隐藏的那部分自我，正等待着被你发现，被你接纳。



刚20出头的开普勒每次想到未来，都感到一片灰暗。因为家庭不富裕，他接受的教育也有限，根本得不到周围人的重视。渐渐地，他也将自己爱表现的天性隐藏了起来。

迫于生计，他找了份临时的工作，在一家餐厅里做厨师。一天，正准备打烊时，外边走进来一个人，问他能不能为一位澳大利亚游客准备一份晚餐。这位客人迷路了，而且一整天都没吃饭。开普勒看了对方一眼，转身进了厨房，很快端出了一碗热腾腾的饭。令开普勒没有想到的是，餐厅里又来了一位顾客。

开普勒用英语同他打招呼，那位刚来的客人耸耸肩表示不懂，并用阿拉伯语解释说他不会讲英语，刚好开普勒在学校学过一点阿拉伯语，于是便和这位客人交谈了起来。因此，开普勒很快得知这位客人也迷路了，而且非常饿。

吃饭的时候，出于礼貌，开普勒一会儿用英语和澳大利亚人说说话，一会儿又用阿拉伯语同阿拉伯人聊几句。他从来没像今天晚上这么快乐地聊过天，他还发现了一个有趣的事情：阿拉伯人是经营进出口公司的，而澳大利亚人则有一个很大的绵羊养殖场。

于是，开普勒问澳大利亚人，有没有兴趣将羊出口到阿拉伯去，澳大利亚人兴奋地点了点头。开普勒又转身对阿拉伯人说：“您是不是愿意从澳大利亚进口肥美的绵羊呢？”

“如果可以的话，这是我求之不得的事情。”阿拉伯人说。

得到阿拉伯人的首肯之后，开普勒便为两人传话、翻译，很快双方就达成了协议，相互还交换了联系方式和地址。临出门的时候，澳大利亚人又对开普勒说：“以后我该怎么联系你呢？”开普勒豪爽地在一张餐巾纸上写下了自己的联系方式，然后他们就分手了。

几个月后，开普勒收到了两封信，分别是澳大利亚和阿拉伯寄来的，两封信中除了一些感激的话之外，都附带了一张5000美元的支票，作为对他的报答。开普勒并没有收下那两张支票，而是把它们寄了回去，并在信中说：“其实我应该感谢你们，是你们让我发现了自己的价值所在，这是金钱所无法买来的。”

不久，开普勒就离开了这家餐厅，自己注册了一家对外贸易中介公司，很快就成为了当地有名的富翁。

正如罗丹所说的那样“这个世界上并不缺少美，只是缺少发现美的眼睛”，被人们隐藏于自我中的自己也是如此，需要我们不断地发现、寻找它们。为什么会出现隐藏自我的现象呢？

现实中，常常可以听到类似于这样的对话：

——别那么单纯，围着别人打转，从不懂得拒绝。

——知道啦，他们都是我的朋友，帮个忙也无所谓。

——每次都是这样，那你自己的事情还准备做吗？人心叵测，留个心眼儿没错，吃





亏了别怪我没提醒你。

——就你像个老黄牛一样，人家都懂得偷懒，就你一天没头没脑地干，公司能给你多少好处？

——事情总得有人做吧，大家都不做一直拖着，最后还不都是自己的事情吗？

——你是这样想了，可其他人也这样想吗？说句实话，你每个月拿回来的工资真的少得可怜，唉！以后孩子出生了可怎么办呢？

——小王啊，技术主管这个位置坐了很久了吧，是不是感觉自己还能坐上我这个位置呀？

——不是，经理，只是感觉您在会议上讲得有点不对，那样不利于调动同事们的工作积极性……

——难道我自己不清楚吗？还需要你来教我？好了，日后你就去包装部吧，老张刚好退休了，你到了那儿要好好反思。

……

当我们单纯地、憨厚地与他人相处时，生活和职场的潜规则却狠狠地砸中我们的头，朋友的背叛、家人的抱怨、上司的故意而为之，都使人选择了退缩，选择了把自己隐藏起来，从此不再提起。

虽然，许多时候是出于保护自己，我们不得不将自己内心的想法隐藏起来，但是必要的时候也应挖掘出来。因为，它们也可以帮助我们渡过重重难关，化险为夷。



#### 潜能开发提示：

不尝试、不接受考验、不面临挑战，我们永远都无法得知自己隐藏了多少个自我，而这些自我又都有着怎样的力量。所以，当遇到困难的时候，请不要绕开，因为这是挖掘更多个自我的一次机会。