

*Awaken Your Potential*

潜能  
速醒

成功唤醒心中潜能

[美]戴维·格斯特/著

余会军/编译

身心互动 即刻超能

海潮出版社

*Awaken Your Potential*

# 潜能 速醒

成功唤醒心中潜能

[美]戴维·格斯特/著

余会军/编译

身心互动 即刻超能

海潮出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

潜能速醒/余慧军 编译. —北京:海潮出版社,2004  
ISBN 7-80151-903-5

I.潜… II.余… III.智力开发 IV.B848.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 067270 号

## **潜能速醒**

——成功唤醒心中潜能

余慧军 编译

---

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

北京秋豪印刷有限责任公司印刷

---

开本:880×1230 毫米 1/32 印张:10.75 字数:250 千字

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

印数:6000 册

---

ISBN 7-80151-903-5/C·175

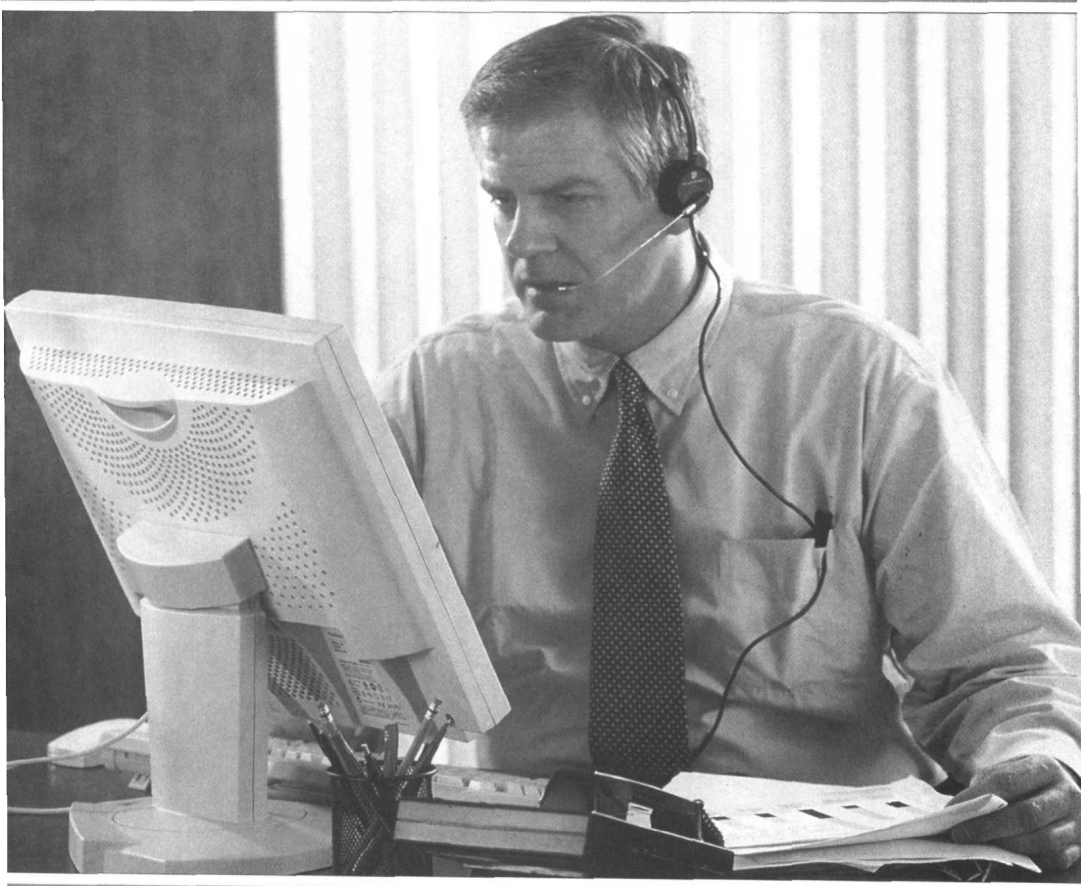
定价:22.00 元

# *Awaken Your Potential*



身 心 互 动 即 刻 超 能

成 功 唤 醒 心 中 潜 能



*Awaken Your Potential*

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 潜能速醒

译

者

序

*YI LING SU*

这是一本关于潜能开发的书，说的是潜能的故事、潜能的话语。

因为这是一本关于潜能开发的书，所以书中提出的简单的法则有了分量。当然，它的分量也来自它的有力、清晰和真知灼见。

它的主要观点有：

◎你的潜能中蕴藏着无限的财富，你大可不必对你自己的财富太客气。你要大胆地说：“我有权力当富翁！”如此一来，你的潜能就会对你的断言有所报答。

◎长期扮演自己心中的角色，不久就会真的实现这种理想。持续很久的想像力会激发奇迹。你不断地用充满希望和期待的话与潜意识交谈，沉睡在你的潜意识中的愿望就会被你唤醒，被你说服，你实现愿望就会变得相当简单。

◎潜意识本身并没有判断能力，输入潜意识好的信息，它就会产生好的磁场，吸引好的事物；负面的信息只会带来负面的结果。

◎把愿望输入潜意识的最好方法，就是把显意识降到最低限度——类似睡眠的状态，然后反复诵念自己的愿望。如果尽量把成功的想法储存在潜意识之中，那么潜意识就会把它连本带利地还给你。

◎潜能除了以各种不同的面貌呈现在我们的面前之外，更有令人不可思议的功效——使您身体健康、心灵丰富、精神愉快。

.....

一切都由一念决定。

因为这本书实在太妙，所以我有了解译它的激情，所以我要与你分享。

无论你怎么定义成功，无论你梦想中的成功是什么样子，也无论你在这一生中创造出什么奇迹，你都可以从这本书中得到极其有益的启示。看看这本书，尝试一下开发你的潜能，有助于在竞争中抢占先机，在生活中更为洒脱。也许你会发现，原来人生有另一种活法！

卡内基年轻时每天自言自语：“我要成为百万富翁，我要成为百万富翁，我要成为百万富翁……”最后，他成了富甲全美钢铁大王。

拳王阿里在出场之前，都会在更衣室里或者在走上赛场的路上面对摄像机镜头不断地对自己说：“我是最棒的，我是世界拳王。”这样说完之后，他打拳的状态就保持得非常好，否则就很差。



# 潜能速醒

目

录

*MB LB*

译者序

## 第一章 透视：潜能没有面具

|                  |    |
|------------------|----|
| 生命的谜团 .....      | 3  |
| 神奇的脑波 .....      | 8  |
| 隐秘的暗流 .....      | 10 |
| ESP超能力 .....     | 14 |
| 潜意识信念的魔力 .....   | 15 |
| 梦之幻 .....        | 19 |
| 气 .....          | 21 |
| 心脑智慧 .....       | 22 |
| 你的潜力有多大 .....    | 24 |
| 人的七种智能 .....     | 25 |
| 人在一天内何时最聪明 ..... | 26 |
| 什么决定人的智力 .....   | 28 |
| 理智感 .....        | 29 |
| “知”与“智” .....    | 32 |
| 情绪智能 .....       | 33 |

## 第二章 让“火山”爆发出来

|                  |    |
|------------------|----|
| 极度儿童 .....       | 39 |
| 质疑聪明者 .....      | 42 |
| 摇篮里的星星 .....     | 43 |
| 揭开爱因斯坦大脑之谜 ..... | 46 |
| 开启智慧的密码 .....    | 47 |
| 让“火山”爆发出来 .....  | 49 |
| 善用大脑资源 .....     | 52 |
| 开发潜意识 .....      | 53 |
| 镜子技巧 .....       | 60 |
| 想像脱敏 .....       | 62 |
| 做个冷静的旁观者 .....   | 64 |

## 第三章 信念的种子

|                 |    |
|-----------------|----|
| 信念的种子 .....     | 69 |
| 目标引导人生 .....    | 70 |
| 目标一定要明确 .....   | 71 |
| 轻松达成目标 .....    | 72 |
| 计划比目标更重要 .....  | 74 |
| 成败一念间 .....     | 76 |
| 思想决定一切 .....    | 80 |
| 决定的力量 .....     | 82 |
| 心想才会事成 .....    | 85 |
| 想出来的财富 .....    | 86 |
| 成功源于远大的使命 ..... | 88 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 没有失败,只有放弃 ..... | 89 |
|-----------------|----|

#### 第四章 钻石的权杖

|                |     |
|----------------|-----|
| 洞察力 .....      | 93  |
| 影响力 .....      | 97  |
| 高薪者的特质 .....   | 100 |
| 职业经理人 .....    | 102 |
| 成功的投资者 .....   | 104 |
| 爱好离成功最近 .....  | 105 |
| 创业者的第一素质 ..... | 106 |
| 智本主义梦想 .....   | 110 |
| 智识造富 .....     | 112 |

#### 第五章 复制成功

|               |     |
|---------------|-----|
| 成功一定有方法 ..... | 119 |
| 复制成功 .....    | 121 |
| 快速成功三步曲 ..... | 124 |
| 放弃自我 .....    | 125 |
| 每天创新一点点 ..... | 126 |

#### 第六章 成功者的面目

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 你患了躲避成功症吗 ..... | 131 |
| 培养成功者的心态 .....  | 134 |
| 跳出无形的框框 .....   | 136 |
| 我相信..... .....  | 138 |
| 快乐地成功 .....     | 145 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 穿出成功来 ..... | 147 |
|-------------|-----|

## 第七章 动力:健康革命

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 活力充沛的秘方 .....      | 151 |
| 完整控制你的生活 .....     | 152 |
| 成功者的思想食谱 .....     | 154 |
| 脑工作者:一日三餐有区别 ..... | 158 |
| 催眠 .....           | 160 |
| 冥想 .....           | 161 |
| 腹式呼吸 .....         | 163 |
| 音乐疗法 .....         | 165 |
| 神经链调控 .....        | 167 |
| 神经联想的调整 .....      | 175 |
| 内心的圣殿 .....        | 177 |
| 自觉才能治疗 .....       | 181 |

## 第八章 创建俱乐部

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 凡人与智者的区别 .....  | 185 |
| 智者和愚者 .....     | 186 |
| 跟什么样的人合作 .....  | 188 |
| 做一块磁铁 .....     | 190 |
| 凝聚力——魅力所在 ..... | 192 |
| 帮别人美梦成真 .....   | 195 |
| 无私的特质 .....     | 196 |
| 团队就是训练营 .....   | 197 |
| 推销潜能 .....      | 199 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 改变生命 .....        | 201 |
| 洞察顾客的期望 .....     | 203 |
| 透视竞争对手 .....      | 208 |
| 随时随地建立人际关系 .....  | 210 |
| 成功靠说服 .....       | 211 |
| 成功在于沟通 .....      | 212 |
| 倾听——沟通的最高艺术 ..... | 217 |

## 第九章 心境打造环境

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 人的幸福寓所 .....      | 225 |
| 爱情可以影响智力 .....    | 229 |
| 用智慧驾驭你的情绪 .....   | 229 |
| 环境和命运 .....       | 231 |
| 油漆生活——心境制造 .....  | 232 |
| 心境与情境 .....       | 234 |
| 乐观决定正面的人生 .....   | 236 |
| 幸福小测试 .....       | 237 |
| 你有危险性格吗 .....     | 239 |
| 行动,让自己更有活力 .....  | 241 |
| 克服恐惧 .....        | 243 |
| 放下愤怒的利剑 .....     | 244 |
| 克服病态怀旧心理 .....    | 246 |
| 苦变甜的魔术 .....      | 250 |
| 制造无法阻挡的自信 .....   | 251 |
| 要做就做最好的 .....     | 253 |
| “想要”还是“一定要” ..... | 254 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 追求平衡的成功 ..... | 255 |
|---------------|-----|

## 第十章 弹跳力:跨越障碍

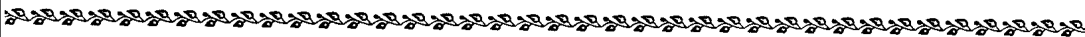
|                    |     |
|--------------------|-----|
| 一个优秀“跨栏者”的自述 ..... | 261 |
| 人生的败笔 .....        | 264 |
| 找到障碍的根源 .....      | 266 |
| 思维管理 .....         | 267 |
| 损害大脑的坏习惯 .....     | 268 |
| 顺境中易犯的错误 .....     | 269 |
| 成就事业的误区 .....      | 271 |

## 第十一章 巅峰状态

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 超越极限 .....      | 279 |
| 爱好离成功最近 .....   | 282 |
| 遵循“付出定律” .....  | 284 |
| 比第一名更努力 .....   | 287 |
| 做得比要求的还要好 ..... | 288 |
| 生活在赢,不在快 .....  | 289 |
| 每天进步一点点 .....   | 291 |
| 成功是逼出来的 .....   | 294 |
| 习惯的力量 .....     | 295 |
| 专 注 .....       | 297 |
| 自 律 .....       | 298 |
| 望高处,往高处 .....   | 300 |

## 第十二章 奇迹的诞生

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 和谐:开启潜能,创造奇迹 ..... | 305 |
| 逆向:我们可以创造奇迹 .....  | 306 |
| 向外勿求,创造奇迹 .....    | 310 |
| 自信创造奇迹 .....       | 313 |
| 顽强创造奇迹 .....       | 316 |
| 在玩中创造奇迹 .....      | 318 |
| 平庸者为何能创造奇迹 .....   | 319 |
| 奇迹的故事 .....        | 321 |



## 第一章

---

# 透视：潜能没有面具



古代航海的人会遇到一些无法解释的怪事，例如在一片汪洋大海之中，航海图指示附近没有海岛，但一觉醒来，眼前出现一些小岛屿，他们称之为“魔岛”。原来，这些“魔岛”只是经过长年累月积聚而成的珊瑚礁，一直潜藏在水底，及至最后浮力战胜了压力，才能够像整座小岛似的浮上水面。

人的意识和潜意识运作也与此类似，当潜意识达到成熟阶段，在意识层次便可以发现一些新的创见。这实在是努力的成果，而非魔法的使然。